
sosnin от Апреля 01, 2012, 06:34:36 am
варяг,ты лучше руки соедини,как на 1:03

feniks2277 от Апреля 01, 2012, 08:23:07 am
Цитата: Swimmer48 от Марта 31, 2012, 09:35:56 pm
Обычный старт, ноги вошли где то на 3 м от борта.
Полностью согласен обычный старт у обычного двух- кратного
Олимпийского чемпиона.

Swimmer48 от Апреля 01, 2012, 08:52:14 am
Цитата: feniks2277 от Апреля 01, 2012, 08:23:07 am
Цитата: Swimmer48 от Марта 31, 2012, 09:35:56 pm
Обычный старт, ноги вошли где то на 3 м от борта.
Полностью согласен обычный старт у обычного двух- кратного
Олимпийского чемпиона.
Чемпионы тем и отличаются, что они очень хорошо делают самые обычные вещи:)

Arman от Апреля 01, 2012, 07:01:07 pm
Цитата: Swimmer48 от Марта 31, 2012, 09:35:56 pm
Обычный старт, ноги вошли где то на 3 м от борта.
Я бы дал где-то в районе 3.50 :))))))

варяг от Апреля 02, 2012, 07:56:25 am
кстати. вопрос всем. попробуйте кто сколько прыгает на суше с 2-х ног с места. (или прыгал в лучшее свое время)
я прыгаю 2м-10- 2м -20 см поэтому у меня наверное и нет прыжка. с ффазой полета пр и старте. мой друг
спринтер бегун прыгает 3.10 см. присед ногами делает 170- 180 кг.

варяг от Апреля 02, 2012, 08:05:31 am
вчера включил в свои упражнения еще и приседания(для старта) 3 подхода по 50 раз медленно.

sosnin от Апреля 02, 2012, 08:24:19 am
я в лучшие времена прыгал 1:80,сейчас думаю 1:50см. это не мешало мне без движения проплыть не
напрягаясь 18-20м до остановки.напрягаясь и 25 делал.

катран от Апреля 02, 2012, 10:06:25 am
для старта не приседать надо медленно, а выпрыгивать резко, можно с отягощениями. Хотя тебе, для начала,
надо траекторию подкорректировать, научиться их делать, а уже потом повышать резкость и скорость. Не все
упирается в физику, ты можешь хоть на три метра прыгать на суше, тут важна техника. Ты же с тумбочки не в
длину прыгаешь, махнув руками, с приземлением, не отрывая пяток.

варяг от Апреля 02, 2012, 11:00:25 am
Цитата: sosnin от Апреля 02, 2012, 08:24:19 am
я в лучшие времена прыгал 1:80,сейчас думаю 1:50см. это не мешало мне без движения проплыть не
напрягаясь 18-20м до остановки.напрягаясь и 25 делал.

скажу честно- верю.. но с трудом представляю.

sosnin от Апреля 02, 2012, 11:36:51 am
Цитата: варяг от Апреля 02, 2012, 11:00:25 am
Цитата: sosnin от Апреля 02, 2012, 08:24:19 am
я в лучшие времена прыгал 1:80,сейчас думаю 1:50см. это не мешало мне без движения проплыть не
напрягаясь 18-20м до остановки.напрягаясь и 25 делал.

скажу честно- верю.. но с трудом представляю.
во что? в то,что прыгаю с места на 150-160?

Arman от Апреля 02, 2012, 02:36:55 pm

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2012, 08:24:19 am

я в лучшие времена прыгал 1:80,сейчас думаю 1:50см. это не мешало мне без движения проплыть не напрягаясь 18-20м до остановки.напрягаясь и 25 делал.

Соснин это как? Прыжок с тумбочки плюс скольжение до полной остановки = 18-20 м?

Круто! у меня максимум полчается 15м, и то если сильно напрягусь... а если с толчка, то сколько пойдешь?

В лучшее время (в декабре) с места прыгал 230-235, но несколько недель назад понял, что техника прыжка гораздо важнее, с подсевшим прыжком несколько дней назад таки и получилось достать отметку 15м... да и говорят вертикальный прыжок гораздо ближе/важнее для развития старта. В горизонтальном прыжке несколько иные мышцы работают...

варяг от Апреля 02, 2012, 03:37:02 pm

старты пока не буду тренировать. сосредоточусь на кроле Попова и на поворотах. сегодня выходной:) завидуйте только с баса. плавал 2 часа и через час еще пойду на полтора:))))))))))))))))))))))))))))))

Iustep от Апреля 02, 2012, 04:10:33 pm

Цитата: варяг от Апреля 02, 2012, 03:37:02 pm

... плавал 2 часа и через час еще пойду на полтора:))))))))))))))))))))))))))))))

Варяг, ты эти 2 часа просто плавал, или тебе все же кто-либо какие-либо программы пишет. Я к тому, что если просто плавать, то толку мало - если вообще нет!!! Мне вот повезло - тренер, которая тренирует деток, согласилась по мере возможности помогать и мне, так что можно сказать меня приняли в ДЮШС ;D. Теперь буду пытаться осваивать азы, а вернее "догонять" по программе 8-12и летних деток. Правда от того, что они сейчас выполняют у меня уже глаза на лоб лезут - в пятницу ониплыли 1,5 километра комплексом (каждые 25м меняя стиль) вложились в пределах 34-40минут :o

Тренер пишет мне программу на каждый день занятий, так вот ощущения совсем другие - интерес поднялся на 100-1000%, проплываемый объем увеличился раза в полтора (2400-2800м), усталость большая, но переносится как то легче, приятнее и я думаю полезнее.

P.S. Совет - ищи того, кто поможет с составлением программ.

Удачи.

DimaV от Апреля 02, 2012, 07:20:03 pm

Цитата: варяг от Апреля 02, 2012, 03:37:02 pm

...завидуйте только с баса. плавал 2 часа и через час еще пойду на полтора...

Варяг, фанатизм – он, может быть и хорош, но только в ограниченных количествах. Вы как-то себя не слишком жалеете. То резину от Камаза тянете до наступления перетренированности, то со штангой прыгаете до боли в позвоночнике. Здоровье, оно ведь не резиновое. Зачем идти в бассейн после двух часов тренировки? Что Вы хотите там еще сделать? Почему двух часов не хватило? Я представляю себя после двух часов тренировки. Если я теряю один литр пота в час, то, что я смогу сделать через два, а тем более через три часа тренировки? Если Вы все еще способны на что-либо после двух часов тренировки, то чем же Вы занимались эти два часа?

@LE}{@NDER от Апреля 02, 2012, 07:30:00 pm

Цитата: Iustep от Апреля 02, 2012, 06:11:57 pm

Ну мог бы уже не заострять внимание на моей старческой :) безграмотности. Я свою ошибку подтер. Да ладно, это была шутка))

@LE}{@NDER от Апреля 02, 2012, 07:35:22 pm

Цитата: DimaV от Апреля 02, 2012, 07:20:03 pm

Цитата: варяг от Апреля 02, 2012, 03:37:02 pm

...завидуйте только с баса. плавал 2 часа и через час еще пойду на полтора...

Варяг, фанатизм – он, может быть и хорош, но только в ограниченных количествах. Вы как-то себя не слишком жалеете. То резину от Камаза тянете до наступления перетренированности, то со штангой прыгаете до боли в позвоночнике. Здоровье, оно ведь не резиновое. Зачем идти в бассейн после двух часов тренировки? Что Вы хотите там еще сделать? Почему двух часов не хватило? Я представляю себя после двух часов тренировки. Если я теряю один литр пота в час, то, что я смогу сделать через два, а тем более через три часа тренировки? Если Вы все еще способны на что-либо после двух часов тренировки, то чем же Вы занимались эти два часа?

Полностью поддерживаю.

После часа - полтора трени, кроме как постоять минут 15-20 в душе уже ничего не хочется. Коля, напиши ка, что ты в среднем плаваешь на трене по заданиям и какой пульс после каждого задания.

@LE}{@NDER от Апреля 02, 2012, 07:50:31 pm

Цитата: sosnin от Марта 30, 2012, 12:56:49 pm

ну ладно.отвлечемся. вчера пришел в бас после "отпуска по болезни". 2км.

600(100кр+50сп) поворот маяником-проверял колена

18х50руки(2кр+1сп)инт10сек

200ноги сп.

300(12,5!!!+откуп кр до 100м)

ноги сейчас согнуть не могу!!!как так 250м ногим проплыл и болит все.это после бнедель перерыва.дальше-больше?

Да, че то я погорячился, насчет того, что ничего не болит... 2 недели не плавал - неделю грип, еще неделю долечивался. Подзаржавел. Сегодня первый день аэроба так чтобы расплыться:

1000м (200 кр + 200 бр + 200 сп + 400 на ногах) - разминка

1500м кроль

400м бр 50 упр / 50 коорд

200м бр на спине

Плылось более менее, только вот сейчас под вечер трицепсы болеть начали - чувствую, завтра будет хуже (

Toto от Апреля 02, 2012, 08:17:53 pm

Цитата: @LE\@NDER от Апреля 02, 2012, 07:50:31 pm

Да, че то я погорячился, насчет того, что ничего не болит... 2 недели не плавал - неделю грип, еще неделю долечивался. Подзаржавел. Сегодня первый день аэроба так чтобы расплыться:

1000м (200 кр + 200 бр + 200 сп + 400 на ногах) - разминка

1500м кроль

400м бр 50 упр / 50 коорд

200м бр на спине

Плылось более менее, только вот сейчас под вечер трицепсы болеть начали - чувствую, завтра будет хуже (

у меня сегодня почти также получилось)))

разминка 1000м (200 кр+200 спина+200 упр батт+400 руки кроль)

1500 м (500 м: 5X100 спина/кроль по 100м режим 1.45, 5X200 кроль/комплекс по 200м режим 3.00)

500 м 5X100 кр DPS

100 м на спине откуп

ну это я типо 200 комплекс готовлю (правда хз к чему, но как-то так...)

варяг от Апреля 02, 2012, 08:35:41 pm

...аа.. нос щиплет!:(:))))))

днем проплыл 1 км 6 ударов ногой гребок . вдох на каждый второй гребок.

ватерпольный кроль. 25. 25 метров на боку 12 ударов ногой. смена рук перекачивание. 25 на ногах с подменой рук. и 25 в координации. 2.5 км а вечером только повороты тренировал. но согласен щас чувство усталости и хочется подзабыть . короче согласен 1.5 часа в день вполне.

feniks2277 от Апреля 02, 2012, 10:59:52 pm

Цитата: Iustmen от Апреля 02, 2012, 04:10:33 pm

Цитата: варяг от Апреля 02, 2012, 03:37:02 pm

... плавал 2 часа и через час еще пойду на полтора:))))))))))))))))))))))))))))))))))

Варяг, ты эти 2 часа просто плавал, или тебе все же кто-либо какие-либо программы пишет. Я к тому, что если просто плавать, то толку мало - если вообще нет!!! Мне вот повезло - тренер, которая тренирует деток, согласилась по мере возможности помогать и мне, так что можно сказать меня приняли в ДЮШС ;D. Теперь буду пытаться осваивать азы, а вернее "догонять" по программе 8-12и летних деток. Правда от того, что они сейчас выполняют у меня уже глаза на лоб лезут - в пятницу они плыли 1,5 километра комплексом (каждые 25м меняя стиль) вложились в пределах 34-40минут :o

Тренер пишет мне программу на каждый день занятий, так вот ощущения совсем другие - интерес поднялся на 100-1000%, проплываемый объем увеличился раза в полтора (2400-2800м), усталость большая, но переносится как то легче, приятнее и я думаю полезнее.

P.S. Совет - ищи того, кто поможет с составлением программ.

Удачи.

Вот было бы здорово если бы ты их писал на форуме.

И Варягу и другим помощь..

sosnin от Апреля 03, 2012, 06:42:34 am

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 02, 2012, 07:50:31 pm

Цитата: sosnin от Марта 30, 2012, 12:56:49 pm

ну ладно.отвлечемся. вчера пришел в бас после "отпуска по болезни". 2км.

600(100кр+50сп) поворот маяником-проверял колено

18х50руки(2кр+1сп)инт10сек

200ноги сп.

300(12,5!!!+откуп кр до 100м)

ноги сейчас согнуть не могу!!!как так 250м ногим проплыл и болит все.это после бнедель перерыва.дальше-больше?

Да, че то я погорячился, насчет того, что ничего не болит... 2 недели не плавал - неделю грипп, еще неделю долечивался. Подзаржавел. Сегодня первый день аэроба так чтобы расплыться:

1000м (200 кр + 200 бр + 200 сп + 400 на ногах) - разминка

1500м кроль

400м бр 50 упр / 50 коорд

200м бр на спине

Плылось более менее, только вот сейчас под вечер трицепсы болеть начали - чувствую, завтра будет хуже (сегдня болят,но уже получше. плыл:

800(100кр+100сп\бр)

руки кроль 100-150-200-3х300-200-150-100 на гребок

100откуп

100(толчек от бортика,все таки получается сейчас 13м,но всплываю резко,надо обкатывать+ закупка от откупки)

руки не болят-болят ноги!!может если я на ногах поплыву,то руки заболят?

Iusmen от Апреля 03, 2012, 06:44:02 am

Писать не проблема, а вот на счет помощи от этого сомневаюсь. У всех разные цели, разные способности, разный возраст и т.д. и т.п. Что толку с того что sosnin, @LE}{@NDER и Toto написали свои программки на день - у меня только глаза расширились, а кому-то этого возможно будет мало. Я вроде и наплываю 2400-2800м, только вот sosnin после болезни делает это за 35-40 минут, а мне для этого нужно 70-80 минут. Хотя и у самого было очень большое желание найти хоть какую-нибудь программу когда не было кому ее дать. Напиши я здесь что-либо - вы все знаете Варяга, он помимо своей трени лупанёт еще и мою (так для интереса) и все это отодвинет его еще дальше от его заветной цели.

sosnin от Апреля 03, 2012, 07:08:22 am

не...я вчера не успел за 35мин,получилось 40 мин основное задание+7-8мин откупок.

разница есть,я плаваю тупо для того,чтоб было не больно организму проплывать 2х1500кр на нормальной скорости.пока вот могу только горками,иначе пульс шкалить начинает,что вчера и показала эта "горка".саша уже может 1500.вот когда смогу так нарезать буду задумываться про какие-то задания.

а у вас другая степь,вы технику ставите,упражнения,ноги,серии,переносите на координацию. поэтому задания ДЮСШ вполне могут служить ориентиром для некоторых. и во-вторых,неушто думаете,что Варяга от "порыва души" остановит незнание ваших тренировок?он себе найдет другую крайность,так что нечего переживать по этому поводу.

варяг от Апреля 03, 2012, 08:39:52 am

http://www.youtube.com/watch?v=i_9PMR6_kOY&feature=channel

sosnin от Апреля 03, 2012, 08:46:30 am

Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 08:39:52 am

http://www.youtube.com/watch?v=i_9PMR6_kOY&feature=channel

1)толкайся вперед-чуть вверх,а у тебя в воду прыжек идет. поэтому глубоко и уходишь.

2)руки вынимаешь!локтем вверх(я про правую,левую плохо видно).а надо не вынимать руки,а чтоб они сами выходили.но ты все равно не догребашь.

Ivan Tyarkin от Апреля 03, 2012, 08:50:31 am

плаваю на технику

1000 на спине в ластах на ногах, за 15 метров переворачиваюсь на грудь и тренирую поворот кролем

20 по 100 в 2:30 ласты лопатки, по 1:05, каждую 5ую из минуты.

потом несколько полтинников без лопаток, закреплял то что выучил.

Ivan Tyarkin от Апреля 03, 2012, 08:54:07 am
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 08:39:52 am
http://www.youtube.com/watch?v=i_9PMR6_kOY&feature=channel

классно прыгаешь, толкаться вверх не надо, под водой тоже классно идешь. теперь плавать осталось научиться.

15 метров то засек?

sosnin от Апреля 03, 2012, 08:57:28 am
оригинальные трени на ноги. бас 50м? в 20x100 какой выход,метров 15 или меньше?а в 1000 поворот с руками кролем учите или только на ногах?

sosnin от Апреля 03, 2012, 08:59:24 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 03, 2012, 08:54:07 am
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 08:39:52 am
http://www.youtube.com/watch?v=i_9PMR6_kOY&feature=channel

классно прыгаешь, толкаться вверх не надо, под водой тоже классно идешь. теперь плавать осталось научиться.

15 метров то засек?

да ладно.в воду заходит еще до лестницы.там 1,5 метра каких то.а потом всплывает как подводная лодка.ощущение,что еле выплыл :)

варяг,стаканчик купил?

Arman от Апреля 03, 2012, 09:03:27 am
Цитата: sosnin от Апреля 03, 2012, 08:46:30 am
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 08:39:52 am
http://www.youtube.com/watch?v=i_9PMR6_kOY&feature=channel

1)толкайся вперед-чуть вверх,а у тебя в воду прыжек идет. поэтому глубоко и уходишь.

2)руки вынимаешь!локтем вверх(я про правую,левую плохо видно).а надо не вынимать руки,а чтоб они сами выходили.но ты все равно не догребашь.

делюсь своим опытом, как я работаю над стартом

1, если я с друзьями в бассейне, прошу держать палку (точнее у нас там труба из металлопласта) примерно 1-1,30м впереди и примерно на уровне бедер, чтобы траектория прыжка получилась высокой и ноги не свисали..

2, если я один и мало народа в бассейне, есть у меня отрезок резинового жгута, отмеряю желательную дальность прыжка (3м), легонько (чтобы если что не так, не травмировать себя) связываю жгут по обе стороны дорожки, и пытаюсь прыгнуть так, чтобы перепрыгнув не задеть жгут... есть маленькие успехи, несколько раз удалось это сделать, результат пока не стабильный, но психологический барьер пройден :))))))))))))))

Ivan Tyarkin от Апреля 03, 2012, 09:05:13 am
Цитата: sosnin от Апреля 03, 2012, 08:57:28 am
оригинальные трени на ноги. бас 50м? в 20x100 какой выход,метров 15 или меньше?а в 1000 поворот с руками кролем учите или только на ногах?

не, не на ноги, я только 50 метром могу в ластах за 30 сек... больше на согласование чтоль (ласты и лопатки в координации ;D), некие технические огрехи отработать спокойно, но на скорости, ну и фитнес подтянуть, хочу 200м плыть через 3-4 месяца

бас 50м, выход 2 удара дельфином, думаю метров 5 -6 под флаги.

1000 метров обычным кролем поворот делаю, просто так легче, думаю мне не доплыть 1000м кролем нормальным, а вот 15 метров с поворотом очень вполне, жаль у нас нет короткого бассейна, а когда поперек перетягивают полтинник там буквы Т нету.

Ivan Tyarkin от Апреля 03, 2012, 09:09:58 am
Цитата: sosnin от Апреля 03, 2012, 08:59:24 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 03, 2012, 08:54:07 am
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 08:39:52 am

http://www.youtube.com/watch?v=i_9PMR6_kOY&feature=channel

классно прыгаешь, толкаться вверх не надо, под водой тоже классно идешь. теперь плавать осталось научиться.

15 метров то засек?

да ладно.в воду заходит еще до лестницы.там 1,5 метра каких то.а потом всплывает как подводная лодка.ощущение,что еле выплыл :)

варяг,стаканчик купил?

ща так все всплывают, ну кто умеет под водой дельфином правильно делать... ;D 1.5 метра, хм ракурс какой то странный, я не вижу.

я вот не умею плавать дельфином, и хочу очень плоско входить, чтоб не глубоко, но не могу, походу как раз из за того что в детстве приучили слегка вверх прыгать.

может есть какой секрет?

sosnin от Апреля 03, 2012, 09:20:18 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 03, 2012, 09:09:58 am
может есть какой секрет?
так прыгай дальше и прямо,не вверх.

варяг от Апреля 03, 2012, 03:53:59 pm
со стаканчиком без проблем 25.

на ногах с доской сегодня было 1. 51 . 100 метров. но уверен еще можно скинуть сек 20.

asehawk от Апреля 03, 2012, 04:55:21 pm
Варяг, а ты пробовал плавать с шариками для пинг-понга зажатыми между большим и указательным пальцами?

вообще кто-то использует такое?

варяг от Апреля 03, 2012, 05:00:54 pm
не... на меня со стаканом то смотрели..... ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? :(:(:(:(

@LE}{@NDER от Апреля 03, 2012, 05:08:30 pm
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 05:00:54 pm
не... на меня со стаканом то смотрели..... ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? :(:(:(:(
а чего смотрели то? ты ж не 50 гр налил туда и плавал, чтобы не разлить ;D

asehawk от Апреля 03, 2012, 05:15:35 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 03, 2012, 05:08:30 pm
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 05:00:54 pm
не... на меня со стаканом то смотрели..... ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? :(:(:(:(
а чего смотрели то? ты ж не 50 гр налил туда и плавал, чтобы не разлить ;D
поэтому и смотрели...думали а куда ж пузырь та спрятал?))))

варяг от Апреля 03, 2012, 05:48:48 pm
скажу не очень приятно ощущать на себя взгляды отдыхающих:) в следующий раз бутеры положу на бортик:)))

Toto от Апреля 03, 2012, 07:43:48 pm
А кто-нибудь пользовался вот этим http://paceclub.speedousa.com/training/fitness_levels ?

Я плавала в том году advanced модуль, конечно, многое приходилось адаптировать под свои нужны а вот режимы мне там как раз подошли)) там расчет на яردовый 25 метровый басс, но мне в нашем 50-метровом они как впору пришлись...

варяг от Апреля 03, 2012, 10:29:12 pm
Цитата: Arman от Апреля 03, 2012, 09:03:27 am
Цитата: sosnin от Апреля 03, 2012, 08:46:30 am
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 08:39:52 am
http://www.youtube.com/watch?v=i_9PMR6_kOY&feature=channel

1)толкайся вперед-чуть вверх,а у тебя в воду прыжек идет. поэтому глубоко и уходишь.
2)руки вынимаешь!локтем вверх(я про правую,левую плохо видно).а надо не вынимать руки,а чтоб они сами выходили.но ты все равно не догребашь.

делюсь своим опытом, как я работаю над стартом

1, если я с друзьями в бассейне, прошу держать палку (точнее у нас там труба из металлопласта) примерно 1-1,30м впереди и примерно на уровне бедер, чтобы траектория прыжка получилась высокой и ноги не свисали..
2, если я один и мало народа в бассейне, есть у меня отрезок резинового жгута, отмеряю желательную дальность прыжка (3м), легонько (чтобы если что не так, не травмировать себя) связываю жгут по обе стороны дорожки, и пытаюсь прыгнуть так, чтобы перепрыгнув не задеть жгут... есть маленькие успехи, несколько раз удалось это сделать, результат пока не стабильный, но психологический барьер пройден :))))))))))))))

Извиняюсь будьте добры снимите на видео старт. пожалуйста.

@LE}{@NDER от Апреля 04, 2012, 10:11:44 am
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 10:29:12 pm
Цитата: Arman от Апреля 03, 2012, 09:03:27 am
Цитата: sosnin от Апреля 03, 2012, 08:46:30 am
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 08:39:52 am
http://www.youtube.com/watch?v=i_9PMR6_kOY&feature=channel

1)толкайся вперед-чуть вверх,а у тебя в воду прыжек идет. поэтому глубоко и уходишь.
2)руки вынимаешь!локтем вверх(я про правую,левую плохо видно).а надо не вынимать руки,а чтоб они сами выходили.но ты все равно не догребашь.

делюсь своим опытом, как я работаю над стартом

1, если я с друзьями в бассейне, прошу держать палку (точнее у нас там труба из металлопласта) примерно 1-1,30м впереди и примерно на уровне бедер, чтобы траектория прыжка получилась высокой и ноги не свисали..
2, если я один и мало народа в бассейне, есть у меня отрезок резинового жгута, отмеряю желательную дальность прыжка (3м), легонько (чтобы если что не так, не травмировать себя) связываю жгут по обе стороны дорожки, и пытаюсь прыгнуть так, чтобы перепрыгнув не задеть жгут... есть маленькие успехи, несколько раз удалось это сделать, результат пока не стабильный, но психологический барьер пройден :))))))))))))))

Извиняюсь будьте добры снимите на видео старт. пожалуйста.

Он уже кидал видео своего старта - <http://www.youtube.com/watch?v=o3OIkio2M80>

варяг от Апреля 04, 2012, 12:47:15 pm
...да... хоть качество видео и не очень..(не видно под водой) но и полет и вход и особенно скольжение.. это чтото. снимаю шляпу. Круто. Респект и уважуха. вход видел только у одного товарища лучше (я не про проф спортсменов) да....

Arman от Апреля 04, 2012, 02:43:09 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 04, 2012, 10:11:44 am
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 10:29:12 pm
Цитата: Arman от Апреля 03, 2012, 09:03:27 am
Цитата: sosnin от Апреля 03, 2012, 08:46:30 am
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 08:39:52 am
http://www.youtube.com/watch?v=i_9PMR6_kOY&feature=channel

1)толкайся вперед-чуть вверх,а у тебя в воду прыжек идет. поэтому глубоко и уходишь.
2)руки вынимаешь!локтем вверх(я про правую,левую плохо видно).а надо не вынимать руки,а чтоб они сами выходили.но ты все равно не догребашь.

делюсь своим опытом, как я работаю над стартом

1, если я с друзьями в бассейне, прошу держать палку (точнее у нас там труба из металлопласта) примерно 1-1,30м впереди и примерно на уровне бедер, чтобы траектория прыжка получилась высокой и ноги не свисали..
2, если я один и мало народа в бассейне, есть у меня отрезок резинового жгута, отмеряю желательную дальность прыжка (3м), легонько (чтобы если что не так, не травмировать себя) связываю жгут по обе стороны дорожки, и пытаюсь прыгнуть так, чтобы перепрыгнув не задеть жгут... есть маленькие успехи, несколько раз удалось это сделать, результат пока не стабильный, но психологический барьер пройден :))))))))))))))

Извиняюсь будьте добры снимите на видео старт. пожалуйста.

Он уже кидал видео своего старта - <http://www.youtube.com/watch?v=o3OIkio2M80>

Это было давно и неправда:))))))))) На видео не совсем то, что я описывал...(в общем не очень доволен). После нового года не снимал себя, но в конце года, была еще одна съемка, там чуть получше... попытаюсь найти и выложить

<http://www.youtube.com/watch?v=cJikG11hfcQ>
.... все еще не то

варяг от Апреля 04, 2012, 09:12:15 pm
ммм. что сказать. во первых я хочу чтобы вы знали что люди которые мне помогают здесь советами я их уважаю
если я не полностью выполняю их задания то это только потому что пытливый ум покоя не
дает:))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

сегодня была на редкость интересная тренировка. я долго думал..думал... что надо сделать для того чтобы плыть как А Попов?. я просто хочу найти логическое решение....

вообщем я пришел к мысли что если ты хочешь например приготовить котлеты по киевски .. для этого например надо (toto..тото..тото) если например положить чтото другое..то это тоже будут котлеты.. но уже не по киевски....

суть мысли ..чтобы плыть как Попов надо делать только те упражнения которые он делал.

видео скину послезавтра но мне кажется я на верном пути.

сегодня тренировка- 1.- 10 по 100 одна рка прижата. гребок вдох под прижатую руку.(упр Попова)
2 - ватерпольный кроль- 10 по 50 (Попов)
3 на боку плывем 10 по 100 6 ударов ногой смена рук с перекатом на другую сторону.(упр Турецкого)
времени пролетело быстро и интересно.

Swimmer48 от Апреля 04, 2012, 09:24:46 pm
Думаю лет через 5 варяг догадается, что чтобы плыть как попов, надо быть поповым, а ещё лет через 15 поймет, что ему надо было плыть как варяг ;D

варяг от Апреля 04, 2012, 10:09:37 pm
Цитата: Swimmer48 от Апреля 04, 2012, 09:24:46 pm
Думаю лет через 5 варяг догадается, что чтобы плыть как попов, надо быть поповым, а ещё лет через 15 поймет, что ему надо было плыть как варяг ;D

В этом есть и есть и доля правды и все же согласитесь моя теория имеет место быть.

Кстати а Попову на мастер классе не говорили...? типа нам не надо это.. зачем? Вы это Вы... а Мы это Мы..

feniks2277 от Апреля 05, 2012, 03:48:24 am
Цитата: асеhawk от Апреля 03, 2012, 04:55:21 pm
Варяг, а ты пробовал плавать с шариками для пинг-понга зажатыми между большим и указательным пальцами?

вообще кто-то использует такое?
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=uKB_Z7IjiBo

feniks2277 от Апреля 05, 2012, 04:16:16 am
Цитата: варяг от Апреля 04, 2012, 09:12:15 pm
ммм. что сказать. во первых я хочу чтобы вы знали что люди которые мне помогают здесь советами я их уважаю
если я не полностью выполняю их задания то это только потому что пытливый ум покоя не
дает:))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

сегодня была на редкость интересная тренировка. я долго думал..думал... что надо сделать для того чтобы плыть как А Попов?. я просто хочу найти логическое решение....

вообщем я пришел к мысли что если ты хочешь например приготовить котлеты по киевски .. для этого например надо (toto..тото..тото) если например положить чтото другое..то это тоже будут котлеты.. но уже не по киевски....

суть мысли ..чтобы плыть как Попов надо делать только те упражнения которые он делал.

видео скину послезавтра но мне кажется я на верном пути.

вообщем я пришел к мысли что если ты хочешь например приготовить котлеты по киевски .. для этого например надо (тото..тото..тото) если например положить чтото другое..то это тоже будут котлеты.. но уже не по киевски....

суть мысли ..чтобы плыть как Попов надо делать только те упражнения которые он делал.

видео скину послезавтра но мне кажется я на верном пути.

сегодня тренинг- 1.- 10 по 100 одна рука прижата. гребок вдох под прижатую руку.(упр Попова)
2 - ватерпольный кроль- 10 по 50 (Попов)
3 на боку плывем 10 по 100 6 ударов ногой смена рук с перекатом на другую сторону.(упр

Турецкого)

времени пролетело быстро и интересно.

Хочу тебя разочаровать так называемые упр .А Попова

выполняли ещё до того как А .Попов родился.

И вот ещё одно выполняя на тренировке одни эти

"упр А Попова и Г.Турецкого" смею тебя уверить

ты никаких результатов не добьёшься ибо упр ,

помогает улучшить или исправить какой то нюанс.в технике

но не технику в целом.

Тем более что упр. сами по себе подразделяются на типы

Например: а) Развивающие

б) связывающие

в) корректирующие

А ты даже не знаешь что конкретно твоё (А. Попова)

упр тебе даёт увидел и от фонаря делаю,А Попов

делал ,а когда и зачем неважно.

Но дерзай .

спасибо. Надеюсь что с пониманием.

Les_55 от Апреля 05, 2012, 09:26:10 am

Цитата: Swimmer48 от Апреля 04, 2012, 09:24:46 pm

Думаю лет через 5 варяг догадается, что чтобы плыть как попов, надо быть поповым, а ещё лет через 15 поймет, что ему надо было плыть как варяг ;D

Приятно , что мы будем советовать новичкам плыть как варяг уже лет через 5))) . А резину от камаза будет не достать)))

Swimmer48 от Апреля 05, 2012, 09:32:17 am

Цитата: Les_55 от Апреля 05, 2012, 09:26:10 am

Цитата: Swimmer48 от Апреля 04, 2012, 09:24:46 pm

Думаю лет через 5 варяг догадается, что чтобы плыть как попов, надо быть поповым, а ещё лет через 15 поймет, что ему надо было плыть как варяг ;D

Приятно , что мы будем советовать новичкам плыть как варяг уже лет через 5))) . А резину от камаза будет не достать)))

Лично я никому никогда не буду советовать, не советую и не советовал плыть как кто то. Надо плыть как плывешь ты и исправлять свои ошибки с помощью упражнений.

варяг от Апреля 05, 2012, 10:32:17 am

Цитата: Les_55 от Апреля 05, 2012, 09:26:10 am

Цитата: Swimmer48 от Апреля 04, 2012, 09:24:46 pm

Думаю лет через 5 варяг догадается, что чтобы плыть как попов, надо быть поповым, а ещё лет через 15 поймет, что ему надо было плыть как варяг ;D

Приятно , что мы будем советовать новичкам плыть как варяг уже лет через 5))) . А резину от камаза будет не достать)))

Скажу честно что на резину сейчас нет сил. но. это мое приятное прошлое. я очень много отдал ей. вообщем это любовь. сейчас вода по 1.5-2 часа 5 дней в неделю.. сил на резину нет да если честно.. хотя фик знает:) но уж точно я сейчас.. На пенсии:))))))пока вода мне интересней.

asehawk от Апреля 05, 2012, 10:47:48 am

Цитата: варяг от Апреля 04, 2012, 10:09:37 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 04, 2012, 09:24:46 pm

Думаю лет через 5 варяг догадается, что чтобы плыть как попов, надо быть поповым, а ещё лет через 15 поймет, что ему надо было плыть как варяг ;D

В этом есть и есть и доля правды и все же согласитесь моя теория имеет место быть.

Кстати а Попову на мастер класе не говорили...? типа нам не надо это.. зачем? Вы это Вы... а Мы это Мы.. нифига в этом нету, ибо заметь что ни одного чемпа похожего и плавающего как Попов (или побеждающего из-за того что плавает как Попов) нет)) все разные, это и есть суть соревнований, иначе если все одинаковые и рецепт один нафига все?)

варяг от Апреля 05, 2012, 11:08:30 am

ща.. я подумаю напишу

Iustmen от Апреля 05, 2012, 12:07:19 pm

Цитата: sosnin от Апреля 03, 2012, 07:08:22 am

...

а у вас другая степь, вы технику ставите, упражнения, ноги, серии, переносите на координацию. поэтому задания ДЮСШ вполне могут служить ориентиром для некоторых. и во-вторых, нешто думаете, что Варяга от "порыва души" остановит незнание ваших тренировок? он себе найдет другую крайность, так что нечего переживать по этому поводу.

Нет, ну если Варяг не против, чтобы я в основанной им ветке писал свои трени, то мне не трудно, но у меня ощущение, что это никому не нужно - только один feniks2277 изъявил желание посмотреть на них, а другим может это и не нужно???

sosnin от Апреля 05, 2012, 12:16:38 pm

можно тут не писать а создать тему, например: "трени взрослого по системе ДЮСШ 13летних".

ну мне они будут не нужны, а сотни пользователей может будут плавать по вашим заданиям или использовать их в своих программах."

Swimmer48 от Апреля 05, 2012, 12:22:39 pm

Цитата: sosnin от Апреля 05, 2012, 12:16:38 pm

можно тут не писать а создать тему, например: "трени взрослого по системе ДЮСШ 13летних".

ну мне они будут не нужны, а сотни пользователей может будут плавать по вашим заданиям или использовать их в своих программах."

+1, данная тема будет пользоваться популярностью, т.к. народ не хочет ничего изучать, а хочет получать готовое ;D Но готовьтесь к темам, а почему я копирую трени с форума, но я до сих пор не плыву как фелпс или как спортсмен сдюшор как минимум.

Iustmen от Апреля 05, 2012, 12:27:08 pm

Ну назвать нужно будет наверное "Трени для тех кому за ...", т.к. мне тренер пишет лично для меня, а детки рядом или на соседних дорожках тренируются по своим программам. Ну и мои трени не всем подойдут, т.к. я тренируюсь минимум 3, а максимум 4 дня в неделю - работа не дает тренироваться чаще (а желание огромное) + в субботу и воскресенье бассейн в котором можно толково тренироваться не работает, а в другом можно отработать только улыбку проходящим и пропрыгивающим рядом и по соседним дорожкам бабушкам ;D. Так что тот кто тренируется хотя бы на день чаще - очень быстро догонит меня и упрется в ожидание ???

Swimmer48 от Апреля 05, 2012, 12:28:57 pm

Цитата: Iustmen от Апреля 05, 2012, 12:27:08 pm

Ну назвать нужно будет наверное "Трени для тех кому за ...", т.к. мне тренер пишет лично для меня, а детки рядом или на соседних дорожках тренируются по своим программам. Ну и мои трени не всем подойдут, т.к. я тренируюсь минимум 3, а максимум 4 дня в неделю - работа не дает тренироваться чаще (а желание огромное) + в субботу и воскресенье бассейн в котором можно толково тренироваться не работает, а в другом можно отработать только улыбку проходящим и пропрыгивающим рядом и по соседним дорожкам бабушкам ;D. Так что тот кто тренируется хотя бы на день чаще - очень быстро догонит меня и упрется в ожидание ???

Ну большинство так и тренируется 3-4 раза в неделю из тех кто задает такие вопросы:) Тот кто догонит упрется в то, что надо самому планировать, а не копировать бездумно из сети.

@LE}{@NDER от Апреля 05, 2012, 12:34:05 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 05, 2012, 12:22:39 pm

Цитата: sosnin от Апреля 05, 2012, 12:16:38 pm

можно тут не писать а создать тему,например: "трени взрослого по системе ДЮСШ 13летних".

ну мне они будут не нужны,а сотни пользователей может будут плавать по вашим заданиям или использовать их в своих программах."

+1, данная тема будет пользоваться популярностью, т.к. народ не хочет ничего изучать, а хочет получать готовое ;D Но готовьтесь к темам, а почему я копирую трени с форума, но я до сих пор не плаваю как фелпс или как спортсмен сдюшор как минимум.

Скорее всего, потому что на бортике не стоит тренер сдюшор, который выпишет пиллюлю за корявую технику или за невыдержанный режим ;D

sosnin от Апреля 05, 2012, 12:43:44 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 05, 2012, 12:34:05 pm

который выпишет пиллюлю ...

:) :) "пи" тут лишнее

Iustmen от Апреля 05, 2012, 12:48:40 pm

Хорошо, перестаю флудить в этой ветке, и создам новую.

Начну наверное с понедельника - сейчас нет времени и в ближайшие дни буду в поездке. Всем удачи и спортивных успехов.

варяг от Апреля 05, 2012, 04:19:19 pm

Цитата: Iustmen от Апреля 05, 2012, 12:48:40 pm

Хорошо, перестаю флудить в этой ветке, и создам новую.

Начну наверное с понедельника - сейчас нет времени и в ближайшие дни буду в поездке. Всем удачи и спортивных успехов.

Lukmen. мое мнение. это тема не одного человека. нас здесь много. тех кому понравилась вода.. кто хочет чего то добиться.. тех кто раньше никогда не занимался.. и я хочу сказать что субъективно почему мало ответов это я считаю потому что нет видео. согласись нереально дать совет прочитав просто как ты плывешь. я скинул видео мне дали совет с распечаткой покадровой съемки и я скинул 1.5 сек за 2-3 недели. кстати... если бы не поддержка ребят которые здесь как и ты появились я незнаю что бы я делал потому что был момент когда я сам уже сдался на 90%.

так что вместе мы сила. и я очерь рад что лед тронулся и ребята стали присылать видео.. интересно же ведь... Держи краба:)))

варяг от Апреля 05, 2012, 04:34:58 pm

сегодня к основной трени в конце добавил 500 . 10 по 50.

25 на боку 6 ударов ногой и перекачивание на другой бок со сменой рук. и 25 обратно в координации. вещь!

но во время выполнения ватерпольного кроля.. после 300 метров я думал недоживу:)))) после 400 было уже все равно.

причем я хочу сказать все три упр которыя я делаю супер. мне очень нравятся. тоесть во время первого втягиваешься во время второго умираешь . и во время третьего отходишь.. немного расслабляешься.. работаешь мозгом. ловишь шестой удар. видео надеюсь сегодня скину.

@LE}{@NDER от Апреля 05, 2012, 04:42:31 pm

Цитата: варяг от Апреля 05, 2012, 04:34:58 pm

сегодня к основной трени в конце добавил 500 . 10 по 50.

25 на боку 6 ударов ногой и перекачивание на другой бок со сменой рук. и 25 обратно в координации. вещь!

но во время выполнения ватерпольного кроля.. после 300 метров я думал недоживу:)))) после 400 было уже все равно.

У меня, когда плаваю 800-1500 между 300-400 обычно перелом, когда тяжело, а дальше и до конца уже нормально, видно как раз в это время организм "переключается" с одного источника энергообмена на другой.

варяг от Апреля 05, 2012, 04:48:29 pm

не . это фигня называется вработывание на физиологии проходили типа второго дыхания и самое тяжелое это перетерпеть.

Друг Евгений привез дочери купальник и тапочки я заказывал. +шапочка. тапочки спида размером с по ладошки - 1250 руб!!

AA
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

варяг от Апреля 05, 2012, 04:53:16 pm
народ и еще. кто плавал в стартовых шортах? в чем прикол и что с ними происходит через 10 тренировок?

сегодня мальчик плавал на трене в мед вей

@LE}{@NDER от Апреля 05, 2012, 04:56:02 pm
Цитата: варяг от Апреля 05, 2012, 04:53:16 pm
народ и еще. кто плавал в стартовых шортах? в чем прикол и что с ними происходит через 10 тренировок?

сегодня мальчик плавал на трене в мед вей
в стартовых шортах на тренировках не плавают.

варяг от Апреля 05, 2012, 05:01:31 pm
мальчик плавал. черные шорты мед вей. стоят вроде 3.5. думаю стартовые. а в чем в них прикол вообще?

@LE}{@NDER от Апреля 05, 2012, 05:12:32 pm
Цитата: варяг от Апреля 05, 2012, 05:01:31 pm
мальчик плавал. черные шорты мед вей. стоят вроде 3.5. думаю стартовые. а в чем в них прикол вообще?
1. Компрессия.
2. Чуть более высокое положение таза.
3. Пишут про лучшее обтекание, хотя для шорт слабо в это верится.
В хороших стартовых шортах можно сразу скинуть секунду с результата. Основная проблема в цене - достаточно дорогие и быстро теряют свои свойства (особенно компрессию). Поэтому и говорят, что срок их жизни 5-10 стартов, а дальше они становятся обычными плавками - никакой от них пользы.

Ivan Tyarkin от Апреля 05, 2012, 05:13:24 pm
Цитата: варяг от Апреля 05, 2012, 05:01:31 pm
мальчик плавал. черные шорты мед вей. стоят вроде 3.5. думаю стартовые. а в чем в них прикол вообще?

стартовые шорты ноги поднимают вверх ;D ну пока не растянуться совсем....

Iusmen от Апреля 05, 2012, 05:42:08 pm
Цитата: варяг от Апреля 05, 2012, 04:19:19 pm
Цитата: Iusmen от Апреля 05, 2012, 12:48:40 pm
Хорошо, перестаю флудить в этой ветке, и создам новую.
Начну наверное с понедельника - сейчас нет времени и в ближайшие дни буду в поездке. Всем удачи и спортивных успехов.
...так что вместе мы сила. и я очерь рад что лед тронулся и ребята стали присылать видео.. интересно же ведь...
Держи краба:)))
Держи ;).
Ты прав - очень интересно смотреть ролики всех, кто их присылает, но лично меня извините - как только появится такая возможность, то обязательно похвалюсь ;D. Но впринципе пока хвалиться нечем, т.к. моя цель намного поскромней твоей - мне бы через годик-два покорить 3-й взрослый разряд ;D

лыжник от Апреля 05, 2012, 06:33:58 pm
А меня сегодня снимали на видева ;). Посмотрел, жалкое зрелище ????. И почему когда пльвёшь, то думаешь, что делаешь всё правильно, а со стороны всё ужасно. Мля и похудел я почти на 10 кг, откуда тело то такое, хз :(

варяг от Апреля 05, 2012, 08:41:07 pm
я глубоко уверен чт о надо себя чаще снимать. делать контрольные замеры.и найти тот стиль который будет

именно твой!. который будет приносить удовольствие.

мож твое это рубить полтиник..? с твоими то руками и спиной. я если честно ни одного такого стаера не видел:)

варяг от Апреля 05, 2012, 08:54:09 pm
да. чуть не забыл сегодня засекали ноги на 100 метров.

первый четвертак- 21 сек.
второй- 27
третий - 33
четвертый 29.

moi от Апреля 05, 2012, 10:14:54 pm
Цитата: варяг от Апреля 05, 2012, 05:01:31 pm
а в чем в них приколы вообще?

т.е. гидрики ФИНА запретила, так начали с шортмаи химичить? Почему и на них запрет не наложен?

Григор от Апреля 05, 2012, 11:44:31 pm
Цитата: варяг от Апреля 05, 2012, 08:54:09 pm
да. чуть не забыл сегодня засекали ноги на 100 метров.

первый четвертак- 21 сек.
второй- 27
третий - 33
четвертый 29.
Ты монстр! :o

feniks2277 от Апреля 06, 2012, 04:30:38 am
Цитата: Григор от Апреля 05, 2012, 11:44:31 pm
Цитата: варяг от Апреля 05, 2012, 08:54:09 pm
да. чуть не забыл сегодня засекали ноги на 100 метров.

