
feniks2277 от Июня 01, 2012, 04:05:06 am

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.

Особой нет а какая есть?

DimaV от Июня 01, 2012, 07:50:16 am

У нас в Питере тоже недавно были соревнования «St-Petersburg OPEN 2012». Я впервые в жизни взял золото. Даже два – на 100 и 200 н/сп. Был счастлив как ребенок. Еще в прошлом году заметил, что на спине очень низкая конкуренция. Зимой окончательно решил переориентироваться с кроля на спину. И не прогадал. На 100 м был всего один заплыв – сразу по всем возрастным категориям. Пришел вторым. Когда коснулся бортика, даже не поверил своим глазам – на табло светилось 1.12. Проиграл только молодому парню из категории 25 лет. На следующий день плыл 200 м. Но я уже знал, что результат будет хороший. Получилось 2.41. Спина рулит!

kas4info от Июня 01, 2012, 08:55:22 am

Цитата: Runtya от Мая 31, 2012, 09:28:22 pm

Цитата: @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.

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 эфедриним и терафлю! Хе!

кстати, плавал как то, заболевая, приняв терафлю. очень бодро плылось, знаете ли...))))

а по поводу NO explode. хорошая вещь для интенсивных тренировок. употребляйте без передозировки. нет там ничего запрещенного

Little_boo от Июня 01, 2012, 09:01:14 am

Цитата: feniks2277 от Июня 01, 2012, 04:05:06 am

Особой нет а какая есть?

Я плаваю по самочувствию ;)

moi от Июня 01, 2012, 09:43:38 am

Цитата: DimaV от Июня 01, 2012, 07:50:16 am

Спина рулит!

А как с гибкостью на старте? Меня тормозят старт и поворот :O)))

@LE{@NDER от Июня 01, 2012, 09:44:47 am

Цитата: 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.

Ну синовит - это же воспаление суставов. А при воспалительном процессе организм ослаблен, возможна температура, поэтому общая слабость вполне может присутствовать. В принципе, ты все правильно делаешь, возможно стоит еще добавить сейчас мощный курс витаминов, чтобы укрепить организм.

DimaV от Июня 01, 2012, 10:20:07 am

Цитата: moi от Июня 01, 2012, 09:43:38 am

Цитата: DimaV от Июня 01, 2012, 07:50:16 am

Спина рулит!

А как с гибкостью на старте? Меня тормозят старт и поворот :O)))

На старте плюхнулся плашмя, неглубоко. Если гибкости в позвоночнике нет, то глубоко и не получится. С поворотами тоже история получилась. Посмотрел технику поворотов по видео, почитал форум, почитал правила. Месяц пробовал делать сальто с переворотом на грудь – ничего не получилось. То рано перевернуться, то поздно, то вода в нос залетит, то еще что-нибудь. Плюнул на это дело, времени нет. Стал делать по-старинке, как в детстве. Касаюсь бортика рукой в положении на спине, затем по верху перебрасываю ноги, отталкиваюсь, будучи в пол-оборота на спине, затем, пока скольжу, выравниваюсь по горизонтали. Это правилам не противоречит. Если не сняли, значит так сойдет.

@LE}\@NDER от Июня 01, 2012, 10:25:02 am

Цитата: DimaV от Июня 01, 2012, 10:20:07 am

Цитата: moi от Июня 01, 2012, 09:43:38 am

Цитата: DimaV от Июня 01, 2012, 07:50:16 am

Спина рулит!

А как с гибкостью на старте? Меня тормозят старт и поворот :O)))

На старте плюхнулся плашмя, неглубоко. Если гибкости в позвоночнике нет, то глубоко и не получится. С поворотами тоже история получилась. Посмотрел технику поворотов по видео, почитал форум, почитал правила. Месяц пробовал делать сальто с переворотом на грудь – ничего не получилось. То рано перевернуться, то поздно, то вода в нос залетит, то еще что-нибудь. Плюнул на это дело, времени нет. Стал делать по-старинке, как в детстве. Касаюсь бортика рукой в положении на спине, затем по верху перебрасываю ноги, отталкиваюсь, будучи в пол-оборота на спине, затем, пока скольжу, выравниваюсь по горизонтали. Это правилам не противоречит. Если не сняли, значит так сойдет.

Еще натренировать по новинке старт и повороты.... Считай, что у тебя есть резерв. ;)

feniks2277 от Июня 01, 2012, 11:44:15 am

Цитата: Little_boo от Июня 01, 2012, 09:01:14 am

Цитата: feniks2277 от Июня 01, 2012, 04:05:06 am

Особой нет а какая есть?

Я плаваю по самочувствию ;)

А это как и сколько?

asehawk от Июня 01, 2012, 12:07:08 pm

Цитата: DimaV от Июня 01, 2012, 10:20:07 am

Цитата: moi от Июня 01, 2012, 09:43:38 am

Цитата: DimaV от Июня 01, 2012, 07:50:16 am

Спина рулит!

А как с гибкостью на старте? Меня тормозят старт и поворот :O)))

На старте плюхнулся плашмя, неглубоко. Если гибкости в позвоночнике нет, то глубоко и не получится. С поворотами тоже история получилась. Посмотрел технику поворотов по видео, почитал форум, почитал правила. Месяц пробовал делать сальто с переворотом на грудь – ничего не получилось. То рано перевернуться, то поздно, то вода в нос залетит, то еще что-нибудь. Плюнул на это дело, времени нет. Стал делать по-старинке, как в детстве.

Касаюсь бортика рукой в положении на спине, затем по верху перебрасываю ноги, отталкиваюсь, будучи в пол-оборота на спине, затем, пока скольжу, выравниваюсь по горизонтали. Это правилам не противоречит. Если не сняли, значит так сойдет.

может зажим? кстати и для проныров тоже карашо

Little_boo от Июня 01, 2012, 12:16:46 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 01, 2012, 11:44:15 am

А это как и сколько?

Молча и столько сколько нужно ;D

feniks2277 от Июня 01, 2012, 01:43:47 pm

Цитата: Little_boo от Июня 01, 2012, 12:16:46 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 01, 2012, 11:44:15 am

А это как и сколько?

Молча и столько сколько нужно ;D

Ну удачи и береги себя борись со слабостью.

И зажигай как Брагин.

Little_boo от Июня 02, 2012, 01:22:03 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 01, 2012, 01:43:47 pm

И зажигай как Брагин.

Чтобы жечь как Брагин, нужно здоровья маленько по больше, а то мне уже 3 невролога, 2 кардиолога и вот теперь ещё и травматолог вообще запретили тренировки. ;)

варяг

засек сегодня 25м батом на ногах - 15.5

варяг от Июня 02, 2012, 02:17:23 pm

Цитата: Little_boo от Июня 02, 2012, 01:22:03 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 01, 2012, 01:43:47 pm

И зажигай как Брагин.

Чтобы жечь как Брагин, нужно здоровья маленько по больше, а то мне уже 3 невролога, 2 кардиолога и вот теперь ещё и травматолог вообще запретили тренировки. ;)

варяг

засек сегодня 25м батом на ногах - 15.5

угу. хорошо. Литли это с доской илии нет? будь другом нужно еще прокролить на ногах 25 и 50.и если не тяжело то дельфином на боку. одна рука прижата одна вытянута.(как Фелпс)

я уже составляю таблицы

Arman от Июня 02, 2012, 04:49:39 pm

Цитата: Little_boo от Июня 02, 2012, 01:22:03 pm

варяг

засек сегодня 25м батом на ногах - 15.5

Супер! А можешь посчитать за сколько ударов ног спринтуешь четвертак...?

Little_boo от Июня 02, 2012, 08:07:47 pm

Цитата: варяг от Июня 02, 2012, 02:17:23 pm

будь другом нужно еще прокролить на ногах 25 и 50

не кролем не охото, уже лишний раз напрягаться нельзя - скоро соревнования :)

Цитата: варяг от Июня 02, 2012, 02:17:23 pm

и если не тяжело то дельфином на боку. одна рука прижата одна вытянута.(как Фелпс)

не на время плавается, а на ощущения

Цитата: варяг от Июня 02, 2012, 02:17:23 pm

Литли это с доской илии нет?

с доской

Цитата: Arman от Июня 02, 2012, 04:49:39 pm

Супер! А можешь посчитать за сколько ударов ног спринтуешь четвертак...?

не умею считать гребки

варяг от Июня 02, 2012, 08:51:57 pm
Литли спасибо. заодно и за подсказку. но после сорев твое тело принадлежит науке:))))))))))

Little_boo от Июня 02, 2012, 10:35:24 pm
Цитата: варяг от Июня 02, 2012, 08:51:57 pm
Литли спасибо. заодно и за подсказку. но после сорев твое тело принадлежит науке:))))))))))
нет, оно сдастся докторам :)

Point Break от Июня 03, 2012, 12:58:34 pm
к DimaV
Приветствую.
Тоже плаваю среди бабушек на байконурской.
В этом году в протоколах вас не заметил и подумал может плюнул человек на все, а вы оказывается на спину перевернулись.
Общие наблюдения от любителя в отношении SPb Open.
- Второй день всегда плывется хуже первого. (эмоции выброшены , едешь на хлопина уже расслабленным)
- Утро всегда плывется лучше дня.

Little_boo от Июня 03, 2012, 01:54:32 pm
Цитата: Arman от Июня 02, 2012, 04:49:39 pm
Супер! А можешь посчитать за сколько ударов ног спринтуешь четвертак...?
сегодня прикинул, где-то от 25 ударов на 25м. Если медленно плыть - 16.

Arman от Июня 03, 2012, 02:57:59 pm
Спасибо за ориентиры... я свой четвертак прошел за 38 удара.... УЖАСССС! А медленно 16 тоже с доской?

варяг от Июня 03, 2012, 05:08:38 pm
други помогайте активно и дружно сейчас писать контрольную по плаванию. тма обучение дельфину в полной координации. название упражнения и цель

Arman от Июня 03, 2012, 06:02:51 pm
Цитата: варяг от Июня 03, 2012, 05:08:38 pm
други помогайте активно и дружно сейчас писать контрольную по плаванию. тма обучение дельфину в полной координации. название упражнения и цель
Полистай книгу "Плавание. 100 лучших упражнений"...

варяг от Июня 03, 2012, 06:22:21 pm
^)))))Арман я подарил ее в наш бас:))))))))))
надо свою купить

читаю КНИГА-Тренер

DimaV от Июня 03, 2012, 06:47:03 pm
Цитата: Point Break от Июня 03, 2012, 12:58:34 pm
к DimaV
Приветствую.
Тоже плаваю среди бабушек на байконурской.
В этом году в протоколах вас не заметил и подумал может плюнул человек на все, а вы оказывается на спину перевернулись.
Общие наблюдения от любителя в отношении SPb Open.
- Второй день всегда плывется хуже первого. (эмоции выброшены , едешь на хлопина уже расслабленным)
- Утро всегда плывется лучше дня.

Физкультпривет!

У меня предстартовое волнение есть и в первый и во второй день. Причем на тумбочке оно еще есть, а уже в момент входа в воду куда-то исчезает. Странное ощущение. А утром действительно плывется немного лучше.

P.S. Широка Россия, а живем в одном городе. В городе полно бассейнов, а ходим в один и тот же. Еще и в Интернете пересеклись. И при всем при том лично не знакомы. Как так получается? Может мы еще и соседи по лестничной клетке? ;D

варяг от Июня 03, 2012, 06:48:24 pm
кстати а бывает такое что в одном бате легко прыгать с тумбы а в другом нет?.. в Воскресенске мне легче прыгать...

geraiv1 от Июня 03, 2012, 07:03:06 pm
Цитата: варяг от Июня 03, 2012, 06:48:24 pm
кстати а бывает такое что в одном бате легко прыгать с тумбы а в другом нет?.. в Воскресенске мне легче прыгать...
А что в Воскресенске? бывают старты?

варяг от Июня 03, 2012, 07:09:13 pm
У на сейчас ссеся плаваем:)))) Встретил там bassmasa :) с детьми вот там очень класно прыгать :) бетонные тумбы..но зато края не режут пальцы

варяг от Июня 03, 2012, 07:20:55 pm
когда в бате начинаем делать выдох?

Arman от Июня 03, 2012, 07:50:33 pm
Скачал книгу тренера... интересно, там на странице 97 читаем: для эффективного выхода после старта батом спина должна быть прямой и не гнуться в пояснице, ноги не должны совершать лишних движений вверх... Если спина прямая и поясница не гнется, то откуда тогда берется волнообразное движение ног...?

варяг от Июня 03, 2012, 08:07:09 pm
кстати пишеться что прокруты с прямой палкой это зло. убивает плечи. а прокруты с резиной?

@LE\@NDER от Июня 03, 2012, 08:35:58 pm
Цитата: Arman от Июня 03, 2012, 07:50:33 pm
Скачал книгу тренера... интересно, там на странице 97 читаем: для эффективного выхода после старта батом спина должна быть прямой и не гнуться в пояснице, ноги не должны совершать лишних движений вверх... Если спина прямая и поясница не гнется, то откуда тогда берется волнообразное движение ног...?
Если честно, эта книга в технических вопросах особого доверия не внушает.

варяг от Июня 03, 2012, 08:37:42 pm
смотрите.. в бате делаем отталкивание руками... вдох... потом головой ныряем и уже потом вслед идут руки.. правильно?

Arman от Июня 03, 2012, 08:44:59 pm
Цитата: @LE\@NDER от Июня 03, 2012, 08:35:58 pm
Цитата: Arman от Июня 03, 2012, 07:50:33 pm
Скачал книгу тренера... интересно, там на странице 97 читаем: для эффективного выхода после старта батом спина должна быть прямой и не гнуться в пояснице, ноги не должны совершать лишних движений вверх... Если спина прямая и поясница не гнется, то откуда тогда берется волнообразное движение ног...?
Если честно, эта книга в технических вопросах особого доверия не внушает.
Мне тоже так показалось....

Цитата: варяг от Июня 03, 2012, 08:37:42 pm
смотрите.. в бате делаем отталкивание руками... вдох... потом головой ныряем и уже потом вслед идут руки.. правильно?
Так!

варяг от Июня 03, 2012, 08:48:48 pm
а я делаю отталкивание и потом пронос... и только когда руки входят в воду я головой вслед. это ошибка?

@LE}{@NDER от Июня 03, 2012, 09:00:33 pm

Цитата: варяг от Июня 03, 2012, 08:48:48 pm

а я делаю отталкивание и потом пронос... и только когда руки входят в воду я головой вслед. это ошибка?
да

варяг от Июня 03, 2012, 09:10:59 pm
как лечиться?

Arman от Июня 03, 2012, 09:18:18 pm

В своем мастерклассе Постовой предлагает аналогию вбивания лбом гвоздей .. поищи на ютубе

варяг от Июня 03, 2012, 09:19:06 pm
ок

@LE}{@NDER от Июня 03, 2012, 09:27:29 pm

Цитата: Arman от Июня 03, 2012, 09:18:18 pm

В своем мастерклассе Постовой предлагает аналогию вбивания лбом гвоздей .. поищи на ютубе
;D ;D ;D

Swimmer48 от Июня 03, 2012, 09:55:29 pm

Цитата: Arman от Июня 03, 2012, 09:18:18 pm

В своем мастерклассе Постовой предлагает аналогию вбивания лбом гвоздей .. поищи на ютубе
А подготовительное упражнение вбить лбом десяток гвоздей?)

Arman от Июня 04, 2012, 08:11:44 am

А что есть сомневающиеся, что Варяг это не сможет сделать ;D ?

asehawk от Июня 04, 2012, 08:12:55 am

Цитата: Arman от Июня 04, 2012, 08:11:44 am

А что есть сомневающиеся, что Варяг это не сможет сделать ;D ?
ставлю против гвоздей))

moi от Июня 04, 2012, 09:15:22 am

Цитата: варяг от Июня 03, 2012, 09:10:59 pm

как лечиться?

Лучше представлять, что руки должны накрыть голову... а то и правда варяг придумает тренировку драйлэнд с забиванием реальных гвоздей...

варяг от Июня 04, 2012, 01:30:48 pm

:)))))))))))))))))) вот вы засранцы:))))

только с баса. сдали зачет на время засек ноги с доской в длинной воде. короче 44 сек парень который засекал с 1-го курса МС вроде. сказал что на последних 15-10 метрах встал

sosnin от Июня 05, 2012, 11:05:06 am

один на дорожке вчера!!! это красота! sibur,я понял,что пока не готов 2км плыть морально. гоняю серии по 300-400м.начал добавлять бат,вкраплениями,замена силовой тренировке,так сказать. (3000км.не каждую же треню рекорды бить)

ЕвгенийК от Июня 05, 2012, 11:08:36 am

Цитата: варяг от Июня 04, 2012, 01:30:48 pm

только с баса. сдали зачет на время засек ноги с доской в длинной воде.

это все или что-то еще засекать будут?

в полной координации, например - полтинник, сотню.

варяг от Июня 05, 2012, 03:51:21 pm
а не.. это я для себя а сдавали технику плавания.

Arman от Июня 05, 2012, 07:44:58 pm
Цитата: Little_boo от Июня 03, 2012, 01:54:32 pm
Цитата: Arman от Июня 02, 2012, 04:49:39 pm
Супер! А можешь посчитать за сколько ударов ног спринтуешь четвертак...?
сегодня прикинул, где-то от 25 ударов на 25м. Если медленно плыть - 16.
Сегодня начал с медленного плавания, чтобы протестировать свою технику.. начал с маленькой депрессии - 20-22 медленных ударов на четвертак... Начал работать над техникой, ведь здесь физуха вроде не играет решающей роли... после 40 минут мучений, наконец удалось снизить до 19, а под конец до 18-и ударов.. После решил спринтовать с доской и вместо предыдущих 38 ударов, на этот раз получил 35 при одном и том же темпе... значит как минимум сбросил секунду... Варяг обнови свои записи :))))))

варяг от Июня 05, 2012, 10:58:21 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=kNOTK-cyOs0&feature=related>

55 секунда что у нее в руках?

варяг от Июня 05, 2012, 11:02:11 pm
http://www.youtube.com/watch?v=w6n_SrjLypA&feature=related

asehawk от Июня 06, 2012, 04:32:34 am
Цитата: варяг от Июня 05, 2012, 10:58:21 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=kNOTK-cyOs0&feature=related>

55 секунда что у нее в руках?
камера на шесте?

варяг от Июня 06, 2012, 03:14:14 pm
ну чтото наверное наподобие только непонятно зачем? шест и камера?

Arman от Июня 06, 2012, 08:02:31 pm
Сегодня попробовал Craze. Встреча с Кастанедой отменяется ... ;D Нормально так, от No-xplode башку трясло уж побольше. Как я понимаю, препарат работает чуть по другому, почувствовал увеличение внутреннего тепла (надеюсь поможет сбросить пару лишних килограмм). Да и по сравнению гораздо чаще хотелось пить воду. Придется соблюдать питьевой режим, что в принципе тоже не плохо... Сегодня тренировка была коротенькой, успел всего лишь пару скоростных отрезков. В принципе по части физухи все было очень хорошо, сделал пару скоростных сетов в стабильном скоростном темпе (раньше хотя бы разочек выбивался из желаемого темпа) или может просто силенок прибавилось :)

По бату на ногах:- почти дотянулся до 17 ударов в медленном темпе.. кажется понял свою ошибку. Я ведь ноги в основном развивал делая вертикальный бат ногами, где основной упор все же идет на нижнюю часть туловища.. сегодня показалось, что волна получается самой эффективной, когда начинается с груди.. Литтли это так?

варяг от Июня 06, 2012, 08:42:15 pm
Цитата: Arman от Июня 06, 2012, 08:02:31 pm
Сегодня попробовал Craze. Встреча с Кастанедой отменяется ... ;D Нормально так, от No-xplode башку трясло уж побольше. Как я понимаю, препарат работает чуть по другому, почувствовал увеличение внутреннего тепла (надеюсь поможет сбросить пару лишних килограмм). Да и по сравнению гораздо чаще хотелось пить воду. Придется соблюдать питьевой режим, что в принципе тоже не плохо... Сегодня тренировка была коротенькой, успел всего лишь пару скоростных отрезков. В принципе по части физухи все было очень хорошо, сделал пару скоростных сетов в стабильном скоростном темпе (раньше хотя бы разочек выбивался из желаемого темпа) или может просто силенок прибавилось :)

По бату на ногах:- почти дотянулся до 17 ударов в медленном темпе.. кажется понял свою ошибку. Я ведь ноги в основном развивал делая вертикальный бат ногами, где основной упор все же идет на нижнюю часть туловища.. сегодня показалось, что волна получается самой эффективной, когда начинается с груди.. Литтли это так?

я не Литли но читал что это абсолютно верно . у мастеров волна идет от груди

Арман от Июня 06, 2012, 10:30:52 pm

Цитата: Runtya от Июня 06, 2012, 08:05:57 pm

Купила сегодня себе очередные очки! Свершилось чудо! Убедили люди добрые, что они очень мне нужны для контроля за гребком.

Лучше взяла бы подводную камеру :)

варяг от Июня 06, 2012, 10:41:13 pm

не Арман не согласен в принципе подводная камера не так уж и нужна

Runtya от Июня 07, 2012, 07:23:11 am

Цитата: Арман от Июня 06, 2012, 10:30:52 pm

Цитата: Runtya от Июня 06, 2012, 08:05:57 pm

Купила сегодня себе очередные очки! Свершилось чудо! Убедили люди добрые, что они очень мне нужны для контроля за гребком.

Лучше взяла бы подводную камеру :)

Толку-то от камеры и от очков! Если правое весло не работает как надо, хоть застрелись. Плечо из воды не поднимается в нужном положении, таращить глаза без толку. :(

асеhawk от Июня 07, 2012, 08:32:57 am

Цитата: Runtya от Июня 07, 2012, 07:23:11 am

Цитата: Арман от Июня 06, 2012, 10:30:52 pm

Цитата: Runtya от Июня 06, 2012, 08:05:57 pm

Купила сегодня себе очередные очки! Свершилось чудо! Убедили люди добрые, что они очень мне нужны для контроля за гребком.

Лучше взяла бы подводную камеру :)

Толку-то от камеры и от очков! Если правое весло не работает как надо, хоть застрелись. Плечо из воды не поднимается в нужном положении, таращить глаза без толку. :(

уже говорили что для самостоятельного контроля техники рук очень помогает трубка (крепится ко лбу). ну и очки тогда обязательно.

Runtya от Июня 07, 2012, 09:00:42 am

Трубку и ласты вчера тоже купила. Не рискнула ее напяливать. Тренер, который мне схемы тренировок расписывал перед моими соревнованиями, не очень хорошо относится к моей самостоятельности, к тому, что я кого-то слушаю, а его нет. Потом к нему не обратишься ни с чем. Трубка остается только на выходные или чужие бассейны.

варяг от Июня 07, 2012, 05:24:52 pm

Цитата: Runtya от Июня 07, 2012, 09:00:42 am

Трубку и ласты вчера тоже купила. Не рискнула ее напяливать. Тренер, который мне схемы тренировок расписывал перед моими соревнованиями, не очень хорошо относится к моей самостоятельности, к тому, что я кого-то слушаю, а его нет. Потом к нему не обратишься ни с чем. Трубка остается только на выходные или чужие бассейны.

теперь я понимаю что думают люди читая мои гениальные идеи:))))))))))))))))))))))))))

Runtya от Июня 07, 2012, 05:29:13 pm

Варяг, меня тут уже подкалывали, что я тебя превзошла. Со своей бессистемностью и распылением во все стороны мало того, что всех достала, так и сама вымоталась. Система должна быть во всем. А еще свободного времени куча для того, чтобы быть всеуспевающей женщиной (или мужчиной!).

Runtya от Июня 07, 2012, 05:32:01 pm

Цитата: асеhawk от Июня 07, 2012, 08:32:57 am

Цитата: Runtya от Июня 07, 2012, 07:23:11 am

Цитата: Арман от Июня 06, 2012, 10:30:52 pm

Цитата: Runtya от Июня 06, 2012, 08:05:57 pm

Купила сегодня себе очередные очки! Свершилось чудо! Убедили люди добрые, что они очень мне нужны для контроля за гребком.

Лучше взяла бы подводную камеру :)

Толку-то от камеры и от очков! Если правое весло не работает как надо, хоть застрелись. Плечо из воды не поднимается в нужном положении, таращить глаза без толку. :(

уже говорили что для самостоятельного контроля техники рук очень помогает трубка (крепится ко лбу). ну и очки тогда обязательно.

Весь прикол в том, чтобы научиться в ней дышать. Я выдыхаю ртом, все здорово, а вдыхаю НОСОМ. И ко дну, привет родственникам. Руки, наверное, и здорово контролировать, да только вот правая рука почему-то подниматься не хочет, таскается по воде, как подстреленная. Трубка тут точно не поможет!

варяг от Июня 07, 2012, 05:40:29 pm

Дам хороший совет. я понимаю что пытливым умом что-то хочет придумать и открыть. но. вот до всего надо дойти. я вот только сейчас дошел до того чтобы неукоснительно выполнять тренировку которую дадут. я могу внести предложения но последнее слово за тренером.

насчет вдохов выдохов... это не проблема а отсутствие базы и трубкой ты точно уж ее не исправишь. для этого есть определенные упражнения.

я не умничаю но поверь мне через год если ты не бросишь заниматься ты начнешь делать то что пишет тренер.

мой совет- не теряй время.

Runtya от Июня 07, 2012, 06:12:04 pm

Да я не придумываю и не изобретаю валисапед. Мне одно посоветуют, я пахаю, другое скажут, и это делаю в добавок к тому, что чуть раньше посоветовали. Добавила в схемы тренера упражнения, которые мне другой тренер посоветовал на исправление моего ковыряния. По мне-то, эка фигня, если тренировка расписана на 2 км, а еще полтора добавила (12х50 с упражнениями в начале да 900 в конце всякого разного, чего за эту тренировку не прорабатывала или делала мало). Нет! НиЗЯЯЯЯ! Не слушаюсь, ТУПАЯ! В результате усталость больше моральная и депрессивное состояние. Поэтому в будни никакой самодеятельности, только в выходные хоть упахайся.

asehawk от Июня 07, 2012, 06:17:07 pm

Цитата: Runtya от Июня 07, 2012, 05:32:01 pm

Цитата: asehawk от Июня 07, 2012, 08:32:57 am

Цитата: Runtya от Июня 07, 2012, 07:23:11 am

Цитата: Arman от Июня 06, 2012, 10:30:52 pm

Цитата: Runtya от Июня 06, 2012, 08:05:57 pm

Купила сегодня себе очередные очки! Свершилось чудо! Убедили люди добрые, что они очень мне нужны для контроля за гребком.

Лучше взяла бы подводную камеру :)

Толку-то от камеры и от очков! Если правое весло не работает как надо, хоть застрелись. Плечо из воды не поднимается в нужном положении, таращить глаза без толку. :(

уже говорили что для самостоятельного контроля техники рук очень помогает трубка (крепится ко лбу). ну и очки тогда обязательно.

Весь прикол в том, чтобы научиться в ней дышать. Я выдыхаю ртом, все здорово, а вдыхаю НОСОМ. И ко дну, привет родственникам. Руки, наверное, и здорово контролировать, да только вот правая рука почему-то подниматься не хочет, таскается по воде, как подстреленная. Трубка тут точно не поможет!

попробуй подружиться с трубкой не плавая, а просто приседая воде, или в ванне

варяг от Июня 07, 2012, 06:19:17 pm

Цитата: Runtya от Июня 07, 2012, 06:12:04 pm

Да я не придумываю и не изобретаю валисапед. Мне одно посоветуют, я пахаю, другое скажут, и это делаю в добавок к тому, что чуть раньше посоветовали. Добавила в схемы тренера упражнения, которые мне другой тренер посоветовал на исправление моего ковыряния. По мне-то, эка фигня, если тренировка расписана на 2 км, а еще полтора добавила (12х50 с упражнениями в начале да 900 в конце всякого разного, чего за эту тренировку не прорабатывала или делала мало). Нет! НиЗЯЯЯЯ! Не слушаюсь, ТУПАЯ! В результате усталость больше моральная и депрессивное состояние. Поэтому в будни никакой самодеятельности, только в выходные хоть упахайся.

[/quo

да. а еще лучше без Фанатизма как сказал мой друг. проще....

Runtya от Июня 07, 2012, 06:25:41 pm

О, без Фанатизма у меня ваще ничего не получается ;D

варяг от Июня 07, 2012, 07:09:02 pm
это вредит

варяг от Июня 07, 2012, 07:19:34 pm
надо просто не пропускать трени и делать то что написал тренер

Swimmer48 от Июня 07, 2012, 08:26:54 pm
Цитата: варяг от Июня 07, 2012, 07:19:34 pm
надо просто не пропускать трени и делать то что написал тренер
Да ладно? Че правда?

sosnin от Июня 07, 2012, 09:00:53 pm
я лузер,думал плаваю быстрее, 8x200 по 2:50 П22. самое страшное,что на П24-25 не могу,сразу уходит в 26-27 и скорость доходит до 2:35.плыл побыстрее каждый 4й. подозреваю,что при сегодняшних трениях нереально плыть 200 так,как хочу.
ацтой!!!

Runtya от Июня 08, 2012, 05:54:57 am
Цитата: варяг от Июня 07, 2012, 07:19:34 pm
надо просто не пропускать трени и делать то что написал тренер
Я трени не пропускаю, а наоборот больше плаваю. К схемам тренера еще и отсебятину добавляю и выходных практически не делаю.

Little_boo от Июня 08, 2012, 11:19:06 am
Цитата: Arman от Июня 06, 2012, 08:02:31 pm
По бату на ногах:- почти дотянулся до 17 ударов в медленном темпе.. кажется понял свою ошибку. Я ведь ноги в основном развивал делая вертикальный бат ногами, где основной упор все же идет на нижнюю часть туловища.. сегодня показалось, что волна получается самой эффективной, когда начинается с груди.. Литтли это так?
Ну, когда медленно плывешь можно от чего хочешь волну начинать, но в темпе, на мой взгляд, работа идет от пресса.

Iusmen от Июня 08, 2012, 12:23:49 pm
Цитата: Runtya от Июня 08, 2012, 05:54:57 am
Цитата: варяг от Июня 07, 2012, 07:19:34 pm
надо просто не пропускать трени и делать то что написал тренер
Я трени не пропускаю, а наоборот больше плаваю. К схемам тренера еще и отсебятину добавляю и выходных практически не делаю.
Вот пришло, наверное, время и Вам посоветовать скачать и послушать лекции Селуянова В.Н.

Runtya от Июня 08, 2012, 02:32:55 pm
Вот устрою себе сегодня выходной и сяду эти лекции смотреть, а то только начало и успела посмотреть. Спасибо!

Iusmen от Июня 08, 2012, 03:28:58 pm
Цитата: Runtya от Июня 08, 2012, 02:32:55 pm
... сяду эти лекции смотреть, а то только начало и успела посмотреть...
Я не знаю, что Вы скачали, но очень полезно посмотреть для начала его лекции для тренеров и инструкторов по фитнесу (работа с дедушками, бабушками и не "большими" спортом людьми), а уж потом с чувством и пониманием лекции для самбистов.

варяг от Июня 08, 2012, 03:36:35 pm
если остаются силы на (отсебятину) я думаю это следствие нерегулярных занятий и неполной загрузки на тренировке. я когда плавал треню мне написанную я доделывал ее и все. сил больше не было.

а когда делал отсебятину я мог хоть 4 часа этим заниматься. толкуто..короче надо грамотно составить треню.

Letun от Июня 08, 2012, 05:13:09 pm

Варяг, т.е. про то, что должна быть система в тренингах ты наконец прочувствовал на себе; дай пожалуйста знать, когда ты придёшь таки - к пониманию необходимости "промежуточных стартов" :) :))

варяг от Июня 08, 2012, 05:59:17 pm

насчет стартов..... я не спорю может быть ..но это больше психологическая готовность а не техническая

Letun от Июня 09, 2012, 05:28:01 pm

Если ты просто хочешь научиться технично плавать, без каких либо оглядок на результат, тогда ты прав - тебе это не нужно, но на сколько я понимаю цели у тебя несколько иные).

Примерный сценарий того, как это будет происходить:

...приходишь на соревнования к которым готовился хрен его знает сколько, сидишь ждёшь пока объявят твой заплыв, сердце выбрасывает кучу адреналина при любом объявлении фамилии похожей на твою; мысли судорожно перебирают "зря так интенсивно плавал скоростными заданиями на разминке", "да и в горячем душе после неё не надо было стоять", "и вообще почему меня сей час тошнит", "и что то воздуха мне не хватает, наверное от влажности, может лучше выйти; а вдруг свой заплыв прозеваю" и т.д.... , а когда тебя наконец то приглашают к месту старта то от выбросов адреналина даже дыхание приходится подстраивать под сердце и размахивать при этом руками. В результате в воду уходишь совершенно не в той кондиции, которой хотел; хотя ещё час назад был, как камень.

