
лыжник от Января 01, 2012, 09:56:13 am
варяг, а ты танцевать можешь, ну типа у тебя чувство ритма хорошее, именно в танце?

варяг от Января 01, 2012, 10:02:17 am
... понимаю что вопрос по делу наверное...

нет.. танцевать не умею вообще.. наверное наш президент в ютубе танцевал лучше.. . нету чувства ритма.. вот...

труба от Января 01, 2012, 01:21:10 pm
Цитата: 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. Шестиударный то же самое. У тебя сейчас синхронизирована какая то часть гребка с ногой. Теперь сложнее. Гребок (под водой) делится на четыре такта. Вытягивание правой руки - левая нога вперед. Хорошо акцентированно вытягивание должно быть. Дальше гребок вправо вниз до примерно 45 градусов - правая нога вперед, левая назад. Дальше правая рука сгибается и идет к телу - левая нога снова вперед. Дальше конечная фаза гребка доталкивание - (и первая фраза левой руки - вытягивание) левая нога назад правая вперед. Все как в хотьбе. Ну или в танце. сейчас попробую в рисунках показать. Из этих тактов сильно акцентированный один или два, ну сколько удобно или сколько тебе будет надо.

feniks2277 от Января 01, 2012, 03:11:04 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?

Варяг,а каким ты кролем хочешь плавать?

1. шестиударным
2. четырёх ударным прямым
3. четырех ударным скрестным
4. двух ударным прямым
5. двух ударным скрестным

А согласование рук и ног в шестиударном ты изначально делаешь не правильно, и дыхание наверное 3/3 или 5/5.

К тому же если плавать всю тренировку в лопатках толку тоже нет.

20% 25% за тренировку, да и то нормальные тренера почти не дают лопатки, ну и на одной пальцевой резинке должны держаться, чтобы технику не ломали.

Трудись.

варяг от Января 01, 2012, 03:24:59 pm
Цитата: feniks2277 от Января 01, 2012, 03:11:04 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?

Варяг,а каким ты кролем хочешь плавать?

1. шестиударным
2. четырёх ударным прямым
3. четырех ударным скрестным
4. двух ударным прямым
5. двух ударным скрестным

А согласование рук и ног в шестиударном ты изначально делаешь не правильно, и дыхание наверное 3/3 или 5/5.

К тому же если плавать всю тренировку в лопатках толку тоже нет.
20% 25% за тренировку, да и то нормальные тренера почти не дают лопатки,
ну и на одной пальцевой резинке должны держаться, чтобы технику не ломали.
Трудись.

шестиударным кролем .. руки чтоб шли мельницей

feniks2277 от Января 01, 2012, 04:29:36 pm
Цитата: варяг от Января 01, 2012, 03:24:59 pm
Цитата: feniks2277 от Января 01, 2012, 03:11:04 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?
Варяг, а каким ты кролем хочешь плавать?

1. шестиударным
2. четырёх ударным прямым
3. четырех ударным скрестным
4. двух ударным прямым
5. двух ударным скрестным

А согласование рук и ног в шестиударном ты изначально делаешь не правильно, и дыхание наверное 3/3 или 5/5.

К тому же если плавать всю тренировку в лопатках толку тоже нет.
20% 25% за тренировку, да и то нормальные тренера почти не дают лопатки,
ну и на одной пальцевой резинке должны держаться, чтобы технику не ломали.
Трудись.

шестиударным кролем .. руки чтоб шли мельницей

Варяг плавание мельницей подразумевает :1.Пронос прямыми руками.
2.Гребок прямыми руками.

То есть это как я тебе писал упражнение для детей когда они только начинают изучать В/с.
Ты же наверное хочешь гибриды стилей пронос прямыми руками но гребок классическим В/с.
Я правильно тебя понял?

варяг от Января 01, 2012, 04:53:48 pm
Цитата: feniks2277 от Января 01, 2012, 04:29:36 pm
Цитата: варяг от Января 01, 2012, 03:24:59 pm
Цитата: feniks2277 от Января 01, 2012, 03:11:04 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?
Варяг, а каким ты кролем хочешь плавать?

1. шестиударным
2. четырёх ударным прямым
3. четырех ударным скрестным
4. двух ударным прямым
5. двух ударным скрестным

А согласование рук и ног в шестиударном ты изначально делаешь не правильно, и дыхание наверное 3/3 или 5/5.

К тому же если плавать всю тренировку в лопатках толку тоже нет.
20% 25% за тренировку, да и то нормальные тренера почти не дают лопатки,
ну и на одной пальцевой резинке должны держаться, чтобы технику не ломали.
Трудись.

шестиударным кролем .. руки чтоб шли мельницей

Варяг плавание мельницей подразумевает :1.Пронос прямыми руками.

2.Гребок прямыми руками.

То есть это как я тебе писал упражнение для детей когда они только начинают изучать В/с.

Ты же наверное хочешь гибрид стиля пронос прямыми руками но гребок классическим В/с.

Я правильно тебя понял?

если честно то я хз.. руки у них идут прямые мельницей а вот под водой я не знаю как не видел... ща поищу видео

<http://www.youtube.com/watch?v=r5iJI72fBJE>

помоему 7 дорожка. Фроландер Ларс

вот здесь его хорошо видно

<http://www.youtube.com/watch?v=TqcDkaJQiO8>

ПАКЕТА:))))))))))))))

лыжник от Января 01, 2012, 08:02:00 pm

Цитата: варяг от Января 01, 2012, 10:02:17 am

... понимаю что вопрос по делу наверное...

нет.. танцевать не умею вообще.. наверное наш президент в ютубе танцевал лучше.. . нету чувства ритма.. вот...

ХЗ, канешь, я не пловец, но это чувство в теле очень важно, даже в сексе. Или оно есть, или его нет((

Я вот лыжник, и меня учил один МС по лыжам, как трениться с резиной летом у берёзы. Он просто танцевал с резиной на руках и ногами, я так не смог, хотя вваливал реально по лыжам в своей возрастной группе.

Вот именно по себе, ...хочу танцевать в воде и получать кайф, в танцах всё нормально, в лыжах супер (подруга жены сказала, что не еду, а плову)..... правда она не видела того МС)))

варяг от Января 01, 2012, 09:13:23 pm

Цитата: лыжник от Января 01, 2012, 08:02:00 pm

Цитата: варяг от Января 01, 2012, 10:02:17 am

... понимаю что вопрос по делу наверное...

нет.. танцевать не умею вообще.. наверное наш президент в ютубе танцевал лучше.. . нету чувства ритма.. вот...

ХЗ, канешь, я не пловец, но это чувство в теле очень важно, даже в сексе. Или оно есть, или его нет((

Я вот лыжник, и меня учил один МС по лыжам, как трениться с резиной летом у берёзы. Он просто танцевал с резиной на руках и ногами, я так не смог, хотя вваливал реально по лыжам в своей возрастной группе.

Вот именно по себе, ...хочу танцевать в воде и получать кайф, в танцах всё нормально, в лыжах супер (подруга жены сказала, что не еду, а плову)..... правда она не видела того МС)))

ну... я верю в то .. что кто ищет тот находит.. и победит тот кто не остановиться перед неудачами а будет искать.. искать и искать. реально у меня нет чувства танца.. НО у меня есть огромное желание в 33-и далее поднять руку у финиша на 50 метров. чувство победы это как наркотик.. когда поступал в институт на экзамене я приплыл вродебы последний(100 метров) волным стилем..... туда еще както 50 греб а потом умер.. и плыл обратно на спине ..я помню как думал только не сказать что немогу и не схватиться за бортик.. плыл обратно как Чапай... :)))))))) РЕАЛЬНО:)

Через ГОд на следующей сессии я вьб...л всех в том числе и перцев которые рассказывали как они быстро плавали в детстве в группе плавания.. и тп (ПИЗ,,,ЛЫ).

Счасже у меня огромное желание не просто научиться плавать а плыть быстро и так как плывут эти люди.(я дал ссылку выше) и реално я уверен что смогу так потомучто есть чувство что через многочисленные ошибки поисков я уже стою перед тем что искал..

варяг от Января 01, 2012, 10:50:10 pm
<http://video.yandex.ru/#search?text=Finis%20Tempo%20Trainer&where=all&id=16934245-08-12>

кто говорил про прямой пронос:)))) 4.20 мин.

и вопрос что у него на ногах за хрень на 5..00 мин?

катран от Января 02, 2012, 06:34:34 am
Цитата: варяг от Января 01, 2012, 10:50:10 pm
<http://video.yandex.ru/#search?text=Finis%20Tempo%20Trainer&where=all&id=16934245-08-12>

кто говорил про прямой пронос:)))) 4.20 мин.

и вопрос что у него на ногах за хрень на 5..00 мин?

ну вот посмотри видео со своим проносом и своим плаванием с тем, что ты послал. И, кстати, это Фроландер плывет или Салливан на 4.20? Ты же на них равняешься, о них и речь была. Наверное последний раз тебе скажу, что проносить можно как угодно, главное то, что под водой, ты не на том делаешь акцент. Но я так понял, что тут бесполезно что-то объяснять, так что умываю руки :)

варяг от Января 02, 2012, 06:43:51 am
да там вообще вроде девушка плыла....

Letun от Января 02, 2012, 09:13:59 am
Кто то в параллельной теме удачное сравнение сделал. Техника плавания это, как почерк - учатся все одному и тому же, а почерк у всех разный. Зачем копировать почерк другого человека?

Особенности техники вытекают из особенностей антропометрических данных. Варяг, плыви, как чувствуешь, соблюдая основные правила: высокий локоть, полный (не укороченный) гребок, горизонтальное положение тела и т.п. и со временем у тебя появится "свой почерк" и кто знает, может он действительно будет, похож на Саливана))). А сей час не нужно тебе ни кого копировать, ты таким образом только тормозишь своё собственное развитие.

труба от Января 02, 2012, 09:50:28 am
Так даже "высокий локоть" у всех разный. Кто то сразу на вытянутой руке делает полный захват, кто то смазывает начало что бы основной гребок не смазать, индивидуально все.
Нельзя плыть лучше фелпса, чем сам фелпс. и как торп плавает лучше всех сам торп. Ребята, вот смотрите как плавают они, примеряйте на себя, но ищите сами себя. Вы центр вселенной, берите только то что Вам надо.

Swimmer48 от Января 02, 2012, 09:56:00 am
Цитата: труба от Января 02, 2012, 09:50:28 am
Так даже "высокий локоть" у всех разный. Кто то сразу на вытянутой руке делает полный захват, кто то смазывает начало что бы основной гребок не смазать, индивидуально все.
Нельзя плыть лучше фелпса, чем сам фелпс. и как торп плавает лучше всех сам торп. Ребята, вот смотрите как плавают они, примеряйте на себя, но ищите сами себя. Вы центр вселенной, берите только то что Вам надо.
Как бы если не делать захват с высоким локтем нормального гребка в принципе не будет.

варяг от Января 02, 2012, 10:18:39 am

Цитата: Letun от Января 02, 2012, 09:13:59 am

Кто то в параллельной теме удачное сравнение сделал. Техника плавания это, как почерк - учатся все одному и тому же, а почерк у всех разный. Зачем копировать почерк другого человека?

Особенности техники вытекают из особенностей антропометрических данных. Варяг, плыви, как чувствуешь, соблюдая основные правила: высокий локоть, полный (не укороченный) гребок, горизонтальное положение тела и т.п. и со временем у тебя появится "свой почерк" и кто знает, может он действительно будет, (похож на Саливана))). А сей час не нужно тебе ни кого копировать, ты таким образом только тормозишь своё собственное развитие.

Ребята.. три коммента и все три не в бровь а в глаз.. :)

1 -----

да.. читал тоже книгу помоему по биомеханике делали эксперимент... смысл в чем борцы которые копировали технику чемпионов уже состоявшихся на 2 года подходили к планке КМС позже чем их товарищи с секции.

Но я хочу не полностью прям.. а так чтоб общая картина.. а нюансы конечно.. от индивидуальности....

варяг от Января 02, 2012, 10:19:39 am

Цитата: труба от Января 02, 2012, 09:50:28 am

Так даже "высокий локоть" у всех разный. Кто то сразу на вытянутой руке делает полный захват, кто то смазывает начало что бы основной гребок не смазать, индивидуально все.

Нельзя плыть лучше фелпса, чем сам фелпс. и как торп плавает лучше всех сам торп. Ребята, вот смотрите как плавают они, примеряйте на себя, но ищите сами себя. Вы центр вселенной, берите только то что Вам надо.

2-----

да.... НЕ СОТВОРИ СЕБЕ КУМИРА,

за это и будешь наказан

варяг от Января 02, 2012, 10:26:00 am

Цитата: Swimmer48 от Января 02, 2012, 09:56:00 am

Цитата: труба от Января 02, 2012, 09:50:28 am

Так даже "высокий локоть" у всех разный. Кто то сразу на вытянутой руке делает полный захват, кто то смазывает начало что бы основной гребок не смазать, индивидуально все.

Нельзя плыть лучше фелпса, чем сам фелпс. и как торп плавает лучше всех сам торп. Ребята, вот смотрите как плавают они, примеряйте на себя, но ищите сами себя. Вы центр вселенной, берите только то что Вам надо.

Как бы если не делать захват с высоким локтем нормального гребка в принципе не будет.

3-----

Свиммер.. ну в принципе не знаю... (тоесть не утверждаю обратное) мне казалось что когда Бернар плыл у него не совсем прям выраженный высокий локоть.. там такая.. более прямая рука под водой была...

труба от Января 02, 2012, 11:34:28 am

Цитата: Swimmer48 от Января 02, 2012, 09:56:00 am

Как бы если не делать захват с высоким локтем нормального гребка в принципе не будет.

С этим не спорю.

я скорее о распределении мощности в тещении гребка. То есть если круто жать сразу с самого начала захвата, то мощи до основной части гребка уже может не хватить что бы обеспечить достаточное ускорение руки.

Притом у того же Торпа если внимательно посмотреть правая и левая руки работают по разному. Правой он сразу же делает мощнейший захват, а левая немного прямее работает. То есть даже в пределах одно человека руки работают по разному.

http://www.youtube.com/watch?v=-8egC7PbOME&feature=player_embedded

вот тут у правой руки сначала обалденный захват, а потом только гребок. Но, полагаю и от дистанции тоже зависимость большая.

Swimmer48 от Января 02, 2012, 11:37:33 am

Цитата: труба от Января 02, 2012, 11:34:28 am

Цитата: Swimmer48 от Января 02, 2012, 09:56:00 am

Как бы если не делать захват с высоким локтем нормального гребка в принципе не будет.

С этим не спорю.

я скорее о распределении мощности в тещении гребка. То есть если круто жать сразу с самого начала захвата, то мощи до основной части гребка уже может не хватить что бы обеспечить достаточное ускорение руки.

Притом у того же Торпа если внимательно посмотреть правая и левая руки работают по разному. Правой он сразу же делает мощнейший захват, а левая немного прямее работает. То есть даже в пределах одно человека руки работают по разному.

http://www.youtube.com/watch?v=-8egC7PbOME&feature=player_embedded

вот тут у правой руки сначала обалденный захват, а потом только гребок. Но, полагаю и от дистанции тоже зависимость большая.

Читайте тему про гребки в технике плавания, там стоицот раз уже расписали как делать гребок и то что жать, давить в начале гребка в фазе захвата не надо тоже написано и даже почему так.

труба от Января 02, 2012, 11:48:50 am

Цитата: варяг от Января 02, 2012, 10:18:39 am

да.. читал тоже книгу помоему по биомеханике делали эксперимент.... смысл в чем борцы которые копировали технику чемпилонов уже состоявшихся на 2 года подходили к планке КМС позже чем их товарищи с секции.

Варяг, мне один человек в другом виде спорта так сказал:

Третий ты получишь через год занятий как знак того что ты занимаешься спортом.

Второй ты получишь через два года если будешь хорошо стабильно заниматься.

Первый - если будешь вламывать как вол.

КМС - предел достижений обычного неодаренного человека как бы сильно он не старался.

МС - это одаренные люди с повышенным метаболизмом. Делать такое количество тренировок, которое нужно для современного МС обычного человека загонит в перетренировку.

МС МК - все предыдущее + химия.

труба от Января 02, 2012, 12:00:20 pm

Цитата: Swimmer48 от Января 02, 2012, 11:37:33 am

Читайте тему про гребки в технике плавания, там стоицот раз уже расписали как делать гребок и то что жать, давить в начале гребка в фазе захвата не надо тоже написано и даже почему так.

Буквально месяц назад мне один олдмэн (олдскул) рассказывал как правильно грести. Потом он посмотрел технику фелпса и сказал: "знаешь, все очень изменилось".

Swimmer48 от Января 02, 2012, 12:04:31 pm

Цитата: труба от Января 02, 2012, 12:00:20 pm

Цитата: Swimmer48 от Января 02, 2012, 11:37:33 am

Читайте тему про гребки в технике плавания, там стоицот раз уже расписали как делать гребок и то что жать, давить в начале гребка в фазе захвата не надо тоже написано и даже почему так.

Буквально месяц назад мне один олдмэн (олдскул) рассказывал как правильно грести. Потом он посмотрел технику фелпса и сказал: "знаешь, все очень изменилось".

И что? По сравнению с чем изменилось? Фелпс захват делает и т.п., 20 лет назад было все точно так же.

труба от Января 02, 2012, 12:31:18 pm

а фелпс гребет по разному правой и левой. Не читал?

варяг от Января 02, 2012, 12:32:35 pm

выскажете свое мнение на вопрос---

трени если будет выглядеть так

ноги отдельно

руки отдельно с калабашкой.

в конце трени в координации...

Вопрос !- придетли само собой согласование в координации или над этим надо отдельно работать ?подстроиться ли руки под ноги или наоборот ?

Спасибо.

Swimmer48 от Января 02, 2012, 12:36:10 pm
Цитата: труба от Января 02, 2012, 12:31:18 pm
а фелпс гребет по разному правой и левой. Не читал?
И что?) Он не делает захват? Он не делает основную часть? Его техника просто адаптирована под него и причем не им самим, а тут народ сидит и думает смотря видеоролики, типа да я хочу как он, да че там плыть, год потренируюсь и все будет.
Смех да и только. На уровне большинства кто тут учится плавать, надо вообще начинать с звездочек, поплавок, упражнений самых базовых и т.п., а не топов пытаться повторять, выглядит убого, толку ноль. Научитесь элементарной базе, а затем думайте о времени. А то желания наполеоновские, а действий и результатов на уровне детского сада.
Другая аналогия. Вы только что научились читать по слогам, но уже замашки написать роман типа войны и мира, только потому что вы слышали, что это круто и там много букв.

feniks2277 от Января 02, 2012, 12:58:57 pm
Цитата: Swimmer48 от Января 02, 2012, 12:36:10 pm
Цитата: труба от Января 02, 2012, 12:31:18 pm
а фелпс гребет по разному правой и левой. Не читал?
И что?) Он не делает захват? Он не делает основную часть? Его техника просто адаптирована под него и причем не им самим, а тут народ сидит и думает смотря видеоролики, типа да я хочу как он, да че там плыть, год потренируюсь и все будет.
Смех да и только. На уровне большинства кто тут учится плавать, надо вообще начинать с звездочек, поплавок, упражнений самых базовых и т.п., а не топов пытаться повторять, выглядит убого, толку ноль. Научитесь элементарной базе, а затем думайте о времени. А то желания наполеоновские, а действий и результатов на уровне детского сада.
Другая аналогия. Вы только что научились читать по слогам, но уже замашки написать роман типа войны и мира, только потому что вы слышали, что это круто и там много букв.
Не согласиться не возможно ,всё правильно, но там постом выше Варяг ВОПРОСЕЦ ЗАДАЛ
Так ты уж просвети его, чем нам здесь прописные истины глаголить и на путь истинный ставить.
Помоги Хлопцу ,ему и в правду по Торповски. По Попову . По Эвану Салливану пока плавать рановато .Так как?

варяг от Января 02, 2012, 01:39:22 pm
Цитата: Swimmer48 от Января 02, 2012, 12:36:10 pm
Цитата: труба от Января 02, 2012, 12:31:18 pm
а фелпс гребет по разному правой и левой. Не читал?
И что?) Он не делает захват? Он не делает основную часть? Его техника просто адаптирована под него и причем не им самим, а тут народ сидит и думает смотря видеоролики, типа да я хочу как он, да че там плыть, год потренируюсь и все будет.
Смех да и только. На уровне большинства кто тут учится плавать, надо вообще начинать с звездочек, поплавок, упражнений самых базовых и т.п., а не топов пытаться повторять, выглядит убого, толку ноль. Научитесь элементарной базе, а затем думайте о времени. А то желания наполеоновские, а действий и результатов на уровне детского сада.
Другая аналогия. Вы только что научились читать по слогам, но уже замашки написать роман типа войны и мира, только потому что вы слышали, что это круто и там много букв.

Свиммер не буду говорить о плавании .. я мало чего понимаю..

давай о другом спорте. есть люди которые побеждают потому что они технари.. все делают как написано как дано задание.

и есть люди которые кривые.. распи.. и:))) постоянно в поиске :) у которых висит на стене плакат его героя. и которые побеждают на зубах.

есть сила воли. и я считаю это главное. ты я думаю либо очень злобный тип либо очень умный человек..

я думаю.. что я смогу победить самого себя. (потому что я считаю плавание это только борьба с собой)

<http://www.youtube.com/watch?v=j2D1Rd0jBdg&feature=related>

Swimmer48 от Января 02, 2012, 02:24:31 pm

Начнем и закончим тем, что плавание это вообще не борьба. С твоим подходом результата никогда не будет. Причем практически в любом деле. Могут быть локальные победы, но большого успеха не будет никогда.

Ivan Tyarkin от Января 02, 2012, 02:26:29 pm

Цитата: варяг от Января 02, 2012, 01:39:22 pm

и есть люди которые кривые.. распи.. и:))) постоянно в поиске :) у которых висит на стене плакат его героя. и которые побеждают на зубах.

Это было давно и непрада, лет 50 назад может быть. Про зубы... ;D

Щаз надо знать как и уметь как.

Иди к тренеру, а то ты застрянешь на своих 33х секундах и через год бросишь.

Плавание - не борьба, это навык. Че 50 лет назад люди бороца не умели? Да умели еще похлеще, тока плавали не очень. :P

Swimmer48 от Января 02, 2012, 02:36:12 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Января 02, 2012, 02:26:29 pm

Цитата: варяг от Января 02, 2012, 01:39:22 pm

и есть люди которые кривые.. распи.. и:))) постоянно в поиске :) у которых висит на стене плакат его героя. и которые побеждают на зубах.

Это было давно и непрада, лет 50 назад может быть. Про зубы... ;D

Щаз надо знать как и уметь как.

Иди к тренеру, а то ты застрянешь на своих 33х секундах и через год бросишь.

Плавание - не борьба, это навык. Че 50 лет назад люди бороца не умели? Да умели еще похлеще, тока плавали не очень. :P

Ну на счет борьбы ты не прав, она тоже растет технически и методически:) Да он не слушает, это бесполезно. Через два три дня опять напишет как круто проплывать всю трени в лопатках или ластах и типа он там чето почувствовал, а на деле такой же топор.

Варяг, чтобы ты не думал, что оценка твоих перспектив на пустом месте объясняю почему не получится. Технически ты не хочешь совершенствоваться, планы писать тоже, работать над азами тоже, потому вариант "технаря" пролетает. Вариант бойца трудоголика тоже пролетает, ибо тебе даже 3 трени в неделю напряжно, а вариант бойца трудоголика идиота в плавании это 3 трени в день.

варяг от Января 02, 2012, 05:59:59 pm

Цитата: варяг от Января 02, 2012, 12:32:35 pm

выскажете свое мнение на вопрос---

трени если будет выглядеть так

ноги отдельно

руки отдельно с калабашкой.

в конце трени в координации...

Вопрос !- придтели само собой согласование в координации или над этим надо отдельно работать ?подстроиться ли руки под ноги или наоборот ?

Спасибо.

Напишите мне пожалуйста ответ на этот вопрос. и все. тема для меня будет закрыта. а через год 2 января я сниму видео и посмотрим.

поясняю.. до 2013 я не буду задавать (тупых вопросов) год буду тренироваться сам. и 2 января 2013 я думаю Свиммер ты извинишься по поводу бесперспективности и тп... да в принципе мне даже не нужны эти извинения.. я просто надеюсь что ты изменишь свое мировоззрение.

повторю я хочу сделать это не для когото а для себя.
только напишите нормальный ответ на вышезаданный вопрос.

сегодня скину видео где тяну резину

<http://www.youtube.com/watch?v=vHQ2vA19Vfg>

@LEJ@NDER от Января 03, 2012, 02:19:07 pm
Цитата: варяг от Января 02, 2012, 05:59:59 pm
сегодня скину видео где тяну резину

<http://www.youtube.com/watch?v=vHQ2vA19Vfg>
Ни хрена себе! Сколько времени назад ты начал делать прокруты? :o :o :o

Swimmer48 от Января 03, 2012, 03:32:02 pm
Цитата: @LEJ@NDER от Января 03, 2012, 02:19:07 pm
Цитата: варяг от Января 02, 2012, 05:59:59 pm
сегодня скину видео где тяну резину

<http://www.youtube.com/watch?v=vHQ2vA19Vfg>
Ни хрена себе! Сколько времени назад ты начал делать прокруты? :o :o :o
Он в верхней точке растягивает её шире чем берет изначально:))

sosnin от Января 03, 2012, 06:13:38 pm
с прокрутами все равно нармуль. молодец.
по резине.сначала вроде ничего так.а потом,при увеличении темпа-локоть опять заваливается.обрати внимание.если такое у тебя повторяется в воде,то можно и не плавать вовсе.и еще ни сначала , ни в конце не увидел отталкивания.резина-эмитация воды.если уж тут его не делать,то и на полтосе у тебя его не будет даже пару гребков.

лыжник от Января 03, 2012, 07:09:30 pm
Нифигась Варяг, давай в лыжи, тебе там на раз валить можно, с любым локтем.
А вот если я так не могу, я не поплыву((. У меня так руки не крутятся, и даже без всего, очерчивают просто конуса((. Тянуть резину это завсегда, только мы (лыжники) по другому тянем. А чё она у него такая страшная, из каких то кусков.
Варяг, купи для лыжников резину, реальная с ляжками и стоит 450р (не помню точно), была в Сокольниках.

Swimmer48 от Января 03, 2012, 07:15:08 pm
Цитата: лыжник от Января 03, 2012, 07:09:30 pm
Нифигась Варяг, давай в лыжи, тебе там на раз валить можно, с любым локтем.
А вот если я так не могу, я не поплыву((. У меня так руки не крутятся, и даже без всего, очерчивают просто конуса((. Тянуть резину это завсегда, только мы (лыжники) по другому тянем. А чё она у него такая страшная, из каких то кусков.
Варяг, купи для лыжников резину, реальная с ляжками и стоит 450р (не помню точно), была в Сокольниках.
ну дык варяг то не пловец, в зав-ти от задач тянут резину разного сопротивления и разное кол-во времени, но резина не самый лучший вариант лучше хьютель. Хьютель тренажер, который дает одинаковое сопротивление и вперед и назад. Но вообще мягкие плечи как бы для плавания это то, что должно быть. Так в лыжах тянут как раз с проваленным локтем, т.к. опираясь на палку высокий локоть не сделаешь)

sosnin от Января 03, 2012, 07:58:10 pm
Цитата: Swimmer48 от Января 03, 2012, 07:15:08 pm
Так в лыжах тянут как раз с проваленным локтем, т.к. опираясь на палку высокий локоть не сделаешь)
:) былоб весело посмотреть на лыжника(в смысле-любого лыжника),бегающего с "высоким локтем".
пс.у варяга на разрывание резины от шины Белаза,для изготовления этой резины ушел час,для собирания,связывания -неделя. :)

Swimmer48 от Января 03, 2012, 08:06:03 pm

Цитата: sosnin от Января 03, 2012, 07:58:10 pm

Цитата: Swimmer48 от Января 03, 2012, 07:15:08 pm

Так в лыжах тянут как раз с проваленным локтем, т.к. опираясь на палку высокий локоть не сделаешь)
:) былоб весело посмотреть на лыжника(в смысле-любого лыжника),бегающего с "высоким локтем".
пс.у варяга на разрывание резины от шины Белаза,для изготовления этой резины ушел час,для
собирания,связывания -неделя. :)

Ну толку в таких потягушках нет, которые он делает. Вроде 50 готовить, а темп низкий, да ещё и техника ломается.

feniks2277 от Января 03, 2012, 08:19:00 pm

Цитата: варяг от Января 02, 2012, 05:59:59 pm

Цитата: варяг от Января 02, 2012, 12:32:35 pm

выскажете свое мнение на вопрос---

трени если будет выглядеть так

ноги отдельно

руки отдельно с калабашкой.

в конце трени в координации...

Вопрос !- придетли само собой согласование в координации или над этим надо отдельно работать ?подстроиться ли руки под ноги или наоборот ?

Спасибо.

Напишите мне пожалуйста ответ на этот вопрос. и все. тема для меня будет закрыта. а через год 2 января я сниму видео и посмотрим.

поясняю.. до 2013 я не буду задавать (тупых вопросов) год буду тренироваться сам. и 2 января 2013 я думаю Свиммер ты извинишься по поводу бесперспективности и тп... да в принципе мне даже не нужны эти извинения.. я просто надеюсь что ты изменишь свое мировоззрение.

повторю я хочу сделать это не для когото а для себя.

только напишите нормальный ответ на вышезаданный вопрос.

сегодня скину видео где тяну резину

<http://www.youtube.com/watch?v=vHQ2vA19Vfg>

Ага ждите молодой человек,ждите.

варяг от Января 03, 2012, 08:29:17 pm

Цитата: sosnin от Января 03, 2012, 06:13:38 pm

с прокрутами все равно нармуль. молодец.

по резине.сначала вроде ничего так.а потом,при увеличении темпа-локоть опять заваливается.обрати внимание.если такое у тебя повторяется в воде,то можно и не плавать вовсе.и еще ни сначала , ни в конце не увидел отталкивания.резина-эмитация воды.если уж тут его не делать,то и на полтосе у тебя его не будет даже пару гребков.

Ром поясни насчет отталкивания

варяг от Января 03, 2012, 08:30:53 pm

Цитата: лыжник от Января 03, 2012, 07:09:30 pm

Нифигась Варяг, давай в лыжи, тебе там на раз валить можно, с любым локтем.

А вот если я так не могу, я не поплыву((. У меня так руки не крутятся, и даже без всего, очерчивают просто конуса((. Тянуть резину это завсегда, только мы (лыжники) по другому тянем. А чё она у него такая страшная, из каких то кусков.

Варяг, купи для лыжников резину, реальная с лямками и стоит 450р (не помню точно), была в Сокольниках.

рвания от того что рвется:))

sosnin от Января 03, 2012, 09:13:03 pm

Цитата: варяг от Января 03, 2012, 08:29:17 pm

Цитата: sosnin от Января 03, 2012, 06:13:38 pm

с прокрутами все равно нармуль. молодец.

по резине.сначала вроде ничего так.а потом,при увеличении темпа-локоть опять заваливается.обрати внимание.если такое у тебя повторяется в воде,то можно и не плавать вовсе.и еще ни сначала , ни в конце не увидел отталкивания.резина-эмитация воды.если уж тут его не делать,то и на полтосе у тебя его не будет даже пару гребков.

Ром поясни насчет отталкивания

у тебя видно только 2 фазы-захват,подтягивание.оттаклвивания нет. если этого нет на суше,то в воде оно точно не появится.

гребок при занятиях на резине должен заканчиваться на 15-20 см или больше ПОСЛЕ попы.а у тебя гребок не доходит даже до середины гребка.т.е. ты не догребаетшь по 30-40 см минимум! т.е. если приьавить в воде отталкивание,то за 25 м точно должно упасть количество гребков на 2-3 минимум.

варяг от Января 03, 2012, 09:16:41 pm

угу. теперь понял. исправлю. тоесть скинуть темп но чтобы технику контролировать ?

sosnin от Января 03, 2012, 09:27:56 pm

Цитата: варяг от Января 03, 2012, 09:16:41 pm

угу. теперь понял. исправлю. тоесть скинуть темп но чтобы технику контролировать ?

ты просто должен понять:если ты медленно не выполняешь,то быстро тем более не выполнишь,если на суше не выполнил,то в воде тоже врядли выйдет(хотя я знал уникамов,но это все дети).так вот.ты за год не сообразил и не научился выполнять все фазы гребка.вот честно,какой тебе,нахрен,нистренд и фроландер?! если ты сможешь проплыть четвертак со всеми фазами гребка и высоким локтем одновременно-вот успех будет!поймешь,что такое катить на волне.покажи мне на видео ОДИН СВЕРХЗАМЕДЛЕННЫЙ гребок,на 20 сек.я тебе по секундам распишу где что не так.

варяг от Января 03, 2012, 09:52:47 pm

Цитата: sosnin от Января 03, 2012, 09:27:56 pm

Цитата: варяг от Января 03, 2012, 09:16:41 pm

а волне.покажи мне на видео ОДИН СВЕРХЗАМЕДЛЕННЫЙ гребок,на 20 сек.я тебе по секундам распишу где что не так.

непонял.. снять на видео и показать ??.

щас смотрел видео и (свое) и прицел к мысли что работа ног должна быть постоянной. чтобы не ловить удар а стабилизировать корпус

sosnin от Января 04, 2012, 09:33:56 am

да.снять на видео и показать.

один 20секундный гребок или 40секундный цикл.на суше.можно с резиной.

Yakut от Января 05, 2012, 08:05:42 pm

Здравствуйтесь друзья коллеги!

Снял подводную часть, оператор правда тот еще спец, но этого достаточно, такого эпик фэйла я не ожидал.

От первого лица все кажется не столь ужасно, как есть на самом деле.

<http://www.youtube.com/watch?v=Xbztx274vZY> (<http://www.youtube.com/watch?v=Xbztx274vZY>)

<http://www.youtube.com/watch?v=9ggE4-mqils&context=C38fefffADOEgsToPDskLpjrCEmvztQcxK-7p0cdFC>

(<http://www.youtube.com/watch?v=9ggE4-mqils&context=C38fefffADOEgsToPDskLpjrCEmvztQcxK-7p0cdFC>)

http://www.youtube.com/watch?v=qH_zMcglj7k&context=C33e6425ADOEgsToPDskKLtrPnmWbMngJcHvYi8ifM

(http://www.youtube.com/watch?v=qH_zMcglj7k&context=C33e6425ADOEgsToPDskKLtrPnmWbMngJcHvYi8ifM)

Может что еще посоветуете?

Еще вопросы появились

1) Захват и высокое положение локтя это одно и тоже или это разные фазы гребка?

2) На что обращать внимание в упражнениях:

- гребок одной рукой

- одна рука догоняет другую

3) Программу с 30 полтинниками в режиме оценил. Но психологически тяжело, как белка в колесе такие длинные серии три раза в неделю. Возможно ли разбавлять тренировками с сериями покороче но более длинными дистанциями. Например 10-15 сотен в режиме или 2x400 + 4x200?

4) Какую дистанцию в тренировках в 45 и 90 минут мне стоит отводить на упражнения?

варяг от Января 05, 2012, 09:33:04 pm

Братан я в этом не спец просто мнение любителя.. имей в виду.. но у тебя очень большое сопротивление воды в между полуциклами.. нет скольжения.

Arman от Января 05, 2012, 10:21:20 pm

а я увидел проваленный таз :)

Swimmer48 от Января 05, 2012, 10:24:36 pm

Ну таз провален потому что голова задрана, а об этом я вроде уже писал. ??? Возможно ещё проблема в вкладывании в воду и повороте кисти, т.к. как то очень быстро захват проходит, какбудто рвется вода. так по идее не должно быть.

варяг от Января 05, 2012, 10:26:03 pm

кстати.. класная вода.. прозрачная... чистенькая...

feniks2277 от Января 06, 2012, 03:28:44 am

Цитата: Yakut от Января 05, 2012, 08:05:42 pm

Здравствуйтесь друзья коллеги!

Снял подводную часть, оператор правда тот еще спец, но этого достаточно, такого эпик фэйла я не ожидал.

От первого лица все кажется не столь ужасно, как есть на самом деле.

<http://www.youtube.com/watch?v=XbztX274vZY> (<http://www.youtube.com/watch?v=XbztX274vZY>)

<http://www.youtube.com/watch?v=9ggE4-mqils&context=C38fefffADOEgsToPDskLpjrCEmvztQcxK-7p0cdFC>

(<http://www.youtube.com/watch?v=9ggE4-mqils&context=C38fefffADOEgsToPDskLpjrCEmvztQcxK-7p0cdFC>)

http://www.youtube.com/watch?v=qH_zMcglj7k&context=C33e6425ADOEgsToPDskKLtrPnmWbMngJcHVYi8ifM

(http://www.youtube.com/watch?v=qH_zMcglj7k&context=C33e6425ADOEgsToPDskKLtrPnmWbMngJcHVYi8ifM)

Может что еще посоветуете?

Еще вопросы появились

1) Захват и высокое положение локтя это одно и тоже или это разные фазы гребка?

2) На что обращать внимание в упражнениях:

- гребок одной рукой

- одна рука догоняет другую

3) Программу с 30 полтинниками в режиме оценил. Но психологически тяжело, как белка в колесе такие длинные серии три раза в неделю. Возможно ли разбавлять тренировками с сериями покороче но более длинными дистанциями. Например 10-15 сотен в режиме или 2x400 + 4x200?

4) Какую дистанцию в тренировках в 45 и 90 минут мне стоит отводить на упражнения?

Yakut посмотри видео.

<http://www.youtube.com/watch?v=ODnDX-6ZkEk&feature=related>

1. фаза захвата проходит без усилий и без продавливания воды ладонью и предплечьем, именно вниз.

2. Захват закончен когда: а) кисть, предплечье смотрит вниз под прямым углом к дну бассейна.

б) подмышка открыта ,(прижмёшь плечо к корпусу провалишь локоть)

сек 1.33

3. Гребок с последующим ускорением на сек 1.39

Yakut у вас нет времени на упражнения когда Вы в воде 45мин

максимум 10 мин в начале тренировки во время разминки.

При 90мин примерно 20%-25% от объёма тренировки,

в начале подготовительного периода.

30 x50 ращитаны грубо исходя из вашего результата на 50м.

смысл в том что в начале вам нужно контролировать "шаг гребка "а на 50м намного легче считать

гребки чем на 100 . и плавать нужно пока медленно не торопить события.

Но хозяин Барин, 15 x100 1.45=100м + 15сек отдых.

или

10 x100 1.45 +15 сек/ отдых

+10X50 0.50 +5 сек/ отдых Одыха между ними нет (сплошняк)

Но дело в том что на следующей неделе нужно либо уменьшить отдых. либо увеличить объём .да и после основного сета не поленитесь проверте "ПУЛЬС"

Лишний контроль не помешает.

Чтобы составить основное задание из 200, 400, необходимо их проплыть в полную силу и результат знать.

Да скользить не нужно, а положение головы проверить просто, когда плаваете на шее не должно быть морщин, ни там ни там.

на вдохе один глаз в воде.

Если кто то контролирует с бортика не должен видеть щеку.

Ещё одно видео для затравки

<http://www.youtube.com/watch?v=ENgIRfj1l4c&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=nsX4VwhF38Y&feature=relmfu>

Вот тебе и разминка и упражнение для техники 25м делаеш упр. 25 м пливёш 3/3 В/с

А что сие означает? "2х200. Половина с трубкой, контроль техники, половина без. тоже с контролем техники"

Как Вы её контролируете?

Удачи.

труба от Января 06, 2012, 11:25:00 am

Цитата: Yakut от Января 05, 2012, 08:05:42 pm

3) Программу с 30 полтинниками в режиме оценил. Но психологически тяжело, как белка в колесе такие длинные серии три раза в неделю.

это ты 80 в 25метровом не плавал ;D

@LE}\@NDER от Января 06, 2012, 11:43:56 am

Цитата: труба от Января 06, 2012, 11:25:00 am

Цитата: Yakut от Января 05, 2012, 08:05:42 pm

3) Программу с 30 полтинниками в режиме оценил. Но психологически тяжело, как белка в колесе такие длинные серии три раза в неделю.

это ты 80 в 25метровом не плавал ;D

Угу, сегодня в первый раз после очень долгого периода плавания в полтиннке пошел попробовать поплавать в четвертаке - голова закружилась от столь частых поворотов. :-X

Да и недостаток кислорода ощущался из-за тех же частых поворотов, короче думал после полтинника будет легко, оказывается не очень, хотя, когда в школьном возрасте плавал постоянно в четвертаке и, когда переходили в полтинник, казалось, что бассейн никогда не закончится.

труба от Января 06, 2012, 01:44:55 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Января 06, 2012, 11:43:56 am

Угу, сегодня в первый раз после очень долгого периода плавания в полтиннке пошел попробовать поплавать в четвертаке - голова закружилась от столь частых поворотов. :-X

В качестве новогоднего ОФФ-а: Ультра-триатлон

"Distanzen Schwimmen 11,4 km, Fahrrad 540 km, Laufen 126,6 km.

Schwimmen 11,4 km in einem 50 m Schwimmbecken (228 Bahnen).

Fahrrad 540 km (11,74 km x 46 Runden)

Laufen 126,6 km Rundweg in Lensahn (Schützenplatz)

1,32 km x 96 Runden "

228 Bahnen + 46 Runden + 96 Runden. О расстояниях я промолчу, но количество Bahnen + Runden...

Yakut от Января 06, 2012, 01:58:08 pm

Цитата: @LE}\@NDER

когда переходили в полтинник, казалось, что бассейн никогда не закончится.

У меня такие же ощущения на открытой воде были, вообще потеря чувства дистанции была. Вот что такое сила человеческой привычки.

Yakut от Января 06, 2012, 02:02:24 pm

Цитата: труба

В качестве новогоднего ОФФ-а: Ультра-триатлон

Всегда интересовало как люди себя мотивируют на подобное времяпровождение.

труба от Января 06, 2012, 02:29:52 pm

Цитата: Yakut от Января 06, 2012, 02:02:24 pm

Всегда интересовало как люди себя мотивируют на подобное времяпровождение.

а вот у лыжника можно спросить как раз ;D имхо у них как раз проблемы с обратной мотивацией - отдохнуть ;D

по локтю еще в начале темы Григор такой совет давал:

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

Yakut от Января 06, 2012, 05:08:44 pm

Цитата: feniks2277

А что сие означает? "2x200. Половина с трубкой, контроль техники, половина без. тоже с контролем техники"

Как Вы её контролируете?

Да это просто на скорости 70% и концентрируешься на одном-двух элементах.

Yakut от Января 06, 2012, 05:10:49 pm

А какие лучше упражнения попробовать, чтобы голову ниже опустить?

Yakut от Января 06, 2012, 05:20:22 pm

Цитата: труба

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

Совет хороший, сегодня попробовал обратить на это внимание. Но уверен, ощущения и то как это на самом деле, - две большие разницы. Как кибернетик по образованию, думаю, без тренировок на суше перед зеркалом не обойтись.