первый четвертак- 21 сек.
второй- 27
третий - 33
четвертый 29.
Ты монстр! :o
Григор , а как понять "монстр".
Это плохо или хорошо.
Ибо по его работе на ногах можно приблизительно определить
как Варяг проплывёт 100м " Байдаркой."
Он же не тестируется на 100 -200-400 Вольным.
Первый раз 100м на ногах ,а так 25-50м

Alfa поставил видео в тему Батта так кто то его тю тю
убрал обеспокоился чем то ,но я успел посмотреть ,
так вот там 6 летний мальчик его сынишка
проньривает 25 метров ЗА 26 секунд ,
но это так к сведению.

sosnin от Апреля 06, 2012, 06:53:56 am
Цитата: moi от Апреля 05, 2012, 10:14:54 pm
Цитата: варяг от Апреля 05, 2012, 05:01:31 pm
а в чем в них приколы вообще?

т.е. гидрики ФИНА запретила, так начали с шортмаи химичить? Почему и на них запрет не наложен?
ты только с трени и сразу писать? :) :) я вот спать лег :)

я видимо пришел в нормальное состояние.ноги не болят,чуть ноют трицепсы,но это логично после "рук в лапачках". 2800 вчера. :) 50мин где-то.

Цитата: feniks2277 от Апреля 06, 2012, 04:30:38 am
Ибо по его работе на ногах можно приблизительно определить как Варяг проплывёт 100м " Байдаркой."

да никак,с таким временем. ноги отвалятся через 20сек,и больше он ни темп не удержит,ни тело высоко,начнет сбиваться на фиг-пойми-что,и догребет к 50м крабом. про второй полтинник-там байдаркой пахнуть не будет вообще.

Григор от Апреля 06, 2012, 08:57:49 am
Цитата: feniks2277 от Апреля 06, 2012, 04:30:38 am
Цитата: Григор от Апреля 05, 2012, 11:44:31 pm
Цитата: варяг от Апреля 05, 2012, 08:54:09 pm
да. чуть не забыл сегодня засекли ноги на 100 метров.

первый четвертак- 21 сек.
второй- 27
третий - 33
четвертый 29.

Ты монстр! :o

Григор , а как понять "монстр".

Это плохо или хорошо.

Выходит 100 м не ногах за 1.50,00. Конечно, круто, тем более для чайника! Ведь, многие в полной координации не проплывут за такое время.

@LE}{@NDER от Апреля 06, 2012, 10:42:08 am
Цитата: moi от Апреля 05, 2012, 10:14:54 pm
Цитата: варяг от Апреля 05, 2012, 05:01:31 pm
а в чем в них прикол вообще?

т.е. гидрики ФИНА запретила, так начали с шортмаи химичить? Почему и на них запрет не наложен?

А в чем химия то? Шорты то текстильные. Запрет не наложишь - это у нас нормальное явление - все ходят в плавках и ничего, как оказалось что существуют места в мире, где появление в плавках на людях не воспримут адекватно, мало того, существуют пляжи и бассейны, где появление в таком виде считается неприличным и запрещено. Вот так вот (сам был в шоке, когда об этом впервые услышал). Поэтому шорты запрещать никто не будет, ограничения могут быть только на используемый материал.

Les_55 от Апреля 06, 2012, 11:04:28 am
Цитата: варяг от Апреля 05, 2012, 08:41:07 pm
я глубоко уверен чт о надо себя чаще снимать. делать контрольные замеры.и найти тот стиль который будет именно твой!. который будет приносить удовольствие.

мож твое это рубить полтинник..? с твоими то руками и спиной. я если честно ни одного такого стаера не видел:) Я видел.. давно ..сам офигел помню ..но длинные тот плыл лучше чем короткие. и конечно лучше чем лыжник сейчас.

sergeyt от Апреля 06, 2012, 12:15:41 pm
Свежее видео от южноафриканского известного пловца Рональда Шумана, в котором он демонстрирует супер скоростной сет за 2 недели перед олимпийскими trials:

<http://swimswam.com/2012/04/taper-set-with-roland-schoeman>

Обратите внимание на старт, работу ног, длинный и мощный гребок, а на последнем полтиннике взрывной финиш!

варяг от Апреля 06, 2012, 04:35:09 pm
сколько у меня было этих трень ? 3.. 4?..?

10 по 100 одна прижата рука вдох под прижатую руку.
20 по 25 ватерпольный кроль Попова
20 по 50 на боку 6 ударов ногой сменa рук с перекатом.

сегодня я еле ходил просто передвигая ноги.. после 500 метров ватерпольного кроля двойное чувство. и убивает в хлам и в тоже время интересно.

ответственно заявлю это упр убивает больше чем Резина:)задумываюсь о доп питании.

варяг от Апреля 06, 2012, 04:36:17 pm

Цитата: sergeyt от Апреля 06, 2012, 12:15:41 pm

Свежее видео от южноафриканского известного пловца Рональда Шумана, в котором он демонстрирует супер скоростной сет за 2 недели перед олимпийскими trials:

<http://swimswam.com/2012/04/taper-set-with-roland-schoeman>

Обратите внимание на старт, работу ног, длинный и мощный гребок, а на последнем полтиннике взрывной финиш!

блин очень хочется увидеть но комп не проигрывает видео. черное окно. в ютубе нет?

sergeyt от Апреля 06, 2012, 05:08:43 pm

Это не ютуб, а вimeo. Там прямо на сайте надо скачать прогу

feniks2277 от Апреля 06, 2012, 07:15:18 pm

Цитата: варяг от Апреля 06, 2012, 04:35:09 pm

сколько у меня было этих трень ? 3.. 4?..?

10 по 100 одна прижата рука вдох под прижатую руку.
20 по 25 ватерпольный кроль Попова
20 по 50 на боку 6 ударов ногой смена рук с перекатом.

сегодня я еле ходил просто передвигая ноги.. после 500 метров ватерпольного кроля двойное чувство. и убивает в хлам и в тоже время интересно.

ответственно заявлю это упр убивает больше чем Резина:)задумываюсь о доп питании.

Я хочу напомнить что не зная что даёт каждое выполненное

тобой упр. ты ничего не добьёшься это

касается "ватерпольного кроля" это упр.выполняется

12,5 м и минимум 50м закупаться..

Тоже касается и других упр,но

ты делаешь то что ты хочешь ,так что мне кажется что Swimmer прав.

Удачи.

лыжник от Апреля 06, 2012, 07:21:24 pm

Вот http://youtu.be/DQZ_Owf-hZk

варяг от Апреля 06, 2012, 07:33:11 pm

AAAAAAAAA!!!!!!! Саня! смотри на 35 секунду и на 37сек. на ноги что это за удар кобры?:)))))))) ты сам себя тормозишь ногами. может ошибаюсь но там какие то чудовишные скрещивания(я просто не знаю как называется это движение.)

щас до конца досмотрю

варяг от Апреля 06, 2012, 07:36:24 pm

и левая бьет от колена а правая это это просто Жо..па.

лыжник от Апреля 06, 2012, 07:47:33 pm

Ты ничего не понимаешь, это 2-х ударный кроль. Так оттормаживаюсь меньше всего, при 6-ти ударном могу поплыть назад. У меня стопы не гнутся. С доской плыву 50м за 2 мин.

И вообще я старался между прочим, и плыву я со своей крейсерской скоростью. Ноги они должны со временем вытянуться (стопы), а пока вот так. Зато руки стал тянуть, правда немного их в стороны нужно.

Мдя, жалкое зрелище канеш, но думаю немного улучшить и похудею ещё хотя бы до 75кг, сейчас 81))

варяг от Апреля 06, 2012, 08:01:14 pm
дело не в стопе а ударе от колена. в жутком сокрушающем подводных жителей ударе!:(:))))))

лыжник от Апреля 06, 2012, 09:13:08 pm
если я на ту пуговицу застегну, будет ещё хуже (с) А.Райкин.

варяг от Апреля 06, 2012, 09:19:57 pm
Дело не в стопе а в колене! я согну завтра стопу и проплыву на время 25. на скока у тебя она сгибается? под прямым углом?

и мне кажется дело не в худении. ты и так скинул много. скинешь еще . будешьдохлым. уверен прблемма в ногах.

варяг от Апреля 06, 2012, 09:24:10 pm
до завтра. кстати у еня завтра экзамен по лыжам:) который я не подготовил:(:))))))))))))))

народ а никто случайно лыжную секцию не ведет? детскую а то задание дали. замеры провести.

Ivan Tyarkin от Апреля 07, 2012, 04:22:45 am
Цитата: лыжник от Апреля 06, 2012, 07:21:24 pm
Вот http://youtu.be/DQZ_Owf-hZk

если ступни не гнуться, то можно забить на работу ногами и следить только за тем чтоб они не мешали.... без ног реально довольно быстро плыть, я плавал 50м из 30 сек без ног, паралимпийцы плавают еще быстрее. т.е. если это для триатлона, то без ног можно плыть скажем километр за 15 минут легко (при условии что остальное нормально)

тут вопрос как сделать чтоб они не мешались....

1. у лыжника ж**а под водой, под углом к туловищу.... должна быть надо водой, вдоль туловища.
2. у лыжника ноги еще глубже чем зад, поднять их чтоб пятки выскакивали и спокойно бить прямыми ногами на глубину 20 см....

от ног продвижения не будет, но они хотябы не будут тянуть назад. (это такая реальность пока не можете выпрямить ступню до en pointe)

прямые ноги - чтоб удар коленом вперед об воду не толкал тело назад. как раз сами написали что бударным плывете назад, именно по этой причине. поднять вверх, чтоб уменьшить сопротивление в 3 раза, они реально там на глубине метр.

после этого сделать высокий локоть и гребок плавный, и будет очень даже хороший кроль.... потому что координация есть, видно спортсмена ;D

толкаться от бортика обязательно надо руки вместе, а не в позе супермена. это очень легко, надо просто ту руку что под водой не у бедра держать, а направить туда куда вы будете толкаться. это пофиг конечно, но выглядит так же коряво как и работа ног. :D

варяг от Апреля 07, 2012, 05:19:57 am
Видишь Саня:)

Arman от Апреля 07, 2012, 07:01:50 am
Цитата: лыжник от Апреля 06, 2012, 07:21:24 pm
Вот http://youtu.be/DQZ_Owf-hZk

26 гребков на 25 м- это очень и очень много... постарайтесь чтобы число гребков было меньше 20.

лыжник от Апреля 07, 2012, 07:53:08 am
Да вижу, вижу.
Просто получается замкнутый круг. Чтобы поднять зад, нужно работать ногами, но с ногами у меня ещё хуже. Я с

доской 50м плыву за 2 мин, хоть усрись.

Вот с ластами короткими здорово, гы.

Я вообще то улучшаюсь по мере тренировок. Эт просто вам не видно. По осюсениям и по тому сколько я трачу сил на преодоление допустим 500м.

Цитировать

26 гребков на 25 м- это очень и очень много... постарайтесь чтобы число гребков было меньше 20.

Если б я мог, то канеш постарался бы и за 18)). У меня и гребка то нет. Вообще ничего нет. Я даж не знаю что есть. У меня плечи болели все эти месяцы, вот только прошли и это радует, т.е. мышцы привыкли к таким нагрузкам, не свойственных моему телу. Наверное лопатки (стырю у пацана), ну и дурник поставил на лоджии, вспомню молодость и широкий хват.

feniks2277 от Апреля 07, 2012, 08:27:23 am

Цитата: лыжник от Апреля 07, 2012, 07:53:08 am

Да вижу, вижу.

Просто получается замкнутый круг. Чтобы поднять зад, нужно работать ногами, но с ногами у меня ещё хуже. Я с доской 50м плыву за 2 мин, хоть усрись.

Вот с ластами короткими здорово, гы.

Я вообще то улучшаюсь по мере тренировок. Эт просто вам не видно. По осюсениям и по тому сколько я трачу сил на преодоление допустим 500м.

Цитировать

26 гребков на 25 м- это очень и очень много... постарайтесь чтобы число гребков было меньше 20.

Если б я мог, то канеш постарался бы и за 18)). У меня и гребка то нет. Вообще ничего нет. Я даж не знаю что есть. У меня плечи болели все эти месяцы, вот только прошли и это радует, т.е. мышцы привыкли к таким нагрузкам, не свойственных моему телу. Наверное лопатки (стырю у пацана), ну и дурник поставил на лоджии, вспомню молодость и широкий хват.

Александр ты зря паришься ,ты написал что это твоя скорость.

50-55 сек 50м

Если будеш плыть по открытой воде

в 20-21 мин вложишся

Ежели в бассейне 1000 грести Иван написал нужно отработать " открытый поворот"

с хорошим выходом за флажки благо с дышалкой проблем нет.

и на каждом повороте 3 - сек X 40 бассов=120 сек: 60 сек =2 мин

И будет тебе 18-20 гребков

1. На каждой тренировке помоему- на левую ногу одевай ласт

сам подбери ,короткий или длинный.

2. Дышать только под неудобную руку.

3. у Венко на видео есть упр. она там с палочкой

плывёт вот и себе такую вырежь на ширину плеч

и на разминке 25м с палочкой ,25 в координации

с дыханием под неудобную руку.

До Августа я думаю без проблем.

Удачи

С дури лопатки не трогай поломаеш даже то чего нет.

Ivan Tuarkin от Апреля 07, 2012, 09:41:40 am

Цитата: лыжник от Апреля 07, 2012, 07:53:08 am

Да вижу, вижу.

Просто получается замкнутый круг. Чтобы поднять зад, нужно работать ногами, но с ногами у меня ещё хуже. Я с доской 50м плыву за 2 мин, хоть усрись.

Нет никакого круга.... выпрями ноги и шлепай ими по поверхности воды.

труба от Апреля 07, 2012, 02:02:59 pm

лыжник смотри мне что _очень_ помогло. При поворотах каждый раз складывать руки по взрослому за головой, голову прятать и грести ногами _каждый поворот_ как будто именно от этого раза зависит полетит ли человечество на марс. без халявы. да, неприятно, да плечи тянет, но - поворотов то за тренировку сотню легко наберешь -

достаточно быстро растянешь плечи, достаточно быстро начнешь скользить и чувствовать скорость в воде и слезать с этой скорости уже не захочется, а это дополнительная мотивация.

еще момент, может быть такой же как у меня - у тебя походу очень сильные руки и очень давно поставленные тянущие движения локтем вниз на себя, как при подтягивании - а с этим делом вода очень хорошо режется, а не захватывается.

Щас механику попробую объяснить: При подтягивании или тяге веса к себе работать с высоким локтем бессмысленно - нужен то ведь меньший рычаг (и как следствие сгибание локтя ибо на прямом локте рычаг большой) это раз, выгодно задействовать сгибатели - бицепсу это два, ну и третье что опора при подтягивании зафиксирована всегда в руке.

В воде все вверх наголову: опора никогда не зафиксирована. т.е. нельзя сжать руку с грифом или перекладиной и удержать - вода не гриф ее всегда нужно чувствовать и ловить максимальную опору и никаким усилием воли сжиманием предплечья эту опору не удержишь. И вот это вот чувство опоры оно походу первично, ибо если исчезла опора - как быстро делается гребок, какие усилия прикладываются - не важно - рука просто разрежет воду. Чем то это похоже на отжимание на мячах. Важно что бы опора в гребке была с самого начала и до толчка в конце. По ощущениям как будто руку в песок погрузил и от песка отталкиваешься. А как найдешь ту самую опору в захвате для тебя 25 метров бассейн на скорость будет эквивалентен нагрузке при 25-ти подтягиваниям на скорость - факт, если даже не тяжелее.

варяг от Апреля 07, 2012, 05:21:22 pm

Лыжный отморозок:) если ты перестанешь бить (ХИДЗА ГЕРИ) ихтиандра то начнешь получать удовольствие от плавания. поверь дело не в весе! я сегодня точно скину видео где дома делаю упр чтобы жопу поднять и в воде. Держи краба Бьерн Дайлен:)

варяг от Апреля 07, 2012, 05:31:39 pm

5-точку поднял тока после этих упр.

варяг от Апреля 07, 2012, 06:06:30 pm

кстати по каким параметрам определяется предрасположенный для плавания человек?. рост..плавучесть.. и тп.

@LE}{@NDER от Апреля 07, 2012, 06:16:26 pm

Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 06:06:30 pm

кстати по каким параметрам определяется предрасположенный для плавания человек?. рост..плавучесть.. и тп. Плавать можно любому человеку. Предрасположенность оценивают тренера, которые, когда берут ребенка, надеются сделать из него олимпийского чемпиона. Тебе это вряд ли грозит, а плавать очень полезно, поэтому забей на все эти показатели.

варяг от Апреля 07, 2012, 06:25:11 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 07, 2012, 06:16:26 pm

Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 06:06:30 pm

кстати по каким параметрам определяется предрасположенный для плавания человек?. рост..плавучесть.. и тп. Плавать можно любому человеку. Предрасположенность оценивают тренера, которые, когда берут ребенка, надеются сделать из него олимпийского чемпиона. Тебе это вряд ли грозит, а плавать очень полезно, поэтому забей на все эти показатели.

так ыот я и хочу знать по каким параметрам это определяется и как. можно поподробнее. я же буду тренером!

@LE}{@NDER от Апреля 07, 2012, 06:41:22 pm

Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 06:25:11 pm

я же буду тренером!

Надеюсь, что это была шутка ;D ;D ;D

варяг от Апреля 07, 2012, 07:02:49 pm

нет. если я научусь плавать буду тренером.

лыжник от Апреля 07, 2012, 08:11:09 pm

Ребят, спасибо за советы. Я всё внимательно читаю и вообще всегда думаю, когда занимаюсь любым видом спорта. Но вот в плавании засада. Действительно, как заметил труба, у меня руки заточены на определённый вид. Была очень тяжёлая работа с 20 до 28 лет, формовка в литейном цехе, таскал пескомёт и опоки по 1,5 т по 8 часов с перерывом только на обед. Лесоповал нервно курит в сторонке. Ну и турником занимался, выход силой на 2 руки

в темпе, раз 20 мог сделать, а подтягивался с колосником 15кг на ногах, даж не считал. Ну и движение рук вниз силовое было отточено, там оба рукава оторвать у пальто, куртки на раз, одним движением, доску пробивал 40мм гвоздём на 150, рукой))). Видно всё это отложилось на годы и сейчас нифига не хочет распрямляться и тянуться и опираться, только рубить.

Варяг, я видео 3 дня назад снял, я там на лыжах, давай тебе скину, типа умыть тебя. Это тебе не в воде ногами булькать и пятую точку поднимать))))))

Да, вот у моего сына (10 лет) есть предрасположенность к плаванию. ХЗ, он ни разу не отжимается, ни разу не подтягивается, тело как кисель, на лыжах не может, бегаёт через пень колоду, а плавёт 50 за 38. Ну эт наверно в маму, тоже "овоц"))

Swimmer48 от Апреля 07, 2012, 08:21:02 pm
Такие овощи лучше всех и плавают обычно.

льжник от Апреля 07, 2012, 08:49:49 pm
Цитата: Swimmer48 от Апреля 07, 2012, 08:21:02 pm
Такие овощи лучше всех и плавают обычно.
Забыл, он даже с тумбочки прыгнуть как следует не может, просто падает вниз и всё >:(

Цитата: feniks2277 от Апреля 07, 2012, 08:27:23 am

3. у Benko на видео есть упр. она там с палочкой плавёт вот и себе такую вырежь на ширину плеч и на разминке 25м с палочкой ,25 в координации с дыханием под неудобную руку.

Чёт я не нашёл это упражнение, хотя плавёт она очень красиво, я также хочу, именно как с 10.23-13.10, прям как мне надо, прям в точку

<http://swim-video.ru/index/swimming-technique/freestyle/volnyjj-stil-s-Lindsay-Benko>

варяг от Апреля 07, 2012, 09:00:35 pm
Цитата: льжник от Апреля 07, 2012, 08:11:09 pm
Ребят, спасибо за советы. Я всё внимательно читаю и вообще всегда думаю, когда занимаюсь любым видом спорта. Но вот в плавании засада. Действительно, как заметил труба, у меня руки заточены на определённый вид. Была очень тяжёлая работа с 20 до 28 лет, формовка в литейном цехе, таскал пескомёт и опоки по 1,5 т по 8 часов с перерывом только на обед. Лесоповал нервнo курил в сторонке. Ну и турником занимался, выход силой на 2 руки в темпе, раз 20 мог сделать, а подтягивался с колосником 15кг на ногах, даж не считал. Ну и движение рук вниз силовое было отточено, там оба рукава оторвать у пальто, куртки на раз, одним движением, доску пробивал 40мм гвоздём на 150, рукой))). Видно всё это отложилось на годы и сейчас нифига не хочет распрямляться и тянуться и опираться, только рубить.

Варяг, я видео 3 дня назад снял, я там на лыжах, давай тебе скину, типа умыть тебя. Это тебе не в воде ногами булькать и пятую точку поднимать))))))

Да, вот у моего сына (10 лет) есть предрасположенность к плаванию. ХЗ, он ни разу не отжимается, ни разу не подтягивается, тело как кисель, на лыжах не может, бегаёт через пень колоду, а плавёт 50 за 38. Ну эт наверно в маму, тоже "овоц")) пока снег не сошел давай бесшажным на время кто кого:))

льжник от Апреля 07, 2012, 09:30:45 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 09:00:35 pm
[пока снег не сошел давай бесшажным на время кто кого:))
Колян, вот в этом ты весь)). Ты бы ещё предложил задом на лыжах кто быстрее. Я не спринтер ни разу. Так что самая маленькая дистанция для мужиков 15 км (10 только в эстафете), готовсь студент)))я те задницу на раз надеру))) Привык там рекорды с досочкой делать. Слушай, а может где есть чемпионаты по плаванию с доской, а чо, надрал бы там всех, а?

варяг от Апреля 07, 2012, 09:34:44 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=ZGsA0xSVvVA>

<http://www.youtube.com/watch?v=SgiW0M00Cj8>

@LE}{@NDER от Апреля 07, 2012, 10:44:18 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 09:34:44 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=ZGsA0xSVvVA>

<http://www.youtube.com/watch?v=SgiW0M00Cj8>
Снова ноги под углом по отношению к туловищу

варяг от Апреля 08, 2012, 07:02:22 am
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 07, 2012, 10:44:18 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 09:34:44 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=ZGsA0xSVvVA>

<http://www.youtube.com/watch?v=SgiW0M00Cj8>
Снова ноги под углом по отношению к туловищу

где?если в ватерпольном кролле так я ведь голову задрал...

Арман от Апреля 08, 2012, 07:26:08 am
Цитата: варяг от Апреля 08, 2012, 07:02:22 am
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 07, 2012, 10:44:18 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 09:34:44 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=ZGsA0xSVvVA>

<http://www.youtube.com/watch?v=SgiW0M00Cj8>
Снова ноги под углом по отношению к туловищу

где?если в ватерпольном кролле так я ведь голову задрал...
когда плывешь ватерпольный кроль, старайся смотреть прямо вперед, не болтай головой туда-сюда

feniks2277 от Апреля 08, 2012, 08:33:13 am
Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 09:34:44 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=ZGsA0xSVvVA>

<http://www.youtube.com/watch?v=SgiW0M00Cj8>
Здорово не ожидал.
Жаль что тренера у тебя рядом нет.
Арман правильно написал головой не верти в Ватер/Кроле
Но это не ватерпольный /кроль.
Возьми мяч поставь в воде перед собой и гони его
15 -25 метров руки чуть пошире...,ноги глубже,гребок по короче.
Оператор у тебя хороший так вот
в упр б/смена рук видно что ты гребок ведёшь локтем может
и кажется ,но следи за этим.
ноги пока мёртвые постарайся делать это упр.
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=pn03F7XPdTk#
Если Аль Почино понимаешь то и Д. Сэло поймёшь.
Выход с толчка уже получше.
Удачи

@LE}{@NDER от Апреля 08, 2012, 09:37:39 am
Цитата: варяг от Апреля 08, 2012, 07:02:22 am
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 07, 2012, 10:44:18 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 09:34:44 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=ZGsA0xSVvVA>

<http://www.youtube.com/watch?v=SgiW0M00Cj8>

Снова ноги под углом по отношению к туловищу

где?если в ватерпольном кролле так я ведь голову задрал...
Не, я про 2й четвертак. В первом вроде нормально.

Кстати, насчет упражнений на суше, в курсе который я когда то приводил, инструктор говорит, что каждое упражнение выполняется 30-60 сек и при этом смена рук/ног каждые 3-5 сек. А ты мурыжишь себя в одной позиции целую минуту. :o

feniks2277 от Апреля 08, 2012, 11:31:55 am
Цитата: лыжник от Апреля 07, 2012, 08:49:49 pm
Цитата: Swimmer48 от Апреля 07, 2012, 08:21:02 pm
Такие овощи лучше всех и плавают обычно.
Забыл, он даже с тумбочки прыгнуть как следует не может, просто падает вниз и всё >:(

Цитата: feniks2277 от Апреля 07, 2012, 08:27:23 am

3. у Benko на видео есть упр. она там с палочкой
плывёт вот и себе такую вырежь на ширину плеч
и на разминке 25м с палочкой ,25 в координации
с дыханием под неудобную руку.

Чёт я не нашёл это упражнение, хотя плывёт она очень красиво, я также хочу, именно как с 10.23-13.10, прям как мне надо, прям в точку

<http://swim-video.ru/index/swimming-technique/freestyle/volnyjj-stil-s-Lindsay-Benko>
На 36.19 до 37.08
У неё она коротенькая а ты сделай на ширину плеч.
И короткие ласты
Она по мужикам со своим временем быстрее MC
плавала

feniks2277 от Апреля 08, 2012, 12:05:22 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 09:34:44 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=ZGsA0xSVvVA>

<http://www.youtube.com/watch?v=SgiW0M00Cj8>
http://www.youtube.com/watch?v=9OuBR7q19BY&feature=player_embedded

лыжник от Апреля 08, 2012, 07:21:42 pm
Цитата: feniks2277 от Апреля 08, 2012, 11:31:55 am
У неё она коротенькая а ты сделай на ширину плеч.
И короткие ласты

А почему мне большую палочку надо, а ей маленькую.

варяг от Апреля 08, 2012, 07:30:50 pm
Цитата: feniks2277 от Апреля 08, 2012, 08:33:13 am
Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 09:34:44 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=ZGsA0xSVvVA>

<http://www.youtube.com/watch?v=SgiW0M00Cj8>
Здорово не ожидал.
Жаль что тренера у тебя рядом нет.
Арман правильно написал головой не верти в Ватер/Кроле
Но это не ватерпольный /кроль.
Возьми мяч поставь в воде перед собой и гони его
15 -25 метров руки чуть пошире...,ноги глубже,гребок по короче.
Оператор у тебя хороший так вот
в упр б/смена рук видно что ты гребок ведёшь локтем может
и кажется ,но следи за этим.
ноги пока мёртвые постарайся делать это упр.

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=pn03F7XPdTk#

Если Аль Почино понимаешь то и Д. Сэло поймёшь.

Выход с толчка уже получше.

Удачи

а о чем он говорит? можно суть и то на чем надо сконцентрироваться?

feniks2277 от Апреля 09, 2012, 09:13:47 am

Цитата: лыжник от Апреля 08, 2012, 07:21:42 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 08, 2012, 11:31:55 am

У неё она коротенькая а ты сделай на ширину плеч.

И короткие ласты

А почему мне большую палочку надо, а ей маленькую.

А потому что она плавает получше.(шутка)

Ты руку за осевую проносишь ,а так будет на ширине плеч.

Тебе контролировать себя сложно , а на начальном этапе палочка в помощь.

Ник у тебя с фоткой расходятся.

Les_55 от Апреля 09, 2012, 10:56:58 am

Цитата: feniks2277 от Апреля 09, 2012, 09:13:47 am

Цитата: лыжник от Апреля 08, 2012, 07:21:42 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 08, 2012, 11:31:55 am

У неё она коротенькая а ты сделай на ширину плеч.

И короткие ласты

А почему мне большую палочку надо, а ей маленькую.

А потому что она плавает получше.(шутка)

Ты руку за осевую проносишь ,а так будет на ширине плеч.

Тебе контролировать себя сложно , а на начальном этапе палочка в помощь.

Ник у тебя с фоткой расходятся.

Думаю не расходятся. Лыжник останется лыжником даже если занимается троеборьем и гоняет по аватару не велике. Я вот в пятиборье все равно остался пловцом.

лыжник от Апреля 09, 2012, 12:02:21 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 09, 2012, 09:13:47 am

А потому что она плавает получше.(шутка)

Ты руку за осевую проносишь ,а так будет на ширине плеч.

Тебе контролировать себя сложно , а на начальном этапе палочка в помощь.

Ник у тебя с фоткой расходятся.

Точно, рученьки мои не туда уходят, ещё бы с палкой в басс пустили бы))))

Ник поменял потому, что вчера сделал первую тренировку на веле, 2 часа))))

Цитата: Les_55 от Апреля 09, 2012, 10:56:58 am

Думаю не расходятся. Лыжник останется лыжником даже если занимается троеборьем и гоняет по аватару не велике. Я вот в пятиборье все равно остался пловцом.

Вооо, золотые слова)))))). Я наверное родился и мне сразу лыжи нацепили. Помню в 7-9 классах бегал за школу-район. После финиша обычно блевал, это ж надо было так упираться. Аритмию наверное там и заработал))))

варяг от Апреля 09, 2012, 12:18:09 pm

Цитата: варяг от Апреля 08, 2012, 07:30:50 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 08, 2012, 08:33:13 am

Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 09:34:44 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=ZGsA0xSVvVA>

<http://www.youtube.com/watch?v=SgiW0M00Cj8>

Здорово не ожидал.

Жаль что тренера у тебя рядом нет.

Арман правильно написал головой не верти в Ватер/Кроле
Но это не ватерпольный /кроль.
Возьми мяч поставь в воде перед собой и гони его
15 -25 метров руки чуть пошире...,ноги глубже,гребок по короче.
Оператор у тебя хороший так вот
в упр б/смена рук видно что ты гребок ведёшь локтем может
и кажется ,но следи за этим.
ноги пока мёртвые постарайся делать это упр.
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=pn03F7XPdTk#
Если Аль Почино понимаешь то и Д. Сэло поймёшь.
Выход с толчка уже получше.
Удачи

а о чем он говорит? можно суть и то на чем надо сконцентрироваться?

О ЧЕМ ОН ГОВОРИТ? ФЕНИКС?

feniks2277 от Апреля 09, 2012, 12:39:35 pm
Цитата: варяг от Апреля 09, 2012, 12:18:09 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2012, 07:30:50 pm
Цитата: feniks2277 от Апреля 08, 2012, 08:33:13 am
Цитата: варяг от Апреля 07, 2012, 09:34:44 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=ZGsA0xSVvVA>

<http://www.youtube.com/watch?v=SgiW0M00Cj8>
Здорово не ожидал.
Жаль что тренера у тебя рядом нет.
Арман правильно написал головой не верти в Ватер/Кроле
Но это не ватерпольный /кроль.
Возьми мяч поставь в воде перед собой и гони его
15 -25 метров руки чуть пошире...,ноги глубже,гребок по короче.
Оператор у тебя хороший так вот
в упр б/смена рук видно что ты гребок ведёшь локтем может
и кажется ,но следи за этим.
ноги пока мёртвые постарайся делать это упр.
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=pn03F7XPdTk#
Если Аль Почино понимаешь то и Д. Сэло поймёшь.
Выход с толчка уже получше.
Удачи

а о чем он говорит? можно суть и то на чем надо сконцентрироваться?

О ЧЕМ ОН ГОВОРИТ? ФЕНИКС?

Базисное упр сконцентрированное на работе ног
и положение тела в воде.

голова на одном уровне со спиной
не глубокая работа ногами ,устойчиво и от бедра.
держат позицию на боку 5 сек и затем поворот на другую
сторону
Затем о пользе и так далее.

варяг от Апреля 09, 2012, 09:08:20 pm
Старт . суть вопроса в том что как его начинать с нуля? интересует трек старт.. подводные упражнения и тп...
потому как этот же вопрос просили задать тренера в базе . У нас у детей старт слабое место.

Swimmer48 от Апреля 09, 2012, 09:26:27 pm
Цитата: варяг от Апреля 09, 2012, 09:08:20 pm
Старт . суть вопроса в том что как его начинать с нуля? интересует трек старт.. подводные упражнения и тп...
потому как этот же вопрос просили задать тренера в базе . У нас у детей старт слабое место.
с бортика с колен, т.е. дите встает на колени на бортике, вытягивает руки вверх (стрелочка) и падает в воду, потом
так же с тумбочки. Чтобы с тумбочки не боялись прыгать начинать с прыжков с тумбочки солдатиком. Можно кто
дальше прыгнет. Потом тоже самое с колен.

варяг от Апреля 09, 2012, 10:17:06 pm
да. именно это упр мне говорил 1 уважаемый товарищ. с 1 колена стрелочкой. а что дальше?

moi от Апреля 09, 2012, 10:22:04 pm
Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2012, 09:26:27 pm
с бортика с колен

А в чем суть? Не просто плюхнуться, а упасть по баллистической траектории и ровно войти в воду? Че-то как-то
сложно с колен-то? Или я чего не допонимаю...

варяг от Апреля 09, 2012, 10:56:39 pm
мне говорили так-с одного колена вытянуться стрелочкой. пробовали. сразу видно ризницу. незнаю почему но
брызг меньше. но конечно не как у Армана и Вани

Swimmer48 от Апреля 11, 2012, 02:02:56 pm
Цитата: moi от Апреля 09, 2012, 10:22:04 pm
Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2012, 09:26:27 pm
с бортика с колен

А в чем суть? Не просто плюхнуться, а упасть по баллистической траектории и ровно войти в воду? Че-то как-то
сложно с колен-то? Или я чего не допонимаю...

Для детей:

1. Не так страшно
2. Учишься входить в воду правильно

В идеале ты тут должно пойти не ко дну, а как бы вниз вперед, что учит верному входу в воду.

варяг от Апреля 11, 2012, 05:21:47 pm
какое упражнение слледующее идет?

Swimmer48 от Апреля 11, 2012, 06:10:07 pm
Цитата: варяг от Апреля 11, 2012, 05:21:47 pm
какое упражнение слледующее идет?
То которое я написал в своем первом ответе на данный вопрос.

варяг от Апреля 11, 2012, 06:21:00 pm
Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2012, 09:26:27 pm
Цитата: варяг от Апреля 09, 2012, 09:08:20 pm
Старт . суть вопроса в том что как его начинать с нуля? интересует трек старт.. подводные упражнения и тп...
потому как этот же вопрос просили задать тренера в базе . У нас у детей старт слабое место.
с бортика с колен, т.е. дите встает на колени на бортике, вытягивает руки вверх (стрелочка) и падает в воду, потом
так же с тумбочки. Чтобы с тумбочки не боялись прыгать начинать с прыжков с тумбочки солдатиком. Можно кто

дальше прыгнет. Потом тоже самое с колен.

Свиммер я не понял.. вот после этих упражнений какое следующее?

Swimmer48 от Апреля 11, 2012, 06:32:59 pm

Цитата: варяг от Апреля 11, 2012, 06:21:00 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2012, 09:26:27 pm

Цитата: варяг от Апреля 09, 2012, 09:08:20 pm

Старт . суть вопроса в том что как его начинать с нуля? интересует трек старт.. подводящие упражнения и тп... потому как этот же вопрос просили задать тренера в базе . У нас у детей старт слабое место. с бортика с колен, т.е. дите встает на колени на бортике, вытягивает руки вверх (стрелочка) и падает в воду, потом так же с тумбочки. Чтобы с тумбочки не боялись прыгать начинать с прыжков с тумбочки солдатиком. Можно кто дальше прыгнет. Потом тоже самое с колен.

Свиммер я не понял.. вот после этих упражнений какое следующее?

Потом старт обычный.

варяг от Апреля 11, 2012, 09:49:43 pm

ДРУГ ПРОСИЛ УЗНАТЬ. НА СКОЛЬКИХ МЕТРАХ ДОЛЖНЫ ВЫХОДИТЬ НА СТАРТЕ ДЕТИ - 9. 10 .. 12... 14 лет и с каким временем. на дистанции 50 -100 метров вольным

Swimmer48 от Апреля 11, 2012, 10:01:07 pm

Цитата: варяг от Апреля 11, 2012, 09:49:43 pm

ДРУГ ПРОСИЛ УЗНАТЬ. НА СКОЛЬКИХ МЕТРАХ ДОЛЖНЫ ВЫХОДИТЬ НА СТАРТЕ ДЕТИ - 9. 10 .. 12... 14 лет и с каким временем. на дистанции 50 -100 метров вольным

Дети разные. Время входа в воду не меряется. Засекают минимум выход + 3-4 гребка. Но детям это особо не надо я думаю. Так метра через 3 для 9-10 лет будет норм. В 14 надо старт+выход делать метров на 10-12. В 12 метров на 5. Цифры эти взяты от балды с учетом того каких параметров физиологических дети в этом возрасте, имеется выход из воды = первый гребок рукам.

го_ban от Апреля 12, 2012, 11:12:25 am

Всем доброго дня...

хотелось бы спросить:

с 2003 плаваю как любитель, пока учился в ВУЗе плавал за универ теперь вот в ветеранах.... на протяжении 9 лет стоит один и тот же результат, ни как не могу их перепрыгнуть, хотя тренеруюсь стабильно 2-3 раза в неделю....

50м кроль 27.2

100м кроль 1.01

ни как не получается выйти из 27 и 1.00 (в молодые годы выходил)

мне посоветывали забросит плавание и ходить в зал, (иногда только плавать)...и результат попрут....

хотелось бы узнать действительно ли так будет...

только что с соревнований и снова 50 за 27.27, завтра 100 плыву ...)

asehawk от Апреля 12, 2012, 11:22:56 am

Цитата: варяг от Апреля 11, 2012, 09:49:43 pm

ДРУГ ПРОСИЛ УЗНАТЬ. НА СКОЛЬКИХ МЕТРАХ ДОЛЖНЫ ВЫХОДИТЬ НА СТАРТЕ ДЕТИ - 9. 10 .. 12... 14 лет и с каким временем. на дистанции 50 -100 метров вольным

ограничение 15 же? вот на столько и должны..а как могут и стараются это уже по факту) моя доча 9 лет, со старта (кроме брасса) везде спокойно по 12 метров делает, выход после поворота около 5-6, а если в духе то и поболее)

*Исправлено

спасибо Александру за поправку)) но выход все-таки у нас под 12, ибо по серединке 25-ти метрового ориентируемся.

@LE}\@NDER от Апреля 12, 2012, 11:24:27 am

Цитата: asehawk от Апреля 12, 2012, 11:22:56 am

Цитата: варяг от Апреля 11, 2012, 09:49:43 pm

ДРУГ ПРОСИЛ УЗНАТЬ. НА СКОЛЬКИХ МЕТРАХ ДОЛЖНЫ ВЫХОДИТЬ НА СТАРТЕ ДЕТИ - 9. 10 .. 12... 14 лет и с каким временем. на дистанции 50 -100 метров вольным

ограничение 12,5 же? вот на столько и должны..а как могут и стараются это уже по факту) моя доча 9 лет, со старта (кроме брасса) везде спокойно по 12 метров делает, выход после поворота около 5-6, а если в духе то и поболее)

Какое ограничение 12,5? Есть ограничение на выход в 15м.

geraiv1 от Апреля 12, 2012, 12:44:04 pm

Цитата: варяг от Апреля 11, 2012, 09:49:43 pm

ДРУГ ПРОСИЛ УЗНАТЬ. НА СКОЛЬКИХ МЕТРАХ ДОЛЖНЫ ВЫХОДИТЬ НА СТАРТЕ ДЕТИ - 9. 10 .. 12... 14 лет и с каким временем. на дистанции 50 -100 метров вольным

Так если выход хороший то под верхнюю планку 15 на повороте где-то 5-7 (моя с 12 лет так делает), а при плохом какой смысл себя тормозить?

Les_55 от Апреля 12, 2012, 02:33:39 pm

Цитата: ro_ban от Апреля 12, 2012, 11:12:25 am

Всем доброго дня...

только что с соревнований и снова 50 за 27.27, завтра 100 плыву ...)

Завтра 1.015 ...я так в децве месяцев 6-7 бился. Вы "курсовки" плывете ? Вполне возможно, что расклад сил на дистанции неверен, т.е ваш расклад не подходит именно для вас ..."очковать " не надо - сил хватит))) 27.2 это достаточно, чтоб выйти из 1.01

варяг от Апреля 12, 2012, 03:17:37 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Апреля 12, 2012, 11:24:27 am

Цитата: asehawk от Апреля 12, 2012, 11:22:56 am

Цитата: варяг от Апреля 11, 2012, 09:49:43 pm

ДРУГ ПРОСИЛ УЗНАТЬ. НА СКОЛЬКИХ МЕТРАХ ДОЛЖНЫ ВЫХОДИТЬ НА СТАРТЕ ДЕТИ - 9. 10 .. 12... 14 лет и с каким временем. на дистанции 50 -100 метров вольным

ограничение 12,5 же? вот на столько и должны..а как могут и стараются это уже по факту) моя доча 9 лет, со старта (кроме брасса) везде спокойно по 12 метров делает, выход после поворота около 5-6, а если в духе то и поболее)

Какое ограничение 12,5? Есть ограничение на выход в 15м.

можно прояснить про ограничение? а то тренер говорит тоже что 12.5 и ограничение. короткая вода.

@LE}\@NDER от Апреля 12, 2012, 04:23:19 pm

Цитата: варяг от Апреля 12, 2012, 03:17:37 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Апреля 12, 2012, 11:24:27 am

Цитата: asehawk от Апреля 12, 2012, 11:22:56 am

Цитата: варяг от Апреля 11, 2012, 09:49:43 pm

ДРУГ ПРОСИЛ УЗНАТЬ. НА СКОЛЬКИХ МЕТРАХ ДОЛЖНЫ ВЫХОДИТЬ НА СТАРТЕ ДЕТИ - 9. 10 .. 12... 14 лет и с каким временем. на дистанции 50 -100 метров вольным

ограничение 12,5 же? вот на столько и должны..а как могут и стараются это уже по факту) моя доча 9 лет, со старта (кроме брасса) везде спокойно по 12 метров делает, выход после поворота около 5-6, а если в духе то и поболее)

Какое ограничение 12,5? Есть ограничение на выход в 15м.

можно прояснить про ограничение? а то тренер говорит тоже что 12.5 и ограничение. короткая вода.

Че за нафиг? Смотрим официальные правила ФИНА для каждого стиля:

Вольный (http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=282:sw-5-freestyle&catid=82:swimming-rules&Itemid=184)

Цитировать

SW 5.3 Some part of the swimmer must break the surface of the water throughout the race, except it shall be permissible for the swimmer to be completely submerged during the turn and for a distance of not more than 15 metres after the start and each turn. By that point, the head must have broken the surface.

Спина (http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=283:sw-6-backstroke&catid=82:swimming-rules&Itemid=184)

Цитировать

SW 6.3 Some part of the swimmer must break the surface of the water throughout the race. It is permissible for the swimmer to be completely submerged during the turn, at the finish and for a distance of not more than 15 metres after the start and each turn. By that point the head must have broken the surface.

Батт (http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=285:sw-8-butterfly&catid=82:swimming-rules&Itemid=184)

Цитировать

SW 8.5 At the start and at turns, a swimmer is permitted one or more leg kicks and one arm pull under the water, which must bring him to the surface. It shall be permissible for a swimmer to be completely submerged for a distance of not more than 15 metres after the start and after each turn. By that point, the head must have broken the surface. The swimmer must remain on the surface until the next turn or finish.

Для брасса расстояние не указано, но там последовательность выполнения старта и поворотов настолько жестко регламентируются, что превысить 15м достаточно сложно.

Коля, ты где-нибудь видишь цифру 12.5?

Ivan Tyarkin от Апреля 12, 2012, 04:58:51 pm

Цитата: go_ban от Апреля 12, 2012, 11:12:25 am

Всем доброго дня...

хотелось бы спросить:

с 2003 плаваю как любитель, пока учился в ВУЗе плавал за универ теперь вот в ветеранах.... на протяжении 9 лет стоит один и тот же результат, ни как не могу их перепрыгнуть, хотя тренируюсь стабильно 2-3 раза в неделю....

50м кроль 27.2

100м кроль 1.01

ни как не получается выйти из 27 и 1.00 (в молодые годы выходил)

мне советовали забросит плавание и ходить в зал, (иногда только плавать)...и результат попрет...

хотелось бы узнать действительно ли так будет...

только что с соревнований и снова 50 за 27.27, завтра 100 плыву ...)

Ну если ты худой легкий и слабый, то возможно и поможет. Я бросил спорт с примерно такими же результатами в детстве. Потом накачался там через сколько то лет и сразу за 25 поплыл 50 метров. Но я был ооооочень слабый.....