Далее, попав в воду, начинаешь молотить ногами ещё в воздухе, при этом во время заплыва прикладываешь такие усилия, что сильнее просто не бывает, ведь ты так долго готовился к этим соревнованиям, а в действительности рвёшь воду, но об этом ты узнаешь только посмотрев на своё видео или от тренера. Спустя полчаса после награждения - ты снова камень, сидишь и думаешь "почему всё то, что я отработывал на тренировках куда то исчезло?", "но ни чего, начинаю тренироваться с удвоенной силой и в следующий раз я точно всё правильно сделаю".

варяг от Июня 09, 2012, 05:43:34 pm

.....кстати ... у Вас реально дар писать:))))))с удовольствием купил бы Вашу книгу:))))))))))

варяг от Июня 09, 2012, 07:52:47 pm

постараюсь снять на видео как выглядит прокачивание ног по методу Силуянова:)))

Arman от Июня 09, 2012, 09:51:04 pm

Сегодня наконец освоился с медленным "бат ногами с доской". Наконец то понял как скользить после удара дельфином... Сегодня на скольжении проходил четвертак за 13-14 ударов... Спринтовал четвертак ногами за 18.9. Варяг обнови твои таблицы еще раз. В следующий раз дам знать как только выплыву из 18 ;)

варяг от Июня 09, 2012, 10:13:43 pm

ОК!

Runtya от Июня 10, 2012, 12:51:06 pm

А нас с Акваловером вчера в ночи позвали плыть эстафету на турслете через р. Нара. За кого и с кем не объяснили. Сказали, что отвезут и привезут. Нам все равно, главное плыть. И не важно, что вода 10-12 градусов, аж в зобу дыхание свело от холода. Нормуль, проплыли лучше всех. Потом еще выяснилось, что на кияке грести некому (мальчик сильно отметил заезд на турслет, а девочки и не было). Нормально, сели, впервые взяли весла, красиво, ровненько прошли дистанцию, получили удовольствие, испытали новые ощущения, и не важно, что 2-е с конца. Обещали, что к следующему году натаскаемся в Олимпийском гребле на кияке и всех приедем побеждать! ;D Ну и плыть у нас лозунг один: Всегда!
Чем бы дети ни тешились!

asehawk от Июня 10, 2012, 03:35:00 pm

Цитата: Runtya от Июня 10, 2012, 12:51:06 pm

А нас с Акваловером вчера в ночи позвали плыть эстафету на турслете через р. Нара. За кого и с кем не объяснили. Сказали, что отвезут и привезут. Нам все равно, главное плыть. И не важно, что вода 10-12 градусов, аж в зобу дыхание свело от холода. Нормуль, проплыли лучше всех. Потом еще выяснилось, что на кияке грести некому (мальчик сильно отметил заезд на турслет, а девочки и не было). Нормально, сели, впервые взяли весла, красиво, ровненько прошли дистанцию, получили удовольствие, испытали новые ощущения, и не важно, что 2-е с конца. Обещали, что к следующему году натаскаемся в Олимпийском гребле на кияке и всех приедем

побеждать! ;D Ну и плыть у нас лозунг один: Всегда!
Чем бы дети ни тешились!
кияк=каяк?или таки хуяк?)))

Runtya от Июня 10, 2012, 06:59:02 pm

Каяк, точно! Я его сегодня впервые в глаза видела, долго пыталась запомнить название. Каяк - каяк, и все равно забыла, пока до дома доехала ;D

Runtya от Июня 10, 2012, 08:38:09 pm

Не знаю, что делать. Невыносимо болит правое весло. Плыла сегодня 1,5 часа. Сначала 12x50м упражнения с одной рукой. Левая гребет, все красиво, а правая - превозмогая боль в суставе, а сама стиснув зубы. Потом пошла по схеме: 200 в/с в коорд., 100м ноги в/ст, 100м н/сп. так 6 серий. После с калабашкой руки 600м, брасом закупалась 200м. Спина - это вообще тоска. Левая клешня проносится нормально, а правая все на сторону косит, все налево сходить норовит. И больно, копец полный! Впрягли мне сустав после моих веселых стартов, а толку чуть. Не дала ему в себя прийти, на воду понесло. Неужели придется списать себя на пенсию по состоянию здоровья или старости лет? НИХАЧУ! Я плавать хочу научиться, красиво, экономично, быстро! Дочь прикалывается: мать, ты чё это в тему затесалась для молодых? Тебе уже в теме "Плавание после 40-ка" тусить нужно! ;D

Arman от Июня 10, 2012, 09:05:56 pm

Твой фанатизм тебя в могилу сведет.. Что значит треню плавать стиснув зубы????? У меня тоже левое плечо проблематичное, но я уже знаю что и столько безопасно для меня плыть, а при первых признаках боли немедленно останавливаю тренировку... Ты что, хочешь из за дурной башки совсем инвалидом стать?

варяг от Июня 11, 2012, 11:20:00 am

абсолютно согласен.я бы сказал это глупо . организм дает понять что есть проблема а вы забиваете ..так что мое мнени глупо. нецелесообразно. делайте лучше упражнения на ногах пока не вылечите сустав

Runtya от Июня 11, 2012, 12:07:44 pm

Можно еще попробовать плавать только на левой руке, а правую к боку излентой примотать ;D

варяг от Июня 11, 2012, 12:11:09 pm

слова которые мне сказал один очень! сильный пловец а сейчас тренер.-

Меньше фанатизма больше дела.

я понимаю это сейчас. любовь это хорошо. фанатизм это плохо.

варяг от Июня 11, 2012, 12:24:01 pm

насчет композиции мышечного волокна. пробовали такое тест . берешь свой вес тоесть мне напрмер на плечи еще 95 и в полуприседе статика. я сделал минуту. потом сел. товаришь кмс спринтер по бгу сделал 40 сек и сел.. я думаю разная композиция. потомучто я приседаю с весом мах 100 кг а он 170.

Little_boo от Июня 11, 2012, 01:12:35 pm

ну так ему и не надо больше 40 сек, если он спринтер

Point Break от Июня 11, 2012, 02:02:39 pm

- одну проболела, и сейчас на больничном, но плаваю
- привели к диким болям в области шеи (где сидят 2 грыжи по 3.5 мм и болям в локте и плечевых суставах
- после промывания гайморовой пазух
- нервное перенапряжение от неумолимого приближения даты моих "веселых стартов" и несвоевременная болезнь
- после 5 дней перерыва, вышла на воду (спала температура)
- плавала на диклофенаке и ибуклине, сдирала перцовый пластырь с убитых плечевых суставов, мазала шею и плечи обезболивающими мазями
- во сне заходится сердце от тахикардии
- сплю совершенно отвратно, просыпаюсь по 4-5 раз за ночь
- сегодня плавала на жаропонижающих
- сейчас простуда вся ушла на бронхи
- вчера сорвала спину и шею

- от головной боли на стену лезу
- с бронхитом плавала на антибиотиках и бронхолитине с этим самым эфедрином и терафлю
- превозмогая боль в суставе, а сама стиснув зубы

Остановиться. Стереть все. Забыть про секунды вообще. Начать с нуля. Правильное дыхание у борта и т.д.

Домино от Июня 11, 2012, 02:23:25 pm
+100500

- варяг от Июня 11, 2012, 05:29:31 pm
Цитата: Point Break от Июня 11, 2012, 02:02:39 pm
- одну проболела, и сейчас на больничном, но плаваю
 - привели к диким болям в области шеи (где сидят 2 грыжи по 3.5 мм и болям в локте и плечевых суставах
 - после промывания гайморовой пазух
 - нервное перенапряжение от неумолимого приближения даты моих "веселых стартов" и несвоевременная болезнь
 - после 5 дней перерыва, вышла на воду (спала температура)
 - плавала на диклофенаке и ибуклине, сдирала перцовый пластырь с убитых плечевых суставов, мазала шею и плечи обезболивающими мазями
 - во сне заходится сердце от тахикардии
 - сплю совершенно отвратно, просыпаюсь по 4-5 раз за ночь
 - сегодня плавала на жаропонижающих
 - сейчас простуда вся ушла на бронхи
 - вчера сорвала спину и шею
 - от головной боли на стену лезу
 - с бронхитом плавала на антибиотиках и бронхолитине с этим самым эфедрином и терафлю
 - превозмогая боль в суставе, а сама стиснув зубы

Остановиться. Стереть все. Забыть про секунды вообще. Начать с нуля. Правильное дыхание у борта и т.д.

абсолютно согласен

Arman от Июня 11, 2012, 06:14:06 pm
Цитата: варяг от Июня 11, 2012, 12:11:09 pm
слова которые мне сказал один очень! сильный пловец а сейчас тренер.-

Меньше фанатизма больше дела.

я понимаю это сейчас. любовь это хорошо. фанатизм это плохо.

Варяг, интересно, как изменение твоего мировоззрения отражается в твоём тренировочном процессе?

варяг от Июня 11, 2012, 08:45:43 pm
Как... если честно.. сейчас для меня цель до сентября сделать так чтобы вода была каждый день. по часу .просто чтобы было чувство воды и ради интереса работать пока на ноги. с сентября по февраль буду готовиться к соревнованиям полноценно по 2-2.5 часа каждый день тренировка будет заключаться в полном выполнении тренировочного задания и восстановлении. (сон отдых растяжка)

feniks2277 от Июня 11, 2012, 11:22:06 pm
Цитата: варяг от Июня 11, 2012, 08:45:43 pm
Как... если честно.. сейчас для меня цель до сентября сделать так чтобы вода была каждый день. по часу .просто чтобы было чувство воды и ради интереса работать пока на ноги. с сентября по февраль буду готовиться к соревнованиям полноценно по 2-2.5 часа каждый день тренировка будет заключаться в полном выполнении тренировочного задания и восстановлении. (сон отдых растяжка)
А знаешь как ,сколько, когда эти ноги делать?

варяг от Июня 11, 2012, 11:34:39 pm
угу:)

VladB от Июня 12, 2012, 03:13:24 am

Цитата: Letun от Июня 09, 2012, 05:28:01 pm

Если ты просто хочешь научиться технично плавать, без каких либо оглядок на результат, тогда ты прав - тебе это не нужно, но на сколько я понимаю цели у тебя несколько иные).

Примерный сценарий того, как это будет происходить:

...приходишь на соревнования к которым готовился хрен его знает сколько, сидишь ждёшь пока объявят твой заплыв, сердце выбрасывает кучу адреналина при любом объявлении фамилии похожей на твою; мысли судорожно перебирают "зря так интенсивно плавал скоростными заданиями на разминке", "да и в горячем душе после неё не надо было стоять", "и вообще почему меня сей час тошнит", "и что то воздуха мне не хватает, наверное от влажности, может лучше выйти; а вдруг свой заплыв прозевая" и т.д.... , а когда тебя наконец то приглашают к месту старта то от выбросов адреналина даже дыхание приходится подстраивать под сердце и размахивать при этом руками. В результате в воду уходишь совершенно не в той кондиции, которой хотел; хотя ещё час назад был, как кремь.

Далее, попав в воду, начинаешь молотить ногами ещё в воздухе, при этом во время заплыва прикладываешь такие усилия, что сильнее просто не бывает, ведь ты так долго готовился к этим соревнованиям, а в действительности рвёшь воду, но об этом ты узнаешь только посмотрев на своё видео или от тренера. Спустя полчаса после награждения - ты снова кремь, сидишь и думаешь "почему всё то, что я отработывал на тренировках куда то исчезло?", "но ни чего, начинаю тренироваться с удвоенной силой и в следующий раз я точно всё правильно сделаю".

Не флейма для, а истины ради - я вот думаю, что адреналин всё же полезен. Меня конечно не тошнит и я не подскакиваю при каждом объявлении, но при выходе на старт адреналин всегда из ушей льётся и пульс опупенный. Я никогда так на тренировке на время не проплыву, как на соревнованиях. Надо шоб как берсерк - глаза выпучил - аааа, банзай, и фигачишь с дикой силой!) Правда речь о 50-100, длиннее не плаваю. Зато выложиться помогает!! И пофиг будет там если дыхания не хватает, или закисляются мышцы болеть начинают - будешь переть пока не утонешь.)

Хотя конечно, если при этом техника пропадает и воду рвёшь - беда!) Обязательно технику нужно сохранять уметь. У меня сил не хватает воду порвать, так что мне хорошо, а так надо учиться просто технику сохранять. Ну и стартами на соревнованиях в том числе, да. Но адреналин нужен, я б не призывал расслабляться перед заплывом.

Letun от Июня 12, 2012, 08:33:14 am

Цитата: VladB от Июня 12, 2012, 03:13:24 am

Не флейма для, а истины ради - я вот думаю, что адреналин всё же полезен. Меня конечно не тошнит и я не подскакиваю при каждом объявлении, но при выходе на старт адреналин всегда из ушей льётся и пульс опупенный. Я никогда так на тренировке на время не проплыву, как на соревнованиях. Надо шоб как берсерк - глаза выпучил - аааа, банзай, и фигачишь с дикой силой!) Правда речь о 50-100, длиннее не плаваю. Зато выложиться помогает!! И пофиг будет там если дыхания не хватает, или закисляются мышцы болеть начинают - будешь переть пока не утонешь.)

Хотя конечно, если при этом техника пропадает и воду рвёшь - беда!) Обязательно технику нужно сохранять уметь. У меня сил не хватает воду порвать, так что мне хорошо, а так надо учиться просто технику сохранять. Ну и стартами на соревнованиях в том числе, да. Но адреналин нужен, я б не призывал расслабляться перед заплывом.

Конечно нужен, только речь идёт о том, что бы "не накушаться" адреналином раньше времени. В идеале, до стартового сигнала он вообще не должен тебя беспокоить.

Runtya от Июня 12, 2012, 09:34:31 am

Цитата: Point Break от Июня 11, 2012, 02:02:39 pm

- одну проболела, и сейчас на больничном, но плаваю

- привели к диким болям в области шеи (где сидят 2 грыжи по 3.5 мм и болям в локте и плечевых суставах)

- после промывания гайморовой пазух

- нервное перенапряжение от неумолимого приближения даты моих "веселых стартов" и несвоевременная болезнь

- после 5 дней перерыва, вышла на воду (спала температура)

- плавала на диклофенаке и ибуклине, сдирала перцовый пластырь с убитых плечевых суставов, мазала шею и плечи обезболивающими мазями

- во сне заходится сердце от тахикардии

- сплю совершенно отвратно, просыпаюсь по 4-5 раз за ночь

- сегодня плавала на жаропонижающих

- сейчас простуда вся ушла на бронхи

- вчера сорвала спину и шею

- от головной боли на стену лезу

- с бронхитом плавала на антибиотиках и бронхолитине с этим самым эфедрином и терафлю
- превозмогая боль в суставе, а сама стиснув зубы

Остановиться. Стереть все. Забыть про секунды вообще. Начать с нуля. Правильное дыхание у борта и т.д.

Ужас! Я и забыла, сколько своих болячек я тут порасписала!

Остановиться. :) Это самое сложное. С правильным дыханием по книжкам до меня совсем туго доходит. Ну, это вообще мое нормальное состояние, как до утки. Приставать не к кому с вопросами и чтоб на меня посмотрели, а у тех, кто и может посмотреть, ответ один: угомонись, старая, прищеми свою "мадам сижу". Не понимают, что спина и шея начали болеть лет за 10-12 до того, как начала учиться плавать. А плечо только полтора года назад. Попробую разобраться с дыханием, сегодня ноги буду работать. На спину и плечи сегодня газонокосилки хватит ;D И постараюсь ограничиться 45 минутами. ;D

варяг от Июня 12, 2012, 09:15:11 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=OBjR1-0GVkl>

до слез

варяг от Июня 12, 2012, 09:19:58 pm
делаю полуприсед с весом. сначала статика 1 минута после этого начинаю приседать рекорд пока 1 минута + 32
раза присел сейчас попробуем обновить:)

варяг от Июня 12, 2012, 09:23:22 pm
1 минута 37 раз !

варяг от Июня 12, 2012, 09:29:06 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=2xlzuyjCcZk&feature=related>

люди которые помогают нам.то что мы делаем и достигаем благодаря им. здоровья им и счастья

варяг от Июня 12, 2012, 09:59:20 pm
http://www.youtube.com/watch?v=N2XQu9_YC0E&feature=fvwrel

варяг от Июня 12, 2012, 11:09:03 pm
интересно чем можно объяснить резкий прирост показателей(за неделю- две) делал присед было минута . сейчас
делаю минуту сижу в статике + в конце получилось 59 приседаний еще. приседания с весом 30 кг

врядли это протеин. (купил неделю назад.)

Ivan Tyarkin от Июня 13, 2012, 07:17:26 pm
Цитата: варяг от Июня 12, 2012, 11:09:03 pm
интересно чем можно объяснить резкий прирост показателей(за неделю- две) делал присед было минута . сейчас
делаю минуту сижу в статике + в конце получилось 59 приседаний еще. приседания с весом 30 кг

врядли это протеин. (купил неделю назад.)

;D резкий прирост показателей это когда 50 вс за 29 плавал, а тут начал за 27....

2-3 недели надо к новой нагрузке привыкнуть типа.... а воше нафига ты приседаешь? брассом чтоль плавать
собрался?

лучше б подтягивался уж с весом 30кг по 59 раз ;D может польза б была в итоге

тритон от Июня 14, 2012, 06:14:38 pm
читаю,смеюсь и плачу,может лучше поплавать? как с прогрессом в плавании?

Runtya от Июня 14, 2012, 06:56:28 pm

А у меня на завтра "наказание". Утром была возможность, час плавала упражнения. Вечером после работы треню по схеме:

1. 400м в/ст коор. Ps 24-26, 100м брасс скольжение

2.2 серии с отдыхом минута по

8x50м в/ст R-1мин.

50м св.

200м в/ст Ps-26

50м св.

Проковыряла это дело за 37 мин.

На последних 200м пришел тренер и меня наказал: завтра проплыть всего 1,5км за час, и ни минутой меньше.

Пока не научусь плавать СВОБОДНО, с вопросом, почему у меня ничего не получается, не подходить!

А еще делать ежедневно 3 подхода по 200 раз выпрыгиваний на суше, чтобы ноги при старте не для красоты на тумбочки стояли. А еще сюда добавить резину по рекомендации тренера, что утром в бассейне был, и будет мне вообще счастье!

варяг от Июня 14, 2012, 09:48:26 pm

Сегодня был день X .не икс ...а X:))))))))))))))

по заданию я сделал тест 100 метров в координации и 50 на ногах с доской. надоо было больше но больше я не смог.

теперь нарежьте бутеы и усаживайтесь поудобнее Свимер достань бутылку самого лучшего коньяка:)))

короче. после успехов с приседаниями я думал показать нечто в базе. прорыв типа...короче небуду томить...

100 в координации по четвертакам-

18 сек

23

23

23

ноги с доской - 26

31

варяг от Июня 14, 2012, 09:53:31 pm

по ощущениям... просто жо....а

варяг от Июня 14, 2012, 09:54:25 pm

и сейчас я понял свою ошибку. я думал делая упр на суше я смогу перенести их на воду. вод в чем мой просчет

ЕвгенийК от Июня 14, 2012, 10:05:05 pm

Цитата: варяг от Июня 14, 2012, 09:54:25 pm

и сейчас я понял свою ошибку. я думал делая упр на суше я смогу перенести их на воду. вод в чем мой просчет

27 ноября далекого 2010 года, на самой первой странице этой огромной темы Григор тебе написал:

Цитировать

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

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

Прошло полтора года и ничего не изменилось.

варяг от Июня 14, 2012, 10:07:24 pm

а вообще я рад. что я понял НА СВОИХ ОШИБКАХ!.

варяг от Июня 14, 2012, 10:11:06 pm

Цитата: ЕвгенийК от Июня 14, 2012, 10:05:05 pm

Цитата: варяг от Июня 14, 2012, 09:54:25 pm

и сейчас я понял свою ошибку. я думал делая упр на суше я смогу перенести их на воду. вод в чем мой просчет

27 ноября далекого 2010 года, на самой первой странице этой огромной темы Григор тебе написал:

Цитировать

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

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

Прошло полтора года и ничего не изменилось.

лучше поздно чем никогда:) у меня еще есть полгода чтобы поставить технику. чем я и займусь .

Little_boo от Июня 14, 2012, 11:00:33 pm

Цитата: варяг от Июня 14, 2012, 09:48:26 pm

короче. после успехов с приседаниями я думал показать нечто в базе. прорыв типа...короче небуду томить..

Какое отношение приседания имеют к басу? Я понимаю, еще специальный зал переносить на воду и на что-то надеяться, но приседания это вообще приседания в лужу.

варяг от Июня 14, 2012, 11:15:17 pm

ну я думал станут сильные ноги.. старт опятьже...

Little_boo от Июня 14, 2012, 11:49:47 pm

Цитата: варяг от Июня 14, 2012, 11:15:17 pm

ну я думал станут сильные ноги.. старт опятьже...

самые сильные это качки-бодибилдеры, только быстрее они от этого не плавают

А старт вообще штука не тривиальная, и сила ног тут играет 10-е начение.

feniks2277 от Июня 15, 2012, 09:24:00 am

Цитата: Runtya от Июня 14, 2012, 06:56:28 pm

А у меня на завтра "наказание". Утром была возможность, час плавала упражнения. Вечером после работы треню по схеме:

1. 400м в/ст коор. Ps 24-26, 100м брасс скольжение

2.2 серии с отдыхом минута по

8x50м в/ст R-1мин.

50м св.

200м в/ст Ps-26

50м св.

Проковыряла это дело за 37 мин.

На последних 200м пришел тренер и меня наказал: завтра проплыть всего 1,5км за час, и ни минутой меньше.

Пока не научусь плавать СВОБОДНО, с вопросом, почему у меня ничего не получается, не подходить!

А еще делать ежедневно 3 подхода по 200 раз выпрыгиваний на суше, чтобы ноги при старте не для красоты на тумбочки стояли. А еще сюда добавить резину по рекомендации тренера, что утром в бассейне был, и будет мне вообще счастье!

Тренер ваш мается как и Вы, то программу пишет на 45 мин.

То хочет свободно плавать научить.

Странно Вы всётаки определитесь что плавать собираетесь, полтинник, или чо по длиннее.

И спросите тренера для какого периода он программку составил.

И в жизни своей он когда либо выпрыгивал 3* 200

nova от Июня 15, 2012, 01:39:12 pm

Цитата: Runtya от Июня 14, 2012, 06:56:28 pm

А у меня на завтра "наказание". Утром была возможность, час плавала упражнения. Вечером после работы трену по схеме:

1. 400м в/ст коор. Ps 24-26, 100м брасс скольжение

2.2 серии с отдыхом минута по

8x50м в/ст R-1мин.

50м св.

200м в/ст Ps-26

50м св.

Проковыряла это дело за 37 мин.

На последних 200м пришел тренер и меня наказал: завтра проплыть всего 1,5км за час, и ни минутой меньше.

Пока не научусь плавать СВОБОДНО, с вопросом, почему у меня ничего не получается, не подходить!

А еще делать ежедневно 3 подхода по 200 раз выпрыгиваний на суше, чтобы ноги при старте не для красоты на тумбочки стояли. А еще сюда добавить резину по рекомендации тренера, что утром в бассейне был, и будет мне вообще счастье!

Здравствуй! Я также как и вы начала заниматься плаванием недавно под руководством хорошего тренера. Я на собственном опыте убедилась в том, что пока не поставишь более менее нормальную технику- быстрее плыть не получится. Для повышения скорости в кроле нужно поймать темп движений, особенно это важно на короткой дистанции. Я когда первый год занималась- в режиме ничего не плавала, а работала именно упражнения на технику. Кроме того отрезки в режиме плавают в соревновательном периоде. И насчет выпрыгиваний, лучше делать с отягощением 6-8 серий по 15-20 раз

Little_boo от Июня 15, 2012, 01:57:24 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 15, 2012, 09:24:00 am

Тренер ваш мается как и Вы, то программу пишет на 45 мин.

Это еще ни чего, я вообще на 45 минут, которые плаваю, программу не пишу. :)

А тренер че-то хорень какую-то сморозил, какие 3 подхода по 200 выпрыгиваний? Я с трудом могу осилить 3 по 10.

Цитата: пова от Июня 15, 2012, 01:39:12 pm

Я когда первый год занималась- в режиме ничего не плавала, а работала именно упражнения на технику. Кроме того отрезки в режиме плавают в соревновательном периоде.

Я вообще в режиме не плаваю, а кто-то не может провести трену без режима - это на самом деле все условно, режим может по разному даваться.

Цитата: пова от Июня 15, 2012, 01:39:12 pm

И насчет выпрыгиваний, лучше делать с отягощением 6-8 серий по 15-20 раз

Ды не нужно это вообще, если вы можете сделать 3 серии по 10 с отдыхом в минуту. То дальше уже можно не прыгать, старту это ни как не поможет.

Letun от Июня 15, 2012, 02:03:01 pm

Может имелось ввиду типа скакалочка.

Toto от Июня 15, 2012, 02:09:34 pm

Рунтя, ну какие еще выпрыгивания? Не надо, еще проблем с коленями вам не хватало.

Вон уже и Варяг понял, что физуха это вообще ни о чем, коли техники нет и мимо воды гребешь.

Купайтесь в удовольствии :)

я вот точно 200 раз не выпрыгну, и не присяду со штангой моего веса, и жим от груди больше 30 кг не осилю, подтягиваться вообще не умею, да и режимы не плаваю, что не мешает мне плыть 200 комплекс по 1 разряду :)

варяг от Июня 15, 2012, 02:24:50 pm

Цитата: Little_boo от Июня 14, 2012, 11:49:47 pm

Цитата: варяг от Июня 14, 2012, 11:15:17 pm

ну я думал станут сильные ноги.. старт опять же...

самые сильные это качки-бодибилдеры, только быстрее они от этого не плавают

А старт вообще штука не тривиальная, и сила ног тут играет 10-е начение.

а можно тогда в порядке убывания важные упр для старта..?

варяг от Июня 15, 2012, 02:29:30 pm

товарищ в институте допрыгался на волейболе. месяц в больнце.. разрыв передней крестообразной связки и

мениска. (что с мениском не помню .. 70 процентов тока оставили) короче други.!

НЕ РВИТЕ ЖО,,У!

Runtya от Июня 15, 2012, 02:38:44 pm

Наверное, все дельные советы про ОФП, резину и выпрыгивания 3х200 мне даются, чтобы я совсем убилась вусмерть и не появлялась больше в своем бассейне, может тогда некому будет приставать с дурацкими вопросами и с просьбами посмотреть на меня, то ли я делаю и так ли.

Когда упражнения плыву, кажется, что что-то понимать стала, что даже что-то получается лучше, чем вчера.

Оказывается, что воз и ныне там, все не так и не эдак. Хорошо хоть объяснили, почему я шею сворачиваю, до самой никак не доходило, что я не так делаю. Выпрыгивать в таком количестве я и не собиралась, не хватало еще и колени ударить, спины с плечами и шеей с меня вполне хватает. ;D

варяг от Июня 15, 2012, 03:08:03 pm

вообще я понял почему надо делать резину и тп уже после 1-го разряда. сначала должен сформироваться движ навык и только потом мы его какбы наращиваем в силе и тп. а без этого навыка резиной и др мы разрушаем то что пытаемся создать

Little_boo от Июня 15, 2012, 03:46:08 pm

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 02:24:50 pm

а можно тогда в порядке убывания важные упр для старта..?

У старта есть 3 фазы:

- 1) начальное движение и толчок
- 2) вход в воду
- 3) скольжение+выход

Я не знаю каких-то конкретных упражнений, кроме выполнения стартов. Надо просто сначала выбрать оптимальный угол выпрыгивания - не прыгать ни вверх, ни вниз. Потом научиться аккуратно входит в воду в одну точку с переводом вертикальной скорости в горизонтальную, ну а дальше отработать выход.

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 03:08:03 pm

вообще я понял почему надо делать резину и тп уже после 1-го разряда. сначала должен сформироваться движ навык и только потом мы его какбы наращиваем в силе и тп. а без этого навыка резиной и др мы разрушаем то что пытаемся создать

ничего подобного

варяг от Июня 15, 2012, 07:38:40 pm

Цитата: Little_boo от Июня 15, 2012, 03:46:08 pm

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 02:24:50 pm

а можно тогда в порядке убывания важные упр для старта..?

У старта есть 3 фазы:

- 1) начальное движение и толчок
- 2) вход в воду
- 3) скольжение+выход

Я не знаю каких-то конкретных упражнений, кроме выполнения стартов. Надо просто сначала выбрать оптимальный угол выпрыгивания - не прыгать ни вверх, ни вниз. Потом научиться аккуратно входит в воду в одну точку с переводом вертикальной скорости в горизонтальную, ну а дальше отработать выход.

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 03:08:03 pm

вообще я понял почему надо делать резину и тп уже после 1-го разряда. сначала должен сформироваться движ навык и только потом мы его какбы наращиваем в силе и тп. а без этого навыка резиной и др мы разрушаем то что пытаемся создать

ничего подобного

Литли смотридопустим я прыгаю с места 2.40. а мистер Х 2метра. можетли мистер Х за счет техники сделать хороший старт?

варяг от Июня 15, 2012, 07:42:53 pm

на тему самобичевания:)) упр на статику в упое лежа на локтях можно делать сколько хочешь ? хуже ведь от этого не станет техника?

варяг от Июня 15, 2012, 07:44:20 pm

сегодня в институте общался с психологом нашим. много узнал о себе:))))))))))))))))))))))))))))))

sosnin от Июня 15, 2012, 08:53:11 pm

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 07:38:40 pm

Цитата: Little_boo от Июня 15, 2012, 03:46:08 pm

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 02:24:50 pm

а можно тогда в порядке убывания важные упр для старта..?

У старта есть 3 фазы:

- 1) начальное движение и толчок
- 2) вход в воду
- 3) скольжение+выход

Я не знаю каких-то конкретных упражнений, кроме выполнения стартов. Надо просто сначала выбрать оптимальный угол выпрыгивания - не прыгать ни вверх, ни вниз. Потом научиться аккуратно входит в воду в одну точку с переводом вертикальной скорости в горизонтальную, ну а дальше отработать выход.

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 03:08:03 pm

вообще я понял почему надо делать резину и тп уже после 1-го разряда. сначала должен сформироваться двиг навык и только потом мы его какбы наращиваем в силе и тп. а без этого навыка резиной и др мы разрушаем то что пытаемся создать ничего подобного

Литли смотридопустим я прыгаю с места 2.40. а мистер X 2метра. можетли мистер X за счет техники сделать хороший старт?

я прыгаю меньше 2х,но тебе на старте в 15м конкуренцию составлю,даже при реакции в 1сек.

варяг от Июня 15, 2012, 08:57:28 pm

Цитата: sosnin от Июня 15, 2012, 08:53:11 pm

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 07:38:40 pm

Цитата: Little_boo от Июня 15, 2012, 03:46:08 pm

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 02:24:50 pm

а можно тогда в порядке убывания важные упр для старта..?

У старта есть 3 фазы:

- 1) начальное движение и толчок
- 2) вход в воду
- 3) скольжение+выход

Я не знаю каких-то конкретных упражнений, кроме выполнения стартов. Надо просто сначала выбрать оптимальный угол выпрыгивания - не прыгать ни вверх, ни вниз. Потом научиться аккуратно входит в воду в одну точку с переводом вертикальной скорости в горизонтальную, ну а дальше отработать выход.

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 03:08:03 pm

вообще я понял почему надо делать резину и тп уже после 1-го разряда. сначала должен сформироваться двиг навык и только потом мы его какбы наращиваем в силе и тп. а без этого навыка резиной и др мы разрушаем то что пытаемся создать ничего подобного

Литли смотридопустим я прыгаю с места 2.40. а мистер X 2метра. можетли мистер X за счет техники сделать хороший старт?

я прыгаю меньше 2х,но тебе на старте в 15м конкуренцию составлю,даже при реакции в 1сек.

в чем тогда приколы старта? а точка входа в воду у тебя будет дальше или ближе?

sosnin от Июня 15, 2012, 09:03:44 pm

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 08:57:28 pm

Цитата: sosnin от Июня 15, 2012, 08:53:11 pm

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 07:38:40 pm

Цитата: Little_boo от Июня 15, 2012, 03:46:08 pm

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 02:24:50 pm

а можно тогда в порядке убывания важные упр для старта..?

