
Little_boo от Июля 02, 2011, 10:43:14 pm

Цитата: Григор от Июня 26, 2011, 12:05:29 am

Я думаю, что техника плавания в мозгу, а не в мышцах!

неа, она как раз в мышцах, а голова нужна, чтобы мышцы приучить работать правильно и для этого надо плавать больше и с головой ;)

DimaV от Июля 03, 2011, 11:50:21 am

Цитата: Little_boo от Июля 02, 2011, 10:43:14 pm

Цитата: Григор от Июня 26, 2011, 12:05:29 am

Я думаю, что техника плавания в мозгу, а не в мышцах!

неа, она как раз в мышцах, а голова нужна, чтобы мышцы приучить работать правильно и для этого надо плавать больше и с головой ;)

Да нет же. Григор сказал все правильно! Изначально техника плавания формируется на уровне представления именно в мозгу, а затем, в результате длительных тренировок закрепляется в виде двигательных навыков. Вот для этого и надо плавать «с головой», или же с тренером, который ходит по бортику и периодически поправляет технику, чтобы она соответствовала его правильным представлениям, если своя голова по каким-либо причинам не может контролировать этот процесс.

Григор от Июля 03, 2011, 10:18:01 pm

Цитата: Little_boo от Июля 02, 2011, 10:43:14 pm

Цитата: Григор от Июня 26, 2011, 12:05:29 am

Я думаю, что техника плавания в мозгу, а не в мышцах!

неа, она как раз в мышцах,

Техника находится в мышечной памяти, которая находится в подсознании. А подсознание, в свою очередь, часть центральной нервной системы, и занимает, кстати, её львиную долю. Если не ошибаюсь, около 95 % массы мозга относится именно к подсознанию!

Little_boo от Июля 04, 2011, 12:12:01 am

Цитата: DimaV от Июля 03, 2011, 11:50:21 am

Да нет же. Григор сказал все правильно! Изначально техника плавания формируется на уровне представления именно в мозгу, а затем, в результате длительных тренировок закрепляется в виде двигательных навыков.

Неа, это вы что-то додумываете и получается правильно. Он сказал, что техника в мозгу - ничего подобного, ты можешь 10 лет формировать технику в мозгу или в любом другом месте, но пока мышцы не научишь делать правильно, они делать правильно не будут. Более того, техника не только в мозгу, но и в ощущениях тела, с этим даже тренер на бортике не поможет.

Little_boo от Июля 04, 2011, 12:12:27 am

Цитата: Григор от Июля 03, 2011, 10:18:01 pm

Техника находится в мышечной памяти, которая находится в подсознании.

Это где написано?

Григор от Июля 04, 2011, 10:23:48 am

Цитата: Little_boo от Июля 04, 2011, 12:12:27 am

Цитата: Григор от Июля 03, 2011, 10:18:01 pm

Техника находится в мышечной памяти, которая находится в подсознании.

Это где написано?

В учебниках по психологии.

Вообще, абсолютно вся жизнедеятельность человека контролируется мозгом. Даже работа сердца и переваривание пищи. В самих мышцах нет абсолютно никакой памяти, и тем более, никакого механизма принятия решений.

sosnin от Июля 04, 2011, 10:46:06 am

Цитата: Григор от Июля 04, 2011, 10:23:48 am

Цитата: Little_boo от Июля 04, 2011, 12:12:27 am

Цитата: Григор от Июля 03, 2011, 10:18:01 pm

Техника находится в мышечной памяти, которая находится в подсознании.

Это где написано?

В учебниках по психологии.

Вообще, абсолютно вся жизнедеятельность человека контролируется мозгом. Даже работа сердца и переваривание пищи. В самих мышцах нет абсолютно никакой памяти, и тем более, никакого механизма принятия решений.

а мозг контролируется высшими силами\велеением бога\предначертанием\абстрактным.такое написано в библии\учебниках по философии\ итд. григор,ответь еще на вопрос,грудничек учится ходить тоже по велению мозга? почему тогда ребенок,с которым занимаются пойдет в 6-8 месяцев,а "пытающийся пойти с помощью мозга" года в 1,5-2? опять варите кашу из топора?

DimaV от Июля 04, 2011, 10:51:36 am
Цитата: Little_boo от Июля 04, 2011, 12:12:01 am
Цитата: DimaV от Июля 03, 2011, 11:50:21 am

Да нет же. Григор сказал все правильно! Изначально техника плавания формируется на уровне представления именно в мозгу, а затем, в результате длительных тренировок закрепляется в виде двигательных навыков. Неа, это вы че-то додумываете и получается правильно. Он сказал, что техника в мозгу - ничего подобного, ты можешь 10 лет формировать технику в мозгу или в любом другом месте, но пока мышцы не научишь делать правильно, они делать правильно не будут. Более того, техника не только в мозгу, но и в ощущениях тела, с этим даже тренер на бортике не поможет.

Вообще-то, в этом споре невозможно прийти к однозначному заключению о том, что же является носителем техники. По той причине, что это процесс циклический и замкнутый. В нем одно следует из другого и так по кругу. Ведь, если у человека, не умеющего плавать, в сознании возникает некое первичное представление о технике плавания, то оно почти наверняка является неполным, и даже неправильным. Затем, на опыте, происходит проверка этих первичных представлений. Критерием истины служит практика и собственные ощущения. Еще Аристотель учил, что реальность дается человеку в ощущениях. Через ощущения в процессе тренировок посредством обратной связи происходит изменение и совершенствование первичного представления. В результате многократных проб и ошибок и в сознании и в подсознании одновременно формируется правильное представление о технике плавания и правильные двигательные навыки (мышечная память). Когда тренер Вас учит правильно плавать, он ведь пользуется именно своим правильным представлением из области сознания, а не своей мышечной памятью из области подсознания. При этом тренер может вовсе не быть рекордсменом в плавании, и при этом иметь абсолютно правильное представление о технике. А рекордсмен может иметь правильно сформированную (с помощью тренера) технику и при этом не иметь возможности толком объяснить, как у него это получается. Поэтому, одни знают, как правильно делать, а другие умеют правильно делать потому, что те, которые знают, научили тех, которые умеют. Так всегда было и будет.

sergeyt от Июля 04, 2011, 10:57:01 am
И тут мы плавно подошли к извечному вопросу о курице и яйце: что было вначале - пловец или тренер? ;D

sosnin от Июля 04, 2011, 11:02:19 am
Цитата: DimaV от Июля 04, 2011, 10:51:36 am
В результате многократных проб и ошибок и в сознании и в подсознании одновременно формируется правильное представление о технике плавания и правильные двигательные навыки (мышечная память). а можно их избежать сразу,ну большинство хотябы, если опереться на опыт и шишки других.другое дело,что есть много людей,считающих,что им все известно, и как-надо в итоге и как этого добиться.

Ivan Tyarkin от Июля 04, 2011, 04:55:28 pm
И не будем забывать про моторные нейроны.... они доводят от мозга до мышцы. Бывало такой думаешь что делаешь одно, а посмотришь сбоку, а вышло уж уж, совсем другое. :P

Или это не они? А мозг просто сам себя обманывает. Обратная связь опять же. ;D

Поэтому то и плавать надо много, а с другой стороны если неправильно плаваешь, то лучше наоборот мало.

DimaV от Июля 04, 2011, 06:28:10 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 04, 2011, 04:55:28 pm
И не будем забывать про моторные нейроны.... они доводят от мозга до мышцы. Бывало такой думаешь что делаешь одно, а посмотришь сбоку, а вышло уж уж, совсем другое. :P

Или это не они? А мозг просто сам себя обманывает. Обратная связь опять же. ;D

Поэтому то и плавать надо много, а с другой стороны если неправильно плаваешь, то лучше наоборот мало.

Вот именно поэтому тренер в качестве обратной связи - наилучший вариант.

Little_boo от Июля 04, 2011, 09:02:47 pm

Цитата: Григор от Июля 04, 2011, 10:23:48 am

В учебниках по психологии.

;D уу, теперь у нас информацию о мозге из учебников психологии черпают?

Little_boo от Июля 04, 2011, 09:07:06 pm

Цитата: DimaV от Июля 04, 2011, 10:51:36 am

Вообще-то, в этом споре невозможно прийти к однозначному заключению о том, что же является носителем техники.

Ну, тогда Григору не надо делать однозначные утверждения - мы с этого разговор и начали.

Цитата: Григор от Июня 26, 2011, 12:05:29 am

Цитата: glebeпок от Июня 22, 2011, 12:23:37 am

Хотя наверное надо просто плавать побольше...

Не согласен. Это путь для тех, у кого энергия через край, до есть, для детей.

Я думаю, что техника плавания в мозгу, а не в мышцах!

На самом деле - это не верно, какой бы мозг у тебя не был, или у твоего тренера, есть некий объем, который надо наплавать. И без этого нормальной техники не будет.

Григор от Июля 04, 2011, 10:08:23 pm

Цитата: sosnip от Июля 04, 2011, 10:46:06 am

почему тогда ребенок, с которым занимаются пойдет в 6-8 месяцев, а "пытающийся пойти с помощью мозга" года в 1,5-2?

А что ты мне приписываешь? Я как раз об этом же и говорю. Ну, раз ты это понимаешь, объясни своему другу, что надо не "больше плавать", а включать мозги (свои, либо сторонние).

Вообще, смешно с Вами! Один приписывает мне одно, другой - противоположное. Оба со мной "спорят", а друг с другом полностью согласны. ;D ;D ;D Клоунада началась!

Григор от Июля 04, 2011, 10:12:42 pm

Цитата: DimaV от Июля 04, 2011, 10:51:36 am

При этом тренер может вовсе не быть рекордсменом в плавании, и при этом иметь абсолютно правильное представление о технике. А рекордсмен может иметь правильно сформированную (с помощью тренера) технику и при этом не иметь возможности толком объяснить, как у него это получается. Поэтому, одни знают, как правильно делать, а другие умеют правильно делать потому, что те, которые знают, научили тех, которые умеют. Так всегда было и будет.

Рекордсмен может не только не уметь объяснять, но, даже не знать, что он делает, вообще. Помнишь в книге Каунсильмена его рассказ, как Спиц показывал ему прямой гребок, в то время как, на самом деле, он делал S-образный.

Григор от Июля 04, 2011, 10:59:50 pm

Цитата: Little_boo от Июля 04, 2011, 09:02:47 pm

Цитата: Григор от Июля 04, 2011, 10:23:48 am

В учебниках по психологии.

;D уу, теперь у нас информацию о мозге из учебников психологии черпают?

У нас - да, а у Вас - не знаю: может, из спиритических сеансов?

Согласно учебникам психологии, память, это исключительно функция мозга. При чём делят следующие виды памяти:

1. образная память
2. словесно-логическая память
3. сенсорная память
4. эмоциональная память

Третий вид памяти, сенсорный, в свою очередь делится на:

- зрительную
- слуховую
- вкусовую
- болевую
- мышечную, (или двигательную, или моторную, или кинестетическую)

Особо отмечу, что все эти виды памяти находятся в мозге. Если это слуховая память, то это не означает, что звук запоминает само ухо. Его запоминает специальный слуховой центр мозга. Точно так же обстоит дело и с мышечной памятью. Она находится в двигательном центре мозга.

Далее, у памяти вообще, и у моторной в частности, есть три основных закона:

1. Впечатление
2. Ассоциации
3. Повторение

Эти три закона надо зарубить у себя на носу всем, кто хочет запомнить что-то. И не важно что это: математическая

формула, музыкальное произведение, стихотворение, зрительный образ или танцевальное движение.

Т.е., в частности, допустим, что нужно для хорошего, крепкого запоминания данного стереотипа движений? Это:

а) яркое впечатление (эмоциональное содержание).

- например, правильный гребок лучше запоминается и закрепляется в памяти, если он сделан в лопатках, при большем сопротивлении воды, т.к..

б) разносторонние ассоциации (ассоциативная, логическая или эмоциональная связь с уже имеющимися знаниями, навыками, ощущениями и т.п.).

- поэтому, значительно легче обучать правильной технике плавания, скажем, танцора, чем шахматиста.

в) многократное повторение.

- чем больше повторяешь одно и то же движение, тем оно лучше и крепче запоминается. Если многократно повторить неправильное движение, оно тоже, крепко на крепко закрепится в Вашей мышечной памяти. Поэтому, чем дольше вы плывёте без тренера и без мозгов, и чем больше повторяете технически ошибочные движения, тем больше вы отдаляетесь от совершенства.

Иными словами, чтобы закрепить правильную технику, нужно не просто много плавать! Нужно много плавать именно с правильной техникой. И теперь задайте себе вопрос: откуда же эта правильная техника возникнет, если не имея тренера и собственных мозгов, тупо только чесать воду дурацкими движениями, напоминающими предсмертную судорогу?

Но это не всё: тренер и собственный мозг нужны не только для того, чтобы уберечь вас от повторения неправильных движений. Хороший тренер и хороший мозг способны улучшать запоминание ещё и за счёт первых двух законов запоминания - впечатления и ассоциаций. При чём первое,- больше задача тренера: заинтересовать ребёнка, ярко и интересно ему объяснять и т.п.. А второе, ассоциацию, человек по большей части ищет сам в своей голове. Хотя, тренер тоже может и в этом помочь. Но, для этого нужно включить эту самую голову, свою!!! Это самостоятельная умственная работа.

И последнее: надо особо отметить, что все три закона запоминания равнозначны. Т.е., ни один из них не является более значимым, чем другие. Вот поэтому-то и нужны и мозг, и тренер, и длительные тренировки. Все три вместе!!! Если уберёте что нибудь одно, то результат будет, конечно, но намного позже и медленнее.

sosnin от Июля 05, 2011, 08:55:02 am

Цитата: Григор от Июля 04, 2011, 10:59:50 pm

И последнее: надо особо отметить, что все три закона запоминания равнозначны. Т.е., ни один из них не является более значимым, чем другие.

именно.но ты, все время делаешь упор на то, что гораздо эффективнее тренироваться с помощью мозга(подразумеваю то,что делаешь правильный гребок и тд). то есть ставишь во главу угла мозг vs объемов и опыта. или опять я не так понимаю. проблема в обучении взрослого человека состоит как раз в том,что у него уже есть свои представления о технике,усталости,удобности,пути изменения техники,правильности решений тренера и свой собственный критический ум. и очень трудно изменить менталитет человека после 30 лет жизни("я знаю себя и что мне надо"). и только единицы это действительно знают и еще меньшее количество людей будут себя мучить правильными исправлениями. этоя все про плавание.

имхо.я вот подумал и появилась мысль такая, что без спортивной составляющей(режим,отдых,соревы,напряжение на тренингах физич и эмоциональное) не возможно исправить технику. то есть физкультурными купаниями-нереально.можно исправить технику только за счет ориентирования в воде,чувства воды,объемов плавания.но ИЗМЕНИТЬ технику -нет,это корректировка.

Григор от Июля 05, 2011, 11:15:01 am

Цитата: sosnin от Июля 05, 2011, 08:55:02 am

Цитата: Григор от Июля 04, 2011, 10:59:50 pm

И последнее: надо особо отметить, что все три закона запоминания равнозначны. Т.е., ни один из них не является более значимым, чем другие.

именно.но ты, все время делаешь упор на то, что гораздо эффективнее тренироваться с помощью мозга(подразумеваю то,что делаешь правильный гребок и тд).

Ничего подобного. То, что я говорю касается только взрослых, и суть заключается в следующем: у взрослого нет столько энергии, сколько у ребёнка, чтобы добиться всего за счёт бесконечного множества повторений. Так что этот путь для взрослого - тупиковый. Но, к счастью, есть у взрослого некоторые преимущества перед детьми: опыт и знания. Вот на это и нужно делать больше упора. Т.е., взрослому нужно меньше плавать (больше он и не сможет, просто на просто), и больше думать (представлять в уме, понимать суть техники и т.д.). Никто тренировки не отменяет. Речь идёт только о сравнении объёма тренировок взрослого и ребёнка.

sosnin от Июля 05, 2011, 12:02:03 pm

Цитата: Григор от Июля 05, 2011, 11:15:01 am

Цитата: sosnin от Июля 05, 2011, 08:55:02 am

Цитата: Григор от Июля 04, 2011, 10:59:50 pm

И последнее: надо особо отметить, что все три закона запоминания равнозначны. Т.е., ни один из них не является более значимым, чем другие.

именно.но ты, все время делаешь упор на то, что гораздо эффективнее тренироваться с помощью мозга(подразумеваю то,что делаешь правильный гребок и тд).

Ничего подобного. То, что я говорю касается только взрослых, и суть заключается в следующем: у взрослого нет

столько энергии, сколько у ребёнка, чтобы добиться всего за счёт бесконечного множества повторений. Так что этот путь для взрослого - тупиковый. Но, к счастью, есть у взрослого некоторые преимущества перед детьми: опыт и знания. Вот на это и нужно делать больше упора. Т.е., взрослому нужно меньше плавать (больше он и не сможет, просто на просто), и больше думать (представлять в уме, понимать суть техники и т.д.). Никто тренировки не отменяет. Речь идёт только о сравнении объёма тренировок взрослого и ребёнка.

если речь про новичка-взрослого в плавании техническом, а не купании, то нет у него преимуществ в виде знания техники и тем более опыта. тк его просто нет в плавании. преимущество одно-ВОЗМОЖНОЕ более быстрое осознание получаемого опыта, вот тут нужна будет голова и знания. а не в начальной стадии тренировок. то есть ум взрослому человеку поможет только в коорректировке заданий, выборе упражнений и т.д. а то что у взрослого человека не хватает времени - это просто жизненная проблема, его не хватает не только на плавание, и это ему идет только в минус для постановки техники плавания, наплавание объемов и тд. не стоит строить иллюзий, что если ты взрослый человек, то тебе (не конкретно тебе, григор, а всем взрослым) это дает преимущество в понимании и знании техники. конечно все может быть, но это как процент наличия бахов, шопенов... среди всех умеющих играть собачий вальс на фортепиано.

Григор от Июля 05, 2011, 12:51:37 pm

Цитата: sosnin от Июля 05, 2011, 12:02:03 pm

преимущество одно-ВОЗМОЖНОЕ более быстрое осознание получаемого опыта,

Я именно об этом и говорю всё время. В этом более быстром осознании взрослому помогает его предыдущий опыт и знания. Знания, кстати, не в области техники плавания, а в других областях и науках.

Григор от Июля 05, 2011, 12:57:28 pm

Цитата: Little_boo от Июля 04, 2011, 09:07:06 pm

Цитата: DimaV от Июля 04, 2011, 10:51:36 am

Вообще-то, в этом споре невозможно прийти к однозначному заключению о том, что же является носителем техники.

Ну, тогда Григору не надо делать однозначные утверждения - мы с этого разговор и начали.

Цитата: Григор от Июня 26, 2011, 12:05:29 am

Цитата: glebenok от Июня 22, 2011, 12:23:37 am

Хотя наверное надо просто плавать побольше...

Не согласен. Это путь для тех, у кого энергия через край, до есть, для детей.

Я думаю, что техника плавания в мозгу, а не в мышцах!

На самом деле - это не верно, какой бы мозг у тебя не был, или у твоего тренера, есть некий объем, который надо наплавать. И без этого нормальной техники не будет.

Аминь!

Но, ты не согласен с таким высказыванием: для одного и того же результата, чем меньше мозг у тебя и/или твоего тренера, тем больший объем тебе нужно наплавать. И наоборот, чем больше мозг, тем быстрее достигнешь того же результата.

sosnin от Июля 05, 2011, 01:11:27 pm

Цитата: Григор от Июля 05, 2011, 12:51:37 pm

Цитата: sosnin от Июля 05, 2011, 12:02:03 pm

преимущество одно-ВОЗМОЖНОЕ более быстрое осознание получаемого опыта,

Я именно об этом и говорю всё время. В этом более быстром осознании взрослому помогает его предыдущий опыт и знания. Знания, кстати, не в области техники плавания, а в других областях и науках.

тут главное слово "ВОЗМОЖНОЕ"

Цитата: Григор от Июля 05, 2011, 12:57:28 pm

Цитата: Little_boo от Июля 04, 2011, 09:07:06 pm

Цитата: DimaV от Июля 04, 2011, 10:51:36 am

Вообще-то, в этом споре невозможно прийти к однозначному заключению о том, что же является носителем техники.

Ну, тогда Григору не надо делать однозначные утверждения - мы с этого разговор и начали.

Цитата: Григор от Июня 26, 2011, 12:05:29 am

Цитата: glebenok от Июня 22, 2011, 12:23:37 am

Хотя наверное надо просто плавать побольше...

Не согласен. Это путь для тех, у кого энергия через край, до есть, для детей.

Я думаю, что техника плавания в мозгу, а не в мышцах!

На самом деле - это не верно, какой бы мозг у тебя не был, или у твоего тренера, есть некий объем, который надо наплавать. И без этого нормальной техники не будет.

Аминь!

Но, ты не согласен с таким высказыванием: 1) для одного и того же результата, чем меньше мозг у тебя и/или твоего тренера, тем больший объем тебе нужно наплавать. 2) И наоборот, чем больше мозг, тем быстрее

достигнешь того же результата.

1)согласен на 99%.бывают исключения

2) нет прямой зависимости.но шанс конечно повыше.

Григор от Июля 05, 2011, 01:16:59 pm

Цитата: sosnin от Июля 05, 2011, 01:11:27 pm

Цитата: Григор от Июля 05, 2011, 12:51:37 pm

Цитата: sosnin от Июля 05, 2011, 12:02:03 pm

приимущество одно-ВОЗМОЖНОЕ более быстрое осознание получаемого опыта,

Я именно об этом и говорю всё время. В этом более быстром осознании взрослому помогает его предыдущий опыт

и знания. Знания, кстати, не в области техники плавания, а в других областях и науках.

тут главное слово "ВОЗМОЖНОЕ"

Цитата: Григор от Июля 05, 2011, 12:57:28 pm

Цитата: Little_boo от Июля 04, 2011, 09:07:06 pm

Цитата: DimaV от Июля 04, 2011, 10:51:36 am

Вообще-то, в этом споре невозможно прийти к однозначному заключению о том, что же является носителем техники.

Ну, тогда Григору не надо делать однозначные утверждения - мы с этого разговор и начали.

Цитата: Григор от Июня 26, 2011, 12:05:29 am

Цитата: glebepok от Июня 22, 2011, 12:23:37 am

Хотя наверное надо просто плавать побольше...

Не согласен. Это путь для тех, у кого энергия через край, до есть, для детей.

Я думаю, что техника плавания в мозгу, а не в мышцах!

На самом деле - это не верно, какой бы мозг у тебя не был, или у твоего тренера, есть некий объем, который надо наплавать. И без этого нормальной техники не будет.

Аминь!

Но, ты не согласен с таким высказыванием: 1)для одного и того же результата, чем меньше мозг у тебя и/или твоего тренера, тем больший объём тебе нунжно наплавать. 2)И наоборот, чем больше мозг, тем быстрее достигнешь того же результата.

1)согласен на 99%.бывают исключения

2) нет прямой зависимости.но шанс конечно повыше.

про 2): а ты сравнивай не двух разных людей, а одного и того же человека, который в первом случае плывёт с отключенным мозгом, а во втором случае - активно пользуется им. Сомнений, я думаю, не должно оставаться.

sosnin от Июля 05, 2011, 01:55:30 pm

Цитата: Григор от Июля 05, 2011, 01:16:59 pm

Цитата: sosnin от Июля 05, 2011, 01:11:27 pm

Цитата: Григор от Июля 05, 2011, 12:51:37 pm

Цитата: sosnin от Июля 05, 2011, 12:02:03 pm

приимущество одно-ВОЗМОЖНОЕ более быстрое осознание получаемого опыта,

Я именно об этом и говорю всё время. В этом более быстром осознании взрослому помогает его предыдущий опыт

и знания. Знания, кстати, не в области техники плавания, а в других областях и науках.

тут главное слово "ВОЗМОЖНОЕ"

Цитата: Григор от Июля 05, 2011, 12:57:28 pm

Цитата: Little_boo от Июля 04, 2011, 09:07:06 pm

Цитата: DimaV от Июля 04, 2011, 10:51:36 am

Вообще-то, в этом споре невозможно прийти к однозначному заключению о том, что же является носителем техники.

Ну, тогда Григору не надо делать однозначные утверждения - мы с этого разговор и начали.

Цитата: Григор от Июня 26, 2011, 12:05:29 am

Цитата: glebepok от Июня 22, 2011, 12:23:37 am

Хотя наверное надо просто плавать побольше...

Не согласен. Это путь для тех, у кого энергия через край, до есть, для детей.

Я думаю, что техника плавания в мозгу, а не в мышцах!

На самом деле - это не верно, какой бы мозг у тебя не был, или у твоего тренера, есть некий объем, который надо наплавать. И без этого нормальной техники не будет.

Аминь!

Но, ты не согласен с таким высказыванием: 1)для одного и того же результата, чем меньше мозг у тебя и/или твоего тренера, тем больший объём тебе нунжно наплавать. 2)И наоборот, чем больше мозг, тем быстрее достигнешь того же результата.

1)согласен на 99%.бывают исключения

2) нет прямой зависимости.но шанс конечно повыше.

про 2): а ты сравнивай не двух разных людей, а одного и того же человека, который в первом случае плывёт с отключенным мозгом, а во втором случае - активно пользуется им. Сомнений, я думаю, не должно оставаться. даже если одного и того же человека сравнивать-нет прямой зависимости(не все йогурты одинаково полезны).да,ШАНС выше,но не обязательно.а вот если без головы,обязательно не получится.проблема с обучением взрослых в том,что,в основном,они не знают,как правильно.и те,кто думают,что знают,в 90% случаев не знают и в 99% не могут.то есть таких,кто знает,но не может(нет навыков) 10% в лучшем случае. и поэтому думать,что смогут сами поплыть правильно и тем более ИСПРАВИТЬ технику за счет того,что знают\якобы знают-наивно и заоблочно,если не глупо.хотя будут те 5-10% у кого,хоть что-то получится из ряда вон хорошее.в основе своей люди доплывают до 3-2 разряда и дальше не могут,т.к. этот уровень достигается обычным бездумным плаванием.дальше-сложнее.но за это время они уже сами себе составили стереотип,намотали км, и не понимают почему встали.то есть доходят просто до физического предела развития на данный момент и думают,что за счет техники,а потом "кризис непонятно почему".както так.

Little_boo от Июля 05, 2011, 02:33:16 pm

Цитата: Григор от Июля 04, 2011, 10:59:50 pm

У нас - да, а у Вас - не знаю: может, из спиритических сеансов?

Согласно учебникам психологии

В учебнике по психологии не написано, что психология изучает поведение и психические процессы, а вовсе не мозг? ;)

Цитата: Григор от Июля 04, 2011, 10:59:50 pm

Третий вид памяти, сенсорный, в свою очередь делится на:

- мышечную, (или двигательную, или моторную, или кинестетическую)

Мне всю эту твою ахинею читать не охото, так как читать, как ты отмазываешься от того, что сам написал - мне не интересно.

Объясняю последний раз, в чем твой косяк. Моторную память не развить без движения. Поэтому вариант, который ты предложил - побольше подумать, и по меньше по поплавать не пойдет.

Но даже это не твой случай, потому что ты плаваешь много - а эффекта нет, тут как раз не хватает плавания с головой...

Little_boo от Июля 05, 2011, 02:38:56 pm

Цитата: Григор от Июля 05, 2011, 12:57:28 pm

Но, ты не согласен с таким высказыванием: для одного и того же результата, чем меньше мозг у тебя и/или твоего тренера, тем больший объём тебе нунжно наплавать. И наоборот, чем больше мозг, тем быстрее достигнешь того же результата.

Это всё не работает так прямолинейно, как ты думаешь. Кто-то наоборот плавает на ощущениях и ему голова только мешает, и таких достаточно много.

Мне вообще не понятно твое принижение детей. Дети прогрессируют в каждый год по разряду. У тебя там с твоей головой как выходит?

Григор от Июля 05, 2011, 11:22:11 pm

Цитата: Little_boo от Июля 05, 2011, 02:33:16 pm

Цитата: Григор от Июля 04, 2011, 10:59:50 pm

У нас - да, а у Вас - не знаю: может, из спиритических сеансов?

Согласно учебникам психологии

В учебнике по психологии не написано, что психология изучает поведение и психические процессы, а вовсе не мозг? ;)

И поведение, и психические процессы есть результат деятельности мозга!!!

Во всяком случае, до сегодняшнего дня я так и думал. Но сейчас, на одном живом примере вижу, что у некоторых людей эти процессы исходят от ...опы

Короче, убедил меня, молодец! ;)

@LE}@NDER от Июля 05, 2011, 11:43:27 pm

Цитата: Григор от Июля 05, 2011, 11:22:11 pm

И поведение, и психические процессы есть результат деятельности мозга!!!

Если сравнивать мозг с компьютером, то любая информация воспринимается компьютером через соответствующие устройства ввода/вывода, текст - через клавиатуру, звук - через микрофон и т.д. Так же и мозг по-разному воспринимает звуковую и графическую информацию. Да и области памяти работают по-разному. В человеке так заложено, что любое действие для усвоения требует многократного повторения, так мы учим стихи, так мы тренируем тело выполнять какую-либо физическую деятельность - плавать, делать сальто, наносить комбинации ударов и т.д. Обдумывание, хоть и является неотъемлемой частью процесса, само по-себе ничего не дает. Нужно многократное, правильное повторение, при необходимости на маленькой скорости. Короче говоря,

пахать надо в бассе, а не пальцами на клавиатуре - а то только научишься быстро печатать(что иногда тоже полезно))

Григор от Июля 05, 2011, 11:59:07 pm

Цитата: @LE{@NDER от Июля 05, 2011, 11:43:27 pm

Цитата: Григор от Июля 05, 2011, 11:22:11 pm

И поведение, и психические процессы есть результат деятельности мозга!!!

Если сравнивать мозг с компьютером, то любая информация воспринимается компьютером через соответствующие устройства ввода/вывода, текст - через клавиатуру, звук - через микрофон и т.д. Так же и мозг по-разному воспринимает звуковую и графическую информацию. Да и области памяти работают по-разному. В человеке так заложено, что любое действие для усвоения требует многократного повторения, так мы учим стихи, так мы тренируем тело выполнять какую-либо физическую деятельность - плавать, делать сальто, наносить комбинации ударов и т.д. Обдумывание, хоть и является неотъемлемой частью процесса, само по-себе ничего не дает. Нужно многократное, правильное повторение, при необходимости на маленькой скорости. Короче говоря, пахать надо в бассе, а не пальцами на клавиатуре - а то только научишься быстро печатать(что иногда тоже полезно))

Спасибо! Только, я не понял, ты этим выразил мне своё согласие, или думаешь, что споришь со мной? :)

Григор от Июля 06, 2011, 12:06:14 am

Цитата: sosnip от Июля 05, 2011, 01:55:30 pm

хотя будут те 5-10% у кого,хоть что-то получится из ряда вон хорошее.в основе своей люди доплывают до 3-2 разряда и дальше не могут,т.к. этот уровень достигается обычным бездумным плаванием.

Уже более 6-и лет наблюдаю за взрослыми в бассейне. Ещё не встретил взрослого, который бездумным плаванием с нуля достиг до 2-го разряда. Из всех, кого я знаю, людей моего возраста и выше, по второму разряду удаётся плыть только бывшим пловцам, и то не всем.

А те, кто плывёт бездумно, даже из 40 обычно не выплывают на полтиннике, не говоря уже о более длинных дистанциях.

Это всё мои наблюдения. У тебя есть другие данные? В частности, где ты видел взрослого, который бездумным плаванием доплыл до второго разряда. Очень интересно познакомиться с таким.

Григор от Июля 06, 2011, 12:13:37 am

Цитата: @LE{@NDER от Июля 05, 2011, 11:43:27 pm

Короче говоря, пахать надо в бассе, а не пальцами на клавиатуре - а то только научишься быстро печатать(что иногда тоже полезно))

Не научишься быстро печатать. Я вот лет пять тыкал одним пальцем, нихрена не научился, пока не стал заниматься систематически по определённому курсу. Буквально через месяц стал печатать всеми пальцами, и очень быстро.

Тупое повторение ничего не даёт, иначе, можно было бы и зайца нучить играть на трубе.

sosnip от Июля 06, 2011, 08:00:15 am

Цитата: Григор от Июля 06, 2011, 12:06:14 am

Цитата: sosnip от Июля 05, 2011, 01:55:30 pm

хотя будут те 5-10% у кого,хоть что-то получится из ряда вон хорошее.в основе своей люди доплывают до 3-2 разряда и дальше не могут,т.к. этот уровень достигается обычным бездумным плаванием.

Уже более 6-и лет наблюдаю за взрослыми в бассейне. Ещё не встретил взрослого, который бездумным плаванием с нуля достиг до 2-го разряда. Из всех, кого я знаю, людей моего возраста и выше, по второму разряду удаётся плыть только бывшим пловцам, и то не всем.

А те, кто плывёт бездумно, даже из 40 обычно не выплывают на полтиннике, не говоря уже о более длинных дистанциях.

Это всё мои наблюдения. У тебя есть другие данные? В частности, где ты видел взрослого, который бездумным плаванием доплыл до второго разряда. Очень интересно познакомиться с таким.

это еще раз подтверждает то,что я говорю.во многом,вам кажется,что вы плаваете правильно,а это не так.уверен,что из каждогоо из вас в технике столько косяков,что еслиб вы знали о них и как исправлять,то уж за 6 лет доплыли бы и до 1взр(некоторые).но вам приятней думать,что вы в курсе всего и плаваете с головой,а по факту,выполняете,в лучшем случае, 40% правильно всех технических элементов.

а люди есть плавающие на интуизме и физике 50 по 27сек-это не проблема,проблема в том,что 100 уже плывут за 1:30.когда тренился с нами рядом тупо брассиком рассекал отец одного из плавцов. иногда серии со старта с нами ходил.вот он так и плавал.да вообще полно умельцев.видел и легкоатлетов,великов,борцов итд,кот. кроме озера в деревне нигде неплавали,а вставали на тумбу и 28 плыли без разминок.

че там далеко ходить.дядя у меня лет в 36 50м-28,5или 29.это он вообще не занимался спортом лет 15,никаким!до этого плаванием не занимался никогда.курит,пьет,режима нет и тд.но он никогда 27 и не проплывет,если не задастся целью и не будет слушаться.а как показывает практика, "он все знает как надо".

Григор от Июля 06, 2011, 11:10:58 am

Цитата: sosnin от Июля 06, 2011, 08:00:15 am

уверен, что из каждого из вас в технике столько косяков, что если бы вы знали о них и как исправлять, то уж за 6 лет доплыли бы и до 1взр(некоторые). но вам приятней думать, что вы в курсе всего и плаваете с головой, а по факту, выполняете, в лучшем случае, 40% правильно всех технических элементов.

Начну с того, что мне это не касается. Я никогда не считал и не считаю, что всё делаю правильно. Напротив, я сам уверен, что очень много косяков. Да что тут говорить, если я толком понял "высокий локоть" только не так давно (спасибо формуму). Да и то, не знаю, делаю я сейчас гребок с высоким локтем, или нет. Некому посмотреть и сказать мне. И вообще, я здесь даже и писал, что того технического уровня, чего я достиг за 6 лет, запросто можно достигнуть и за пол года, при условии, что будет хороший тренер, умеющий объяснять и показывать, и немножко собственных мозгов.

А то, что я плаваю с головой, думаю факт неоспоримый. Просто, голова-то не такая уж и гениальная, чтобы не будучи ни пловцом ни тренером, знала всё про технику, да ещё и могла контролировать. Словом, я же говорил, что нужен и тренер, и мозги, и тренировки. У меня отсутствует первое - тренер, и частично, третье - мало тренируюсь. Вот потому у результаты такие. Не было бы ещё и второго - мозгов, так результат был бы ещё намного хуже.

Григор от Июля 06, 2011, 11:15:33 am

Цитата: sosnin от Июля 06, 2011, 08:00:15 am

но вам приятней думать, что вы в курсе всего и плаваете с головой, а по факту, выполняете, в лучшем случае, 40% правильно всех технических элементов.

Кстати, на днях ко мне, ни с того ни с сего, подошла инструкторша в моём новом клубе, экс-чемпионка СССР, и сказала, что уменя великолепный баттерфляй. Так что, это не я себя хвалю, а другие. Я, просто, охотно в это верю! ;D

Вообщем, не совсем плохи дела, на самом деле.

Long2Swim от Июля 06, 2011, 11:58:02 am

Цитата: Григор от Июля 06, 2011, 11:15:33 am

Цитата: sosnin от Июля 06, 2011, 08:00:15 am

но вам приятней думать, что вы в курсе всего и плаваете с головой, а по факту, выполняете, в лучшем случае, 40% правильно всех технических элементов.

Кстати, на днях ко мне, ни с того ни с сего, подошла инструкторша в моём новом клубе, экс-чемпионка СССР, и сказала, что уменя великолепный баттерфляй. Так что, это не я себя хвалю, а другие. Я, просто, охотно в это верю! ;D

Вообщем, не совсем плохи дела, на самом деле.

Может она просто клеелась?))))))))) Такое тож бывает...Чего только не расскажешь....

@LE{X@NDER от Июля 06, 2011, 12:11:23 pm

Цитата: Long2Swim от Июля 06, 2011, 11:58:02 am

Цитата: Григор от Июля 06, 2011, 11:15:33 am

Цитата: sosnin от Июля 06, 2011, 08:00:15 am

но вам приятней думать, что вы в курсе всего и плаваете с головой, а по факту, выполняете, в лучшем случае, 40% правильно всех технических элементов.

Кстати, на днях ко мне, ни с того ни с сего, подошла инструкторша в моём новом клубе, экс-чемпионка СССР, и сказала, что уменя великолепный баттерфляй. Так что, это не я себя хвалю, а другие. Я, просто, охотно в это верю! ;D

Вообщем, не совсем плохи дела, на самом деле.

Может она просто клеелась?))))))))) Такое тож бывает...Чего только не расскажешь....

Лучшая похвала, время на секундомере. Я поотшивал всех тренеров, которые хвалили - работаю с тем, который конструктивно ругает и говорит как исправлять)

Swimmer48 от Июля 06, 2011, 01:38:49 pm

Цитата: Григор от Июля 06, 2011, 11:10:58 am

Цитата: sosnin от Июля 06, 2011, 08:00:15 am

уверен, что из каждого из вас в технике столько косяков, что если бы вы знали о них и как исправлять, то уж за 6 лет доплыли бы и до 1взр(некоторые). но вам приятней думать, что вы в курсе всего и плаваете с головой, а по факту, выполняете, в лучшем случае, 40% правильно всех технических элементов.

Начну с того, что мне это не касается. Я никогда не считал и не считаю, что всё делаю правильно. Напротив, я сам уверен, что очень много косяков. Да что тут говорить, если я толком понял "высокий локоть" только не так давно (спасибо формуму). Да и то, не знаю, делаю я сейчас гребок с высоким локтем, или нет. Некому посмотреть и сказать мне. И вообще, я здесь даже и писал, что того технического уровня, чего я достиг за 6 лет, запросто можно достигнуть и за пол года, при условии, что будет хороший тренер, умеющий объяснять и показывать, и немножко собственных мозгов.

А то, что я плаваю с головой, думаю факт неоспоримый. Просто, голова-то не такая уж и гениальная, чтобы не будучи ни пловцом ни тренером, знала всё про технику, да ещё и могла контролировать. Словом, я же говорил, что нужен и тренер, и мозги, и тренировки. У меня отсутствует первое - тренер, и частично, третье - мало тренируюсь. Вот потому у результаты такие. Не было бы ещё и второго - мозгов, так результат был бы ещё намного хуже.

А как же голова, которая все контролирует, глаза еще есть, ты же не видишь как ты делаешь гребок и не можешь оценить высокий локоть или нет?

Григор от Июля 06, 2011, 05:16:29 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 06, 2011, 01:38:49 pm

А как же голова, которая все контролирует, глаза еще есть, ты же не видишь как ты делаешь гребок и не можешь оценить высокий локоть или нет?

Видимо хреново контролирует. После того как понял как делать, в один момент мне показалось, что всё, уже всё правильно. Потом снялся из под воды - хрен там! Вот и боюсь сейчас утверждать, что всё ОК. Хотя, может оно и так. Словом, надо, чтобы кто ни будь посмотрел. Опять к Little Boo обратиться, что ли? ;D

Григор от Июля 06, 2011, 05:30:02 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 06, 2011, 12:11:23 pm

Лучшая похвала, время на секундомере. Я поотшивал всех тренеров, которые хвалили - работаю с тем, который конструктивно ругает и говорит как исправлять)

А зря поотшивал. Похвала тоже нужна, чтобы узнать, на правильном ли ты пути.

Григор от Июля 06, 2011, 05:30:48 pm

Цитата: Long2Swim от Июля 06, 2011, 11:58:02 am

Может она просто клеелась?))))))))) Такое тож бывает...Чего только не расскажешь....

Да нееееее!!!

Little_boo от Июля 06, 2011, 08:36:29 pm

Цитата: Григор от Июля 05, 2011, 11:59:07 pm

Спасибо! Только, я не понял, ты этим выразил мне своё согласие, или думаешь, что споришь со мной? :))

Он не спорит, он пытается тебе объяснить, что ты не прав. ;) Ты же предложил старым кренделям, с устоявшейся моторикой, меньше плавать и больше думать о технике. ;)

Little_boo от Июля 06, 2011, 08:39:29 pm

Цитата: Григор от Июля 06, 2011, 05:16:29 pm

Опять к Little Boo обратиться, что ли? ;D

Даже смотреть не надо, скажи мне сколько ты сбросил с полтинника, с последнего раза когда я тебя видел и я скажу, что у тебя с локтем. ;)

afigul от Июля 06, 2011, 08:52:13 pm

Чтобы проконтролировать правильное положение локтя, выдерните все резинки из лопаток, и держите их пальцами. Если при гребке лопата прижимается к ладони, локоть в правильном положении, если же лопата отрывается от ладони, локоть завален.

kas4info от Июля 06, 2011, 10:16:32 pm

Григор, почему плывешь 50 батом по короткой?

@LE{X}@NDER от Июля 06, 2011, 10:46:47 pm

Цитата: Григор от Июля 06, 2011, 05:30:02 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 06, 2011, 12:11:23 pm

Лучшая похвала, время на секундомере. Я поотшивал всех тренеров, которые хвалили - работаю с тем, который конструктивно ругает и говорит как исправлять)

А зря поотшивал. Похвала тоже нужна, чтобы узнать, на правильном ли ты пути.

Ну я не то чтобы вообще поотшивал - я с ними общаюсь, но больше не обращаюсь, чтобы позаниматься. Нафига мне такая похвала, если я знаю, что техника далека от идеала, и секундомер это подтверждает. Комментарии, на чем сосредоточить внимание, во время трени, приносят гораздо больше пользы, по крайней мере мне.

Little_boo от Июля 06, 2011, 11:12:08 pm

Цитата: kas4info от Июля 06, 2011, 10:16:32 pm

Григор, почему плывешь 50 батом по короткой?

в район 30с

3.Ы. или 32? :o

Григор от Июля 06, 2011, 11:19:00 pm

Цитата: Little_boo от Июля 06, 2011, 08:39:29 pm

Цитата: Григор от Июля 06, 2011, 05:16:29 pm

Опять к Little Boo обратиться, что ли? ;D

Даже смотреть не надо, скажи мне сколько ты сбросил с полтинника, с последнего раза когда я тебя видел и я скажу, что у тебя с локтем. ;)

В том-то и дело, что не засекался на полтосе. Да и смысла нет, я не нелаю ускорения во время тренировки, и не готовлю себя к спринту.

На 800-ке скинул пол минуты. 11.38 сделал, при чём, не на соревновании, а во время тренировки. Это что-то говорит тебе?

Григор от Июля 06, 2011, 11:31:19 pm

Цитата: kas4info от Июля 06, 2011, 10:16:32 pm

Григор, почему плывешь 50 батом по короткой?

32 было полтора года назад. Сейчас меньше, но не знаю на сколько. Точно знаю, что меньше потому, что у меня ноги стали работать, наконец-то. Не может быть, чтобы это не улучшило ощущение. Ну, а если ещё и высокий локоть появился....

Little_boo от Июля 07, 2011, 08:57:47 am

Цитата: Григор от Июля 06, 2011, 11:19:00 pm

Это что-то говорит тебе?

неа, я уже объяснял, что на 800м физ. форма много решает. я за 11.30 не проплыву сейчас.

Григор от Июля 07, 2011, 09:52:38 am

Цитата: Little_boo от Июля 07, 2011, 08:57:47 am

я за 11.30 не проплыву сейчас.

Врёшь!!!

Григор от Июля 07, 2011, 11:14:56 am

Цитата: Little_boo от Июля 07, 2011, 08:57:47 am

Цитата: Григор от Июля 06, 2011, 11:19:00 pm

Это что-то говорит тебе?

неа, я уже объяснял, что на 800м физ. форма много решает. я за 11.30 не проплыву сейчас.

Кстати, я эти пол минуты связываю с другим явлением. Мы тут с Sosnin-ом говорили про непрерывность работы ног, и пришли к выводу, что ноги сбиваются от ритма не из-за поворотов туловища, как я раньше думал, а из-за виляния таза в воде. Потом я, в самом деле, обнаружил, что когда слежу, чтобы голова и таз ни на миллиметр не отклонялись от прямой, то ноги начинают непрерывно работать и не сбиваются. Это для меня стало индикатором: если ноги начинают сбиваться, значит виляю хвостом и надо исправить. После этого мне плавать стало в 2 раза легче!!! Такое ощущение, будто вода из противного вязкого материала превратилась в нечто воздушное и лёгкое, которое без проблем тебя пропускает через себя. Как только начинаю вилять вода снова становится вязкой.

Swimmer48 от Июля 07, 2011, 11:53:39 am

Цитата: Григор от Июля 07, 2011, 11:14:56 am

Цитата: Little_boo от Июля 07, 2011, 08:57:47 am

Цитата: Григор от Июля 06, 2011, 11:19:00 pm

Это что-то говорит тебе?

неа, я уже объяснял, что на 800м физ. форма много решает. я за 11.30 не проплыву сейчас.

Кстати, я эти пол минуты связываю с другим явлением. Мы тут с Sosnin-ом говорили про непрерывность работы ног, и пришли к выводу, что ноги сбиваются от ритма не из-за поворотов туловища, как я раньше думал, а из-за виляния таза в воде. Потом я, в самом деле, обнаружил, что когда слежу, чтобы голова и таз ни на миллиметр не отклонялись от прямой, то ноги начинают непрерывно работать и не сбиваются. Это для меня стало индикатором: если ноги начинают сбиваться, значит виляю хвостом и надо исправить. После этого мне плавать стало в 2 раза легче!!! Такое ощущение, будто вода из противного вязкого материала превратилась в нечто воздушное и лёгкое, которое без проблем тебя пропускает через себя. Как только начинаю вилять вода снова становится вязкой.

А как же расчеты во время плавания? ;D Ведь ты приходишь к тому о чем я тебе пишу уже около года, что плавание это процесс ощущений, а не абстрактных теорий.

Little_boo от Июля 07, 2011, 01:15:59 pm

Цитата: Григор от Июля 07, 2011, 09:52:38 am

Врёшь!!!

поспорим? ;)

Цитата: Григор от Июля 07, 2011, 11:14:56 am

Кстати, я эти пол минуты связываю с другим явлением. Мы тут с Sosnin-ом говорили про непрерывность работы

ног, и пришли к выводу, что ноги сбиваются от ритма не из-за поворотов туловища, как я раньше думал, а и из-за влияния таза в воде.

ты меня удивляешь, я тебе об этом написал ещё когда мы обсуждали твоё проплывание 200м на Беляево. Ты бы меньше со мной спорил и больше бы слушал, уже бы давно плавал по 1-му. ;)

Цитата: Swimmer48 от Июля 07, 2011, 11:53:39 am

Ведь ты приходишь к тому о чём я тебе пишу уже около года, что плавание это процесс ощущений, а не абстрактных теорий.

Это я ему тоже уже давно говорил, ещё когда объяснял, что нужно толкаться от воды, а не толкать воду назад. Я вот допустим сразу чувствую, что проваливаю локоть (если проваливаю), а он пытается увидеть - нормальный ли у него локоть. ;)

kas4info от Июля 07, 2011, 03:08:40 pm

Цитата: Григор от Июля 06, 2011, 11:31:19 pm

Цитата: kas4info от Июля 06, 2011, 10:16:32 pm

Григор, почему плывешь 50 батом по короткой?

32 было полтора года назад. Сейчас меньше, но не знаю на сколько. Точно знаю, что меньше потому, что у меня ноги стали работать, наконец-то. Не может быть, чтобы это не улучшило ощущение. Ну, а если ещё и высокий локоть появился....

Сложно оценить. если отталкиваться от 32 секунд, то 30 это примерно корпуса на 2 быстрее

Григор от Июля 07, 2011, 06:46:41 pm

Цитата: Little_boo от Июля 07, 2011, 01:15:59 pm

ты меня удивляешь, я тебе об этом написал ещё когда мы обсуждали твоё проплывание 200м на Беляево.

Я именно об этом разговоре и говорю. Да, ты тоже примерно об этом говорил, но Sosnin более понятно для меня, и более чётко сказал. Поэтому я и приписал это ему.

Григор от Июля 07, 2011, 06:47:30 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 07, 2011, 11:53:39 am

А как же расчеты во время плавания? ;D Ведь ты приходишь к тому о чём я тебе пишу уже около года, что плавание это процесс ощущений, а не абстрактных теорий.

Какие на фиг расчёты во время плавания. Ты плохой сон увидел, что ли?

Григор от Июля 07, 2011, 06:49:33 pm

Цитата: kas4info от Июля 07, 2011, 03:08:40 pm

Цитата: Григор от Июля 06, 2011, 11:31:19 pm

Цитата: kas4info от Июля 06, 2011, 10:16:32 pm

Григор, почему плывешь 50 батом по короткой?

32 было полтора года назад. Сейчас меньше, но не знаю на сколько. Точно знаю, что меньше потому, что у меня ноги стали работать, наконец-то. Не может быть, чтобы это не улучшило ощущение. Ну, а если ещё и высокий локоть появился....

Сложно оценить. если отталкиваться от 32 секунд, то 30 это примерно корпуса на 2 быстрее

Ну и что? А 22 - это примерно 8-9 корпусов. Подумаешь! ;D

Swimmer48 от Июля 07, 2011, 06:59:13 pm

Цитата: Григор от Июля 07, 2011, 06:47:30 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 07, 2011, 11:53:39 am

А как же расчеты во время плавания? ;D Ведь ты приходишь к тому о чём я тебе пишу уже около года, что плавание это процесс ощущений, а не абстрактных теорий.

Какие на фиг расчёты во время плавания. Ты плохой сон увидел, что ли?

Ну а так без расчетов то как ты определишь правильный ли угол ты держишь, а сделаешь это ты путем расчетов в голове))

Григор от Июля 07, 2011, 07:50:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 07, 2011, 06:59:13 pm

Цитата: Григор от Июля 07, 2011, 06:47:30 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 07, 2011, 11:53:39 am

А как же расчеты во время плавания? ;D Ведь ты приходишь к тому о чём я тебе пишу уже около года, что плавание это процесс ощущений, а не абстрактных теорий.

Какие на фиг расчёты во время плавания. Ты плохой сон увидел, что ли?

Ну а так без расчетов то как ты определишь правильный ли угол ты держишь, а сделаешь это ты путем расчетов в голове))

Слушай, я никогда не предлагал никаких расчётов. Но, раз уж на то пошло, они имеют право на жизнь, и даже могут быть очень полезны, если их правильно и уместно применять. Но, только не так, как ты говоришь: плавать, и

делать расчёты в голове. Не знаю откуда ты это придумал!

DimaV от Июля 08, 2011, 01:45:31 pm

Цитата: Little_boo от Июля 07, 2011, 01:15:59 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 07, 2011, 11:53:39 am

Ведь ты приходишь к тому о чем я тебе пишу уже около года, что плавание это процесс ощущений, а не абстрактных теорий.

Это я ему тоже уже давно говорил, ещё когда объяснял, что нужно толкаться от воды, а не толкать воду назад.

Строго говоря, толкать воду назад и толкаться от воды это практически одно и то же. Раньше Вы уже спорили по этому вопросу, но так и не пришли к четкому пониманию суть вопроса – надо ли отталкивать назад воду при плавании, или же надо самому отталкиваться от воды вперед.

Известно, что при плавании на тело пловца действует сила гидравлического сопротивления со стороны воды, пропорциональная квадрату скорости плавания. Чем больше скорость плавания, тем больше сила сопротивления. Для того, чтобы при плавании скорость поддерживалась постоянной, необходимо, чтобы сила сопротивления уравновешивалась силой тяги. Чем больше сила тяги, тем больше скорость плавания. Сила тяги создается в результате гребковых движений руками и ногами. Природа силы тяги немного отличается от силы, действующей на тело. Сила тяги имеет несколько основных составляющих – силу инерции, возникающую на этапе ускоренного движения предплечья и кисти при захвате, силу гидравлического сопротивления, действующей на кисть и предплечье при подтягивании (так же, как и на все тело), и реактивная сила, возникающая при толчке в результате отбрасывания захваченной воды назад. Все три составляющих одинаково важны и взаимосвязаны. Чем резче выполняется захват, тем больше получается тяга за счет силы инерции и тем больше масса присоединенной воды, то есть той воды, которую тянут за собой кисть и предплечье. Чем больше масса и скорость присоединенной воды, тем больше получается тяга за счет силы гидравлического сопротивления при выполнении средней фазы гребка. Чем больше масса и скорость отбрасываемой назад воды при толчке, тем больше тяга за счет реактивной силы (в соответствии с законом сохранения импульса) и в конечном итоге – растет скорость Вашего плавания. Поэтому утверждение о том, что для более быстрого плавания необходимо больше и сильнее отбрасывать назад воду, вовсе не противоречит действительности. Вы, конечно, можете не принимать во внимание этот фундаментальный закон природы, и представлять себе, что отталкиваетесь от воды вперед и при этом вовсе не отбрасываете воду назад, или отбрасываете назад минимальное количество воды, но это будет самообман. Законы природы действуют не зависимо от наших представлений, и поэтому всегда лучше их знать, чем заблуждаться.

Little_boo от Июля 08, 2011, 06:12:30 pm

Цитата: DimaV от Июля 08, 2011, 01:45:31 pm

Строго говоря, толкать воду назад и толкаться от воды это практически одно и то же.

Я не сторого говорю, а говорю как надо делать, чтобы научится нормально плавать. ;)

Цитата: DimaV от Июля 08, 2011, 01:45:31 pm

Раньше Вы уже спорили по этому вопросу, но так и не пришли к четкому пониманию суть вопроса – надо ли отталкивать назад воду при плавании, или же надо самому отталкиваться от воды вперед.

Спорить тут не о чем. Надо делать так как я сказал, если у кого-то была цель поспорить, а не улучшить технику плавания - это его проблемы. ;)

Цитата: DimaV от Июля 08, 2011, 01:45:31 pm

Известно, что при плавании на тело пловца действует сила гидравлического сопротивления со стороны воды Мистер, не конопатьте мне мозг своими примитивными и не верными рассуждениями. И физику мне не рассказывайте, за вас это уже давно сделали профессора и доктора наук. ;)

Григор от Июля 08, 2011, 07:27:46 pm

Цитата: Little_boo от Июля 08, 2011, 06:12:30 pm

Цитата: DimaV от Июля 08, 2011, 01:45:31 pm

Известно, что при плавании на тело пловца действует сила гидравлического сопротивления со стороны воды Мистер, не конопатьте мне мозг своими примитивными и не верными рассуждениями. И физику мне не рассказывайте, за вас это уже давно сделали профессора и доктора наук. ;)

Да, либо плохо сделали, либо это было очень-очень давно, в прошлой жизни.