Наверно сотню можно и так быстрее плыть, но если 50 улучшить, то 100 тоже обязательно

варяг от Апреля 12, 2012, 05:50:40 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Апреля 12, 2012, 04:23:19 pm

Цитата: варяг от Апреля 12, 2012, 03:17:37 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Апреля 12, 2012, 11:24:27 am

Цитата: асеhawk от Апреля 12, 2012, 11:22:56 am

Цитата: варяг от Апреля 11, 2012, 09:49:43 pm

ДРУГ ПРОСИЛ УЗНАТЬ. НА СКОЛЬКИХ МЕТРАХ ДОЛЖНЫ ВЫХОДИТЬ НА СТАРТЕ ДЕТИ - 9. 10 .. 12... 14 лет и с каким временем. на дистанции 50 -100 метров вольным

ограничение 12,5 же? вот на столько и должны..а как могут и стараются это уже по факту) моя доча 9 лет, со старта (кроме брасса) везде спокойно по 12 метров делает, выход после поворота около 5-6, а если в духе то и поболее)

Какое ограничение 12,5? Есть ограничение на выход в 15м.

можно прояснить про ограничение? а то тренер говорит тоже что 12.5 и ограничение. короткая вода.

Че за нафиг? Смотрим официальные правила ФИНА для каждого стиля:

Вольный (http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=282:sw-5-freestyle&catid=82:swimming-rules&Itemid=184)

Цитировать

SW 5.3 Some part of the swimmer must break the surface of the water throughout the race, except it shall be permissible for the swimmer to be completely submerged during the turn and for a distance of not more than 15 metres after the start and each turn. By that point, the head must have broken the surface.

Спина (http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=283:sw-6-backstroke&catid=82:swimming-rules&Itemid=184)

Цитировать

SW 6.3 Some part of the swimmer must break the surface of the water throughout the race. It is permissible for the swimmer to be completely submerged during the turn, at the finish and for a distance of not more than 15 metres after the start and each turn. By that point the head must have broken the surface.

Батт (http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=285:sw-8-butterfly&catid=82:swimming-rules&Itemid=184)

Цитировать

SW 8.5 At the start and at turns, a swimmer is permitted one or more leg kicks and one arm pull under the water, which must bring him to the surface. It shall be permissible for a swimmer to be completely submerged for a distance of not more than 15 metres after the start and after each turn. By that point, the head must have broken the surface. The swimmer must remain on the surface until the next turn or finish.

Для брасса расстояние не указано, но там последовательность выполнения старта и поворотов настолько жестко регламентируются, что превысить 15м достаточно сложно.

Коля, ты где-нибудь видишь цифру 12.5?

Саня а это международные правила..?. Евген с пеной утверждает что в положении написано 12.5

Белый Кит от Апреля 12, 2012, 05:54:58 pm

Цитата: варяг от Апреля 12, 2012, 05:50:40 pm

Саня а это международные правила..?. Евген с пеной утверждает что в положении написано 12.5

поспорь с ним на крутой коньяк. И он "захлебнется" пеной - а ты коньяком ;) ;D

(в Положении написано...! гы-ыыыыыыыыыыыыыыыыыы!)

@LE}{@NDER от Апреля 12, 2012, 05:58:27 pm
Цитата: Белый Кит от Апреля 12, 2012, 05:54:58 pm
Цитата: варяг от Апреля 12, 2012, 05:50:40 pm
Саня а это международные правила..?. Евген с пеной утверждает что в положении написано 12.5

поспорь с ним на крутой коньяк. И он "захлебнется" пеной - а ты коньяком ;) ;D

(в Положении написано...! гы-ыыыыыыыыыыыыыыыыыы!)
;D ;D ;D

варяг от Апреля 12, 2012, 06:01:13 pm
100% можно спорить?? он говорит тока для браса вроде можно больше?

варяг от Апреля 12, 2012, 06:09:10 pm
поспорил на шоколадку. правила соревнований плавания 2012 год москва ..

@LE}{@NDER от Апреля 12, 2012, 06:09:26 pm
Цитата: варяг от Апреля 12, 2012, 06:01:13 pm
100% можно спорить?? он говорит тока для браса вроде можно больше?
Я же тебе дал линки на официальный сайт Международной Федерации Плавания FINA
(<http://ru.wikipedia.org/wiki/FINA>).
Там все четко прописано.

Могу дать линки еще на сайт Российской Федерации Плавания, где написано по русски))
B/C (http://www.russwimming.ru/data/menu/sportplav/vidy_plav/voln_stil.html)

Цитировать

5.2.3. Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У 15-метровой отметки голова пловца должна разорвать поверхность воды.

Батт (http://www.russwimming.ru/data/menu/sportplav/vidy_plav/batter.html)

Цитировать

5.5.5. При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность. Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды. Пловец должен оставаться на поверхности до следующего поворота или до финиша.

Спина (http://www.russwimming.ru/data/menu/sportplav/vidy_plav/spina.html)

Цитировать

5.3.3. Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота, на финише и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У этой точки его голова должна разорвать поверхность воды.

варяг от Апреля 12, 2012, 06:09:54 pm
Цитата: варяг от Апреля 12, 2012, 06:09:10 pm
поспорил на шоколадку. правила соревнований плавания 2012 год москва ..

:)))))))))!!!!!!! Ребята спасибо за шоколадку:)

ЕвгенийК от Апреля 12, 2012, 06:48:06 pm
Цитата: варяг от Апреля 12, 2012, 06:09:54 pm
:)))))))))!!!!!!! Ребята спасибо за шоколадку:)

ты ж хуеешь, какая шоколадка?)

варяг от Апреля 12, 2012, 07:21:43 pm
Цитата: ЕвгенийК от Апреля 12, 2012, 06:48:06 pm
Цитата: варяг от Апреля 12, 2012, 06:09:54 pm

:))))))))))))))))))))))))))))!!!!!!! Ребята спасибо за шоколадку?)

ты ж худеешь, какая шоколадка?)
можно:) под одеялом:)

варяг от Апреля 15, 2012, 08:42:36 pm
блин в базе уже не был 1.5 недели.... никогда такого перерыва не было еще:))))))))))) надо както выходить из штопора:))) переезд блин..

sosnin от Апреля 17, 2012, 06:48:01 am
вчера 2300 45мин.
1000(150кр+100сп\бр)
12x100 руки в мал лоп. кр-сп\бр инт10"-20"
100откуп.

потихоньку-полегоньку. ;)

Little_boo от Апреля 17, 2012, 09:11:47 am
Цитата: варяг от Апреля 15, 2012, 08:42:36 pm
блин в базе уже не был 1.5 недели.... никогда такого перерыва не было еще:))))))))))) надо както выходить из штопора:))) переезд блин..
вооо, отдохнул теперь можно ускориться и посмотреть на результат :)

варяг от Апреля 17, 2012, 11:32:54 am
не. никаких ускорений. просто в плане выполнений все программы тренировки без пропусков. затем когда будет лето можно будет на ноги приударить с доской.бас закрыт на озере можно.. щас самое главное до закрытия баса без пропусков трень и в полном объеме.

Arman от Апреля 17, 2012, 10:28:34 pm
Цитата: варяг от Апреля 17, 2012, 11:32:54 am
не. никаких ускорений.
Опять ты за свое :) Надо, надо ускоряться.. ведь кроме техники, тебе надо будет еще и развить определенные мышечные волокна, энергосистему..
ну хотя бы пару тройку отрезков спринтуй каждый день, для этого от тебя много ресурсов не требуется!

варяг от Апреля 17, 2012, 10:31:03 pm
спринт на ногах пойдет? руки пока еще не поставлены. и ускоряясь я ломаю то что по крупинке собираю. завтра поеду на сорева в Москау смотреть

moi от Апреля 17, 2012, 11:04:55 pm
Цитата: варяг от Апреля 17, 2012, 10:31:03 pm
спринт на ногах пойдет?

Что это?! :O))))

варяг от Апреля 17, 2012, 11:58:46 pm
ускорение с доской

Arman от Апреля 18, 2012, 09:32:12 am
Цитата: варяг от Апреля 17, 2012, 10:31:03 pm
спринт на ногах пойдет? руки пока еще не поставлены. и ускоряясь я ломаю то что по крупинке собираю. завтра поеду на сорева в Москау смотреть
Пойдет, но почему ты думаешь, что собрав закончив, руки при ускорении уже не будут ломаться.. ты давай не на все 100, но хотя бы на процентов 70-80 от максимума руками сохраняя технику..
Когда-то читал про Попова, что в его подготовительный период иногда основа его тренировки состояла из отрезков по 800м, где он старался максимально шлифовать технику, а под конец 4*25, по возможности быстро, сохраняя те технические моменты над которыми он работал...

moi от Апреля 18, 2012, 10:54:23 am

Цитата: варяг от Апреля 17, 2012, 11:58:46 pm
ускорение с доской

А есть еще плавание на боку :O))) и много других водно-акробатических элементов...

варяг от Апреля 18, 2012, 08:48:20 pm
только из Москвы. соревы если честно не помню. потому как было то чего я хотел более .Андрей дал мне пропуск и я разговаривал с Поповым!!!!:))) можно долго писать.. я позже это все напишу.. скажу то что я ехал в атобусе обратно и все время вспоминал эту большую сильную руку.

а по делу...да.. тоесть слова Феникса подтвердились. ватерпольный кроль делать без дыхания. голова ровно. мах-15- 20 метров .

@LE}{@NDER от Апреля 18, 2012, 09:11:11 pm
Цитата: варяг от Апреля 18, 2012, 08:48:20 pm
только из Москвы. соревы если честно не помню. потому как было то чего я хотел более .Андрей дал мне пропуск и я разговаривал с Поповым!!!!:))) можно долго писать.. я позже это все напишу.. скажу то что я ехал в атобусе обратно и все время вспоминал эту большую сильную руку.

а по делу...да.. тоесть слова Феникса подтвердились. ватерпольный кроль делать без дыхания. голова ровно. мах-15- 20 метров .

Коля +1 за настойчивость - осталось еще смотреть в Лондон на ОИ перетереть с Фелпсом (есть время подтянуть англиш ;D)

варяг от Апреля 18, 2012, 10:34:09 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 18, 2012, 09:11:11 pm
Цитата: варяг от Апреля 18, 2012, 08:48:20 pm
только из Москвы. соревы если честно не помню. потому как было то чего я хотел более .Андрей дал мне пропуск и я разговаривал с Поповым!!!!:))) можно долго писать.. я позже это все напишу.. скажу то что я ехал в атобусе обратно и все время вспоминал эту большую сильную руку.

а по делу...да.. тоесть слова Феникса подтвердились. ватерпольный кроль делать без дыхания. голова ровно. мах-15- 20 метров .

Коля +1 за настойчивость - осталось еще смотреть в Лондон на ОИ перетереть с Фелпсом (есть время подтянуть англиш ;D)

осмыслив....-

в жизни у нас есть как бы контрольные точки которые мы вспоминаем... школа.. выпускной.. проводы... дембель.. первая девушка.....(если перепутал местами ничегоо страшного:))) спортивная секцииииииия.. первые соревы.. сегодняшний день для меня будет такой точкой.. Александр Попов он очень силен.. тоесть намного чем я представлял . на видео где мастер класс в Екатириенбурге мне показалось что это такой худоватый вытянутый парень.

сегодня увидев его.. то что у меня отложилось сразу впамяти- спокойный добрый человек. сильные руки и большие. сильное лицо большие ноги. (и еще часы:))

варяг от Апреля 18, 2012, 10:40:51 pm
и еще.. чуть не забыл.. не помню дословно.. но он сказал что только мы сами можем сделать из себя сильного человека.

feniks2277 от Апреля 19, 2012, 12:59:22 am
Николай вот для тебя было бы полезно если бы узнал для чего выполняют " укороченный" ватерпольный кроль. В какой части тренировки , и сколько и когда. Ну если А.Попов не сказал всегда можно спросить у Г.Т
Удачи
Arman ты тренировку у него видел ? Какая скорость его на медленных скоростях править надо

и очень долго.

варяг от Апреля 19, 2012, 07:30:03 am
Цитата: feniks2277 от Апреля 19, 2012, 12:59:22 am
Николай вот для тебя было бы полезно если бы узнал
для чего выполняют " укороченный" ватерпольный кроль.
В какой части тренировки , и сколько и когда.
Ну если А.Попов не сказал всегда можно спросить
у Г.Т
Удачи
Арман ты тренировку у него видел ? Какая скорость
его на медленных скоростях править надо
и очень долго.

Сергея Александр сказал что это делается для того чтобы всегда держать опору руками.

Непонял прикол про Турецкого.....

про тренировку тоже не понял.

feniks2277 от Апреля 19, 2012, 07:16:25 pm
Цитата: варяг от Апреля 19, 2012, 07:30:03 am
Цитата: feniks2277 от Апреля 19, 2012, 12:59:22 am
Николай вот для тебя было бы полезно если бы узнал
для чего выполняют " укороченный" ватерпольный кроль.
В какой части тренировки , и сколько и когда.
Ну если А.Попов не сказал всегда можно спросить
у Г.Т
Удачи
Арман ты тренировку у него видел ? Какая скорость
его на медленных скоростях править надо
и очень долго.

Сергея Александр сказал что это делается для того чтобы всегда держать опору руками.

Непонял прикол про Турецкого.....

про тренировку тоже не понял.

Николай это ты писал 6 апреля .
Ну если что то изменил с тех пор так ты не писал.
"10 по 100 одна прижата рука вдох под прижатую руку.
20 по 25 ватерпольный кроль Попова
20 по 50 на боку 6 ударов ногой смена рук с перекатом."
Судя по этой тренировке извени выполнять скоростную работу пока очень рано.
По поводу Г.Турецкого ну если очень захотеть то можно у одного тренера спросить
он сним два года работал,но я хотел спросить ноги в упр .
"бат или кроль" ?
Ибо на сколько я знаю смысл в нём заложен другой

варяг от Апреля 19, 2012, 07:31:45 pm
...а ..я кстати разве не написал? я спросил про ноги.это 2 разных упр. надо и кролем и батом. первое на постоянную опору руками второе на ритм и работу корпусом.

feniks2277 от Апреля 19, 2012, 07:43:44 pm
Цитата: варяг от Апреля 19, 2012, 07:31:45 pm
...а ..я кстати разве не написал? я спросил про ноги.это 2 разных упр. надо и кролем и батом. первое на постоянную опору руками второе на ритм и работу корпусом.
Вот видишь тут и собака зарыта.Ритм чуть не подходит,
а вот для равномерной внутрицикловой скорости в самый раз.
Держись.

варяг от Апреля 19, 2012, 08:52:29 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 19, 2012, 07:43:44 pm

Цитата: варяг от Апреля 19, 2012, 07:31:45 pm

...а ..я кстати разве не написал? я спросил про ноги.это 2 разных упр. надо и кролем и батом. первое на постоянную опору руками второе на ритм и работу корпусом.

Вот видишь тут и собака зарыта.Ритм чуть не подходит, а вот для равномерной внутрицикловой скорости в самый раз.

Держись.

к сожалению дела сейчас складываются так что на воду неет времени. стройка работа учеба. это печально. но чтобы не сдохнуть и не потерять время попробую хотябы использовать этот период май- сентябрь с пользой. не думал что вернусь но ввот придется опять к резине возвратиться. + статика на корпус. + упр на ноги. надеюсь к осени приведу корпус в порядок. Попов сказал Все идет через корпус. если он гуляет это все..... нужен жесткий корпус. вот так получается..

варяг от Апреля 19, 2012, 09:55:17 pm

тема для размышлений на ночь. нет однозначного ответа. меняется и композиция мышц в зависимости от тренировки. переходят ли быстрые в медленные... наука говорит расплывчато. одни да.. другие нет.. а что если сделать биопсию .. полгода тренировать мышцы на скорость и потом посмотреть результат?

afigul от Апреля 20, 2012, 08:04:20 pm

Количество быстрых и медленных волокон останется неизменным.

Если работать спринт, то быстрые волокна увеличатся в объёме больше, чем медленные. Кроме того, промежуточные волокна станут быстрыми.

Если же плавать большие объёмы с невысокой, допороговой скоростью, то объём (поперечник) мышц уменьшится как быстрых, так и медленных. А промежуточные волокна станут медленными.

варяг от Апреля 21, 2012, 07:48:09 am

Цитата: afigul от Апреля 20, 2012, 08:04:20 pm

Количество быстрых и медленных волокон останется неизменным.

Если работать спринт, то быстрые волокна увеличатся в объёме больше, чем медленные. Кроме того, промежуточные волокна станут быстрыми.

Если же плавать большие объёмы с невысокой, допороговой скоростью, то объём (поперечник) мышц уменьшится как быстрых, так и медленных. А промежуточные волокна станут медленными.

ага... насчет роста мышц. интернет пестрит тем что типа рост идет за счет восстановления микронадрывов и тп. наука об этом ни слова.. утверждая что рост идет за счет накопления энергосубстратов и увеличения в поперечнике.... кто то знает что то еще в этом поконкретнее со ссылкой на источник?

Yakut от Апреля 21, 2012, 08:12:54 am

Кто то же ссылку давал, посмотри в разделе физиология, там этот вопрос затрагивается

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2133111> (<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2133111>)

Так же там в ветке есть ссылки на книги.

варяг от Апреля 21, 2012, 08:49:33 am

а есть где скчивать без всяких торрентов?

Yakut от Апреля 21, 2012, 04:54:37 pm

С торрентами проще намного.

Зарегистрировался на rutracker-е поставил какой нибудь utorrent.

И качай, просто и можно выбрать что надо.

варяг от Апреля 21, 2012, 07:58:25 pm

что значит поставить какой нибудь юторрент?

AlexG от Апреля 21, 2012, 08:10:50 pm

"u" значит "мю" (такая греческая буква) -- стандартное сокращение для приставки "микро-" (например в словах

"микрометр", "микросекунда"). Мю-торрент (utorrent) такой маленький торрент клиент. Поставить его и пользоваться.

Yakut от Апреля 21, 2012, 08:31:11 pm

Его например

<http://www.utorrent.com/intl/ru/> (<http://www.utorrent.com/intl/ru/>)

варяг от Апреля 23, 2012, 12:11:57 pm

ребята кто тренировал старт с медболами ?

Aqualover от Апреля 23, 2012, 12:29:14 pm

обращаюсь к вам за помощью для своей знакомой из басса. у нее в середине мая сореваы - плыть полтинник вольным (по короткой)... сейчас ее время - 35...36", цель - выплыть из 33"... не думаю, что это реально, учитывая ее двухлетний стаж плавания и возраст (40 лет)... но женщина, очень физически сильная, да и активности ей не занимать... нашла тренера у себя в городке... та ей расписала программу на неделю (с одним выходным), отзанимавшись по ней один недельный цикл, появились сомнения в ее эффективности, ниже приведу эту тренировочную схему, может что-нибудь посоветуете, очень хочется ей помочь... итак:

день первый:

1. 300 м в/ст коор. Ps 24-26
100 м св. бр. скольжение
 2. 12x50 упр. в/ст на согл. J-15"
 3. 10x50 м в/ст коор R-1,10" J-15"
 4. 400 м ноги в/ст
- итого: 1900 м

день второй:

1. 400 м (50 м в/ст+50 м н/сп) коор. Ps-24
 2. 4x200 м в/ст коор. лоп. J-30", Ps-24
 3. 8x50 м ноги в/ст J-15"
 4. 200 м бр. скольжение
- итого: 1800 м

день третий:

1. 20x50 м (1 р 25 батт+25 бр)+(3р 25 в/ст+25н/сп) Ps-24 J15"-20"
 2. 100 м н/сп свободно
 3. две серии 4x30" в/ст резина J-30" + 100 бр. скольжение
 4. 600 м в/ст коор свободно
- итого: 1900 м

день четвертый:

1. шесть серий (200 м в/ст коор дых 3/3 Ps-22 + 100 м ноги в/ст + 100 м н/сп)
- итого: 2400 м

день пятый:

1. три серии (100 м руки в/ст + 100 м ноги в/ст + 100 м коор в/ст)
 2. 12x100 м в/ст лоп. коор. R-2,10"
- итого: 2100 м

день шестой:

1. 400 м в/ст коор Ps-24-26
 2. 100 м бр. скольжение
 3. две серии J-1' (8x50 м в/ст R-1,05" + 50 м св + 200 м в/ст Ps-26 + 50 м св)
- итого: 1900 м

@LE}{@NDER от Апреля 23, 2012, 02:10:18 pm

Цитата: Aqualover от Апреля 23, 2012, 12:29:14 pm

обращаюсь к вам за помощью для своей знакомой из басса. у нее в середине мая сореваы - плыть полтинник вольным (по короткой)... сейчас ее время - 35...36", цель - выплыть из 33"... не думаю, что это реально, учитывая ее двухлетний стаж плавания и возраст (40 лет)... но женщина, очень физически сильная, да и активности ей не занимать... нашла тренера у себя в городке... та ей расписала программу на неделю (с одним выходным), отзанимавшись по ней один недельный цикл, появились сомнения в ее эффективности, ниже приведу эту тренировочную схему, может что-нибудь посоветуете, очень хочется ей помочь... итак:

день первый:

1. 300 м в/ст коор. Ps 24-26
100 м св. бр. скольжение

2. 12x50 упр. в/ст на согл. J-15"
 3. 10x50 м в/ст коор R-1,10" J-15"
 4. 400 м ноги в/ст
- итого: 1900 м

день второй:

1. 400 м (50 м в/ст+50 м н/сп) коор. Ps-24
 2. 4x200 м в/ст коор. лоп. J-30", Ps-24
 3. 8x50 м ноги в/ст J-15"
 4. 200 м бр. скольжение
- итого: 1800 м

день третий:

1. 20x50 м (1 р 25 батт+25 бр)+(3р 25 в/ст+25н/сп) Ps-24 J15"-20"
 2. 100 м н/сп свободно
 3. две серии 4x30" в/ст резина J-30" + 100 бр. скольжение
 4. 600 м в/ст коор свободно
- итого: 1900 м

день четвертый:

1. три серии (200 м в/ст коор дых 3/3 Ps-22 + 100 м ноги в/ст + 100 м н/сп)
 2. 1200 м в/ст коор. свободно
- итого: 2400 м

день пятый:

1. три серии (100 м руки в/ст + 100 м ноги в/ст + 100 м коор в/ст)
 2. 12x100 м в/ст лоп. коор. R-2,10"
- итого: 2100 м

день шестой:

1. 400 м в/ст коор Ps-24-26
 2. 100 м бр. скольжение
 3. две серии J-1' (8x50 м в/ст R-1,05" + 50 м св + 200 м в/ст Ps-26 + 50 м св)
- итого: 1900 м

для короткого спринта не хватает отработки стартов, серий типа 20x25 в полную силу. отдых 2-3 мин. ускорений по 13м как со старта так и с толчка. ускорения делать как на ногах, так и в координации, и так минимум 2, лучше 3 раза в неделю. остальное может быть как есть. да, если соревы в четвертаке, еще надо работать над поворотами.

feniks2277 от Апреля 24, 2012, 07:41:40 pm
Для того чтобы плавать спринт, надобно его плавать.

а вообще нормально за 2-3 недели до старта искать программу для улучшения почти на 7-8%.

Александр всё написал:"для короткого спринта не хватает отработки стартов, серий типа 20x25 в полную силу. отдых 2-3 мин. ускорений по 13м как со старта так и с толчка. ускорения делать как на ногах, так и в координации, и так минимум 2, лучше 3 раза в неделю. да, если соревы в четвертаке, еще надо работать над поворотами.

Arman от Апреля 25, 2012, 10:12:18 pm
Цитата: варяг от Апреля 23, 2012, 12:11:57 pm
ребята кто тренировал старт с медболами ?

Это как?

варяг от Апреля 25, 2012, 10:37:21 pm
ну.. в зале.. видел видео. Сизло тренирует

матюха от Апреля 28, 2012, 01:44:01 pm
Не знаю к чему, но решил показать прошлогодний заплыв на Ч.Р Казани "masters"
<http://www.youtube.com/watch?v=q-psnRIMcvo>
Я по 4-той.
И ещё один завсегдаятай форума в заплыве

варяг от Апреля 29, 2012, 08:14:39 am
все обдумал и понял что воду ничто не заменит. надо просто организовать свое время. так что трени

возобновляются. каждый вечер попробую планировать день. и 2 мая едем в Питер на соревы с детьми. ждите фоторепортаж

варяг от Апреля 29, 2012, 08:20:39 am
Цитата: матюха от Апреля 28, 2012, 01:44:01 pm
Не знаю к чему, но решил показать прошлогодний заплыв на Ч.Р Казани "masters"
<http://www.youtube.com/watch?v=q-psnRIMcvo>
Я по 4-той.
И ещё один завсегдай форума в заплыве

!!!!!! класс 57 сек... круто.:)))

матюха от Апреля 29, 2012, 09:07:13 am
Ездил на Ч.Р. в Казань вместе со старшей дочерью, (второй раз) очень нравится, когда спортсмены всей семьёй приезжают. Хотел на "St.Peterburg Open" с семьёй поехать (Питер посмотреть и себя показать), но Казань финансово поприжала меня и Питер из за экономических соображений отменяется. жаль. :(

Swimmer48 от Апреля 29, 2012, 09:25:50 am
Цитата: варяг от Апреля 29, 2012, 08:14:39 am
все обдумал и понял что воду ничто не заменит. надо просто организовать свое время. так что трени возобновляются. каждый вечер попробую планировать день. и 2 мая едем в Питер на соревы с детьми. ждите фоторепортаж
Нифига себе :o

варяг от Апреля 29, 2012, 04:57:01 pm
Цитата: Swimmer48 от Апреля 29, 2012, 09:25:50 am
Цитата: варяг от Апреля 29, 2012, 08:14:39 am
все обдумал и понял что воду ничто не заменит. надо просто организовать свое время. так что трени возобновляются. каждый вечер попробую планировать день. и 2 мая едем в Питер на соревы с детьми. ждите фоторепортаж
Нифига себе :o

:))))))

варяг от Апреля 29, 2012, 08:14:31 pm
начал трени после месячного перерыва.. ооо! как это унижительно быть задыхающимся червем:))))))))))))))

варяг от Апреля 29, 2012, 09:53:55 pm
из интервью Турецкого.

· Все спортсмены выполняли следующее упражнение в ластах и лопатках: голова высоко, ноги дельфином, руки кролем (финиш Майкла Клима).

о чем идет речь? у него особенный финиш?

ЕвгенийК от Апреля 29, 2012, 09:58:30 pm
Цитата: варяг от Апреля 29, 2012, 09:53:55 pm
о чем идет речь? у него особенный финиш?

он на кроле дельфинил ногами последние метров пять.

варяг от Апреля 29, 2012, 10:02:40 pm
сегодня просто пробовал без лас тоже упражнение. очень тяжело. есть ли смысл делать в ластах или лучше помучиться чтобы научиться без ласт?

Letun от Апреля 30, 2012, 12:04:15 pm
Цитата: варяг от Апреля 29, 2012, 09:53:55 pm
из интервью Турецкого.

· Все спортсмены выполняли следующее упражнение в ластах и лопатках: голова высоко, ноги дельфином, руки кролем (финиш Майкла Клима).

о чем идет речь? у него особенный финиш?

Варяг, ты же сам ссылку с нем сюда выкладывал:

Цитата: варяг от Апреля 20, 2011, 12:09:35 am
:))) ну врать не буду:))) минут 35. но руки с широчайшими просто гудели:)

Люди хелп ! скажите что Клим делает ногами??

2.36 сек http://www.youtube.com/watch?v=K_34uuPKvDA

варяг от Апреля 30, 2012, 12:06:33 pm
я думал что это он не специально тренировал.. вообще сложно так.. без ласт.

@LE}{@NDER от Апреля 30, 2012, 02:08:25 pm
Цитата: варяг от Апреля 30, 2012, 12:06:33 pm
я думал что это он не специально тренировал.. вообще сложно так.. без ласт.
Думаю, на базовом уровне без умения плавать баттом, делать это упражнение не имеет смысла.

Arman от Апреля 30, 2012, 03:59:40 pm
Цитата: варяг от Апреля 29, 2012, 08:20:39 am
Цитата: матюха от Апреля 28, 2012, 01:44:01 pm
Не знаю к чему, но решил показать прошлогодний заплыв на Ч.Р Казани "masters"
<http://www.youtube.com/watch?v=q-psnRIMcvo>
Я по 4-той.
И ещё один завсегда тай форуму в заплыве

!!!!!! класс 57 сек... круто.:)))
Заметь- плывет с прямым проносом ;))))))
количество гребков 15, 17, 18, 20.. надо над финишем поработать:)

матюха от Апреля 30, 2012, 05:35:16 pm
Вот на тренировках, рука нормально, с согнутым локтем проносится, а вот на "моральном напряжении" прямая.
Сам не знаю почему.
А над финишем всем надо работать.
П.С. Тяжело, блин, над этим финишем трудится.
А что, кол-во гребков должно быть одинаковым ?

@LE}{@NDER от Апреля 30, 2012, 06:10:20 pm
Цитата: матюха от Апреля 30, 2012, 05:35:16 pm
А что, кол-во гребков должно быть одинаковым ?
Не факт. Надо раскладку по времени смотреть - если последний полтинник выходит быстрее, чем предыдущие за счет темпа, то есть смысл увеличивать количество. Если же время на последнем 50ке такое же как и на предыдущих или хуже, то тогда да, надо стараться плыть ровнее.

матюха от Апреля 30, 2012, 06:56:48 pm
Почитал, пока мыл посуду-думал. Почему на тренировке рука проносится нормально, а на соревнованиях как весло ? Видать с перепугу весь напрягся, зажался, настроился на "рубилково-мочилово", фазы расслабления нет, весь закислился и на финише "умер".

Буду думать дальше. Посмотрел себя на 200 в\с - тоже самое, на вёслах.
http://www.youtube.com/watch?v=B6GHv9l-dzg&list=HL1335626438&feature=mh_lolz

Letun от Апреля 30, 2012, 07:05:15 pm
Но ведь ошибкой прямые руки не являются.

А вот количество гребков это - да. Попов говорил, что в идеале количество гребков всегда должно совпадать и не имеет значения какая скорость. При медленном плавании должно быть то же количество гребков, что и при плавании на скорости; а тем более на соревнованиях в рамках одного заплыва.

варяг от Апреля 30, 2012, 07:52:55 pm
кстати.. в байдарке Попова и мельнице (прямые руки очень много общего.) даже мне кажется упражнения Попова (ватерпольный кроль) пойдет для мельницы.

варяг от Апреля 30, 2012, 07:56:17 pm
кстати.. за месяц перерыва я просто не чувствую воду ногами..+ еще и ноги сели в воду и опять от колена пошло....

матюха от Апреля 30, 2012, 07:59:21 pm
Цитата: Letun от Апреля 30, 2012, 07:05:15 pm
Но ведь ошибкой прямые руки не являются.

А вот количество гребков это - да. Попов говорил, что в идеале количество гребков всегда должно совпадать и не имеет значения какая скорость. При медленном плавании должно быть то же количество гребков, что и при плавании на скорости; а тем более на соревнованиях в рамках одного заплыва.

Золотые слова ! Но никак не получается !

варяг от Апреля 30, 2012, 09:04:05 pm
Попов добавил что все дело в Лактате. мы закисляемся.. укорачиваем гребок пытаюсь поскорее вдохнуть.

moj от Апреля 30, 2012, 09:11:27 pm
Цитата: матюха от Апреля 30, 2012, 06:56:48 pm
http://www.youtube.com/watch?v=B6GHv9l-dzg&list=HL1335626438&feature=mh_lolz

А у бортика, который без тумб, молодежь - это типа судьи? :O))) Девушки, вообще с кресел чуть преподнялись. По моему они вообще оттуда разворот не видели...

moj от Апреля 30, 2012, 09:15:56 pm
Ну и небольшой апдейт от меня-любителя - сегодня вплыл в третий разряд 100м комплекс: 1:22.5

варяг от Апреля 30, 2012, 09:22:05 pm
звучат фанфары!))

moj от Апреля 30, 2012, 09:46:41 pm
Цитата: варяг от Апреля 30, 2012, 09:22:05 pm
звучат фанфары!))

И тебе, варяг, давно пора. Купи секундомер, ставь маленькие цели и вперед. Ты ведь так и не плаваешь по-спортивному, а акробатикой какой-то занимаешься :O)))

Прошлым летом, я поставил себе задачу за/через год войти в 3р. По двум дисциплинам уже есть "зачет". 50м батт - очень близко. Кроль только, зараза, стоит, - скинул за год лишь 1.5сек (на батте - аж 3сек). Летом буду ходить в пустой бас с флажками - засеку спину 50м (поработал над гибкостью за год, старт должен более-менее получаться), и для проверки рвану брас 100м и кроль 100м.

варяг от Апреля 30, 2012, 10:26:41 pm
:(:(:(:(:(:(:(

Arman от Апреля 30, 2012, 10:38:26 pm

Цитата: матюха от Апреля 30, 2012, 05:35:16 pm

Вот на тренировках, рука нормально, с согнутым локтем проносится, а вот на "моральном напряжении" прямая. Сам не знаю почему.

А над финишем всем надо работать.

П.С. Тяжело, блин, над этим финишем трудится.

А что, кол-во гребков должно быть одинаковым ?

Вот у меня тоже спокойное плавание кролем идет с согнутым локтем, но была проблема, при быстром темпе рука так и не выпрямлялась в воде впереди, специально перешел на мельницу спринтом, гребок стал лучше... Может у тебя тоже что-то такое?

Little_boo от Апреля 30, 2012, 11:41:24 pm

Цитата: матюха от Апреля 30, 2012, 06:56:48 pm

Почитал, пока мыл посуду-думал. Почему на тренировке рука проносится нормально, а на соревнованиях как весло ?

я тоже так делаю, так лучше плавается ;)

матюха от Мая 01, 2012, 06:10:05 am

Цитата: moi от Апреля 30, 2012, 09:11:27 pm

Цитата: матюха от Апреля 30, 2012, 06:56:48 pm

http://www.youtube.com/watch?v=B6GHv9l-dzg&list=HL1335626438&feature=mh_lolz

А у бортика, который без тумб, молодежь - это типа судьи? :O))) Девушки, вообще с кресел чуть преподнялись. По моему они вообще оттуда разворот не видели...

Я с собой на соревнования дочку возил, студентку 3-его курса РГУФК кафедры плавания, так её возмущению по поводу поведения судейской бригады не было предела :

-А вот у нас бы за такое.....

-А они вообще....

-да что это за ур..д ?

П.С. Судейская книжка у ребёнка заполнена полностью.

Arman от Мая 01, 2012, 10:10:34 am

Цитата: @LE{ @NDER от Апреля 30, 2012, 06:10:20 pm

Цитата: матюха от Апреля 30, 2012, 05:35:16 pm

А что, кол-во гребков должно быть одинаковым ?

Не факт. Надо раскладку по времени смотреть..

Вот раскладка по полтинникам

1. 13.25
2. 14.24
3. 14.84
4. 15.31

Да и вопрос про судей.. а что они там должны следить, ведь можно делать поворот как удобно...

Iusmen от Мая 01, 2012, 11:33:17 am

Цитата: матюха от Апреля 28, 2012, 01:44:01 pm

... решил показать прошлогодний заплыв на Ч.Р Казани "masters"

<http://www.youtube.com/watch?v=q-psnRIMcvo>

Я по 4-той...

Матюха, в общем молодец. Для наших с тобой лет скорость хорошая - я завидую. Ну а теперь разреши мне любителю указать на недостатки, раз уж профи молчат.

Что на 100-е, что на 200-е старт плохой - руки входят в воду на ширине плеч и только лишь в воде начинают сводиться в стрелочку. Выход, я думаю, очень короткий и при выходе сразу же делаешь вдох на первом гребке - теряешь время и отсутствует разгон. На 100-е очень часто дышишь, наверное необходимо потренировать ну минимум на 3, а то и на 4-5. Ну и четвертое, что бросается в глаза, это повороты - думаю слишком близко подплываешь к стенке, на 200-е второй поворот - вообще ноги касаются надводной части стены, итог - нет сильного толчка и возможно загоняешь себя вглубь после отталкивания. С твоим плаванием, устранив данные недостатки, на 100-е тебе уже столько же будет не хватать до КМС, как сейчас до I-го. Ну а на 200-е легко сделаешь I-й разряд. Вообще на 100-е ты намного свежее поплывешь, на 200-е видно, что ты абсолютно замучен с самого начала.

Вот я как то не помню твоей истории, ты как из бывших или же как многие из нас почти с нуля и в старости начал плавать?

P.S. Ну а в общем - БОЛЬШОЙ МОЛОДЕЦ!!! Так держать. Лично мне остается пока только завидовать.

матюха от Мая 01, 2012, 12:08:40 pm

Спасибо за "разбор полёта".

Я из "бывших" в 1988г выполнил КМС (16 лет) и бросил плавать. (ушёл в академическую греблю) И вновь начал плавать в 38 лет 2010г (дети спровоцировали)

Iustep от Мая 01, 2012, 02:44:21 pm

Цитата: матюха от Мая 01, 2012, 12:08:40 pm

Я из "бывших" в 1988г выполнил КМС (16 лет) ...

Понятно. Желаю скорейшего возвращения своих "детских" результатов. ;D Хотя это уже будет покорение новых - нормативы ведь изменились ;)

Удачи, успехов и здоровья.

варяг от Мая 01, 2012, 05:03:32 pm

что может значить холодный пот? на ногах во время приседаний

Letun от Мая 01, 2012, 05:10:35 pm

Может ты на столько суров горяч, что это конденсат скапливается, а не пот)))?

варяг от Мая 01, 2012, 05:23:49 pm

нет. ноги горячие а пот холодный. кстати приседания с весом пошли на ура.

Sirius от Мая 01, 2012, 05:23:58 pm

Варяг, привет, ты кроме занятий в зале бегаешь? За сколько 50 щас проплываешь?

варяг от Мая 01, 2012, 06:55:31 pm

не.. не бегаю. ну я думаю сек за 33 мож..... 34..

ноги стал качать приседаниями с весом на поясе. тренер говорит прыгать стал дальше.

матюха от Мая 01, 2012, 07:12:00 pm

Испарение-охлаждение. Пот реально холодный. А вот на ступнях, то это вегето-сосудистая дистония.

варяг от Мая 01, 2012, 07:28:55 pm

доктор я смогу петь?

матюха от Мая 01, 2012, 07:42:42 pm

Я не доктор, я плотник. (шутка)

Мёртвые не потеют (цитата откуда-то)

sosnin от Мая 02, 2012, 08:46:54 am

Цитата: moi от Апреля 30, 2012, 09:11:27 pm

Цитата: матюха от Апреля 30, 2012, 06:56:48 pm

http://www.youtube.com/watch?v=B6GHv9l-dzg&list=HL1335626438&feature=mh_lolz

А у бортика, который без тумб, молодежь - это типа судьи? :O))) Девушки, вообще с кресел чуть преподнялись. По-моему они вообще оттуда разворот не видели...

а че там смотреть,этож вольный стиль. там трудно с поворотом налажать. :) а касание бортика электроника проверяет ;)

Цитата: матюха от Мая 01, 2012, 12:08:40 pm

Спасибо за "разбор полёта".

Я из "бывших" в 1988г выполнил КМС (16 лет) и бросил плавать. (ушёл в академическую греблю) И вновь начал плавать в 38 лет 2010г (дети спровоцировали)

кстати, интересно, а долго греблей занимались?какой разряд?

sosnin от Мая 02, 2012, 11:44:58 am
Цитата: варяг от Апреля 29, 2012, 08:14:39 am
и 2 мая едем в Питер на соревы с детьми. ждите фоторепортаж
как там питер?прохладно?где фотки?

Letun от Мая 02, 2012, 03:08:10 pm
Цитата: матюха от Мая 01, 2012, 07:12:00 pm
Испарение-охлаждение. Пот реально холодный. А вот на ступнях, то это вегето-сосудистая дистония.

Не думаю, что это синдром сосудистой дистонии; даже уверен, что он здесь не причём. Тем более, что пот у него во время упражнений, а не спонтанный.

acehawk от Мая 02, 2012, 08:14:48 pm
Цитата: Letun от Мая 02, 2012, 03:08:10 pm
Цитата: матюха от Мая 01, 2012, 07:12:00 pm
Испарение-охлаждение. Пот реально холодный. А вот на ступнях, то это вегето-сосудистая дистония.

Не думаю, что это синдром сосудистой дистонии; даже уверен, что он здесь не причём. Тем более, что пот у него во время упражнений, а не спонтанный.

тут ваще все просто))
или волчанка, или аутоиммунное))))

Aqualover от Мая 02, 2012, 10:26:24 pm
по просьбе своей знакомой из бассейна выкладываю ссылку (<http://youtu.be/9CjU88CLbXg>) ее вчерашнего заплыва на тренировке... она очень просила всех вас по полной программе сделать "разбор полета" и дать ей какие-нибудь указания по исправлению ошибок в технике...

программу и цель ее тренировок уже здесь выкладывал, вот ссылка... (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg194543#msg194543>)

p.s. она очень надеется на вашу помощь...

@LE}{@NDER от Мая 03, 2012, 09:37:46 am
Цитата: Aqualover от Мая 02, 2012, 10:26:24 pm
по просьбе своей знакомой из бассейна выкладываю ссылку (<http://youtu.be/9CjU88CLbXg>) ее вчерашнего заплыва на тренировке... она очень просила всех вас по полной программе сделать "разбор полета" и дать ей какие-нибудь указания по исправлению ошибок в технике...

программу и цель ее тренировок уже здесь выкладывал, вот ссылка... (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg194543#msg194543>)

p.s. она очень надеется на вашу помощь...

- 1) Неправильно вкладывает руку.
- 2) Не вытягивается после вкладывания, чем укорачивает гребок.
- 3) Естественно, как почти у всех, кто выкладывал здесь свое видео, проваленный локоть.
- 4) Нет окончания гребка - вытаскивает руку где-то возле пояса.
- 5) Из плюсов, довольно неплохое положение тела в воде - ровно лежит.
- 6) Про ноги не знаю что написать, работают довольно сносно (главное, что не мешают), а так, впечатление, что стопы не гнутся. За сколько проплывает полтинник на ногах?
- 7) Сильно частит и нету мощности гребка.

Нужно немного уменьшить темп и сосредоточиться на захвате (полностью вытягивать руку при вкладывании), и на отталкивании с окончанием гребка. Так понимаю, что соревы очень близко, поэтому, с ногами уже ничего не поделаешь, а так, на будущее, уделять больше внимания ногам.

Runtya от Мая 03, 2012, 11:14:55 am
Александр, спасибо за ваш "разбор полетов" моего так называемого плавания.
Только сейчас смогла успешно зарегистрироваться.
Благодаря моему другу удалось выложить вчера видео с моим заплывом. А заодно посмотреть критически на себя со стороны.
На меня совершенно непонятно сработал фотоаппарат, на который шла запись. Когда включается секундомер (в

данном случае фотик), у меня начинается молотьяба, все, что связано с техникой, улетучивается в одночасье. Хотя на счет правой руки я бы сказала, что она всегда "рубит" и почему-то никак не хочет двигаться под водой до конца, т.е. конец гребка я вообще не чувствую. Как впрочем не вытягиваются руки и вперед. Может все дело в "дубовых" суставах?

Посоветуйте, что делать со стартом и разворотом. Проход под водой у меня ничтожно мал, вместо "поддельфинивая" получаются какие-то конвульсивные судороги, рано поднимаю голову, когда скольжение еще не закончено, а ноги начинают работать только с первым гребком. Про ноги пестня отдельная. Парень, который расписывал мне программу (на 4 недели перед соревнованиями, из которых я одну проболела, и сейчас на больничном, но плаваю), считает, что я плаваю, как ни странно только за счет ног, что за 2 года работать руками я совершенно не научилась. Мне кажется, что за последнюю неделю я узнала о технике плавания значительно больше, чем за эти два года. Лучше поздно, чем никогда. Буду работать, надеюсь, что у меня все получится.

@LE}{@NDER от Мая 03, 2012, 12:13:57 pm

Цитата: Runtya от Мая 03, 2012, 11:14:55 am

Александр, спасибо за ваш "разбор полетов" моего так называемого плавания.

Только сейчас смогла успешно зарегистрироваться.

Благодаря моему другу удалось выложить вчера видео с моим заплывом. А заодно посмотреть критически на себя со стороны.

На меня совершенно непонятно сработал фотоаппарат, на который шла запись. Когда включается секундомер (в данном случае фотик), у меня начинается молотьяба, все, что связано с техникой, улетучивается в одночасье. Хотя на счет правой руки я бы сказала, что она всегда "рубит" и почему-то никак не хочет двигаться под водой до конца, т.е. конец гребка я вообще не чувствую. Как впрочем не вытягиваются руки и вперед. Может все дело в "дубовых" суставах?