У старта есть 3 фазы:

- 1) начальное движение и толчок
- 2) вход в воду
- 3) скольжение+выход

Я не знаю каких-то конкретных упражнений, кроме выполнения стартов. Надо просто сначала выбрать

оптимальный угол выпрыгивания - не прыгать ни вверх, ни вниз. Потом научиться аккуратно входит в воду в одну точку с переводом вертикальной скорости в горизонтальную, ну а дальше отрабатывать выход.

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 03:08:03 pm

вообще я понял почему надо делать резину и тп уже после 1-го разряда. сначала должен сформироваться двиг навык и только потом мы его какбы наращиваем в силе и тп. а без этого навыка резиной и др мы разрушаем то что пытаемся создать ничего подобного

Литли смотридопустим я прыгаю с места 2.40. а мистер X 2метра. можетли мистер X за счет техники сделать хороший старт?

я прыгаю меньше 2х,но тебе на старте в 15м канкуренцию составлю,даже при реакции в 1сек.

в чем тогда прикол старта? а точка входа в воду у тебя будет дальше или ближе? думаю ближе. другой угол и траектория полета,траектория входа.

варяг от Июня 15, 2012, 09:06:37 pm

давай попробуем тест кто больше проскользит со старта.

sosnin от Июня 15, 2012, 09:07:43 pm

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 09:06:37 pm

давай попробуем тест кто больше проскользит со старта.

уже пробовал месяца 2 назад.получалось из воды 12-13м.думаю,со старта можно прибавить 2-3м

варяг от Июня 15, 2012, 09:07:54 pm

я спать завтра засеку:)

варяг от Июня 15, 2012, 09:08:51 pm

держись:)))) заодно время засеки

sosnin от Июня 15, 2012, 09:15:18 pm

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 09:08:51 pm

держись:)))) заодно время засеки

зачем? и что зачечь вообще?

Little_boo от Июня 15, 2012, 09:55:54 pm

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 07:38:40 pm

Литли смотридопустим я прыгаю с места 2.40. а мистер X 2метра. можетли мистер X за счет техники сделать хороший старт?

Допустим, я сейчас тоже прыгаю в длину 2.40, как ты думаешь сколько я у тебя выиграю на старте?

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 08:57:28 pm

в чем тогда прикол старта? а точка входа в воду у тебя будет дальше или ближе?

Я же написал в чем прикол старта. Прикол в том, чтобы скорость толчка и падения не потерять при входе в воду, и перевести ее в горизонтальную скорость.

feniks2277 от Июня 16, 2012, 09:55:32 am

Цитата: варяг от Июня 15, 2012, 09:06:37 pm

давай попробуем тест кто больше проскользит со старта.

Друг мой ты сюды посмотри ,

100 в координации по четвертакам-

18 сек

23

23

23

ноги с доской - 26

31

Какие старты !!!

ты 50 м за 35 сек плывёш,

на сколько я помню.

значит второй полтишок

ну за 40 сек
Итого 1.15 сотка
А у тебя
 $18+23+23+23=1.27$
У тебя ничего не работает
А ты за старты взялся.
Тожа с ногами
Дети 20 х 50 в режиме 1 мин
плывут попробуй.

варяг от Июня 16, 2012, 12:48:20 pm
20*50 в режиме минута каждую треню?

Little_boo от Июня 16, 2012, 03:11:16 pm
Цитата: варяг от Июня 16, 2012, 12:48:20 pm
20*50 в режиме минута каждую треню?
Я столько не проплыву, даже кролем.

feniks2277 от Июня 16, 2012, 04:20:31 pm
Цитата: Little_boo от Июня 16, 2012, 03:11:16 pm
Цитата: варяг от Июня 16, 2012, 12:48:20 pm
20*50 в режиме минута каждую треню?
Я столько не проплыву, даже кролем.
Так на вскидку. пара серий на ноги

1 X600 за 9 мин или быстрее
200 свободно
400 за 6 мин или быстрее
200 свободно
200 за 3 мин или быстрее
200 свободно
100 лучшее время +20 сек

20 X100 реж 2 мин

4 x 400 реж 8 мин

8 x200 в 3.30

варяг от Июня 16, 2012, 04:25:32 pm
20*100 В РЕЖИМЕ 2 МИНУТЫ ПОМОЕМУ ЗВЕРСКО:))))))))))))))))))00

moj от Июня 16, 2012, 04:50:29 pm
Варяг хочет новый стиль внедрить в мировое плавание - на ногах.

Little_boo от Июня 16, 2012, 05:13:02 pm
Цитата: feniks2277 от Июня 16, 2012, 04:20:31 pm
Так на вскидку. пара серий на ноги
Ты фантазию развиваешь? Я тоже могу серии придумывать, допустим.
40*100м кроль
10 в режиме 1.30, 10 в 1.25, 10 в 1.20, 10 в 1.15. Между сериями откуп по 300м свободно.

feniks2277 от Июня 16, 2012, 06:16:18 pm
Цитата: Little_boo от Июня 16, 2012, 05:13:02 pm
Цитата: feniks2277 от Июня 16, 2012, 04:20:31 pm
Так на вскидку. пара серий на ноги
Ты фантазию развиваешь? Я тоже могу серии придумывать, допустим.
40*100м кроль
10 в режиме 1.30, 10 в 1.25, 10 в 1.20, 10 в 1.15. Между сериями откуп по 300м свободно.
Боо так в чём проблема .
очень хорошая серия.
Тебе что написать кто и с каким результатом

эту серию может плавать?

Да только откуп в такой серии и не нужен больно смысл теряется.

варяг от Июня 16, 2012, 07:35:22 pm
Феникс дети реально плывут 20*50 на ногах в режиме минута?. круто я хочу сказать. но с другой стороны я думаю это реально.потомучто когда я плавал зимой каждый день я плыл задание 300 метров на ногах. у меня 25 метров было стабильно 28 сек.

кстати сегодня на трене пришло очередное прозрение:)))))))))))))))))) наверное я старею:))))

варяг от Июня 16, 2012, 07:41:13 pm
упражнения ватерпольный кроль и тп мне пока ненужны. мне до них оного.

год назад когда я ездил в ОЛИМП деревню в бас мне тренер один сказал.. есть серьезные проблеммы с дыханием. ...не успеваешь выдохнуть в воду... выдыхаешь в воздух... а вдох не успеваешь и тп и пока надо работать с этим. я махнул рукой... мне хотелось сразу и много... и теперь я сам понял что пока не будет фундамента нет смысла строить дом... все развалиться.....

короче ... я уверен что я на верном пути

варяг от Июня 16, 2012, 07:51:32 pm
и еще... это конечно я читал... но сегодня осознал.. копируя технику другого человека мы отбрасываем себя назад.

вопрос. такое упражнение.- работаем на ногах.. одна рука впереди одна сзади.. выдох в воду.. вдох.. смена рук...

вопрос надо ли считать удары ногами или необязательно? когда делать смену рук? под какой удар?

Little_boo от Июня 16, 2012, 09:45:14 pm
Цитата: feniks2277 от Июня 16, 2012, 06:16:18 pm
Тебе что написать кто и с каким результатом эту серию может плавать?
Ну, напиши как я эту серию проплыву.

варяг от Июня 16, 2012, 09:48:44 pm
а я попробую. начну с 5*50 в режиме 1 мин

feniks2277 от Июня 17, 2012, 06:57:48 am
Цитата: Little_boo от Июня 16, 2012, 09:45:14 pm
Цитата: feniks2277 от Июня 16, 2012, 06:16:18 pm
Тебе что написать кто и с каким результатом эту серию может плавать?
Ну, напиши как я эту серию проплыву.
Боо тебе с твоей километровой тренеровкой такой сет не поднять.
когда 200 из двух минут поплывёшь,тогда можешь попытаться.
Да и суставы побереечь нужно.

Arman от Июня 17, 2012, 09:31:46 am
Пока я навешал своих в деревне, просмотрел книжку 'Swimming anatomy'. Одно из ключевых предложений было следующим "В итоге результат драйланда должен привести к уменьшению дисбаланса в мышцах, а не к его увеличению".
Это к тому, что на суше работать комплексно и "по мелочи" (укреплять мышечный корсет, плечевой пояс, мышцы стабилизаторы и т.д.) гораздо важнее, чем часами рвать резину и или толкать штангу, так как делал наш Варяг...

Runtya от Июня 17, 2012, 10:27:09 am

Подскажите, плиз, в чем смысл плавания на резине в воде?

Плавала сегодня маленькую треню, на 50 мин.

1. 20x50м (1раз 25м батт+ 25мбрасс)+(3 раза 25 в/ст+ 25м н/сп)Ps-24 J-15"
2. 100м н/сп свободно
3. 2 серии
4x40" в/ст резина J-30"
100м брасс скольжение
4. 600м в/ст коор.

Ну, с моим баттом все понятно, это еще веселее, чем мой в/ст и н/сп.

А вот с резиной, объясните, в чем, кроме очучений, разница, плыть с трубкой на лбу и без нее. Что больше грузится при работе без третки и с ней? Тренируется ли дышалка с этим рогом?

Да, кстати, я уже второй день воду носом не вдыхаю, когда с трубкой ковыряю. Вчера, правда, пару раз так "подышала", но потом нормуль стало.

feniks2277 от Июня 17, 2012, 12:16:09 pm

Цитата: Runtya от Июня 17, 2012, 10:27:09 am

Подскажите, плиз, в чем смысл плавания на резине в воде?

Плавала сегодня маленькую треню, на 50 мин.

1. 20x50м (1раз 25м батт+ 25мбрасс)+(3 раза 25 в/ст+ 25м н/сп)Ps-24 J-15"
2. 100м н/сп свободно
3. 2 серии
4x40" в/ст резина J-30"
100м брасс скольжение
4. 600м в/ст коор.

Ну, с моим баттом все понятно, это еще веселее, чем мой в/ст и н/сп.

А вот с резиной, объясните, в чем, кроме очучений, разница, плыть с трубкой на лбу и без нее. Что больше грузится при работе без третки и с ней? Тренируется ли дышалка с этим рогом?

Да, кстати, я уже второй день воду носом не вдыхаю, когда с трубкой ковыряю. Вчера, правда, пару раз так "подышала", но потом нормуль стало.

Считается очень популярной формой силовой тренировки в воде, для увеличения силы в гребке.

Преимущество работа с большим сопротивлением чем просто плавание .

Но любые такие методы включая : "ЛОПАТКИ.ПЛАВАНИЕ В СПЕЦ ОДЕЖДЕ , ОБУВИ , На резине,с парашутами итд, ИМЕЮТ ОДИН И СЕРЬЕЗНЫЕ НЕДОСТАТОК.

- 1.Изменяют технику плавания
 2. Укорачивают гребки.
 3. Более глубокая работа ног.
 4. Увеличение колебаний тела из стороны в сторону.
- Правда в большинстве это касается "СЛАБО ПОДГОТОВЛЕННЫХ ПЛАВЦОВ" Поэтому тренеру нужно строго следить и сбалансировать работу с сопротивлением в Воде.
А за тобой никто не следит и никто ничего балансировать не будя.
Задумаися по всей видимости твоему тренеру это неизвестно.

Letun от Июня 17, 2012, 01:00:25 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 17, 2012, 12:16:09 pm

Цитата: Runtya от Июня 17, 2012, 10:27:09 am

Подскажите, плиз, в чем смысл плавания на резине в воде?

Считается очень популярной формой силовой тренировки в воде, для увеличения силы в гребке.

Преимущество работа с большим сопротивлением чем просто плавание .

... ещё резина мёртвые точки убирает

Ivan Tyarkin от Июня 17, 2012, 01:51:54 pm

Цитата: варяг от Июня 16, 2012, 04:25:32 pm

20*100 В РЕЖИМЕ 2 МИНУТЫ ПОМОЕМУ ЗВЕРСКО:))))))))))))))))))00

Обычный себе аэробный режим, ни о чем, так сказать. Как сотни в 1.30 в полной координации. Можно плыть бесконечно долго когда выносливость есть определенная.

зверско это 20*100 в режиме 1.20 на ногах...

варяг от Июня 17, 2012, 02:01:38 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Июня 17, 2012, 01:51:54 pm
Цитата: варяг от Июня 16, 2012, 04:25:32 pm
20*100 В РЕЖИМЕ 2 МИНУТЫ ПОМОЕМУ ЗВЕРСКО:))))))))))))))))))00

Обычный себе аэробный режим, ни о чем, так сказать. Как сотни в 1.30 в полной координации. Можно плыть бесконечно долго когда выносливость есть определенная.

зверско это 20*100 в режиме 1.20 на ногах....

я сомневаюсь что здесь есть люди которые это делают или делали. 20*100 в 1.20

feniks2277 от Июня 17, 2012, 03:39:34 pm
Цитата: варяг от Июня 17, 2012, 02:01:38 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Июня 17, 2012, 01:51:54 pm
Цитата: варяг от Июня 16, 2012, 04:25:32 pm
20*100 В РЕЖИМЕ 2 МИНУТЫ ПОМОЕМУ ЗВЕРСКО:))))))))))))))))))00

Обычный себе аэробный режим, ни о чем, так сказать. Как сотни в 1.30 в полной координации. Можно плыть бесконечно долго когда выносливость есть определенная.

зверско это 20*100 в режиме 1.20 на ногах....

я сомневаюсь что здесь есть люди которые это делают или делали. 20*100 в 1.20
Понимаешь дело же не в том кто может в таком режиме плавать
Это ты решил за полгода технику поставить.
и полтинник за 28 отбомбить, а для этого нужно выполнять определённую работу и на воде и в зале.
А её у тебя нет .то резина то старты, или полуприсед,
всё вокруг да около, собираешься полтинник плавать
а упражнения учишь которые на средние дистанции подходят. У тебя два тренера в бассе и даже "главный"
а программу тебе составить не могут, хотя если двенадцатилетние детишки есть так она уже и готова
и не надо велосипед изобретать. А расписать её ну бутылка коньяка, так в моё время было.
Держай

Swimmer48 от Июня 17, 2012, 04:13:14 pm
Цитата: варяг от Июня 17, 2012, 02:01:38 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Июня 17, 2012, 01:51:54 pm
Цитата: варяг от Июня 16, 2012, 04:25:32 pm
20*100 В РЕЖИМЕ 2 МИНУТЫ ПОМОЕМУ ЗВЕРСКО:))))))))))))))))))00

Обычный себе аэробный режим, ни о чем, так сказать. Как сотни в 1.30 в полной координации. Можно плыть бесконечно долго когда выносливость есть определенная.

зверско это 20*100 в режиме 1.20 на ногах....

я сомневаюсь что здесь есть люди которые это делают или делали. 20*100 в 1.20
В 1.30 помню плавали.

Little_boo от Июня 17, 2012, 04:48:46 pm
Цитата: feniks2277 от Июня 17, 2012, 06:57:48 am
Боо тебе с твоей километровой тренировкой
Бла, бла - ниачем. Я такой сет в свое время плавал, при этом 200м из 2.05 никогда не выплывал.

Little_boo от Июня 17, 2012, 04:54:21 pm

Цитата: Runtya от Июня 17, 2012, 10:27:09 am

Подскажите, плиз, в чем смысл плавания на резине в воде?

Цитата: feniks2277 от Июня 17, 2012, 12:16:09 pm

Считается очень популярной формой силовой тренировки в воде, для увеличения силы в гребке.

Опять Феникс бла-бла-бла по-пустому городит. Для простого отягощения достаточно просто тормоза. На резинке работа может идти в 2-х направлениях, на растяжение резины и на её сжатие. Уж не знаю какие минусы, но первый вариант позволяет мне почувствовать хорошую опору на воду, почувствовать где не попадают ноги, поскольку в бате требуется максимум мощности выжать для продвижения.

А второй вариант - на стягивание, позволяет почувствовать поднять свою скорость выше того, что можно без резины. Таким образом можно и почувствовать положение тела в воде на скорости и тем. Я таким образом в основном темп отрабатываю.

варяг от Июня 17, 2012, 06:46:12 pm

Цитата: Swimmer48 от Июня 17, 2012, 04:13:14 pm

Цитата: варяг от Июня 17, 2012, 02:01:38 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Июня 17, 2012, 01:51:54 pm

Цитата: варяг от Июня 16, 2012, 04:25:32 pm

20*100 В РЕЖИМЕ 2 МИНУТЫ ПОМОЕМУ ЗВЕРСКО:))))))))))))))))))00

Обычный себе аэробный режим, ни о чем, так сказать. Как сотни в 1.30 в полной координации. Можно плыть бесконечно долго когда выносливость есть определенная.

зверско это 20*100 в режиме 1.20 на ногах....

Свиммер у тебя случайно нет видео где ты плывешь?

я сомневаюсь что здесь есть люди которые это делают или делали. 20*100 в 1.20 В 1.30 помню плавали.

варяг от Июня 17, 2012, 06:51:53 pm

кто знает для чего упражнение Попова? дельфин на спине руки одновременно работают

Swimmer48 от Июня 17, 2012, 07:28:02 pm

Нету и не появится, ибо я завязал с плаванием на результат. Плаваю 1 раз в неделю не более 1 км.

Arman от Июня 17, 2012, 08:19:02 pm

Цитата: Little_boo от Июня 17, 2012, 04:54:21 pm

Уж не знаю какие минусы, но первый вариант позволяет мне почувствовать хорошую опору на воду, почувствовать где не попадают ноги, поскольку в бате требуется максимум мощности выжать для продвижения.

А второй вариант - на стягивание, позволяет почувствовать поднять свою скорость выше того, что можно без резины. Таким образом можно и почувствовать положение тела в воде на скорости и тем. Я таким образом в основном темп отрабатываю.

Как я понимаю, здесь без помощника у бортика уже не обойтись, так?

ЕвгенийК от Июня 17, 2012, 09:53:29 pm

Цитата: Arman от Июня 17, 2012, 08:19:02 pm

Как я понимаю, здесь без помощника у бортика уже не обойтись, так?

просто привязываешь резину к тумбочке.

в одну стороны плывешь - она растягивается, плывешь назад - сама тебя тянет.

Little_boo от Июня 17, 2012, 10:32:41 pm

Цитата: Arman от Июня 17, 2012, 08:19:02 pm

Как я понимаю, здесь без помощника у бортика уже не обойтись, так?

можно и с помощником, это позволяет сделать усилие равномерным. Но где ж его взять? Так что привязывается

я бы не против ознакомиться, ну или
работу бы твою прочёл если достойная получится
тема то не хилая.

по поводу дыхания ты вроде бы статью классную пол года тому назад на форум выставлял
мне помогла, а ты видимо только ознакомился без совершенствования.

варяг от Июня 18, 2012, 09:02:00 am

Цитата: sosn1p от Июня 18, 2012, 07:41:08 am

Цитата: варяг от Июня 16, 2012, 07:35:22 pm

Феникс дети реально плывут 20*50 на ногах в режиме минута?. круто я хочу сказать. но с другой стороны я думаю это реально.потому что когда я плавал зимой каждый день я плыл задание 300 метров на ногах. у меня 25 метров было стабильно 28 сек.

кстати сегодня на трене пришло очередное прозрение:))))))))))))) наверно я старею:)))))
что за прозрение? что-то сверхъестественное? рассказывай давай.

upd: ты про дыхание. так я тебе вроде еще год-полтора назад говорил, что вроде выдыхаешь не в воду и ты соглашался. я думал ты над этим работаешь. если не работал, то за полгода в технике ты вряд ли что-то поменяешь, т.к. полгода ты только будешь дыхание ставить. и это минимум.
а вдыхать все равно под какой удар, главное, чтоб один и тот же: выбери для себя хоть 4й, хоть 6й, хоть каждый 12й. насчет прозрения:)))))

каждый человек индивидуален.. и при моем уважении к Топам..... копируя их мы зарываем свою индивидуальность..

слова Турецкого- Попову повезло ..что он нашёл свой стиль не копируя... ведь многие пловцы так и не плывут своим стилем...

когда мне писал треню Феникс я зимой плавал получая удовольствие(но это была передняя четверть.!) потом я увидел видео где пловцы Летают Мельницей и тп..конечно загоорелось.... но.. это была битва самого с собой.

и сейчас.. делаю упражнения и тп... меня все равно тянет в переднюю четверть. только там я кстати могу дышать 3-3.

Я рад что наломал столько шишек и ошибок на себе. потому что лучше они пусть будут на лбу тренера чем на лбу детей.

насчет тренировки... я ее написал пока сам. но она мне приносит сейчас удовольствие и я думаю что я смогу выплыть из 30 сек зимой. единственная загвоздка никак не могу заставить делать себя сальто. не хватает воздуха

варяг от Июня 18, 2012, 09:05:15 am

Цитата: feniks2277 от Июня 18, 2012, 08:55:12 am

Цитата: варяг от Июня 18, 2012, 08:29:47 am

насчет дыхания я так ничего и не менял. но теперь за 6-7 месяцев я это сделаю. кстати в тему:))) мне надо писать курсовую на тему Методы и способы исправления ошибок и формирование двигательного навыка в спорте:))

Здорово если найдёшь литературу по этому вопросу
я бы не против ознакомиться, ну или
работу бы твою прочёл если достойная получится
тема то не хилая.

по поводу дыхания ты вроде бы статью классную пол года тому назад на форум выставлял
мне помогла, а ты видимо только ознакомился без совершенствования.

можно ссылку на статью?

насчет курсовой:))))))))))))) мы ее вместе с вами будем писать :)))) работа будет на пол-года. надо будет найти 8-10 детей с кривой техникой. сделать план и исправлять эти ошибки. и вести учет прогресс типа и тп.

feniks2277 от Июня 18, 2012, 09:15:49 am

Цитата: варяг от Июня 18, 2012, 09:05:15 am

Цитата: feniks2277 от Июня 18, 2012, 08:55:12 am

Цитата: варяг от Июня 18, 2012, 08:29:47 am

насчет дыхания я так ничего и не менял. но теперь за 6-7 месяцев я это сделаю. кстати в тему:))) мне надо писать курсовую на тему Методы и способы исправления ошибок и формирование двигательного навыка в спорте:)))))))))))))

Здорово если найдёшь литературу по этому вопросу

я бы не против ознакомиться, ну или

работу бы твою прочёл если достойная получится

тема то не хилая.

по поводу дыхания ты вроде бы статью классную пол года тому назад на форум выставлял

мне помогла, а ты видимо только ознакомился без совершенствования.

можно ссылку на статью?

насчет курсовой:))))))))))))) мы ее вместе с вами будем писать :)))) работа будет на пол-года. надо будет найти 8-10 детей с кривой техникой. сделать план и исправлять эти ошибки. и вести учет прогресс типа и тп.

Ты извени ты уж сам в своих сообщениях покопайся,

а ошибки не только надо знать как исправлять

их ещё и видеть надо.

Да и вот ещё если по одной написанной тренировке можно

було бы выплыть из 30 у нас бы мастеров было бы немерянно.

Да по поводу копирования ,интересно как ты будешь свой

"стиль" искать или ставить.помоему есть какието закономерности

Вот интересно бы узнать.

И ещё одно кто плавает в "передней четверти"

3/3 не плавают а стараются в полной координации.

Удачи

Ivan Tyarkin от Июня 18, 2012, 11:37:50 am

Цитата: варяг от Июня 18, 2012, 09:02:00 am

насчет прозрения:))))

каждый человек индивидуален.. и при моем уважении к Топам..... копируя их мы зарываем свою индивидуальность..

слова Турецкого- Попову повезло ..что он нашёл свой стиль не копируя... ведь многие пловцы так и не плывут своим стилем...

когда мне писал трену Феникс я зимой плавал получая удовольствие(но это была передняя четверть.!) потом я увидел видео где пловцы Летают Мельницей и тп..конечно загорелось.... но.. это была битва самого с собой.

и сейчас.. делаю упражнения и тп... меня все равно тянет в переднюю четверть. только там я кстати могу дышать 3-3.

Я рад что наломал столько шишек и ошибок на себе. потомучто лучше они пусть будут на лбу тренера чем на лбу детей.

насчет трени... я ее написал пока сам. но она мне приносит сейчас удовольствие и я думаю что я смогу выплыть из 30 сек зимой. единственная загвоздка никак не могу заставить делать себя сальто. нехватает воздуха

забей на сальто, делай открытый поворот, только быстро. ;D

про копирование прикопало.... чего ты там копировал, синхронизацию рук чтоль? Так все пловцы умеют и так и так плавать....

Нет бы копировал работу ногами, гребок, вдох и положение тела в воде.... ;)

Letun от Июня 18, 2012, 01:57:41 pm

Цитата: варяг от Июня 17, 2012, 06:51:53 pm

кто знает для чего упражнение Попова? дельфин на спине руки одновременно работают

Здесь это уже было.

это упражнение на отработку медленного начала и быстрого окончания гребка

Runtya от Июня 18, 2012, 02:32:34 pm

Вообще, нужно все-таки с тренером заниматься или в группе, типа клуба ветеранов. Человек слаб по натуре своей, так и хочется сделать себе поблажку и схалтурить, переложить отработку того, что хуже всего идет, на завтра, а то и вообще треню пропустить. Плавать в удовольствие? Особоенно когда знаешь, что ни начала, ни окончания гребка нет, и ноги паршивые, и дыхание не так и не туда? Дерготня одна получается, а не удовольствие. Чувство неудовлетворенности и недовольство собой, что отнюдь не способствует улучшению положения дел. Ничего не хочуха одолевает временами :'(

Toto от Июня 18, 2012, 02:38:16 pm

Цитата: Runtya от Июня 18, 2012, 02:32:34 pm

Вообще, нужно все-таки с тренером заниматься или в группе, типа клуба ветеранов. Человек слаб по натуре своей, так и хочется сделать себе поблажку и схалтурить, переложить отработку того, что хуже всего идет, на завтра, а то и вообще треню пропустить. Плавать в удовольствие? Особоенно когда знаешь, что ни начала, ни окончания гребка нет, и ноги паршивые, и дыхание не так и не туда? Дерготня одна получается, а не удовольствие. Чувство неудовлетворенности и недовольство собой, что отнюдь не способствует улучшению положения дел. Ничего не хочуха одолевает временами :'(

Рунтя,

мы тут тоже начали плавать с тренером да еще и группой))

Мне вот оно наоборот, мешает - я привыкла делать все сама как мне нравится :)

да, а сами тренировки у нас достаточно мягкие, режимов, как вам там писали, у нас нет, сегодня вотплыли всего один режим 8*50 в 1' на руках

а так все больше на технику, аэробная работа, старты на днях поучились делать с современных тумбочек (очень забавно)

плаваем 3 раза в неделю по часу с небольшим с акцентом на технику...

тренер хороший попался, однако

Little_boo от Июня 18, 2012, 04:01:49 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 18, 2012, 07:23:02 am

Если бы ты 10 X100 в режиме 1.15 с 10-15 сек отдыха

при результате 200 за 2.05 сделал ,

у тебя бы кизяк полез из ушей,а перед этим

ещё 30 X 100 в третьей зоне как бы в ПАНО

Опять бла-бла-бла, я про 10-15 сек отдыха ничего не писал - это твой фантазии.

катран от Июня 18, 2012, 04:04:42 pm

я так думаю, что имеется в виду режим 1.25 на ногах (плывешь 1.15+10-15 сек отдыха, если укладываешься)

варяг от Июня 18, 2012, 04:10:50 pm

Всем привет :) только с занятий:) сегодня на гимнастике чуть не выполнил элемент (ОГнетушитель)

надо было сделать уголок на брусьях... затем стойка на руках.. переворот и соскок.

руки у меня слабоваты чтобы сделать стойку.. и я решил сделать ее быстро с последующим переворотом:))))))))))

Ребята стоявшие на страховке вспотели:))))))))))

варяг от Июня 18, 2012, 04:12:40 pm

Цитата: Letun от Июня 18, 2012, 01:57:41 pm

Цитата: варяг от Июня 17, 2012, 06:51:53 pm

кто знает для чего упражнение Попова? дельфин на спине руки одновременно работают

Здесь это уже было.

это упражнение на отработку медленного начала и быстрого окончания гребка

большое спасибо.

варяг от Июня 18, 2012, 04:20:43 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Июня 18, 2012, 11:37:50 am

Цитата: варяг от Июня 18, 2012, 09:02:00 am

насчет прозрения:))))

каждый человек индивидуален.. и при моем уважении к Топам..... копируя их мы зарываем свою индивидуальность..

слова Турецкого- Попову повезло ..что он нашел свой стиль не копируя... ведь многие пловцы так и не плывут своим стилем...

когда мне писал треню Феникс я зимой плавал получая удовольствие(но это была передняя четверть.!) потом я увидел видео где пловцы Летают Мельницей и тп..конечно загоорелось.... но.. это была битва самого с собой.

и сейчас.. делаю упражнения и тп... меня все равно тянет в переднюю четверть. только там я кстати могу дышать 3-3.

Я рад что наломал столько шишек и ошибок на себе. потомучто лучше они пусть будут на лбу тренера чем на лбу детей.

насчет трени... я ее написал пока сам. но она мне приносит сейчас удовольствие и я думаю что я смогу выплыть из 30 сек зимой. единственная загвоздкаа никак не могу заставить делать себя сальто. нехватает воздуха

забей на сальто, делай открытый поворот, только быстро. ;D

про копирование прикопало.... чего ты там копировал, синхронизацию рук чтоль? Так все пловцы умеют и так и так плавать....

Нет бы копировал работу ногами, гребок, вдох и положение тела в воде.... ;)

Ваня дай упражнения или вообще с чего надо начинать правильный открытый поворот?

feniks2277 от Июня 18, 2012, 04:45:50 pm

Цитата: Little_boo от Июня 16, 2012, 05:13:02 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 16, 2012, 04:20:31 pm

Так на вскидку. пара серий на ноги

Ты фантазию развиваешь? Я тоже могу серии придумывать, допустим.

40*100м кроль

10 в режиме 1.30, 10 в 1.25, 10 в 1.20, 10 в 1.15. Между сериями откуп по 300м свободно.

Уважаемый Боо ты хочеш сказать что тебе с твоим первым разрядом

по молодости ты эту серию мог без отдыха засадить.

40*100м кроль

10 в режиме 1.30, 10 в 1.25, 10 в 1.20, 10 в 1.15. Между сериями откуп по 300м свободно

Arman от Июня 18, 2012, 05:42:02 pm

Цитата: варяг от Июня 18, 2012, 04:20:43 pm

Ваня дай упражнения или вообще с чего надо начинать правильный открытый поворот?

Вот начинаешь отсюда, и далее остальные серии..

<http://www.youtube.com/watch?v=bx31AJjif0o>

варяг от Июня 18, 2012, 06:42:00 pm

позже напишу тренировку. сегодня.

я готов летать. чувство афигенное. уверен я на верном пути! если и есть небольшая усталость в базе но она приятная.

кстати кролить ногами на спине и груди какая разница во времени? я делаю сейчас ускорения на спине ногами кроль... скорость ух:)))))))))))))

варяг от Июня 18, 2012, 06:42:19 pm
Бассейн замирает:)))))))))))))

Little_boo от Июня 18, 2012, 07:07:29 pm
Цитата: feniks2277 от Июня 18, 2012, 04:45:50 pm
Уважаемый Боо ты хочешь сказать что тебе с твоим первым разрядом по молодости ты эту серию мог без отдыха засадить. даже первого не было. Да один раз плавали такую серию, только откуп был по-моему меньше - уже не помню.

варяг от Июня 18, 2012, 07:59:13 pm
други ваше мнение .?

10*50 в коротких ластах. одна рука вытянута. одна прижата. гребок 1 рукой вдох под прижатую упр Попова. 20*100 25 на боку с перекатом на 6-й удар ногойи сменой рук упр Попова. 50 в координации 3-3. и 25 на спине на ногах максимально быстро.

10*50 дельфин на боку и спине.

10 стартов с 1-й ноги (с колена)

пока не успеваю выполнить весь объем но буду потихоньку втягиваться. ощущения от трени супер. главное поймать момент вкручивания и не проваливаться в воде на вдохе под левую руку.

пишите свои мнения. жду.

feniks2277 от Июня 19, 2012, 02:43:06 am
Цитата: Little_boo от Июня 18, 2012, 07:07:29 pm
Цитата: feniks2277 от Июня 18, 2012, 04:45:50 pm
Уважаемый Боо ты хочешь сказать что тебе с твоим первым разрядом по молодости ты эту серию мог без отдыха засадить. даже первого не было. Да один раз плавали такую серию, только откуп был по-моему меньше - уже не помню.