Григор от Июля 08, 2011, 07:32:42 pm

Цитата: Little_boo от Июля 08, 2011, 06:12:30 pm

Цитата: DimaV от Июля 08, 2011, 01:45:31 pm

Строго говоря, толкать воду назад и толкаться от воды это практически одно и то же.

Я не сторого говорю, а говорю как надо делать, чтобы научится нормально плавать. ;)

Если так, то вместо того чтобы говорить "нельзя толкать воду назад, а надо оттолкнуться от неё", надо было говорить так: "представь себе, что ты не толкаешь воду назад, а отталкиваешься от неё". Тогда с тобой никто бы не спорил. А ты начал даже Ньютона оспаривать. ;)

sosnin от Июля 08, 2011, 08:44:05 pm
Цитата: DimaV от Июля 08, 2011, 01:45:31 pm

Известно, что при плавании на тело пловца действует сила гидравлического сопротивления со стороны воды, пропорциональная квадрату скорости плавания. Чем больше скорость плавания, тем больше сила сопротивления. Для того, чтобы при плавании скорость поддерживалась постоянной, необходимо, чтобы сила сопротивления уравновешивалась силой тяги. Чем больше сила тяги, тем больше скорость плавания.....
я, при всем при всем при этом, предпочитаю сопротивление убирать, за счет более правильной техники (положение тела в воде, правильно выставленная рука, ровный высокий таз, итд). вы, конечно, вправе увеличивать тягу и толкать воду.

Little_boo от Июля 08, 2011, 09:43:29 pm
Цитата: Григор от Июля 08, 2011, 07:32:42 pm

Если так, то вместо того чтобы говорить "нельзя толкать воду назад, а надо оттолкнуться от неё", надо было говорить так: "представь себе, что ты не толкаешь воду назад, а отталкиваешься от неё". Тогда с тобой никто бы не спорил. А ты начал даже Ньютона оспаривать. ;)
Блин, сколько раз мне надо тебе повторить, или сколько лет тебе надо, чтобы понять - не надо себе это представлять, это надо делать и чувствовать, а не представлять. Пока ты не будешь опираться на воду, продвигая себя вперед, и не будешь чувствовать эту опору и продвижение - плавать ты не научишься?

Я тебя уверяю, что если бы ты под моим руководством поплавал бы месяца 3, выкинув из головы свои дурацкие представления о плавании, ты бы с полтинника 1-2 секунды махом скинул и понял бы, куда тебе надо двигаться по ощущениям и технике.

Потому что только одно занятие заставило тебя взять камеру в руки залезть в воду, и убедиться в моих словах, которые я тебе 2-3 года назад сказал - ты не плывешь, потому что у тебя провалены локти по самые не балуй. Где были твои тренера и твоё представление о технике плавания, где была твоя физика?

Григор от Июля 08, 2011, 11:19:08 pm
Цитата: Little_boo от Июля 08, 2011, 09:43:29 pm

Потому что только одно занятие заставило тебя взять камеру в руки залезть в воду, и убедиться в моих словах, которые я тебе 2-3 года назад сказал - ты не плывешь, потому что у тебя провалены локти по самые не балуй. Где были твои тренера и твоё представление о технике плавания, где была твоя физика?
Про высокий локоть ты мне до этого ничего не говорил. Более того, я несколько раз пытался в форуме выяснить, что это такое, вообще. Не мог!!! Никто толком не объяснял, в том числе и ты. Объяснение нормальное не так давно, наконец-то дал Ivan Tuarkin. Точнее, он дал ссылку на ролик, где мужик показывает этот "высокий локоть". Так что, не приписывай себе чужие заслуги! Твоя заслуга была в том, что именно мне сказал, что конкретно у меня этого "высокого локтя" нет.
А про физику я не понял, при чём тут она? Каким бы хорошим физиком ты не был, ты не сможешь делать тройной аксель, если сначала, хотя бы, не узнаешь точно что это такое. ;) Выяснил, теперь остаётся это осуществить. Я смею надеяться, что уже делаю. А прошло не так уж и много времени.

Григор от Июля 08, 2011, 11:32:35 pm
Цитата: sosnin от Июля 08, 2011, 08:44:05 pm
Цитата: DimaV от Июля 08, 2011, 01:45:31 pm

Известно, что при плавании на тело пловца действует сила гидравлического сопротивления со стороны воды, пропорциональная квадрату скорости плавания. Чем больше скорость плавания, тем больше сила сопротивления. Для того, чтобы при плавании скорость поддерживалась постоянной, необходимо, чтобы сила сопротивления уравновешивалась силой тяги. Чем больше сила тяги, тем больше скорость плавания.....
я, при всем при всем при этом, предпочитаю сопротивление убирать, за счет более правильной техники (положение тела в воде, правильно выставленная рука, ровный высокий таз, итд). вы, конечно, вправе увеличивать тягу и толкать воду.
Разве кто-то говорил, что увеличивая силу тяги нельзя правильно лечь на воду, обязательно надо сделать таз неровным и низким, и, в добавок, неправильно выставить руку?
Короче, ерунду какую-то несёте опять. Идите вы в баню, ребята! А лучше - в бассейн!

Little_boo от Июля 09, 2011, 12:31:52 am
Цитата: Григор от Июля 08, 2011, 11:19:08 pm
Про высокий локоть ты мне до этого ничего не говорил.
Зачем врать? Не люблю я этого.
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5039.msg140439#msg140439>
Цитата: Little_boo от Апреля 03, 2010, 01:42:20 pm

Ты когда выложил записи с ветеранских 9 мая (год назад), я тебе тогда ещё сказал, что судя по темпу, координации

и продвижению у тебя большие проблемы с гребком, и что это скорее всего проваленный локоть. Если не помнишь, можешь поискать, я комментировал твои видюшки.
Говорил про твои проблемы с локтем более 2-х лет назад. И ты уже тогда активно "высокий локоть" обсуждал с видом, что понимаешь о чем говоришь.

Little_boo от Июля 09, 2011, 12:33:15 am
Цитата: Григор от Июля 08, 2011, 11:19:08 pm
Каким бы хорошим физиком ты не был, ты не сможешь делать тройной аксель, если сначала, хотя бы, не узнаешь точно что это такое. ;)
для того, чтобы крутить тройной аксель физику не надо знать вообще - надо больше прыгать ;)

Григор от Июля 09, 2011, 11:42:10 am
Цитата: Little_boo от Июля 09, 2011, 12:33:15 am
Цитата: Григор от Июля 08, 2011, 11:19:08 pm
Каким бы хорошим физиком ты не был, ты не сможешь делать тройной аксель, если сначала, хотя бы, не узнаешь точно что это такое. ;)
для того, чтобы крутить тройной аксель физику не надо знать вообще - надо больше прыгать ;)
Раз это понимаешь, вот и ответь: при чём тут физика?
Сколько бы не прыгал - не закрутишь. Сначала надо знать что такое тройной аксель, чем отличается от тулуп и т.п.. После этого только можно прыгать. Тод и физика не помешает, кстати. А пока ты даже не понимаешь, что такое аксель, физика ни при чём. Сечёшь?

Григор от Июля 09, 2011, 11:58:16 am
Цитата: Little_boo от Июля 09, 2011, 12:31:52 am
Говорил про твои проблемы с локтем более 2-х лет назад. И ты уже тогда активно "высокий локоть" обсуждал с видом, что понимаешь о чем говоришь.
1. По видуку вы, в т.ч. и ты, только предполагали. А на предположения нельзя опираться. Вот когда ты посмотрел на меня вживую, из под воды, и сказал, что у меня ужасно низкий локоть - я поверил сразу, и на все 100%. Разве это не так? Кстати, до тебя из под воды на меня не смотрел решительно никто.
2. Я не обсуждал с видом что понимаю, я спрашивал. Я иногда, когда не получаю ответа на интересующий вопрос, начинаю правацировать: пишу своё понимание с надеждой, что кто ни будь возразит. У меня были три разных "теории", о том что такое "высокий локоть", но не мог понять что же из этого правда. Но, какую бы из этих я не писал, никто не возражал, почему-то. В итоге все они оказались не правильными, а правда оказалась очень-очень простой: это простая пронация плеча, когда локоть выводится наружу. Но, ты до сих пор, я так понимаю, не согласен с таким определением "высокого локтя", так?

@LE{X}@NDER от Июля 09, 2011, 12:22:56 pm
Цитата: Григор от Июля 09, 2011, 11:58:16 am
Цитата: Little_boo от Июля 09, 2011, 12:31:52 am
Говорил про твои проблемы с локтем более 2-х лет назад. И ты уже тогда активно "высокий локоть" обсуждал с видом, что понимаешь о чем говоришь.
1. По видуку вы, в т.ч. и ты, только предполагали. А на предположения нельзя опираться. Вот когда ты посмотрел на меня вживую, из под воды, и сказал, что у меня ужасно низкий локоть - я поверил сразу, и на все 100%. Разве это не так? Кстати, до тебя из под воды на меня не смотрел решительно никто.
2. Я не обсуждал с видом что понимаю, я спрашивал. Я иногда, когда не получаю ответа на интересующий вопрос, начинаю правацировать: пишу своё понимание с надеждой, что кто ни будь возразит. У меня были три разных "теории", о том что такое "высокий локоть", но не мог понять что же из этого правда. Но, какую бы из этих я не писал, никто не возражал, почему-то. В итоге все они оказались не правильными, а правда оказалась очень-очень простой: это простая пронация плеча, когда локоть выводится наружу. Но, ты до сих пор, я так понимаю, не согласен с таким определением "высокого локтя", так?
Я чего-то не понимаю. Если вы вместе плавали, неужели просто нельзя было показать правильную траекторию движения руки, запомнить и, в дальнейшем так и делать и не разводить тут километровую демагогию по физике, знание которой, имхо, на технику плавания не повлияет. Бу прав, многие пловцы, прыгуны в воду, да и другие спортсмены физику не знают, и тем не менее успешно побеждают на чемпионатах мира. (На таком уровне многим просто времени на учебу не хватает). Правильно наработанная моторная память тут стоит дороже любых знаний. Ты многих знаешь, которые ходят и анализируют с точки зрения законов физики свою ходьбу? Я никого не знаю, тем не менее все ходят, вполне даже технично - годами отработанный навык. И физики никакой не надо, чтобы ходить научиться. Так же и у спортсменов.
ЗЫ: Я не против физики, я против бессмысленного подхода использования физики, который вы здесь пытаетесь продвигать. Для того, чтобы эффективно проводить какие либо физические расчеты в плавании, надо иметь что-то наподобие этого - http://www.youtube.com/watch?v=4iXRzazmw0g&feature=player_embedded ну и тренера обязательно.

sergeyt от Июля 09, 2011, 12:35:13 pm

Хорошая вещь, и стоит всего лишь 20 штук баксов... :o

Mobidic от Июля 09, 2011, 05:36:25 pm

Цитата: Григор от Июля 09, 2011, 11:42:10 am

Цитата: Little_boo от Июля 09, 2011, 12:33:15 am

Цитата: Григор от Июля 08, 2011, 11:19:08 pm

Каким бы хорошим физиком ты не был, ты не сможешь делать тройной аксель, если сначала, хотя бы, не узнаешь точно что это такое. ;)

для того, чтобы крутить тройной аксель физику не надо знать вообще - надо больше прыгать ;)

Раз это понимаешь, вот и ответь: при чём тут физика?

Сколько бы не прыгал - не закрутишь. Сначала надо знать что такое тройной аксель, чем отличается от тулуп и т.п.. После этого только можно прыгать. Тогда и физика не помешает, кстати. А пока ты даже не понимаешь, что такое аксель, физика ни при чём. Сечёшь?

у меня друг мастер спорта по СГ . Но близко не тренер и даже не знает с чего начинать начальный этап при занятых и всякие аксели и тулупы он начал делать с ходу не вникаю а просто смотря на других и пытаюсь сделать (ну и тренер был) в физике он вообще не бум бум))) . Мне в плавание проще был материал для реализации .

Little_boo от Июля 09, 2011, 09:08:53 pm

Цитата: Григор от Июля 09, 2011, 11:58:16 am

1. По виду вы, в т.ч. и ты, только предполагали. А на предположения нельзя опираться. Вот когда ты посмотрел на меня вживую, из под воды, и сказал, что у меня ужасно низкий локоть - я поверил сразу, и на все 100%. Разве это не так? Кстати, до тебя из под воды на меня не смотрел решительно никто.

Дешевая отмазка. ;) Я просто не сторонник жестких утверждений, в отличие от тебя. Поэтому если я говорю - скорее всего это проваленный локоть, значит 90% что это так. Я же не знаю, может у тебя сил нет или ты на кулочках плывешь. ;)

Цитата: Григор от Июля 09, 2011, 11:58:16 am

2. Я не обсуждал с видом что понимаю, я спрашивал.

Обсуждал, и ничего не спрашивал. Спрашивать ты потом стал, когда стал понимать, что я был 2 года назад прав. ;)

Сылки лень искать, чтобы в очередной раз доказать тебе то, что ты и сам знаешь.

Цитата: Григор от Июля 09, 2011, 11:58:16 am

это простая пронация плеча, когда локоть выводится наружу. Но, ты до сих пор, я так понимаю, не согласен с таким определением "высокого локтя", так?

- так высокому локтю не научишься. ;)

Little_boo от Июля 10, 2011, 11:36:07 am

Цитата: Григор от Июля 10, 2011, 12:06:36 am

Что тебя не устраивает в слове "пронация"?

тем, что оно тебе ни чем не поможет ;)

DimaV от Июля 10, 2011, 06:21:15 pm

Цитата: Little_boo от Июля 08, 2011, 06:12:30 pm

Цитата: DimaV от Июля 08, 2011, 01:45:31 pm

Известно, что при плавании на тело пловца действует сила гидравлического сопротивления со стороны воды. Мистер, не конопатьте мне мозг своими примитивными и не верными рассуждениями. И физику мне не рассказывайте, за вас это уже давно сделали профессора и доктора наук. ;)

Нельзя ли на этом месте остановиться поподробнее? Какое именно рассуждение показалось Вам примитивным и даже не верным? В приведенной Вами цитате есть только одно общепринятое утверждение. Если можно, без эмоций, по существу.

Little_boo от Июля 10, 2011, 11:03:36 pm

Григор уже пытался вынести мне мозг аналогичным спором, если вам интересно найдите его и прочитайте мое мнение. Еще раз тратить уйму времени на рассусоливание этой ерунды, я не хочу.

Кстати, посмотрел твое видео. Темп хороший, потенциал явно лучше, чем у Григора. Если не будешь заниматься демагогией и будешь работать в нужном направлении (опираться на воду и продвигаться вперед, а не толкать воду назад), то из 26-ти спокойно поплывешь.

kas4info от Июля 10, 2011, 11:27:00 pm

Цитата: Little_boo от Июля 09, 2011, 12:33:15 am

Цитата: Григор от Июля 08, 2011, 11:19:08 pm

Каким бы хорошим физиком ты не был, ты не сможешь делать тройной аксель, если сначала, хотя бы, не узнаешь точно что это такое. ;)

для того, чтобы крутить тройной аксель физику не надо знать вообще - надо больше прыгать ;)

как бывший фигурист, хочу заступиться за прыжки)))

тройной аксель - это вообщето уровень 1 взр. разряда.

и чтобы его прыгать изобилие тренировок не поможет никак (хотя знание науки "физики" не требуется))))))).

сначала любой прыжок прыгают в зале. через постановку техники и развитие физики. только потом переносишь на лед. техника здесь все. заход, выпрыгивание, координация и контроль положения и вращения в самом прыжке, приземление и выход (- заход на следущий - каскад). тут без тренера по технике нельзя никак.

в плавании аналогично, хоть я уже и не увижу ошибок в технике у спортсменов выше 1-кмс.

В основе любого спорта - умение слушать свое тело и добиваться правильных ощущений, как выражения правильной техники.

я не понимаю предмета спора.

вообщем, чтобы прыгать тройной аксель-физику знать не нужно, но нужно очень много прыгать с тренером!

Little_boo от Июля 10, 2011, 11:43:46 pm

Цитата: kas4info от Июля 10, 2011, 11:27:00 pm

как бывший фигурист, хочу заступиться за прыжки)))

тройной аксель - это вообщето уровень 1 взр. разряда.

и чтобы его прыгать изобилие тренировок не поможет никак (хотя знание науки "физики" не требуется))))))).

Расскажите это Олимпийцам, которые на льду проводят времени, как я на работе.

Цитата: kas4info от Июля 10, 2011, 11:27:00 pm

сначала любой прыжок прыгают в зале.

я же говорю, прыгать надо больше.

На самом деле речь была про то, что если ты один раз прыгнул 3-ой аксель - то не значит, что ты его будешь прыгать всегда, везде и не заваливать прыжок. Чтобы прыжок отскакивал от зубов и его можно было прыгать на выступлениях, прыгать его надо долго и упорно - для выработки моторной памяти. И в плавании тоже самое и в любом другом виде спорта.

И еще надо помнить, что развитие идет по этапное. Никто сразу 3-ной прыгать не начинает, и по МС никто сразу не плывет.

варяг от Июля 10, 2011, 11:46:44 pm

всем привет други. один вопрос по поводу дыхания. тоесть все остальное я более мене уловил. скажиите пожалуйста когда делать выдох(когда начинать и когда заканчивать) и также вдох (когда в какой фазе(так как слышал что некоторые завершают выдох уже на поверхности чтобы сдуть воду с губ) спасибо. с уважением.

Little_boo от Июля 10, 2011, 11:56:07 pm

Цитата: варяг от Июля 10, 2011, 11:46:44 pm

всем привет други. один вопрос по поводу дыхания. тоесть все остальное я более мене уловил. скажиите пожалуйста когда делать выдох(когда начинать и когда заканчивать) и также вдох (когда в какой фазе(так как слышал что некоторые завершают выдох уже на поверхности чтобы сдуть воду с губ) спасибо. с уважением.

выдох надо делать там где удобно и так как удобно, а вдох - как голова выйдет из под воды, чтобы не нахлебаться

варяг от Июля 11, 2011, 12:26:55 am

выдох продолжается после того как рот выщел из воды или он должен к этому времени закончиться?

Mobidic от Июля 11, 2011, 06:58:12 am

Цитата: варяг от Июля 11, 2011, 12:26:55 am

выдох продолжается после того как рот выщел из воды или он должен к этому времени закончиться?

Коль логику включи))) конечно должен закончиться . С днем варенья кстати тебя :)

DimaV от Июля 11, 2011, 01:09:15 pm

Цитата: Little_boo от Июля 10, 2011, 11:03:36 pm

Григор уже пытался вынести мне мозг аналогичным спором, если вам интересно найдите его и прочитайте мое мнение. Еще раз тратить уйму времени на рассушивание этой ерунды, я не хочу.

Да я в принципе и не настаиваю.

Цитировать

Кстати, посмотрел твоё видео. Темп хороший, потенциал явно лучше, чем у Григора. Если не будешь заниматься демагогией и будешь работать в нужном направлении (опираться на воду и продвигаться вперед, а не толкать воду

назад), то из 26-ти спокойно поплывешь.

Ну, это Вы мягко сказать слегка перегнули. Если полтинник из 26 сек, то значит сотня $27+30=57$. В моем возрасте так быстро плавают только бывшие МС. К слову, на прошедших соревнованиях я плыл в одном заплыве с Владимиром Предкиным (ЗМС, призером Олимпийских Игр 1996г. в Атланте). Так вот, он проплыл полтинник из 25 сек, установив при этом рекорд России. Большинство остальных (4-5 человек) проплыли из 28 сек с разбросом всего 0,1 сек. Причем из них демагогией, как Вы выражаетесь, занимаюсь только я один. Однако проплыли все более менее одинаково – и те, которые отталкивались от воды вперед, и я, который, по-Вашему, толкал воду назад. Разница условна.

Swimmer48 от Июля 11, 2011, 02:09:22 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 01:09:15 pm

Цитата: Little_boo от Июля 10, 2011, 11:03:36 pm

Григор уже пытался вынести мне мозг аналогичным спором, если вам интересно найдите его и прочитайте мое мнение. Еще раз тратить уйму времени на рассушивание этой ерунды, я не хочу.

Да я в принципе и не настаиваю.

Цитировать

Кстати, посмотрел твое видео. Темп хороший, потенциал явно лучше, чем у Григора. Если не будешь заниматься демагогией и будешь работать в нужном направлении (опираться на воду и продвигаться вперед, а не толкать воду назад), то из 26-ти спокойно поплывешь.

Ну, это Вы мягко сказать слегка перегнули. Если полтинник из 26 сек, то значит сотня $27+30=57$. В моем возрасте так быстро плавают только бывшие МС. К слову, на прошедших соревнованиях я плыл в одном заплыве с Владимиром Предкиным (ЗМС, призером Олимпийских Игр 1996г. в Атланте). Так вот, он проплыл полтинник из 25 сек, установив при этом рекорд России. Большинство остальных (4-5 человек) проплыли из 28 сек с разбросом всего 0,1 сек. Причем из них демагогией, как Вы выражаетесь, занимаюсь только я один. Однако проплыли все более менее одинаково – и те, которые отталкивались от воды вперед, и я, который, по-Вашему, толкал воду назад. Разница условна.

Из 26 это не совсем тоже самое что из 25)))

DimaV от Июля 11, 2011, 03:40:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 11, 2011, 02:09:22 pm

Из 26 это не совсем тоже самое что из 25)))

Ну ровно также и ЗМС и МСМК это не тоже самое, что и МС.

Swimmer48 от Июля 11, 2011, 03:57:34 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 03:40:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 11, 2011, 02:09:22 pm

Из 26 это не совсем тоже самое что из 25)))

Ну ровно также и ЗМС и МСМК это не тоже самое, что и МС.

Естественно. А причем тут это?

DimaV от Июля 11, 2011, 04:38:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 11, 2011, 03:57:34 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 03:40:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 11, 2011, 02:09:22 pm

Из 26 это не совсем тоже самое что из 25)))

Ну ровно также и ЗМС и МСМК это не тоже самое, что и МС.

Естественно. А причем тут это?

То есть как это при чем? Предкин имеет звание МСМК, поэтому и проплыл в своем возрасте из 25. Те, кто имел звание МС в молодости, сейчас плывут в этой же возрастной категории из 26 в лучшем случае. Я же спортсменом никогда не был. С какого же перепугу я спокойно поплыву из 26сек? Побойтесь бога, должна же быть разница между тем, кто имел звание МС и простым физкультурником! Положа руку на сердце – 27 сек. это мой предел.

Swimmer48 от Июля 11, 2011, 04:41:08 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 04:38:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 11, 2011, 03:57:34 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 03:40:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 11, 2011, 02:09:22 pm
Из 26 это не совсем тоже самое что из 25)))

Ну ровно также и ЗМС и МСМК это не тоже самое, что и МС.
Естественно. А причем тут это?

То есть как это при чем? Предкин имеет звание МСМК, поэтому и проплыл в своем возрасте из 25. Те, кто имел звание МС в молодости, сейчас плывут в этой же возрастной категории из 26 в лучшем случае. Я же спортсменом никогда не был. С какого же перепугу я спокойно поплыву из 26сек? Побойтесь бога, должна же быть разница между тем, кто имел звание МС и простым физкультурником! Положа руку на сердце – 27 сек. это мой предел. Вопрос тренированности исключительно. Если не из 26, то за 26 с малыми не вопрос. Секунда это старт+поворот+выход, сделайте такой тест как прыжок с места в длину, на сколько прыгнете напишите. Спросите сколько плавают этим мс и тот же Предкин.

Григор от Июля 11, 2011, 04:47:42 pm
Цитата: Little_boo от Июля 10, 2011, 11:03:36 pm
Григор уже пытался вынести мне мозг аналогичным спором, если вам интересно найдите его и прочитайте мое мнение. Еще раз тратить уйму времени на рассусоливание этой ерунды, я не хочу.

Кстати, посмотрел твое видео. Темп хороший, потенциал явно лучше, чем у Григора. Если не будешь заниматься демагогией и будешь работать в нужном направлении (опираться на воду и продвигаться вперед, а не толкать воду назад), то из 26-ти спокойно поплывешь.

;D ;D ;D Из 26-и, спокойно, не плывёшь даже ты. А ведь ты лет на 20 моложе, и при чём МС.

Григор от Июля 11, 2011, 04:52:39 pm
Цитата: kas4info от Июля 10, 2011, 11:27:00 pm
вообщем, чтобы прыгать тройной аксель-физику знать не нужно, но нужно очень много прыгать с тренером!
Тут речь не о физике. Это Little Boo, говоря его же словами, "включил дурака", и яко бы не понимает о чём речь.
Я только говорил, что сперва надо выяснить, что такое аксель, а потом только начать его тренировать.

Little_boo от Июля 11, 2011, 04:53:15 pm
Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 01:09:15 pm
Ну, это Вы мягко сказать слегка перегнули. Если полтинник из 26 сек, то значит сотня $27+30=57$. В моем возрасте так быстро плавают только бывшие МС.

Про сотню я ничего не говорил, сотня - это совсем другая работа. Ладно, может 26.0 я и круто взял, но из 26.5 вполне. ;)

Можно узнать, какой у тебя возраст и по чем плывут 50м бывшие МС твоего возраста на ветеранских?

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 01:09:15 pm
К слову, на прошедших соревнованиях я плыл в одном заплыве с Владимиром Предкиным (ЗМС, призером Олимпийских Игр 1996г. в Атланте). Так вот, он проплыл полтинник из 25 сек, установив при этом рекорд России. Большинство остальных (4-5 человек) проплыли из 28 сек с разбросом всего 0,1 сек.
У меня нет нормального компа и секундомера, чтобы зачесть сколько ты проплыл на видео, которое выкладывал. Мне кажется, там где-то 27-28с. При это старт (тумбочки-то нет), поворот и выход отвратные. Только на этом можно секунду (ну или около того) сбросить, если отточить эти элементы. Плюс у тебя хороший темп, только гребешь явно мимо воды. Поэтом если добавить к этому нормальный гребок можно ещё сбросить секунду. Вот и считай - сколько выходит. ;) Конечно это не сразу, на это может уйти годик... если плавать с головой.

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 01:09:15 pm
Однако проплыли все более менее одинаково – и те, которые отталкивались от воды вперед, и я, который, по-Вашему, толкал воду назад. Разница условна.
Тот кто толкался вперед проплыл за 25с. ;)

Little_boo от Июля 11, 2011, 04:56:40 pm
Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 04:38:56 pm
То есть как это при чем? Предкин имеет звание МСМК, поэтому и проплыл в своем возрасте из 25. Те, кто имел звание МС в молодости, сейчас плывут в этой же возрастной категории из 26 в лучшем случае. Я же спортсменом никогда не был. С какого же перепугу я спокойно поплыву из 26сек? Побойтесь бога, должна же быть разница между тем, кто имел звание МС и простым физкультурником! Положа руку на сердце – 27 сек. это мой предел. Я выполнял КМС где-то в 20 лет, плавая по 6-8км в неделю. Заслуженный тренер в нашем бассейне спорил, что я не выполню КМС при таком плавании. А когда я это сделал, он свое мнение поменял и даже дал пару ценных советов, которые мне помогли выполнить и МС, все на тех же 6-8км в неделю, только он уже верил что у меня получится. ;) Конечно, 20 лет это не 30, но без тренера и на таких мизерных объемах... тут главное цели и голова, тогда можно и по 26.

Григор от Июля 11, 2011, 05:06:57 pm

Цитата: Little_boo от Июля 10, 2011, 11:03:36 pm

Григор уже пытался вынести мне мозг аналогичным спором, если вам интересно найдите его и прочитайте мое мнение. Еще раз тратить уйму времени на рассусоливание этой ерунды, я не хочу.

Григор не выносил твои мозги, а объяснял элементарные законы физики. ;)

Little_boo от Июля 11, 2011, 05:08:01 pm

Цитата: Григор от Июля 11, 2011, 04:47:42 pm

;D ;D ;D Из 26-и, спокойно, не плывёшь даже ты. А ведь ты лет на 20 моложе, и при чём МС.

по маленькой проплыву. Я после 2-х лет перерыва (причем, я не далал эти 2 года ничего, из-за неудачной операции), через 3 месяца плыл из 26с батом полтинник.

Правда, сейчас я опять не плавал с октября, и вот начал ходить 2 раза в неделю. Пока я плыву 50м батом за 28с.

Интересно, че я проплыву в сентябре на ЧЕ?

Little_boo от Июля 11, 2011, 05:09:34 pm

Цитата: Григор от Июля 11, 2011, 05:06:57 pm

Григор не выносил твои мозги, а объяснял элементарные законы физики. ;)

Успокойся уже, у меня знакомый тренер пишет докторскую на тему моделирования поведения тела пловца в воде. ДОКТОРСКУЮ! А ты на форуме три формулы написал не правильно, и считаешь, что ты ФИЗИКУ элементарные законы физики объяснил. Не позорься и не беси меня, просто закрой эту тему и всё.

DimaV от Июля 11, 2011, 05:23:12 pm

Цитата: Little_boo от Июля 11, 2011, 04:53:15 pm

Можно узнать, какой у тебя возраст и по чем плывут 50м бывшие МС твоего возраста на ветеранских?

Мне 44 года. Мастера в моем возрасте плывут из 27 сек легко. А если без живота, то из 26.

Можно тогда и мне узнать, что Вы заканчивали и какое отношение к физике Вы имеете кроме того, что знакомый тренер пишет докторскую диссертацию?

Swimmer48 от Июля 11, 2011, 05:27:56 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 05:23:12 pm

Цитата: Little_boo от Июля 11, 2011, 04:53:15 pm

Можно узнать, какой у тебя возраст и по чем плывут 50м бывшие МС твоего возраста на ветеранских?

Мне 44 года. Мастера в моем возрасте плывут из 27 сек легко. А если без живота, то из 26.

Можно тогда и мне узнать, что Вы заканчивали и какое отношение к физике Вы имеете кроме того, что знакомый тренер пишет докторскую диссертацию?

А что законченный вуз имеет отношение к знаниям физики? :o

DimaV от Июля 11, 2011, 05:38:18 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 11, 2011, 05:27:56 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 05:23:12 pm

Цитата: Little_boo от Июля 11, 2011, 04:53:15 pm

Можно узнать, какой у тебя возраст и по чем плывут 50м бывшие МС твоего возраста на ветеранских?

Мне 44 года. Мастера в моем возрасте плывут из 27 сек легко. А если без живота, то из 26.

Можно тогда и мне узнать, что Вы заканчивали и какое отношение к физике Вы имеете кроме того, что знакомый тренер пишет докторскую диссертацию?

А что законченный вуз имеет отношение к знаниям физики? :o

Ну так человек сказал, что он ФИЗИК.

Little_boo от Июля 11, 2011, 06:08:17 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 05:23:12 pm

Мне 44 года. Мастера в моем возрасте плывут из 27 сек легко. А если без живота, то из 26.

Ну, живота у вас нет. Так что если поставить нормальный гребок, а так же технику стартов, выходов и поворотов, то получится как раз те 26с, что я и сказал. :)

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 05:23:12 pm

Можно тогда и мне узнать, что Вы заканчивали и какое отношение к физике Вы имеете кроме того, что знакомый тренер пишет докторскую диссертацию?

Закончил самый нагруженный физикой факультет достаточно котируемого физического института, работаю в НИИ и учусь в аспирантуре по физ. специальности. С чистой совестью считаю себя физиком, хотя и не занимаюсь фундаментальной наукой. За фундаментальной наукой, мои однокашники разъехались по границам... к сожалению.

Swimmer48

Тебе кажется я гоню, или он реально может? уж больно бодрячком смотрится на видео, техники только не хватает.

DimaV от Июля 11, 2011, 06:26:38 pm

Цитата: Little_boo от Июля 11, 2011, 06:08:17 pm

Закончил самый нагруженный физикой факультет достаточно котируемого физического института, работаю в НИИ и учусь в аспирантуре по физ. специальности. С чистой совестью считаю себя физиком, хотя и не занимаюсь фундаментальной наукой. За фундаментальной наукой, мои однокашники разъехались по границам... к сожалению.

Ну тогда Ваш спор с Григором и небольшая перепалка со мной действительно были вызваны скорее обоюдной демагогией, чем непониманием сути вопроса с чьей либо стороны.

Swimmer48 от Июля 11, 2011, 06:27:24 pm

Цитата: Little_boo от Июля 11, 2011, 06:08:17 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 05:23:12 pm

Мне 44 года. Мастера в моем возрасте плывут из 27 сек легко. А если без живота, то из 26.

Ну, живота у вас нет. Так что если поставить нормальный гребок, а так же технику стартов, выходов и поворотов, то получится как раз те 26с, что я и сказал. :)

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 05:23:12 pm

Можно тогда и мне узнать, что Вы заканчивали и какое отношение к физике Вы имеете кроме того, что знакомый тренер пишет докторскую диссертацию?

Закончил самый нагруженный физикой факультет достаточно котируемого физического института, работаю в НИИ и учусь в аспирантуре по физ. специальности. С чистой совестью считаю себя физиком, хотя и не занимаюсь фундаментальной наукой. За фундаментальной наукой, мои однокашники разъехались по границам... к сожалению.

Swimmer48

Тебе кажется я гоню, или он реально может? уж больно бодрячком смотрится на видео, техники только не хватает.

Ну 26 с малыми может, я ж писал ща, до этого пока ты отсутствовал тоже это писал. Просто он не хочет жестко тренироваться и составлять грамотный план тренировок, это адепт григор-стиля, который гласит "я буду думать и поплыву сам за счет силы мысли, а план тренировок, восстановление, тактико-технические элементы это все пофигу." За 3-4 месяца до снятого видео было другое, к которому писали о необходимости подтягивания выходов, стартов и поворотов, а в итоге видим ту же фигню, что говорит о нежелании прислушиваться к тому, что советуют.

Little_boo от Июля 11, 2011, 06:29:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 11, 2011, 06:27:24 pm

Ну 26 с малыми может, я ж писал ща, до этого пока ты отсутствовал тоже это писал. Просто он не хочет жестко тренироваться и составлять грамотный план тренировок, это адепт григор-стиля

ну, я тоже без плана в басс хожу, просто над техникой надо в нужном направлении работать. Так то он рубит - дай боже.

Swimmer48 от Июля 11, 2011, 06:31:42 pm

Цитата: Little_boo от Июля 11, 2011, 06:29:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 11, 2011, 06:27:24 pm

Ну 26 с малыми может, я ж писал ща, до этого пока ты отсутствовал тоже это писал. Просто он не хочет жестко тренироваться и составлять грамотный план тренировок, это адепт григор-стиля

ну, я тоже без плана в басс хожу, просто над техникой надо в нужном направлении работать. Так то он рубит - дай боже.

У тебя случай другой. Ты на этом собаку съел, плюс не ставишь перед собой ща цели плыть за какое то время. А т.к. ты съел на всем этом деле собаку ты можешь по состоянию регулировать свою нагрузку, знаешь лучше что тебе ща подойдет, а он не знает, потому должно быть планирование, дабы был постоянный контроль реакций на определенные нагрузки.

Little_boo от Июля 11, 2011, 06:35:28 pm

Цитата: Swimmer48 от Июля 11, 2011, 06:31:42 pm

У тебя случай другой. Ты на этом собаку съел, плюс не ставишь перед собой ща цели плыть за какое то время. Ну, так когда ставил - тоже плана не было. :) Просто приходил и плавал по настроению. Хотя, конечно, не на

шару..

Цитата: Swimmer48 от Июля 11, 2011, 06:31:42 pm

А т.к. ты съел на всем этом деле собаку ты можешь по состоянию регулировать свою нагрузку, знаешь лучше что тебе ща подойдет, а он не знает, потому должно быть планирование, дабы был постоянный контроль реакций на определенные нагрузки.

На самом деле плавал всегда до наступления усталости и всё. :)

DimaV от Июля 11, 2011, 08:36:06 pm

Цитата: Little_boo от Июля 11, 2011, 06:32:13 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 06:26:38 pm

Небольшая перепалка со мной действительно были вызваны скорее обоюдной демагогией, чем непониманием сути вопроса с чьей либо стороны.

Если надумаете работать, чтобы плыть по 26,5, я вам подскажу в чем у вас с Григором не понимание в этом вопросе. Просто он спорит, ради спора, а не чтобы совет получить. ::)

Я готов работать даже чтобы плавать по 27. А над стартами, выходами и поворотами целенаправленно работал целый месяц, к тому же в помощь тренера брал перед соревнованиями. Так что обвинять меня в том, что я не прислушиваюсь к советам или в том, что мне все это на фиг не надо - не стоит. Чтобы увидеть разницу в технике, произошедшую у меня за три-четыре месяца достаточно сравнить три выложенных видео. Разница видна невооруженным глазом.

Если можете подсобить советом - я весь во внимании.

Swimmer48 от Июля 11, 2011, 08:52:50 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 08:36:06 pm

Цитата: Little_boo от Июля 11, 2011, 06:32:13 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 06:26:38 pm

Небольшая перепалка со мной действительно были вызваны скорее обоюдной демагогией, чем непониманием сути вопроса с чьей либо стороны.

Если надумаете работать, чтобы плыть по 26,5, я вам подскажу в чем у вас с Григором не понимание в этом вопросе. Просто он спорит, ради спора, а не чтобы совет получить. ::)

Я готов работать даже чтобы плавать по 27. А над стартами, выходами и поворотами целенаправленно работал целый месяц, к тому же в помощь тренера брал перед соревнованиями. Так что обвинять меня в том, что я не прислушиваюсь к советам или в том, что мне все это на фиг не надо - не стоит. Чтобы увидеть разницу в технике, произошедшую у меня за три-четыре месяца достаточно сравнить три выложенных видео. Разница видна невооруженным глазом.

Если можете подсобить советом - я весь во внимании.

В технике видна, в тактических элементах нет.

Little_boo от Июля 11, 2011, 11:21:09 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 08:36:06 pm

Чтобы увидеть разницу в технике, произошедшую у меня за три-четыре месяца достаточно сравнить три выложенных видео. Разница видна невооруженным глазом.

А по времени разница есть? Какая? Контроль времени это очень важная вещь в контроле совершенствования времени, ИМХО. По крайней мере я без этого никуда.

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 08:36:06 pm

Если можете подсобить советом - я весь во внимании.

Я могу лишь попытаться объяснить, почему надо опираться на воду и отталкиваться от нее вперед, и ни в коем случае не толкать ее назад.

На самом деле собака зарыта в том, что основная вещь в плавании это чувство воды, а не знание техники и тем более физики за 9-тый класс. Думаю, спорить с этим никто не будет.

Я видел уже не один набор детей в СДЮШ, который закончил плавать, видел многих с нуля и до окончания. Есть дети, у которых чувство воды врожденное и они отлично плывут практически без всякого вмешательства тренера, а есть топоры - над которыми сколько тренер не бьет они не плывут. Таким топором был и я. Плавал как проклятый, не сачковал, не срезал, все чего делал говорил и никакого результата не было - плавал хуже всех.

Уже заканчивая школу встал перед дилеммой, что делать с плаванием - или завязывать, так как нет 1-го разряда даже, или что-то менять. И я стал плавать сам, точнее ходит я к тому же тренеру, но только плавал свои задания, свои упражнения и пытался понять чего и зачем.

Очень мне помогла какая-то книжечка, которую я увидел у практикантки. Там были описаны упражнения для разных стилей (которые я все знал), но самое интересное, что там было описано для чего они плаваются и на что

надо обратить внимание. И все эти упражнения открылись для меня с новой стороны. К сожалению, я уже опять все забыл, но общий смысл в том, что каждое упражнение плавается с определенной целью, чтобы ПОЧУВСТВОВАТЬ определенные вещи.

Речь идет именно почувствовать, потому что как должна выглядеть техника плавания знаю все, даже Григор. Но если ты не чувствуешь воду, то ты не можешь контролировать технику и правильность ее выполнения. Тут опять яркий пример Григор, он два года не мог поверить, что у него локти провалены, пока камеру под воду не засунул. А я это чувствую, чувствую как только локоть проваливается.

Поэтому самое главное для улучшения результата это плавать упражнения с акцентом на чувство воды для тех или иных элементов и упражнения на координацию. Именно так я и добился при малых объемах плавания, хорошего прогресса в технике. (это как раз то, о чем мечтает Григор).

Объясню на конкретном примере. Почему надо толкать себя вперед, а не воду назад. С точки зрения доморожденных физиков это одно и то же, а с точки зрения чувства воды - это совершенно разные вещи. Почему? Потому, что когда ты правильно плывешь - ты чувствуешь именно опору на воду, подтягивание за нее в начале гребка и отталкивание с качественным продвижением вперед в конце. При этом когда акцентируешь свои чувства именно на продвижении, все тело работает на это и ноги, и плечи - даже живот и тот втянется. А вот если толкать назад воду рукой, то рука воду толкать будет, ноги будут, а тело плыть не будет. Потому что остальные части тела упрутся в воду, чтобы эффектно отбрасывать воду назад. Вот и весь секрет.

Когда я работаю на технику, я стараюсь акцентировать свои ощущения на продвижении. Продвижение от входа рук воду, продвижение на захвате, продвижение на гребке, полет на проносе. А если стараться толкать воду назад, ты будешь только рвать воду. Что и присутствует на твоём последнем видео, нет видно продвижения от гребка, видно что рука режет воду как нож масло, не опираясь на нее.

Тот же самый высокий локоть, я Григору год назад сказал - возьми резинку, привяжи перед зеркалом и подергай, ты тут же поймешь что такое высокий локоть и почувствуешь. Надо будет лишь эти ощущения перенести в воду. Думаешь он это сделал? Нет, он продолжает думать, что высокий локоть это следствие пронации плеча. А это не так. Плечо тут как раз вообще не причем, это пятое следствие того, для чего этот высокий локоть нужен. Высокий локоть нужен для продвижения, а чтобы было продвижение нужна большая площадь опоры, так вот эта площадь опоры и создается таким положением локтя за счет поворота предплечья и постановки этой площади перпендикулярно направлению отталкивания. Вот что нужно почувствовать, а то что при этом происходит пронация плеча дело десятое - это нужно только чтобы чайник мог перед зеркалом понять, что это за положение руки такое.

В общем вся эта физическая демагогия и дурацкие термины не относящиеся к плаванию, в лучшем случае ведут к не правильному пониманию того, что надо делать в воде, а в худшем случае в тупик.

Григор от Июля 12, 2011, 01:29:44 am

Всё, что ты написал об ощущениях при плавании - абсолютная правда. Проблема в том, что всё это настолько банально, что даже... ну слов нет. Обучать людей таким способом, - то же самое, что встать у бортика и просто кричать на пловцов: "плывите быстрее", "лучше продвигайтесь", "эффективнее опирайтесь" и т.п.. Да, надзирательство тоже метод, который в гулагах и концлагерях работал, и позволял увеличивать выработку пленными и зеками. Но ты не понимаешь, что такой способ намного менее эффективен, чем просто объяснить, что такое, скажем, высокий локоть, как его достигать и всё. А ещё лучше, сочетать твой метод с этим объяснением. Ну, пытался я года 4 лучше опираться, больше продвигаться, уменьшить количество гребков и т.д.. И что, получился у меня высокий локоть? Нет! А сейчас, уверяю, есть, и по той простой причине, что мне наконец-то показали его. Всё очень просто!

Что касается упражнений - прекрасный способ для обучения, но они тоже не отменяют эффективность словесного объяснения. Ты же сам говоришь, что тупо плавая их никакого результата не достиг, и успехи у тебя появились только после того, как начал понимать смысл каждого упражнения. О чём же спор, после этого?

И самое главное, что ты никак не можешь понять, заключается в следующем:

дорогой ты наш, у данного форума нет строго обозначенной и единственной задачи "обучать людей правильно плавать". Это задача только тренера. Что ты здесь пытаешься свои порядки какие-то устанавливать? Здесь полная свобода: "говорю, что хочу, главное, чтобы это было правда". Некоторые рассуждения здесь делаются просто так, как констатация научного факта, или объективной реальности. Я вот, когда правду говорю, абсолютно не думаю о том, что кто-то может привратно понять, и навредить себе. Может напряжешь мозги и поймешь, что говоря "при гребке рука толкает воду назад", никто не призывает пловцам сконцентрироваться на этом ощущении и стремиться как можно больше толкать эту воду. Вот никто так не призывал, понимаешь? Это ты сам себе выдумал! Это утверждение есть, просто на просто, констатация научного, медицинского факта, и спорить с этим, по меньшей мере, глупо. Да, я понимаю, что многим может и навредить знание этого факта, но от этого факт не перестаёт быть фактом. Научному факту абсолютно наплевать на то, вреден он кому-то, или полезен. А если хочешь, могу даже такую тайну тебе открыть: знание научного, объективного факта, по большому счёту, никогда не может быть вредным!

sosnin от Июля 12, 2011, 08:12:37 am
Цитата: Григор от Июля 12, 2011, 01:29:44 am

Всё, что ты написал об ощущениях при плавании - абсолютная правда. Проблема в том, что всё это настолько банально, что даже... ну слов нет. Обучать людей таким способом, - то же самое, что встать у бортика и просто кричать на пловцов: "плывите быстрее", "лучше продвигайтесь", "эффективнее опирайтесь" и т.п.. Да, надзирательство тоже метод, который в гулагах и концлагерях работал, и позволял увеличивать выработку пленными и зеками. Но ты не понимаешь, что такой способ намного менее эффективен, чем просто объяснять, что такое, скажем, высокий локоть, как его достигать и всё. А ещё лучше, сочетать твой метод с этим объяснением. Ну, пытался я года 4 лучше опираться, больше продвигаться, уменьшить количество гребков и т.д.. И что, получился у меня высокий локоть? Нет! А сейчас, уверяю, есть, и по той простой причине, что мне наконец-то показали его. Всё очень просто!

Что касается упражнений - прекрасный способ для обучения, но они тоже не отменяют эффективность словесного объяснения. Ты же сам говоришь, что тупо плавая их никакого результата не достиг, и успехи у тебя появились только после того, как начал понимать смысл каждого упражнения. О чём же спор, после этого?

И самое главное, что ты никак не можешь понять, заключается в следующем:

дорогой ты наш, у данного форума нет строго обозначенной и единственной задачи "обучать людей правильно плавать". Это задача только тренера. Что ты здесь пытаешься свои порядки какие-то устанавливать? Здесь полная свобода: "говорю, что хочу, главное, чтобы это было правда". Некоторые рассуждения здесь делаются просто так, как констатация научного факта, или объективной реальности. Я вот, когда правду говорю, абсолютно не думаю о том, что кто-то может привратно понять, и навредить себе. Может напряжешь мозги и поймешь, что говоря "при гребке рука толкает воду назад", никто не призывает пловцам сконцентрироваться на этом ощущении и стремиться как можно больше толкать эту воду. Вот никто так не призывал, понимаешь? Это ты сам себе выдумал! Это утверждение есть, просто на просто, констатация научного, медицинского факта, и спорить с этим, по меньшей мере, глупо. Да, я понимаю, что многим может и навредить знание этого факта, но от этого факт не перестаёт быть фактом. Научному факту абсолютно наплевать на то, вреден он кому-то, или полезен. А если хочешь, могу даже такую тайну тебе открыть: знание научного, объективного факта, по большому счёту, никогда не может быть вредным!

григор,как думаешь,если фелпс скажет:"я,когда плавал,жрал допинг и курил",держа мальюоро в руке,это будет пропагандой? нет,это просто констатация факта ;D ;D ;D

Григор от Июля 12, 2011, 08:35:11 am

Цитата: sosnin от Июля 12, 2011, 08:12:37 am

григор,как думаешь,если фелпс скажет:"я,когда плавал,жрал допинг и курил",держа мальюоро в руке,это будет пропагандой? нет,это просто констатация факта ;D ;D ;D ;D ;D ;D

DimaV от Июля 12, 2011, 10:33:26 am

Цитата: Little_boo от Июля 11, 2011, 11:21:09 pm

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 08:36:06 pm

Чтобы увидеть разницу в технике, произошедшую у меня за три-четыре месяца достаточно сравнить три выложенных видео. Разница видна невооруженным глазом.

А по времени разница есть? Какая? Контроль времени это очень важная вещь в контроле совершенствования времени, ИМХО. По крайней мере я без этого никуда.

Цитата: DimaV от Июля 11, 2011, 08:36:06 pm

Если можете подсобить советом - я весь во внимании.

Я могу лишь попытаться объяснить, почему надо опираться на воду и отталкиваться от нее вперед, и ни в коем случае не толкать ее назад.

На самом деле собака зарыта в том, что основная вещь в плавании это чувство воды, а не знание техники и тем более физики за 9-тый класс. Думаю, спорить с этим никто не будет.

Я видел уже не один набор детей в СДЮШ, который закончил плавать, видел многих с нуля и до окончания. Есть дети, у которых чувство воды врожденное и они отлично плывут практически без всякого вмешательства тренера, а есть топоры - над которыми сколько тренер не бьет они не плывут. Таким топором был и я. Плавал как проклятый, не сачковал, не срезал, все чего делал говорил и никакого результата не было - плавал хуже всех.

Уже заканчивая школу встал перед дилеммой, что делать с плаванием - или завязывать, так как нет 1-го разряда даже, или что-то менять. И я стал плавать сам, точнее ходит я к тому же тренеру, но только плавал свои задания, свои упражнения и пытался понять чего и зачем.

Очень мне помогла какая-то книжечка, которую я увидел у практикантки. Там были описаны упражнения для разных стилей (которые я все знал), но самое интересное, что там было описано для чего они плаваются и на что надо обратить внимание. И все эти упражнения открылись для меня с новой стороны. К сожалению, я уже опять все забыл, но общий смысл в том, что каждое упражнение плавается с определенной целью, чтобы ПОЧУВСТВОВАТЬ определенные вещи.

Речь идет именно почувствовать, потому что как должна выглядеть техника плавания знаю все, даже Григор. Но если ты не чувствуешь воду, то ты не можешь контролировать технику и правильность ее выполнения. Тут опять яркий пример Григор, он два года не мог поверить, что у него локти провалены, пока камеру под воду не засунул. А я это чувствую, чувствую как только локоть проваливается.

Поэтому самое главное для улучшения результата это плавать упражнения с акцентом на чувство воды для тех или иных элементов и упражнения на координацию. Именно так я и добился при малых объемах плавания, хорошего прогресса в технике. (это как раз то, о чем мечтает Григор).

Объясню на конкретном примере. Почему надо толкать себя вперед, а не воду назад. С точки зрения доморощенных физиков это одно и то же, а с точки зрения чувства воды - это совершенно разные вещи. Почему? Потому, что когда ты правильно плывешь - ты чувствуешь именно опору на воду, подтягивание за нее в начале гребка и отталкивание с качественным продвижением вперед в конце. При этом когда акцентируешь свои чувства именно на продвижении, все тело работает на это и ноги, и плечи - даже живот и тот втянется. А вот если толкать назад воду рукой, то рука воду толкать будет, ноги будут, а тело плыть не будет. Потому что остальные части тела упрутся в воду, чтобы эффективно отбрасывать воду назад. Вот и весь секрет.

Когда я работаю на технику, я стараюсь акцентировать свои ощущения на продвижении. Продвижение от входа рук воду, продвижение на захвате, продвижение на гребке, полет на проносе. А если стараться толкать воду назад, ты будешь только рвать воду. Что и присутствует на твоём последнем видео, нет видно продвижения от гребка, видно что рука режет воду как нож масло, не опираясь на нее.

Тот же самый высокий локоть, я Григору год назад сказал - возьми резинку, привяжи перед зеркалом и подергай, ты тут же поймешь что такое высокий локоть и почувствуешь. Надо будет лишь эти ощущения перенести в воду. Думаешь он это сделал? Нет, он продолжает думать, что высокий локоть это следствие пронации плеча. А это не так. Плечо тут как раз вообще не причем, это пятое следствие того, для чего этот высокий локоть нужен. Высокий локоть нужен для продвижения, а чтобы было продвижение нужна большая площадь опоры, так вот эта площадь опоры и создается таким положением локтя за счет поворота предплечья и постановки этой площади перпендикулярно направлению отталкивания. Вот что нужно почувствовать, а то что при этом происходит пронация плеча дело десятое - это нужно только чтобы чайник мог перед зеркалом понять, что это за положение руки такое.

В общем вся эта физическая демагогия и дурацкие термины не относящиеся к плаванию, в лучшем случае ведут к не правильному пониманию того, что надо делать в воде, а в худшем случае в тупик.

Большое спасибо за такое подробное и честное объяснение. Все же мне, как человеку тоже знакомого с физикой, искренне непонятно, почему Вы как физик принципиально не хотите использовать свои знания физики при объяснении технических элементов плавания. В последнем абзаце чувствуется даже неподдельное раздражение от этого. И откуда такая убежденность, что это может только навредить? Но, тем не менее, я готов согласиться с Вашей точкой зрения. Если Вы так убеждены, значит, у Вас есть на то причины.

Однако, вернемся к нашей теме. Вы сказали, что в десятом классе (когда некоторые выполняют норматив МС) у Вас не было даже 1 разряда, и что сильно помогла книга, в которой были описаны упражнения и сформулирован их смысл. Значит именно после того, как в Вашем СОЗНАНИИ ясно сформулировались основные постулаты и возникло четкое ПРЕДСТАВЛЕНИЕ о технике, только тогда заработала «обратная связь» между мозгом и рецепторами и только тогда Вы смогли «ПОЧУВСТВОВАТЬ определенные вещи». Дальше сработало Ваше упорство и трудолюбие – самостоятельные тренировки помогли наработать и закрепить мышечную память, наладив тем самым прочную обратную связь между сознанием и подсознанием. Снимаю шляпу – это действительно достойно уважения.

Кстати, само собой получился ответ на Вашу недавнюю перепалку с Григором относительно первичного носителя техники (в сознании или в подсознании).

Вы говорите о том, что надо ПОЧУВСТВОВАТЬ, все время упуская тот тонкий момент, что почувствовать что-либо можно только после ОСОЗНАНИЯ необходимости что-либо почувствовать. Мозг очень специфическая штука. У него есть свойство избирательности. Некоторые вещи мозг может просто игнорировать, блокировать, не обращать внимания на ощущения до тех пор, пока Вы сами «не ткнете его носом» в то, что он должен почувствовать. Вы правы в том, что я пока не научился чувствовать. Но мой мозг уже значительно менее податлив к наладке тонкой обратной связи, поэтому мне сейчас это сделать значительно труднее, чем Вам в 17 лет. Идеальный вариант – это взять меня за руку и двигать ею по правильной траектории, прислушиваясь к своим ощущениям. Тогда никакие слова не нужны. Но такой возможности нет. Поэтому единственный путь, который может реально помочь достичь приемлемого коэффициента усиления обратной связи (простите ради бога за термины) это максимально четкое формирование представления, используя любые имеющиеся ассоциации или знания, одновременно с самостоятельными практическими занятиями. Именно этим мы и занимаемся. Это не демагогия.

P.S. О том, что у меня рука режет воду я уже писал вот здесь <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6305.msg166044#msg166044>

Понять это мне помогла именно физика (не такая уж она и доморощенная, теорию подобию в школе не изучают).

Ну и плюс к этому советы и комментарии пловцов.