Посоветуйте, что делать со стартом и разворотом. Проход под водой у меня ничтожно мал, вместо "поддельфинивая" получаются какие-то конвульсивные судороги, рано поднимаю голову, когда скольжение еще не закончено, а ноги начинают работать только с первым гребком. Про ноги пестня отдельная. Парень, который расписывал мне программу (на 4 недели перед соревнованиями, из которых я одну проболела, и сейчас на больничном, но плаваю), считает, что я плаваю, как ни странно только за счет ног, что за 2 года работать руками я совершенно не научилась. Мне кажется, что за последнюю неделю я узнала о технике плавания значительно больше, чем за эти два года. Лучше поздно, чем никогда. Буду работать, надеюсь, что у меня все получится.

Да про поворот, я забыл написать - так же как и вся техника изначально нарабатывается в спокойном темпе каждый кувырок и выход надо стараться делать как на соревнованиях, но в спокойном темпе, со временем можно понемногу прибавлять. В данном случае, как я понимаю, у вас где-то сейчас должны быть соревнования - то лучше не делайте кувырок - сделайте обычный поворот маятником, по идее должно быть быстрее. То же касается и поддельфинивания - сделайте простой толчок от бортика, руки в стрелочку, как только скорость начинает снижаться, включаете ноги кроль и делаете первый гребок. Поддельфинивание, чтобы от него была польза, тоже надо тренировать, так же как и повороты оно не дается за неделю или даже за месяц, нужно плавать регулярно на ногах дельфином как на груди с досточкой, так и на боку и на спине.

Runtya от Мая 03, 2012, 06:50:52 pm

Поняла, спасибо!

Сегодня в чужом бассейне попросила даму-тренера посмотреть на мое так называемое плавание. Не зная, что я плаваю всего два года, она его охарактеризовала как барахтание или сучение лапками таракана, нагруженного тяжелым рюкзаком на спине. Т.е. плечи не работают вообще, рублю перед носом обеими руками, окончания гребка нет вообще (она только сегодня мне толково и доходчиво объяснила, что это значит, уже здорово!). Потом, когда узнала про возраст и стаж в плавании сменила гнев на милость, сказав, что всему свое время, и что в силу возрастных изменений (то бишь закреощенности суставов) я вряд ли когда-нибудь смогу освоить классическое плавание кролем. Спасибо, утешила. Мои попытки сделать суставы более эластичными, как то занятия йогой под руководством достаточно опытного инструктора, привели к диким болям в области шеи (где сидят 2 грыжи по 3.5 мм и болям в локте и плечевых суставах, пришлось уйти пока с этих занятий и сосредоточиться на "барахтанье таракана"). Мне очень нужен результат. В прошлый раз я, мягко говоря "прокакала" 2 сотых секунды и стала только третьей из 18 в своих непрофессиональных соревнованиях на работе. Чтобы поехать на всероссийские соревнования, где я в 2010г. была второй, мне нужно войти в 2-ку лучших. Про пулю в голове тут к доктору не ходи, диагноз ясен. Только раненные на всю голову тетеньки могут бороздить басс по 1,5 часа после промывания гайморовой пазух. Что мне сделать и как порваться на британский флаг, чтобы мое время выскочило с 35,01 на хотя бы 34 с маленьким хвостиком?

Runtya от Мая 03, 2012, 06:55:22 pm

Да, засекала себя на полтиннике с доской одними ногами, получилось 58 сек, но устала, как я не знаю кто.

Sirius от Мая 03, 2012, 07:50:00 pm

Да Вы просто гигант, милая леди! Нарбатывайте объемы - и все будет в порядке!

Runtya от Мая 04, 2012, 07:14:20 am

Мерси, дорогой Сириус! Вопрос: до каких пределов наращивать эти объемы? Обычная моя тренировка - 2 км за 37-40 мин. Если удается плавать чуть дольше, то выходит по 2,9, а на 2 сеанса 4,6 км. Вообще, мне как новичку в плавании, не совсем понятно, что такое "наращивать объемы". Возможно здесь уже обсуждалась эта тема, сбросьте, пожалуйста ссылку.

moi от Мая 04, 2012, 07:35:19 am

Цитата: Runtya от Мая 04, 2012, 07:14:20 am

мне как новичку в плавании, не совсем понятно, что такое "наращивать объемы".

Это плавать аэробно (не быстро, "не задыхаясь", на опред.пульсе) большие дистанции, СЛЕДЯ за техникой. Если не следить, то при таком плавании неправильная техника будет только закрепляться. Что помимо техники, на объемах тренируется выносливость - волокна мышц "наполняются" митохондриями, способными перерабатывать лактат во время работы.

Я, конечно не гуру, но дал бы совет пока плавать по 25-50 метров упражнения на технику, т.к. таковая почти отсутствует (пример тренерши про таракана - правильный). Объемы - это следующий шаг, тем более, как я понял, вы вам нужен именно спринт 50м. А при такой работе лактат появляется на последних секундах дистанции.

При имеющейся технике, 35с - это круто! Поставите ее, и будете из 30 вылетать :O)))

sosnin от Мая 04, 2012, 07:50:00 am

ой,да ...забыл отписаться.вчера видео посмотрел,поэтому пишу на память. плывете за счет темпа,гребок укорочен,рука не выпрямляется никогда,гладите воду. надо плавать на уменьшение количества гребков,упражнения простые(по одной руке,сцепление и тп), можно добавить потом лопатки,чтоб ловить воду в гребке (но если безконтрольно махать руками,то лучше не стоит).

feniks2277 от Мая 04, 2012, 08:21:40 am

Вы уж определитесь что Вам более важно.

1. Техника

2. Наращивание объёмов, итд

это работа на года.

Или 1 сек с 35сек на 34 сек

Если 1 секунда то работать "Старты и "Повороты".

Александр ещё написал ноги .

35 сек/ лучшее время + 15 сек нужно плавать ноги =50сек /50 метров

А так за две недели до соревнований что либо менять уже поздно.

и не про какие объёмы даже говорить нет нужды.

Runtya от Мая 04, 2012, 10:40:16 am

Всем спасибо! Скорее всего пока придется выскакивать только за счет темпа и огромного количества злости. Старт - это вообще мое самое слабое место. После первых сорев, где я фальстанула и чуть не была снята с заплыва, тупо зависаю, вхожу в воду, когда все уже отмахали чуть не треть бассейна. Кстати, на тех первых соревнованиях я стала первой совсем без подготовки, будучи такой красопеткой 48 размера (на 15 кг больше весом, чем сейчас) только на одной злости.

С разворотами пока засада, с "дырявым" носом просто пока боюсь кувыркатся. А с 6 по 9 мая не будет возможности попасть в басс, где есть стартовые тумбочки. Остаются ноги, никак не крылья. На что я рассчитываю, ума не приложу!

ЕвгенийК от Мая 04, 2012, 11:13:16 am

Цитата: Runtya от Мая 04, 2012, 10:40:16 am

Всем спасибо! Скорее всего пока придется выскакивать только за счет темпа и огромного количества злости.

держите плюстик за спортивную злость)

Arman от Мая 04, 2012, 03:31:31 pm

Цитата: @LE}@NDER от Мая 03, 2012, 12:13:57 pm

Цитата: Runtya от Мая 03, 2012, 11:14:55 am

Александр, спасибо за ваш "разбор полетов" моего так называемого плавания.

Только сейчас смогла успешно зарегистрироваться.

Благодаря моему другу удалось выложить вчера видео с моим заплывом. А заодно посмотреть критически на себя со стороны.

На меня совершенно непонятно сработал фотоаппарат, на который шла запись. Когда включается секундомер (в данном случае фотик), у меня начинается молотьба, все, что связано с техникой, улечучивается в одночасье. Хотя

на счет правой руки я бы сказала, что она всегда "рубит" и почему-то никак не хочет двигаться под водой до конца, т.е. конец гребка я вообще не чувствую. Как впрочем не вытягиваются руки и вперед. Может все дело в "дубовых" суставах?

Посоветуйте, что делать со стартом и разворотом. Проход под водой у меня ничтожно мал, вместо "поддельфинивая" получаются какие-то конвульсивные судороги, рано поднимаю голову, когда скольжение еще не закончено, а ноги начинают работать только с первым гребком. Про ноги пестня отдельная. Парень, который расписывал мне программу (на 4 недели перед соревнованиями, из которых я одну проболела, и сейчас на больничном, но плаваю), считает, что я плаваю, как ни странно только за счет ног, что за 2 года работать руками я совершенно не научилась. Мне кажется, что за последнюю неделю я узнала о технике плавания значительно больше, чем за эти два года. Лучше поздно, чем никогда. Буду работать, надеюсь, что у меня все получится.

Да про поворот, я забыл написать - так же как и вся техника изначально нарабатывается в спокойном темпе каждый кувырок и выход надо стараться делать как на соревнованиях, но в спокойном темпе, со временем можно понемногу прибавлять. В данном случае, как я понимаю, у вас где-то сейчас должны быть соревнования - то лучше не делайте кувырок - сделайте обычный поворот маятником, по идее должно быть быстрее. То же касается и поддельфинивания - сделайте простой толчок от бортика, руки в стрелочку, как только скорость начинает снижаться, включаете ноги кроль и делаете первый гребок. Поддельфинивание, чтобы от него была польза, тоже надо тренировать, так же как и повороты оно не дается за неделю или даже за месяц, нужно плавать регулярно на ногах дельфином как на груди с досточкой, так и на боку и на спине.

добавлю кое что про поворот.. посмотрите видео, перед поворотом вы замедляетесь.. а надо наоборот- ускоряться, вот здесь вы можете выкрасть время, которое не требует новых навыков.. да и поддержку товарищей, поворот маятником может быть даже лучше.. второй полтинник начнете без гипоксии, да и толчок будет гораздо мощнее (знал парня плыл 100 за 1.01 в коротком, все повороты были маятником, другой парень проплывал полтинник за 25, тоже с поворотом маятник, так что не комплексуйте, если что ;))

sergeyt от Мая 04, 2012, 03:55:55 pm
Видео в тему:
http://www.youtube.com/watch?v=8cU_cNCQpPQ

Arman от Мая 04, 2012, 08:26:10 pm
да, еще делаете лишние движения во время старта, это тоже легко убрать...

Arman от Мая 04, 2012, 09:48:51 pm
Вообще интересно как вы начинаете:- стоите прямо, чуть приседаете, руками замах назад, потом вперед и только прыжок... на соревнованиях тоже так?

Runtya от Мая 04, 2012, 10:00:41 pm
Ага! Я пробовала полностью наклоняться, касаясь кончиками пальцев края тумбочки. При таком старте ухожу глубоко в воду.
Вот так и стартую из положения стоя солдатиком, резко подтягиваю и выбрасываю руки и толкаюсь ногами. У меня есть несколько фоток моих стартов. Я и сама никогда подобных "кренделей" ни у кого не видела.

BULLET от Мая 05, 2012, 08:03:20 am
Цитата: feniks2277 от Мая 04, 2012, 08:21:40 am

35 сек/ лучшее время + 15 сек нужно плавать ноги =50сек /50 метров

а для брасса не подскажите сколько нужно прибавлять ???

@LE}{@NDER от Мая 05, 2012, 08:08:28 am
Цитата: BULLET от Мая 05, 2012, 08:03:20 am
Цитата: feniks2277 от Мая 04, 2012, 08:21:40 am

35 сек/ лучшее время + 15 сек нужно плавать ноги =50сек /50 метров

а для брасса не подскажите сколько нужно прибавлять ???

У меня приблизительно так по этой формуле и получается в брассе, только немного лучше на ногах.

feniks2277 от Мая 05, 2012, 09:19:01 am
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 05, 2012, 08:08:28 am
Цитата: BULLET от Мая 05, 2012, 08:03:20 am
Цитата: feniks2277 от Мая 04, 2012, 08:21:40 am

35 сек/ лучшее время + 15 сек нужно плавать ноги =50сек /50 метров

а для брасса не подскажите сколько нужно прибавлять ???

У меня приблизительно так по этой формуле и получается в брассе, только немного лучше на ногах.

Лучший результат +15 сек это норма на ногах,

просто уважаемая Runtya проплыла 58 сек/50 мет при рез-те 35 сек/50 мет.

и кончилась .

На самом деле для спринта необходимо определить

"Скоростной лимит" на ногах и затем составлять

сет на ноги .

Так что Александр написал правильно что он плавает

чуть быстрее этой "формулы"

Arman от Мая 05, 2012, 10:28:18 am

Цитата: Runtya от Мая 04, 2012, 10:00:41 pm

Aga! Я пробовала полностью наклоняться, касаясь кончиками пальцев края тумбочки. При таком старте ухожу глубоко в воду.

Вот так и стартую из положения стоя солдатиком, резко подтягиваю и выбрасываю руки и толкаюсь ногами. У меня есть несколько фоток моих стартов. Я и сама никогда подобных "кренделей" ни у кого не видела.

Ну вот вам и +1 секунда... Так дело не пойдет, попросите вашего тренера поработать над стартом...

совет: начиная с фазы прыжка и до конца выхода тяните руки максимально вперед и пусть тело следует за

руками... еще при входе маленький удар дельфином ногами может выпрямить тело... пробуйте, работайте.. а то с

такими явными проблемами на старте пытаться выкрасть время в других местах как-то иррационально

Toto от Мая 05, 2012, 10:29:25 am

интересная формула))

у меня вообще брасом на ногах получается также как и кролем - - около 50 сек

при том, что брасом я полтиник за 35 точно не плыву (40 секунд если очень очень постараясь), а кролем плыву за 28 (старт из воды)

а на спине и дельфином на ногах из минуты еле вылезая..... (полтиники там в районе 33-35 секунд думаю будут, но макс не засекала, тк как то не нужно было)

Little_boo от Мая 05, 2012, 10:50:28 am

Цитата: feniks2277 от Мая 05, 2012, 09:19:01 am

Лучший результат +15 сек это норма на ногах,

просто уважаемая Runtya проплыла 58 сек/50 мет при рез-те 35 сек/50 мет.

Откуда эта бредовая формула? Если я плыву полтиник за 26, то что я должен на ногах плыть за 40с? Это бред полный, плавать на ногах нужно быстрее.

sosnin от Мая 05, 2012, 10:52:51 am

to toto: это не формула. это ориентир для понимания проблемы и исправления.в твоём случае видно,что траблы в работе ногами батом.при выходе кролевым поди не работаешь ногами батом?

to boo: это ж не для тебя формула. мне вот ясно видно,что тебе надо +6-9сек.

Little_boo от Мая 05, 2012, 10:57:34 am

Цитата: sosnin от Мая 05, 2012, 10:52:51 am

это не формула. это ориентир для понимания проблемы и исправления.в твоём случае видно,что траблы в работе ногами батом.при выходе кролевым поди не работаешь ногами батом?

вообще-то за 26 я плыву батом, а полтиник батом на ногах я плыву за 35 - и это плохо. Можно ещё Попва вспомнить, который за из 30-ти секунд плавал спокойно...

sosnin от Мая 05, 2012, 11:08:01 am

Цитата: Little_boo от Мая 05, 2012, 10:57:34 am

Цитата: sosnin от Мая 05, 2012, 10:52:51 am

это не формула. это ориентир для понимания проблемы и исправления.в твоём случае видно,что траблы в работе ногами батом.при выходе кролевым поди не работаешь ногами батом?

вообще-то за 26 я плыву батом, а полтиник батом на ногах я плыву за 35 - и это плохо. Можно ещё Попва вспомнить, который за из 30-ти секунд плавал спокойно...

почитай выше.это я не тебе писал.просто так сложилось.паралельно писали. :)

Little_boo от Мая 05, 2012, 11:10:19 am

Цитата: sosnin от Мая 05, 2012, 10:52:51 am

to boo: это ж не для тебя формула. мне вот ясно видно, что тебе надо +6-9сек. если это формула подгон под спортсмена, то это не формула ;)

Arman от Мая 05, 2012, 11:12:05 am

Цитата: Little_boo от Мая 05, 2012, 10:57:34 am

Цитата: sosnin от Мая 05, 2012, 10:52:51 am

это не формула. это ориентир для понимания проблемы и исправления. в твоём случае видно, что траблы в работе ногами батом. при выходе кролевым поди не работаешь ногами батом?

... а полтинник батом на ногах я плыву за 35 - и это плохо.

А как надо мерить, бат ногами на груди с доской, или на спине?

варяг от Мая 05, 2012, 11:15:54 am

Приехали из Питербурга..... потрясающий город.. я под впечатлением.. но об этом чуть позже. когда увидел их зал чуть не заплакал :))) там 9 послетних тренажеров Васа.. и еще зал самого последнего инвентаря и тренажеров..... я в шоке.....

Ануя7 от Мая 05, 2012, 11:24:55 am

Варяг, что за сореваы были и как успехи?

насчет формулы- тут понятное дело надо брать в % , а не в абсолюте я где-то уже писала, щас поищу

варяг от Мая 05, 2012, 11:26:50 am

ну дети нормально.. 4 медали взяли.. интересно.. посмотрели кто как тренируется

sosnin от Мая 05, 2012, 11:27:05 am

Цитата: Little_boo от Мая 05, 2012, 11:10:19 am

Цитата: sosnin от Мая 05, 2012, 10:52:51 am

to boo: это ж не для тебя формула. мне вот ясно видно, что тебе надо +6-9сек.

если это формула подгон под спортсмена, то это не формула ;)

да блин, вот до слова докапались.! помню плавали серии на ногах и коор в детстве. вот начинаешь ты плыть в коор быстрее, а ноги также остаются. тренер больше давать ног начинает. всегда мучал такой вопрос: зачем я холявил в серии на ногах!!! но это потом уже понимаешь, когда следующие 2 недели, появляются постоянные задания на ноги. а формула она примерна и меняется в зависимости от уровня спортсмена\стилей\пола. конечно у МСМК эта разница иногда и меньше 2х сек бывает. вон, в видосах даже МР на ногах устанавливал чел.

Arman от Мая 05, 2012, 11:45:03 am

Цитата: Arman от Мая 05, 2012, 11:12:05 am

Цитата: Little_boo от Мая 05, 2012, 10:57:34 am

Цитата: sosnin от Мая 05, 2012, 10:52:51 am

это не формула. это ориентир для понимания проблемы и исправления. в твоём случае видно, что траблы в работе ногами батом. при выходе кролевым поди не работаешь ногами батом?

... а полтинник батом на ногах я плыву за 35 - и это плохо.

А как надо мерить, бат ногами на груди с доской, или на спине?

Может так?? <http://www.youtube.com/watch?v=prnxvdu3Bn0>

Боо как ты делаешь?

варяг от Мая 05, 2012, 12:17:48 pm

Народ а как думаете реально где то подешевле купить это тренажер гденибудь типо с рук.. или самому сделать что там за система?

варяг от Мая 05, 2012, 12:23:22 pm

<http://www.masterural.ru/catalogue/?id=12968>

варяг от Мая 05, 2012, 12:33:41 pm

интересно по одному принципу механизм? <http://www.xsport.ru/index.php?ea=1&roll=1&chp=showgood&num=3631>

Les_55 от Мая 05, 2012, 12:53:37 pm
Цитата: Arman от Мая 05, 2012, 11:45:03 am

....сменила гнев на милость, сказав, что всему свое время, и что в силу возрастных изменений (то бишь закрепощенности суставов) я вряд ли когда-нибудь смогу освоить классическое плавание кролем. Мои попытки сделать суставы более эластичными, как то занятия йогой под руководством достаточно опытного инструктора, привели к диким болям в области шеи (где сидят 2 грыжи по 3.5 мм и болям в локте и плечевых суставах, пришлось уйти пока с этих занятий и сосредоточиться на "барахтанье таракана").

Всему свое время это верно. Про "врядли смогу освоить" это фигня полная, т.к. в классическом плавании кролем нет ничего сверхъестественного - очень демократичный стиль. У кифута есть упражнения для суставов - "прокруты", очень помогает, только спешить не надо ...нужно каждый день и постепенно... лучше на "разогретые руки". Варяг вон ..вообще что то нечеловеческое делает))) Кстати подвижность суставов на ваши ошибки пока не влияет никак

ЕвгенийК от Мая 05, 2012, 01:26:22 pm
Цитата: Runtya от Мая 05, 2012, 12:47:31 pm
А соревнования 17-го.

Вчера два часа бороздила свой бассейн, позавчера 1,5 часа. Я такими темпами кончусь совсем и без ног до своих сорев.

кстати, надорваться перед соревнованиями - проще простого.

я бы на вашем месте поплавал бы еще недельку, а с понедельника 14-го мая перестал бы ходить в бассейн, дал бы мышцам отдохнуть.

BULLET от Мая 05, 2012, 01:41:16 pm
Цитата: Runtya от Мая 05, 2012, 12:47:31 pm
Ну вот вам и +1 секунда... Так дело не пойдет, попросите вашего тренера поработать над стартом...

От меня уже тренер кончился. Достала за последний месяц. Смогу его выловить, если очень повезет, 10 или 11 мая. А соревнования 17-го.

Вчера два часа бороздила свой бассейн, позавчера 1,5 часа. Я такими темпами кончусь совсем и без ног до своих сорев.

Понятно, что если не можешь работать больше, начинай работать умнее. Есть надежда, что к соревнованиям в 2013 или 2014 году у меня получится исправить все ошибки или хотя бы что-нибудь. Плохо только, что нет возможности каждую тренировку себя записывать (элементы), со стороны не видно. Кажется, будто я сама себе красавна, и даже плавать умею!

смотрите не перетренируйтесь, надо восстанавливаться! а то на соревах вообще тяжело будет!!!

BULLET от Мая 05, 2012, 01:59:14 pm
Цитата: Runtya от Мая 05, 2012, 01:56:04 pm

Ребята, спасибо вам всем огромное за помощь и поддержку! Вы вселяете в меня надежду и оптимизм! Вчера мой тренер сказал, что мне ГОЛОВУ надо ставить сейчас, а не технику. Постараюсь сделать, что смогу, за оставшееся время, и обязательно отдохнуть. Когда после 5 дней перерыва, вышла на воду (спала температура), реально ощутила себя лучше, чем после предыдущих 3 недель ежедневных тренировок. Отдохнула. Мня и собственные грабли не с первого раза учат, я их найду, даже когда они заперты в сарае. Прошлые двое соревнований плавала на диклофенаке и ибуклине, сдирала перцовый пластырь с убитых плечевых суставов, мазала шею и плечи обезболивающими мазями и плыла (сучила лапками). Больше так не хочу! Обязательно прислушаюсь ко всем вашим советам!

блин не знаю как Вам, но мне кажется что в первую очередь плавание должно приносить удовольствие))))

@LE}{@NDER от Мая 05, 2012, 04:07:15 pm
Цитата: Arman от Мая 05, 2012, 11:45:03 am
Цитата: Arman от Мая 05, 2012, 11:12:05 am
Цитата: Little_boo от Мая 05, 2012, 10:57:34 am
Цитата: sosnin от Мая 05, 2012, 10:52:51 am

это не формула. это ориентир для понимания проблемы и исправления.в твоём случае видно,что траблы в работе ногами батом.при выходе кролем поди не работаешь ногами батом?

... а полтинник батом на ногах я плыву за 35 - и это плохо.

А как надо мерить, бат ногами на груди с доской, или на спине?

Может так?? <http://www.youtube.com/watch?v=pnxvdu3Bn0>

Боо как ты делаешь?

Лучше так http://vk.com/id14237756#/id14237756?z=video14237756_160708115%2Fvideos14237756 ;)

Arman от Мая 05, 2012, 05:06:21 pm

Впечатляет... :o

Ануа7 от Мая 05, 2012, 05:21:21 pm

Цитата: Ануа7 от Мая 05, 2012, 11:24:55 am

Варяг, что за соревы были и как успехи?

насчет формулы- тут понятное дело надо брать в % , а не в абсолюте
я где-то уже писала, щас поищу
нашла!!!

Цитата: Ануа7 от Июня 07, 2010, 02:41:35 pm

нам говорили, что время должно быть примерно

$H=1,4*ПК$

$P=1,1*ПК$

вроде примерно так для кроля

Runtya от Мая 05, 2012, 05:52:55 pm

Сейчас старалась плыть спокойно с учетом тех замечаний, что смогла понять. Про "маятник" правда пока никак, как впрочем и про многое другое.

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

http://www.youtube.com/watch?v=_DbDZtR7DVU&feature=youtu.be

Жирноват таракан, больше на бегемота похож.

Little_boo от Мая 05, 2012, 06:38:43 pm

Цитата: Arman от Мая 05, 2012, 11:45:03 am

Боо как ты делаешь?

с досочкой, конечно

Little_boo от Мая 05, 2012, 06:39:16 pm

Цитата: варяг от Мая 05, 2012, 12:17:48 pm

Народ а как думаете реально гдето подешевле купить это тренажер где нибудь типо с рук.. или самому сделать что там за система?

а просто резину купить не судьба?

Arman от Мая 05, 2012, 07:06:45 pm

Цитата: Runtya от Мая 05, 2012, 05:52:55 pm

Сейчас старалась плыть спокойно с учетом тех замечаний, что смогла понять. Про "маятник" правда пока никак, как впрочем и про многое другое.

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

http://www.youtube.com/watch?v=_DbDZtR7DVU&feature=youtu.be

Жирноват таракан, больше на бегемота похож.

Откуда такой негатив к самому себе???? ХВАТИТ СЕБЯ ОГОВАРИВАТЬ! СТОП!!!!!!!!!!!!

На счет старта, для первого раза неплохо так, и не глубоко совсем.. на первом видео чуть получше, более собраны, ноги вместе, на втором ноги как-то уходят в стороны во время входа в воду...

Осталось добавить чуть взрывной скорости.. на счет лишних движений, есть еще одно... вы руки сначала тянете на себя, потом вперед... Видел такую манеру, но в очень быстром темпе, вы там теряете сотые... как вариант можете попробовать чтобы руки снизу сразу вперед, то есть не сгибаете в локтевом суставе, вместо этого работают только плечи и руки выбрасывают прямо вперед...

Runtya от Мая 05, 2012, 07:46:43 pm

Арман, это я пыталась (очень усердно, пыталась) не нервничать и плыть спокойно. А стоит сработать секундомеру, и ничего не останется. Руки полетят вверх из под мышек, т.е они сначала резко подтягиваются к себе, потом вылетают вперед. Сама собираюсь, как пружинка, и, типа, выстреливаю. Отчаянно понимаю, что я вряд ли смогу в ближайшее время с собой что-то сделать. Надеюсь, что в будущем смогу "сломать" свою привычную манеру барахтанья и сучения лапками. И старт получится красиво, и разворот. И гребок, и ноги мешать не будут. Сегодня, кстати, реально почувствовала, что они мешают. Когда начинаю ими молотить, руки тоже начинаю махать, а не грести. ;D

Arman от Мая 05, 2012, 08:13:25 pm

Цитата: Runtya от Мая 05, 2012, 07:46:43 pm

А стоит сработать секундомеру, и ничего не останется. Руки полетят вверх из под мышек, т.е они сначала резко подтягиваются к себе, потом вылетают вперед.

Повторюсь.. думаю это гораздо легче исправить чем вы думаете, для этого даже бассейна не надо.. Дома принимаете позицию старта, кто-то из домашних дает вам команду услышав который вы стремительно выпрямляетесь и прыгаете вверх руки стрелочкой (работают только плечи). И реакция улучшится и сформируется навык... после несколько дней, приняв позицию старта уже представьте, что вы на стартовой тумбочке, попытайтесь прочувствовать все волнение предстартовой лихорадки и опять же надо быстро прыгать вверх сохраняя навык, который вы уже освоили... Будьте уверенны! Даже когда занимаетесь всякой ерундой, мысленно все время воспроизводите правильную картину вашего старта.. это тоже имеет большое значение. Вы сильный человек и все у вас получится! Удачи!

варяг от Мая 05, 2012, 08:37:26 pm

Цитата: Little_boo от Мая 05, 2012, 06:39:16 pm

Цитата: варяг от Мая 05, 2012, 12:17:48 pm

Народ а как думаете реально где-то подешевле купить это тренажер где нибудь типо с рук.. или самому сделать что там за система?
а просто резину купить не судьба?

ну.. смею вас ребята заверить . это не реклама . а вещь действительно потрясающая. я делал с позволения директора баса подходов 5 на этом тренажере. по сравнению с резиной абсолютно другие движения... и тп.... не говоря про ощущения. ставишь например программу 100 метров и поплыл. он показывает твоё время и кол во гребков и сколько осталось доплыть.. и хотя я реально на нем вспотел .. (чего на резине не припомню:)))))) хотя пахал.. нет ощущения забитости рук.. уверен вещь стоит своих денег.

Little_boo от Мая 05, 2012, 10:15:37 pm

Цитата: варяг от Мая 05, 2012, 08:37:26 pm

ну.. смею вас ребята заверить . это не реклама . а вещь действительно потрясающая. я делал с позволения директора баса подходов 5 на этом тренажере. по сравнению с резиной абсолютно другие движения... и тп.... не говоря про ощущения. ставишь например программу 100 метров и поплыл. он показывает твоё время и кол во гребков и сколько осталось доплыть.. и хотя я реально на нем вспотел .. (чего на резине не припомню:)))))) хотя пахал.. нет ощущения забитости рук.. уверен вещь стоит своих денег.
висит эта хрень у нас в бассейне, но я уже 20 лет резиной обхожусь и ничего

Arman от Мая 06, 2012, 07:56:54 am

Цитата: варяг от Мая 05, 2012, 08:37:26 pm

ставишь например программу 100 метров и поплыл. он показывает твоё время и кол во гребков и сколько осталось доплыть..
Варяг, за сколько "проплыл" сотню ;D ?

feniks2277 от Мая 06, 2012, 08:29:51 am

Цитата: Little_boo от Мая 05, 2012, 10:50:28 am

Цитата: feniks2277 от Мая 05, 2012, 09:19:01 am

Лучший результат +15 сек это норма на ногах, просто уважаемая Runtya проплыла 58 сек/50 мет при рез-те 35 сек/50 мет.
Откуда эта бредовая формула? Если я плыву полтинник за 26, то что я должен на ногах плыть за 40с? Это бред полный, плавать на ногах нужно быстрее.
Боо это не "формула", обрати внимание в преведущем посте я поставил это слово в кавычки " ".
Так тренер начинает определять скоростной лимит на ногах отталкиваясь от результата на 50 м +15 сек затем просит ускорить на сек, затем опять на сек, итд. то есть как можно ближе приблизится к лучшему рез-ту потом составляется сет

8*50 режим 2 мин и указание времени прохождения
50 метров. Всё работай.
Так что к бреду это никакого отношения не имеет.

lucmen от Мая 06, 2012, 10:46:39 am
Цитата: Little_boo от Мая 05, 2012, 10:15:37 pm
Цитата: варяг от Мая 05, 2012, 08:37:26 pm
ну.. смею вас ребята заверить . это не реклама . а вещь действительно потрясающая. я делал с позволения
директора баса подходов 5 на этом тренажере. по сравнению с резиной абсолютно другие движения... и тп.... не
говоря про ощущения. ставишь например программу 100 метров и поплыл. он показывает твоё время и кол во
гребков и сколько осталось доплыть.. и хотя я реально на нем вспотел .. (чего на резине не припомню:)))))) хотя
пахал.. нет ощущения забитости рук.. уверен вещь стоит своих денег.
... я уже 20 лет резиной обхожусь и ничего
Little_boo, а есть видео примеры как правильно тянуть резину? Нужно ли помимо высокого локтя эмитировать S-
образность гребка и т.д.? Как построить тренировочный процесс в работе с резиной? Сколько подходов и
повторений желательно выполнять, тянуть медленно и правильно, или можно "рвать" на максимальное количество
раз? Буду благодарен любой информации. Себе приобрел Dry Training 1,2 м с нагрузкой 6.3-15.4kg от MadWave.

BULLET от Мая 06, 2012, 10:55:54 am
[/quote]
Лучше так http://vk.com/id14237756#/id14237756?z=video14237756_160708115%2Fvideos14237756 ;)
[/quote]
не реально, кто плавает?

@LE}{@NDER от Мая 06, 2012, 11:44:38 am
Цитата: BULLET от Мая 06, 2012, 10:55:54 am
Цитировать
Лучше так http://vk.com/id14237756#/id14237756?z=video14237756_160708115%2Fvideos14237756 ;)
не реально, кто плавает?
Никита Коновалов. Почему нереально?

BULLET от Мая 06, 2012, 01:23:27 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 06, 2012, 11:44:38 am
Цитата: BULLET от Мая 06, 2012, 10:55:54 am
Цитировать
Лучше так http://vk.com/id14237756#/id14237756?z=video14237756_160708115%2Fvideos14237756 ;)
не реально, кто плавает?
Никита Коновалов. Почему нереально?
ну если я не ошибаюсь то фелпс кажись плавает за 32)))

варяг от Мая 06, 2012, 01:26:58 pm
Цитата: Arman от Мая 06, 2012, 07:56:54 am
Цитата: варяг от Мая 05, 2012, 08:37:26 pm
ставишь например программу 100 метров и поплыл. он показывает твоё время и кол во гребков и сколько осталось
доплыть..
Варяг, за сколько "проплыл" сотню ;D ?

там программа тренер сказал особенная.. короче не учитывает скольжение.. повороты.. короче у них ребята
второразрядники плавут на тренажере в районе 2х минут. (проплыл) за 1 мин 47.

блин это чудо а не тренажер. незнаю как после него можно тянуть резину..... где деньги взять:)))?

Little_boo от Мая 06, 2012, 01:54:13 pm
Цитата: BULLET от Мая 06, 2012, 01:23:27 pm
ну если я не ошибаюсь то фелпс кажись плавает за 32)))
такого не может быть, я думаю он плавает в районе 25.
Цитата: lucmen от Мая 06, 2012, 10:46:39 am
Little_boo, а есть видео примеры как правильно тянуть резину? Нужно ли помимо высокого локтя эмитировать S-

образность гребка и т.д.?

главное высокий локоть, а дальше гребок уже сам получится какой надо

Цитата: Iustep от Мая 06, 2012, 10:46:39 am

Как построить тренировочный процесс в работе с резиной? Сколько подходов и повторений желательно выполнять, тянуть медленно и правильно, или можно "рвать" на максимальное количество раз?

Так все зависит от цели подготовки, поэтому совершенно разная работа. Если нужен темп на 50м, то соответственно можно делать два вида работы - в максимальной нагрузке на 10-15 движений и в средней нагрузке, но в максимальном темпе. Понятное дело, что если речь про 100-200м то работа будет другая.

варяг от Мая 06, 2012, 09:55:18 pm

немогу отойти от Питербурга..... это просто как прозрение.. какой должна быть настоящая красота...

теперь я понял почему жители этого города не дали поставить небоскреб Газпрома...

послушайте..- <http://www.youtube.com/watch?v=7BH8IL9fSIU>

Michal от Мая 07, 2012, 09:32:47 am

Цитата: варяг от Мая 06, 2012, 09:55:18 pm

немогу отойти от Питербурга..... это просто как прозрение.. какой должна быть настоящая красота...

Это ты еще по замкам Франции, Германии не хаживал! ;)

варяг от Мая 07, 2012, 12:48:26 pm

слезы накатывают. честно.

sergeyt от Мая 08, 2012, 12:49:26 pm

Интересное видео о подготовке Райана Кохрейна к Олимпийским играм в Лондоне. Обратите внимание на технику, упражнения в зале, а также показаны некоторые элементы растяжки!

https://www.youtube.com/watch?v=Ko_XcQcVvIE&feature=player_embedded

Swimmer48 от Мая 08, 2012, 02:00:07 pm

Цитата: sergeyt от Мая 08, 2012, 12:49:26 pm

Интересное видео о подготовке Райана Кохрейна к Олимпийским играм в Лондоне. Обратите внимание на технику, упражнения в зале, а также показаны некоторые элементы растяжки!

https://www.youtube.com/watch?v=Ko_XcQcVvIE&feature=player_embedded

Чего в нем интересного?

sergeyt от Мая 08, 2012, 02:10:38 pm

Упражнения в зале на растяжку, координацию движений и съемка под водой

Swimmer48 от Мая 08, 2012, 03:19:31 pm

Баян там.

варяг от Мая 08, 2012, 05:26:25 pm

интересный у него старт... на первой минуте. практически без фазы полета

Swimmer48 от Мая 08, 2012, 06:25:37 pm

Цитата: Little_boo от Мая 05, 2012, 10:15:37 pm

Цитата: варяг от Мая 05, 2012, 08:37:26 pm

ну.. смею вас ребята заверить . это не реклама . а вещь действительно потрясающая. я делал с позволения директора баса подходов 5 на этом тренажере. по сравнению с резиной абсолютно другие движения... и тп.... не говоря про ощущения. ставишь например программу 100 метров и поплыл. он показывает твоё время и кол во гребков и сколько осталось доплыть.. и хотя я реально на нем вспотел .. (чего на резине не припомню:)))))) хотя пахал.. нет ощущения забитости рук.. уверен вещь стоит своих денег.

висит эта хрень у нас в бассейне, но я уже 20 лет резиной обхожусь и ничего

У нас такого нет же. Обычные Хьютели висят. Но они лучше резины:)

варяг от Мая 08, 2012, 06:28:02 pm
У них стоят в ряд 9 штук!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

+ остальной зал самого последнего железа..... я глянул на бирку одного тренажера... 2011 год.....

Little_boo от Мая 08, 2012, 07:18:18 pm
Цитата: Swimmer48 от Мая 08, 2012, 06:25:37 pm
У нас такого нет же. Обычные Хьютели висят. Но они лучше резины:)
а между хьютелями...?

Swimmer48 от Мая 08, 2012, 07:24:11 pm
Цитата: Little_boo от Мая 08, 2012, 07:18:18 pm
Цитата: Swimmer48 от Мая 08, 2012, 06:25:37 pm
У нас такого нет же. Обычные Хьютели висят. Но они лучше резины:)
а между хьютелями...?
В плане? На стене которые висят? Они же другие совсем. Забыл как они называются.

варяг от Мая 08, 2012, 07:45:30 pm
<http://www.sport-russia.ru/Go/ViewProduct/id=23215>

как он может висеть ..я не пойму чтото...

катран от Мая 09, 2012, 06:55:30 am
Эргометры Васа не совсем такие новые, помню, что в 2007 в Таллинне на таком занимался для интереса пару раз, кстати у Шумана на нем был мировой рекорд на сотке, вроде. На твоём уровне, Варяг (да и на моём) это игрушки и баловство. Плавать надо.

варяг от Мая 09, 2012, 07:49:51 am
ну... хочется же:)))))) опять спортивный интерес:)) А Шуман за сколько интересно проплыл на нем? не знаю. я в восторге от этой штуки. построю дом. куплю.

Swimmer48 от Мая 09, 2012, 09:44:36 am
Посмотрел я повнимательнее на эргометр этот. В общем Бу был прав, у нас висит типа такого, только он без лопаток и скамейки. И Хьютель всегда мне нравился больше. :)

варяг от Мая 09, 2012, 11:22:32 am
я думаю типа такого и такой это разные вещи.

так можно будет и сказать что мы собираем машины типа мерседесов.. немножко другие... ну а так похожи..

варяг от Мая 09, 2012, 11:24:51 am
дело в том что если бы я не тянул резину и не греб на этом тренажере я бы скажу честно просто промолчал. потому что не знал о чем речь.

высказывания что резина лучше потому что у нас висит другой тренажер... ну.. я не знаю..

Little_boo от Мая 09, 2012, 11:33:34 am
Цитата: варяг от Мая 09, 2012, 11:22:32 am
я думаю типа такого и такой это разные вещи.
ды абсолютно пофигу такой или похожий, разница только в том, что за этот ренажер басс отвалит несколько десятков тысяч, а резину можно купить за штуку и тянуть дома.

варяг от Мая 09, 2012, 11:45:04 am
:)) да:)) и еще разница том что я на нем греб а ты нет:)))

Swimmer48 от Мая 09, 2012, 11:57:50 am

Цитата: варяг от Мая 09, 2012, 11:45:04 am

:)) да:)) и еще разница том что я на нем греб а ты нет:)))

Тебе уже ответили, что он точно такой же как у нас (принцип работы и механика), разница в наличие скамейки и лопаток. Если для тебя мерседес у которого вытащили сиденье не мерседес, то это печально. Разъясню более популярно. Развивается тут силовая выносливость для выполнения движений максимально приближенных тем, которые выполняются в воде. Потому будет тут резина или тележка на веревке в общем то пофиг. Используются эти тренажеры стоицот лет уже. Просто в разной оболочке.

Little_boo от Мая 09, 2012, 12:04:45 pm

Цитата: варяг от Мая 09, 2012, 11:45:04 am

:)) да:)) и еще разница том что я на нем греб а ты нет:)))

Тренажер за 5000\$ баксов и лохушка: <http://www.youtube.com/watch?v=6AKm3OmNPps>

Резинка за 1000 рублей и спортсмены: <http://www.youtube.com/watch?v=iQ636vxGplg>

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=6uYVXUuQNAQ

а ты уже выбирай че тебе ближе :)

варяг от Мая 09, 2012, 12:25:23 pm

ближе мне резина:) потомучто денег нет :))))))))))

Aqualover от Мая 09, 2012, 09:48:55 pm

ну вот наконец-то... уффф... даже не верится, что можно на себя со стороны глянуть... спасибо, Ирине (Runtya... ;))... :D выкладываю видео своего плавания... если это вообще можно назвать - плаванием... целей со спортивными разрядами в этом виде спорта у меня нет... хватит с меня лыжного прошлого... ;) плаваю исключительно для внутренней радости и рассматриваю плавание как приятное во всех отношениях времяпровождение, да и гонять скоростные отрезки большого желания не испытываю... плыву в своем ровном темпе и улыбаюсь про себя... :) ну а если чуть серьезнее, то тренирую длинную аэробную выносливость... ("спортивное сердце" мне констатировали еще в 14 лет... до сих пор живу с пульсом в покое 43...47 уд/мин ну и т.д. весь "набор") и стараюсь плыть максимально экономично... расходуя драгоценный кислород с большим эффектом... двухударный кроль это как понимаю наиболее экономичный вариант для такого плавания... прошу вас прокомментировать этот короткий отрезок тренировки... все ваши замечания приму с огромной благодарностью... да, желательно замечания с какими-нибудь пояснениями (локти? низко или что?... гребок - понятие сложное: захват, пронос, отталкивание... гладишь - это вход кисти неправильный?... ???)... просто кролем на груди плаваю с марта прошлого года, тренера у меня не было... читал сообщения на форуме, изучал видео с youtube... ну и книжки разные...

ссылка (<http://youtu.be/E6Xnfxwpa0>) на видео... ;)

Little_boo от Мая 09, 2012, 09:50:58 pm

локти, локти, локти

sergeyt от Мая 09, 2012, 09:56:34 pm

Воду гладишь, надо работать над гребком.

sosnin от Мая 10, 2012, 07:17:53 am

Цитата: BULLET от Мая 06, 2012, 01:23:27 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 06, 2012, 11:44:38 am

Цитата: BULLET от Мая 06, 2012, 10:55:54 am

Цитировать

Лучше так http://vk.com/id14237756#/id14237756?z=video14237756_160708115%2Fvideos14237756 ;)

не реально, кто плывет?

Никита Коновалов. Почему нереально?

ну если я не ошибаюсь то фелпс кажись плывет за 32)))

за 32 плавает 1разрд-кмс.фелпс так плавал наверно лет в 13.

Runtya от Мая 10, 2012, 08:13:54 pm

Цитата: sergeyt от Мая 09, 2012, 09:56:34 pm

Воду гладишь, надо работать над гребком.

Возможно, я неудачный ракурс для съемки выбрала, гребок видно плоховато. Мне, как "таракану" от плавания нравится, особенно из под воды смотреть. Попробуем с других ракурсов поснимать :o

Sirius от Мая 10, 2012, 08:18:39 pm

Цитата: Runtya от Мая 10, 2012, 08:13:54 pm

Возможно, я неудачный ракурс для съемки выбрала, гребок видно плоховато. Мне, как "таракану" от плавания нравится, особенно из под воды смотреть. Попробуем с других ракурсов снимать :o

Все видно про гребок, не надо воду гладить, рука входит сверху в воду и загребает, а не на пол-дороги засовывается в воду и там уже тянется куды-то. И ноги живут своей вялой отдельной жизнью. И поворот слабенький. И стартовый прыжок. И выход.

А в общем - МОЛОДЕЦ!!!

mo1 от Мая 10, 2012, 08:52:59 pm

Я сегодня достиг цели, поставленной в конце прошлого лета на этот год - 3й разряд батом на 50м: 33.93с.

матюха от Мая 10, 2012, 08:57:19 pm

Мои поздравления примите !