лыжник от Января 06, 2012, 07:12:34 pm

Цитата: труба от Января 06, 2012, 02:29:52 pm

а вот у лыжника можно спросить как раз ;D имхо у них как раз проблемы с обратной мотивацией - отдохнуть ;D

Ну эт как наркотик, бежишь, валишь на лыжах, катишь на веле по марафонам, круто как в нирване, потом отходяк такой начинается, не передать. Вот думаю в плавании такое испытать, хз, может получится, пока даже зацепки никакой(((

sosnin от Января 06, 2012, 07:49:08 pm

Цитата: Yakut от Января 06, 2012, 05:10:49 pm

А какие лучше упражнения попробовать, чтобы голову ниже опустить?

почти все.

варяг от Января 06, 2012, 07:57:29 pm

снимаю шляпу. и вынужден признать несмотря всетаки на гордость что на данном этапе плыть как Иммон у меня точно не получится.. ни как Имон ни как Нистранд.. выполнил сегодня упражнения и в конце трени гдето км 4.. когда уже не мог. Женек тренер сказал что теперь ты начал плыть как надо (я стал расслаблять и сгибать руки в проносе)

да.. к сожалению вынужден признать что не смогу сделать то что хотел.

с другой стороны.. я не знаю наверное глупо диктовать законам воды свои правила.

Arman от Января 06, 2012, 08:10:30 pm

Yakut, А ты дыши так, чтоб у тебя половинка очков всегда была под водой, вот тебе и упражнение:)))

Варяг, но понятно, что после 4-х километров так и должно было быть, ты попробуй по другому: 25 на время с прямыми руками и с 'нормальными"...

Yakut от Января 06, 2012, 08:26:33 pm

Цитата: Arman

Yakut, А ты дыши так, чтоб у тебя половинка очков всегда была под водой, вот тебе и упражнение:)))

Так я понял что она всегда выше чем надо, раз таз завален, не только на вдохе.

варяг от Января 06, 2012, 08:34:09 pm

Цитата: Arman от Января 06, 2012, 08:10:30 pm

Yakut, А ты дыши так, чтоб у тебя половинка очков всегда была под водой, вот тебе и упражнение:)))

Варяг, но понятно, что после 4-х километров так и должно было быть, ты попробуй по другому: 25 на время с прямыми руками и с 'нормальными"...

где то ближе к концу трени Женя засек мельницей и с высоким локтем в проносе.

- МЕЛЬНИЦЕЙ. не очень красиво сказал. от бортика гдето 18 секунд 22 гребка.

- с локтем в проносе. - от бортика ему так понравилось -- его слова примерно.-- Год надо было еба..ся чтобы начать как надо плыть. 18 сек также и 16 гребков.

потом когда сделал выход подальше было 13. по ощущениям .. мельницей как тудт о продираешься через бурелом..

- с локтей в проносе всеже както есть расслабление. не так умираешь.

feniks2277 от Января 07, 2012, 12:30:41 pm

Цитата: Yakut от Января 06, 2012, 08:26:33 pm

Цитата: Arman

Yakut, А ты дыши так, чтоб у тебя половинка очков всегда была под водой, вот тебе и упражнение:)))

Так я понял что она всегда выше чем надо, раз таз завален, не только на вдохе.

Yakut голова в нейтральном положении , а это значит подбородок не прижат к груди,

и на тыльной стороне шеи нет морщин ,это всё.

Но побольшому для результата 1.15 твой "проваленный таз " и "задирание головы" не актуально.

И ещё вопрос как ты определил 70% скорости .на 200метров

Удачи

feniks2277 от Января 07, 2012, 12:36:15 pm

Цитата: варяг от Января 06, 2012, 08:34:09 pm

Цитата: Arman от Января 06, 2012, 08:10:30 pm

Yakut, А ты дыши так, чтоб у тебя половинка очков всегда была под водой, вот тебе и упражнение:)))

Варяг, но понятно, что после 4-х километров так и должно было быть, ты попробуй по другому: 25 на время с прямыми руками и с 'нормальными"...

где то ближе к концу трени Женя засек мельницей и с высоким локтем в проносе.

- МЕЛЬНИЦЕЙ. не очень красиво сказал. от бортика гдето 18 секунд 22 гребка.

- с локтем в проносе. - от бортика ему так понравилось -- его слова примерно.-- Год надо было еба..ся чтобы начать как надо плыть. 18 сек также и 16 гребков.

потом когда сделал выход подальше было 13. по ощущениям .. мельницей как тудт о продираешься через

бурелом..

- с локтей в проносе все же как то есть расслабление. не так умираешь.
"потом когда сделал выход подальше было 13"

Будь осторожен а то в скорости можешь до 7-8 гребков на 25м дойти,
А выход то какой был?

варяг от Января 07, 2012, 12:56:40 pm
я не смотрел . Женя сказал примерно пол баса.. но скорость естественно была не очень . у меня вообще примерно 10 метров когда делаю выход когда скорость еще сохранена. потом гаситься

@LE}{@NDER от Января 07, 2012, 01:37:03 pm
Цитата: варяг от Января 07, 2012, 12:56:40 pm
я не смотрел . Женя сказал примерно пол баса.. но скорость естественно была не очень . у меня вообще примерно 10 метров когда делаю выход когда скорость еще сохранена. потом гаситься
А когда было 13, какое было время? Выход тоже надо рассчитывать - ты должен знать, сколько сделать ударов дельфином перед выходом на поверхность, чтобы использовать по максимуму выход и сохранить при этом максимальную скорость.

Как то анализировал свое видео с небольших клубных стартов в четвертаке (брасс), выход со старта у меня нормальный и первый четвертак проплыл ровно со всеми, затем после поворота, на выходе проигрывал уже корпус! ну и выход хреновый - почти потерял скорость, в результате полтинник за 35с. (у победителя 32). Самое смешное, что по длинной плову так же как и по короткой. В идеале, я был бы рад если бы этих поворотов вообще не было ;D
Про свой кроль вообще молчу - четвертак 12.8, а полтинник - 30 :(

варяг от Января 07, 2012, 01:38:59 pm
Саша ты не прибедряйся:))) 12.8 :))))

варяг от Января 07, 2012, 05:23:52 pm
щас на разминке делаю прокруты. потом сделал стрелочку руками за головой и локтями касаюсь друг друга. это я к тому опять что был разговор по гипер подвижность Фелпса. я считаю коснуться локтями за головой при стрелочке это не гиперподвижность суставов. это нормально. была передача на выходных про гиперподвижность... вот там ...ДА,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

@LE}{@NDER от Января 07, 2012, 05:50:06 pm
Цитата: варяг от Января 07, 2012, 01:38:59 pm
Саша ты не прибедряйся:))) 12.8 :))))
Толку, если 50м выходит 30с, а должно было бы выходить не хуже 28с. То есть второй полтинник просто жуткий.

варяг от Января 07, 2012, 05:56:33 pm
ну.. я думаю это дело времени. темболее 12.8 это.. круто:) смотри я думаю ты сам знаешь что надо делать.. мое мнение.. все дело в повороте(если так гаситься скорость.

Yakut от Января 07, 2012, 06:04:53 pm
А если поворот не кувырком сколько полтинник получается?

@LE}{@NDER от Января 07, 2012, 06:18:41 pm
Не пробовал.

Yakut от Января 07, 2012, 06:55:34 pm
Я полтинник с кувырком плову так же как и с простым разворотом. А сотню с кувырками медленнее, после поворотов кислорода не хватает.

варяг от Января 07, 2012, 07:11:54 pm
а яих вообще неумею делать :)

Yakut от Января 07, 2012, 07:19:55 pm

я два месяца назад тоже не умел, совсем. Теперь, изредка, усталый только иногда в состоянии до борта ошибаюсь.

варяг от Января 07, 2012, 07:23:42 pm

а как научился ???

Yakut от Января 07, 2012, 07:36:16 pm

Сначала долго мучился сам, потом напарник по дорожке за 15 минут показал подводящие упражнения - поплавок и кувырок в воде без толчка. Понаблюдал со стороны, указал на ошибки. А дальше работа над ошибками, выработка чувства дистанции до борта, выработка ритма для дыхания. Постепенно увеличиваю дистанции за тренировку с таким поворотом, дышать еще тяжело на длинных дистанциях.

варяг от Января 07, 2012, 07:55:06 pm

будь добр напиши что за упражнения как делать. а еще лучше ссылку на видео

Yakut от Января 07, 2012, 08:51:48 pm

Здесь хорошо описано swimcenter.ru/blog/technique/32.html (<http://swimcenter.ru/blog/technique/32.html>)

Там и видео упражнений есть.

варяг от Января 07, 2012, 09:25:14 pm

а в чем заключается там упражнение поплавок?

Yakut от Января 07, 2012, 09:35:02 pm

Группируешься полностью, колени к груди и так и лежишь в воде, можно чтоб покрутили.

В повороте надо практически так же группироваться, для нормального кувырка, иначе недоворачиваешься и уходишь на дно.

варяг от Января 07, 2012, 09:40:24 pm

руками как..? колени обхватывать ?

Yakut от Января 07, 2012, 09:50:10 pm

Во упражнении да.

Там на первом видео мужик демонстрирует или вот

<http://www.densi.su/blogall.html#post5> (<http://www.densi.su/blogall.html#post5>)

Иустеп от Января 07, 2012, 10:40:45 pm

Цитата: варяг от Января 07, 2012, 07:55:06 pm

будь добр напиши что за упражнения как делать. а еще лучше ссылку на видео

Вот здесь прекрасные фрагменты для обучения повороту <http://swim7.narod.ru/plavanie-video-povorot.html#tv7>

Варяг, вопрос: "Какую дистанцию кролем ты проплывешь более-менее контролируя технику и дыхание"?

варяг от Января 07, 2012, 10:43:04 pm

25 м

Иустеп от Января 07, 2012, 10:46:13 pm

Ну а не контролируя - пробовал сколько вообще сможешь проплыть?

варяг от Января 07, 2012, 10:50:53 pm

100

Иустеп от Января 08, 2012, 09:54:24 am

Варяг, разреши и мне вставить свой отзыв по поводу достижения твоей цели.

Во-первых - ты итак достиг той вершины в плавании, которой может достигнуть человек не умеющий правильно плыть. Поверь это не издевка, я честно впечатлен твоим упорством и самоотдачей в достижении поставленной цели. Я и сам недавно стал заниматься плаванием для себя. Моя цель поскромней чем у тебя (3 взр. разряд) в каждом стиле, а в идеале комплексом. Отличие между нами:

возраст - мне уже почти 40;

сила - ты здоровей раза в три;

навыки - я занимался плаванием 1-2 года в первых классах - освоил только спину и брасс, кроль никакой, бат - вообще никак не мог плыть;

образ жизни - пол своей сознательной жизни прокурил и пропил.

Из моих плюсов над тобой только навыки - тренер вбил в наш мозг, наверное, на всю жизнь, что скорости никогда не будет без техники и выносливости, техника никогда не придет без выносливости, ну а выносливость приходит в соответствующих тренировках. Вот и батом я, наконец, поплыл к 40 годам - благодаря оттачиванию техники данного стиля (два месяца) и тренера малышей уже пару раз хвалили меня (говорят красиво плыву) - но все это медленно и не более 25 метров - **ОТСУТСТВУЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ!!!**

Так может лучше этот год тебе потратить на отработку упражнений (техника) и наплыв объемов (выносливость) с разбавлением в конце занятий сетами на спринт? Задумайся.

P.S. Все абонементы-стайеры, посещающие наш бассейн, не вызывают у меня никакого восхищения из-за своей техники, вернее отсутствия вообще таковой. Они плывут от начала тренировки и до конца без остановки, но их заплыв похож на тонущую подводную лодку с поднятым перескопом, или на просящего о помощи взмахами рук на волнах человека. - **НИ СКОРОСТИ, НИ ТЕХНИКИ, НИ КРАСОТЫ, НИ ГРАЦИИ!!!** - Только остается позавидовать их выносливости, но не понимаю почему у них нет желания точить технику.

Но вот недавно мне повезло видеть как плывут два человека (на вид одному лет 45, другому за 50). Варяг - это что-то!!! Они тоже плыли всю тренировку от начала до конца без остановки и отдыха, но это происходило с обалденной скоростью, с потрясающей техникой и красотой. Техника, а вместе с тем и красота, спасет нас. Рот у меня открылся сам. Со стороны, наверное, я выглядел как ребенок из детсада, которому подарили портфель. Результат - я забыл о скоростных нормативах и насколько могу точу технику с выработкой выносливости. **ХОЧУ уметь плыть также хотя бы метров 400-800.**

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!!!

труба от Января 08, 2012, 11:12:14 am

по выносливости все не так просто. Правильная техника - дает максимальный эффект при минимальных затратах. Тут все взаимосвязано.

Насчет красоты движений. Тут философия такая - красота и правильная техника исполнения часто бывают означают почти одно и то же. Т.е. если спортсмен делает какой то большой результат некрасиво - значит он просто соревнуется с недостаточно высоким для себя уровнем соперников.

feniks2277 от Января 08, 2012, 12:22:08 pm

Цитата: труба от Января 08, 2012, 11:12:14 am

по выносливости все не так просто. Правильная техника - дает максимальный эффект при минимальных затратах. Тут все взаимосвязано.

Насчет красоты движений. Тут философия такая - красота и правильная техника исполнения часто бывают означают почти одно и то же. Т.е. если спортсмен делает какой то большой результат некрасиво - значит он просто соревнуется с недостаточно высоким для себя уровнем соперников.

Я конечно за правильную технику но если кто то из нас сможет как Janet Evans тоже будет не плохо.

Работать надо базу строить. А с её техникой её к дверям дс-шовским не допустили бы.

<http://www.youtube.com/watch?v=4YrZXqBkwuc>

Четыре золота на Олимпиадах, три золота на мире с корявой техникой.

Удачи. А уровень соперников это как сказать. Может и недостаточный.

труба от Января 08, 2012, 01:38:35 pm

а есть видео под водой с ней?

feniks2277 от Января 08, 2012, 02:21:55 pm

Цитата: труба от Января 08, 2012, 01:38:35 pm

а есть видео под водой с ней?

У меня нет, а вот объем работы в подготовительном периоде есть от 8 000м до 10 000м за тренировку.

Да вот еще 11 раз в неделю тренировки то есть два раза в день.

На суше 40 мин бег до утренней тренировки 5 раз в неделю.

Три раза вело в неделю. 300 -500 приседаний ежедневно.

Три раза зал работа с легкими весами, три раза упражнения с резиной,

Ну и так далее,

Так что если проплываешь 25 м за 13сек а вторые за 18сек вывод

напрашивается сам по себе, а правильно ли построен тренировочный процес.

Ну и так далее.

Brook Bennet три золота на Олимпиадах.

8 000m 9000m,а по субботам 12 000m
11 раз в неделю.

Arman от Января 08, 2012, 03:32:46 pm
100 м маловато! Это значит, что еще не научился расслабляться, а без этого достижение высоких скоростей очень и очень проблематично...

труба от Января 08, 2012, 04:44:28 pm
Цитата: feniks2277 от Января 08, 2012, 02:21:55 pm
Janet Evans тоже будет не плохо.
а ведь мыслится мне что если я попробую плыть как она результат будет чуток обратный ;) просто из за того что на такую болтанку, как мне кажется, нужно какое то запредельное количество физиухи

Цитата: feniks2277 от Января 08, 2012, 02:21:55 pm
8 000m 9000m,а по субботам 12 000m
11 раз в неделю.
напишите средний возраст спортсмена к этой вот программе?
(после 30 все резко меняется. половину методик которые для до 20ти можно выкинуть сразу)

Yakut от Января 08, 2012, 04:57:18 pm
Цитата: feniks2277
Я конечно за правильную" технику" но если кто то из нас сможет как Janet Evans тоже будет не плохо.
Я по мне она очень красиво идет, просто сильно несимметрично.
При ее задранной голове, попетс то не провален.
На 3:33 красиво, четкая волна по всему бассейну от нее расходится.

feniks2277 от Января 08, 2012, 05:40:04 pm
Цитата: Yakut от Января 08, 2012, 04:57:18 pm
Цитата: feniks2277
Я конечно за правильную" технику" но если кто то из нас сможет как Janet Evans тоже будет не плохо.
Я по мне она очень красиво идет, просто сильно несимметрично.
При ее задранной голове, попетс то не провален.
На 3:33 красиво, четкая волна по всему бассейну от нее расходится.
Yakut об этом я тебе и талдычу .что для решения твоей проблемы не надо уже точить технику.
необходимо нормально построить тренеровочный процес плавать в удовольствие улущая выносливость и результат.
И можно говорить что она плывёт коряво ,а какой магнетизм .и неужели вы думаете что Марк Шуберт не мог ей поставить технику кстати она плывёт двух ударным, каждую сотню 1,04. Бенко его ученица идеальная техника.
Ну понятно что эта программа не для 30 -летних которые в воде по 45 мин технику точат .Но когда пишут точить технику,возникает вопрос ,
Сколько? как? Как вы не являясь профессионалами можете ее оценить?

варяг от Января 08, 2012, 05:59:11 pm
Цитата: Iustep от Января 08, 2012, 09:54:24 am
Варяг, разреши и мне вставить свой отзыв по поводу достижения твоей цели.
Во-первых - ты итак достиг той вершины в плавании, которой может достигнуть человек не умеющий правильно плыть. Поверь это не издевка, я честно впечатлен твоим упорством и самоотдачей в достижении поставленной цели. Я и сам недавно стал заниматься плаванием для себя. Моя цель поскромней чем у тебя (3 взр. разряд) в каждом стиле, а в идеале комплексом. Отличие между нами:
возраст - мне уже почти 40;
сила - ты здоровей раза в три;
навыки - я занимался плаванием 1-2 года в первых классах - освоил только спину и брасс, кроль никакой, бат - вообще никак не мог плыть;
образ жизни - пол своей сознательной жизни прокурил и пропил.
Из моих плюсов над тобой только навыки - тренер вбил в наш мозг, наверное, на всю жизнь, что скорости никогда не будет без техники и выносливости, техника никогда не придет без выносливости, ну а выносливость приходит в соответствующих тренировках. Вот и батом я, наконец, поплыл к 40 годам - благодаря оттачиванию техники данного стиля (два месяца) и тренера малышей уже пару раз хвалили меня (говорят красиво плыву) - но все это медленно и не более 25 метров - **ОТСУТСТВУЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ!!!**
Так может лучше этот год тебе потратить на отработку упражнений (техника) и наплыв объемов (выносливость) с разбавлением в конце занятий сетами на спринт? Задумайся.
P.S. Все абонементы-стайеры, посещающие наш бассейн, не вызывают у меня никакого восхищения из-за своей техники, вернее отсутствия вообще таковой. Они плывут от начала тренировки и до конца без остановки, но их заплыв похож на тонущую подводную лодку с поднятым перескопом, или на просящего о помощи взмахами рук на

волнах человека. - НИ СКОРОСТИ, НИ ТЕХНИКИ, НИ КРАСОТЫ, НИ ГРАЦИИ!!! - Только остается позавидовать их выносливости, но не понимаю почему у них нет желания точить технику.

Но вот недавно мне повезло видеть как плывут два человека (на вид одному лет 45, другому за 50). Варяг - это что-то!!! Они тоже плыли всю тренировку от начала до конца без остановки и отдыха, но это происходило с обалденной скоростью, с потрясающей техникой и красотой. Техника, а вместе с тем и красота, спасет нас. Рот у меня открылся сам. Со стороны, наверное, я выглядел как ребенок из детсада, которому подарили портфель. Результат - я забыл о скоростных нормативах и насколько могу точу технику с выработкой выносливости. ХОЧУ уметь плыть также хотя бы метров 400-800. ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!!!

Скажу так.. частично понимая сам.. (дошел до этого) частично под влиянием старших товарищей здесь которые являются для меня учителями.. поймите правильно... каждый совет здесь был для меня уроком.. то есть каждый из тех людей что мне советовал.. помогал . это все были моими учителями... сейчас.. буквально 2 недели назад я выполнил трену с правильными упражнениями .. да было неудобно.. дышать 3-3. и тп.. но я понял что это единственно правильный планомерный путь..

сегодня к сожалению пропускаю трену. сижу с дочкой.. и живот мутит.. хреново..... но надеюсь резину потяну.

так что разрешите вступить в ваши ряды.

С УВАЖЕНИЕМ ВСЕМ ЛЮДЯМ КОТОРЫЕ ВЫРАЖАЛИ СВОЕ МНЕНИЕ, УДАЧИ,, ЛЕГКОЙ ВОДЫ,ЗДОРОВЬЯ (точнее наоборот)

Yakut от Января 08, 2012, 06:21:30 pm

Цитата: feniks2277

Как вы не являясь профессионалами можете ее оценить?

Не ну все таки есть объективные критерии:

- количество гребков при одинаковом темпе
- равномерность прохождения отрезков
- ну и его величество секундомер.

Swimmer48 от Января 08, 2012, 06:50:27 pm

Цитата: Yakut от Января 08, 2012, 06:21:30 pm

Цитата: feniks2277

Как вы не являясь профессионалами можете ее оценить?

Не ну все таки есть объективные критерии:

- количество гребков при одинаковом темпе
- равномерность прохождения отрезков
- ну и его величество секундомер.

Только один, секундомер. Проплыли быстрее, значит стали лучше плыть.

Yakut от Января 08, 2012, 07:08:38 pm

Секундомер да, но для анализа улучшений слишком интегрально.

Letun от Января 09, 2012, 12:23:48 pm

Цитата: Iustmen от Января 08, 2012, 09:54:24 am

P.S. Все абонементы-стайеры, посещающие наш бассейн, не вызывают у меня никакого восхищения из-за своей техники, вернее отсутствия вообще таковой. Они плывут от начала тренировки и до конца без остановки, но их заплыв похож на тонущую подводную лодку с поднятым перескопом, или на просящего о помощи взмахами рук на волнах человека. - НИ СКОРОСТИ, НИ ТЕХНИКИ, НИ КРАСОТЫ, НИ ГРАЦИИ!!! - Только остается позавидовать их выносливости, но не понимаю почему у них нет желания точить технику.

Ага, мне вот тоже интересно, какой мотив у этих стайеров? В моём понимании это, ну ни как, не может быть в удовольствии).

труба от Января 09, 2012, 03:01:06 pm

Цитата: Letun от Января 09, 2012, 12:23:48 pm

Ага, мне вот тоже интересно, какой мотив у этих стайеров? В моём понимании это, ну ни как, не может быть в удовольствии).

чисто дать физическую нагрузку. когда то занимался в спорт-клубе и нам давали абонемент в бассейн на халяву

или на пол-халявы. И после основной тренировки заскакивали поплавать. Само собой после основной тренировки ни о технике ни о скорости и грации речи быть не может, выносливость и смена вида деятельности. Довольно высокая физическая форма позволяла держать какую то приемлемую скорость. Но разница с пловцами-спортсменами все же очевидна.

В этом кстати и засада, может быть такая же как и у варяга. Привыкаешь к каким то высоким нагрузкам на тренировке, приходишь в бассейн и начинаешь по привычке "давать" час хотя нужно совсем другое.

варяг от Января 09, 2012, 03:37:52 pm

Цитата: труба от Января 09, 2012, 03:01:06 pm

Цитата: Letun от Января 09, 2012, 12:23:48 pm

Ага, мне вот тоже интересно, какой мотив у этих стайеров? В моём понимании это, ну ни как, не может быть в удовольствие).

чисто дать физическую нагрузку. когда то занимался в спорт-клубе и нам давали абонемент в бассейн на халяву или на пол-халявы. И после основной тренировки заскакивали поплавать. Само собой после основной тренировки ни о технике ни о скорости и грации речи быть не может, выносливость и смена вида деятельности. Довольно высокая физическая форма позволяла держать какую то приемлемую скорость. Но разница с пловцами-спортсменами все же очевидна.

В этом кстати и засада, может быть такая же как и у варяга. Привыкаешь к каким то высоким нагрузкам на тренировке, приходишь в бассейн и начинаешь по привычке "давать" час хотя нужно совсем другое.

да нет .. вот про себя.--- также тяну резину дома. вчера считаю был переломный момент.. Уменя есть ну наверное 3 человека с которых я беру пример в спорте.

1 Брат- МС . дисциплина для него без вопросов. приходит. приезжает ... даже если у него нет сил.. не спал.. на треню ккак штык и пашет (называет мою резину анониз..м))) любя:))))))))))))))))))))))))))

2 Тренер.

3 Федерика Пелегрини. я смотрел трансляцию в Пекине.. тоесть она выиграла Олимпиаду там помоему впервые.. ей всегда не везло.. и диктор сказал---ОНА ПЕРЕШЛА В РАЗРЯД ИЗ НЕУДАЧНИКОВ В РАЗРЯД ЖЕЛЕЗНЫХ ЧЕМПИОНОВ.

вчера просто небыло сил.. скажу честно от резины уже блевать хочется в прямом смысле:)))) Но вчера надо было тянуть. и я решил либо делать через немогу и рвотные позывы либо так и дальше будут по жизни.....ЕСЛИ БУДЕТ ВРЕМЯ.

попил витаминчиков.... подышал и сделал резину.

после этого чувство что перешел рубикон. точку невозврата. стало легче. понял что смогу даже если немогу. попробуйте.

Насчет стаеров я вам точно скажу--- эти ребята нехотят ставить технику ПОТОМУЧТО ОНИ И ТАК УЖЕ ЧЕМПИОНЫ.

кривой пронос?... сидит в воде??? гребок гавно??? да---- НО ОБ ЭТОМ ОНИ НЕ ЗНАЮТ,,, это вы знаете.. .. они просто плавают в удовольствие не глядя в секундомер.

у него нет ни ошибок ничего.. он даже и не знает о них :))

это мы как белки в колесе:)

lucmen от Января 09, 2012, 06:26:09 pm

Федерика Пелегрини диктор сказал---ОНА ПЕРЕШЛА В РАЗРЯД ИЗ НЕУДАЧНИКОВ В РАЗРЯД ЖЕЛЕЗНЫХ ЧЕМПИОНОВ.

[/quote]

Варяг, как не прискорбно, но диктор походу сглазил. В декабре 2011г. в Польше проходил чемпионат Европы на короткой воде - (если не смотрел скачай на Rutracker - очень интересно). Так вот Федерика на 400м в/с 4:00.46 (4-й результат - на 0.16сек. хуже третьего места). Это третий день соревнований. В конце этого третьего дня ей дали приз зрительских симпатий. В четвертый день на свою дистанцию 200м в/с она по неизвестным причинам не вышла. Так что полоса неудач ее пока не покидает. Ну да подождем - олимпийские игры покажут.

[/quote]
Насчет стаеров я вам точно скажу--- эти ребята нехотят ставить технику ПОТОМУЧТО ОНИ И ТАК УЖЕ ЧЕМПИОНЫ.

кривой пронос?... сидит в воде??? гребок гавно??? да---- НО ОБ ЭТОМ ОНИ НЕ ЗНАЮТ,,, это вы знаете.. .. они просто плавают в удовольствие не глядя в секундомер.

у него нет ни ошибок ничего.. он даже и не знает о них :))
[/quote]

Но зачем лишать других удовольствия тренироваться. Они почему-то всегда лезут на дорожку для быстрого плавания (видно не знают что медленно плывут ;))
Ну а вообще я это все не о стайерах, а о стайерах-абонементщиках. ;D

варяг от Января 09, 2012, 09:31:22 pm
ну я их и имею в виду:))))))))))))))))))))))))))))

мой сташный сон:))) одна тетя:))) которая возмужена попаданием брызг:))) и ее испепеляющий взгляд:))) причем еслия его не заметил она смотрит пока ея его не увижу:))))

кстати.. меня почемуто оставляют на дорожке одного)))

Arman от Января 10, 2012, 08:37:00 am
Цитата: варяг от Января 09, 2012, 09:31:22 pm
кстати.. меня почемуто оставляют на дорожке одного)))
А я иногда чувствую себя ледоколом...:))))

Letun от Января 10, 2012, 02:26:50 pm
Цитата: Arman от Января 10, 2012, 08:37:00 am
Цитата: варяг от Января 09, 2012, 09:31:22 pm
кстати.. меня почемуто оставляют на дорожке одного)))
А я иногда чувствую себя ледоколом...:))))
Аналогично.
Особенно когда по 8 человек на дорожке четвертака.
Помню, когда раньше, на разминке перед соревнованиями по 20 человек на дорожку приходилось и то легче было.

Yakut от Января 10, 2012, 02:32:42 pm
Не с такими стайерами еще не чего если один их обгоняешь, можно и в три ряда расходится, на поворотах только тяжело.
Но тут либо понимают как надо расходится, либо получают.

Letun от Января 10, 2012, 03:01:28 pm
Ну ладно если обгоняешь, а если плывёшь упражнение и с ними на одной скорости, ну или чуток побольше. Например просто ноги дельфин с вытянутыми вперед руками, а скорость чуток выше, чем у трёх "стайеров" впереди; конечно им неприятно, когда таким непонятным способом их кто-то обгоняет и упираются до последнего, особенно на поворотах).
Хотя это уже другая тема...

варяг от Января 10, 2012, 04:32:19 pm
:)))))))))) не приколы а реальная моя история:))))))))) плыву всегда по третьей(шас правда хочу уйти на вторую или первую..больше нравится)

со мной всегда плылет дедок передо мной постоянный клиент с сампед станции:)0

так как смотрю в пол то регулярно при вкладывании руки шлепаю его по заднице.. раньше он озибался... а в последний раз мы даже улыбнулись друг другу:))

МОЖЕТ ЭТО ЛЮБОВЬ ?

:))

Yakut от Января 10, 2012, 05:11:08 pm
Я один раз чуть не "поженился". Девушка вальяжно на спине плюхалась и еще кто то, а мне надо было серию ускорений. Выгадывал моменты выгадывал, смотрю девчонке метров 5 осталось до бортика и она повиснет как водится. Ну я и стартовал, понял что догнал когда носом уперся в верхнюю часть ее купальника, до бортика доплыли вместе. А потом ее же в повороте припечатал к бортику по классической схеме, когда идешь в кувырок они вдоль борта начинают метаться. И ведь я ничего такого ввиду не имел, а стыдно было.

варяг от Января 10, 2012, 06:53:36 pm
:))) надо с дедом попробоватьтак:))))))))))))))

BotMan от Января 11, 2012, 09:02:32 am
Вообще конечно очень тяжело плыть если на твоей или соседней дорожках плавают фигурные девушки, прям плотность воды повышается в разы!))

sosnin от Января 11, 2012, 09:11:06 am
бром поможет.пейте бром.

Цитата: варяг от Января 10, 2012, 06:53:36 pm
:))) надо с дедом попробоватьтак:))))))))))))))
:)) с дедом так не надо.он войну прошел.еще не факт,что он тебя не заборит.будь осторожен. :))

Swimmer48 от Января 11, 2012, 09:32:26 am
Цитата: BotMan от Января 11, 2012, 09:02:32 am
Вообще конечно очень тяжело плыть если на твоей или соседней дорожках плавают фигурные девушки, прям плотность воды повышается в разы!))
особенно если фигура у них напоминает шар, очень тяжело плавать сразу.

варяг от Января 11, 2012, 06:31:19 pm
интересно чем можно померять усилие развиваемое при тяге резины

asehawk от Января 11, 2012, 06:33:59 pm
Цитата: варяг от Января 11, 2012, 06:31:19 pm
интересно чем можно померять усилие развиваемое при тяге резины
Вася тебе поможет)) (http://www.mfitness.ru/katalog_tovarov/kardio-trenazhery/trenazhery_dlya_plavaniya/vavasa_ergometercm-00-00_ergometr_dlya_plavaniya/)

варяг от Января 11, 2012, 06:37:11 pm
Цитата: asehawk от Января 11, 2012, 06:33:59 pm
Цитата: варяг от Января 11, 2012, 06:31:19 pm
интересно чем можно померять усилие развиваемое при тяге резины
Вася тебе поможет)) (http://www.mfitness.ru/katalog_tovarov/kardio-trenazhery/trenazhery_dlya_plavaniya/vavasa_ergometercm-00-00_ergometr_dlya_plavaniya/)

очень смешно:) у меня зарплата 16 тр. что нибудь надо из СССР:))))))

Yakut от Января 12, 2012, 01:35:55 am
Обычный бытовой безмен тебе в помощь, если его шкалы хватит для динамики.

Swimmer48 от Января 12, 2012, 08:24:55 am

динамометром можно, только нафига, что будешь делать с этими цифрами? на тренингах эти цифры не скажутся, новые косяки в технике не выявят. Когда нас тренировал Сошин Алексей Яковлевич помню он очень много измерений проводил, но толку было больше от конкретных советов кому как лучше плыть, выжимка из его ответов сводилась к тому, что это еще один способ анализа техники и помощь для расстановки акцентов, но даже при первом взгляде на меня он отправил меня тягать железо, что я начал через 3 года и результат вырос сильно. А вам измерения то не нужны, плавайте больше.

sosnin от Января 12, 2012, 08:31:24 am

вчера купнулся первый раз в году. вода горячая, люди кишат на соседних дорогах-все по старому без изменений. думаю к марту переходить на 2 сеанса подряд.

варяг от Января 12, 2012, 03:09:56 pm

да.. принципе согласен.. так для интереса не более.

moj от Января 12, 2012, 09:11:45 pm

Блин - сегодня решил сигануть брасом 50м ради интереса. Я его вообще не тренирую, разве когда комплекс 100м аэробно плыву, ну иногда четвертаки чередую спина-брас, чтобы соответствующий поворот отработать. Короче, влетел я сразу в третий разряд - 39.28с, что для меня пока еще "далековатая" цель в кроле и бате. А я то их упорно долблю! :O))) И надо добавить, что с непривычки в высоком темпе бомбил брасом иногда "мимо" воды ("мало" ее захватывал). В общем - буду теперь и 50м брасом засекаать.

труба от Января 13, 2012, 10:47:06 am

добрался наконец до бассейна. пробовал захват. чуть руки не отвалились. Господа это правильное чувство?

sosnin от Января 13, 2012, 10:50:07 am

доктора вызывали?
где болит?

труба от Января 16, 2012, 07:55:39 am

уже пришили!

sosnin от Января 16, 2012, 08:25:03 am

да я серьезно спрашивал. где болит?

труба от Января 16, 2012, 10:03:07 am

если серьезно верхняя часть правого плеча при подъеме руки вверх на максимум.

Les_55 от Января 16, 2012, 04:33:11 pm

1. Брат прав.

2. Степень проработанности плечевого сустава, - респект и уважуха....я б ниасилил, и ниважно с 0 или не с 0, но используй лучше палку от метлы)))

3. в моем децве если крутили резину то не так да я и сейчас я видел как в спротшколах крутят - крути прямыми как мельницей или баттом но никак уж не как лыжник, еще можно лежа тянуть но тут нужно медленно со средней нагрузкой и наблюдая за гребком.

4. И вот еще чо... поглядеф на твою комплекцию рекомендую прекратить жрать после 6 вообще, столько же внимания сколько ты повятил гибкости плечевого посвятить накачке пресса и мышц спины (крылья нужны)..реально было б больше пользы чем от резины

moj от Января 16, 2012, 09:21:19 pm

Сегодня разминался на суше подольше перед стартом 50м батом на время. Плюс занырнул поглубже, чтоб подальше подельфинить. И попробовал дышать на третий раз. До этого первый четвертак летал без вдоха, даже удивлялся - че бортик уже? А после поворота было обычно полное сдутие. Думаю из-за гипоксии. В итоге - еще одну секунду скинул сразу - теперь 35.08с. Третий разряд уже не так далек!

Так что, друзья-любители, кому за 30. Делайте засечки времени и добивайтесь прогресса, ставя мини-задачи. Все остальное - "тря-ля-ля" :O)))

варяг от Января 16, 2012, 09:35:55 pm
парадокс:))))))))) чем больше тяну резину тем слабже руки в воде:)))) РЕАЛЬНО:)

moi от Января 16, 2012, 09:43:12 pm
Цитата: варяг от Января 16, 2012, 09:35:55 pm
парадокс:))))))))) чем больше тяну резину тем слабже руки в воде:)))) РЕАЛЬНО:)

Порекомендую лекции Селуянова на эту тему: <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2133111> (фильм 3 и 4). Спасибо тем, кто меня ткнул в эту тему носом когда-то! Тем, кто умеет "упираться рогом" - оказывается убить свои миофибриллы и митохондрии - это как раз плюнуть :O)))

варяг от Января 16, 2012, 09:48:41 pm
Цитата: moi от Января 16, 2012, 09:43:12 pm
Цитата: варяг от Января 16, 2012, 09:35:55 pm
парадокс:))))))))) чем больше тяну резину тем слабже руки в воде:)))) РЕАЛЬНО:)

Порекомендую лекции Силуянова на эту тему: <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2133111> (фильм 3 и 4). Спасибо тем, кто меня ткнул в эту тему носом когда-то! Тем, кто умеет "упираться рогом" - оказывается убить свои миофибриллы и митохондрии - это как раз плюнуть :O)))

а много весит? у меня мобильный нет..

кстати позавчера сдал биохимию на 5 :)))

тема восстановление организма.СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ

moi от Января 16, 2012, 09:51:11 pm
Цитата: варяг от Января 16, 2012, 09:48:41 pm
а много весит? у меня мобильный нет..

3 и 4 фильмы вместе - 1.2Gb

варяг от Января 16, 2012, 09:55:58 pm
ни..хр.....:)) а можно в трех словах о чем говорят?

moi от Января 17, 2012, 11:35:07 am
Цитата: варяг от Января 16, 2012, 09:55:58 pm
ни..хр.....:)) а можно в трех словах о чем говорят?

Ну о том, что если стиснуть зубы и продергать резину 500раз, то убьешь в мышцах все миофибриллы и митохондрии.

Селуянов один из первых, кто подошел к тренировке с научной (биохимической) стороны, опровергая старые методы подготовки спортсменов по типу "на износ, до изнеможения".

варяг от Января 17, 2012, 02:48:43 pm
ну да. не успеют восстановиться. чувствую что пдхожу к этому. буду тянуть 2 раза в неделю теперь но до немогу подходов я думаю 8.

moi от Января 17, 2012, 04:56:44 pm
Цитата: варяг от Января 17, 2012, 02:48:43 pm
ну да. не успеют восстановиться. чувствую что пдхожу к этому. буду тянуть 2 раза в неделю теперь но до немогу подходов я думаю 8.

Варяг, дело не в кол-ве подходов и не разях в неделю. Можно убить "все нажитое непосильным трудом"

единократным тяганием штанги. Советую тебе лекции скачать (из друзей кого попроси, кто с торрентом "дружит") и ознакомится.

afigul от Января 17, 2012, 05:20:14 pm

Насколько я помню труд Мякинченко-Селянова, однократное "тягание" штанги приносит только пользу. Если вес максимальный. Нервные волокна становятся толще, соответственно к работе подключается большее количество двигательных единиц. А раз большее количество мышечных волокон участвует в движении, то и результат выше.

moi от Января 17, 2012, 08:49:05 pm

Цитата: afigul от Января 17, 2012, 05:20:14 pm

Насколько я помню труд Мякинченко-Селянова, однократное "тягание" штанги приносит только пользу.

Имелся ввиду один подход. Часто Селуянов приводит пример, как одного гребца попросили до отказа штангу пожать - и он, сделав сорок раз стиснув зубы, в итоге потерял половину митохондрий, поработанных до этого.

feniks2277 от Января 18, 2012, 12:13:26 am

Цитата: moi от Января 17, 2012, 11:35:07 am

Цитата: варяг от Января 16, 2012, 09:55:58 pm

ни..хр.....:)) а можно в трех словах о чем говорят?

Ну о том, что если стиснуть зубы и продергать резину 500раз, то убьешь в мышцах все миофибриллы и митохондрии.

Селуянов один из первых, кто подошел к тренировке с научной (биохимической) стороны, опровергая старые методы подготовки спортсменов по типу "на износ, до изнеможения".

Мои об этом писали ого го как давно.

И поверьте Вы очень всё упростили посмотрев одну лекцию.

moi от Января 18, 2012, 12:16:30 am

Цитата: feniks2277 от Января 18, 2012, 12:13:26 am

И поверьте Вы очень всё упростили посмотрев одну лекцию.

Ну так варяг и просил вкратце :O))) Если в моем "вкратце" чего не хватает - вэлкам - добавьте пару тезисов.

feniks2277 от Января 18, 2012, 12:32:07 am

Цитата: moi от Января 18, 2012, 12:16:30 am

Цитата: feniks2277 от Января 18, 2012, 12:13:26 am

И поверьте Вы очень всё упростили посмотрев одну лекцию.

Ну так варяг и просил вкратце :O))) Если в моем "вкратце" чего не хватает - вэлкам - добавьте пару тезисов.

Вот Варяг и взял суперкомпенсацию из форума .Потом возьмёт о мышечных волокнах по вершкам итд.

Знаете у пр. Селуянова есть по моему две книги на эту тему.

Помоему там не для спринтеров а для средневикиков и он говорит о развитии митохондрий двумя путями.

А вообще нужно с классиков начинать Ю, Верхошанский пр. Зациорский. Озолин

По ним весь мир учиться.

moi от Января 18, 2012, 12:35:46 am

Цитата: feniks2277 от Января 18, 2012, 12:32:07 am

Вот Варяг и взял суперкомпенсацию из форума .Потом возьмёт о мышечных волокнах по вершкам итд.

Ну уж тут или он сам будет вникать или по вершкам и безрезультатно :O)))

Цитировать

А вообще нужно с классиков начинать Ю, Верхошанский пр. Зациорский. Озолин

По ним весь мир учиться.

Надо будет тоже из них что-нить поискать, но как я понял Селуянов и его компания как бы первыми претендуют на научность тренировки, т.е. некую связь между биохимией и физиологией с непосредственно достижениями спортсмена. А остальные попытки называют "эмпирическими", ну типа по наитию...

feniks2277 от Января 18, 2012, 12:51:22 am

Цитата: moi от Января 18, 2012, 12:35:46 am

Цитата: feniks2277 от Января 18, 2012, 12:32:07 am

Вот Варяг и взял суперкомпенсацию из форума .Потом возьмёт о мышечных волокнах по вершкам итд.

Ну уж тут или он сам будет вникать или по вершкам и безрезультатно :O)))

Цитировать

А вообще нужно с классиков начинать Ю, Верхошанский пр. Зациорский. Озолин
По ним весь мир учиться.

Надо будет тоже из них что-нить поискать, но как я понял Селуянов и его компания как бы первыми претендуют на научность тренировки, т.е. некую связь между биохимией и физиологией с непосредственно достижениями спортсмена. А остальные попытки называют "эмпирическими", ну типа по наитию...
Врать не хочу но пр. Н.В.Селуянов работал в лаборатории пр.Ю Верхошанского, до его отъезда в Италию.
Но это и не важно работы отличнейшие хотя на западе такую подготовку уже давно проводят.
И физиологов поверьте там тоже достаточно кто хочет тот находит и работает

SWIM1458795 от Января 18, 2012, 11:59:55 am

Варяг, привет коллега ;D я так понял, ты готовишься к МС БЕЗ тренера? не всю тему прочел, дошел до 20 страницы, может быть ты уже с тренером? сколько ты уже тренируешься и есть ли видео из свежего, улучшилась ли техника при работе самостоятельно? из личного опыта скажу. начал плавать не так давно, 2 месяца назад и пользовался в основном информацией с этой темы. вчера взял первое занятие с тренером. в общем попросила она проплыть так, как я могу плыть. вывод: плавать не умею, дышать не умею, ну оно и понятно. до того, как пришел на тренировку, задавал вопросы по телефону, реально ли в 30 летнем возрасте подготовиться с тренером и получить МС. получил ответ, что нереально. плавать, говорит, научу, приходи. ну и первое задание проплыть с какой-то фигней из пенопласта, руки вытянуты вперед, работают тока ноги..... тяжкая это задача, как оказалось ;D

Варяг, на олимпиаду в Сочи не думал двинуть? ;D вот это был бы прорыв. я б тоже сгонял, надо успевать готовиться ;D

пс блин, ну и регистрация тут. неделю пытался зарегаться ;D ;D ;D

korvinspb от Января 18, 2012, 12:18:27 pm

Привет.