P.P.S. На первом видео «до коррекции» 30 сек, на втором видео «в процессе коррекции» 29 сек, на третьем видео «после коррекции» 28 сек (примерно).

sosnin от Июля 12, 2011, 11:21:57 am

Цитата: DimaV от Июля 12, 2011, 10:33:26 am

Вы правы в том, что я пока не научился чувствовать. Но мой мозг уже значительно менее податлив к наладке тонкой обратной связи, поэтому мне сейчас это сделать значительно труднее, чем Вам в 17 лет. Идеальный вариант – это взять меня за руку и двигать ею по правильной траектории, прислушиваясь к своим ощущениям. смею вас огорчить-нет одинаково правильной траектории движения.они(движения) зависят не только от физики,но и от антропометрии,физич-й готовности,растяжки и еще много чего. именно поэтому плавание с освоением техники-задача "чувствования" воды и своего тела,а не механические действия.конечно идеальный вариант доведение этих движений до правильного автоматизма.но даже у спортсменов великих это получается недолго.и называется "пик формы". и плавание спорт циклический. поэтому нереально постоянно показывать, вам например, 26сек.это только на пике,при всей совокупности подготовительных факторов. и проблема в вашем возрасте больше не в податливости мозга,а скорее в уже наработанной мышечной памяти,которую для начала нужно подунничтожить частями.к тому же ненаработанная выносливость,гибкость. при всем при этом имхо,за год нормальных трень на технику,"небольшой" скоростно-силовой работы,работы над ТТД,принесет на 50м-1,5-2сек. пс. приезжайте в гости,я вам покажу,как гребок делать.если уверенны,что вам это поможет.варяга уже полгода зову.как раз сезон пляжный.

Григор от Июля 12, 2011, 11:23:50 am

Цитата: DimaV от Июля 12, 2011, 10:33:26 am

почему Вы как физик принципиально не хотите использовать свои знания физики при объяснении технических элементов плавания.

Потому, что никаких знаний по физике, на самом деле, нет!

Григор от Июля 12, 2011, 11:28:10 am

Цитата: sosnin от Июля 12, 2011, 11:21:57 am

пс. приезжайте в гости,я вам покажу,как гребок делать.если уверенны,что вам это поможет.варяга уже полгода зову.как раз сезон пляжный.

А в гости, это куда? :D :D :D

sosnin от Июля 12, 2011, 11:31:58 am

Цитата: Григор от Июля 12, 2011, 11:28:10 am

Цитата: sosnin от Июля 12, 2011, 11:21:57 am

пс. приезжайте в гости,я вам покажу,как гребок делать.если уверенны,что вам это поможет.варяга уже полгода зову.как раз сезон пляжный.

А в гости, это куда? :D :D :D

pnov

Little_boo от Июля 12, 2011, 12:10:00 pm

Цитата: DimaV от Июля 12, 2011, 10:33:26 am

Большое спасибо за такое подробное и честное объяснение. Все же мне, как человеку тоже знакомого с физикой, искренне непонятно, почему Вы как физик принципиально не хотите использовать свои знания физики при объяснении технических элементов плавания.

Потому что это не возможно на том примитивном уровне, который демонстрирует Григор. И если вы действительно физик, то вы должны это понимать. Что обсуждение поведения в воде такого сложного предмета, как человеческое тело, которое ещё совершает не тривиальные движения, возможно лишь на высоком уровне понимания этого вопроса и нужно только для работы над техникой на очень высоком уровне, с использованием специальной аппаратуры. Это даже не уровень элементарного видео разбора, а намного выше.

Что касается примитивных рассуждений на уровне детского сада, то обсуждать тут нечего - нужно стремиться к увеличению площади опоры на воду и уменьшению площади сопротивления. А делать это можно только на уровне ощущений, потому что ни видео разбора, ни какого другого спец. оборудования у вас нет.

Посмотрите сколько всего Григор обсуждал на форуме - высокий локоть (выяснилось что он у проваленный), плавание кролем на боку (он утверждал, что профессионалы плавают на боку), вращение таза (долго спорил нужно им вращать или нет). Он видит, что хорошие пловцы делают те или иные движения, пытается на примитивном уровне это обосновать и ТУПО повторять. А тупо повторять не работает - нужно чувствовать зачем эти движения делаются, если этого чувства нет, то и движения эти ничем не помогут, потому что будут делаться не правильно, не там, не тогда и не так.

Цитата: DimaV от Июля 12, 2011, 10:33:26 am

Значит именно после того, как в Вашем СОЗНАНИИ ясно сформулировались основные постулаты и возникло четкое ПРЕДСТАВЛЕНИЕ о технике, только тогда заработала «обратная связь» между мозгом и рецепторами и только тогда Вы смогли «ПОЧУВСТВОВАТЬ определенные вещи».

Нет, технику я подробно разбирал намного раньше. Тренер с нами работал по этому вопросу ещё когда у меня был 3-ий разряд, мы смотрели и раскадровки, и обсуждали подъемные съемки с ЧМ и ОИ. Поэтому мои представления о технике ни как не поменялись, поменялось отношение к упражнениям, которые я плавал. Я стал их плавать по другому.

И не надо думать, что всё сразу координатно поменялось, просто начался прогресс после 3-х лет топтания на месте в связи с полным отсутствием чувства воды, хотя я делал все как григор говорит: и плечи поворачивал, и таз ровно держал, и локоть высокий, и пронос академический... а продвижения нет.

Цитата: DimaV от Июля 12, 2011, 10:33:26 am

Кстати, само собой получился ответ на Вашу недавнюю перепалку с Григором относительно первичного носителя техники (в сознании или в подсознании).

Я нигде не писал, что не нужно знать технику. Знать её нужно, я сам всем рекомендую смотреть и внимательно разбирать технику. Но, например, григор делает это не правильно, потому что он не понимает для чего делаются те или иные движения, и как им научиться, и какой от них толк. Пытался ему рассказать как оно на самом деле, так он в место того, чтобы послушать, пытается спорить со школьным курсом физики на перевес.

(<http://forum.ixbt.com/down.gif>)

Цитата: DimaV от Июля 12, 2011, 10:33:26 am

Вы говорите о том, что надо ПОЧУВСТВОВАТЬ, все время упуская тот тонкий момент, что почувствовать что-либо можно только после ОСОЗНАНИЯ необходимости что-либо почувствовать.

Так я вам только что эту необходимость обосновал, дальше уже ваше решение кому вы больше верите себе, мне, григору, или ещё кому-то. Только когда я прихожу в басс и вижу у тренера ребята уровня МС-МСМК плавают какую-то хрень, я спрашиваю его - зачем? "Чтобы почувствовать" отвечает он. Плавают хорошо только те, у кого есть чувство воды. У кого его нет, остается только один шанс - развивать его в себе и всё.

Цитата: DimaV от Июля 12, 2011, 10:33:26 am

Идеальный вариант – это взять меня за руку и двигать ею по правильной траектории, прислушиваясь к своим ощущениям. Тогда никакие слова не нужны. Но такой возможности нет.

Это и не поможет, вы сами должны научить свою руку правильно двигаться и работать на это надо не только в воде, и на суше. Я уже писал, очень хорошее упражнение тренажер Хюттеля, который легко заменяется в домашних условиях резинкой - помогает не только на суше понять и попробовать, что такое высокий локоть, но подкачать мышцы, которые участвуют в плавании при правильном гребке с высоким локтем. И без той работы на суше прогресс в воде может быть и в 2 раза, и даже в 10 раз медленнее.

Цитата: DimaV от Июля 12, 2011, 10:33:26 am

Поэтому единственный путь, который может реально помочь достичь приемлемого коэффициента усиления обратной связи (простите ради бога за термины) это максимально четкое формирование представления, используя любые имеющиеся ассоциации или знания, одновременно с самостоятельными практическими занятиями. Именно этим мы и занимаемся. Это не демагогия.

Поскольку на примитивном уровне они всё равно не верны, обосновывайте все свои выводы с точки зрения продвижения вперед. И обоснование будет более правдивым, и программа для мозга будет даваться в нужном направлении. ;)

Цитата: DimaV от Июля 12, 2011, 10:33:26 am

P.S. О том, что у меня рука режет воду я уже писал вот здесь <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6305.msg166044#msg166044>

Понять это мне помогла именно физика (не такая уж она и доморощенная, теорию подобия в школе не изучают). Ну и плюс к этому советы и комментарии пловцов.

Я это просто увидел после 10с просмотра ролика...

Цитата: DimaV от Июля 12, 2011, 10:33:26 am

P.P.S. На первом видео «до коррекции» 30 сек, на втором видео «в процессе коррекции» 29 сек, на третьем видео «после коррекции» 28 сек (примерно).

И я Григору говорю, что если реально включить голову он тоже может сбросить легко 2сек со своих 30с. Но он мне 2 года не верил, что у него локоть провален, а теперь вообще утверждает, что я ему об этом не говорил.

Григор от Июля 12, 2011, 01:32:19 pm

Цитата: Little_boo от Июля 12, 2011, 12:10:00 pm

И я Григору говорю, что если реально включить голову он тоже может сбросить легко 2сек со своих 30с.

У меня голова включена. Это тебе надо включить голову, или... не знаю, где там у тебя психические процессы происходят.

;D

sosnin от Июля 12, 2011, 01:51:53 pm

Цитата: Григор от Июля 12, 2011, 01:32:19 pm

Цитата: Little_boo от Июля 12, 2011, 12:10:00 pm

И я Григору говорю, что если реально включить голову он тоже может сбросить легко 2сек со своих 30с.

У меня голова включена. Это тебе надо включить голову, или... не знаю, где там у тебя психические процессы

происходят.

;D

в гости едешь?обещаю показать высокий локоть. ;D

DimaV от Июля 12, 2011, 02:08:36 pm

Цитата: Little_boo от Июля 12, 2011, 12:10:00 pm

Цитата: DimaV от Июля 12, 2011, 10:33:26 am

Большое спасибо за такое подробное и честное объяснение. Все же мне, как человеку тоже знакомого с физикой, искренне непонятно, почему Вы как физик принципиально не хотите использовать свои знания физики при объяснении технических элементов плавания.

Потому что это не возможно на том примитивном уровне, который демонстрирует Григор. И если вы действительно физик, то вы должны это понимать. Что обсуждение поведения в воде такого сложного предмета, как человеческое тело, которое ещё совершает не тривиальные движения, возможно лишь на высоком уровне понимания этого вопроса и нужно только для работы над техникой на очень высоком уровне, с использованием специальной аппаратуры. Это даже не уровень элементарного видео разбора, а намного выше.

Вот здесь <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6305.msg160898#msg160898>

я давал перевод статьи амстердамского центра плавания о влиянии различных технических элементов на сопротивление тела человека в воде. Статья на уровне доктора наук. Обратите внимание, что такой сложный предмет, как человеческое тело, совершающее нетривиальные движения в воде, вполне подчиняется законам, описанным в учебнике девятого класса. Понимаете, хорошее знание физики проявляется не тогда, когда о простых вещах рассуждают наиболее сложным и непонятным образом, а наоборот, когда о сложных вещах рассуждают наиболее простым и доступным для понимания способом. Если Вы уже начали писать кандидатскую, то тогда способность упрощать физическое представление для получения работоспособной и адекватной математической модели должна стать вашим главным оружием. Сложно – это не значит правильно. Чем сложнее описание, тем больше в нем шансов на ошибку.

За остальные комментарии благодарен.

Little_boo от Июля 12, 2011, 02:12:42 pm

Цитата: sosnin от Июля 12, 2011, 01:51:53 pm

в гости едешь?обещаю показать высокий локоть. ;D

он уже приезжал уже ко мне в гости и ему показал и высокий локоть и его низкий. Только после этого он взял камеру снял себя и увидел этот кошмар. До этого он мне два года на форуме не верил, что у него локти провалены и гребет он мимо воды.

sosnin от Июля 12, 2011, 02:15:17 pm

Цитата: Little_boo от Июля 12, 2011, 02:12:42 pm

Цитата: sosnin от Июля 12, 2011, 01:51:53 pm

в гости едешь?обещаю показать высокий локоть. ;D

он уже приезжал уже ко мне в гости и ему показал и высокий локоть и его низкий. Только после этого он взял камеру снял себя и увидел этот кошмар. До этого он мне два года на форуме не верил, что у него локти провалены и гребет он мимо воды.

ну тогда усложним.обещаю показать сгребок,а друга попрошу-покажет игребок с влиянием таза,которое не мешает чувствовать воду и плыть быстро,но не долго.

Григор от Июля 12, 2011, 02:26:59 pm

Цитата: Little_boo от Июля 12, 2011, 02:12:42 pm

он уже приезжал уже ко мне в гости и ему показал и высокий локоть и его низкий. Только после этого он взял камеру снял себя и увидел этот кошмар. До этого он мне два года на форуме не верил, что у него локти провалены и гребет он мимо воды.

Ну, это откровенная ложь!

После того, как ты посмотрел на меня из под воды, и сказал, что у меня "ужасно провален локоть", я этому поверил сразу. Ну, только насчёт слова "ужасно", я думал, что ты преувеличиваешь. А сняться я, и так, ходил бы. До этого у меня просто не было возможности, а тут один хороший человек сам предложил. После просмотра своих роликов из-под воды, я убедился что твои слова "ужасно провален локоть" - абсолютная правда, даже слово "ужасно". И об этом тебе признался в личку. Вот так было дело!

Видишь, как ты врешь, чтобы выставить меня каким-то упрямым. А это не так. Я всегда писал, и пишу, что тебя считаю специалистом в плавании. Ещё бы ты не мог заметить даже проваленный локоть, который даже я замечу у другого. Поэтому, в таких вопросах я с тобой не спорю.

А вот по физике - извини. Тут, очевидно, роли должны меняться: развесить уши и слушать должен ты. ;D

Little_boo от Июля 12, 2011, 02:57:26 pm

Цитата: DimaV от Июля 12, 2011, 02:08:36 pm

Вот здесь <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6305.msg160898#msg160898>

я давал перевод статьи амстердамского центра плавания о влиянии различных технических элементов на сопротивление тела человека в воде. Статья на уровне доктора наук. Обратите внимание, что такой сложный предмет, как человеческое тело, совершающее нетривиальные движения в воде, вполне подчиняется законам, описанным в учебнике девятого класса.

Позволю себе не согласиться с этим утверждением. В статье есть ряд предположений, которые не соответствуют действительности. Некоторые комментарии не корректны на мой взгляд. Всё это как-то не делает представление о статье, как о статье уровня докторской.

З.Ы. Дочитать не осилил, потом долистаю.

Little_boo от Июля 12, 2011, 02:58:46 pm

Цитата: Григор от Июля 12, 2011, 02:26:59 pm

Ну, это откровенная ложь!

Откровенная ложь это когда ты написал, что я тебе ДО этого ни разу про проваленный локоть не говорил, хотя по твоим видео можно целый букет расписать косяков.

Григор от Июля 12, 2011, 11:02:00 pm

Цитата: sosnin от Июля 12, 2011, 02:15:17 pm

Цитата: Little_boo от Июля 12, 2011, 02:12:42 pm

Цитата: sosnin от Июля 12, 2011, 01:51:53 pm

в гости едешь?обещаю показать высокий локоть. ;D

он уже приезжал уже ко мне в гости и ему показал и высокий локоть и его низкий. Только после этого он взял камеру снял себя и увидел этот кошмар. До этого он мне два года на форуме не верил, что у него локти провалены и гребет он мимо воды.

ну тогда усложним.обещаю показать sгребок,а друга попрошу-покажет iгребок с вилянием таза,которое не мешает чувствовать воду и плыть быстро,но не долго.

Приехать специально, конечно, не обещаю. Может занесёт меня судьба в ваши края, тогда встретимся обязательно. Или, может ты приедешь в Москву. Обещаю тебя пригласить в наш клуб гостевым визитом.

Поплаваем, попаримся, поговорим.

Интересно, почему I гребок с вилянием таза? Это только у него так, или ты намикаешь на то, что так всегда бывает, когда с I образным гребком плывёшь в быстром темпе?

sosnin от Июля 13, 2011, 08:18:25 am

Цитата: Григор от Июля 12, 2011, 11:02:00 pm

Цитата: sosnin от Июля 12, 2011, 02:15:17 pm

Цитата: Little_boo от Июля 12, 2011, 02:12:42 pm

Цитата: sosnin от Июля 12, 2011, 01:51:53 pm

в гости едешь?обещаю показать высокий локоть. ;D

он уже приезжал уже ко мне в гости и ему показал и высокий локоть и его низкий. Только после этого он взял камеру снял себя и увидел этот кошмар. До этого он мне два года на форуме не верил, что у него локти провалены и гребет он мимо воды.

ну тогда усложним.обещаю показать sгребок,а друга попрошу-покажет iгребок с вилянием таза,которое не мешает чувствовать воду и плыть быстро,но не долго.

Приехать специально, конечно, не обещаю. Может занесёт меня судьба в ваши края, тогда встретимся обязательно. Или, может ты приедешь в Москву. Обещаю тебя пригласить в наш клуб гостевым визитом.

Поплаваем, попаримся, поговорим.

Интересно, почему I гребок с вилянием таза? Это только у него так, или ты намикаешь на то, что так всегда бывает, когда с I образным гребком плывёшь в быстром темпе?

не всегда.это специфика данного человека для координирования длинного тела и высокого темпа.вообще он такой одаренный чел.

про гостевой визит-запомнил и держу в голове. ;-)

Григор от Июля 13, 2011, 10:27:50 am

Цитата: sosnin от Июля 13, 2011, 08:18:25 am

про гостевой визит-запомнил и держу в голове. ;-)

Угрожаешь? ;D

Буду ждать.

варяг от Июля 15, 2011, 12:52:52 pm

давай вместе рванем:)

а теперь вопрос:)))).. против знатоков играет житель Луховиц Николай Стрелков:))

при вдоха я проваливаю левую руку.... я работал в упражнениях над этой ошибкой.. а потом меня осенило уже дома. так как я плыву(мельницеей) он и будет провален немного.. так ведь ?

здесь же нет той фазы когда я левую (переднюю руку подаю вперед в плече когда вошли пальцы(время вдоха).. здесь же у меня рука какбы падает сверху на воду без наплыва сразу переходит в захват подтягивание и отталкивание..

или я перемудрил чего?

тоесть это у меня может и не ошибка..ведь если прямой гребок и руки идут мельницей рука сразу идет вниз под водой без наплыва и времени для вдоха..

Little_boo от Июля 15, 2011, 02:18:04 pm

варяг

или я на работе перегрелся, или у вас не совпадаю рода и падежи, поэтому я не могу понять, что вы пытаетесь спросить...

Григор от Июля 15, 2011, 08:49:59 pm

Цитата: варяг от Июля 15, 2011, 12:52:52 pm

здесь же у меня рука какбы падает сверху на воду

Я думаю проблема в этом понимании. Это просто ужасная фраза, Варяг! Забудь это. Рука никуда не падает, а только тянется вперед. И не важно, мельницей ты плывёшь, или нет.

Mobidic от Июля 15, 2011, 09:58:39 pm

Цитата: Григор от Июля 15, 2011, 08:49:59 pm

Цитата: варяг от Июля 15, 2011, 12:52:52 pm

здесь же у меня рука какбы падает сверху на воду

Я думаю проблема в этом понимании. Это просто ужасная фраза, Варяг! Забудь это. Рука никуда не падает, а только тянется вперед. И не важно, мельницей ты плывёшь, или нет.

нет никогда не тянется она бросается это ближе к падает ;D

Little_boo от Июля 15, 2011, 10:14:50 pm

Цитата: Mobidic от Июля 15, 2011, 09:58:39 pm

нет никогда не тянется она бросается это ближе к падает ;D

(<http://forum.ixbt.com/icons/icon14.gif>) ;D

@LE҂@NDER от Июля 15, 2011, 10:18:21 pm

Цитата: Mobidic от Июля 15, 2011, 09:58:39 pm

Цитата: Григор от Июля 15, 2011, 08:49:59 pm

Цитата: варяг от Июля 15, 2011, 12:52:52 pm

здесь же у меня рука какбы падает сверху на воду

Я думаю проблема в этом понимании. Это просто ужасная фраза, Варяг! Забудь это. Рука никуда не падает, а только тянется вперед. И не важно, мельницей ты плывёшь, или нет.

нет никогда не тянется она бросается это ближе к падает ;D

Да, да - где уж там рука тянется? <http://www.youtube.com/watch?v=1209RJEXRw&feature=related>

Хотя имхо начинающему нежелательно так плавать.)

Григор от Июля 15, 2011, 10:32:26 pm

Цитата: Mobidic от Июля 15, 2011, 09:58:39 pm

Цитата: Григор от Июля 15, 2011, 08:49:59 pm

Цитата: варяг от Июля 15, 2011, 12:52:52 pm

здесь же у меня рука какбы падает сверху на воду

Я думаю проблема в этом понимании. Это просто ужасная фраза, Варяг! Забудь это. Рука никуда не падает, а только тянется вперед. И не важно, мельницей ты плывёшь, или нет.

нет никогда не тянется она бросается это ближе к падает ;D

Рука бросается вперед, а не вниз, не так? А "падает", это когда шлёпается сверху. Ты сам шлёпаешь?

Григор от Июля 15, 2011, 11:02:29 pm

Цитата: @LE҂@NDER от Июля 15, 2011, 10:18:21 pm

Да, да - где уж там рука тянется? <http://www.youtube.com/watch?v=1209RJEXXRw&feature=related>
Хотя имхо начинающему нежелательно так плавать.)

Не знаю, стоит начинающему так плавать, или нет, но на твоём видеике ясно видно, что Нистранд тоже бросает руку вперёд. То, что она идёт вниз, это естественное следствие бросания руки вперёд. Ну, не может же рука зависнуть в воздухе. Он же "специально" не шлёпает ею?

Короче, ИМХО, если ты стремишься плыть вперёд, то бросаешь руку вперёд. Если плывёшь вниз, то бросай, соответственно, вниз. Всё очень просто: куда плывёшь, туда и руку тянешь, или бросаешь.

@LE҂@NDER от Июля 15, 2011, 11:36:22 pm

Цитата: Григор от Июля 15, 2011, 11:02:29 pm

Цитата: @LE҂@NDER от Июля 15, 2011, 10:18:21 pm

Да, да - где уж там рука тянется? <http://www.youtube.com/watch?v=1209RJEXXRw&feature=related>

Хотя имхо начинающему нежелательно так плавать.)

Не знаю, стоит начинающему так плавать, или нет, но на твоём видеике ясно видно, что Нистранд тоже бросает руку вперёд. То, что она идёт вниз, это естественное следствие бросания руки вперёд. Ну, не может же рука зависнуть в воздухе. Он же "специально" не шлёпает ею?

Короче, ИМХО, если ты стремишься плыть вперёд, то бросаешь руку вперёд. Если плывёшь вниз, то бросай, соответственно, вниз. Всё очень просто: куда плывёшь, туда и руку тянешь, или бросаешь.

Да но он никуда не тянется, сразу захват и подтягивание. То что ты пишешь, хорошо для >=200м, хотя, имхо, на начальном этапе нужно наплывать объемы, и всякие мельницы лучше отложить, пока чувство воды не появится. Иначе будет мясорубка вхолостую.

Григор от Июля 15, 2011, 11:44:40 pm

Варяг, смотри на этот ролик, который я специально для тебя урезал из фильма Турецкого:

http://www.youtube.com/watch?v=lwua_iw2A7k

В начале, где снято сверху, видно как он проносит руку прямо, и почти вертикально воде. Потом она, яко-бы падает, одновременно тянувшись вперёд. Но, во второй части ролика хорошо видно, как рука при входе тянется. и ни грамму не тонет. И при проносе со вдохом, находящаяся в воде рука нисколько не тонет, а продолжает оставаться у поверхности (во всяком случае плечо и локоть). А вот у тебя, в этот момент, мне кажется, рука проваливается вглубь, из-за отсутствия гибкости, или неправильного проноса, с напряжённой, зажатой рукой. В итоге, короткий гребок. Я бы посоветовал просто напросто на суще накопиться вперёд, вытянуть левую руку и положить ладонь на стол. И с этого положения сделать проносы правой рукой, с одновременным поворотом головы для вдоха. Самое главное при этом следить за тем, чтобы во время проноса правой, левая рука была абсолютно свободна, но абсолютно не дёргалась вниз: т.е. ладонь не нажимала на стол, локоть и плечо - не уходили вниз. В скором времени ты поймаешь тот расслабленный пронос, при котором левая рука остаётся на своём месте, как бы освобождаясь от правой. Потом можно делать аналогичное упражнение, но в воде: левая рука впереди, а правой - гребёшь и проносишь. При этом следишь, чтобы левая рука всё время была у поверхности, и не тонула во время проноса со вдохом в левую сторону. Потом, то же самое с другой рукой. По пол бассейна каждой.

Григор от Июля 15, 2011, 11:45:44 pm

Цитата: @LE҂@NDER от Июля 15, 2011, 11:36:22 pm

Цитата: Григор от Июля 15, 2011, 11:02:29 pm

Цитата: @LE҂@NDER от Июля 15, 2011, 10:18:21 pm

Да, да - где уж там рука тянется? <http://www.youtube.com/watch?v=1209RJEXXRw&feature=related>

Хотя имхо начинающему нежелательно так плавать.)

Не знаю, стоит начинающему так плавать, или нет, но на твоём видеике ясно видно, что Нистранд тоже бросает руку вперёд. То, что она идёт вниз, это естественное следствие бросания руки вперёд. Ну, не может же рука зависнуть в воздухе. Он же "специально" не шлёпает ею?

Короче, ИМХО, если ты стремишься плыть вперёд, то бросаешь руку вперёд. Если плывёшь вниз, то бросай, соответственно, вниз. Всё очень просто: куда плывёшь, туда и руку тянешь, или бросаешь.

Да но он никуда не тянется, сразу захват и подтягивание. То что ты пишешь, хорошо для >=200м, хотя, имхо, на начальном этапе нужно наплывать объемы, и всякие мельницы лучше отложить, пока чувство воды не появится. Иначе будет мясорубка вхолостую.

При мельнице рука до конца, до отказа тянется уже в воздухе.

Little_boo от Июля 15, 2011, 11:59:11 pm

Цитата: Григор от Июля 15, 2011, 11:44:40 pm

В начале, где снято сверху, видно как он проносит руку прямо, и почти вертикально воде. Потом она, яко-бы падает, одновременно тянувшись вперёд. Но, во второй части ролика хорошо видно, как рука при входе тянется. и ни грамму не тонет.

Интересно, а ты как мега-спец по технике плавания на этом куске видишь, что он плывет в разном темпе? И там, где он плывет быстро, а не купается, явной фазы потягушек вперед нет - после входа руки тут же начинается захват.

Mobidic от Июля 16, 2011, 10:47:59 am

Цитата: Little_boo от Июля 15, 2011, 10:14:50 pm

Цитата: Mobidic от Июля 15, 2011, 09:58:39 pm

нет никогда не тянется она бросается это ближе к падает ;D

(<http://forum.ixbt.com/icons/icon14.gif>) ;D

григор не подумай что мы тебя подь....ем . Просто реально в плавании всеми стилями ни в какой фазе нету движения где что то и куда то тенеться .

Цитата: Григор от Июля 15, 2011, 10:32:26 pm

Цитата: Mobidic от Июля 15, 2011, 09:58:39 pm

Цитата: Григор от Июля 15, 2011, 08:49:59 pm

Цитата: варяг от Июля 15, 2011, 12:52:52 pm

здесь же у меня рука какбы падает сверху на воду

Я думаю проблема в этом понимании. Это просто ужасная фраза, Варяг! Забудь это. Рука никуда не падает, а только тянется вперед. И не важно, мельницей ты плывёшь, или нет.

нет никогда не тянется она бросается это ближе к падает ;D

Рука бросается вперед, а не вниз, не так? А "падает", это когда шлёпается сверху. Ты сам шлёпаешь?

шлепаю но не всегда получается так как этот момент у меня хромает (запорточил в прошлом всю технику то же всякими потягушками). Явное шлепание есть в плавание кролем на спине там этот аспект имеет большее значение ИМХО (когда есть шлепание техника реально рациональнее)

Григор от Июля 16, 2011, 02:01:34 pm

Цитата: Little_boo от Июля 15, 2011, 11:59:11 pm

Цитата: Григор от Июля 15, 2011, 11:44:40 pm

В начале, где снято сверху, видно как он пронесит руку прямо, и почти вертикально воде. Потом она, яко-бы падает, одновременно тянувшись вперед. Но, во второй части ролика хорошо видно, как рука при входе тянется. и ни грамму не тонет.

Интересно, а ты как мега-спец по технике плавания на этом куске видишь, что он плывет в разном темпе? И там, где он плывет быстро, а не купается, явной фазы потягушек вперед нет - после входа руки тут же начинается захват.

Неа, я полный идиот, видимо. Объясни, пожалуйста, где он плывёт быстро, и где купается? Я не замечаю это, честно.

Григор от Июля 16, 2011, 02:05:23 pm

Цитата: Mobidic от Июля 16, 2011, 10:47:59 am

григор не подумай что мы тебя подь....ем . Просто реально в плавании всеми стилями ни в какой фазе нету движения где что то и куда то тенеться .

Не подь....ете,- хорошо! Тогда, или я дурак, или Вы слишком умные. ;D

Давай расшифруй! Никогда в жизни я такого не слышал. Зато от всех всегда и всюду слышал абсолютно противоположное.

sosnin от Июля 16, 2011, 06:13:58 pm

Цитата: Григор от Июля 16, 2011, 02:05:23 pm

Цитата: Mobidic от Июля 16, 2011, 10:47:59 am

григор не подумай что мы тебя подь....ем . Просто реально в плавании всеми стилями ни в какой фазе нету движения где что то и куда то тенеться .

Не подь....ете,- хорошо! Тогда, или я дурак, или Вы слишком умные. ;D

Давай расшифруй! Никогда в жизни я такого не слышал. Зато от всех всегда и всюду слышал абсолютно противоположное.

+1.

во-вторых, что за утверждение, что при шлепании рациональней техника? что за лажа? кто это сказал?

в-третьих, вы опять пытаетесь свою технику второтретеразрядника с нистредом , торпом , хугенбандоми?? ну-ну

Григор от Июля 16, 2011, 10:34:57 pm

Цитата: sosnin от Июля 16, 2011, 06:13:58 pm

+1.

Спасибо! Что-то не вижу, а где же эти +1? ;D

Little_boo от Июля 16, 2011, 11:16:21 pm

Цитата: Григор от Июля 16, 2011, 02:01:34 pm

Неа, я полный идиот, видимо. Объясни, пожалуйста, где он плывёт быстро, и где купается? Я не замечаю это, честно.

а ты сам попробуй сначала, прогрессировать-то надо ;)

Григор от Июля 17, 2011, 12:06:06 am

Цитата: Little_boo от Июля 16, 2011, 11:16:21 pm

Цитата: Григор от Июля 16, 2011, 02:01:34 pm

Неа, я полный идиот, видимо. Объясни, пожалуйста, где он плывёт быстро, и где купается? Я не замечаю это, честно.

а ты сам попробуй сначала, прогрессировать-то надо ;)

Ну так, помоги прогрессировать. У меня не получается, т.к я бездарь. Сдаюсь! ;)

Little_boo от Июля 17, 2011, 12:39:36 am

Цитата: Григор от Июля 17, 2011, 12:06:06 am

Ну так, помоги прогрессировать. У меня не получается, т.к я бездарь. Сдаюсь! ;)

ну ты смотри координацию движений, в течении ролика они плавают в разных темпах. Причем, я не уверен, что когда они плывут быстро это темп на 50м...

Цитата: Григор от Июля 15, 2011, 11:44:40 pm

Но, во второй части ролика хорошо видно, как рука при входе тянется. и ни грамму не тонет.

там на 4.40 у попова левая рука ни грамму не тянется, а сразу идет вниз на захват

варяг от Июля 17, 2011, 01:09:30 pm

вообщем у меня получается так и плыть вроде и дышу.-- правая мельницей левая в проносе согнутый локоть. акцент на правую тяну в воздухе при входе в воду удар разноименной ногой. сегодня плавал на озере в моноласте:) друзья писали от умиления:)

@LE҂@NDER от Июля 17, 2011, 01:13:43 pm

Цитата: варяг от Июля 17, 2011, 01:09:30 pm

вообщем у меня получается так и плыть вроде и дышу.-- правая мельницей левая в проносе согнутый локоть. акцент на правую тяну в воздухе при входе в воду удар разноименной ногой. сегодня плавал на озере в моноласте:) друзья писали от умиления:)

Сальто в воздухе делал выпрыгивая из воды? ;D

варяг от Июля 17, 2011, 01:15:20 pm

нет пока выхожу чуть ниже плавков. но моло опускаюсь для разгона.. темно и страшновато.

Григор от Июля 17, 2011, 09:15:00 pm

Цитата: Little_boo от Июля 17, 2011, 12:39:36 am

Цитата: Григор от Июля 17, 2011, 12:06:06 am

Ну так, помоги прогрессировать. У меня не получается, т.к я бездарь. Сдаюсь! ;)

ну ты смотри координацию движений, в течении ролика они плавают в разных темпах. Причем, я не уверен, что когда они плывут быстро это темп на 50м...

Цитата: Григор от Июля 15, 2011, 11:44:40 pm

Но, во второй части ролика хорошо видно, как рука при входе тянется. и ни грамму не тонет.

там на 4.40 у попова левая рука ни грамму не тянется, а сразу идет вниз на захват

Давай сначала уточним, про какой ролик мы говорим? По моему мы с тобой говорим о разных роликах: ты говоришь про полный ролик, где Попов и Таккер. Но я же говорю всё про тот урезанный, где только Таккер, и в первой половине его показывают сверху-сзади, а во второй - под водой. Вот, ещё раз:

http://www.youtube.com/watch?v=lwua_iw2A7k

Теперь объясни мне, где тут он плывёт быстро, а где - медленно?

Little_boo от Июля 17, 2011, 09:22:23 pm

Цитата: Григор от Июля 17, 2011, 09:15:00 pm

Теперь объясни мне, где тут он плывёт быстро, а где - медленно?

у тебя даже вариантов ни каких нет? ;)

Григор от Июля 17, 2011, 09:31:28 pm

Цитата: Little_boo от Июля 17, 2011, 09:22:23 pm

Цитата: Григор от Июля 17, 2011, 09:15:00 pm

Теперь объясни мне, где тут он плывёт быстро, а где - медленно?

у тебя даже вариантов ни каких нет? ;)

Если бы было, я бы не спросил. ИМХО, и там и там одинаковый темп.

Little_boo от Июля 17, 2011, 09:32:30 pm
Цитата: Григор от Июля 17, 2011, 09:31:28 pm
Если бы было, я бы не спросил. ИМХО, и там и там одинаковый темп.
вообще-то в начале плывет купаясь, я в конце с ускорением :P

Григор от Июля 17, 2011, 09:45:11 pm
Цитата: Little_boo от Июля 17, 2011, 09:32:30 pm
Цитата: Григор от Июля 17, 2011, 09:31:28 pm
Если бы было, я бы не спросил. ИМХО, и там и там одинаковый темп.
вообще-то в начале плывет купаясь, я в конце с ускорением :P
Где сверху - купается, а где из-под воды - ускоряется?
А как ты догадался, интересно?

Little_boo от Июля 17, 2011, 10:04:56 pm
Цитата: Григор от Июля 17, 2011, 09:45:11 pm
Где сверху - купается, а где из-под воды - ускоряется?
А как ты догадался, интересно?
так же как и про твой проваленный локоть - глазами ;)

Григор от Июля 17, 2011, 10:16:51 pm
Цитата: Little_boo от Июля 17, 2011, 10:04:56 pm
Цитата: Григор от Июля 17, 2011, 09:45:11 pm
Где сверху - купается, а где из-под воды - ускоряется?
А как ты догадался, интересно?
так же как и про твой проваленный локоть - глазами ;)
Я так и знал, что ничего толкового не услышу. Спокойной ночи!

Little_boo от Июля 17, 2011, 10:21:35 pm
Цитата: Григор от Июля 17, 2011, 10:16:51 pm
Я так и знал, что ничего толкового не услышу. Спокойной ночи!
А что ты хотел услышать? Ты якобы много понимаешь в технике плавания, а такую элементарную вещь как изменение координации движений в зависимости от темпа не видишь?

Григор от Июля 18, 2011, 08:58:07 am
Цитата: Little_boo от Июля 17, 2011, 10:21:35 pm
Цитата: Григор от Июля 17, 2011, 10:16:51 pm
Я так и знал, что ничего толкового не услышу. Спокойной ночи!
А что ты хотел услышать? Ты якобы много понимаешь в технике плавания, а такую элементарную вещь как изменение координации движений в зависимости от темпа не видишь?
Какая жалость! :(

sosnin от Июля 18, 2011, 05:48:02 pm
ну я бы сказал, что сверху купается, а из под воды плывет в 3/4. я прав ,Бу?я как то по темпу ног и повороту поясницы определяю чтоли.

Little_boo от Июля 18, 2011, 06:06:04 pm
Цитата: sosnin от Июля 18, 2011, 05:48:02 pm
ну я бы сказал, что сверху купается, а из под воды плывет в 3/4. я прав ,Бу?я как то по темпу ног и повороту поясницы определяю чтоли.
там 3 ракурса, на первом он купается 100%, на втором на мой взгляд плывет в среднем темпе, а вот на последнем примерно 3/4. Т.е. там 3 ракурса и на всех трех разный темп.

sosnin от Июля 18, 2011, 06:21:16 pm
Цитата: Little_boo от Июля 18, 2011, 06:06:04 pm
Цитата: sosnin от Июля 18, 2011, 05:48:02 pm
ну я бы сказал, что сверху купается, а из под воды плывет в 3/4. я прав ,Бу?я как то по темпу ног и повороту поясницы определяю чтоли.
там 3 ракурса, на первом он купается 100%, на втором на мой взгляд плывет в среднем темпе, а вот на последнем примерно 3/4. Т.е. там 3 ракурса и на всех трех разный темп.
пардонте.я до конца не досматривал, только два ракурса.а так да получается:1-50%,2-70%,3-85% от максимальной силы и темпа и это все заметно.по крайней мере, мне.

Sirius от Июля 19, 2011, 01:45:32 pm
А Варяг живой еще в этой теме? За сколько полтос плывет щас?

sosnin от Июля 19, 2011, 05:56:48 pm
надеюсь накатывает объемчики неспешным плаванием и ставит технику колеса и время пока не засекает.

варяг от Июля 19, 2011, 10:15:04 pm
а еще тяну резину .. качаю ноги для старта.. выпрыгиваниями... пока не очень много.. 2.60- 2.70. (у меня друг спринтер бегун вылетает на 3.10 см.) завтра пойду на озеро поплаваю.. время не засекаю но думаю если недели 2 потренироваться то лучше 14 сек на 25 метров.. работаю сейчас над тем чтобы определиться как буду плыть с осени- с акцентом на правую руку или на обе. вот....еще кто знает кто плыл за Австралию первым в Пекине в эстафете где Бернар Проиграл Джейсону

Григор от Июля 19, 2011, 10:31:16 pm
Цитата: варяг от Июля 19, 2011, 10:15:04 pm
а еще тяну резину .. качаю ноги для старта.. выпрыгиваниями... пока не очень много.. 2.60- 2.70. (у меня друг спринтер бегун вылетает на 3.10 см.) завтра пойду на озеро поплаваю.. время не засекаю но думаю если недели 2 потренироваться то лучше 14 сек на 25 метров.. работаю сейчас над тем чтобы определиться как буду плыть с осени- с акцентом на правую руку или на обе. вот....еще кто знает кто плыл за Австралию первым в Пекине в эстафете где Бернар Проиграл Джейсону
Эмон Салливан плыл первым, за Австралию. Установил РМ - 47,24!

Григор от Июля 19, 2011, 10:32:49 pm
Цитата: sosnin от Июля 18, 2011, 06:21:16 pm
Цитата: Little_boo от Июля 18, 2011, 06:06:04 pm
Цитата: sosnin от Июля 18, 2011, 05:48:02 pm
ну я бы сказал, что сверху купается, а из под воды плывет в 3/4. я прав ,Бу?я как то по темпу ног и повороту поясицы определяю чтоли.
там 3 ракурса, на первом он купается 100%, на втором на мой взгляд плывет в среднем темпе, а вот на последнем примерно 3/4. Т.е. там 3 ракурса и на всех трех разный темп.
пардонте.я до конца не досматривал, только два ракурса.а так да получается:1-50%,2-70%,3-85% от максимальной силы и темпа и это все заметно.по крайней мере, мне.
Как будто по китайски говорите :). Переведи!

варяг от Июля 19, 2011, 10:37:41 pm
а где то видел видео не найду австралиец плыл левая рука пронос локоть согнут. правая сильный бросок прямой

<http://www.youtube.com/watch?v=JbWucb1gbbs>

снизу вторая дорожка. 3.28. примерно так только руки наоборот
и еще вопрос правильным будет ли если я в начале трени быды с калабашкой плыть мельницей чтобы прочувствовать ритм а потом через полчаса тоже только без калабашки ?

Григор от Июля 19, 2011, 10:51:57 pm
Цитата: варяг от Июля 19, 2011, 10:37:41 pm
а где то видел видео не найду австралиец плыл левая рука пронос локоть согнут. правая сильный бросок прямой

<http://www.youtube.com/watch?v=JbWucb1gbbs>

снизу вторая дорожка. 3.28. примерно так только руки наоборот
и еще вопрос правильным будет ли если я в начале трени быды с калабашкой плыть мельницей чтобы прочувствовать ритм а потом через полчаса тоже только без калабашки ?
Если мне спрашиваешь, я ничего не могу сказать по этому поводу. Фиг знает, для чего это. И зачем этим заморачиваться?

варяг от Июля 19, 2011, 10:59:01 pm

с калабашкой у меня получится. никак пока немогу связать с ногами.

<http://www.youtube.com/watch?v=CHImiZ9OXHE&feature=related>

у всех мельница

Little_boo от Июля 19, 2011, 11:05:32 pm
мне кажется есть более важные вещи, чем пронос рук. Я тоже попробовал прямые руки в кроле кидать - мне больше нравится, но заморачиваться на этом не стоит.

варяг от Июля 19, 2011, 11:07:49 pm
более важные например--? (для меня)

первое я уже примерно знаю- дыхание

Little_boo от Июля 19, 2011, 11:21:09 pm
Цитата: варяг от Июля 19, 2011, 11:07:49 pm
более важные например--? (для меня)
первое я уже примерно знаю- дыхание
Это ты на видео?
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg164371#msg164371>

Т.е. кроме дыхания и проноса тебе тут больше ничего не посоветовали? :o

варяг от Июля 19, 2011, 11:24:23 pm
.. если честно то насчет советов не помню .. может люди советовали что но немогу вспомнить... а вот -- локоть вроде проваливал. на видео я.

а что ты увидел там?

Little_boo от Июля 19, 2011, 11:38:22 pm
Цитата: варяг от Июля 19, 2011, 11:24:23 pm
.. если честно то насчет советов не помню .. может люди советовали что но немогу вспомнить... а вот -- локоть вроде проваливал. на видео я.

а что ты увидел там?

такое ощущение, что я это видел в прошлом году...

http://www.youtube.com/watch?v=j3W_Cy3xphU - здесь я вижу виляние, и общий низкий уровень техники. Тут бы классический пронос освоить, а потом уже думать об мельнице.

<http://www.youtube.com/watch?v=bfPZrPyudWY> - здесь локоть проваленный видно

<http://www.youtube.com/watch?v=49--bb8fr5U> - вот здесь видно, что гребок как у григора - крабиком, почти точная копия

<http://www.youtube.com/watch?v=YDt61c9gw3Y> - а здесь видно, что ты кисть сгибаешь относительно предплечья. полная труба... т.е гребок ты делаешь только кистью из-за этого и нет продвижения вообще.

Короче основная твоя проблема - это положение кисти, локтя и руки в целом. Так что отрабатывать надо гребок прежде всего. Пронос нужно отрабатывать классический плавая упражнение с фиксацией ладони у подмышки - чтобы научиться делать нормальный пронос и нормально класть руку в воду. Положение тела тоже надо выравнивать. Помимо это ты очень низко плывешь - таз и плечи очень глубоко.

варяг от Июля 19, 2011, 11:43:15 pm
Литли. огромное спасибо. завтра сниму на видео как я плыву мельницей. посмотри будь другом. может будет лучше.? .. лично по ощущениям мне легче мельницей. завтра скину

Little_boo от Июля 20, 2011, 11:14:37 am
Я уверен, что пронос прямых рук ни как не поможет делать правильный гребок.

варяг от Июля 20, 2011, 03:49:23 pm
сегодня плавал на озере и через час поймал то что нужно- тоесть пронос обеих прямых рук ..левая идет чуть с боку.. если смогу то сниму в ближайшее время. и вот еще- гдебок делать чтобы ладонь смотрела большим пальцем вперед а остальные былиотклонены в сторону локтевой кости. . мне очень помогли ласты (новые Арена утиные лапки) в них ноги лежат высоко..и когда их снимаешь то ноги держишь выше чем раньше.такчто купите не пожалеете если у кого такая проблемма как и у меня.. что еще.. понял что даже в мельнице при проносе рука расслаблена.. но это понимаешь только когда плывешь медленно.

варяг от Июля 27, 2011, 03:49:30 pm
вот и пришла перетренированность:) тяну резину уже не 25 раз а 17-20.. а второй подход вообще 15.. непонятно в чем причина. не так много занимался (через день резина 3 подхода. ноги и пресс.) незнаю может надо было пить витамины. но желудок больной нехочется таблетки пить думаю намешать пчелиных продуктов. мед перга..и тп..орехов может. потомучто слабость.. мышцы тяжелые .забитые.

Григор от Августа 08, 2011, 12:45:15 am
Цитата: варяг от Июля 27, 2011, 03:49:30 pm
вот и пришла перетренированность:) тяну резину уже не 25 раз а 17-20.. а второй подход вообще 15.. непонятно в чем причина. не так много занимался (через день резина 3 подхода. ноги и пресс.) незнаю может надо было пить витамины. но желудок больной нехочется таблетки пить думаю намешать пчелиных продуктов. мед перга..и тп..орехов может. потомучто слабость.. мышцы тяжелые .забитые.
Отдыхай, недельки две. :) Я серьёзно!

варяг от Августа 09, 2011, 10:35:09 pm
супрадин в шипучке творит чудеса:)

Григор от Августа 10, 2011, 12:21:43 am
Цитата: варяг от Августа 09, 2011, 10:35:09 pm
супрадин в шипучке творит чудеса:)
Что, прямо сразу помог, что ли?

@LE{ @NDER от Августа 10, 2011, 10:43:52 am
Цитата: варяг от Августа 09, 2011, 10:35:09 pm
супрадин в шипучке творит чудеса:)
Чудес не бывает. Особенно таких.
Если совсем отдыхать не хочешь, смени хотя бы упражнения, или вообще тип физической активности. Побегай. Поиграй в футбол с друзьями, или в сквош.

варяг от Августа 11, 2011, 12:58:52 pm
Цитата: @LE{ @NDER от Августа 10, 2011, 10:43:52 am
Цитата: варяг от Августа 09, 2011, 10:35:09 pm
супрадин в шипучке творит чудеса:)
Чудес не бывает. Особенно таких.
Если совсем отдыхать не хочешь, смени хотя бы упражнения, или вообще тип физической активности. Побегай. Поиграй в футбол с друзьями, или в сквош.

это ты зря Саня:))) Чудеса сплошь и рядом:) темболее что осталось 3 недельки потерпеть:))))))

@LE{ @NDER от Августа 11, 2011, 01:31:00 pm
Цитата: варяг от Августа 11, 2011, 12:58:52 pm
Цитата: @LE{ @NDER от Августа 10, 2011, 10:43:52 am
Цитата: варяг от Августа 09, 2011, 10:35:09 pm
супрадин в шипучке творит чудеса:)
Чудес не бывает. Особенно таких.
Если совсем отдыхать не хочешь, смени хотя бы упражнения, или вообще тип физической активности. Побегай. Поиграй в футбол с друзьями, или в сквош.

это ты зря Саня:))) Чудеса сплошь и рядом:) темболее что осталось 3 недельки потерпеть:))))))
Боюсь тебя разочаровывать, но вряд ли через 3 недельки ты будешь обрадован своими результатами. Месяца 2-3 будешь наверстывать упущенное. Разве что на открытой гонял ежедневно вместо бассейна.

sosnin от Августа 11, 2011, 02:39:42 pm
Варяг- неразочаровываемый!

варяг от Августа 11, 2011, 10:31:34 pm
Цитата: sosnin от Августа 11, 2011, 02:39:42 pm
Варяг- неразочаровываемый!

я бы сказал непотопляемый:)))))))))). кстати- реально нарастил себе мясо на широчайшей мышце,.. малой и большой круглой мышце,.. на трехглавой(трицепс)растянул стопы..как нибудь фотку скину. и это все на резине-кстати скину видео где качаю ноги на резине.. ахрененая вещь! может запатентовать?:))))))))))))))))))

труба от Августа 12, 2011, 03:24:57 pm
Добрый день, чувачки.

Хотел бы присоединится к теме.

В кратце о себе. 35. весной пошел в бассейн в связи с попыткой решить проблемы с нездоровой спиной. И подсел. Сначала просто плавал в удовольствие (плавать, именно ПЛАВАТЬ я не умею, но есть какая то физическая форма). В июне решил начинать учиться плавать по настоящему.

Какие возможности: Бассейн 25м. Хожу 2 раза в неделю. один раз в бассейн второй раз на открытую воду пока лето. Занимаюсь без тренера, заполучить себе тренера в этом бассейне довольно проблематично, зато бывает выпадает халява плавать совсем одному.

Какие сдвиги: Начинал плавать в июне с 25 метров кролем, что бы не утонуть. Сейчас могу проплыть километр за 23 минуты.

Ближайшая задача проплыть за тренировку 2 км. Для чего не знаю, но достижение приносит удовольствие.

Теперь о том как оно было: Начинал плавать по системе руки хуяк-уяк, ноги блым-блым. Ничего не понимал, задыхался, но как то вперед продвигался. Через пару недель пришло чувство что ноги с хаотичного блым-блым перешли на какую то синхронизацию с руками. Присмотрелся, еще через пару недель сам по себе начал оформляться худо бедно шеститактный кроль. Опять же пришло понимание отчего происходит синхронизация. Как то начал опускать голову, как то начал оформляться гребок. Местных фискультурников я уже обставляю всех, но если приходит в бассейн пловец - видно качественное отличие. Появилось чувство взаимосвязанности движений рук и ног, дыхания. Появилось чувство естественности этих движений. Но. пока в этой системе явно отсутствует вода. Начиную чувствовать скольжение, но очень слабо. Поворачивать сальто не умею (травма носа, при повороте вливается вода без возможности выдохнуть полноценно). Физическая форма хорошая.

Вопрос комрадам такой: на что вот на этом этапе советуете обратить внимание? Что отрабатывать прежде всего?

@LE{ @NDER от Августа 12, 2011, 04:08:17 pm

Цитата: труба от Августа 12, 2011, 03:24:57 pm

Добрый день, чувачки.

Хотел бы присоединится к теме.

В кратце о себе. 35. весной пошел в бассейн в связи с попыткой решить проблемы с нездоровой спиной. И подсел. Сначала просто плавал в удовольствие (плавать, именно ПЛАВАТЬ я не умею, но есть какая то физическая форма). В июне решил начинать учиться плавать по настоящему.

Какие возможности: Бассейн 25м. Хожу 2 раза в неделю. один раз в бассейн второй раз на открытую воду пока лето. Занимаюсь без тренера, заполучить себе тренера в этом бассейне довольно проблематично, зато бывает выпадает халява плавать совсем одному.

Какие сдвиги: Начинал плавать в июне с 25 метров кролем, что бы не утонуть. Сейчас могу проплыть километр за 23 минуты.

Ближайшая задача проплыть за тренировку 2 км. Для чего не знаю, но достижение приносит удовольствие.

Теперь о том как оно было: Начинал плавать по системе руки хуяк-уяк, ноги блым-блым. Ничего не понимал, задыхался, но как то вперед продвигался. Через пару недель пришло чувство что ноги с хаотичного блым-блым перешли на какую то синхронизацию с руками. Присмотрелся, еще через пару недель сам по себе начал оформляться худо бедно шеститактный кроль. Опять же пришло понимание отчего происходит синхронизация. Как то начал опускать голову, как то начал оформляться гребок. Местных фискультурников я уже обставляю всех, но если приходит в бассейн пловец - видно качественное отличие. Появилось чувство взаимосвязанности движений рук и ног, дыхания. Появилось чувство естественности этих движений. Но. пока в этой системе явно отсутствует вода. Начиную чувствовать скольжение, но очень слабо. Поворачивать сальто не умею (травма носа, при повороте вливается вода без возможности выдохнуть полноценно). Физическая форма хорошая.

Вопрос кодрам такой: на что вот на этом этапе советуете обратить внимание? Что отрабатывать прежде всего? Без видео тут тебе никто ничего не посоветует.

Домино от Августа 13, 2011, 03:12:23 pm
Цитата: варяг от Августа 11, 2011, 10:31:34 pm
и это все на резине- кстати скину видео где качаю ноги на резине.. ахрененая вещь! может запатентовать?:))))))))))))))))))

Ждемс.

варяг от Августа 15, 2011, 10:27:19 pm
вот он:)

http://www.youtube.com/watch?v=t_MQvQwYB2I

geraiv1 от Августа 15, 2011, 11:06:41 pm
Наверно это упражнение имеет место жить, но как я понял задача уйти со старта?
А это немножко другое.
Мне многие тренеры рассказывали, что в их время они прыгали со штангой на плечах, но это чревато травмами позвоночника, по этому сейчас этого своим ученикам не дают.
В своем упражнении Вы сняли нагрузку с позвоночника, но и нагрузка на мышцы ног болие статическая.
Гораздо проще можно дать подобную нагрузку менее изощренными способами ;D
Это не критика, только размышления.

Может быть имело смысл, фиксировать резину в низу (на уровне земли или ниже, стоя на помосте), фиксировать к поясу (снимая нагрузку с позвоночника) и выпрыгивать вверх???

Да тренер давал еще одну схему станка с резиной, попробую нарисовать и скинуть.

geraiv1 от Августа 15, 2011, 11:46:12 pm
Во ;D не Малевич, но вроде понятно.
(http://pushkinoswim.ucoz.ru/kartinki/vsiykoe/na_skame.jpg)

Домино от Августа 16, 2011, 09:02:08 am
Извиняюсь за off, а никто не покажет упражнения (желательно видео) с резиной в домашних условиях? :)

@LEХ@NDER от Августа 16, 2011, 12:19:47 pm
Цитата: варяг от Августа 15, 2011, 10:27:19 pm
вот он:)
http://www.youtube.com/watch?v=t_MQvQwYB2I
Варяг, это ты старт отрабатываешь или решил в брассисты податься? :)

@LEХ@NDER от Августа 16, 2011, 12:21:14 pm
Цитата: geraiv1 от Августа 15, 2011, 11:46:12 pm
Во ;D не Малевич, но вроде понятно.
(http://pushkinoswim.ucoz.ru/kartinki/vsiykoe/na_skame.jpg)
Жесть, главное со скамьей на бок не перевернуться :D

geraiv1 от Августа 16, 2011, 12:37:12 pm
Да ладно ;D Варяг вон какой здоровый, а брусья не вырвал ;D

SQ от Августа 16, 2011, 01:36:34 pm
Цитата: geraiv1 от Августа 15, 2011, 11:06:41 pm

Наверно это упражнение имеет место жить, но как я понял задача уйти со старта?
А это немножко другое.

Мне многие тренеры рассказывали, что в их время они прыгали со штангой на плечах, но это чревато травмами позвоночника, по этому сейчас этого своим ученикам не дают.
В своем упражнении Вы сняли нагрузку с позвоночника, но и нагрузка на мышцы ног более статическая.
Гораздо проще можно дать подобную нагрузку менее изощренными способами ;D
Это не критика, только размышления.

Может быть имело смысл, фиксировать резину в низу (на уровне земли или ниже, стоя на помосте), фиксировать к поясу (снимая нагрузку с позвоночника) и выпрыгивать вверх???

Да тренер давал еще одну схему станка с резиной, попробую нарисовать и скинуть.