А следующая цель ?

mo1 от Мая 10, 2012, 09:11:08 pm

Цитата: матюха от Мая 10, 2012, 08:57:19 pm

А следующая цель ?

Брасом уже сейчас очень близок второй разряд. А на долгую перспективу конечно 2ой, и в бате, и в комплексе 100м. Но это думаю работа уже не на один год. Кроль вообще стоит почти на месте, - за год сбросил только 1.5сек (при 3.5 сек на бате). А спину засек недавно 50м - вообще позорные 41сек :O))) но думаю, это от неопытности прохождения дистанции. Да еще в базе без нормальных флажков. Летом перехожу в бас с флажками, уверен спина будет получше. Ну и в нем же (из-за малолюдности) хочу засечь брас и кроль 100м.

ЕвгенийК от Мая 10, 2012, 09:17:07 pm

Цитата: mo1 от Мая 10, 2012, 08:52:59 pm

Я сегодня достиг цели, поставленной в конце прошлого лета на этот год - 3й разряд батом на 50м: 33.93с.

О, я в воскресенье тоже проплыл 50 батт по лучшему времени!))

Поздравляю! Приятное чувство, когда бьешь свои рекорды. Видеть прогресс все-таки довольно важно.

mo1 от Мая 10, 2012, 09:21:32 pm

Цитата: ЕвгенийК от Мая 10, 2012, 09:17:07 pm

Приятное чувство, когда бьешь свои рекорды. Видеть прогресс все-таки довольно важно.

Я давно уже над варягом подтруниваю - надо плавать на время. Плавание-то у нас спортивное, а не синхронное или акробатическое. :O)))

варяг от Мая 10, 2012, 09:25:48 pm

да... я читю вас:)).. все рекорды ставят...

Как в песне..И ушли корабли .. мои братья.. мой

флот.... кто чувствительней брызги смахнули...

без меня продолжался великий поход..... на меняж.. парусами махнули.....

Ануа7 от Мая 10, 2012, 09:26:57 pm

у меня сегодня тоже рекорд ;D 25м с толчка с выходом 12м - 9 гребков в нормальном темпе(не просто на скольжение), до этого все 13 было

и поскольку вода была около 30-31 градусов, решила проплыть на ногах полторашку... там цифра гораздо менее привлекательная ;D но тк первый раз плыла- то тоже рекорд!

варяг от Мая 10, 2012, 09:34:21 pm

<http://yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0+%D0%BE+%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC+%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5&lr=213>

feniks2277 от Мая 11, 2012, 06:05:42 am

Цитата: Ануа7 от Мая 10, 2012, 09:26:57 pm

у меня сегодня тоже рекорд ;D 25м с толчка с выходом 12м - 9 гребков в нормальном темпе(не просто на скольжение), до этого все 13 было

и поскольку вода была около 30-31 градусов, решила проплыть на ногах полторашку... там цифра гораздо менее привлекательная ;D но тк первый раз плыла- то тоже рекорд!

3 метра цикл как то не обычно без скольжения.

Аня Вы знаете как процитируется эффективность

цикла гребковых движений?

Уровень междунагодного класса для женщин 2.20- 2.60 м /цикл

Я Вас поздравляю.

Ануа7 от Мая 11, 2012, 06:28:43 am

спасибо,

но конечно это с некоторым скольжением!

и скорость у меня далека от международного класса :(

sosnin от Мая 11, 2012, 08:07:27 am

Цитата: moi от Мая 10, 2012, 08:52:59 pm

Я сегодня достиг цели, поставленной в конце прошлого лета на этот год - 3й разряд батом на 50м: 33.93с.

значит,только я заболел,ты решил рекорды бить?! ай-ай-ай... :) прошло одно-так сразу перекинулось на другое ухо. вообще в понед. приду.

moi от Мая 11, 2012, 09:40:46 am

Цитата: sosnin от Мая 11, 2012, 08:07:27 am

значит,только я заболел,ты решил рекорды бить?! ай-ай-ай... :)

Давай, давай - приходи уже плавать! По-моему, ты мой бат еще не видел, - все не попадаешь на этот день.

Arman от Мая 11, 2012, 11:30:11 am

И я внесу лепту в копилку маленьких рекордов.... :D

на днях наконец то удалось сделать 25 батом с толчка за 5 ударов ног (выход) + 9 гребков в высоком темпе...

очень надеюсь что с толчка скоро выплыву из 14 секунд....

Runtya от Мая 11, 2012, 04:10:05 pm

Даже когда занимаетесь всякой ерундой, мысленно все время воспроизводите правильную картина вашего старта.. это тоже имеет большое значение. Вы сильный человек и все у вас получится! Удачи!

[/quote]

Представляете, самое противное, что я плыву и стартую постоянно во сне (в дневное время редко удается сосредоточиться на проигрывании в мыслях своих заплывов, но стараюсь). А во сне заходится сердце от тахикардии, стартую, молочу руками и ногами изо всех сил, стараюсь поскорее доплыть до финиша. А такое ощущение, что он не приближается, будто меня кто-то к резине подцепил, которая тянет меня назад все больше, чем сильнее я гребу вперед. Ужас, а не сны. Причем сплю совершенно отвратно, просыпаюсь по 4-5 раз за ночь вот в таком состоянии с полными глазами ужаса и выскакивающим из груди сердцем. :-[

@LE}{@NDER от Мая 11, 2012, 04:21:24 pm

Цитата: Runtya от Мая 11, 2012, 04:10:05 pm

Цитировать

Даже когда занимаетесь всякой ерундой, мысленно все время воспроизводите правильную картина вашего старта.. это тоже имеет большое значение. Вы сильный человек и все у вас получится! Удачи!

Представляете, самое противное, что я плыву и стартую постоянно во сне (в дневное время редко удается сосредоточиться на проигрывании в мыслях своих заплывов, но стараюсь). А во сне заходится сердце от тахикардии, стартую, молочу руками и ногами изо всех сил, стараюсь поскорее доплыть до финиша. А такое ощущение, что он не приближается, будто меня кто-то к резине подцепил, которая тянет меня назад все больше, чем сильнее я гребу вперед. Ужас, а не сны. Причем сплю совершенно отвратно, просыпаюсь по 4-5 раз за ночь вот в таком состоянии с полными глазами ужаса и выскакивающим из груди сердцем. :-[

Ну и накрутили вы себя :o Да расслабьтесь - надо учиться от плавания получать удовольствие. Даже при подготовке к старту 2/3 работы должно быть аэробной (разминка, закупка, работа на технику на пульсе около 20). Не надо так загонять себя. Научитесь плавать спокойно - будут и мысли, и сны о приятном.

Кстати, если тренируетесь вечером, и спринтерская/интервальная работа, то минимум 20 минут после этого надо поплавать в спокойном темпе (закупаться), чтобы вывести лактат и, чтобы нормально потом спать, в противном

случае сон может быть очень беспокойным.

варяг от Мая 11, 2012, 07:42:25 pm

Тема 3. Развитие силовых способностей

Виды проявления силы в спортивном плавании (максимальная произвольная сила, скоростно-силовые возможности, силовая выносливость, взрывная сила, сила тяги в воде на привязи. Методика измерения и оценки максимальной силы при имитации гребкового движения на суше, силовой выносливости (расчет ИСВ), скоростно-силовой выносливости (расчет ИССВ), коэффициент использования силовых возможностей (КИСВ), коэффициент координации (КК)

Кто может подсказать что за тесты?

geraiv1 от Мая 11, 2012, 08:41:34 pm

Прастите, в какой дурке такие ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ?

Runtya от Мая 11, 2012, 08:47:22 pm

Есть у нас в конторе мудрецы, которые хотят дать шанс слабым командам.

Эстафета в этом году чумовая, плывет дяденька и тетенька, тетеньки будут вытягивать дяденек, т.е. финишировать. Так же 2 полуфинала и финал, только все должны уложиться до обеда (с интервалом 1-1,5 часа между стартами). Сдохнешь, пока финала дождешься. Это уже во второй день соревнований. Ростелеком контора называется.

варяг от Мая 11, 2012, 09:18:26 pm

http://www.youtube.com/watch?v=W_leQsAjDAI&feature=relmfu

интересно. попробую провести эксперимент . то есть резина не каждый день а 1 раз в неделю. посмотрим результат к осени.

@LE}{@NDER от Мая 11, 2012, 09:32:09 pm

Цитата: Runtya от Мая 11, 2012, 08:47:22 pm

Есть у нас в конторе мудрецы, которые хотят дать шанс слабым командам.

Эстафета в этом году чумовая, плывет дяденька и тетенька, тетеньки будут вытягивать дяденек, т.е. финишировать. Так же 2 полуфинала и финал, только все должны уложиться до обеда (с интервалом 1-1,5 часа между стартами). Сдохнешь, пока финала дождешься. Это уже во второй день соревнований. Ростелеком контора называется.

Фотки с моих "веселых стартов"

http://vk.com/id66345709?z=photo66345709_283203579%2Fphotos66345709

Это просто жесть! :o

Лучше присоединитесь к какому-нибудь клубу плавания Мастерс - плывете дистанцию 1 раз - каждый заплыв сразу финальный, без всяких больших фантазий какого-то слабоумного, далекого от плавания. Результаты сводятся в общий протокол, по которому 3 (или 8 в зависимости от соревнований) лучших награждаются в каждой дисциплине.

geraiv1 от Мая 11, 2012, 10:16:42 pm

Цитата: варяг от Мая 11, 2012, 09:18:26 pm

http://www.youtube.com/watch?v=W_leQsAjDAI&feature=relmfu

интересно. попробую провести эксперимент . то есть резина не каждый день а 1 раз в неделю. посмотрим результат к осени.

Прости друг, а как звать этого крендила? Зараза так доходчиво объясняет! А вдруг правда?

@LE}{@NDER от Мая 11, 2012, 10:25:49 pm

Цитата: geraiv1 от Мая 11, 2012, 10:16:42 pm

Цитата: варяг от Мая 11, 2012, 09:18:26 pm

http://www.youtube.com/watch?v=W_leQsAjDAI&feature=relmfu

интересно. попробую провести эксперимент . то есть резина не каждый день а 1 раз в неделю. посмотрим результат к осени.

Прости друг, а как звать этого крендила? Зараза так доходчиво объясняет! А вдруг правда? Это вы про Селуянова?

geraiv1 от Мая 11, 2012, 10:29:22 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 11, 2012, 10:25:49 pm
Цитата: geraiv1 от Мая 11, 2012, 10:16:42 pm
Цитата: варяг от Мая 11, 2012, 09:18:26 pm
http://www.youtube.com/watch?v=W_leQsAjDAI&feature=relmfu

интересно. попробую провести эксперимент . то есть резина не каждый день а 1 раз в неделю. посмотрим результат к осени.

Прости друг, а как звать этого крендила? Зараза так доходчиво объясняет! А вдруг правда? Это вы про Селуянова?
Наверно, но лично не знаком, но как доходчиво говорит :)

@LE}{@NDER от Мая 11, 2012, 10:34:24 pm
Цитата: geraiv1 от Мая 11, 2012, 10:29:22 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 11, 2012, 10:25:49 pm
Цитата: geraiv1 от Мая 11, 2012, 10:16:42 pm
Цитата: варяг от Мая 11, 2012, 09:18:26 pm
http://www.youtube.com/watch?v=W_leQsAjDAI&feature=relmfu

интересно. попробую провести эксперимент . то есть резина не каждый день а 1 раз в неделю. посмотрим результат к осени.

Прости друг, а как звать этого крендила? Зараза так доходчиво объясняет! А вдруг правда? Это вы про Селуянова?
Наверно, но лично не знаком, но как доходчиво говорит :)
Ну лично его мало кто тут знает, но зато очень многие здесь на форуме на него ссылаются.

Toto от Мая 12, 2012, 05:34:58 am
Runtya
блин, как ж я ничо не знаю про эти старты???
я ж тож росткелеком :-[
меня тока на волейбол звали)) или это не КЦ проводит?

варяг от Мая 12, 2012, 07:03:02 am
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 11, 2012, 10:34:24 pm
Цитата: geraiv1 от Мая 11, 2012, 10:29:22 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 11, 2012, 10:25:49 pm
Цитата: geraiv1 от Мая 11, 2012, 10:16:42 pm
Цитата: варяг от Мая 11, 2012, 09:18:26 pm
http://www.youtube.com/watch?v=W_leQsAjDAI&feature=relmfu

интересно. попробую провести эксперимент . то есть резина не каждый день а 1 раз в неделю. посмотрим результат к осени.

Прости друг, а как звать этого крендила? Зараза так доходчиво объясняет! А вдруг правда? Это вы про Селуянова?
Наверно, но лично не знаком, но как доходчиво говорит :)
Ну лично его мало кто тут знает, но зато очень многие здесь на форуме на него ссылаются.

.... да интересно еще будет узнать действительноли при выполнении суперсета(как говорит Селуянов) например тянем резину до мышечного отказа 30 сек. ..30 сек отдых. опять резина 30 сек до отказа.. 30 сек отдых ..30 сек резина до отказа.

восстанавливаемся 5 минут.. и опять повторяем 3*30 сек.

так 4 подхода. вопрос . что будет с мышцами и действительноли они будут восстанавливаться 7 дней..? (мне кажется многовато..)

матюха от Мая 12, 2012, 10:15:08 am

Методы тренировки выносливости бывают интервальные и безинтервальные (лекция Селуянова подтверждает +ещё много работ) Т.Е. 30 сек работы - 30 сек дышишь в воду. делаешь 4 раза подряд, 5-10 мин отдыха (я бы сделал и сделаю не больше 5 мин) и снова тоже самое. и таких суперсерий тоже 4. такое делать 1-2 раза в неделю.

Но ещё есть метод безинтервальный. 30 сек работы- 30-50 сек активного отдыха (плыть) Это тоже можно делать суперсериями.

Эти методы надо чередовать. (книга об этом дома а я на работе) безинтервальный метод более действенный.

Но у селуянова есть статья "Сердце-не машина" начинать рекомендую с прочтения этой работы, дабы сохранить ваше здоровье. <http://max-body.ru/book/useful/serdce-ne-mashina-viktor-selujanov/index.html>

Основная рекомендация Селуянова по тренировкам велосипедистов и бегунов - бегать в горку. 30 сек почти максимальной работы, 50 сек плавного бега.

П.П.С. А резину тянуть основным способом плавания или чередовать ? вот тут и отдых для некоторых мышц нарисовывается.

П.С. Объёмы тренировок Селуянов не отменял. Пока не сможете проплыть 1 км без остановки, с дыханием 3х3 и в темпе, то не стоит заниматься специфичными заданиями.

Кочергин (не пловец а боец) рекомендует основную часть оставлять на конец тренировки и я согласен.

размялся, 1 км проплыл, поплавал на технику (отдохнул) и тяни, что есть силы. Закупался пошёл домой. ("я так думаю !" из к\ф Мимино)

Runtya от Мая 12, 2012, 04:10:50 pm

Цитата: Toto от Мая 12, 2012, 05:34:58 am

Runtya

блин, как ж я ничо не знаю про эти старты???

я ж тож росткелеком :-[

меня тока на волейбол звали)) или это не КЦ проводит?

КЦ будет проводить всероссийскую спартакиаду, о которой я упоминала в своих постах, в сентябре в ДОО Орленок под Туапсе. Очень хочу туда поехать. Но для этого нужно войти в двойку лучших на моих Веселых стартах МРФ Центр.

Toto от Мая 12, 2012, 04:12:38 pm

Цитата: Runtya от Мая 12, 2012, 04:10:50 pm

Цитата: Toto от Мая 12, 2012, 05:34:58 am

Runtya

блин, как ж я ничо не знаю про эти старты???

я ж тож росткелеком :-[

меня тока на волейбол звали)) или это не КЦ проводит?

КЦ будет проводить всероссийскую спартакиаду, о которой я упоминала в своих постах, в сентябре в ДОО Орленок под Туапсе. Очень хочу туда поехать. Но для этого нужно войти в двойку лучших на моих Веселых стартах МРФ Центр.

ага, буду за Вас держать кулачки :)

у нас-то в КЦ все оказалось намного проще)))

варяг от Мая 13, 2012, 11:10:49 am

<http://musclepit.ru/Store/161/717/Nitro-Tech-Hardcore-Pro-Series>

в магазине посоветовали этот протеин. брать?

матюха от Мая 13, 2012, 12:59:32 pm

Бери. Хороший продукт.

Не употребляй его с холодным соком, водой, молоком. Только с тёплым (комнатной температуры). Почему ?

Потому-что возможен эффект резкой, неоднократной нужды в "горшке".

не употребляй сразу максимальные дозировки (да и вообще мксимально не надо), могут почки своё "фи" сказать. не сразу, а недели через 3.

Нормально будет 1 порцию утром, 1 днём после тренировки и 1 на ночь.

После употребления желательнo зубки почистить.

Все рекомендации основаны на личном опыте, но не конкретно этого продукта а аналогов.

geraiv1 от Мая 13, 2012, 02:46:27 pm
Цитата: Runtya от Мая 13, 2012, 01:19:11 pm
Цитата: geraiv1 от Мая 11, 2012, 08:41:34 pm
Прастите, в какой дурке такие ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ?

Что лучше есть, чтобы быть в тонусе, пить? Не заснуть между 2-м и 3-м заплывами, как я в прошлом году, что аж старт проспала. ::)
Если здесь на форуме это уже обсуждалось, можете подсказать, где смотреть? (хотя такой дурдом вряд ли где еще практикуется ;D)
Вы главное опытов перед стартом не делайте! Все на всех поразному действует. Кого-то от гуараны прет, а мы розок попробывали и до самого старта унитаза пугали. Зареклись, хорошо старт был левым.

варяг от Мая 13, 2012, 03:45:38 pm
Цитата: матюха от Мая 13, 2012, 12:59:32 pm
Бери. Хороший продукт.
Не употребляй его с холодным соком, водой, молоком. Только с тёплым (комнатной температуры). Почему ? Потому-что возможен эффект резкой, неоднократной нужды в "горшке".
не употребляй сразу максимальные дозировки (да и вообще мксимально не надо), могут почки своё "фи" сказать. не сразу, а недели через 3.
Нормально будет 1 порцию утром, 1 днём после тренировки и 1 на ночь.
После употребления желательна зубки почистить.
Все рекомендации основаны на личном опыте, но не конкретно этого продукта а аналогов.

угу. ну я вообще планирую его пить только в день тренировки... тоест у меня будет день тренировка руки (резина) + пресс (статика) затем через 2 дня ноги(присед) + пресс (статика) и так повторяется. хочу чисто из интереса делать как говорит Селуянов 4-5 подходов (в каждом по 3 суперсета с отдыхом в 30 сек.) тоест получается в общем 12- 15 подходов.. это не хило.. я к чему ??? так и оставить схему - 1 ложку утром .. 1 перед.. и 1 после?

матюха от Мая 13, 2012, 04:55:56 pm
мышцы долго восстанавливаются. Я бы порекомендовал протеинчик каждый день. Мышцы то не сразу от нагрузки болят, а на второй третий день, верно ? Вот тут протеин и поможет. А сразу после тренировки протеин уйдёт как компенсация углеводной ямы, частично.

=====
По "весёлым стартам", а точнее по перерывам. Виноград по чуть-чуть (провоцирует газообразование) но прекрасный источник витаминов и глюкозы. банан - один, утоляет голод прекрасно и + витамины. Чёрный горький шоколад. Хорошая вещь-энергетический батончик. Питьё-минералочку разбавить соком и водой, после заплыва-горячего чайку с термоса с печенюшкой. Энергетики не советую (у меня с них проблем больше чем пользы).
лечь на спину, ноги повыше, плеер в уши, будильник-за 40 мин до старта и баиньки.. Альтернатива-друзья-подруги-общение-юмор-книжка.

sergeyt от Мая 13, 2012, 08:41:58 pm
Одно время делал сеты по Селуянову для укрепления пресса и отжимания с хлопком. Помогло, но потом уже не было продвижения и пошел в зал, где тоже иногда применяю его систему. Лекции очень полезны!
Насчет пищевых добавок, за полчаса до трени выпиваю "CRAZE": реально добавляет энергии, которая проявляется под занавес трени на интенсивных сетах! Кстати, пытался одно время пить во время трени, но было лишь хуже (не имеет значения, если плавал 4 или 6км). Со мной плавает один бразилец, так он не может без напитков во время трени. Так что это сугубо индивидуально. После трени сразу же (т.е. в раздевалке!) пью протеин: Dymatize Elite Whey Protein Isolate. Тоже советую пить каждый день. В дни, когда нет трени, надо пить между приемами пищи.

варяг от Мая 13, 2012, 09:31:06 pm
<http://do4a.com/threads/craze-driven-sports-певью.2891/>

смешно:)))

варяг от Мая 13, 2012, 09:32:53 pm
не будет ли правильным выпить протеин с утра .. и после трени.. а перед треней гейнер?.. помоему логично..
тоест загрузиться гликогеном сначала...

@LE}{@NDER от Мая 14, 2012, 09:30:49 am
Цитата: варяг от Мая 13, 2012, 09:32:53 pm
не будет ли правильным выпить протеин с утра .. и после трени.. а перед треней гейнер?.. помоему логично..

то есть загрузиться гликогеном сначала...

Неправильно. Гейнер после тренировки. Перед тренировкой за 1.5-2 часа медленные углеводы. У тебя же мышцы переживают стресс во время тренировки? Соответственно восстановление и рост начинается после окончания нагрузки, кроме того гликоген максимально восстанавливается в период углеводного окна, т.е. 30-40 мин после тренировки, а так как гейнер - это смесь протеина, углеводов и витаминов, то сам Бог велел затариваться им сразу после тренировки.

матюха от Мая 14, 2012, 09:40:38 am

Поддерживаю. А перед тренировкой, как минимум за час, ничего кушать не надо. Можно только шоколадку, перед тренировкой.

@LE}{@NDER от Мая 14, 2012, 09:46:10 am

Цитата: матюха от Мая 14, 2012, 09:40:38 am

Поддерживаю. А перед тренировкой, как минимум за час, ничего кушать не надо. Можно только шоколадку, перед тренировкой.

Имхо и шоколадку не надо, поскольку сладкое приведет к выбросу инсулина, что не есть гуд.

@LE}{@NDER от Мая 14, 2012, 01:05:40 pm

Цитата: Runtya от Мая 14, 2012, 12:09:47 pm

Александр, а перед моими "веселыми стартами" что лучше есть? Про шоколад читала, что он дает резкий коротковременный выброс энергии, а потом такой же резкий спад. Макароны лучше с вечера, правильно? Перед стартами кашку часа за 2-3, если совсем голодно - яблоко. А вот на счет сладкого как-то в лит-ре ничего. Как на счет пантакрина?

Зависит, когда старт. Если старт в обед или вечером, то вполне можно за 2-3 часа поесть те же макароны. Если утром, я обычно после подъема съедаю йогурт с сухофруктами (типа курага, финики, орехи) и с чаем, если после разминки до старта много времени, и хочется поесть, то докидываюсь сухофруктами, регулярно пью воду по несколько глотков, особенно, если в бассейне жарко или душно.

Arman от Мая 14, 2012, 05:27:59 pm

смешно:)))

Заказал себе чудо:)))))) Порции маленькие (5г вместо 20г моего но-хплода, который уже заканчивается), почтовые расходы соответственно тоже низкие.. посмотрим что получится:))))))))))

варяг от Мая 14, 2012, 07:19:41 pm

Арман ты зверь:)))))))))) представляю... Арман а за ним кипящая вода:) кстати сегодня сделал первый супер сет 5 подходов по три в каждом с перерывом 30 сек. Селуянов маньяк:) но мне кажется это реально тема. после 3-4 подхода руки ватные. пятый доделываешь через немогу. шестой не смог.

варяг от Мая 14, 2012, 07:38:03 pm

подумал подумал.. короче попробую все осилить без протеина и креатина. во первых денег нет во вторых .. ну буду побольше жрать творога и яиц..

матюха от Мая 14, 2012, 08:15:00 pm

Ну тогда хоть аминокислот купи, всё полегче восстанавливаться.

варяг от Мая 14, 2012, 08:34:49 pm

они есть.. в шкафу лежат щас почитаю какие

...demataiz nutrition BCAA complex 2200

Arman от Мая 14, 2012, 09:07:12 pm

Цитата: варяг от Мая 14, 2012, 08:34:49 pm

они есть.. в шкафу лежат щас почитаю какие

...demataiz nutrition BCAA complex 2200

Я кушал банку таких, вроде было хорошо ::)

Варяг а ты всю мощь современного спортпита собираешься на суше отрабатывать, или в воде тоже что-то намечается:))))))?)

мой от Мая 14, 2012, 09:07:48 pm

Цитата: варяг от Мая 11, 2012, 09:18:26 pm

http://www.youtube.com/watch?v=W_leQsAjDAI&feature=relmfu

интересно. попробую провести эксперимент . тоесть резина не каждый день а 1 раз в неделю. посмотрим результат к осени.

Вот и варяг через полгода на Силуянова вышел :O))) Мы тебе про митохондрии с рутрекера еще когда предлагали скачать!

варяг от Мая 14, 2012, 09:11:49 pm

Цитата: Арман от Мая 14, 2012, 09:07:12 pm

Цитата: варяг от Мая 14, 2012, 08:34:49 pm

они есть.. в шкафу лежат щас почитаю какие

...demataiz nutrition BCAA complex 2200

Я кушал банку таких, вроде было хорошо ::)

Варяг а ты всю мощь современного спортпита собираешься на суше отрабатывать, или в воде тоже что-то намечается:))))))?)

короче с водой засада. нет времени. так что все таки до осени резина.. пресс .. приседания. после осени бас.

мой от Мая 14, 2012, 09:17:27 pm

Бас перед летом пустеет. И я сегодня рванул на свежачка с тумбы 100м кролем на время (в общем-то в первый раз). Тактику выбрал нехитрую - сначала 50м во всю дурь, а потом стиснуть зубы и просто доплыть... Эх скажу и колбасня начинается после 2ого поворота (даже на комплексе 100м такого я не испытываю). Какая там техника, лишь бы докарабкаться до финиша. Руки ватные, ноги заметил, что отключились ради энергии для рук... Аж кричал под водой на последнем четвертаке. Итог: 1:20.75. Мечтал об 1:15-17... Эх...

варяг от Мая 14, 2012, 09:20:16 pm

это получается 20 сек четвертак????? хреново....

варяг от Мая 14, 2012, 09:25:08 pm

Арман а ты за сколько?

мой от Мая 14, 2012, 09:28:04 pm

Цитата: варяг от Мая 14, 2012, 09:20:16 pm

это получается 20 сек четвертак????? хреново....

А ты думал, я по 16сек смогу выжать, как на 50м (сразу на 2 разряд)? :O))))

Летом попробую, другую тактику, - не на максимуме в начале. Все-таки уже даже эту дистанцию организм воспринимает по-другому.

варяг от Мая 14, 2012, 09:31:26 pm

а сколько 2 разряд на сотне?

мой от Мая 14, 2012, 09:33:03 pm

Цитата: варяг от Мая 14, 2012, 09:31:26 pm

а сколько 2 разряд на сотне?

1:04.5

1:13.0 - Зий

Arman от Мая 14, 2012, 09:36:58 pm
Цитата: варяг от Мая 14, 2012, 09:11:49 pm
Цитата: Arman от Мая 14, 2012, 09:07:12 pm
Цитата: варяг от Мая 14, 2012, 08:34:49 pm
они есть.. в шкафу лежат щас почитаю какие

...demataiz nutrition BCAA complex 2200

Я кушал банку таких, вроде было хорошо ::)

Варяг а ты всю мощь современного спортпита собираешься на суше отрабатывать, или в воде тоже что-то намечается:))))))?)

короче с водой засада. нет времени. так что всетаки до осени резина.. пресс .. приседания. после осени бас. Тогда нафиг тебе сейчас нужны протеин-креатины и всякая там дурь :) ? В лучшем случае наберешь лишнюю массу, да и еще вопрос поможет ли это тебе в воде..

Если ты спрашиваешь про сотню, я особо никогда не готовился для этой дистанции.. пару раз ради интереса проплыл на соревнованиях, было что-то в районе 1:06-1:07

варяг от Мая 14, 2012, 09:43:31 pm

это то есть 1.13..... это сколько если четвертаки разложить ???? по сколько?..

moй от Мая 14, 2012, 09:47:06 pm

Цитата: варяг от Мая 14, 2012, 09:43:31 pm

это то есть 1.13..... это сколько если четвертаки разложить ???? по сколько?..

Тебе просто поделить на 4? Тогда 18.25 :O))) В реале не знаю как раскладывается, и оно наверно от тактики пловца зависит еще зависит. Но знаю, что признак класса - это держать скорость ровно на всей дистанции. Я же, получается, после 50м во всю дурь (32сек), вторые два четвертака, выходит, тормозил по 25 сек каждый. Ужос! Я во время трени, когда взрывная энергия уже сгорела, и от борта в 80-90% силы, контролируя гребок, быстрее плову (под 19-20с)...

варяг от Мая 14, 2012, 10:04:17 pm

хм.... ну если прикинуть.... по 17 сек на четвертак... то из минуты 10 выплыть можно...

moй от Мая 14, 2012, 10:20:20 pm

Цитата: варяг от Мая 14, 2012, 10:04:17 pm

хм.... ну если прикинуть.... по 17 сек на четвертак... то из минуты 10 выплыть можно...

Легко сказать... :O)))

варяг от Мая 14, 2012, 10:22:16 pm

не.. я думаю это реально.. ну за год уж точно...кстати как дышат на сотне?

moй от Мая 14, 2012, 10:24:15 pm

Цитата: варяг от Мая 14, 2012, 10:22:16 pm

не.. я думаю это реально.. ну за год уж точно....

Ага. У тебя как раз год остался до того, чтобы этот 1ый разряд и выполнить :O)))

Помнишь? - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg155534#msg155534>

варяг от Мая 14, 2012, 10:30:09 pm

посмотрим. да. небудем метаться что полегче. пока реально надо сделать второй полтиник чтобы был секунд за 14. + нужен старт и вообще нас ждет много работы. но этот год будет очень продуктивным. я уверен.

матюха от Мая 15, 2012, 11:31:12 am

Сегодня посетил московский бассейн "Чайка". Последний раз был в нём году эдак 1986-1987.

Обрадовало, что бассейн не разрушен, как "Лужа", чистый. Пока заходил, справку от врача спросили ЧЕТЫРЕ раза. "Затупил" в душе, не мог понять, как вода включается. Оказывается пяткой на кнопку на полу нажать надо.

Есть две дорожки, на которых большие плакаты "Для быстро плавающих". Но по этим дорожкам жабообразным стилем плавают бабушки и тётушки. Разогнал их потихоньку. осталось на дорожке 4-5 человек, которые плавали в

темпе и с пониманием. В общем я получил удовольствие. (разовое посещение - 400 руб)
Спасибо бассейну "Чайка".

Еххерт от Мая 15, 2012, 12:01:22 pm
То Матюха: В "Чайке" есть еще 6-метровой глубины чаша, в ней в основном нормально и хорошоплавающие, тетушек нет. Там же постоять негде :) Там вам совсем понравиться должно :))) Правда внизу иногда ползают дайверы, но они всплывают в строго отведенном месте, на дальней дорожке

матюха от Мая 15, 2012, 12:34:18 pm
Увидел, но все дорожки были заняты купальщиками, а так хочется простора ! Э-э-х.
Может завтра Э-э-х занырну !
Ау, Варяг ! Э-эх ! Красотища !

Еххерт от Мая 15, 2012, 12:47:27 pm
Цитата: матюха от Мая 15, 2012, 12:34:18 pm
Увидел, но все дорожки были заняты купальщиками, а так хочется простора ! Э-э-х.

Ну так вы же знаете, как это делается :) Туда-обратно дельфином и нет купальщиков :) В том бассе часто тренеры работают, так что там купальщики привычные - знают, что когда приходит быстроплавающий, на вторую и третью лучше не лезть.

Toto от Мая 15, 2012, 01:19:45 pm
в Чайке 400 р только днем :(
А вечером уже 600, что не айс...
Хотя там есть абонементы, но я так и не поняла их систему
А насчет дорожек для быстроплавающих - я там всегда ломлюсь на 4-ю, пару раз по 200 комплекс и никого нет :) народ реально обученный уже)))
хотя в крайний раз в глаз от бабули-брасистики получила((..
А в 25-метровом я считать не могу, да и меня там сразу нырять тянет,уже не до плавания

А Лужники же вроде отремонтировали и щас там все должно быть супер, нет?

Еххерт от Мая 15, 2012, 01:46:23 pm
Да, там система абонементов хитрая, но если разобраться, то вполне можно понять, как экономить. Например, ты понимаешь, в какой день и какое время точно будешь ходить, берешь на это время абонемент на месяц (обычно 4 или 5 получается). Если вечер, то будет стоить 300 р. по абонементу 1 час, если день - то 200. И в остальные дни просто на основании абонемента можно покупать со скидкой разовые билеты. Так с абонементом на другой день, но на то же время, что и в абонемента, будет стоить 300 р., а на другое время - 450. Днем - 200 и 350 соответственно. Это лучше, чем постоянно по 600 платить))

матюха от Мая 15, 2012, 04:11:32 pm
Вот спасибо. А то есть подозрение, что на следующий учебный год придётся из своего любимого МОЦВС перебираться в "Чайку".
ну не люблю я зимой в открытом.....

Arman от Мая 15, 2012, 07:16:13 pm
Цитата: варяг от Мая 14, 2012, 10:04:17 pm
хм.... ну если прикинуть.... по 17 сек на четвертак... то из минуты 10 выплыть можно...
Кстати Варяг, это идея.. ты же у нас любитель длительных нагрузок, может сотка у тебя получится лучше???

варяг от Мая 15, 2012, 08:25:23 pm
АА.. рукам жо...а..... завтра ноги . день отдыха и опять руки. ну.. 2 дня еще есть восстановиться. Силуянов отморозок:)

матюха от Мая 15, 2012, 08:44:32 pm
Если получится, я завтра эти слова Селуянову передам.
Кушай аминки, кушай. ;D
А на самом деле, мы тобой гордимся ! Не бросай спорт ! Как бы чего не болело. Если что то болит - значит вы ещё живы.

варяг от Мая 15, 2012, 08:56:45 pm

ПЕРЕДАЙ:))) Наука ЖЖЕТ:) . уже поздно останавливаться:) это часть меня стало. а когда будут соревы в 2013 году какиенибудь ветеранские? с сентября оставлю резину и плотно займусь водой. 2-3 часа в день старты.. повороты. и тп. хочу в 2013 попробовать

матюха от Мая 16, 2012, 04:15:56 am

По соревнованиям тут. <http://swimmasters.ru/main/meets/calendar/>

Ждём красивых заплывов.

П.С. Реально думал, что на днях в "физкультурный" зайду, (курсовая у ребёнка, вопросы у меня), но пока никак.

Еххерт от Мая 16, 2012, 08:15:15 am

Цитата: матюха от Мая 15, 2012, 04:11:32 pm

ну не люблю я зимой в открытом.....

В открытом зимой народу меньше :)) И купальщики реже вылезают за пределы двух первых дорожек, ибо боятся в тумане наткнуться на кого-нибудь посерьезнее :)

Я всю зиму проплавала в открытом, только пару-тройку раз был очень сильный туман, даже тренер не видел, чем я там занималась)) Но это реально всего два или три раза было, а в остальное время ничего не мешало.

Плавала даже при температуре минус 25 (когда у нас в январе морозы были), и никакой разницы, что минус 25, что плюс 25. Там же над водой все равно воздух теплый.

ЕвгенийК от Мая 16, 2012, 09:23:09 am

Цитата: варяг от Мая 15, 2012, 08:56:45 pm

а когда будут соревы в 2013 году какиенибудь ветеранские? с сентября оставлю резину и плотно займусь водой. 2-3 часа в день старты.. повороты. и тп. хочу в 2013 попробовать

зря. начинать выступать на ветеранских надо как можно быстрее.

готовиться год в подвале, а потом вылезти и всех победить - такое только в кино бывает.

для соревновательных стартов важен опыт - чтобы не перегореть, нормально размяться, чтобы стартануть хорошо, зацепиться за кем-то. этому всему надо учиться.

зато и результаты будут приличнее, чем если купаться в своем болоте постоянно.

хоть засекут тебя нормально, появятся какие-то свои рекорды, а то "полтинник я плыву примерно 33-35" - это полная ерунда.

вон, на выходных будет «St. Petersburg OPEN 2012», тебе ж понравился Питер - съезди, проплыви свой полтинник!)

Arman от Мая 16, 2012, 09:34:44 am

Цитата: ЕвгенийК от Мая 16, 2012, 09:23:09 am

Цитата: варяг от Мая 15, 2012, 08:56:45 pm

а когда будут соревы в 2013 году какиенибудь ветеранские? с сентября оставлю резину и плотно займусь водой. 2-3 часа в день старты.. повороты. и тп. хочу в 2013 попробовать

зря. начинать выступать на ветеранских надо как можно быстрее.

готовиться год в подвале, а потом вылезти и всех победить - такое только в кино бывает.

для соревновательных стартов важен опыт - чтобы не перегореть, нормально размяться, чтобы стартануть хорошо, зацепиться за кем-то. этому всему надо учиться.

зато и результаты будут приличнее, чем если купаться в своем болоте постоянно.

хоть засекут тебя нормально, появятся какие-то свои рекорды, а то "полтинник я плыву примерно 33-35" - это полная ерунда.

вон, на выходных будет «St. Petersburg OPEN 2012», тебе ж понравился Питер - съезди, проплыви свой полтинник!)

+1

DimaV от Мая 16, 2012, 10:19:05 am

Цитата: ЕвгенийК от Мая 16, 2012, 09:23:09 am

...вон, на выходных будет «St. Petersburg OPEN 2012», тебе ж понравился Питер - съезди, проплыви свой полтинник!)

К сожалению, уже поздно. Заявки до 15 мая принимались.

Little_boo от Мая 16, 2012, 11:04:28 am

Цитата: варяг от Мая 15, 2012, 08:56:45 pm

ПЕРЕДАЙ:))) Наука ЖЖЕТ:) . уже поздно останавливаться:) это часть меня стало. а когда будут соревы в 2013 году какиенибудь ветеранские? с сентября оставлю резину и плотно займусь водой. 2-3 часа в день старты.. повороты. и тп. хочу в 2013 попробовать это полный бред, стартовать надо постоянно иначе нету контроля результата и не видно результатов проделанной работы

матюха от Мая 16, 2012, 11:26:50 am

Если человек не готов психологически к стартам, то и не стоит стартовать, даже если физическая кондиция позволяет. Я начал с открытого первенства Тверской области, колбасило меня там - просто жуть. Но призовые места вселили в меня уверенность и я с этой уверенностью поехал на Ч.Р. в Ярославль, где меня благополучно "опустили на землю". переживал мучительно долго. Но спортивная злость взяла своё.

А первая неудача может и "сломать психику". А ведь от первого старта хочется получить удовольствие (как в юности от первого)

Как будет Варяг полностью готов, то об этом сам поймёт.

Первый старт... незабываемые впечатления! Это счастье! 20 лет прошло с последних юношеских стартов, а я ЖИВОЙ! А вокруг такие-же ЛЮДИ! С детством в глазах, с восхищением, с решительностью, - Это здорово!

Коллега по работе, (любитель железки потягать) год надо мной иронизировал, над соревнованиями, а недавно на районные, по жиму лёжа, заявился и победил! Вот сияющий ходил! МС выполнил! Всё, заболел спортом окончательно.

Спорт, это ещё и поражения. Но радость победы, победы над собой, сполна перекрывает все труды и неудачи.

варяг от Мая 16, 2012, 11:39:17 am

/// как только исправлю ошибки тогда можно будет плыть. а эт о как МИНИМУМ через год.

Little_boo от Мая 16, 2012, 01:02:56 pm

Цитата: матюха от Мая 16, 2012, 11:26:50 am

Если человек не готов психологически к стартам, то и не стоит стартовать, даже если физическая кондиция позволяет.

что значит не готов? Если он не будет стартовать, то и готовности не будет. Я когда по несколько раз в год стартовал, я на тумбу вставал - вообще спокойный. Потому что я знал что я буду делать после сигнала и за сколько я проплыву. А сейчас я просто укориться под секундомер не могу спокойно - сердце колотиться, потому что хз че и как получится. А всё это из-за того, что не стартовал уже несколько месяцев.

катран от Мая 16, 2012, 01:47:16 pm

кстати, меня тоже охватывает мандраж, если много не стартую. Даже на тренировке отрезки со старта на время непонятно как выходят. Если без секундомера - нормально те же старты и выходы. А вот с секундомером и человеком на бортике уже на воду нормально лечь не всегда выходит. Соглашусь с Бу.

матюха от Мая 16, 2012, 04:46:36 pm

Цитата: Little_boo от Мая 16, 2012, 01:02:56 pm

Цитата: матюха от Мая 16, 2012, 11:26:50 am

Если человек не готов психологически к стартам, то и не стоит стартовать, даже если физическая кондиция позволяет.

что значит не готов?

Не готов, не уверен в себе, не добился некоего промежуточного результата, не готов проплыть красиво и получить от этого удовольствие.

мы от него ждём э-ге-гей, а он покажет э-эх. (Это не правда)

Вот когда Варяг сможет сделать заплыв "красивым", (не "замочить" 50 батт за 25), а проплыть 50 в\с за 33, но КРАСИВО, когда поверит в себя (хотя судя по его "упёртости" он верит), точнее поверит в своё право получить удовольствие от хорошо проделанной работы. То есть не поразить всех результатом, а показать проделанную работу. Вот мы его и увидим. Прежде, чем выставляться, наверняка есть какой то рубеж, пройдя который, человек решает, что он готов.

Вот я криво объясняю.

ну например: Я плавал в заплыве с Брагиным, с Зайковым, шансов у меня никаких, НО какое удовольствие плыть с ними.

Вот когда спортсмен будет готов получить и понять такое удовольствие, то добро пожаловать. А не умирать на дистанции, а потом убиваться горем. Я плаваю не для горя, а для радости.

П.С. ну не писатель я.

варяг от Мая 16, 2012, 05:35:11 pm
а проплыть 50 в/с за 33, но КРАСИВо

В Точку.

варяг от Мая 16, 2012, 05:37:51 pm
насчет рук.... я их можно сказать не чувствую хотя прошло 3 дня вроде боль. и это при том что до этого я резину тянул.. тоесть не так вот резко сразу. наверное через неделю сдам кровь на биохимию .. скажите что за анализ чтобы узнать содержание гликогена. крф. ?

катран от Мая 16, 2012, 06:17:31 pm
чтобы проплыть красиво, надо проплыть некрасиво - запороть старт, поворот или опустить ноги, без этого никак, на то они и соревнования, на них и всплывает качество подготовки и становится понятно, что делать дальше.

поживем-увидим.

Little_boo от Мая 16, 2012, 06:33:36 pm
Цитата: матюха от Мая 16, 2012, 04:46:36 pm
Не готов, не уверен в себе, не добился некоего промежуточного результата, не готов проплыть красиво и получить от этого удовольствие.
логика ни о чем, кто сказал что каждый старт должен быть красивым и давать результат. Промежуточные старты это как раз тренировка. Я раньше, когда была возможность, хотя бы 25м ускорялся на время каждый день.
Поэтому старт и выход были отточены, а сейчас раз в полгода приехал на соревнования - сделал кривой старт, не попал в выход, запорол первый гребок - всё про результат можно забыть.

варяг от Мая 16, 2012, 06:50:41 pm
можно про первый гребок поподробнее?

ЕвгенийК от Мая 16, 2012, 07:48:35 pm
Цитата: матюха от Мая 16, 2012, 04:46:36 pm
не готов проплыть красиво и получить от этого удовольствие.

гыгы. представил что было бы, если бы я в свое время заявил тренеру что плыть не буду, потому что "не готов проплыть красиво".

Цитата: матюха от Мая 16, 2012, 04:46:36 pm
Не готов, не уверен в себе

Конечно, а откуда братья уверенности-то?

@LE}{@NDER от Мая 16, 2012, 08:01:27 pm
Цитата: ЕвгенийК от Мая 16, 2012, 07:48:35 pm

Конечно, а откуда братья уверенности-то?

Ну многие 50гр хряпнут перед стартом и "червяка того склюем" (с) ;D ;D ;D

варяг от Мая 16, 2012, 08:23:32 pm
я не пью.. а нас чет тренера:))) я не думаю что Евген бы меня переубедил:))))

:) гдето на касете была обкатка из Омона:)) я обкатывал

матюха от Мая 16, 2012, 08:34:31 pm
Вот и "гы-гы". нас про первый гребок спрашивают, а мы про 50 грамм. ;D
А вот из-за фразы -вот Я в ТВОИ годы..., сказанной мной дочке, мне пришлось залезть в воду и начать тренировки.