Боо плавать и выполнить такую серию это две разные вещи,
Обычно при составлении в серию обычно вставляют отдых.

Вот так она должна примерно выглядеть
4 X100

10 X100 в 1.20 -10 сек отдых

10 X100 в 1.15 -10 сек отдых

10 X100 в 1.10 -10 сек отдых

10 X100 в 1.05 -10сек отдых

Отдых я дал минимальный обычно в сотню дают 15сек.

теперь смотри твой результат на 200м 2.05:2=1.03 сотня

Есть такая простая формула зон интенсивности.

Я не буду углубляться.

Так вот первые 30 X100 ты бы ещё мог с результатом первого разряда сделать. а вот последних 10 X100

извени да ещё без отдыха для такого результата

попросто неподёмны.

Вот так.

Ivan Tyarkin от Июня 19, 2012, 04:32:30 am

Цитата: feniks2277 от Июня 19, 2012, 02:43:06 am

Цитата: Little_boo от Июня 18, 2012, 07:07:29 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 18, 2012, 04:45:50 pm

Уважаемый Боо ты хочеш сказать что тебе с твоим первым разрядом по молодости ты эту серию мог без отдыха засадить.

даже первого не было. Да один раз плавали такую серию, только откуп был по-моему меньше - уже не помню.

Боо плавать и выполнить такую серию это две разные вещи,

Обычно при составлении в серию обычно вставляют отдых.

Вот так она должна примерно выглядеть

4 X100

10 X100 в 1.20 -10 сек отдых

10 X100 в 1.15 -10 сек отдых

10 X100 в 1.10 -10 сек отдых

10 X100 в 1.05 -10сек отдых

Отдых я дал минимальный обычно в сотню дают 15сек.

теперь смотри твой результат на 200м 2.05:2=1.03 сотня

Естьтакая простая формула зон интенсивности.

Я не буду углубляться.

Так вот первые 30 X100 ты бы ещё бы мог с результатом

первого разряда сделать. а вот последних 10 X100

извени да ещё без отдыха для такого результата

попросту неподёмны.

Вот так.

Может он серию аэробно плыл? С 2х секундным отдыхом. Или в книжке откуда ты постишь именно 10-15 секунд отдыха написано? ;D

Видать не у всех эта книжка была в те годы, да и не перевели ее.

sosnin от Июня 19, 2012, 08:38:40 am

Цитата: варяг от Июня 18, 2012, 07:59:13 pm

други ваше мнение .?

10*50 в коротких ластах. одна рука вытянута. одна прижата. гребок 1 рукой вдох под прижатую упр Попова.

20*100 25 на боку с перекатом на 6-й удар ногойи сменой рук упр Попова. 50 в координации 3-3. и 25 на спине на ногах максимально быстро.

10*50 дельфин на боку и спине.

10 стартов с 1-й ноги (с колена)

пока не успеваю выполнить весь объем но буду потихоньку втягиваться. ощущения от трени супер. главное поймать момент вкручивания и не проваливаться в воде на вдохе под левую руку.

пишите свои мнения. жду.

нафига столько упражнений. вполне достаточно,если они будут занимать 30-50% трени.но не всю же трениу упражнения гнать.

feniks2277 от Июня 19, 2012, 02:10:47 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Июня 19, 2012, 04:32:30 am

Цитата: feniks2277 от Июня 19, 2012, 02:43:06 am

Цитата: Little_boo от Июня 18, 2012, 07:07:29 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 18, 2012, 04:45:50 pm

Уважаемый Боо ты хочеш сказать что тебе с твоим первым разрядом по молодости ты эту серию мог без отдыха засадить.

даже первого не было. Да один раз плавали такую серию, только откуп был по-моему меньше - уже не помню.

Боо плавать и выполнить такую серию это две разные

вещи,

Обычно при составлении в серию обычно вставляют отдых.

Вот так она должна примерно выглядеть

4 X100

10 X100 в 1.20 -10 сек отдых

10 X100 в 1.15 -10 сек отдых

10 X100 в 1.10 -10 сек отдых

10 X100 в 1.05 -10сек отдых

Отдых я дал минимальный обычно в сотню дают 15сек.

теперь смотри твой результат на 200м 2.05:2=1.03 сотня

Естьтакая простая формула зон интенсивности.

Я не буду углубляться.

Так вот первые 30 X100 ты бы ещё бы мог с результатом

первого разряда сделать. а вот последних 10 X100
извени да ещё без отдыха для такого результата
попросту неподёмны.
Вот так.

Может он серию аэробно плыл? С 2х секундным отдыхом. Или в книжке откуда ты постишь именно 10-15 секунд
отдыха написано? ;D

Видать не у всех эта книжка была в те годы, да и не перевели ее.
Может быть, но тогда зачем огород городить.

4 X1000

1x1000 15 мин + 300 свободно

1X1000 14 ..мин+300 свободно

1X1000 13.30..мин+300сводно

1X1000 12.30 мин

проблема в четвёртой 1000

это 1000 метров в четвёртой зоне

поверь для результата

2.05 на 200м В/С это сделать

ну очень тяжко, дым из ушей.

А в 13 лет несформированному

ребёнку ну зачем?

Да ты прав книга не переводилась

издана первыйраз в 83 году

переиздана 2004

Есть ещё десяток приличных,тоже не переведённых

плюс учителя не плохие попались.

Arman от Июня 19, 2012, 03:19:00 pm

Цитата: sosnip от Июня 19, 2012, 08:38:40 am

Цитата: варяг от Июня 18, 2012, 07:59:13 pm

други ваше мнение .?

10*50 в коротких ластах. одна рука вытянута. одна прижата. гребок 1 рукой вдох под прижатую упр Попова.

20*100 25 на боку с перекатом на 6-й удар ногойи сменой рук упр Попова. 50 в координации 3-3. и 25 на спине на
ногах максимально быстро.

10*50 дельфин на боку и спине.

10 стартов с 1-й ноги (с колена)

пока не успеваю выполнить весь объем но буду потихоньку втягиваться. ощущения от трени супер. главное
поймать момент вкручивания и не проваливаться в воде на вдохе под левую руку.

пишите свои мнения. жду.

нафига столько упражнений. вполне достаточно,если они будут занимать 30-50% трени.но не всю же трению
упражнения гнать.

Согласен. Для меня эта схема подошла бы для разгрузочных дней, после скоростной работы. Ты в каждую
тренировку плывешь по этому графику? Она смотрится скорее как общеукрепляющая, особых улучшений
скоростей ты от него не жди

Letun от Июня 19, 2012, 03:46:51 pm

Смотрите как надо выигрывать))

<http://www.youtube.com/watch?v=clugwJ8Eyig&feature=related>

Arman от Июня 19, 2012, 03:55:53 pm

Боо, ты какую резину используешь? Я погуглил и пока что нашел только вот это

<http://www.finisinc.com/stationary-cord-long-hip-belt.html>

Ivan Tyarkin от Июня 19, 2012, 04:00:40 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 19, 2012, 02:10:47 pm

Может быть, но тогда зачем огород городить.

4 X1000

1x1000 15 мин + 300 свободно

1X1000 14 ..мин+300 свободно

1X1000 13.30..мин+300сводно

1X1000 12.30 мин

проблема в четвёртой 1000
это 1000 метров в четвёртой зоне
поверь для результата
2.05 на 200м В/С это сделать
ну очень тяжко, дым из ушей.
А в 13 лет несформированному
ребёнку ну зачем?
Да ты прав книга не переводилась
издана первыйраз в 83 году
переиздана 2004
Есть ещё десяток приличных, тоже не переведённых
плюс учителя не плохие попались.

Че ты мне рассказываешь тут про зоны. ;D Я читал эту книжку. И десяток других и нет там приличных ... ;D

Зачем нам давали такие серии не знаю, сам плавал тоже такое в 1.15 с 2-мя секундами. Скорее всего давали тем кто плыл с 10 секундным отдыхом, а остальные как получиться (не перспективные). Дорожек мало, администрировать легче, если тыщу безостановки плыть, то они обгонять друг друга начнут. Плюс контроль, как на тыще дети будут следить с какой скоростью они плывут? 12.30 или 13???

feniks2277 от Июня 19, 2012, 04:35:28 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Июня 19, 2012, 04:00:40 pm
Цитата: feniks2277 от Июня 19, 2012, 02:10:47 pm
Может быть, но тогда зачем огород городить.
4 X1000
1x1000 15 мин + 300 свободно
1X1000 14 ..мин+300 свободно
1X1000 13.30..мин+300своводно
1X1000 12.30 мин
проблема в четвёртой 1000
это 1000 метров в четвёртой зоне
поверь для результата
2.05 на 200м В/С это сделать
ну очень тяжко, дым из ушей.
А в 13 лет несформированному
ребёнку ну зачем?
Да ты прав книга не переводилась
издана первыйраз в 83 году
переиздана 2004
Есть ещё десяток приличных, тоже не переведённых
плюс учителя не плохие попались.

Че ты мне рассказываешь тут про зоны. ;D Я читал эту книжку. И десяток других и нет там приличных ... ;D

Зачем нам давали такие серии не знаю, сам плавал тоже такое в 1.15 с 2-мя секундами. Скорее всего давали тем кто плыл с 10 секундным отдыхом, а остальные как получиться (не перспективные). Дорожек мало, администрировать легче, если тыщу безостановки плыть, то они обгонять друг друга начнут. Плюс контроль, как на тыще дети будут следить с какой скоростью они плывут? 12.30 или 13???

Иван да я ни чё .
Раз читал и ничего не нашёл.значит много знаешь.
У меня знакомый один был .так он на одном секундомере
десятерых мог держать.

Little_boo от Июня 19, 2012, 06:53:39 pm
Цитата: feniks2277 от Июня 19, 2012, 02:43:06 am
Боо плавать и выполнить такую серию это две разные вещи, Обычно при составлении в серию обычно вставляют отдых.
не надо теперь отмазываться и прикрываться всякими книжками, отдых бывает разный, задания даются для разного
Цитата: Arman от Июня 19, 2012, 03:55:53 pm
Боо, ты какую резину используешь? Я погуглил и пока что нашел только вот это
<http://www.finisinc.com/stationary-cord-long-hip-belt.html>
и так, и наоборот

Swimmer48 от Июня 19, 2012, 09:12:11 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 18, 2012, 04:45:50 pm

Цитата: Little_boo от Июня 16, 2012, 05:13:02 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 16, 2012, 04:20:31 pm

Так на вскидку. пара серий на ноги

Ты фантазию развиваешь? Я тоже могу серии придумывать, допустим.

40*100м кроль

10 в режиме 1.30, 10 в 1.25, 10 в 1.20, 10 в 1.15. Между сериями откуп по 300м свободно.

Уважаемый Боо ты хочешь сказать что тебе с твоим первым разрядом

по молодости ты эту серию мог без отдыха засадить.

40*100м кроль

10 в режиме 1.30, 10 в 1.25, 10 в 1.20, 10 в 1.15. Между сериями откуп по 300м свободно

А какая вода и по скок плыть надо первые 3 серии? Я такое плавал но 30*100 (без режима 1.25), но она плылась так:

1 серия на пульсе 21-22, плыть по 1.18-20

2 серия на пульсе 22-23 по 1.14-1.16

3 серия на пульсе до тошноты 1.04-1.12

Время везде указано по принципу от лучшего к худшему, но плыть надо наоборот всегда было (т.е. с улучшением).

И это была серия на субботу, а суббота у нас была рабочая т.е. чтобы пар из жопы валил. Пульсы у меня в конце были порядка 29-25-19.

200 у меня было порядка 2.04-2.06, не помню точно. Вода длинная. Откупка между сериями 400 на ногах или на спине. Проводилось такое по весне (март). Но это не на ноги:) Координация.

На ногах самое жесткое всегда было для меня 3*(8*50) режим 55,50,45. В 45 я всегда укладывался раз 5. Но плыть надо было всегда быстро достаточно. Первую быстрее 50, вторую быстрее 47, третью идеально быстрее 40, при моем лучшем времени на 50 на ногах в 35 с))

По резине у нас самодельная была (ну обычная круглая, а пояс сам себе привязываешь).

Runtya от Июня 19, 2012, 09:40:47 pm

Мальчики, я тут вклинюсь в ваши терки со своими проблемами, ладно?

Плыла сегодня тренику (вчерашнюю опушу):

1. сотку свободно (или типа того, попробовала воду);

2. 12х50м (25 упражнения с одной рукой впереди, 14 гребков на четвертак, 25 м в координации, отдых 25 сек);

3. 300м в/ст коор. Ps 24-26;

4. 12х50 в/ст упражнения на согласование, отдых 15 сек. (скорее это было похоже на плавание в режиме минута с мин количеством гребков (14 на 25 м), контролем рук, попытками пробрасывать себя вперед, чем согласование);

5. 200м брасс скольжение (Феникс, сори, но они мне здесь реально были нужны, упражнения убили, нишмагла я, нишмагла);

6. 10х50м в/ст коор. режим 1 мин (плыла 37-40 сек, остальное отдых);

7. 400м ноги с доской (Феникс, в режиме 55 сек не прошла ни разу, лучшее время минута, остальное все хуже);

8. 10х50 калабашка в режиме минута (45 сек гребу или как-то там оно у меня получается, остальное отдых);

9. 400м спина

10. 100м брасс (была такая потребность)

10. сотку в/ст свободно.

Получила опять звездюлей. Плыву в одном темпе, на одном пульсе, мышцы не умеют расслабляться, не понимают разницы в режимах. Плыву все почти одинаково.

Люди, как мне научиться плавать свободно, а не пороть воду, как ... не знаю что? ЧТО МНЕ С СОБОЙ СДЕЛАТЬ, иначе я так и буду ковырять в пределах своих 36 сек на полтос?

Если будут вразумительные ответы, плиз, учитывайте мой пол и возраст. ;D

Arman от Июня 19, 2012, 09:48:04 pm

На правах шутки ;D

Слушай, если ты так можешь бесперебойно грести, может переквалифицироваться тебе на средние или длинные дистанции.. Будешь второй Жанет Эванс ;D

Runtya от Июня 19, 2012, 09:58:17 pm

На правах шутки надо попробовать! ;D Ушла с воды, т.к фантазия иссякла, можно было еще минут 20 плавать, а не потому что устала.

Я зверею, мне малясь не до шуток :(

DimaV от Июня 20, 2012, 09:46:49 am

Цитата: Runtya от Июня 19, 2012, 09:40:47 pm

... ЧТО МНЕ С СОБОЙ СДЕЛАТЬ, иначе я так и буду ковырять в пределах своих 36 сек на полтос?..

Не надо с собой ничего делать, я Вас умоляю. Плавание это ведь не самоубийство. Кстати, к чему Вам резина, а также выпрыгивания типа 3x200? Вы же не на рекорд России идете. Вам упражнения для укрепления физухи не нужны. Или я ошибаюсь? Если Вы сейчас при отсутствии техники, за счет «ковыряния» (как Вы выражаетесь) плывете 50 м за 36 сек, то с физухой у Вас итак все ОК. Если Вас тянет в бассейн – ну так и плавайте расслабленно, на скольжение, в свое удовольствие, не строчите, как швейная машинка Зингера. Если темп есть – это для спринта, конечно, хорошо. Но Вы ведь хотите технику улучшить. А для этого темп необходимо сильно снизить. Поэтому тренер Вам и предлагает поплавать медленно. Научитесь расслабляться при плавании, просто пытайтесь на этом этапе не ускоряться. Попробуйте лучше поэкспериментировать именно с траекторией движения кисти под водой. Когда делаете упражнения с одной рукой впереди, фокусируйте внимание на гребущей руке. Делайте длинные тягучие гребки, не надо их делать резко. Почувствуйте, как вода сопротивляется движению кисти. Когда научитесь чувствовать воду, тогда и переходите к закреплению этого чувства при более высоком темпе плавания, к режимам и т.д. Но не спешите с этим, Вас ведь никто не подгоняет.

sosnin от Июня 20, 2012, 09:50:45 am

Цитата: Runtya от Июня 19, 2012, 09:40:47 pm

Мальчики, я тут вклинюсь в ваши терки со своими проблемами, ладно?

Плыла сегодня тренику (вчерашнюю опушу):

1. сотку свободно (или типа того, попробовала воду);
2. 12x50м (25 упражнения с одной рукой впереди, 14 гребков на четвертак, 25 м в координации, отдых 25 сек);
3. 300м в/ст коор. Ps 24-26;
4. 12x50 в/ст упражнения на согласование, отдых 15 сек. (скорее это было похоже на плавание в режиме минута с мин количеством гребков (14 на 25 м), контролем рук, попытками пробрасывать себя вперед, чем согласование);
5. 200м брасс скольжение (Феникс, сори, но они мне здесь реально были нужны, упражнения убили, нишмагла я, нишмагла);
6. 10x50м в/ст коор. режим 1 мин (плыла 37-40 сек, остальное отдых);
7. 400м ноги с доской (Феникс, в режиме 55 сек не прошла ни разу, лучшее время минута, остальное все хуже);
8. 10x50 калабашка в режиме минута (45 сек гребу или как-то там оно у меня получается, остальное отдых);
9. 400м спина
10. 100м брасс (была такая потребность)
10. сотку в/ст свободно.

Получила опять звездюлей. Плыву в одном темпе, на одном пульсе, мышцы не умеют расслабляться, не понимают разницы в режимах. Плыву все почти одинаково.

Люди, как мне научиться плавать свободно, а не пороть воду, как ... не знаю что? ЧТО МНЕ С СОБОЙ СДЕЛАТЬ, иначе я так и буду ковырять в пределах своих 36 сек на полтос?

Если будут вразумительные ответы, плиз, учитывайте мой пол и возраст. ;D

у меня вопрос: что действительно упражнения могут убить? если там ни скорости, гребков меньше вдвое. лежишь ровненько и сопишь потихоньку. наоборот должно быть, чтоб на упражнениях расслабляться и ловить гребок.

DimaV от Июня 20, 2012, 12:38:40 pm

Цитата: sosnin от Июня 20, 2012, 09:50:45 am

Цитата: Runtya от Июня 19, 2012, 09:40:47 pm

Мальчики, я тут вклинюсь в ваши терки со своими проблемами, ладно?

Плыла сегодня тренику (вчерашнюю опушу):

1. сотку свободно (или типа того, попробовала воду);
2. 12x50м (25 упражнения с одной рукой впереди, 14 гребков на четвертак, 25 м в координации, отдых 25 сек);
3. 300м в/ст коор. Ps 24-26;
4. 12x50 в/ст упражнения на согласование, отдых 15 сек. (скорее это было похоже на плавание в режиме минута с мин количеством гребков (14 на 25 м), контролем рук, попытками пробрасывать себя вперед, чем согласование);
5. 200м брасс скольжение (Феникс, сори, но они мне здесь реально были нужны, упражнения убили, нишмагла я, нишмагла);
6. 10x50м в/ст коор. режим 1 мин (плыла 37-40 сек, остальное отдых);
7. 400м ноги с доской (Феникс, в режиме 55 сек не прошла ни разу, лучшее время минута, остальное все хуже);
8. 10x50 калабашка в режиме минута (45 сек гребу или как-то там оно у меня получается, остальное отдых);
9. 400м спина
10. 100м брасс (была такая потребность)
10. сотку в/ст свободно.

Получила опять звездюлей. Плыву в одном темпе, на одном пульсе, мышцы не умеют расслабляться, не понимают разницы в режимах. Плыву все почти одинаково.

Люди, как мне научиться плавать свободно, а не пороть воду, как ... не знаю что? ЧТО МНЕ С СОБОЙ СДЕЛАТЬ, иначе я так и буду ковырять в пределах своих 36 сек на полтос?

Если будут вразумительные ответы, плиз, учитывайте мой пол и возраст. ;D

у меня вопрос: что действительно упражнения могут убить? если там ни скорости, гребков меньше вдвое. лежишь

ровненько и сопишь потихоньку. наоборот должно быть, чтоб на упражнениях расслабляться и ловить гребок.

Вот, вот, проблема в неумении расслабляться.

sosnin от Июня 20, 2012, 01:12:14 pm

Цитата: DimaV от Июня 20, 2012, 12:38:40 pm

Цитата: sosnin от Июня 20, 2012, 09:50:45 am

у меня вопрос: что действительно упражнения могут убить? если там ни скорости, гребков меньше вдвое. лежишь ровненько и сопишь потихоньку. наоборот должно быть, чтоб на упражнениях расслабляться и ловить гребок.

Вот, вот, проблема в неумении расслабляться.

может в желании "замочить"? гибкость надо развивать. плавать упражнения на расслабление и пронос (молния, честь и тп) для начала.

А вообще зафигачить 1 км на одной руке и удивляться забитости руки - это нормально? я вот даже больше 200м не делаю одно упр, а уж на одной руке нормально проплыть 100, потом концентрация улетучивается и начинается белиберда.

Runtya от Июня 20, 2012, 02:13:55 pm

Настраиваюсь на расслабленное плавание, попытка номер N. Вечером буду посмотреть, что из этого получится. :o Если бы вы знали, как для меня это трудно, расслабляться! За маленьким исключением, всегда натянута, как струна. В ночь ухожу с упражнениями из йоги, иммитируя "труп", т.к. сама от себя так устаю, что затормозиться могу с большим трудом. Физически могу изрядно устать, молодая все-таки была не молода, а все бегу куда-то. ;D На счет упражнений с одной рукой предполагаю, что я просто опять все не правильно делаю, поэтому и убиваюсь. Так же и ноги мрут быстро.

Letun от Июня 20, 2012, 03:25:15 pm

Runtya, Раз уж вам без разницы, что пробовать, попробуйте следующее.

Проплывите один четвертак в полной координации на минимальное количество гребков, только не делайте этого за счёт скольжения; скорость значения не имеет. Запомните количество гребков.

Далее проплывите серию 6x100, проплывите её так, что бы на каждом четвертаке количество гребков было не больше, чем то, что у вас вышло в начале. Не нужно пока пытаться ставить какие то рекорды по количеству гребков, просто старайтесь, что бы было не больше.

Отдых между сотками сделайте нормальный 40-60 сек. Скорость повторюсь значения не имеет.

Ну и поделитесь пожалуйста после этого ощущениями.

asehawk от Июня 20, 2012, 04:16:34 pm

Цитата: Letun от Июня 20, 2012, 03:25:15 pm

Runtya, Раз уж вам без разницы, что пробовать, попробуйте следующее.

Проплывите один четвертак в полной координации на минимальное количество гребков, только не делайте этого за счёт скольжения; скорость значения не имеет. Запомните количество гребков.

Далее проплывите серию 6x100, проплывите её так, что бы на каждом четвертаке количество гребков было не больше, чем то, что у вас вышло в начале. Не нужно пока пытаться ставить какие то рекорды по количеству гребков, просто старайтесь, что бы было не больше.

Отдых между сотками сделайте нормальный 40-60 сек. Скорость повторюсь значения не имеет.

Ну и поделитесь пожалуйста после этого ощущениями.

такое подозрение что "молочение" воды связано со страхом воды.. типа не двигаюсь вперед, то двигаюсь вниз.

Рунтя, может с простых упражнений на задержку дыхания в положении звездочка на груди?

DimaV от Июня 20, 2012, 04:43:11 pm

Цитата: Runtya от Июня 20, 2012, 02:13:55 pm

...На счет упражнений с одной рукой предполагаю, что я просто опять все не правильно делаю, поэтому и убиваюсь...

Может быть. Я тоже три года плавал, думал гребок правильно делаю – оказалось, нет. Вы, наверное, уже читали на форуме темы о технике выполнения гребка в кроле. Тогда Вы в курсе, что гребок должен производиться по изогнутой S-образной траектории с высоким положением локтя. Степень изогнутости траектории может быть различной. Попробуйте при медленном движении кисти под водой менять степень изогнутости S-образной траектории. Найдите такую форму траектории, при которой рука имеет наибольшее лобовое сопротивление, то есть когда получается наибольшее усилие при медленном выполнении гребка. Тут есть один нюанс. Для того, чтобы нащупать оптимальную траекторию, как раз и надо выполнять гребок медленно. Подсознательно Вы будете

стремиться вести руку так, чтобы руке было легче двигаться. Но это будет не так, как надо для достижения наилучшего сцепления с водой. Старайтесь грести так, чтобы руке было труднее, при этом удерживайте локоть в высоком положении. Ведь возрастание силы лобового сопротивления руки как раз и является индикатором хорошего сцепления с водой. Если же Вы будете грести слишком быстро, то рука сама произвольно будет проваливать локоть и сползать с правильной траектории на неправильную, с минимальным лобовым сопротивлением и минимальной силой тяги. Поэтому на данном этапе обучения быстро плавать не следует. Плавайте и упражнения и в координации медленно, фокусируя внимание на движении гребущей руки. Когда же Вы поймете, что нащупали правильную траекторию, можно пару месяцев спокойно поплавать длинные дистанции в полной координации, для закрепления этого навыка, пока рука сама не начнет удерживать высокий локоть и двигаться по правильной траектории без Вашего осознанного контроля. После этого можно будет постепенно увеличивать темп.

Letun от Июня 20, 2012, 05:12:51 pm

Дима, сугубо моё личное мнение, когда чайнику объясняешь что и как должно быть (форма гребка, распределение скоростей в гребке, высокий локоть и т.п.), он даже если и поймёт, всё равно будет плыть, как плыл.

Для того что бы исправлять ошибки нужны упражнения, но с полным пониманием того, для какой конкретно ошибки какое упражнение. Правильноподобранное упражнение исключает возможность совершения ошибки и формирует правильный навык.

Я это к тому пишу, что детям на первых годах обучения плаванию ни чего про распределение скоростей внутри гребка и т.п. не рассказывают; и про плавание с расслаблением то же.

Здесь на форуме много правильных слов было начинающим сказано, взять тот же проваленный локоть. Сколько человек, узнав что у них проваленный локоть пришли на следующий день в бассейн и сразу поплыли с высоким? Думаю ни одного.

DimaV от Июня 20, 2012, 06:53:58 pm

Цитата: Letun от Июня 20, 2012, 05:12:51 pm

Дима, сугубо моё личное мнение, когда чайнику объясняешь что и как должно быть (форма гребка, распределение скоростей в гребке, высокий локоть и т.п.), он даже если и поймёт, всё равно будет плыть, как плыл.

Для того что бы исправлять ошибки нужны упражнения, но с полным пониманием того, для какой конкретно ошибки какое упражнение. Правильноподобранное упражнение исключает возможность совершения ошибки и формирует правильный навык.

Я это к тому пишу, что детям на первых годах обучения плаванию ни чего про распределение скоростей внутри гребка и т.п. не рассказывают; и про плавание с расслаблением то же.

Здесь на форуме много правильных слов было начинающим сказано, взять тот же проваленный локоть. Сколько человек, узнав что у них проваленный локоть пришли на следующий день в бассейн и сразу поплыли с высоким? Думаю ни одного.

Да, сразу не поплывет. Но хотя бы осознает. Это уже половина дела.

Про детей Вы, конечно, правы. Но Runtya не ребенок. Если бы она плыла полтос за 46 сек, то я бы не вел речь о траектории гребка. Тогда бы действительно можно было бы поговорить о звездочках и стрелочках. Но человек ведь плывет полтос за 36 сек. Между прочим, в этой возрастной категории бывшие мастера спорта частенько плывут за 33 сек. Так ведь они имеют правильную траекторию гребка. В данном же случае разговор о траектории гребка является совершенно не лишним. Физический потенциал у Runtya очень высокий. Если разобраться с гребком, то это может дать очень хорошую прибавку к скорости.

Кстати, о распределении внутрицикловой скорости я не сказал ни слова. Это действительно пока преждевременно. Вот когда выйдет из 33 сек, тогда и поднимем этот вопрос. А пока что S-образного гребка с постоянной скоростью протяжки руки будет более, чем достаточно.

sosnin от Июня 20, 2012, 07:09:25 pm

Цитата: Letun от Июня 20, 2012, 05:12:51 pm

Я это к тому пишу, что детям на первых годах обучения плаванию ни чего про распределение скоростей внутри гребка и т.п. не рассказывают; и про плавание с расслаблением то же.

шас придет Григор и сожрет тебя со словами: я ж не ребенок,я все понимаю,мне можно все объяснить и я сделаю! ну примерно так.

asehawk от Июня 20, 2012, 07:33:16 pm

а мне это напоминает сериал Доктор Хаус))) куча "авторитетов" ставит диагноз пациенту, которого изучать и изучать)))

sosnin от Июня 20, 2012, 07:49:14 pm
а в итоге вместо волчанки проваленный локоть

sergeyt от Июня 20, 2012, 07:53:22 pm
Согласен, что тяжело с одной стороны объяснить, а с другой стороны понять. Я вот тоже пытался показать прямо в воде парню, который 4 год уже как плавает, что у него проваленный локоть, даже брал его руку и показывал как надо грести, и в результате он продолжает плыть прямой рукой и рвет воду...

feniks2277 от Июня 20, 2012, 08:05:15 pm
Цитата: варяг от Июня 18, 2012, 07:59:13 pm
други ваше мнение .?

10*50 в коротких ластах. одна рука вытянута. одна прижата. гребок 1 рукой вдох под прижатую упр Попова.
20*100 25 на боку с перекатом на 6-й удар ногой сменой рук упр Попова. 50 в координации 3-3. и 25 на спине на ногах максимально быстро.
10*50 дельфин на боку и спине.

10 стартов с 1-й ноги (с колена)

пока не успеваю выполнить весь объем но буду потихоньку втягиваться. ощущения от трени супер. главное поймать момент вкручивания и не проваливаться в воде на вдохе под левую руку.

пишите свои мнения. жду.

Это я нашёл на форуме, посмотри
и попробуй примени.

на австралийском сайте, там тренер один постоянно дает советы, недавно прочитал такое, тренировка должна состоят структурно так:

10% - разминка (цель - разогрев)

25% - упражнения (на скольжение, на сокращение количества гребков цель - вытянуться в воде)

50% - рабочая часть (работа в режимах близких к соревновательным цель - тренировка техники на высоких скоростях)

25% - упражнения (на технику тех же движений что и в рабочей части цель - не дать сломаться технике, которая при выполнении основной работы и накоплении усталости неизбежно немного ломается)

10% - откупаться (расслабиться)

речь там шла об обычной рабочей тренировке, возможно для подготовки к соревнованиям могут сместиться некоторые пропорции, но этого он, пока, не обсуждал)))

Arman от Июня 20, 2012, 08:11:17 pm
В итоге получается 120 процентов:))))))

feniks2277 от Июня 20, 2012, 08:17:25 pm
Цитата: Arman от Июня 20, 2012, 08:11:17 pm
В итоге получается 120 процентов:))))))
Я не австралийский тренер для тебя изменил.

и попробуй примени.

на австралийском сайте, там тренер один постоянно дает советы, недавно прочитал такое, тренировка должна состоят структурно так:

10% - разминка (цель - разогрев)

20% - упражнения (на скольжение, на сокращение количества гребков цель - вытянуться в воде)

40% - рабочая часть (работа в режимах близких к соревновательным цель - тренировка техники на высоких скоростях)

20% - упражнения (на технику тех же движений что и в рабочей части цель - не дать сломаться технике, которая при выполнении основной работы и накоплении усталости неизбежно немного ломается)

10% - откупаться (расслабиться)

речь там шла об обычной рабочей тренировке, возможно для подготовки к соревнованиям могут сместиться некоторые пропорции, но этого он, пока, не обсуждал)))

Runtya от Июня 20, 2012, 08:30:59 pm

Цитата: sosnin от Июня 20, 2012, 07:49:14 pm

а в итоге вместо волчанки проваленный локоть

Думаю, с моим диагнозом все значительно сложнее.

Качество фиговое, но для постановки диагноза, думаю, должно хватить. Изо всех сил старалась плыть расслабленно и спокойно, а получилось как всегда. ;D

<http://youtu.be/MPaz9HXdLN4>

<http://www.youtube.com/watch?v=Y1RZx3AdHpk&feature=plcp>

<http://youtu.be/ZivA1aZXpcM>

Arman от Июня 20, 2012, 09:05:12 pm

Цитата: Runtya от Июня 20, 2012, 08:30:59 pm

Цитата: sosnin от Июня 20, 2012, 07:49:14 pm

а в итоге вместо волчанки проваленный локоть

Думаю, с моим диагнозом все значительно сложнее.