есть альтернатива этого упражнения. Можно резину вязать крест-накрест и делать что-то вроде старта. Могу расписать..)

варяг от Августа 19, 2011, 02:44:27 am
Цитата: @LE҂@NDER от Августа 16, 2011, 12:19:47 pm
Цитата: варяг от Августа 15, 2011, 10:27:19 pm
вот он:)

http://www.youtube.com/watch?v=t_MQvQwYB2I
Варяг, это ты старт отработываешь или решил в брассисты податься? :)

старт Саша:)

варяг от Августа 19, 2011, 02:48:35 am
Цитата: geraiv1 от Августа 16, 2011, 12:37:12 pm
Да ладно ;D Варяг вон какой здоровый, а брусья не вырвал ;D

если честно какой там здоровый..... у меня друг спринтер приседает 170 кг(бегун) .. и есть ребята которые с места на 3.50 прыгают.. вот это да....но наверное будем реалистами.. при работе и дома и в Москау какой там спортивный режим... после суток подработки в себя приходишь только еще сутки..

варяг от Августа 19, 2011, 02:49:18 am
Цитата: SQ от Августа 16, 2011, 01:36:34 pm
Цитата: geraiv1 от Августа 15, 2011, 11:06:41 pm
Наверно это упражнение имеет место жить, но как я понял задача уйти со старта?
А это немножко другое.

Мне многие тренеры рассказывали, что в их время они прыгали со штангой на плечах, но это чревато травмами позвоночника, по этому сейчас этого своим ученикам не дают.
В своем упражнении Вы сняли нагрузку с позвоночника, но и нагрузка на мышцы ног более статическая.
Гораздо проще можно дать подобную нагрузку менее изощренными способами ;D
Это не критика, только размышления.

Может быть имело смысл, фиксировать резину в низу (на уровне земли или ниже, стоя на помосте), фиксировать к поясу (снимая нагрузку с позвоночника) и выпрыгивать вверх???

Да тренер давал еще одну схему станка с резиной, попробую нарисовать и скинуть.

есть альтернатива этого упражнения. Можно резину вязать крест-накрест и делать что-то вроде старта. Могу расписать..)

если можно..

SQ от Августа 19, 2011, 09:22:48 pm
Цитата: варяг от Августа 19, 2011, 02:49:18 am

если можно..

Вот:
(<http://s48.radikal.ru/i121/1108/ea/2d42b06a57d1t.jpg>)
(<http://radikal.ru/F/s48.radikal.ru/i121/1108/ea/2d42b06a57d1.jpg.html>)
(<http://s48.radikal.ru/i119/1108/65/be7ea26f140ct.jpg>)
(<http://radikal.ru/F/s48.radikal.ru/i119/1108/65/be7ea26f140c.jpg.html>)

варяг от Августа 20, 2011, 09:04:28 pm
скореебы в бас.. лето почтичто прошло.. что можно сказать .. в принципе что хотел сделать за лето все сделал.. резиной укрепил руки и ноги.. и самое главное я понял как надо плыть. .. случайно на озере:) когда одел ласты укороченные ареновские.пауэрфин. потом 2 хорошие книги- 100 лучших упражнений и как плавать быстро и без ошибок.

вот что я извлек- тело должно лежать высоко.
ноги работают в согласовании
тело перекачивается с боку на бок при гребке.

@LE}X@NDER от Августа 20, 2011, 11:04:17 pm
Цитата: варяг от Августа 20, 2011, 09:04:28 pm
скореебы в бас.. лето почтичто прошло.. что можно сказать .. в принципе что хотел сделать за лето все сделал.. резиной укрепил руки и ноги.. и самое главное я понял как надо плыть. .. случайно на озере:) когда одел ласты укороченные ареновские.пауэрфин. потом 2 хорошие книги- 100 лучших упражнений и как плавать быстро и без ошибок.

вот что я извлек- тело должно лежать высоко.
ноги работают в согласовании
тело перекачивается с боку на бок при гребке.

Вторая книга - это Терри Лафлин?

Вещи вроде бы все правильные, но насколько ты извлек их, мы узнаем, когда ты протестируешь: секундомер - лучший показатель. ;)

варяг от Августа 21, 2011, 09:32:09 am
Саш:) результат мы узнаем наверное только к весне:)

так как я настроен на медленную отточку.. точнее постановку. и повторюсь- это не реклама- если у кого проблема с ногами возьмите арена пауэр фин . мне помогли.

а вторая книга да Саш- это она.

moi от Августа 31, 2011, 04:31:05 pm
А у меня наоборот своеобразный сезон завершился. Летом имел возможность плавать в почти пустом бассейне. Поработал и над стартом, и над поворотами, и над полноценными заплывами на время (50м кроль и батт).

Результаты пока такие (короткая вода):
50м кроль - 33.90
50м батт - 37.31

В начале лета было и там, и там под 40с (кроль тупил из-за плохих поворотов сальтом).

Попробовал комплекс 4x25... Аэробно плыву гд-то под 1:40, но чтобы плыть на время еще надо работать и работать. Осознал как важен этап брасом :O)))

В новом сезоне такой роскоши не будет. Басы забьются под завязку. Придется точить технику на четвертаках. Жалко, что долгие аэробные заплывы\упражнения сойдут на ноль. Не знаю, как их точить при восьми "бегемотиках" на дорожках :O)))

И я подключаю тренажерный зал. Скорее всего будет 2 баса + 2 зала в неделю. Я хиловат, так что попробуем набрать мышц.

варяг от Сентября 05, 2011, 01:17:28 pm
Ура:))))))))))мне подарил директор бассейна безлимит на год:)))))))))) за что скажу позже:) точнее покажу:)

Григор от Сентября 05, 2011, 03:17:08 pm
Цитата: варяг от Сентября 05, 2011, 01:17:28 pm
Ура:))))))))))мне подарил директор бассейна безлимит на год:)))))))))) за что скажу позже:) точнее покажу:)
Ты это всем хочешь показать?
Я так понял, директор бассейна - женского пола?
;D ;D ;D

Григор от Сентября 07, 2011, 01:49:11 pm
Варяг, заинтриговал, и молчишь! Показывай же, чем ты это заслужил! Я тоже хочу безлимит на год :)

sosnin от Сентября 13, 2011, 08:35:49 am
Цитата: варяг от Сентября 05, 2011, 01:17:28 pm
Ура:))))))))))мне подарил директор бассейна безлимит на год:)))))))))) за что скажу позже:) точнее покажу:)
ура)сам себе "подарил" абонимент до конца года. первая двушечка далась вчера легко,но приехав домой,чувствовал себя, как полугодишный лимон. опять плаваю с 60 лягушками разного калибра. 3-4 мужика после 3-4 проныров встают у борта и дожидаются звонка домой,как школьники. чувствую надвижение проблем,т.к. через пару недель собираюь одевать лапаточки с заостренными краями...
пс. даже получилось 3 раза сальто сделать.

варяг от Сентября 19, 2011, 12:04:52 pm
позавчера на тренировке я попросил засечь время на 25 метров со старта. о ужас. 15.57 я низнаю в чем может быть проблемма... тяжело конечно тренироваться не двигаясь с места чисто психологически..

я в чем может быть проблемма..
1- может быть то что в спринте должны быстро работать ноги а я пытался пойать согласование...
2- пронос прямой рукой и главное гребок такойже.- мне кажется гребок может выглядеть как мне уже говорили как(курица под себя загребает)
может нет старта (засек отдельно старт и выход 12 метров 5.07 сек)
3 - может устал,, плавал уже часа 2 (хотя это врятли.. чувствовал себя норм)

Little_boo от Сентября 19, 2011, 12:09:10 pm
Цитата: варяг от Сентября 19, 2011, 12:04:52 pm
1- может быть то что в спринте должны быстро работать ноги а я пытался пойать согласование...
Ловить согласование надо когда ноги работают, а если они не работают, то ловить нечего.
Цитата: варяг от Сентября 19, 2011, 12:04:52 pm
2- пронос прямой рукой и главное гребок такойже.- мне кажется гребок может выглядеть как мне уже говорили как(курица под себя загребает)
может нет старта (засек отдельно старт и выход 12 метров 5.07 сек)
Я же тебе писал, что у тебя с гребком проблемы, а ты все думаешь о проносе. Ну, если гребка нет, то о чем можно вообще говорить?

sosnin от Сентября 19, 2011, 12:11:01 pm
а времени все меньше до ОИ ...
пс. стартовое время вроде не плохое. вывод-плохой ход.давай видео новое.лучше 50м в 3/4 и 50м в максимуме.

варяг от Сентября 19, 2011, 12:20:48 pm
1- может быть то что в спринте должны быстро работать ноги а я пытался пойать согласование...
Ловить согласование надо когда ноги работают, а если они не работают, то ловить нечего.
Цитата: варяг от Сегодня в 12:04:52

Литли чето я ничего не понял.. объясни

завтра сниму видео. 1
сниму как с колобашкой над вожой и под водой.
2 как в ластах над водой и под водой
Зкак без ласт в координации над водой и под водой.

sosnin от Сентября 19, 2011, 02:37:48 pm
зачем нам видео в ластах? если только в моноласте и то для развлечения.

@LE҂@NDER от Сентября 19, 2011, 02:45:51 pm
Цитата: варяг от Сентября 19, 2011, 12:20:48 pm
1- может быть то что в спринте должны быстро работать ноги а я пытался поймать согласование...
Ловить согласование надо когда ноги работают, а если они не работают, то ловить нечего.
Цитата: варяг от Сегодня в 12:04:52

Литли чето я ничего не понял.. объясни

завтра сниму видео. 1
сниму как с колобашкой над вожой и под водой.
2 как в ластах над водой и под водой
Зкак без ласт в координации над водой и под водой.
Старт 12м за 5.02с очень неплохо для любителя. Давай видео как соснин говорил - 50м(или даже 25м) 1) в темпе сотни (то есть так как плыл бы 100м) 2) в полную силу, все так, как бы плыл на соревах. Хорошо бы, чтобы снимая рядом прошлись, когда плыть будешь.

moi от Сентября 19, 2011, 02:54:57 pm
Да, варяг, - давай видео 50м. 25 - не показатель. Вся "дурь" кончается после поворота, на втором отрезке участка :O))) и там уже должны выстреливать натренированность и техника.

sosnin от Сентября 19, 2011, 02:58:16 pm
давай тогда уж 200! 50 тоже не показатель.

@LE҂@NDER от Сентября 19, 2011, 03:03:03 pm
Цитата: sosnin от Сентября 19, 2011, 02:58:16 pm
давай тогда уж 200! 50 тоже не показатель.
200 смотреть долго ;D

moi от Сентября 19, 2011, 03:04:52 pm
Цитата: sosnin от Сентября 19, 2011, 02:58:16 pm
давай тогда уж 200! 50 тоже не показатель.

Я думаю, он не проплывет хорошо на время. Говорю не то, чтоб с высока, а из опыта - нам старикам еще можно чего-то достичь только в самом коротком спринте :O)))

@LE҂@NDER от Сентября 19, 2011, 03:07:13 pm
Цитата: moi от Сентября 19, 2011, 03:04:52 pm
Цитата: sosnin от Сентября 19, 2011, 02:58:16 pm
давай тогда уж 200! 50 тоже не показатель.

Я думаю, он не проплывет хорошо на время. Говорю не то, чтоб с высока, а из опыта - нам старикам еще можно чего-то достичь только в самом коротком спринте :O)))
15.57с на 25м уже показывает, что с техникой есть проблемы.

sosnin от Сентября 19, 2011, 03:09:40 pm
Цитата: @LE҂@NDER от Сентября 19, 2011, 03:03:03 pm
Цитата: sosnin от Сентября 19, 2011, 02:58:16 pm

давай тогда уж 200! 50 тоже не показатель.
200 смотреть долго ;D
там можно 150 промотать и смотреть самое интересное ;D

@LEХ@NДER от Сентября 19, 2011, 03:12:24 pm
Цитата: sosnin от Сентября 19, 2011, 03:09:40 pm
Цитата: @LEХ@NДER от Сентября 19, 2011, 03:03:03 pm
Цитата: sosnin от Сентября 19, 2011, 02:58:16 pm
давай тогда уж 200! 50 тоже не показатель.
200 смотреть долго ;D
там можно 150 промотать и смотреть самое интересное ;D
;D ;D ;D
Нам то смешно, а человеку еще надо проплыть эти первые 150м и ради чего? чтобы мы их промотали? :D

Григор от Сентября 19, 2011, 03:13:28 pm
Цитата: варяг от Сентября 19, 2011, 12:04:52 pm
позавчера на тренировке я попросил засечь время на 25 метров со старта. о ужас. 15.57 я низнаю в чем может быть проблемма... тяжело конечно тренироваться не двигаясь с места чисто психологически..

я в чем может быть проблемма..
1- может быть то что в спринте должны быстро работать ноги а я пытался пойять согласование...
2- пронос прямой рукой и главное гребок такойже.- мне кажется гребок может выглядеть как мне уже говорили как(курица под себя загребают)
может нет старта (засек отдельно старт и выход 12 метров 5.07 сек)
3 - может устал,, плавал уже часа 2 (хотя это врятли.. чувствовал себя норм)

Я несколько дней назад двухсотку со всей дури поплыл за 3.25, :о при чём сразу после разминки!!! Это чуть ли не на минуту хуже, чем год назад. А тогда я серию 4*200 R4' плыл все из 2.40.

На следующий же день пришёл в басс и следал серии 4*200. Последнюю - из 3-х минут! :о . Но, это всё равно очень плохо.

А причина: последний год работаю только над техникой, абсолютно не спеша. Причём - почти каждый день. Физуха пришла в ужасное состояние. Даже веса набрал 4-5 кг. Дыхалки не осталось и т.п..

Техника техникой, но умные люди говорят, что и без силы и выносливости тоже нехрен ловить. А чтобы была физуха, надо хоть некоторое время по настоящему тренироваться. Правда, я очень приблизительно представляю, что это, и как. Но, во всяком случае, надо выжать из себя, хотя бы, чего ни будь: серии плавать, в режиме, и т.д.. Ты ведь тоже, в последние пол года ничего такого не делал. Вот и...

Вообщем, не расстраивайся. Я тебя предупреждал, что так и будет! Мне думается, что главное для тебя сейчас - технику привести в норму. А о времени и не думай, пока. Так что, всё по плану! :)

sosnin от Сентября 19, 2011, 03:22:32 pm
Цитата: @LEХ@NДER от Сентября 19, 2011, 03:12:24 pm
Цитата: sosnin от Сентября 19, 2011, 03:09:40 pm
Цитата: @LEХ@NДER от Сентября 19, 2011, 03:03:03 pm
Цитата: sosnin от Сентября 19, 2011, 02:58:16 pm
давай тогда уж 200! 50 тоже не показатель.
200 смотреть долго ;D
там можно 150 промотать и смотреть самое интересное ;D
;D ;D ;D
Нам то смешно, а человеку еще надо проплыть эти первые 150м и ради чего? чтобы мы их промотали? :D
ему просто не надо об этом знать. тогда все будут довольны. ;D

@LEХ@NДER от Сентября 19, 2011, 03:25:06 pm
Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 03:13:28 pm
Я несколько дней назад двухсотку со всей дури поплыл за 3.25, :о при чём сразу после разминки!!! Это чуть ли не на минуту хуже, чем год назад. А тогда я серию 4*200 R4' плыл все из 2.40.
На следующий же день пришёл в басс и следал серии 4*200. Последнюю - из 3-х минут! :о . Но, это всё равно очень плохо.
А причина: последний год работаю только над техникой, абсолютно не спеша. Причём - почти каждый день. Физуха пришла в ужасное состояние. Даже веса набрал 4-5 кг. Дыхалки не осталось и т.п..
Техника техникой, но умные люди говорят, что и без силы и выносливости тоже нехрен ловить. А чтобы была физуха, надо хоть некоторое время по настоящему тренироваться. Правда, я очень приблизительно представляю, что это, и как. Но, во всяком случае, надо выжать из себя, хотя бы, чего ни будь: серии плавать, в режиме, и т.д.. Ты ведь тоже, в последние пол года ничего такого не делал. Вот и...
Вообщем, не расстраивайся. Я тебя предупреждал, что так и будет! Мне думается, что главное для тебя сейчас -

технику привести в норму. А о времени и не думай, пока. Так что, всё по плану! :)

Смысл это делать просто так? Другое дело, намечаешь себе сорева через 4-6 месяцев или даже просто дату в календаре, когда ты собираешься проплыть на результат, расписываешь себе цикл и тогда работаешь, над выносливостью, потом над скоростью, потом делаешь подводку.... Если же просто так, зачем это все? Плавая аэробно объемы и работая над техникой, ты все равно закладываешь базу на основании которой ты потом за 3-6 месяцев можешь выстрелить, если все правильно сделать.

Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 03:27:27 pm

Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 03:13:28 pm

Цитата: варяг от Сентября 19, 2011, 12:04:52 pm

позавчера на тренировке я попросил засечь время на 25 метров со старта. о ужас. 15.57 я низнаю в чем может быть проблема... тяжело конечно тренироваться не двигаясь с места чисто психологически..

я в чем может быть проблема..

1- может быть то что в спринте должны быстро работать ноги а я пытался поймать согласование...

2- пронос прямой рукой и главное гребок такойже.- мне кажется гребок может выглядеть как мне уже говорили как(курица под себя загребает)

может нет старта (засек отдельно старт и выход 12 метров 5.07 сек)

3 - может устал,, плавал уже часа 2 (хотя это врятли.. чувствовал себя норм)

Я несколько дней назад двухсотку со всей дури поплыл за 3.25, :о при чём сразу после разминки!!! Это чуть ли не на минуту хуже, чем год назад. А тогда я серию 4*200 R4' плыл все из 2.40.

На следующий же день пришёл в басс и следал серии 4*200. Последнюю - из 3-х минут! :о . Но, это всё ровно очень плохо.

А причина: последний год работаю только над техникой, абсолютно не спеша. Причём - почти каждый день. Физуха пришла в ужасное состояние. Даже веса набрал 4-5 кг. Дыхалки не осталось и т.п..

Техника техникой, но умные люди говорят, что и без силы и выносливости тоже нехрен ловить. А чтобы была физуха, надо хоть некоторое время по настоящему тренироваться. Правда, я очень приблизительно представляю, что это, и как. Но, во всяком случае, надо выжать из себя, хотя бы, чего ни будь: серии плавать, в режиме, и т.д..

Ты ведь тоже, в последние пол года ничего такого не делал. Вот и...

Вообщем, не расстраивайся. Я тебя предупреждал, что так и будет! Мне думается, что главное для тебя сейчас - технику привести в норму. А о времени и не думай, пока. Так что, всё по плану! :)

Сколько времени прошло от момента, когда ты говорил, что можно улучшать технично купаясь и тем что сейчас??)

sosnin от Сентября 19, 2011, 03:31:02 pm

Цитата: @LE{ @NDER от Сентября 19, 2011, 03:25:06 pm

Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 03:13:28 pm

Я несколько дней назад двухсотку со всей дури поплыл за 3.25, :о при чём сразу после разминки!!! Это чуть ли не на минуту хуже, чем год назад. А тогда я серию 4*200 R4' плыл все из 2.40.

На следующий же день пришёл в басс и следал серии 4*200. Последнюю - из 3-х минут! :о . Но, это всё ровно очень плохо.

А причина: последний год работаю только над техникой, абсолютно не спеша. Причём - почти каждый день. Физуха пришла в ужасное состояние. Даже веса набрал 4-5 кг. Дыхалки не осталось и т.п..

Техника техникой, но умные люди говорят, что и без силы и выносливости тоже нехрен ловить. А чтобы была физуха, надо хоть некоторое время по настоящему тренироваться. Правда, я очень приблизительно представляю, что это, и как. Но, во всяком случае, надо выжать из себя, хотя бы, чего ни будь: серии плавать, в режиме, и т.д..

Ты ведь тоже, в последние пол года ничего такого не делал. Вот и...

Вообщем, не расстраивайся. Я тебя предупреждал, что так и будет! Мне думается, что главное для тебя сейчас - технику привести в норму. А о времени и не думай, пока. Так что, всё по плану! :)

Смысл это делать просто так? Другое дело, намечаешь себе сорева через 4-6 месяцев или даже просто дату в календаре, когда ты собираешься проплыть на результат, расписываешь себе цикл и тогда работаешь, над выносливостью, потом над скоростью, потом делаешь подводку.... Если же просто так, зачем это все? Плавая аэробно объемы и работая над техникой, ты все равно закладываешь базу на основании которой ты потом за 3-6 месяцев можешь выстрелить, если все правильно сделать.

я вот вообще пытаюсь нащупать хоть что-то похожее на былые ощущения. реально это происходило только после 5-6 месяцев хождения в бас. то есть, чтоб к чемуто целенаправленно готовится-мне нужен год. поэтому я тупо плаваю упражнения+коор+ноги.включать серии меньше 200м по истанции только для начала, и выходить ну на типо 6х400(идеал),т.к. без такого долго монотонного плавания хрен я что-то поймаю.

@LE{ @NDER от Сентября 19, 2011, 03:31:07 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 03:27:27 pm

Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 03:13:28 pm

Цитата: варяг от Сентября 19, 2011, 12:04:52 pm

позавчера на тренировке я попросил засечь время на 25 метров со старта. о ужас. 15.57 я низнаю в чем может быть проблема... тяжело конечно тренироваться не двигаясь с места чисто психологически..

я в чем может быть проблема..

1- может быть то что в спринте должны быстро работать ноги а я пытался поймать согласование...

2- пронос прямой рукой и главное гребок такой же.- мне кажется гребок может выглядеть как мне уже говорили как(курица под себя загребают)

может нет старта (засек отдельно старт и выход 12 метров 5.07 сек)

3 - может устал,, плавал уже часа 2 (хотя это врятли.. чувствовал себя норм)

Я несколько дней назад двухсотку со всей дури поплыл за 3.25, :о при чём сразу после разминки!!! Это чуть ли не на минуту хуже, чем год назад. А тогда я серию 4*200 R4' плыл все из 2.40.

На следующий же день пришёл в басс и следал серии 4*200. Последнюю - из 3-х минут! :о . Но, это всё равно очень плохо.

А причина: последний год работаю только над техникой, абсолютно не спеша. Причём - почти каждый день. Физуха пришла в ужасное состояние. Даже веса набрал 4-5 кг. Дыхалки не осталось и т.п..

Техника техникой, но умные люди говорят, что и без силы и выносливости тоже нехрен ловить. А чтобы была физуха, надо хоть некоторое время по настоящему тренироваться. Правда, я очень приблизительно представляю, что это, и как. Но, во всяком случае, надо выжать из себя, хотя бы, чего ни будь: серии плавать, в режиме, и т.д..

Ты ведь тоже, в последние пол года ничего такого не делал. Вот и...

Вообщем, не расстраивайся. Я тебя предупреждал, что так и будет! Мне думается, что главное для тебя сейчас - технику привести в норму. А о времени и не думай, пока. Так что, всё по плану! :)

Сколько времени прошло от момента, когда ты говорил, что можно улучшать технично купаясь и тем что сейчас?)) разве что результат во время техничного купания должен быть не хуже чем результат в аналогичный период в предыдущие годы.

Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 03:34:15 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Сентября 19, 2011, 03:31:07 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 03:27:27 pm

Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 03:13:28 pm

Цитата: варяг от Сентября 19, 2011, 12:04:52 pm

позавчера на тренировке я попросил засечь время на 25 метров со старта. о ужас. 15.57 я низнаю в чем может быть проблема... тяжело конечно тренироваться не двигаясь с места чисто психологически..

я в чем может быть проблема..

1- может быть то что в спринте должны быстро работать ноги а я пытался поймать согласование...

2- пронос прямой рукой и главное гребок такой же.- мне кажется гребок может выглядеть как мне уже говорили как(курица под себя загребают)

может нет старта (засек отдельно старт и выход 12 метров 5.07 сек)

3 - может устал,, плавал уже часа 2 (хотя это врятли.. чувствовал себя норм)

Я несколько дней назад двухсотку со всей дури поплыл за 3.25, :о при чём сразу после разминки!!! Это чуть ли не на минуту хуже, чем год назад. А тогда я серию 4*200 R4' плыл все из 2.40.

На следующий же день пришёл в басс и следал серии 4*200. Последнюю - из 3-х минут! :о . Но, это всё равно очень плохо.

А причина: последний год работаю только над техникой, абсолютно не спеша. Причём - почти каждый день. Физуха пришла в ужасное состояние. Даже веса набрал 4-5 кг. Дыхалки не осталось и т.п..

Техника техникой, но умные люди говорят, что и без силы и выносливости тоже нехрен ловить. А чтобы была физуха, надо хоть некоторое время по настоящему тренироваться. Правда, я очень приблизительно представляю, что это, и как. Но, во всяком случае, надо выжать из себя, хотя бы, чего ни будь: серии плавать, в режиме, и т.д..

Ты ведь тоже, в последние пол года ничего такого не делал. Вот и...

Вообщем, не расстраивайся. Я тебя предупреждал, что так и будет! Мне думается, что главное для тебя сейчас - технику привести в норму. А о времени и не думай, пока. Так что, всё по плану! :)

Сколько времени прошло от момента, когда ты говорил, что можно улучшать технично купаясь и тем что сейчас?)) разве что результат во время техничного купания должен быть не хуже чем результат в аналогичный период в предыдущие годы.

Это невозможно, если только под 50 и была приличная база или делается зал неплохой.

@LE{X}@NDER от Сентября 19, 2011, 03:43:37 pm

Цитата: sosnin от Сентября 19, 2011, 03:31:02 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Сентября 19, 2011, 03:25:06 pm

Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 03:13:28 pm

Я несколько дней назад двухсотку со всей дури поплыл за 3.25, :о при чём сразу после разминки!!! Это чуть ли не на минуту хуже, чем год назад. А тогда я серию 4*200 R4' плыл все из 2.40.

На следующий же день пришёл в басс и следал серии 4*200. Последнюю - из 3-х минут! :о . Но, это всё равно очень плохо.

А причина: последний год работаю только над техникой, абсолютно не спеша. Причём - почти каждый день. Физуха

пришла в ужасное состояние. Даже веса набрал 4-5 кг. Дыхалки не осталось и т.п.. Техника техникой, но умные люди говорят, что и без силы и выносливости тоже нехрен ловить. А чтобы была физуха, надо хоть некоторое время по настоящему тренироваться. Правда, я очень приблизительно представляю, что это, и как. Но, во всяком случае, надо выжать из себя, хотя бы, чего ни будь: серии плавать, в режиме, и т.д.. Ты ведь тоже, в последние пол года ничего такого не делал. Вот и...
Вообщем, не расстраивайся. Я тебя предупреждал, что так и будет! Мне думается, что главное для тебя сейчас - технику привести в норму. А о времени и не думай, пока. Так что, всё по плану! :)
Смысл это делать просто так? Другое дело, намечаешь себе соревы через 4-6 месяцев или даже просто дату в календаре, когда ты собираешься проплыть на результат, расписываешь себе цикл и тогда работаешь, над выносливостью, потом над скоростью, потом делаешь подводку.... Если же просто так, зачем это все? Плавая аэробно объемы и работая над техникой, ты все равно закладываешь базу на основании которой ты потом за 3-6 месяцев можешь выстрелить, если все правильно сделать.
я вот вообще пытаюсь нащупать хоть что-то похожее на былые ощущения. реально это происходило только после 5-6 месяцев хождения в бас. то есть, чтоб к чемуто целенаправленно готовится-мне нужен год. поэтому я тупо плаваю упражнения+коор+ноги. включать серии меньше 200м по дистанции только для начала, и выходить ну на типе 6х400(идеал), т.к. без такого долго монотонного плавания хрен я что-то поймаю.
Все аналогично делаю. За 3 месяца до Ялты начал добавлять работу в режимах, а за месяц на скорость. За 2 месяца скинул с результата на 50м 2 секунды.

moi от Сентября 19, 2011, 03:45:51 pm
Цитата: sosnip от Сентября 19, 2011, 03:31:02 pm
то есть, чтоб к чемуто целенаправленно готовится-мне нужен год.

Варяг, - запиши себе эти золотые слова. И наберись терпения системно работать год, а потом делать засекания. Ты очень спешишь куда-то...
Я себе на год поставил задачу взять третий взрослый в 50м кролем и батом. Надо сбросить 3 сек и там, и там. И я понимаю, что это для меня будет тяжелая задача. Через месяц появится возможность заснять себя на видео. Хочу получить советы от гуру и по технике, и как дальше тренироваться, включая зал - дабы к лету взять пик формы. А распыляться на всякие ненужности можно запросто, - пробуя то то, то это. Но ты ведь хочешь увидеть результат, верно?

sosnip от Сентября 19, 2011, 03:49:33 pm
Цитата: moi от Сентября 19, 2011, 03:45:51 pm
ты очень спешишь куда-то...
это что-то...-ОИ! ну теперь, думаю, планочка упадет и будет равна ЧР.

;))

@LE}@NDER от Сентября 19, 2011, 03:56:40 pm
Цитата: sosnip от Сентября 19, 2011, 03:49:33 pm
Цитата: moi от Сентября 19, 2011, 03:45:51 pm
ты очень спешишь куда-то...
это что-то...-ОИ! ну теперь, думаю, планочка упадет и будет равна ЧР.

;))
Лучше начинать с какого-нибудь первенства клуба, тогда не будет так мучительно больно ;)

Григор от Сентября 19, 2011, 04:03:13 pm
Цитата: @LE}@NDER от Сентября 19, 2011, 03:25:06 pm
Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 03:13:28 pm
Я несколько дней назад двухсотку со всей дури поплыл за 3.25, :о при чём сразу после разминки!!! Это чуть ли не на минуту хуже, чем год назад. А тогда я серию 4*200 R4' плыл все из 2.40.
На следующий же день пришёл в басс и следал серии 4*200. Последнюю - из 3-х минут! :о . Но, это всё ровно очень плохо.
А причина: последний год работаю только над техникой, абсолютно не спеша. Причём - почти каждый день. Физуха пришла в ужасное состояние. Даже веса набрал 4-5 кг. Дыхалки не осталось и т.п..
Техника техникой, но умные люди говорят, что и без силы и выносливости тоже нехрен ловить. А чтобы была физуха, надо хоть некоторое время по настоящему тренироваться. Правда, я очень приблизительно представляю, что это, и как. Но, во всяком случае, надо выжать из себя, хотя бы, чего ни будь: серии плавать, в режиме, и т.д.. Ты ведь тоже, в последние пол года ничего такого не делал. Вот и...
Вообщем, не расстраивайся. Я тебя предупреждал, что так и будет! Мне думается, что главное для тебя сейчас - технику привести в норму. А о времени и не думай, пока. Так что, всё по плану! :)
Смысл это делать просто так? Другое дело, намечаешь себе соревы через 4-6 месяцев или даже просто дату в календаре, когда ты собираешься проплыть на результат, расписываешь себе цикл и тогда работаешь, над выносливостью, потом над скоростью, потом делаешь подводку.... Если же просто так, зачем это все? Плавая

аэробно объемы и работая над техникой, ты все равно закладываешь базу на основании которой ты потом за 3-6 месяцев можешь выстрелить, если все правильно сделать.
Значит я на правильном пути. Вообще, решил не отвлекаться ни на какие соревнования, а склоня голову работать над техникой, пока не пойму, что доволен ею. И Варягу, кстати, того же и советовал.,- ты меня неправильно понял. А примерно что означает "все правильно сделать"? Как выстрелить потом за 4-6 месяцев?

Григор от Сентября 19, 2011, 04:10:01 pm
Цитата: Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 03:27:27 pm
Сколько времени прошло от момента, когда ты говорил, что можно улучшать технично купаясь и тем что сейчас?))
Не понял вопрос?!

@LE{X}@NDER от Сентября 19, 2011, 04:20:42 pm
Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 04:03:13 pm
Цитата: @LE{X}@NDER от Сентября 19, 2011, 03:25:06 pm
Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 03:13:28 pm
Я несколько дней назад двухсотку со всей дури поплыл за 3.25, :о при чём сразу после разминки!!! Это чуть ли не на минуту хуже, чем год назад. А тогда я серию 4*200 R4' плыл все из 2.40.
На следующий же день пришёл в басс и следал серии 4*200. Последнюю - из 3-х минут! :о . Но, это всё равно очень плохо.
А причина: последний год работаю только над техникой, абсолютно не спеша. Причём - почти каждый день. Физуха пришла в ужасное состояние. Даже веса набрал 4-5 кг. Дыхалки не осталось и т.п..
Техника техникой, но умные люди говорят, что и без силы и выносливости тоже нехрен ловить. А чтобы была физуха, надо хоть некоторое время по настоящему тренироваться. Правда, я очень приблизительно представляю, что это, и как. Но, во всяком случае, надо выжать из себя, хотя бы, чего ни будь: серии плавать, в режиме, и т.д..
Ты ведь тоже, в последние пол года ничего такого не делал. Вот и...
Вообщем, не расстраивайся. Я тебя предупреждал, что так и будет! Мне думается, что главное для тебя сейчас - технику привести в норму. А о времени и не думай, пока. Так что, всё по плану! :)
Смысл это делать просто так? Другое дело, намечаешь себе соревы через 4-6 месяцев или даже просто дату в календаре, когда ты собираешься проплыть на результат, расписываешь себе цикл и тогда работаешь, над выносливостью, потом над скоростью, потом делаешь подводку.... Если же просто так, зачем это все? Плавая аэробно объемы и работая над техникой, ты все равно закладываешь базу на основании которой ты потом за 3-6 месяцев можешь выстрелить, если все правильно сделать.
Значит я на правильном пути. Вообще, решил не отвлекаться ни на какие соревнования, а склоня голову работать над техникой, пока не пойму, что доволен ею. И Варягу, кстати, того же и советовал.,- ты меня неправильно понял. А примерно что означает "все правильно сделать"? Как выстрелить потом за 4-6 месяцев?
Григор, ты же вроде не новичек на форуме? Сколько уже обсуждались фазы подготовки? Сделать все правильно, значит, в зависимости от дистанции, которую готовишь, уделить необходимое количество времени нужным фазам и опустить ненужные фазы, то есть составить нормальный цикл. Мне это помогал сделать тренер, поскольку я не считаю себя достаточно опытным, чтобы все просчитать до мелочей, хотя и понимал в общих чертах что нужно делать и зачем. Фазы неплохо описаны здесь <http://www.brianmac.co.uk/swimming/swimplan.htm> (правда на английском).

ЗЫ: Свиммер в свое время тоже в общих чертах писал как построить подготовку -
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=60.msg145200#msg145200>

варяг от Сентября 19, 2011, 04:40:11 pm
да...:) спасибо всем за поддержку и конечно же я не брошу тренироваться..но.. после такого реально руки опускаются.. я все лето тянул резину.. делал растяжку.. стопы растянул хорошо. и 15 ... сек:))) пипец. и дело в том что когда неспеша плывешь с колобашкой то реально ощущение того что скользишь... я считал тоест вот скольжение от бортика потом руки ролем получается 7 циклов.. 14 гребков .. но когда это все на скорость ощущение что толкаю перед собой узиик:)

@LE{X}@NDER от Сентября 19, 2011, 04:46:19 pm
Цитата: варяг от Сентября 19, 2011, 04:40:11 pm
да...:) спасибо всем за поддержку и конечно же я не брошу тренироваться..но.. после такого реально руки опускаются.. я все лето тянул резину.. делал растяжку.. стопы растянул хорошо. и 15 ... сек:))) пипец. и дело в том что когда неспеша плывешь с колобашкой то реально ощущение того что скользишь... я считал тоест вот скольжение от бортика потом руки ролем получается 7 циклов.. 14 гребков .. но когда это все на скорость ощущение что толкаю перед собой узиик:)

Ну тебе и писали, что так и будет, чтобы не расстраивался. Думаю занятия с резиной даром не пройдут, будешь

сейчас заниматься на воде, к Новому Году должен улучшить личные рекорды.

варяг от Сентября 19, 2011, 04:49:19 pm
дайте мне пожалуйста чтото вроде тестов -ориентиров. тоесть выход на 12 метрах столько... гребков на бас столько..

мой от Сентября 19, 2011, 04:50:27 pm
Цитата: варяг от Сентября 19, 2011, 04:40:11 pm
после такого реально руки опускаются.. я все лето тянул резину.. делал растяжку.. стопы растянул хорошо. и 15 ... сек:)))

Пропущенное лето - это большое отставание, теперь уйдет месяц-другой, чтобы подойти к личным рекордным результатам.

Да и тренья от трени отличается. На меня даже температура воды действует в базе.

варяг от Сентября 19, 2011, 04:52:28 pm
да дело в том что по ощущениям я чувствовал что плыву легче.. надеюсь это просто чтото..чтото.....ээээ ну надеюсь это был просто не день Бекхема:)

Григор от Сентября 19, 2011, 04:54:17 pm
Цитата: @LE{X}@NDER от Сентября 19, 2011, 04:20:42 pm
Григор, ты же вроде не новичек на форуме? Сколько уже обсуждались фазы подготовки? Сделать все правильно, значит, в зависимости от дистанции, которую готовишь, уделить необходимое количество времени нужным фазам и опустить ненужные фазы, то есть составить нормальный цикл. Мне это помогал сделать тренер, поскольку я не считаю себя достаточно опытным, чтобы все просчитать до мелочей, хотя и понимал в общих чертах что нужно делать и зачем. Фазы неплохо описаны здесь <http://www.brianmac.co.uk/swimming/swimplan.htm> (правда на английском).

ЗЫ: Свиммер в свое время тоже в общих чертах писал как построить подготовку -

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=60.msg145200#msg145200>

Физухой никогда не интересовался до сих пор!

По англещки хреново понимаю, а за вторую ссылку - спасибо, было интересно!

@LE{X}@NDER от Сентября 19, 2011, 05:01:52 pm
Цитата: варяг от Сентября 19, 2011, 04:49:19 pm
дайте мне пожалуйста чтото вроде тестов -ориентиров. тоесть выход на 12 метрах столько... гребков на бас столько..
Сложно точно сказать. С выходом все нормально если реально 12м за 5с проплываешь. Когда проплывешь 25м за 13с с копейками, 50м ориентировочно будут где-то +- 30с. Только тебе пишут, не гони лошадей, лучше наплавай объемы пока, потом интервальные серии, потом на скорость. Поставь цель побить личный рекорд во второй половине декабря (подбери дату подходящую). А там договоришься с тренером, чтобы тебя засекали.
Плавание - это не карате и не бокс: сегодня тебе повезло, попал сопернику и вырубил, завтра он тебе. Тут таких сиюминутных моментов везения/невезения практически нету. Все определяет кропотливый кусок работы ради каких-то 30-120 секунд.

@LE{X}@NDER от Сентября 19, 2011, 05:07:48 pm
Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 04:54:17 pm
Цитата: @LE{X}@NDER от Сентября 19, 2011, 04:20:42 pm
Григор, ты же вроде не новичек на форуме? Сколько уже обсуждались фазы подготовки? Сделать все правильно, значит, в зависимости от дистанции, которую готовишь, уделить необходимое количество времени нужным фазам и опустить ненужные фазы, то есть составить нормальный цикл. Мне это помогал сделать тренер, поскольку я не считаю себя достаточно опытным, чтобы все просчитать до мелочей, хотя и понимал в общих чертах что нужно делать и зачем. Фазы неплохо описаны здесь <http://www.brianmac.co.uk/swimming/swimplan.htm> (правда на английском).

ЗЫ: Свиммер в свое время тоже в общих чертах писал как построить подготовку -

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=60.msg145200#msg145200>

Физухой никогда не интересовался до сих пор!

По англещки хреново понимаю, а за вторую ссылку - спасибо, было интересно!

Ну на крайняк, если с английским плохо, то пользуйся Переводчиком Гугл (<http://translate.google.com/?sl=en&tl=ru>)

Копируешь в окошко ссылку на нужный сайт, с горем пополам, понять можно о чем речь -

http://translate.google.com/translate?sl=en&tl=ru&js=n&prev=_t&hl=en&ie=UTF-8&layout=2&eotf=1&u=http%3A%2F%2Fwww.brianmac.co.uk%2Fswimming%2Fswimplan.htm

Заодно и поржать с перевода можно ;D

Little_boo от Сентября 19, 2011, 05:11:05 pm

Цитата: варяг от Сентября 19, 2011, 12:20:48 pm

Литли чето я ничего не понял.. объясни

с начало надо поставить технику гребка и технику работы ног, а потом уже всё остальное.

ALL

Варяг уже выкладывал свое видео, если я ничего не путаю, то там продвижение от гребка нулевое.

Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 04:03:13 pm

Значит я на правильном пути. Вообще, решил не отвлекаться ни на какие соревнования, а склоня голову работать над техникой, пока не пойму, что доволен ею. И Варягу, кстати, того же и советовал.,- ты меня неправильно понял.

А примерно что означает "все правильно сделать"? Как выстрелить потом за 4-6 месяцев?

ыыы, я плавал 2 месяца из которых один проболел и проплыл в Ялте по лучшему.

Только: 1) на 50м наработать технику купаясь нельзя, плавать всё надо коротко но быстро

2) На более длинные нужно тренироваться, чтобы доплыть, сохранив технику.

З.Ы. Кажется я уже говорил, что техники без физики не бывает? ::)

1

@LE{X}@NDER от Сентября 19, 2011, 05:15:02 pm

Цитата: Little_boo от Сентября 19, 2011, 05:11:05 pm

Только: 1) на 50м наработать технику купаясь нельзя, плавать всё надо коротко но быстро

Америкосы тоже так пишут + говорят, добавить качалку. Только вот спрашивал, можно ли так тренироваться весь сезон, все молчат. Тренер говорит, что от слишком большого количества ускорений можно перегореть и наоборот проплыть хуже.

ЗЫ: Проверять на себе перед Ялтой не рискнул ;)

moi от Сентября 19, 2011, 05:41:58 pm

Цитата: Little_boo от Сентября 19, 2011, 05:11:05 pm

Только: 1) на 50м наработать технику купаясь нельзя, плавать всё надо коротко но быстро

Вот пришел мастер Бу и все испортил :O))) А вы тут - объем, объем...

А если серьезно.... Не знаю как у других, но я реально вижу, что 50м - это предел для меня, как для любителя. В смысле показать результат более-менее. Может кому-то сотня еще светит...

Бат я однозначно тренирую на пиковой скорости четвертаками и полтосами (в координации и упражнения). Ну разве что аэробно плыву пару раз 200м руки кролем\ноги батом. Так что? Стоит нам старичкам-спринтерам делать акцент на чисто скоростные короткие выкладки?

катран от Сентября 19, 2011, 06:12:27 pm

Согласен с Бу по поводу подготовки на полтосе, скорость нужно развивать, а для этого надо плавать коротенькие ускорения, даже если плаваешь только на технику. Так один тренер мне говорил)

Григор от Сентября 19, 2011, 07:03:57 pm

Цитата: Little_boo от Сентября 19, 2011, 05:11:05 pm

ыыы, я плавал 2 месяца из которых один проболел и проплыл в Ялте по лучшему.

Только: 1) на 50м наработать технику купаясь нельзя, плавать всё надо коротко но быстро

2) На более длинные нужно тренироваться, чтобы доплыть, сохранив технику.

З.Ы. Кажется я уже говорил, что техники без физики не бывает? ::)

1

Насколько я понял, ты сказал противоположное Swimmer48-у. И кому мне теперь прислушаться?

Ну да ладно. До этого всё ровно далеко. Вообще, я сейчас стараюсь не думать вообще о скорости, и тупо научиться, наконец-то, правильно грести. Чтобы ни один человек не мог меня упрекнуть в грубых технических ошибках. Думаю, если этого достигну, то скорость по любому станет лучше чем сейчас, само собой.

Знаешь, гребок с высокой локотью уже получается, совершенно точно. Только разрушились другие моменты: начал вилять сильно, пронос стал трудный, скольжение исчезло, руки быстро забиваются и т.п.. Постепенно пытаюсь всё собрать заново, и вроде уже очень близок. Так что, вот-вот выставлю видик на общий суд.

Блин, очень всё похоже на цирковой номер клоуна, когда он пытается удержать в руках несколько предметов, но каждый раз один из них оказывается на полу. Поднимает этот - падает другой. Вот, точь в точь!!!

варяг от Сентября 19, 2011, 07:28:27 pm

Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 07:03:57 pm

Цитата: Little_boo от Сентября 19, 2011, 05:11:05 pm

ыыы, я плавал 2 месяца из которых один проболел и проплыл в Ялте по лучшему.

Только: 1) на 50м наработать технику купаясь нельзя, плавать всё надо коротко но быстро

2) На более длинные нужно тренироваться, чтобы доплыть, сохранив технику.

3.Ы. Кажется я уже говорил, что техники без физики не бывает? ::)

1

Насколько я понял, ты сказал противоположное Swimmer48-у. И кому мне теперь прислушаться?

Ну да ладно. До этого всё равно далеко. Вообще, я сейчас стараюсь не думать вообще о скорости, и тупо научиться, наконец-то, правильно грести. Чтобы ни один человек не мог меня упрекнуть в грубых технических ошибках. Думаю, если этого достигну, то скорость по любому станет лучше чем сейчас, само собой.

Знаешь, гребок с высокой локотью уже получается, совершенно точно. Только разрушились другие моменты: начал вилять сильно, пронос стал трудный, скольжение исчезло, руки быстро забиваются и т.п.. Постепенно пытаюсь всё собрать заново, и вроде уже очень близок. Так что, вот-вот выставлю видик на общий суд.

Блин, очень всё похоже на цирковой номер клоуна, когда он пытается удержать в руках несколько предметов, но каждый раз один из них оказывается на полу. Поднимает этот - падает другой. Вот, точь в точь!!!

:))))))))) примерно тоже самое:))))))))))))))))))))))))))))))))))

Little_boo от Сентября 19, 2011, 08:41:34 pm

Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 07:03:57 pm

Насколько я понял, ты сказал противоположное Swimmer48-у. И кому мне теперь прислушаться?

Я? ;D где?

Я лишь, сказал, что если плавать чисто 50м можно обойтись и без жестких и длинных серий. Но только допустим на 50м брассом мне сил не хватило на последних 10м. И плыть по два полтинника в день - тоже тяжело. А если ты хочешь 100-200 прилично плавать, то как swimmer написал. В любом случае работать надо и там и там, только на 50м можно делать это в меньших объемах и меньше по времени.

Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 07:03:57 pm

Ну да ладно. До этого всё равно далеко. Вообще, я сейчас стараюсь не думать вообще о скорости, и тупо научиться, наконец-то, правильно грести. Чтобы ни один человек не мог меня упрекнуть в грубых технических ошибках. Думаю, если этого достигну, то скорость по любому станет лучше чем сейчас, само собой.

не думая о скорости, гребок не поставишь :)

варяг от Сентября 19, 2011, 10:12:21 pm

скореебы в бас.....

а вообще если честно даже не знаю с чего все начинать:)

Григор от Сентября 19, 2011, 10:40:32 pm

Цитата: Little_boo от Сентября 19, 2011, 08:41:34 pm

Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 07:03:57 pm

Насколько я понял, ты сказал противоположное Swimmer48-у. И кому мне теперь прислушаться?

Я? ;D где?

Я лишь, сказал, что если плавать чисто 50м можно обойтись и без жестких и длинных серий. Но только допустим на 50м брассом мне сил не хватило на последних 10м. И плыть по два полтинника в день - тоже тяжело. А если ты хочешь 100-200 прилично плавать, то как swimmer написал. В любом случае работать надо и там и там, только на 50м можно делать это в меньших объемах и меньше по времени.

Цитата: Григор от Сентября 19, 2011, 07:03:57 pm

Ну да ладно. До этого всё равно далеко. Вообще, я сейчас стараюсь не думать вообще о скорости, и тупо научиться, наконец-то, правильно грести. Чтобы ни один человек не мог меня упрекнуть в грубых технических ошибках. Думаю, если этого достигну, то скорость по любому станет лучше чем сейчас, само собой.

не думая о скорости, гребок не поставишь :)

Теперь понял.

А вот, последней фразой опять запутал меня. ???

moi от Сентября 20, 2011, 04:54:49 pm

Цитата: варяг от Сентября 19, 2011, 10:12:21 pm

скореебы в бас.....

а вообще если честно даже не знаю с чего все начинать:)

Варяг - ты так никуда не продвинешься...

труба от Сентября 20, 2011, 06:07:27 pm
только что с моря. уплавался. и дыхание в воронке почувствовал, и работу ногами, и локти и т.д. и т.п.
кстати. при попытке отработать ноги пробовал плавать в десять тактов кролем. Т.е. гребок на три, ну может чуть
более растянутый получается т.к. не спешишь и два такта ногами дополнительно при скольжении на вытянутых
руках. Думал проработать ноги и скольжение. А получилось прочувствовать координацию с очень неожиданной
для себя стороны.

Anna Filia от Сентября 28, 2011, 11:50:32 am
плавать-не плавать и качаться надо- СИСТЕМНО...т.е. понимая- КАК и для ЧЕГО))

afigul от Сентября 28, 2011, 08:12:56 pm
А как же интуиция?

moi от Сентября 28, 2011, 08:50:48 pm
Цитата: afigul от Сентября 28, 2011, 08:12:56 pm
А как же интуиция?

Интуиция - это у мисс Марпл. А у пловцов - система :O)))

sosnin от Сентября 29, 2011, 08:31:40 am
Цитата: Anna Filia от Сентября 28, 2011, 11:50:32 am
плавать-не плавать и качаться надо- СИСТЕМНО...т.е. понимая- КАК и для ЧЕГО))
не плавать системно-следующий шаг в эволюции тренировочного процесса.

Григор от Сентября 29, 2011, 11:26:02 am
Цитата: sosnin от Сентября 29, 2011, 08:31:40 am
Цитата: Anna Filia от Сентября 28, 2011, 11:50:32 am
плавать-не плавать и качаться надо- СИСТЕМНО...т.е. понимая- КАК и для ЧЕГО))
не плавать системно-следующий шаг в эволюции тренировочного процесса.
Ты это серьезно? Может я на правильном пути? ;D

micbal от Октября 14, 2011, 11:41:33 am
Вчера, на соревнованиях проплыл 1.04.6 100м в/с по малой воде!
В бассейн попал впервые в 30 лет, сейчас 38. Хожу 4-5 раз в неделю по 1 часу.

pusots от Октября 14, 2011, 12:17:56 pm
Цитата: micbal от Октября 14, 2011, 11:41:33 am
Вчера, на соревнованиях проплыл 1.04.6 100м в/с по малой воде!
В бассейн попал впервые в 30 лет, сейчас 38. Хожу 4-5 раз в неделю по 1 часу.
вот только подпиши триатлон это жизнь подсказывает, что до 30 вы активно спортом занимались таки.

moi от Октября 14, 2011, 12:32:22 pm
Цитата: micbal от Октября 14, 2011, 11:41:33 am
В бассейн попал впервые в 30 лет, сейчас 38. Хожу 4-5 раз в неделю по 1 часу.
т.е. вы в таком режиме 4-5 раз в неделю уже 8 лет плаваете? С 30 до 38?

micbal от Октября 14, 2011, 12:33:44 pm
Цитата: pusots от Октября 14, 2011, 12:17:56 pm
Цитата: micbal от Октября 14, 2011, 11:41:33 am
Вчера, на соревнованиях проплыл 1.04.6 100м в/с по малой воде!
В бассейн попал впервые в 30 лет, сейчас 38. Хожу 4-5 раз в неделю по 1 часу.
вот только подпиши триатлон это жизнь подсказывает, что до 30 вы активно спортом занимались таки.
До 30 немного бегал. Попробывав триатлон заболел "водой" и велосипедом ;D. В бассейне начинал с 1.24 на 100м
в/с :'(.

micbal от Октября 14, 2011, 12:40:58 pm

Цитата: moi от Октября 14, 2011, 12:32:22 pm

Цитата: michal от Октября 14, 2011, 11:41:33 am

В бассейн попал впервые в 30 лет, сейчас 38. Хожу 4-5 раз в неделю по 1 часу.
т.е. вы в таком режиме 4-5 раз в неделю уже 8 лет плаваете? С 30 до 38?

С 30 до 34 пытался плавать, но о технике подсказать было некому. Освоив интернет пространство начал составлять планы сам себе. Видео свое сам анализировал. Ютуб рулит. С 34 по лет начал осознано тренироваться с упражнениями + работами и появляющемся чувством воды :). Грубо говоря до второго разряда дошел после 3 лет осознанных, плановых тренировок. То, что было перед написанием и составлением тренировочных планов, можно назвать купанием и самообманом, что я плавал.
На воду хожу в обеденный перерыв.

pusots от Октября 14, 2011, 01:42:07 pm

Цитата: michal от Октября 14, 2011, 12:33:44 pm

В бассейне начинал с 1.24 на 100м в/с :'(.

придя в 30 в бассейн и сразу сотку так проплыли. Не верю :-\

@LE{X}@NDER от Октября 14, 2011, 01:44:49 pm

Цитата: pusots от Октября 14, 2011, 01:42:07 pm

Цитата: michal от Октября 14, 2011, 12:33:44 pm

В бассейне начинал с 1.24 на 100м в/с :'(.

придя в 30 в бассейн и сразу сотку так проплыли. Не верю :-\

Где-же сразу? 8 лет. 1.24 на 100м в/с - это даже не 1й юношеский - чему тут не верить?

Цитировать

В бассейн попал впервые в 30 лет, сейчас 38.

AlexG от Октября 14, 2011, 02:13:24 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Октября 14, 2011, 01:44:49 pm

Где-же сразу? 8 лет. 1.24 на 100м в/с - это даже не 1й юношеский - чему тут не верить?

Вроде как раз первый юношеский, не? Ну и не 8 лет. Написано было, что "В бассейне начинал с 1.24 на 100м в/с", а сейчас -- "Вчера, на соревнованиях проплыл 1.04.6 100м в/с по малой воде!"

А что до неверья, то повод есть. 100 м бегом на первый юношеский -- 13.4 с. Многие ли вот так в 30 лет встанут на дорожку и пробегут? И технику с нуля осваивать не надо, все же в школе 10 лет бегали. Спасти может или прошлый спортивный опыт или настоящий, но не по этой конкретной дисциплине.

sosnin от Октября 14, 2011, 02:27:50 pm

ну никто же не говорит, что до 30 лет болел рахитом и сидел дома только за книгами. полюбэ физкультура присутствовала. а плавание с бегом, имхо, некорректно сравнивать, вот с парашютом или лыжами/коньками-да. а я верю, что можно в 30 лет шарахнуть 1:24.(38+48сек)-вполне поверю.

AlexG от Октября 14, 2011, 02:53:40 pm

Цитата: sosnin от Октября 14, 2011, 02:27:50 pm

ну никто же не говорит, что до 30 лет болел рахитом и сидел дома только за книгами. полюбэ физкультура присутствовала. а плавание с бегом, имхо, некорректно сравнивать, вот с парашютом или лыжами/коньками-да.

а я верю, что можно в 30 лет шарахнуть 1:24.(38+48сек)-вполне поверю.

Я сравниваю плавание и бег только в смысле, так сказать, предела -- в беге сложно, значит в плавании будет еще сложнее. Для среднего человека это оправдано.

Физкультура присутствовала -- очень растяжимое понятие. Приблизительно 1 час в приблизительно день трусцой это много или мало? Для среднего труженика по переводу бумаги на макулатуру более чем достаточно. Только это, скорее всего, не позволит ему пробежать 100 м даже на 1 ю.