Мне тренер написал задания, когда его нет на работе, может кому пригодиться. я пока осилил только 4 из 5ти... 4 издевательство... :-)

Задание 1

4x100 к/п пульс 24-26 отдых 30 сек

500 в/с (50 упражнение, 50 в полн.координации)

4x100 ноги (100 бат,100 к/СП, 100 брас,100 в/с)

500 в/с (50 упражнение, 50 в полн.координации)

5x100 брас отдых 30 сек пульс 26 (смотреть за временем)

Задание 2

400 в/с пульс 24

16x50 брас (50 только руки , в полной координации, в лопатках) пульс 26 отдых 30 сек

32x25 ноги к/п (25 бат, 25к/сп,25 брасс,25 в/с) отдых 20 сек

8x100 к/п пульс 26 отдых 30 сек

Задание 3

3x200 (200 в/с,200 брасс, 200 к/СП, пульс 24-26 отдых 30 сек)

500 в/СП (50 упражнение, 50 полн. Координ)

400 м ноги (25 на груди, 25 на спине) можно в ластах

8x50 к/СП в лопатках пульс 26 отдых 30 сек

16x25 (25 в/с, 25 к/СП) пульс 28-30 отдых 20 сек

Задание 4

5x200 (200 бат,200 к/сп, 200 брасс,200в/с, отдых 1 мин)

500 бат,(50 упражнение, 50 в полной координации)

16x25 (25 бат,25 брасс на спине)

3x200 к/п пульс 26 отдых 1 мин

4x50 к/п пульс 26 отдых 30 сек

Задание 5

800 м (50 к/сп, 50 в/с) пульс 24

500 брасс (50 упраж, 50 в полн. Координ)

500 в/с (50 упраж, 50 в полн.коорд.)

5x50 руки брасс

5x50 ноги брасс

5x50 руки в/с

5x50 ноги в/с

4x25 к/пл пульс 28-30 отдых 15 сек

moi от Января 18, 2012, 12:26:01 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:18:27 pm

Привет.

Мне тренер написал задания, когда его нет на работе, может кому пригодиться. я пока осилил только 4 из 5ти... 4 издевательство... :-)

А мне - это кому? Возраст, стаж, результаты? Конечно издевательство. 200бат и им же 5х50м в некоторых заданиях не каждый проплывет даже среднего уровня, не говоря уж про начальный...

SWIM1458795 от Января 18, 2012, 12:27:35 pm

korvinspb, сколько ты уже тренируешься? вот это нагрузка.....я может от силы раз 6 проплыл 25м и ноги отпали...

korvinspb от Января 18, 2012, 12:35:01 pm

Цитата: moi от Января 18, 2012, 12:26:01 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:18:27 pm

Привет.

Мне тренер написал задания, когда его нет на работе, может кому пригодиться. я пока осилил только 4 из 5ти... 4 издевательство... :-)

А мне - это кому? Возраст, стаж, результаты? Конечно издевательство. 200бат и им же 5х50м в некоторых заданиях не каждый проплывет даже среднего уровня, не говоря уж про начальный...

Дык вроде писал уже раньше

33 года , стаж 6 месяцев (хожу часто), результаты брасс 50 м 38 сек, в/с 33...(эти результаты показал на соревнованиях для любителей в бассейне 25 м где я плаваю в декабре прошлого года)

moi от Января 18, 2012, 12:37:39 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:35:01 pm

33 года , стаж 6 месяцев (хожу часто),

И что - есть силы\техника проплыть 200м батом?

Кстати, правильно ли я понял, что в детстве\юности стажа никакого не было? 6 мес - это с нуля?

korvinspb от Января 18, 2012, 12:47:50 pm

Цитата: moi от Января 18, 2012, 12:37:39 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:35:01 pm

33 года , стаж 6 месяцев (хожу часто),

И что - есть силы\техника проплыть 200м батом?

Кстати, правильно ли я понял, что в детстве\юности стажа никакого не было? 6 мес - это с нуля?

силы за раз 200 конечно нет ,технику обсуждали мою (Железный дровосек, сейчас правда говорят у меня лучше стало получаться, сейчас дышалки хватает на 2-3 гребка чтоб голову не поднимать, это упростило жизнь :-)) пока 50-75 м (после 50-75 делаю 12- выдыхов под воду и дальше, но это трудно для меня + когда совсем не вмоготу под водой скольжу подольше получается на 25 м где то гребков 5)

я и пошел заниматься с тренером из за батта.. но пробовать я им стал только через 2-3 месяца пока мне не поставили хоть какой то брасс...(им я лучше всего плаваю.... тренер улыбается спрашивает когда я его на 50 уже обставлю...мучаю толчок ногами, при подтягивании колени сильно расходятся, когда ногами только - все хорошо, но как только темп с руками так они както собаки по старому начинают...) плаваю за тренировку 2 часа

SWIM1458795 от Января 18, 2012, 12:48:55 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:35:01 pm

Дык вроде писал уже раньше

33 года , стаж 6 месяцев (хожу часто), результаты брасс 50 м 38 сек, в/с 33...(эти результаты показал на соревнованиях для любителей в бассейне 25 м где я плаваю в декабре прошлого года)

что такое в/с? korvinspb, какие цели преследуешь? имею ввиду получение МС в будущем, либо просто приобретение техники? какое телосложение, рост, вес? стартовать уже научился?

korvinspb от Января 18, 2012, 12:50:55 pm

Цитата: moi от Января 18, 2012, 12:37:39 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:35:01 pm

33 года , стаж 6 месяцев (хожу часто),

И что - есть силы\техника проплыть 200м батом?

Кстати, правильно ли я понял, что в детстве\юности стажа никакого не было? 6 мес - это с нуля?
да плавать я плавал всегда , но только для себя ... (ну не совсем пльжный вариант , но где то рядом) заниматься усилено начал только сейчас, пока прет :-))

moi от Января 18, 2012, 12:57:04 pm

Ну не знаю, для новичка-старичка жестокую прогу вам тренер дал. Тем более под два часа помбить за треню. Я сам за 45 мин делаю наверно треть, ну может половину от одного вашего одного задания, и то в конце уже нет, ни тонуса, ни концентрации.

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:47:50 pm

пока мне не поставили хоть какой то брасс...(им я лучше всего плаваю....

да поправят меня гуру - брасс самый простой наверно по технике, и самый энерго-экономичный по движениям. Сам недавно вплыл ради интереса брасом в Зий разряд легко (50м), вообще его не тренируя - да еще и воду рвал с непривычного высокого темпа.

Цитата: SWIM1458795 от Января 18, 2012, 12:48:55 pm

что такое в/с?

вольный стиль (подразумевается кроль на груди).

korvinspb от Января 18, 2012, 01:07:52 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 18, 2012, 12:48:55 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:35:01 pm

Дык вроде писал уже раньше

33 года , стаж 6 месяцев (хожу часто), результаты брасс 50 м 38 сек, в/с 33...(эти результаты показал на соревнованиях для любителей в бассейне 25 м где я плаваю в декабре прошлого года)

что такое в/с? korvinspb, какие цели преследуешь? имею ввиду получение МС в будущем, либо просто приобретение техники? какое телосложение, рост, вес? стартовать уже научился?

в/с вольный стиль.... цели хотел сперва 3 разряд ...сейчас 2ой.. на МС, КМС не реально, даже думаю и на 1 это очень трудно в моем варианте , так все говорят. и в принципе наверно да... гибкости у меня мало, хоть и пыжусь на "суше" но основная задача плыть красиво правильно, насколько можно и не по 25 метров+ мышц прибавить, скучно мне железяки толкать...и чтоб выносливость присутствовала. вес 81кг рост 182 . уверен нельзя научиться за 1-2 даже 3 года тому же что другие за 10-15 лет... нет тех навыков которые в детстве нарабатываются. по поводу разрядов идеи такие ходят ... 3 можно на своем упорстве, тупо за счет силы... 2 ой + немного техники , а 1 это у же техника) а это уже легкость в движениях...

korvinspb от Января 18, 2012, 01:12:14 pm

Цитата: moi от Января 18, 2012, 12:57:04 pm

Ну не знаю, для новичка-старичка жестокую прогу вам тренер дал. Тем более под два часа помбить за треню. Я сам за 45 мин делаю наверно треть, ну может половину от одного вашего одного задания, и то в конце уже нет, ни тонуса, ни концентрации.

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:47:50 pm

пока мне не поставили хоть какой то брасс...(им я лучше всего плаваю....

да поправят меня гуру - брасс самый простой наверно по технике, и самый энерго-экономичный по движениям. Сам недавно вплыл ради интереса брасом в Зий разряд легко (50м), вообще его не тренируя - да еще и воду рвал с непривычного высокого темпа.

Цитата: SWIM1458795 от Января 18, 2012, 12:48:55 pm

что такое в/с?

вольный стиль (подразумевается кроль на груди).

у меня тренер "брассист", он говорит что брасс самый сложный по технике, мне им легче плыть . мол остальные кролисты это халявщики :-)) ... незнаю мне 2 часа в самый раз... я хожу почти каждый день... я бы проплыл и лучше чем Зий ..но запарол старт, проныривание и разворот... а это гадство дофига времени.. на 25 метров я делаю 7-8 гребков, тренер говорит в 6 когда уложусь тогда он скажет что чему то меня научил.

ЕвгенийК от Января 18, 2012, 01:16:50 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:47:50 pm

брасс самый простой наверно по технике, и самый энерго-экономичный по движениям. Сам недавно вплыл ради интереса брасом в Зий разряд легко (50м)

брас простой только на уровне третьего разряда ;)

а экономичный - потому что в нем легко халявить, не делая полноценный гребок. как только начинаешь грести правильно, сразу все меняется)

korvinspb от Января 18, 2012, 01:20:04 pm

по упражнениям если кому интересно , я плаваю с гантелями по 2 кг в каждой руке, реально помогает локоть выше поднимать.... запарные упражнения режим "минута" 8X50, на пронос рук...туда обратно, вдох под не гребущую руку... да брасом недавно новое... 1 рукой гребок и по диагонали одной ногой толчок(помогает локоть не заводить далеко) ещё привязывают на жгуте ноги к тумбочке и кто дальше проплывет...(у нас девушка 50 кг весом его рвет) , ноги мне связывают на вольном стиле чтоб не разбегались в стороны (так как из за гибкости виляю очень сильно) ну и другие обычные. руки одним стилем ноги другим..

korvinspb от Января 18, 2012, 01:27:44 pm

В основном у нас там до 30 лет народ ходит , из бывших плавцов, ну или кто занимался,это с теми с кем я общаюсь... но я про Варяга и его резину от "Камаза" вношу в массы , иногда эта история приходит обратно со всякими добавлениями :-)

@LE}{@NDER от Января 18, 2012, 01:28:44 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:35:01 pm

Цитата: moi от Января 18, 2012, 12:26:01 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:18:27 pm

Привет.

Мне тренер написал задания, когда его нет на работе, может кому пригодиться. я пока осилил только 4 из 5ти... 4 издевательство... :-)

А мне - это кому? Возраст, стаж, результаты? Конечно издевательство. 200бат и им же 5x50м в некоторых заданиях не каждый проплывет даже среднего уровня, не говоря уж про начальный...

Дык вроде писал уже раньше

33 года , стаж 6 месяцев (хожу часто), результаты брас 50 м 38 сек, в/с 33...(эти результаты показал на соревнованиях для любителей в бассейне 25 м где я плаваю в декабре прошлого года)

При таких результатах, никаких гантелей не нужно, имхо.

Задания я так понимаю основные, не считая разминки, поскольку 4x100кпл на пульсе 26 явно не первое задание?

SWIM1458795 от Января 18, 2012, 01:29:38 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 01:20:04 pm

по упражнениям если кому интересно , я плаваю с гантелями по 2 кг в каждой руке, реально помогает локоть выше поднимать.... запарные упражнения режим "минута" 8X50, на пронос рук...туда обратно, вдох под не гребущую руку... да брасом недавно новое... 1 рукой гребок и по диагонали одной ногой толчок(помогает локоть не заводить далеко) ещё привязывают на жгуте ноги к тумбочке и кто дальше проплывет...(у нас девушка 50 кг весом его рвет) , ноги мне связывают на вольном стиле чтоб не разбегались в стороны (так как из за гибкости виляю очень сильно) ну и другие обычные. руки одним стилем ноги другим..

korvinspb, а видео нет с твоей трени? посмотреть на технику охота и на старт. я у своей спросил насчет старта, грит научит позже. сам я пытался запрыгивать, глядя на технику топов, не знаю как получается, т.к. не снимал...но думаю лажа. все хочу снять видео, но как-то просить народ не айс.....щас вольюсь в тренировки, тренера потом поэксплуатирую, чтоб снимала

korvinspb от Января 18, 2012, 01:37:39 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Января 18, 2012, 01:28:44 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:35:01 pm

Цитата: moi от Января 18, 2012, 12:26:01 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 12:18:27 pm

Привет.

Мне тренер написал задания, когда его нет на работе, может кому пригодиться. я пока осилил только 4 из 5ти... 4 издевательство... :-)

А мне - это кому? Возраст, стаж, результаты? Конечно издевательство. 200бат и им же 5x50м в некоторых заданиях не каждый проплывет даже среднего уровня, не говоря уж про начальный...

Дык вроде писал уже раньше

33 года , стаж 6 месяцев (хожу часто), результаты брас 50 м 38 сек, в/с 33...(эти результаты показал на соревнованиях для любителей в бассейне 25 м где я плаваю в декабре прошлого года)

При таких результатах, никаких гантелей не нужно, имхо.

Задания я так понимаю основные, не считая разминки, поскольку 4x100кпл на пульсе 26 явно не первое задание? разминка у меня 200 метров чем угодно. мне в начале тренировок делали замер выносливости по пульсу брали 8 серий по 50 метров замеряли пульс и кол-во гребков, и смотрели за моими скачками в пульсе... месяцев 5 назад уже после 3 полтинника у меня было за 31 и по гребкам увеличение, сейчас на бом плотинике идет скачок.... но 7-8 уже пульс в норму приходят ..говорят выносливость у меня природная :-)

Swimmer48 от Января 18, 2012, 01:41:04 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 01:20:04 pm

по упражнениям если кому интересно , я плаваю с гантелями по 2 кг в каждой руке, реально помогает локоть выше поднимать.... запарные упражнения режим "минута" 8X50, на пронос рук...туда обратно, вдох под не гребущую руку... да брасом недавно новое... 1 рукой гребок и по диагонали одной ногой толчок(помогает локоть не заводиться далеко) ещё привязывают на жгуте ноги к тумбочке и кто дальше проплывет...(у нас девушка 50 кг весом его рвет) , ноги мне связывают на вольном стиле чтоб не разбегались в стороны (так как из за гибкости виляю очень сильно) ну и другие обычные. руки одним стилем ноги другим.. дурацкое дело не хитрое.

korvinspb от Января 18, 2012, 01:45:32 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 18, 2012, 01:29:38 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 01:20:04 pm

по упражнениям если кому интересно , я плаваю с гантелями по 2 кг в каждой руке, реально помогает локоть выше поднимать.... запарные упражнения режим "минута" 8X50, на пронос рук...туда обратно, вдох под не гребущую руку... да брасом недавно новое... 1 рукой гребок и по диагонали одной ногой толчок(помогает локоть не заводиться далеко) ещё привязывают на жгуте ноги к тумбочке и кто дальше проплывет...(у нас девушка 50 кг весом его рвет) , ноги мне связывают на вольном стиле чтоб не разбегались в стороны (так как из за гибкости виляю очень сильно) ну и другие обычные. руки одним стилем ноги другим..

korvinspb, а видео нет с твоей трени? посмотреть на технику охота и на старт. я у своей спросил насчет старта, григ научит позже. сам я пытался запрыгивать, глядя на технику топов, не знаю как получается, т.к. не снимал...но думаю лажа. все хочу снять видео, но как-то просить народ не айс.....щас вольюсь в тренировки, тренера потом поэксплуатирую, чтоб поснимала видео запишу ...проще на выходных делать когда народу мало, снимать полезно самому себе видно как чего меняется, про старт мне тоже так говорили ...но в итоге за день до соревнования мы его нарабатывали :-)) в мае буду опять соревнования , кто хочет приходите ...100 рублей участие :-)) медальки грамоты все дела... главное спортивный азарт..когда смотришь в какие сек тебе надо уложиться... а эстафета..мы как дети бегали вдоль бортика ...

moi от Января 18, 2012, 01:48:16 pm

Цитата: ЕвгенийК от Января 18, 2012, 01:16:50 pm

брасс простой только на уровне третьего разряда ;)

а экономичный - потому что в нем легко халявить, не делая полноценный гребок. как только начинаешь грести правильно, сразу все меняется)

По технике - может быть и не самый легкий, с другой стороны - любой стиль дальше Зего разряда - нелегкий :O)) Но про экономичность брасса в какой-то умной книжке читал с ссылкой на Шлейхауфа/Каунсилмена, хотя фиг знает, что имелось в виду. Если держать одну и ту же скорость - то конечно брас будет затратнее, например, кроля. Мож КПД надо сравнивать...

варяг от Января 18, 2012, 01:50:06 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 18, 2012, 11:59:55 am

Варяг, привет коллега ;D я так понял, ты готовишься к МС БЕЗ тренера? не всю тему прочел, дошел до 20 страницы, может быть ты уже с тренером? сколько ты уже тренируешься и есть ли видео из свежего, улучшилась ли техника при работе самостоятельно? из личного опыта скажу. начал плавать не так давно, 2 месяца назад и пользовался в основном информацией с этой темы. вчера взял первое занятие с тренером. в общем попросила она проплыть так, как я могу плыть. вывод: плавать не умею, дышать не умею, ну оно и понятно. до того, как пришел на тренировку, задавал вопросы по телефону, реально ли в 30 летнем возрасте подготовиться с тренером и получить МС. получил ответ, что нереально. плавать, говорит, научу, приходи. ну и первое задание проплыть с какой-то фигней из пенопласта, руки вытянуты вперед, работают тока ноги..... тяжкая это задача, как оказалось ;D

Варяг, на олимпиаду в Сочи не думал двинуть? ;D вот это был бы прорыв. я б тоже сгонял, надо успевать готовиться ;D

пс блин, ну и регистрация тут. неделю пытался зарегаться ;D ;D ;D

моя.цель....? первый разряд вольным на длинной воде 50 метров.занимаюсь сам но 80-90% информации и советов получаю здесь у людей.насколько это реально? ну. посмотрим . я делаю все что могу. сегодня сниму видео с упражнений.от резины сейчас маленько либо потянул либонадорвал мышцу плеча болит..

@LE}{@NDER от Января 18, 2012, 01:56:09 pm
Цитата: варяг от Января 18, 2012, 01:50:06 pm
от резины сейчас маленько либо потянул либонадорвал мышцу плеча болит..
что и требовалось доказать. говорил уже, не нужна тебе эта резина сейчас.

SWIM1458795 от Января 18, 2012, 01:59:43 pm
Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 01:45:32 pm
видео запишу ...проще на выходных делать когда народу мало, снимать полезно самому себе видно как чего меняется, про старт мне тоже так говорили ...но в итоге за день до соревнования мы его нарабатывали :-)) в мае буду опять соревнования , кто хочет приходите ...100 рублей участие :-)) медальки грамоты все дела... главное спортивный азарт..когда смотришь в какие сек тебе надо уложиться... а эстафета..мы как дети бегали вдоль бортика ...

я вот так думаю, жаль время потерянного. с 20 лет хотя бы попасть в бассейн к тренеру, это уже 10 лет было бы наработок. хотел на бокс, на муай тай, походил тока на айкидо, все нето. на айкидо травмировал плечо, оно кстати за 1 год так и не восстановилось, хотя к врачам ходил. и вот щас открыл бассейн для себя, это супер!!! сразу вспомнил как мы в школе детьми, были какие-то соревнования ну такие, что там пробежать, под лавкой проползти, что еще, эстафета, день нептуна, тоже там что бразгались, сразу вспомнил почему-то тот дух соревнований, когда стартуешь в бассе....круто. водный я, моя наверно стихия ;D

SWIM1458795 от Января 18, 2012, 02:05:56 pm
Цитата: варяг от Января 18, 2012, 01:50:06 pm

моя.цель....? первый разряд вольным на длинной воде 50 метров.занимаюсь сам но 80-90% информации и советов получаю здесь у людей.насколько это реально? ну. посмотрим . я делаю все что могу. сегодня сниму видео с упражнений.от резины сейчас маленько либо потянул либонадорвал мышцу плеча болит..

а стаж, стаж какой? год? как у тебя техника сейчас?

SWIM1458795 от Января 18, 2012, 03:55:09 pm
Цитата: варяг от Ноября 26, 2010, 10:45:19 pm
правда инструктор говорит что много отдыхаю(когда касаюсь бортика дышу так что готов легкие разорвать :))))))))))

т.к. в теме уже более сотни страниц, наверно, уже методу эту знаешь, но Мало Ли ;D когда выдохся, вдыхаешь и выдыхаешь под воду, интервалы короткие, т.е. выдохнул, тут же вдохнул и так по ощущениям, восстанавливает силы значительно быстрее. почему, я не знаю

труба от Января 18, 2012, 04:39:23 pm
брасс 6 гребков на 25м., но с толчком от бортика. Тренера нет возможности. Фактически по советам людей с этого форума. Специально брассу посвятил наверное 3 или 4 45-минутных тренировки. Без программы. Тут есть люди очень доходчиво объясняющие.
Травма колена и связанная с ней травма спины. Из за травматического артрита колена не могу ногами грести правильно. гребу со сдвигом на бок. Как то так. Замахиваюсь на пять гребков но каждый гребок добавлять это не просто совсем.

moi от Января 18, 2012, 04:44:31 pm
Цитата: труба от Января 18, 2012, 04:39:23 pm
брасс 6 гребков на 25м.

А время-то какое при этом? Важно найти оптимальный шаг, а не просто выполнить длиннее скольжение...

варяг от Января 18, 2012, 09:48:02 pm

недавно с баса. что сказать?,, вообще те же наверно ошибки(снял на видео) .. может только мне показалось что 3-4 сек в середине норм плыл. завтра сниму с высоким локтем в проносе. тогда выложу. сейчас не получится. нет очень плохо работает.

труба от Января 19, 2012, 07:34:14 am

Цитата: moi от Января 18, 2012, 04:44:31 pm

А время-то какое при этом? Важно найти оптимальный шаг, а не просто выполнить длиннее скольжение... перемерялся, если только скольжение вышел в минимуме 4ре гребка с толчком от бортика без дельфина. какое тут время когда крайние два метра вымораживал секунд наверно пять))

Я время не могу сейчас давать. Это надо плавать или бегать объемы, такой возможности нет. У меня максимум в неделю воды час пятнадцать по времени. Бегать же из за колена не могу. К весне сяду на велосипед подниму физуху тогда на время буду смотреть, а сейчас думаю что при таких вводных есть смысл нарабатывать технику. Я на скорость сдыхаю раньше чем бассейн заканчивается, такие дела :(. С конца сентября это только 8мая тренировка на воде. Еще ж основной спорт, но там очень своеобразная выносливость, к сожалению совсем не имеющая отношения к плавательной. Весной подключу велосипед, в июне добавлю объем на открытой воде, к августу начну считать секунды, в сентябре поеду на море в "полное погружение" и по приезду перемеряюсь.

asehawk от Января 19, 2012, 07:41:38 am

Цитата: труба от Января 19, 2012, 07:34:14 am

Цитата: moi от Января 18, 2012, 04:44:31 pm

А время-то какое при этом? Важно найти оптимальный шаг, а не просто выполнить длиннее скольжение...

Еще ж основной спорт, но там очень своеобразная выносливость, к сожалению совсем не имеющая отношения к плавательной.

в литрболе я тоже спец))) ;D ;D ;D

sosnin от Января 19, 2012, 07:46:33 am

Цитата: труба от Января 19, 2012, 07:34:14 am

Цитата: moi от Января 18, 2012, 04:44:31 pm

А время-то какое при этом? Важно найти оптимальный шаг, а не просто выполнить длиннее скольжение... перемерялся, если только скольжение вышел в минимуме 4ре гребка с толчком от бортика без дельфина. какое тут время когда крайние два метра вымораживал секунд наверно пять))

Я время не могу сейчас давать. Это надо плавать или бегать объемы, такой возможности нет. У меня максимум в неделю воды час пятнадцать по времени. Бегать же из за колена не могу. К весне сяду на велосипед подниму физуху тогда на время буду смотреть, а сейчас думаю что при таких вводных есть смысл нарабатывать технику. Я на скорость сдыхаю раньше чем бассейн заканчивается, такие дела :(. С конца сентября это только 8мая тренировка на воде. Еще ж основной спорт, но там очень своеобразная выносливость, к сожалению совсем не имеющая отношения к плавательной. Весной подключу велосипед, в июне добавлю объем на открытой воде, к августу начну считать секунды, в сентябре поеду на море в "полное погружение" и по приезду перемеряюсь.

технику нарабатывать? жжете,батенька :)

труба от Января 19, 2012, 09:33:43 am

Цитата: sosnin от Января 19, 2012, 07:46:33 am

технику нарабатывать? жжете,батенька :)

я понимаю ваш максимализм - или три тренировки в неделю по два часа или партбилет на стол. Так же я понимаю что ограничен в ресурсах, которые я могу выделить для плавания. Но я работаю с тем, что есть теми ресурсами, которые имею и буду выжимать из этой ситуации то, что смогу. Пока двигаюсь вперед. Когда эти ресурсы не позволяют мне двигаться выше, я буду искать какие еще аспекты я смогу раскрыть и улучшить. Даже если программа минимум окажется такой - не растерять нажитое, то буду выдумывать как можно эффективнее не растерять.

Мне не столь важен результат, мне важен путь.

труба от Января 19, 2012, 09:46:42 am

травма ноги очень сильно изменила мое мировоззрение. Привычные схемы не работают - я должен был вообще уйти в первый же год. Всякие "давай давай" бесполезны - все сверхнагрузки тупо упираются в боль и последующие многомесячные периоды реабилитации. Приходится внимательно работать с тем, что есть, осторожно, очень много анализируя и перестраховываясь. Результат теряет ценность по сравнению с самой возможностью продолжать движение. Взрослею, чо.

sosnin от Января 19, 2012, 10:41:02 am

прекрасно,только это не наработка техники.это,как вы сказали, возможность не растерять нажитое.

труба от Января 19, 2012, 11:29:15 am

если понимать суть что хочешь получить, ищешь целенаправленную альтернативу. Возьмем к примеру утрированную ситуацию - парашютный спорт. Прыжок дорог, отработать все нюансы сразу в воздухе невозможно, все что возможно отретировать внизу - ретерируют внизу. Возьмем альпинизм - цена восхождения может составлять до пятидесяти тысяч уся на спортсмена. Тренироваться в месте восхождения - слишком дорогое удовольствие. А на больших высотах так и непродуктивное. Да собственно вопрос не должен ставится в плане - сделать больше. Сделать эффективней.

Даже больше сутрирую - один из методов тренировки - пассивная тренировка - наблюдение за другими. Человек примат по сути и достаточно сильно перенимает поведение других. Это все - ресурсы на которые можно махнуть рукой, а можно использовать. Знание и умение находить и использовать все ресурсы это мощная штука, когда спортсмен подходит к кажущейся нерешаемой задаче, потому что его поведенческие наработки в данном случае не работают, нужно искать еще неиспользованные ресурсы, менять тактику, находить новое. И это ничуть не менее увлекательно чем выбрать программу и отработав ее год получить гарантированный результат. А сдаться еще будет и время и возможности.

sosnin от Января 19, 2012, 11:47:49 am

красиво пишете.только невозможно придумать что-то новое,не зная старое.надо просто признать,что вы занимаетесь не наработкой техники,а физкультурой. смотрение в телик на роддика,не сделает меня даже кафельниковым.это я утрирую :) более,даже не научит ракетку правильно держать. вот ходя 1 раз в неделю на корт я научусь,наверно, попадать в ответ на подачу в корт. но технику удара поставить?-не смешите. причем,есть у меня внутренняя уверенность в том,что плавание гораздо тяжелее дается большинству людей,т.к. другая стихия. в этом плане с плавание схожи прыжки с трамплина,акробатика ит.п. тут без тренировок никак. а 1 раз в неделю-это не тренировки,а физкультура.

Les_55 от Января 19, 2012, 12:59:25 pm

Варяг погляди старушка как с резиной работает, ты на видео совсем не то делал...

<http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=nEP82FOVDRk>

труба от Января 19, 2012, 02:06:02 pm

Цитата: sosnin от Января 19, 2012, 11:47:49 am

причем,есть у меня внутренняя уверенность в том,что плавание гораздо тяжелее дается большинству людей,т.к. другая стихия. в этом плане с плавание схожи прыжки с трамплина, акробатика ит.п. тут без тренировок никак. а 1 раз в неделю-это не тренировки,а физкультура.

Во. отличный пример нашел. Считаете ли вы альпинизм занятием, с другой для человека стихией? (а она таки другая, смертельно другая)

Длительность альпинистских сборов составляет в год наверное до включительно второго разряда месяц-полтора. Третий разряд - две недели в год вполне можно уложиться. Это время пребывания в другой стихии. Хотите выше - тут надо чаще и дольше. От себя скажу в большинстве городов РФ вообще нет условий для тренировки альпинистов, ни холмов, ни скольнибудь приемлемых скал. А альпинисты между тем есть. Конечно, если вы живете рядом с горами то шанс добиться большего выше. Но означает ли что если вы не живете рядом с ними, что ну его нафиг?

Я понимаю что плавание не альпинизм. Но еще раз процитирую то что писал выше - если я принимаю вашу точку зрения я вообще должен уйти. Однако сейчас у меня уже 4 гребка и мне есть куда двигаться с теми ресурсами, которые у меня есть.

То, что я сейчас в зимний период делаю в неделю по максимуму: две основных тренировки (не плавание). Одна-две бассейн. Одна ЛФК.

При большей интенсивности моментально перетренировка и травмы, которые мне уже не нужны.

sosnin от Января 19, 2012, 02:23:57 pm

Цитата: труба от Января 19, 2012, 02:06:02 pm

Цитата: sosnin от Января 19, 2012, 11:47:49 am

причем,есть у меня внутренняя уверенность в том,что плавание гораздо тяжелее дается большинству людей,т.к. другая стихия. в этом плане с плавание схожи прыжки с трамплина, акробатика ит.п. тут без тренировок никак. а 1 раз в неделю-это не тренировки,а физкультура.

Во. отличный пример нашел. Считаете ли вы альпинизм занятием, с другой для человека стихией? (а она таки другая, смертельно другая)

Длительность альпинистских сборов составляет в год наверное до включительно второго разряда месяц-полтора. Третий разряд - две недели в год вполне можно уложиться. Это время пребывания в другой стихии. Хотите выше - тут надо чаще и дольше. От себя скажу в большинстве городов РФ вообще нет условий для тренировки альпинистов, ни холмов, ни скольнибудь приемлемых скал. А альпинисты между тем есть. Конечно, если вы живете рядом с горами то шанс добиться большего выше. Но означает ли что если вы не живете рядом с ними, что ну его нафиг?

Я понимаю что плавание не альпинизм. Но еще раз процитирую то что писал выше - если я принимаю вашу точку зрения я вообще должен уйти. Однако сейчас у меня уже 4 гребка и мне есть куда двигаться с теми ресурсами, которые у меня есть.

То, что я сейчас в зимний период делаю в неделю по максимуму: две основных тренировки (не плавание). Одна-две бассейн. Одна ЛФК.

При большей интенсивности моментально перетренировка и травмы, которые мне уже не нужны. я ж с вами не спорю,и не говорю-бросайте.я говорю о том,что вы занимаетесь физкультурой.и с 1 часом в неделю вы только думаете,что ставите технику.ничего вы не ставите.с таким занятиями вам десятилетия не хватит исправить технику.купайтесь,занимайтесь на здоровье,радуйтесь жизни.

я ж вот тоже в футбол гоняю по 1,5 часа.я ж не говорю,что ставлю себе технику финтов и удара.просто физкультура. утрируя,если я на себя надену парашют и похожу с ним час,это не значит,что я смогу потом хотябы раз выдернуть кольцо,порулить и благополучн приземлиться. :)

труба от Января 19, 2012, 03:03:24 pm

вот. Как раз на примере футбола и финта продемонстрирую. Представляем себе игру на стадионе с командой, это у нас бассейн. Время игры ограничено. И тратить его на отработку финтов и ударов неразумно, ведь для финта нам не нужно 22 игрока, судья и 90*60 метров. Теперь разделяем отработку финта на этапы.

1 - вдумчиво понять что и как делается. Даже мяч не нужен. Смотрим, анализируем, пробуем, перенимаем. Дома. То самое перенимание.

2 - пробуем сделать без соперника просто с мячом. Смотрим где затыки. Отрабатываем там скорость, гибкость. Дома или двор.

3 - моделируем игровую ситуацию. два камня - соперники. пройти между ними с мячом используя финт. закрепляем энграммы до автоматизма. Двор

4 - применение в игре. Тут уже нужен ну как минимум мини бассейн, т.е. хотя бы один соперник, или пес.

5 - включаем в игру на этом этапе смотрим что получилось, анализируем ошибки и к п.1.

Чемпионат Европы мы так не выиграем, но рост, вероятно, будет.

SWIM1458795 от Января 19, 2012, 03:42:31 pm

Цитата: Les_55 от Января 19, 2012, 12:59:25 pm

Варяг погляди старушка как с резиной работает, ты на видео совсем не то делал...

<http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=nEP82FOVDRk>

о, Дара Торрес, красавица! олимпийская чемпионка не единожды, вроде

SWIM1458795 от Января 19, 2012, 03:52:06 pm

Варяг, а почему у тренера не возьмешь тренировки? финансы проблема или ты решил себе доказать, что без тренера поставишь технику? ребят, это вообще РЕАЛЬНО?

@LE}\@NDER от Января 19, 2012, 03:57:25 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 19, 2012, 03:42:31 pm

Цитата: Les_55 от Января 19, 2012, 12:59:25 pm

Варяг погляди старушка как с резиной работает, ты на видео совсем не то делал...

<http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=nEP82FOVDRk>

о, Дара Торрес, красавица! олимпийская чемпионка не единожды, вроде

Да, правда в эстафетах.

Такие бабульки типа Торрес и Альсхаммар вызывают истинное восхищение.

@LE}\@NDER от Января 19, 2012, 03:58:21 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 19, 2012, 03:52:06 pm

Варяг, а почему у тренера не возьмешь тренировки? финансы проблема или ты решил себе доказать, что без тренера поставишь технику? ребят, это вообще РЕАЛЬНО?

В таком возрасте это и с тренером мало реально, а без тренера тем более.

sosnin от Января 19, 2012, 04:37:41 pm

Цитата: труба от Января 19, 2012, 03:03:24 pm

вот. Как раз на примере футбола и финта продемонстрирую. Представляем себе игру на стадионе с командой, это у нас бассейн. Время игры ограничено. И тратить его на отработку финтов и ударов неразумно, ведь для финта нам не нужно 22 игрока, судья и 90*60 метров. Теперь разделяем отработку финта на этапы.

1 - вдумчиво понять что и как делается. Даже мяч не нужен. Смотрим, анализируем, пробуем, перенимаем. Дома. То самое перенимание.

2 - пробуем сделать без соперника просто с мячом. Смотрим где затыки. Отрабатываем там скорость, гибкость. Дома или двор.

3 - моделируем игровую ситуацию. два камня - соперники. пройти между ними с мячом используя финт. закрепляем энграммы до автоматизма. Двор

4 - применение в игре. Тут уже нужен ну как минимум мини бассейн, т.е. хотя бы один соперник, или пес.

5 - включаем в игру на этом этапе смотрим что получилось, анализируем ошибки и к п.1.

Чемпионат Европы мы так не выиграем, но рост, вероятно, будет.

только в вашем случае получается так, что пришли вы на стадион, почеканили мячик 200 раз по 3 раза и думаете, что от этого может улучшиться "финт зидана", или навес будет, как у бэххема. наивно, как минимум. все остальное я уже выше написал.

может на этом закончим? мы же поняли друг друга. :)

лыжник от Января 19, 2012, 05:54:53 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Января 19, 2012, 03:58:21 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 19, 2012, 03:52:06 pm

Варяг, а почему у тренера не возьмешь тренировки? финансы проблема или ты решил себе доказать, что без тренера поставишь технику? ребят, это вообще РЕАЛЬНО?

В таком возрасте это и с тренером мало реально, а без тренера тем более.

Без ножа режете, а в 57 и без тренера ???

sosnin от Января 19, 2012, 06:01:32 pm

Цитата: лыжник от Января 19, 2012, 05:54:53 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Января 19, 2012, 03:58:21 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 19, 2012, 03:52:06 pm

Варяг, а почему у тренера не возьмешь тренировки? финансы проблема или ты решил себе доказать, что без тренера поставишь технику? ребят, это вообще РЕАЛЬНО?

В таком возрасте это и с тренером мало реально, а без тренера тем более.

Без ножа режете, а в 57 и без тренера ???

нууу...вы ж с водой знакомы, это уже не с 0.

SWIM1458795 от Января 19, 2012, 06:58:28 pm

мне интересно просто, как самостоятельно поставить самому себе технику? это тоже самое, ну на примере муай тай, возьмем. я полгода избивал ;D мешок для кикбоксинга, специально купил большой, чтоб можно было коленями работать и тд. полгода его каждый день долбил, кроме сб и вс. причем я ведь смотрел на бойцов на видео и пытался повторять, читал чето там. показал потом тренеру, то что за эти полгода наработал.....дак это как был ноль так и остался, ну может я просто бездарный, может быть. так и в плавание, как без тренера? просто смысл то в чем? этож неэффективно и это трата драгоценного времени. конечно, блин, дорого....я вот всего 4 раза в мес пока взял абонемент. конечно мне до мес ни за год, ни за два не добраться с такой интенсивностью. насчет мес мне сказали, что надо каждый день по несколько часов с тренером работать, каждый день и это наверно не один год потребуется

варяг от Января 19, 2012, 08:35:07 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 19, 2012, 06:58:28 pm

мне интересно просто, как самостоятельно поставить самому себе технику? это тоже самое, ну на примере муай тай, возьмем. я полгода избивал ;D мешок для кикбоксинга, специально купил большой, чтоб можно было коленями работать и тд. полгода его каждый день долбил, кроме сб и вс. причем я ведь смотрел на бойцов на видео и пытался повторять, читал чето там. показал потом тренеру, то что за эти полгода наработал.....дак это как был ноль так и остался, ну может я просто бездарный, может быть. так и в плавание, как без тренера? просто смысл то в чем? этож неэффективно и это трата драгоценного времени. конечно, блин, дорого....я вот всего 4 раза в мес пока взял абонемент. конечно мне до мес ни за год, ни за два не добраться с такой интенсивностью. насчет мес мне сказали, что надо каждый день по несколько часов с тренером работать, каждый день и это наверно не один год потребуется

Братан:))) спешу тебе добавить:))) --- С ХОРОШИМ ТРЕНЕРОМ:)))))))))) я нанимал тренеров за деньги и в 70 %

случаев слышал нуесть ошибки..просто надо побольше объем наплывать:)).

А теперь начала. если без тренера... то 1 обязательно нужно снимать себя со стороны. .
2 я так думаю что это ну хотябы 2-3 раза в неделю по 2 часа.

3 путем проб и ошибок.

4 нужна программа тренировки написанная грамотным человеком

5 постоянно растягиваться(чуть дня 3-4 подзабил и сразу это заметно. гибкость ухудшается .) история нашей учительницы на факультете- она рассказывала что студент в 35 стал кипятиться что сядет на шпагат (раньше не занимался) был спор. короче. все про это забыли а он пришел потом и СЕЛ. самое печальное что через недели-3- месяц он и вполвину опять не смог сесть. (возраст)

6 90 процентов всех двиг навыков мы получаем в возрасте до 7-10 лет. (это я прочитал в физиологии) так что если в детстве заложен был навык то это одно..если нет.....

И СЛУЧАЙ_БОГ ИЗОБРЕТАТЕЛЬ. -- чтото будет приходить случайно(сегодня на трене второй пришли дети с групп все дорожки заняты .я попросился у тренера отработать поворот (мне воды надоо метр на полтора:)))) у бортика. а чтобы еще нагрузить организм я попробовал упереться руками в борт и кролить ногами до отказа мышц) я вам скажу что после этого понимаешь работу правильную ..не скачкообразную ног..для меня это открытие которое я записал в блокноте-- как определить ?? постоянно нарастающее давление на бортик.

7 Терпение.

8 Терпение.

9 не спешить --тише едешь дальше будешь. если написали плыть 25 за 30 сек значит надо плыть за 30 ненадо за 20 или 18.

10 поддержка близких или родных.

11 плакаты параолимпийцев.

12 Еще раз не спешить

13 Режим тренировок---ПОСТОЯНСТВО. лично у меня если не был в воде 2-3 дня все заново.

14 получать удовольствие. не гнаться за секундами а учить правильную технику- ВОТ ЦЕЛЬ.

15 Плавки и очки(только Арена))))))))))

чтото есть еще... но вспомню. допишу.

И быть готовым к открытиям и разочарованиям.

Arman от Января 19, 2012, 09:00:42 pm

Варяг, на фига тебе поворот:)))))))))))? ты же будешь получать первый разряд на полтиннике на длинной:))))))

SWIM1458795 от Января 19, 2012, 09:02:00 pm

Цитата: варяг от Января 19, 2012, 08:35:07 pm

Братан:))) спешу тебе добавить:))) --- С ХОРОШИМ ТРЕНЕРОМ:)))))))))) я нанимал тренеров за деньги и в 70 % случаев слышал нуесть ошибки..просто надо побольше объем наплывать:)).

А теперь начала. если без тренера... то 1 обязательно нужно снимать себя со стороны. .
2 я так думаю что это ну хотябы 2-3 раза в неделю по 2 часа.

3 путем проб и ошибок.

4 нужна программа тренировки написанная грамотным человеком

5 постоянно растягиваться(чуть дня 3-4 подзабил и сразу это заметно. гибкость ухудшается .) история нашей учительницы на факультете- она рассказывала что студент в 35 стал кипятиться что сядет на шпагат (раньше не занимался) был спор. короче. все про это забыли а он пришел потом и СЕЛ. самое печальное что через недели-3- месяц он и вполвину опять не смог сесть. (возраст)

6 90 процентов всех двиг навыков мы получаем в возрасте до 7-10 лет. (это я

прочитал в физиологии) так что если в детстве заложен был навык то это одно..если нет.....