@LEJ{@NDER от Мая 16, 2012, 08:39:00 pm

Цитата: матюха от Мая 16, 2012, 08:34:31 pm

Вот и "гы-гы". нас про первый гребок спрашивают, а мы про 50 грамм. ;D

Ну я, если честно, когда в первый раз ехал на соревнования мастера, я не знал всей подноготной, думал все спортсмены... по-началу был в шоке ;D

матюха от Мая 16, 2012, 08:49:08 pm

Фрукты нужно употреблять, когда они созреют. Употребление не дозревших плодов приводит к некоторым досрочным происшествиям.

пуцай зреет.

варяг от Мая 16, 2012, 08:51:34 pm

щас делаю ноги. жесьть

варяг от Мая 16, 2012, 08:53:34 pm

ребза. давайте тест. 25 кг на спину. ноги в полуприисед. и удержать кто сколько

25-30 кг

варяг от Мая 16, 2012, 08:54:18 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=xdCrZfTkG1c&feature=related>

варяг от Мая 16, 2012, 08:57:22 pm

смотрите 2.33..

представь себя:))) ты... и Акватик центр:)))))))))))))))))))))))))))))) и 10000000людей..... Мы старперы дадим концерт!:)

Little_boo от Мая 16, 2012, 09:34:29 pm

Цитата: варяг от Мая 16, 2012, 06:50:41 pm

можно про первый гребок поподробнее?

а чего подробнее? завалил первый гребок - завалил полтинник, ну это, конечно, не когда по 33 плывешь :P

варяг от Мая 16, 2012, 09:36:06 pm

как надо делать перввый гребок? Попов вроде говорил про (зацепиться) что это? а мне Женя наоборот говорит-тянешь.. надо быстрее

Arman от Мая 16, 2012, 10:06:36 pm

Цитата: варяг от Мая 16, 2012, 08:57:22 pm

смотрите 2.33..

представь себя:))) ты... и Акватик центр:)))))))))))))))))))))))))))))) и 10000000людей..... Мы старперы дадим концерт!:)

Белые плавки обязательны ;D ?

варяг от Мая 16, 2012, 10:12:36 pm

не плавки а трусы!

варяг от Мая 16, 2012, 10:13:24 pm

смотрю матюху. крут.. 57 сек..!

варяг от Мая 16, 2012, 10:42:00 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=OzQjxin7VsM&feature=related>

15 литров!!!!!!!!!!!!!!

moi от Мая 17, 2012, 12:36:20 am

ой, варяг, варяг..

Стартовать надо как можно больше по "соревновательному" с секундомером, но конечно не перегорая. Где-то читал, что оптимально 2-3 раза в неделю. Так копится опыт прохождения дистанции, чтобы на автомате делать все элементы. Что за музыкант, который учит годы одну пьесу, а так от начала до конца и желательнее на людях, ее и не сыграл? Никто его сразу на большую сцену и не пустит - потому что точно будет лажа. Количество переходит в качество.

матюха от Мая 17, 2012, 03:45:39 am

Цитата: варяг от Мая 16, 2012, 10:42:00 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=OzQjxin7VsM&feature=related>

15 литров!!!!!!!!!!!!!!

У меня 6,2 литра. какой же я ещё маленький.

П.С. Вот Вам не спится (сон не идёт ?).

катран от Мая 17, 2012, 06:52:20 am

Мне вот кажется, что лучше пораньше начать стартовать, чтобы понять, над чем работать в первую очередь. Чтобы не получилось потом - полгода-год фигачил, а на старте решающем и единственном лажанул в том, о чем даже и не подозревал, потому что сказался стресс либо недостаточная подготовка. Вот это будет обиднее, чем проиграть в начале подготовки, когда куча времени исправлять, отрабатывать, пробовать разные варианты, прикидывать на второстепенных стартах...

асеhawk от Мая 17, 2012, 08:03:48 am

Цитата: катран от Мая 17, 2012, 06:52:20 am

Мне вот кажется, что лучше пораньше начать стартовать, чтобы понять, над чем работать в первую очередь. Чтобы не получилось потом - полгода-год фигачил, а на старте решающем и единственном лажанул в том, о чем даже и не подозревал, потому что сказался стресс либо недостаточная подготовка. Вот это будет обиднее, чем проиграть в начале подготовки, когда куча времени исправлять, отрабатывать, пробовать разные варианты, прикидывать на второстепенных стартах...

и конечно же нужно стартовать для того чтобы знать с кем в итоге биться будешь в призах)

Runtya от Мая 17, 2012, 10:24:53 am

У меня завтра (18 мая) старты: плову личку в 11-00, 13-00, 16-30 по 50м. В субботу плову эстафету в 10-00, 12-00, 14-30.

Огромная ко всем просьба держать за меня кулаки!!!

Мне сейчас очень нужна любая поддержка, т.к. из-за болезни с тренирами получилась полная фигня, а сейчас простуда вся ушла на бронхи, и после каждой сотки брешу, как собака.

Пожелайте мне удачи!!!

матюха от Мая 17, 2012, 10:55:06 am

ТЬфу-тьфу ! Удачи !

Arman от Мая 17, 2012, 11:19:01 am

Цитата: Runtya от Мая 17, 2012, 10:24:53 am

У меня завтра (18 мая) старты: плову личку в 11-00, 13-00, 16-30 по 50м. В субботу плову эстафету в 10-00, 12-00, 14-30.

Огромная ко всем просьба держать за меня кулаки!!!

Мне сейчас очень нужна любая поддержка, т.к. из-за болезни с тренирами получилась полная фигня, а сейчас простуда вся ушла на бронхи, и после каждой сотки брешу, как собака.

Пожелайте мне удачи!!!

Могу вечером удаленный сеанс Рейки терапии вам сделать (если вам это интересно), иногда помогает ;)

Little_boo от Мая 17, 2012, 11:28:10 am

Цитата: Arman от Мая 17, 2012, 11:19:01 am

Цитата: Runtya от Мая 17, 2012, 10:24:53 am

У меня завтра (18 мая) старты: плову личку в 11-00, 13-00, 16-30 по 50м. В субботу плову эстафету в 10-00, 12-00, 14-30.

Огромная ко всем просьба держать за меня кулаки!!!

Мне сейчас очень нужна любая поддержка, т.к. из-за болезни с тренирами получилась полная фигня, а сейчас простуда вся ушла на бронхи, и после каждой сотки брешу, как собака.

Пожелайте мне удачи!!!

Могу вечером удаленный сеанс Рейки терапии вам сделать (если вам это интересно), иногда помогает ;) оо, ещё один рейкист. Помогает - если нормально готовился ;D

асеhawk от Мая 17, 2012, 11:50:56 am

Цитата: Runtya от Мая 17, 2012, 10:24:53 am

У меня завтра (18 мая) старты: плыву личку в 11-00, 13-00, 16-30 по 50м. В субботу плыву эстафету в 10-00, 12-00, 14-30.

Огромная ко всем просьба держать за меня кулаки!!!

Мне сейчас очень нужна любая поддержка, т.к. из-за болезни с тренирами получилась полная фигня, а сейчас простуда вся ушла на бронхи, и после каждой сотки брешу, как собака.

Пожелайте мне удачи!!!

оле-оле-оле!!! Runtya - чемпиооонн!!!!))

Домино от Мая 17, 2012, 12:00:08 pm

Зажмем! ;)

варяг от Мая 17, 2012, 12:49:28 pm

Цитата: матюха от Мая 17, 2012, 03:45:39 am

Цитата: варяг от Мая 16, 2012, 10:42:00 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=OzQjxin7VsM&feature=related>

15 литров!!!!!!!!!!!!!!!

У меня 6,2 литра. какой же я ещё маленький.

П.С. Вот Вам не спится (сон не идёт ?).

6.2 это наверное ЖЕЛ

Ivan Tyarkin от Мая 17, 2012, 02:22:38 pm

Варяг, а почему ты боишься ехать на соревнования? Я слышал что у некоторых людей бывает боязнь соревновательных видов спорта, ну когда результат надо показывать. Они еще часто говорят - мы тренируемся для себя, а не для результата.

Соревнования это классно, я 50 раз за прошлый год соревновался. Мандраж правда всеравно не уходит. ;D

асеhawk от Мая 17, 2012, 03:21:41 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 17, 2012, 02:22:38 pm

Варяг, а почему ты боишься ехать на соревнования? Я слышал что у некоторых людей бывает боязнь соревновательных видов спорта, ну когда результат надо показывать. Они еще часто говорят - мы тренируемся для себя, а не для результата.

Соревнования это классно, я 50 раз за прошлый год соревновался. Мандраж правда всеравно не уходит. ;D

50 раз - вот это и есть любовь к плаванию!) ставлю плюсики)

moi от Мая 17, 2012, 04:02:25 pm

Цитата: асеhawk от Мая 17, 2012, 03:21:41 pm

50 раз - вот это и есть любовь к плаванию!) ставлю плюсики)

Эх, где бы мне найти хоть пару сорев в год под мой уровень и возраст. У нас в городе только дети "бьются".

Arman от Мая 17, 2012, 04:07:34 pm

У нас соревнования 2-3 раза год, да и то тренеры нашего клуба часто комплексуют по поводу моего возраста ;D Мастерс соревнований у нас вообще нет.. так что своего рода я единственный:))))))

ЕвгенийК от Мая 17, 2012, 05:04:00 pm

Цитата: moi от Мая 17, 2012, 04:02:25 pm

Эх, где бы мне найти хоть пару сорев в год под мой уровень и возраст. У нас в городе только дети "бьются".

Пару раз в год уж можно выбраться из своего города куда-нибудь.

Я в мастерс уже лет 5-6, объездил всю Украину.

moi от Мая 17, 2012, 06:13:06 pm

Цитата: ЕвгенийК от Мая 17, 2012, 05:04:00 pm

Я в мастерс уже лет 5-6, объездил всю Украину.

Вы не заметили фразу "под мой уровень". Мастерс - это не ниже I разряда. Уж если ехать, так ехать, - а так я и в Нижнем Новгороде бесплатно найду, кто меня уделает под орех :O)))

варяг от Мая 17, 2012, 07:55:50 pm

я повторю. мне надо убрать ошибки в технике. и даже не только ошибки а просто поймать ритм. в моих планах это надо будет сделать за год. к маю следующего года я планирую выступить.

читал расписание тренировки Попова. на сборах с Турецким. 30% работы это кроль на спине в лопатках.....

ЕвгенийК от Мая 17, 2012, 08:17:41 pm

Цитата: moi от Мая 17, 2012, 06:13:06 pm

Мастерс - это не ниже I разряда. Уж если ехать, так ехать, - а так я и в Нижнем Новгороде бесплатно найду, кто меня уделает под орех :O)))

Среди ветеранов лет до 45 по первому разряду плавает в лучшем случае четверть)

Но у каждого свои личные цели, свои рекорды.

moi от Мая 17, 2012, 08:52:02 pm

Цитата: ЕвгенийК от Мая 17, 2012, 08:17:41 pm

Среди ветеранов лет до 45 по первому разряду плавает в лучшем случае четверть)

Я просто смотрю нормативы и квалификации на сайте мастерс, и там ого-го! Да и плюс, видосы что народ выкладывает.

Или на мастерс может подать заявку любой чел, и проплыть в 1/16 финала ради участия? :O)))

moi от Мая 17, 2012, 08:57:02 pm

И таки-сегодня я взял еще один третий разряд - 100м брассом: 1.25.45 при всей кривизне прохождения второй половины дистанции. Гипоксия убила напрочь последний поворот... Да уж - 100метровки это вам не полтинники мочить, где "кислоту" начинаешь чувствовать лишь на последних метрах. Буду теперь и технику брасса оттачивать...

варяг от Мая 17, 2012, 09:12:44 pm

медленно но уверенно подгребаешь разряды:))). оставь мне один:)

moi от Мая 17, 2012, 09:29:47 pm

Цитата: варяг от Мая 17, 2012, 09:12:44 pm

медленно но уверенно подгребаешь разряды:))). оставь мне один:)

- Старшим место надо уступать!

- В трамвае, но не в бою. (с)

варяг от Мая 17, 2012, 09:31:29 pm

ну :)) мы тогда сразимся:)))

Ivan Tyarkin от Мая 18, 2012, 04:12:01 am

Цитата: asehawk от Мая 17, 2012, 03:21:41 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 17, 2012, 02:22:38 pm

Варяг, а почему ты боишься ехать на соревнования? Я слышал что у некоторых людей бывает боязнь соревновательных видов спорта, ну когда результат надо показывать. Они еще часто говорят - мы тренируемся для себя, а не для результата.

Соревнования это классно, я 50 раз за прошлый год соревновался. Мандраж правда всеравно не уходит. ;D

50 раз - вот это и есть любовь к плаванию!) ставлю плюсики)

Ну! глупо не использовать возможность соревноваться если есть такая. Я просто помню в детстве, ну пару курсовок за год, да 9 мая с новым годом соревновались. О, потом чемпионат Москвы был в мае чтоль. Я даже не помню какие лучшие у меня тогда были.... настолько это редко было.

Может 50 раз это и через чур, я обычно записываюсь на все подряд что проходит в главном бассейне города, а потом уже по настроению забиваю.

Ну если у тебя тренер есть с секундомером и дорожка с тумбой нормальной, то еще ладно, можно как то отслеживать где ты. А если нет, то только соревнования.

Letun от Мая 19, 2012, 10:43:24 am

Варяг, ну если ты так во всем Попову следуешь, то знаешь, наверное, что он старался выступать на всех стартах какие только возможны - и это было, как часть тренировочного процесса.

А во вторых на старте реально вылезает много ошибок, не связанных с тренировочным процессом, а чисто психологических. Промежуточные старты тебе необходимы в плане выработки модели поведения в соревновательной обстановке.

варяг от Мая 19, 2012, 11:14:34 am

да психологически я Фелпс..:)))) вчера после резины кинул в творог 5 аминок. мед. молоко. все блендером.. и незнаю в чем дело в аминках или нет но состояние лучше даже чем до трени..

Letun от Мая 19, 2012, 11:25:41 am

Варяг, ты не задумывался - почему не смотря на твою упертость, тебе все равно все настоятельно говорят, что промежуточные старты необходимы?

asehawk от Мая 19, 2012, 11:29:14 am

Цитата: Letun от Мая 19, 2012, 11:25:41 am

Варяг, ты не задумывался - почему не смотря на твою упертость, тебе все равно все настоятельно говорят, что промежуточные старты необходимы?
погоди, щас Варяг еще про ужин не рассказал))

feniks2277 от Мая 19, 2012, 11:46:31 am

Цитата: Letun от Мая 19, 2012, 11:25:41 am

Варяг, ты не задумывался - почему не смотря на твою упертость, тебе все равно все настоятельно говорят, что промежуточные старты необходимы?

Не в обиду Варягу.

Он больше 50 м на скорость не плавал.

за 34 сек. Какие старты и зачем.

Учиться плавать надо ,а не стартовать.

Little_boo от Мая 19, 2012, 11:53:37 am

У меня че-то не клеится тренировочный процесс, уже два месяца купаюсь а результат всё хуже и хуже.

варяг от Мая 19, 2012, 01:32:13 pm

Цитата: feniks2277 от Мая 19, 2012, 11:46:31 am

Цитата: Letun от Мая 19, 2012, 11:25:41 am

Варяг, ты не задумывался - почему не смотря на твою упертость, тебе все равно все настоятельно говорят, что промежуточные старты необходимы?

Не в обиду Варягу.

Он больше 50 м на скорость не плавал.

за 34 сек. Какие старты и зачем.

Учиться плавать надо ,а не стартовать.

Вот! !!! я готов буду соревноваться даже если проплыву за 37 сек. НО !!!! я их должен проплыть красиво. а не так как сейчас. поэтому абсолютно согласен с Фениксом. допустим- выбрать - 35 красиво и 31 некрасиво. я выберу первое.

Ivan Tyarkin от Мая 19, 2012, 02:23:02 pm

Цитата: Little_boo от Мая 19, 2012, 11:53:37 am

У меня че-то не клеится тренировочный процесс, уже два месяца купаюсь а результат всё хуже и хуже.

Ээээ - такое дело, больше тренируешься - результат хуже, потом меньше тренируешься и попер - сужение ;D

Ivan Tyarkin от Мая 19, 2012, 02:36:14 pm

Цитата: варяг от Мая 19, 2012, 01:32:13 pm

Вот! !!! я готов буду соревноваться даже если проплыву за 37 сек. НО !!!! я их должен проплыть красиво. а не так как сейчас. поэтому абсолютно согласен с Фениксом. допустим- выбрать - 35 красиво и 31 некрасиво. я выберу первое.

Ясно, вот допустим 25 красиво и 21 некрасиво, я выберу второе. ;D Далась мне ваша красота.

Красота это вообще в синхронном плавании - там судьи баллы дают за артистичность.

Ivan Tyarkin от Мая 19, 2012, 02:45:00 pm

Цитата: feniks2277 от Мая 19, 2012, 11:46:31 am

Цитата: Letun от Мая 19, 2012, 11:25:41 am

Варяг, ты не задумывался - почему не смотря на твою упертость, тебе все равно все настоятельно говорят, что промежуточные старты необходимы?

Не в обиду Варягу.

Он больше 50 м на скорость не плавал.

за 34 сек. Какие старты и зачем.

Учиться плавать надо ,а не стартовать.

Соревнования этож самый кайф, это ж то ради чего все это. Это ж собственно и есть спорт плавание.

Учиться плавать - а как долго? Когда с вашей точки зрения можно стартовать??

@LE}{@NDER от Мая 19, 2012, 02:55:35 pm

Цитата: Little_boo от Мая 19, 2012, 11:53:37 am

У меня че-то не клеится тренировочный процесс, уже два месяца купаюсь а результат всё хуже и хуже.

Почти аналогичная история :))

Правда я не купаюсь. Я очень рад, что работаю с тренером, потому что я сейчас на том этапе, когда рвет крышу, и иногда хочется сделать нечто безумное - например 10x25 и уйти домой, а вместо этого плывешь задание, к примеру, 8x200 с улучшением или полторашку в полную силу, где бы я сам над собой так издевался ;D Результаты пока тоже не радуют, но обнадеживает то, что уже началась скоростная работа, а через неделю начнется разгрузка.

Давно уже заметил, когда смотришь на кого-то со стороны, то вроде все понятно, что делать и как тренироваться, а как доходит дело до себя, то в пик нагрузки как-то разум мутнеет и туго соображаешь, все время кажется, что что-то делаешь не так и хочется отступить от намеченного плана. Без тренера туго бы пришлось.

@LE}{@NDER от Мая 19, 2012, 02:56:23 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 19, 2012, 02:36:14 pm

Цитата: варяг от Мая 19, 2012, 01:32:13 pm

Вот! !!! я готов буду соревноваться даже если проплыву за 37 сек. НО !!!! я их должен проплыть красиво. а не так как сейчас. поэтому абсолютно согласен с Фениксом. допустим- выбрать - 35 красиво и 31 некрасиво. я выберу первое.

Ясно, вот допустим 25 красиво и 21 некрасиво, я выберу второе. ;D Далась мне ваша красота.

Красота это вообще в синхронном плавании - там судьи баллы дают за артистичность.
+1 ;D ;D ;D

Letun от Мая 19, 2012, 02:57:38 pm
Варяг, а зачем тогда даже для детей первого года обучения соревнования проводят?

варяг от Мая 19, 2012, 07:49:01 pm
.. я не хочу об этом думать. надо думать о том как исправить ошибки и все.

варяг от Мая 19, 2012, 07:50:30 pm
когда путем повторения упражнений в плавают новые двиг навыки . тогда я поплыву. кстати мне один спеу сказал что за рубежом как раз почти вся тренья из упражнений.

варяг от Мая 19, 2012, 07:54:35 pm
<http://www.uralweb.ru/news/n392935.html>

моего бывшего командира поперли.....жаль. скажу что для меня это был скажем человек на которошо надо равняться. и плац с нами мел.. и на обкатки сам выходил и много чего. жалко.

..... политика.

Arman от Мая 19, 2012, 08:36:14 pm
Есть инфа от Runtya? Со щитом она или на щите...:)?

Aqualover от Мая 19, 2012, 09:04:29 pm
Цитата: Arman от Мая 19, 2012, 08:36:14 pm
Есть инфа от Runtya? Со щитом она или на щите...:)?
в личке - третья... :(но боролась до конца... :) приедет расскажет подробнее... ;) протоколы здесь (http://спартакиада-центр-2012.pf/index.php?option=com_content&view=article&id=215:2012-05-17-19-50-14&catid=61:2012-05-17-19-32-32&Itemid=223) (см. Московский филиал)... завтра борьба в эстафете за 5...8 места... говорит не очень повезло с партнером в прошлом мастером спорта (как он сам себя позиционирует... ;D можете для любопытства его время в личном зачете глянуть... ;D)

Runtya от Мая 20, 2012, 09:35:15 pm
Цитата: Arman от Мая 19, 2012, 08:36:14 pm
Есть инфа от Runtya? Со щитом она или на щите...:)?
Рунтя на щите! Полная засада :(Только что притащилась со своих "веселых стартов". Слила все по полной. В личке 3-я из 19-ти. НО! Себя я так и не сделала, свое время не только не улучшила, но и близко не проплыла. В первом заплыве плыла спокойно, знала, что приду первой, время 35,96, не напрягалась. 2-й заплыв попала с тетей, которой в том году проиграла касание в финале. С середины 1-го четвертака поняла, что я ее не догоню, и с этой мыслью еле дотянула до финиша. Вышла в финал, в котором пришла только 3-й с большим трудом и отвратным временем 36,1. Где там мои 35,01? Ау!?
Самое классное - это эстафета. Напраник 12-й из 19-ти. Бывший МС пришел со временем 35,24 в личке. 1-й заплыв вытащила его с 4-го на 3-е место, вышли во 2-й полуфинал по времени. Были 7-ми. Во 2-м полуфинале пришли с 5-м временем, вытаскивала его с 4-го места в заплыве на 2-е. Сегодня плыли в полуфинале за 5-8 место, вытащила с 8-го на 5-е. НО! Когда увидела результаты! Мне было просто плохо! Крушила стены и выла как белуга! У нас результат лучше тех, кто пришел в финале 3-ми на 42 сотых сек, а мы с этой вылетной системой только пятые. А лошара я! Я спустила 2-й полуфинал и не вытащила этого МС в четверку. Абзац полный! А ведь это мои последние соревы в этой конторе, у нас новая реструкризация. :(
Я прокакала все, что смогла и не кому-то там, а сама себе. Не могу оправдать себя тем, что мало тренировалась из-за болезни, тем, что плыла с бронхитом и температурой на антибиотиках, и даже тем что вчера сорвала спину и шею (бегала в поисках массажиста, как потерпевшая, платила деньги, колола диклофинак и мазалась никофлексом и плыла дальше). Я просрала все сама себе. Команда заняла в итоге общее 3-е место с волейболом, теннисом, бильярдом и боулингом, а я еще очень долго не смогу прийти в себя...

ЕвгенийК от Мая 20, 2012, 09:40:22 pm
Цитата: Runtya от Мая 20, 2012, 09:35:15 pm
Бывший МС пришел со временем 35,24 в личке.

ерунда какая-то, что-то уж сильно бывший МС.

поздравляю с третьим местом! не мучайте себя, найдите местный ветеранский клуб и плавайте в свое удовольствие.

варяг от Мая 20, 2012, 09:56:14 pm

незнаю как в реалиях но в теории спорта например на ОИ в книжке одной указывается что 90 % женщин ухудшают свой результат

Runtya от Мая 20, 2012, 10:27:23 pm

В реалиях тетя из Владимира, что в прошлом году выиграла у меня 2 сотых секунды в этом улучшила свое время на с 34,99 до 33,36, причем у нее басс закрыт, тренировалась дома на резине! Она еще на год старше меня! А проплыла лучше, чем когда плавала в детской "дворовой" секции в 6-м классе!

Runtya от Мая 20, 2012, 10:34:07 pm

Цитата: ЕвгенийК от Мая 20, 2012, 09:40:22 pm

Цитата: Runtya от Мая 20, 2012, 09:35:15 pm

Бывший МС пришел со временем 35,24 в личке.

ерунда какая-то, что-то уж сильно бывший МС.

поздравляю с третьим местом! не мучайте себя, найдите местный ветеранский клуб и плавайте в свое удовольствие.

Вы здесь все про плавание знаете. Вот расскажите мне, как может такое быть, что чел плавал в юности на МС, еще после армии в каких-то соревах участвовал, а забросив это дело в 35 лет (может чуть меньше) плывет за 35 сек порлтос?! Посмотрела я на этого МС-а, ну не спортсмен он ваще, ни гордости, ни спортивной злости, ни амбиций. Вообще менталитет не спортивный. Зато теории, которую я стала постигать только потому, что заболела круто дней так 10 назад, он знает отлично.

А вот на счет своего удовольствия я обязательно так и буду плавать. Вот только шею вправлю на место и бронхит вылечу. Хватит с меня этой дурнины.

Runtya от Мая 21, 2012, 06:37:58 am

Видео с моих финальных заплывов качества отвратного, но видно немного, как паршиво я ковыряю, совсем даже и не красиво. Красота меня как-то в тот момент вообще меньше всего парила.

<http://www.youtube.com/watch?v=v-qkjXWHuVM&feature=relmfu> - барахтаю на 1-й дорожке,

<http://www.youtube.com/watch?v=pQ2P1Ri0DLY&feature=relmfu> - финал эстафеты, мы на 3-й дорожке.

Так что начинаю учиться плавать медленно, чтобы научиться плавать быстро и красиво. ;D

Little_boo от Мая 21, 2012, 06:55:26 am

Цитата: Runtya от Мая 21, 2012, 06:37:58 am

Так что начинаю учиться плавать медленно, чтобы научиться плавать быстро и красиво. ;D
можно с тренировки выходов начать, уже полсекунды как не бывало...

sosnin от Мая 21, 2012, 06:58:51 am

Цитата: Runtya от Мая 20, 2012, 09:35:15 pm

В личке 3-я из 19-ти. НО! Себя я так и не сделала, свое время не только не улучшила, но и близко не проплыла. В первом заплыве плыла спокойно, знала, что приду первой, время 35,96, не напрягалась. 2-й заплыв попала с тетей, которой в том году проиграла касание в финале. С середины 1-го четвертака поняла, что я ее не догоню, и с этой мыслью еле дотянула до финиша. Вышла в финал, в котором пришла только 3-й с большим трудом и отвратным временем 36,1. Где там мои 35,01? Ах!?

Самое классное - это эстафета. Напраник 12-й из 19-ти. Бывший МС пришел со временем 35,24 в личке.

1-й заплыв вытаскала его с 4-го на 3-е место, вышли во 2-й полуфинал по времени. Были 7-ми. Во 2-м полуфинале пришли с 5-м временем, вытаскивала его с 4-го места в заплыве на 2-е. Сегодня плыли в полуфинале за 5-8 место, вытаскала с 8-го на 5-е. НО! Когда увидела результаты! Мне было просто плохо! Крушила стены и выла как белуга! У нас результат лучше тех, кто пришел в финале 3-ми на 42 сотых сек, а мы с этой вылетной системой только пятое. А лошара я! Я спустила 2-й полуфинал и не вытаскала этого МС в четверку. Абзац полный! А ведь это мои последние сорева в МФЦ Ростелекома, у нас новая реструктуризация. :(

Я прокакала все, что смогла и не кому-то там, а сама себе. Не могу оправдать себя тем, что мало тренировалась из-за болезни, тем, что плыла с бронхитом и температурой на антибиотиках, и даже тем что вчера сорвала спину и шею (бегала в поисках массажиста, как потерпевшая, платила деньги, колола диклофинак и мазалась никофлексом и плыла дальше). Я просрала все сама себе. Команда заняла в итоге общее 3-е место с волейболом, теннисом, бильярдом и боулингом, а я еще очень долго не смогу прийти в себя...

О_О

ну и винигрет. помойму вы сломали мне мозг после выходных О_О

я когда начал плавать после 6 лет перерыва ,то 50 плыл в районе 31,а сотку-1:17.но это прям сразу...через мес уже быстрее на 3и8 сек соответственно....
если МС в брасе,то не удивительно.

sergeyt от Мая 21, 2012, 07:06:57 am

Если на втором видео парень, который плыл перед вами МС... тогда я МС по боксу и тяжелой атлетике! Я тоже в детстве занимался этими видами спорта параллельно с плаванием.

А если серьезно, будучи в прошлом КМС, после 15-летнего перерыва, вообще не тренируясь, я проплыл на соревнованиях типа ваших (соревнования между компаниями и предприятиями) за 29сек. Вывод: он чё-то перепутал...
А вам надо над техникой работать.

Toto от Мая 21, 2012, 09:05:07 am

Цитата: Runtya от Мая 21, 2012, 06:37:58 am

Видео с моих финальных заплывов качества отвратного, но видно немного, как паршиво я ковыряю, совсем даже и не красиво. Красота меня как-то в тот момент вообще меньше всего парила.

<http://www.youtube.com/watch?v=v-qkjXWHuVM&feature=relmfu> - барахтаю на 1-й дорожке,
<http://www.youtube.com/watch?v=pQ2P1Ri0DLY&feature=relmfu> - финал эстафеты, мы на 3-й дорожке.

Так что начинаю учиться плавать медленно, чтобы научиться плавать быстро и красиво. ;D

Runtya, не расстраивайтесь! В любом случае Вы-молодец и это очень даже достойный результат (особенно, учитывая все что предшествовало и тп)

Плавание (да и любая физическая активность) должны быть прежде всего в удовольствие и ради удовольствия, так что продолжайте заниматься ради себя, а результат ну это же не важно совсем он придет

@LE}{@NDER от Мая 21, 2012, 09:36:10 am

Цитата: ЕвгенийК от Мая 20, 2012, 09:40:22 pm

Цитата: Runtya от Мая 20, 2012, 09:35:15 pm

Бывший МС пришел со временем 35,24 в личке.

ерунда какая-то, что-то уж сильно бывший МС.

поздравляю с третьим местом! не мучайте себя, найдите местный ветеранский клуб и плавайте в свое удовольствие.

Угу, разве что если брассом плыл :D

Runtya от Мая 21, 2012, 10:08:37 am

Цитата: sergeyt от Мая 21, 2012, 07:06:57 am

Если на втором видео парень, который плыл перед вами МС... тогда я МС по боксу и тяжелой атлетике! Я тоже в детстве занимался этими видами спорта параллельно с плаванием.

А если серьезно, будучи в прошлом КМС, после 15-летнего перерыва, вообще не тренируясь, я проплыл на соревнованиях типа ваших (соревнования между компаниями и предприятиями) за 29сек. Вывод: он чё-то перепутал...

А вам надо над техникой работать.

Хорошо, что хоть и с жиденького фотика, но удалось снять мое ковыряние. Чесслово, я думала, что плыву (или как там это назвать) лучше. Да и вообще как-то казалась, что я сама себе красива, когда веслами рубая.

А тут такое шедевральное барахтанье, загляделась аж сама на себя. Сейчас оклемаюсь и пойду опять тренеров допекать. Они и так левой ногой от меня крестятся. Говорят, что я нормально плыву, лишь бы я от них отмоталась.

У нас в деревне таких чудненьких тетенок больше нет. ;D

Peter68 от Мая 21, 2012, 01:10:40 pm

Не могу не поделиться ссылкой с Паралимпийских игр 2008. 200м комплексом без рук...

<http://www.youtube.com/watch?v=uKWHKWSQK-8&feature=uploademail>

Arman от Мая 21, 2012, 02:48:28 pm

Цитата: Runtya от Мая 21, 2012, 06:37:58 am

Видео с моих финальных заплывов качества отвратного, но видно немного, как паршиво я ковыряю, совсем даже и не красиво. Красота меня как-то в тот момент вообще меньше всего парила.

<http://www.youtube.com/watch?v=v-qkjXWHuVM&feature=relmfu> - барахтаю на 1-й дорожке,

<http://www.youtube.com/watch?v=pQ2P1Ri0DLY&feature=relmfu> - финал эстафеты, мы на 3-й дорожке.

Так что начинаю учиться плавать медленно, чтобы научиться плавать быстро и красиво. ;D

Выдать перегорели... старт ужасен.. фаза скольжения-0, прыгаете не в воду, а скорее НА воду (2 видео), и сразу начинаете безумно грести.. смотрите на первом видео, пол корпуса вы проиграли именно на скольжении и выходе, в то время как вы сразу же начинаете отчаяно делать гребки, тетка рядом с вами спокойно скользит, при этом выигрывает у вас секунду не теряя никаких сил....

BULLET от Мая 21, 2012, 04:49:07 pm

Цитата: Peter68 от Мая 21, 2012, 01:10:40 pm

Не могу не поделиться ссылкой с Паролимпийских игр 2008. 200м комплексом без рук...

<http://www.youtube.com/watch?v=uKWHKWSQK-8&feature=uploademail>

давно видел, но все равно это жесть!! что сказать молодцы мужики!

BULLET от Мая 21, 2012, 04:59:03 pm

а кто что скажет про "Полное погружение", почитал я Лафлина, ну как бы интересно что думает народ по этому поводу.

ЕвгенийК от Мая 21, 2012, 05:18:13 pm

Цитировать

почитал я Лафлина, ну как бы интересно что думает народ по этому поводу.

)

Обсуждали уже сто тысяч раз. Поищите.

Runtya от Мая 21, 2012, 05:40:02 pm

Цитата: Арман от Мая 21, 2012, 02:48:28 pm

Цитата: Runtya от Мая 21, 2012, 06:37:58 am

Видео с моих финальных заплывов качества отвратного, но видно немного, как паршиво я ковыряю, совсем даже и не красиво. Красота меня как-то в тот момент вообще меньше всего парила.

<http://www.youtube.com/watch?v=v-qkjXWHuVM&feature=relmfu> - барахтаю на 1-й дорожке,

<http://www.youtube.com/watch?v=pQ2P1Ri0DLY&feature=relmfu> - финал эстафеты, мы на 3-й дорожке.

Так что начинаю учиться плавать медленно, чтобы научиться плавать быстро и красиво. ;D

Выдать перегорели... старт ужасен.. фаза скольжения-0, прыгаете не в воду, а скорее НА воду (2 видео), и сразу начинаете безумно грести.. смотрите на первом видео, пол корпуса вы проиграли именно на скольжении и выходе, в то время как вы сразу же начинаете отчаяно делать гребки, тетка рядом с вами спокойно скользит, при этом выигрывает у вас секунду не теряя никаких сил....

Да, Арман, видела. Сама ужаснулась. Прорываю воду и покосила. Ужас! Будто и не отрабатывала старты, будто и не плавала вообще.

Сегодня вечером сообщили радостное известие, что следующие мелкие соревы в сентябре. А в октябре возможно поеду на большие, но в другой команде. Если я за это время ничего с собой не сделаю, не фига и ехать позориться. Мои в команде довольны, кроме меня в личке наград не было. Одна я в ужасе от своих "успехов". Сегодня вправляла шею, позвонки в грудном отделе и правое плечо, в среду повтор. Пока бронхит не вылечу, на воду не пойду. Поняла, что проблемы со спиной и шеей именно от того, что плавать не умею совершенно, от этого и срываю ее. Закачанные мышцы спины просто сворачивают позвоночник, потом от головной боли на стену лезу. Времени мало совсем. Но я должна, должна сама себе.

матюха от Мая 21, 2012, 05:44:28 pm

Цитата: ЕвгенийК от Мая 21, 2012, 05:18:13 pm

Цитировать

почитал я Лафлина, ну как бы интересно что думает народ по этому поводу.

)

Обсуждали уже сто тысяч раз. Поищите.

Не ходите туда ! Давление подпрыгнет.

матюха от Мая 21, 2012, 05:50:27 pm

Цитата: Runtya от Мая 21, 2012, 05:40:02 pm

Да, Арман, видела. Сама ужаснулась. Прорываю воду и покосила. Ужас! Будто и не отрабатывала старты, будто и

не плавала вообще.

Сегодня вечером сообщили радостное известие, что следующие мелкие соревы в сентябре. А в октябре возможно поеду на большие, но в другой команде. Если я за это время ничего с собой не сделаю, не фига и ехать позориться. Мои в команде довольны, кроме меня в личке наград не было. Одна я в ужасе от своих "успехов". Сегодня вправляла шею, позвонки в грудном отделе и правое плечо, в среду повтор. Пока бронхит не вылечу, на воду не пойду. Поняла, что проблемы со спиной и шеей именно от того, что плавать не умею совершенно, от этого и срываю ее. Закачанные мышцы спины просто сворачивают позвоночник, потом от головной боли на стену лезу. Времени мало совсем. Но я должна, должна сама себе.

[/quote]

Форумчане, похоже Варяга по самобичеванию уделали ?

Арман от Мая 21, 2012, 05:56:15 pm

Цитата: матюха от Мая 21, 2012, 05:50:27 pm

Форумчане, похоже Варяга по самобичеванию уделали ?

Метко заметил... Да и как мне кажется намечается пополнение в клуб Варяга- любителей резины ;)

ЕвгенийК от Мая 21, 2012, 06:08:44 pm

Цитата: Арман от Мая 21, 2012, 05:56:15 pm

Цитата: матюха от Мая 21, 2012, 05:50:27 pm

Форумчане, похоже Варяга по самобичеванию уделали ?

Метко заметил... Да и как мне кажется намечается пополнение в клуб Варяга- любителей резины ;)

;D ;D ;D

матюха от Мая 21, 2012, 08:32:09 pm

Шутки шутками, а и я скоро эту приспособу (резину) куплю.

матюха от Мая 22, 2012, 09:28:37 am

Выдыхайте, Runtya, выдыхайте. У Вас и в правду всё хорошо !

@LE}{@NDER от Мая 22, 2012, 09:39:21 am

Цитата: Runtya от Мая 21, 2012, 10:28:30 pm

Цитата: ЕвгенийК от Мая 21, 2012, 06:08:44 pm

Цитата: Арман от Мая 21, 2012, 05:56:15 pm

Цитата: матюха от Мая 21, 2012, 05:50:27 pm

Форумчане, похоже Варяга по самобичеванию уделали ?

Метко заметил... Да и как мне кажется намечается пополнение в клуб Варяга- любителей резины ;)

;D ;D ;D

Злыдни вы! Все, я расслабилась. Сдается мне, что успеха мне не видать, пока не перестану циклиться на своих промахах. Я на позитиве, и у меня все хорошо!

Кстати, в эстафете вас кто-то засекал? Как по мне, то в эстафете лучше проплыли чем индивидуальную.

Runtya от Мая 22, 2012, 03:33:12 pm

Эстафету я только на видео успела попросить заснять, секундомер некогда было искать. По личным ощущениям личку я просто плыла как кусок чего-то, еле ковыряла. Всю дистанцию шла 4-я, только на финише вырвалась на 3-е. А в полуфинале вообще не поняла, что это плыло. Вышла шокированная сама от себя. В финале эстафеты, да и все заплывы эстафеты не нервничала, а просто рубала, как могла. Да и "засекалки" там суперские были. Тети вахтерши-уборщицы с двумя секундомерами в руках. Свисток, а они еще бегут к своим дорожкам, да и финиш так же.

Никак не могу смириться с утверждениями тренеров из моего бассейна, что мне не грозит научиться плавать, выдыхаю, но не до конца. Какая-то бестия внутри сидит и никак не хочет с этим согласиться и опустить руки. >:(

Арман от Мая 22, 2012, 03:37:58 pm

Сейчас такое будет :(

Засек эстафету 2 раза, там трудноато понять откуда засечь, ведь Ирина руки тянет вперед и ждет касания.. Так вот, если засекаль с момента толчка - будет в районе 34.4... Можно еще пару -тройку десятых добавить как время реакции.. в любом случае со своим кривым стартом из 35 выплыла точно... Поздравляю ;D

@LE}{@NDER от Мая 22, 2012, 03:54:28 pm

Цитата: Arman от Мая 22, 2012, 03:37:58 pm

Сейчас такое будет :(

Засек эстафету 2 раза, там трудноато понять откуда засечь, ведь Ирина руки тянет вперед и ждет касания.. Так вот, если засекачь с момента толчка - будет в районе 34.4... Можно еще пару -тройку десятых добавить как время реакции.. в любом случае со своим кривым стартом из 35 выплыла точно... Поздравляю ;D
Вот и я говорю, что видно, что в эстафете лучше плавает - мягче, уравновешеннее. Если сравнивать с личкой, то как-будто 2 разных человека плавут.

sosnin от Мая 22, 2012, 03:59:45 pm

гребки личка=30+32

эст=27+28

@LE}{@NDER от Мая 22, 2012, 04:08:39 pm

Цитата: sosnin от Мая 22, 2012, 03:59:45 pm

гребки личка=30+32

эст=27+28

Вывод для Ирины: перед личкой пить валерьянку ;D

geraiv1 от Мая 22, 2012, 04:28:49 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 22, 2012, 04:08:39 pm

Цитата: sosnin от Мая 22, 2012, 03:59:45 pm

гребки личка=30+32

эст=27+28

Вывод для Ирины: перед личкой пить валерьянку ;D

А если серьезно, то чаще стартовать! жаль, что у нас только в Дубне ветераны в почете

варяг от Мая 22, 2012, 05:19:09 pm

вчера попробовал плыть после уже 2-х месячного перерыва. это какойто ужас. я помоему сдох метров через 20. Жо..па нет... с этого дня вода каждый день. потомучто если я начну воду с сентября как планировал то мне тренер сказала что считай ты будешь учиться с начала. причем продвижение было нулевое.

Runtya от Мая 22, 2012, 05:59:02 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 22, 2012, 04:08:39 pm

Цитата: sosnin от Мая 22, 2012, 03:59:45 pm

гребки личка=30+32

эст=27+28

Вывод для Ирины: перед личкой пить валерьянку ;D

Новопассит я пила перед стартом лички. Не помогло. Потому что в голове бардак был. Думала на дистанции много. А в эстафете просто рубила вперед, по сторонам посмотрела только на финише и ничего не пила, кроме обезболивающих и жаропонижающих. Нельзя смотреть на того, кто плавает рядом. Нужно плыть, глядя на дно и вперед. Сегодня девчонки фоток накидали на работе со своими комментариями, типа если я технику поставлю, они будут нервно курить в сторонке.

Вы не представляете, как я хочу в басс! Но массажисту обещала пока спину и правое весло поберечь. Пойду с дочкой бегать. ;D

варяг от Мая 22, 2012, 07:25:37 pm

только из баса:) пришла мудрая мысль по дороге:) если дальше буду тянуть резину я улучшу результат на 1-2 сек. если я оставлю резину и уделю время технике в воде то улучшу на 5-8. так что теперь только вода. и пресс со спиной. руки и ноги буду нагружать в воде.

матюха от Мая 22, 2012, 08:01:36 pm

Уделять время технике ? Однако тренер нужен.

Интересная "цикличность" вырисовывается, по 2 месяца. Силовая, техника, выносливость.

Но 2 месяца без воды - жестоко. Я когда гантелями баловался, то после тренажёрного зала 2 тренировки только расплывался. 50 м шло хорошо а вот побольше никак.

варяг от Мая 22, 2012, 08:05:22 pm

у меня не то что 50 а вообще ниидет!)) это реально ужасные ощущения какбудто тонешь и давишь на воду чтобы из нее вылезти ..заканчиваешь гребок и ... ух....как в яму провалился.. я когда плывал я хотябы мог уже 75 плыть пусть не быстро но мог.. а щас 25 и все.....скорейбы встать отдышаться..

НО !:) выводы сделаны:) так чтотеперь терпение.

матюха от Мая 22, 2012, 08:07:25 pm

Цитата: Runtya от Мая 22, 2012, 05:59:02 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 22, 2012, 04:08:39 pm

Цитата: sosnin от Мая 22, 2012, 03:59:45 pm

гребки личка=30+32

эст=27+28

Вывод для Ирины: перед личкой пить валерьянку ;D

Новопассит я пила перед стартом лички. Не помогло. Потому что в голове бардак был. Думала на дистанции много. А в эстафете просто рубила вперед, по сторонам посмотрела только на финише и ничего не пила, кроме обезболивающих и жаропонижающих. Нельзя смотреть на того, кто плывет рядом. Нужно плыть, глядя на дно и вперед. Сегодня девчонки фоток накидали на работе со своими комментариями, типа если я технику поставлю, они будут нервно курить в сторонке. Блин, а если я еще и курить брошу...

Вы не представляете, как я хочу в басс! Но массажисту обещала пока спину и правое весло побереечь. Пойду с дочкой бегать. ;D

"Обесточить голову" помогает такой приём. При команде "на старт" сделать СИЛЬНЕЙШИЙ выдох носом, до полного, чтоб лицо покраснело. 30 секунд "чистого мозга" Вам обеспечено. Ну и вперед !