А с результатами вопрос не в вере, а вероятности. Вероятность не 0? Безусловно. Велика ли? Вот мне кажется, что не очень. Поэтому, если данный конкретный человек сделал, то я за него рад. А вот слова @LE{X}@NDER'a: "это даже не 1й юношеский - чему тут не верить?" -- для меня странны и непонятны, поскольку звучат как "это фигня, любой управится".

sosnin от Октября 14, 2011, 02:58:38 pm

согласен шанс без тренировок 100 за 1:24 >0, но меньше <5%. имхо

michal от Октября 14, 2011, 03:45:07 pm

Цитата: pusots от Октября 14, 2011, 01:42:07 pm

Цитата: michal от Октября 14, 2011, 12:33:44 pm

В бассейне начинал с 1.24 на 100м в/с :'(.

придя в 30 в бассейн и сразу сотку так проплыли. Не верю :-\
Даже не знаю что сказать))))).

Вдох я изначально сам по себе начал в бок делать и никогда не плыл в высоко поднятой головой :).

Мало того, я знаю теперь свои ошибки и работаю над ними так что есть куда расти!

К результату шел последовательно.

С начала плавал упражнения разные, толку от них не видел, но результат вырос до 1.13. Дальше СТЕНА.

Стал пробывать идти от объема. Попробывал наплывать по 25 км в неделю. Результат уперся в 1.09 и замер.

Далее начал плавать отрезки и осваивать маленькие лопатки. 1.07 и стена. Одел большие - 1.06!

Забил на высокий локоть и начал плыть на прямых руках -вдруг понял, что у меня ошибка в опущенном плече во время проноса левой руки и ввода кисти в воду -1.05.8

Внезапно, поймал себя на том, что во время вдоха, когда вдыхаю вбок и слегка смотрю назад, то в поворот не попадаю+на последнем четвертаке заставил себя не частить, а успокоившись более "скользко" добавить силового акцента -1.04.6!

Сейчас плаваю по 2.5 км за треню.

При этом, плыл по крайней дорожке и в последний поворот неочень :-\ попал....

Недостаток мною известный, над которыми работаю:

Абсолютно не владею проныром после старта и разворота т.к. слабый(никакой) удар ногами дельфином, я дельфином вообще плавать не умею ::) Для этого плаваю на доске на ногах дельфином(при этом заметно укрепляется пресс и спина).

Можно верить, можно нет, но в этих строчках уместилось очень много самоанализа, мучений, выпитой воды ;D!

В ближайших планах: выплыть 200м из 2.25-2.20 и несбыточная мечта: 400м из 5 минут ::)...

sergeyt от Октября 14, 2011, 05:51:52 pm

Для этого надо объемы увеличить и плавать серии типа 10 по 200, 5*400, 3*800...

micHal от Октября 14, 2011, 07:02:58 pm

Цитата: sergeyt от Октября 14, 2011, 05:51:52 pm

Для этого надо объемы увеличить и плавать серии типа 10 по 200, 5*400, 3*800...

Процесс уже начинается ;)! В декабре контрольный "выстрел"!

@LE{X}@NDER от Октября 14, 2011, 10:30:35 pm

Цитата: micHal от Октября 14, 2011, 07:02:58 pm

Цитата: sergeyt от Октября 14, 2011, 05:51:52 pm

Для этого надо объемы увеличить и плавать серии типа 10 по 200, 5*400, 3*800...

Процесс уже начинается ;)! В декабре контрольный "выстрел"!

Где будете выстреливать? ;)

pusots от Октября 14, 2011, 11:04:19 pm

Цитата: sosnip от Октября 14, 2011, 02:58:38 pm

согласен шанс без тренировок 100 за 1:24 >0,но меньше <5%. имхо

да дело даже не в тренированности, допустим там мастер спорта из другой дисциплины, но получается без

техники, 100 метров... 25, ну 50 поверю, но сто? на одном повороте он пару секунд проиграет 3му юношескому. Да

и 30, не 20 лет. Пару недель с хорошим тренером минимум чтоб понять что к чему.

У нас тоже есть такие - я никогда плаванием не занимался, а сами выросли на черноморском побережье.

micHal от Октября 15, 2011, 08:37:43 am

Цитата: @LE{X}@NDER от Октября 14, 2011, 10:30:35 pm

Цитата: micHal от Октября 14, 2011, 07:02:58 pm

Цитата: sergeyt от Октября 14, 2011, 05:51:52 pm

Для этого надо объемы увеличить и плавать серии типа 10 по 200, 5*400, 3*800...

Процесс уже начинается ;)! В декабре контрольный "выстрел"!

Где будете выстреливать? ;)

400м в/с буду на акватлоне в декабре плыть и летом 200м в/с на "Кубке Черного Моря".

В конце мая Чемпионат Украины по триатлону среди ветеранов в Одессе, там стартуют мои ориентиры, которые мне "салят" по 45 сек на 750 м в открытой воде, они меня и проэкзаменуют ;).

Еще помогает то, что в отличие от чистых плавцов, я, при закрытии бассейна(конец мая-середина сентября), усиленно кручу велосипед ;D.

micHal от Октября 15, 2011, 08:44:20 am

Цитата: pusots от Октября 14, 2011, 11:04:19 pm

Цитата: sosnip от Октября 14, 2011, 02:58:38 pm

согласен шанс без тренировок 100 за 1:24 >0,но меньше <5%. имхо

да дело даже не в тренированности, допустим там мастер спорта из другой дисциплины, но получается без техники, 100 метров... 25, ну 50 поверю, но сто? на одном повороте он пару секунд проигрывает Зму юношескому. Да и 30, не 20 лет. Пару недель с хорошим тренером минимум чтоб понять что к чему.
У нас тоже есть такие - я никогда плаванием не занимался, а сами выросли на черноморском побережье. Ключевая фраза "Пару недель с хорошим тренером минимум чтоб понять что к чему"! Для меня это был Евроспорт ;D. Мой заплыв за 1.24 был попыткой подражания пловцам из телека :o ;D!
Я живу на Черноморском побережье ;), но плаванием действительно не занимался!

pusots от Октября 15, 2011, 12:48:59 pm
Ага, и шерпы альпинизмом тоже не занимаются, просто всю жизнь яков пасут на 5-6 тысячах над уровнем моря ;D Просто немного задело :(после 1,24 для начала занятий в бассейне. Тут все начитаются профи и считают что разряды в плавании для лохов придуманы, сразу мастера спорта. А среднестатистическому человеку и 50 проплыть за 40 потрудится надо.

michal от Октября 15, 2011, 04:25:15 pm
Про шерпов прикольный пример! ;)
НО... те, кто жил на курортах поймут меня, что живя в Кисловодске, Нарзан пьют только за столом на праздниках, те, кто на море живет, на пляже появляются 2-3 раза за лето ;D.
Моя дочка, ходит в бассейн уже 6 лет, так вот, её в море поплавать не заманишь :(Окунется и на берег :-\ Я её и так и сяк стимулирую поплавать в волнах..... бесполезно >:(.

pusots от Октября 15, 2011, 10:47:33 pm
Кстати шерпы не могут принимать участие в соревнованиях по легкой атлетике. Уровень гемоглобина неприемлим для любой антидопинговой проверки.

варяг от Ноября 05, 2011, 10:09:35 pm
всем привет Дорогие друзья:)))) Врагу не сдаётся наш гордый Варяг:) хотя воду нельзя победить можно наверное понять ее правила и найти общий язык. у меня все норм.. изза чрезмерного увлечения ластами можно так сказать потерял время потому как когда их снимаю все становится по другому.. жаль конечно что у меня ноги не 56 размера.. тренируюсь теперь без ласт в одних маленьких кролевых лопатках. пол трени на доске работаа ногами остальная половина в координации..Всех Вас обнимаю удачи:)

варяг от Ноября 08, 2011, 09:06:42 pm
СЕГОДНЯ ТАК СКАЗАТЬ ПОДТОЧИЛ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВКИ. .
200 метров на ногах с доской потом- посреди баса на дно кидаю палочку-ориентир.отталкиваюсь от бортика..скольжение ..дельфином пару раз..потом работа ногами кролем с чувством темпом.. подлеваю ногу идет счет 1..2..3.....1..2..3...проходим ориентир... первый гребок подудар левой ногой.. 1...2..3..и так левой правой.. заострять внимание на высоком локте...на передержанном захвате правой рукой .. на то чтобы от рук шла постоянная тяга..

Ануа7 от Ноября 09, 2011, 02:46:28 pm
меня вчера обломала университетский тренер в бассейне
сначала сказала, что техника у меня нормальная, а на вопрос почему же я так медленно плыву даже 50м (при том что я физически сильнее 10-11 летних девочек, мой рез. 33сек), ответила что все таки надо много(больше) плавать :-\
так как же все таки плывут за счет дури (да ещё без техники) за 26сек?

Little_boo от Ноября 09, 2011, 03:33:46 pm
Цитата: Ануа7 от Ноября 09, 2011, 02:46:28 pm
так как же все таки плывут за счет дури (да ещё без техники) за 26сек?
такого не бывает, чтобы совсем без техники. а тебе я уже говорил, локти и ноги - основные проблемы

@LE}{@NDER от Ноября 09, 2011, 03:35:32 pm
Цитата: Ануа7 от Ноября 09, 2011, 02:46:28 pm
меня вчера обломала университетский тренер в бассейне
сначала сказала, что техника у меня нормальная, а на вопрос почему же я так медленно плыву даже 50м (при том что я физически сильнее 10-11 летних девочек, мой рез. 33сек), ответила что все таки надо много(больше) плавать :-\
так как же все таки плывут за счет дури (да ещё без техники) за 26сек?
Гг, наши тренера все одинаково говорят, когда ничего определенного сказать не могут. Спроси америкосов на аналогичных форумах то же самое. 99% даю, что приблизительный ответ будет: Таскай больше железяк, больше

работай на скорость и выкинь garbage yardage(это типа про аэробные объемы). А, да еще забыл - kick harder... что подразумевает плавай ударные серии на ногах.

;D

pusots от Ноября 10, 2011, 09:23:31 am

Цитата: Ануа7 от Ноября 09, 2011, 02:46:28 pm

меня вчера обломала университетский тренер в бассейне

сначала сказала, что техника у меня нормальная, а на вопрос почему же я так медленно плыву даже 50м (при том что я физически сильнее 10-11 летних девочек, мой рез. 33сек), ответила что все таки надо много(больше) плавать :-\

так как же все таки плывут за счет дури (да ещё без техники) за 26сек?

Все таки вес и фигура (пропорции рычагов к сопротивлению плечей) играют тут бОльшую роль, чем дурь. Дети в этом возрасте, девочки раньше, мальчики чуть позже, сильно вытягиваются, вес и ширь догоняют потом, а плавая мы тянемся все время, только им это дается даром, а взрослым регулярными тренировками.

лыжник от Ноября 14, 2011, 02:09:18 pm

Привет всем. Вот посоветовали Ваш форум. Тема как раз моя, правда годков мне 57 и плавать начал 1,5 мес назад. Конечно плавал в детстве "сажёнками" ну и когда начал заниматься спортом разным (лыжи, велик, бег, тритлон) в 48 лет, то пришлось задуматься о плавании серьёзно. На этапе выплываю одним из последних. Летние закупы и болтухание в море (10-14дн) конечно ничего не дали. И вот 1,5 месяца назад у меня с домом открыли фитнес-центр с басиком 25м, 4дорожки+1широкая для аквааэробики. Купил годовую карту.

Вобщем у меня свой стиль, плыву под одну руку 1 км за 24мин. Проплавал так 1мес, нифига нет прогресса. Попросил тренера посмотреть меня (у нас в договоре 1 занятие бесплатное, потом 1200р). Он гляну и сказал, что плыву я на одних руках и те кривые. Сказал чтобы я бросил муйнэй заниматься (он видел каждый день, как я свой км "шарашил"), 70% трени с доской, 30% с колобашкой.

Ещё есть знакомый МС по какому-то военному пятиборью, он видел как я плыву в триатлоне. На мои вопросы про высокий локоть, протяжку, захват и т.д., заржал и сказал чтобы месяца два из рук доску не выпускал.

Я конечно настырный, ну и выносливый. Буду готовиться к "железу" в триатлоне. Плыть 3800. Нужно доплыть, ну и как можно меньше устать.

Мои результаты:

с доской 50м-1м50с

с колобашкой 50м- 50сек.

Через месяц, два выложу видео, пока ОФП

Да ещё для ног делаю "солдатик" сек 30-40.

Можно резину потянуть, у меня есть, т.к. лыжник, но пока не буду, итак спина в районе лопаток болит.

Если подскажите ещё чего-нибудь, буду рад

Да, занимаюсь 5раз в неделю кр. выходных, время не ограничено (такая карта), да и притом не работаю, типа пенсионер.

sosnin от Ноября 14, 2011, 02:19:51 pm

круто...поразительно поражен оптимизмом и силой...3800 проплыть при 50м за 50сек,потом еще вел крутить и бег!!!молодЕц вы и мОлодец!

если по плаванию-думаю ошибки особо вы не исправите,сможете только меньше уставать.для этого надо воду увеличивать.

пс.город какой у вас?

AlexG от Ноября 14, 2011, 02:31:03 pm

Цитата: sosnin от Ноября 14, 2011, 02:19:51 pm

круто...поразительно поражен оптимизмом и силой...3800 проплыть при 50м за 50сек,потом еще вел крутить и бег!!!молодЕц вы и мОлодец!

А фиг разницы? Я так понял, что потом там 180 км на велосипеде и 42,195 км (марафон то есть) бегом. Так что все одно ухахаеться.

sosnin от Ноября 14, 2011, 02:38:37 pm

я про это и говорю...я не представляю как так можно в "за 50".это невероятно круто.

AlexG от Ноября 14, 2011, 02:53:02 pm

Цитата: sosnin от Ноября 14, 2011, 02:38:37 pm

я про это и говорю...я не представляю как так можно в "за 50".это невероятно круто.

Ну я, честно говоря, вообще не представляю как так можно в любом возрасте. Даже по лучшим мировым результатам это больше 8 часов напрягаться...

moi от Ноября 14, 2011, 02:53:48 pm
Гвозди бы делать из этих людей!

лыжник от Ноября 14, 2011, 03:02:57 pm
Не, нормально всё, я же не с "кандачка" начал. Я на соревах по лыжам в Битце 100 км пробежал в 2005г за 7 часов и притом погода была отвратная. Притом на велике у нас старты и по 230 км бывают и типа доезжаю, правда устаю канеш.
У меня гемоглобин высокий от природы.
Вот только плавать нифига не научился по жизни, сложно у вас. Одной выносливостью х.. возьмёшь. У меня сын 9 лет поэтому занимается, 50 плавёт за 38 :)
Я из Домодедово, если что :)

@LE{X}@NDER от Ноября 14, 2011, 03:35:09 pm
Цитата: лыжник от Ноября 14, 2011, 02:09:18 pm
Привет всем. Вот посоветовали Ваш форум. Тема как раз моя, правда годков мне 57 и плавать начал 1,5 мес назад. Конечно плавал в детстве "сажёнками" ну и когда начал заниматься спортом разным (лыжи, велик, бег, тритлон) в 48 лет, то пришлось задуматься о плавании серьёзно. На этапе выплываю одним из последних. Летние закупы и болтухание в море (10-14дн) конечно ничего не дали. И вот 1,5 месяца назад у меня с домом открыли фитнес-центр с басиком 25м, 4 дорожки+1 широкая для аквааэробики. Купил годовую карту.
Вобщем у меня свой стиль, плову под одну руку 1 км за 24мин. Проплавал так 1мес, нифига нет прогресса.
Попросил тренера посмотреть меня (у нас в договоре 1 занятие бесплатное, потом 1200р). Он гляну и сказал, что плову я на одних руках и те кривые. Сказал чтобы я бросил муйнёй заниматься (он видел каждый день, как я свой км "шарашил"), 70% трени с доской, 30% с колобашкой.
Ещё есть знакомый МС по какому-то военному пятиборью, он видел как я плову в триатлоне. На мои вопросы про высокий локоть, протяжку, захват и т.д., заржал и сказал чтобы месяца два из рук доску не выпускал.

Я конечно настырный, ну и выносливый. Буду готовиться к "железу" в триатлоне. Плыть 3800. Нужно доплыть, ну и как можно меньше устать.
Мои результаты:
с доской 50м-1м50с
с колобашкой 50м- 50сек.

Через месяц, два выложу видео, пока ОФП
Да ещё для ног делаю "солдатик" сек 30-40.
Можно резину потянуть, у меня есть, т.к. лыжник, но пока не буду, итак спина в районе лопаток болит.
Если подскажите ещё чего-нибудь, буду рад
Да, занимаюсь 5раз в неделю кр. выходных, время не ограничено (такая карта), да и притом не работаю, типа пенсионер.
Мда уж. Меня в мои 35 и на короткий триатлон вряд ли хватит, даже если этап плавания откупаюсь, не говоря уже про железо (Правда сдохну я на беге), а что уж говорить про 50 :o
Результаты, честно говоря слабые. Если цель как можно меньше устать на этапе плавания, вам нужно копать в сторону "Полного погружения" (Total Immersion). Тут много чего про него написано и хорошего и плохого, есть все ссылки (правда фильм на английском), лично я думаю, что для вашей цели это оптимальное направление.

micbal от Ноября 14, 2011, 04:10:07 pm
Цитата: лыжник от Ноября 14, 2011, 02:09:18 pm
Ещё есть знакомый МС по какому-то военному пятиборью, он видел как я плову в триатлоне. На мои вопросы про высокий локоть, протяжку, захват и т.д., заржал и сказал чтобы месяца два из рук доску не выпускал.

Как КМС в каком-то военном пятиборье и триатлонист подтверждаю. Плавайте больше упражнений. Если тренер денег стоит больших, то на ютубе смотрите упражнения и выполняйте!
В Москве есть очень сильный ЖЕЛЕЗНЫЙ ветеран-триатлет вашего возраста, если хотите, скину его телефон в л/с, будет веселее!

лыжник от Ноября 14, 2011, 05:39:13 pm
Ребят, спасибо :). Я вообще то две недели Ваш форум читаю, только сегодня вот зарегился, типа застолбиться, т.к. вопросы будут, конечно. Очень всё объясняете спокойно и 100500раз одно и тоже, каждому новенькому, который "своим путём" идёт :), мне это нра. У нас на велосипедном, сразу бы зачморили :) Мне ещё рано задавать какие то вопросы, просто пока ничего не понимаю, но парочка есть.
Я вот неделю плаваю так:
50м-доска

50м-колобашка

50м- типа спокойный брасс, ну отдышаться

итак по 10 циклов, т.е. 500м доска, 500м колобашка, 500отдышаться.

Но силы есть, и время тож не ограничено. Может что то изменить, ну там 100 доска, или 200, чтоб ноги отвалились, или 25 на всю мазуту.

По поводу роликов на Ютубе, конечно смотрю, да тут на форуме завались всего, и книжка у меня есть 100упражнений, а скоро придёт " Полное погружение", заказал.

Цитировать

Результаты, честно говоря слабые.

Гы, это я с колобашкой 50м за 50сек, а в ПК больше минуты.

Но я ориентируюсь на км. На данный момент 24мин :(

sosnin от Ноября 14, 2011, 06:04:21 pm

а для понимания,можете мне сказать,сколько вам надо км на велике ,чтоб потом у лоха отыграть 15 минут в триатлоне?

пс.ну я бы на вашем месте вообще ноги не плавал для ваших целей.больше с колобашкой и больше упр смешанных с координацией.

лыжник от Ноября 14, 2011, 06:31:42 pm

Давай на ты, вроде на спортивных форумах это нормально.

Зачем считать, я и так знаю что велик у меня самый сильный этап и при том что это разделка (в пачке ведь низя). Мне сейчас интересно именно плавание, новый вид, как там, что там, нууу любопытный :)

Ноги мне в плавании нужны, у меня зад тонет и ноги тож, и вообще я чуть ли не перпендикулярно плыву, на руках можно канеш, но сил потрачу ого го.

Хочу ноги сделать такими, чтоб сами по себе булькались, без напряга.

Гребка конечно тоже нет, вообще ничего нет. Но ведь надо, да.

У меня самое главное понимание тяжёлого труда есть. Всегда умиляло, когда на лыжне остановят и спрашивают, а чем вы лыжи мажете, т.е. люди хотят намазать чудо-мазью выходить в сб, может в вскр, и катить также как я, ога, а по 30км каждый день, да с интервальной работой, да отработка подъёмов.

Так что я готов морально к работе. Притом мой ориентир, это август 2012, Эстония, 1+100+10.

Притом есть время и желание, ну и форум поможет, если что :)

sosnin от Ноября 14, 2011, 08:45:34 pm

тогда я бы советовал плавать с колобашкой но зажимать ее коленями или голеньями,идеал щиколотками.помочь вв этом может жгут обвивающий ноги с колобашкой.так будете приучать тело ровно лежать,ногами меньше вертеть и корпусом всем.крутиться должны только плечи,все что выше поясницы.ноги вам,как велосепидисту и бегуну со стажем будет очень трудно приучить к плаванию.да и марафоны то ногами плавают только мегапрофи.

пс. так всетаки за сколько км догонишь 10мин форы у простого неподготовленного к велику бегуна например,или простого человека?

ппс.видео давай. 100метров в полсилы.

варяг от Ноября 14, 2011, 09:06:19 pm

други что вы думаете по поводу чтобы согласование рук и ног происходило под темп ног? .

не рук а ног?

DimaV от Ноября 14, 2011, 10:00:58 pm

Цитата: варяг от Ноября 14, 2011, 09:06:19 pm

други что вы думаете по поводу чтобы согласование рук и ног происходило под темп ног? .

не рук а ног?

Варяг, была у меня такая же дилемма – частоту рук подстраивать под частоту ног, или наоборот. Поначалу попробовал темп рук подстраивать под темп ног – ничего хорошего не получилось. Поскольку ноги не тянули, то предельная частота гребков при шестиударном кроле получилась 34 гребка на 50 м. При этом время было около 29 сек. Соснин как-то раз обратил на это внимание. Я подумал, что если ноги не тянут, то подстраивать руки под ноги не имеет смысла. Тогда я перешел на двухударный кроль, чтобы максимально поднять темп рук. Частота гребков при этом возросла до 51 гребка на 50 м. Темп, конечно закризисный (с разрывом воды), но, тем не менее, скорость возросла, и полтийник получился из 28 сек. В общем, я не агитирую, но советую поэкспериментировать –

может и попрёт.

варяг от Ноября 14, 2011, 10:22:42 pm
дело в том что когда я учащаю руки у меня какой то удар правой ногой если начинать с левой то 4 наверное выпадает из темпа и все ломает и тормозит.)

поэкспериментирую до декабря насчет этой темы- руки под ноги.. посмотрим

sosnin от Ноября 15, 2011, 10:17:28 am
Цитата: варяг от Ноября 14, 2011, 10:22:42 pm
дело в том что когда я учащаю руки у меня какой то удар правой ногой если начинать с левой то 4 наверное выпадает из темпа и все ломает и тормозит.)
если ты в этом уверен(но может это не так),то может бударный это не твое?или делать тренировки на темп ног надо,если у тебя идея-фикс такая.

@LE{X}@NDER от Ноября 15, 2011, 11:24:17 am
Цитата: DimaV от Ноября 14, 2011, 10:00:58 pm
Цитата: варяг от Ноября 14, 2011, 09:06:19 pm
други что вы думаете по поводу чтобы согласование рук и ног происходило под темп ног? .

не рук а ног?

Варяг, была у меня такая же дилемма – частоту рук подстраивать под частоту ног, или наоборот. Поначалу попробовал темп рук подстраивать под темп ног – ничего хорошего не получилось. Поскольку ноги не тянули, то предельная частота гребков при шестиударном кроле получилась 34 гребка на 50 м. При этом время было около 29 сек. Соснин как-то раз обратил на это внимание. Я подумал, что если ноги не тянут, то подстраивать руки под ноги не имеет смысла. Тогда я перешел на двухударный кроль, чтобы максимально поднять темп рук. Частота гребков при этом возросла до 51 гребка на 50 м. Темп, конечно закризисный (с разрывом воды), но, тем не менее, скорость возросла, и полтийник получился из 28 сек. В общем, я не агитирую, но советую поэкспериментировать – может и попрёт.

51 на 50м с улучшением всего на 1 сек. - нехорошо это. Надо искать оптимальный темп, при котором с частотой гребков возрастает скорость. Как только скорость перестает возрастать, темп увеличивать нет смысла. Идеально посвятить треню тому, чтобы взять Tempo Trainer, увеличивать постепенно темп, и засекаать, каждые 50м (давать нормальный отдых минуты 2-3), проплывая отрезок в полную силу в темпе, который задает Tempo Trainer. Записывать темп и время, как только время перестает улучшаться - это и есть оптимальный темп для дистанции, его и надо тренировать. Кстати, подобный тест приблизительно описан здесь (правда на английском) с видео как он проводится - <http://www.swimsmooth.com/rampstest.html>

лыжник от Ноября 15, 2011, 01:42:31 pm
Цитата: sosnin от Ноября 14, 2011, 08:45:34 pm
тогда я бы советовал плавать с колобашкой но зажимать ее коленями или голенями, идеал щиколотками.помочь вв этом может жгут обвивающий ноги с колобашкой.так будете приучать тело ровно лежать,ногами меньше вертеть и корпусом всем.крутиться должны только плечи,все что выше поясицы.ноги вам,как велосепидисту и бегуну со стажем будет очень трудно приучить к плаванию.да и марафоны то ногами плавают только мегапрофи.
пс. так всетаки за сколько км догонишь 10мин форы у простого неподготовленного к велику бегуна например,или простого человека?

ппс.видео давай. 100метров в полсилы.

Сегодня попробовал у щиколоток, она у меня вылетает через 10м, жгута пока нет. С ногами мне почти всё ясно, сегодня солдатика 1мин держал (руки на груди), ну и так есть где развиваться.

У меня беда другая, я вдох делаю когда гребок почти завершаю, кагбе выпрыгиваю из воды боком, чтобы воздух схватить, потом вспомнил, что читал где то здесь о прижатии щеки к плечу при вдохе и вытянутой руке.

Цитировать

И еще, опираться на руку при вдохе - то есть помочь своему корпусу вылезти из воды - неправильно, будешь уходить от оптимального положения тела на воде, следовательно, будешь увеличивать сопротивление и снижать скорость. Вдох должен делаться на скольжении, если хотите опора об воду всем корпусом + всей рукой, но при этом гребкового сопротивления воды не должно быть. Иначе не скользишь, а выпрыгиваешь из воды для вдоха. Попробовал и чуть не захлебнулся. Сегодня нашёл на форуме упражнение, завтра попробую, но мне кажется это для меня будет самое сложное >:(

ЗЫ:А зачем видео, поржать. Я ж писал, что никакой. Дай хоть два месяца ОФП поделать.

Найду триатлон в этом году эстонский. Там мои друзья стартовали, один плавает хорошо, но на веле практически ноль, другой на веле как я, плавает чуть лучше меня, сравню и напишу. Триатлон был 1+100+10.

sosnin от Ноября 15, 2011, 02:26:56 pm

Цитата: лыжник от Ноября 15, 2011, 01:42:31 pm

Цитата: sosnin от Ноября 14, 2011, 08:45:34 pm

тогда я бы советовал плавать с колобашкой но зажимать ее коленями или голеньями, идеал щиколотками. помочь в этом может жгут обвивающий ноги с колобашкой. так будете приучать тело ровно лежать, ногами меньше вертеть и корпусом всем. крутиться должны только плечи, все что выше поясницы. ноги вам, как велосипедисту и бегуну со стажем будет очень трудно приучить к плаванию. да и марафоны то ногами плавают только мегапрофи. пс. так все таки за сколько км догонишь 10 мин форы у простого неподготовленного к великому бегуну например, или простого человека?

ппс. видео давай. 100 метров в полсилы.

Сегодня попробовал у щиколоток, она у меня вылетает через 10 м, жгута пока нет. С ногами мне почти всё ясно, сегодня солдатика 1 мин держал (руки на груди), ну и так есть где развиваться.

У меня беда другая, я вдох делаю когда гребок почти завершаю, как бы выпрыгиваю из воды боком, чтобы воздух схватить, потом вспомнил, что читал где то здесь о прижатии щеки к плечу при вдохе и вытянутой руке.

Цитировать

И еще, опираться на руку при вдохе - то есть помочь своему корпусу вылезти из воды - неправильно, будешь уходить от оптимального положения тела на воде, следовательно, будешь увеличивать сопротивление и снижать скорость. Вдох должен делаться на скольжении, если хотите опора об воду всем корпусом + всей рукой, но при этом гребкового сопротивления воды не должно быть. Иначе не скользишь, а выпрыгиваешь из воды для вдоха. Попробовал и чуть не захлебнулся. Сегодня нашёл на форуме упражнение, завтра попробую, но мне кажется это для меня будет самое сложное >:(

ЗЫ: А зачем видео, поржать. Я ж писал, что никакой. Дай хоть два месяца ОФП поделать.

Найду триатлон в этом году эстонский. Там мои друзья стартовали, один плавает хорошо, но на веле практически ноль, другой на веле как я, плавает чуть лучше меня, сравню и напишу. Триатлон был 1+100+10.

видео, чтоб увидеть ошибку и определить фронт работы и направление ее. и офп не имеет очень посредственное отношение к технике, особенно у начинающих. за эти 2 месяца, можно хоть немного но продвинуться вперед в технике. мне когда-то (уже писал) понадобилось 3-4 мес, чтоб переучиться дышать с право на лево.

лыжник от Ноября 15, 2011, 03:06:40 pm

Насчёт видео понял, надо что то придумать.

ОФП. Про триатлон. Тот который пловец, на велике проехал 100 км за 3,5 ч, (но он на шоссе 2 раза за лето сидел ;D), т.е. я бы ему на сотке привёз бы 30 минут, т.е. к бегу я бы его делал минут на 20, бегаёт он хорошо, но в итоге я бы у него выиграл бы 10 минут. Но этот триатлон у нас считается велосипедным типа.

В спринте всё по другому. В железе тож.

Ануа7 от Ноября 16, 2011, 09:53:52 pm

Бу "поставил мне правильный диагноз" (с) : я "некрасиво" плыву, отсюда и все проблемы ;D

@LEХ@NDER от Ноября 17, 2011, 11:24:03 am

Цитата: Ануа7 от Ноября 16, 2011, 09:53:52 pm

Бу "поставил мне правильный диагноз" (с) : я "некрасиво" плыву, отсюда и все проблемы ;D

Пройди курс ТИ - авось поможет ;D

Little_boo от Ноября 17, 2011, 11:26:35 am

Цитата: @LEХ@NDER от Ноября 17, 2011, 11:24:03 am

Цитата: Ануа7 от Ноября 16, 2011, 09:53:52 pm

Бу "поставил мне правильный диагноз" (с) : я "некрасиво" плыву, отсюда и все проблемы ;D

Пройди курс ТИ - авось поможет ;D

ну, кстати, может и поможет :) в том чтобы ровно лежать и ровно делать пронос

Ануа7 от Ноября 17, 2011, 01:43:43 pm

горбатого.... :P

sosnin от Ноября 17, 2011, 02:52:18 pm

Цитата: лыжник от Ноября 17, 2011, 02:12:42 pm

Ладно, давай в тему "кому за 30", мне книга пришла по почте: Свободное погружение и ласты я купил короткие :) пришел. а тут ни про книгу, ни про ласты. горбатые ноги обсуждаем какие-то :)

матюха от Ноября 17, 2011, 03:32:22 pm

Ребят, Варяг судя по всему "стоя" плавает .Вся сила уходит на движение в верх. Колобаха у щиколоток вылетает ? Просто попа утонула, руки гребут вверх, ноги "загнулись" вверх, на гребках раскачало тулово, ноги завиляли с увеличивающейся амплитудой и колобаха того.

Оттолкнулся, тело натянул, улёгся на воду, заскользил, сделал 1 гребок и туловище должно скользить далее в натянутом улёгшимся положении.

Гребёт вверх по причине невозможности сделать вдох в сторону и дышит наверняка "полувперёд". Какое тут красиво. Голова не лежит, попа утонула, гребки как у утопающего. Если так, то неплохо мячик носом в бассейне погонять.

лыжник от Ноября 17, 2011, 05:18:29 pm

Цитата: sosnin от Ноября 17, 2011, 02:52:18 pm

Цитата: лыжник от Ноября 17, 2011, 02:12:42 pm

Ладно, давай в тему "кому за 30", мне книга пришла по почте: Свободное погружение и ласты я купил короткие :) пришел.а тут ни про книгу,ни про ласты. горбатые ноги обсуждаем какие-то :)

Книга называется вроде "Полное погружение", я по почте заказывал, сегодня извещение пришло, завтра получу. Про ласты. У нас в фитнес-центре есть всё что нужно затак. Но я у Вас прочитал, что нужны короткие. Вчера в басике где сына тренирую купил (там ларёк специальный есть) 1200р.

Завтра договорился с приятелем, он тоже ходит только по времени не совпадали. Посмотрит на мои телодрыганья. Он меня хорошо знает по лыжам (нуу типа упёртый я).

Вопросы пока задать не могу, т.к. нифига ничего сам не понимаю. Шарю по форуму, инфы полно. Бум трудиться.

@LE{X}@NDER от Ноября 17, 2011, 06:14:10 pm

Цитата: лыжник от Ноября 17, 2011, 05:18:29 pm

Цитата: sosnin от Ноября 17, 2011, 02:52:18 pm

Цитата: лыжник от Ноября 17, 2011, 02:12:42 pm

Ладно, давай в тему "кому за 30", мне книга пришла по почте: Свободное погружение и ласты я купил короткие :) пришел.а тут ни про книгу,ни про ласты. горбатые ноги обсуждаем какие-то :)

Книга называется вроде "Полное погружение", я по почте заказывал, сегодня извещение пришло, завтра получу. Про ласты. У нас в фитнес-центре есть всё что нужно затак. Но я у Вас прочитал, что нужны короткие. Вчера в басике где сына тренирую купил (там ларёк специальный есть) 1200р.

Завтра договорился с приятелем, он тоже ходит только по времени не совпадали. Посмотрит на мои телодрыганья. Он меня хорошо знает по лыжам (нуу типа упёртый я).

Вопросы пока задать не могу, т.к. нифига ничего сам не понимаю. Шарю по форуму, инфы полно. Бум трудиться. Советую, также в интернете поискать видео по запросу Total Immersion по видео, по крайней мере понятнее чем по книге, правда все комментарии в фильме на английском, но если сын знает английский, думаю это не проблема ;)

варяг от Ноября 17, 2011, 07:58:03 pm

Цитата: матюха от Ноября 17, 2011, 03:32:22 pm

Ребят, Варяг судя по всему "стоя" плавает .Вся сила уходит на движение в верх. Колобаха у щиколоток вылетает ? Просто попа утонула, руки гребут вверх, ноги "загнулись" вверх, на гребках раскачало тулово, ноги завиляли с увеличивающейся амплитудой и колобаха того.

Оттолкнулся, тело натянул, улёгся на воду, заскользил, сделал 1 гребок и туловище должно скользить далее в натянутом улёгшимся положении.

Гребёт вверх по причине невозможности сделать вдох в сторону и дышит наверняка "полувперёд". Какое тут красиво. Голова не лежит, попа утонула, гребки как у утопающего. Если так, то неплохо мячик носом в бассейне погонять.

меня с кем то путают:))))))))))

матюха от Ноября 18, 2011, 05:39:36 am

Прошу прощения у ВАРЯГА ! Моя ошибка ! Я про ЛЫЖНИКА писал, О-о-о моя невнимательность. Пока всю тему прочитал, немного подрастерялся. По этой причине не плаваю стаерские дистанции , со счёта сбиваюсь. ;D

варяг от Ноября 18, 2011, 02:16:45 pm

Цитата: матюха от Ноября 18, 2011, 05:39:36 am

Прошу прощения у ВАРЯГА ! Моя ошибка ! Я про ЛЫЖНИКА писал, О-о-о моя невнимательность. Пока всю тему прочитал, немного подрастерялся. По этой причине не плаваю стаерские дистанции , со счёта сбиваюсь. ;D

^))) да ничего :))))))))))))))))))))))))))))))))))

еще один вопрос. я хотел начать осваивать баттерфляй. параллельно кролю. то есть 1 час кроль 45 минут бат.

напишите мне пожалуйста упражнения с которых надо начать. если можно с ссылками на видео. пока 2-3 упражнения не больше.

@LE{X}@NDER от Ноября 18, 2011, 02:48:58 pm

Цитата: матюха от Ноября 18, 2011, 05:39:36 am

Прошу прощения у ВАРЯГА ! Моя ошибка ! Я про ЛЫЖНИКА писал, О-о-о моя невнимательность. Пока всю тему прочитал, немного подрастерялся. По этой причине не плаваю стаерские дистанции , со счёта сбиваюсь. ;D Там в колокольчик звонят. ;)

Правда, я бы вполне мог принять чужой колокольчик за свой ;D

матюха от Ноября 18, 2011, 05:28:28 pm

Я кроль и батт на одной тренировке стараюсь не совмещать. Черезчур большая нагрузка на одну и ту же группу мышц. либо тренка кролем + упражнения на технику брассом и спиной. либо Батт-основная часть, с разбавлением спиной и брассом и кролем..Вобщем один стиль на тренировке приоритетный, остальное - дать отдохнуть основным мышцам и нагрузить антогонисты.

@LE{X}@NDER от Ноября 18, 2011, 05:52:24 pm

Цитата: матюха от Ноября 18, 2011, 05:28:28 pm

Я кроль и батт на одной тренировке стараюсь не совмещать. Черезчур большая нагрузка на одну и ту же группу мышц. либо тренка кролем + упражнения на технику брассом и спиной. либо Батт-основная часть, с разбавлением спиной и брассом и кролем..Вобщем один стиль на тренировке приоритетный, остальное - дать отдохнуть основным мышцам и нагрузить антогонисты.

Да ладно, нормальная нагрузка ;)

матюха от Ноября 18, 2011, 07:40:29 pm

1 час кроля и 45 мин батт. К баттерфляю уже выжатый придёшь. А если нет, то что это за кроль ? Чем заниматься 1 час ? Приоритет надо чему-то одному. хотя разминка + основная часть+ на технику+закупка = около 2-х часов и получится.

варяг от Ноября 18, 2011, 09:08:16 pm

сегодня пришел все таки к тому.. что в кроле у меня придется ставить ноги под руки то есть задавать руками а ноги чтобы ловили.

вот моя программа. посмотрите скажите что думаете. 20 минут ноги кролем с дощечкой.

25 минут ноги в ластах (но они не работают просто решил заменить калабашку ластами) работа руками. главное чтобы постоянная тяга была от рук .. работа байдаркой.

20 минут на согласование без ласт в координации..

1..2..3....1..2..3...как Александр писал в темпе вальса не спеша.

и по 20 минут на какие нибудь упражнения для бата.. вот примерно

так.

P.S почему я зацепился за согласование--- дело в то когда я делаю пронос и вход в воду левой рукой то первый удар ногой идет в тему а вот второй или третий как в колесо палку. когда делаю все под счет медленно вроде кое как избавляюсь от этого. вот и хочу довести до рефлекса. и проблемма в согласовании только под левую руку.

с уважением други . желаю всем вам легкой воды

AlfaFoto от Ноября 18, 2011, 10:03:46 pm

:-X :)

варяг от Ноября 18, 2011, 10:11:39 pm

Цитата: AlfaFoto от Ноября 18, 2011, 10:03:46 pm

off

вопрос армянскому радио: почему в балет никто после 30 не идет, к станку корячиться, а в плавание идут, учиться баттерфляю ?!

ответ: тощая корова еще не газель.

наблюдал как качки пришли поплавать:

пришли, сразу к зеркалу посмотреть на мышцу, потом лопатки выбрали побольше, побольше и маленткие ласты, колобашку на всякий пожарный и пошли месить аж страшно, волнение 2 балла по шкале рихтера, дети захлебываются у бортов:) метров по 50-100 намесили, снимали причиндалы и давай закупываться, шо моржи фыркая. Вышли сразу к зеркалу - на мышцу посмотреть....

а кто вам сказал что после 30 люди не идут в балет..? я вообще думаю без шуток жизнь у меня только началась.. на многое смотрю по другому.. упражнения не выполняю а асмысливаю..

варяг от Ноября 18, 2011, 10:12:49 pm

Цитата: AlfaFoto от Ноября 18, 2011, 10:03:46 pm

off

вопрос армянскому радио: почему в балет никто после 30 не идет, к станку корячиться, а в плавание идут, учиться баттерфляю ?!

ответ: тощая корова еще не газель.

наблюдал как качки пришли поплавать:

пришли, сразу к зеркалу посмотреть на мышцу, потом лопатки выбрали побольше, побольше и маленткие ласты, колобашку на всякий пожарный и пошли месить аж страшно, волнение 2 балла по шкале рихтера, дети захлебываются у бортов:) метров по 50-100 намесили, снимали причиндалы и давай закупываться, шо моржи фыркая. Вышли сразу к зеркалу - на мышцу посмотреть....

а кто вам сказал что после 30 люди не идут в балет..? я вообще думаю без шуток жизнь у меня только началась.. на многое смотрю по другому.. упражнения не выполняю а асмысливаю..

матюха от Ноября 19, 2011, 06:21:59 am

Я как-то и не задумывался, как я ногами работаю (посмотрел видео с Казани и понял, что слабо). Но одно из упражнений, которое я делал, это руки впереди, попеременная работа то правой , то левой с паузами и сильный акцент на работу ног во время гребка. Приоритет-работа ног, важен не сам гребок а очень сильная работа ног при гребке, в паузе ноги как-бы работают по инерции с уменьшенной амплитудой и частотой.

По дельфину. Если двухударный батт уже получается, то ноги батт, руки поочередно из положения впереди, гребок левой (голова приподнята и строго вперед) гребок правой, гребок одновременно.на каждый гребок два удара ногами. Может мой пример не самый удачный (плаваю 1.5 года после 22 летнего перерыва) но мне помогло. 100 в\с 57.5 .. 50 батт 28.8. (короткая вода).

Конечно это не единственные упражнения, + ещё много чего. Более опытные товарищи подскажут.

варяг от Ноября 19, 2011, 07:39:52 am

Цитата: матюха от Ноября 19, 2011, 06:21:59 am

Я как-то и не задумывался, как я ногами работаю (посмотрел видео с Казани и понял, что слабо). Но одно из упражнений, которое я делал, это руки впереди, попеременная работа то правой , то левой с паузами и сильный акцент на работу ног во время гребка. Приоритет-работа ног, важен не сам гребок а очень сильная работа ног при гребке, в паузе ноги как-бы работают по инерции с уменьшенной амплитудой и частотой.

По дельфину. Если двухударный батт уже получается, то ноги батт, руки поочередно из положения впереди, гребок левой (голова приподнята и строго вперед) гребок правой, гребок одновременно.на каждый гребок два удара ногами. Может мой пример не самый удачный (плаваю 1.5 года после 22 летнего перерыва) но мне помогло. 100 в\с 57.5 .. 50 батт 28.8. (короткая вода).

Конечно это не единственные упражнения, + ещё много чего. Более опытные товарищи подскажут.

батом вооще не умею!.и ничего не пробовал.

pusots от Ноября 19, 2011, 11:06:13 am

Цитата: AlfaFoto от Ноября 18, 2011, 10:03:46 pm

off

вопрос армянскому радио: почему в балет никто после 30 не идет, к станку корячиться, а в плавание идут, учиться баттерфляю ?!

ответ: тощая корова еще не газель.

наблюдал как качки пришли поплавать:

пришли, сразу к зеркалу посмотреть на мышцу, потом лопатки выбрали побольше, побольше и маленткие ласты, колобашку на всякий пожарный и пошли месить аж страшно, волнение 2 балла по шкале рихтера, дети захлебываются у бортов:) метров по 50-100 намесили, снимали причиндалы и давай закупываться, шо моржи фыркая. Вышли сразу к зеркалу - на мышцу посмотреть....

Ну так подошел бы к ним и сказал какие они слабаки :)

лыжник от Ноября 19, 2011, 03:20:01 pm

Цитата: матюха от Ноября 18, 2011, 05:39:36 am

Прошу прощения у ВАРЯГА ! Моя ошибка ! Я про ЛЫЖНИКА писал, О-о-о моя невнимательность. Пока всю тему прочитал, немного подрастерялся. По этой причине не плаваю стаерские дистанции , со счёта сбиваюсь. ;D

Да я сразу понял :D, а как мне плавать то нормально, я же лыжник. Ты приходи ко мне на треню по лыжам, немного, там и поуссыкаемся, можно на велик (шоссе), там тоже весело будет :D

Ну ладно, мы тут плавать учимся. Почитал книгу Терри Лафлина, пипец, голова съехала, я тут ноги делаю (вчера 300м с доской), а он выкинте доску, колобашки и т.д. Оказывается очень просто, просто плыть. "Поплавок" в воду и наслаждайся, офигеть. В понедельник попробую, хз каким путём итти, или рубиться (а именно так я и привык по жизни), или "Полное погружение".

Пы-Сы: А сколько тренер в Москве стоит 1 час?

варяг от Ноября 19, 2011, 07:19:10 pm
Цитата: pusots от Ноября 19, 2011, 11:06:13 am
Цитата: AlfaFoto от Ноября 18, 2011, 10:03:46 pm
off

вопрос армянскому радио: почему в балет никто после 30 не идет, к станку корячиться, а в плавание идут, учиться баттерфляю ?!

ответ: тощая корова еще не газель.

наблюдал как качки пришли поплавать:
пришли, сразу к зеркалу посмотреть на мышцу, потом лопатки выбрали побольше, побольше и маленткие ласты, колобашку на всякий пожарный и пошли месить аж страшно, волнение 2 балла по шкале рихтера, дети захлебываются у бортов:) метров по 50-100 намесили, снимали причиндалы и давай закупываться, шо моржи фыркают. Вышли сразу к зеркалу - на мышцу посмотреть....

Ну так подошел бы к ним и сказал какие они слабаки :)

мы с товарищем спаринговались на работе . он Качок.. вес килограмм 120... в спаринге так.. 3+ :))))))))))))))))))))))))))

матюха от Ноября 19, 2011, 07:37:41 pm
К лыжнику (с уважением). На лыжах я с удовольствием. Как многие пловцы, зимой, по выходным и на каникулах я проводил время на лыжной базе ДЮСШ 101 Тушино. Бегал с Вашими коллегами. Получалось неплохо. Вот только на летних сборах роллеры не очень давались. Сейчас без лыж. просто бегаю 2 раза в нед. по 5-7 км. давно хочу на беговые встать. (покупать однако надо !) Горные пылятся в шкафу. Не до них. Молодёжь дома подрастает, всё время детям. Расстрою Вас, повода поржать не дам. (Вот я расхвастался, лыж нет (только горные) практики тоже давно нет, да и снега тоже нет). Велосипед ? Ну как-то так. Средне.

Сегодня пробовал как на видео Т1 Глубоко погружусь. Одно дело 1500 просто со скольжениями плыть считая гребки и бухтя какой то мотивчик в пузырях. Другое дело погружусь, попробоватъ вдохнуть, понять, что хрен, завалится набок, началом гребка попытаться себя приподнять, понять, что это неправильно, начать работать ногами, опять неправильно, начать руку вкладывать у головы и тянуть руку вперёд, ... Вообще на дорожку пришли купальщики и пришлось голову поднять, чтобы вперёд смотреть, и сил на самоконтроль уходит больше. После 800 бросил эту технику и поплыл как обычно. А в лопатках так вообще неудобно руку вкладывать. Этого Терри если на лыжи перевести, то скользите, на палках не привставайне а только назад толкайтесь и палки покороче возьмите, до локтей, что бы лишних сил не тратить, голову на уровень пояса опустите и палки по размеру станут.

Во как-то так.

варяг от Ноября 19, 2011, 07:42:19 pm
Цитата: лыжник от Ноября 19, 2011, 03:20:01 pm
Цитата: матюха от Ноября 18, 2011, 05:39:36 am

Прошу прощения у ВАРЯГА ! Моя ошибка ! Я про ЛЫЖНИКА писал, О-о-о моя невнимательность. Пока всю тему прочитал, немного подрастерялся. По этой причине не плаваю стаерские дистанции , со счёта сбиваюсь. ;D

Да я сразу понял :D, а как мне плавать то нормально, я же лыжник. Ты приходи ко мне на треню по лыжам, немного, там и поуссыкаемся, можно на велик (шоссе), там тоже весело будет :D

Ну ладно, мы тут плавать учимся. Почитал книгу Терри Лафлина, пипец, голова съехала, я тут ноги делаю (вчера 300м с доской), а он выкинте доску, колобашки и т.д. Оказывается очень просто, просто плыть. "Поплавок" в воду и наслаждайся, офигеть. В понедельник попробую, хз каким путём итти, или рубиться (а именно так я и привык по жизни), или "Полное погружение".

Пы-Сы: А сколько тренер в Москве стоит 1 час?

лучшая книга--- 100 лучших упражнений по плаванию.. честно. и не я один так думаю

лыжник от Ноября 19, 2011, 07:51:11 pm
Цитата: варяг от Ноября 19, 2011, 07:42:19 pm
лучшая книга--- 100 лучших упражнений по плаванию.. честно. и не я один так думаю

Да есть она у меня :D, теории навалом, практики бы >:(

pusots от Ноября 19, 2011, 08:00:06 pm
Цитата: варяг от Ноября 19, 2011, 07:19:10 pm
Цитата: pusots от Ноября 19, 2011, 11:06:13 am
Цитата: AlfaFoto от Ноября 18, 2011, 10:03:46 pm
off

вопрос армянскому радио: почему в балет никто после 30 не идет, к станку корячиться, а в плавание идут, учиться баттерфляю ?!

ответ: тощая корова еще не газель.

наблюдал как качки пришли поплавать:

пришли, сразу к зеркалу посмотреть на мышцу, потом лопатки выбрали побольше, побольше и маленткие ласты, колобашку на всякий пожарный и пошли месить аж страшно, волнение 2 балла по шкале рихтера, дети захлебываются у бортов :) метров по 50-100 намесили, поснимали причиндалы и давай закупываться, шо моржи фыркают. Вышли сразу к зеркалу - на мышцу посмотреть....
Ну так подошел бы к ним и сказал какие они слабаки :)

мы с товарищем спаринговались на работе . он Качок.. вес килограмм 120... в спаринге так.. 3+ :))))))))))))))))))))))))))))))
не в обиду будет сказано, очень много именно боксеров и борцов, вес после 30 набирают как на дрожжах, и после 50-100 метров в базе, тоже скажут, лень чё то, мне б в грушу постучать иль штангу пожать.

лыжник от Ноября 19, 2011, 08:11:48 pm
матюха

С уважением, ты не мог бегать на лыжах с лыжниками, на первом же подъёме ты должен был бы увянуть. Но, если твои резы на 50 км в районе 2.40-3.00, то я возьму свои слова обратно. По поводу шоссера, дык вообще смехота, если ты вывалишься из пачки на гонке допустим 200км в первые 30км, то можешь спокойно сливаться. Да лан, это я так чисто поржать :D

Давай я к тебе приеду в басик через месяц примерно и ты мне реально покажешь как надо. Я в свою очередь могу тебе показать как нужно "плыть" коньком по лыжне не напрягаясь (лыжи дам, у меня 8 пар, только боты купи под "пилоты"), на велике проще, типа "крути педали пока не дали".

Про книжку, я думаю не всё так просто, попробую. Мне канеш рубилово ближе и сладкая боль в спине и ногах как то МОЁ, эхх, нет рядом сподвижников :(

варяг от Ноября 19, 2011, 09:48:40 pm
Цитата: лыжник от Ноября 19, 2011, 08:11:48 pm
матюха

С уважением, ты не мог бегать на лыжах с лыжниками, на первом же подъёме ты должен был бы увянуть. Но, если твои резы на 50 км в районе 2.40-3.00, то я возьму свои слова обратно. По поводу шоссера, дык вообще смехота, если ты вывалишься из пачки на гонке допустим 200км в первые 30км, то можешь спокойно сливаться. Да лан, это я так чисто поржать :D

Давай я к тебе приеду в басик через месяц примерно и ты мне реально покажешь как надо. Я в свою очередь могу тебе показать как нужно "плыть" коньком по лыжне не напрягаясь (лыжи дам, у меня 8 пар, только боты купи под "пилоты"), на велике проще, типа "крути педали пока не дали".

Про книжку, я думаю не всё так просто, попробую. Мне канеш рубилово ближе и сладкая боль в спине и ногах как то МОЁ, эхх, нет рядом сподвижников :(

ну почему нет :)))))))))) скоро опробую новые фишер:)

матюха от Ноября 20, 2011, 07:31:47 am
К ЛЫЖНИКУ.

Всё ! Я слился !!! 50 км не бегал НИКОГДА ! Я пешком столько не пройду. В июне в Ст. Петербурге прошёл 19 км по навигатору, экскурсию себе сделал, УСТАЛ ! А на следующий день соревнования. 200 км на велике ? Нет. Мой рекорд 112 неспеша.

Хотите тренера по плаванию ? могу отдать на растерзанье моей старшей дочке (МС 3 курс РГУФК) Она меня и тренирует. Легкоатлетов ставит на воду легко (у них отличная координация движений). И я сам с удовольствием приму участие и в бассейне и непрочь на лыжне.

П.С. немного удивляет разговор о спортсменах других видов спорта в бассейне. Чего глумится-то ? Я вот ни на лыжах 50 км за 2.40 ни на велике 200 км. Да ? ЛЫЖНИК ?

Не смеетесь рад "качками" Там совсем другая специфика. Я когда по силовому троеборью напрягался, то вообще не плылось. Ст. петербург тому свидетель.

П.С. Спринтеру стаерские дистанции предлагать ? Проще мне задать 800 в\с на время и ухахотаться.

Swimmer48 от Ноября 22, 2011, 09:23:40 pm

На лыжах я помню в битце бежал 5 км за 15 минут 15 секунд коньком:) При этом лыжи фиговые были и лыжи были только зимой на сборах у нас.

лыжник от Ноября 26, 2011, 04:28:20 pm

Пацаны, давайте про лыжики не будем, ладно ;)

Плаваю, 5 раз в неделю, начал что то осмысливать, постоянно думаю что делать и как. Офигенно интересно, почему то кайф получаю только после 1,5-2,00 часов плавания. В бассе видел только двух мужиков, которые плывут "правильно", остальные рубят воду, фыркают, в общем хрень. Конечно басс новый 1,5 месяца и подтянется народ из "бывших".

Про себя. Работаю ноги, с доской 25м-45сек, рекорд. Самое любимое это колобашка в ногах и на 4-й гребок, прям чувствую как гребу и ноги не мешают (мож их отрубить нах). На форуме всё можно найти+книги. Все свои вопросы нахожу. Спасибо Вам, что Вы есть. Я точно знаю, что я поплыву 100%.даже в свои 57 :)

Видео представлю точно, через 3-4 месяца, на данный момент все свои огрехи понимаю сам, ручищи здоровые (92кг при росте 175), в плечах суставы нифига не проворачиваются, рука тонет (та которая тянется), вдыхаю когда она уже перпендикулярна дну бассика, про высокий локоть смешно говорить. Ща фотку найду :)

(<http://i024.radikal.ru/1111/ee/309bd571fdee.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

Swimmer48 от Ноября 26, 2011, 06:39:01 pm

Именно для вас бы очень подошла методика ТИ. Ибо ни разу пловцом уже не стать:) Фигура изначально не для плавания, да ещё и возраст, сильно много надо заниматься растяжкой:)

лыжник от Ноября 26, 2011, 07:15:53 pm

Swimmer48

Нуу, давай на ты. Фигура нормальная, мужская, возраст тож нормальный, желание, время есть, должен поплыть обязательно. ТИ попробовал по книге, чёт нифига скользить не удалось(. Хотя моменты про первую четверть нра. Просто я ещё не готов к этому, каша в голове, хочу разобраться. Но плавание очень интересная штука, масса моментов от которых зависит скольжение. Ща фотку найду, где мне 25 лет

(<http://i064.radikal.ru/1111/51/8d02044259a4.jpg>)

Swimmer48 от Ноября 26, 2011, 09:01:38 pm

Цитата: лыжник от Ноября 26, 2011, 07:15:53 pm

Swimmer48

Нуу, давай на ты. Фигура нормальная, мужская, возраст тож нормальный, желание, время есть, должен поплыть обязательно. ТИ попробовал по книге, чёт нифига скользить не удалось(. Хотя моменты про первую четверть нра. Просто я ещё не готов к этому, каша в голове, хочу разобраться. Но плавание очень интересная штука, масса моментов от которых зависит скольжение. Ща фотку найду, где мне 25 лет

(<http://i064.radikal.ru/1111/51/8d02044259a4.jpg>)

Фигура обычная, но она не пловцовская:) Это не плохо и не хорошо, просто видно, что мышцы не под плавание растут:) Для сравнения фигура классического пловца. Юрий Прилуков или Лобинцев Никита стоит внимание обратить на запястья и сравнить, строение мышц.