И СЛУЧАЙ_БОГ ИЗОБРЕТАТЕЛЬ. -- чтоо будет приходить случайно(сегодня на трене второй пришли дети с груп все дорожки заняты .я попросился у тренера отработать поворот (мне воды надоо метр на полтора:)))) у бортика. а чтобы еще нагрузить организм я попробовал упереться руками в борт и кролить ногами до отказа мышц) я вам скажу что после этого понимаешь работу правильную ..не скачкообразную ног..для меня это открытие которое я записал в блокноте-.. как определить ?? постоянно нарастающее давление на бортик.

7 Терпение.

8 Терпение.

9 не спешить --тише едешь дальше будешь. если написали плыть 25 за 30 сек значит надо плыть за 30 ненадо за 20 или 18.

10 поддержка близких или родных.

11 плакаты параолимпийцев.

12 Еще раз не спешить

13 Режим тренировок---ПОСТОЯНСТВО. лично у меня если не был в воде 2-3 дня все заново.

14 получать удовольствие. не гнаться за секундами а учить правильную технику- ВОТ ЦЕЛЬ.

15 Плавки и очки(только Арена))))))))))

чтоо есть еще... но вспомню. допишу.

И быть готовым к открытиям и разочарованиям.

ись все хотят, согласен ;D тренер нужен хороший, еще бы определить хороший ли это тренер :-\

Варяг, дак ты стренером все таки или нет?

вот по этому пункту

Цитировать

14 получать удовольствие. не гнаться за секундами а учить правильную технику- ВОТ ЦЕЛЬ.

чтобы учить правильную технику, ее надо как-то перенять, я хз, но если ты тока с телика смотришь и с постов, как ты поймешь правильно ли то, что ты делаешь?

ты говоришь, нанимал тренеров. сколько с тренером ты прозанимался? и как ты определил, что тренер безрезультатен?

я щас на 29 странице данной темы, может уже написали, но спрошу. Варяг, ты уже какие-то разряды получил? больше года прошло

лыжник от Января 19, 2012, 09:07:12 pm

Цитата: sosnip от Января 19, 2012, 06:01:32 pm

нуу...вы ж с водой знакомы,это уже не с 0.

[/quote]

Давай на ты))

Если назвать плавание сажёнками-знакомство с водой, то да, канеш))

Меня мой сын в 8 лет обгонял в лёхкую, ему сейчас 10 в декабре было, вот думаю летом на море потягаться, гы.

А по теме, вот пошёл 4-й месяц. Наконец то я понял, и почувствовал мышцы спины, и действительно не в руках сила гребка, а в спине. Локоть конечно провален, но я стараюсь, т.к. с локтем чувствую напряжение спины и опоры в гребке. Ноги стали работать чётко 2-х ударным, наконец то я про них не думаю. Потихоньку убывает жир из верхней части туловища (-3кг) и легче стало держать баланс, топлю голову.

Вопросов не задаю, потому что пока их нет.

Хотя есть один. Всё таки мне нужно плыть 1 км за 20 мин. Плыву сейчас за 23.

Т.е. нужно проплыть 50м меньше минуты в начале. У меня получается только 200м из 4 минут.

Так вот как мне скоростить, на 50 или на 100м.

Прошу не смеяться на слово "скоростить", а то позову на лыжню или на разделку (шоссе.))

feniks2277 от Января 19, 2012, 09:18:42 pm

Цитата: @LE{X@N}DER от Января 19, 2012, 03:58:21 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 19, 2012, 03:52:06 pm

Варяг, а почему у тренера не возьмешь тренировки? финансы проблема или ты решил себе доказать, что без тренера поставишь технику? ребят, это вообще РЕАЛЬНО?

В таком возрасте это и с тренером мало реально, а без тренера тем более.

сколько людей столько мнений ,у меня другое мнение.

Всё реально зависит только от того какую цель поставили. реальна она или нет?

И времени затраченного на достижение цели.

SWIM1458795 от Января 19, 2012, 09:19:43 pm

ПАРНИ ;D пускай мы не станем чемпионами, но! можно будет всем, кто уже шагнул в 30летний отрезок из тех, кто тренируется, собраться через годок, например, и устроить свой чемпионат ;D типа, старики идут в отрыв кролем без колобашки ;D ;D ;D

Swimmer48 от Января 19, 2012, 09:20:44 pm

Цитата: лыжник от Января 19, 2012, 09:07:12 pm

Цитата: sosnin от Января 19, 2012, 06:01:32 pm

нууу...вы ж с водой знакомы,это уже не с 0.

Давай на ты))

Если назвать плавание сажёнками-знакомство с водой, то да, канеш))

Меня мой сын в 8 лет обгонял в лёжку, ему сейчас 10 в декабре было, вот думаю летом на море потягаться, гы.

А по теме, вот пошёл 4-й месяц. Наконец то я понял, и почувствовал мышцы спины, и действительно не в руках сила гребка, а в спине. Локоть конечно провален, но я стараюсь, т.к. с локтем чувствую напряжение спины и опоры в гребке. Ноги стали работать чётко 2-х ударным, наконец то я про них не думаю. Потихоньку убывает жир из верхней части туловища (-3кг) и легче стало держать баланс, топлю голову.

Вопросов не задаю, потому что пока их нет.

Хотя есть один. Всё таки мне нужно плыть 1 км за 20 мин. Плыву сейчас за 23.

Т.е. нужно проплыть 50м меньше минуты в начале. У меня получается только 200м из 4 минут.

Так вот как мне скоростить, на 50 или на 100м.

Прошу не смеяться на слово "скоростить", а то позову на лыжню или на разделку (шоссе..))

[/quote]

В разные периоды отрезки разные. Изучите основы построения из ссылок, которые феникс давал (базовый период и т.п., там хоть и убого у него скопированно, но правильно и разобраться можно). Затем создайте темы по каждому периоду, в который вам накидают примеров тренировок для каждого периода:)

варяг от Января 19, 2012, 09:40:33 pm

получать удовольствие. не гнаться за секундами а учить правильную технику- ВОТ ЦЕЛЬ.

это не мои слова- Так сказал один АХренный тренер и сам в прошлом чемпион по плаванию. и тек еще написано в книге- Психология Спорта.

нет. без тренера точнее получаю советы здесь и иногда тренера в базе кинут взгляд чтото подскажут .

как отличить??--- ну примерно когда слышишь это--ДА ТАКТО ПЛЫВЕШЬ БОЛЕЕ МЕНЕЕ НОРМАЛЬНО,,, НАДО ОБЪЕМ ПОБОЛЬШЕ НАБИРАТЬ,,, ТАМ САМО СОБОЙ ВСЕ ПРИДЕТ.

feniks2277 от Января 20, 2012, 02:47:43 am

Цитата: Swimmer48 от Января 19, 2012, 09:20:44 pm

Цитата: лыжник от Января 19, 2012, 09:07:12 pm

Цитата: sosnin от Января 19, 2012, 06:01:32 pm

нууу...вы ж с водой знакомы,это уже не с 0.

Давай на ты))

Если назвать плавание сажёнками-знакомство с водой, то да, канеш))

Меня мой сын в 8 лет обгонял в лёжку, ему сейчас 10 в декабре было, вот думаю летом на море потягаться, гы.

А по теме, вот пошёл 4-й месяц. Наконец то я понял, и почувствовал мышцы спины, и действительно не в руках

сила гребка, а в спине. Локоть конечно провален, но я стараюсь, т.к. с локтем чувствую напряжение спины и опору в гребке. Ноги стали работать чётко 2-х ударным, наконец то я про них не думаю. Потихоньку убывает жир из верхней части туловища (-3кг) и легче стало держать баланс, теплою голову.

Вопросов не задаю, потому что пока их нет.

Хотя есть один. Всё таки мне нужно плыть 1 км за 20 мин. Плыву сейчас за 23.

Т.е. нужно проплыть 50м меньше минуты в начале. У меня получается только 200м из 4 минут.

Так вот как мне скоростить, на 50 или на 100м.

Прошу не смеяться на слово "скоростить", а то позову на лыжню или на разделку (шоссе).))

В разные периоды отрезки разные. Изучите основы построения из ссылок, которые феникс давал (базовый период и т.п., там хоть и убого у него скопированно, но правильно и разобраться можно). Затем создайте темы по каждому периоду, в который вам накидают примеров тренировок для каждого периода:)

[/quote]

Swimmer хотя мне может быть бы и польстило что ты наш юный друг сослался на мои ссылки, хотя и не без ложки дёгтя.

Тем более что я не писал о подготовке спортсмена в различные периоды времени.

Swimmer, так что твои инсинуации беспочвенны. Шалиш мальчонка. Построение же одного тренерочного занятия не имеет ничего общего с периодами подготовки спортсмена. Попрошу не путать, или же сначала, хотя бы открыть книгу.

Ежели я о них писал, конкретно ГДЕ ?? . А так как обычно "ПЕРЕДЁРГИВАЕШ"

Лыжнику, я в который раз посоветовал бы Вам не пользоваться его советом.

Его советы напоминают наверное как Вы и я помним наше прошлое, что то схожее с советами

Секретеря Комсомольской организации . Сам не знаю не понимаю, как делать, но

поруководить могу. Вот так и здесь. Вроде что есть, а что, понять трудновато,

хотя старческим маразмом пока не страдаю. но мысль уловить трудновато.

И советик размытый не конкретный.

Swimmer, взял бы и написал что делать, а то возьми то не знаю что,

делай так не знаю как.

А то Водичкой полил и готово. Слово "Убого" как я понимаю значит плохо, не качественно, ущербно, итд.

Что же ты братец советуешь пользоваться не качественным советом, которого ещё и не давали. Да, и что бы не было "убого" ты уж подсуепись и Сам напиши что и куда, а то не гоже дешовку на форуме пихать ты же "практик -теоретик", людям помощь вроде нужна, а не трёп.

А то на чужом горбу.

А мы оценим твоё умение правильное, и знания обширные.

А ежели не можешь али не знаешь как так сиди тихонько и помалкивай в тряпочку.

Не пузырись, доку здесь из себя строить не надо.

Пс: Лыжник, а раз вопросов нет так и ответов нет.

Удачи

труба от Января 20, 2012, 09:06:25 am

готов спорить у лыжника нет вопросов потому, что он знает сам где он может вполне отжать себе пару тройку секунд и там и будет работать. Вопросы у него возникнут когда он выйдет на очередное плато по результату. Лыжник, переходи на шестиударный. И на море обязательно езжай летом. Вот тут я тебе гарантирую целое море впечатлений. Но к морю попробуй подучить двухударный бат, почему не скажу, будет сюрпризом, но настоятельно рекомендую ;) И возьми панорамные очки. Или вообще без них.

SWIM1458795 от Января 20, 2012, 09:14:47 am

поснимал вот сегодня в бассе. колун колуном ;D надеюсь через пару лет с чародейкой тренером, буду яки дельфин. смотрел старт Фелпса, великолепный старт, он как дельфин заныривает, очень гибкий

<http://www.youtube.com/watch?v=b5-c6zjWEGE>

я еще вот чего подумал, мне моя тренерша сказала, что она не учит держаться на воде, а сразу учит спортивным стилям. дак вот я держаться то похоже и не могу, т.е. меня из стороны в сторону мотыляет...будет ли толк, если миновать этот предварительный этап умения держаться на воде

moi от Января 20, 2012, 09:37:22 am

Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 09:14:47 am

я еще вот чего подумал, мне моя тренерша сказала, что она не учит держаться на воде, а сразу учит спортивным стилям.

Вот это она зря... Это и есть ваше слабое место. Вам надо правильно научиться держатся на воде, и только потом добавлять гребки руками и ногами. У вас настоящий "крол" :O))) что по англ. значит "ползти", т.е. вы по воде букв.

"ползете" как по полу. А в кроле не "ползут", а вращаются как курица на вертеле, вытянувшись в струнку.

Хоть и ругают у нас на форуме концепцию Total Immersion, но я советую скачать эту школу и поплавать их упражнения на баланс в воде - они самые первые идут. Особенно вот эта версия Total Immersion мне больше всего понравилась (помогла): <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1142660>. Ну и вот эта тоже ничего: <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1217808>

SWIM1458795 от Января 20, 2012, 09:52:20 am
Цитата: moi от Января 20, 2012, 09:37:22 am

Вот это она зря... Это и есть ваше слабое место. Вам надо правильно научиться держаться на воде, и только потом добавлять гребки руками и ногами. У вас настоящий "крол" :O))) что по англ. значит "ползти", т.е. вы по воде букв. "ползете" как по полу. А в кроле не "ползут", а вращаются как курица на вертеле, вытянувшись в струнку.

Хоть и ругают у нас на форуме концепцию Total Immersion, но я советую скачать эту школу и поплавать их упражнения на баланс в воде - они самые первые идут. Особенно вот эта версия Total Immersion мне больше всего понравилась (помогла): <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1142660>. Ну и вот эта тоже ничего: <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1217808>

;D во, во, не говори. она видишь, со взрослыми работает, видимо, минуя этот этап. а держаться на воде как-то все равно надо учиться. самому то реально научиться? за ссылки спасибо

moi от Января 20, 2012, 10:12:48 am
Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 09:52:20 am
самому то реально научиться?

Да конечно реально. В видео Total Immersion дяденьки и тетеньки неплохо в воде лежат. Конечно, некоторые из спортсменов над ними подтрунивают, но я считаю, что для любителей, тем более не метящих на 1ый разряд - уроки TI самое то!

варяг от Января 20, 2012, 10:55:48 am
Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 09:14:47 am
поснимал вот сегодня в бассе. колун колуном ;D надеюсь через пару лет с чародейкой тренером, буду яки дельфин. смотрел старт Фелпса, великолепный старт, он как дельфин заныривает, очень гибкий

<http://www.youtube.com/watch?v=b5-c6zjWEGE>

я еще вот чего подумал, мне моя тренерша сказала, что она не учит держаться на воде, а сразу учит спортивным стилям. дак вот я держаться то похоже и не могу, т.е. меня из стороны в сторону мотыляет....будет ли толк, если миновать этот предварительный этап умения держаться на воде

телосложение нормуль:)))) а вот со спины кроль___ похож на крокодила догоняющего жертву:))))

moi от Января 20, 2012, 11:03:47 am
Цитата: варяг от Января 20, 2012, 10:55:48 am
телосложение нормуль:))))

Согласен. И рост похоже не плохой для плавания. Больше 180? Есть некоторая худощавость, но если подкачаться, то и физуха к пропорциям добавится. Есть шанс на успехи. :O)))

feniks2277 от Января 20, 2012, 11:11:48 am
Цитата: варяг от Января 20, 2012, 10:55:48 am
Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 09:14:47 am
поснимал вот сегодня в бассе. колун колуном ;D надеюсь через пару лет с чародейкой тренером, буду яки дельфин. смотрел старт Фелпса, великолепный старт, он как дельфин заныривает, очень гибкий

<http://www.youtube.com/watch?v=b5-c6zjWEGE>

я еще вот чего подумал, мне моя тренерша сказала, что она не учит держаться на воде, а сразу учит спортивным стилям. дак вот я держаться то похоже и не могу, т.е. меня из стороны в сторону мотыляет....будет ли толк, если миновать этот предварительный этап умения держаться на воде

телосложение нормуль:)))) а вот со спины кроль ___ похож на крокодила догоняющего жертву:))))

SWIM1458795 По мне так ты красавец без б.после нескольких занятий так плыть,честно здорово,

ЕвгенийК от Января 20, 2012, 11:41:42 am
Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 09:14:47 am
поснимал вот сегодня в бассе. колун колуном ;D

попробуй делать старт обычным толчком двух ног, он попроще.
а то сейчас ты просто падаешь в воду.

moі от Января 20, 2012, 11:51:25 am
Цитата: ЕвгенийК от Января 20, 2012, 11:41:42 am
попробуй делать старт обычным толчком двух ног, он попроще.
а то сейчас ты просто падаешь в воду.

Именно. Толчка хорошего нет. Вытянутая не успеваешь. Руки перед собой взвести - тоже.

С двух ног проще. Наклоном вперед выводишь себя из равновесия, и толкаешься ногами сильнее. И вытянутая при этом проще, и руки уже впереди. У меня такой старт мощнее получается. Да и в наших басах тумбы явно сделаны не для трек-старта :O)))

SWIM1458795 от Января 20, 2012, 11:51:34 am
Мужики!!!! спасибо!!!

SWIM1458795 от Января 20, 2012, 11:54:24 am
Цитата: moі от Января 20, 2012, 11:51:25 am
Цитата: ЕвгенийК от Января 20, 2012, 11:41:42 am
попробуй делать старт обычным толчком двух ног, он попроще.
а то сейчас ты просто падаешь в воду.

Именно. Толчка хорошего нет. Вытянутая не успеваешь. Руки перед собой взвести - тоже.

С двух ног проще. Наклоном вперед выводишь себя из равновесия, и толкаешься ногами сильнее. И вытянутая при этом проще, и руки уже впереди. У меня такой старт мощнее получается. Да и в наших басах тумбы явно сделаны не для трек-старта :O)))

с двух ног попробую, вернее я уже пробовал, просто сегодня не заснял. гибкости нет, я вот вижу у меня еще ступни не разгибаются ;D и спина колесом, не могу прогнуться, и они при входе в воду уже как бы угол наклона меняют, я этот момент не могу словить

moі от Января 20, 2012, 12:04:03 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 11:54:24 am
с двух ног попробую, вернее я уже пробовал, просто сегодня не заснял. гибкости нет, я вот вижу у меня еще ступни не разгибаются ;D и спина колесом, не могу прогнуться, и они при входе в воду уже как бы угол наклона меняют, я этот момент не могу словить

Вот есть сиквенции упражнений для старта от GoSwim - <http://www.youtube.com/watch?v=IL9bxYjGUul>

SWIM1458795 от Января 20, 2012, 12:11:06 pm
Цитата: moі от Января 20, 2012, 12:04:03 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 11:54:24 am
с двух ног попробую, вернее я уже пробовал, просто сегодня не заснял. гибкости нет, я вот вижу у меня еще ступни не разгибаются ;D и спина колесом, не могу прогнуться, и они при входе в воду уже как бы угол наклона меняют, я этот момент не могу словить

Вот есть сиквенции упражнений для старта от GoSwim - <http://www.youtube.com/watch?v=iL9bxYjGUuI>

ага, видел уже этот ролик. там парень запрыгивает, красиво вообще!!!! прогибаться, я так понял, надо в пояснице еще. я когда в воду влетаю, у меня очки сносит. пригнал как-то к другу, он мне кричит, тебя в автобусе нахлобучили? я говорю в смысле? ну весь нос ободран ;D от очков!!!

моi от Января 20, 2012, 12:18:13 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 12:11:06 pm
ага, видел уже этот ролик.

И там ролик не один (см. справа в "Схожих видео" остальные части).

Цитировать

я когда в воду влетаю, у меня очки сносит.
Надо очки стартовые - обычные почти всегда слетают. Ну и еще при входе в воду голову надо вытянутыми руками как бы прикрывать, а то и стартовые можно снести :O)))

@LE}{@NDER от Января 20, 2012, 12:18:21 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 12:11:06 pm
Цитата: моi от Января 20, 2012, 12:04:03 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 11:54:24 am

с двух ног попробую, вернее я уже пробовал, просто сегодня не заснял. гибкости нет, я вот вижу у меня еще ступни не разгибаются ;D и спина колесом, не могу прогнуться, и они при входе в воду уже как бы угол наклона меняют, я этот момент не могу словить

Вот есть сиквенции упражнений для старта от GoSwim - <http://www.youtube.com/watch?v=iL9bxYjGUuI>

ага, видел уже этот ролик. там парень запрыгивает, красиво вообще!!!! прогибаться, я так понял, надо в пояснице еще. я когда в воду влетаю, у меня очки сносит. пригнал как-то к другу, он мне кричит, тебя в автобусе нахлобучили? я говорю в смысле? ну весь нос ободран ;D от очков!!!
От очков это фигня, мне вот пару раз при обгоне заряжали по мордасам, блин. ;D Ну и я сам заряжал пару раз :-
[А еще говорят: Самый низкотравматичный спорт!... Да это ж бокс в воде йоптыть!

SWIM1458795 от Января 20, 2012, 12:25:53 pm
Цитата: моi от Января 20, 2012, 12:18:13 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 12:11:06 pm
ага, видел уже этот ролик.

И там ролик не один (см. справа в "Схожих видео" остальные части).

Цитировать

я когда в воду влетаю, у меня очки сносит.
Надо очки стартовые - обычные почти всегда слетают. Ну и еще при входе в воду голову надо вытянутыми руками как бы прикрывать, а то и стартовые можно снести :O)))

ну да, голову пытаюсь прикрыть, видимо не получается пока

@LE}{@NDER от Января 20, 2012, 12:34:00 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 12:25:53 pm
Цитата: моi от Января 20, 2012, 12:18:13 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 12:11:06 pm
ага, видел уже этот ролик.

И там ролик не один (см. справа в "Схожих видео" остальные части).

Цитировать

я когда в воду влетаю, у меня очки сносит.
Надо очки стартовые - обычные почти всегда слетают. Ну и еще при входе в воду голову надо вытянутыми руками как бы прикрывать, а то и стартовые можно снести :O)))

ну да, голову пытаюсь прикрыть, видимо не получается пока
Можно упражнение, как детей тренируют: Руки стрелкой, большой палец верхней руки зацепляет нижнюю, голову спрятал и так прыгаешь с тумбочки. Так ты нарабатываешь ощущения, каким должен быть вход в воду и после, при

нормальном старте сразу почувствуешь, когда нужной плавности нету и ты головой в воду как рубанком....

glebenok от Января 20, 2012, 12:43:26 pm

Цитата: варяг от Января 19, 2012, 08:35:07 pm

Братан:))) спешу тебе добавить:))) --- С ХОРОШИМ ТРЕНЕРОМ:)))))))))) я нанимал тренеров за деньги и в 70 % случаев слышал нуесть ошибки..просто надо побольше объем наплывать:)).

Все тренера, с кем я разговаривал, говорили мне: главное плавать и плавать. Чаще и больше. И все равно каждый раз хочется услышать какой то совет, после которого поплывешь как Миша.

А что скажут те, кто добился хороших результатов. Можно без объемов хотя бы на второй разряд наплыть?

SWIM1458795 от Января 20, 2012, 12:52:27 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Января 20, 2012, 12:34:00 pm

Можно упражнение, как детей тренируют: Руки стрелкой, большой палец верхней руки зацепляет нижнюю, голову спрятал и так прыгаешь с тумбочки. Так ты нарабатываешь ощущения, каким должен быть вход в воду и после, при нормальном старте сразу почувствуешь, когда нужной плавности нету и ты головой в воду как рубанком....

@LE}{@NDR, большой палец правой, например, цепляет большой палец левой? понял, спасибо!

sosnin от Января 20, 2012, 01:00:51 pm

смотря, что считать объемом.

вон, дима, в, плывет же по 2взр. значит реально.

moi от Января 20, 2012, 01:47:47 pm

Цитата: sosnin от Января 20, 2012, 01:00:51 pm

вон, дима, в, плывет же по 2взр. значит реально.

Если мне память не изменяет, - DimaV много в неделю тренькается.

@LE}{@NDR от Января 20, 2012, 02:29:06 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 12:52:27 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Января 20, 2012, 12:34:00 pm

Можно упражнение, как детей тренируют: Руки стрелкой, большой палец верхней руки зацепляет нижнюю, голову спрятал и так прыгаешь с тумбочки. Так ты нарабатываешь ощущения, каким должен быть вход в воду и после, при нормальном старте сразу почувствуешь, когда нужной плавности нету и ты головой в воду как рубанком....

@LE}{@NDR, большой палец правой, например, цепляет большой палец левой? понял, спасибо!

Нет, совсем не так!

Вот как правильно:

(<http://s49.radikal.ru/i125/1201/0e/add6512a80c0.jpg>)

на видео - <http://www.youtube.com/watch?v=fej5IOsR8BU>

SWIM1458795 от Января 20, 2012, 02:44:03 pm

все понял, спасибо!

SWIM1458795 от Января 20, 2012, 04:53:35 pm

называется, почувствуй себя Посейдоном ;D

<http://www.youtube.com/watch?v=h-7RIL3YtiQ>

Les_55 от Января 20, 2012, 05:07:12 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 09:14:47 am

<http://www.youtube.com/watch?v=b5-c6zjWEGE>

А зачем ты вообще старт отрабатываешь ?!! Ты руки вкладываешь неуверенно и "не тянешься", гребок не "поставлен", вдох берешь плохо, голову поднимаешь... ты в этом много секунд теряешь... Не о том тебе беспокоиться надо... ты еще озадачься фирмой плавков)))).

Я б с твоей комплекцией уже в сборной был наверно...

SWIM1458795 от Января 20, 2012, 05:22:01 pm

Цитата: Les_55 от Января 20, 2012, 05:07:12 pm

А зачем ты вообще старт отрабатываешь ?!! Ты руки вкладываешь неуверенно и "не тянешься", гребок не "поставлен", вдох берешь плохо, голову поднимаешь... ты в этом много секунд теряешь... Не о том тебе беспокоиться надо... ты еще озадачься фирмой плавков)))).

Я б с твоей комплекцией уже в сборной был наверно...

Я ОЧЕНЬ ХОТЕТЬ В СБОРНУЮ!!!!!!

плавать то начал недавно, у меня в грудном отделе позвоночник шипко не ровный, я в детстве с крыш прыгал ;D побаливать стало не знаю из-за чего не так давно, мож от приседов, хотя там нагрузка на грудной отдел не велика. начал ходить в бассейн, все неприятные ощущения в позвоночнике исчезли, но я влюбился в воду и захотелось чего-то большего достичь, чем просто "ползать". пока только одно занятие с тренером взял. думаю за год она меня выдрессирует. самостоятельная работа в моем случае, это нереально, тут надо быть способным к этому, а меня надо тыкать носом, чтоб понял. я вот кстати сегодня плыл и при гребке я почувствовал, как отталкиваюсь от воды, что меня аж подбрасывает вперед, т.е. я создаю как бы завихрение и от него отталкиваюсь, не просто кисть проваливается в воде, а опирается

sosnin от Января 20, 2012, 05:26:18 pm

Цитата: moi от Января 20, 2012, 01:47:47 pm

Цитата: sosnin от Января 20, 2012, 01:00:51 pm

вон, дима, в, плывет же по 2взр. значит реально.

Если мне память не изменяет, - DimaV много в неделю тренируется. это не объемы. это то, что нужно для прогресса.

sosnin от Января 20, 2012, 05:27:49 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 05:22:01 pm

Цитата: Les_55 от Января 20, 2012, 05:07:12 pm

А зачем ты вообще старт отрабатываешь ?!! Ты руки вкладываешь неуверенно и "не тянешься", гребок не "поставлен", вдох берешь плохо, голову поднимаешь... ты в этом много секунд теряешь... Не о том тебе беспокоиться надо... ты еще озадачься фирмой плавков)))).

Я б с твоей комплекцией уже в сборной был наверно...

Я ОЧЕНЬ ХОТЕТЬ В СБОРНУЮ!!!!!!

плавать то начал недавно, у меня в грудном отделе позвоночник шипко не ровный, я в детстве с крыш прыгал ;D побаливать стало не знаю из-за чего не так давно, мож от приседов, хотя там нагрузка на грудной отдел не велика. начал ходить в бассейн, все неприятные ощущения в позвоночнике исчезли, но я влюбился в воду и захотелось чего-то большего достичь, чем просто "ползать". пока только одно занятие с тренером взял. думаю за год она меня выдрессирует. самостоятельная работа в моем случае, это нереально, тут надо быть способным к этому, а меня надо тыкать носом, чтоб понял. я вот кстати сегодня плыл и при гребке я почувствовал, как отталкиваюсь от воды, что меня аж подбрасывает вперед, т.е. я создаю как бы завихрение и от него отталкиваюсь, не просто кисть проваливается в воде, а опирается тебе задача №1: научись вынимать плечо из воды. поплывется в 5 раз легче.

SWIM1458795 от Января 20, 2012, 05:54:58 pm

Цитата: sosnin от Января 20, 2012, 05:27:49 pm

тебе задача №1: научись вынимать плечо из воды. поплывется в 5 раз легче.

понял, спасибо! т.е. чтобы плечо вынимать, надо делать вращение? во, моя уже понимает :)

ребят, как ступню разогнуть в обратную сторону без помощи катка? ;D и чтоб не травмироваться! я вот щас попробовал пальцами из положения лежа достать до пола, см 15 не достаю. я делаю так, сажусь, ступня под бедро и разгибаюсь. т.е. короче тоже самое положение лежа, тока голень со ступней под бедро.

труба от Января 20, 2012, 06:22:43 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 05:22:01 pm

я вот кстати сегодня плыл и при гребке я почувствовал, как отталкиваюсь от воды, что меня аж подбрасывает вперед, т.е. я создаю как бы завихрение и от него отталкиваюсь, не просто кисть проваливается в воде, а опирается в такой момент когда начинаешь плыть быстро воронка углубляется и вдох в воронку становится естественным и исчезает болтанка головой за воздухом. То есть это становится просто естественно оптимальным и это делаешь не потому что так надо, а потому что это легче всего. т.е. я почувствовал что вдыхаю в воронку, вода бежит буквально по губам. Исчезает ощущение что тянешься за воздухом или специально там доворачиваешь как то шею наверх. Ну у меня так было.

А как почувствовал это пробрасывание вперед - сразу же само по себе пошло упражнение руки кролем ноги батом два удара. Попробуй. Я очень долго не мог их связать а на этом моменте проблемы исчезли сами.

SWIM1458795 от Января 20, 2012, 06:50:21 pm

Цитата: труба от Января 20, 2012, 06:22:43 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 05:22:01 pm

я вот кстати сегодня плыл и при гребке я почувствовал, как отталкиваюсь от воды, что меня аж подбрасывает вперед, т.е. я создаю как бы завихрение и от него отталкиваюсь, не просто кисть проваливается в воде, а опирается в такой момент когда начинаешь плыть быстро воронка углубляется и вдох в воронку становится естественным и исчезает болтанка головой за воздухом. То есть это становится просто естественно оптимальным и это делаешь не потому что так надо, а потому что это легче всего. т.е. я почувствовал что вдыхаю в воронку, вода бежит буквально по губам. Исчезает ощущение что тянешься за воздухом или специально там доворачиваешь как то шею наверх. Ну у меня так было.

А как почувствовал это пробрасывание вперед - сразу же само по себе пошло упражнение руки кролем ноги батом два удара. Попробуй. Я очень долго не мог их связать а на этом моменте проблемы исчезли сами.

болтанка, ты имеешь ввиду, отсутствие необходимости поворачивать голову за глотком воздуха? а берешь его изнутри как бы волны? у меня сегодня пару раз получилось взять воздух не подымая голову, как я обычно делаю(у меня пока не получается), а правильно, если можно так выразиться.

вот ноги батом два удара, это как? если не утомил!

труба от Января 20, 2012, 07:52:24 pm

<http://www.aquanelly.ru/wp-content/uploads/2011/04/%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C-%D0%BD%D0%B0-%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B8-%D1%8F-250x164.jpg>

http://www.brightonswimmingschool.com/images/classes/children_complete_swimmer_photo_1.jpg

это раз, и это два:

<http://spurtup.com/pic/29/2504/2248/view>

<http://content.onliner.by/forum/f3a/cea/140887/800x800/e21b60a7385f989a2aac1ab0d76e5a07.jpg>

у них рот ниже уровня воды. угол поворота головы минимален. Может это и не самый быстрый вариант перемещения, но похоже что наименее энергозатратный.

Последовательность была такая - сначала просто задираю голову вверх для вдоха поднимая ее из воды всю - при этом тело скручивает ну короче хрень полная. не успеваешь вдохнуть нормально вдох переходит вплоть до фазы захвата, голова а за ней и тело болтается мрак.

Потом голову положил таки в воду, но что бы вдохнуть гарантированно воздуха (а не воду) начал задираю высоко рот - разворачивая шею в сторону проносимой руки. Т.е. не только набок голову класть, а опускать ее фактически затылком вниз. Сделать это можно только на длинном гребке, притом три четверти этого гребка ты все равно не вдыхаешь, еще и уходишь от оптимального положения тела, короче лучше чем п.1 но все равно хрень.

Следующая итерация когда находишь эту самую воронку.

тут момент еще такой - вдохнуть случайно пресную хлорированную воду удовольствие не большое, особенно если в носоглотку. А она все время еще по лицу льется, и таки ее поначалу глотаешь много. Мне помогло плавание на море - с соленой водой много проще. За эти эксперименты глотаешь ее во множестве, потом плохо конечно, но в разы лучше чем с пресной. А движения уже наработаны. По возвращению в пресную этой проблемы уже нет. Отмечу что это исключительно мой опыт, если он кому то интересен. Если есть другие варианты будет интересно выслушать.

труба от Января 20, 2012, 08:27:13 pm

про бат после воскресенья, я на суше повторить чо то никак не могу)))

лыжник от Января 20, 2012, 08:55:16 pm

Цитата: труба от Января 20, 2012, 09:06:25 am

готов спорить у лыжника нет вопросов потому, что он знает сам где он может вполне отжать себе пару тройку секунд и там и будет работать. Вопросы у него возникнут когда он выйдет на очередное плато по результату. Лыжник, переходи на шестиударный. И на море обязательно ездай летом. Вот тут я тебе гарантирую целое море впечатлений. Но к морю попробуй подучить двухударный бат, почему не скажу, будет сюрпризом, но настоятельно рекомендую ;) И возьми панорамные очки. Или вообще без них.

Да, я знаю куда и как мне двигаться, форум замечательно помогает, главное искать, тут написано ВСЁ и притом по нескольку раз. Просто нет гибкости и хороших мышц спины. Но вода "правит" тело хорошо, жалко что оно старое (хорошо хоть что не дряблкое).

На шестиударный мне не надь. Моя задача 3800 и как можно меньше устать и сохранить ноги, так что 2-х ударный самое то.

На море бываю по 2-3 раза за сезон. Прошлым летом даже в океане покупался (Марокко).

Что такое панорамные очки? Без очков вообще плыть не могу.

труба от Января 20, 2012, 09:19:48 pm

[http://www.heverest.ru/l_aksessuary/ochki_dlya_plavaniya_fashy_fashy_4149_23/?](http://www.heverest.ru/l_aksessuary/ochki_dlya_plavaniya_fashy_fashy_4149_23/?utm_source=cpanetwork&utm_medium=4181&utm_campaign=)

utm_source=cpanetwork&utm_medium=4181&utm_campaign=

что то вроде этого, но лучше без них. Обычные очки очень сужают угол обзора из за преломления. И лучше без очков. Мелких рыб не видно, но чувство полета абсолютное.

Swimmer48 от Января 20, 2012, 09:59:04 pm

Цитата: feniks2277 от Января 20, 2012, 02:47:43 am

Цитата: Swimmer48 от Января 19, 2012, 09:20:44 pm

Цитата: лыжник от Января 19, 2012, 09:07:12 pm

Цитата: sosnin от Января 19, 2012, 06:01:32 pm

нуу...вы ж с водой знакомы,это уже не с 0.

Давай на ты))

Если назвать плавание сажёнками-знакомство с водой, то да, канеш))

Меня мой сын в 8 лет обгонял в лёжку, ему сейчас 10 в декабре было, вот думаю летом на море потягаться, гы.

А по теме, вот пошёл 4-й месяц. Наконец то я понял, и почувствовал мышцы спины, и действительно не в руках сила гребка, а в спине. Локоть конечно провален, но я стараюсь, т.к. с локтем чувствую напряжение спины и опору в гребке. Ноги стали работать чётко 2-х ударным, наконец то я про них не думаю. Потихоньку убывает жир из верхней части туловища (-3кг) и легче стало держать баланс, теплою голову.

Вопросов не задаю, потому что пока их нет.

Хотя есть один. Всё таки мне нужно плыть 1 км за 20 мин. Плыву сейчас за 23.

Т.е. нужно проплыть 50м меньше минуты в начале. У меня получается только 200м из 4 минут.

Так вот как мне скоростить, на 50 или на 100м.

Прошу не смеяться на слово "скоростить", а то позову на лыжню или на разделку (шоссе.))

В разные периоды отрезки разные. Изучите основы построения из ссылок, которые феникс давал (базовый период и т.п., там хоть и убого у него скопированно, но правильно и разобраться можно). Затем создайте темы по каждому периоду, в который вам накидают примеров тренировок для каждого периода:)

Цитировать

Swimmer хотя мне может быть бы и польстило что ты наш юный друг сослался

на мои ссылки, хотя и не без ложки дёгтя.

Тем более что я не писал о подготовке спортсмена в различные периоды времени.

Swimmer, так что твои инсинуации беспочвенны. Шалиш мальчонка. Построение же одного тренерского занятия не имеет ничего общего с периодами подготовки спортсмена. Попрошу не путать ,или же сначала, хотя бы открыть книгу.

Ежели я о них писал ,конкретно ГДЕ ?? . А так как обычно "ПЕРЕДЁРГИВАЕШ"

Лыжнику, я в который раз посоветовал бы Вам не пользоваться его советом.

Его советы напоминают наверно как Вы и я помним наше прошлое, что то схожее с советами

Секретера Комсомольской организации . Сам не знаю не понимаю, как делать , но

поруководить могу. Вот так и здесь. Вроде что есть ,а что, понять трудновато,

хотя старческим маразмом пока не страдаю. но мысль уловить трудновато.

И советик размытый не конкретный.

Swimmer, взял бы и написал что делать ,а то возьми то не знаю что,

делай так не знаю как.

А то Водичкой полил и готово. Слово "Убого" как я понимаю значит плохо , не качественно, ущербно, итд.

Что же ты братец советуешь пользоваться не качественным советом, которого ещё и не давали . Да, и что бы не было "убого" ты уж подсуетись и Сам напиши что и куда, а то не гоже дешовку на форуме пихать ты же "практик -теоретик", людям помощь вроде нужна, а не трёл .

А то на чужом горбу.

А мы оценим твоё умение правильное, и знания обширные.

А ежели не можешь али не знаешь как так сиди тихонько и помалкивай в тряпочку.

Не пузырись ,доку здесь из себя строить не надо.

Пс: Лыжник, а раз вопросов нет так и ответов нет.

Удачи

Да просто ты свои ссылки лепишь, где ни попадя. Я то тоже самое писал в плане планирования, только не помню даже в какой теме и кому, а твои будет легко найти ;)

Суть моего совета взять какую-либо методику построения тренировки на сезон за основу (ту которую я приводил, то что ты копировал из книги, другую литературу), разобраться в ней и попросить привести примеры заданий для каждого из циклов(этапов). Вот и все, кстати, примеры тренировочных заданий есть везде. Забавно, что ты считаешь горбом использование твоих ссылок, которые ты сам же и постишь на публичном форуме. Хотя ты странный, делаешь это не чтобы люди пользовались?))

Ну а эмоциональные переходы личности в стиле девочки-школьницы и попытки перевода стрелок как всегда выглядят забавными. Ну и все-таки постарайся перейти на уровень начальной школы в знании русского языка, чтобы понимать, что я пишу.

Les_55 от Января 21, 2012, 09:30:35 am

2 - > SWIM1458795

"ребят, как ступню разогнуть в обратную сторону без помощи катка?"

вставай на колени, садисся на пятки (сухожилия и разгибатели лежат на полу)))..медленно ложишься на спину...при этом конечно колени начнут отрываться от пола...со временем и отрывание от пола должно прекратится. Коврик подстели.

то что ты описываешь очень похоже, что правильно делаешь

feniks2277 от Января 21, 2012, 10:03:31 am

Цитата: sosnin от Января 20, 2012, 05:26:18 pm

Цитата: moi от Января 20, 2012, 01:47:47 pm

Цитата: sosnin от Января 20, 2012, 01:00:51 pm

вон, дима в, плывет же по 2взр. значит реально.

Если мне память не изменяет, - DimaV много в неделю тренькается.

это не объемы. это то, что нужно для прогресса.

Цитата: DimaV от Февраль 20, 2011, 03:22:45

<http://www.youtube.com/watch?v=SZqk65Ze9DA>

Есть ощущение подвоха. Будто человек с хорошей дикцией нарочно картавит.

А точнее, хороший пловец, хорошей координацией маскируется извращениями.

Ошибка очевидна - поздний вдох (и совмещённый с гребком). И хромота здесь извращенческая, не физиологическая...

Продвижение хорошее.

Помоему человек пишет со знанием дела.

Вам не кажется.

Я бы с удовольствием спросил Диму, неужели он с О и за какой период?

так легонько полтинник за 28 сек

http://www.youtube.com/watch?v=uqj0WmA0G8s&feature=mfu_in_order&list=UL

и сотню за 1.06

http://www.youtube.com/watch?v=FOYLAPv48fo&feature=mfu_in_order&list=UL

Les_55 от Января 21, 2012, 12:53:01 pm

Цитата: feniks2277 от Января 21, 2012, 10:03:31 am

Ошибка очевидна - поздний вдох (и совмещённый с гребком). И хромота здесь извращенческая, не физиологическая...

А какое постановление Роскомспорта вдруг постановило считать поздний вдох извращением? ...меня вот в прошлом веке именно так учили....Среди высококлассных пловцов хромота встречается нередко

варяг от Января 21, 2012, 01:14:39 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 20, 2012, 04:53:35 pm

называется, почувствуй себя Посейдоном ;D

<http://www.youtube.com/watch?v=h-7RIL3YtiQ>

[/quote

]а сколько она эта штука стоит????

варяг от Января 21, 2012, 01:17:09 pm
мне сегодня приснилась правильная техника. я все запомнил!

Arman от Января 21, 2012, 01:36:59 pm
Цитата: feniks2277 от Января 21, 2012, 10:03:31 am
Цитата: sosnin от Января 20, 2012, 05:26:18 pm
Цитата: moi от Января 20, 2012, 01:47:47 pm
Цитата: sosnin от Января 20, 2012, 01:00:51 pm
вон,димаВ, плывет же по 2взр.значит реально.

Если мне память не изменяет, - DimaV много в неделю тренькается.
это не объемы.это то,что нужно для прогресса.

Цитата: DimaV от Февраль 20, 2011, 03:22:45
<http://www.youtube.com/watch?v=SZqk65Ze9DA>

Есть ощущение подвоха. Будто человек с хорошей дикцией нарочно картавит.
А точнее, хороший пловец, хорошей координацией маскируется извращениями.
Ошибка очевидна - поздний вдох (и совмещённый с гребком). И хромота здесь извращенческая, не физиологическая...

Продвижение хорошее.

Помоему человек пишет со знанием дела.

Вам не кажется.

Я бы с удовольствием спросил Диму , неужели он с О и за какой период?
так легонько полтинник за 28 сек

http://www.youtube.com/watch?v=uqj0WmA0G8s&feature=mfu_in_order&list=UL

и сотню за 1.06

http://www.youtube.com/watch?v=FOYLAPv48fo&feature=mfu_in_order&list=UL

В твоих словах что-то есть Феникс :))))))

Вот еще добавим к ряду...