Качество фиговое, но для постановки диагноза, думаю, должно хватить. Изо всех сил старалась плыть расслабленно и спокойно, а получилось как всегда. ;D

<http://youtu.be/MPaz9HXdLN4>

<http://youtu.be/ZivA1aZXpcM>

А где же внутренний позитив спортсмена-победителя:))))? Вот старт стал уже на что-то походить.. добавить бы еще скорости будет более-менее приемлемым... Выход (скольжение после старта) тоже присутствует, но на мой взгляд чуть запаздываешь с первым гребком... Плавание, видно что стараешься, но все еще не то...

feniks2277 от Июня 21, 2012, 06:52:30 am

Цитата: Letun от Июня 20, 2012, 05:12:51 pm

Дима, сугубо моё личное мнение, когда чайнику объясняешь что и как должно быть (форма гребка, распределение скоростей в гребке, высокий локоть и т.п.), он даже если и поймёт, всё равно будет плыть, как плыл.

Для того что бы исправлять ошибки нужны упражнения, но с полным пониманием того, для какой конкретно ошибки какое упражнение. Правильноподобранное упражнение исключает возможность совершения ошибки и формирует правильный навык.

Я это к тому пишу, что детям на первых годах обучения плаванию ни чего про распределение скоростей внутри гребка и т.п. не рассказывают; и про плавание с расслаблением то же.

Здесь на форуме много правильных слов было начинающим сказано, взять тот же проваленный локоть. Сколько человек, узнав что у них проваленный локоть пришли на следующий день в бассейн и сразу поплыли с высоким? Думаю ни одного.

А можно узнать ,а какое упражнение

решает проблему внутри -цикловой

скорости, а то на объяснениях как я понял далеко на уедеш.

feniks2277 от Июня 21, 2012, 07:31:24 am

Цитата: Runtya от Июня 20, 2012, 09:08:59 pm

Ладно, не будем о грустном.

Сегодня на воде так старательно пыталась расслабиться, что аж вспотела вся от наряджения. Удовольствия не получила никакого. А главное и "наказание" не отбыла. Нужно было за 60 мин. проплыть 1,5 км. Тихо так, размеренно, страясь и расслабляясь из всех сил, плыву, считаю гребки, слежу за руками, смотрю за положением тела, головы, вдохами-выдохами, пресс и попу с ногами пасу, четвертаки считаю, на секундомер электронный поглядываю. Остается ровно одна минута. Ну, думаю, ничего страшного, если я на один полтос больше проплыла. Посреди предпоследнего четвертака останавливаюсь и начинаю ржать. Тренер: ты чё? Четвертак-то уже 101-й! Так что пахай, Рунтя, снова, расслабляйся и получай удовольствие.

Если можно объясните как Вы это плывёте и как понимать согласование, что с чем согласовывать.

4. 12х50 в/ст упражнения на согласование, отдых 15 сек.

в вашей программе нет указания как плыть дистанцию

с каким временем. Иногда указан пульс ,но для Вас он

ничего не значит, поэтому вы и плаваете как в последний раз.

Если 25м с одной впереди у вас 14 гребков тогда у Вас не должно быть проблем при плавании в координации.

В среднем наверное 9 циклов, на 25 м

Работа ног: амплитуда очень малая поэтому

кроль у Вас скорее 8- 10 ударный.
Поворот гиблый выход после поворота никакой.
После отработки поворота и выхода 1.5сек
можно убрать.
И зачем нужно 1500м плавать за час?
Извращение какое то.

Чтобы расслабить руку ,представте лапу медведя
пальцы должны быть как когти и бурого, не растопыренные
но и не прижатые.
Вы же сжимаете пальцы в кисти прижимая
большой палец к указательному, зажимая тем самым кисть.

Runtya от Июня 21, 2012, 11:38:33 am
Согласование я лично никак не понимаю. Из объяснения тренера поняла только, что на один гребок должно быть 10 ударов ногами. У меня получалось 10-12 ударов на цикл, когда плыла именно эту часть треньки. Старалась плыть в режиме минута 10. Поэтому и написала, что упражнение делала не так, как от меня требовалось. Извращение 1500 за час сделано специально, чтобы я научилась плавать свободно, медленно, с чувством, толком, расстановкой, понимать и контролировать все, что делаю. Научиться расслабляться в момент сильного напряжения, чтобы можно было работать дальше. Просто научиться купаться. С ногами и поворотом понятно, буду работать.

А про лапу я все время забываю, к сожалению. ;D

feniks2277 от Июня 21, 2012, 12:37:40 pm
Цитата: Runtya от Июня 21, 2012, 11:38:33 am
Согласование я лично никак не понимаю. Из объяснения тренера поняла только, что на один гребок должно быть 10 ударов ногами. У меня получалось 10-12 ударов на цикл, когда плыла именно эту часть треньки. Старалась плыть в режиме минута 10. Поэтому и написала, что упражнение делала не так, как от меня требовалось. Извращение 1500 за час сделано специально, чтобы я научилась плавать свободно, медленно, с чувством, толком, расстановкой, понимать и контролировать все, что делаю. Научиться расслабляться в момент сильного напряжения, чтобы можно было работать дальше. Просто научиться купаться. С ногами и поворотом понятно, буду работать.

А про лапу я все время забываю, к сожалению. ;D
Вот то то и оно.
Вы тренера всё таки спросите
каким стилем он помогает Вам научиться плавать
1 двух ударным
2.четырёх ударным.
3.шести ударным
4.восьми ударным
5. десяти ударным
или и того больше.
Да и поконкретней , выясните что такое
согласование.

Letun от Июня 21, 2012, 02:17:31 pm
Цитата: feniks2277 от Июня 21, 2012, 06:52:30 am
Цитата: Letun от Июня 20, 2012, 05:12:51 pm
Дима, сугубо моё личное мнение, когда чайнику объясняешь что и как должно быть (форма гребка, распределение скоростей в гребке, высокий локоть и т.п.), он даже если и поймёт, всё равно будет плыть, как плыл.

Для того что бы исправлять ошибки нужны упражнения, но с полным пониманием того, для какой конкретно ошибки какое упражнение. Правильноподобранное упражнение исключает возможность совершения ошибки и формирует правильный навык.

Я это к тому пишу, что детям на первых годах обучения плаванию ни чего про распределение скоростей внутри гребка и т.п. не рассказывают; и про плавание с расслаблением то же.

Здесь на форуме много правильных слов было начинающим сказано, взять тот же проваленный локоть. Сколько человек, узнав что у них проваленный локоть пришли на следующий день в бассейн и сразу поплыли с высоким?

Думаю ни одного.

А можно узнать ,а какое упражнение решает проблему внутри -цикловой скорости, а то на объяснениях как я понял далеко на уедеш.

Я про это упражнение на форуме уже раза 4 в разных местах писал, и в этой теме пару страниц назад. Плыть надо на спине - руки одновременно, ноги дельфин (1руки - 2 ноги). Упражнение из мастер-класса с Поповым.

Letun от Июня 21, 2012, 02:47:52 pm

Цитата: DimaV от Июня 20, 2012, 06:53:58 pm

Да, сразу не поплывет. Но хотя бы осознает. Это уже половина дела.

Про детей Вы, конечно, правы. Но Runtya не ребенок. Если бы она плыла полтос за 46 сек, то я бы не вел речь о траектории гребка. Тогда бы действительно можно было бы поговорить о звездочках и стрелочках. Но человек ведь плывет полтос за 36 сек. Между прочим, в этой возрастной категории бывшие мастера спорта частенько плывут за 33 сек. Так ведь они имеют правильную траекторию гребка. В данном же случае разговор о траектории гребка является совершенно не лишним. Физический потенциал у Runtya очень высокий. Если разобраться с гребком, то это может дать очень хорошую прибавку к скорости.

Кстати, о распределении внутрицикловой скорости я не сказал ни слова. Это действительно пока преждевременно. Вот когда выйдет из 33 сек, тогда и поднимем этот вопрос. А пока что S-образного гребка с постоянной скоростью протяжки руки будет более, чем достаточно.

Моя мысль заключалась в том, что есть люди с хорошим чувством воды (или уже поставленной техникой), которые не задумываются над совершаемыми в воде действиями; а есть аналитики, которые пытаются копировать элементы первых, не понимая внутренней составляющей; нужно не копировать, а используя правильные упражнения приходиться к правильному пониманию внутренней составляющей этих элементов. Внутренние процессы первичны - осознание этих процессов вторично. Вот почему я привёл пример с детьми.

Вейв или олд-скул; S-гребок или I-гребок; "мельница" или "первая четверть" - это всё "аналитика". Люди, которые умеют всем этим быстро плавать - просто плывут, как чувствуют. И не думают о траекториях и тому подобных вещах.

варяг от Июня 21, 2012, 04:14:40 pm

вчера сделал открытие:))) я крантец как быстро плыву на ногах на спине:)))))))))))))) фонтан вылетает на метр:))))))))))))))

это переноситься на грудь или нет ?

варяг от Июня 21, 2012, 04:31:50 pm

от борта без дельфинирования (тоесть сразу кролить) ну я думаю сек16-17

sosnin от Июня 21, 2012, 04:44:07 pm

Цитата: варяг от Июня 21, 2012, 04:14:40 pm

вчера сделал открытие:))) я крантец как быстро плыву на ногах на спине:)))))))))))))) фонтан вылетает на метр:))))))))))))))

это переноситься на грудь или нет ?

у меня разница в 7-8 сек была раньше на 50м.щас думмаю и того больше.но я не умею ноги кроль плавать :(у кого-то переносится,у кого-то нет.

варяг от Июня 21, 2012, 05:00:50 pm

Цитата: sosnin от Июня 21, 2012, 04:44:07 pm

Цитата: варяг от Июня 21, 2012, 04:14:40 pm

вчера сделал открытие:))) я крантец как быстро плыву на ногах на спине:)))))))))))))) фонтан вылетает на метр:))))))))))))))

это переноситься на грудь или нет ?

у меня разница в 7-8 сек была раньше на 50м.щас думмаю и того больше.но я не умею ноги кроль плавать :(

Я понял правильно упр которое Вы дали?

Letun от Июня 21, 2012, 06:56:38 pm
Феникс

<http://video.jampo.com.ua/5539.htm>
Начиная с 08.40 - заканчивая 09.30

... я правильно думаю, что в твоём понимании это упражнение чисто для спины?

Arman от Июня 21, 2012, 07:28:51 pm
Цитата: варяг от Июня 21, 2012, 05:08:46 pm

Арман я даже думаю чуть поболее метра:))))))))))))))))))
Я буду только рад за тебя, если действительно время будет 16-17, но пока нет точных данных, посмотри вот видео, где то с 7:30 Попов говорит о том, о чем я тебе спрашивал...
<http://video.jampo.com.ua/5539.htm>

Little_boo от Июня 21, 2012, 08:02:43 pm
Цитата: Runtya от Июня 20, 2012, 08:30:59 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=Y1RZx3AdHpk&feature=plcp>
<http://youtu.be/ZivA1aZXpcM>
тут на лмцо явные проблемы с гребком, руки просто режут воду

я бы рекомендовал в небольших лопатках плавать упражнения, которые попов на мастер классе показывал, не забывая вытянуть руку в начале и дотянуть гребок до конца

Runtya от Июня 21, 2012, 08:08:34 pm
С маленькими лопатками-серпиками с резинкой только на среднем пальце я совсем не дружу, у меня на них терпения не хватает. Ну, раз надо, значит надо, буду плавать. Сказала она. Я тут уже столько всего всем наобещала делать, что из скачанных и распечатанных советов и рекомендаций книга получается толще Войны и мира. Буду, буду, обещаю, зря что ли я их купила?!

Little_boo от Июня 21, 2012, 08:33:25 pm
ну, можно по больше - чтобы лучше опоры почувствовать. Или наоборот, купить это:
<http://volny.ru/index.php?productID=2942>

плавать 200-400 метров, потом упражнения - очень хорошо после них опоры чувствуешь

Runtya от Июня 21, 2012, 08:48:10 pm
Ну, я совсем растерялась.
Меня муж из дома выгонит с моими плавательными прибабасами и умопомешательстве на попытках научиться плавать. В басс таскаю целый мешок всякой приبلуды, по квартире валяются по всем углам гантели, тренажеры, резина, мячи и прочие штуки, с которых регулярно вытираю пыль.
Если надо, то пусть будут и такие, двух мне мало, пусть будут третьи. ;D

feniks2277 от Июня 22, 2012, 03:28:00 am
Цитата: Letun от Июня 21, 2012, 06:56:38 pm
Феникс

<http://video.jampo.com.ua/5539.htm>
Начиная с 08.40 - заканчивая 09.30

... я правильно думаю, что в твоём понимании это упражнение чисто для спины?

Да нет спасибо я всё понял.
Это упражнение даёт ПОНИМАНИЕ
что руки должны двигаться с ускорением
в подводной части гребка и конкретно на спине,
но эти упражнения на спине не смогут решить
вопрос о внутри -цикловой скорости в В/С.

Little_boo от Июня 22, 2012, 08:02:02 am

Цитата: Runtya от Июня 21, 2012, 08:48:10 pm

В басс таскаю целый мешок всякой приبلуды

я обычно ношу ласты и лопатки, иногда резину. Конечно, детишки носят целый арсенал: колопашки, три вида лопаток, ласты, тормоза, трубки и т.п. Правда не носят, а хранят все сразу в бассейне.

Arman от Июня 22, 2012, 08:16:59 am

Цитата: Little_boo от Июня 22, 2012, 08:02:02 am

Цитата: Runtya от Июня 21, 2012, 08:48:10 pm

В басс таскаю целый мешок всякой приبلуды

я обычно ношу ласты и лопатки, иногда резину. Конечно, детишки носят целый арсенал: колопашки, три вида лопаток, ласты, тормоза, трубки и т.п. Правда не носят, а хранят все сразу в бассейне.

У меня тоже так: ласты и лопатки почти постоянно, очень редко -трубку, Резины нету :)

Цитата: feniks2277 от Июня 22, 2012, 03:28:00 am

Цитата: Letun от Июня 21, 2012, 06:56:38 pm

Феникс

<http://video.jampo.com.ua/5539.htm>

Начиная с 08.40 - заканчивая 09.30

... я правильно думаю, что в твоём понимании это упражнение чисто для спины?

Да нет спасибо я всё понял.

Это упражнение даёт ПОНИМАНИЕ

что руки должны двигаться с ускорением

в подводной части гребка и конкретно на спине,

но эти упражнения на спине не смогут решить

вопрос о внутри -цикловой скорости в В/С.

Где-то видел почти тоже самое только на груди и руки батом... так уже будет гораздо ближе к В/С

feniks2277 от Июня 22, 2012, 08:35:09 am

Цитата: Arman от Июня 22, 2012, 08:16:59 am

Цитата: Little_boo от Июня 22, 2012, 08:02:02 am

Цитата: Runtya от Июня 21, 2012, 08:48:10 pm

В басс таскаю целый мешок всякой приبلуды

я обычно ношу ласты и лопатки, иногда резину. Конечно, детишки носят целый арсенал: колопашки, три вида лопаток, ласты, тормоза, трубки и т.п. Правда не носят, а хранят все сразу в бассейне.

У меня тоже так: ласты и лопатки почти постоянно, очень редко -трубку, Резины нету :)

Цитата: feniks2277 от Июня 22, 2012, 03:28:00 am

Цитата: Letun от Июня 21, 2012, 06:56:38 pm

Феникс

<http://video.jampo.com.ua/5539.htm>

Начиная с 08.40 - заканчивая 09.30

... я правильно думаю, что в твоём понимании это упражнение чисто для спины?

Да нет спасибо я всё понял.

Это упражнение даёт ПОНИМАНИЕ

что руки должны двигаться с ускорением

в подводной части гребка и конкретно на спине,

но эти упражнения на спине не смогут решить

вопрос о внутри -цикловой скорости в В/С.

Где-то видел почти тоже самое только на груди и руки батом... так уже будет гораздо ближе к В/С

Спасибо.

Помоему когда руки бат и ноги бат=баттерфляй

А в общем почти правильно " ноги бат -руки кроль"

sosnin от Июня 22, 2012, 08:38:04 am

Цитата: Arman от Июня 22, 2012, 08:16:59 am

Где-то видел почти тоже самое только на груди и руки батом... так уже будет гораздо ближе к В/С все равно для бата это. далаю иногда так: правой-скольжение-гребок двумя без проноса-скольжение-выведение по одной свободно вперед рук.потом то же самое,только с левой.

для кроля лучшее для оттачивания ускорения это Б9 и Б11 тут <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6618.0>

DimaV от Июня 22, 2012, 12:10:30 pm

Цитата: Letun от Июня 21, 2012, 02:47:52 pm

... Внутренние процессы первичны - осознание этих процессов вторично.
Вот почему я привёл пример с детьми.

Вейв или олд-скул; S-гребок или I-гребок; "мельница" или "первая четверть" - это всё "аналитика". Люди, которые умеют всем этим быстро плавать - просто плывут, как чувствуют. И не думают о траекториях и тому подобных вещах.

Не знаю, не знаю. Я смог выйти из минуты (по короткой воде) только после того, как Соснин мне сказал о нарастающем ускорении. А так бы я еще три года плавал... Как Вы это объясните?

sosnin от Июня 22, 2012, 12:19:35 pm

Цитата: DimaV от Июня 22, 2012, 12:10:30 pm

Цитата: Letun от Июня 21, 2012, 02:47:52 pm

... Внутренние процессы первичны - осознание этих процессов вторично.
Вот почему я привёл пример с детьми.

Вейв или олд-скул; S-гребок или I-гребок; "мельница" или "первая четверть" - это всё "аналитика". Люди, которые умеют всем этим быстро плавать - просто плывут, как чувствуют. И не думают о траекториях и тому подобных вещах.

Не знаю, не знаю. Я смог выйти из минуты (по короткой воде) только после того, как Соснин мне сказал о нарастающем ускорении. А так бы я еще три года плавал... Как Вы это объясните?
вышли из минуты?какой сейчас рекорд?кол-во гребков уменьшилось при этом?

пс.согласен,что когда плывут те люди на сорах,то не думают. а вот когда тренируются,то уж половину тренировок думать приходится.

ппс. я ж говорил,что ""клевать" начнут. ;) теперь ответ держать надо. готовимся к холивару на 10 страниц.

DimaV от Июня 22, 2012, 12:52:54 pm

Цитата: sosnin от Июня 22, 2012, 12:19:35 pm

Цитата: DimaV от Июня 22, 2012, 12:10:30 pm

Цитата: Letun от Июня 21, 2012, 02:47:52 pm

... Внутренние процессы первичны - осознание этих процессов вторично.
Вот почему я привёл пример с детьми.

Вейв или олд-скул; S-гребок или I-гребок; "мельница" или "первая четверть" - это всё "аналитика". Люди, которые умеют всем этим быстро плавать - просто плывут, как чувствуют. И не думают о траекториях и тому подобных вещах.

Не знаю, не знаю. Я смог выйти из минуты (по короткой воде) только после того, как Соснин мне сказал о нарастающем ускорении. А так бы я еще три года плавал... Как Вы это объясните?
вышли из минуты?какой сейчас рекорд?кол-во гребков уменьшилось при этом?

пс.согласен,что когда плывут те люди на сорах,то не думают. а вот когда тренируются,то уж половину тренировок думать приходится.

ппс. я ж говорил,что ""клевать" начнут. ;) теперь ответ держать надо. готовимся к холивару на 10 страниц.

А я ругаться ни с кем не собираюсь. Вот Вам отдельное спасибо.

Прошлой зимой в своем бассейне прошел 100 м за 59,7 с (это при старте с бортика). С тумбочки было бы еще на 0,5 сек меньше. Я прикинул, что по длинной воде получилось бы 1.01. Это примерно на 3 сек лучше, чем на соревнованиях в прошлом году.

Да, если раньше я четвертак плыл с наплывом не спеша за 10 гребков, то этой зимой стал плыть за 9 гребков. Раньше проплывал полторашку на пульсе 24 за 11-12 гребков на четвертак, а сейчас за 10-11. Кстати, я совсем перестал плавать полторашки на пульсе 27. Ускоряюсь теперь только на коротких отрезках типа 4x25.

sosnin от Июня 22, 2012, 01:13:12 pm

Цитата: DimaV от Июня 22, 2012, 12:52:54 pm

А я ругаться ни с кем не собираюсь. Вот Вам отдельное спасибо.

Прошлой зимой в своем бассейне прошел 100 м за 59,7 с (это при старте с бортика). С тумбочки было бы еще на 0,5 сек меньше. Я прикинул, что по длинной воде получилось бы 1.01. Это примерно на 3 сек лучше, чем на соревнованиях в прошлом году.

Да, если раньше я четвертак плыл с наплывом не спеша за 10 гребков, то этой зимой стал плыть за 9 гребков.

Раньше проплывал полторашку на пульсе 24 за 11-12 гребков на четвертак, а сейчас за 10-11. Кстати, я совсем перестал плавать полторашки на пульсе 27. Ускоряюсь теперь только на коротких отрезках типа 4x25.

а я и не говорю, что ругаться. но разность мышлений и определения "первоначальности" (яйцо или курица) будет налицо. говорим об одном и том же, но с разных позиций. это еще раз убеждает в индивидуальном подходе, подходимости методик обучения\структуры тренировки и тд для каждого, особенно взрослого.

если честно, то, что вас больше радует: выход из минуты (результат, как цифра) или более эффективная техника (результат в виде качества гребка или хотя бы изменения гребка). вы сейчас чувствуете\видите, что гребок происходит с изменением скоростей и ускорений?

какое следующий шаг в изменении техники? ну, исключая наращивания ногтей. ;)

сколько за неделю наплавываете?

DimaV от Июня 22, 2012, 02:26:46 pm

Цитата: sosnin от Июня 22, 2012, 01:13:12 pm

Цитата: DimaV от Июня 22, 2012, 12:52:54 pm

А я ругаться ни с кем не собираюсь. Вот Вам отдельное спасибо.

Прошлой зимой в своем бассейне прошел 100 м за 59,7 с (это при старте с бортика). С тумбочки было бы еще на 0,5 сек меньше. Я прикинул, что по длинной воде получилось бы 1.01. Это примерно на 3 сек лучше, чем на соревнованиях в прошлом году.

Да, если раньше я четвертак плыл с наплывом не спеша за 10 гребков, то этой зимой стал плыть за 9 гребков.

Раньше проплывал полторашку на пульсе 24 за 11-12 гребков на четвертак, а сейчас за 10-11. Кстати, я совсем перестал плавать полторашки на пульсе 27. Ускоряюсь теперь только на коротких отрезках типа 4x25.

а я и не говорю, что ругаться. но разность мышлений и определения "первоначальности" (яйцо или курица) будет налицо. говорим об одном и том же, но с разных позиций. это еще раз убеждает в индивидуальном подходе, подходимости методик обучения\структуры тренировки и тд для каждого, особенно взрослого.

если честно, то, что вас больше радует: выход из минуты (результат, как цифра) или более эффективная техника (результат в виде качества гребка или хотя бы изменения гребка). вы сейчас чувствуете\видите, что гребок происходит с изменением скоростей и ускорений?

какое следующий шаг в изменении техники? ну, исключая наращивания ногтей. ;)

сколько за неделю наплавываете?

Вы правильно заметили, что мое мнение в этом вопросе совпадает с мнением Григора. К сожалению, оно очень не популярно на этом форуме. Даже если мы об этом еще раз поговорим, то оно от этого популярнее, как Вы понимаете, не станет. Я решился его высказать только потому, что мотивация Runtya к тренировкам и её энтузиазм вызывают у меня искреннее уважение. Некоторые не могут попу от дивана оторвать, чтобы сходить в спортзал, или в бассейн, а человек по своей воле по 3800 м за тренировку наматывает.

Когда добился результата, то сразу осознал это как некий взятый барьер. Это меня удовлетворило и успокоило. Больше радует не сам по себе результат, а то, что я могу осознанно на него влиять. Что это пока что в моих силах.

С гребком действительно произошли некоторые изменения. Когда экспериментировал с ускорениями и распределением скорости, рука сама стала выписывать во второй половине гребка ярко выраженную петлю. Раньше она была не так выражена, либо её не было вовсе.

Следующий шаг будет заключаться в смене стиля плавания. Прошлой зимой я перешел на плавание на спине. Думаю, что в этом виде у меня еще больше шансов приблизиться к первому разряду. Сейчас тренировки в основном заключаются в упражнениях на спине, плаваю с браслетами, с переменными ускорениями на дистанции не более 200 м. За неделю не более 6 км.

Letun от Июня 22, 2012, 03:05:51 pm

Цитата: DimaV от Июня 22, 2012, 12:10:30 pm

Не знаю, не знаю. Я смог выйти из минуты (по короткой воде) только после того, как Соснин мне сказал о нарастающем ускорении. А так бы я еще три года плавал... Как Вы это объясните?

Дима, вы здесь ранее писали (по моему даже в этой же теме), что плавали с равной внутрицикловой скоростью гребка потому что считали, что так правильно; т.е. вы делали это не потому что вы так чувствуете, а потому что специально так делали.

Кто знает, может быть, если бы вы больше доверяли чувствам, совет Sosnina вам бы не понадобился.

Letun от Июня 22, 2012, 03:33:25 pm

Гипотетический чайник отплавал год с проваленным локтем и узнал-таки, что он у него провален. Ошибка осознана - это хорошо; но что он делает дальше?

Вариант первый - Идёт на тренировку, и усиленно концентрируется на том, что бы локоть был высоким, хотя на самом деле как плыл так и плывёт. Но зато всю тренировку думает.

Вариант второй - Ищет, каким упражнением это лечится; а далее используя это упражнение, начинает формировать у себя правильный навык, не думая при этом ни о чём.

@LE\{@NDER от Июня 22, 2012, 03:51:58 pm

Цитата: Letun от Июня 22, 2012, 03:33:25 pm

Гипотетический чайник отплавал год с проваленным локтем и узнал-таки, что он у него провален. Ошибка осознана - это хорошо; но что он делает дальше?

а) Идёт на тренировку, и усиленно концентрируется на том, что бы локоть был высоким, хотя на самом деле как плыл так и плывёт. Но зато всю тренировку думает.

б) Ищет, каким упражнением это лечится; а далее используя это упражнение, начинает формировать у себя правильный навык, не думая при этом ни о чём.

Упражнение плавать не думая ни о чем нельзя, иначе толку от этого упражнения не будет. Имхо выполнение упражнений должен контролировать тренер - если он говорит, что упражнение выполняется правильно, тогда концентрироваться на ощущениях, которые возникают в процессе выполнения упражнения и закреплять их в координации, если же тренер говорит, что упражнение выполняется неверно, то нужно сначала научиться правильно делать упражнение, а потом концентрироваться на ощущениях, если же ни о чем не думать, то технику упражнениями можно еще и ухудшить.

DimaV от Июня 22, 2012, 04:17:25 pm

Цитата: Letun от Июня 22, 2012, 03:05:51 pm

Цитата: DimaV от Июня 22, 2012, 12:10:30 pm

Не знаю, не знаю. Я смог выйти из минуты (по короткой воде) только после того, как Соснин мне сказал о нарастающем ускорении. А так бы я еще три года плавал... Как Вы это объясните?

Дима, вы здесь ранее писали (по моему даже в этой же теме), что плавали с равной внутрицикловой скоростью гребка потому что считали, что так правильно; т.е. вы делали это не потому что вы так чувствуете, а потому что специально так делали.

Кто знает, может быть, если бы вы больше доверяли чувствам, совет Sosnina вам бы не понадобился.

Нет, уважаемый Letun. Дело было не так. Я плаваю уже пятый год. За первые два года я даже не задумывался о своем гребке. У меня не было конкретных целей, поэтому он меня вполне устраивал. С таким гребком я легко доплавался до 1.02 по короткой воде или до 1.04 по длинной воде. Потом прогресс резко прекратился и целый год результат никак не рос. Тогда я начал анализировать, искать варианты дальнейшего прогресса. Эти поиски привели меня на данный форум. Именно на этом форуме у меня возникла конкретная цель преодоления барьера в 1 мин на 100 м. Мы много о чем разговаривали, анализировали в теме «Плавание по собственной волне. Продолжение». Именно тогда я осознал, что выполняю гребок с постоянной внутрицикловой скоростью, мои расчеты подтвердили, что при плавании со скоростью менее 1,6 м/с такой гребок может быть вполне эффективен. Но при плавании с большей скоростью требовались какие-то изменения. Я не понимал, какие до того момента, пока Соснин мне явно не сказал о нарастающем ускорении. Я перепроверил эту информацию расчетом и убедился, что, поменяв распределение скорости, я действительно смогу увеличить коэффициент лобового сопротивления руки и как следствие – увеличить скорость плавания. Так оно и получилось.

Поэтому, уважаемый Letun, я плавал так не потому, что ошибочно считал это правильным, а потому, что не знал, что можно плавать по-другому. Если бы не форум, я бы так и плавал еще три года по 1.02, считая этот результат своим пределом.

Runtya от Июня 22, 2012, 04:18:51 pm

Цитата: DimaV от Июня 22, 2012, 02:26:46 pm

Я решил его высказать только потому, что мотивация Runtya к тренировкам и её энтузиазм вызывают у меня искреннее уважение. Некоторые не могут попу от дивана оторвать, чтобы сходить в спортзал, или в бассейн, а человек по своей воле по 3800 м за тренировку наматывает.

Чайник-Рунтя с прошлой пятницы по четверг включительно наковыряла или нарубила, кому как больше нравится, 20550м. За прошлую поменьше, всего 18000. А нет ничего: ни гребка, ни ног, ни чувства воды, ни положения головы, ни разворота. Пойду ка я сегодня "звездочкой" лежать и дышать возле бортика. А еще лучше уйду от вас в большой теннис, может там от моей дурнины толку больше будет. А вообще-то не будет, все мячи в аут улетать будут. Тогда ядра метать. ;D

Little_boo от Июня 22, 2012, 04:30:16 pm

Цитата: Runtya от Июня 22, 2012, 04:18:51 pm

Чайник-Рунтя с прошлой пятницы по четверг включительно наковыряла или нарубила, кому как больше нравится, 20550м.

Жесть, я столько за месяц плавал :)

Letun от Июня 22, 2012, 04:35:47 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июня 22, 2012, 03:51:58 pm

Цитата: Letun от Июня 22, 2012, 03:33:25 pm

Гипотетический чайник отплавал год с проваленным локтем и узнал-таки, что он у него провален. Ошибка осознана - это хорошо; но что он делает дальше?

а) Идёт на тренировку, и усиленно концентрируется на том, что бы локоть был высоким, хотя на самом деле как плыл так и плавёт. Но зато всю тренировку думает.

б) Ищет, каким упражнением это лечится; а далее используя это упражнение, начинает формировать у себя правильный навык, не думая при этом ни о чём. Упражнение плавать не думая ни о чем нельзя, иначе толку от этого упражнения не будет. Имхо выполнение упражнений должен контролировать тренер - если он говорит, что упражнение выполняется правильно, тогда концентрироваться на ощущениях, которые возникают в процессе выполнения упражнения и закреплять их в координации, если же тренер говорит, что упражнение выполняется неверно, то нужно сначала научиться правильно делать упражнение, а потом концентрироваться на ощущениях, если же ни о чем не думать, то технику упражнениями можно еще и ухудшить.

Давайте по тупому: например я плаваю брассовое упражнение 600 метров "1руки + 2ноги" (брассом разумеется). О чём я должен думать? И что я могу испортить?

@LE{X}@NDER от Июня 22, 2012, 04:37:41 pm

Цитата: Little_boo от Июня 22, 2012, 04:30:16 pm

Цитата: Runtya от Июня 22, 2012, 04:18:51 pm

Чайник-Рунтя с прошлой пятницы по четверг включительно наковыряла или нарубила, кому как больше нравится, 20550м.

Жесть, я столько за месяц плавал :)

Блин, да и нет смысла при такой технике наматывать километры и закреплять ее - лучше по полтора километра и половину из них упражнений под наблюдением тренера иначе ломать потом кривую технику очень не просто.

@LE{X}@NDER от Июня 22, 2012, 04:42:46 pm

Цитата: Letun от Июня 22, 2012, 04:35:47 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июня 22, 2012, 03:51:58 pm

Цитата: Letun от Июня 22, 2012, 03:33:25 pm

Гипотетический чайник отплавал год с проваленным локтем и узнал-таки, что он у него провален. Ошибка осознана - это хорошо; но что он делает дальше?

а) Идёт на тренировку, и усиленно концентрируется на том, что бы локоть был высоким, хотя на самом деле как плыл так и плавёт. Но зато всю тренировку думает.