(http://cs9823.vkontakte.ru/u744956/-6/z_059faf2e.jpg)

(http://cs4923.vkontakte.ru/u489961/a_b318030d.jpg)

Я это не к тому, что надо на плавание забить, а к тому что быстрого прогресса ждать не стоит и лучше пользоваться техниками типа ТИ, оно на самом деле для любителя очень подходит. И надо больше внимания уделять растяжке. Даже в 25 по фото видна большая зажатость мышц, закрепощение дельт и грудной. Но так у многих. У борцов ещё хуже с этим. А пловец он прежде всего пластичный, гладкий.

лыжник от Ноября 27, 2011, 05:32:54 pm

Последняя фотка, охереть :о. Но я тож хочу поплыть и наверное поплыву. Мне нужно то 1км-18мин к августу.

Swimmer48 от Ноября 27, 2011, 05:37:05 pm

Цитата: лыжник от Ноября 27, 2011, 05:32:54 pm

Последняя фотка, охереть :о. Но я тож хочу поплыть и наверное поплыву. Мне нужно то 1км-18мин к августу. Ну если хочется поплыть не как в ТИ, то нужно заняться очень плотно растяжкой:)

варяг от Ноября 27, 2011, 10:16:50 pm

Скажите пожалуйста какие есть упражнения для того чтобы плыть с шагом как Эмон Саливан. естли у него согласование.

устал просто ловить это согласование. может просто и правда быстро работать ногами а руки сами подстроиться?

труба от Декабря 02, 2011, 10:09:53 am

Варяг, смотри что думаю по поводу ног.

Человек в воде (в первом приближении) как бы подвешен. допустим относительно центра тяжести.

Так вот кроль он не зеркальный вид плавания. Брасс - зеркальный, бат - тоже. То есть движения правой руки относительно права лева компенсируются такими же движениями левой руки. А в кроле нет. В кроле же нет плоскости симметрии. А есть ось симметрии - продольная ось тела. а может даже и точка. Соответственно что бы сохранялся баланс и равновесие тела движение рук должно компенсироваться. Другой рукой не выходит, очень разные условия - одна в воде гребет другая в проносе или скольжении. Поэтому компенсация гребков рук идет за счет работы ног. Ноги в кроле - это естественно. Они обеспечивают баланс. При избыточно мощных руках болтанка начинается.

Это вот похоже на то как обучают музыке. Правая рука. левая рука. Совместили. А кроль не музыка. Ноги там следуют из движений рук. А руки зависят от ног. Это как бы одно движение - относительно баланса тела в воде. Когда есть этот баланс - равновесие - оно обеспечивает устойчивое положение оси тела - есть скольжение. Все - имхо. По собственному чувству процессу.

труба от Декабря 02, 2011, 10:44:27 am

вот ты же не задумываешься при беге о руках? и при ходьбе

я такое упражнение делаю на чувство баланса (для правши. для левши наоборот, это важно)

стоя на правой ноге левую держим слегка (пол сантиметра) над полом. чувствуем ось равновесия от подошвы к голове. дальше начинаем имитировать вынос правой руки и захват. Специально утрировано сильно. Т.е. тянем правую руку как можно выше вверх как на жадный такой (а це еще на помідоры) захват. Правое плечо при этом пойдет вверх. Но просто так оно не может пойти - ибо потеряется равновесие относительно оси тела. Поэтому оно само по себе повернется вперед - скрутится. И одновременно с этим левая нога свободная компенсируя этот вынос пойдет вперед вверх сама. Вот это положение в воде:

http://biblioteki.net/foto/1225933389_14.jpg

http://4.bp.blogspot.com/_0tAMZTGvcSU/S1n4NPS8g-

[I/AAAAAAAAAA0/UGp0hc99wFU/s320/temp_x_schwimmen_kraul_g.jpg](http://AAAAAAAAAA0/UGp0hc99wFU/s320/temp_x_schwimmen_kraul_g.jpg)

http://time4family.ru/wp-content/uploads/2010/02/clip_imaged30002.jpg

<http://s48.radikal.ru/i119/1003/15/7b974470dbfa.jpg>

Обрати внимание на противоположную руку ногу. Можно так постоять повытягивать руку вверх и почувствовать как нога сама то поднимается то опускается. Игра с равновесием. Фактически это и есть синхронизация. Дальше если продолжишь вымышленный гребок в правую сторону рукой с высоким локтем ты явно почувствуешь как нога левая _сама_ пойдет назад - удержать ее спереди невозможно - упадешь. Синхронизированы уже два такта из трех на одну руку. Доводишь гребок до момента когда начинаешь S форму, сгибаешь руку в локте (изменился рычаг руки сразу) и нога при этом снова пошла вперед. И опять же сама. Вот и три такта. Синхронизация не следствие - а причина.

Ну в воде конечно есть опора и будут другие ощущения, но зато упражнение помогает замечать само наличие этого вот баланс. Лежа в воде оно тоже отлично делается. Но из за наличия опоры там свободы при игре с равновесием гораздо больше.

Притом как ты понимаешь - это вот почти замечательно перекладывается на ходьбу. Шаг вперед руку вверх, рука в сторону одноименная нога вперед. руку к телу - снова шаг противоположной ногой вперед. Конец гребка - вынос второй руки - смена ног. Пошел домой люди поворачиваются пальцем крутят - не привыкать. Игр с равновесием много. Да вот к примеру обе руки резко вперед -> тело назад. руки в стороны -> тело вперед. Одну руку вперед другую назад - тело в скрутку. Руки-ноги сложнее подобрать.

варяг от Декабря 02, 2011, 02:16:25 pm

П.....Ц:))))))))) мечты рабались о реальность :))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

да... снял себя на видео. посмотрел со стороны. короче. то что чувствую.. это долго объяснять ..но вечером выложу. смотрел видео которое снимал 1 год назад с высоким локтем в пронесе.. там лучше в 100 раз.. но ничего.

НЕТ НЕУДАЧ А ЕСТЬ СТУПЕНИ ДУХА, ПОКОИМ ТЫ КАРАБКЯСЬ ИДЕШЬ,

из плюсов то что с высоким локтем мне легче было дышать.. меньше энергозатраты..

смотрите и наслаждайтесь :-)- потерял полгода. ну может здесь потерял.. гдето нашел :)

http://www.youtube.com/watch?v=fmgWOGB_UI0

Arman от Декабря 02, 2011, 06:53:16 pm
ноги как-то непонятно болтаются... может попробовал бы сохранять стабильное положение ниже пояса..

варяг от Декабря 02, 2011, 07:59:51 pm
Цитата: Arman от Декабря 02, 2011, 06:53:16 pm
ноги как-то непонятно болтаются... может попробовал бы сохранять стабильное положение ниже пояса..

уже все.. проблемма решена. учусь плавать с высоким локтем в пронесе)

Letun от Декабря 03, 2011, 04:56:46 pm
ещё пара слов по поводу согласования:
удачное сравнение было с руками при ходьбе; над работой ног в плавании кролем не надо задумываться так же, как не надо задумываться над движением рук при ходьбе. При правильной технике, ноги сами правильно работают.

Arman от Декабря 03, 2011, 06:03:17 pm
Цитата: варяг от Декабря 02, 2011, 07:59:51 pm
уже все.. проблемма решена. учусь плавать с высоким локтем в пронесе)

Так сразу :) ? Если тебе интересен именно спринт, мог бы попробовать 2-х ударный кроль с прямым проносом рук и высокой частотой гребка, все равно ноги у тебя работают не совсем так как надо....

варяг от Декабря 03, 2011, 06:11:00 pm
Цитата: Arman от Декабря 03, 2011, 06:03:17 pm
Цитата: варяг от Декабря 02, 2011, 07:59:51 pm
уже все.. проблемма решена. учусь плавать с высоким локтем в пронесе)

Так сразу :) ? Если тебе интересен именно спринт, мог бы попробовать 2-х ударный кроль с прямым проносом рук и высокой частотой гребка, все равно ноги у тебя работают не совсем так как надо....
смотрел видео .. где с высоким локтем.. год назад здесь его нет.. короче- быстрее ..легче дышать.. плавнее чтоли.. и тренер друг сказал тоже самое.

так что будем осваивать высокий локоть. одну тренировку уже отплавал.. мне кажется плавнее както.. техничнее.. не то чтобы я сдался.. простонаверное понял что делаю чтото не так.

@LEХ@NDER от Декабря 06, 2011, 01:18:20 pm

Цитата: варяг от Декабря 02, 2011, 07:59:51 pm

Цитата: Arman от Декабря 02, 2011, 06:53:16 pm

ноги как-то непонятно болтаются... может попробовал бы сохранять стабильное положение ниже пояся..

уже все.. проблемма решена. учусь плавать с высоким локтем в проносе)

Однозначно. у тебя на видео корпус виляет из-за того, что прямые руки проносишь через бок. Насколько помню, те кто плавают на прямых руках проносят руки через верх (посмотри на того же Нистранда), а не бок за счет поворотов корпуса и гибкости в плечевых суставах. А вообще да - лучше работать над проносом с согнутым локтем, особенно для начинающих, так что упражнения типа Молния, Военное приветствие, Акулий плавник и Пронос с рассеканием поверхности кончиками пальцев тебе в помощь. :)

варяг от Декабря 06, 2011, 09:37:03 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Декабря 06, 2011, 01:18:20 pm

Цитата: варяг от Декабря 02, 2011, 07:59:51 pm

Цитата: Arman от Декабря 02, 2011, 06:53:16 pm

ноги как-то непонятно болтаются... может попробовал бы сохранять стабильное положение ниже пояся..

уже все.. проблемма решена. учусь плавать с высоким локтем в проносе)

Однозначно. у тебя на видео корпус виляет из-за того, что прямые руки проносишь через бок. Насколько помню, те кто плавают на прямых руках проносят руки через верх (посмотри на того же Нистранда), а не бок за счет поворотов корпуса и гибкости в плечевых суставах. А вообще да - лучше работать над проносом с согнутым локтем, особенно для начинающих, так что упражнения типа Молния, Военное приветствие, Акулий плавник и Пронос с рассеканием поверхности кончиками пальцев тебе в помощь. :)

Саша будь добр дай ссылку на видео этих упражнений с комментариями.

Саша будь добр дай ссылку на видео этих упражнений.

@LEХ@NDER от Декабря 06, 2011, 11:55:36 pm

Цитата: варяг от Декабря 06, 2011, 09:37:03 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Декабря 06, 2011, 01:18:20 pm

Цитата: варяг от Декабря 02, 2011, 07:59:51 pm

Цитата: Arman от Декабря 02, 2011, 06:53:16 pm

ноги как-то непонятно болтаются... может попробовал бы сохранять стабильное положение ниже пояся..

уже все.. проблемма решена. учусь плавать с высоким локтем в проносе)

Однозначно. у тебя на видео корпус виляет из-за того, что прямые руки проносишь через бок. Насколько помню, те кто плавают на прямых руках проносят руки через верх (посмотри на того же Нистранда), а не бок за счет поворотов корпуса и гибкости в плечевых суставах. А вообще да - лучше работать над проносом с согнутым локтем, особенно для начинающих, так что упражнения типа Молния, Военное приветствие, Акулий плавник и Пронос с рассеканием поверхности кончиками пальцев тебе в помощь. :)

Саша будь добр дай ссылку на видео этих упражнений с комментариями.

Саша будь добр дай ссылку на видео этих упражнений.

Неуверен, что найду все...

Кончики пальцев по воде - <http://www.youtube.com/watch?v=D5bF8nX3aek&feature=related>

Молния - http://www.youtube.com/watch?v=V_m952iKnCU&feature=related

Пистолет (Акулий плавник делается почти так же) - <http://www.youtube.com/watch?v=0kJA0KhKVAw>

Военное приветствие (почти то же что и пистолет, только рука задерживается у виска как в случае отдавания

честь) - <http://www.youtube.com/watch?v=zd-ac4twn20>

Все сразу делать не надо - на одной трене достаточно 1-2х упражнений, тем более, что все эти упржнения очень похожи.

варяг от Декабря 07, 2011, 08:59:11 pm

непомню где читал но говорили что для работы ног кто то плавал с утяжелителями на ногах с дощечкой. никто не пробовал ? есть толк?

@LEХ@NDER от Декабря 07, 2011, 11:22:45 pm

Цитата: варяг от Декабря 07, 2011, 08:59:11 pm

непомню где читал но говорили что для работы ног кто то плавал с утяжелителями на ногах с дощечкой. никто не пробовал ? есть толк?

Утяжелители укрепят ноги, но не дадут легкости и ноги будут работать тяжело. Тебе надо над техникой работать, поскольку ее нету, а утяжелители только убьют ее в зародыше.

варяг от Декабря 07, 2011, 11:39:37 pm

понял видел упражнение . руки за голову и ногами кролить. сегодня пробовал. что дает ? и надо или нет . и вообще

упражнение для ног?

катран от Декабря 08, 2011, 07:48:23 am

Для ног: ноги в 4-х положениях, например, 200 - 50 на одном боку, 50 на другом, 50 на спине, 50 на груди (без доски). Или доску поставь 90 гр и поплавай 50 на ногах так, 50 с нормальным положением доски. И так 4 по 100 хотя бы для начала. А лучше по 200).

варяг от Декабря 08, 2011, 05:53:00 pm

Цитата: катран от Декабря 08, 2011, 07:48:23 am

Для ног: ноги в 4-х положениях, например, 200 - 50 на одном боку, 50 на другом, 50 на спине, 50 на груди (без доски). Или доску поставь 90 гр и поплавай 50 на ногах так, 50 с нормальным положением доски. И так 4 по 100 хотя бы для начала. А лучше по 200).

завтра обязательно попробую. мне кажется с доской на 90 градусов это жуть :)))))))))

лыжник от Декабря 08, 2011, 07:10:58 pm

На прошлой неделе был на соревах у сына. В начале выпустили маленьких 5-7лет. Соревновались с досками на 25м. Мне стало интересно и я засекал время, так как сам карячусь с ней. Сначала показал 13-14 летний, как надо стартовать. Он профигачил за 20сек, малыши (лидеры)плыли за 30-35 сек. Я проплываю за 45 :(

варяг от Декабря 08, 2011, 07:15:38 pm

Цитата: лыжник от Декабря 08, 2011, 07:10:58 pm

На прошлой неделе был на соревах у сына. В начале выпустили маленьких 5-7лет. Соревновались с досками на 25м. Мне стало интересно и я засекал время, так как сам карячусь с ней. Сначала показал 13-14 летний, как надо стартовать. Он профигачил за 20сек, малыши (лидеры)плыли за 30-35 сек. Я проплываю за 45 :(

ну вот тоже пробовал на время 25 на ногах . 20 - 22 сек

feniks2277 от Декабря 09, 2011, 01:56:25 am

Цитата: лыжник от Декабря 08, 2011, 07:10:58 pm

На прошлой неделе был на соревах у сына. В начале выпустили маленьких 5-7лет. Соревновались с досками на 25м. Мне стало интересно и я засекал время, так как сам карячусь с ней. Сначала показал 13-14 летний, как надо стартовать. Он профигачил за 20сек, малыши (лидеры)плыли за 30-35 сек. Я проплываю за 45 :(

Извени а зачем карячиться с доской , если на руках плавать можно.

Доска грузит сердце а у тебя с выносливостью усё упорядке .

лыжник от Декабря 09, 2011, 03:16:08 pm

Цитата: feniks2277 от Декабря 09, 2011, 01:56:25 am

Извени а зачем карячиться с доской , если на руках плавать можно.

Доска грузит сердце а у тебя с выносливостью усё упорядке .

Нууу, ноги совсем деревянные, да и ручищи тож, у меня пока типа ОФП. Я осмысливаю, кто я, что я, в воде. Изучаю теорию, стараюсь тянуть руку в гребке, болят плечи, спина между лопаток, натираю подмышки хз почему. Приятель посмотрел меня, сказал, что всё нормально, врёт наверное))

Доска грузит сердце, ну и что, а 100км на лыжах, а 230 на веле, а 42 бегом, в соревновательном режиме. Я просто пробую доску, колобашку, перчатки. Лопатки нет-боюсь травмировать плечи, итак они ноют((

feniks2277 от Декабря 09, 2011, 09:10:59 pm

Цитата: лыжник от Декабря 09, 2011, 03:16:08 pm

Цитата: feniks2277 от Декабря 09, 2011, 01:56:25 am

Извени а зачем карячиться с доской , если на руках плавать можно.

Доска грузит сердце а у тебя с выносливостью усё упорядке .

Нууу, ноги совсем деревянные, да и ручищи тож, у меня пока типа ОФП. Я осмысливаю, кто я, что я, в воде. Изучаю теорию, стараюсь тянуть руку в гребке, болят плечи, спина между лопаток, натираю подмышки хз почему. Приятель посмотрел меня, сказал, что всё нормально, врёт наверное))

Доска грузит сердце, ну и что, а 100км на лыжах, а 230 на веле, а 42 бегом, в соревновательном режиме. Я просто пробую доску, колобашку, перчатки. Лопатки нет-боюсь травмировать плечи, итак они ноют((

Я к тому что если тебе нужно научиться работать на ногах, то для этого не нужно карячиться, а сердце у тебя и так растянуто.

И что значит пробую то и то ,что ты вообще на тренировке делаеш?

варяг от Декабря 09, 2011, 09:32:40 pm
есть вопрос дорогие други. для чего выполняться упр. пистолет и молния ?

я ведь так понимаю получается в этом упражнении как не крути смена рук в передней четверти . а Попов плыл байдаркой.

после этого упражнения тяжело подстроиться под одновременную смену рук. другая биомеханика. сегодня был на трене и вот примерно так она будет выглядеть.

1. ноги с доской. 25 левой ногой 25 правой .. 25 обоими 25 доску поперек(перпендикулярно дну). 500 метров.
2. работа ногами постоянно руки в лопатках кролевых гребок левой.. гребок правой... 500 метров
3. 25 метров голова над водой с высоким локтем как Попов. 25 работа ногами. смена рук. 1 км.
- 4 в моноласте (для удовольствия) 25 под водой на груди 25 на спине. 500 метров
- 5 старты.. повороты.

Спасибо. Ваши мнения.

@LEХ@NDER от Декабря 09, 2011, 11:17:47 pm
Цитата: варяг от Декабря 09, 2011, 09:32:40 pm
есть вопрос дорогие други. для чего выполняться упр. пистолет и молния ?

я ведь так понимаю получается в этом упражнении как не крути смена рук в передней четверти . а Попов плыл байдаркой.

после этого упражнения тяжело подстроиться под одновременную смену рук. другая биомеханика. сегодня был на трене и вот примерно так она будет выглядеть.

1. ноги с доской. 25 левой ногой 25 правой .. 25 обоими 25 доску поперек(перпендикулярно дну). 500 метров.
2. работа ногами постоянно руки в лопатках кролевых гребок левой.. гребок правой... 500 метров
3. 25 метров голова над водой с высоким локтем как Попов. 25 работа ногами. смена рук. 1 км.
- 4 в моноласте (для удовольствия) 25 под водой на груди 25 на спине. 500 метров
- 5 старты.. повороты.

Спасибо. Ваши мнения.

Имхо, при увеличении темпа одновременная смена рук приходит естественно. Ты должен понимать, что ты отработывешь. Если ты работаешь над проносом, вкладыванием и захватом, то должен понимать, что другие аспекты могут страдать, именно поэтому, упражнения должны сразу заплываться координацией. Попов, когда плавал упражнения, тоже не все время байдаркой плыл.

Теперь о трене. Не уверен все ли правильно я понял....

1. У самого в разминке присутствует плавание на ногах метров 400, но, имхо, лучше начинать разминку плаванием в координации, чтобы разогреть все мышцы, а не только ноги. В конце разминки можно добавить небольшую прогрессивную серию. Что значит 25м правой, 25 левой? ??? Одной ногой что ль работаешь? Зачем?
2. Про упражнения уже написал, нужно поработав на технику, закреплять ее в координации.
3. Что тренер говорит про это упражнение? Его есть смысл делать, только если делаешь правильно.

варяг от Декабря 09, 2011, 11:32:17 pm
Цитата: @LEХ@NDER от Декабря 09, 2011, 11:17:47 pm
Цитата: варяг от Декабря 09, 2011, 09:32:40 pm

есть вопрос дорогие друзья. для чего выполняться упр. пистолет и молния ?

я ведь так понимаю получается в этом упражнении как не крути смена рук в передней четверти . а Попов плыл байдаркой.

после этого упражнения тяжело подстроиться под одновременную смену рук. другая биомеханика. сегодня был на трене и вот примерно так она будет выглядеть.

1. ноги с доской. 25 левой ногой 25 правой .. 25 обоими 25 доску поперек(перпендикулярно дну). 500 метров.
2. работа ногами постоянно руки в лопатках кролевых гребок левой.. гребок правой... 500 метров
3. 25 метров голова над водой с высоким локтем как Попов. 25 работа ногами. смена рук. 1 км.
- 4 в моноласте (для удовольствия) 25 под водой на груди 25 на спине. 500 метров
- 5 старты.. повороты.

Спасибо. Ваши мнения.

Имхо, при увеличении темпа одновременная смена рук приходит естественно. Ты должен понимать, что ты отработывешь. Если ты работаешь над проносом, вкладыванием и захватом, то должен понимать, что другие аспекты могут страдать, именно поэтому, упражнения должны сразу заплываться координацией. Попов, когда плавал упражнения, тоже не все время байдаркой плыл.

Теперь о трене. Не уверен все ли правильно я понял....

1. У самого в разминке присутствует плавание на ногах метров 400, но, имхо, лучше начинать разминку плаванием в координации, чтобы разогреть все мышцы, а не только ноги. В конце разминки можно добавить небольшую прогрессивную серию. Что значит 25м правой, 25 левой? ??? Одной ногой что ль работаешь? Зачем?
2. Про упражнения уже написал, нужно поработав на технику, закреплять ее в координации.
3. Что тренер говорит про это упражнение? Его есть смысл делать, только если делаешь правильно.

в книге хорошее упражнение.. одной ногой мне нравится

лыжник от Декабря 10, 2011, 08:41:26 am

Цитата: feniks2277 от Декабря 09, 2011, 09:10:59 pm

И что значит пробую то и то ,что ты вообще на тренировке делаешь?

За тренировку 1,5-2ч: с доской 3 раза по 200м, с колобашкой очень много, т.к. гребок слабый и стараюсь делать его правильно. В ПК плаваю мало, т.к. всё рушится и начинаю гребсти чтоб не утонуть.

Думаю, что делаю всё правильно и к лету поплыву на верное. Видео к НГ выложу, хотя чо там смотреть то, как я с колобашкой плыву :).

Но что замечательно, не хочется вылезать из бассейна и это радует.

feniks2277 от Декабря 10, 2011, 01:07:10 pm

Цитата: лыжник от Декабря 10, 2011, 08:41:26 am

Цитата: feniks2277 от Декабря 09, 2011, 09:10:59 pm

И что значит пробую то и то ,что ты вообще на тренировке делаешь?

За тренировку 1,5-2ч: с доской 3 раза по 200м, с колобашкой очень много, т.к. гребок слабый и стараюсь делать его правильно. В ПК плаваю мало, т.к. всё рушится и начинаю гребсти чтоб не утонуть.

Думаю, что делаю всё правильно и к лету поплыву на верное. Видео к НГ выложу, хотя чо там смотреть то, как я с колобашкой плыву :).

Но что замечательно, не хочется вылезать из бассейна и это радует.

Ты написал; 90 -120 мин в воде.

1. 600м- ноги , 25 м ты плаваешь 45сек 600:25 м= 24 бас

24х 25м ну за 1мин ==ну 30мин

2. ?- с колобашкой много делаю, извиняй я лыжи ну очень много делаю и на велике тоже, Я думаю ты меня понял.

3. ?- в координации мало тоже не ясно , а сколько это мало?

Делаю правильно, - откуда знаешь как себя проверяешь?

30 минут месишь воду ногами, я написал это тоже что гонку 30мин делать тренеровка должна иметь какой то смысл, то есть для тебя это научиться плавать, извени не бездумно воду месить.

Тренировка должна быть построена согласно приоритету- ТЕХНИКА во главе а у тебя рубилово.

Да вот ещё под мышками натирает из за проваленного локтя при гребке.

лыжник от Декабря 10, 2011, 05:42:12 pm

Цитировать

тренировка должна иметь какой то смысл, то есть для тебя это научиться плавать, извени не бездумно воду месить.

ну вот получается пока бездумно, я типа вживаюсь, ощущения и т.д., но у меня уже пару раз получилось почувствовать как рука входит в воду как в какую то субстанцию (типа кисель), но потом это терялось, увы.

Цитировать

Тренировка должна быть построена согласно приоритету- ТЕХНИКА во главе а у тебя рубилово.

да лан, какое рубилово. В бассе 2 месяца, сначала сразу вот именно рубанул сажёнками, вдох под одну руку и поплёр, 1км за 25мин, решил сначала так и гребсти и резы поправить за счёт упорных тренировок, потом книга ПП, мысли всякие, видео и т.д. вообще сомнения.

Цитировать

Да вот ещё под мышками натирает из за проваленного локтя при гребке.

хз, я ж не вижу какой у меня локоть, но есть подозрение, что это из-за моего мяса. Не поверишь, я марафоны бегал в лифчике, у жены стырил, т.к. соски растирал в кровь, ну типа сиськи трясутся и за 3.5-4.00 часа очень даже бо-бо))

Наверное банки трутся о жирные боковины, т.к. стараюсь руки при гребке пускать под себя, потом касаться бедра, потом прижимать к голове.

По поводу времени на каждом упражнении конечно могу выложить, но мне кажется что это рано, типа пока детский сад. Это всё равно что в лыжах, меня спросил бы чайник после 2х месяцев тренировок с 0, а когда мы перейдём от ковырялки к технике под каждый шаг))

По поводу правильно я делаю всё или нет, хз, тренер стоит 1200р за 45мин, и не факт, что спасатель у бортика в фитнес-клубе именно тренер (хотя спрашивал, образование есть)

ЕвгенийК от Декабря 10, 2011, 09:36:09 pm

Цитата: feniks2277 от Декабря 10, 2011, 01:07:10 pm

делаешь?

извеняй

тренировка

извени

плаваешь

ох, тебя непросто читать, Феникс.

раз русский не родной - поставь хоть проверку орфографии.

Swimmer48 от Декабря 10, 2011, 10:11:56 pm

Не ведись на наличие образования.

feniks2277 от Декабря 11, 2011, 10:02:21 am

Цитата: ЕвгенийК от Декабря 10, 2011, 09:36:09 pm

Цитата: feniks2277 от Декабря 10, 2011, 01:07:10 pm

делаешь?

извеняй

тренировка

извени

плаваешь

ох, тебя непросто читать, Феникс.

раз русский не родной - поставь хоть проверку орфографии.

Я очень сожалею что мои ошибки в правописании мешают тебе понимать смысл написанного. Не читай

Я шкодную що кількість моїх помилок не дозволяє тобі зрозуміти що я написав. Не читай.

I'm sorry man that you don't understand my language, try to skip to what I wrote here.

Mog bi escho na lvrите no klaviatura tolko s angliiskim shriftom.

Я писал конкретно так что видя мою безграмотность проезжайте женя.

С привієтом .

ЕвгенийК от Декабря 11, 2011, 02:25:59 pm

Цитата: feniks2277 от Декабря 11, 2011, 10:02:21 am

Я очень сожалею что мои ошибки в правописании мешают тебе понимать смысл написаного. Не читай
Я шкодную що кількисть моїх помилок не дозволяє тобі зрозуміти що я написав. Не читай.
I'm sorry man that you don't understand my language, try to skip to what I wrote here.

) все три варианта написаны с ошибками.

попробуй вот такую штуку: <https://addons.mozilla.org/en-US/firefox/language-tools/>

feniks2277 от Декабря 11, 2011, 03:28:28 pm

Цитата: ЕвгенийК от Декабря 11, 2011, 02:25:59 pm

Цитата: feniks2277 от Декабря 11, 2011, 10:02:21 am

Я очень сожалею что мои ошибки в правописании мешают тебе понимать смысл написаного. Не читай
Я шкодную що кількисть моїх помилок не дозволяє тобі зрозуміти що я написав. Не читай.
I'm sorry man that you don't understand my language, try to skip to what I wrote here.

) все три варианта написаны с ошибками.

попробуй вот такую штуку: <https://addons.mozilla.org/en-US/firefox/language-tools/>

Евгений если бы я знал Русский язык как Вы, я бы был большим человеком на канатном заводе в Одессе.

И даже при таком большом колличестве ошибок ты меня смог понять.

Пока Вы изучали Русский , я знаете ли как в песне ,

"Я менял города

Я менял имена"

Так что как было написано мною ранее не читайте , чтобы не портить аппетит перед обедом.

Захотелось дописать. Я знаете ли ещё и косноязычен и что самое интересное на всех четырёх или чотырёх языках.

Вот так то.

лыжник от Декабря 11, 2011, 06:25:26 pm

пацаны, давайте про плавание, чё проблем чтоль по жизни мало)))

feniks2277 от Декабря 12, 2011, 10:39:33 am

Цитата: лыжник от Декабря 11, 2011, 06:25:26 pm

пацаны, давайте про плавание, чё проблем чтоль по жизни мало)))

Лыжнику,попробуй может и пригодиться в начале.

1. Купи ласты дешёвые,резиновые.Будеш их каждые 2-3 недели подрезать на 5- 7 см через пару месяцев подрежеш их до упора

,выбросиш ,а ноги к тому времени начнут работать.

2. В течении недели отработай только одно упр. в ластах.

а) две руки впереди . представь часы ,твоя голова это 12 часов

руки стрелки правая 13 часов, левая 11 часов.

б) выполняеш три движения ногами и затем гребок ,например гребок правой рукой,пронос и в исходное на 13 часов.25m

в) тоже только с левой гребок пронос исходное.25m

3. дыхание; можеш делать вдох на каждый гребок, но на начальном этапе попробуй вдох каждый второй гребок

Просто считай (НЕТ- это значит гребок без вдоха) (ДА- гребок с вдохом)

Упр. старайся выполнять в начале "ТРЕНЕ/и/РОВКИ" пока голова чистая. 20-25 мин

Только не гони лошадей.

В координации поработай тоже в ластах 600-800м

Ноги 1000м в ластах если можеш без доски , 6 движений ногами, выдох в воду руки брасс, делай сотнями или полтинниками

как удобно, после ног, колобашка 600-800м дышать 3/3 .

Пригодится пользуйся

Удачи

sosnin от Декабря 12, 2011, 10:42:33 am

Цитата: лыжник от Декабря 10, 2011, 05:42:12 pm

Наверное банки трутся о жирные боковины, т.к. стараюсь руки при гребке пускать под себя, потом касаться бедра, потом прижимать к голове.

не стоит стараться делать гребок под себя.наоборот,надо стараться,чтоб кисть шла на линии плеча,а локоть

дальше.тогда может нормально будет получаться.загоняете сами себя в "техническую яму". пользуйтесь детским кремом :) за мясом надо ухаживать,нежно втирая крем :) :)

и бедра надо касаться сбоку, а не у коленной чашечки.

лыжник от Декабря 12, 2011, 03:11:16 pm
feniks2277

Спасибо, ласты у меня есть, специально купил короткие, посмотрел какие у сына. Я их одел, у меня чуть ноги не оторвались, снял. У нас бесплатно лежит барахло водное и ласты тож есть, длинные, надо попробовать.

sosnin
По поводу траектории гребка, я делаю как на правильном видео, захват и под себя к средней линии. А разве нужно по сторонам размазывать.

Если с ногами как нить определюсь, то вот гребок наверное для меня очень важен. Хочу отработать его до автоматизма, именно правильно. Поэтому плыву с колобашкой, что б не отвлекаться на ноги, делаю всё медленно. 25м прохожу (если стараться за 20 гребков), такое чувство что нет хорошего продвижения, лопатки одел, сразу плечи заболели, да они и без лопаток болят. У нас там и перчатки лежат, тож одевал и плыл на кулаках, вот после них, дааа сразу гребок почувствовал, но это наверное просто ощущения))

Swimmer48 от Декабря 12, 2011, 03:14:28 pm

Плавание оно все на ощущениях, но ощущения надо секундомером проверять на таком уровне.

лыжник от Декабря 12, 2011, 03:21:23 pm

Пока проверять нечего :), на короткие я плавать не буду, а на 1км-25мин, это 2 месяца назад, когда пришёл в басс (плыл неправильно), сейчас наверное ещё хуже, т.к. стараюсь плыть правильно и скорость упала нах :(

Да и у нас в бассе на часах нет секунд, токо минуты.

Swimmer48 от Декабря 12, 2011, 03:38:10 pm

Цитата: лыжник от Декабря 12, 2011, 03:21:23 pm

Пока проверять нечего :), на короткие я плавать не буду, а на 1км-25мин, это 2 месяца назад, когда пришёл в басс (плыл неправильно), сейчас наверное ещё хуже, т.к. стараюсь плыть правильно и скорость упала нах :(

Да и у нас в бассе на часах нет секунд, токо минуты.

Засекаться на короткие надо, т.к. они показатель изменений в технике. чтобы техника перешла на длинную дистанцию нужно нарабатывать долго, а 25 можно и так проплыть, только в темпе который будет на 1-2 км (сравнивать) т.е. не рубить, а сравнивать скорость в одном темпе с разной техникой)

sosnin от Декабря 12, 2011, 05:00:24 pm

Цитата: лыжник от Декабря 12, 2011, 03:11:16 pm

По поводу траектории гребка, я делаю как на правильном видео, захват и под себя к средней линии. А разве нужно по сторонам размазывать.

где это правильное видео? снимите себя и сравните. я вам говорю про то, как должно быть обучение на вашем уровне. гребок под себя идет только в средней (неровно) подводной части и при этом, вообще, меняет направление несколько раз. сониваюсь, что вы дедаете верно. давайте видео на кот. ориентируетесь, хотябы.

варяг от Декабря 12, 2011, 08:34:44 pm

делаю следующие пражнения

1- 25 метров с доской кроление правой ногой 25 левой 25 правой 25 думя 25 с доской поперек на скорость. 500 метров

2 работа ногами . гребок правой. гребок левой . обе руки впереди. 500 метров

3 25 метров ватерпольный кроль ноги дельфин. 25 метров кроление ногами руки в координации.

в чем проблемма. - немогу добиться симетричных полуциклов в работе рук. получается чтото с наплывом на левую руку... тоесть если делать грёбок раньше то не будет согласование и получается торможение. .

я думаю надо какоето действенное упражнение чтобы была симетричная работа руками без пауз.

жду Ваших мыслей на этот счет .

sosnin от Декабря 12, 2011, 08:46:40 pm
Цитата: варяг от Декабря 12, 2011, 08:34:44 pm
делаю следующие пражнения

- 1- 25 метров с доской кроление правой ногой 25 левой 25 правой 25 думя 25 с доской поперек на скорость. 500 метров
- 2 работа ногами . гребок правой. гребок левой . обе руки впереди.500 метров
- 3 25 метров ватерпольный кроль ноги дельфин. 25 метров кроление ногами руки в координации.

в чем проблемма. - немогу добиться симетричных полуциклов в работе рук. получается чтото с наплывом на левую руку... тоесть если делать грьбок раньшее то не будет согласование и получается торможение. .

я думаю надо какоето действенное упражнение чтобы была симетричная работа руками без пауз.

жду Ваших мыслей на этот счет .

дышишь вправо?

варяг от Декабря 12, 2011, 09:05:27 pm
дышу вправо. думаю сейчас ставить дыхание на 4-4. вправо влево вообще неудобно

варяг от Декабря 12, 2011, 09:17:40 pm
Цитата: sosnin от Декабря 12, 2011, 08:46:40 pm
Цитата: варяг от Декабря 12, 2011, 08:34:44 pm
делаю следующие пражнения

- 1- 25 метров с доской кроление правой ногой 25 левой 25 правой 25 думя 25 с доской поперек на скорость. 500 метров
- 2 работа ногами . гребок правой. гребок левой . обе руки впереди.500 метров
- 3 25 метров ватерпольный кроль ноги дельфин. 25 метров кроление ногами руки в координации.

в чем проблемма. - немогу добиться симетричных полуциклов в работе рук. получается чтото с наплывом на левую руку... тоесть если делать грьбок раньшее то не будет согласование и получается торможение. .

я думаю надо какоето действенное упражнение чтобы была симетричная работа руками без пауз.

жду Ваших мыслей на этот счет .

дышишь вправо?

Ромыч примерно знаю что ты напишешь. что можно сделать не меняя сторону дыхания?

sosnin от Декабря 12, 2011, 09:19:31 pm
смириться.

варяг от Декабря 12, 2011, 09:35:21 pm
давай конструктивно:)))))) ты знаешь что я хочу услышать :))))))))))

серьезно.. вот например .. объясни почему это происходит тоесть получается на левую руку у меня примерно два лишних удара ногой в шестиударном кроле. получается вот такпримерно ударов 8-9

@LE{ @NDER от Декабря 12, 2011, 10:56:15 pm
Цитата: варяг от Декабря 12, 2011, 09:05:27 pm
дышу вправо. думаю сейчас ставить дыхание на 4-4. вправо влево вообще неудобно

Оно по началу по-любому неудобно - это у всех так. Сбавляешь темп и по-тихоньку дышишь на 3. За 2 недельки привыкнешь. Я уже пол года исключительно на 3 дышу. Разве что в сериях комплексом, когда сдыхаю, могу в конце серии перейти на 2. Раньше абсолютно никого не слушал и не хотел дышать под непривычную руку, пока тренер не сказал, что в кроле ничего не улучшится, пока не начну дышать на 2 стороны.

Ivan Tyarkin от Декабря 13, 2011, 05:02:57 am
Цитата: варяг от Декабря 12, 2011, 09:35:21 pm
давай конструктивно:)))))) ты знаешь что я хочу услышать :))))))))))

серьезно.. вот например .. объясни почему это происходит тоесть получается на левую руку у меня примерно два лишних удара ногой в шестиударном кроле. получается вот такпримерно ударов 8-9

с трубкой плавай. дыши как хочется. потом будешь учиться голову высовывать в нужный момент.

варяг от Декабря 13, 2011, 07:18:29 am
какое упражнение на согласование ? надо подстроить руки под постоянно работающие ноги. может это просто особенность техники ? ну у меня зато получается сильный гребок под правую..

sosnin от Декабря 13, 2011, 08:07:57 am
Цитата: варяг от Декабря 13, 2011, 07:18:29 am
какое упражнение на согласование ? надо подстроить руки под постоянно работающие ноги. может это просто особенность техники ? ну у меня зато получается сильный гребок под правую..
сильный гребок правой, т.к. она глубже идет. эта "особенность" из-за того, что низкая гибкость и ты не вынимаешь плечи (левое глубже правого) из воды.
разное количество ударов ног - это следствие "кривизны корпуса и гребков". это их компенсирование. трубка, кстати, офигенный помощник, но боюсь ты будешь задыхаться и захлебываться. к ней точно привыкать с месяц.

Цитата: @LE{ @NDER от Декабря 12, 2011, 10:56:15 pm
...пока не начну дышать на 2 стороны.
я б сказал, что пока ровно лежать не будешь и ровно гребсти. просто дыхание на 2 стороны приучает к ровному лежанию, а уж из этого строятся гребки по-новому.

варяг от Декабря 13, 2011, 10:13:11 am
Цитата: sosnin от Декабря 13, 2011, 08:07:57 am
Цитата: варяг от Декабря 13, 2011, 07:18:29 am
какое упражнение на согласование ? надо подстроить руки под постоянно работающие ноги. может это просто особенность техники ? ну у меня зато получается сильный гребок под правую..
сильный гребок правой, т.к. она глубже идет. эта "особенность" из-за того, что низкая гибкость и ты не вынимаешь плечи (левое глубже правого) из воды.
разное количество ударов ног - это следствие "кривизны корпуса и гребков". это их компенсирование. трубка, кстати, офигенный помощник, но боюсь ты будешь задыхаться и захлебываться. к ней точно привыкать с месяц.

Цитата: @LE{ @NDER от Декабря 12, 2011, 10:56:15 pm
...пока не начну дышать на 2 стороны.
я б сказал, что пока ровно лежать не будешь и ровно гребсти. просто дыхание на 2 стороны приучает к ровному лежанию, а уж из этого строятся гребки по-новому.

я сниму видеозавтра где выполняю упражнения и в координации. посмотрите может чтото можно будет сделать. кстати правая правда идет у меня глубже. Ромыч ты что подсматриваешь :))))))?) и правой он такой гребок более s образный... левой более похож на куриное загребание.

sosnin от Декабря 13, 2011, 10:38:26 am
Цитата: варяг от Декабря 13, 2011, 10:13:11 am
левой более похож на куриное загребание.
потому что так и есть.
пс. со мной весь бас так плавает. мне за тобой подсматривать особо не надо. :)

варяг от Декабря 13, 2011, 11:00:49 am
как его можно исправить ????????????????

вот смотри--я пробовал поочередно руки в кулаках.. и левой получилось меньше гребков! на 1. или также.

точнее не поочередно а 25 левой 25 правойпарадокс.. а в координации х...я)

sosnin от Декабря 13, 2011, 11:08:29 am
Цитата: варяг от Декабря 13, 2011, 11:00:49 am
как его можно исправить ????????????????

вот смотри--я пробовал поочередно руки в кулаках.. и левой получилось меньше гребков! на 1. или также.

точнее не поочередно а 25 левой 25 правойпарадокс.. а в координации х...я)
скорее всего,когда плывешь по 1 руке,то при гребке левой лежишь правильно(по-новому и неестественному для тебя),при гребке правой-постарому,то есть криво(зато знакомо).
и еще,твои ощущения не всегда сходятся с реальностью.

варяг от Декабря 13, 2011, 11:13:57 am
кстати .. когда раскрываю ладонь то левой гребков больше !! а правой меньше. я думаю наверное изза того что правая делает захват а левая нет .. если поощущениям то правой я НАМНОГО больше чувствую воду.

Так какое упражнение мне вставить в программу ?

sosnin от Декабря 13, 2011, 12:10:43 pm
правильно-раскрываешь ладонь иначинаешь дышать вправо?

варяг от Декабря 13, 2011, 12:56:07 pm
смотри- плыву обе руки спереди в кулаках 25 только левой. примерно 5-6 гребков . только правой 6 гребков дышым соответственно когда левой то влево когда правой то вправо.

раскрываем ладони обе руки спереди тоже самое . 25 работа левой 25 правой. дышим когда левой то в лево когда правой то вправо. теперь правой 5-6 гребков а левой 6 .

sosnin от Декабря 13, 2011, 01:17:25 pm
aaa..ну так пороботай больше ногми,выход сделай,поскользи-будет одинаково :)

варяг от Декабря 13, 2011, 01:43:04 pm
Цитата: sosnin от Декабря 13, 2011, 01:17:25 pm
aaa..ну так пороботай больше ногми,выход сделай,поскользи-будет одинаково :)

никак не получается выход более 10- 11 метров потом падает скорость . и так ногами щас работаю вовсю:) получаеься 25 метров от бортика 20.9 сек тренер зсек. спасибо за упражнение с доской поперек хочу сказать парню который мне написал . вешь. только когда так плыву у меня ноги выходят из воды.(ступни) а когда доска плашя ноги в воде. на высокое положение телла ориентируюсь :)))))))))-- когда кочик не в воде а в воздухе..)))))))))

sosnin от Декабря 13, 2011, 01:46:31 pm
Цитата: варяг от Декабря 13, 2011, 01:43:04 pm
Цитата: sosnin от Декабря 13, 2011, 01:17:25 pm
aaa..ну так пороботай больше ногми,выход сделай,поскользи-будет одинаково :)

никак не получается выход более 10- 11 метров потом падает скорость . и так ногами щас работаю вовсю:) получаеься 25 метров от бортика 20.9 сек тренер зсек. спасибо за упражнение с доской поперек хочу сказать парню который мне написал . вешь. только когда так плыву у меня ноги выходят из воды.(ступни) а когда доска плашя ноги в воде. на высокое положение телла ориентируюсь :)))))))))-- когда кочик не в воде а в воздухе..))))))))) ты че,и упражнения плаваешь на время?нафига?плавай их свободно,не замарачивайся на количество гребков при упражнении,главное качество.контролируй ВСЕ!а вот в коорд-засекайся иногда

варяг от Декабря 13, 2011, 01:53:40 pm
упражнения не на время а на кол во гребков. упражнение молния это ведь на смену рук в передней четверти :)???

катран от Декабря 13, 2011, 03:26:52 pm
Цитата: варяг от Декабря 13, 2011, 01:43:04 pm
Цитата: sosnin от Декабря 13, 2011, 01:17:25 pm
aaa..ну так пороботай больше ногми,выход сделай,поскользи-будет одинаково :)

никак не получается выход более 10- 11 метров потом падает скорость . и так ногами щас работаю всюю:) получаеься 25 метров от бортика 20.9 сек тренер зсек. спасибо за упражнение с доской поперек хочу сказать парню который мне написал . вещь. только когда так плыву у меня ноги выходят из воды.(ступни) а когда доска плаша ноги в воде. на высокое положение телла ориентируюсь :)))))))))-- когда кочик не в воде а в воздухе..)))))))))

рад помочь, но упражнения, в том числе и с доской поперек не стоит плавать пока в полную силу,(согласусь с sosnin) как я и указывал, попробуй чередовать - доска поперек/доска в норм. положении, подкорректируешь положение тела и работу ног, иначе, кроме закисления, думаю, ты ничего не получишь.

варяг от Декабря 13, 2011, 03:33:45 pm
Цитата: катран от Декабря 13, 2011, 03:26:52 pm
Цитата: варяг от Декабря 13, 2011, 01:43:04 pm
Цитата: sosnin от Декабря 13, 2011, 01:17:25 pm
aaa..ну так пороботай больше ногми,выход сделай,поскользи-будет одинаково :)

никак не получается выход более 10- 11 метров потом падает скорость . и так ногами щас работаю всюю:) получаеься 25 метров от бортика 20.9 сек тренер зсек. спасибо за упражнение с доской поперек хочу сказать парню который мне написал . вещь. только когда так плыву у меня ноги выходят из воды.(ступни) а когда доска плаша ноги в воде. на высокое положение телла ориентируюсь :)))))))))-- когда кочик не в воде а в воздухе..)))))))))
[/q

рад помочь, но упражнения, в том числе и с доской поперек не стоит плавать пока в полную силу,(согласусь с sosnin) как я и указывал, попробуй чередовать - доска поперек/доска в норм. положении, подкорректируешь положение тела и работу ног, иначе, кроме закисления, думаю, ты ничего не получишь.

не.. я же писал как плыву. 25 правой ногой кролю.. 25 левой .. 25 обоими на расслабоне... 25 с доской поперек. супер!

может мне вот это упражнение поплавать чтобы был правильный шестиударный согласованный кроль?

Упражнение 2. Плавание шести ударным кролем "на сцепление" с паузой в исходном положении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра. Выполняются шесть ударов ногами кролем, затем - одновременно - одна рука выходит из воды и движется по воздуху локтем вверх (с ускорением к моменту входа в воду), другая совершает длинный гребок до бедра; в это же время туловище (в строгом соответствии с движениями обеих рук) поворачивается на другой бок. Следует пауза в движениях рук, ноги выполняю шесть ударов и т.д.

катран от Декабря 13, 2011, 03:35:07 pm
после поперек попробуй двумя метров 50, а потом опять по одной, если есть желание.

варяг от Декабря 13, 2011, 03:39:50 pm
я сниму на видео все завтра. кстати о согласовании и ассимитрии полуциклов.. кто то написл лучше иметь одну сильную руку и одну слабую чем 2 слабых..... может не заострять на этом внимание и дальше тренироваться?

варяг от Декабря 13, 2011, 03:51:42 pm
Цитата: варяг от Декабря 13, 2011, 03:39:50 pm
я сниму на видео все завтра. кстати о согласовании и ассимитрии полуциклов.. кто то написл лучше иметь одну сильную руку и одну слабую чем 2 слабых..... может не заострять на этом внимание и дальше тренироваться?

кстати что вы думаете ?-- хорошая статья?

<http://swimcenter.ru/blog/technique/42.html>

feniks2277 от Декабря 15, 2011, 04:50:23 am

Цитата: лыжник от Декабря 12, 2011, 03:21:23 pm

Пока проверять нечего :), на короткие я плавать не буду, а на 1км-25мин, это 2 месяца назад, когда пришёл в басс (плыл неправильно), сейчас наверное ещё хуже, т.к. стараюсь плыть правильно и скорость упала нах :(

Да и у нас в бассе на часах нет секунд, токо минуты.

<http://www.youtube.com/watch?v=IQ-jaWKjHus>

Лыжнику ,а может всё таки открыть " Полное погружение", за 18 минут ты хочеш плыть.

moi от Декабря 15, 2011, 09:40:16 am

Цитата: feniks2277 от Декабря 15, 2011, 04:50:23 am

Лыжнику ,а может всё таки открыть " Полное погружение", за 18 минут ты хочеш плыть.

Зря Терри ругают, неплохо он плывет - для его возраста, гибкости и комплекции. Добиться любителю таких результатов - большой успех. А не выписывать в воде всякие кренделя - мама не горюй... :O)))

sosnin от Декабря 15, 2011, 10:27:50 am

а кто ругает терри?я б тоже отругал того ругателя.

лыжник от Декабря 15, 2011, 06:09:01 pm

Цитата: sosnin от Декабря 12, 2011, 05:00:24 pm

Цитата: лыжник от Декабря 12, 2011, 03:11:16 pm

По поводу траектории гребка, я делаю как на правильном видео, захват и под себя к средней линии. А разве нужно по сторонам размазывать.

где это правильное видео?снимите себя и сравните.я вам говорю про то,как должно быть обучение на вашем уровне.гребок под себя идет только в средней(неровно)подводной части и при этом,вообще,меняет направление несколько раз.сониваюсь,что вы дедаете верно.давайте видео на кот. ориентируетесь,хотябы.

Да полно этого видео, вон feniks2277 два поста выше дал видео на 1.16 смотри, я так же хочу))

Код:

Лыжнику ,а может всё таки открыть " Полное погружение", за 18 минут ты хочеш плыть.

Если бы я смог плыть 1 км за 20 мин, то вообще не заморачивался бы с плаванием, но думаю на сегодняшний день на открытой воде в триатлоне, я 1 км из 30 мин не выйду((, а если 4 км, то хз, доплыть канеш доплыву, но что потом с тельцем делать, на веле и беге))

Ну перечитал ПП до дыр, и ролики. У меня такое чувство, что показывают эту красоту профики, которым гребок красивый, длинный сделать, как два пальца обос...ь. Вот у меня колобашка в паху, 25м, я делаю 20-22 гребка, т.е. всё фиксировано, продвижение только за счёт гребка, положение тела (тут колобашка супер помогает) почти идеальное, топлю голову, грудь жирную (кстати проблема, нифига она тонуть не хочет((). Я к чему, значит нет физической силы пропихнуть себя вперед, да?

Сделайте, если вам не трудно это упражнение, колобашка в паху, и сколько гребков на 25м, в полном расслабоне и стараюсь сделать.

moi от Декабря 15, 2011, 06:20:21 pm

лыжник,

вы нам покажете лучше ваше видео и мы вам все скажем, почему так плохо у вас плывется :O)))

sosnin от Декабря 15, 2011, 06:23:35 pm

Цитата: лыжник от Декабря 15, 2011, 06:09:01 pm

Цитата: sosnin от Декабря 12, 2011, 05:00:24 pm

Цитата: лыжник от Декабря 12, 2011, 03:11:16 pm

По поводу траектории гребка, я делаю как на правильном видео, захват и под себя к средней линии. А разве нужно по сторонам размазывать.

где это правильное видео?снимите себя и сравните.я вам говорю про то,как должно быть обучение на вашем уровне.гребок под себя идет только в средней(неровно)подводной части и при этом,вообще,меняет направление

несколько раз. сониваюсь, что вы дедаете верно. давайте видео на кот. ориентируетесь, хотя бы. Да полно этого видео, вон feniks2277 два поста выше дал видео на 1.16 смотри, я так же хочу))

Код:

Лыжнику, а может всё таки открыть " Полное погружение", за 18 минут ты хочешь плыть.

Если бы я смог плыть 1 км за 20 мин, то вообще не заморачивался бы с плаванием, но думаю на сегодняшний день на открытой воде в триатлоне, я 1 км из 30 мин не выйду((, а если 4 км, то хз, доплыть канеш доплыву, но что потом с тельцем делать, на веле и беге))

Ну перечитал ПП до дыр, и ролики. У меня такое чувство, что показывают эту красоту профики, которым гребок красивый, длинный сделать, как два пальца обос...ь. Вот у меня колобашка в паху, 25м, я делаю 20-22 гребка, т.е. всё фиксировано, продвижение только за счёт гребка, положение тела (тут колобашка супер помогает) почти идеальное, топлю голову, грудь жирную (кстати проблема, нифига она тонуть не хочет((). Я к чему, значит нет физической силы пропихнуть себя вперёд, да?

Сделайте, если вам не трудно это упражнение, колобашка в паху, и сколько гребков на 25м, в полном расслабоне и стараясь сделать.

если ко мне вопрос, то стараясь-7-9 гребков, не стараясь-11-14.

уверен, что с непроваленным локтем нереально плыть по 22 гребка, там в принципе его тогда нет.

Toto от Декабря 15, 2011, 07:13:26 pm

у меня по 30-32 на 50 м при скорости 1.30 на сотке (ну это моя комфортная скорость)

иногда делаю тренировки с удержанием количества гребков на сотке, но с увеличением скорости мне кажется, что смысла стремиться сделать мало гребков без "крейсерской" скорости нет...

Peter68 от Декабря 15, 2011, 07:26:19 pm

Цитата: лыжник от Декабря 15, 2011, 06:09:01 pm

Ну перечитал ПП до дыр, и ролики.

А там разве не написано "Выкиньте колобашку на х@#"?

Сам я ПП не читал, но должно быть написано.

лыжник от Декабря 15, 2011, 07:54:47 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 15, 2011, 07:26:19 pm

Цитата: лыжник от Декабря 15, 2011, 06:09:01 pm

Ну перечитал ПП до дыр, и ролики.

А там разве не написано "Выкиньте колобашку на х@#"?

Сам я ПП не читал, но должно быть написано.