<http://www.youtube.com/watch?v=Xvg37GCcUUo>

Техника после коррекции, прошло всего-то ничего 3 месяца после первого видео что кинул феникс, я засек в районе 27.3, здесь не только техника, но и физуха изрядно улучшилась... узнать бы как ;)

moi от Января 21, 2012, 02:09:02 pm
Цитата: Arman от Января 21, 2012, 01:36:59 pm
здесь не только техника, но и физуха изрядно улучшилась... узнать бы как ;)

Здесь DimaV лежит ровнее и обтекаемее, вздохов мало делает (на сколько я заметил). Вот продвижение вперед и улучшилось.

feniks2277 от Января 21, 2012, 02:39:50 pm
Цитата: Les_55 от Января 21, 2012, 12:53:01 pm
Цитата: feniks2277 от Января 21, 2012, 10:03:31 am

Ошибка очевидна - поздний вдох (и совмещённый с гребком). И хромота здесь извращенческая, не физиологическая...

А какое постановление Роскомспорта вдруг постановило считать поздний вдох извращением ?...меня вот в прошлом веке именно так учили....Среди высококлассных пловцов хромота встречается нередко
Соснин написал что DimaV начал плавать с О я так понял и в течении ну скажем 3 лет,
в категории Мастерс отбомбил 100В/с 1.02

Арман нашел 50м В/с за 27.3

Догадайся с первого раза какой уровень пловца должен быть чтобы
с лёгкостью менять технику .

на дистанции 50м удержать её при увеличении темпа.

С какой интенсивностью и сколько раз в неделю,

плавать в ПАНО пульс приблизительно 26-27;

пример 15 x100 реж 1.10 отдых 10сек

15 x100 не катит а вот 30x100, ну 20 x100 это самое то.

совсем недавно написал что
50 м В/с проходит за 28 сек , но за 33 гребка :2 = 16гребков или
8 циклов на 25м и темп не маленький
А с хромой иль без ,без разницы.

Arman от Января 21, 2012, 02:51:07 pm
Проверил еще раз, засекаю где-то в районе 27.5-27.6
Это при том, что старт делается с бортика а не с тумбочки, да еще по дороге назад обгоняет плавающего перед
ним стайера-абонементщика...
На нормальных соревнованиях он смог бы и из 27 выплыть (ИМХО).

Моi - когда я говорил про физику, имел ввиду частоту гребков!

Les_55 от Января 21, 2012, 03:12:13 pm

[/quote]
Догадайся с первого раза какой уровень пловца должен быть чтобы
с лёгкостью менять технику .
[/quote]

Все просто - человек много усердно работал, не писал что то там на форуме а въ...л 10 -12 тренировок в неделю ...
Молодец, однозначно.....

(;D ;D ;D ;D)..шучу ..сколько лет спорцмену ?))) где то в 4-6 классе средней школы ему все поставили как надо))))

feniks2277 от Января 21, 2012, 03:47:43 pm
Цитата: Les_55 от Января 21, 2012, 03:12:13 pm

Догадайся с первого раза какой уровень пловца должен быть чтобы
с лёгкостью менять технику .
[/quote]

Все просто - человек много усердно работал, не писал что то там на форуме а въ...л 10 -12 тренировок в неделю ...
Молодец, однозначно.....

(;D ;D ;D ;D)..шучу ..сколько лет спорцмену ?))) где то в 4-6 классе средней школы ему все поставили как надо))))
[/quote]

Не знаю. но нам же интересно.
Предположим под 30 .
Всё .таки категория Мастерс.
А ты что в 4-6 классе по 1 взрослому плавал?

.

Les_55 от Января 21, 2012, 04:16:38 pm
Когда я был в 6 м. , тогда на сотке 2 вз. был 1.09. - я плыл и быстрее. но при чом тут я ?
Технику спорцмену поставили давно, не заносит не болтает, локоть , кисть все в ажуре ...))) а поздний вдох, в
давние времена так и учили..да и не проблема это ИМХО совсем

Yakut от Января 21, 2012, 04:26:30 pm
Я очень мало понимаю в плаванье? но этот парень вот здесь:
<http://www.youtube.com/watch?v=OTdRzqLQFP0&feature=related>
идет гораздо лучше (по времени/гребкам) и красивее, чем здесь:
<http://www.youtube.com/watch?v=Xvg37GCcUUo>

feniks2277 от Января 21, 2012, 04:38:13 pm
Цитата: Les_55 от Января 21, 2012, 04:16:38 pm
Когда я был в 6 м. , тогда на сотке 2 вз. был 1.09. - я плыл и быстрее. но при чом тут я ?
Технику спорцмену поставили давно, не заносит не болтает, локоть , кисть все в ажуре ...))) а поздний вдох, в
давние времена так и учили..да и не проблема это ИМХО совсем
Помоему 1.09 в 78 был а потом 1.07.
Я к тому что по моему резульат его был по молодости
не хуже 58сек на сотне и около 26 на полтишке
по тавлице 2006 от 1вз до КМС .

А ты как думаешь?

Sirius от Января 21, 2012, 04:51:11 pm

Привет всем! Вчера попробовал на скорость 10х25 максимально с отдыхом 30 сек. Сдох на 8 разе. Тяжко.

feniks2277 от Января 21, 2012, 05:15:58 pm

Цитата: Yakut от Января 21, 2012, 04:26:30 pm

Я очень мало понимаю в плавании? но этот парень вот здесь:

<http://www.youtube.com/watch?v=OTdRzqLQFP0&feature=related>

идет гораздо лучше (по времени/гребкам) и красивее, чем здесь:

<http://www.youtube.com/watch?v=Xvg37GCcUUo>

Yakut ты прав но во втором случае он темп увеличил вдвое.

Yakut от Января 21, 2012, 05:26:02 pm

Цитата: feniks2277

но во втором случае он темп увеличил вдвое.

но плавает при этом медленнее. У меня есть такой же косяк, темп больше, но скорость та же, не знаю что с ним делать.

SWIM1458795 от Января 21, 2012, 07:23:26 pm

Мужчины. Бассейн 25м.

МСМК МС КМС 1разряд 2разряд 3разряд 1юн.

50 вольный стиль 0.22,03 0.23,5 0.24,6 0.26,1 0.28,7 0.31,8 0.35,6

100 вольный стиль 0.48,50 0.51,5 0.54,6 0.58,4 1.05,0 1.13,0 1.22,0

200 вольный стиль 1.46,47 1.52,5 1.59,0 2.07,0 2.22,0 2.40,0 3.02,0

400 вольный стиль 3.47,30 4.01,0 4.15,0 4.33,0 5.06,0 5.46,0 6.34,0

800 вольный стиль 8.00,01 8.24,0 8.59,0 9.42,0 10.58,0 12.30,0 14.22,0

1500 вольный стиль 15.09,17 16.06,0 17.14,0 18.37,0 21.02,0 23.59,0 27.35,0

50 на спине 0.24,91 0.26,3 0.27,6 0.29,2 0.32,1 0.35,6 0.39,9

100 на спине 0.53,58 0.57,0 1.00,0 1.04,0 1.12,0 1.21,0 1.31,5

200 на спине 1.56,54 2.05,0 2.12,5 2.22,0 2.39,0 3.00,0 3.25,0

50 брасс 0.27,72 0.29,7 0.31,2 0.33,1 0.36,4 0.40,4 0.45,2

100 брасс 1.00,61 1.04,2 1.08,0 1.13,0 1.22,0 1.33,0 1.45,0

200 брасс 2.11,19 2.21,0 2.29,0 2.39,0 2.58,0 3.21,0 3.49,0

50 баттерфляй 0.23,95 0.25,5 0.26,8 0.28,4 0.31,2 0.34,6 0.38,7

100 баттерфляй 0.52,75 0.56,2 0.59,6 1.04,0 1.12,0 1.21,0 1.31,0

200 баттерфляй 1.57,25 2.04,5 2.12,0 2.21,0 2.38,0 2.58,0 3.23,0

100 комплекс 0.55,34 0.58,5 1.02,0 1.06,0 1.14,0 1.24,0 1.35,0

200 комплекс 1.59,58 2.06,0 2.13,0 2.22,0 2.39,0 3.00,0 3.25,0

400 комплекс 4.15,37 4.32,5 4.49,0 5.09,0 5.46,0 6.31,0 7.26,0

такой вопрос. чтобы сдать на разряд, можно в каком-то одном стиле или надо все вышеперечисленное отработать в указанном времени?

Yakut от Января 21, 2012, 07:26:45 pm

Так лучше

<http://www.proswim.ru/images/xdata/Normativy.pdf> (<http://www.proswim.ru/images/xdata/Normativy.pdf>)

В одном достаточно, ну и плюс условия в которых нужно выполнить. В файле описано.

Letun от Января 21, 2012, 07:28:02 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 21, 2012, 07:23:26 pm

Мужчины. Бассейн 25м.

МСМК МС КМС 1разряд 2разряд 3разряд 1юн.

50 вольный стиль 0.22,03 0.23,5 0.24,6 0.26,1 0.28,7 0.31,8 0.35,6

100 вольный стиль 0.48,50 0.51,5 0.54,6 0.58,4 1.05,0 1.13,0 1.22,0

200 вольный стиль 1.46,47 1.52,5 1.59,0 2.07,0 2.22,0 2.40,0 3.02,0

400 вольный стиль 3.47,30 4.01,0 4.15,0 4.33,0 5.06,0 5.46,0 6.34,0

800 вольный стиль 8.00,01 8.24,0 8.59,0 9.42,0 10.58,0 12.30,0 14.22,0

1500 вольный стиль 15.09,17 16.06,0 17.14,0 18.37,0 21.02,0 23.59,0 27.35,0

50 на спине 0.24,91 0.26,3 0.27,6 0.29,2 0.32,1 0.35,6 0.39,9

100 на спине 0.53,58 0.57,0 1.00,0 1.04,0 1.12,0 1.21,0 1.31,5

200 на спине 1.56,54 2.05,0 2.12,5 2.22,0 2.39,0 3.00,0 3.25,0
50 брасс 0.27,72 0.29,7 0.31,2 0.33,1 0.36,4 0.40,4 0.45,2
100 брасс 1.00,61 1.04,2 1.08,0 1.13,0 1.22,0 1.33,0 1.45,0
200 брасс 2.11,19 2.21,0 2.29,0 2.39,0 2.58,0 3.21,0 3.49,0
50 баттерфляй 0.23,95 0.25,5 0.26,8 0.28,4 0.31,2 0.34,6 0.38,7
100 баттерфляй 0.52,75 0.56,2 0.59,6 1.04,0 1.12,0 1.21,0 1.31,0
200 баттерфляй 1.57,25 2.04,5 2.12,0 2.21,0 2.38,0 2.58,0 3.23,0
100 комплекс 0.55,34 0.58,5 1.02,0 1.06,0 1.14,0 1.24,0 1.35,0
200 комплекс 1.59,58 2.06,0 2.13,0 2.22,0 2.39,0 3.00,0 3.25,0
400 комплекс 4.15,37 4.32,5 4.49,0 5.09,0 5.46,0 6.31,0 7.26,0

такой вопрос. чтобы сдать на разряд, можно в каком-то одном стиле или надо все вышеперечисленное отработать в указанном времени?

Это старые нормативы.

DimaV от Января 21, 2012, 07:41:14 pm
Цитата: Арман от Января 21, 2012, 01:36:59 pm
Цитата: feniks2277 от Января 21, 2012, 10:03:31 am
Цитата: sosnin от Января 20, 2012, 05:26:18 pm
Цитата: moi от Января 20, 2012, 01:47:47 pm
Цитата: sosnin от Января 20, 2012, 01:00:51 pm
вон, дима, в, плывет же по 2взр. значит реально.

Если мне память не изменяет, - DimaV много в неделю тренируется.
это не объемы. это то, что нужно для прогресса.

Цитата: DimaV от Февраль 20, 2011, 03:22:45
<http://www.youtube.com/watch?v=SZqk65Ze9DA>

Есть ощущение подвоха. Будто человек с хорошей дикцией нарочно картавит.
А точнее, хороший пловец, хорошей координацией маскируется извращениями.
Ошибка очевидна - поздний вдох (и совмещённый с гребком). И хромота здесь извращенческая, не физиологическая...

Продвижение хорошее.

Помоему человек пишет со знанием дела.

Вам не кажется.

Я бы с удовольствием спросил Диму, неужели он с О и за какой период?

так легонько полтинник за 28 сек

http://www.youtube.com/watch?v=uqj0WmA0G8s&feature=mfu_in_order&list=UL

и сотню за 1.06

http://www.youtube.com/watch?v=FOYLAPv48fo&feature=mfu_in_order&list=UL

В твоих словах что-то есть Феникс :))))))

Вот еще добавим к ряду...

<http://www.youtube.com/watch?v=Xvg37GCcUUo>

Техника после коррекции, прошло всего-то ничего 3 месяца после первого видео что кинул феникс, я засек в районе 27.3, здесь не только техника, но и физуха изрядно улучшилась... узнать бы как ;)

Физуха здесь осталась такая же. Руки летят чаще по той причине, что гребу в режиме кризиса обтекания, из-за этого лобовое сопротивление руки низкое, сцепление с водой слабое. Поэтому, хотя частота и выросла существенно, но прирост в скорости получился маленький. Здешние корифеи мне сказали по этому видео, что гребу мимо воды. Они были правы.

DimaV от Января 21, 2012, 07:43:00 pm
Цитата: feniks2277 от Января 21, 2012, 02:39:50 pm
Цитата: Les_55 от Января 21, 2012, 12:53:01 pm
Цитата: feniks2277 от Января 21, 2012, 10:03:31 am

Ошибка очевидна - поздний вдох (и совмещённый с гребком). И хромота здесь извращенческая, не физиологическая...

А какое постановление Роскомспорта вдруг постановило считать поздний вдох извращением? ...меня вот в прошлом веке именно так учили.... Среди высококлассных пловцов хромота встречается нередко
Соснин написал что DimaV начал плавать с О я так понял и в течении ну скажем 3 лет,
в категории Мастерс отбомбил 100В/с 1.02
Арман нашел 50м В/с за 27.3

Догадайся с первого раза какой уровень пловца должен быть чтобы с лёгкостью менять технику .

на дистанции 50м удержать её при увеличении темпа.

С какой интенсивностью и сколько раз в неделю, плавать в ПАНО пульс приблизительно 26-27;

пример 15 x100 реж 1.10 отдых 10сек

15 x100 не катит а вот 30x100, ну 20 x100 это самое то.

совсем недавно написал что

50 м В/с проходит за 28 сек , но за 33 гребка :2 = 16гребков или

8 циклов на 25м и темп не маленький

А с хромотой иль без ,без разницы.

А Соснин и не писал, что я начал плавать с нуля. Я уже рассказывал, что занимался плаванием в спортивной школе до 6 класса, имел 3-й взр. разряд. Потом был большой перерыв, до 41 года в бассейн не заглядывал, хотя в качалку ходил более-менее регулярно. Проблемы со спиной заставили искать выход. Выход оказался там же, где и вход в бассейн. ;D С тех пор я и стал фанатом плавания.

DimaV от Января 21, 2012, 08:06:04 pm

Цитата: Yakut от Января 21, 2012, 04:26:30 pm

Я очень мало понимаю в плавании? но этот парень вот здесь:

<http://www.youtube.com/watch?v=OTdRzqLQFP0&feature=related>

идет гораздо лучше (по времени/гребкам) и красивее, чем здесь:

<http://www.youtube.com/watch?v=Xvg37GCcUUo>

Мне первый вариант тоже больше нравится, чем второй, хотя именно вторым вариантом я смог впервые выйти из 28 сек (50 м по длинной воде). За последний год я перепробовал практически все возможные варианты увеличения скорости, но, видимо подошел к некоторому пределу, который не получается преодолеть количественными методами. Нужны качественные изменения, связанные с тем, как правильно выполнять гребок. До недавнего времени я выполнял гребок при постоянной скорости протяжки руки. Видимо всё, что можно выжать из такого гребка – второй разряд. Соснин подсказал, что на практике гребок должен быть с ускорением. Теоретически я пришел к такому же выводу. Теперь осталось проверить это на самом себе.

mo1 от Января 21, 2012, 08:08:36 pm

Цитата: DimaV от Января 21, 2012, 07:43:00 pm

Я уже рассказывал, что занимался плаванием в спортивной школе до 6 класса, имел 3-й взр. разряд.

Так что тушите свет, новички-старички. Не видать нам результатов Дмитрия. Технику ему заложили в детстве, форму и физику он поддерживал. Этим все сказано :O)))

SWIM1458795 от Января 21, 2012, 08:09:04 pm

я вот думаю, стоит ли спросить тренера, чтобы она научила плавать только кролем на груди? нзачем мне

батерфляй, брасс, кроль на спине, по идее то? т.е. сразу долбить в одно и пытаться в кроле на груди достичь результата. или я не прав?

варяг от Января 21, 2012, 08:24:31 pm

сегодня был мой маленький рекорд. в упражнении (толчек от бортика..скольжение 6 ударов ногами ..гребок. я проплыл 25 метров за 4 гребка и + 5 ударов ногами в конце.

michal от Января 21, 2012, 08:35:55 pm

Немного разбавлю тему своим видео ;D...

http://www.youtube.com/watch?v=JxhSIQub_qY&context=C3cd4d8dADOEgsToPDskJkoUvbeqfbnj8rD-70XPLe

Плыву по 3 дорожке от края басса. Хвастаюсь? Нет, жалуясь! Детского плавания в багаже нет абсолютно.

Критику обоснованную принимаю. Ошибки типа: медленный пронос, отсутствие проныра после толчка вижу сам и буду работать над этим :P ::)

SWIM1458795 от Января 21, 2012, 08:49:33 pm

Цитата: варяг от Января 21, 2012, 08:24:31 pm

сегодня был мой маленький рекорд. в упражнении (толчек от бортика..скольжение 6 ударов ногами ..гребок. я проплыл 25 метров за 4 гребка и + 5 ударов ногами в конце.

варяг, видео кинь новое? как у тебя техника улучшилась вообще, нет? на Олимпиаду в Сочи тебя ждать, не? ;D а то я собрался ;D ;D ;D

SWIM1458795 от Января 21, 2012, 08:56:36 pm
блин, парни, не в тему, но песня КРАСИВАЯ!!!! послушайте
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=hvhCRoDgl1w

Arman от Января 21, 2012, 09:13:16 pm
Цитата: Yakut от Января 21, 2012, 07:26:45 pm
Так лучше
<http://www.proswim.ru/images/xdata/Normativy.pdf> (<http://www.proswim.ru/images/xdata/Normativy.pdf>)
В одном достаточно, ну и плюс условия в которых нужно выполнить. В файле описано.
ИНтересно, выходит человек может проплыть результатом МСМК, но не заняв надлежащее место на соотв. чемпионате, звание не получит?

Arman от Января 21, 2012, 09:18:02 pm
Цитата: michal от Января 21, 2012, 08:35:55 pm
Немного разбавлю тему своим видео ;D...
http://www.youtube.com/watch?v=JxhSIQub_qY&context=C3cd4d8dADOEgsToPDskJkoUvbeqfbnj8rD-70XPL
Плыву по 3 дорожке от края бассейна. Хвастаюсь? Нет, жалуюсь! Детского плавания в багаже нет абсолютно.
Критику обоснованную принимаю. Ошибки типа: медленный пронос, отсутствие проныра после толчка вижу сам и буду работать над этим :P ::)

Кажется еще поворот слишком близко к стене начинается

Les_55 от Января 21, 2012, 09:36:01 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 21, 2012, 08:09:04 pm
я вот думаю, стоит ли спросить тренера, чтобы она научила плавать только кролем на груди? нзначем мне батерфляй, брасс, кроль на спине, по идее то? т.е. сразу долбить в одно и пытаться в кроле на груди достичь результата. или я не прав?

;D во первых не учи тренера учить тебя плавать (знаю вариант и попошлее...), во вторых кто тебе сказал что ты кролист, мы пока этого не видели)) ...мне так кажется у тебя и в спине должно неплохо двигать)))..

Les_55 от Января 21, 2012, 09:39:56 pm
Цитата: moi от Января 21, 2012, 08:08:36 pm
Цитата: DimaV от Января 21, 2012, 07:43:00 pm
Я уже рассказывал, что занимался плаванием в спортивной школе до 6 класса, имел 3-й взр. разряд.

Так что тушите свет, новички-старички. Не видать нам результатов Дмитрия. Технику ему заложили в детстве, форму и физуху он поддерживал. Этим все сказано :O)))

Не видать быстро - да, А swim14.. через год действительно серьезных занятий порвет Диму как тузик грелку.

moi от Января 21, 2012, 09:44:57 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 21, 2012, 08:09:04 pm
я вот думаю, стоит ли спросить тренера, чтобы она научила плавать только кролем на груди? нзначем мне батерфляй, брасс, кроль на спине, по идее то? т.е. сразу долбить в одно и пытаться в кроле на груди достичь результата. или я не прав?

Я не давно не тренеруя брас, вплыл им сразу в 3 разряд на 50м. А бат и кроль долблю - никак. На бате секунду надо скинуть, а на кроле целых 3.

Цитата: michal от Января 21, 2012, 08:35:55 pm
Немного разбавлю тему своим видео ;D...

От новичков-старичков скажу - похвально. Неплохо скользили и не частили мимо воды. Поэтому и оторвались от всех.

Цитата: Arman от Января 21, 2012, 09:13:16 pm
ИНтересно, выходит человек может проплыть результатом МСМК, но не заняв надлежащее место на соотв. чемпионате, звание не получит?
Именно.

SWIM1458795 от Января 21, 2012, 09:50:45 pm
Цитата: Les_55 от Января 21, 2012, 09:36:01 pm

;D во первых не учи тренера учить тебя плавать (знаю вариант и попошлее...), во вторых кто тебе сказал что ты кролист, мы пока этого не видели)) ...мне так кажется у тебя и в спине должно неплохо двигать)))..

спасибо! а то ведь я бы с дуру брякнул ей.....

ЕвгенийК от Января 21, 2012, 10:03:36 pm
Цитата: Les_55 от Января 21, 2012, 09:39:56 pm

А swim14.. через год действительно серьезных занятий порвет Диму как тузик грелку.

очень сильно сомневаюсь.

SWIM1458795 от Января 21, 2012, 10:17:31 pm
Цитата: Les_55 от Января 21, 2012, 09:39:56 pm

Не видать быстро - да, А swim14.. через год действительно серьезных занятий порвет Диму как тузик грелку.

ща скажу ;D вот такие сообщения очень, очень подстегивают, даже если swim14.... никого не порвет через год, он уже в себя верит!!! а это, блин, это чертовски круто! завтра будет видео, если получится, на спине промчусь, как научила моя чародейка

варяг от Января 21, 2012, 10:57:21 pm
да кстати. когда говорят ИСКРЕННЕ мы в тебя верим это 70 процентов успеха. крылья (ласты) вырастают. по педагогике сейчас на ссесии говорили что метод убеждения-ТЫ МОЖЕШЬ творит много.

moi от Января 21, 2012, 10:59:58 pm
Ну все понесло вас парни в лирику. Это просто все бывшие спортсмены сейчас спят, а то они вам бы устроили разнос...

Les_55 от Января 22, 2012, 05:38:54 am
Цитата: SWIM1458795 от Января 21, 2012, 10:17:31 pm

год действительно серьезных занятий

Постарайтесь услышать. Лично у меня нет ни возможности, ни желания заниматься так, как Вам нужно это делать для достижения этой цели. А у вас есть ?

лыжник от Января 22, 2012, 07:26:54 am
Цитата: michal от Января 21, 2012, 08:35:55 pm
Немного разбавлю тему своим видео ;D...
http://www.youtube.com/watch?v=JxhSIQub_qY&context=C3cd4d8dADOEgsToPDskJkoUvbeqfbnj8rD-70XPLe
Плыву по 3 дорожке от края бассейна. Хвастаюсь? Нет, жалуюсь! Детского плавания в багаже нет абсолютно. Критику обоснованную принимаю. Ошибки типа: медленный пронос, отсутствие проныра после толчка вижу сам и буду работать над этим :P ::)
Мне очень понравилось, спокойно в одном темпе. Посчитал гребки 18. По 4 дорожке молотил 23 и отставал. Вопрос, сколько занимаешься и где в триатлоне участвуешь?

michal от Января 22, 2012, 07:42:04 am
Цитата: лыжник от Января 22, 2012, 07:26:54 am
Цитата: michal от Января 21, 2012, 08:35:55 pm
Немного разбавлю тему своим видео ;D...
http://www.youtube.com/watch?v=JxhSIQub_qY&context=C3cd4d8dADOEgsToPDskJkoUvbeqfbnj8rD-70XPLe
Плыву по 3 дорожке от края бассейна. Хвастаюсь? Нет, жалуюсь! Детского плавания в багаже нет абсолютно. Критику обоснованную принимаю. Ошибки типа: медленный пронос, отсутствие проныра после толчка вижу сам и буду работать над этим :P ::)
Мне очень понравилось, спокойно в одном темпе. Посчитал гребки 18. По 4 дорожке молотил 23 и отставал.

Вопрос, сколько занимаешься и где в триатлоне участвуешь?

Плывать в бассейне начал в 30 с хвостиком. Тренера нет и не было. В триатлоне с 34 лет. Гоняюсь по ветеранам. В активе триатлоны украинские включая ВСЕ "половинки" в Переяславле-Хмельницком. Мне сейчас 39, в плавании пока еще есть куда расти(скинул со своего рекорда 7 секунд вчера).

Лишний раз скажу, что никаких спортивных разрядов, ни по какому виду спорта у меня небыло до 30 лет ;D.

лыжник от Января 22, 2012, 07:48:24 am

Michal

Круто, ты меня воодушевил)). Я на плавательном этапе последний выплываю, за мной токо спасатели. В этом году поеду в Эстонию 1+100+10, зарегился. Нужно до августа 1 км за 20мин, хз, но стараюсь.

SWIM1458795 от Января 22, 2012, 08:09:26 am

Цитата: Les_55 от Января 22, 2012, 05:38:54 am

Постарайтесь услышать. Лично у меня нет ни возможности, ни желания заниматься так, как Вам нужно это делать для достижения этой цели. А у вас есть ?

желание есть, возможности пока нет. пока, только 4 трени в месяц.....это 48 трень в год, мизер, с которым далеко не уплывешь, я и сам понимаю это

feniks2277 от Января 22, 2012, 09:33:17 am

Цитата: DimaV от Января 21, 2012, 07:41:14 pm

Цитата: Arman от Января 21, 2012, 01:36:59 pm

Цитата: feniks2277 от Января 21, 2012, 10:03:31 am

Цитата: sosnin от Января 20, 2012, 05:26:18 pm

Цитата: moi от Января 20, 2012, 01:47:47 pm

Цитата: sosnin от Января 20, 2012, 01:00:51 pm

вон,димаВ, плывет же по 2взр.значит реально.

Если мне память не изменяет, - DimaV много в неделю тренькается.

это не объемы.это то,что нужно для прогресса.

Цитата: DimaV от Февраль 20, 2011, 03:22:45

<http://www.youtube.com/watch?v=SZqk65Ze9DA>

Есть ощущение подвоха. Будто человек с хорошей дикцией нарочно картавит.

А точнее, хороший пловец, хорошей координацией маскируется извращениями.

Ошибка очевидна - поздний вдох (и совмещённый с гребком). И хромота здесь извращенческая, не физиологическая...

Продвижение хорошее.

Помоему человек пишет со знанием дела.

Вам не кажется.

Я бы с удовольствием спросил Диму, неужели он с О и за какой период?

так легонько полтинник за 28 сек

http://www.youtube.com/watch?v=uqj0WmA0G8s&feature=mfu_in_order&list=UL

и сотню за 1.06

http://www.youtube.com/watch?v=FOYLAPv48fo&feature=mfu_in_order&list=UL

В твоих словах что-то есть Феникс :))))))

Вот еще добавим к ряду...

<http://www.youtube.com/watch?v=Xvg37GCcUUo>

Техника после коррекции, прошло всего-то ничего 3 месяца после первого видео что кинул феникс, я засек в районе 27.3, здесь не только техника, но и физуха изрядно улучшилась... узнать бы как ;)

Физуха здесь осталась такая же. Руки летят чаще по той причине, что гребу в режиме кризиса обтекания, из-за этого лобовое сопротивление руки низкое, сцепление с водой слабое. Поэтому, хотя частота и выросла существенно, но прирост в скорости получился маленький. Здешние корифеи мне сказали по этому видео, что гребу мимо воды. Они были правы.

Из практики. Для обточки техники, не только внешнего рисунка, но и что важно "внутреннего наполнения".

Серия 8-16x50 в/с Режим 50 сек. - 1 мин (индивидуально). Плываем по 34-35 сек.(скорость не важна главное с чего то начать). Добиваемся минимального кол-ва гребков на данной скорости (в зависимости от анатомических данных и квалификации 26-28 за 50 м. (длинная вода)). Далее набрасываем 2 гребка и пробуем снять 2 сек. И так делаем несколько шагов. Смысл в том, что оптимальная техника достигается при помощи конкретных цифр: количество гребков, время. Например, если пловец прибавил 2 гребка, а результат улучшил на 0,01 сек., то он сразу сообразит, что работает в холостую, и будет пытаться внести коррективы в свою технику, а вот здесь тренер должен грамотно подсказать, что делать.

Дима честно поражён . Я не знаю или Вы писали ранее, но было бы крайне интересно

увидеть план тренировок да и другим наверное помогло бы понять как и куда двигаться.
Ссылку вверху дал хороший тренер достаточно высокого уровня, попробуйте чем чёрт не шутит может при всём при том , и получится. Нечто похожее есть у Bill Swetenham упр чтобы найти оптимум между шагом и темпом.
Удачи

DimaV от Января 22, 2012, 09:40:05 am

Цитата: труба от Января 19, 2012, 11:29:15 am

если понимать суть что хочешь получить, ищешь целенаправленную альтернативу. Возьмем к примеру утрированную ситуацию - парашютный спорт. Прыжок дорог, отработать все нюансы сразу в воздухе невозможно, все что возможно отрепетировать внизу - репетируют внизу. Возьмем альпинизм - цена восхождения может составлять до пятидесяти тысяч уsd на спортсмена. Тренироваться в месте восхождения - слишком дорогое удовольствие. А на больших высотах так и непродуктивное. Да собственно вопрос не должен ставиться в плане - сделать больше. Сделать эффективней.

Даже больше сутрирую - один из методов тренировки - пассивная тренировка - наблюдение за другими. Человек примат по сути и достаточно сильно перенимает поведение других. Это все - ресурсы на которые можно махнуть рукой, а можно использовать. Знание и умение находить и использовать все ресурсы это мощная штука, когда спортсмен подходит к кажущейся нерешаемой задаче, потому что его поведенческие наработки в данном случае не работают, нужно искать еще неиспользованные ресурсы, менять тактику, находить новое. И это ничуть не менее увлекательно чем выбрать программу и отработав ее год получить гарантированный результат. А сдать еще будет и время и возможности.

+1.

Готов подписаться под каждым словом.

michal от Января 22, 2012, 09:49:53 am

Цитата: лыжник от Января 22, 2012, 07:48:24 am

michal

Круто, ты меня воодушевил)). Я на плавательном этапе последний выплываю, за мной токо спасатели.

В этом году поеду в Эстонию 1+100+10, зарегился. Нужно до августа 1 км за 20мин, хз, но стараюсь.

В плавании, вобщем-то как и в велосипеде, нужно понимать для чего используется круговое педалирование, для чего низкий хват, для чего насадка на руль, посадка и как её использовать эффективнее и т.д..... Если плывешь с пониманием того, для чего упр. делаются, то в процессе скоростных работ эти навыки помогают серьезнее, чем команды тренера с бортика.

варяг от Января 22, 2012, 11:27:00 am

ребята кто даст ссылку для упражнений на гибкость позвоночника.

glebenok от Января 22, 2012, 12:23:07 pm

Вчера снял себя. Прокомментируйте технику:

<http://www.youtube.com/watch?v=Y2G272Rdkuc>

Сам вижу:

- медленный темп. Хотя когда плыву кажется что гребу как вертолет

- вторая половина с проваеленным локтем :(

SWIM1458795 от Января 22, 2012, 01:09:59 pm

Цитата: варяг от Января 22, 2012, 11:27:00 am

ребята кто даст ссылку для упражнений на гибкость позвоночника.

учись, студэнт ;D <http://www.youtube.com/watch?v=NFY429bgri4&feature=related>

Варяг, ты на заочке? какая специальность?

кстати, вот насчет видео, где парнишка гнется. когда нам было по 16 лет, я постоянно крутил сальто. сделал зимой по типу батута. взял койку железную с сеткой, без ножек и поставил ее на 4 пластиковых ящика от пива. залезил на баню, прыгал на сетку, пружинил как на батуте и подлетая крутился и приземлялся в снег. как-то решил научить одноклассника. одноклассник залез на баню, прыгнул и видимо попал не правильно, сетка ушла из под ног, он упал и напололам согнулся в обратную сторону по инерции, т.е. его ноги ступни оказались у его головы.... я думал позвоночник ломает, перепугался

DimaV от Января 22, 2012, 02:31:12 pm

Цитата: feniks2277 от Января 22, 2012, 09:33:17 am

Дима честно поражен . Я не знаю или Вы писали ранее , но было бы крайне интересно увидеть план тренировок да и другим наверное помогло бы понять как и куда двигаться. Ссылку вверху дал хороший тренер достаточно высокого уровня, попробуйте чем чёрт не шутит может при всём при том ,и получится.Нечто похожее есть у Bill Swetenham упр чтобы найти оптимум между шагом и темпом.
Удачи

Какого-либо плана тренировок у меня нет, так как в планировании тренировок я ничего не понимаю. Если поможет с этим, буду очень благодарен. Тренируюсь в основном по наитию. Первые три года практиковал TI, плавал на каждой тренировке 2x1500. Первую полторашку шестиударным кролем на пульсе 27, вторую двухударным кролем на пульсе 25. На четвертый год увлекся спринтом, стал искать варианты увеличения скорости плавания. Дорожка вывела на этот форум. За этот год перепробовал много чего. Главный результат поисков – понимание важности траектории гребка и правильного распределения внутрицикловой скорости. Понял, что каждому уровню физ. подготовки соответствует свой единственный вариант распределения скорости. Поэтому по мере физического совершенствования пловца необходимо постоянно искать новый оптимальный вариант гребка. Без хорошего тренера это крайне сложно.

варяг от Января 22, 2012, 02:38:42 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 22, 2012, 01:09:59 pm
Цитата: варяг от Января 22, 2012, 11:27:00 am
ребята кто даст ссылку для упражнений на гибкость позвоночника.

учись, студэнт ;D <http://www.youtube.com/watch?v=NFY429bgri4&feature=related>

Варяг, ты на заочке? какая специальность?

кстати, вот насчет видео, где парнишка гнется. когда нам было по 16 лет, я постоянно крутил сальто. сделал зимой по типу батута. взял койку железную с сеткой, без ножек и поставил ее на 4 пластиковых ящика от пива. залазил на баню, прыгал на сетку, пружинил как на батуте и подлетая крутился и приземлялся в снег. как-то решил научить одноклассника. одноклассник залез на баню, прыгнул и видимо попал не правильно, сетка ушла из под ног, он упал и напололам согнулся в обратную сторону по инерции, т.е. его ноги ступни оказались у его головы.... я думал позвоночник ломает, перепугался

физкультура и спорт. не ну это ребенок на видео.. куда мне я так не смогу. мне надо чтото другое. не пируэты:)

варяг от Января 22, 2012, 02:54:05 pm
Цитата: glebenok от Января 22, 2012, 12:23:07 pm
Вчера снял себя. Прокомментируйте технику:
<http://www.youtube.com/watch?v=Y2G272Rdkuc>

Сам вижу:

- медленный темп. Хотя когда плову кажется что гребу как вертолет
- вторая половина с проваленным локтем :(
лично мое мнение. нет ритма в работе рук.. (я имею в виду смену рук как у Попова) . не тянетесь и слабая работа ног.

Swimmer48 от Января 22, 2012, 03:18:42 pm
Это так круто снимать, когда плывешь еле-еле, так сразу все ошибки видны и такой в этом большой смысл. Как Бу говорил, наверно, люди думают, что так им лучше подскажут потом и мол лучше плывут они)

glebenok от Января 22, 2012, 03:34:44 pm
Цитата: Swimmer48 от Января 22, 2012, 03:18:42 pm
Это так круто снимать, когда плывешь еле-еле, так сразу все ошибки видны и такой в этом большой смысл. Как Бу говорил, наверно, люди думают, что так им лучше подскажут потом и мол лучше плывут они)

Так а как лучше снимать, что бы технику посмотреть?

Swimmer48 от Января 22, 2012, 03:37:38 pm
Цитата: glebenok от Января 22, 2012, 03:34:44 pm
Цитата: Swimmer48 от Января 22, 2012, 03:18:42 pm
Это так круто снимать, когда плывешь еле-еле, так сразу все ошибки видны и такой в этом большой смысл. Как Бу

говорил, наверно, люди думают, что так им лучше подскажут потом и мол лучше плывут они)

Так а как лучше снимать, что бы технику посмотреть?

Во всю дурь полтинник, ну минимум четвертак (на вашем уровне четвертака достаточно), просто выход не делаете на 12 м, потому что 25 будет достаточно. Из всех кто тут чет снимал, наиболее адекватно снимал DimaV, т.к. он делал на скорости.

Les_55 от Января 22, 2012, 04:15:58 pm

Цитата: glebenok от Января 22, 2012, 12:23:07 pm

Вчера снял себя. Прокомментируйте технику:

<http://www.youtube.com/watch?v=Y2G272Rdkuc>

Сам вижу:

- медленный темп. Хотя когда плыву кажется что гребу как вертолет

- вторая половина с проваеленным локтем :(

медленный темп не назвал бы ошибкой... просто ты не спешишь))), попробуй выйти из 30 на 50 ... проблема и пропадет)))

Локоть тоже не мегакритично вроде а вот гребешь ты случайно не прямой ли рукой ? плохо там видно....

Letun от Января 22, 2012, 04:24:33 pm

Цитата: glebenok от Января 22, 2012, 12:23:07 pm

Вчера снял себя. Прокомментируйте технику:

<http://www.youtube.com/watch?v=Y2G272Rdkuc>

Сам вижу:

- медленный темп. Хотя когда плыву кажется что гребу как вертолет

- вторая половина с проваеленным локтем :(

То что сразу бросилось в глаза:

-ноги работают глубоко (на поверхности от них даже малейших брызг практически нету).

-ощущение скованности движения рук при проносе, типа расслабления нету.

-слишком быстрое начало гребка, в следствии чего неэффективное его завершение.

glebenok от Января 22, 2012, 04:42:03 pm

Цитата: Letun от Января 22, 2012, 04:24:33 pm

То что сразу бросилось в глаза:

-ноги работают глубоко (на поверхности от них даже малейших брызг практически нету).

-ощущение скованности движения рук при проносе, типа расслабления нету.

-слишком быстрое начало гребка, в следствии чего неэффективное его завершение.

- Ноги на самом деле слабо работают.

- про начало гребка - все говорят что у меня очень долгое скольжение. И вот пытаюсь это убрать.

glebenok от Января 22, 2012, 04:42:56 pm

Цитата: Les_55 от Января 22, 2012, 04:15:58 pm

медленный темп не назвал бы ошибкой... просто ты не спешишь))), попробуй выйти из 30 на 50 ... проблема и пропадет)))

Локоть тоже не мегакритично вроде а вот гребешь ты случайно не прямой ли рукой ? плохо там видно....

Нет - рука не прямая. По крайней мере стараюсь :)

Letun от Января 22, 2012, 04:52:17 pm

Цитата: glebenok от Января 22, 2012, 04:42:03 pm

Цитата: Letun от Января 22, 2012, 04:24:33 pm

То что сразу бросилось в глаза:

-ноги работают глубоко (на поверхности от них даже малейших брызг практически нету).

-ощущение скованности движения рук при проносе, типа расслабления нету.

-слишком быстрое начало гребка, в следствии чего неэффективное его завершение.

- Ноги на самом деле слабо работают.

- про начало гребка - все говорят что у меня очень долгое скольжение. И вот пытаюсь это убрать.

Я говорил не о слабой работе ног, а о том, что они слишком глубоко находятся.
Максимальная скорость гребка должна быть в его окончании, а не в начале - и не имеет значения долго вы при этом скользите или нет.

варяг от Января 22, 2012, 08:54:43 pm
тяну стопы.

<http://www.youtube.com/watch?v=WzY0-td7pck>

<http://www.youtube.com/watch?v=-TQ-nOHZ058>

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

SWIM1458795 от Января 22, 2012, 09:09:01 pm
Цитата: варяг от Января 22, 2012, 08:54:43 pm
тяну стопы.

<http://www.youtube.com/watch?v=WzY0-td7pck>

<http://www.youtube.com/watch?v=-TQ-nOHZ058>

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

неплохо! сколько десятилетий тянул?

варяг от Января 22, 2012, 09:11:21 pm
месяцев 8 мож чуть больше

SWIM1458795 от Января 22, 2012, 09:22:40 pm
Цитата: варяг от Января 22, 2012, 09:11:21 pm
месяцев 8 мож чуть больше

не мог бы написать свои упражнения на растяжку стопы? у тебя стопа уже гнется как у балерунов, реально!

варяг от Января 22, 2012, 09:24:52 pm
балерун это Фелпс:))))))))) на видео у него даже в воде больше выгибается.. блин еслибы была нога 56 -58... ну тут ребята писали можно сесть на стопы и тянуть но можно и по другому. кем работаете??

моі от Января 22, 2012, 11:14:53 pm
Варяг, наверно, тебе надо все-таки в балет после 30, ну или может гимнастику. Выкруты делаешь, стопы как пластилин. Сдалось тебе это плавание. Все равно не плывется... :O)))

варяг от Января 22, 2012, 11:20:43 pm
братан поверь я даже боюсь писать. :) я только сейчас понял как плыть. благодаря одному человеку. точнее не одному.. мне много ребят помогало.. ну или просто уже созрел.. короче тренья написано и вот .. прорвало. получаю несказанное удовольствие:).

не все гладко конечно..но.. прогресс есть.

моі от Января 22, 2012, 11:25:18 pm
Цитата: варяг от Января 22, 2012, 11:20:43 pm
братан поверь я даже боюсь писать. :) я только сейчас понял как плыть. благодаря одному человеку. точнее не одному.. мне много ребят помогало.. ну или просто уже созрел.. короче тренья написано и вот .. прорвало. получаю несказанное удовольствие:).не все гладко конечно..но.. прогресс есть.

Слышали мы это уже... про прозрение Гаутама Сиддхартха :O))
Только секундомер или видео!

варяг от Января 22, 2012, 11:26:33 pm

Цитата: moi от Января 22, 2012, 11:25:18 pm

Цитата: варяг от Января 22, 2012, 11:20:43 pm

братан поверь я даже боюсь писать. :) я только сейчас понял как плыть. благодаря одному человеку. точнее не одному.. мне много ребят помогало.. ну или просто уже созрел.. короче тренья написано и вот .. прорвало. получаю несказанное удовольствие:).не все гладко конечно..но.. прогресс есть.

Слышали мы это уже... про прозрение Гаутама Сиддхартха :O))

Только секундомер или видео!