варяг от Мая 22, 2012, 08:09:03 pm

и с тумбочки прыгнул так помоему вообще 2 раза колени согнул ..икрами ударил(несмотря на то что думал как войти и не сделаать это! а третий раз прочертил вдобавок пузом по дну. (2 метра глубина!)

Little_boo от Мая 22, 2012, 09:11:59 pm

Цитата: варяг от Мая 22, 2012, 07:25:37 pm

только из баса:) пришла мудрая мысль по дороге:) если дальше буду тянуть резину я улучшу результат на 1-2 сек. если я оставлю резину и уделю время технике в воде то улучшу на 5-8. так что теперь только вода. и пресс со спиной. руки и ноги буду нагружать в воде.

вот великая проблема, я вот только из басса пришел. 3-4 подхода на резине сделал, всего-то 15 минут ушло...

Arman от Мая 22, 2012, 09:35:25 pm

Ирине на счет старта.. Был у меня товарищ, неплохо плывал, но долгое время старт был никакой, тогдашний наш тренер нашел решение.... когда наклоняетесь при команде "На старт", не просто руки виснут вниз, но ставите ладонь на ладонь (как во время стрелочки), и крепко держа не разжимаете во всех фазах стартового прыжка... ваши лишние движения локтями просто исчезнут....

@LE}{@NDER от Мая 23, 2012, 10:11:18 am

Цитата: Little_boo от Мая 22, 2012, 09:11:59 pm

Цитата: варяг от Мая 22, 2012, 07:25:37 pm

только из баса:) пришла мудрая мысль по дороге:) если дальше буду тянуть резину я улучшу результат на 1-2 сек. если я оставлю резину и уделю время технике в воде то улучшу на 5-8. так что теперь только вода. и пресс со спиной. руки и ноги буду нагружать в воде.

вот великая проблема, я вот только из басса пришел. 3-4 подхода на резине сделал, всего-то 15 минут ушло...

С резиной то пора уже заканчивать - времени уже немного осталось ;)

У меня вчера произошел казус - задание было 1200 - 200 бр / 200 кр.... Ну я и посчитал 1200 = 6x200, т.е. проплыть надо 6 раз, причем в эти 6 раз включил и брасс и кроль. Ничего так пошло - брассом работал где-то на ПАНУ, кролем аэробно. Под конец думаю - че то долго плыву я 1200 ??? - начал пересчитывать, чуть не заржал под водой, вместо 1200 отфигачил 2400 ;D

Что то совсем заработался, что мозг глючить начал - вот что значит сверхурочные в выходные отработать ;D

sosnin от Мая 23, 2012, 11:00:46 am

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 23, 2012, 10:11:18 am

Цитата: Little_boo от Мая 22, 2012, 09:11:59 pm

Цитата: варяг от Мая 22, 2012, 07:25:37 pm

только из баса:) пришла мудрая мысль по дороге:) если дальше буду тянуть резину я улучшу результат на 1-2 сек.

если я оставлю резину и уделю время технике в воде то улучшу на 5-8. так что теперь только вода. и пресс со спиной. руки и ноги буду нагружать в воде.

вот великая проблема, я вот только из бассейна пришел. 3-4 подхода на резине сделал, всего-то 15 минут ушло... С резиной то пора уже заканчивать - времени уже немного осталось ;)

У меня вчера произошел казус - задание было 1200 - 200 бр / 200 кр.... Ну я и посчитал 1200 = 6x200, т.е. проплыть надо 6 раз, причем в эти 6 раз включил и брасс и кроль. Ничего так пошло - брассом работал где-то на ПАНО, кролем аэробно. Под конец думаю - че то долго плыву я 1200 ??? - начал пересчитывать, чуть не заржал под водой, вместо 1200 отфигачил 2400 ;D

Что то совсем заработался, что мозг глючить начал - вот что значит сверхурочные в выходные отработать ;D ;D организм всегда будет искать расслабления. мозги тоже должны отдыхать.

Little_boo от Мая 23, 2012, 12:11:07 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 23, 2012, 10:11:18 am

С резиной то пора уже заканчивать - времени уже немного осталось ;)

У меня какой-то швах с подготовкой, плыву полтинник на 2 секунды хуже того, что должен. Толи хворь какая поганая, не знаю. Но руки не тянут. Сейчас чуть оклемалсяч нагрузил организм залом - может пробьет, просто так отдыхать смысла нет. 3-4 дня без зала мне хватит отдохнуть уже после вылета.

Домино от Мая 23, 2012, 01:43:54 pm

Цитировать

Было время подтягивалась 18 раз. Чем бы дитя не тешилось, лишь бы не толстело. Grin

;D ;D ;D В точку!

@LE{X}@NDER от Мая 23, 2012, 07:16:17 pm

Появились заявочные на ЧМ 2012 Мастерс в Италии - http://www.finamasters2012.org/entry_swimming.asp

Весело, весело :)

Little_boo от Мая 23, 2012, 07:34:14 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 23, 2012, 07:16:17 pm

Появились заявочные на ЧМ 2012 Мастерс в Италии - http://www.finamasters2012.org/entry_swimming.asp

Весело, весело :)

да, уж... с моим самочувствием можно не ехать :) че-то много наших на 50 бат, на россия нет никого, а на ЧМ навалило. И бреус ещё :(

З.Ы. Нашел себя в эстафете :) будем там медали брать :)

варяг от Мая 23, 2012, 08:25:55 pm

смотрю Европу. ну... ребята Прокаченные и в тоже время легкость и не закрепощенность движений.. в чем секрет? во сколько начинают качаться дети?

Little_boo от Мая 23, 2012, 08:31:45 pm

Цитата: варяг от Мая 23, 2012, 08:25:55 pm

смотрю Европу. ну... ребята Прокаченные и в тоже время легкость и не закрепощенность движений.. в чем секрет? во сколько начинают качаться дети?

в зал уже в 10 лет ходят, но не качаются в привычном понимании этого слова

варяг от Мая 23, 2012, 08:35:08 pm

а если можно .. напишите так сказать путь ребенка например который начал заниматься в 5 лет? тоесть какое время он будет показывать через год через 2...33..44 можно не время а хотябы его разряды..

Runtya от Мая 23, 2012, 08:43:24 pm

В моем бассейне тренер сказал, что я гребу очень слабо, потому что сил нет воду прогребать, руки слабые, что нужно штангу, гантели и резину тягать, только специфические упражнения на силовую выносливость, на те мышцы, что в гребке задействованы, отжиматься раз по 500 в день, подтягиваться. Ну и растягиваться. Странно мне это. Неужели с такой сухой подготовкой я перестану "рубить" или "барахтаться лапками" у себя перед носом и у меня гребок пойдет, как он сказал, после многих километров наплыва? Если его вообще нет, как он может пойти? Училась сегодня выдыхать в воду, а то ковыряла на задержке дыхания, выдыхала перед вдохом уже с повернутой

головой. Пыталась плавать с минимальным количеством гребков. Ну самое лучшее 19 гребков на четвертак, а то 20-21. И никак не получается спину расслаблять, руки свободно проносить. Мне кажется, что я лежу на воде как доска, а руки как пропеллеры, мышцы спины в гребке вообще не участвуют, нет вращения. А этот наш тренер постоянно говорит: не парься, Ир, все у тебя хорошо получается, лишь бы я отмоталась уже.

варяг от Мая 23, 2012, 08:46:25 pm
меня тоже раздражает когда плывешь как а тебе говорят- ну все нормально:)) надо просто больше плавать:)

Swimmer48 от Мая 23, 2012, 09:13:49 pm
Цитата: Runtya от Мая 23, 2012, 08:43:24 pm
В моем бассейне тренер сказал, что я гребу очень слабо, потому что сил нет воду прогребать, руки слабые, что нужно штангу, гантели и резину тягать, только специфические упражнения на силовую выносливость, на те мышцы, что в гребке задействованы, отжиматься раз по 500 в день, подтягиваться. Ну и растягиваться. Странно мне это. Неужели с такой сухой подготовкой я перестану "рубить" или "барахтаться лапками" у себя перед носом и у меня гребок пойдет, как он сказал, после многих километров наплыва? Если его вообще нет, как он может пойти? Училась сегодня выдыхать в воду, а то ковыряла на задержке дыхания, выдыхала перед вдохом уже с повернутой головой. Пыталась плавать с минимальным количеством гребков. Ну самое лучшее 19 гребков на четвертак, а то 20-21. И никак не получается спину расслаблять, руки свободно проносить. Мне кажется, что я лежу на воде как доска, а руки как пропеллеры, мышцы спины в гребке вообще не участвуют, нет вращения. А этот наш тренер постоянно говорит: не парься, Ир, все у тебя хорошо получается, лишь бы я отмоталась уже.
Вы просто перфекционист и пытаетесь достичь того чего не получится уже.

feniks2277 от Мая 24, 2012, 04:42:48 am
Цитата: Runtya от Мая 23, 2012, 08:43:24 pm
В моем бассейне тренер сказал, что я гребу очень слабо, потому что сил нет воду прогребать, руки слабые, что нужно штангу, гантели и резину тягать, только специфические упражнения на силовую выносливость, на те мышцы, что в гребке задействованы, отжиматься раз по 500 в день, подтягиваться. Ну и растягиваться. Странно мне это. Неужели с такой сухой подготовкой я перестану "рубить" или "барахтаться лапками" у себя перед носом и у меня гребок пойдет, как он сказал, после многих километров наплыва? Если его вообще нет, как он может пойти? Училась сегодня выдыхать в воду, а то ковыряла на задержке дыхания, выдыхала перед вдохом уже с повернутой головой. Пыталась плавать с минимальным количеством гребков. Ну самое лучшее 19 гребков на четвертак, а то 20-21. И никак не получается спину расслаблять, руки свободно проносить. Мне кажется, что я лежу на воде как доска, а руки как пропеллеры, мышцы спины в гребке вообще не участвуют, нет вращения. А этот наш тренер постоянно говорит: не парься, Ир, все у тебя хорошо получается, лишь бы я отмоталась уже.
Был такой великолепный плавец серебрянный на Олимпиаде В. Буре. папа Павла и его брата-хоккеистов известных
так он тоже не вертелся а плоско лежал на воде, но у него работаспособность була ого- го плыл он с очень высоким темпом, так по сей день кто под схему подходит тоже так плавают.
Такеру руки при проносе не расслаблял, прямые проносил, что не мешало плавать на высочайшем уровне.
Так что это всё индивидуально, то есть как тренер видит, если видит.
Вы бы лучше написали что плывёте на своих тренеровках, а то снова старт будет и захочется улучшить что либо да поздно будет, а жаль стремление есть.
Удачи

Runtya от Мая 24, 2012, 06:06:04 am
feniks2277, вчера только вышла на воду купаться первый раз после соревнований, 2 дня отдыхала без воды. Планирую возобновить занятия по схеме, которую мне расписывал молодой тренер, здесь ее для меня Aqualover выкладывал.
С середины мая 2010г. по март 2011г. плавала каждый день по 2,5 км без всяких схем, из них 1км в лопатках. Много работала перед соревнованиями на ускорение после разминки 200 м кролем (ускоряюсь каждый 2-й четвертак, или 75 спокойно, 25 в полную силу). Ноги отдельно вообще не работала, считала, что ежедневных пробежек по 6 км и велосипеда по 15-50 км мне для ног на полтиннике хватит. Ежедневно отжималась и качала пресс в большом количестве.
Соревнования возможно будут в сентябре, а потом в октябре. План подготовки пока еще не выработала. ОФП обязательно, а с водой буду обращаться за помощью. Буду всем признательна за нее.

Белый Кит от Мая 24, 2012, 06:25:14 am
да ты МОНСТР!!!

Toto от Мая 24, 2012, 07:09:52 am
Цитата: Runtya от Мая 24, 2012, 06:06:04 am
feniks2277, вчера только вышла на воду купаться первый раз после соревнований, 2 дня отдыхала без воды.

Планирую возобновить занятия по схеме, которую мне расписывал молодой тренер, здесь ее для меня Aqualover выкладывал.

С середины мая 2010г. по март 2011г. плавала каждый день по 2,5 км без всяких схем, из них 1 км в лопатках. Много работала перед соревнованиями на ускорение после разминки 200 м кролем (ускоряюсь каждый 2-й четвертак, или 75 спокойно, 25 в полную силу). Ноги отдельно вообще не работала, считала, что ежедневных пробежек по 6 км и велосипеда по 15-50 км мне для ног на полтиннике хватит. Ежедневно отжималась и качала пресс в большом количестве.

Соревнования возможно будут в сентябре, а потом в октябре. План подготовки пока еще не выработала. ОФП обязательно, а с водой буду обращаться за помощью. Буду всем признательна за нее.

офигеть!!!

по мне это анрил - бег+велик+басс каждый день, может все-таки триатлон, а не спринт?

Домино от Мая 24, 2012, 07:58:36 am

Цитировать

С середины мая 2010г. по март 2011г. плавала каждый день по 2,5 км без всяких схем, из них 1 км в лопатках
Количество не перерастает в качество. :-\

Runtya

Вам нужно начинать элементарных упражнений в воде на постановку техники гребка, высокий локоть и расслабленный пронос (чтоб не заморачиваться о ногах можно плавать в коротких ластах) и только потом плавать в полной координации. Почитайте тоже "Полное погружение" куча информации постановки техники. По ней вообще можно заниматься самостоятельно.

Смысл плавать по 2,5 км каждый день, закреплять неправильную технику?! ??? Лопатки при такой технике вообще противопоказаны.

Runtya от Мая 24, 2012, 09:04:47 am

Цитата: Домино от Мая 24, 2012, 07:58:36 am

Цитировать

С середины мая 2010г. по март 2011г. плавала каждый день по 2,5 км без всяких схем, из них 1 км в лопатках
Количество не перерастает в качество. :-\

Runtya

Вам нужно начинать элементарных упражнений в воде на постановку техники гребка, высокий локоть и расслабленный пронос (чтоб не заморачиваться о ногах можно плавать в коротких ластах) и только потом плавать в полной координации. Почитайте тоже "Полное погружение" куча информации постановки техники. По ней вообще можно заниматься самостоятельно.

Смысл плавать по 2,5 км каждый день, закреплять неправильную технику?! ??? Лопатки при такой технике вообще противопоказаны.

Поняла, что совершенно не умею плавать только после того, как мое ковыряние здесь на форуме ребята разложили по полочкам, написали, что единственное, что делаю хорошо, так это на воде лежу. Я и на диване лежу хорошо. А когда увидела свое корвыряние на соревнованиях (выкладывала здесь ссылки), просто в ужасе была. Вчера пыталась возражать тренеру из своего бассейна, что километрами наплыва я время не улучшу с полным отсутствием техники, а тем более с лопатками. Сказали, что я достала уже, не сломаю я уже свою привычную манеру барахтанья, старая, дубовая. Поэтому и сказали, что нужно над мощностью работать и растяжкой. Надеюсь, что по самоучителям типа книг и видео у меня что-нибудь получится. Вчера пыталась грести с высоким локтем, как я это поняла. Но без контроля со стороны оценить сама себя не могу. Единственный критерий: если делать что-то легко, значит делаю неправильно.

Домино от Мая 24, 2012, 09:11:57 am

Цитировать

Сказали, что я достала уже, не сломаю я уже свою привычную манеру барахтанья, старая, дубовая.

Вот уж дудки! :P

Меняйте такого тренера.

Цитировать

Но без контроля со стороны оценить сама себя не могу.

Плавайте с трубой, тогда не нужно будет башкой вертеть. Очень помогает в контроле гребка.

sosnin от Мая 24, 2012, 10:02:32 am

Цитата: Runtya от Мая 24, 2012, 09:04:47 am

Единственный критерий: если делать что-то легко, значит делаю неправильно.

в точку! я с полным контролем и на полной силе могу гребок удерживать метров 100. потом начинают руки болеть, потом ломить, потом либо терпеть и "на зубах" дотянуть до 200, либо чуть схалить и сбросить усилия и

скорость.если схалювить,то можно и повторить усилия. либо плыть на крейсерской скорости П21-23,тогда можно и километры мотать. а в разминке мне достаточно 50 брасс просто проплыть с высоким локтем невалясь, чтобы почувствовать работу мышц. скорейбы пожарче стало-добавлю часовое плавание на озере. надо добавлять долгое плавание.

думаю тренер прав в какой-то мере,т.к. вашу технику надо ломать,чтоб что-то новое получилось,то надо год ломать,год-два строить. вы сможете?тренер захочет? гораздо легче построить подготовку,за счет физики прибавить на 1-3 сек+ отточить элементы прохождения дистанции.но это для 50м. при этом гибкость ежедневно по 30мин. но технику менять это не банки накачать.это работа для головы первоочередно. одно понимание того,что у вас треть гребков лишние и их надо убрать,а скорость должна подняться, чего стоит.

Runtya от Мая 24, 2012, 10:50:15 am

Цитата: Домино от Мая 24, 2012, 09:11:57 am

Цитировать

Сказали, что я достала уже, не сломаю я уже свою привычную манеру барахтанья, старая, дубовая.

Вот уж дудки! :P

Меняйте такого тренера.

Цитировать

Но без контроля со стороны оценить сама себя не могу.

Плавайте с трубкой,тогда не нужно будет башкой вертеть.Очень помогает в контроле гребка.

У меня тренера нет. Этот тренерует деток. У нас деревня крошечная, 30 мин - 2 круга пробежки по периметру. На меня и так все у виска крутят.

Пойду за трубкой и короткими ластами, а то у меня бандуры по полметра.

geraiv1 от Мая 24, 2012, 12:23:54 pm

Ирин, судя по этой бумаге http://swim-mo.ru/protokol/ramenskoe/ltog_SHMO_Rama_19_22_05_12_kom.pdf

(http://swim-mo.ru/protokol/ramenskoe/ltog_SHMO_Rama_19_22_05_12_kom.pdf) у Вас (Чехов если я правильно понял) нормальных тренеров просто нет. За то точно есть в Наро-Фоминске, Серпухове и Подольске, попробуйте договориться с ними.

sosnin от Мая 24, 2012, 12:49:56 pm

Чехов? так там гандбол отличный. можно и спорт махнуть. :)

варяг от Мая 24, 2012, 01:06:30 pm

в феврале надо будет обязательно выиграть. будут соревнования. на 50 метров лучший результат парень плывет 28.5 .

100 метров 1.4сек

варяг от Мая 24, 2012, 01:16:43 pm

извиняюсь. 59. на 100м метров

ЕвгенийК от Мая 24, 2012, 01:58:37 pm

Цитата: варяг от Мая 24, 2012, 01:16:43 pm

извиняюсь. 59. на 100м метров

даже по короткой это вполне приличный результат. "обязательно выиграть" может оказаться непростым делом ;)

катран от Мая 24, 2012, 02:24:21 pm

Варяг, не загони себя в желании "обязательно выиграть", результаты подобные 59 с на сотне сразу не пойдут, поставь более реальную цель

@LE}@NDER от Мая 24, 2012, 02:31:26 pm

Цитата: ЕвгенийК от Мая 24, 2012, 01:58:37 pm

Цитата: варяг от Мая 24, 2012, 01:16:43 pm

извиняюсь. 59. на 100м метров

даже по короткой это вполне приличный результат. "обязательно выиграть" может оказаться непростым делом ;)

Согласен.

@LEХ@NDER от Мая 24, 2012, 02:33:01 pm

Цитата: катран от Мая 24, 2012, 02:24:21 pm

Варяг, не загони себя в желании "обязательно выиграть", результаты подобные 59 с на сотне сразу не пойдут, поставь более реальную цель

Для этого надо хотя бы раз простартоваться на сотне. Реальная цель будет улучшение на 1 сек. за год от поставленного на простартовке результата.

sosnin от Мая 24, 2012, 02:33:30 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Мая 24, 2012, 02:31:26 pm

Цитата: ЕвгенийК от Мая 24, 2012, 01:58:37 pm

Цитата: варяг от Мая 24, 2012, 01:16:43 pm

извиняюсь. 59. на 100м метров

даже по короткой это вполне приличный результат. "обязательно выиграть" может оказаться непростым делом ;) Согласен.

я думаю там и полтос в районе 26,5. :) варяг, надо было слушаться старших еще год назад.

Цитата: @LEХ@NDER от Мая 24, 2012, 02:33:01 pm

Цитата: катран от Мая 24, 2012, 02:24:21 pm

Варяг, не загони себя в желании "обязательно выиграть", результаты подобные 59 с на сотне сразу не пойдут, поставь более реальную цель

Для этого надо хотя бы раз простартоваться на сотне. Реальная цель будет улучшение на 1 сек. за год от поставленного на простартовке результата.

да ладно. если он ее стартанет, то через год трень реально 5-7 снять, при должном отношении, а не метании из угла в угол. 1 сек - это только повороты и старт. или выносливость в 1-2 месяца трень, даже без спецработы.

катран от Мая 24, 2012, 02:37:13 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Мая 24, 2012, 02:33:01 pm

Цитата: катран от Мая 24, 2012, 02:24:21 pm

Варяг, не загони себя в желании "обязательно выиграть", результаты подобные 59 с на сотне сразу не пойдут, поставь более реальную цель

Для этого надо хотя бы раз простартоваться на сотне. Реальная цель будет улучшение на 1 сек. за год от поставленного на простартовке результата.

ну да, все идет к одному - к постановке целей, составлению плана, выбору соревнований, только понимания этого нет, все еще есть убеждение, что бессистемное количество перерастет в качество.

Arman от Мая 24, 2012, 03:12:55 pm

Сегодня ходил с другом, хотел поснимать себя, но чувствовал себя не совсем хорошо... болел неделю, да и перед бассейном 2 часа неподвижно стоял на ногах... Единственное что можно выложить - один кусочек... как думается техника более-менее нормальна, или все еще не хватает подвижности в грудном отделе...?

http://www.youtube.com/watch?v=6jfgZpDf_9s

варяг от Мая 24, 2012, 03:41:26 pm

Арман так не пойдет. ты со своим стартом гораздо на болеее высоком уровне чем с таким дельфином. без обид.

варяг от Мая 24, 2012, 03:47:14 pm

это лучше чем у меня но хуже чем у того парня со стартом:)

geraiv1 от Мая 24, 2012, 04:17:35 pm

Цитата: Runtya от Мая 24, 2012, 02:43:09 pm

Цитата: geraiv1 от Мая 24, 2012, 12:23:54 pm

Ирин, судя по этой бумаге http://swim-mo.ru/protokol/ramenskoe/ltog_SHMO_Rama_19_22_05_12_kom.pdf

(http://swim-mo.ru/protokol/ramenskoe/ltog_SHMO_Rama_19_22_05_12_kom.pdf) у Вас (Чехов если я правильно понял) нормальных тренеров просто нет. За то точно есть в Наро-Фоминске, Серпухове и Подольске, попробуйте договориться с ними.

Я в Подольске работаю, и Климовск рядом. Попробую выяснить на счет тренеров, за одно и с Серпуховым. Список всех бассейнов у меня есть. Так и так басс нужно будет искать. Мой бассейн в августе закроется, вместе с ним и басс в Чехове. Там действительно отличная школа по водному поло, синхронистки тренируются. Сейчас там

свободное плавание только с 7 до 8-30 и с 20-30 до 22-30. Не совсем удобно в это время плавать из-за работы.
В Подольске Посохова (имя не помню)
В Климовске Анна Березина и Валерий Поляков
В Серпухове Калошина Марина или Смирнова Татьяна, Семёнова Оксана это разные школы и бассейны (с последними не знаком)
Если нужны подробности то в личку.

варяг от Мая 24, 2012, 09:25:14 pm
я видел время в категории мастерс 22.58 на полтинике в категории 30-39.. это реально?

варяг от Мая 24, 2012, 09:26:53 pm
а мужчина в 70 лет помоему плыл за 30 сек. я если честно в шоке:)

sosnin от Мая 24, 2012, 09:38:39 pm
Цитата: варяг от Мая 24, 2012, 09:25:14 pm
я видел время в категории мастерс 22.58 на полтинике в категории 30-39.. это реально?
марк фостер чтоли?

варяг от Мая 24, 2012, 09:42:52 pm
нет ..наш парень с москвы <http://swimmasters.ru/main/meets/records/>

sosnin от Мая 24, 2012, 09:51:24 pm
варяг,тебя фиг поймешь.куда смотреть? что за категория 30-39?там шаг по 5лет. да и времени такого нет ни у кого.
ты кого имеешь ввиду?

варяг от Мая 24, 2012, 09:52:51 pm
Макарычев

варяг от Мая 24, 2012, 09:53:13 pm
30-34

Arman от Мая 24, 2012, 09:56:53 pm
23,75 Макарычев Вадим

sosnin от Мая 24, 2012, 09:57:28 pm
ну у него 23,75. учишь таблицы читать.

варяг от Мая 24, 2012, 09:57:57 pm
а 21 с копейками рекорд мира это кто?.. это рекорд в категории мастерс?

sosnin от Мая 24, 2012, 10:04:34 pm
не...я конечно всей таблицы не вижу.но там результат даже попова подойдет,а на ОИ он и в призах не был в этом возрасте. понятно,что не его,но полным-полно европейцев,кот. совсем не в лом приехать и бахнуть европу. про фостера и спросил сразу,у меня ассоциативный ряд "ветеран-плавание-спринт-ФОСТЕР". :) шумен вроде был на ветеранских, не удивлюсь,что хуги плавал по оконч-ии карьеры. пловцы такие-фиг остановишь,особенно в кураже :)

варяг от Мая 24, 2012, 10:08:32 pm
а ветераны это после скольких?

sosnin от Мая 25, 2012, 07:35:57 am
Цитата: варяг от Мая 24, 2012, 10:08:32 pm
а ветераны это после скольких?
после 4х литров пива ;) чувствую, что я уже не торт,а ветеран....

BULLET от Мая 25, 2012, 12:08:47 pm
Цитата: варяг от Мая 24, 2012, 10:08:32 pm
а ветераны это после скольких?
ну так то после 25 лет первая категория

Аnya7 от Мая 25, 2012, 12:19:23 pm
и вроде должен пройти год или два после завершения проф. карьеры

матюха от Мая 25, 2012, 02:38:13 pm
Цитата: Runtya от Мая 25, 2012, 12:21:05 pm

Договорилась в Климовске с Поляковым, будет после 1 июня меня посмотреть. А Таня Смирнова согласилась меня посмотреть в этот понедельник!!!

[/quote]
Новая звезда на небосклоне ветеранского спорта всходит ?
Runtya, светите ярче !

Runtya от Мая 25, 2012, 02:55:23 pm
Ну все бы вам прикалываться! Еще раз посмотрите на мое "ковыряние" на соревах, на мой возраст, стаж в плавании 2 года и оцените мои шансы преуспеть в ветеранском спорте. Одно моего желания мало. Физиологические изменения нужно учитывать у "престарелой начинающей пловчихи"! ;D Гы!
Ладно, так уж и быть, я уже почувствовала себя Звездой, поверила, что умею плавать. Глядишь, с таким настроем дело лучше пойдет!

Runtya от Мая 25, 2012, 07:26:56 pm
Сегодня после работы пробежала 4 км и в бассейн после душа. Сама себя удивила. 45 мин плавала, мало показалось, решила второй сеанс махнуть. И что это меня остановило? Никак вспомнила про свою перекошенную спину и шею и забойный кашель. Ушла. Порадовалась за себя. Есть еще какие-то остатки здравого смысла в моей безумной голове. Помницо, собиралась неделю после соров восстанавливаться... ;D

варяг от Мая 26, 2012, 09:29:00 am
так как бас закрывается есть тема . что если плавать в коротких ластах с тормозом на ногах на озере? потому как упражнений там особо не поделаешь ну.. глубоко и вода не самая прозрачная а вот если так-?

Runtya от Мая 26, 2012, 10:52:59 am
Пробовала прошлым летом на реке плавать. Страшно. Тем более, что я вечно одна по округе на велике гоняю, потону где-нибудь на незнакомой речке, и привет родственникам. А в нашей деревне только 2 грязных прудика, в ластах два удара ногами и в берег уперся. :o
Хорошо, что у вас озеро есть.

варяг от Мая 26, 2012, 11:43:10 am
мне тоже страшно :) особенно после рассказов что змеи.. люди на дне и тп. но с доской и в коротких ластах не так страшно если устану. вообще тема неплохая помоему.

BULLET от Мая 26, 2012, 12:02:09 pm
всем привет, тренируюсь я 3 месяца после 20-летнего перерыва) 5 раз в неделю по 45 минут получается. есть проблема хочу плыть на своей дистанции (на которой плавал в детстве) 200 брасс, но после 100 метров просто тупо не могу дальше плыть и все, такая же фигня и вольным начинаю разминаться вроде потихоньку на расслабоне, но замечаю что начинаю постоянно ускоряться и соответственно устаю уже после 100-150 метров, подскажите на выносливость что лучше поплавать и как.

варяг от Мая 26, 2012, 12:24:52 pm
раньше давали гари:)))?

BULLET от Мая 26, 2012, 01:17:28 pm
Цитата: варяг от Мая 26, 2012, 12:24:52 pm
раньше давали гари:)))?
что подразумеваешь под словом "давали гари? ")") я в прошлом кмс на 200 брассом плыл за 2.27))) (сейчас хочу выйти хотя бы на 2.40 примерно расклад сделать по 40 с за 50 метров) не курю, но люблю пиффка выпить))))))

Домино от Мая 26, 2012, 01:19:47 pm

Цитата: варяг от Мая 26, 2012, 11:43:10 am

мне тоже страшно :) особенно после рассказов что змеи.. люди на дне и тп. но с доской и в коротких ластах не так страшно если устану. вообще тема неплохая помоему.

Там еще водоросли брр..... :P

BULLET от Мая 26, 2012, 01:38:17 pm

Цитата: варяг от Мая 26, 2012, 09:29:00 am

так как бас закрывается есть тема . что если плавать в коротких ластах с тормозом на ногах на озере? потому как упражнений там особо не поделаешь ну.. глубоко и вода не самая прозрачная а вот если так-? думаю летом поплавать против течения на реке, у нас тут есть с очень хорошим течением река, а вообще нашел басс который работает до августа)) и также нашел басс который уже в августе планирует открыться) так что не будет я думаю проблем и перерывов

feniks2277 от Мая 26, 2012, 05:18:12 pm

Цитата: BULLET от Мая 26, 2012, 12:02:09 pm

всем привет, тренируюсь я 3 месяца после 20-летнего перерыва) 5 раз в неделю по 45 минут получается. есть проблема хочу плыть на своей дистанции (на которой плавал в детстве) 200 брасс, но после 100 метров просто тупо не могу дальше плыть и все, такая же фигня и вольным начинаю разминаться вроде потихоньку на расслабоне, но замечаю что начинаю постоянно ускоряться и соответственно устаю уже после 100-150 метров, подскажите на выносливость что лучше поплавать и как.

Разминка

10 мин обратный К/п

Основная

20 *50 В/с пульс 22-24 уд/мин

10*50 ноги брасс пульс 22-24 уд/мин

или сделай так с толчка в полную силу

полтинник брассом замерил + 15-18 сек

5* 50 колобашка руки брасс пульс 22-24 уд/мин

Заключительная

100 спина.

Так 3 недели

Удачи

Little_boo от Мая 26, 2012, 06:54:57 pm

Добрался до врача со своим локтем, диагностировали синовит локтевых суставов. Короче сказали не тренироваться и не соревноваться, а у меня на след неделе москва, а потом в Италию на ЧМ. :(

варяг от Мая 26, 2012, 06:58:49 pm

Литли ты бы не мог засеч свои ноги? мне просто интересно на что можно ориентироваться. с доской ногами отдельно 25 и отдельно 50 кролем

Little_boo от Мая 26, 2012, 07:04:50 pm

Цитата: варяг от Мая 26, 2012, 06:58:49 pm

Литли ты бы не мог засеч свои ноги? мне просто интересно на что можно ориентироваться. с доской ногами отдельно 25 и отдельно 50 кролем

сейчас не буду - не в форме, раньше плавал 25м батом за 15.9. А полтинник около 35с.

варяг от Мая 26, 2012, 07:06:49 pm

а кролем за сколько .? на вскидку сейчас (+- 3 месяца)

варяг от Мая 26, 2012, 07:07:24 pm

видели как Коновалов шпарит за 25 на ногах?

Little_boo от Мая 26, 2012, 07:14:17 pm

Цитата: варяг от Мая 26, 2012, 07:07:24 pm

видели как Коновалов шпарит за 25 на ногах?

видел, я знаю ребят которые могут не хуже :) только у них ручки послабже...

Цитата: варяг от Мая 26, 2012, 07:06:49 pm

а кролем за сколько .? на вскидку сейчас (+- 3 месяца)

кролем не помню о чем четвертак плавал, где 17 с копесками, если память не изменяет.

варяг от Мая 26, 2012, 07:35:37 pm

Цитата: Little_boo от Мая 26, 2012, 07:14:17 pm

Цитата: варяг от Мая 26, 2012, 07:07:24 pm

видели как Коновалов шпарит за 25 на ногах?

видел, я знаю ребят которые могут не хуже :) только у них ручки послабже...

Цитата: варяг от Мая 26, 2012, 07:06:49 pm

а кролем за сколько .? на вскидку сейчас (+- 3 месяца)

кролем не помню о чем четвертак плавал, где 17 с копесками, если память не изменяет.

это кто это интересно еще так гоняет?

BULLET от Мая 27, 2012, 05:33:25 am

Цитата: feniks2277 от Мая 26, 2012, 05:18:12 pm

Цитата: BULLET от Мая 26, 2012, 12:02:09 pm

всем привет, тренируюсь я 3 месяца после 20-летнего перерыва) 5 раз в неделю по 45 минут получается. есть проблема хочу плыть на своей дистанции (на которой плавал в детстве) 200 брасс, но после 100 метров просто тупо не могу дальше плыть и все, такая же фигня и вольным начинаю разминаться вроде потихоньку на расслабоне, но замечаю что начинаю постоянно ускоряться и соответственно устаю уже после 100-150 метров, подскажите на выносливость что лучше поплавать и как.

Разминка

10 мин обратный К/п

Основная

20 *50 В/с пульс 22-24 уд/мин

10*50 ноги брасс пульс 22-24 уд/мин

или сделай так с толчка в полную силу

полтинник брассом замерил + 15-18 сек

5* 50 колобашка руки брасс пульс 22-24 уд/мин

Заключительная

100 спина.

Так 3 недели

Удачи

понял, спасибо весь июнь так поплаваю, потом отпишусь о результатах!

п.с. каждую тренировку так плавать? или может все таки как-нибудь разнообразить?

feniks2277 от Мая 27, 2012, 08:10:29 am

Цитата: BULLET от Мая 27, 2012, 05:33:25 am

Цитата: feniks2277 от Мая 26, 2012, 05:18:12 pm

Цитата: BULLET от Мая 26, 2012, 12:02:09 pm

всем привет, тренируюсь я 3 месяца после 20-летнего перерыва) 5 раз в неделю по 45 минут получается. есть проблема хочу плыть на своей дистанции (на которой плавал в детстве) 200 брасс, но после 100 метров просто тупо не могу дальше плыть и все, такая же фигня и вольным начинаю разминаться вроде потихоньку на расслабоне, но замечаю что начинаю постоянно ускоряться и соответственно устаю уже после 100-150 метров, подскажите на выносливость что лучше поплавать и как.

Разминка

10 мин обратный К/п

Основная

20 *50 В/с пульс 22-24 уд/мин

10*50 ноги брасс пульс 22-24 уд/мин

или сделай так с толчка в полную силу

полтинник брассом замерил + 15-18 сек

5* 50 колобашка руки брасс пульс 22-24 уд/мин

Заключительная

100 спина.

Так 3 недели

Удачи

понял, спасибо весь июнь так поплаваю, потом отпишусь о результатах!
п.с. каждую тренировку так плавать? или может все таки как-нибудь разнообразить?
Разминка

10 мин обратный К/п

Можеш упражнения для брасса вставить в разминку

4* 25 брасс в полную силу реж 1 мин

Основная

20 *50 В/с пульс 22-24 уд/мин отдых 10 сек

Это сет на базисную выносливость и при том очень короткий
можеш каждую тренировку добавлять по 50 м до 1500-2000м

Можеш плыть его на спине

10*50 ноги брасс пульс 22-24 уд/мин

или сделай так с толчка в полную силу

полтинник брассом замерил + 15-18 сек

5* 50 колобашка руки брасс пульс 22-24 уд/мин

или руки брасс ноги бат

Заключительная

100 спина.

Так 3 недели

200 это не полтинник .

без выносливости не прокатит.

И вода у тебя всего 45 минут надо бы побегать

45 мин до воды на пульсе 130-140 уд /мин

пиво раз в неделю после бани умеренно.

Что с весом?

BULLET от Мая 27, 2012, 08:35:12 am

рост 180см вес 86кг))) вопрос 20по 50 вольным отдых какой между полтинниками?
п.с. побегать как раз собирался))

Runtya от Мая 27, 2012, 09:45:23 am

Цитата: Little_boo от Мая 26, 2012, 06:54:57 pm

Добрался до врача со своим локтем, диагностировали синовит локтевых суставов. Короче сказали не тренироваться и не соревноваться, а у меня на след неделе москва, а потом в Италию на ЧМ. :(

И как Вы планируете поступить с таким диагнозом? На соревнования поедете или дадите локтю отдохнуть?

feniks2277 от Мая 27, 2012, 11:34:03 am

Цитата: BULLET от Мая 27, 2012, 08:35:12 am

рост 180см вес 86кг))) вопрос 20по 50 вольным отдых какой между полтинниками?

п.с. побегать как раз собирался))

Я написал

20 *50 В/с пульс 22-24 уд/мин отдых 10 сек

Little_boo от Мая 27, 2012, 12:58:38 pm

Цитата: Runtya от Мая 27, 2012, 09:45:23 am

Цитата: Little_boo от Мая 26, 2012, 06:54:57 pm

Добрался до врача со своим локтем, диагностировали синовит локтевых суставов. Короче сказали не тренироваться и не соревноваться, а у меня на след неделе москва, а потом в Италию на ЧМ. :(

И как Вы планируете поступить с таким диагнозом? На соревнования поедете или дадите локтю отдохнуть?

Учитывая кол-во бабла потраченное на италию, лечиться буду после возвращения.

Runtya от Мая 27, 2012, 02:44:39 pm

Сегодня домоталась до очередной детской тренерши в чужом бассейне. Она меня снимала на видео в моем бассейне (здесь 2 ссылки в черном купальнике). Описала ситуацию со своим супер-ковырянием на соревнованиях. Ее мнение: у меня очень слабые руки, нужна резина не меньше, чем трени на воде, работать с лопатками, плавать в режиме минута на минимальное количество гребков, плавать на задержке дыхания, мне не хватает дышалки, из-за нее и частить начинаю и башней вертеть, чтобы воздуха глотнуть. И тянуться, тянуться, тянуться, суставы просто деревянные.

А я бы еще добавила, разделив мнение кого-то из форумчан на мой счет, что стартовать нужно чаще. Просто хотя

бы засекаться чужими руками, чтобы не бояться секундомера и свистка.

Чувствую, что когда устаю, начинаю гладить воду, никакой на нее опоры нет, толкаю вниз, а не назад. Так что работать, работать и еще раз работать.

sosnin от Мая 27, 2012, 03:10:47 pm

Цитата: Runtya от Мая 27, 2012, 02:44:39 pm

1) нужна резина не меньше, чем трени на воде, работать с лопатками, плавать в режиме минута на минимальное количество гребков, плавать на задержке дыхания, мне не хватает дышалки, из-за нее и частить начинаю и башней вертеть, чтобы воздуха глотнуть. И тянуться, тянуться, тянуться, суставы просто деревянные.

2) А я бы еще добавила, разделив мнение кого-то из форумчан на мой счет, что стартовать нужно чаще. Просто хотя бы засекаться чужими руками, чтобы не бояться секундомера и свистка.

Чувствую, что когда устаю, начинаю гладить воду, никакой на нее опоры нет, толкаю вниз, а не назад. Так что работать, работать и еще раз работать.

1) и к чему это должно привести? что будет в итоге?

2) спорный момент. если не готов, есть сомнения в подготовки и силенках, то трестись будешь более вероятно. согласен, что опыт стартов должен быть, но не за счет тренировок.

Runtya от Мая 27, 2012, 04:19:57 pm

sosnin, я уже просто не знаю, что делать. Что-нибудь конструктивное предложите. Старт лажевый - понятно. Гребка нет, тоже ясно. Голова больная, секундомера (и даже фото-видео) боюсь - понятно. Что мне в конце концов делать? Как научиться плавать и не дрейфить на старте, чтобы не изображать бог знает что на очередных "веселых стартах", а плыть? К концу сентября я должна с собой что-то сделать. У меня совсем нет уверенности в том, что Посохов и Смирнова воспримут всерьез мой маразм научиться плавать на пятом десятке. А я хочу!

варяг от Мая 27, 2012, 04:33:30 pm

просто ради интереса отожмитесь от пола сколько сможете пожалуйста. насчет резины я у себя выявил закономерность чем больше резины тем медленнее плову

катран от Мая 27, 2012, 04:55:04 pm

закономерность у тебя простая - чем больше ты валишь тупой неосмысленной работы, в том числе и с резиной без надлежащего отдыха, тем больше устаешь и ухудшаешь результаты. Резина очень полезная штука, но надо ей в меру пользоваться, а не фанатеть, как и от ласт, лопаток и т.п. Ставишь одно, ломаешь другое, а ты как зацепишься за одно-два упражнения, так и делаешь их постоянно. Возраст уже не 15, надо с умом тренироваться и восстанавливаться, беречь себя

Runtya от Мая 27, 2012, 05:32:18 pm

Цитата: варяг от Мая 27, 2012, 04:33:30 pm

просто ради интереса отожмитесь от пола сколько сможете пожалуйста. насчет резины я у себя выявил закономерность чем больше резины тем медленнее плову

Отжалась сорок раз сразу после прочтения вашего поста (два последних на зубах). А духалка вылетела совсем...

Little_boo от Мая 27, 2012, 06:56:34 pm

Цитата: варяг от Мая 27, 2012, 04:33:30 pm

просто ради интереса отожмитесь от пола сколько сможете пожалуйста. насчет резины я у себя выявил закономерность чем больше резины тем медленнее плову

Едут русские богатыри, а навстречу им - ДАртаньян и три мушкетера. Гасконец, спрыгнув с коня, приглашает спешиться Илью Муромца. Тот спрашивает Алешу Поповича:

- Алеш, кто это? И чего он хочет?

- Это француз ДАртаньян, - отвечает Алеша Попович. - Он пешим биться желает...

Илья слезает с коня. ДАртаньян подходит к богатырю и мелом рисует на его груди крестик. Затем вытаскивает шпагу и принимает эффектную позу.

- Алеш, чего это он?

- Да в этом месте своей шпагой проткнуть тебя собирается...

- Ну ладно. Тогда обсыпьте его мелом и подайте мне мою палицу.

варяг от Мая 27, 2012, 09:23:54 pm

Цитата: Runtya от Мая 27, 2012, 05:32:18 pm

Цитата: варяг от Мая 27, 2012, 04:33:30 pm

просто ради интереса отожмитесь от пола сколько сможете пожалуйста. насчет резины я у себя выявил закономерность чем больше резины тем медленнее плову

Отжалась сорок раз сразу после прочтения вашего поста (два последних на зубах). А духалка вылетела совсем...

забудь про резину) если 40 ра то ты монстр:) в правильном смысле:))давай лучше технику учи

sosnin от Мая 28, 2012, 06:37:12 am

да о чем тут думать.если результат нужен к сентябрю да еще возможно без баса (лето), то тут надо летом физику тренировать,а последний мес-два грамотную интервальную работу.для 50м-это реально. если нужна техника-то это работа не на 4 месяца.

п.с. отжимания,резина,бег,приседы,зал-все это хорошо,но не поможет плыть с высоким локтем и тянуться. к повышению техники плавания это имеет такое же отношение,как просмотр по телеку ЧЕ или ОИ.

BULLET от Мая 28, 2012, 07:23:54 am

Цитата: feniks2277 от Мая 27, 2012, 11:34:03 am

Цитата: BULLET от Мая 27, 2012, 08:35:12 am

рост 180см вес 86кг))) вопрос 20по 50 вольным отдых какой между полтинниками?

п.с. побегать как раз собирался))

Я написал

20 *50 В/с пульс 22-24 уд/мин отдых 10 сек

да, спасибо. все понял.