б) Ищет, каким упражнением это лечится; а далее используя это упражнение, начинает формировать у себя правильный навык, не думая при этом ни о чём. Упражнение плавать не думая ни о чем нельзя, иначе толку от этого упражнения не будет. Имхо выполнение упражнений должен контролировать тренер - если он говорит, что упражнение выполняется правильно, тогда концентрироваться на ощущениях, которые возникают в процессе выполнения упражнения и закреплять их в координации, если же тренер говорит, что упражнение выполняется неверно, то нужно сначала научиться правильно делать упражнение, а потом концентрироваться на ощущениях, если же ни о чем не думать, то технику упражнениями можно еще и ухудшить.

Давайте по тупому: например я плаваю брассовое упражнение 600 метров "1руки + 2ноги" (брассом разумеется). О чём я должен думать? И что я могу испортить?

Пожалуйста: тренер говорит, что когда я плаваю 1 руки + 2 ноги - у меня получается практически идеальный гребок, поэтому я плаваю часто задания на 400-800м по 50м данное упражнение + 50м координация, стараясь перенести ощущения в гребок из упражнения в координацию. А что испортить - хз, тут уж у каждого индивидуально, кто-то может себе гребок испортить, кто-то положение тела и т.д. - зависит как делать упражнение. Тренер говорит, что тяжелее всего корректировать технику именно в брассе.

Letun от Июня 22, 2012, 04:49:16 pm
2 Дима

А как происходил переход на гребок с ускорением?

Я правильно понимаю, что по собственным ощущениям вы не чувствовали, что плывёте быстрее, когда делаете его с нарастанием скорости?

Letun от Июня 22, 2012, 04:59:25 pm

Цитата: @LE{@NDER от Июня 22, 2012, 04:42:46 pm

Пожалуйста: тренер говорит, что когда я плыву 1 руки + 2 ноги - у меня получается практически идеальный гребок, поэтому я плаваю часто задания на 400-800м по 50м данное упражнение + 50м координация, стараясь перенести ощущения в гребке из упражнения в координацию. А что испортить - хз, тут уж у каждого индивидуально, кто-то может себе гребок испортить, кто-то положение тела и т.д. - зависит как делать упражнение. Тренер говорит, что тяжелее всего корректировать технику именно в брассе.

Александр, на разных языках говорим.

Я, например, плаваю это упражнение, ни о чём не думая. А вы говорите упражнения не думая плавать не лъзя - вот я и спрашиваю, а о чём я должен думать?

Понятно что все люди разные, но что в технике брасса данное упражнение может испортить хотя бы гипотетически?

варяг от Июня 22, 2012, 05:04:16 pm

Цитата: Runtya от Июня 22, 2012, 04:18:51 pm

Цитата: DimaV от Июня 22, 2012, 02:26:46 pm

Я решился его высказать только потому, что мотивация Runtya к тренировкам и её энтузиазм вызывают у меня искреннее уважение. Некоторые не могут попу от дивана оторвать, чтобы сходить в спортзал, или в бассейн, а человек по своей воле по 3800 м за тренировку наматывает.

Чайник-Рунтя с прошлой пятницы по четверг включительно наковыряла или нарубила, кому как больше нравится, 20550м. За прошлую поменьше, всего 18000. А нет ничего: ни гребка, ни ног, ни чувства воды, ни положения головы, ни разворота. Пойду ка я сегодня "звездочкой" лежать и дышать возле бортика. А еще лучше уйду от вас в большой теннис, может там от моей дурнины толку больше будет. А вообще-то не будет, все мячи в аут улетать будут. Тогда ядра метать. ;D

Кстати зря вы так. на новых видео виден прогресс.

sosnin от Июня 22, 2012, 05:54:59 pm

Цитата: Letun от Июня 22, 2012, 04:59:25 pm

Я, например, плаваю это упражнение, ни о чём не думая. А вы говорите упражнения не думая плавать не лъзя - вот я и спрашиваю, а о чём я должен думать?

у меня тольк один вопрос:когда ты так делаешь,то ставишь себе целью именно этим упражнением и именно сейчас улучшить технику или исправить какой-то момент,например скольжение? какова цель бездумного плавания упражнений? имхо-лучше уж плавать тупо в коор.,чем тупо упражнения.хоть проплывешь больше и физиуха подрастет быстрее.хотя в последнем не уверен.

варяг от Июня 22, 2012, 06:01:34 pm

Цитата: sosnin от Июня 22, 2012, 05:54:59 pm

Цитата: Letun от Июня 22, 2012, 04:59:25 pm

Я, например, плаваю это упражнение, ни о чём не думая. А вы говорите упражнения не думая плавать не лъзя - вот я и спрашиваю, а о чём я должен думать?

у меня тольк один вопрос:когда ты так делаешь,то ставишь себе целью именно этим упражнением и именно сейчас улучшить технику или исправить какой-то момент,например скольжение? какова цель бездумного плавания упражнений? имхо-лучше уж плавать тупо в коор.,чем тупо упражнения.хоть проплывешь больше и физиуха подрастет быстрее.хотя в последнем не уверен.

ну если по физиологии .. мы должны думать будем о основных контрольных точках.

Letun от Июня 22, 2012, 06:08:40 pm

Цитата: sosnin от Июня 22, 2012, 05:54:59 pm

Цитата: Letun от Июня 22, 2012, 04:59:25 pm

Я, например, плаваю это упражнение, ни о чём не думая. А вы говорите упражнения не думая плавать не лъзя - вот я и спрашиваю, а о чём я должен думать?

у меня тольк один вопрос:когда ты так делаешь,то ставишь себе целью именно этим упражнением и именно сейчас

улучшить технику или исправить какой-то момент, например скольжение? какова цель бездумного плавания упражнений? имхо-лучше уж плавать тупо в коор., чем тупо упражнения. хоть проплывешь больше и физуха подрастет быстрее. хотя в последнем не уверен.

Конечно я его плыву с определённой целью и оно нужным мне образом вплетено в тренировку.

Говоря: "ни о чём не думаю" я имею ввиду отсутствие мыслей во время выполнения самого упражнения. А вот, как его плыть, куда воткнуть в тренировку среди других заданий, как перенести на полную координацию - вот об этом то как раз я призываю думать.

Little_boo от Июня 22, 2012, 06:33:29 pm

Цитата: @LE{ @NDER от Июня 22, 2012, 04:37:41 pm

Блин, да и нет смысла при такой технике наматывать километры и закреплять ее - лучше по полтора километра и половину из них упражнений под наблюдением тренера иначе ломать потом кривую технику очень не просто. ты раскрыл мой секретный план подготовки :)

Runtya от Июня 22, 2012, 07:04:51 pm

Цитата: @LE{ @NDER от Июня 22, 2012, 04:37:41 pm

Цитата: Little_boo от Июня 22, 2012, 04:30:16 pm

Цитата: Runtya от Июня 22, 2012, 04:18:51 pm

Чайник-Рунтя с прошлой пятницы по четверг включительно наковыряла или нарубила, кому как больше нравится, 20550м.

Жесть, я столько за месяц плавал :)

Блин, да и нет смысла при такой технике наматывать километры и закреплять ее - лучше по полтора километра и половину из них упражнений под наблюдением тренера иначе ломать потом кривую технику очень не просто.

Не наблюдает меня тренер. Зная, что я вчера эксперименты ставила, проковыряла 6450 за 112 мин, предложил с его 13-ти летними пацанами-пятиборцами, которые уже 3 года плавают по 5 дней в неделю, прикидку на 3 км пройти в режиме 1-30 сотка. Я с первой сотни ушла купаться. Нет у меня возможности с тренером заниматься. :(

@LE{ @NDER от Июня 22, 2012, 09:21:16 pm

Цитата: Little_boo от Июня 22, 2012, 06:33:29 pm

Цитата: @LE{ @NDER от Июня 22, 2012, 04:37:41 pm

Блин, да и нет смысла при такой технике наматывать километры и закреплять ее - лучше по полтора километра и половину из них упражнений под наблюдением тренера иначе ломать потом кривую технику очень не просто.

ты раскрыл мой секретный план подготовки :)

Твой секретный план подготовки работает только для полтинников - для сотни, где уже нужна аэробная база, он не катит. Ты это и сам знаешь ;)

Little_boo от Июня 22, 2012, 10:07:14 pm

Цитата: @LE{ @NDER от Июня 22, 2012, 09:21:16 pm

Твой секретный план подготовки работает только для полтинников - для сотни, где уже нужна аэробная база, он не катит. Ты это и сам знаешь ;)

скорее анаэробная

Ivan Tyarkin от Июня 23, 2012, 04:29:17 am

Цитата: Letun от Июня 22, 2012, 04:59:25 pm

Цитата: @LE{ @NDER от Июня 22, 2012, 04:42:46 pm

Пожалуйста: тренер говорит, что когда я плыву 1 руки + 2 ноги - у меня получается практически идеальный гребок, поэтому я плаваю часто задания на 400-800м по 50м данное упражнение + 50м координация, стараясь перенести ощущения в гребке из упражнения в координацию. А что испортить - хз, тут уж у каждого индивидуально, кто-то может себе гребок испортить, кто-то положение тела и т.д. - зависит как делать упражнение. Тренер говорит, что тяжелее всего корректировать технику именно в брассе.

Александр, на разных языках говорим.

Я, например, плаваю это упражнение, ни о чём не думая. А вы говорите упражнения не думая плавать не лезя - вот я и спрашиваю, а о чём я должен думать?

Понятно что все люди разные, но что в технике брасса данное упражнение может испортить хотя бы гипотетически?

Все упражнения решают какуюто задачу, и плавать их не думая, это лотерея, как в детстве - пусть плывут, авось у когонибудь чего нибудь да получится.

Какой смысл делать что либо если оно не решает какую то задачу? Т.е. упражнения должно помочь правильно

выполнить какой то элемент плавания. И об этом надо думать, чтоб потом выполнять это уже в полной координации. Упражнения могут помочь изолировать движение, сосредоточившись только на нем и не отвлекаясь на остальное.

Я бы ответил так - если вам не о чем думать то можно и не плавать. Ну если только вы не плаваете это упражнение для удовольствия (тоже дело). Либо там дети например любят разнообразие, им наверно могут упражнения давать просто чтоб им скучно не становилось.

Letun от Июня 23, 2012, 05:16:14 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Июня 23, 2012, 04:29:17 am

Цитата: Letun от Июня 22, 2012, 04:59:25 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июня 22, 2012, 04:42:46 pm

Пожалуйста: тренер говорит, что когда я плыву 1 руки + 2 ноги - у меня получается практически идеальный гребок, поэтому я плаваю часто задания на 400-800м по 50м данное упражнение + 50м координация, стараясь перенести ощущения в гребке из упражнения в координацию. А что испортить - хз, тут уж у каждого индивидуально, кто-то может себе гребок испортить, кто-то положение тела и т.д. - зависит как делать упражнение. Тренер говорит, что тяжелее всего корректировать технику именно в брассе.

Александр, на разных языках говорим.

Я, например, плаваю это упражнение, ни о чём не думая. А вы говорите упражнения не думая плавать не лезь - вот я и спрашиваю, а о чём я должен думать?

Понятно что все люди разные, но что в технике брасса данное упражнение может испортить хотя бы гипотетически?

Все упражнения решают какуюто задачу, и плавать их не думая, это потеря, как в детстве - пусть плывут, авось у когонибудь чего нибудь да получится.

Какой смысл делать что либо если оно не решает какую то задачу? Т.е. упражнения должно помочь правильно выполнить какой то элемент плавания. И об этом надо думать, чтоб потом выполнять это уже в полной координации. Упражнения могут помочь изолировать движение, сосредоточившись только на нем и не отвлекаясь на остальное.

Я бы ответил так - если вам не о чем думать то можно и не плавать. Ну если только вы не плаваете это упражнение для удовольствия (тоже дело). Либо там дети например любят разнообразие, им наверно могут упражнения давать просто чтоб им скучно не становилось.

Я что, мимо воздуха что ли пишу; на предыдущей странице ответил же ведь уже

Цитата: Letun от Июня 22, 2012, 06:08:40 pm

Цитата: Sosnin от Июня 22, 2012, 06:08:40 pm

у меня тольк один вопрос:когда ты так делаешь,то ставишь себе целью именно этим упражнением и именно сейчас улучшить технику или исправить какой-то момент,например скольжение? какова цель бездумного плавания упражнений? имхо-лучше уж плавать тупо в коор.,чем тупо упражнения.хоть проплывешь больше и физуха подрастет быстрее.хотя в последнем не уверен.

Конечно я его плыву с определённой целью и оно нужным мне образом вплетено в тренировку.

Говоря: "ни о чём не думаю" я имею ввиду отсутствие мыслей во время выполнения самого упражнения.

А вот, как его плыть, куда воткнуть в тренировку среди других заданий, как перенести на полную координацию - вот об этом то как раз я призываю думать.

Letun от Июня 23, 2012, 05:19:04 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Июня 23, 2012, 04:29:17 am

Какой смысл делать что либо если оно не решает какую то задачу? Т.е. упражнения должно помочь правильно выполнить какой то элемент плавания. И об этом надо думать, чтоб потом выполнять это уже в полной координации. Упражнения могут помочь изолировать движение, сосредоточившись только на нем и не отвлекаясь на остальное.

Именно об этом я и говорю 5 последних страниц.

Вот этот ответ, Цитирую:

Цитата: Letun от Июня 21, 2012, 02:17:31 pm

Для того что бы исправлять ошибки нужны упражнения, но с полным пониманием того, для какой конкретно ошибки какое упражнение. Правильноподобранное упражнение исключает возможность совершения ошибки и формирует правильный навык.

я дал несколько постов назад.

Скажите, чем он отличается от того, что вы сей час написали мне?

Little_boo от Июня 23, 2012, 09:55:42 am
Letun

ну, так чтобы правильно выполнять упражнение - надо думать. по-моему вы демагогией занимаетесь

Letun от Июня 23, 2012, 10:11:32 am
Цитата: Little_boo от Июня 23, 2012, 09:55:42 am
Letun

ну, так чтобы правильно выполнять упражнение - надо думать. по-моему вы демагогией занимаетесь
Мне тоже кажется, что это уже больше на демагогию похоже.

Просто фразу "ни о чём не думать" поняли слишком буквально.

А я всего лишь имел ввиду, что выполнять упражнение для отработки какого-либо элемента - это более правильно, чем пытаться концентрироваться на этом элементе плавая в полной координации.

feniks2277 от Июня 23, 2012, 12:37:05 pm
Цитата: Runtya от Июня 22, 2012, 07:04:51 pm
Цитата: @LEJ@NDER от Июня 22, 2012, 04:37:41 pm
Цитата: Little_boo от Июня 22, 2012, 04:30:16 pm
Цитата: Runtya от Июня 22, 2012, 04:18:51 pm

Чайник-Рунтя с прошлой пятницы по четверг включительно наковыряла или нарубила, кому как больше нравится, 20550м.

Жесть, я столько за месяц плавал :)

Блин, да и нет смысла при такой технике наматывать километры и закреплять ее - лучше по полтора километра и половину из них упражнений под наблюдением тренера иначе ломать потом кривую технику очень не просто.

Не наблюдает меня тренер. Зная, что я вчера эксперименты ставила, проковыряла 6450 за 112 мин, предложил с его 13-ти летними пацанами-пятиборцами, которые уже 3 года плавают по 5 дней в неделю, прикидку на 3 км пройти в режиме 1-30 сотка. Я с первой сотни ушла купаться. Нет у меня возможности с тренером заниматься. :(

Я хочу спросить а ты ничего не путаешь.
6450м за 112 мин в среднем ты "ковыряла"
ковырять как я понимаю это не напрягаясь.
100 за 1.40.

Мне кажется в 1.30 -1.35 ты легко попадаешь.

Так я не понял почему ушла "купаться"?

А в целом опять остался вопрос

Для чего это нужно?

Ты же не собираешься 400-800 плавать?

Есть такой тест 3000м для определения
Порога Анаэробного Обмена.

А по большому спринтерам он не нужен.

Arman от Июня 23, 2012, 06:19:45 pm
Цитата: feniks2277 от Июня 23, 2012, 12:37:05 pm

А в целом опять остался вопрос

Для чего это нужно?

Ты же не собираешься 400-800 плавать?

по большому спринтерам оно не нужно.

Золотые слова!

Arman от Июня 23, 2012, 07:55:20 pm

Кстати, сегодня поплавал немножко с одной из наших групп, там использовали простое и эффективное средство для плавания с сопротивлением- обычные банные губки связанные по 2-3-4 и веревкой прикрепленные к поясу. Попросил парней поплавать с ними, ничего так, довольно эффективно, можно регулировать сопротивление и стоит все это копейки...!

варяг от Июня 23, 2012, 08:50:40 pm
Привет всем ихтиандрам:))))))))))

тока из баса. море вопросов:))))))))))))))))))

я сегодня первый раз в жизни плавал в коротких лопатках серии по 200 метров.. впечатлений море!!!!!!!!!!!!!! плавал я их с колобашкой. и после 125 метров руки начинают работать не в переней четверти а скорее чтото между передней четвертью и байдаркой. руки даже болеели по другому.. какбыдто другие мышцы.....

и еще... если идти по метражу.. вот допустим примерно сотню тяну.. потом руки отваливаются.. и потом приходится их расслаблять в проносе чтобы хоть както отдохнуть.а траектория гребка другая....

короче тренер -Друг (я с ним паралельно плыл) посоветовал такую треню 5*200 в лопатках с поясом.
5*200 без пояса в лопатках
5*100 в координации.

в конце ноги.

ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ????????????????????????????????

варяг от Июня 23, 2012, 10:13:24 pm
немогу найти где можно купить такие лопатки (плыл в них) Whale HF-100 размер s

вот такие <http://www.gabitusport.ru/swimming-8.htm>

Little_boo от Июня 23, 2012, 11:48:32 pm
в магазине вольный стиль, но на самом деле это дешевки неудобные

варяг от Июня 24, 2012, 07:26:28 am
Литли чем неудобные?

Little_boo от Июня 24, 2012, 09:56:29 am
Цитата: варяг от Июня 24, 2012, 07:26:28 am
Литли чем неудобные?

Не смогу четко сформулировать, но пару раз брал у других с ними поплавать, и не смотря на их внешнюю крутость и экономичность, я не испытал ни каких положительных впечатлений в воде. Я всю жизнь вот в таких плаваю, и мне нравится. Правда я не знаю насколько удачно Мэд Вейв из передрал, они должны быть не сильно жетские.
<http://volny.ru/index.php?productID=2965>

варяг от Июня 24, 2012, 12:25:52 pm
Цитата: варяг от Июня 23, 2012, 08:50:40 pm
Привет всем ихтиандрам:))))))))))))))

тока из баса. море вопросов:))))))))))))))))))

я сегодня первый раз в жизни плавал в коротких лопатках серии по 200 метров.. впечатлений море!!!!!!!!!!!!!! плавал я их с колобашкой. и после 125 метров руки начинают работать не в переней четверти а скорее чтото между передней четвертью и байдаркой. руки даже болеели по другому.. какбыдто другие мышцы.....

и еще... если идти по метражу.. вот допустим примерно сотню тяну.. потом руки отваливаются.. и потом приходится их расслаблять в проносе чтобы хоть както отдохнуть.а траектория гребка другая....

короче тренер -Друг (я с ним паралельно плыл) посоветовал такую треню 5*200 в лопатках с поясом.
5*200 без пояса в лопатках
5*100 в координации.

в конце ноги.

ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ????????????????????????????????

что вы думаете?

Arman от Июня 24, 2012, 12:46:35 pm
А что это тебе даст (кроме некоторой физиухи)? По мне абстрактные цифры, можно 1000 таких комбинаций придумывать...
Ты когда собираешься по настоящему спринтерские тренировки плыть? Или решил уйти в средние дистанции? Тогда знающие люди должны добавить к твоим цифрам еще и режимы, пульс и т.д.

варяг от Июня 24, 2012, 12:50:29 pm
я про то что в них гребок даже другой и смена рук.

варяг от Июня 24, 2012, 12:55:19 pm
допустим если я так до октября поплаваю а потом спринтерские серии врубать?

mo1 от Июня 24, 2012, 01:13:06 pm
Цитата: варяг от Июня 24, 2012, 12:55:19 pm
допустим если я так до октября поплаваю а потом спринтерские серии врубать?

Ой, варяг, варяг... "Гвозди бы делать из этих людей"

варяг от Июня 24, 2012, 01:16:58 pm
;D ;D ;D ;D ;)

mo1 от Июня 24, 2012, 01:36:18 pm
Цитата: варяг от Июня 24, 2012, 01:16:58 pm
;D ;D ;D ;D ;)

Уж поплавай до след.лета и там сразу на ЧМ... есть шанс что он будет в Москве - на проезде съэкономить.

Arman от Июня 24, 2012, 04:57:51 pm
Цитата: варяг от Июня 24, 2012, 12:55:19 pm
допустим если я так до октября поплаваю а потом спринтерские серии врубать?
Варяг, такое впечатление, что сам не знаешь, что тебе надо в плавании..
Ну почему до октября, а допустим не до сентября или декабря? Каковы твои ближайшие цели на этот год, как ты планируешь их достигать? За сколько плывешь сейчас четвертак (со старта и с толчка).... не на глаз, а точно. Все у тебя вокруг до около. Критикую, потому что мне не безразлично, то что ты делаешь, и реального продвижения пока-что кажется не видно... Ты в курсе, что скоростные качества развиваются труднее всего? Для спринта это самое главное, тем временем все пытаешься искать какие-то магические формулы тренировок и ждешь какого-то прозрения...

варяг от Июня 24, 2012, 08:31:38 pm
я путник..:))

если серьезно... я хочу получить удовольствие от плавания. почувствовать легкость скольжения.. синхронизацию.. чтобы руки и ноги работали как одно целое..

варяг от Июня 24, 2012, 08:44:53 pm

тысячи вопросов.. тысячи мыслей..где же ты Морфиус... 8)

feniks2277 от Июня 25, 2012, 07:40:45 am
Цитата: варяг от Июня 24, 2012, 08:31:38 pm
я путник..:))

если серьезно... я хочу получить удовольствие от плавания. почувствовать легкость скольжения.. синхронизацию.. чтобы руки и ноги работали как одно целое..

Серия класс.

Вопрос или ты её осилил.

5*200 в лопатках с поясом

5*200 без пояса в лопатках

5*100 в координации. Сюда ещё время вплести

в конце ноги.

Сюда ещё время вплести

DimaV от Июня 25, 2012, 10:27:44 am
Цитата: Letun от Июня 23, 2012, 10:11:32 am

...А я всего лишь имел в виду, что выполнять упражнение для отработки какого-либо элемента - это более правильно, чем пытаться концентрироваться на этом элементе плавая в полной координации.

Пardon. Но ведь когда мы плывем в полной координации после изолирующего упражнения, то мы продолжаем концентрироваться на отрабатываемом элементе. То есть, обращаем на него внимание, думаем о нем. Вот, вроде бы Вы правильные вещи говорите, но, по-моему, при этом сильно недооцениваете значение осознанного выполнения движений. Вы говорите, что есть люди с хорошим чувством воды, которые не задумываются над совершаемыми действиями. Говорите, что внутренние процессы первичны. Как будто они уже родились такими. А как же, процесс осознания при обучении двигательным навыкам? Он что здесь совсем не причем?

Давайте еще раз вспомним основные этапы процесса формирования двигательного навыка: представление-генерализация-концентрация-автоматизация.

Этап представления заключается в получении исходной информации об отрабатываемом элементе, используя любые доступные средства: видео, словесное объяснение, письменное описание. Данные, получаемые через каждое из этих средств, конечно, могут повторяться, но чем больше органов чувств и областей мозга участвует в осознании изучаемого движения, тем полнее получается представление.

На стадии генерализации при изучении нового элемента в коре головного мозга устанавливается взаимосвязь между большим количеством очагов возбуждения – сознанием, подсознанием и органами чувств. Чтобы проще было выделить среди всего потока нервных реакций нужные нам ощущения, как раз и используют изолирующие упражнения.

На стадии концентрации, пловец уже обращает внимание на конкретные принципиально важные элементы, например окончание гребка. При этом роль осознания правильности выполняемого движения трудно переоценить.

На стадии автоматизации формируется способность пловца сохранять новый навык в условиях большого числа сбивающих факторов. Поэтому и требуется чередовать плавание изолирующих упражнений с плаванием в полной координации. И так до тех пор, пока устойчивый двигательный навык окончательно не сформируется.

Вам об этом и говорят, что осознание вовсе не вторично. Оно не менее важно.

варяг от Июня 25, 2012, 11:03:42 am
Цитата: DimaV от Июня 25, 2012, 10:27:44 am
Цитата: Letun от Июня 23, 2012, 10:11:32 am

...А я всего лишь имел в виду, что выполнять упражнение для отработки какого-либо элемента - это более правильно, чем пытаться концентрироваться на этом элементе плавая в полной координации.

Пardon. Но ведь когда мы плывем в полной координации после изолирующего упражнения, то мы продолжаем концентрироваться на отрабатываемом элементе. То есть, обращаем на него внимание, думаем о нем. Вот, вроде бы Вы правильные вещи говорите, но, по-моему, при этом сильно недооцениваете значение осознанного выполнения движений. Вы говорите, что есть люди с хорошим чувством воды, которые не задумываются над совершаемыми действиями. Говорите, что внутренние процессы первичны. Как будто они уже родились такими. А как же, процесс осознания при обучении двигательным навыкам? Он что здесь совсем не причем?

Давайте еще раз вспомним основные этапы процесса формирования двигательного навыка: представление-генерализация-концентрация-автоматизация.

Этап представления заключается в получении исходной информации об обрабатываемом элементе, используя любые доступные средства: видео, словесное объяснение, письменное описание. Данные, получаемые через каждое из этих средств, конечно, могут повторяться, но чем больше органов чувств и областей мозга участвует в осознании изучаемого движения, тем полнее получается представление.

На стадии генерализации при изучении нового элемента в коре головного мозга устанавливается взаимосвязь между большим количеством очагов возбуждения – сознанием, подсознанием и органами чувств. Чтобы проще было выделить среди всего потока нервных реакций нужные нам ощущения, как раз и используют изолирующие упражнения.

На стадии концентрации, пловец уже обращает внимание на конкретные принципиально важные элементы, например окончание гребка. При этом роль осознания правильности выполняемого движения трудно переоценить.

На стадии автоматизации формируется способность пловца сохранять новый навык в условиях большого числа сбивающих факторов. Поэтому и требуется чередовать плавание изолирующих упражнений с плаванием в полной координации. И так до тех пор, пока устойчивый двигательный навык окончательно не сформируется.

Вам об этом и говорят, что осознание вовсе не вторично. Оно не менее важно.

да... :)))) я понимаю прочитав вышеуказанное что физиологию я знаю не на 5 а на 3 :))

sosnin от Июня 25, 2012, 11:15:49 am

Цитата: DimaV от Июня 25, 2012, 10:27:44 am

А как же, процесс осознания при обучении двигательным навыкам? Он что здесь совсем не причем? вот вопрос хороший.

как вспоминаю школу и начало обучения и последующие года,то получается,что тренер постоянно нам всем объяснял,что надо делать и как добиться этого. что в упражнениях,что в сериях,что до тренировки,что после.кончено не каждой,но уж каждой третьей точно. и вот про себя могу сказать,что вникать для чего это надо я начал уже года через 4,точно после ВД. исполнял до этого может и точно,но уж точно ничего не анализировал после трени или во время. а уж то,что половина моего спорткласса даже не думала "как надо плавать,где техника", в этом я уверен. больше половина моего класса бросили плавать так и не поняв,как надо. мозг реально начинает это понимать, когда заставляешь мозг исполнять правильно. а уж еще реальнее понимаешь,как надо,тогда,когда ВИДИШЬ,как надо. Переход в группу более мастеровитых пловцов меняет осознание. По крайней мере уу меня так и было. когда увидел,пытался макроцикл "повторить и научиться", и результат рос неимоверно. достаточно сказать,что за 4 мес я умудрился с уровня "чуть недотягивая до 1взр" рвануть по МС. конечно еще и тренированность поднималось. но технику я сменил полностью и исправил как минимум элементов 20 в гребковом цикле,начиная от согласования,заканчивая 3х кратным изменением траектории гребка.если б мне это объясняли словами,то я тогда даже б за месяц лекций ничего бы не понял.хотя думаю и сейчас не смогу объяснить прям поэлементно,точно что-нибудь пропущу или забуду.

Letun от Июня 25, 2012, 06:37:22 pm

Цитата: DimaV от Июня 25, 2012, 10:27:44 am

Цитата: Letun от Июня 23, 2012, 10:11:32 am

...А я всего лишь имел ввиду, что выполнять упражнение для отработки какого-либо элемента - это более правильно, чем пытаться концентрироваться на этом элементе плавая в полной координации.

Пардон. Но ведь когда мы плывем в полной координации после изолирующего упражнения, то мы продолжаем концентрироваться на обрабатываемом элементе. То есть, обращаем на него внимание, думаем о нем. Вот, вроде бы Вы правильные вещи говорите, но, по-моему, при этом сильно недооцениваете значение осознанного выполнения движений. Вы говорите, что есть люди с хорошим чувством воды, которые не задумываются над совершаемыми действиями. Говорите, что внутренние процессы первичны. Как будто они уже родились такими. А как же, процесс осознания при обучении двигательным навыкам? Он что здесь совсем не причем?

Давайте еще раз вспомним основные этапы процесса формирования двигательного навыка: представление-генерализация-концентрация-автоматизация.

Этап представления заключается в получении исходной информации об обрабатываемом элементе, используя любые доступные средства: видео, словесное объяснение, письменное описание. Данные, получаемые через каждое из этих средств, конечно, могут повторяться, но чем больше органов чувств и областей мозга участвует в осознании изучаемого движения, тем полнее получается представление.

На стадии генерализации при изучении нового элемента в коре головного мозга устанавливается взаимосвязь между большим количеством очагов возбуждения – сознанием, подсознанием и органами чувств. Чтобы проще было выделить среди всего потока нервных реакций нужные нам ощущения, как раз и используют изолирующие упражнения.

На стадии концентрации, пловец уже обращает внимание на конкретные принципиально важные элементы, например окончание гребка. При этом роль осознания правильности выполняемого движения трудно переоценить.

На стадии автоматизации формируется способность пловца сохранять новый навык в условиях большого числа сбивающих факторов. Поэтому и требуется чередовать плавание изолирующих упражнений с плаванием в полной координации. И так до тех пор, пока устойчивый двигательный навык окончательно не сформируется.

Вам об этом и говорят, что осознание вовсе не вторично. Оно не менее важно.

Это всё теория.

Может быть о многих вещах я не задумываюсь, потому что плаваю с детства.

Я ни когда даже о форме гребка не задумывался и термин S-образный в употреблении тренера не помню (хотя скорее всего было). Но то, что я абсолютно не понимал, как он выглядит не мешало мне нормально плыть кролем. Я помню свои первые попытки объяснить другим людям, как правильно нужно плавать - я думал, что говорю им всё правильно, мне казалось, что я сам так делаю, оказалось совсем не так; делал то я правильно, а вот объяснял хрен пойми чего". Значит по вашей градации, такая категория как "представление" - прошла мимо меня.

Да и "концентрацию", в контексте переноса навыка из упражнения в полную координацию я то же не вижу.

Я когда после упражнения координацию плыву, то на элементах не концентрируюсь я собственно говоря для того и плыву упражнение, что бы в полную координацию всё как бы автоматически переходило.

Концентрация если есть то на совсем других вещах: тело в струнку, гребочек до конца ну и т.п., т.е. это не те элементы, которые можно выполнить неправильно, это те элементы которые по мере накопления усталости переходят на второй план и наверное ни когда не будут автоматическими.

Остаётся Генерализация и Автоматизация))

sosnin от Июня 25, 2012, 07:54:34 pm

Цитата: Letun от Июня 25, 2012, 06:37:22 pm

Цитата: DimaV от Июня 25, 2012, 10:27:44 am

Цитата: Letun от Июня 23, 2012, 10:11:32 am

...А я всего лишь имел ввиду, что выполнять упражнение для отработки какого-либо элемента - это более правильно, чем пытаться концентрироваться на этом элементе плавая в полной координации.

Пардон. Но ведь когда мы плывем в полной координации после изолирующего упражнения, то мы продолжаем концентрироваться на отработываемом элементе. То есть, обращаем на него внимание, думаем о нем. Вот, вроде бы Вы правильные вещи говорите, но, по-моему, при этом сильно недооцениваете значение осознанного выполнения движений. Вы говорите, что есть люди с хорошим чувством воды, которые не задумываются над совершаемыми действиями. Говорите, что внутренние процессы первичны. Как будто они уже родились такими. А как же, процесс осознания при обучении двигательным навыкам? Он что здесь совсем не причем?