:))))))))) не никакого видео:)))))))))

Даже тренер Женя прыгает от радости:))

feniks2277 от Января 23, 2012, 09:32:52 am

Цитата: лыжник от Января 22, 2012, 07:26:54 am

Цитата: michal от Января 21, 2012, 08:35:55 pm

Немного разбавлю тему своим видео ;D...

http://www.youtube.com/watch?v=JxhSIQub_qY&context=C3cd4d8dADOEgsToPDskJkoUvbeqfbnj8rD-70XPLe

Плыву по 3 дорожке от края бассейна. Хвастаюсь? Нет, жалуюсь! Детского плавания в багаже нет абсолютно.

Критику обоснованную принимаю. Ошибки типа: медленный пронос, отсутствие проныра после толчка вижу сам и буду работать над этим :P :)

Мне очень понравилось, спокойно в одном темпе. Посчитал гребки 18. По 4 дорожке молотил 23 и отставал.

Вопрос, сколько занимаешься и где в триатлоне участвуешь?

Солидарен с Лыжником.

Хорошо. это на соревнованиях у Вас дыхание под правую руку на каждый цикл.

пронося левую очень высоко вас начинает вертеть .Тоесть на более высокой

скорости пойдете в разнос и уже не сможете сбалансировать тело. Как Dima V

1 включите в плавание упр. (правая впереди левая делает гребок, вдох под левую руку.)

Следить за фазой проноса. Обязательно после упр. плавание в координации со вдохом под левую р-ку)

2.похожее только (дважды левой ,каждый второй вдох)

Даст возможность следить за проносом и гребком левой руки) обяз-но после упр. плавание в координации .

3.дважды левой ,дважды правой , вдох каждый второй.

4. при плавании в координации в основном задании 25 дышать под левую р-ку 25под правую

5. можно в основном задании плыть 3/3 это первый вариант либо(3/в коо-ции/3/в коо-ции) для Вас

предпочтительней2ва-нт)

PS.Интересно какие основные задания в недельном цикле.У Вас классный болельщик.

Удачи

michal от Января 23, 2012, 10:09:43 am

Спасибо! Мне как-то подсказывали, что нужно вдоху под левую руку начинать учиться, видимо пришло это время :).

Болельщица плыла на этих соревнованиях 100м в/с за 1.48(2002 г.р.).

Основные задания 15-20х100 или 10х200 на пульсах до 28уд/10сек, старты с момента восстановления(10 уд/5сек).

Объемы за тренью не больше 2.5 км.

Левую руку проношу высоко т.к. иначе, при вкладывании, плечо проваливалось и была большая потеря скорости.

Выход нашел интуитивно т.к. изначально плавал с высоким локтем, но получалось медленнее.

Думаю, что при стабилизации при вдохе по левую возможно улучшу свой рез-т на 50м в/с сейчас у меня 28.6 :).

feniks2277 от Января 23, 2012, 10:58:12 am

Цитата: michal от Января 23, 2012, 10:09:43 am

Спасибо! Мне как-то подсказывали, что нужно вдоху под левую руку начинать учиться, видимо пришло это время :).

Болельщица плыла на этих соревнованиях 100м в/с за 1.48(2002 г.р.).

Основные задания 15-20х100 или 10х200 на пульсах до 28уд/10сек, старты с момента восстановления(10 уд/5сек).

Объемы за тренью не больше 2.5 км.

Левую руку проношу высоко т.к. иначе, при вкладывании, плечо проваливалось и была большая потеря скорости.

Выход нашел интуитивно т.к. изначально плавал с высоким локтем, но получалось медленнее.

Думаю, что при стабилизации при вдохе по левую возможно улучшу свой рез-т на 50м в/с сейчас у меня 28.6 :).

Michal советую строить основные задания исходя из результата с постоянным контролем пульса.

Пример:" если две последних сотни в конце основного задания плыть чуть быстрее

пульс в начале будет 25 уд/мин, например,а конце в конце задания 27-28 у/м задание не выполнено.

Я думаю это и присутствует у Вас ибо 10 x200 в Вашем возрасте 39-40лет это работа на почти максимальном пульсе

Проще объяснить так: 210 м/пульс - 40лет = 170уд/мин Это "приблизительно" для Вас "МАКСИМАЛЬНЫЙ" пульс 28уд/мин x 6=168уд/мин

"МАКСИМАЛЬНАЯ РАБОТА" так и загнать себя можно легко.

.Либо Вы строите задание по другому и даёте себе черезчур большой отдых, что тоже искажает смысл тренировок на выносливость особенно для триатлона.

Важно знать количество тренировок на воде и "какую дистанцию Вам нужно отрабатывать"

Через 2-3 года Болельщица Вас таскать за собой будет.

Удачи

Michal от Января 23, 2012, 11:51:45 am

На воде 5-6 тренировок/неделю, 6 очень редко. Готовлю себя к 400м, 800м в/с и открытой воде в триатлоне, но с этим проще т.к. имея нормальный рез-т на 800м нужно грамотно сесть "правильному" челу в ноги и работать на чужой волне. Эти примочки я отрабатываю гоняя за подростками в ластах.

Серьезные скоростные работы 2 иногда 3 раза в неделю. Много работ в координации.

Между отрезками пульс восстанавливается через 5-10 сек.. Что такое перетренировка я знаю ;).

Болельщица в 2012 идет в спорткласс -будем смотреть))).

sergeyt от Января 23, 2012, 11:58:24 am

В прошлом году первый раз плавал 2.5 км. Проплыл первым в своей возрастной категории за 30 мин с копейками, но сделал ошибку, что поплыл сам, а не "сел на волну" другим, мог бы еще быстрее проплыть...

feniks2277 от Января 23, 2012, 02:40:31 pm

Цитата: Michal от Января 23, 2012, 11:51:45 am

На воде 5-6 тренировок/неделю, 6 очень редко. Готовлю себя к 400м, 800м в/с и открытой воде в триатлоне, но с этим проще т.к. имея нормальный рез-т на 800м нужно грамотно сесть "правильному" челу в ноги и работать на чужой волне. Эти примочки я отрабатываю гоняя за подростками в ластах.

Серьезные скоростные работы 2 иногда 3 раза в неделю. Много работ в координации.

Между отрезками пульс восстанавливается через 5-10 сек.. Что такое перетренировка я знаю ;).

Болельщица в 2012 идет в спорткласс -будем смотреть))).

Michal 10x200 на пульсе 170 для вас ,это работа по моему в 4 зоне ,работа очень серьезная выполняется 1 раз в неделю я думаю для вас лучше в конце недели

после такой работы требуется восстановление не менее 48-72 часов

Я даже не знаю или есть необходимость выполнять ее тренируясь 5раз с объемом 3000-4000м за тренировку.

По мне я бы сделал сет с улучшением.2000m по 4x200 во 2 зоне отдых 20 сек +4 x200 в 3 зоне отдых 20 сек +4

x100 в 4зоне.отдых 15 сек

А не попробовать ли Вам сделать так

10 x 200 пульс27-28у/м только запишите время прохождения каждой 200-ки

и время отдыха .Итогда посмотрим в какой зоне вы плывёте.

SWIM1458795 от Января 23, 2012, 04:20:57 pm

Варяг, ты бы написал, как ты ступню тянешь? каждый день тянешь? сколько времени затрачиваешь? я, например, сидеть на ступнях долго не могу, просто ноги затекают, а растянуть охото

вот что получается на данном этапе <http://www.youtube.com/watch?v=xRU62TVtp58&feature=youtu.be>

Michal от Января 23, 2012, 04:37:28 pm

Цитата: feniks2277 от Января 23, 2012, 02:40:31 pm

А не попробовать ли Вам сделать так

10 x 200 пульс27-28у/м только запишите время прохождения каждой 200-ки

и время отдыха .Итогда посмотрим в какой зоне вы плывёте.

В общем-то с точностью до секунды сказать не могу, но по часам в бассе, в серии по 200, каждый отрезок плову за 2.40-2.45 с отдыхом 15 сек. При полном восстановлении(120 уд/мин), через 15-20 сек повторный старт.

Такие сеты я делаю конечно-же не в течении всего года ;), а уже при выводе себя на пиковые нагрузки, что-бы отплавив предсоревновательный период дать организму время на восстановление и "сужаясь" начинать пролучать "дивиденды" ;D.

Вобщем-то трени на воде у меня осень-весна, а в теплое время я кручу велосипед и бегаю т.ч. тренировочный план на год достаточно сложен)))) не только для написания, а и для выполнения :)... Работа с пульсометром мне более-менее знакома, кстати... пульсы под 180 уд/мин для меня сейчас возможны только в плавании, а в беге или

велосипеде пульс при "чумачечей" :о нагрузке, выше 168 уд/мн не поднимается. Я обуславливаю это малой, но все-же задержкой дыхания в плавании.

SWIM1458795 от Января 23, 2012, 05:13:39 pm
блин вот это скольжение <http://www.youtube.com/watch?v=jR4lgctibNg&feature=g-vrec&context=G2c7ae44RVAAAAAaAw>

труба от Января 23, 2012, 05:26:12 pm
Цитата: glebenok от Января 22, 2012, 12:23:07 pm
Вчера снял себя. Прокомментируйте технику:
<http://www.youtube.com/watch?v=Y2G272Rdkuc>
блин, ты так не напрягаясь поплывешь, как на море захотелось послушай так скользить и скользить что бы...

а у меня открытый бас, сейчас ветер все продувает, так что я выпал совсем :(остается только тянуться и офп :(

труба от Января 23, 2012, 05:33:31 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 23, 2012, 05:13:39 pm
блин вот это скольжение <http://www.youtube.com/watch?v=jR4lgctibNg&feature=g-vrec&context=G2c7ae44RVAAAAAaAw>
какой то враг народа снимал ноги вырезал

варяг от Января 23, 2012, 09:20:59 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 23, 2012, 04:20:57 pm
Варяг, ты бы написал, как ты ступню тянешь? каждый день тянешь? сколько времени затрачиваешь? я, например, сидеть на ступнях долго не могу, просто ноги затекают, а растянуть охото

вот что получается на данном этапе <http://www.youtube.com/watch?v=xRU62TVtp58&feature=youtu.be>

привет. я тренирую по другому. 20-30 мин в день. смотри как. если ты работаешь в офисе :)))-это идеально:) можно стоя можно сидя на стуле. ставишь ногу не на ступню а на фаланги пальцев чтобы прямая линия была от голени то есть как балерун вытяни..ноо только ставь чтоб не как воткнуться в землю.. а так чтобы голень была под углом к полу. чтобы фаланги лежали касаясь полностью пола.

примерно выглядит так- на одной ноге стоишь-она прямая.. вторая выгнута от бедра до пальцев как парус.

и потихоньку надавливай телом..

одну ногу.. потом смена.. и так вообще

feniks2277 от Января 24, 2012, 02:37:35 am
Цитата: michal от Января 23, 2012, 04:37:28 pm
Цитата: feniks2277 от Января 23, 2012, 02:40:31 pm
А не попробовать ли Вам сделать так
10 x 200 пульс 27-28у/м только запишите время прохождения каждой 200-ки
и время отдыха .Итогда посмотрим в какой зоне вы плывёте.
В общем-то с точностью до секунды сказать не могу, но по часам в бассе, в серии по 200, каждый отрезок плыву за 2.40-2.45 с отдыхом 15 сек. При полном восстановлении(120 уд/мин), через 15-20 сек повторный старт.
Такие сеты я делаю конечно-же не в течении всего года ;), а уже при выводе себя на пиковые нагрузки, что-бы отплавав предсоревновательный период дать организму время на восстановление и "сужаясь" начинать пролучать "дивиденды" ;D.
Вобщем-то трени на воде у меня осень-весна, а в теплое время я кручу велосипед и бегаю т.ч. тренировочный план на год достаточно сложен)))))) не только для написания, а и для выполнения :)... Работа с пульсометром мне более-менее знакома, кстати... пульсы под 180 уд/мин для меня сейчас возможны только в плавании, а в беге или велосипеде пульс при "чумачечей" :о нагрузке, выше 168 уд/мн не поднимается. Я обуславливаю это малой, но все-же задержкой дыхания в плавании.

Michal ок 2.40-2.45 СОГЛАСНО ТВОЕМУ ПОСЛЕДНЕМУ Р-ТУ ЭТО 3 ЗОНА ИЛИ ПАНО.

Возможно чуть влетаешь в 4 зону но я думаю это норма.

А вообще пульсы на воде должны то быть ниже чем на земле.

feniks2277 от Января 24, 2012, 03:03:13 am

Цитата: DimaV от Января 22, 2012, 02:31:12 pm
Цитата: feniks2277 от Января 22, 2012, 09:33:17 am

Дима честно поражён . Я не знаю или Вы писали ранее , но было бы крайне интересно увидеть план тренировок да и другим наверное помогло бы понять как и куда двигаться. Ссылку вверху дал хороший тренер достаточно высокого уровня, попробуйте чем чёрт не шутит может при всём при том ,и получится.Нечто похожее есть у Bill Swetenham упр чтобы найти оптимум между шагом и темпом.

Удачи

1. сколько раз в неделю тренируетесь.
2. время тренировки
3. какая цель, цели

Dima не знаю точно но после 30 лет падение мышечной массы тела может достигать до 3% в год. так что с каждым годом спринт будет плавать сложнее, тем более что как я понял зал отпадает. Какого-либо плана тренировок у меня нет, так как в планировании тренировок я ничего не понимаю. Если поможете с этим, буду очень благодарен. Тренируюсь в основном по наитию. Первые три года практиковал TI, плавал на каждой тренировке 2x1500. Первую полторашку шестиударным кролем на пульсе 27, вторую двухударным кролем на пульсе 25. На четвертый год увлекся спринтом, стал искать варианты увеличения скорости плавания. Дорожка вывела на этот форум. За этот год перепробовал много чего. Главный результат поисков – понимание важности траектории гребка и правильного распределения внутрициклового скорости. Понял, что каждому уровню физ. подготовки соответствует свой единственный вариант распределения скорости. Поэтому по мере физического совершенствования пловца необходимо постоянно искать новый оптимальный вариант гребка. Без хорошего тренера это крайне сложно.

- DimaV1. сколько раз в неделю тренируетесь.
 2. время тренировки
 3. какая цель, цели
- Dima не знаю точно но после 30 лет падение мышечной массы тела может достигать до 3% в год. так что с каждым годом спринт будет плавать сложнее, тем более что как я понял зал отпадает.

DimaV от Января 24, 2012, 07:47:24 am
Цитата: feniks2277 от Января 24, 2012, 03:03:13 am
DimaV

1. сколько раз в неделю тренируетесь.
 2. время тренировки
 3. какая цель, цели
- Dima не знаю точно но после 30 лет падение мышечной массы тела может достигать до 3% в год. так что с каждым годом спринт будет плавать сложнее, тем более что как я понял зал отпадает.

1. Сейчас тренируюсь три раза в неделю (по 2-3 км за тренировку).
2. Время с 18 до 19 (среда, пятница, воскресенье).
3. Цель прежняя, на 100 м в/с выйти из 1 мин (по длинной воде).

P.S. Если в этом году не получится, переключусь на средние дистанции (200, 400).

лыжник от Января 24, 2012, 07:35:39 pm
Договорился с тренершей на съёмку многосерийного фильма "По реке плывёт топор из села Кукуева....."
Тут прочитал что нужно плыть быстро, тогда ошибки будут заметнее, хз.

Вот решил 25+25 медленно, и потом сразу 25+25 быстро (быстро, эт для меня, если что)
Может ещё чо снять, а то следующая серия только через 3 месяца, часто её просить, как то неудобно.

Swimmer48 от Января 24, 2012, 08:31:10 pm
Цитата: лыжник от Января 24, 2012, 07:35:39 pm
Договорился с тренершей на съёмку многосерийного фильма "По реке плывёт топор из села Кукуева....."
Тут прочитал что нужно плыть быстро, тогда ошибки будут заметнее, хз.

Вот решил 25+25 медленно, и потом сразу 25+25 быстро (быстро, эт для меня, если что)
Может ещё чо снять, а то следующая серия только через 3 месяца, часто её просить, как то неудобно.
Лучше просто в нескольких ракурсах. Как бы спереди и сбоку.

feniks2277 от Января 24, 2012, 09:24:15 pm

Цитата: DimaV от Января 24, 2012, 07:47:24 am

Цитата: feniks2277 от Января 24, 2012, 03:03:13 am

DimaV

1. сколько раз в неделю тренируетесь.

2. время тренировки

3. какая цель, цели

Dima не знаю точно но после 30 лет падение мышечной массы тела может достигать

до 3% в год. так что с каждым годом спринт будет плавать сложнее,

тем более что как я понял зал отпадает.

1. Сейчас тренируюсь три раза в неделю (по 2-3 км за тренировку).

2. Время с 18 до 19 (среда, пятница, воскресенье).

3. Цель прежняя, на 100 м в/с выйти из 1 мин (по длинной воде).

P.S. Если в этом году не получится, переключусь на средние дистанции (200, 400).

DimaV сложно что либо советовать при трёх разовых, и трёх км за тренировку.

Думаю интуитивно Вы делаете правильно.

1, разминка

2, короткая скоростная серия

4 x25 или 6x26 или 8 x25 и закупаться

3. аэробные сетки я бы сделал 5x100 во 2 зоне +5 x100 в 3 зоне + 5 x100 в 4 зоне или

15 x100 в третьей зоне, или 20 x100 (10 во 2 зоне +10 в 3 зоне)

ну тут уже простор для воображения важно зацепить все мышечные волокна.

4. если есть время. короткая серия на ногах.

5. закупаться 200-300 метров

3000 метров

Без сомнения нужно включать зал ну хотя бы два раза в неделю.

Работа с основными группами мышц,

Удачи

DimaV от Января 25, 2012, 01:43:22 pm

Цитата: feniks2277 от Января 24, 2012, 09:24:15 pm

Цитата: DimaV от Января 24, 2012, 07:47:24 am

Цитата: feniks2277 от Января 24, 2012, 03:03:13 am

DimaV

1. сколько раз в неделю тренируетесь.

2. время тренировки

3. какая цель, цели

Dima не знаю точно но после 30 лет падение мышечной массы тела может достигать

до 3% в год. так что с каждым годом спринт будет плавать сложнее,

тем более что как я понял зал отпадает.

1. Сейчас тренируюсь три раза в неделю (по 2-3 км за тренировку).

2. Время с 18 до 19 (среда, пятница, воскресенье).

3. Цель прежняя, на 100 м в/с выйти из 1 мин (по длинной воде).

P.S. Если в этом году не получится, переключусь на средние дистанции (200, 400).

DimaV сложно что либо советовать при трёх разовых, и трёх км за тренировку.

Думаю интуитивно Вы делаете правильно.

1, разминка

2, короткая скоростная серия

4 x25 или 6x26 или 8 x25 и закупаться

3. аэробные сетки я бы сделал 5x100 во 2 зоне +5 x100 в 3 зоне + 5 x100 в 4 зоне или

15 x100 в третьей зоне, или 20 x100 (10 во 2 зоне +10 в 3 зоне)

ну тут уже простор для воображения важно зацепить все мышечные волокна.

4. если есть время. короткая серия на ногах.

5. закупаться 200-300 метров

3000 метров

Без сомнения нужно включать зал ну хотя бы два раза в неделю.

Работа с основными группами мышц,
Удачи

Спасибо. На одной из тренировок я делаю, примерно, то же самое, руководствуясь той логикой, что если требуется на соревнованиях плыть дистанцию 100 м, то и на тренировке ее надо плавать как можно больше. Не могли бы Вы уточнить величину пульса для меня во второй, третьей и четвертой зонах?

@LE}{@NDER от Января 25, 2012, 02:25:20 pm
Цитата: DimaV от Января 25, 2012, 01:43:22 pm
Цитата: feniks2277 от Января 24, 2012, 09:24:15 pm
Цитата: DimaV от Января 24, 2012, 07:47:24 am
Цитата: feniks2277 от Января 24, 2012, 03:03:13 am
DimaV

1. сколько раз в неделю тренируетесь.

2. время тренировки

3. какая цель, цели

Dima не знаю точно но после 30 лет падение мышечной массы тела может достигать до 3% в год. так что с каждым годом спринт будет плавать сложнее, тем более что как я понял зал отпадает.

1. Сейчас тренируюсь три раза в неделю (по 2-3 км за тренировку).

2. Время с 18 до 19 (среда, пятница, воскресенье).

3. Цель прежняя, на 100 м в/с выйти из 1 мин (по длинной воде).

P.S. Если в этом году не получится, переключусь на средние дистанции (200, 400).

DimaV сложно что либо советовать при трёх разовых, и трёх км за тренировку.

Думаю интуитивно Вы делаете правильно.

1. разминка

2. короткая скоросная серия

4 x25 или 6x26 или 8 x25 и закупаться

3. аэробные сетки я бы сделал 5x100 во 2 зоне + 5 x100 в 3 зоне + 5 x100 в 4 зоне или 15 x100 в третьей зоне, или 20 x100 (10 во 2 зоне + 10 в 3 зоне)

ну тут уже простор для воображения важно зацепить все мышечные волокна.

4. если есть время. короткая серия на ногах.

5. закупаться 200-300 метров

3000 метров

Без сомнения нужно включать зал ну хотя бы два раза в неделю.

Работа с основными группами мышц,

Удачи

Спасибо. На одной из тренировок я делаю, примерно, то же самое, руководствуясь той логикой, что если требуется на соревнованиях плыть дистанцию 100 м, то и на тренировке ее надо плавать как можно больше. Не могли бы Вы уточнить величину пульса для меня во второй, третьей и четвертой зонах?

Чтобы точно высчитать, надо знать твой максимальный пульс, который узнать можно только проведя соответствующие мед. тесты. Приблизительно это значение для среднего человека:

ЧСС макс = 220 - твой возраст

Дальше от ЧСС макс высчитываешь в % пульс для каждой зоны согласно этой таблицы -

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=242.msg167428#msg167428>

DimaV от Января 25, 2012, 08:26:13 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Января 25, 2012, 02:25:20 pm

Чтобы точно высчитать, надо знать твой максимальный пульс, который узнать можно только проведя соответствующие мед. тесты. Приблизительно это значение для среднего человека:

ЧСС макс = 200 - твой возраст

Дальше от ЧСС макс высчитываешь в % пульс для каждой зоны согласно этой таблицы -

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=242.msg167428#msg167428>

Если считать так, как Вы говорите, то максимальный пульс у меня должен быть $200 - 44 = 154$ удара в минуту. За 10 секунд это примерно 26 ударов. Но мне кажется, что этот результат не совсем соответствует действительности. Сейчас раз в неделю я плаваю 1500 м на пульсе 27. При этом у меня нет никаких дискомфортных ощущений. А вот если пульс поднимается до 28, то тогда метров через 200 возникают болевые ощущения в области печени. Не значит ли это, что у меня пульс 27 соответствует верхней границе 4-ой зоны, то есть когда анаэробный гликолиз еще не значителен и печень легко справляется с нейтрализацией молочной кислоты? Раз так, то тогда в соответствии с Вашей таблицей максимальный пульс у меня должен быть $27 / 0,9 = 30$, то есть 180 ударов в минуту. Я прав?

варяг от Января 25, 2012, 09:07:13 pm
сегодня заметил что при кроле на груди есть согласование только когда получается хорошая работа ногами.. с хорошим толчком .. с хорошим продвижением..

у кого то есть подобное?..

работу с резиной изменил. стал делать движение с захватом подтягиванием и отталкиванием как говорил Соснин

mo1 от Января 25, 2012, 09:59:47 pm
Цитата: варяг от Января 25, 2012, 09:07:13 pm
сегодня заметил что при кроле на груди есть согласование только когда получается хорошая работа ногами.. с хорошим толчком .. с хорошим продвижением..

у кого то есть подобное?..

По-моему согласование (координация) и прикладывание мощности - мало как связаны. Координацию на полу можно тренировать, никуда не пlying. :O)))

варяг от Января 25, 2012, 10:03:18 pm
я понимаю. но вот сугубо субъективные ощущения.

А как на полу? не можете снять видео?.

mo1 от Января 25, 2012, 10:24:52 pm
Цитата: варяг от Января 25, 2012, 10:03:18 pm
А как на полу? не можете снять видео?.

Это ж просто. Вот например (правда на лавке): <http://www.youtube.com/watch?v=CQ9DY0uLyEI>
Только надо руками "грести" и можно еще тело вращать (лавку пошире надо). И медленно учим координацию руки, ног и торса в ритме триолей.

feniks2277 от Января 25, 2012, 10:29:51 pm
Цитата: DimaV от Января 25, 2012, 08:26:13 pm
Цитата: @LE}@NDER от Января 25, 2012, 02:25:20 pm
Чтобы точно высчитать, надо знать твой максимальный пульс, который узнать можно только проведя соответствующие мед. тесты. Приблизительно это значение для среднего человека:
ЧСС макс = 200 - твой возраст
Дальше от ЧСС макс высчитываешь в % пульс для каждой зоны согласно этой таблицы -
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=242.msg167428#msg167428>

Если считать так, как Вы говорите, то максимальный пульс у меня должен быть $200 - 44 = 154$ удара в минуту. За 10 секунд это примерно 26 ударов. Но мне кажется, что этот результат не совсем соответствует действительности. Сейчас раз в неделю я плаваю 1500 м на пульсе 27. При этом у меня нет никаких дискомфортных ощущений. А вот если пульс поднимается до 28, то тогда метров через 200 возникают болевые ощущения в области печени. Не значит ли это, что у меня пульс 27 соответствует верхней границе 4-ой зоны, то есть когда анаэробный гликолиз еще не значителен и печень легко справляется с нейтрализацией молочной кислоты? Раз так, то тогда в соответствии с Вашей таблицей максимальный пульс у меня должен быть $27 / 0,9 = 30$, то есть 180 ударов в минуту. Я прав?

Dima V формула 200-возраст очень усреднённая. есть 210- возраст +какая то коррекция тоже не точная итд, просто пульс даёт возможность дополнительного контроля

Самое простое это узнать "Порог Анаэробного Обмена", который = 3- зоне тоже приблизительно, и исходя из результата строить сету в тренировочном процессе и ещё контроль пульса даст дополнительный инструмент проверки.

Построение сетов от результата имеет свои преимущества

Вы видите как организм адаптируется к нагрузке,

Например Вы плавали две недели упр,
20 x100 1,10+ 15сек одых на пульсе 27уд/мин

через две недели

20 x100 1.10 + 15сек отдыха но пульс стал например 25уд/мин

На лицо адаптация.и тут Вы уже решаете что Вам делать.

Есть два пути.

Ну примерно так.

Ps: ежели Вы участвуете в соревнованиях то всё немного сложнее.
Удачи

@LE\X@N\DER от Января 26, 2012, 12:32:52 am

Цитата: DimaV от Января 25, 2012, 08:26:13 pm

Цитата: @LE\X@N\DER от Января 25, 2012, 02:25:20 pm

Чтобы точно высчитать, надо знать твой максимальный пульс, который узнать можно только проведя соответствующие мед. тесты. Приблизительно это значение для среднего человека:

ЧСС макс = 200 - твой возраст

Дальше от ЧСС макс высчитываешь в % пульс для каждой зоны согласно этой таблицы -

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=242.msg167428#msg167428>

Если считать так, как Вы говорите, то максимальный пульс у меня должен быть $200 - 44 = 154$ удара в минуту. За 10 секунд это примерно 26 ударов. Но мне кажется, что этот результат не совсем соответствует действительности. Сейчас раз в неделю я плаваю 1500 м на пульсе 27. При этом у меня нет никаких дискомфортных ощущений. А вот если пульс поднимается до 28, то тогда метров через 200 возникают болевые ощущения в области печени. Не значит ли это, что у меня пульс 27 соответствует верхней границе 4-ой зоны, то есть когда анаэробный гликолиз еще не значителен и печень легко справляется с нейтрализацией молочной кислоты? Раз так, то тогда в соответствии с Вашей таблицей максимальный пульс у меня должен быть $27 / 0,9 = 30$, то есть 180 ударов в минуту. Я прав?

Дима, я извиняюсь, опечатался. Там должно быть 220. уже исправил. Инфа взята отсюда

(http://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%8C%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20pdf&source=web&cd=3&ved=0CDYQFjAC&url=http%3A%2F%2Ftri.by%2Fcontent%2Ffiles%2Fserious_training_for_endurance.pdf&ei=S3kgT6-2l8Xt-gbVxJ3oCA&usq=AFQjCNEicLRqK7WxzKUxy7aQESDNGSqda&sig2=rldS537JAs6FMBuUhzc88g&cad=rja) стр. 47

sosnin от Января 26, 2012, 08:40:28 am

Цитата: moi от Января 25, 2012, 09:59:47 pm

Цитата: варяг от Января 25, 2012, 09:07:13 pm

сегодня заметил что при кроле на груди есть согласование только когда получается хорошая работа ногами.. с хорошим толчком ... с хорошим продвижением..

у кого то есть подобное?..

По-моему согласование (координация) и прикладывание мощности - мало как связаны. Координацию на полу можно тренировать, никуда не плавая. :O)))

тут может быть какая взаимосвязь, например при лучшей работе ног, приподнимается корпус и идет другое количество ударов ног.

лыжник от Января 26, 2012, 12:04:38 pm

Тренерша сегодня не пришла(((. Но т.к. камеру взял, то попросил знакомую снять.

Я конечно думал, что я плохо плаваю, но чтобы ТАК :о.

Короче, жирная свинья карабкается извиваясь по воде ????. Короткие ручки, короткие ножки и так смешно дрызгаюсь (а думал, что чётко плаваю 2-х ударным) И чё я купил абонемент на год, прям жалко бросать(((.

Вобщем это здорово, что снял и посмотрел на себя со стороны, я даже не вижу что хорошего можно увидеть в "моём плавании".

Завтра выложу, попрошу друга, у меня комп не выкладывает с двд.

ЗЫ: выкладываю чисто поржать ;D

sosnin от Января 26, 2012, 01:13:52 pm

Цитата: лыжник от Января 26, 2012, 12:04:38 pm

Короче, жирная свинья карабкается извиваясь по воде ????.

это прям про меня на вчерашней серии 400-800-800-400

Цитата: лыжник от Января 26, 2012, 12:04:38 pm

ЗЫ: выкладываю чисто поржать ;D

давай прям сразу в ютуб.будем бить количество просмотров :)

SWIM1458795 от Января 26, 2012, 02:54:21 pm

гляньте :)

<http://www.youtube.com/watch?v=3e51xKPmcBc>

в общем тут обдумав, решил, что 4 занятия в месяц с тренером ничего не дадут. на эти деньги могу брать 12 сеансов в своем баре, это думаю куда лучше. буду осваивать технику по видео, мож здесь кто-то подскажет иногда. все равно уже по возрасту не достичь мс, да вообще то и бессмысленная затея. главное плавать и получать удовольствие

Кася от Января 26, 2012, 03:08:40 pm
возьми тренера.

Упражнения из TI плаваешь?

имхо, бессмысленно отрабатывать баланс когда ноги работают от колена, а голова где угодно, но не на оси.

SWIM1458795 от Января 26, 2012, 03:10:31 pm

дорого, 4 занятия смысла нет и плюс она не учит держаться на воде. попытаюсь сам научиться. да упражнения с видео. я, кстати, пытался колени не сгибать

Arman от Января 26, 2012, 04:50:33 pm

Ощущения ног должны быть похожи на удар ногой футбольного мяча.. Попробуй, может сработает

SWIM1458795 от Января 26, 2012, 07:23:20 pm

Цитата: Arman от Января 26, 2012, 04:50:33 pm

Ощущения ног должны быть похожи на удар ногой футбольного мяча.. Попробуй, может сработает

спасибо, понял!

@LE}{@NDER от Января 26, 2012, 07:26:23 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 26, 2012, 07:23:20 pm

Цитата: Arman от Января 26, 2012, 04:50:33 pm

Ощущения ног должны быть похожи на удар ногой футбольного мяча.. Попробуй, может сработает

спасибо, понял!

Скорее всего, чтобы понять как надо, придется поплавать в ластах.

SWIM1458795 от Января 26, 2012, 07:56:31 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Января 26, 2012, 07:26:23 pm

Скорее всего, чтобы понять как надо, придется поплавать в ластах.

да, ласты тоже буду пользоваться, как приобрету

варяг от Января 26, 2012, 10:16:10 pm

лично я понимаю только после работы на ногах 25 на груди.25 на спине 50 на боках.

сегодня дал так километр. +250 с доской поперек

moi от Января 27, 2012, 01:09:37 am

Цитата: варяг от Января 26, 2012, 10:16:10 pm

сегодня дал так километр. +250 с доской поперек

А еще некоторые люди могут сотню-другую раз подтягиваться, но к спорту это не имеет никакого отношения.... ;O)))

moi от Января 27, 2012, 01:11:51 am

Цитата: SWIM1458795 от Января 26, 2012, 02:54:21 pm

гляньте :)

<http://www.youtube.com/watch?v=3e51xKPmcBc>

Пока смотрел, - пару раз хотел прыгнуть на помощь этому утопающему :O))))

Вообще все плохо...

feniks2277 от Января 27, 2012, 02:21:03 am
Цитата: moi от Января 27, 2012, 01:11:51 am
Цитата: SWIM1458795 от Января 26, 2012, 02:54:21 pm
гляньте :)
<http://www.youtube.com/watch?v=3e51xKPmcBc>

Пока смотрел, - пару раз хотел прыгнуть на помощь этому утопающему :O)))
Вообще все плохо...

Moi, Вы к сожалению ничего не понимаете об усилиях
Swimmera145... Я имею в виду то что после 4 занятий с тренером он начал выполнять достаточно сложное упр.

Я считаю ОТЛИЧНО только пока эту работу необходимо выполнять без работы рук.

1. научиться работать на правом боку руки у бедер

2. на левом боку

Нос смотрит в потолок, чтобы было легче плечо может быть повернуто более чем 90 градусов 110.

3. упр. 12 уд/ногами на левом боку, нос в потолок, вдох голова поворачивается идет под воду, нос смотрит на дно, выдох, и "медленно, медленно" как "бревно" "БРЕВНО" "ВСЁ ТЕЛО" поворачивается на правый бок "ВСЁ ТЕЛО" включая голову. и опять 12 уд/ноги на правом.....

4 купи дешёвые резиновые ласты по началу делай в ластах через 7-8 занятий возьми нож и срезать 5-7 см только не усердсуй снова 7-8 занятия

и опять срезать 7-8 см так медленно медленно стрежеш до пальцев, потом снимай ласты и выбрасывай ноги будут работать как положенно

Проверенно мин нет

Удачи.

Les_55 от Января 27, 2012, 06:26:38 am

Цитата: Arman от Января 26, 2012, 04:50:33 pm

Ощущения ног должны быть похожи на удар ногой футбольного мяча.. Попробуй, может сработает ниразу не похожи. я бью по мячу "пыром", резко, сильно, с замахом и 1 раз ...все характеристики категорически не подходят для плавания. Работа ног конечно неверная на видео, но упражнение не наработу ног. ноги работают верно, если плывущий старается шлепнуть максилально часто в единицу времени, с маленькой амплитудой и вытянув пальцы. вооот тогда "подключатся" бедра и "отключатся" колени.

варяг от Января 27, 2012, 07:21:58 am

Цитата: moi от Января 27, 2012, 01:09:37 am

Цитата: варяг от Января 26, 2012, 10:16:10 pm

сегодня дал так километр. +250 с доской поперек

А еще некоторые люди могут сотню-другую раз подтягиваться, но к спорту это не имеет никакого отношения.... ;O)))

^)))ха-ха:) я про то что именно эти упражнения мне помогают:)

. левая нога (стопа) у меня гибче. и удар получается хлеще.. а правой вот мне не нравится.. надо тянуть и я еще так думаю надо качать прямую мышцу бедра так как реально сил нехватает.

SWIM1458795 от Января 27, 2012, 07:56:04 am

Цитата: feniks2277 от Января 27, 2012, 02:21:03 am

Moi, Вы к сожалению ничего не понимаете об усилиях

Swimmera145... Я имею в виду то что после 4 занятий с тренером он начал выполнять достаточно сложное упр.

Я считаю ОТЛИЧНО только пока эту работу необходимо выполнять без работы рук.

1. научиться работать на правом боку руки у бедер

2. на левом боку

Нос смотрит в потолок, чтобы было легче плечо может быть повернуто более чем 90 градусов 110.

3. упр. 12 уд/ногами на левом боку, нос в потолок, вдох голова поворачивается идет под воду, нос смотрит на дно,

выдох, и "медленно, медленно" как "бревно" "БРЕВНО"
"ВСЁ ТЕЛО" поворачивается на правый бок "ВСЁ ТЕЛО" включая голову.
и опять 12уд/ноги на правом.....

4 купи дешёвые резиновые ласты по началу делай в ластах
через 7-8 занятий возьми нож и срезать 5- 7 см
только не усердсуй снова 7-8 занятия
и опять срезать 7-8см так медленно медленно
стремись до пальцев , потом снимай ласты и
выбрасывай ноги будут работать как положенно
Проверенно мин нет
Удачи .

Феникс, спасибо!!! у тренера я взял только одно занятие. планировал делать 4 таких трени в месяц, но пришел к выводу что это не приведет ни к чему. т.е. я всего 4 занятия в месяц смогу проводить в базе, всего 4 и не смогу наплывать объем помимо тренера. поэтому я решил лучше 12 часов наплывать самому, чем 4 часа с тренером.

Les_55 от Января 27, 2012, 08:15:46 am
Цитата: Кася от Января 26, 2012, 03:08:40 pm
возьми тренера.

Упражнения из TI плаваешь?

имхо, бессмысленно отрабатывать баланс когда ноги работают от колена, а голова где угодно, но не на оси.

+

Я вообще не вижу целесообразности в этом упражнении , тем более что оно сложное, не получается и требует постоянного контроля со стороны. Есть более простые и традиционные упражнения. 12 занятий с простыми упражнениями много полезней чем 4 с тренером. Тренер будет необходим но несколько позже.

SWIM1458795 от Января 27, 2012, 08:27:32 am
Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 08:15:46 am

+

Я вообще не вижу целесообразности в этом упражнении , тем более что оно сложное, не получается и требует постоянного контроля со стороны. Есть более простые и традиционные упражнения. 12 занятий с простыми упражнениями много полезней чем 4 с тренером. Тренер будет необходим но несколько позже.

не могли бы написать, что за упражнения? может не форуме есть, ссылкой не поделитесь? моя задача сейчас делать упражнения на баланс тела в воде, так? это как база, без этого нет смысла работать над техникой гребка и тд, так ведь?

вот заснял работу ногами, не знаю как это выглядит, правильно, не правильно

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

SWIM1458795 от Января 27, 2012, 08:33:34 am
Цитата: варяг от Января 27, 2012, 07:21:58 am

^)))ха-ха:) я про то что именно эти упражнения мне помогают:)

. левая нога (стопа) у меня гибче. и удар получается хлеще.. а правой вот мне не нравится.. надо тянуть и я еще так думаю надо качать прямую мышцу бедра так как реально сил нехватает.

Варяг, я так понял ты уже далеко продвинулся и упражнения на баланс воды у тебя получаются? не мог бы видео снять с этим упражнением?

варяг от Января 27, 2012, 08:38:29 am
баланс воды???а что это:))))))))))))))))))))))))))))))?)

если честно я токо в начале пути:))) мое время на ногах кролем от борта - 20 сек.

есть парень один у меня знакомый 2-1 разряд он вроде 17 сек..

я видео сниму какнибудь. но реально по ощущениям.- надо еще сильнее тянуть ноги. и качать прямую мышцу бедра... и растягивать ее. тоесть ноги под себя и пробовать лечь на спину. чтобы она растянулась.

люди напишите

И ОПЯТЬЖЕ МНЕ КАЖЕТСЯ КРОЛИТЬ НА СУШЕ НОГАМИ ЛУЧШЕ НА СПИНЕ А НЕ НА ЖИВОТЕ

moi от Января 27, 2012, 09:14:58 am
Цитата: feniks2277 от Января 27, 2012, 02:21:03 am
Moi , Вы к сожалению ничего не понимаете об усилиях
Swimmera145... .Я имею в виду то что после 4 занятий с тренером он начал выполнять достаточно сложное упр .

Почему же? Сам в начале крутился на длинной оси (как бревно), делая упражнения из Т1. Там чего-то сложного нет. А у SWIM1458795 ужасная зажатость всего тела. Думаю ему надо еще проще упражнения делать - звездочку, скольжение, легкую работу ног на спине и на груди, чтобы отработать стримлайн и баланс.

Отсюда кое-что можно взять: <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3688054>

Les_55 от Января 27, 2012, 09:26:54 am
Цитата: SWIM1458795 от Января 27, 2012, 08:27:32 am
Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 08:15:46 am

+

Я вообще не вижу целесообразности в этом упражнении , тем более что оно сложное, не получается и требует постоянного контроля со стороны. Есть более простые и традиционные упражнения. 12 занятий с простыми упражнениями много полезней чем 4 с тренером. Тренер будет необходим но несколько позже. не могли бы написать, что за упражнения? может не форуме есть, ссылкой не поделитесь? моя задача сейчас делать упражнения на баланс тела в воде, так? это как база, без этого нет смысла работать над техникой гребка и тд, так ведь?
вот заснял работу ногами, не знаю как это выглядит, правильно, не правильно
<http://www.youtube.com/watch?v=CVLvVgKelxQ>

на форуме они упоминались, поищу ссылку... напишу еще. А вы их наверняка видели, их в группах начальной подготовки дети рубят)) ...кстати как у вас вообще с координацией движений ? что ВАМ легче : понять разуммом принцип или мышцы быстро запоминают правильное движение ? про твое упражнение "баланс воды"..вначале оч. хорошо в конце оч. плохо.

moi от Января 27, 2012, 09:29:01 am
Цитата: варяг
я про то что именно эти упражнения мне помогают:)

Я опять скажу два вредных слова: видео или секундомер! И тогда будет ясно помогает или нет (бесполезная работа).

А про кроление ногами вот полезный видос: <http://www.youtube.com/watch?v=DgZ5-oatDg8> - только надо английский понимать, потому что там показывают и не правильное исполнение.

И надо также не забывать, что работа ног дает только примерно 20% продвижения :O)))

SWIM1458795 от Января 27, 2012, 09:39:23 am
Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 09:26:54 am

на форуме они упоминались, поищу ссылку... напишу еще. А вы их наверняка видели, их в группах начальной подготовки дети рубят)) ...кстати как у вас вообще с координацией движений ? что ВАМ легче : понять разуммом принцип или мышцы быстро запоминают правильное движение ? про твое упражнение "баланс воды"..вначале оч. хорошо в конце оч. плохо.

с координацией скорее второе. потому что я говорю, я полгода смотрел видео тайских боксеров, и пытался повторить движения, так и не научился, тренер потому что когда посмотрел, сказал что неправильная работа. также, вероятно, и с водой будет. дак какой из этого вывод? что без тренера нереально научиться плавать? я не говорю уже про разряды, просто правильно плыть кролем, например

SWIM1458795 от Января 27, 2012, 09:40:24 am

Цитата: moi от Января 27, 2012, 09:29:01 am

Цитата: варяг

я про то что именно эти упражнения мне помогают:)

Я опять скажу два вредных слова: видео или секундомер! И тогда будет ясно помогает или нет (бесполезная работа).

А про кроление ногами вот полезный видос: <http://www.youtube.com/watch?v=DgZ5-oatDg> - только надо английский понимать, потому что там показывают и не правильное исполнение.