п.с. поделюсь первой тренировкой по этой схеме. Разминку проплыл нормально без проблем, начал плыть серию по 50 м вольным, в итоге никак не мог поймать ритм чтобы пульс был как написал, пульс был в районе 30 и даже зашкаливал, в итоге проплыл всего 10 по 50 но под конец уже более менее поймал ритм, на ногах проблем не было 10 по 50 все ок и руки брасс плыл 1 по 50 руки брасс ноги батт 2-й 50 руки брасс ноги кроль) , ну и откуп)

п.п.с. буду на каждой тренировке прибавлять 2 по 50 вольным

Runtya от Мая 28, 2012, 08:17:46 am

Цитата: sosnin от Мая 28, 2012, 06:37:12 am

да о чем тут думать.если результат нужен к сентябрю да еще возможно без баса (лето), то тут надо летом физику тренировать,а последний мес-два грамотную интервальную работу.для 50м-это реально. если нужна техника-то это работа не на 4 месяца.

п.с. отжимания,резина,бег,приседы,зал-все это хорошо,но не поможет плыть с высоким локтем и тянуться. к повышению техники плавания это имеет такое же отношение,как просмотр по телеку ЧЕ или ОИ.

Согласна. Скоростная выносливость вообще на нуле, как впрочем и все остальное ;D. Вчера плавала полтинники в режиме минута с минимальным количеством гребков (15 на четвертак). Под конец уже первого четвертака чистить начинаю, задыхаюсь, язык на плечо. После 4 подходов сдохла, ушла в режим минута 10, после 10-го полтинника умерла окончательно. Отжаться-то 40 раз отжалась, а дух-то вон... Монстр, блин :(

feniks2277 от Мая 28, 2012, 09:48:06 am

Цитата: BULLET от Мая 28, 2012, 07:23:54 am

Цитата: feniks2277 от Мая 27, 2012, 11:34:03 am

Цитата: BULLET от Мая 27, 2012, 08:35:12 am

рост 180см вес 86кг))) вопрос 20по 50 вольным отдых какой между полтинниками?

п.с. побегать как раз собирался))

Я написал

20 *50 В/с пульс 22-24 уд/мин отдых 10 сек

да, спасибо. все понял.

п.с. поделюсь первой тренировкой по этой схеме. Разминку проплыл нормально без проблем, начал плыть серию по 50 м вольным, в итоге никак не мог поймать ритм чтобы пульс был как написал, пульс был в районе 30 и даже зашкаливал, в итоге проплыл всего 10 по 50 но под конец уже более менее поймал ритм, на ногах проблем не было 10 по 50 все ок и руки брасс плыл 1 по 50 руки брасс ноги батт 2-й 50 руки брасс ноги кроль) , ну и откуп)

п.п.с. буду на каждой тренировке прибавлять 2 по 50 вольным

Если хочешь полтинники по времени проходить

в понедельник или вторник

сделай разминку 1000м

потом стартани 200 В/с

в полную дурь и дай результат.

Удачи

feniks2277 от Мая 28, 2012, 10:17:12 am

Цитата: Runtya от Мая 28, 2012, 08:17:46 am

Цитата: sosnin от Мая 28, 2012, 06:37:12 am

да о чем тут думать.если результат нужен к сентябрю да еще возможно без баса (лето), то тут надо летом физику тренировать,а последний мес-два грамотную интервальную работу.для 50м-это реально. если нужна техника-то это

работа не на 4 месяца.

пс. отжимания, резина, бег, приседы, зал-все это хорошо, но не поможет плыть с высоким локтем и тянуться. к повышению техники плавания это имеет такое же отношение, как просмотр по телеку ЧЕ или ОИ.

Согласна. Скоростная выносливость вообще на нуле, как впрочем и все остальное ;D. Вчера плавала полтинники в режиме минута с минимальным количеством гребков (15 на четвертак). Под конец уже первого четвертака частить начинаю, задыхаюсь, язык на плечо. После 4 подходов сдохла, ушла в режим минута 10, после 10-го полтинника умерла окончательно. Отжаться-то 40 раз отжалась, а дух-то вон... Монстр, блин :(

Странно, помоему Вы метаетесь из угла в угол.

То что написал ваш тренер не так уж плохо для подготовительного периода эдак месяца на полтора.

Вам без лопаток то грести тяжко.

Включите разминку метров 600 в неё упражнения по отработке техники .

день первый:

1. 300 м в/ст коор. Ps 24-26
100 м св. бр. скольжение
 2. 12x50 упр. в/ст на согл. J-15"
 3. 10x50 м в/ст коор R-1,10" J-15"
 4. 400 м ноги в/ст
- итого: 1900 м

день второй:

1. 400 м (50 м в/ст+50 м н/сп) коор. Ps-24
 2. 4x200 м в/ст коор. лоп. J-30", Ps-24
 3. 8x50 м ноги в/ст J-15"
 4. 200 м бр. скольжение
- итого: 1800 м

день третий:

1. 20x50 м (1 р 25 батт+25 бр)+(3р 25 в/ст+25н/сп) Ps-24 J15"-20"
 2. 100 м н/сп свободно
 3. две серии 4x30" в/ст резина J-30" + 100 бр. скольжение
 4. 600 м в/ст коор свободно
- итого: 1900 м

день четвертый:

1. шесть серий (200 м в/ст коор дых 3/3 Ps-22 + 100 м ноги в/ст + 100 м н/сп)
- итого: 2400 м

день пятый:

1. три серии (100 м руки в/ст + 100 м ноги в/ст + 100 м коор в/ст)
 2. 12x100 м в/ст лоп. коор. R-2,10"
- итого: 2100 м

день шестой:

1. 400 м в/ст коор Ps-24-26
 2. 100 м бр. скольжение
 3. две серии J-1' (8x50 м в/ст R-1,05" + 50 м св + 200 м в/ст Ps-26 + 50 м св)
- итого: 1900 м

Потом режим на ногах откорректировать
скоростную подключить
Ато что Вам тренер сказала относиться ко всем
только ещё нужно знать куда это всё всунуть.
Удачи

BULLET от Мая 28, 2012, 10:37:46 am

Цитата: feniks2277 от Мая 28, 2012, 09:48:06 am

Цитата: BULLET от Мая 28, 2012, 07:23:54 am

Цитата: feniks2277 от Мая 27, 2012, 11:34:03 am

Цитата: BULLET от Мая 27, 2012, 08:35:12 am

рост 180см вес 86кг))) вопрос 20по 50 вольным отдых какой между полтинниками?

п.с. побегать как раз собирался))

Я написал

20 *50 В/с пульс 22-24 уд/мин отдых 10 сек

да, спасибо. все понял.

п.с. поделюсь первой тренировкой по этой схеме. Разминку проплыл нормально без проблем, начал плыть серию по 50 м вольным, в итоге никак не мог поймать ритм чтобы пульс был как написал, пульс был в районе 30 и даже зашкаливал, в итоге проплыл всего 10 по 50 нопод конец уже более менее поймал ритм, на ногах проблем не было

10 по 50 все ок и руки брасс плыл 1 по 50 руки брасс ноги батт 2-й 50 руки брасс ноги кроль) , ну и откуп)

п.п.с. буду на каждой тренировке прибавлять 2 по 50 вольным

Если хочешь полтинники по времени проходить

в понедельник или вторник

сделай разминку 1000м

потом стартани 200 В/с

в полную дурь и дай результат.

Удачи

попробую))) если доплыву 200 м в полную дурь))))

@LE}{@NDER от Мая 28, 2012, 11:13:18 am

Цитата: BULLET от Мая 28, 2012, 07:23:54 am

Цитата: feniks2277 от Мая 27, 2012, 11:34:03 am

Цитата: BULLET от Мая 27, 2012, 08:35:12 am

рост 180см вес 86кг))) вопрос 20по 50 вольным отдых какой между полтинниками?

п.с. побегать как раз собирался))

Я написал

20 *50 В/с пульс 22-24 уд/мин отдых 10 сек

да, спасибо. все понял.

п.с. поделюсь первой тренировкой по этой схеме. Разминку проплыл нормально без проблем, начал плыть серию по 50 м вольным, в итоге никак не мог поймать ритм чтобы пульс был как написал, пульс был в районе 30 и даже зашкаливал, в итоге проплыл всего 10 по 50 нопод конец уже более менее поймал ритм, на ногах проблем не было

10 по 50 все ок и руки брасс плыл 1 по 50 руки брасс ноги батт 2-й 50 руки брасс ноги кроль) , ну и откуп)

п.п.с. буду на каждой тренировке прибавлять 2 по 50 вольным

Пульс 30 это очень много для данной серии. нужно мягче плыть. мне очень долго давал тренер различные задания

на расплывку с целью понизить пульс. у меня было так, что кролем плыву в среднем темпе - пульс 20 -22, а

брассом - под 28 при том же темпе. если плыть полтинник, то, в принципе можно на это забыть (но лучше не

нужно), а вот 100 и 200 при таком пульсе ты на середине дистанции будешь ловить якорь.

План действий нужен такой (макроцикл минимум на 3 - лучше на 6 месяцев):

1. Наплавать базу - объемы (кролем и комплексом) + техника (упражнения и координация брассом) все на пульсе 18-20.

2. Постепенно наращивать объемы, задания на раскладку брассом (типа 8x200 прогрессивно начинать на пульсе 18, последняя на пульсе 28-30 улучшая время в каждой 200)

3. Добавлять работу на ПАНО. (типа тех серий, которые написал феникс - 20 *50 В/с пульс 22-24 уд/мин отдых 10 сек, только их плавать надо брассом)

4. Добавлять серии на скоростную выносливость и толерантность лактата.

5. 2 недели подводка с уменьшением объемов и увеличением скоростной работы.

6. Старт

- Работа на технику присутствует практически каждый день.

- Работа на скорость присутствует с самого начала, от 1% от общего объема в начале цикла до 5-7% ближе к старту.

@LE}{@NDER от Мая 28, 2012, 11:17:01 am

Цитата: BULLET от Мая 28, 2012, 10:37:46 am

попробую))) если доплыву 200 м в полную дурь))))

Ню, ню. Оптимист, однако) Заодно проверишь морально волевые)))

BULLET от Мая 28, 2012, 11:42:49 am

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 28, 2012, 11:13:18 am

Цитата: BULLET от Мая 28, 2012, 07:23:54 am

Цитата: feniks2277 от Мая 27, 2012, 11:34:03 am

Цитата: BULLET от Мая 27, 2012, 08:35:12 am
рост 180см вес 86кг))) вопрос 20по 50 вольным отдых какой между полтинниками?
п.с. побегать как раз собирался))
Я написал
20 *50 В/с пульс 22-24 уд/мин отдых 10 сек

да, спасибо. все понял.

п.с. поделюсь первой тренировкой по этой схеме. Разминку проплыл нормально без проблем, начал плыть серию по 50 м вольным, в итоге никак не мог поймать ритм чтобы пульс был как написал, пульс был в районе 30 и даже зашкаливал, в итоге проплыл всего 10 по 50 нопод конец уже более менее поймал ритм, на ногах проблем не было 10 по 50 все ок и руки брасс плыл 1 по 50 руки брасс ноги батт 2-й 50 руки брасс ноги кроль) , ну и откуп)
п.п.с. буду на каждой тренировке прибавлять 2 по 50 вольным
Пульс 30 это очень много для данной серии. нужно мягче плыть. мне очень долго давал тренер различные задания на расплывку с целью понизить пульс. у меня было так, что кролем плыву в среднем темпе - пульс 20 -22, а брассом - под 28 при том же темпе. если плыть полтинник, то, в принципе можно на это забыть (но лучше не нужно), а вот 100 и 200 при таком пульсе ты на середине дистанции будешь ловить якорь.

План действий нужен такой (макроцикл минимум на 3 - лучше на 6 месяцев):

1. Наплавать базу - объемы (кролем и комплексом) + техника (упражнения и координация брассом) все на пульсе 18-20.
2. Постепенно наращивать объемы, задания на раскладку брассом (типа 8x200 прогрессивно начинать на пульсе 18, последняя на пульсе 28-30 улучшая время в каждой 200)
3. Добавлять работу на ПАНО. (типа тех серий, которые написал феникс - 20 *50 В/с пульс 22-24 уд/мин отдых 10 сек, только их плавать надо брассом)
4. Добавлять серии на скоростную выносливость и толерантность лактата.
5. 2 недели подводка с уменьшением объемов и увеличением скоростной работы.
6. Старт

- Работа на технику присутствует практически каждый день.

- Работа на скорость присутствует с самого начала, от 1% от общего объема в начале цикла до 5-7% ближе к старту.

понял, спасибо за информацию. буду ща составлять себе программу видимо на все лето. а какие задания на расплывку чтобы понизить пульс можно? может упражнения поплавать (например 1 раз полная координация брассом, потом два раза под водой ногами брассом на скольжение) ????

BULLET от Мая 28, 2012, 11:48:11 am
Цитата: @LE{ @NDER от Мая 28, 2012, 11:17:01 am
Цитата: BULLET от Мая 28, 2012, 10:37:46 am
попробую))) если доплыву 200 м в полную дурь)))
Ню, ню. Оптимист, однако) Заодно проверишь морально волевые)))
думаю на третьем полтиннике будет уже очень плохо мне((((

@LE{ @NDER от Мая 28, 2012, 12:26:22 pm
Цитата: BULLET от Мая 28, 2012, 11:42:49 am
понял, спасибо за информацию. буду ща составлять себе программу видимо на все лето. а какие задания на расплывку чтобы понизить пульс можно? может упражнения поплавать (например 1 раз полная координация брассом, потом два раза под водой ногами брассом на скольжение) ????

Не считая разминки 1000м

3 базовые недели я плавал в циклом по схеме на пульсе 18-20 такие задания

- 1 день 8x200
- 2 день 3x400
- 3 день 2x800
- 4 день 1500

В основном все плывется кролем (иногда с лопатками и колабашкой, иногда без), но иногда для разнообразия заменяется на задания типа 3x400 кроль - на 1й и 3й кроль - 2й брасс, вместо 2x800 плывется 2x800 комплекс через кроль - 100 комплекс упражнение (на выбор для каждого стиля) / 100 кроль в координации, вместо 1500 кр - 1500 - 100 упр. брасс / 200 кр. (упражнения выбираешь в зависимости от того, что тебе нужно)

После основного задания в зависимости от того, что плыл в основном задании плывутся например упражнения брассом (метров 400), либо ускорения 12x50 25 в полную силу / 25 легко - что-нибудь в таком духе.

Главное следить за пульсом и стараться держать его ниже 20 в основном задании. После 3х недель териновок по 6 раз в неделю в таком режиме (а меньше раз для 200сотки тренироваться нету смысла) базовая выносливость должна уже быть на достаточном уровне, чтобы начать работать в интервалах на ПАНО.

В личку скинул линк на свои тренировки.

BULLET от Мая 28, 2012, 12:32:31 pm
понял, буду пробовать)

п.с. на пульс 18-20 это походу вообще расслаблено надо плыть и никуда не торопиться))

feniks2277 от Мая 28, 2012, 01:28:57 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 28, 2012, 12:26:22 pm

Цитата: BULLET от Мая 28, 2012, 11:42:49 am

понял, спасибо за информацию. буду ща составлять себе программу видимо на все лето. а какие задания на расплывку чтобы понизить пульс можно? может упражнения поплавать (например 1 раз полная координация брассом, потом два раза под водой ногами брассом на скольжение) ????

Не считая разминки 1000м

3 базовые недели я плавал в циклом по схеме на пульсе 18-20 такие задания

1 день 8x200

2 день 3x400

3 день 2x800

4 день 1500

В основном все плывется кролем (иногда с лопатками и колабашкой, иногда без), но иногда для разнообразия заменяется на задания типа 3x400 кроль - на 1й и 3й кроль - 2й брасс, вместо 2x800 плывется 2x800 комплекс через кроль - 100 комплекс упражнение (на выбор для каждого стиля) / 100 кроль в координации, вместо 1500 кр - 1500 - 100 упр. брасс / 200 кр. (упражнения выбираешь в зависимости от того, что тебе нужно)

После основного задания в зависимости от того, что плыл в основном задании плывутся например упражнения брассом (метров 400), либо ускорения 12x50 25 в полную силу / 25 легко - что-нибудь в таком духе.

Главное следить за пульсом и стараться держать его ниже 20 в основном задании. После 3х недель териновок по 6 раз в неделю в таком режиме (а меньше раз для 200сотки тренироваться нету смысла) базовая выносливость должна уже быть на достаточном уровне, чтобы начать работать в интервалах на ПАНО.

В личку скинул линк на свои тренировки.

всем привет, тренируюсь я 3 месяца после 20-летнего перерыва) 5 раз в неделю по 45 минут получается. есть проблема хочу плыть на своей дистанции (на которой плавал в детстве) 200 брасс, но после 100 метров просто тупо не могу дальше плыть и все, такая же фигня и вольным начинаю разминаться вроде потихоньку на расслабоне, но замечаю что начинаю постоянно ускоряться и соответственно устаю уже после 100-150 метров, подскажите на выносливость что лучше поплавать и как.

Александр посмотри что он написал

но после 100 метров просто тупо не могу дальше плыть и все, такая же фигня и вольным
У него 45 мин воды

10 мин разминка

30 мин основное задание

10 мин ноги и Усё

какие 8*200

на пульсе 18 -20 уд/мин

ничего не тренируется

Ему начинать с полтинников надо

BULLET от Мая 28, 2012, 02:28:05 pm

вот только хотел про это написать))) а Феникс опередил))) короче пока начну с серий по 50 доведу их количество до 30, и поплава так месяц, а потом буду переходить на более длинные дистанции. только в итоге полтинники плыть вольным или брассом можно?

feniks2277 от Мая 28, 2012, 02:37:12 pm

Цитата: BULLET от Мая 28, 2012, 02:28:05 pm

вот только хотел про это написать))) а Феникс опередил))) короче пока начну с серий по 50 доведу их количество до 30, и поплава так месяц, а потом буду переходить на более длинные дистанции. только в итоге полтинники плыть вольным или брассом можно?

В брассе основная нагрузка упадёт на ноги

было бы интересно на тебя посмотреть

30* 50 брассом после 20 лет отдыха и пива.

@LE{X}@NDER от Мая 28, 2012, 02:37:52 pm

Цитата: feniks2277 от Мая 28, 2012, 01:28:57 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 28, 2012, 12:26:22 pm

Цитата: BULLET от Мая 28, 2012, 11:42:49 am

понял, спасибо за информацию. буду ща составлять себе программу видимо на все лето. а какие задания на расплывку чтобы понизить пульс можно? может упражнения поплавать (например 1 раз полная координация брассом, потом два раза под водой ногами брассом на скольжение) ????

Не считая разминки 1000м

3 базовые недели я плавал в циклом по схеме на пульсе 18-20 такие задания

1 день 8x200

2 день 3x400

3 день 2x800

4 день 1500

В основном все плавается кролем (иногда с лопатками и колабашкой, иногда без), но иногда для разнообразия заменяется на задания типа 3x400 кроль - на 1й и 3й кроль - 2й брасс, вместо 2x800 плавается 2x800 комплекс через кроль - 100 комплекс упражнение (на выбор для каждого стиля) / 100 кроль в координации, вместо 1500 кр - 1500 - 100 упр. брасс / 200 кр. (упражнения выбираешь в зависимости от того, что тебе нужно)

После основного задания в зависимости от того, что плыл в основном задании плавается например упражнения брассом (метров 400), либо ускорения 12x50 25 в полную силу / 25 легко - что-нибудь в таком духе.

Главное следить за пульсом и стараться держать его ниже 20 в основном задании. После 3х недель териновок по 6 раз в неделю в таком режиме (а меньше раз для 200сотки тренироваться нету смысла) базовая выносливость должна уже быть на достаточном уровне, чтобы начать работать в интервалах на ПАНО.

В личку скинул линк на свои тренировки.

всем привет, тренируюсь я 3 месяца после 20-летнего перерыва) 5 раз в неделю по 45 минут получается. есть проблема хочу плыть на своей дистанции (на которой плавал в детстве) 200 брасс, но после 100 метров просто тупо не могу дальше плыть и все, такая же фигня и вольным начинаю разминаться вроде потихоньку на расслабоне, но замечаю что начинаю постоянно ускоряться и соответственно устаю уже после 100-150 метров, подскажите на выносливость что лучше поплавать и как.

Александр посмотри что он написал

но после 100 метров просто тупо не могу дальше плыть и все, такая же фигня и вольным

У него 45 мин воды

10 мин разминка

30 мин основное задание

10 мин ноги и Усё

какие 8*200

на пульсе 18 -20 уд/мин

ничего не тренируется

Ему начинать с полтинников надо

Я написал, что нужно для двухсотки - 5 по 45 минут однозначно мало, этого, в принципе, маловато и для сотни - не наберешь нужную кондицию, соответственно, вторая половина будет провальной. Если существуют такие ограничения по времени, тогда уж лучше тренировать полтинники.

Я сейчас решил готовить 200, и плаваю 6 р в неделю по часу - полтора, с января наплавал уже больше 300км (было бы больше, но несколько недель вылетело по болезни) и то, неуверен, что этого достаточно - двухсотка очень коварная дистанция, в которой кроме кондиции еще нужно хорошо чувствовать свой организм, чтобы правильно разложиться. Сам уже пару раз проваливал тесты, потому, что начинал чуть-чуть быстрее чем нужно и вторую часть заваливал.

BULLET от Мая 28, 2012, 03:10:15 pm

Цитата: feniks2277 от Мая 28, 2012, 02:37:12 pm

Цитата: BULLET от Мая 28, 2012, 02:28:05 pm

вот только хотел про это написать))) а Феникс опередил))) короче пока начну с серий по 50 доведу их количество до 30, и поплава так месяц, а потом буду переходить на более длинные дистанции. только в итоге полтинники плыть вольным или брассом можно?

В брасе основная нагрузка упадет на ноги

было бы интересно на тебя посмотреть

30* 50 брассом после 20 лет отдыха и пива.

кстати есть кой какие результаты, я тут засекался на ногах брассом с толчка 50 м 44 сек, и проплывал буквально неделю назад 100 м (25 полная координация+ 25 на ногах с маленьким гребком только кистями) проплыл за 1.31, но как бы рубил не на 100 процентов)) (в полной 7 циклов, на ногах 1-й 25 метров 8, вторые 9)

BULLET от Мая 28, 2012, 03:12:58 pm

Цитата: @LE{ @NDER от Мая 28, 2012, 02:37:52 pm

Цитата: feniks2277 от Мая 28, 2012, 01:28:57 pm

Цитата: @LE{ @NDER от Мая 28, 2012, 12:26:22 pm

Цитата: BULLET от Мая 28, 2012, 11:42:49 am

понял, спасибо за информацию. буду ща составлять себе программу видимо на все лето. а какие задания на расплывку чтобы понизить пульс можно? может упражнения поплавать (например 1 раз полная координация брассом, потом два раза под водой ногами брассом на скольжение) ????

Не считая разминки 1000м

3 базовые недели я плавал в циклом по схеме на пульсе 18-20 такие задания

1 день 8x200

2 день 3x400

3 день 2x800

4 день 1500

В основном все плавается кролем (иногда с лопатками и колабашкой, иногда без), но иногда для разнообразия заменяется на задания типа 3x400 кроль - на 1й и 3й кроль - 2й брасс, вместо 2x800 плавается 2x800 комплекс через кроль - 100 комплекс упражнение (на выбор для каждого стиля) / 100 кроль в координации, вместо 1500 кр - 1500 - 100 упр. брасс / 200 кр. (упражнения выбираешь в зависимости от того, что тебе нужно)

После основного задания в зависимости от того, что плыл в основном задании плавутся например упражнения брассом (метров 400), либо ускорения 12x50 25 в полную силу / 25 легко - что-нибудь в таком духе.

Главное следить за пульсом и стараться держать его ниже 20 в основном задании. После 3х недель териновок по 6 раз в неделю в таком режиме (а меньше раз для 200сотки тренироваться нету смысла) базовая выносливость должна уже быть на достаточном уровне, чтобы начать работать в интервалах на ПАНО.

В личку скинул линк на свои тренировки.

всем привет, тренируюсь я 3 месяца после 20-летнего перерыва) 5 раз в неделю по 45 минут получается. есть проблема хочу плыть на своей дистанции (на которой плавал в детстве) 200 брасс, но после 100 метров просто тупо не могу дальше плыть и все, такая же фигня и вольным начинаю разминаться вроде потихоньку на расслабоне, но замечаю что начинаю постоянно ускоряться и соответственно устаю уже после 100-150 метров, подскажите на выносливость что лучше поплавать и как.

Александр посмотри что он написал

но после 100 метров просто тупо не могу дальше плыть и все, такая же фигня и вольным

У него 45 мин воды

10 мин разминка

30 мин основное задание

10 мин ноги и Усё

какие 8*200

на пульсе 18 -20 уд/мин

ничего не тренируется

Ему начинать с полтинников надо

Я написал, что нужно для двухсотки - 5 по 45 минут однозначно мало, этого, в принципе, маловато и для сотни - не наберешь нужную кондицию, соответственно, вторая половина будет провальной. Если существуют такие ограничения по времени, тогда уж лучше тренировать полтинники.

Я сейчас решил готовить 200, и плаваю 6 р в неделю по часу - полтора, с января наплавал уже больше 300км (было бы больше, но несколько недель вылетело по болезни) и то, неуверен, что этого достаточно - двухсотка очень коварная дистанция, в которой кроме кондиции еще нужно хорошо чувствовать свой организм, чтобы правильно разложиться. Сам уже пару раз проваливал тесты, потому, что начинал чуть-чуть быстрее чем нужно и вторую часть заваливал.

ну я так думаю могу раза 2 в неделю брать 2 по 45 минут)т.е тренька будет 3 раза в неделю по 45 минут и 2 раза по 90) ну и добавить 6 треньку возможно впринципе)

BULLET от Мая 29, 2012, 05:37:24 am

тренировка 29.05

разминка 600 кмпл (6 по 100 обратный компл, батт заменял на вольный)

осн:

12 x 50 вольным в режиме 1 мин 10 сек, пульс получился 25 стабильно, плыл по 32 гребка на 50 метров в среднем по 37 сек

5 x 50 ноги брасс с отдыхом 10 сек (25 м на груди + 25 м на спине)

5 x 50 руки брасс (25 м руки брасс + ноги батт, 25 метров руки брас + ноги кроль)

100 м откуп на спине

итого 1800 м

п.с. договорился с дириком бассейна увеличить время с 45 мин до 60 мин)))))) хорошо дирик женщина оказалась))))

п.п.с. на тренировке воду не пью, задумался что надо в рацион ввести питье, что посоветуете???

sosnin от Мая 29, 2012, 07:01:26 am

отвлечемся немного

http://www.etoya.ru/fitness/2011/11/9/20439/#Чем_заняться_в_бассейне?

пс. только аквапьянки не хватает :) :) :)

sosnin от Мая 29, 2012, 07:13:48 am

вчера заплывался и установил рекордза треню- 3500(гдето 55мин).

над выносливость еще работать и работать.

BULLET от Мая 29, 2012, 07:19:19 am

Цитата: sosnin от Мая 29, 2012, 07:01:26 am

отвлечемся немного

http://www.etoya.ru/fitness/2011/11/9/20439/#Чем_заняться_в_бассейне?

пс. только аквапьянки не хватает :) :))

я завязал с пьянкой)))) и тут как назло к нам пришла жара) так пиффка охота)))

sosnin от Мая 29, 2012, 07:26:03 am

Цитата: BULLET от Мая 29, 2012, 07:19:19 am

так пиффка охота)))

а я тока-тока рыбку высушил... отменная красноперка с окунями с икрой и грамм по 300-500.целая коробка,штук 50,а то и более. готовлюсь к еврофутболу ;)

варяг от Мая 29, 2012, 11:11:17 am

други засеките свои ноги кролем с доской.очень интересно потом будет сопоставить в координации и с доской. 25 и 50 метров

@LE}{@NDER от Мая 29, 2012, 11:12:36 am

Цитата: sosnin от Мая 29, 2012, 07:13:48 am

вчера заплывался и установил рекордза треню- 3500(гдето 55мин).

над выносливость еще работать и работать.

Про эстафету с коньячком тут уже писали ;D ;D ;D

john от Мая 29, 2012, 04:46:25 pm

Варяг, напиши пожалуйста свою программу плавательную по дням недели (можно в почту, которая у меня в профиле указана).

BULLET от Мая 29, 2012, 04:56:30 pm

Александр и Феникс что скажете по поводу попить на тренировке? и что попить? и надо ли?

@LE}{@NDER от Мая 29, 2012, 05:13:24 pm

Цитата: BULLET от Мая 29, 2012, 04:56:30 pm

Александр и Феникс что скажете по поводу попить на тренировке? и что попить? и надо ли?

Если речь про изотоники, то я за ;)

feniks2277 от Мая 29, 2012, 08:14:33 pm

Цитата: BULLET от Мая 29, 2012, 04:56:30 pm

Александр и Феникс что скажете по поводу попить на тренировке? и что попить? и надо ли?

Ты тренируешься не так много, если после тренировки вес падает на кг тогда пей если нет тогда после тренировки .а воду с или изотоники с собой носить не мешает.

варяг от Мая 29, 2012, 09:06:38 pm

сегодня в туалете видел порванную упаковку от какихто вроде предстартовых комплексов . дети чтото рановато стали жрать эту химию

Ivan Tyarkin от Мая 30, 2012, 04:16:51 am

Цитата: варяг от Мая 29, 2012, 09:06:38 pm

сегодня в туалете видел порванную упаковку от какихто вроде предстартовых комплексов . дети чтото рановато стали жрать эту химию

каких-то, вроде.... ;D

BULLET от Мая 30, 2012, 05:21:04 am

Цитата: feniks2277 от Мая 29, 2012, 08:14:33 pm

Цитата: BULLET от Мая 29, 2012, 04:56:30 pm

Александр и Феникс что скажете по поводу попить на тренировке? и что попить? и надо ли?

Ты тренируешься не так много, если после тренировки вес падает на кг тогда пей если нет тогда после тренировки .а воду с или изотоники

с собой носить не мешает.
вес падает на 600 гр стабильно.
п.с. в конце недели попробую проплыть 200 вольным во всю дурь)))

варяг от Мая 30, 2012, 08:47:09 am
Цитата: Ivan Туаркин от Мая 30, 2012, 04:16:51 am
Цитата: варяг от Мая 29, 2012, 09:06:38 pm
сегодня в туалете видел порванную упаковку от какихто вроде предстартовых комплексов . дети чтото рановато стали жрать эту химию
каких-то, вроде.... ;D

<http://www.ambal.ru/i/2208.jpg>

вот такой. детям самым старшим 13-14 лет

Sirius от Мая 30, 2012, 12:49:48 pm
сегодня 2 км проплыл за 34 мин. Буду стараться до 30 мин. сбросить за месяц. второе дыхание открывается где-то на 900 м. Как у вас, друзья?

sosnin от Мая 30, 2012, 01:04:12 pm
это с остановками? заданиями? или тупо 2км кролем?

@LE}{@NDER от Мая 30, 2012, 01:41:37 pm
Цитата: sosnin от Мая 30, 2012, 01:04:12 pm
это с остановками? заданиями? или тупо 2км кролем?
Думаю, с заданиями это мало реально, скорее всего тупо 2км кролем.

sosnin от Мая 30, 2012, 01:49:37 pm
кстати,900мет. это 15мин? переход на расход жиров?

Arman от Мая 30, 2012, 03:13:57 pm
Цитата: варяг от Мая 29, 2012, 11:11:17 am
други засеките свои ноги кролем с доской.очень интересно потом будет сопоставить в координации и с доской.
25 и 50 метров

Вот Варяг, для твоей диссертации.. сегодня сделал 25 ногами бат - 20.6 (доски не было, плыл с калабашкой в руках)
в полной координации с толчка лучший результат - 14.97 (обе результата засекались с момента ухода головы под воду, а не с самого момента толчка)

варяг от Мая 30, 2012, 05:10:36 pm
Цитата: Arman от Мая 30, 2012, 03:13:57 pm
Цитата: варяг от Мая 29, 2012, 11:11:17 am
други засеките свои ноги кролем с доской.очень интересно потом будет сопоставить в координации и с доской.
25 и 50 метров

Вот Варяг, для твоей диссертации.. сегодня сделал 25 ногами бат - 20.6 (доски не было, плыл с калабашкой в руках)
в полной координации с толчка лучший результат - 14.97 (обе результата засекались с момента ухода головы под воду, а не с самого момента толчка)

Арман друг спасибо большое

Sirius от Мая 30, 2012, 05:57:46 pm
Цитата: sosnin от Мая 30, 2012, 01:04:12 pm
это с остановками? заданиями? или тупо 2км кролем?

да, кролем без остановок

sosnin от Мая 30, 2012, 06:07:04 pm
Цитата: Sirius от Мая 30, 2012, 05:57:46 pm
Цитата: sosnin от Мая 30, 2012, 01:04:12 pm
это с остановками? заданиями? или тупо 2км кролем?
да, кролем без остановок

этож надо себя еще заставить без остановок!

Sirius от Мая 30, 2012, 06:19:46 pm
просто времени мало, завтра попробую по максимуму тренировочное время использовать, это минут 45, где-то на 2500-2600 хватит с моей скоростью. Сегодня под 2000 ногу левую начало сводить и в колене и в стопе, поэтому остановился. Главное первые 500 проплыть, потом легче идет

Sirius от Мая 30, 2012, 06:20:58 pm
в айрон мэне 3 800 (2,4 мили) плывут, вот надо хоть в плавании почувствовать себя "железным" :)

Iucmen от Мая 30, 2012, 08:47:18 pm
Цитата: Runtya от Мая 30, 2012, 08:08:50 pm
Искала себе ласты по интернет-магазинам ...
http://www.ebay.com/itm/110650463349?var=410020030395&ssPageName=STRK:MEWAX:IT&_trksid=p3984.m1423.l2649
Хорошие ласты, но эти ласты маломерки - нужно брать на размер больше.

BULLET от Мая 31, 2012, 06:23:45 am
засек сегодня после треньки 3 по 25 (брасс, вольный и батт) с толчка, засекал наручным секундомером так что погрешность примерно в 1 сек, т.е. на 1 сек время должно быть меньше.
итог: 25 брасс - 20,33 (7 гребков)
25 вольный - 16,00 (16 гребков)
25 батт- 18,5 (8 гребков)
ну вот как то так) плыл не на 100 %, так как очень устал уже на тренировке

BULLET от Мая 31, 2012, 03:44:06 pm
а есть водонепроницаемый пульсометр на руку??? а то как то надоедает постоянно следить так за пульсом(((

kas4info от Мая 31, 2012, 03:54:12 pm
Цитата: варяг от Мая 30, 2012, 08:47:09 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 30, 2012, 04:16:51 am
Цитата: варяг от Мая 29, 2012, 09:06:38 pm
сегодня в туалете видел порванную упаковку от какихто вроде предстартовых комплексов . дети чтото рановато стали жрать эту химию

каких-то, вроде.... ;D

<http://www.ambal.ru/i/2208.jpg>

вот такой. детям самым старшим 13-14 лет

- хороший транспортник креатина, кстати. только дорогой.
только где здесь химия?

варяг от Мая 31, 2012, 04:08:19 pm
считаете безвредный?

Little_boo от Мая 31, 2012, 04:31:19 pm
Сегодня на чемпионате москвы плыл :)
че-то не зашло, даже в финал не попал

варяг от Мая 31, 2012, 04:33:36 pm
а видео ..видео???)

@LE}{@NDER от Мая 31, 2012, 04:51:29 pm
Цитата: Little_boo от Мая 31, 2012, 04:31:19 pm
Сегодня на чемпионате москвы плыл :)
че-то не зашло, даже в финал не попал
Если ты готовишься под Италию, то ничего удивительного. Я открытый чемпионат Польши тоже слил в выходные - 5й и 6й был.

BULLET от Мая 31, 2012, 05:00:37 pm
Цитата: Little_boo от Мая 31, 2012, 04:31:19 pm
Сегодня на чемпионате москвы плыл :)
че-то не зашло, даже в финал не попал
а результаты, время?

Arman от Мая 31, 2012, 05:34:02 pm
Цитата: варяг от Мая 31, 2012, 04:08:19 pm
считаете безвредный?
No-xplode? В инструкции написано для здоровых людей от 18 лет.. одного только кофеина там навалом...
Кстати получил я свой Craze, а вместе с ним добрый продавец вложил дозу другой "дурьи" - Charge!
http://www.labrada.com/moreinfo_charge.shtml
Попробовал, по сравнению с ведром no-xplode 2 капсулы очень даже ничего.. отлично держали. Правда потом посмотрел, оказывается в его составе есть эфедрин или чего-то там еще, что запрещено во многих странах.. Вот и принял запрещенный препарат :)

варяг от Мая 31, 2012, 05:52:40 pm
Цитата: Arman от Мая 31, 2012, 05:34:02 pm
Цитата: варяг от Мая 31, 2012, 04:08:19 pm
считаете безвредный?
No-xplode? В инструкции написано для здоровых людей от 18 лет.. одного только кофеина там навалом...
Кстати получил я свой Craze, а вместе с ним добрый продавец вложил дозу другой "дурьи" - Charge!
http://www.labrada.com/moreinfo_charge.shtml
Попробовал, по сравнению с ведром no-xplode 2 капсулы очень даже ничего.. отлично держали. Правда потом посмотрел, оказывается в его составе есть эфедрин или чего-то там еще, что запрещено во многих странах.. Вот и принял запрещенный препарат :)

ну...ну... не тяни:))) как ?голоса есть? видения?способность дышать кислородом извлеченным из воды?,,

@LE}{@NDER от Мая 31, 2012, 06:23:39 pm
Цитата: варяг от Мая 31, 2012, 05:52:40 pm
Цитата: Arman от Мая 31, 2012, 05:34:02 pm
Цитата: варяг от Мая 31, 2012, 04:08:19 pm
считаете безвредный?
No-xplode? В инструкции написано для здоровых людей от 18 лет.. одного только кофеина там навалом...
Кстати получил я свой Craze, а вместе с ним добрый продавец вложил дозу другой "дурьи" - Charge!
http://www.labrada.com/moreinfo_charge.shtml
Попробовал, по сравнению с ведром no-xplode 2 капсулы очень даже ничего.. отлично держали. Правда потом посмотрел, оказывается в его составе есть эфедрин или чего-то там еще, что запрещено во многих странах.. Вот и принял запрещенный препарат :)

ну...ну... не тяни:))) как ?голоса есть? видения?способность дышать кислородом извлеченным из воды?,,
По ходу мерзкая штука, мне в детстве, когда болел, давали от кашля бронхолитин, содержащий эфедрин.
Реально, каждый скрип и шорох в доме воспринимался, как-будто в дом залез кто-то чужой - галюны короче.
Самое жуткое было в том, что я не понимал из-за чего я так реагировал.
Может, конечно, взрослому от такого количества ничего и не будет, но детям, однозначно ни-ни.

варяг от Мая 31, 2012, 07:00:33 pm

Арман ты что молчишь? :)) ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ???

это мы:))) мы свои:))

sergeyt от Мая 31, 2012, 07:15:20 pm

Да никаких галюнов нет! Я уже месяц пью!

Arman от Мая 31, 2012, 07:22:50 pm

А я пробовал установить с форумом телепатическую связь... не получилось кажется ;D

Craze пока не пробовал, есть еще 2-3 порции по-xplode, могу отзыв о нем дать.. в самом начале сносило кришу круче чем Charge вчера, мне это не совсем нравилось, да и плюс не знаю какая там доза кофеина, но после приема через 30-40 минут доходил до бассейна и сразу в туалет, ведь кофеин вытягивает воду из организма... Перед соревнованиями в декабре принял 2 порции и так-как соревнование началось 2 часа позднее, чем анонсировалось, потеря воды дала о себе знать, к старту все сохло во рту... да и еще, после декабря не принимал ничего до апреля, было у меня пол банки, и когда снова открыл в апреле, по-xplode из однородного порошка превратился в однородный комочек:))))), не знаю поглотил влагу из воздуха или чего-то еще, но после этого она как-то начала десйтвовать менее интенсивно, теперь так не сносит крышу, как раньше.. (может и привык, не знаю)

Little_boo от Мая 31, 2012, 07:51:18 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 31, 2012, 04:51:29 pm

Если ты готовишься под Италию, то ничего удивительного. Я открытый чемпионат Польши тоже слил в выходные - 5й и 6й был.

Вся фишка в том, что я как начал плавать 2 -3 месяца назад, так и плаваю. Даже чуть хуже. В руках и ногах слабость не понятная, работать не хотят. Просто не могу добиться темпа, хз пройдет это к Италии или нет. Программы у меня особой нет, вот зал с прошлой недели не делал, плавал только разминку и ускорения по 15м, а в результате все равно темпа нет.

@LE}{@NDER от Мая 31, 2012, 07:53:09 pm

Цитата: sergeyt от Мая 31, 2012, 07:15:20 pm

Да никаких галюнов нет! Я уже месяц пью!

Ну может галюны - это громко сказано, но то что реакция была обостренной - это факт.

@LE}{@NDER от Мая 31, 2012, 08:10:47 pm

Цитата: Little_boo от Мая 31, 2012, 07:51:18 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 31, 2012, 04:51:29 pm

Если ты готовишься под Италию, то ничего удивительного. Я открытый чемпионат Польши тоже слил в выходные - 5й и 6й был.

Вся фишка в том, что я как начал плавать 2 -3 месяца назад, так и плаваю. Даже чуть хуже. В руках и ногах слабость не понятная, работать не хотят. Просто не могу добиться темпа, хз пройдет это к Италии или нет. Программы у меня особой нет, вот зал с прошлой недели не делал, плавал только разминку и ускорения по 15м, а в результате все равно темпа нет.

Ну если тебе диагноз поставили правильно, то это неудивительно. Лечение то хоть какое-то назначили? Читал, что его сначала лечат консервативно, и только если лекарства не помогают, тогда уже оперативное вмешательство. Кстати синовит может быть травматическим - к примеру ты начал плавать 2-3 месяца назад и по привычке сразу ускорения, а организм к такому шоку не готов, а если я правильно понял из того, что ты писал, то аэробной базой ты сильно не заморачивался, а она как раз и подготовила бы организм и суставы к ускорениям. Все имхо.

Little_boo от Мая 31, 2012, 08:30:30 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 31, 2012, 08:10:47 pm

Ну если тебе диагноз поставили правильно, то это неудивительно. Лечение то хоть какое-то назначили? Читал, что его сначала лечат консервативно, и только если лекарства не помогают, тогда уже оперативное вмешательство. Ну, так это локти. А почему не гребут ноги и крылья? А так я локти мажу разогревающей/обезболивающей и нормально.

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 31, 2012, 08:10:47 pm

Кстати синовит может быть травматическим - к примеру ты начал плавать 2-3 месяца назад и по привычке сразу ускорения, а организм к такому шоку не готов, а если я правильно понял из того, что ты писал, то аэробной базой ты сильно не заморачивался, а она как раз и подготовила бы организм и суставы к ускорениям. Все имхо. Ну, вообще-то ускоряюсь я с самого начала и если плыл 25м за 11,3, то теперь 11.7.

Лечение пока ни какого, потому что тренировки надо прекратить, а потом лечить физиотерапией. Пока мажу противовоспалительной и всё.

Runtya от Мая 31, 2012, 09:28:22 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 31, 2012, 06:23:39 pm

Цитата: варяг от Мая 31, 2012, 05:52:40 pm

Цитата: Арман от Мая 31, 2012, 05:34:02 pm

Цитата: варяг от Мая 31, 2012, 04:08:19 pm

считаете безвредный?

No-xplode? В инструкции написано для здоровых людей от 18 лет.. одного только кофеина там навалом...

Кстати получил я свой Craze, а вместе с ним добрый продавец вложил дозу другой "дурьи" - Charge!

http://www.labrada.com/moreinfo_charge.shtml

Попробовал, по сравнению с ведром no-xplode 2 капсулы очень даже ничего.. отлично держали. Правда потом посмотрел, оказывается в его составе есть эфедрин или чего-то там еще, что запрещено во многих странах.. Вот и принял запрещенный препарат :)

ну...ну... не тяни:))) как ?голоса есть? видения?способность дышать кислородом извлеченным из воды?.,

По ходу мерзкая штука, мне в детстве, когда болел, давали от кашля бронхолитин, содержащий эфедрин.

Реально, каждый скрип и шорох в доме воспринимался, как-будто в дом залез кто-то чужой - галюны короче.

Самое жуткое было в том, что я не понимал из-за чего я так реагировал.

Может, конечно, взрослому от такого количества ничего и не будет, но детям, однозначно ни-ни.

А, я поняла, почему я финал лички на своих "веселых стартах" плыла, как непонятно что, аж сама с себя

удивилась. Я с бронхитом плавала на антибиотиках и бронхолитине с этим самым эфедрином и терафлю! Хе!

Little_boo от Мая 31, 2012, 09:34:41 pm

смотрите, Брагин жжот на Чемпионате москвы :)

<http://mosswimming.ru/wp/wp-content/uploads/mosswimming/2012/05/%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B3-1-2%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C.pdf>