Там написано, выкиньте всё, найдите свой баланс в воде и как с горки покатите. Я пока не могу покатить, как он пишет, думаю у меня верхняя часть туловища жирная и её выпирает, а ноги с мышцей, тяжёлые (вел, лыжи, бег)

Дык, я повторяю свой вопрос про гребки. Посчитайте их с колобашкой в паху и от борта естественно с небольшим толчком, мне это важно. В этом случае у нас всё будет по честному, ног нет, одни руки))

Про своё видео, конечно сделаю, думаю к Новому Году, начинаю дружбу с тренером-спасателем у бортика, дал ей книгу ПП почитать.

sosnin от Декабря 15, 2011, 08:52:48 pm

ну я вроде на вопрос ответил. а про видео на 1:16 думаю по 1:20 он там не плывет, 1:30-1:40. и у вас трабл никак не в жире в боках и груди+мясо в ногах-скорее элементарно-гибкость и понимание, что куда должно двигаться. например, каково движение плеча, когда второе вынимается (именно вынимается, то есть специально вынимается, а не само собой) из воды

feniks2277 от Декабря 16, 2011, 02:20:21 am

Цитата: sosnin от Декабря 15, 2011, 06:23:35 pm

Цитата: лыжник от Декабря 15, 2011, 06:09:01 pm

Цитата: sosnin от Декабря 12, 2011, 05:00:24 pm

Цитата: лыжник от Декабря 12, 2011, 03:11:16 pm

По поводу траектории гребка, я делаю как на правильном видео, захват и под себя к средней линии. А разве нужно по сторонам размазывать.

где это правильное видео? снимите себя и сравните. я вам говорю про то, как должно быть обучение на вашем уровне. гребок под себя идет только в средней (неровно) подводной части и при этом, вообще, меняет направление несколько раз. сониваюсь, что вы дедаете верно. давайте видео на кот. ориентируетесь, хотя бы.

Да полно этого видео, вон feniks2277 два поста выше дал видео на 1.16 смотри, я так же хочу))

Код:

Лыжнику, а может всё таки открыть " Полное погружение", за 18 минут ты хочешь плыть.

Если бы я смог плыть 1 км за 20 мин, то вообще не заморачивался бы с плаванием, но думаю на сегодняшний день на открытой воде в триатлоне, я 1 км из 30 мин не выйду((, а если 4 км, то хз, доплыть канеш доплыву, но что потом с тельцем делать, на веле и беге))

Ну перечитал ПП до дыр, и ролики. У меня такое чувство, что показывают эту красоту профики, которым гребок красивый, длинный сделать, как два пальца обос...ь. Вот у меня колобашка в паху, 25м, я делаю 20-22 гребка, т.е. всё фиксировано, продвижение только за счёт гребка, положение тела (тут колобашка супер помогает) почти идеальное, топлю голову, грудь жирную (кстати проблема, нифига она тонуть не хочет((). Я к чему, значит нет физической силы пропихнуть себя вперёд, да?

Сделайте, если вам не трудно это упражнение, колобашка в паху, и сколько гребков на 25м, в полном расслабоне и стараясь сделать.

если ко мне вопрос,то стараясь-7-9гребков,не стараясь-11-14.

уверен,что с непроваленным локтем нереально плыть по 22 гребка,там в принципе его тогда нет.

Sosnin да Вы уникам 18- 20 метров за 3.5 -4 цикла сделать.

Ну очень любопытно посмотреть. Может и Вы к Новому году выложите это крутое плавание, а мы тут полюбуемся, и поучиться будет чему.

Ivan Tyarkin от Декабря 16, 2011, 03:43:20 am

Цитата: feniks2277 от Декабря 16, 2011, 02:20:21 am

Цитата: sosnin от Декабря 15, 2011, 06:23:35 pm

Цитата: лыжник от Декабря 15, 2011, 06:09:01 pm

Цитата: sosnin от Декабря 12, 2011, 05:00:24 pm

Цитата: лыжник от Декабря 12, 2011, 03:11:16 pm

По поводу траектории гребка, я делаю как на правильном видео, захват и под себя к средней линии. А разве нужно по сторонам размазывать.

где это правильное видео?снимите себя и сравните.я вам говорю про то,как должно быть обучение на вашем уровне.гребок под себя идет только в средней(неровно)подводной части и при этом,вообще,меняет направление несколько раз.сониваюсь,что вы дедаете верно.давайте видео на кот. ориентируетесь,хотябы.

Да полно этого видео, вон feniks2277 два поста выше дал видео на 1.16 смотри, я так же хочу))

Код:

Лыжнику ,а может всё таки открыть " Полное погружение", за 18 минут ты хочеш плыть.

Если бы я смог плыть 1 км за 20 мин, то вообще не заморачивался бы с плаванием, но думаю на сегодняшний день на открытой воде в триатлоне, я 1 км из 30 мин не выйду((, а если 4 км, то хз, доплыть канеш доплыву, но что потом с тельцем делать, на веле и беге))

Ну перечитал ПП до дыр, и ролики. У меня такое чувство, что показывают эту красоту профики, которым гребок красивый, длинный сделать, как два пальца обос...ь. Вот у меня колобашка в паху, 25м, я делаю 20-22 гребка, т.е. всё фиксировано, продвижение только за счёт гребка, положение тела (тут колобашка супер помогает) почти идеальное, топлю голову, грудь жирную (кстати проблема, нифига она тонуть не хочет((). Я к чему, значит нет физической силы пропихнуть себя вперёд, да?

Сделайте, если вам не трудно это упражнение, колобашка в паху, и сколько гребков на 25м, в полном расслабоне и стараясь сделать.

если ко мне вопрос,то стараясь-7-9гребков,не стараясь-11-14.

уверен,что с непроваленным локтем нереально плыть по 22 гребка,там в принципе его тогда нет.

Sosnin да Вы уникам 18- 20 метров за 3.5 -4 цикла сделать.

Ну очень любопытно посмотреть. Может и Вы к Новому году выложите это крутое плавание, а мы тут полюбуемся, и поучиться будет чему.

да с колобашкой то можно и за 1 гребок небось, если толкнутся от бортика хоршо. ;D нечему там учиться. Или двух ударным кролем - когда после удара ноги зависаешь и скользишь.

И я думаю что плыть это надо не в полном расслабоне, а корпус жестко держать (там живот в тянуть, выпрямленную руку впереди напрячь), иначе скольжение будет гораздо хуже

feniks2277 от Декабря 16, 2011, 04:55:08 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 16, 2011, 03:43:20 am

Цитата: feniks2277 от Декабря 16, 2011, 02:20:21 am

Цитата: sosnin от Декабря 15, 2011, 06:23:35 pm

Цитата: лыжник от Декабря 15, 2011, 06:09:01 pm

Цитата: sosnin от Декабря 12, 2011, 05:00:24 pm

Цитата: лыжник от Декабря 12, 2011, 03:11:16 pm

По поводу траектории гребка, я делаю как на правильном видео, захват и под себя к средней линии. А разве нужно по сторонам размазывать.

где это правильное видео?снимите себя и сравните.я вам говорю про то,как должно быть обучение на вашем уровне.гребок под себя идет только в средней(неровно)подводной части и при этом,вообще,меняет направление несколько раз.сониваюсь,что вы дедаете верно.давайте видео на кот. ориентируетесь,хотябы.

Да полно этого видео, вон feniks2277 два поста выше дал видео на 1.16 смотри, я так же хочу))

Код:

Лыжнику ,а может всё таки открыть " Полное погружение", за 18 минут ты хочеш плыть.

Если бы я смог плыть 1 км за 20 мин, то вообще не заморачивался бы с плаванием, но думаю на сегодняшний

день на открытой воде в триатлоне, я 1 км из 30 мин не выйду((, а если 4 км, то хз, доплыть канеш доплыву, но что потом с тельцем делать, на веле и беге))

Ну перечитал ПП до дыр, и ролики. У меня такое чувство, что показывают эту красоту профики, которым гребок красивый, длинный сделать, как два пальца обос...ь. Вот у меня колобашка в паху, 25м, я делаю 20-22 гребка, т.е. всё фиксировано, продвижение только за счёт гребка, положение тела (тут колобашка супер помогает) почти идеальное, топлю голову, грудь жирную (кстати проблема, нифига она тонуть не хочет((). Я к чему, значит нет физической силы пропихнуть себя вперёд, да?

Сделайте, если вам не трудно это упражнение, колобашка в паху, и сколько гребков на 25м, в полном расслабоне и стараясь сделать.

если ко мне вопрос,то стараясь-7-9гребков,не стараясь-11-14.

уверен,что с непроваленным локтем нереально плыть по 22 гребка,там в принципе его тогда нет.

Sosnin да Вы уникам 18- 20 метров за 3.5 -4 цикла сделать.

ну почтиНу очень любопытно посмотреть. Может и Вы к Новому году выложите это крутое плавание, а мы тут полюбуемся, и поучиться будет чему.

да с колобашкой то можно и за 1 гребок небось, если толкнутся от бортика хоршо. ;D нечему там учиться. Или двух ударным кролем - когда после удара ноги зависаешь и скользишь.

И я думаю что плыть это надо не в полном расслабоне, а корпус жестко держать (там живот в тянуть, выпрямленную руку впереди напярчь), иначе скольжение будет гораздо хуже
Иван это из вашего опыта "за один гребок" или так предположения? И для двухударного тоже эдак раз и скользишь как на лыжах за 3.5 цикла или 7 гребков басик. 20м : 7м= 3 метра/гребок,ну почти Лихо.

Ivan Tyarkin от Декабря 16, 2011, 05:37:34 am

Иван это из вашего опыта "за один гребок" или так предположения? И для двухударного тоже эдак раз и скользишь как на лыжах за 3.5 цикла или 7 гребков басик. 20м : 7м= 3 метра/гребок,ну почти Лихо.

[/quote]

утрирую конечно. а вообще да, как на лыжах, особенно в 2ударном - удар, ты переворачиваешься на другой бок и скользишь. 6-ударным так сложнее будет, потому что он либо развалиться на 2 по 3 удара и скольжение по середине, либо так медленно не удобно бить ногами будет.

я не думаю что соснин может в полной координации 7 гребков, да он и написал 11-14

20 гребков на 25 метров это тоже нормально, если цикл в секунду например как на соревнованиях ;D

feniks2277 от Декабря 16, 2011, 06:53:36 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 16, 2011, 05:37:34 am

Иван это из вашего опыта "за один гребок" или так предположения? И для двухударного тоже эдак раз и скользишь как на лыжах за 3.5 цикла или 7 гребков басик. 20м : 7м= 3 метра/гребок,ну почти Лихо.

утрирую конечно. а вообще да, как на лыжах, особенно в 2ударном - удар, ты переворачиваешься на другой бок и скользишь. 6-ударным так сложнее будет, потому что он либо развалиться на 2 по 3 удара и скольжение по середине, либо так медленно не удобно бить ногами будет.

я не думаю что соснин может в полной координации 7 гребков, да он и написал 11-14

20 гребков на 25 метров это тоже нормально, если цикл в секунду например как на соревнованиях ;D
[/quote]

Иван ну это же не я написал:"если ко мне вопрос,то стараясь-7-9гребков,не стараясь-11-14."

А 10 циклов в без скольжения нормально, хотя желательно с колобашкой 9-8.5 то есть 20м :10 ц= 2мет/цикл

sosnin от Декабря 16, 2011, 06:56:05 am

Цитата: feniks2277 от Декабря 16, 2011, 02:20:21 am

Sosnin да Вы уникам 18- 20 метров за 3.5 -4 цикла сделать.

Ну очень любопытно посмотреть. Может и Вы к Новому году выложите это крутое плавание,а мы тут полюбуемся, и поучиться будет чему.

неее...уникам тут ты.любопытно-приезжай и смотри.а "поучиться"-итак сам много ссылок давал на купальщиков TI.

я почти также плыву, только моложе и толще в 2 раза. :)

иван, смогу и в полной 7-8 гребков, только напрягаться надо: не дышать (редко), естественно свободно, ноги бтиударный сделать.

а с колобашкой мне будет легче, поплавки лишними не бывают.

Цитата: feniks2277 от Декабря 16, 2011, 06:53:36 am

А 10 циклов в без скольжения нормально, хотя желательнее с колобашкой 9-8.5 то есть 20м :10 ц= 2мет/цикл

фелпсу это скажите.

feniks2277 от Декабря 16, 2011, 07:06:41 am

Цитата: sosnin от Декабря 16, 2011, 06:56:05 am

Цитата: feniks2277 от Декабря 16, 2011, 02:20:21 am

Sosnin да Вы уникам 18- 20 метров за 3.5 -4 цикла сделать.

Ну очень любопытно посмотреть. Может и Вы к Новому году выложите это крутое плавание, а мы тут полюбуемся, и поучиться будет чему.

неее...уникам тут ты. любопытно-приезжай и смотри. а "поучиться"-итак сам много ссылок давал на купальщиков TI.

я почти также плыву, только моложе и толще в 2 раза. :)

иван, смогу и в полной 7-8 гребков, только напрягаться надо: не дышать (редко), естественно свободно, ноги бтиударный сделать.

а с колобашкой мне будет легче, поплавки лишними не бывают.

Цитата: feniks2277 от Декабря 16, 2011, 06:53:36 am

А 10 циклов в без скольжения нормально, хотя желательнее с колобашкой 9-8.5 то есть 20м :10 ц= 2мет/цикл

фелпсу это скажите.

А чего зря баклантишь, я не прилечу, а вот видео твое любопытно увидеть сфоткай .

А то языком молотить не мешки тастать и форумчан порадуешь.

Забили ,7 гребков на 25метров. Жирный не жирный а мастерство не пропьёшь.

sosnin от Декабря 16, 2011, 07:21:27 am

в моем видео для форумчан ничего нового не будет. думаю, любой MC-средневик кролист, сможет так, как я, даже лучше.

языком я не молю, а молочу пальцами по клавишам, таская мешки.

пс. а мастерство пропивается, причем гораздо быстрее, чем думаешь. :(

feniks2277 от Декабря 16, 2011, 08:13:43 am

Цитата: sosnin от Декабря 16, 2011, 07:21:27 am

в моем видео для форумчан ничего нового не будет. думаю, любой MC-средневик кролист, сможет так, как я, даже лучше.

языком я не молю, а молочу пальцами по клавишам, таская мешки.

пс. а мастерство пропивается, причем гораздо быстрее, чем думаешь. :(

Sosnin я тебя за язык не тянул ,это ты здесь бодягу развёл .Ты, Sosnin стараясь, не я ,за 7 гребков

25 метров в координации проходишь. О "мастерах средневиках" слова не было ,ты сам

за себя отвечай в компе ты печатал , а не дядя Боня с мыльного завода.

Ты же Sosnin относишься к этой кагорте "Мастеров" , или так погулять вышел.

Проявись , "Назвался груздем полезай в кузов"

Забились 7 гребков , без дыхания или с ним же в координации / шестиударным, 25 метров. В/с

Видюху закинь на форум, не стыдись , ты же в басик регулярно ходишь, купальщиков гонять , вот 15- 17 секунд чик-чак сделаешь.

sosnin от Декабря 16, 2011, 08:22:27 am

Цитата: feniks2277 от Декабря 16, 2011, 08:13:43 am

Цитата: sosnin от Декабря 16, 2011, 07:21:27 am

в моем видео для форумчан ничего нового не будет. думаю, любой MC-средневик кролист, сможет так, как я, даже лучше.

языком я не молю, а молочу пальцами по клавишам, таская мешки.

пс. а мастерство пропивается, причем гораздо быстрее, чем думаешь. :(

Sosnin я тебя за язык не тянул ,это ты здесь бодягу развёл .Ты, Sosnin стараясь, не я ,за 7 гребков

25 метров в координации проходишь. О "мастерах средневиках" слова не было ,ты сам

за себя отвечай в компе ты печатал , а не дядя Боня с мыльного завода.

Ты же Sosnin относишься к этой кагорте "Мастеров" , или так погулять вышел.

Проявись , "Назвался груздем полезай в кузов"

Забились 7 гребков , без дыхания или с ним же в координации / шестиударным, 25 метров.В/с

Видюху закинь на форум,не стыдись , ты же в басик регулярно ходиш, купальщиков гонять ,вот 15- 17 секунд чик-чак сделаеш.

кого я буду просить снять меня?купальщиков?быбушек со шваброй?
я понять не могу,ты не веришь,что так можно или то, что я так могу? я знаю ответ на первое и второе. и то и то существует,объективно.нет никакой необходимости заморачиваться съемками. я это знаю. о мастерахсредниковиках было сказано для того,чтоб ты поверил в первое.
пс.что значит проявись?

glebenok от Декабря 16, 2011, 09:55:09 am
Цитата: sosnin от Декабря 15, 2011, 08:52:48 pm
...скорее элементарно-гибкость и понимание,что куда должно двигаться.например,каково движение плеча,когда второе вынимается(именно вынимается,то есть специально вынимается,а не само собой) из воды

sosnin, а можешь объяснить на словах - как должно выниматься плечо? часто об этом идут разговоры - но не понятно как это надо делать.

Swimmer48 от Декабря 16, 2011, 10:03:35 am
Цитата: glebenok от Декабря 16, 2011, 09:55:09 am
Цитата: sosnin от Декабря 15, 2011, 08:52:48 pm
...скорее элементарно-гибкость и понимание,что куда должно двигаться.например,каково движение плеча,когда второе вынимается(именно вынимается,то есть специально вынимается,а не само собой) из воды

sosnin, а можешь объяснить на словах - как должно выниматься плечо? часто об этом идут разговоры - но не понятно как это надо делать.

В двух слова:круговым вращением))

glebenok от Декабря 16, 2011, 10:13:19 am
Цитата: Swimmer48 от Декабря 16, 2011, 10:03:35 am
Цитата: glebenok от Декабря 16, 2011, 09:55:09 am
Цитата: sosnin от Декабря 15, 2011, 08:52:48 pm
...скорее элементарно-гибкость и понимание,что куда должно двигаться.например,каково движение плеча,когда второе вынимается(именно вынимается,то есть специально вынимается,а не само собой) из воды

sosnin, а можешь объяснить на словах - как должно выниматься плечо? часто об этом идут разговоры - но не понятно как это надо делать.

В двух слова:круговым вращением))

Ну теперь конечно все понятно :) Ну а что значит вынимать? Т.е. то плечо, которое делает пронос, вынимать из воды, опираясь на руку которая впереди?

sosnin от Декабря 16, 2011, 10:32:46 am
ну вот например,стоя (на суше) ты же можешь крутить плечом по часовой стрелке не трогая второе плечо. так вот,когда плывут новички,они делают ассиметрично,за счет корпуса.то есть они почти не крутят плечом и не двигают им.мало того второе вниз не должно идти при захвате,а у большинства топится вниз.

варяг от Декабря 16, 2011, 09:15:22 pm
а 7 гребков в передней четверти будут считаться ?

лыжник от Декабря 17, 2011, 07:17:48 am
Цитата: варяг от Декабря 16, 2011, 09:15:22 pm
а 7 гребков в передней четверти будут считаться ?
Будут, токо без ног, а то я видел, ты на ногах весь басс за один гребок прочешешь :)

feniks2277 от Декабря 17, 2011, 10:48:52 am
Цитата: варяг от Декабря 16, 2011, 09:15:22 pm
а 7 гребков в передней четверти будут считаться ?
Варягу: да хоть в первой четверти хоть во второй , класически ,с колобашкой ,ну как душе угодно.
18 метров в координации не за, семь за восемь гребков - четыре цикла давай грузи.

Peter68 от Декабря 17, 2011, 11:38:48 am
Вот вам 7 гребков на 25 м (хотя я считаю, там 8 гребков)
<http://www.youtube.com/watch?v=7io29Yx4jLg>

Мужику 63 года, рост 163 см, начал изучать Т1 четыре года назад.
Неясно, правда, что он делал до этого. Судя по тому, что его называют тренером, видимо, плавал, но без Т1.
<http://www.totalimmersion.net/forum/showpost.php?p=14617&postcount=1>

feniks2277 от Декабря 17, 2011, 12:26:17 pm
Цитата: Peter68 от Декабря 17, 2011, 11:38:48 am
Вот вам 7 гребков на 25 м (хотя я считаю, там 8 гребков)
<http://www.youtube.com/watch?v=7io29Yx4jLg>

Мужику 63 года, рост 163 см, начал изучать Т1 четыре года назад.
Неясно, правда, что он делал до этого. Судя по тому, что его называют тренером, видимо, плавал, но без Т1.
<http://www.totalimmersion.net/forum/showpost.php?p=14617&postcount=1>
Петр плавание в координации не подразумевает скольжения, и пауз в проносе вот так.

Drill

http://www.youtube.com/watch?v=V_m952iKnCU&feature=related
где то примерно так
<http://www.youtube.com/watch?v=Q-xOc851LzY>

варяг от Декабря 17, 2011, 09:18:52 pm
коротко о сегодняшнем дне..

начас с упражнений на ноги всегда делал 500м сегодня сделал 1000.
25 метров левой ногой 25 правой. 25 обе 25 с доской поперек.

потом попеременно руки... потом руки кроль ватерпольный ноги дельфин и ноги кроль гребок правой левой.

я убрал упражнение молния или пистолет и сразу почувствовал что без него вообще нет чувства переноса энергии с одной руки на другую. надо будет включить.

Итого --- 1 после упражн на ноги... я их просто престал чувствовать и все треню в координации завалил. потому как они там волочились сзади.(тоесть я их не чувствовал)

2 обязательно включить молния или пистолет (вопрос.--- можноли начинать смену когда проносящая рука пальцами коснулась воды ? не будет ли это запаздыванием ?????? просто мне так легче.)

3 наверное надо будет начать треню с 300метров с доской ногами в координации апотом упражн на ноги в конце трени.

пока все. и спасибо за углеводное окно :)) сегодня купил детскую смесь :)

варяг от Декабря 17, 2011, 09:47:58 pm
Цитата: feniks2277 от Декабря 17, 2011, 10:48:52 am
Цитата: варяг от Декабря 16, 2011, 09:15:22 pm
а 7 гребков в передней четверти будут считаться ?

Варягу: да хоть в первой четверти хоть во второй , класически ,с колобашкой ,ну как душе угодно.
18 метров в координации не за, семь за восемь гребков - четыре цикла давай грузи.

извиняюсь. без скольжения я думаю не смогу. я имел в виду плыть со смоной нук в передней четверти и с наплывам.

Кстати.. мне тот мужик на виде не очень понравился.

Sirius от Декабря 18, 2011, 06:43:03 am

Варяг, привет, ты из на полтиннике из 30 выплыл? А сотня как?

варяг от Декабря 18, 2011, 06:51:46 am
Цитата: Sirius от Декабря 18, 2011, 06:43:03 am
Варяг, привет, ты из на полтиннике из 30 выплыл? А сотня как?

на сотню не пробовал и полтинник не засекал потомучто нет смысла.. --- пока нет ни согласования ни техники. если даст Бог то к концу года .. 2012 через годик можно будет засекаать пока для меня надо- ! удлинить гребок . не проваливать локоть . смену рук . старт . повороты. (немогу сделать выход более 10 метров) как видите .. за год не справишься :))))))))))

лыжник от Декабря 18, 2011, 08:06:16 am
Цитата: варяг от Декабря 17, 2011, 09:47:58 pm

Кстати.. мне тот мужик на виде не очень понравился.
А мне очень понравился, только ногами он шарашит мама не горюй.
А вот этот мужик, дааа. Я прав, что он плывёт в первой четверти
<http://youtu.be/rSxnxLRA7ZI>

feniks2277 от Декабря 18, 2011, 11:04:12 am
Цитата: варяг от Декабря 17, 2011, 09:18:52 pm
коротко о сегодняшнем дне..

начас с упражнений на ноги всегда делал 500м сегодня сделал 1000.
25 метров левой ногой 25 правой. 25 обе 25 с доской поперек.

потом попеременно руки... потом руки кроль ватерпольный ноги дельфин и ноги кроль гребок правой левой.

я убрал упражнение молния или пистолет и сразу почувствовал что без него вообще нет чувства переноса энергии с одной руки на другую. надо будет включить.

Итого --- 1 после упражн на ноги... я их просто престал чувствовать и все треню в координации завалил. потому как они там волочились сзади.(тоесть я их не чувствовал)

2 обязательно включить молния или пистолет (вопрос.--- можноли начинать смену когда пронсящая рука пальцами коснулась воды ? не будет ли это запаздыванием ?????? просто мне так легче.)

3 наверное надо будет начать треню с 300метров с доской ногами в координации апотом упражн на ноги в конце трени.

пока все. и спасибо за углеводное окно :) сегодня купил детскую смесь :)
Варяг , понимаеш есть определённые правила если можно так сказать , в построении тренеровочного занятия , то есть при работе на технику занятие строят по одному образцу, выносливость по другому, сила, скорось итд. поэтому после 1000на ногах пора идти домой. техникой завтра.
Удачи

варяг от Декабря 18, 2011, 11:33:13 am
Цитата: feniks2277 от Декабря 18, 2011, 11:04:12 am
Цитата: варяг от Декабря 17, 2011, 09:18:52 pm
коротко о сегодняшнем дне..

начас с упражнений на ноги всегда делал 500м сегодня сделал 1000.
25 метров левой ногой 25 правой. 25 обе 25 с доской поперек.

потом попеременно руки... потом руки кроль ватерпольный ноги дельфин и ноги кроль гребок правой левой.

я убрал упражнение молния или пистолет и сразу почувствовал что без него вообще нет чувства переноса энергии с одной руки на другую. надо будет включить.

Итого --- 1 после упражн на ноги... я их просто престал чувствовать и все треню в координации завалил. потому как они там волочились сзади.(тоесть я их не чувствовал)

2 обязательно включить молния или пистолет (вопрос.--- можноли начинать смену когда проносящая рука пальцами коснулась воды ? не будет ли это запаздыванием ?????? просто мне так легче.)

3 наверное надо будет начать треню с 300метров с доской ногами в координации апотом упражн на ноги в конце трени.

пока все. и спасибо за углеводное окно :)) сегодня купил детскую смесь :)
Варягу ,понимаеш есть определённые правила если можно так сказать ,в построении тренеровочного занятия , то есть при работе на технику занятие строят по одному образцу, выносливость по другому, сила, скорось итд. поэтому после 1000на ногах пора идти домой. техникой завтра.
Удачи

ну.. наверное да..

но вот так будет нормально ?

- 1 - 300 на ногах с доской.
- 2 - 500 работа ногами руки в кролевых лопатках. обе спереди 25 левой 25 правой.
- 3 -250 метров руки кроль ватерпольный ноги дельфин.
- 4 - 1000 метров руки молния или пистолет . (без лопаток)
- 5 - 500 метров ноги кроль гребок левой гребок правой.
500 метров упражнения на ноги (какие я писал)

старты и повороты можно в отдельную треню.

feniks2277 от Декабря 18, 2011, 01:01:52 pm
Цитата: варяг от Декабря 18, 2011, 11:33:13 am
Цитата: feniks2277 от Декабря 18, 2011, 11:04:12 am
Цитата: варяг от Декабря 17, 2011, 09:18:52 pm
коротко о сегодняшнем дне..

начас с упражнений на ноги всегда делал 500м сегодня сделал 1000.
25 метров левой ногой 25 правой. 25 обе 25 с доской поперек.

потом попеременно руки... потом руки кроль ватерпольный ноги дельфин и ноги кроль гребок правой левой.

я убрал упражнение молния или пистолет и сразу почувствовал что без него вообще нет чувства переноса энергии с одной руки на другую. надо будет включить.

Итого --- 1 после упражн на ноги... я их просто престал чувствовать и все треню в координации завалил. потому как они там волочились сзади.(тоесть я их не чувствовал)

2 обязательно включить молния или пистолет (вопрос.--- можноли начинать смену когда проносящая рука пальцами коснулась воды ? не будет ли это запаздыванием ?????? просто мне так легче.)

3 наверное надо будет начать треню с 300метров с доской ногами в координации апотом упражн на ноги в конце трени.

пока все. и спасибо за углеводное окно :)) сегодня купил детскую смесь :)
Варягу ,понимаеш есть определённые правила если можно так сказать ,в построении тренеровочного занятия , то есть при работе на технику занятие строят по одному образцу, выносливость по другому, сила, скорось итд. поэтому после 1000на ногах пора идти домой. техникой завтра.
Удачи

ну.. наверное да..

но вот так будет нормально ?

- 1 - 300 на ногах с доской.
- 2 - 500 работа ногами руки в кролевых лопатках. обе спереди 25 левой 25 правой.
- 3 -250 метров руки кроль ватерпольный ноги дельфин.
- 4 - 1000 метров руки молния или пистолет . (без лопаток)
- 5 - 500 метров ноги кроль гребок левой гребок правой.
500 метров упражнения на ноги (какие я писал)

старты и повороты можно в отдельную трению.
Разминка - 10%
упражнения- 20%
Основное зад. 30%-40% в координации или 3/3
ноги - 10%-15% без доски, с доской, набоку, на спине
руки - 20% колобашка (лопатки по желанию)
скорость - 5%-10% (четвертаки)
зак.часть - 5%-10% Спина, брасс ,упр. бат

100%

Удачи

варяг от Декабря 18, 2011, 03:38:46 pm
кстати ,, ,, , а как выглядит разминка??

feniks2277 от Декабря 18, 2011, 04:25:14 pm
Цитата: варяг от Декабря 18, 2011, 03:38:46 pm
кстати ,, ,, , а как выглядит разминка??
Разминка проходит на уровне аэробного порога.
Прорабарываются основные группы мышц.
Повышается незначительно температура тела.
Дыхание чаще чем в состоянии покоя ,помоему 14 вдохов /мин но врать не буду не помню.
Удачи

варяг от Декабря 19, 2011, 08:45:46 pm
Можно ли убрать из программы упражнение пистолет ? молния ?.. дело в том что при упражнении у меня в проносе высокий локоть а в координации когда разгоняюсь полупрямой. .. тоесть другая биомеханика.. совсем разные ощущения гребка. тоесть вот тренья --

- 1 разминка
- 2 ноги с доской 300 метров
- 3 обе руки спереди работа попеременно в лопатках кролевых
- 4 ноги дельфин руки ватерпольный кроль.
- 5 ноги кроль руки гребок правой..левой. пауза (без вдоха)

иеще. наверное придется покупать спорт питание потомучто состояние похмелья- руки ватные. ноги не ощущаю как работают. сил нет. и даже в воде хочется поспать :))) хотя спал часов 8:) тоесть нет прилива сил . спросил жену брата :) сколько ты мне дашь на вид она говорит лет 40:))))))))))))))))))))))

moi от Декабря 19, 2011, 09:00:34 pm
Цитата: варяг от Декабря 19, 2011, 08:45:46 pm
Можно ли убрать из программы упражнение пистолет ? молния ?..
Нельзая :O)))
Цитировать
тоесть другая биомеханика.. совсем разные ощущения гребка.
Не биомеханика, а техника - никакая :O))) Это тебе, варяг, только кажется, что ты гребешь прямой рукой как мастера, а на самом деле это гребок "а-ля пляжник" :O))) Про твое видео выше об этом и говорили, и не зря пистолет с молнией посоветовали.

варяг от Декабря 19, 2011, 09:12:26 pm
да нет вы непоняли. пронос получается рука в локте градусов 60 -70 . .. я пробовал сегодня на 25 метров без скольжения и наплыва то есть постоянная работа получилось 13 гребков на 25 метров. это как?

moi от Декабря 19, 2011, 09:39:46 pm
Цитата: варяг от Декабря 19, 2011, 09:12:26 pm
13 гребков на 25 метров. это как?

Видео! :O)))

варяг от Декабря 19, 2011, 09:43:12 pm
Цитата: moi от Декабря 19, 2011, 09:39:46 pm
Цитата: варяг от Декабря 19, 2011, 09:12:26 pm
13 гребков на 25 метров. это как?

Видео! :O)))

это хорошо или плохо?? . поймите это не на скорость а скорее на как бы сказатьблин я незнаю просто без наплыва.... чтоли без скольжения... работа рук была полупрямые в передней четверти.

moi от Декабря 19, 2011, 10:22:34 pm
Цитата: варяг от Декабря 19, 2011, 09:43:12 pm
это хорошо или плохо??

Лучший показатель это отношение гребки\время. А то можно очень медленно и долго скользить (главное не дышать) - и вообще 6-7 гребков всего сделать :O)))

korvinspb от Декабря 20, 2011, 12:25:50 pm
Всем привет. Принимайте в свои ряды. Читал форум но никак не мог зарегистрироваться чтоб поделиться, как собака все понимаю сказать не могу ... (ошибка высказывала) но вот попробовал с телефона и все окей. Читал форум и прямо видел свою историю. мне 33 хожу где то 5 мес постоянно в бассейн. Начал заниматься с тренером после того как он на мой "пляжный" стиль плавания минут 20 смотрел с грустью в глазах. Очень хотелось батерфляй осилить. пока плыву 50 метров брасом 38.6 сек (со старта) хочу к 36 придти, вольный стиль пока хуже 33.6... читаю форум ..мои ошибки такие же, но не сдаемся...бат не засекал..он у меня пока стремненький... вот спина совсем плохо.. <http://www.youtube.com/watch?v=iPXrwVM02SM&feature=youtu.be>

moi от Декабря 20, 2011, 12:41:34 pm
Цитата: korvinspb от Декабря 20, 2011, 12:25:50 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=iPXrwVM02SM>

Узнаю стиль "железный дровосек"! :O))) В конце наверно 25м еле-еле доплываете?
Все так начинают. Главная ошибка - высокий выход. Посмотрите, какую волну загребают как греjder ваша "светящаяся" грудь. А еще почему-то все руками воду перед собой лупят... Их можно мягко класть в воду, без потери скорости проноса,- при этом не создавая перед собой ненужных контр-завихрений. Ну и локоть по-моему провален, хотя видно плохо...

korvinspb от Декабря 20, 2011, 01:02:20 pm
По началу да...сейчас легче конечно..но на 50 не хватает, по крайне мере если комплексом серий 6-8 проплыть... видео не самое последнее месячной давности... сейчас пытаюсь уловить движение 2 кика (сейчас правда на раненого тюленя больше похоже :-). Стиль дровосека...да пожалуй :-) говорят гибкости нет, руки класть в воду мне пока не удастся ... вдох успеть, видимо из за этого и вылетаю сильно...наверное это из за того, что руки гребут, а ноги халтурят...я так думаю. всегда думал что с ногами у меня все окей..типа страуса , бегать прыгать... а вот последнее время замечаю что как раз нет..

moi от Декабря 20, 2011, 01:24:50 pm
Цитата: korvinspb от Декабря 20, 2011, 01:02:20 pm
сейчас пытаюсь уловить движение 2 кика

Обязательно плавайте упражнение "руки кролем - ноги батом". Оно дает сразу прочувствовать, что такое двухударный бат.

Цитировать

говорят гибкости нет, руки класть в воду мне пока не удастся ... вдох успеть, видимо из за этого и вылетаю сильно...

Не дышите на каждый раз, более того не дышите как можно дольше. С нашей гибкостью - это единственная панацея. А больше 50м батом (нормально) практически нам деревянненьким - не уплыть.

Цитировать

наверное это из за того, что руки гребут, а ноги халтурят...

И ноги "халтурят", потому что общей гибкости нет. Без гибкости всего тела они максимум что могут - лупить от колена, а это неправильно, что кстати, тоже создает ненужное сопротивление.

korvinspb от Декабря 20, 2011, 01:50:24 pm

Обязательно плавайте упражнение "руки кролем - ноги батом". Руки в полной координации? без пауз?

Swimmer48 от Декабря 20, 2011, 02:25:26 pm

Нет, руки в частичной координации. ;D

moi от Декабря 20, 2011, 03:05:20 pm

Цитата: korvinspb от Декабря 20, 2011, 01:50:24 pm

Руки в полной координации? без пауз?

Пауз нет, единственное что - работа рук несколько замедленная, т.к. они можно сказать от ног в данном случае работают, т.е. ноги "пинают" рука входит в воду, ноги "пинают" второй раз - рука выходит. Спешить не надо, - прочувствуйте координацию. Тело держите прямее и "вытянутее", тем не менее дельфина ногами и телом - этой "прямотой" вы обеспечите себе хорошее волнообразное движение телом при учете "деревянности" суставов. Т.е. амплитуда будет минимальная, но эффективная и не создающая ненужного сопротивления. Ну и следите за ранним захватом и высоким локтем гребущей руки.

korvinspb от Декабря 20, 2011, 03:19:14 pm

Цитата: moi от Декабря 20, 2011, 03:05:20 pm

Цитата: korvinspb от Декабря 20, 2011, 01:50:24 pm

Руки в полной координации? без пауз?

Пауз нет, единственное что - работа рук несколько замедленная, т.к. они можно сказать от ног в данном случае работают, т.е. ноги "пинают" рука входит в воду, ноги "пинают" второй раз - рука выходит. Спешить не надо, - прочувствуйте координацию. Тело держите прямее и "вытянутее", тем не менее дельфина ногами и телом - этой "прямотой" вы обеспечите себе хорошее волнообразное движение телом при учете "деревянности" суставов. Т.е. амплитуда будет минимальная, но эффективная и не создающая ненужного сопротивления. Ну и следите за ранним захватом и высоким локтем гребущей руки.

Спасибо огромное... можно на "ты"?..... лучше на "Ты" :-). Я просто пытался делать это упражнение как то, но либо паузу делал большую, пытаюсь рукой начать волну делать (задержка получается рука полный оборот делает ко второй руке, потом другая рука и т д) и все равно под 1 удар ногами получалось, но при этом как то системно но плавно, либо полная тряска организма когда пытался 2 удара (про раненого зверя я уже упоминал)..и я забросил это ... сегодня ещё раз попробую.

moi от Декабря 20, 2011, 03:48:41 pm

Цитата: korvinspb от Декабря 20, 2011, 03:19:14 pm

...задержка получается рука полный оборот делает ко второй руке, потом другая рука и т д

Лучше начать просто с одной руки, т.е. плыть дыша на "одну сторону". Дело в том, что при смене рук добавляется вращение тела вокруг длинной оси, а при этом как бы надо не переставать дельфинить телом. Это может быть трудно по началу.

korvinspb от Декабря 20, 2011, 03:54:52 pm

Цитата: moi от Декабря 20, 2011, 03:48:41 pm

Цитата: korvinspb от Декабря 20, 2011, 03:19:14 pm

...задержка получается рука полный оборот делает ко второй руке, потом другая рука и т д

Лучше начать просто с одной руки, т.е. плыть дыша на "одну сторону". Дело в том, что при смене рук добавляется вращение тела вокруг длинной оси, а при этом как бы надо не переставать дельфинить телом. Это может быть трудно по началу.

точно вращение мешает...оно и на вольном стиле тоже, ноги никак не заставить не разбегаться , пока контролирую...но как усталость поближе так все..не довести до автоматизма...сейчас плаваю по 2-2,5 км за тренировкудля меня это уже что то ... сперва к выносливости стремился...теперь на технику упираюсь...у нас в бассейне весной соревнования :-) надо всех победить:-)

мой от Декабря 20, 2011, 04:14:10 pm

Цитата: korvinspb от Декабря 20, 2011, 03:54:52 pm

оно и на вольном стиле тоже, ноги никак не заставить не разбегаться

На вольном это скорее всего уже от негибкости в плечах и неправильном проносе с излишним переключением рук. От этого ноги сзади болтаться начинают. Ключевой момент в плавании - вытягиваться в струнку.

Цитировать

сейчас плаваю по 2-2,5 км за тренировкусперва к выносливости стремился...

Ну нормальная у вас выносливость, лучше упирайте на технику.

korvinspb от Декабря 20, 2011, 04:27:59 pm

Цитата: мой от Декабря 20, 2011, 04:14:10 pm

Цитата: korvinspb от Декабря 20, 2011, 03:54:52 pm

оно и на вольном стиле тоже, ноги никак не заставить не разбегаться

На вольном это скорее всего уже от негибкости в плечах и неправильном проносе с излишним переключением рук. От этого ноги сзади болтаться начинают. Ключевой момент в плавании - вытягиваться в струнку.

Видел такой тренажер в виде "восьмерки" насколько он полезен ? вроде он как раз на пронос рук и гребок работает.

мой от Декабря 20, 2011, 04:53:58 pm

Цитата: korvinspb от Декабря 20, 2011, 04:27:59 pm

Видел такой тренажер в виде "восьмерки" насколько он полезен ? вроде он как раз на пронос рук и гребок работает.

Здесь на форуме кто-то говорил, что они только руки курочат... Для тренировки проноса в кроле - все уже то же, что советовали варягу: упражнения - молния, "становый пулемет", "военное приветствие"

Sirius от Декабря 20, 2011, 06:36:14 pm

Цитата: варяг от Декабря 18, 2011, 06:51:46 am

Цитата: Sirius от Декабря 18, 2011, 06:43:03 am

Варяг, привет, ты из на полтиннике из 30 выплыл? А сотня как?

на сотню не пробовал и полтинник не засекал потому что нет смысла.. --- пока нет ни согласования ни техники. если даст Бог то к концу года .. 2012 через годик можно будет засекаеть пока для меня надо- ! удлинить гребок . не проваливать локоть . смену рук . старт . повороты. (немогу сделать выход более 10 метров) как видите .. за год не справишься :))))))))))

охреть...Варяг, ты где столько тренируешься? тут раз в неделю счастье подваливает по 1,5 часа тренироваться, а так обычно 3 раза по 40 минут....

давай засекай 50, потом 100, а то считаешь - так ты уже должен 50 в/с за 27 плыть.. ;D

@LE҂@NDER от Декабря 20, 2011, 08:20:49 pm

Цитата: Sirius от Декабря 20, 2011, 06:36:14 pm

Цитата: варяг от Декабря 18, 2011, 06:51:46 am

Цитата: Sirius от Декабря 18, 2011, 06:43:03 am

Варяг, привет, ты из на полтиннике из 30 выплыл? А сотня как?

на сотню не пробовал и полтинник не засекал потому что нет смысла.. --- пока нет ни согласования ни техники. если даст Бог то к концу года .. 2012 через годик можно будет засекаеть пока для меня надо- ! удлинить гребок . не проваливать локоть . смену рук . старт . повороты. (немогу сделать выход более 10 метров) как видите .. за год не справишься :))))))))))

охреть...Варяг, ты где столько тренируешься? тут раз в неделю счастье подваливает по 1,5 часа тренироваться, а так обычно 3 раза по 40 минут...

давай засекай 50, потом 100, а то считаешь - так ты уже должен 50 в/с за 27 плыть.. ;D

С нуля за один год 50м за 27с? Да нууу... Года за 3 при регулярных тренировках, возможно....

korvinspb от Декабря 20, 2011, 09:02:35 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Декабря 20, 2011, 08:20:49 pm

Цитата: Sirius от Декабря 20, 2011, 06:36:14 pm

Цитата: варяг от Декабря 18, 2011, 06:51:46 am

Цитата: Sirius от Декабря 18, 2011, 06:43:03 am

Варяг, привет, ты из на полтиннике из 30 выплыл? А сотня как?

на сотню не пробовал и полтинник не засекал потому что нет смысла.. --- пока нет ни согласования ни техники. если даст Бог то к концу года .. 2012 через годик можно будет засекаеть пока для меня надо- ! удлинить гребок . не проваливать локоть . смену рук . старт . повороты. (немогу сделать выход более 10 метров) как видите .. за год не справишься :)))))))))

охреть...Варяг, ты где столько тренируешься? тут раз в неделю счастье подваливает по 1,5 часа тренироваться, а так обычно 3 раза по 40 минут...

давай засекай 50, потом 100, а то считаешь - так ты уже должен 50 в/с за 27 плыть.. ;D

С нуля за один год 50м за 27с? Да нууу... Года за 3 при регулярных тренировках, возможно....

3 года нету в запасе :-) у меня та же задача из 30 выплыть... в брасе из 40 (это я уже победил)....бат....спина.... ..вершина комплекс из 1.23,00 ...ну это пока оочень оптимистично.... правда тренируюсь по 2 часа за раз в среднем...раза 4 в неделю...просто рядом с бассейном живу..удобно.

@LEХ@NDER от Декабря 20, 2011, 09:26:12 pm

Цитата: korvinspb от Декабря 20, 2011, 09:02:35 pm

3 года нету в запасе :-) у меня та же задача из 30 выплыть... в брасе из 40 (это я уже победил)....бат....спина.... ..вершина комплекс из 1.23,00 ...ну это пока оочень оптимистично.... правда тренируюсь по 2 часа за раз в среднем...раза 4 в неделю...просто рядом с бассейном живу..удобно.

Нравится вам это или нет, я не столь оптимистичен, правильнее будет сказать - я более реалистичен. За 1 год и 8 месяцев у меня только 30с 50м по длинной кролем. Брасс немного лучше 50м - 35с по длинной. Хотя по началу казалось, что такое эти 2-3 секунды - за год, думал, 50м брассом проплыву за 33, а кролем за 28, а фиг там! При этом надо отметить, что в детстве занимался плаванием, то есть техника не с нуля.

Нравится вам это или нет, я не столь оптимистичен, правильнее будет сказать - я более реалистичен. За 1 год и 8 месяцев у меня только 30с 50м по длинной кролем. Брасс немного лучше 50м - 35с по длинной. Хотя по началу казалось, что такое эти 2-3 секунды - за год, думал, 50м брассом проплыву за 33, а кролем за 28, а фиг там! При этом надо отметить, что в детстве занимался плаванием, то есть техника не с нуля.

korvinspb от Декабря 20, 2011, 09:43:05 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Декабря 20, 2011, 09:26:12 pm

Цитата: korvinspb от Декабря 20, 2011, 09:02:35 pm

3 года нету в запасе :-) у меня та же задача из 30 выплыть... в брасе из 40 (это я уже победил)....бат....спина.... ..вершина комплекс из 1.23,00 ...ну это пока оочень оптимистично.... правда тренируюсь по 2 часа за раз в среднем...раза 4 в неделю...просто рядом с бассейном живу..удобно.

Нравится вам это или нет, я не столь оптимистичен, правильнее будет сказать - я более реалистичен. За 1 год и 8 месяцев у меня только 30с 50м по длинной кролем. Брасс немного лучше 50м - 35с по длинной. Хотя по началу казалось, что такое эти 2-3 секунды - за год, думал, 50м брассом проплыву за 33, а кролем за 28, а фиг там! При этом надо отметить, что в детстве занимался плаванием, то есть техника не с нуля.

Нравится вам это или нет, я не столь оптимистичен, правильнее будет сказать - я более реалистичен. За 1 год и 8 месяцев у меня только 30с 50м по длинной кролем. Брасс немного лучше 50м - 35с по длинной. Хотя по началу казалось, что такое эти 2-3 секунды - за год, думал, 50м брассом проплыву за 33, а кролем за 28, а фиг там! При этом надо отметить, что в детстве занимался плаванием, то есть техника не с нуля.

Согласен...чем дальше тем сложнее отыгрывать секунды... я поначалу тоже быстро сокращал время..месяц к месяцу... сейчас стою на месте... я правда с нуля... ну то есть у меня был "свой стиль " :-) во общем не тонул...но не знаю обманывают меня тренеры или нет... говорят проплыву...

на брасе мне тяжело ноги не сразу разводиться...то есть я колени сразу в разные стороны...пытаюсь конечно но мне при этом кажется что толчок слабее получается... руки вроде хвалят что нормально для моего уровня, но иногда согласование с ногами теряю, от бурного желания темп включить...

на кроле меня болтает и в плечах гибкости нет..поэтому поворачиваю корпус и поэтому начинаю вилять(не знаю реально ли это победить, но на разминке висну на стеке во всех вариациях заломов рук), ну и ноги до автоматизма надо

думаю все эти важные мелочи в итоге и дают те злосчастные 2-3 секунды... при той же силе гребка

korvinspb от Декабря 20, 2011, 09:45:45 pm

Цитата: moi от Декабря 20, 2011, 03:48:41 pm

Цитата: korvinspb от Декабря 20, 2011, 03:19:14 pm

...задержка получается рука полный оборот делает ко второй руке , потом другая рука и т д

Лучше начать просто с одной руки, т.е. плыть дыша на "одну сторону". Дело в том, что при смене рук добавляется вращение тела вокруг длинной оси, а при этом как бы надо не переставать дельфинить телом. Это может быть трудно по началу.

Сегодня пытался сделать... но пока получилось с касанием рук впереди и на задержке дыхания... как только поворачиваю голову так всего трести начинает, но что то получилось.... вроде....буду ещё

sergeyt от Декабря 20, 2011, 10:11:27 pm
весь цикл упражнений в фильме фелпса здесь:
<http://rutube.ru/tracks/1298339.html?v=be899fcc66fee5a27802d7506c027a12>

А еще делайте Кифута на суше! Там тоже есть целый комплекс упражнений для батта

feniks2277 от Декабря 21, 2011, 09:45:07 am
Цитата: варяг от Декабря 19, 2011, 09:12:26 pm
да нет вы непоняли. пронос получается рука в локте градусов 60 -70 . . я пробовал сегодня на 25 метров без скольжения и наплыва то есть постоянная работа получилось 13 гребков на 25 метров. это как?
Варягу если честно это класс .Пример Ты 25 м :13 гр =1м.92см/гребок.
А у топов на олимпиаде в 2000 году 1 гребок =1м.17см/гребок

1м.92см/гр -1м.17см/гр =75см Варяг без обид но ты круче финалистов на олимпиаде.
Теперь начнай работать над темпом ,и всё поллучиться.

Удачи

feniks2277 от Декабря 21, 2011, 10:03:54 am
Цитата: варяг от Декабря 19, 2011, 08:45:46 pm
Можно ли убрать из программы упражнение пистолет ? молния ?.. дело в том что при упражнении у меня в проносе высокий локоть а в координации когда разгоняюсь полупрямой. . . то есть другая биомеханика.. совсем разные ощущения гребка. то есть вот трен)
Варяг посмотри на этого на второй дорожке зажигает без пистолета и салюта .дай то каждому,на прямых гребёт.
<http://www.youtube.com/watch?v=Q-xOc851LzY>

Arman от Декабря 21, 2011, 10:27:15 am
Цитата: варяг от Декабря 18, 2011, 06:51:46 am
Цитата: Sirius от Декабря 18, 2011, 06:43:03 am
Варяг, привет, ты из на полтиннике из 30 выплыл? А сотня как?

на сотню не пробовал и полтинник не засекал потомучто нет смысла.. --- пока нет ни согласования ни техники. если даст Бог то к концу года .. 2012 через годик можно будет засекаать пока для меня надо- ! удлинить гребок . не проваливать локоть . смену рук . старт . повороты. (немогу сделать выход более 10 метров) как видите .. за год не управисься :)))))))))

Слушай у меня тоже такое было, примерно год работал над техникой, удлинял гребок и т.д., когда потом попробовал на скорость, оказалось что никакого толка.. заново пришлось перестраивать все.. ты все же скоростные серии хотя бы чуть-чуть включи в каждую тренировку, а то мышцы отвыкают...

варяг от Декабря 21, 2011, 12:57:51 pm
Цитата: feniks2277 от Декабря 21, 2011, 09:45:07 am
Цитата: варяг от Декабря 19, 2011, 09:12:26 pm
да нет вы непоняли. пронос получается рука в локте градусов 60 -70 . . я пробовал сегодня на 25 метров без скольжения и наплыва то есть постоянная работа получилось 13 гребков на 25 метров. это как?
Варягу если честно это класс .Пример Ты 25 м :13 гр =1м.92см/гребок.
А у топов на олимпиаде в 2000 году 1 гребок =1м.17см/гребок

1м.92см/гр -1м.17см/гр =75см Варяг без обид но ты круче финалистов на олимпиаде.
Теперь начнай работать над темпом ,и всё поллучиться.

Удачи

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Феникс ты я так понимаю не специально а случайно сделал то чего я сам не ждал:)))) ты сказал что я крут:)) конечно море ошибок..конечно мне далеко до Олимпиады и тп. НО!!!!!!!!!!!! это письмо дало силы. И пусть я разобью голову об стену.. но.. на этой стене останутся мои царапины.. если серьезно то это мощный психологический прием . человек который устал от ошибок и вот так ему сказать.. да он пахать будет как лошадь. Спасибо.

Sirius от Декабря 21, 2011, 05:18:26 pm
Здорово опять всем, чуваки, но тема - после 30-ти!
Варяг, давай, начнем - 50 в/с , и остальные - соревнуемся!!!!
Результаты!!!!
С воды - 35.00 со старта позже.... гонка пошла.... давай ребята...!!!!
возраст- 39. не стесняйтесь, здесь все свои...
условности ничего не значат, если бы мы встретились за одним столом где-нибудь в клубе, было гораздо больше пользы, больше (быстрее) - лучше!!!

Sirius от Декабря 21, 2011, 05:22:50 pm
да где этот Варяг со своей резиной?

korvinspb от Декабря 21, 2011, 05:25:11 pm
Цитата: Sirius от Декабря 21, 2011, 05:18:26 pm
Здорово опять всем, чуваки, но тема - после 30-ти!
Варяг, давай, начнем - 50 в/с , и остальные - соревнуемся!!!!
Результаты!!!!
С воды - 35.00 со старта позже.... гонка пошла.... давай ребята...!!!!
возраст- 39. не стесняйтесь, здесь все свои...
условности ничего не значат, если бы мы встретились за одним столом где-нибудь в клубе, было гораздо больше пользы, больше (быстрее) - лучше!!!

33 года
вольный со старта 33.6
брас со старта 38,6
почему так точно . участвовал в соревновании для студентов :-)

варяг от Декабря 21, 2011, 07:19:41 pm
Цитата: Sirius от Декабря 21, 2011, 05:18:26 pm
Здорово опять всем, чуваки, но тема - после 30-ти!
Варяг, давай, начнем - 50 в/с , и остальные - соревнуемся!!!!
Результаты!!!!
С воды - 35.00 со старта позже.... гонка пошла.... давай ребята...!!!!
возраст- 39. не стесняйтесь, здесь все свои...
условности ничего не значат, если бы мы встретились за одним столом где-нибудь в клубе, было гораздо больше пользы, больше (быстрее) - лучше!!!

Ребята . при всем моем уважении поймите правильно я не вижу смысла плыть во всю и сравнивать время пока техника хромает..(даже не хромает а прыгает на одной ноге).. и ведь у нас время-- за 30 сек на 50 метров. девушки плывут быстрее. вчера смотрел дуэль США - ЕВРОПА . помоему если не ошибаюсь время 15 сек на 25 метровый бас было у девушки на дистанцию 800 метров..... токчто пока нам рано. я верю. что 1 взрослый это реально. надо работать над ошибками.

варяг от Декабря 21, 2011, 07:22:17 pm
в том году у меня было 34.5 незнаю как назывался тот стиль но уж точно не кроль :))))))))))))))
я так думаю кроль...это начиная от 28 сек:))))))))))))))

кстати комментатор обратил внимание на то что вода после пловцов оставалась долго вспененая как на море..

была мысль не насыпали туда чего для плотности..

korvinspb от Декабря 21, 2011, 08:46:03 pm

Цитата: варяг от Декабря 21, 2011, 07:19:41 pm

Цитата: Sirius от Декабря 21, 2011, 05:18:26 pm

Здорово опять всем, чуваки, но тема - после 30-ти!

Варяг, давай, начнем - 50 в/с , и остальные - соревнуемся!!!!!!

Результаты!!!!

С воды - 35.00 со старта позже.... гонка пошла.... давай ребята...!!!!

возраст- 39. не стесняйтесь, здесь все свои...

условности ничего не значат, если бы мы встретились за одним столом где-нибудь в клубе, было гораздо больше пользы, больше (быстрее) - лучше!!!

Ребята . при всем моем уважении поймите правильно я не вижу смысла плыть во всю и сравнивать время пока техника хромает..(даже не хромает а прыгает на одной ноге).. и ведь у нас время--- за 30 сек на 50 метров. девушки плывут быстрее. вчера смотрел дуэль США - ЕВРОПА . помоему если не ошибаюсь время 15 сек на 25 метровый бас было у девушки на дистанцию 800 метров..... токчто пока нам рано. я верю. что 1 взрослый это реально. надо работать над ошибками. все равно стимулирует, гонка за секундами...