И надо также не забывать, что работа ног дает только примерно 20% продвижения :O)))

moi, а видео то нет :(

Les_55 от Января 27, 2012, 09:51:26 am

Цитата: moi от Января 27, 2012, 09:29:01 am

Цитата: варяг

я про то что именно эти упражнения мне помогают:)

Я опять скажу два вредных слова: видео или секундомер! И тогда будет ясно помогает или нет (бесполезная работа).

А про кроление ногами вот полезный видос: <http://www.youtube.com/watch?v=DgZ5-oatDg> - только надо английский понимать, потому что там показывают и не правильное исполнение.

И надо также не забывать, что работа ног дает только примерно 20% продвижения :O)))

Секундомер на этом уровне как минимум бессмысленен, а скорее всего вообще вреден. На форуме в в разделе техника кроля упражнения а1,а2,а3 + Б1

отрабатывается гребок, пронос, скольжение вдох, вложение руки - в основном все на руки.

На ноги 2 вещи: с доской руки прямые впереди, выдох в воду между рук, плывем на ногах... максимальная частота ударов, не очень сильно... при этом образуется "маааленький бурун"... если от работы ног образуется взрыв позади - вы «долбите» от колена - слишком большая амплитуда удара. Кроме того, упражнение ноги на спине... руки закладываются за голову прямые, ладонь на ладонь, обратите внимание - если при этом упражнении колени показываются из воды - работаете неверно, колени показываться не должны! Ноги можно отрабатывать в ластах +растягивается голеностоп, но с ластами такая загогулина: одев их вы гарантированно работаете ногами правильно - но мы ведь не ищем легких путей))). Где гарантия, что сняв ласты ноги моментально не забудут как нужно двигаться?

Les_55 от Января 27, 2012, 09:55:54 am

Цитата: SWIM1458795 от Января 27, 2012, 09:39:23 am

Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 09:26:54 am

на форуме они упоминались, поищу ссылку... напишу еще. А вы их наверняка видели, их в группах начальной подготовки дети рубят)) ...кстати как у вас вообще с координацией движений? что ВАМ легче: понять разумно принцип или мышцы быстро запоминают правильное движение? про твоё упражнение "баланс воды"...вначале оч. хорошо в конце оч. плохо.

с координацией скорее второе. потому что я говорю, я полгода смотрел видео тайских боксеров, и пытался повторить движения, так и не научился, тренер потому что когда посмотрел, сказал что неправильная работа. также, вероятно, и с водой будет. дак какой из этого вывод? что без тренера нереально научиться плавать? я не говорю уже про разряды, просто правильно плыть кролем, например

все решается работой. ты можешь даже мастером по плаванию стать и не станешь не из за возраста а изза невозможности посвящать тренировкам 3-4 часа в день. Если учиться используя память мышц используй ласты для ног и приспособления для рук - лопатки на кисть.

moi от Января 27, 2012, 10:01:16 am

Цитата: SWIM1458795 от Января 27, 2012, 09:40:24 am

moi, а видео то нет :(

Да - пропустил один символ в ссылке: <http://www.youtube.com/watch?v=DgZ5-oatDg8>

Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 09:51:26 am

Секундомер на этом уровне как минимум бессмысленен, а скорее всего вообще вреден.

Это я писал варягу, который уже второй год плавает упражнения (включая с доской поперек), умеет делать выкруты, тянет резину от КАМАЗа, растянул ступню. Но так ни разу на время и не засекал себя хотя бы 50м :O)))

SWIM1458795 от Января 27, 2012, 10:06:34 am
Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 09:51:26 am

На ноги 2 вещи: с доской руки прямые впереди, выдох в воду между рук, плывем на ногах... максимальная частота ударов, не очень сильно... при этом образуется "маааленький бурун"... если от работы ног образуется взрыв позади - вы «долбите» от колена - слишком большая амплитуда удара. Кроме того, упражнение ноги на спине... руки закладываются за голову прямые, ладонь на ладонь, обратите внимание - если при этом упражнении коленки показываются из воды - работаете неверно, колени показываться не должны! Ноги можно отрабатывать в ластах +растягивается голеностоп, но с ластами такая загогулина: одев их вы гарантированно работаете ногами правильно - но мы ведь не ищем легких путей))). Где гарантия, что сняв ласты ноги моментально не забудут как нужно двигаться?

вот как раз эти два упражнения, я делал на трене, правда, вот об этом не было сказано

Цитировать

если от работы ног образуется взрыв позади - вы «долбите» от колена - слишком большая амплитуда удара, и потому вода позади от работы ног бурлила как от парашота и брызги долетали до соседней дорожки. а стоили эти 45 минут 600р >:(на форуме эта информация оказалась бесплатной+нюансы работы. я не к тому, что я любитель халявы

Les_55 от Января 27, 2012, 10:15:56 am
Цитата: SWIM1458795 от Января 27, 2012, 10:06:34 am
Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 09:51:26 am

На ноги 2 вещи: с доской руки прямые впереди, выдох в воду между рук, плывем на ногах... максимальная частота ударов, не очень сильно... при этом образуется "маааленький бурун"... если от работы ног образуется взрыв позади - вы «долбите» от колена - слишком большая амплитуда удара. Кроме того, упражнение ноги на спине... руки закладываются за голову прямые, ладонь на ладонь, обратите внимание - если при этом упражнении коленки показываются из воды - работаете неверно, колени показываться не должны! Ноги можно отрабатывать в ластах +растягивается голеностоп, но с ластами такая загогулина: одев их вы гарантированно работаете ногами правильно - но мы ведь не ищем легких путей))). Где гарантия, что сняв ласты ноги моментально не забудут как нужно двигаться?

вот как раз эти два упражнения, я делал на трене, правда, вот об этом не было сказано

Цитировать

если от работы ног образуется взрыв позади - вы «долбите» от колена - слишком большая амплитуда удара, и потому вода позади от работы ног бурлила как от парашота и брызги долетали до соседней дорожки. а стоили эти 45 минут 600р >:(на форуме эта информация оказалась бесплатной+нюансы работы. я не к тому, что я любитель халявы

600 руб это услуги тренера? ну так тренер мог исправить вам 59 ошибок, а 60 -ю оставить на потом. Тренер любому эффективней форума, но 12 занятий в месяц это сильнее чем 4 занятия. За 4 занятия в месяц за год не научиться даже с тренером, если 12 занятий в месяц, то в год то научиться можно.

SWIM1458795 от Января 27, 2012, 10:38:26 am
600р это вместе с басом, наверно 300 тренер и 300 бас.

Les_55 от Января 27, 2012, 10:58:33 am
Цитата: SWIM1458795 от Января 27, 2012, 10:38:26 am
600р это вместе с басом, наверно 300 тренер и 300 бас.

тогда неясно чем ты недоволен. чудес не бывает, за 1 занятие ничто не происходит. нужно брать длинные абонементы они дешевле выйдут.

SWIM1458795 от Января 27, 2012, 11:17:00 am
Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 10:58:33 am
тогда неясно чем ты недоволен. чудес не бывает, за 1 занятие ничто не происходит. нужно брать длинные абонементы они дешевле выйдут.

наверно, подходом. в наш информационный век тренер должен как ошпареный бегать и каждый нюанс обсуждать с начинающим. лично я бы так и делал, если б тренером. по телефону болтать во время тренировки, это показывать свое отношение к работе. имхо, конечно, я могу ошибаться.....в этом же бассейне видел молодого парня, тренера, дак он с ними возился, со взрослыми, за такую работу не жалко заплатить, но там была аэробика, вроде

sosnin от Января 27, 2012, 11:34:47 am

Цитата: SWIM1458795 от Января 27, 2012, 11:17:00 am

Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 10:58:33 am

тогда неясно чем ты недоволен. чудес не бывает, за 1 занятие ничто не происходит. нужно брать длинные абонементы они дешевле выйдут.

наверно, подходом. в наш информационный век тренер должен как ошпареный бегать и каждый нюанс обсуждать с начинающим. лично я бы так и делал, если б был тренером. по телефону болтать во время тренировки, это показывать свое отношение к работе. имхо, конечно, я могу ошибаться.....в этом же бассейне видел молодого парня, тренера, дак он с ними возился, со взрослыми, за такую работу не жалко заплатить, но там была аэробика, вроде :) так идите поработайте тренером :)

Les_55 от Января 27, 2012, 11:37:49 am

Цитата: SWIM1458795 от Января 27, 2012, 11:17:00 am

Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 10:58:33 am

тогда неясно чем ты недоволен. чудес не бывает, за 1 занятие ничто не происходит. нужно брать длинные абонементы они дешевле выйдут.

наверно, подходом. в наш информационный век тренер должен как ошпареный бегать и каждый нюанс обсуждать с начинающим. лично я бы так и делал, если б был тренером. по телефону болтать во время тренировки, это показывать свое отношение к работе. имхо, конечно, я могу ошибаться.....в этом же бассейне видел молодого парня, тренера, дак он с ними возился, со взрослыми, за такую работу не жалко заплатить, но там была аэробика, вроде а сколько нюансов ты в состоянии понять и отработать за одну тренировку? я вот с трудом могу один момент. отработать.. а вот у тебя их для отработки (условно) 29 !!! ну и что что тебе тренер укажет на все ошибки сразу))) .. отработаешь ты 1-2 если все срастется , тараканы не нада, да))))

SWIM1458795 от Января 27, 2012, 11:38:57 am

Цитата: sosnin от Января 27, 2012, 11:34:47 am

:) так идите поработайте тренером :)

sosnin, извините если я вас обидел :)

SWIM1458795 от Января 27, 2012, 11:47:10 am

Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 11:37:49 am

а сколько нюансов ты в состоянии понять и отработать за одну тренировку? я вот с трудом могу один момент. отработать.. а вот у тебя их для отработки (условно) 29 !!! ну и что что тебе тренер укажет на все ошибки сразу))) .. отработаешь ты 1-2 если все срастется , тараканы не нада, да))))

например, не сгибать колени. но об этом я прочел в этой статье <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6173.msg154276#msg154276>. это ведь не большой по содержанию объем информации? но вот зачем мне информация, как то: замешать мед с водкой и натирать ноги... вот мне это зачем? я восстановлюсь так быстрее?

@LE}{@NDER от Января 27, 2012, 11:49:09 am

Цитата: SWIM1458795 от Января 27, 2012, 11:47:10 am

Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 11:37:49 am

а сколько нюансов ты в состоянии понять и отработать за одну тренировку? я вот с трудом могу один момент. отработать.. а вот у тебя их для отработки (условно) 29 !!! ну и что что тебе тренер укажет на все ошибки сразу))) .. отработаешь ты 1-2 если все срастется , тараканы не нада, да))))

например, не сгибать колени. но об этом я прочел в этой статье <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6173.msg154276#msg154276>. это ведь не большой по содержанию объем информации? но вот зачем мне информация, как то: замешать мед с водкой и натирать ноги... вот мне это зачем? я восстановлюсь так быстрее? Любая информация должна быть закреплена в моторной памяти соответствующими упражнениями, поэтому и говорят, что больше 2х элементов за тренировку отработать очень трудно.

SWIM1458795 от Января 27, 2012, 11:57:41 am

Цитата: @LE}{@NDER от Января 27, 2012, 11:49:09 am

Любая информация должна быть закреплена в моторной памяти соответствующими упражнениями, поэтому и говорят, что больше 2х элементов за тренировку отработать очень трудно.

дак и я о том же! зачем мне закреплять неверное выполнение элемента работы ногами? если ноги согнуты в коленях, это ведь неправильная техника?

@LE}{@NDER от Января 27, 2012, 12:08:29 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 27, 2012, 11:57:41 am

Цитата: @LE}{@NDER от Января 27, 2012, 11:49:09 am

Любая информация должна быть закреплена в моторной памяти соответствующими упражнениями, поэтому и говорят, что больше 2х элементов за тренировку отработать очень трудно.

дак и я о том же! зачем мне закреплять неверное выполнение элемента работы ногами? если ноги согнуты в коленях, это ведь неправильная техника?

Кто мешает закреплять правильную работу ног? Вам, судя по видео, надо не над ногами работать, а над положением тела в воде - базовые поправки, звездочки, торпедки, а то вы как уж в воде извиваетесь. Тогда уже работа ног у бортика, затем работа ног в скольжении. Похоже, что уже больше чем на месяц работы. Без контроля техники со стороны, это месяц может растянуться на годы.

sosnin от Января 27, 2012, 12:10:08 pm

жесть.давайте по математике:

у вас 30 ошибок.сколько нужно тренировок,чтобы ТОЛЬКО ПОНЯТЬ,а не исправить и закрепить ошибки,если за одну тренировку можно делать по 2 упражнения на исправление 2х ошибок?

если я вам перечислю 30 ошибок ваших,сколько вы мне сможете повторить устно из них через 40минут?

Цитата: SWIM1458795 от Января 27, 2012, 11:38:57 am

Цитата: sosnin от Января 27, 2012, 11:34:47 am

:) так идите поработайте тренером :)

sosnin, извините если я вас обидел :)

меня трудно обидеть. а во-вторых,смешно читать,что вам кто-то должен.это,как еслиб я учил сапера какой проводок резать. :) вы б свое видение мира рассказали вашему тренеру,посидели в кафе с чаем и обсудили бы ваши 30 ошибок и ваши фобию научиться еще неправильнее плавать.

Les_55 от Января 27, 2012, 12:19:37 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Января 27, 2012, 12:08:29 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 27, 2012, 11:57:41 am

Цитата: @LE}{@NDER от Января 27, 2012, 11:49:09 am

Любая информация должна быть закреплена в моторной памяти соответствующими упражнениями, поэтому и говорят, что больше 2х элементов за тренировку отработать очень трудно.

дак и я о том же! зачем мне закреплять неверное выполнение элемента работы ногами? если ноги согнуты в коленях, это ведь неправильная техника?

Кто мешает закреплять правильную работу ног? Вам, судя по видео, надо не над ногами работать, а над положением тела в воде - базовые поправки, звездочки, торпедки, а то вы как уж в воде извиваетесь. Тогда уже работа ног у бортика, затем работа ног в скольжении. Похоже, что уже больше чем на месяц работы. Без контроля техники со стороны, это месяц может растянуться на годы.

А поправки то нафиг, этож чтоб воды не боялся ? он же не тонет вроде))..еще бы взять новичка положить на бок и просить чтоб не извивался)))..

Вообще это упражнение на боку, мне каца приведет к "заваливанию" на гребущую руку при вдохе....так вот в перспективе))

варяг от Января 27, 2012, 02:08:07 pm

Цитата: moi от Января 27, 2012, 10:01:16 am

Цитата: SWIM1458795 от Января 27, 2012, 09:40:24 am

moi, а видео то нет :(

Да - пропустил один символ в ссылке: <http://www.youtube.com/watch?v=DgZ5-oatDg8>

Цитата: Les_55 от Января 27, 2012, 09:51:26 am

Секундомер на этом уровне как минимум бессмысленен, а скорее всего вообще вреден.

Это я писал варягу, который уже второй год плавает упражнения (включая с доской поперек), умеет делать выкруты, тянет резину от КАМАЗа, растянул ступню. Но так ни разу на время и не засек себя хотя бы 50м :O)))

:))))))))) видео будет только где на ногах 25. и попробую 50(никогда не плавал)..

насчет ласт лично мой опыт что ненадо.... в них все так афигенно.. снимаешь и чувствуешь себя.....
((((((((((((((((

начинаешь все заново.

в том году засекал себя было 34 вроде но это было просто месиво.

есть люди которые дали мне упражнения.... выполняю их и только понимаю как надо плыть. даже тренер Женя доволен. что интересно .. к работе как Саливан к которой так я рвался возвращаться не хочется. хочется плыть только 3-3.

скажу честно мне пока координация дается нелегко.. но я хотябы понял в каком направлении надо двигаться.

с уважением .

лыжник от Января 28, 2012, 05:52:22 am

Ну вот, как обещал. В начале нужно подождать секунд 25, "оператор" въезжала))

Принимается любая критика, даже нелицеприятная, но после неё обязательно...."выход из ситуации".

<http://youtu.be/xpb2hp9QlvU>

Letun от Января 28, 2012, 08:24:41 am

Цитата: лыжник от Января 28, 2012, 05:52:22 am

Ну вот, как обещал. В начале нужно подождать секунд 25, "оператор" въезжала))

Принимается любая критика, даже нелицеприятная, но после неё обязательно...."выход из ситуации".

<http://youtu.be/xpb2hp9QlvU>

После того как вы чуть ранее описали какой ужас нам предстоит увидеть, я уже был к нему готов, но... на мой взгляд, исходя из того, что это появилось за 4 месяца, то весьма не плохо.

Из плюсов:

- тело не виляет из стороны в сторону
- хорошее вращение тела вокруг продольной оси

А ошибки стандартные:

- рука начинает входить в воду иногда вообще у самой головы
- голова полностью опущена в воду, а нужно только лицо
- слишком быстрое начало гребка, 100 раз уже говорилось - основной силовой акцент должен быть во второй половине гребка, а не в первой. По моим наблюдениям, проблема с прямым локтем у многих связана именно с этим. Есть такие детские игрушки: стрекозы, вертолётки и т.п., которые нужно дёргать за верёвочку, что бы они полетели, типа вот таких <http://www.toyway.ru/catalog/toys/270/6015/> и если сразу дёрнуть резко, то игрушка просто сломается. Распределение скоростей во время гребка должно быть аналогичным распределению скоростей при запуске подобной игрушки.

Работа ног:

Её только на втором четвертаке видно.

- во время вдоха - вы делаете не удар правой ногой, а так называемое "ножницеобразное движение"; по моему его делали, когда ещё плавание на боку было, я это время не застал). Технически это не правильно, но и как вам от него избавиться - я тоже не подскажу.

Swimmer48 от Января 28, 2012, 08:57:57 am

Основная проблема в отсутствии растяжки, как ног, так и верхнего плечевого пояса. Советую взять упражнения кифута и делать их каждый день по вечерам за 1.5 часа до сна, убрать оттуда силовые вещи только (отжимания и т.п.). Второй момент - положение тела в воде, опять-таки учитывая состояние техники, мышц, возраст и то, что есть из методик, советую положение тела тренировать по методике ТИ. Да и в принципе технику по их методу будет поставить неплохо и решит задачу, которая сейчас стоит.

Peter68 от Января 28, 2012, 09:25:17 am

Лыжник, руку надо вкладывать напротив плеча, параллельно осевой линии. А вы вкладываете не просто очень узко, но и пересекаете рукой осевую линию.

Последите за этим, это легко проконтролировать самому.

варяг от Января 28, 2012, 10:53:08 am

Цитата: лыжник от Января 28, 2012, 05:52:22 am

Ну вот, как обещал. В начале нужно подождать секунд 25, "оператор" въезжала))

Принимается любая критика, даже нелицеприятная, но после неё обязательно...."выход из ситуации".

<http://youtu.be/xpb2hp9QivU>

Крадете с каждым гребком у себя. не вытягивается рука которая вкладывается в воду. как минимум см 20-30.хоть я не спец. но это точно!.

из плюсов:)) -ну ты здоровый..лось:))))) растяжку надо делать:) и в этом тебе поможет только РЕЗИНА:))))))))))))))))))))))))))))))

варяг от Января 28, 2012, 10:55:04 am

ай-ай-ай. увиднл тока еще. 100% ступни короче пальцы смотрят не бортик а в дно.. сам себя тормозишь.

Les_55 от Января 28, 2012, 02:27:45 pm

Цитата: варяг от Января 28, 2012, 10:53:08 am

Цитата: лыжник от Января 28, 2012, 05:52:22 am

Ну вот, как обещал. В начале нужно подождать секунд 25, "оператор" въезжала))

Принимается любая критика, даже нелицеприятная, но после неё обязательно...."выход из ситуации".

<http://youtu.be/xpb2hp9QivU>

Крадете с каждым гребком у себя. не вытягивается рука которая вкладывается в воду. как минимум см 20-30.хоть я не спец. но это точно!.

из плюсов:)) -ну ты здоровый..лось:))))) растяжку надо делать:) и в этом тебе поможет только РЕЗИНА:))))))))))))))))))))))))))

Его здоровость для плавания-вред.

Всю нижнюю часть тела - сушить. После 18-00 не есть вообще ничего. Про работу рук выше уже все написали. Ноги не работают, а то движение -"ножницы", которое мастер делает, инстинктивно удерживает ноги от утопления.... рекомендовал бы уже начать работать ногами, уже пора делать как минимум 6 ударов на цикл руками, это вероятно будет непросто, потому что изменит все ощущения от плыния и придется перестроить координацию движений.

Letun от Января 28, 2012, 02:36:06 pm

Цитата: Les_55 от Января 28, 2012, 02:27:45 pm

... уже пора делать как минимум 6 ударов на цикл руками, это вероятно будет непросто, потому что изменит все ощущения от плыния и придется перестроить координацию движений.

Лыжник выше писал, что хочет осваивать именно двухударный кроль т.к. конечная цель - длинные дистанции; и то, что мы видим, это его попытка плыть именно двухударным кролем.

Les_55 от Января 28, 2012, 02:46:46 pm

Цитата: Letun от Января 28, 2012, 02:36:06 pm

Цитата: Les_55 от Января 28, 2012, 02:27:45 pm

... уже пора делать как минимум 6 ударов на цикл руками, это вероятно будет непросто, потому что изменит все ощущения от плыния и придется перестроить координацию движений.

Лыжник выше писал, что хочет осваивать именно двухударный кроль т.к. конечная цель - длинные дистанции; и то, что мы видим, это его попытка плыть именно двухударным кролем.

Да, да согласен, что длинные лучше 2 х ударным, но к этой технике ему еще нужно прийти, пока он просто отключил ноги.

В текущей его комплекции при 2х ударном ...ноги не утонут ?

Letun от Января 28, 2012, 03:08:21 pm

Цитата: Les_55 от Января 28, 2012, 02:46:46 pm

В текущей его комплекции при 2х ударном ...ноги не утонут ?

Вот по этому я и написал, что не могу ни чего посоветовать. Понятно, что "ножницы" он делает инстинктивно, но что буде если он заменит их на нормальный удар я не знаю.

Есть люди которым двухударный кроль тяжело даётся из-за небольшого роста им лучше плавать обычным кролем, а работу ног производить с минимальной амплитудой. Как лучше для лыжника... не берусь предположить.

лыжник от Января 28, 2012, 03:52:20 pm

Мужики, пасиб. Я готовил Вас к "ужасу", потому что сам ужаснулся, когда увидел со стороны.. Когда плыву, то мне кажется, что я правильно всё делаю, помните я писал, что чётко плыву 2-х ударным, чувствую ритм, тянусь в игольное ушко. Ога, тянусь ;D, рука входит у уха потому что я это читал где то, не вытягивается, потому что я спешу наверное сделать захват и поставить локоть (но когда плыву то думаю, что я её выпрямил), пересекаю осевую, потому что видел как под себя гребут. Но вот когда всё я это соединил, то получилась такая хрень.

По поводу низко опущенной головы. Эт я специально, у меня то что выше пояса массивное и жирное, и меня как поплавок выдавливает, т.е. ноги тонут и я не могу найти баланс, приходится "зарываться головой"

Про гребок и его скорость в разных фазах, мдя, для меня это пока сложно осмыслить и тем более выполнить, т.е. я ещё дошкольник, а тут задачка 4-го класса, но подойдём в последствии и к этому))

С мышцами, которые у меня, да, хрен поплывёшь, эт я ещё похудел, а было 97 ;D.

Ну шо, буду худеть постепенно, притом лыжи, вел, бег мне в помощь. Просто я по жизни всегда "мышастый" был, хотя косточки тонкие((

Про хорошее. Тренерша пришла в пятницу, рассказал про видео и про "ужасы", сильно плакал и говорил, что готов платить, но брать 2-3 занятия в месяц. Она сказала, что то, что я увидел на видео, она видит воочию в каждой моей трене. Сказала что денег не надо, упражнения я сам найду, а она мимоходом будет просто корректировать моё плавание в ПК.

Вот такие дела. Задача конечно сложная, учитывая запущенность пациента. Но проплачен год и появилась злость на самого себя, ну не тупой же я совсем.

Letun от Января 28, 2012, 04:34:43 pm

Лыжник, вход руки у уха - это бред, не делай так.

По поводу распределения скоростей - попробуй поплавать на спине: руки одновременно ноги брасс. Думаю это упражнение не должно вызвать затруднения. Попытайся проплыть не менее 400м, при этом максимально расслабься - руки сами будут совершать гребок с правильным распределением скоростей, потому что это оптимальный способ продвижения в воде, но при этом тебе не надо беспокоиться о вдохе.

Не считай, что это "задача для 4-ого класса", так плыть гораздо легче, может и с положением тела в воде станет лучше и голову топить не придётся.

GALA от Января 28, 2012, 06:46:57 pm

Мне кажется могут помочь маленькие или средние лопатки для формирования чувства опоры и медленного начала гребка, плюс к этому начинать плавать с прямыми руками как упражнение для увеличения длины гребка. а движение ног брассом должно уйти, как только лыжник начнет обращать на это внимание, ну или заковать в короткие ласты, чтоб стопу было трудно разворачивать.

лыжник от Января 28, 2012, 07:20:45 pm

Я на спине вообще не плаваю, теперь попробую. Про вход руки тож, даже не знаю, почему мне в голову втемяшилось, что рука входит у уха большим пальцем вниз под небольшим углом, потом в воде вытягивается и делается захват, не знаю, но я прям старался именно так делать, хз.

Топить голову перестану когда похудею, а я похудею точно. 4 года назад я весил 77,7, просто разожрался потом, ну и метаболизм канеш с возрастом фиговый.

Лопатки есть (тырю у сына, он же занимается), я пробовал, но т.к. у меня суставы в плечах и без лопаток болят, то сразу их снял, я не могу повернуть такую массу воды без боли, пока не могу))

Ласты короткие есть, тренерша сказала чтобы я их привлекал, это делать буду, в ластах кайф, летишь и прям чувствуешь пузырьки по телу, правда когда снимешь, всё, пипец, как будто стоишь.

варяг от Января 28, 2012, 07:37:21 pm

а может пока больше плавать упражнения и меньше в координации?..

Swimmer48 от Января 28, 2012, 07:38:20 pm

Цитата: GALA от Января 28, 2012, 06:46:57 pm

Мне кажется могут помочь маленькие или средние лопатки для формирования чувства опоры и медленного

начала гребка, плюс к этому начинать плавать с прямыми руками как упражнение для увеличения длины гребка. а движение ногой брассом должно уйти, как только лыжник начнет обращать на это внимание, ну или заковать в короткие ласты, чтоб стопу было трудно разворачивать.

Лопатки для него сейчас это забить мышцы. Там работать надо над раскрепощением. Сильно повышенный тонус мышц.

Arman от Января 28, 2012, 07:39:35 pm

Цитата: лыжник от Января 28, 2012, 07:20:45 pm

Топить голову перестану когда похудею, а я похудею точно.

Вниз давить надо не головой, а (верхней) серединой груди... Вес здесь не причем, не думай про это <http://www.swim-city.com/library.php3?id=70>

лыжник от Января 28, 2012, 07:56:01 pm

Цитировать

а может пока больше плавать упражнения и меньше в координации?..

наверное, это обычная ошибка новичка (в лыжах точно), никто не хочет мурыжить упражнение, сразу хочца плыть и плыть.

Цитировать

Лопатки для него сейчас это забить мышцы. Там работать надо над раскрепощением. Сильно повышенный тонус мышц.

Нет мышцы не забьются, просто убью суставы в плечах, неохота. Это как в веле, если карданишь и низкий каденс, то пипец коленям.

Цитировать

Вниз давить надо не головой, а (верхней) серединой груди... Вес здесь не причем, не думай про это

Я не могу свой жир в груди утопить, приходится дорабатывать головой, в смысле топить её.

Эта, я английский не знаю, мне стыдно, если что :-[

Кстати, я писал про сына, он же плаванием занимается с 5 лет, ща ему 10, правда только 2 тренировки в неделю. Так вот он посмотрел видео и сказал: пап, а ты специально так руки и ноги криво кладёшь, я ему: нет сынок, это они у меня по жизни такие кривенькие.

Ща видео выложу пацана, это в сентябре, проплыл как всегда плохо, но он не напрягается, попадает в заплывы 2000-2001г, а он декабрьский 01, шансов у него нет, но всё равно плывёт быстрее меня.

Он по 4 дорожке, но выкладываю не из-за пацана, а просто посмотреть заплыв сильнейших, там по 2-й дорожке парень плывёт, мне техника у него нравится, но это мнение дилетанта))

<http://youtu.be/Awpe29Y0vAY>

варяг от Января 28, 2012, 08:15:49 pm

Я не могу свой жир в груди утопить, приходится дорабатывать головой, в смысле топить её.

мое мнение...-просто нет навыка держаться нормально на воде.

не гонитесь за секундами. попробуйте лучше победить себя в упражнениях. помоему это гораздо важнее.

варяг от Января 28, 2012, 08:29:34 pm

я сейчас только из бани.. класс. телу легче... и вам советую с массажем. насчет растяжки... для вас обязательно..

Но!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!-- в возрасте велика вероятность травмы. поэтому согласен... все акуратно и медленно.. с прицелом года на 2 вперед.

Swimmer48 от Января 28, 2012, 08:30:48 pm

лыжник

Основная проблема все равно вызвана с тем, что нет расслабления в воде. Это все равно, что в лыжах вы будете как бьерндален бегать, но тут результат хороший не получится. Т.е. недоталкиваете и руки носите зажатыми, укорачивая гребок. Чтобы вылечить это на воде надо начинать вообще у борта просто держась за борт работать ногами мягко, плаванием на руках, упражнения на расслабление и растяжку гребка. Связки тоже убьются да,

мышцы закрепощать возможно уже некуда.

Michal от Января 28, 2012, 09:05:15 pm

Мои совет Лыжнику:

- Плавайте неторопясь, кролем на прямых руках(мельницей);
- Плавать побольше в ластах(любых, какие есть под рукой, но не очень длинных);
- Плавать побольше на боку в ластах(одна рука вперед, выпрямленный до отказа локоть, другая прижата к туловищу);
- Плавать с дощечкой в руках, ноги кролем(после ласт);
- Плыть неспеша, по 25 метров, на минимальное кол-во гребков(можно в ластах, можно после ласт);
- Насмотревшись всяких ютубов, советов, выберите упражнение, которое дается тяжелее всего и сделайте его самым любимым;
- Пробуйте проныривать-скользить подальше после отталкивания от бортика, учитесь скользить в воде;
- Плавайте сейчас(зимой), чаще 3 раз/неделю;
- И самое главное, плавание для вас должно быть в кайф, а не необходимость! Если не нравится, а только сила воли, то пустое занятие и бесполезное, а если цель получать КАЙФ от плавания и такой, что-бы не меньше скорости от вела, то всё будет класс!)))

Лыжник от Января 28, 2012, 09:08:44 pm

Цитировать

Основная проблема все равно вызвана с тем, что нет расслабления в воде.

100%, прям комок мышц и понимаю что нужно расслабиться, а не могу, хз. Вот в лыжах могу, акцентированный толчок и прокат, в прокате руки полностью расслаблены. Как только нога толкнула, потом в воздухе она расслаблена. Наверное это потому что мне с рождения лыжики приторочили, а не в пруд бросили))

Michal

Я уже писал, что твоё плавание на видео меня очень сильно впечатлило. Есть видео форумчан и круче, но твоё прям в жилу.

С советами понятно, притом ты триатлет (я тебя читаю у Адельфинского).

Тогда вопрос, ты плывёшь 2-х ударным или другим, и как плывёшь 1900м, я имею ввиду ноги.

А в басс хожу 5 дней в неделю по 2 часа, субб и вскр лыжи.

Варяг от Января 28, 2012, 09:10:30 pm

все зависит насколько вы серьезно решили освоить плавание.

Лыжник от Января 28, 2012, 09:18:39 pm

Цитата: варяг от Января 28, 2012, 09:10:30 pm

все зависит насколько вы серьезно решили освоить плавание.

Да уж куда серьёзней, если я лыжи забросил.

Цитировать

а если цель получать КАЙФ от плавания и такой, что-бы не меньше скорости от вела, то всё будет класс!)))

Это совершенно разные вещи, велик это чистая физуха и немного мыслей в голове (посадка, каденс, расклад сил по дистанции, питание, умение держаться в группе)

Если б в плавании было так же, то "рубил" бы мама не горюй, а вот фигушки.

Варяг от Января 28, 2012, 09:39:18 pm

ну. тогда попробуйте заняться точнее не попробуйте а начинайте заниматься растяжкой и упражнениями. на растяжку каждый день ну.. час минимум.. только не спешите. бани.. массаж.. я вот только из бани ... такое ощущение что с рук сняли по 5 кг. но у вас другая история. они у вас не забиты а закрепощены. делайте висы на турнике..

и упражнения и упражнения.

поймите я сам цыпленок в плавании.. но вот это мое мнение.даже это то в чем я уверен на 100000процентов..без этого.. без легких рук вы упретесь в стену.

я вот например целью в упражнениях ставлю себе уменьшить кол во гребков. попробуйте.. это даже намного интересней чем (выплыть из минуты)

варяг от Января 28, 2012, 10:12:36 pm

кстати.. хорошее упражнение. отодвиньте стул когда вы на форуме. бросьте на пол пенку-коврик и тяните стопы общаясь. и отвлекает и полезно.

Ivan Tyarkin от Января 29, 2012, 02:02:54 am

перед зеркалом встать и выпрямить прямую руку вверх, прижав плечо к уху и подняв лопатку. разве нужна для этого растяжка и расслабление какоето?

перед зеркалом встать и притвориться что плывешь руками.

тоже самое согнувшись в букву Г....

затем в воде.

100% на суше легче изолировать движения.

Letun от Января 29, 2012, 05:46:58 am

Цитата: лыжник от Января 28, 2012, 07:56:01 pm

Я не могу свой жир в груди утопить, приходится дорабатывать головой, в смысле топить её.

Эта, я английский не знаю, мне стыдно, если что :-[

Лыжник, во первых если ты будешь полностью выпрямлять руку и вкладывать её в воду не у уха, а как положено - то сразу переносишь центр тяжести ближе к голове. А во вторых - если сместишь силовой акцент с первой половины гребка на вторую, то аналогичным образом силы способствующие выталкиванию груди тоже сместятся - но уже в сторону ног.

Т.е. по моему мнению причина не в жирной груди, а в технике.

Michal от Января 29, 2012, 07:54:05 am

Цитата: лыжник от Января 28, 2012, 09:18:39 pm

немного мыслей в голове (посадка, каденс, расклад сил по дистанции, питание, умение держаться в группе)

Я на вел именно за этим кайфом и сажусь, что-бы из группы не выпасть или наоборот добрать парочку челов, к тому, кто посильнее на колесо подсесть... ;D))) !

Плыву 3-х ударным(вроде ::). Но что-бы эффективнее синхронизировать гребки и удары ногами, нужно в ластах плавать с большей амплитудой. Я раньше молотил так, что считать не успевал ;D, а потом "осенило" и увеличив амплитуду, стало более понятно что к чему. Снимая ласты уже более понятно какую частоту поддерживать.

Гребок будет эффективнее, если плавать 25/25 неспеша на кулаках/нормальной ладонью, так поймешь, как за воду цепляться.

Главное с водой не бороться, а снижать потери в скорости ;)!

1.9 плыву так, как привык на трениях. В неопрене становишься более плавучим и по воде полет словно ветер в спину поддувает! ;D

Приезжай в Переяслав, с Москвы много народу ездит, на машинах и поездом! Тусовка знатная!

sergeyt от Января 29, 2012, 07:59:15 am

Двумя руками за упражнения перед зеркалом + Кифут перед тренией!

feniks2277 от Января 29, 2012, 11:11:27 am

Лыжник ,советов ты получил немеряно когда только успеешь все ошибки исправить.

Дело то в другом . У тебя цель какая " техныку " исправить?,

или за 20 минут 1000 прокатить? , ты определись и напиши.

у тебя лыжи сколько стоят ? а велик?

тоже важно.

Да и вот ещё сколько раз в неделю и "скока" времени в воде , сколько раз на лыжне ,

лыжник от Января 29, 2012, 05:42:52 pm

Цитата: feniks2277 от Января 29, 2012, 11:11:27 am

Лыжник ,советов ты получил немеряно когда только успеешь все ошибки исправить.

Дело то в другом . У тебя цель какая " техныку " исправить?,

или за 20 минут 1000 прокатить? , ты определись и напиши.

у тебя лыжи сколько стоят ? а велик?

тоже важно.

Да и вот ещё сколько раз в неделю и "скока" времени в воде ,

сколько раз на лыжне ,

Да я хотел написать, что хватит роба, я не переварю, но как то неуважительно по отношению к помогающим советом.

А так ты прав, мне этой инфы на год трудов хватит.

Цели три.

1-я и далёкая, проплыть в триатлоне 3800 и чтоб не устать, т.к. 180 вел и 42 бег

2-я проплыть 1000 за 20мин к августу, у меня триатлон в Эстонии 1+100+10

3-я самая близкая, научиться хоть какому то подобию плыть, а не корячиться.

Про лыжи: у меня их 6 пар, все топовые но разных годов, стОят точно не помню, где то от 8 до 10 тыс
Великов 3, один байк и два шоссера, ТРЕК и Джайнт (карбон). Джайнт покупал блу, за 80т, ТРЕК люминь, но менял колёса и обвес.

Про график трень писал, но могу повторить

5 дней басс по 2ч (больше могу, но нет сил)

сб+вск лыжи по 30км в день

Я не работаю, пенсионер (ушёл по горячей, 20 лет литейка)

SWIM1458795 от Января 29, 2012, 07:56:29 pm

я тут усердно тянул стопы, что щас связки болят кажись ;D

Les_55 от Января 29, 2012, 10:52:29 pm

Цитата: лыжник от Января 29, 2012, 05:42:52 pm

Цитата: feniks2277 от Января 29, 2012, 11:11:27 am

Лыжник ,советов ты получил немеряно когда только успееш все ошибки исправить.

Дело то в другом . У тебя цель какая " техныку " исправить?,

или за 20 минут 1000 прокатить? , ты определись и напиши.

у тебя лыжи сколько стоят ? а велик?

тоже важно.

Да и вот ещё сколько раз в неделю и "скока" времени в воде ,
сколько раз на лыжне ,

Цели три.

1-я и далёкая, проплыть в триатлоне 3800 и чтоб не устать, т.к. 180 вел и 42 бег

2-я проплыть 1000 за 20мин к августу, у меня триатлон в Эстонии 1+100+10

3-я самая близкая, научиться хоть какому то подобию плыть, а не корячиться.

Цель 1. недостижима "в принципе" можно и после 100-м и чувствовать себя как "выжатый лимон" и это нормально.

Цель 2. Возможно не успеешь к августу. Но к августу 2013 уж точно.

Цель 3. не вижу проблем.

"Воды" у тебя больше чем нужно 4 по 1,5 часа было бы достаточно для постановки техники. Серьезно говорю- с массой уже пора "того"... и это даже не так уж сложно, я по себе проверял - 12 кг за год..., и это тебе сделать гораздо проще чем, например, выйти из 30 секунд на полтиннике.

sosnin от Января 30, 2012, 06:38:14 am

у меня перерыв в тренингах недели на 3. в очередной раз повредил колено :((((((

труба от Января 30, 2012, 08:30:22 am

а у меня на разделительных сосульки висят и лед по бокам...

и народ уйма, моржи хреновы.

Дайте совет как плавать когда количество людей больше 2х на дорожку, а то это слезы сплошные, отрезки по пять метров и головой крутить - никого ли в следующие пять метров?

Les_55 от Января 30, 2012, 08:40:57 am

Цитата: труба от Января 30, 2012, 08:30:22 am

а у меня на разделительных сосульки висят и лед по бокам...

и народ уйма, моржи хреновы.

Дайте совет как плавать когда количество людей больше 2х на дорожку, а то это слезы сплошные, отрезки по пять метров и головой крутить - никого ли в следующие пять метров?
привязываете резину к борту и плывете на месте - больше никак. 8)

ЕвгенийК от Января 30, 2012, 09:13:40 am
Цитата: труба от Января 30, 2012, 08:30:22 am
Дайте совет как плавать когда количество людей больше 2х на дорожку, а то это слезы сплошные, отрезки по пять метров и головой крутить - никого ли в следующие пять метров?

если очень много людей, то просто беру досточку и плыву на ногах.
пытаться сделать нормальную тренировку в таких условиях бессмысленно, лучше пойти в зал.

ну или, конечно, боевой баттерфляй в лопатках;)

mo1 от Января 30, 2012, 09:30:37 am
Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 06:38:14 am
у меня перерыв в трениках недели на 3. в очередной раз повредил колено :((((((

Эх, Рома! Как же так! Такой "блатной" сеанс достался - а тут! Обидно... Поправляйся!

sosnin от Января 30, 2012, 09:34:51 am
Цитата: mo1 от Января 30, 2012, 09:30:37 am
Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 06:38:14 am
у меня перерыв в трениках недели на 3. в очередной раз повредил колено :((((((

Эх, Рома! Как же так! Такой "блатной" сеанс достался - а тут! Обидно... Поправляйся!
во-во.только "плакался" на колено,как оно и подвело.хотел звонить тебе,но ты уже в курсе. а блатной сеанс думаю продолжим,т.к. вылечившись месяца 3 точно будет только бас.ладно хоть без гипса в этот раз. :(((

mo1 от Января 30, 2012, 09:34:58 am
Цитата: труба от Января 30, 2012, 08:30:22 am
Дайте совет как плавать когда количество людей больше 2х на дорожку,

Да это пусто! 2 человека! Не знаю, я при 8 купальщиках на дорожках, выгадываю время чтоб нормально четвертак проплыть (координция или упражнение). Кролем можно и дольше. Повороты правда только маятником приходится делать, а то народ стоит у борта как футболисты в стенке при штрафном :O)))

Iucren от Января 30, 2012, 09:38:22 am
Цитата: труба от Января 30, 2012, 08:30:22 am
Дайте совет как плавать когда количество людей больше 2х на дорожку, а то это слезы сплошные, отрезки по пять метров и головой крутить - никого ли в следующие пять метров?
Собираешь всех этих людей вокруг себя и объясняешь (разжевываешь) правила поведения на дорожке в бассейне. Потом делите себя на быстрых и медленных, и часть плывет друг за другом по правой стороне дорожки, вторая часть - по левой. Не согласных и не довольных вежливо отсылаете вон с дорожки для быстрого плавания. 6-8 добросовестных трудяг вполне могут эффективно отработать на дорожке. Ну а пришедшие отмачивать свои "хозяйства" вполне могут разместиться и в количестве 12-15 человек на дорожке. Но вообще в 25-метровом бассейне запрещено нахождение на дорожке более 8-и человек - вроде так ;)

Les_55 от Января 30, 2012, 09:40:51 am
Цитата: Iucren от Января 30, 2012, 09:38:22 am
Цитата: труба от Января 30, 2012, 08:30:22 am
Дайте совет как плавать когда количество людей больше 2х на дорожку, а то это слезы сплошные, отрезки по пять метров и головой крутить - никого ли в следующие пять метров?
Собираешь всех этих людей вокруг себя и объясняешь (разжевываешь) правила поведения на дорожке в бассейне. Потом делите себя на быстрых и медленных, и часть плывет друг за другом по правой стороне дорожки, вторая часть - по левой. Не согласных и не довольных вежливо отсылаете вон с дорожки для быстрого плавания. 6-8 добросовестных трудяг вполне могут эффективно отработать на дорожке. Ну а пришедшие отмачивать свои "хозяйства" вполне могут разместиться и в количестве 12-15 человек на дорожке. Но вообще в 25-метровом бассейне запрещено нахождение на дорожке более 8-и человек - вроде так ;)
утопия. Кем запрещено ? Можно пойти в администрацию бассейна потребовать деньги за сеанс взад....типо мы так не договаривались.