Давайте еще раз вспомним основные этапы процесса формирования двигательного навыка: представление-генерализация-концентрация-автоматизация.

Этап представления заключается в получении исходной информации об отработываемом элементе, используя любые доступные средства: видео, словесное объяснение, письменное описание. Данные, получаемые через каждое из этих средств, конечно, могут повторяться, но чем больше органов чувств и областей мозга участвует в осознании изучаемого движения, тем полнее получается представление.

На стадии генерализации при изучении нового элемента в коре головного мозга устанавливается взаимосвязь между большим количеством очагов возбуждения – сознанием, подсознанием и органами чувств. Чтобы проще было выделить среди всего потока нервных реакций нужные нам ощущения, как раз и используют изолирующие упражнения.

На стадии концентрации, пловец уже обращает внимание на конкретные принципиально важные элементы, например окончание гребка. При этом роль осознания правильности выполняемого движения трудно переоценить.

На стадии автоматизации формируется способность пловца сохранять новый навык в условиях большого числа сбивающих факторов. Поэтому и требуется чередовать плавание изолирующих упражнений с плаванием в полной координации. И так до тех пор, пока устойчивый двигательный навык окончательно не сформируется.

Вам об этом и говорят, что осознание вовсе не вторично. Оно не менее важно.

Это всё теория.

Может быть о многих вещах я не задумываюсь, потому что плаваю с детства.

Я ни когда даже о форме гребка не задумывался и термин S-образный в употреблении тренера не помню (хотя скорее всего было). Но то, что я абсолютно не понимал, как он выглядит не мешало мне нормально плыть кролем. Я помню свои первые попытки объяснять другим людям, как правильно нужно плавать - я думал, что говорю им всё правильно, мне казалось, что я сам так делаю, оказалось совсем не так; делал то я правильно, а вот объяснял хрен пойми чего". Значит по вашей градации, такая категория как "представление" - прошла мимо меня.

Да и "концентрацию", в контексте переноса навыка из упражнения в полную координацию я то же не вижу.

Я когда после упражнения координацию плову, то на элементах не концентрируюсь я собственно говоря для того и плову упражнение, что бы в полную координацию всё как бы автоматически переходило.

Концентрация если есть то на совсем других вещах: тело в струнку, гребочек до конца ну и т.п., т.е. это не те элементы, которые можно выполнить неправильно, это те элементы которые по мере накопления усталости переходят на второй план и наверное ни когда не будут автоматическими.

Остаётся Генерализация и Автоматизация))

просто ты про ощущение\найтие\любовь к воде. а они про цифры\формулы\траектории. это как доказать наличие или отсутствие бога формулами, пусть хоть химическим. вот и у вас: философ vs технократ. остальное вторично.

варяг от Июня 25, 2012, 09:00:24 pm

Всем пламенный привет:) в базе сегодня плыл 5*200 с колобашкой и тормозом и лопатками
5*200 колобашкой и лопатками

признаюсь честно на координацию практически нехватало времени.. так.. 100 метров.

короче с лопатками и калабашкой у меня 3.30 на 200 метров. незнаю. хорошо или плохо. плыл процентов на 85-80

варяг от Июня 25, 2012, 09:03:04 pm

есть мысль заменить 200 на 100 метров и увеличить темп . почему такая мысль... потому что заметил сегодня что 200 метров это все же ближе к передней четверти плову.. а спринт когда пробую руки как бы переходят на байдарку.

moi от Июня 25, 2012, 10:34:50 pm

Цитата: sosnin от Июня 25, 2012, 07:54:34 pm

просто ты про ощущение\найтие\любовь к воде. а они про цифры\формулы\траектории. это как доказать наличие или отсутствие бога формулами, пусть хоть химическим. вот и у вас: философ vs технократ. остальное вторично.

Плавание я нахожу похожим на балет. Там тоже формулами и траекториями не опишешь почему вот так красиво и хрестоматийно, а иначе - середнячок и посредственность. Я технократ, - и убей меня я не понимаю, почему у меня так фигово плавается :O))))

Ivan Tyarkin от Июня 26, 2012, 04:18:47 am

Цитата: варяг от Июня 25, 2012, 09:00:24 pm

Всем пламенный привет:) в базе сегодня плыл 5*200 с колобашкой и тормозом и лопатками
5*200 колобашкой и лопатками

признаюсь честно на координацию практически нехватало времени.. так.. 100 метров.

короче с лопатками и калабашкой у меня 3.30 на 200 метров. незнаю. хорошо или плохо. плыл процентов на 85-80

скорость физкультурника 4.00 на 200 метров в ровном темпе практически бесконечно....

1 разрядники могут бесконечно плыть по 2.40 в 3.00, ну штук 5-10 по 2.30 в 2.40 точно проплывут....

sosnin от Июня 26, 2012, 06:29:24 am

Цитата: moi от Июня 25, 2012, 10:34:50 pm

Плавание я нахожу похожим на балет. Там тоже формулами и траекториями не опишешь почему вот так красиво и хрестоматийно, а иначе - середнячок и посредственность. Я технократ, - и убей меня я не понимаю, почему у меня так фигово плавается :O))))

и сколько занимаются в балете, чтоб быть примами? я уж не говорю про то, как нагнуть себе суставы и связки когда тебе за 25 и ты этим только занялся.

так что, имхо, если ты технократ, то прими за аксиому то, что должен быть определенный уровень работы проведен, чтоб достичь определенного результата, причем по системе. поэтому если ты так плавешь, значит так работаешь. Но это в теории, а на практике тебе приходится выбирать из двух зол лучшее. ты вот видел меня, похоже, что я когда-то был "выше среднего"?

лыжник от Июня 26, 2012, 07:04:09 am

Привет ВСЕМ :). Я никуда не пропал. Тренился всё это время. В прошлый выходной наступил "мой выход" ;D. Т.е. ради чего я упирался 8 месяцев.

Это старт триатлона. Я там в конце основной массы, в гидрике, чёрной шапке и белых очках. Плыву сажёнками с поднятой мотающейся головой, в центре кадра ;D

<http://youtu.be/lz8cx6z6hRc>

Очень доволен. Занял 5 место в своей группе из 8. Если раньше после меня плыли только спасатели на лодках, то теперь я проиграл лидерам токо 2 минуты. Я легко отыграл их на веле (порвал всех), но на беге сдулся маленько.

22июля в Выборг. Там уже плыть 1900м. Но гидрик рулит. Мне в нём супер. Ж*па не тонет, токо маши руками. Ну и на веле там 90км, можно отыграть, правда 21км бежать, хз как получится.

Хочу сказать СПАСИБО всем форумчанам за помощь и советы. Особенно Фениксу, без него я пошёл бы совсем другим путём. Серёга СПАСИБО. Ты сделал упор на мою выносливость и это сработало. Из воды выскочил как огурец)))

А техника ну шож, мне ж не полтусы рубить.

Варяг, хорошую тему открыл.

DimaV от Июня 26, 2012, 08:23:48 am

Цитата: Letun от Июня 25, 2012, 06:37:22 pm

...Это всё теория.

Может быть о многих вещах я не задумываюсь, потому что плаваю с детства.

Я ни когда даже о форме гребка не задумывался и термин S-образный в употреблении тренера не помню (хотя скорее всего было). Но то, что я абсолютно не понимал, как он выглядит не мешало мне нормально плыть кролем. Я помню свои первые попытки объяснять другим людям, как правильно нужно плавать - я думал, что говорю им всё правильно, мне казалось, что я сам так делаю, оказалось совсем не так; делал то я правильно, а вот объяснял хрен пойми чего". Значит по вашей градации, такая категория как "представление" - прошла мимо меня.

То, что Вы не задумывались о форме гребка, не означает, что не было осознанного этапа представления.

Например, когда ребенок начинает учиться ходить его сознание работает на полную катушку. Он видит, как это делают взрослые. Его регулярно ставят на ноги, придерживая за руки, активно помогают ему делать первые шаги, помогают ощутить опору под ногами. А он все это запоминает, и с бешеным темпом переводит информацию из сознательной области памяти в бессознательную. У нас ведь способность ходить на двух ногах не врожденная. Это приобретенный навык.

С Вами при обучении плаванию было также. Вы видели, как плавают старшие товарищи, тренер рассказывал Вам, как делать правильный гребок словами, показывал раскадровку гребка в исполнении топ-пловцов, махал Вам руками на тренировке, стоя на бортике, выписывал руками в воздухе S-образные кривые, изо всех сил изображая как он плывет. Все это было. Просто Вы успешно усвоили нужный материал, при помощи тренера прошли все этапы обучения, и благополучно закрепили полученную информацию в области бессознательной памяти. И теперь, как тот ребенок, искренне считаете, что сами научились и ходить и говорить, и что главное в плавании, это «ощущение, наитие, любовь», короче некие внутренние бессознательные процессы, данные Вам богом.

Кстати, неужели Вам не приходилось переучиваться, корректировать свои движения уже после выполнения первого разряда? Неужели у Вас не было застоя в росте результатов, который Вы преодолели путем осознанного внесения кардинальных изменений в свой гребок, подобно Литтл Бу или Соснину? И все-таки, в итоге Вы мастер спорта?

sosnin от Июня 26, 2012, 08:53:51 am

Цитата: DimaV от Июня 26, 2012, 08:23:48 am

И все-таки, в итоге Вы мастер спорта?

думаете это так важно?

DimaV от Июня 26, 2012, 09:10:15 am

Цитата: sosnin от Июня 26, 2012, 08:53:51 am

Цитата: DimaV от Июня 26, 2012, 08:23:48 am

И все-таки, в итоге Вы мастер спорта?

думаете это так важно?

Это показатель того, какой путь обучения прошел человек, совершенствуя свою технику плавания. Насколько успешен и эффективен был этот путь. Все-таки хочется понять, почему человек пришел к выводу, что осознание в обучении плаванию вторично.

sosnin от Июня 26, 2012, 02:48:43 pm

Цитата: DimaV от Июня 26, 2012, 09:10:15 am

Цитата: sosnin от Июня 26, 2012, 08:53:51 am

Цитата: DimaV от Июня 26, 2012, 08:23:48 am

И все-таки, в итоге Вы мастер спорта?
думаете это так важно?

Это показатель того, какой путь обучения прошел человек, совершенствуя свою технику плавания. Насколько успешен и эффективен был этот путь. Все-таки хочется понять, почему человек пришел к выводу, что осознание в обучении плаванию вторично.

тогда уж спроси во сколько выполнил и сколько после этого еще проплавал. ато знаешь сколько "стрелков" есть в юношестве. тогда еще и задумываться не особо надо-пашешь,пашешь,плывешь полтос в волгограде(это как один из примеров)-и на тебе значек через полгода-год. и даже не особо повторять надо результат. хотя это тоже определенный героизм. ;)

у меня кстати вопрос возник: как вы думаете больше людей обучилось плавать благодаря чувствам или разуму? вы предполагаете, что реально научиться плавать лучше и быстрее по ощущениям, а не "формулам"?

Letun от Июня 26, 2012, 04:13:45 pm

Цитата: sosnin от Июня 25, 2012, 07:54:34 pm

просто ты про ощущение\найтие\любовь к воде. а они про цифры\формулы\траектории. это как доказать наличие или отсутствие бога формулами, пусть хоть химическим. вот и у вас: философ vs технократ. остальное вторично.

)) при чём здесь наитие и любовь к воде. не отношу себя ни к философам ни к технократам (хотя и технарь по образованию)

Дима, сижу уже второй час: пишу - стираю, снова пишу - снова стираю. Я с вами не согласен но реально не знаю, как вам объяснить.

Попробую так. Вот вы не увлекались нижним Брэйк Дансом (а вдруг)? Вы можете взять какой-нибудь стандартный элемент и просмотреть его в замедленной съёмке, изучить его так сказать досканально. Но если вы не будете знать, что происходит на уровне ощущений вы ни когда в жизни не сможете его повторить хотя будете иметь абсолютно полное представление о том как это выглядит визуально. В нижнем Брэйк Дансе пытаться повторить картинку - это путь в никуда. Здесь должна быть одновременная игра динамике и баланса, из которой как раз рождается картинка. Привожу в пример Брэйк данс - потому что увлечение это появилось в абсолютно сознательном возрасте, и именно потому что были попытки скопировать картинку.

Теперь к плаванию. Да, технику плавания корректировать приходилось и довольно сильно; но избранного стиля это не коснулось (брасс), даже наоборот - все самостоятельные попытки, что либо изменить в нём (типа в теории так быстрее) не приводили ни к чему хорошему.

А корректировка, например по отношению к кролю - до сих пор идёт, но я оттачиваю не те элементы, которые В ТЕОРИИ должны мне дать преимущество в скорости (как неудачно это было с брассом), а те от которых я ЭТО ЧУВСТВУЮ (ну и секундомер, как самое верное подтверждение ощущений).

О своих разрядах и результатах не пишу принципиально с момента регистрации на форуме. Мастером я не стал, но плавать умею.

варяг от Июня 26, 2012, 04:17:16 pm

Цитата: лыжник от Июня 26, 2012, 07:04:09 am

Привет ВСЕМ :). Я никуда не пропал. Тренился всё это время. В прошлый выходной наступил "мой выход" ;D. Т.е. ради чего я упирался 8 месяцев.

Это старт триатлона. Я там в конце основной массы, в гидрике, чёрной шапке и белых очках. Плыву сажёнками с поднятой мотающейся головой, в центре кадра ;D

<http://youtu.be/lz8cx6z6hRc>

Очень доволен. Занял 5 место в своей группе из 8. Если раньше после меня плыли только спасатели на лодках, то теперь я проиграл лидерам токо 2 минуты. Я легко отыграл их на веле (порвал всех), но на беге сдулся маленько.

22июля в Выборг. Там уже плыть 1900м. Но гидрик рулит. Мне в нём супер. Ж*па не тонет, токо маши руками. Ну и

Были же моменты, когда тренер говорил, что делаешь неправильный гребок, проваливаешь таз (к примеру) и т.д? И что, в такие моменты, дальше бездумно плавал? Или обращал внимание, на то что сказал тренер и старался поправить?

К своему стыду признаюсь да - как только бдительность тренера ослабевала, халтура из нас так и пёрла)).

@LE}{@NDER от Июня 26, 2012, 08:10:28 pm

Цитата: Letun от Июня 26, 2012, 06:41:44 pm

Сей час я плаваю без тренера и ни кто мне ни чего не говорит. Засекаться каждый раз возможности тоже нет. И я ориентируюсь только на собственное чувство скорости прохождения дистанции, т.е. понравилась мне скоростная составляющая в зависимости от приложенных усилий или нет. Почему я считаю, что на правильном пути? Потому что за год, который прошёл с момента моего возвращения, я уже обновил монгие из своих школьных достижений. Правда с коронными дистанциями 50, 100 брасс - пока только поравнялся, но на то они и коронные. А так как динамика развития есть, то значит это не предел.

Тут немаловажный аспект в том, что ты занимался в детстве, поэтому знаешь какими должны быть ощущения. Если бы ты начал плавать сейчас с нуля, сомневаюсь, что смог бы далеко продвинуться полагаясь только на свои ощущения. Бездумные упражнения тоже не помогли бы - видел я как взрослые новички плавают в бассе упражнения... если бы тренер не поправлял каждые 10 метров, толку было бы вообще ноль.

Цитата: Letun от Июня 26, 2012, 06:41:44 pm

К своему стыду признаюсь да - как только бдительность тренера ослабевала, халтура из нас так и пёрла)).

Думаешь только у вас так было? :) :)

Little_boo от Июня 26, 2012, 08:17:41 pm

Цитата: DimaV от Июня 26, 2012, 08:23:48 am

Неужели у Вас не было застоя в росте результатов, который Вы преодолели путем осознанного внесения кардинальных изменений в свой гребок, подобно Литтл Бу или Соснину? И все-таки, в итоге Вы мастер спорта? Я не гребок менял, а стиль плавания. Кстати, я на ЧМ в Риччене проплыл по новому МС. Прикольно, дкмал мои кости так уже не смогут.

варяг от Июня 26, 2012, 08:25:32 pm

Молоток Литли.

moi от Июня 26, 2012, 08:31:33 pm

Цитата: Little_boo от Июня 26, 2012, 08:17:41 pm

Кстати, я на ЧМ в Риччене проплыл по новому МС.

Поздравления! А прошел по МС все-таки лучше или похуже предыдущего результата? В цифрах...

@LE}{@NDER от Июня 26, 2012, 09:08:27 pm

Цитата: Little_boo от Июня 26, 2012, 08:17:41 pm

Цитата: DimaV от Июня 26, 2012, 08:23:48 am

Неужели у Вас не было застоя в росте результатов, который Вы преодолели путем осознанного внесения кардинальных изменений в свой гребок, подобно Литтл Бу или Соснину? И все-таки, в итоге Вы мастер спорта? Я не гребок менял, а стиль плавания. Кстати, я на ЧМ в Риччене проплыл по новому МС. Прикольно, дкмал мои кости так уже не смогут.

Блин, Бу! Тебе надо образ мышления менять! У тебя настолько пессимистичные посты, что кажется, будто тебе уже под полтинник, а ты оказывается в категории с Бреусом (25-29). Не хорошо это, что же будет в 45-49?

Little_boo от Июня 26, 2012, 09:25:30 pm

Черт, я всех обманул. Оказывается мастер не 25,5, а 25,2 - значит не проплыл. Я че-то забыл, что новые разряды. Мда, офигеть, когда я выполнял - было 26.2.

Цитата: @LE}{@NDER от Июня 26, 2012, 09:08:27 pm

Блин, Бу! Тебе надо образ мышления менять! У тебя настолько пессимистичные посты, что кажется, будто тебе уже под полтинник, а ты оказывается в категории с Бреусом (25-29). Не хорошо это, что же будет в 45-49?

Блин, мне вообще плавать все запрещают. Особенно неврологи, они пугает обмороками в воде, а другой вообще сказал - типа бошку не задирать, а то умрешь моментом. А как батом плавать? ;D

@LE}{@NDER от Июня 26, 2012, 09:57:46 pm

Цитата: Little_boo от Июня 26, 2012, 09:25:30 pm

Черт, я всех обманул. Оказывается мастер не 25,5, а 25,2 - значит не проплыл. Я че-то забыл, что новые разряды. Мда, офигеть, когда я выполнял - было 26.2.

Цитата: @LE}{@NDR от Июня 26, 2012, 09:08:27 pm

Блин, Бу! Тебе надо образ мышления менять! У тебя настолько пессимистичные посты, что кажется, будто тебе уже под полтинник, а ты оказывается в категории с Бреусом (25-29). Не хорошо это, что же будет в 45-49? Блин, мне вообще плавать все запрещают. Особенно неврологи, они пугает обмороками в воде, а другой вообще сказал - типа бошку не задирать, а то умрешь моментом. А как батом плавать? ;D И че, спортивные врачи то же самое говорят? ??? :o Чем они вообще это аргументируют? У тебя были какие-то травмы шеи?

feniks2277 от Июня 27, 2012, 10:40:02 am

Цитата: Little_boo от Июня 26, 2012, 08:17:41 pm

Цитата: DimaV от Июня 26, 2012, 08:23:48 am

Неужели у Вас не было застоя в росте результатов, который Вы преодолели путем осознанного внесения кардинальных изменений в свой гребок, подобно Литтл Бу или Соснину? И все-таки, в итоге Вы мастер спорта? Я не гребок менял, а стиль плавания. Кстати, я на ЧМ в Риччене проплыл по новому МС. Прикольно, дкмал мои кости так уже не смогут.

Боо ,Вам уже надо бы делиться с общественностью.

Плавая по полтора км. в день, имея хре -ву тучу болячек,

Годы, ну вообще какие там Ваши годы.

Выполнять норму "Мастера" , честно я уже слюной изошёл

ну не в плане как добиться такого ,а как подвести под такой

результат. Народ статьи книги ,диссертации докторские защищает,

объёмы в десятках км расписывают,

а герой вот он здесь.

Честно без "Б" выдай что делаеш народ тебя не забудет.

с уважением.

Feniks2277

Little_boo от Июня 27, 2012, 04:17:04 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Июня 26, 2012, 09:57:46 pm

И че, спортивные врачи то же самое говорят? ??? :o

Смеёшься? Я когда пришел в спорт-диспансер и рассказал о болячках, невролог и кардиолог сказали, что допуска не дадут. Пока я не вылечусь... разумеется отправили в городскую, где меня лечить никто не думал, а сказали что я умру. В результате, чтобы получить допуск, я ждал год пока моя карта уйдет в архив, а через год пришел в спорт-диспансер, сказал что здоров как бык и получил допуск на москву. :)

Наверно, где-то есть хорошие врачи, но я их не знаю. Уже многих обошел и много бабла потратил, больше нет желания.

Цитата: @LE}{@NDR от Июня 26, 2012, 09:57:46 pm

Чем они вообще это аргументируют? У тебя были какие-то травмы шеи?

Ну, я уж подробности не буду, но у меня с давлением и головой проблемки :)

Цитата: feniks2277 от Июня 27, 2012, 10:40:02 am

Народ статьи книги ,диссертации докторские защищает,

объёмы в десятках км расписывают,

а герой вот он здесь.

У нас в бассе был заслуженный тренер, он говорил что я даже КМС с такими объемами не сделаю. Однако после того как по КМС проплыл, он уже не сомневался, что я сделаю МС.

Кстати, ты видимо не те книги читаешь, и не понимаешь их. На таких объемах полтинник плавать можно спокойно, это тебе любой грамотный тренер скажет. Поэтому ничего уникального тут нет.

Подводиться к соревнованиям получается не всегда, потому что плаваю не постоянно - и организм постоянно на работе замучан. Я хотел на скорость выйти в конце мая к чемпиоанту москвы, но в начале мая заболел. Почти две недели не плавал, в результате на москве было только 26,5. А на мире пробило, хз почему - настроился. :)

feniks2277 от Июня 27, 2012, 04:43:44 pm

Цитата: Little_boo от Июня 27, 2012, 04:17:04 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Июня 26, 2012, 09:57:46 pm

И че, спортивные врачи то же самое говорят? ??? :o

Смеёшься? Я когда пришел в спорт-диспансер и рассказал о болячках, невролог и кардиолог сказали, что допуска не дадут. Пока я не вылечусь... разумеется отправили в городскую, где меня лечить никто не думал, а сказали что я умру. В результате, чтобы получить допуск, я ждал год пока моя карта уйдет в архив, а через год пришел в спорт-диспансер, сказал что здоров как бык и получил допуск на москву. :)

Наверно, где-то есть хорошие врачи, но я их не знаю. Уже многих обошел и много бабла потратил, больше нет желания.

Цитата: @LEXX@NDER от Июня 26, 2012, 09:57:46 pm

Чем они вообще это аргументируют? У тебя были какие-то травмы шеи?

Ну, я уж подробности не буду, но у меня с давлением и головой проблемки :)

Цитата: feniks2277 от Июня 27, 2012, 10:40:02 am

Народ статьи книги ,диссертации докторские защищает, объёмы в десятках км расписывают, а герой вот он здесь.

У нас в бассе был заслуженный тренер, он говорил что я даже КМС с такими объемами не сделаю. Однако после того как по КМС проплыл, он уже не сомневался, что я сделаю МС.

Кстати, ты видимо не те книги читаешь, и не понимаешь их. На таких объемах полтинник плавать можно спокойно, это тебе любой грамотный тренер скажет. Поэтому ничего уникального тут нет.

Подводиться к соревнованиям получается не всегда, потому что плаваю не постоянно - и организм постоянно на работе замучан. Я хотел на скорость выйти в конце мая к чемпионату москвы, но в начале мая заболел. Почти две недели не плавал, в результате на москве было только 26,5. А на мире пробило, хз почему - настроился. :)

Ну наверное безграмотный и книги не те читаю

Так ты просвети , и не только мне польза, но и другим, не помешает вон тут у нас по мастерс много плавают, вот бы и поделился,чай не сложно написать

.а мы на практике проверим.

А по поводу грамотных тренеров может ты и прав смотрел давече объёмы А Попова так меньше 8км за тренировку он не плавал.

а он их помому аж три в день делал.

Но нам такой уровень не нужен а вот если бы по Кмс с 3 км замолотить так теветы цены бы не было с твоей программой.

Заранее благодарю.

Little_boo от Июня 27, 2012, 05:24:26 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 27, 2012, 04:43:44 pm

А по поводу грамотных тренеров может ты и прав смотрел давече объёмы А Попова так меньше 8км за тренировку он не плавал.

а он их помому аж три в день делал.

А бернар плавает по 60км в неделю, и что? Хаккетт плавал по 70км, хотя он вообще стаер. Как бы аргумент как бы малограмотный. Например, Стефан Нюстрад с средним за тренировку проплывает 3000 метров, но не более 20 км в неделю.

К тому же 50м, и 100м - это две большие разницы, на 100м надо тренироваться уже прилично, поэтому я 100м не доплываю.

варяг от Июня 27, 2012, 08:47:48 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=7I9HeEUNvLA>

снял сегодня по просьбе. короче сначала я пробовал прямымии руками. в конце в передней четвери

варяг от Июня 27, 2012, 11:33:58 pm

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

а это первое видео.

15 гребков против 22

moi от Июня 27, 2012, 11:46:27 pm

Цитата: варяг от Июня 27, 2012, 11:33:58 pm

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

Одно рубилово, чес говоря...

И поворот где? Без поворота только по длинной воде 50 м можно :O)))

варяг от Июня 27, 2012, 11:53:38 pm

это полтора года назад.

feniks2277 от Июня 28, 2012, 04:31:56 am

Цитата: Little_boo от Июня 27, 2012, 05:24:26 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 27, 2012, 04:43:44 pm

А по поводу грамотных тренеров может ты и прав смотрел давече объёмы А Попова так меньше 8км за тренировку он не плавал.

а он их помому аж три в день делал.

А бернар плавает по 60км в неделю, и что? Хаккетт плавал по 70км, хотя он вообще стаер. Как бы аргумент как бы малограмотный. Например, Стефан Нюстрад с средним за тренировку проплывает 3000 метров, но не более 20 км в неделю.

К тому же 50м, и 100м - это две большие разницы, на 100м надо трениваться уже прилично, поэтому я 100м не доплываю.

Боо ты меня убедил километраж не показатель давай если ты не против коснёмся твоей программы подготовки к Прошедшему чемпи.

где ты проплыл по Мастеру.

Я честно говорю мне кажется будет интересно не только мне

далёкому от плавания челу,

но и спецам которые заглядывают к нам на огонёк

А уж Уоровцам тут вообще слов нет ты ка к жила золотая.

Ты пишеш:"Я не гребок менял, а стиль плавания"

Можеш как то объяснить, как это?

sosnin от Июня 28, 2012, 07:12:03 am

Цитата: feniks2277 от Июня 28, 2012, 04:31:56 am

1)где ты проплыл по Мастеру.

2)А уж Уоровцам тут вообще слов нет ты ка к жила золотая.

3)Ты пишеш:"Я не гребок менял, а стиль плавания"

Можеш как то объяснить, как это?

попробую за него ответить и угадать :)

1)бу всетаки написал,что проплыл по кмс. т.к. он втразрядах потерялся немного. 25,5 это почти МС сейчас в россии.

2)ну мясом подрастут,возмужают и тоже спринт пойдет. при грамотных тренях-реально. я видел,как чел отдыхая 3 мес,потом за 3мес делает 8 тр в неделю по 1,5-2,5км.отбирается и едет на ЧМ. так что вундеркинды-спринтеры бывают.

3) плавал кролем по 1му.занялся батом-выплднил МС.

moi от Июня 28, 2012, 08:05:34 am

Цитата: варяг от Июня 27, 2012, 11:53:38 pm

это полтора года назад.

А вот ты что имел в виду под словами "первое видео"... Ну тогда конечно!

Однако когда тебя потом с боку снимали (некто ругающийся матом) - опять какой-то акробатический балет был :O))) Не надо тебе прямой пронос делать. Не то у тебя выходит, - не то...

feniks2277 от Июня 28, 2012, 08:18:17 am

Цитата: sosnin от Июня 28, 2012, 07:12:03 am

Цитата: feniks2277 от Июня 28, 2012, 04:31:56 am

1)где ты проплыл по Мастеру.

2)А уж Уоровцам тут вообще слов нет ты ка к жила золотая.

3)Ты пишеш:"Я не гребок менял, а стиль плавания"

Можеш как то объяснить, как это?

попробую за него ответить и угадать :)

1)бу всетаки написал,что проплыл по кмс. т.к. он втразрядах потерялся немного. 25,5 это почти МС сейчас в россии.

2)ну мясом подрастут,возмужают и тоже спринт пойдет. при грамотных тренях-реально. я видел,как чел отдыхая 3 мес,потом за 3мес делает 8 тр в неделю по 1,5-2,5км.отбирается и едет на ЧМ. так что вундеркинды-спринтеры бывают.

3) плавал кролем по 1му.занялся батом-выплднил МС.

Я всё понял и про стиль и о мясе,
Теперь главное "грамотные трени"

На сколько я уразумел Боо ещё меньше тренировался не 8 раз в неделю и по Мастеру или под мастера проплыл. Мне интересен Процесс- грамотных трень.

sosnin от Июня 28, 2012, 08:53:24 am
Цитата: feniks2277 от Июня 28, 2012, 08:18:17 am
Я всё понял и про стиль и о мясе, Теперь главное "грамотные трени"
На сколько я уразумел Боо ещё меньше тренировался не 8 раз в неделю и по Мастеру или под мастера проплыл. Мне интересен Процесс- грамотных трень. я конечно с ним не тренился,но могу предположить.:
есть зал.
работа на скорость в больших интервалах.
серии типа 10x25 по 1-3 подхода
максимально длинные серии-это 5x100 (и то врядли).

основное кредо много скорости и хорошее восстановление в теч.трени.

и не стоит забывать,что свои объемы он уже наплавал.и задача только одна-заставить организм вспомнить скорость и воду+наработать скорость и терпимость к усталости.

катран от Июня 28, 2012, 09:04:01 am
я вот тоже думаю, что загружался Бу четвертаками и по 12.5 м, откупывался и упражнения плавал. Вернуться к таким результатам при таких тренировках тоже не каждый сможет, совпадение многих факторов, думаю.

sosnin от Июня 28, 2012, 09:08:25 am
Цитата: катран от Июня 28, 2012, 09:04:01 am
я вот тоже думаю, что загружался Бу четвертаками и по 12.5 м, откупывался и упражнения плавал. Вернуться к таким результатам при таких тренировках тоже не каждый сможет, совпадение многих факторов, думаю. так он сам ведь приятно удивлен результатом :) конечно не каждый. тут еще любовь к спринту нужна. я себя,например, только через силу могу заставить поплыть 10x25 в минуте. потому и реакция на старте 1сек. ;) как говорится,если организм позволяет,да еще и требует такой рабты,то почему не попробовать?

moi от Июня 28, 2012, 09:35:31 am
Цитата: sosnin от Июня 28, 2012, 09:08:25 am
10x25 в минуте.

что-то как-то много отдыха... может 10x50 в минуте? или мне тока кажется что много отдыха? :O)))

@LE}{@NDER от Июня 28, 2012, 09:45:05 am
Цитата: moi от Июня 28, 2012, 09:35:31 am
Цитата: sosnin от Июня 28, 2012, 09:08:25 am
10x25 в минуте.

что-то как-то много отдыха... может 10x50 в минуте? или мне тока кажется что много отдыха? :O)))
10x50 в минуте - это уже другая работа.

Toto от Июня 28, 2012, 09:47:12 am
нормальный, хороший отдых, особенно если басс 50-метровый, там ж еще доплыть надо...

мне пока больше 6*25 в минуте не удастся, потом скорость уже падает
никогда не любила спринт, не понимаю как себя заставить? у меня получается выйти на некую среднюю цифру и просто ее удерживать, но эта цифра далеко не максимум (ну те если я могу плыть 25 из 13', то в таких сериях быстрее 15 не получается)

Little_boo от Июня 28, 2012, 09:47:49 am
Цитата: feniks2277 от Июня 28, 2012, 04:31:56 am
Я честно говорю мне кажется будет интересно не только мне далёкому от плавания челу, но и спецам которые

заглядывают к нам на огонёк.

Я не знаю, каким спецам это интересно. Мой бывший тренер не испытывает никаких удивлений от моих результатов при таких тренировках.

Цитата: feniks2277 от Июня 28, 2012, 04:31:56 am

А уж Уоровцам тут вообще слов нет ты как жила золотая.