варяг от Декабря 21, 2011, 09:09:04 pm

:) у меня это гонка за чувством согласованности :) и чувством большого шага:)

незнаю в чем дело(точнее догадываюсь) никак не получается выход более 9-10 метров

Arman от Декабря 22, 2011, 08:26:39 am

Выход со старта??? А ты много делаешь упражнений толчок-(макс.)скольжение, старт-скольжение

moi от Декабря 22, 2011, 10:01:45 am

Цитата: Sirius от Декабря 21, 2011, 05:18:26 pm

Варяг, давай, начнем - 50 в/с , и остальные - соревнуемся!!!!!!

Результаты!!!!

все со старта:

кроль - 33.90, бат - 36.34

32 года, 174см, 67кг

moi от Декабря 22, 2011, 10:04:30 am

Цитата: варяг от Декабря 21, 2011, 07:19:41 pm

я верю. что 1 взрослый это реально. надо работать над ошибками.

Нее.. варяг. Нам - не реально. Максимум заплыв во 2ой разряд.

sosnin от Декабря 22, 2011, 10:38:40 am

Цитата: moi от Декабря 22, 2011, 10:01:45 am

Цитата: Sirius от Декабря 21, 2011, 05:18:26 pm

Варяг, давай, начнем - 50 в/с , и остальные - соревнуемся!!!!!!

Результаты!!!!

все со старта:

кроль - 33.90, бат - 36.34

32 года, 174см, 67кг

потерплю еще года 2 и "похвалюсь" своими результатами

ЕвгенийК от Декабря 22, 2011, 12:12:25 pm

Цитата: Sirius от Декабря 21, 2011, 05:18:26 pm

Здорово опять всем, чуваки, но тема - после 30-ти!

Варяг, давай, начнем - 50 в/с , и остальные - соревнуемся!!!!!!

Результаты!!!!

отмечусь, чтобы через годик сравнить)

со старта по длинной:
кроль - 26.5, бат - 29.8
30 лет, 192см, 85кг

moi от Декабря 22, 2011, 03:32:57 pm
Цитата: ЕвгенийК от Декабря 22, 2011, 12:12:25 pm
со старта по длинной:
кроль - 26.5, бат - 29.8
30 лет, 192см, 85кг

Опыт плавания в детстве-юношестве?

труба от Декабря 22, 2011, 04:21:50 pm
лыжник - в работе ног гибкость очень важная составляющая. Притом избыточная гибкость - там тягу вперед создает как раз тот самый угол атаки поверхности ноги. Если ты бегаешь триал при велосипеде от ста км то ноги будут закрепощены по любому - ну тут абсолютно разные требования к нагрузкам. Там лишняя болтанка в суставах при таких адовых циклических нагрузках убьет все суставы в пыль. То есть подумай как триальщик ожидать какой то сильной работы от ног стоит ли?

труба от Декабря 22, 2011, 04:33:09 pm
варяг - да не суть важно по координации, для меня лично дело в ощущениях в воде. но это очень отдельная и мегаважная история

труба от Декабря 22, 2011, 04:58:44 pm
по руки кролем ноги ботом, двухударный бат - по моим ощущениям это тоже очень скоординированное движение - т.е. иначе чем так плыть просто неудобно. Там движуха ногами рождается от движухи руками и как бы волной проходит по телу как по кнуту и хлестко сбрасывается стопами. Притом две эти волны имеют разную природу, первая у меня идет от погружения плечевого пояса в воду, вторая это доработка первого и вот вторая волна возникает как бы сразу отовсюду, отловить даже не могу. Ну это лично мои ощущения. Может должно все быть по другому. (но мне нравится как есть :))

варяг от Декабря 22, 2011, 06:05:08 pm
я уверен что 1 взрослый на длинной воде более чем реально.

ЕвгенийК от Декабря 22, 2011, 06:19:01 pm
Цитата: moi от Декабря 22, 2011, 03:32:57 pm
Цитата: ЕвгенийК от Декабря 22, 2011, 12:12:25 pm
со старта по длинной:
кроль - 26.5, бат - 29.8
30 лет, 192см, 85кг

Опыт плавания в детстве-юношестве?

угу, дюсш до 8-го класса. теперь мастерс.

варяг от Декабря 22, 2011, 06:28:19 pm
Цитата: варяг от Декабря 22, 2011, 06:05:08 pm
я уверен что 1 взрослый на длинной воде более чем реально.

но я так думаю что это надо реализовать в ближайшие 2 года иначе потом хрен.... спина стала болеть .. колени хрустят.. и немаловажно что с работой стало тяжело найти время..

как вы считаете достаточноли будет 2 занятий в 5 дней в воде по 2- 3 часа и 2 -3 занятия с резиной ? просто совсем прижало время.

ЕвгенийК от Декабря 22, 2011, 06:38:11 pm
Цитата: варяг от Декабря 22, 2011, 06:28:19 pm

2 занятий в 5 дней в воде по 2- 3 часа

зачем тренировки по три часа в воде, если ты готовишься на полтинник?

варяг от Декабря 22, 2011, 06:52:41 pm
потомучто немогу сейчас каждый день и через день. только так --занятие 2- 3 дня выходных занятие. между ними резина

@LEХ@NDER от Декабря 22, 2011, 10:54:42 pm
Цитата: варяг от Декабря 22, 2011, 06:52:41 pm
потомучто немогу сейчас каждый день и через день. только так --занятие 2- 3 дня выходных занятие. между ними резина
В твоём случае больше чем 1.5-2 часа заниматься смысла нету. Даже этого много, иначе будет переутомление и травмы.

варяг от Декабря 22, 2011, 11:05:23 pm
Цитата: @LEХ@NDER от Декабря 22, 2011, 10:54:42 pm
Цитата: варяг от Декабря 22, 2011, 06:52:41 pm
потомучто немогу сейчас каждый день и через день. только так --занятие 2- 3 дня выходных занятие. между ними резина
В твоём случае больше чем 1.5-2 часа заниматься смысла нету. Даже этого много, иначе будет переутомление и травмы.

в смысле 2 часа лавания упр. а час можно тренировать скольжение повороты. старты.

@LEХ@NDER от Декабря 22, 2011, 11:15:50 pm
Цитата: варяг от Декабря 22, 2011, 11:05:23 pm
Цитата: @LEХ@NDER от Декабря 22, 2011, 10:54:42 pm
Цитата: варяг от Декабря 22, 2011, 06:52:41 pm
потомучто немогу сейчас каждый день и через день. только так --занятие 2- 3 дня выходных занятие. между ними резина
В твоём случае больше чем 1.5-2 часа заниматься смысла нету. Даже этого много, иначе будет переутомление и травмы.

в смысле 2 часа лавания упр. а час можно тренировать скольжение повороты. старты.
Жжошь, у меня вся тренировка длится 1 час, до 1.5 часа при максимальных нагрузках перед Ялтой (это где-то 3.6 км и старты если силы были). Повороты должны отрабатываться в процессе тренировки, зачем их отдельно? На старты минут 10, ну от силы 15 если совсем неспеша из воды вылазить через лестницу. Больше 10 стартов делать не надо за раз. Желательно, чтобы кто-то контролировал технику стартов. Побереги себя, ты все таки не пацан 14-15 лет уже.

ЕвгенийК от Декабря 22, 2011, 11:30:20 pm
Цитата: варяг от Декабря 22, 2011, 11:05:23 pm
в смысле 2 часа лавания упр. а час можно тренировать скольжение повороты. старты.

кстати. и то, и другое лучше тренировать когда есть силенки, а не после 2 часов плавания.
ведь старт - это сильный толчок и мощный выход, а их нормально усталым не сделаешь.
да и повороты, по-хорошему, отрабатываются на высокой скорости.

Ivan Tyarkin от Декабря 23, 2011, 07:44:52 am
Цитата: варяг от Декабря 22, 2011, 06:05:08 pm
я уверен что 1 взрослый на длинной воде более чем реально.

найми тренера за деньги и будет тебе первый разряд.

варяг от Декабря 23, 2011, 08:21:50 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 23, 2011, 07:44:52 am
Цитата: варяг от Декабря 22, 2011, 06:05:08 pm
я уверен что 1 взрослый на длинной воде более чем реально.

найми тренера за деньги и будет тебе первый разряд.

ребята а может вот для сравнения напишем кто за сколько выполняет упражнение?? давайте так

- 1 с доской ноги кроль. 25 и 50 метров. на время
- 2 с калабашкой обе руки спереди . 25 левой. 25 правой - колличество на каждую руку.
3. с калабашкой обе руки спереди гребок левой гребок правой без паузы. сколько на 25 метров

варяг от Декабря 23, 2011, 08:32:59 pm
кстати. какие есть упражнения на старт и на повороты? подводющие.. старт в разножку.

и когда прыгаешь на скольжение тренируешься надо ли поддельфинивать ?

moi от Декабря 23, 2011, 09:50:39 pm
Цитата: ЕвгенийК от Декабря 22, 2011, 06:19:01 pm
угу, дюш до 8-го класса. теперь мастерс.

У нет - тогда мы вас в свой клуб не возьмем! :O))))

moi от Декабря 23, 2011, 09:56:32 pm
Цитата: варяг от Декабря 23, 2011, 08:21:50 pm
ребята а может вот для сравнения напишем кто за сколько выполняет упражнение?? давайте так

Я делаю одно упражнение, либо 4x25, либо 6x25. На треню не более 4-5 упражнений.
Слежу за тем, чтобы не закисляться и восстанавливать пульс. Для спринта тренирую все в мощности 80-90%.
Стайер из меня, скорее всего, никакой, - гипертрофия сердца не та. Больше 100м в соревновательном режиме не тяну. Конечно по-черепаши могу и полчаса плыть (кроме бата), но кому это надо. :O)))

Arman от Декабря 24, 2011, 08:06:40 am
Цитата: варяг от Декабря 23, 2011, 08:32:59 pm

и когда прыгаешь на скольжение тренируешься надо ли поддельфинивать ?

Для начала прыгаешь и скользишь до полной остановки, цель проскользнуть так до отметки 15 м..
Как только с положением тела и прыжком освоился можно добавить поддельфинивание как уже отдельное упражнение.
Ноги к этому времени должны быть готовы- ногами дельфин на спине и вертикальный дельфин тебе в помощь.
Не забываем также про ежедневную растяжку голеностопа, а то в любом случае выход с дельфином может быть никаким ;)

варяг от Декабря 24, 2011, 11:22:05 pm
Цитата: Arman от Декабря 24, 2011, 08:06:40 am
Цитата: варяг от Декабря 23, 2011, 08:32:59 pm

и когда прыгаешь на скольжение тренируешься надо ли поддельфинивать ?

Для начала прыгаешь и скользишь до полной остановки, цель проскользнуть так до отметки 15 м..
Как только с положением тела и прыжком освоился можно добавить поддельфинивание как уже отдельное упражнение.
Ноги к этому времени должны быть готовы- ногами дельфин на спине и вертикальный дельфин тебе в помощь.
Не забываем также про ежедневную растяжку голеностопа, а то в любом случае выход с дельфином может быть никаким ;)

Арман спасибо за совет мне кажется хорошее упражнение. насчет голеностопа там все ок:)))) тяну каждый день и раз в 4 дня когда на подработке в охране 12 часов в сутки:)) уже получается стоять на фалангах пальцев ног :)

@LE}@NDER от Декабря 26, 2011, 02:20:48 am
Цитата: варяг от Декабря 24, 2011, 11:22:05 pm
же получается стоять на фалангах пальцев ног :)
Ну ты даешь!
Глядишь, так и в Большом Московском в балетной постановке..... ;D ;D ;D

Swimmer48 от Декабря 26, 2011, 11:13:28 am
Цитата: @LE}@NDER от Декабря 26, 2011, 02:20:48 am
Цитата: варяг от Декабря 24, 2011, 11:22:05 pm
же получается стоять на фалангах пальцев ног :)

Ну ты даешь!

Глядишь, так и в Большом Московском в балетной постановке..... ;D ;D ;D

Самое смешное, то что уметь стоять на фалангах не значит иметь гибкий голеностоп для плавания, там совсем другие связки тянуться ;D

Arman от Декабря 26, 2011, 12:16:45 pm

Мне тоже стало интересно.. ну есть простой тест, сидишь на полу тянешь пальцы ног вперед вниз (и прямо) стараясь достать до пола... меряешь расстояние между большим пальцем и полом.. вот у меня должно быть примерно в районе 7 см...

варяг от Декабря 26, 2011, 03:28:00 pm

Цитата: Arman от Декабря 26, 2011, 12:16:45 pm

Мне тоже стало интересно.. ну есть простой тест, сидишь на полу тянешь пальцы ног вперед вниз (и прямо) стараясь достать до пола... меряешь расстояние между большим пальцем и полом.. вот у меня должно быть примерно в районе 7 см...

если бы это помогло мне плавать :))))))--ложу пальцы на пол полностью. если ступни немного свести вовнутрь то я думаю где то будет ниже поло 2-3 см

Arman от Декабря 26, 2011, 05:25:06 pm

Ух ты..... У тебя случаем не "гиперподвижность суставов" (по моему так называется)?

За сколько времени довел себя до такого состояния :)?

Yakut от Декабря 26, 2011, 06:53:46 pm

Здравствуйте друзья коллеги, долго следил за темой,сам недавно заболел плаваньем.

Наконец то снял видео...

<http://www.youtube.com/watch?v=1iHflh546i4&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=1iHflh546i4&feature=youtu.be>)

Нужна критика, и совет чему уделить внимание, некоторые косяки вижу сам, но хочется более опытного мнения.

Есть цель до лета выплыть сотню из 1.15, сейчас в лучшем случае 1.25-1.28.

Старт и повороты еще не отрабатывал, это отдельная тема.

Заранее благодарен.

Swimmer48 от Декабря 26, 2011, 07:00:18 pm

Уделить внимание планированию тренировочного процесса.

@LE{ @NDER от Декабря 26, 2011, 07:15:31 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 26, 2011, 07:00:18 pm

Уделить внимание планированию тренировочного процесса.

Лучше уделить внимание поиску тренера, про скорость пока лучше забыть и как минимум годик посвятить технике и аэробной работе.

Swimmer48 от Декабря 26, 2011, 07:30:51 pm

Цитата: @LE{ @NDER от Декабря 26, 2011, 07:15:31 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 26, 2011, 07:00:18 pm

Уделить внимание планированию тренировочного процесса.

Лучше уделить внимание поиску тренера, про скорость пока лучше забыть и как минимум годик посвятить технике и аэробной работе.

Ну тренер дело проблематичное, а изучение мат. части по построению тренировок очень полезно)

Yakut от Декабря 26, 2011, 08:06:13 pm

Тренер действительно дело проблематичное.

По поводу режимов тренировки, дочитываю Каунсильмена и самостоятельно составляю программы.

Пока, действительно, упор на технику и объемы. Поэтому интересуется критика техники.

Swimmer48 от Декабря 26, 2011, 08:17:15 pm

Цитата: Yakut от Декабря 26, 2011, 08:06:13 pm

Тренер действительно дело проблематичное.

По поводу режимов тренировки, дочитываю Каунсильмена и самостоятельно составляю программы.

Пока, действительно, упор на технику и объемы. Поэтому интересует критика техники.

Да все как у всех новичков в общем, смазанный гребок, широчайшие вообще не работают, виляние головой и слишком задирается голова, в т.ч. на вдохе, из плюсов нет большой зажатости в плечевом поясе, чтобы править надо же смотреть постоянно, а потому к тренеру надо ходить. Плавать надо на ногах с разным положением рук и отрабатывать вдох, т.е. плыть ровно, не дергаться, спокойно делать вдох, потом одну руку добавить, затем вторую, дальше плавание с наплывом.

варяг от Декабря 26, 2011, 08:41:42 pm
Цитата: Arman от Декабря 26, 2011, 05:25:06 pm
Ух ты..... У тебя случаем не "гиперподвижность суставов" (по моему так называется)?
За сколько времени довел себя до такого состояния :)?

:))) не не гиперподвижность это точно :))

ну примерно я думаю месяцев 8 наверное... каждый день... ну мож раз в неделю отдых .. сначала разогреть.. (кстати в в душе под гор водой) можно .. но это когда в базе.. а дома разминка и потом как говориться через немогу до хруста (не до фанатизма) все по ощущениям. ... потом бывает проходишь определенную точку скажем так 180 градусов .. потом все легче.

Yakut от Декабря 26, 2011, 08:59:59 pm
Практически все понял, кроме вот этого
Цитата: Swimmer48
широчайшие вообще не работают

Arman от Декабря 26, 2011, 09:01:11 pm
Варяг, молодец! А как с поясничным отделом? По мне, с таким голеностопом тебе надо выходы по 15 м отрабатывать, в смысле, что в дельфине ногами идут акцентированные "шлепки" и такая подвижность будет в самый раз (ну конечно с учетом остальных факторов тоже). А вертикальный дельфин ногами, руки стрелкой вверх можешь? Сколько ударов ног потянешь (голова прямая и подбородок выше уровня воды)?

варяг от Декабря 26, 2011, 09:26:53 pm
Цитата: Arman от Декабря 26, 2011, 09:01:11 pm
Варяг, молодец! А как с поясничным отделом? По мне, с таким голеностопом тебе надо выходы по 15 м отрабатывать, в смысле, что в дельфине ногами идут акцентированные "шлепки" и такая подвижность будет в самый раз (ну конечно с учетом остальных факторов тоже). А вертикальный дельфин ногами, руки стрелкой вверх можешь? Сколько ударов ног потянешь (голова прямая и подбородок выше уровня воды)?

с поясничным отделом все не так радужно. тоесть подвижность так себе для пловца. тоесть могу конечно головой коснуться колен (сложиться) но это ведь не то.... кстати есть тест для измерения гибкости позвоночника? + :))) у меня чтото побаливает грудной отдел нижние позвонки. было это после выпрыгиваний со штангой 35 кг . прошло наверное мес 2 а все тоже мышцы в этой области такие..... и побаливает область позвонка в этом районе. к врачу идти скажу честно страшно хотя поннимаю что надо.. вертикальный дельфин не получается вообще.

Swimmer48 от Декабря 27, 2011, 08:34:33 am
Цитата: Yakut от Декабря 26, 2011, 08:59:59 pm
Практически все понял, кроме вот этого
Цитата: Swimmer48
широчайшие вообще не работают
Ну на самом деле это следствие того, что нет захвата:) Потому не стоит к этому серьезно относиться. А так надо ещё добавить плавание в маленьких лопатках и следить за тем, чтобы в начале гребка было напряжение широчайших мышц спины, это показатель того, что хват как то делается. Как вариант возьмите стул и обопритесь на его спинку рукой как при гребке, если нет напряжения в мышцах широчайших, то поднимите локоть чуть в сторону вверх, в общем это тяжело объяснить проще показывать, попробуй и напишите что получилось))

труба от Декабря 27, 2011, 05:35:20 pm
мне одному показалось что Якут режет воду - нет гребка? и локоть провален?

труба от Декабря 27, 2011, 05:39:00 pm
Якут, мне помогли сильно две вещи.
1 - плавать только одной рукой, с калабашкой без калабашки без разницы. мне лучше именно без.
2 - сжимать кулаки.

Суть в них для меня.

Первая не дало правой руки гребти за левую - оказалось что левой я вообще не гребу. и когда это почувствовал занялся левой рукой.

Вторая показала все проблемы с локтем, захватом, балансом. очень неприятное для меня упражнение но толку от него очень много.

Yakut от Декабря 27, 2011, 06:43:00 pm

Цитата: труба

Якут, мне помогли сильно две вещи.

плавать только одной рукой, с калабашкой без калабашки без разницы. мне лучше именно без.

Включаю в тренировки плавание на одной руке, два варианта:

а. нерабочая вытянута впереди

б. нерабочая прижата к бедру, - это упражнение вообще ломает тело чуть ли не поперек, особенно с левой гребущей, нормальное вращение вокруг оси не получается, больше вверх-вниз.

Цитата: труба

2 - сжимать кулаки.

Суть в них для меня.

Первая не дало правой руки гребти за левую - оказалось что левой я вообще не гребу. и когда это почувствовал занялся левой рукой.

Вторая показала все проблемы с локтем, захватом, балансом. очень неприятное для меня упражнение но толку от него очень много.

Тоже регулярно плаваю с зажатыми кулаками, с левой аналогичные проблемы, особенно на вдохе. Но есть ощущение, что этот не из-за проваленного локтя, а потому что, как бы это объяснить, кисть не поперек, а под другой угол к направлению движения срывается.

Yakut от Декабря 27, 2011, 06:46:07 pm

Цитата: Swimmer48

Ну на самом деле это следствие того, что нет захвата:) Потому не стоит к этому серьезно относиться. А так надо ещё добавить плавание в маленьких лопатках и следить за тем, чтобы в начале гребка было напряжение широчайших мышц спины, это показатель того, что захват как то делается. Как вариант возьмите стул и обопритесь на его спинку рукой как при гребке, если нет напряжения в мышцах широчайших, то поднимите локоть чуть в сторону вверх, в общем это тяжело объяснить проще показывать, попробуй и напишите что получилось)) Попробовал со стулом, кажется понял о чем речь. Буду ловить это же ощущение в воде.

Swimmer48 от Декабря 27, 2011, 06:48:22 pm

Цитата: труба от Декабря 27, 2011, 05:39:00 pm

Якут, мне помогли сильно две вещи.

1 - плавать только одной рукой, с калабашкой без калабашки без разницы. мне лучше именно без.

2 - сжимать кулаки.

Суть в них для меня.

Первая не дало правой руки гребти за левую - оказалось что левой я вообще не гребу. и когда это почувствовал занялся левой рукой.

Вторая показала все проблемы с локтем, захватом, балансом. очень неприятное для меня упражнение но толку от него очень много.

Отличный совет номер 2, когда нет мышечных ощущений захвата плавать упражнение, в котором его точно не почувствуешь.

Цитата: труба от Декабря 27, 2011, 05:35:20 pm

мне одному показалось что Якут режет воду - нет гребка? и локоть провален?

А мне не показалось читать все, что пишут вам тяжело.

Yakut от Декабря 27, 2011, 06:50:22 pm

Кстати, про плавание на кулаках вычитал на данном форуме, попробовал понравилось. Помогло почувствовать что такое высокий локоть.

За что весьма благодарен.

труба от Декабря 27, 2011, 08:07:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 27, 2011, 06:48:22 pm

Отличный совет номер 2, когда нет мышечных ощущений захвата плавать упражнение, в котором его точно не почувствуешь.

мы же с вами не знаем его ощущений, да никогда и не узнаем. по себе лично ощущение захвата и включение широчайших я почувствовал именно на "кулочках", может это странно для вашего восприятия ситуации.

Абсолютное ощущение раскрывающегося в воде зонта - плоскости от широчайших до груди. то есть все эти вот слова об вязкости воды, опоре, разрезании воды для меня именно в тот момент из непонятного текста наполнились смыслом.

То есть пока была кисть я думал что там угол атаки, скорость, короче копошился в этой вот фигне. Когда кисть убрал - а не осталось вообще никакой опоры. чистой воды резание, скорость только мешала. пришлось искать хоть что нибудь. а из "чего нибудь" оказалось что существует огромный неиспользованный потенциал.

OFF философский: вообще для меня решения вопросов уже не лежит в плоскости "что я неправильно делаю". ответ лежит в плоскости "кто я есть". Ценность этого ответа гораздо больше нежели секунды. Как всегда добавлю что все ИМХО.

Swimmer48 от Декабря 27, 2011, 08:20:02 pm

Цитата: труба от Декабря 27, 2011, 08:07:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 27, 2011, 06:48:22 pm

Отличный совет номер 2, когда нет мышечных ощущений захвата плавать упражнение, в котором его точно не почувствуешь.

мы же с вами не знаем его ощущений, да никогда и не узнаем. по себе лично ощущение захвата и включение широчайших я почувствовал именно на "кулочках", может это странно для вашего восприятия ситуации. Абсолютное ощущение раскрывающегося в воде зонта - плоскости от широчайших до груди. то есть все эти вот слова об вязкости воды, опоре, разрезании воды для меня именно в тот момент из непонятного текста наполнились смыслом.

OFF философский: вообще для меня решения вопросов уже не лежит в плоскости "что я неправильно делаю". ответ лежит в плоскости "кто я есть". Ценность этого ответа гораздо больше нежели секунды. Как всегда добавлю что все ИМХО.

Ну а теперь видео с техникой вашего плавания:) Ощущений не знаем, но я знаю, что надо делать, чтобы получить определенные ощущения, грубо говоря я знаю, что лимон для всех кислый.

труба от Декабря 27, 2011, 08:47:29 pm

я там предыдущий пост исправил, что не совсем корректно по отношению к вам.

вот на этом форуме один участник, за что ему спасибо, достучался до меня, объяснив важность ощущений. то ли это был литл боо, щас уже и не вспомню. Я писал ответ варягу, но потом стер. таки напишу здесь.

когда начал пытаться "почувствовать воду" очень быстро пришел к тому что я ваще ничего не чувствую. совершенно. Конечно удручило. Но потом оказалось что я таки чувствую - и оказалось что это панический страх воды. когда кроме жуткого страха ничего. закрепощенность абсолютная настолько что я бросил плавать вообще. решил не мое. С этого момента я считаю что и начал учиться плавать. вот решение этого вопроса произошло. Как - отдельная история. Но ,swimmer48, для меня открылся целый новый мир, да какой! Теперь для меня пофиг завален локоть или нет, как торчит голова и как не работают ноги потому что я их чувствую. Как они не работает, как она торчит и как он завален. Как течет вода, как изменяется ее упругость, как проходит волна по телу. Это целый новый мир. И мне теперь реально пофиг на секунды :) Когда я наиграюсь с этими ощущением возможно я займусь снова секундами. Но если честно вряд ли ;) Вы действительно хотите получить видео человека с большой спиной)))?

PS/ отдельная история, кому любопытно. за ощущением страха боязни утонуть который был со мной лет так с пяти точно оказалось еще одно, но положительное ощущение - игра на мелководье. И я стал ходить на реку плавать на глубине пол метра. в 35 лет. почти по ночам что бы не смущать людей. ходил долго. играл, пытался плавать, тренировался в меру полуметра. Ощущал воду без страха. пока не почувствовал что мне там стало тесно. Этот шаг действительно меня изменил. И не только в плавании. Вот за это всем вам реальное спасибо.

Swimmer48 от Декабря 27, 2011, 09:07:49 pm

Труба

Ну я понял, тогда просто не стоит советовать на тему появления новых ощущений в плане гребка. Да у меня у самого спина больная и после травмы достаточно тяжелой.

варяг от Декабря 27, 2011, 09:24:52 pm

Цитата: труба от Декабря 27, 2011, 08:47:29 pm

я там предыдущий пост исправил, что не совсем корректно по отношению к вам.

вот на этом форуме один участник, за что ему спасибо, достучался до меня, объяснив важность ощущений. то ли это был литл боо, щас уже и не вспомню. Я писал ответ варягу, но потом стер. таки напишу здесь.

когда начал пытаться "почувствовать воду" очень быстро пришел к тому что я ваще ничего не чувствую. совершенно. Конечно удручило. Но потом оказалось что я таки чувствую - и оказалось что это панический страх воды. когда кроме жуткого страха ничего. закрепощенность абсолютная настолько что я бросил плавать вообще. решил не мое. С этого момента я считаю что и начал учиться плавать. вот решение этого вопроса произошло. Как -

отдельная история. Но ,свиммер48, для меня открылся целый новый мир, да какой! Теперь для меня пофиг завален локоть или нет, как торчит голова и как не работают ноги потому что я их чувствую. Как они не работает, как она торчит и как он завален. Как течет вода, как изменяется ее упругость, как проходит волна по телу. Это целый новый мир. И мне теперь реально пофиг на секунды :) Когда я наиграюсь с этими ощущениями возможно я займусь снова секундами. Но если честно вряд ли ;) Вы действительно хотите получить видео человека с больной спиной)))?

PS/ отдельная история, кому любопытно. за ощущением страха боязни утонуть который был со мной лет так с пяти точно оказалось еще одно, но положительное ощущение - игра на мелководье. И я стал ходить на реку плавать на глубине пол метра. в 35 лет. почти по ночам что бы не смущать людей. ходил долго. играл, пытался плавать, тренировался в меру полуметра. Ощущал воду без страха. пока не почувствовал что мне там стало тесно. Этот шаг действительно меня изменил. И не только в плавании. Вот за это всем вам реальное спасибо.

... насчет секунд Попов давл интервью что что когда возвращался в бас после спорта высоких достижений он ловил себя на мысли что все равно считает гребки секунды циклы... и тогда я снимал очки и уходил. вот его слова.

никаких параллелей но для меня бассейн это тоже только секунды.. циклы гребки.. потомучто они объективно показывают твой уровень .. КТО ТЫ....

с другой стороны это кайф.. когда выключаешься из упряжки и можно просто наслаждаться водой.. не спешить.. не задыхаться.. не считать..

Michal от Декабря 27, 2011, 09:36:15 pm

А что плохого, что считаешь гребки, секунды?...

В какой-то момент, что-бы плыть быстрее, начал применять подсчет в стиле стрелков...

Обыкновенный человек, настроив в мишень пуль, начнет считать количество пробоин и очки, а "некоторые" считают ПОТЕРИ ;)...

Пример: $8,8,9=25$ очков, Стрелок считает: $2,2,1=5$ очков потерь, итого $30\text{макс}-5\text{потерь}=25$ очков ;)

Так вот, на тренингах я начал искать не скорость, которую я пытаюсь найти, а потери... этой самой, преслаутой скорости...

Поиск потерь стимулирует на улучшение качества гребка-техники, а соответственно скорости ;D.

Swimmer48 от Декабря 27, 2011, 09:41:17 pm

Цитата: Yakut от Декабря 27, 2011, 06:46:07 pm

Цитата: Swimmer48

Ну на самом деле это следствие того, что нет захвата:) Потому не стоит к этому серьезно относиться. А так надо ещё добавить плавание в маленьких лопатках и следить за тем, чтобы в начале гребка было напряжение широчайших мышц спины, это показатель того, что хват как то делается. Как вариант возьмите стул и обопритесь на его спинку рукой как при гребке, если нет напряжения в мышцах широчайших, то поднимите локоть чуть в сторону вверх, в общем это тяжело объяснить проще показывать, попробуй и напишите что получилось)) Попробовал со стулом, кажется понял о чем речь. Буду ловить это же ощущение в воде.

[/quote

]

Должно быть ощущение натянутости мышц от трицепса примерно до поясницы.

варяг от Декабря 27, 2011, 09:52:19 pm

Цитата: Michal от Декабря 27, 2011, 09:36:15 pm

А что плохого, что считаешь гребки, секунды?...

В какой-то момент, что-бы плыть быстрее, начал применять подсчет в стиле стрелков...

Обыкновенный человек, настроив в мишень пуль, начнет считать количество пробоин и очки, а "некоторые" считают ПОТЕРИ ;)...

Пример: $8,8,9=25$ очков, Стрелок считает: $2,2,1=5$ очков потерь, итого $30\text{макс}-5\text{потерь}=25$ очков ;)

Так вот, на тренингах я начал искать не скорость, которую я пытаюсь найти, а потери... этой самой, преслаутой скорости...

Поиск потерь стимулирует на улучшение качества гребка-техники, а соответственно скорости ;D.

да потомучто на трене часть людей не расслабляются и борются с ошибками.. работают над их исправлением. а есть те кому они по барабану.. они просто кайфуют

труба от Декабря 28, 2011, 08:16:59 am

Цитата: варяг от Декабря 27, 2011, 09:24:52 pm

но для меня бассейн это тоже только секунды.. циклы гребки.. потомучто они объективно показывают твой уровень .. КТО ТЫ....

тогда захожу с такой стороны: у меня были реальные проблемы с тем, что от страха в воде у меня была перенапряжена спина. фактически изогнута дугой - желание задрать голову выше из воды. (Воздуха воздуха!) Пока это было - объяснять технику правильного гребка мне было глубоко бесполезно, я то все умом понимал, процесс понимал, но на деле выходило что я вроде бы делаю все правильно, а ничего не происходит. И советы держать тело горизонтально и опускать голову в воду были бесполезны - напряжение в спине то никуда не уходило, получалось что я напрягал еще и пресс с шеей пытаюсь скомпенсировать спину. Вот сейчас понимающие люди скажут: отсюда и давание ни к черту и баланса никакого и скольжения не будет и много чего еще. Собственно все это я могу почувствовать в любой момент, достаточно просто вспомнить это ощущение страха, спину сразу сведет - голова при этом вверх а локоть сразу вниз.

Собственно потому я и в теме "плавание после 30-ти" потому что детям, возможно, дали наиграться с водой в детстве, а когда туда приходишь за 30ть, то уже сформирован достаточно сильный "взрослый" внутри, с установками, с привычками, с победами в других видах спорта, а тут нужен именно "ребенок". Потому что ни знания, ни установки, ни даже понимание процесса и как это не печально ни воля к победе не заменят ощущения. Ваши ощущения - это и есть то самое "я". Спортсмен не делается, а раскрывается из лично его - спортсмена - возможностей и особенностей.

В начале этой ветки было обсуждение "высокого локтя", там была ссылка на статью где были слова "конечно высокий локоть это очень важно, но это ничто по сравнению с тем, насколько важно то, что вы делаете когда просто скользите в воде и даже когда просто лежите на воде".
воооооот

труба от Декабря 28, 2011, 08:30:06 am

Цитата: michal от Декабря 27, 2011, 09:36:15 pm

А что плохого, что считаешь гребки, секунды?...

Психологическая невозможность все стереть и начать заново. с нуля секунд. Если база не верна. К тридцати уже устоявшиеся мышечные энграммы сильные и они могут быть не оптимальные. И на эту базу накладывать захваты, локти, ноги это не совсем правильно.

Все время желание - щас еще мышцу подкачаю и подниму секунду.

варяг от Декабря 28, 2011, 08:45:47 am

здесь даже не поднять еще 1 секунду.. а обрести чувство согласования:))) что готов плыть быстро без лишних тормозов. потому как ноги в одном темпе сейчас работают руки в другом.. и ного все свести.

feniks2277 от Декабря 29, 2011, 03:47:25 am

Цитата: Yakut от Декабря 26, 2011, 06:53:46 pm

Здравствуйте друзья коллеги, долго следил за темой,сам недавно заболел плаваньем.

Наконец то снял видео...

<http://www.youtube.com/watch?v=1iHflh546i4&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=1iHflh546i4&feature=youtu.be>)

Нужна критика, и совет чему уделить внимание, некоторые косяки вижу сам, но хочется более опытного мнения.

Есть цель до лета выплыть сотню из 1.15, сейчас в лучшем случае 1.25-1.28.

Старт и повороты еще не отработывал, это отдельная тема.

Заранее благодарен.

Yakut , Вы всё-таки определитесь что для вас важнее 1.15 или широчайшая спины . у Вас 24 недели .

Технику для 1.15- 1.17 Вам точить не надо .

Нужно составить программу и четко её отработать. А в разминке ищите захваты, проносы.как голову держать.

Но когда руки и ноги отваливаются ни о каком проносе и захвате не думаешь,догresti бы.

Swimmer дело написал мат. часть нужна -"ПРОГРАММА"

Сделай такую прикидку после разминки сделай 4 X 25 в полную силушку с отдыхом 15 сек после каждого четвертака ,пусть кто то с секундомером возьмёт каждые 25 м и тогда будет ясно над чем работать.

18сек. 19сек. 20сек. 21сек.

Удачи

Yakut от Декабря 29, 2011, 05:06:23 am

Цитата: feniks2277

Технику для 1.15- 1.17 Вам точить не надо .

А 10-11 секунд это не сильно много только на физухе сократить?

У меня сейчас чертвертак с воды на максимуме 17 сек.

feniks2277 от Декабря 29, 2011, 06:19:28 am

Цитата: Yakut от Декабря 29, 2011, 05:06:23 am

Цитата: feniks2277

Технику для 1.15- 1.17 Вам точить не надо .

А 10-11 секунд это не сильно много только на физухе сократить?

У меня сейчас четвертак с воды на максимуме 17 сек.

Yakut ты вторые 25м за 18.5 сек с толчка прошёл.

Разминка у тебя около 800 -1000м должна быть, вот и ковыряйся с одной рукой со второй , по ходу хорошее упр.(дважды левой / дважды правой)вдох каждый второй гребок, почему каждый второй ,потому что первый гребок сможешь видеть и контролировать.

Если плаваешь в кулачках (если правша, правая в кулачке, левая открыта)и наоборот.

10 сек много ,но реально .Да ты не написал сколько раз в неделю вода. Если 3 р/нед. по 45мин тогда конечно захваты и головой не вертеть. Без вариантов.

Yakut от Декабря 29, 2011, 07:57:25 am

Цитата: feniks2277

Yakut ты вторые 25м за 18.5 сек с толчка прошёл.

Это не пол толчка, а почти максимум, я если темп увеличиваю,то только устаю больше, а время то же.

Yakut от Декабря 29, 2011, 08:05:14 am

Вода, последние 4 месяца.

(3x45 мин и 2x90 мин) / неделю

но как правило одну тренировку в неделю сочную, восстанавливаться не успеваю.

feniks2277 от Декабря 29, 2011, 08:26:54 am

Цитата: Yakut от Декабря 29, 2011, 08:05:14 am

Вода, последние 4 месяца.

(3x45 мин и 2x90 мин) / неделю

но как правило одну тренировку в неделю сочную, восстанавливаться не успеваю.

старт 16-17сек

25м 18сек

25м 20 сек

25м 22сек

итого 1.16- 1.17 сек не надо быстрее

Сачковать нельзя. напиши что ты делаешь за 45м /3раза 90мин/2 раза

Yakut от Декабря 29, 2011, 09:15:54 am

45

1) Комплекс 200м

2) 2x200. Половина с трубкой, контроль техники, половина без. тоже с контролем техники

3) 4x100 в режиме 1.35 отдых 10 -15 сек.

4) 2x200 руки кроль, ноги дельфин отдых 10 сек

5) Упражнения на координацию

а) 4x50 на одной руке, вторая поочередна впереди-у бедра.

б) 50 одна догоняет другую

в) 50 на баланс, в фазе проноса рука проходит очень медленно

через раз вместо координации ноги кроль

а) 2x50 на боку

б) 2x50 на спине /грудь

в) в трубке стрелочкой 2x100

Между сериями откуп на ногах.

Сейчас по будут увеличивать упражнения на координацию и включу плавание в лопатках

Первая 90

1) Комплекс 200 м

2) 2x400 кроль с трубкой/без контроль техники

3) Кроль 4x100 в режиме 1.35 10 сек отдыха

4) 4x100 руки кроль ноги дельфин одтых 10 сек

5) Кроль 8x25 каждый второй максимум, отдых 20 сек

6) 8x50 отдых остаток от минуты, здесь же тренирую поворот кувырком

7) Упражнения на координацию 400 метров

К тем что на тренировках в 45 мин, добавляю след упражнение правая левая, обе одновременно.

Исходная по очереди, обе впереди, обе сзади.

8) Брасс 2x100 в режиме 2 минуты

- 9) Кроль в лопатках 2x100 вдок на каждый 5-й.
10) ноги кроль как
а) 2x50 на боку
б) 2x50 на спине /грудь
между сериями откуп либо дельфин стрелкой либо, на ногах 100 м с трубкой.

Вторая 90 (восстановительная)

- 1) Разминка кроль 300 м дыхание 3-5-7-7-5-3
- 2) комплекс 2x200
- 3) 4x100 кроль с трубкой отдых 10 сек
- 4) 4x Брасс отдых 20 сек
- 5) Упражнения на координацию 300 м
- 6) Ноги 4x100 (50 кроль 50 брасс)
- 7) Кроль 6x50 с поворотами.
- 8) Купание.

feniks2277 от Декабря 29, 2011, 11:31:07 am
<http://www.youtube.com/watch?v=ODnDX-6ZkEk&feature=related>
Yakut здесь вся техника посмотри.
Это на 3 раза по/45 мин
Разминка

8 x 25 1,3,5,7 дважды левой/дважды правой,дышать каждый второй гребок.
2,4,6,8 В/с 3/3 контроль гребков 18-20 на 25 метров
2 x 12м во всю мочь ,12.5 остаток легко.
10мин

Основная

30 x50 в 1мин плывеш 50-55 сек 5-10сек отдых дышать 3/3. последних 2 полтинника пощитай гребки 40 г/р норма
4 x25 ноги набоку.

35мин

Заключительная

200мспина

5-10 мин

2000метров

Летом будеш стартовать,или для себя результат?
45 мин нужно использовать максимально тебе нужно строить аэробную базу,а когда будет 90 мин можеш делать упр. и то с умом
Удачи

Yakut от Декабря 29, 2011, 12:36:49 pm
Результат для себя.

Еще такой вопрос на видео увидел, - ложу руку на воду уже выпрямленную и медленно, у профессионалов же рука вкладывается с ускорением, ближе к голове и согнутая, вытягивают уже в воде. Это и есть захват? Попробывал как у проффи (ну насколько смог ощутить, в след году посмотрю на видео), реально тяжелее, но на сотне, на последнем четвертаке на 2 гребка меньше, 20 вместо моих обычных 22-х. Это оно или не мается дурью?

sosnin от Декабря 29, 2011, 12:41:32 pm
Цитата: Yakut от Декабря 29, 2011, 12:36:49 pm
Результат для себя.

Еще такой вопрос на видео увидел, - ложу руку на воду уже выпрямленную и медленно, у профессионалов же рука вкладывается с ускорением, ближе к голове и согнутая, вытягивают уже в воде. Это и есть захват? нет.захват начинается как раз после выпрямления руки.

Yakut от Декабря 29, 2011, 12:58:24 pm
Цитата: sosnin

нет.захват начинается как раз после выпрямления руки.
Все правильно, только начальные условия гребка, а точнее захвата получаются разные. В моем случае еще вниз давить приходится, по крайней мере есть такое ощущение (и движение вверх-вниз из за этого). Думаю надо под водой еще начала гребка заснять, и в том и в другом случае.

sosnin от Декабря 29, 2011, 01:14:29 pm

:) только сейчас увидел видео ваше.

не заметил особо движения вверх-вниз, также не заметил захвата. нет движения вперед рукой вперед для захвата. хотя, с ходу, не сказал бы, что гибкость плеч мешает это делать. скорее, вы просто не знаете, как выполнить захват. думаю, если попробовать плавать приставными руками, шанс поймать момент захвата увеличится.

Yakut от Декабря 29, 2011, 01:39:51 pm

Приставными руками это как?

sosnin от Декабря 29, 2011, 01:50:12 pm

цикл левой, как положил руку, начинается гребок правой с одновременным вытягиванием вперед левой. и по кругу.

варяг от Декабря 29, 2011, 03:57:51 pm

сегодня был в базе после 2 недель отсутствия. в воде как первый раз. и сегодня все таки заметил что мне легче плыть мельницей.. хотя и мне понравилось на последних тренингах плыть с высоким локтем в проносе... короче.. попробую еще раз взять это бастион..

варяг от Декабря 29, 2011, 09:11:55 pm

Как Вы считаете .. если тренинга будет проходить так--

1 ноги 100 метров упражнения (25 левой 25 правой 25 обе 25 доска поперек)

2 руки 100 метров мельницей

и так делать смену 45 минут (1 тренингу)

2 тренинга- в координации 20 мин

и 25 мин старты.

feniks2277 от Декабря 30, 2011, 05:30:35 am

Цитата: sosnin от Декабря 29, 2011, 01:50:12 pm

цикл левой, как положил руку, начинается гребок правой с одновременным вытягиванием вперед левой. и по кругу.

Наверное это.

<http://www.youtube.com/watch?v=nsX4VwhF38Y&feature=relmfu>

feniks2277 от Декабря 30, 2011, 06:13:16 am

Цитата: варяг от Декабря 29, 2011, 09:11:55 pm

Как Вы считаете .. если тренинга будет проходить так--

1 ноги 100 метров упражнения (25 левой 25 правой 25 обе 25 доска поперек)

2 руки 100 метров мельницей

и так делать смену 45 минут (1 тренингу)

2 тренинга- в координации 20 мин

и 25 мин старты.

Варягу: можно без сомнения, но какие задачи твоя тренировка решает.

Ты же преследуешь какую то цель, значит смысл в твоих упр, что-то исправить, улучшить.

Что??

<http://www.youtube.com/watch?v=awL6Wzdm9j4>

А может он и есть твой кумир. Тогда без вопросов.

Удачи.

Однако в тренировке всё равно надобно смысл кое какой всунуть.

труба от Декабря 30, 2011, 08:33:00 am

Этому чуваку высокий пронос нужен не для захвата этой же рукой - он ее вкладывает, скользит, вытягивает а давит сразу вниз.

и не для захвата противоположной, может разве что чуть. Может он этим компенсирует работу ногами потому что рука почти всегда вытянута вперед. Все опять же имхо. Варяг, мельницей координация рук ног есть?

feniks2277 от Декабря 30, 2011, 09:46:31 am
Цитата: труба от Декабря 30, 2011, 08:33:00 am

Этому чуваку высокий пронос нужен не для захвата этой же рукой - он ее вкладывает, скользит, вытягиват а давит сразу вниз.

и не для для захвата противоположной, может разве что чуть. Может он этим компенсирует работу ногами потому что рука почти всегда вытянута вперед. Все опять же имхо. Варяг, мельницей координация рук ног есть?

Да чувак то не хилый золото и серебро на двух Олимпиадах, и ещё парочка медалек на мире.

А Варяг глядиш посмотрит чуть что изменит в тренеровочном процессе, и на 1 на ура пойдет.

Scott если бы камазовскую резину так как Варяг растягивал ещё что либо на мире дёрнул.

Удачи

sergeyt от Декабря 30, 2011, 10:57:07 am
При такой технике надо ногами 6-ударным молотить дай бог!

катран от Декабря 30, 2011, 11:12:44 am
дело в том, что Скотт проносит прямые руки через верх и все равно их вкладывает как положено. то, что я увидел на видео Варяга было "шлепание" прямыми руками через бок (локтем вкладывал). Варяг, я бы на твоём месте проносил согнутую руку через бок и не парился. Гибкость не та, чтобы прямую руку через верх пронести. И проблема основная у тебя в координации, вернее, в ее отсутствии, а не в проносе.

варяг от Декабря 30, 2011, 11:28:47 am
Цитата: труба от Декабря 30, 2011, 08:33:00 am
Этому чуваку высокий пронос нужен не для захвата этой же рукой - он ее вкладывает, скользит, вытягиват а давит сразу вниз.

и не для для захвата противоположной, может разве что чуть. Может он этим компенсирует работу ногами потому что рука почти всегда вытянута вперед. Все опять же имхо. Варяг, мельницей координация рук ног есть?

согласования нет. сегодня взял из чулана калабашку и не спеша всю треню в кролевых лопатках мельницей. я думаю все получится..

проблеммы-

1 изза амплитуды и проноса сбоку происходит рысканье влево вправо.

2 нет захвата и высокого локтя .. но это поправимо

варяг от Декабря 30, 2011, 11:55:43 am
тоесть у меня есть мысль что если долго плавать ноги отдельно руки отдельно и руками достичь правильной работы мельницей доведенной до автоматизма потом это перенесется на ноги без ущерба технике рук

@LE҂@NDER от Декабря 30, 2011, 12:58:14 pm
Цитата: катран от Декабря 30, 2011, 11:12:44 am
дело в том, что Скотт проносит прямые руки через верх и все равно их вкладывает как положено. то, что я увидел на видео Варяга было "шлепание" прямыми руками через бок (локтем вкладывал). Варяг, я бы на твоём месте проносил согнутую руку через бок и не парился. Гибкость не та, чтобы прямую руку через верх пронести. И проблема основная у тебя в координации, вернее, в ее отсутствии, а не в проносе.
Варяг, полностью поддерживаю катрана - это та, проблема, о которой я тебе уже писал - из-за проноса через бок, тебя заносит и у тебя виляет корпус, и координации нету, чтобы хоть как то компенсировать пронос через бок.

Letun от Декабря 30, 2011, 01:06:50 pm
Варяг, я думаю то, что ты так увлечён согласованием - это не правильно.

У нас на строевой подготовке слишком подробно разжёвывали как правильно нужно маршировать: где сколько должно быть градусов при сгибании руки в локте, на сколько сантиметров должны подниматься ноги и т.п. И во время отработки доходило до абсурда, половина пацанов при поднятии ноги для шага сгибали одноимённую руку, а один даже на присягу выходил таким шагом ещё один умудрился так сильно задуматься о работе рук, что работал ими одновременно - весь взвод на полу лежал).

Мне кажется, что ты в поисках согласования занимаешься чем то подобным. Мне конечно тебя не понять, я плаваю с детства, но мысли о согласовании движений меня до того, как я зашёл на форум вообще не посещали - т.е это должно быть само собой о чём я и говорил ранее.

Я не тренер, но может имеет смысл поплавать кролем на одних руках без колобашки, при этом ногами всё же работай но только для того, что бы они не тонули, а о процессе их работы не задумывайся. Как мне кажется, ноги сами будут совершать удары в нужное время, как руки при ходьбе.

Letun от Декабря 30, 2011, 01:34:18 pm

По поводу проноса прямой руки или согнутой в локте: Вроде Г.Турецкий, когда сравнивал Попова и Клима говорил, что Майклу Климу лучше плавать с прямым проносом руки (т.е. мельницей), потому что центр тяжести у него смещён назад, а у Александра Попова такой необходимости не было, потому что центр тяжести смещён вперёд. Вторая причина, по которой многие тренеры прививают технику плавания на прямых руках, это невозможность выполнения укороченного гребка, кстати об этом же сам Попов и говорил.

Но лично я думаю, что пронос руки, второстепенен по сравнению с подводной частью гребка, больше нужно задумываться именно о том, что ты делаешь под водой. Если там всё будет правильно, то и с проносом проблем быть не должно.

труба от Декабря 30, 2011, 03:05:03 pm

якут, сравни

<http://swimcenter.ru/blog/technique/99.html>

и у себя видео крайние четыре гребка перед фишишем.

вот видео:

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

(смотри с минуты 20 сек)

и вот

<http://s016.radikal.ru/i335/1112/92/93940f054eb1.jpg>

теперь пусть знатоки поправляют.

ИМХО при хорошем гребке тело как бы даже бросается вперед. При без захвата рука идет резко вниз - режет.

Все опять же имхо.

UP (кстати вот еще <http://swimcenter.ru/blog/technique/197.html#cut> - оценка сверху)

варяг от Декабря 30, 2011, 06:34:09 pm

а какие есть упражнения чтобы освоить такой стиль плыть кролем ? ...так как плышет нистранд...саливан..

лыжник от Декабря 30, 2011, 08:04:56 pm

Вчера и сегодня наконец то пришло чувство ритма. Т.е. руки и ноги стали работать согласованно, как импульс, как "па" в танце. Я имею ввиду 2-х ударный кроль, буду его отрабатывать, т.к. мне "стаерить"

Договорился с тренером у бортика, сказала что снимет видео. Догадываюсь, что гребу неправильно.

feniks2277 от Декабря 30, 2011, 08:22:09 pm

Цитата: варяг от Декабря 30, 2011, 11:28:47 am

Цитата: труба от Декабря 30, 2011, 08:33:00 am

Этому чуваку высокий пронос нужен не для захвата этой же рукой - он ее вкладывает, скользит, вытягивает а давит сразу вниз.

и не для для захвата противоположной, может разве что чуть. Может он этим компенсирует работу ногами потому что рука почти всегда вытянута вперед. Все опять же имхо. Варяг, мельницей координация рук ног есть?

согласования нет. сегодня взял из чулана калабашку и не спеша всю треню в кролевых лопатках мельницей. я думаю все получится..

проблеммы-

1 изза амплитуды и проноса сбоку происходит рысканье влево вправо.

2 нет захвата и высокого локтя .. но это поправимо

Варяг объясни, что это за проблемы с согласованием я не могу уразуметь?

Если будешь плавать ноги с доской и долбить одной будешь рыскать по сторонам.

Захвата не будет если будешь мельницу крутить.

Упр. надобно подобрать и всунуть в тренеровку,а у тебя

основа твоей "Тренеровки" долбёж ногами в вертикальной плоскости.

Из 45 мин 22.5 мин "НОГЫ",а остальные 22.5 мин упр,из начального

обучения "МЕЛ"НИЦА".

Удачи

варяг от Декабря 30, 2011, 09:20:23 pm

Цитата: катран от Декабря 30, 2011, 11:12:44 am

дело в том, что Скотт проносит прямые руки через верх и все равно их вкладывает как положено. то, что я увидел на видео Варяга было "шлепание" прямыми руками через бок (локтем вкладывал). Варяг, я бы на твоём месте

пронесил согнутую руку через бок и не парился. Гибкость не та, чтобы прямую руку через верх пронести. И проблема основная у тебя в координации, вернее, в ее отсутствии, а не в проносе.

дело в том что вот некоторые товарищи например Салливан проносят через бок..... и ничего...

катран от Декабря 31, 2011, 03:42:08 am
Варяг, дело не в картинке, как ты проносишь руку. Все дело в воде и под водой. В проносе главное - расслабление. Ты попробуй с таким как у тебя проплыть километр хотя бы без остановки, тогда и поговорим.

Ты не тем занимаешься, тебе пока не надо смотреть на Салливана или Нюстранда. И тренировку каждый раз надо новую строить, в твоём случае. Либо план расписывать. Плавать одно и то же бесцельно ты только закрепишь ошибки. У тренировки, упражнений должна быть какая-то цель, исходя из этой цели они и подбираются.

и да. Салливан или кто-то может и чуть ниже пронести, но ты посмотри на какой это скорости делается. При плавании со средней скоростью точно через верх пронесит. Это и Клима касается. Это гибкость и особенности координации. Тебе же надо заниматься базой, а не особенностями.

варяг от Декабря 31, 2011, 01:30:24 pm
... дайте мне год ребята:))))))

насчет согласования я писал.. когда делаю вкладывание правой рукой бьет левая нога как и надо (есть прям чувство вкручивания).... а вот под левую руку вкладываю когда нога одноименная.. все разваливает и сбивает...

мысль что делать ?? добиваться правильной разноименной работы или же не обращать внимания пусть ноги работают сами по себе а руки сами по себе?

@LE{@NDER от Декабря 31, 2011, 07:57:21 pm
Цитата: варяг от Декабря 31, 2011, 01:30:24 pm
... дайте мне год ребята:))))))

насчет согласования я писал.. когда делаю вкладывание правой рукой бьет левая нога как и надо (есть прям чувство вкручивания).... а вот под левую руку вкладываю когда нога одноименная.. все разваливает и сбивает...

мысль что делать ?? добиваться правильной разноименной работы или же не обращать внимания пусть ноги работают сами по себе а руки сами по себе?

Купи себе фронтальную трубку, чтобы лучше сосредоточиться на координации рук ног и правильном положении тела. Только вот дыхание потом накладывает все равно надо будет и тогда без помощи тренера не обойтись

варяг от Декабря 31, 2011, 08:16:25 pm
Цитата: @LE{@NDER от Декабря 31, 2011, 07:57:21 pm
Цитата: варяг от Декабря 31, 2011, 01:30:24 pm
... дайте мне год ребята:))))))

насчет согласования я писал.. когда делаю вкладывание правой рукой бьет левая нога как и надо (есть прям чувство вкручивания).... а вот под левую руку вкладываю когда нога одноименная.. все разваливает и сбивает...

мысль что делать ?? добиваться правильной разноименной работы или же не обращать внимания пусть ноги работают сами по себе а руки сами по себе?

Купи себе фронтальную трубку, чтобы лучше сосредоточиться на координации рук ног и правильном положении тела. Только вот дыхание потом накладывает все равно надо будет и тогда без помощи тренера не обойтись

да я уже решил проблему так-- 25 проплываю на задержке без вдоха. но дыхание это отдельная песня.. к согласованию никакого отношения