AlexG от Января 30, 2012, 10:08:21 am

Цитата: Les_55 от Января 30, 2012, 09:40:51 am

утопия. Кем запрещено ? Можно пойти в администрацию бассейна потребовать деньги за сеанс взад....типо мы так не договаривались.

Ну да. У нас администрация сама больше не допускает. Непонятливым показывают правила. Там прямым текстом написано, что не более 8 человек на дорожку. Правда, такой посещаемости я давно не видел. А вообще народ как-то спонтанно по скоростям более-менее разделяется. Может в итоге оказаться на одной дорожке 3 человека, а на другой 6. И ничего.

asehawk от Января 30, 2012, 10:18:40 am

Цитата: Iustep от Января 30, 2012, 09:38:22 am

Цитата: труба от Января 30, 2012, 08:30:22 am

Дайте совет как плавать когда количество людей больше 2х на дорожку, а то это слезы сплошные, отрезки по пять метров и головой крутить - никого ли в следующие пять метров?

Собираешь всех этих людей вокруг себя и объясняешь (разжевываешь) правила поведения на дорожке в бассейне. Потом делите себя на быстрых и медленных, и часть плывет друг за другом по правой стороне дорожки, вторая часть - по левой. Не согласных и не довольных вежливо отсылаете вон с дорожки для быстрого плавания. 6-8 добросовестных трудяг вполне могут эффективно отработать на дорожке. Ну а пришедшие отмачивать свои "хозяйства" вполне могут разместиться и в количестве 12-15 человек на дорожке. Но вообще в 25-метровом бассейне запрещено нахождение на дорожке более 8-и человек - вроде так ;) я бы такого "объяснителя" послал бы

sosnin от Января 30, 2012, 10:58:11 am

Цитата: asehawk от Января 30, 2012, 10:18:40 am

я бы такого "объяснителя" послал бы

в суб. подъезжаю к перекрестку со второстепенной.главная прямо и справа. справа в меня поворачивает волга,он хотел срезать угол и я ему "мешаюсь",ожидая когда он меня объедет и нормально,по полосе своей повернет,в сторону откуда еду я.Смотрит на меня испепеляющим взглядом,потом решил "поорать на меня,поучить".открываю окно,он тоже и глаголит мне,при этом перегородил мне дорогу поперек и высунув капот на встречу(от меня):

-(общий смысл)малолетка,ездить научись,козел....

-я ему посмотри направо.

сам сдаю назад на 3 метра.и в это время ему въезжают в бок.

вот смысл посылать и учить других,если сам правил не знаешь?

также в базе:почитай правила,там черным по белому:держишь правой стороны!если человек не умеет читать и не хочет слушать,то либо удалять(а администрация это делает ну очень редко),либо ударотерапия.

труба от Января 30, 2012, 11:15:32 am

Цитата: moi от Января 30, 2012, 09:34:58 am

Да это пусто! 2 человека! Не знаю, я при 8 купальщиках на дорожках, выгадываю время чтоб нормально четвертак проплыть (координция или упражнение). Кролем можно и дольше. Повороты правда только маятником приходится делать, а то народ стоит у борта как футболисты в стенке при штрафном :O)))

плыть постоянно касаясь поплавок я уже научился, хотя это напряг. Научился уходить на соседнюю дорожку от встречных и обратно под ограждением. Научился проныривать под человеком после толчка от бортика. Самая засада конечно в шальных залетных плывущих поперек бассейна и садящихся отдохнуть на поплавки.

Вчера ударил девушку в глаз - аккурат в момент вкладывания руки с ней и встретился.

feniks2277 от Января 30, 2012, 11:16:09 am

Цитата: Les_55 от Января 29, 2012, 10:52:29 pm

Цитата: лыжник от Января 29, 2012, 05:42:52 pm

Цитата: feniks2277 от Января 29, 2012, 11:11:27 am

Лыжник ,советов ты получил немеряно когда только успеешь все ошибки исправить.

Дело то в другом . У тебя цель какая " технику " исправить?,

или за 20 минут 1000 прокатить? , ты определись и напиши.

у тебя лыжи сколько стоят ? а велик?

тоже важно.

Да и вот ещё сколько раз в неделю и "скока" времени в воде , сколько раз на лыжне ,

Цели три.

1-я и далёкая, проплыть в триатлоне 3800 и чтоб не устать, т.к. 180 вел и 42 бег

2-я проплыть 1000 за 20мин к августу, у меня триатлон в Эстонии 1+100+10

3-я самая близкая, научиться хоть какому то подобию плыть, а не корячиться.

Цель 1. недостижима "в принципе" можно и после 100-м и чувствовать себя как "выжатый лимон" и это нормально.
Цель 2. Возможно не успеешь к августу. Но к августу 2013 уж точно.
Цель 3. не вижу проблем.

"Воды" у тебя больше чем нужно 4 по 1,5 часа было бы достаточно для постановки техники. Seriously говорю- с массой уже пора "того"... и это даже не так уж сложно, я по себе проверял - 12 кг за год..., и это тебе сделать гораздо проще чем, например, выйти из 30 секунд на полтиннике.

Les_55 можете объяснить свою позицию по пункт 2?
ПОЧЕМУ.

Les_55 от Января 30, 2012, 11:39:47 am
2 fenix

Потому что сейчас лыжник 200 делает за 4 минуты. А 1000 за 20 это 5 X 200 в режиме 4 минуты. Это одновременное изменение как качества пльния так и физических параметров. Думаю все время до августа будет потрачено на улучшение техники, а не выработку скоростной выносливости.

feniks2277 от Января 30, 2012, 11:56:12 am
Цитата: Les_55 от Января 30, 2012, 11:39:47 am
2 fenix

Потому что сейчас лыжник 200 делает за 4 минуты. А 1000 за 20 это 5 X 200 в режиме 4 минуты. Это одновременное изменение как качества пльния так и физических параметров. Думаю все время до августа будет потрачено на улучшение техники, а не выработку скоростной выносливости.
Лыжник если есть желание попробовать напиши.

Novichog от Января 30, 2012, 01:28:48 pm
Мужики кому за 30 и кто хочет из 1 на стометровке, я с вами :))).

Туда "не быстро" ...обратно "быстро"...разницы в скорости не заметил)))
Уважаемые мастера, похвалите технику..ато ругаться я и сам умею хорошо ;D...

<http://youtu.be/jKiO2MiYV0g> (<http://youtu.be/jKiO2MiYV0g>)

@LE}{@NDER от Января 30, 2012, 01:37:19 pm
Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 01:28:48 pm
Мужики кому за 30 и кто хочет из 1 на стометровке, я с вами :))).

Туда "не быстро" ...обратно "быстро"...разницы в скорости не заметил)))
Уважаемые мастера, похвалите технику..ато ругаться я и сам умею хорошо ;D...

http://www.youtube.com/watch?v=b_E_pMZfah0&feature=player_detailpage (http://www.youtube.com/watch?v=b_E_pMZfah0&feature=player_detailpage)

Вот выплывешь из минуты, тогда и похвалим :P
Мне за 30. Тоже хочу из минуты стометровку..... брассом (хрен с ним, хотя бы из 1:10 для начала) ;D

sosnin от Января 30, 2012, 01:45:52 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Января 30, 2012, 01:37:19 pm
Тоже хочу из минуты стометровку..... брассом (хрен с ним, хотя бы из 1:10 для начала) ;D
ну то, что уже за 30, а "хотелка" все еще работает, уже является "удачей по жизни".
:)

@LE}{@NDER от Января 30, 2012, 02:17:05 pm
Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 01:45:52 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Января 30, 2012, 01:37:19 pm
Тоже хочу из минуты стометровку..... брассом (хрен с ним, хотя бы из 1:10 для начала) ;D
ну то, что уже за 30, а "хотелка" все еще работает, уже является "удачей по жизни".
:)

Да иначе блин не интересно. Сколько слышал от людей, которые проплывают 200м, ну от силы 1км(и это уже считают подвигом), и дальше фигней страдают, что им надоедает плавать туда-назад. Если не ставить себе никаких целей, а потом добиваться их, то реально надоедает. :)

Iustep от Января 30, 2012, 02:48:04 pm
Цитата: асеhawk от Января 30, 2012, 10:18:40 am

Цитата: Iustep от Января 30, 2012, 09:38:22 am

Цитата: труба от Января 30, 2012, 08:30:22 am

Дайте совет как плавать когда количество людей больше 2х на дорожку, а то это слезы сплошные, отрезки по пять метров и головой крутить - никого ли в следующие пять метров?

Собираешь всех этих людей вокруг себя и объясняешь (разжевываешь) правила поведения на дорожке в бассейне. Потом делите себя на быстрых и медленных, и часть плышет друг за другом по правой стороне дорожки, вторая часть - по левой. Не согласных и не довольных вежливо отсылаете вон с дорожки для быстрого плавания. 6-8 добросовестных трудяг вполне могут эффективно отработать на дорожке. Ну а пришедшие отмачивать свои "хозяйства" вполне могут разместиться и в количестве 12-15 человек на дорожке. Но вообще в 25-метровом бассейне запрещено нахождение на дорожке более 8-и человек - вроде так ;)

я бы такого "объяснителя" послал бы

Я в конце своего совета неспроста поставил смайл с одним прищуренным глазом. Я просто не дописал, что вторая часть людей состоит только из одного человека (из тебя) и тогда у тебя получается выполнить полноценную тренировку. - Спешил в бассейн.

Итог: сегодня столкнулся с этой же проблемой. Бассейн, в котором я на дорожке один ну максимум вдвоем, закрыли на 3 дня на ремонт - что-то с водой. Пришлось переть во всегда заполненный бассейн. Прихожу - на дорожке для быстрого плавания я шестой. Ругаюсь молча матом, т.к. настроен плыть 1,5 км с короткими отдыхами, успокаиваюсь и начинаю внедрять свой совет данный на форуме в дело. Собираю дедов, сообщаю что поплыву 1,5 км и поэтому прошу всех плыть по левой стороне дорожки, а сам буду плыть по правой.

Никто "объяснителя" не послал :P - все доброжелательно согласились и покивали головами. Боялся что во время заплыва все-таки кто-то переберется на мою сторону (так как им всем разойтись во время поворотов по приколу), но то ли моя скорость (раза в два, три больше их), то ли мои повороты кувырком оградили их от этого.

Итог: удачная тренировка ;D. После заплыва конечно, всех поблагодарил и извинился за доставленные неудобства - в ответ "... да вы что - все хорошо ..." и улыбки во все лица. Так что уговор с улыбкой на лице дорожке всяких денег. Сам считаю что сегодня просто повезло с людьми!!!

Ну а теперь позвольте похвастаться:

Варяг, помнишь я спросил у тебя "... сколько сможешь проплыть вообще более-менее контролируя технику...?".

Сам я к тому моменту только один раз проплыл (еле-еле) 200 метров. Решил вырабатывать выносливость. Нашел в нете вот эту программу <http://swimcenter.ru/blog/workouts/48.html#cut> - не советовал никому, решил проверить на себе. Думал давать совет по окончании, но не могу сдержаться - ОНА ДЕЙСТВУЕТ!!! - Сегодня как раз успешно прошла первая тренировка 4-й заключительной недели, и уже знаю и уверен, что с легкостью закончу программу.

Советую всем - кому необходимо поднять выносливость!!! При всем при этом старался плыть постоянно контролируя технику и по-моему не был похож на стайера-абонементщика, ну в худшем случае на хренового спортсмена.

Может кому интересно, а может кто и что посоветует - выкладываю показания моих часов "Speedo AquaCoach":
Бассейн 25 метров.

600 метров: время 12мин.53сек.

среднее кол-во гребков на бас - 12 (гребки на одну руку - у меня на левой, начинаю грести правой)

средняя скорость - 133 сек/100метров

сожженных калорий - 186

300 метров: время 6мин.30сек.

среднее кол-во гребков на бас - 12

средняя скорость - 129 сек/100метров

сожженных калорий - 93

4X100 метров: общее время 9мин.18сек.

сожженных калорий - 127

среднее кол-во гребков на бас - 11

сет 1: время 2мин.09сек.

среднее кол-во гребков на бас - 11

средняя скорость - 129 сек/100метров

сет 2: время 2мин.07сек.

среднее кол-во гребков на бас - 12

средняя скорость - 127 сек/100метров

сет 3: время 2мин.04сек.

среднее кол-во гребков на бас - 11

средняя скорость - 124 сек/100метров

сет 4: время 2мин.07сек.

среднее кол-во гребков на бас - 10

средняя скорость - 127 сек/100метров

В общее время и время сетов входит время отдыха (вдохи и выдохи в воду согласно данной программы)

5X50 метров: общее время 5мин.43сек.

сожженных калорий - 84

среднее кол-во гребков на бас - 12

сет 1: время 1мин.02сек.

среднее кол-во гребков на бас - 13

средняя скорость - 124 сек/100метров

метров и головой крутить - никого ли в следующие пять метров?
привязываете резину к борту и плывете на месте - больше никак. 8)

посмотрите видео .. теперь вы знаете что делать..

<http://www.youtube.com/watch?v=Q5TwlJaYMwc>

@LE}{@NDER от Января 30, 2012, 04:10:28 pm

Цитата: lucmen от Января 30, 2012, 02:48:04 pm

Цитата: asehawk от Января 30, 2012, 10:18:40 am

Цитата: lucmen от Января 30, 2012, 09:38:22 am

Цитата: труба от Января 30, 2012, 08:30:22 am

Дайте совет как плавать когда количество людей больше 2х на дорожку, а то это слезы сплошные, отрезки по пять метров и головой крутить - никого ли в следующие пять метров?

Собираешь всех этих людей вокруг себя и объясняешь (разжевываешь) правила поведения на дорожке в бассейне. Потом делите себя на быстрых и медленных, и часть плывет друг за другом по правой стороне дорожки, вторая часть - по левой. Не согласных и не довольных вежливо отсылаете вон с дорожки для быстрого плавания. 6-8 добросовестных трудяг вполне могут эффективно отработать на дорожке. Ну а пришедшие отмачивать свои "хозяйства" вполне могут разместиться и в количестве 12-15 человек на дорожке. Но вообще в 25-метровом бассейне запрещено нахождение на дорожке более 8-и человек - вроде так ;)

я бы такого "объяснителя" послал бы

Я в конце своего совета неспроста поставил смайл с одним прищуренным глазом. Я просто не дописал, что вторая часть людей состоит только из одного человека (из тебя) и тогда у тебя получается выполнить полноценную тренировку. - Спешил в бассейн.

Итог: сегодня столкнулся с этой же проблемой. Бассейн, в котором я на дорожке один ну максимум вдвоем, закрыли на 3 дня на ремонт - что-то с водой. Пришлось переть во всегда заполненный бассейн. Прихожу - на дорожке для быстрого плавания я шестой. Ругаюсь молча матом, т.к. настроен плыть 1,5 км с короткими отдыхами, успокаиваюсь и начинаю внедрять свой совет данный на форуме в дело. Собираю дедов, сообщаю что поплыву 1,5 км и поэтому прошу всех плыть по левой стороне дорожки, а сам буду плыть по правой.

Никто "объяснителя" не послал :P - все доброжелательно согласились и покивали головами. Боялся что во время заплыва все-таки кто-то переберется на мою сторону (так как им всем разойтись во время поворотов по приколу), но то ли моя скорость (раза в два, три больше их), то ли мои повороты кувыркком оградили их от этого.

Итог: удачная тренировка ;D. После заплыва конечно, всех поблагодарил и извинился за доставленные неудобства - в ответ "... да вы что - все хорошо ..." и улыбки во все лица. Так что уговор с улыбкой на лице дорожке всяких денег. Сам считаю что сегодня просто повезло с людьми!!!

Ну а теперь позвольте похвастаться:

Варяг, помнишь я спросил у тебя "... сколько сможешь проплыть вообще более-менее контролируя технику...?".

Сам я к тому моменту только один раз проплыл (еле-еле) 200 метров. Решил вырабатывать выносливость. Нашел в нете вот эту программу <http://swimcenter.ru/blog/workouts/48.html#cut> - не советовал никому, решил проверить на себе. Думал давать совет по окончании, но не могу сдержаться - ОНА ДЕЙСТВУЕТ!!! - Сегодня как раз успешно прошла первая тренировка 4-й заключительной недели, и уже знаю и уверен, что с легкостью закончу программу. Советую всем - кому необходимо поднять выносливость!!! При всем при этом старался плыть постоянно контролируя технику и по-моему не был похож на стайера-абонементщика, ну в худшем случае на хренового спортсмена.

Может кому интересно, а может кто и что посоветует - выкладываю показания моих часов "Speedo AquaCoach":
Бассейн 25 метров.

600 метров: время 12мин.53сек.

среднее кол-во гребков на бас - 12 (гребки на одну руку - у меня на левой, начинаю грести правой)

средняя скорость - 133 сек/100метров

сожженных калорий - 186

300 метров: время 6мин.30сек.

среднее кол-во гребков на бас - 12

средняя скорость - 129 сек/100метров

сожженных калорий - 93

4X100 метров: общее время 9мин.18сек.

сожженных калорий - 127

среднее кол-во гребков на бас - 11

сет 1: время 2мин.09сек.

среднее кол-во гребков на бас - 11

средняя скорость - 129 сек/100метров

сет 2: время 2мин.07сек.

среднее кол-во гребков на бас - 12

средняя скорость - 127 сек/100метров

сет 3: время 2мин.04сек.

среднее кол-во гребков на бас - 11

средняя скорость - 124 сек/100метров

сет 4: время 2мин.07сек.

среднее кол-во гребков на бас - 10
средняя скорость - 127 сек/100метров

В общее время и время сетов входит время отдыха (вдохи и выдохи в воду согласно данной программы)

5X50 метров: общее время 5мин.43сек.
сожженных калорий - 84
среднее кол-во гребков на бас - 12

сет 1: время 1мин.02сек.
среднее кол-во гребков на бас - 13
средняя скорость - 124 сек/100метров
сет 2: время 1мин.01сек.
среднее кол-во гребков на бас - 14
средняя скорость - 122 сек/100метров
сет 3: время 1мин.02сек.
среднее кол-во гребков на бас - 12
средняя скорость - 124 сек/100метров
сет 4: время 1мин.03сек.
среднее кол-во гребков на бас - 11
средняя скорость - 126 сек/100метров
сет 5: время 1мин.01сек.
среднее кол-во гребков на бас - 12
средняя скорость - 122 сек/100метров

Не хотел, но обсчитался и проплыл лишний полтинник, согласно программы концовка 4X50 метров. Итог: мои первые 1550 с короткими (мизерными) перерывами.

Хочу любой критики по цифрам: не сильно похож на раздражающих меня и многих из вас стайеров-абонементчиков по временным и скоростным показателям?

Буду благодарен любым советам и критике. Возраст - 39 с половиной, вес - 87 кг., рост 180. Учусь по скаченному в нете видео.

P.S. Видео снять не смогу - некому, нечем и самое прикольное в базе нельзя снимать, плавать в ластах, лопатках, с трубкой. А сегодня, ржач, инструкторша приколола, хозяин злится когда приносят с собой на треню питье - мол неизвестно, что там налито.

Интересно, почему разрешает плавать в плавках - вдруг в жопе граната!!! ;D

Оригинальное решение с дедушками ;D

А чему бы этой программе не действовать? Когда начинал плавать тоже по-началу тяжело давались объемы.

Помогли серии по 100м, затем по 200м в спокойном темпе при отдыхе не больше 10сек, со временем отдых сократил до 6 сек. Программку эту нашел, когда уже плавал 800ки ненапрягаясь.

Настоящим вызовом было, когда тренер сказал плавать с дыханием исключительно на 3. По началу казалось что легкие просто взорвутся, теперь ничего, все плаваю на 3. Разве что, если плыву по 400 комплекс, то в кроле халтурю с дыханием на 2 иначе сдыхаю ;)

sosnin от Января 30, 2012, 04:24:08 pm

Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 01:28:48 pm

Мужики кому за 30 и кто хочет из 1 на стометровке, я с вами :))).

Туда "не быстро" ...обратно "быстро"...разницы в скорости не заметил :))).

Уважаемые мастера, похвалите технику..ато ругаться я и сам умею хорошо ;D...

http://www.youtube.com/watch?v=b_E_pMZfah0&feature=player_detailpage (http://www.youtube.com/watch?v=b_E_pMZfah0&feature=player_detailpage)

даже я разницу заметил :)

а так.неплохо.года 2 плавае. сколько в таком темпе пройдете,как первые25?метров 100 вытяните?плавае короткими сериями?

из минусов:нет последнего полгребка.вы реально можете плыть по 14 грбеов,а не по 20.даже через пару месяцев.

@LE}{@NDER от Января 30, 2012, 04:47:13 pm

Цитата: Les_55 от Января 30, 2012, 03:16:10 pm

Цитата: Toto от Января 30, 2012, 03:11:32 pm

ИМХО

у тех кто прошел в детстве школу плавания по 20 чел на одной дорожке, плывущих абсолютно разные задания, особых трудностей плавания с 3-6 и даже 12 дядьками на одной дорожке не возникает :)

а уж делиться типа я по правой свои 10x200 комплекс, а вы по левой мне даже в голову не приходило О_о конечно не всегда удачно (для дядечек) проходят повороты спина-брасс, но это так.. мелочь)))

ну конечно ...ага.. в децве плавают строем - один за другим... а бабушки плавают парочкой (так веселей) причом одна из них по центру дорожки.

Да ладно, типа в детстве никто никого не обгоняет? Просто сейчас лично у меня плечевой пояс в 2 раза шире чем в детстве, соответственно, занимаю в 2 раза больше места от ширины дорожки и то при обгоне умудряюсь втиснуться в 3й ряд если плыву кролем если те кого обгоняю плывут по краю, а не по середине дорожки.

lucmen от Января 30, 2012, 04:54:46 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Января 30, 2012, 04:10:28 pm

Настоящим вызовом было, когда тренер сказал плавать с дыханием исключительно на 3. По началу казалось что легкие просто взорвутся, теперь ничего, все плаваю на 3. Разве что, если плыву по 400 комплекс, то в кроле халтуру с дыханием на 2 иначе сдыхаю ;)

[/quote]

Про дыхание я забыл написать. Две первых недели программы плыл исключительно на 3. Начиная с третьей, иногда, стал дышать на 2, особенно после поворотов, но потом стараюсь столько же вдохов выполнить и под другую руку. Ну а вообще в соревновательный период и на соревнованиях начиная с 400-метровок и более, а иногда и на 200м профи дышат на 2. ???

@LE}{@NDER от Января 30, 2012, 05:01:26 pm

Цитата: lucmen от Января 30, 2012, 04:54:46 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Января 30, 2012, 04:10:28 pm

Настоящим вызовом было, когда тренер сказал плавать с дыханием исключительно на 3. По началу казалось что легкие просто взорвутся, теперь ничего, все плаваю на 3. Разве что, если плыву по 400 комплекс, то в кроле халтуру с дыханием на 2 иначе сдыхаю ;)

Про дыхание я забыл написать. Две первых недели программы плыл исключительно на 3. Начиная с третьей, иногда, стал дышать на 2, особенно после поворотов, но потом стараюсь столько же вдохов выполнить и под другую руку. Ну а вообще в соревновательный период и на соревнованиях начиная с 400-метровок и более, а иногда и на 200м профи дышат на 2. ???

[/quote]

Ну профи дышат зачастую и на 100м на 2, тут дело уже не в расстоянии, а в интенсивности работы, многие если бы дышали при такой интенсивности на 3 словили бы якорь, если не темного.

Novichog от Января 30, 2012, 05:04:38 pm

Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 04:24:08 pm

Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 01:28:48 pm

Мужики кому за 30 и кто хочет из 1 на стометровке, я с вами :))).

Туда "не быстро" ...обратно "быстро"...разницы в скорости не заметил :))).

Уважаемые мастера, похвалите технику..ато ругаться я и сам умею хорошо ;D...

<http://youtu.be/jKiO2MiYV0g> (<http://youtu.be/jKiO2MiYV0g>)

даже я разницу заметил :)

а так.неплохо.года 2 плаваете. сколько в таком темпе пройдете,как первые25?метров 100 вытяните?плаваете короткими сериями?

из минусов:нет последнего полгребка.вы реально можете плыть по 14 грбеов,а не по 20.даже через пару месяцев.

метров 100 вытяну. а что такое последние полгребка?

@LE}{@NDER от Января 30, 2012, 05:28:38 pm

Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 05:04:38 pm

Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 04:24:08 pm

Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 01:28:48 pm

Мужики кому за 30 и кто хочет из 1 на стометровке, я с вами :))).

Туда "не быстро" ...обратно "быстро"...разницы в скорости не заметил :))).

Уважаемые мастера, похвалите технику..ато ругаться я и сам умею хорошо ;D...

http://www.youtube.com/watch?v=b_E_pMZfah0&feature=player_detailpage (http://www.youtube.com/watch?v=b_E_pMZfah0&feature=player_detailpage)

даже я разницу заметил :)

а так.неплохо.года 2 плаваете. сколько в таком темпе пройдете,как первые25?метров 100 вытяните?плаваете короткими сериями?

из минусов:нет последнего полгребка.вы реально можете плыть по 14 грбеов,а не по 20.даже через пару месяцев.

метров 100 вытяну. а что такое последние полгребка?
Фаза отталкивания

sosnin от Января 30, 2012, 05:30:01 pm
Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 05:04:38 pm
Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 04:24:08 pm
Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 01:28:48 pm
Мужики кому за 30 и кто хочет из 1 на стометровке, я с вами :))).

Туда "не быстро" ...обратно "быстро"...разницы в скорости не заметил :)).
Уважаемые мастера, похвалите технику..ато ругаться я и сам умею хорошо ;D...

http://www.youtube.com/watch?v=b_E_pMZfah0&feature=player_detailpage (http://www.youtube.com/watch?v=b_E_pMZfah0&feature=player_detailpage)
даже я разницу заметил :)

а так.неплохо.года 2 плаваете. сколько в таком темпе пройдете,как первые25?метров 100 вытяните?плаваете короткими сериями?

из минусов:нет последнего полгребка.вы реально можете плыть по 14 грбеов,а не по 20.даже через пару месяцев.

метров 100 вытяну. а что такое последние полгребка?
делаешь полгребка под водой.

Novichog от Января 30, 2012, 05:42:43 pm
Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 05:30:01 pm
Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 05:04:38 pm
Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 04:24:08 pm
Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 01:28:48 pm
Мужики кому за 30 и кто хочет из 1 на стометровке, я с вами :))).

Туда "не быстро" ...обратно "быстро"...разницы в скорости не заметил :)).
Уважаемые мастера, похвалите технику..ато ругаться я и сам умею хорошо ;D...

<http://youtu.be/jKiO2MiYV0g> (<http://youtu.be/jKiO2MiYV0g>)

даже я разницу заметил :)

а так.неплохо.года 2 плаваете. сколько в таком темпе пройдете,как первые25?метров 100 вытяните?плаваете короткими сериями?

из минусов:нет последнего полгребка.вы реально можете плыть по 14 грбеов,а не по 20.даже через пару месяцев.

метров 100 вытяну. а что такое последние полгребка?
делаешь полгребка под водой.
и как с этим бороться ?
MOW - хорошо, metal kings и Dora тоже неплохо))

@LE}{@NDER от Января 30, 2012, 05:46:40 pm
Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 05:42:43 pm
Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 05:30:01 pm
Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 05:04:38 pm
Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 04:24:08 pm
Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 01:28:48 pm
Мужики кому за 30 и кто хочет из 1 на стометровке, я с вами :))).

Туда "не быстро" ...обратно "быстро"...разницы в скорости не заметил :)).
Уважаемые мастера, похвалите технику..ато ругаться я и сам умею хорошо ;D...

http://www.youtube.com/watch?v=b_E_pMZfah0&feature=player_detailpage (http://www.youtube.com/watch?v=b_E_pMZfah0&feature=player_detailpage)
даже я разницу заметил :)

а так.неплохо.года 2 плавае.е. сколько в таком темпе пройдете,как первые25?метров 100 вытяните?плавае.е короткими сериями?

из минусов:нет последнего полгребка.вы реально можете плыть по 14 грбеов,а не по 20.даже через пару месяцев.

метров 100 вытяну. а что такое последние полгребка?

делаешь полгребка под водой.

и как с этим бороться ?

MOW - хорошо, metal kings и Dora тоже неплохо))

Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка аж выскакивала из воды.

sosnin от Января 30, 2012, 05:57:51 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Января 30, 2012, 05:46:40 pm

Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 05:42:43 pm

Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 05:30:01 pm

Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 05:04:38 pm

Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 04:24:08 pm

Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 01:28:48 pm

Мужики кому за 30 и кто хочет из 1 на стометровке, я с вами :))).

Туда "не быстро" ...обратно "быстро"...разницы в скорости не заметил)))

Уважаемые мастера, похвалите технику..ато ругаться я и сам умею хорошо ;D...

http://www.youtube.com/watch?v=b_E_pMZfah0&feature=player_detailpage (http://www.youtube.com/watch?v=b_E_pMZfah0&feature=player_detailpage)

даже я разницу заметил :)

а так.неплохо.года 2 плавае.е. сколько в таком темпе пройдете,как первые25?метров 100 вытяните?плавае.е короткими сериями?

из минусов:нет последнего полгребка.вы реально можете плыть по 14 грбеов,а не по 20.даже через пару месяцев.

метров 100 вытяну. а что такое последние полгребка?

делаешь полгребка под водой.

и как с этим бороться ?

MOW - хорошо, metal kings и Dora тоже неплохо))

Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка аж выскакивала из воды.

хотя бы выпрямить руку в воде.для начала без ускорений.

и всегда плавать правильно,хоть упражнения,хоть коорд.

варяг от Января 30, 2012, 08:03:16 pm

тока с баса:))... куча ощущений:___

1 насчет стопы:)))))) я думал она у меня растянута:))))))-----оденьте короткие ласты с с доской поперек на мах скорость..пиз...ц:)

2 второе. сегодня было время.. и бонусные 45 минут я посвятил следующему упр- 25 кроль в ластах на скорость с доской поперек.

25 ноги дельфан руки ватерпольный кроль. 75 метров смена рук ноги отдыхают .. смена как в ватерпольном кроле.

в конце трени когда все ушли я вылез из бас и лег на пол:))))))))))))))

я видел такую фотку когда один парень лежал:)) я думал это невозможно:))) оказывается еще как:))))

ладно до встречи. я в аптеку ночную за витаминами:)

SWIM1458795 от Января 30, 2012, 08:44:29 pm

гляньте ;D кажись стало получаться дышать, не задирая голову. но корпус все равно носит из стороны в сторону

<http://www.youtube.com/watch?v=LEbVS4Xa2Ws>

moi от Января 30, 2012, 08:55:18 pm

Цитата: варяг от Января 30, 2012, 08:03:16 pm

в конце трени когда все ушли я вылез из бас и лег на пол:))))))))))))))

и скорее всего убил все митохондрии напрочь :O)))

Novichog от Января 30, 2012, 09:02:01 pm
Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 05:57:51 pm
Цитата: @LE{@NDER от Января 30, 2012, 05:46:40 pm
Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 05:42:43 pm
Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 05:30:01 pm
Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 05:04:38 pm
Цитата: sosnin от Января 30, 2012, 04:24:08 pm
Цитата: Novichog от Января 30, 2012, 01:28:48 pm
Мужики кому за 30 и кто хочет из 1 на стометровке, я с вами :))).

Туда "не быстро" ...обратно "быстро"...разницы в скорости не заметил))).
Уважаемые мастера, похвалите технику..ато ругаться я и сам умею хорошо ;D...

<http://youtu.be/jKiO2MiYV0g> (<http://youtu.be/jKiO2MiYV0g>)

даже я разницу заметил :)

а так.неплохо.года 2 плаваете. сколько в таком темпе пройдете,как первые25?метров 100 вытяните?плаваете короткими сериями?

из минусов:нет последнего полгребка.вы реально можете плыть по 14 грбеов,а не по 20.даже через пару месяцев.

метров 100 вытяну. а что такое последние полгребка?
делаешь полгребка под водой.
и как с этим бороться ?

MOW - хорошо, metal kings и Dora тоже неплохо))

Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка аж выскакивала из воды.
хотя бы выпрямить руку в воде.для начала без ускорений.
и всегда плавать правильно,хоть упражнения,хоть коорд.
плавать правильно это тема). выпрямить руку в конце гребка или в начале ?!

моi от Января 30, 2012, 09:02:57 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 30, 2012, 08:44:29 pm
гляньте ;D кажись стало получаться дышать, не задирая голову.

Нееее... голова все равно вылезит вверх, как у утопающего :O)))

Рано вам пока плавать в полн.координации. Лучше вот такие упражнения, - которые помогут держать "струнку" и делать правильный вдох:

<http://www.youtube.com/watch?v=6AcfrZ51sf0> (попроще)

<http://www.youtube.com/watch?v=GQdRFAtNZt8> (потруднее)

Помните: 1) вдох происходит с одним "очком" в воде, смотрим в параллельный борт, а не в "небо"
2) "купол" головы как "лазер" смотрит во встречный бортик, как будто вас за макушку тянут на тросе
3) когда рука примерно достигает середины проноса, вдох заканчивают поворотом головы в воду

варяг от Января 30, 2012, 09:59:23 pm
Цитата: SWIM1458795 от Января 30, 2012, 08:44:29 pm
гляньте ;D кажись стало получаться дышать, не задирая голову. но корпус все равно носит из стороны в сторону

<http://www.youtube.com/watch?v=LEbVS4Xa2Ws>

братан ты занимаешься такойже ерундой что и я. занимался. 2года. срежь путь) я тебе скину видео упражнений в ближайшее время сниму. тоест всю программу тренировки я для тебя хз..... я скину тока упражнения которые помогли мне. мож в течении недели другой сниму.

варяг от Января 30, 2012, 10:14:09 pm
короче в принципе че ждать то.. найди в поиске у меня прото ссылки нет Ватерпольный кроль Попова.

руки кроль ноги дельфин.
2- смена рук 3-3 ноги с калабашкой

SWIM1458795 от Января 30, 2012, 10:16:27 pm

Цитата: варяг от Января 30, 2012, 09:59:23 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 30, 2012, 08:44:29 pm

гляньте ;D кажись стало получаться дышать, не задирая голову. но корпус все равно носит из стороны в сторону

<http://www.youtube.com/watch?v=LEbVS4Xa2Ws>

братан ты занимаешься такойже ерундой что и я. занимался. 2года. срежь путь) я тебе скину видео упражнений в ближайшее время сниму. тоест всю программу тренировки я для тебя хз..... я скину тока упражнения которые помогли мне. мож в течении недели другой сниму.

было бы неплохо

моi от Января 30, 2012, 10:16:57 pm

Цитата: варяг от Января 30, 2012, 10:14:09 pm

короче в принципе че ждать то.. найди в поиске у меня прото ссылки нет Ватерпольный кроль Попова.

руки кроль ноги дельфин.

2- смена рук 3-3 ноги с калабашкой

Варяг, не мучь SWIM'a! Какой ватерпольный кроль?! Ему это рано. Там и силу надо, и гибкость, и выносливость, и главное еще лучшую координацию. Ему надо поэлементно кроль учить.

SWIM1458795 от Января 30, 2012, 10:19:38 pm

Цитата: варяг от Января 30, 2012, 10:14:09 pm

короче в принципе че ждать то.. найди в поиске у меня прото ссылки нет Ватерпольный кроль Попова.

руки кроль ноги дельфин.

2- смена рук 3-3 ноги с калабашкой

я тут посмотрел видео обучающее для детей, как раз то, про что ты говоришь

варяг от Января 30, 2012, 10:20:01 pm

не жди посмотри щас эти упражнения. ребята мож ссылку дадут на них.

и резину я бы бросил еслиб вода была каждый день. сегодня вошел в воду.. начал плыть руки деревянные.. вообще ничего не чувствуют. обидно хоть плач. пришлось треню переиграть руки в конце. почувствовал воду только через 1.5 часа. послезавтра резина и она опять все уььет.хотя отталкивание от нее огого

SWIM1458795 от Января 30, 2012, 10:20:18 pm

Цитата: моi от Января 30, 2012, 10:16:57 pm

Варяг, не мучь SWIM'a! Какой ватерпольный кроль?! Ему это рано. Там и силу надо, и гибкость, и выносливость, и главное еще лучшую координацию. Ему надо поэлементно кроль учить.

да, да, постепенно

SWIM1458795 от Января 30, 2012, 10:21:37 pm

я щас с одной рукой буду учиться плыть просто ровно, со сменой руки

варяг от Января 30, 2012, 10:24:03 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 30, 2012, 10:21:37 pm

я щас с одной рукой буду учиться плыть просто ровно, со сменой руки

тогда вот- мне нравится один человек дал хороший.- обе рук спереди. 6 ударов ногами гребок. 6 ударов ногами гребок.

SWIM1458795 от Января 30, 2012, 10:27:16 pm

в принципе я что хочу сказать, я на разряд же не рвусь, просто для себя хожу. научусь со временем плыть кроль более менее, а более для себя перспектив и не вижу. получится, хорошо, не получится, страдать не стану. не пойму токо почему из стороны в сторону кидает, может не гибкий из-за этого

варяг от Января 30, 2012, 10:30:59 pm
у тебя размах деревенский если перевести в единоборства понимаешь? вот и бросает. а ты бей прямые.

SWIM1458795 от Января 30, 2012, 10:31:45 pm
Цитата: варяг от Января 30, 2012, 10:24:03 pm
тогда вот- мне нравится один человек дал хороший.- обе рук спереди. 6 ударов ногами гребок. 6 ударов ногами гребок.

ну да. Варяг, ты смотрел фильм "Плавание - первые уроки"? там дети учатся плавать, и как раз все толково разложено

SWIM1458795 от Января 30, 2012, 10:33:21 pm
Цитата: варяг от Января 30, 2012, 10:30:59 pm
у тебя размах деревенский если перевести в единоборства понимаешь? вот и бросает. а ты бей прямые.

а, ну так оно

варяг от Января 30, 2012, 10:34:43 pm
За мат на форуме - бан 1 месяц

модератор Белый Кит

SWIM1458795 от Января 31, 2012, 10:16:32 am
Цитата: moi от Января 30, 2012, 08:55:18 pm
и скорее всего убил все митохондрии напрочь :O)))

moi, что значит убил митохондрии? хотелось бы понять на халяву)) если я делаю бицепс раз сто, но с пустым грифом, но при этом забиваются мышцы, это я убиваю митохондрии? мне просто интересно, многоповторный до отказа с легким весом как влияет на выносливость мышцы или влияния никакого? а если в комбинации многоповторный, аэробный, наверно, и переход к силовым упражнениям, анаэробным, за одну тренировку?

@LE}{@NDER от Января 31, 2012, 10:56:56 am
Цитата: SWIM1458795 от Января 31, 2012, 10:16:32 am
Цитата: moi от Января 30, 2012, 08:55:18 pm
и скорее всего убил все митохондрии напрочь :O)))

moi, что значит убил митохондрии? хотелось бы понять на халяву)) если я делаю бицепс раз сто, но с пустым грифом, но при этом забиваются мышцы, это я убиваю митохондрии? мне просто интересно, многоповторный до отказа с легким весом как влияет на выносливость мышцы или влияния никакого? а если в комбинации многоповторный, аэробный, наверно, и переход к силовым упражнениям, анаэробным, за одну тренировку? Забейте на митохондрии! Вам нужно просто плавать в спокойном темпе, отрабатывать технику упражнениями и закреплять ее в координации. Никакого железа сейчас не нужно. Можно поэлементно, как написал moi. Т.е. на руках с колабашкой - следить за положением тела в воде, оно должно быть высоким, прямым, никаких сгибаний в поясище. Затем на ногах с досточкой, следить, чтобы ноги работали правильно - как правильно см. тему про ноги, там уже все что можно написано. Ну и нужен постоянный контроль техники со стороны, чтобы правильно выполнялись упражнения и сразу исправлялись ошибки, поэтому лучше держаться тренера.

sergeyt от Января 31, 2012, 11:01:52 am
Кстати, можно еще купить трубку и плавать с акцентом на длинный гребок. Вот здесь показано как:
<http://www.youtube.com/watch?v=U3-9Le8N7Fg>

Сборники тоже трубку используют для отработки гребка. Можно добавить лопатки и колабашку, чтобы усилить ощущение тянущейся руки, в то время как ноги вытянуты и неподвижны.

moi от Января 31, 2012, 11:07:39 am
Цитата: SWIM1458795 от Января 31, 2012, 10:16:32 am
moi, что значит убил митохондрии?

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2133111> (фильм 3 и 4)
Спасибо @LE}{@NDER - тоже меня когда-то вразумил :O))))

@LE{@NDER от Января 31, 2012, 11:10:36 am

Цитата: sergeyt от Января 31, 2012, 11:01:52 am

Кстати, можно еще купить трубку и плавать с акцентом на длинный гребок. Вот здесь показано как:
<http://www.youtube.com/watch?v=U3-9Le8N7Fg>

Сборники тоже трубку используют для отработки гребка. Можно добавить лопатки и колобашку, чтобы усилить ощущение тянущейся руки, в то время как ноги вытянуты и неподвижны.

Понимаешь, Сергей, там судя по его видео, элементарной базы нету, техника и так корявая, а лопатки могут это только усугубить. Трубка может и неплохой вариант, но убрав трубку проблемы не исчезнут, поскольку при обычном вдохе, все проблемы с извивающимся телом вернуться.

По идее еще можно поплавать в ластах, об этом вроде писали уже. Они добавают скорости и подъемной силы что позволит почувствовать эту воронку, чтобы иметь возможность сделать правильный вдох, но опять же - судя по видео, самостоятельно это не исправится.

Белый Кит от Января 31, 2012, 11:50:00 am

варяг-у

За мат на форуме - бан 1 месяц

модератор Белый Кит

SWIM1458795 от Января 31, 2012, 06:26:32 pm

Цитата: @LE{@NDER от Января 31, 2012, 11:10:36 am

Понимаешь, Сергей, там судя по его видео, элементарной базы нету, техника и так корявая, а лопатки могут это только усугубить. Трубка может и неплохой вариант, но убрав трубку проблемы не исчезнут, поскольку при обычном вдохе, все проблемы с извивающимся телом вернуться.

По идее еще можно поплавать в ластах, об этом вроде писали уже. Они добавают скорости и подъемной силы что позволит почувствовать эту воронку, чтобы иметь возможность сделать правильный вдох, но опять же - судя по видео, самостоятельно это не исправится.

нет, конечно, никакой базы нет. ощущение, что я знаю как надо плыть, присутствует, но пока не получается. ласы я планирую использовать и лопатки. трубку использовать не буду, хочу научиться дышать правильно