Им тоже пофигу, во-первых, потому что тренер у них есть. Во-вторых, у них есть возможность плавать много, и они хорошо восстанавливаются. Поэтому они могут позволить себе совершенно другие объемы. Я бы на таких объемах может и ближе к МСМК плавал. ;)

Вообще, я думал в начале сезона публиковать на форуме свою программу, но мне лень было писать. К тому же она однообразная.

Цитата: feniks2277 от Июня 28, 2012, 04:31:56 am

Ты пишешь: "Я не гребок менял, а стиль плавания"

Можешь как то объяснить, как это?

Я перешел на бат, при этом как плавал кролем фигово, так и плаваю. Хотя по старым разрядам я выбывал на 50м из КМСа, но такое было только один сезон, где я много плавал кролем, остальное все было слабенько.

Arman от Июня 28, 2012, 10:17:03 am

Цитата: Little_boo от Июня 28, 2012, 09:47:49 am

Вообще, я думал в начале сезона публиковать на форуме свою программу, но мне лень было писать. К тому же она однообразная.

Может созвонимся и продиктуешь ;D ?

feniks2277 от Июня 28, 2012, 10:36:29 am

Цитата: Little_boo от Июня 28, 2012, 09:47:49 am

Цитата: feniks2277 от Июня 28, 2012, 04:31:56 am

Я честно говорю мне кажется будет интересно не только мне далёкому от плавания челу, но и спецам которые заглядывают к нам на огонёк.

Я не знаю, каким спецам это интересно. Мой бывший тренер не испытывает никаких удивлений от моих результатов при таких тренировках.

Цитата: feniks2277 от Июня 28, 2012, 04:31:56 am

А уж Уоровцам тут вообще слов нет ты как жила золотая.

Им тоже пофигу, во-первых, потому что тренер у них есть. Во-вторых, у них есть возможность плавать много, и они хорошо восстанавливаются. Поэтому они могут позволить себе совершенно другие объемы. Я бы на таких объемах может и ближе к МСМК плавал. ;)

Вообще, я думал в начале сезона публиковать на форуме свою программу, но мне лень было писать. К тому же она однообразная.

Цитата: feniks2277 от Июня 28, 2012, 04:31:56 am

Ты пишешь: "Я не гребок менял, а стиль плавания"

Можешь как то объяснить, как это?

Я перешел на бат, при этом как плавал кролем фигово, так и плаваю. Хотя по старым разрядам я выбывал на 50м из КМСа, но такое было только один сезон, где я много плавал кролем, остальное все было слабенько.

Вот и хорошо что однообразная,

значит не сложная,

А чего там писать на 1.5 км + зал

Так соснин предполагает.

Вошёл и вышел..

Вот видишь уже созваниваться хотят.

варяг от Июня 28, 2012, 11:54:50 am

Цитата: moi от Июня 28, 2012, 08:05:34 am

Цитата: варяг от Июня 27, 2012, 11:53:38 pm

это полтора года назад.

А вот ты что имел в виду под словами "первое видео"... Ну тогда конечно!

Однако когда тебя потом с боку снимали (некто ругающийся матом) - опять какой-то акробатический балет был :O))) Не надо тебе прямой пронос делать. Не то у тебя выходит, - не то...

первое видео это когда начал тока тренироваться. а с боку второй четвертак я пробовал упр на боку.

moi от Июня 28, 2012, 12:19:01 pm
Цитата: варяг от Июня 28, 2012, 11:54:50 am
а с боку второй четвертак я пробовал упр на боку.

Я вчера в базе такого же акробата видел. Мужичок лет под 50 в лапатках(!) такие вензеля выписывал. За вздохом почти на спину переворачивался, руки крабиком, вкладывание чуть ли не около темени, и так это все энергично было, что даже у меня смотреть голова кружилась. А он ничего - почти весь сеанс так и проплавал....

варяг от Июня 28, 2012, 12:25:29 pm
вот ты гад:)))

варяг от Июня 28, 2012, 12:30:46 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=JAucimNbMBw&feature=youtu.be>

мы сделали это:)

sosnin от Июня 28, 2012, 12:36:23 pm
Цитата: варяг от Июня 28, 2012, 12:30:46 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=JAucimNbMBw&feature=youtu.be>

мы сделали это:)
вот это ты красавчик! молоток!!!

варяг от Июня 28, 2012, 12:44:39 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=8p5NNOc4mNg>

moi от Июня 28, 2012, 12:44:58 pm
Цитата: sosnin от Июня 28, 2012, 12:36:23 pm
вот это ты красавчик! молоток!!!

Может все-таки, варяг, тебе в балете попробовать? :O)))

варяг от Июня 28, 2012, 12:47:55 pm
ага.. я уйду а вы займете мое место на пьедестале...:)))))))))))))))))))))))))))))) нет уж.

варяг от Июня 28, 2012, 12:49:43 pm
в феврале я вам спюю вот так..- смотреть с 2.30 <http://www.youtube.com/watch?v=tAz84ZV7xF0&feature=related>

варяг от Июня 28, 2012, 12:51:15 pm
не.. смотрите с 4.08

feniks2277 от Июня 28, 2012, 01:17:21 pm
Цитата: катран от Июня 28, 2012, 09:04:01 am
я вот тоже думаю, что загружался Бу четвертаками и по 12.5 м, откупывался и упражнения плавал. Вернуться к таким результатам при таких тренировках тоже не каждый сможет, совпадение многих факторов, думаю.
Я же не писал что не верю.
Мне на самом деле интересно,
результат то на лицо.
А зачем гадать захочет напишет.

Little_boo от Июня 28, 2012, 07:54:19 pm

Цитата: варяг от Июня 27, 2012, 08:47:48 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=7I9HeEUNvLA>

снял сегодня по просьбе. короче сначала я пробовал прямыми руками. в конце в передней четвери
У тебя проблема с положением тела в воде, ощущение, что тело как сосиска. Надо ровно тело держать - во всех плоскостях. Крутишься очень сильно в плечах - надо либо менее академично делать пронос или на гибкость заниматься усиленно. И голова постоянно тонет, а в этот момент зад всплывает. Держи голову ровно, не занывивай.

варяг от Июня 28, 2012, 07:57:14 pm

Цитата: Little_boo от Июня 28, 2012, 07:54:19 pm

Цитата: варяг от Июня 27, 2012, 08:47:48 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=7I9HeEUNvLA>

снял сегодня по просьбе. короче сначала я пробовал прямыми руками. в конце в передней четвери
У тебя проблема с положением тела в воде, ощущение, что тело как сосиска. Надо ровно тело держать - во всех плоскостях. Крутишься очень сильно в плечах - надо либо менее академично делать пронос или на гибкость заниматься усиленно. И голова постоянно тонет, а в этот момент зад всплывает. Держи голову ровно, не занывивай.

на какой минуте видно проблеммы с гибкостью и на какой руке?

Little_boo от Июня 28, 2012, 08:12:33 pm

Цитата: варяг от Июня 28, 2012, 07:57:14 pm

на какой минуте видно проблеммы с гибкостью и на какой руке?

езде видно, ты руку высоко проносишь, а плечи при этом тонут.

moi от Июня 28, 2012, 08:18:35 pm

Цитата: варяг от Июня 28, 2012, 07:57:14 pm

на какой минуте видно проблеммы с гибкостью и на какой руке?

Ты конечно пытался сделать прямой пронос, типа... Но "получалось" у тебя это только правой, а левая так и сгибалась (классически) в локте. Так вот пронос левой смотрелся более нормально, а правая - якобы проносимая прямо - и крутила все твое тело... Тебе надо работать над проносом (обычным) и вкладыванием. Медленно и расслаблено.

Arman от Июня 28, 2012, 08:34:42 pm

Цитата: варяг от Июня 28, 2012, 07:57:14 pm

Цитата: Little_boo от Июня 28, 2012, 07:54:19 pm

Цитата: варяг от Июня 27, 2012, 08:47:48 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=7I9HeEUNvLA>

снял сегодня по просьбе. короче сначала я пробовал прямыми руками. в конце в передней четвери
У тебя проблема с положением тела в воде, ощущение, что тело как сосиска. Надо ровно тело держать - во всех плоскостях. Крутишься очень сильно в плечах - надо либо менее академично делать пронос или на гибкость заниматься усиленно. И голова постоянно тонет, а в этот момент зад всплывает. Держи голову ровно, не занывивай.

на какой минуте видно проблеммы с гибкостью и на какой руке?

На втором отрезке, когда делаешь упражнение- тело как сосиска, постоянно туда-сюда.. голова тонет после каждого поворота...

варяг от Июня 28, 2012, 08:44:29 pm

Цитата: Arman от Июня 28, 2012, 08:34:42 pm

Цитата: варяг от Июня 28, 2012, 07:57:14 pm

Цитата: Little_boo от Июня 28, 2012, 07:54:19 pm

Цитата: варяг от Июня 27, 2012, 08:47:48 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=7I9HeEUNvLA>

снял сегодня по просьбе. короче сначала я пробовал прямыми руками. в конце в передней четвери
У тебя проблема с положением тела в воде, ощущение, что тело как сосиска. Надо ровно тело держать - во всех плоскостях. Крутишься очень сильно в плечах - надо либо менее академично делать пронос или на гибкость заниматься усиленно. И голова постоянно тонет, а в этот момент зад всплывает. Держи голову ровно, не занывивай.

с этим абсолютно согласен. 100%

на какой минуте видно проблеммы с гибкостью и на какой руке?

На втором отрезке, когда делаешь упражнение- тело как сосиска, постоянно туда-сюда.. голова тонет после каждого поворота...

feniks2277 от Июня 29, 2012, 05:05:41 am
Цитата: варяг от Июня 27, 2012, 11:33:58 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=Dvm76ksJT3w>

а это первое видео.

15 гребков против 22
Выход дерь -о ,вдох на первом гребке,
финиш-0,
25метров вообще с одним вдохом делают.
Боо написал голова глубоко.
Короче с твоей техникой и разношерстыми проносами
при "грамотных тренях" как тута пишут из 30
на ура вылетать можно.
Удачи

варяг от Июня 29, 2012, 05:35:40 am
Цитата: feniks2277 от Июня 29, 2012, 05:05:41 am
Цитата: варяг от Июня 27, 2012, 11:33:58 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=Dvm76ksJT3w>

а это первое видео.

15 гребков против 22
Выход дерь -о ,вдох на первом гребке,
финиш-0,
25метров вообще с одним вдохом делают.
Боо написал голова глубоко.
Короче с твоей техникой и разношерстыми проносами
при "грамотных тренях" как тута пишут из 30
на ура вылетать можно.
Удачи

прикол в том что я не специальноделаю так. типа одну согнутую одну прямую.

asehawk от Июня 29, 2012, 06:50:37 am
Цитата: варяг от Июня 29, 2012, 05:35:40 am
Цитата: feniks2277 от Июня 29, 2012, 05:05:41 am
Цитата: варяг от Июня 27, 2012, 11:33:58 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=Dvm76ksJT3w>

а это первое видео.

15 гребков против 22
Выход дерь -о ,вдох на первом гребке,
финиш-0,
25метров вообще с одним вдохом делают.
Боо написал голова глубоко.
Короче с твоей техникой и разношерстыми проносами
при "грамотных тренях" как тута пишут из 30
на ура вылетать можно.
Удачи

прикол в том что я не специальноделаю так. типа одну согнутую одну прямую.
моя мама в таких случаях говорит: еще не хватало чтобы ты это делал специально)))) ;D ;D

moi от Июня 29, 2012, 09:08:25 am
Цитата: варяг от Июня 29, 2012, 05:35:40 am
прикол в том что я не специальноделаю так. типа одну согнутую одну прямую.

А у тебя специально и не получилось бы! :-P

Little_boo от Июня 29, 2012, 04:39:33 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 28, 2012, 10:36:29 am

Вот и хорошо что однообразная, значит не сложная, а чего там писать на 1.5 км + зал.

Я уже писал много раз в общем-то, может не очень подробно. Могу написать:

Есть несколько принципов, которые нужно соблюдать.

а) Плавать всегда по самочувствию. Если самочувствие плохое (а такое у меня бывает часто), я купаюсь метров 800 и иду домой. Или иду в зал, если просто не плавается, а силы на зал есть.

б) Поскольку основной стиль дельфин - не плавать дельфином на усталых мышцах, плаваю только на свежих, тем более в полной координации. Если руки начинают уставать и техника ломаться - я тут же бросаю бат и перехожу на кроль.

1) Каждая треника начинается со старта с мощным, но не быстрым выходом. Делается это потому, что делая старт каждую тренику за сезон получается несколько десятков стартов, и уже на соревнованиях ты их делаешь не как в первый раз в класс.

2) Дальше разминка 2*200м комп. Если самочувствие фиговое, плыву в обратном порядке, а батом на одной руке.

3) Дальше ноги. Плаваю или упражнения батом на ногах 4*100м, или 6*100м на ногах бат+кроль+брасс с отдыхом 5-10 секунд, т.е. медленно. Если хорошо плавается совмещаю упражнения и просто плавание, тогда треника выходит больше. :)

4) Дальше упражнения батом. В начале сезона они медленно плаваются, но чем ближе к старту тем упражнения плаваются быстрее. Обычно по 50м с большим отдыхом, или даже по 25м, но уже в высоком темпе. Упражнения в зависимости от настроения и состояния от 400-600м.

5) Дальше ускорения батом в полной координации по 15-25м, если сил нет - то в коротких ластах. В зависимости от самочувствия получается 2-6*25м с большим отдыхом.

Дальше я иду домой или в зал. Бывает добавляю разные серии для разнообразия, типа 8*25м на ногах ускорения, или 6*100 кролем в лопатках, и ещё чего, но общей картины это не меняет. Все допы плаваются либо после бата, когда остаются силы, либо вместо - так как на уставших руках батом нельзя плавать. :)

moi от Июня 29, 2012, 04:54:52 pm

Little_boo

я прям почти так же занимаюсь "халявно" батом, даже чуть меньше объемы... не знаю считать ли результатом, но за 9мес я с 37.3 дошел до 33.9 по короткой. Правда результат как-то улучшается не плавно, то стоит на месте месяцами, а потом выстреливаешь и чуть ли не секунда снимается...

Сегодня в начале тренировки со свежачка решил "лишь бы доплыть" 100м батом. Первый четвертак такой красивый был, а третий еле-еле доковылял плугом и сделал на этом финиш :O))) Не пошло короче. Гибкости корпуса явно не хватает, дышать уже хотелось на каждый раз, башка хватающая кислород полагала все положение, а руки стали как веревки...

DimaV от Июня 29, 2012, 06:03:06 pm

Цитата: Little_boo от Июня 29, 2012, 04:39:33 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 28, 2012, 10:36:29 am

Вот и хорошо что однообразная, значит не сложная, а чего там писать на 1.5 км + зал.

Я уже писал много раз в общем-то, может не очень подробно. Могу написать:

Есть несколько принципов, которые нужно соблюдать.

а) Плавать всегда по самочувствию. Если самочувствие плохое (а такое у меня бывает часто), я купаюсь метров 800 и иду домой. Или иду в зал, если просто не плавается, а силы на зал есть.

б) Поскольку основной стиль дельфин - не плавать дельфином на усталых мышцах, плаваю только на свежих, тем более в полной координации. Если руки начинают уставать и техника ломаться - я тут же бросаю бат и перехожу на кроль.

1) Каждая треника начинается со старта с мощным, но не быстрым выходом. Делается это потому, что делая старт каждую тренику за сезон получается несколько десятков стартов, и уже на соревнованиях ты их делаешь.

2) Дальше разминка 2*200м комп. Если самочувствие фиговое, плыву в обратном порядке, а батом на одной руке.

3) Дальше ноги. Плаваю или упражнения батом на ногах 4*100м, или 6*100м на ногах бат+кроль+брасс с отдыхом 5-10 секунд, т.е. медленно. Если хорошо плавается совмещаю упражнения и просто плавание, тогда треника выходит больше. :)

4) Дальше упражнения батом. В начале сезона они медленно плаваются, но чем ближе к старту тем упражнения плаваются быстрее. Обычно по 50м с большим отдыхом, или даже по 25м, но уже в высоком темпе. Упражнения в

зависимости от настроения и состояния от 400-600м.

5) Дальше ускорения батом в полной координации по 15-25м, если сил нет - то в коротких ластах. В зависимости от самочувствия получается 2-6*25м с большим отдыхом.

Дальше я иду домой или в зал. Бывает добавляю разные серии для разнообразия, типа 8*25м на ногах ускорения, или 6*100 кролем в лопатках, и ещё чего, но общей картины это не меняет. Все допы плавают либо после бата, когда остаются силы, либо вместо - так как на уставших руках батом нельзя плавать. :)

По-моему, основные принципы явно нацелены на максимально бережное отношение к чувству воды. Да и вся тренировка в целом имеет ту же направленность – сохранение и укрепление правильных мышечных ощущений.

варяг от Июня 29, 2012, 07:19:44 pm
Цитата: асехawk от Июня 29, 2012, 06:50:37 am
Цитата: варяг от Июня 29, 2012, 05:35:40 am
Цитата: feniks2277 от Июня 29, 2012, 05:05:41 am
Цитата: варяг от Июня 27, 2012, 11:33:58 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=Dvm76ksJT3w>

а это первое видео.

15 гребков против 22
Выход дерь -о ,вдох на первом гребке,
финиш-0,
25метров вообще с одним вдохом делают.
Боо написал голова глубоко.
Короче с твоей техникой и разношерстными проносами
при "грамотных тренях" как тута пишут из 30
на ура вылетать можно.
Удачи

прикол в том что я не специальноделаю так. типа одну согнутую одну прямую.
моя мама в таких случаях говорит: еще не хватало чтобы ты это делал специально)))) ;D ;D

:)))))))))))))))))))))))) ;D ;D ;D

Little_boo от Июня 29, 2012, 07:20:24 pm
Цитата: moi от Июня 29, 2012, 04:54:52 pm
Сегодня в начале трени со свежачка решил "лишь бы доплыть" 100м батом.
на таких тренях нельзя плавать больше 50м, я это на ЧМ очень хорошо прочувствовал. :)

Цитата: DimaV от Июня 29, 2012, 06:03:06 pm
По-моему, основные принципы явно нацелены на максимально бережное отношение к чувству воды. Да и вся тренировка в целом имеет ту же направленность – сохранение и укрепление правильных мышечных ощущений.
Ну, можно и так сказать.

варяг от Июня 29, 2012, 08:46:31 pm
стырил:-)

Сильный не тот, кто одерживает победу за победой. А тот, кто проигрывая шаг за шагом, не боится сражаться вновь, не теряет надежды, веры в себя и других

Arman от Июня 29, 2012, 09:35:23 pm
Вот к теме разношерстных проносов. Для Нистранда это как бы не проблема:)

<http://www.youtube.com/watch?v=UOt0MMtrhe0>

варяг от Июня 29, 2012, 09:37:47 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=wOt56ZtKML4>

упражнения. по заданию.

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

варяг от Июня 29, 2012, 09:38:43 pm
Цитата: Арман от Июня 29, 2012, 09:35:23 pm
Вот к теме разношерстных проносов. Для Нистранда это как бы не проблема:)

<http://www.youtube.com/watch?v=UOt0MMtrhe0>

Блин Арман ну ты посмотри на его ноги! круто....

крантец.. без шансов.... <http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&NR=1&v=s7oL8y8xRA4>

варяг от Июня 29, 2012, 09:43:09 pm
36 секунда. странный ритм..... вообще похоже как будто упр Попова ноги дельфин руки кроль

@LE}{@NDER от Июня 29, 2012, 09:45:39 pm
Цитата: варяг от Июня 29, 2012, 08:46:31 pm
стырил:)-

Сильный не тот, кто одерживает победу за победой. А тот, кто проигрывая шаг за шагом, не боится сражаться вновь, не теряет надежды, веры в себя и других
Надежда умирает последней ;)
Рассуждение-ответ на приведенную цитату: Умный прежде чем сражаться, произведет расчеты, и увидев, что не готов к сражению, отступит, чтобы потом, подготовившись победить, да и сражение будет искать, которое ему по силам (можешь себе представить боксера перворазрядника, который вызвал бы на бой братьев Кличко?), глупый же с шашкой наголо..... дальше сам додумашь ;)

варяг от Июня 29, 2012, 09:47:39 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Июня 29, 2012, 09:45:39 pm
Цитата: варяг от Июня 29, 2012, 08:46:31 pm
стырил:)-

Сильный не тот, кто одерживает победу за победой. А тот, кто проигрывая шаг за шагом, не боится сражаться вновь, не теряет надежды, веры в себя и других
Надежда умирает последней ;)
Рассуждение-ответ на приведенную цитату: Умный прежде чем сражаться, произведет расчеты, и увидев, что не готов к сражению, отступит, чтобы потом, подготовившись победить, да и сражение будет искать, которое ему по силам (можешь себе представить боксера перворазрядника, который вызвал бы на бой братьев Кличко?), глупый же с шашкой наголо..... дальше сам додумашь ;)

видел бои Артура Гатти?

@LE}{@NDER от Июня 29, 2012, 10:00:58 pm
Цитата: варяг от Июня 29, 2012, 09:47:39 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Июня 29, 2012, 09:45:39 pm
Цитата: варяг от Июня 29, 2012, 08:46:31 pm
стырил:)-

Сильный не тот, кто одерживает победу за победой. А тот, кто проигрывая шаг за шагом, не боится сражаться вновь, не теряет надежды, веры в себя и других
Надежда умирает последней ;)
Рассуждение-ответ на приведенную цитату: Умный прежде чем сражаться, произведет расчеты, и увидев, что не готов к сражению, отступит, чтобы потом, подготовившись победить, да и сражение будет искать, которое ему по силам (можешь себе представить боксера перворазрядника, который вызвал бы на бой братьев Кличко?), глупый же с шашкой наголо..... дальше сам додумашь ;)

видел бои Артура Гатти?

Коля, я ценю твой энтузиазм, но в любом деле нужна стратегия - это то, что я хотел сказать. Ты же метаясь между несколькими стратегиями, не проявляешь последовательности - так ты можешь сражаться с водой хоть до посинения и не терять веры, надежды и колабашки - желаемого результата не будет и тебе уже писали почему.

варяг от Июня 29, 2012, 10:06:50 pm

Он умер. Земля ему пухом. у него была ужасная защита(если она была) но он дрался как лев. очень часто по колону в крови. ему это нравилось на его бои ходило больше людей чем на Тайсона. никаких Аналогий. но в я верю что разгадка уже совсем рядом. я сделаю все чтобы победить в феврале.

@LE}{@NDER от Июня 29, 2012, 10:24:32 pm

Цитата: варяг от Июня 29, 2012, 10:06:50 pm

Он умер. Земля ему пухом. у него была ужасная защита(если она была) но он дрался как лев. очень часто по колону в крови. ему это нравилось на его бои ходило больше людей чем на Тайсона. никаких Аналогий. но в я верю что разгадка уже совсем рядом. я сделаю все чтобы победить в феврале.

Что будет в феврале?

варяг от Июня 29, 2012, 10:26:53 pm

ветеранские в Шатуре. я точно буду участвовать самый быстрый парень там на полтинике 28.5 вроде.

варяг от Июня 29, 2012, 10:27:58 pm

но может быть и сотня а там вроде 1.2-1.04 с этим сложнее. ну ладно.погнал спать:)

Swimmer48 от Июня 29, 2012, 10:55:15 pm

Как бы то, что разгадку написали стоицот раз и повторяют ему уже около полутора лет он видимо не замечает ;D

sosnin от Июня 30, 2012, 06:43:32 am

Цитата: варяг от Июня 29, 2012, 09:37:47 pm

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

по-моему,ты ломаешь гребок начиная с 4го бруса. поэтому в воде и не можешь повторить.

а гатти красавчик,есть два "но"-болезни и смерть.насиловал себя пока здоровье было.как карида-без шансев-быка все равно убьют,не на арене,так в скотобойне.

feniks2277 от Июня 30, 2012, 08:10:54 am

Цитата: Arman от Июня 29, 2012, 09:35:23 pm

Вот к теме разношерстных проносов. Для Нистранда это как бы не проблема:)

<http://www.youtube.com/watch?v=UOt0MMtrhe0>

Я и не писал,что это проблемма.

Я о "правильных трениях"

больше беспокоился.

feniks2277 от Июня 30, 2012, 10:59:55 am

Цитата: Little_boo от Июня 29, 2012, 04:39:33 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 28, 2012, 10:36:29 am

Вот и хорошо что однообразная, значит не сложная, а чего там писать на 1.5 км + зал.

Я уже писал много раз в общем-то, может не очень подробно. Могу написать:

Есть несколько принципов, которые нужно соблюдать.

а) Плавать всегда по самочувствию. Если самочувствие плохое (а такое у меня бывает часто), я купаюсь метров 800 и иду домой. Или иду в зал, если просто не плавается, а силы на зал есть.

б) Поскольку основной стиль дельфин - не плавать дельфином на усталых мышцах, плаваю только на свежих, тем более в полной координации. Если руки начинают уставать и техника ломаться - я тут же бросаю бат и перехожу на кроль.

1) Каждая треника начинается со старта с мощным, но не быстрым выходом. Делается это потому, что делая старт каждую тренику за сезон получается несколько десятков стартов, и уже на соревнованиях ты их делаешь не как в первый раз в класс.

2) Дальше разминка 2*200м комп. Если самочувствие фиговое, плыву в обратном порядке, а батом на одной руке.

3) Дальше ноги. Плаваю или упражнения батом на ногах 4*100м, или 6*100м на ногах бат+кроль+брасс с отдыхом 5-10 секунд, т.е. медленно. Если хорошо плавается совмещаю упражнения и просто плавание, тогда треника выходит больше. :)

4) Дальше упражнения батом. В начале сезона они медленно плаваются, но чем ближе к старту тем упражнения плаваются быстрее. Обычно по 50м с большим отдыхом, или даже по 25м, но уже в высоком темпе. Упражнения в зависимости от настроения и состояния от 400-600м.

5) Дальше ускорения батом в полной координации по 15-25м, если сил нет - то в коротких ластах. В зависимости от самочувствия получается 2-6*25м с большим отдыхом.

Дальше я иду домой или в зал. Бывает добавляю разные серии для разнообразия, типа 8*25м на ногах ускорения, или 6*100 кролем в лопатках, и ещё чего, но общей картины это не меняет. Все допы плавают либо после бата, когда остаются силы, либо вместо - так как на уставших руках батом нельзя плавать. :)

Боо давай я напишу или я правильно тебя понял.

Разминка

2 x200 Кп или Обратный Кп

4 x 100 ноги бат отдых 5-10сек (значит пульс 23-24 уд/мин)

Основная

10 X50 (времени не указываешь значит пульс 27- 29 уд/мин) упражнения бат.

большой отдых ?? 3- 5 мин

Во время отдыха плаваешь ??

После этой серии закупываешься?

6 x 15 -25м максимально отдых 2-3 мин

Во время отдыха что делаешь??

6 x100 кроль лопатки (по самочувствию)

8 x 25 ноги мах.

Заключительная

нет.

И так ты плаваешь весь сезон, например сентябрь----?

Сколько раз в неделю?

Твои принципы приемлимы для любого стиля.

moi от Июня 30, 2012, 05:20:21 pm

Цитата: sosnin от Июня 30, 2012, 06:43:32 am

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

по-моему,ты ломаешь гребок начиная с 4го бруса. поэтому в воде и не можешь повторить.

А в чем суть упражнения? Я что-то пропустил... Высокий локоть изобразить, давить и держать?

sosnin от Июня 30, 2012, 06:55:39 pm

Цитата: moi от Июня 30, 2012, 05:20:21 pm

Цитата: sosnin от Июня 30, 2012, 06:43:32 am

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

по-моему,ты ломаешь гребок начиная с 4го бруса. поэтому в воде и не можешь повторить.

А в чем суть упражнения? Я что-то пропустил... Высокий локоть изобразить, давить и держать?

ну да...усилие прилагать и локоть не валить.но у варяга с 4го бруса он уже провален.как он тогда в воде держать его будет?поэтому и окончания гребка нет.

в принципе видно,что уже на Зем брус просидает.

есть аналог в воде:встаешь так к борту,руки на бортик и с полупрыжка пытаешься выскочить вверх через руки.и так раз 20-30. вполне себе упражнение. мы как-то после трени делали по 100раз-вместо закупывания в свободном темпе на низком пульсе :)

@LE}{@NDER от Июня 30, 2012, 07:48:12 pm

Цитата: sosnin от Июня 30, 2012, 06:55:39 pm

есть аналог в воде:встаешь так к борту,руки на бортик и с полупрыжка пытаешься выскочить вверх через руки.и так раз 20-30. вполне себе упражнение. мы как-то после трени делали по 100раз-вместо закупывания в свободном темпе на низком пульсе :)

Другое дело что на взрослого толстого дядьку прыгающего у бортика будут смотреть как на неадекватата ;D

Arman от Июня 30, 2012, 08:27:27 pm

Цитата: moi от Июня 30, 2012, 05:20:21 pm

Цитата: sosnin от Июня 30, 2012, 06:43:32 am

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

по-моему,ты ломаешь гребок начиная с 4го бруса. поэтому в воде и не можешь повторить.

А в чем суть упражнения? Я что-то пропустил... Высокий локоть изобразить, давить и держать?

Если следовать общим правилам изометрических упражнений, то надо было бы каждую позицию держать где-то

секунд 20, затем отдых 10-15 секунд, и т.д....

варяг от Июня 30, 2012, 09:47:14 pm

Цитата: Arman от Июня 30, 2012, 08:27:27 pm

Цитата: moi от Июня 30, 2012, 05:20:21 pm

Цитата: sosnin от Июня 30, 2012, 06:43:32 am

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

по-моему, ты ломаешь гребок начиная с 4го бруса. поэтому в воде и не можешь повторить.

А в чем суть упражнения? Я что-то пропустил... Высокий локоть изобразить, давить и держать?

Если следовать общим правилам изометрических упражнений, то надо было бы каждую позицию держать где-то секунд 20, затем отдых 10-15 секунд, и т.д....

ну значит будем давить по 20 секунд

sosnin от Июля 01, 2012, 06:57:14 am

Цитата: @LE}{@NDER от Июня 30, 2012, 07:48:12 pm

Другое дело что на взрослого толстого дядьку прыгающего у бортика будут смотреть как на неадекват ;D ага.а так смотришь в зале на него-полный адекват! :) :))

Little_boo от Июля 02, 2012, 08:21:36 am

Цитата: feniks2277 от Июня 30, 2012, 10:59:55 am

4 x 100 ноги бат отдых 5-10сек (значи пульс 23-24 уд/мин)

не, либо упражнения 4*100, либо просто 600м ноги. Отдыхаю, когда ноги забиваются. Пульс низкий, зависит от того как плывется.

Цитата: feniks2277 от Июня 30, 2012, 10:59:55 am

Основная

10 X50 (времени не указываешь значит пульс 27- 29 уд/мин) упражнения

на таком пульсе я после 4*25 не проплыву. В зависимости от стадии подготовки это плавывается по разному,

ближе к соревнованиям это пульс выше срежне - 24-26. Отдых 45-60 сек. Если начало сезона, то медленнее

плывется и отдыха почти нет. Я не плаваю жестко 10*50, это может быть несколько сотен разных упражнений - сколько именно решаю по ходу.

Цитата: feniks2277 от Июня 30, 2012, 10:59:55 am

После этой серии закупываешься?

опять же смотря как плыл, если плавалось хорошо и темп был высокий могу откупаться.

Цитата: feniks2277 от Июня 30, 2012, 10:59:55 am

6 x 15 -25м максимально отдых 2-3 мин

По самочувствию, чем больше устаю тем больше отдых. но 2-3 минуты это очень мгно, не нужно этого

Цитата: feniks2277 от Июня 30, 2012, 10:59:55 am

Во время отдыха что делаешь??

стою, я устаю во время откупывания :)

Цитата: feniks2277 от Июня 30, 2012, 10:59:55 am

8 x 25 ноги мах.

серии разные и плаваются редко, допустим на ногах я плавал серии 2 или 3 раза в этом сезоне. Могу просто 2 раза усрится по 15-25м - этого достаточно.

Цитата: feniks2277 от Июня 30, 2012, 10:59:55 am

И так ты плаваешь весь сезон, например

сентябрь----?

Сколько раз в неделю?

Сезон кривой получился, я плавал с прошлого лета до октября, потому не попал ни на Москву, ни на Кубор

ветеранский. Расстроился и забил. Потом начал плавать весной, но как-то редко получалось ходить 1-2 раза,

редко 3. По 3-4 раза стабильно стал ходить в конце марта, но в начале мая заболел - 2 недели не плавал. Короче

бардак. :(В конце мая стабильно 4 раза в неделю ходил.