
sosnin от Июля 01, 2014, 10:32:29 am

Цитата: MikeFW от Июня 30, 2014, 12:08:09 pm

Ок, тогда проведу сейчас данный эксперимент до середины августа.

О результатах расскажу.

:) давай, только ,как показывает практика,тебе как раз надоест плавать на П20 :) и ты захочешь не 20мин на П20, а 17мин на П28. ;)

гала,что не отвечаешь про шею? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg245560#msg245560> п.4 ??

avia334 от Июля 01, 2014, 10:59:54 am

Цитировать

гала,что не отвечаешь про шею? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg245560#msg245560> п.4 ??

Я только про себя могу говорить ,но вчера попробовал ровно вниз смотреть, (т.е. взгляд параллельно полу, как при ходьбе) - очень зарываюсь в волну (спина сразу сутулится). А когда вперед-вниз смотрю - гораздо уверенней себя чувствую, хоть спину заставляю поработать.

sosnin от Июля 01, 2014, 11:03:17 am

кстати,интересно мнение всех по поводу фоток от мої брассистов...

-прижаты у них плечевые суставы к челюстям?

-выдвинуты вперед по направлению движения?

Цитата: avia334 от Июля 01, 2014, 10:59:54 am

Я только про себя могу говорить ,но вчера попробовал ровно вниз смотреть, (т.е. взгляд параллельно полу, как при ходьбе) - очень зарываюсь в волну (спина сразу сутулится). А когда вперед-вниз смотрю - гораздо уверенней себя чувствую, хоть спину заставляю поработать.

так а что с шеей при первом и втором варианте?

расслаблена-напряжена?

при выходе куда смотришь?

Цитата: avia334 от Июля 01, 2014, 10:59:54 am

очень зарываюсь в волну (спина сразу сутулится).

ну это нормально. ты ж пытаешься удержаться на поверхности при подводной голове и ногах, хотя бы спиной.

конечно легче просто ссутулиться.

Гала от Июля 01, 2014, 04:18:11 pm

Цитата: sosnin от Июля 01, 2014, 10:32:29 am

гала,что не отвечаешь про шею? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg245560#msg245560> п.4 ??

упс....пропустила) Ром, а что тут объяснять? Ровно оно и в Африке ровно. Ну....носом смотреть на пол,так понятнее? Нос,а не глаза,это все же немного разные вещи) Шея полностью не будет конечно расслаблена,но и без излишнего перенапряжения в таком варианте. И опять же все очень индивидуально. Носом смотреть на пол это обшее,но иногда я наоборот говорю ребенку (или взрослому),что в его случае надо смотреть как в примере Авиа -вперед. Вообще,все надо видеть с борта и корректировать на месте. Чисто визуально тренеру должна быть видна шея спортсмена, голова не должна как ведро торчать над водой,шея и спина не должны выглядеть перенапряженными. Но при этом часть головы должна быть над водой,а не полностью утоплена.

По поводу брасса, при выдохе голову надо прятать между рук, плечи прижаты...ну,я бы сказала,что к ушам даже,а не к челюстям.

ИлУта4оК от Июля 01, 2014, 04:40:31 pm

Цитата: Гала от Июля 01, 2014, 04:18:11 pm

По поводу брасса, при выдохе голову надо прятать между рук, плечи прижаты...ну,я бы сказала,что к ушам даже,а не к челюстям.

По-моему, это актуально только для 100 и 200, а на полтиннике просто не успеваешь голову опустить так низко - начинается новый гребок.

Гала от Июля 01, 2014, 04:49:33 pm

Это тоже, но я больше говорю про обучение. Я не знаю кто начинает обучение со спринтерского плавания,а азы все же сюда, к спрятанной голове ведут ;)

avia334 от Июля 02, 2014, 08:34:29 am

Цитировать

Вообще, все надо видеть с борта и корректировать на месте. Чисто визуально тренеру должна быть видна шея спортсмена, голова не должна как ведро торчать над водой, шея и спина не должны выглядеть перенапряженными. Но при этом часть головы должна быть над водой, а не полностью утоплена.

Вот согласен на все 100%.

Возьму гоупро к выходным и наложу кроль, спину и брасс. Чтобы хоть основные ошибки сказали.

А так..мне удобнее вперед смотреть, хоть спина как-то нагружается.

Led от Июля 04, 2014, 08:42:03 am

Цитата: sosnin от Июня 30, 2014, 11:16:04 am

мастеркласс в ВЛГ.там раскладывал по полочкам положение плеч и головы АВБ

<http://www.youtube.com/watch?v=iIJDJ9mlzJM>

Я вот не понял пассаж про основное продвижение в батте от удара вверх.

Понятно ,что продвижение будет , но чтоб оно было сильнее продвижение от удара вниз как-то сомнительно.

sosnin от Июля 04, 2014, 08:49:20 am

Цитата: Led от Июля 04, 2014, 08:42:03 am

Цитата: sosnin от Июня 30, 2014, 11:16:04 am

мастеркласс в ВЛГ.там раскладывал по полочкам положение плеч и головы АВБ

<http://www.youtube.com/watch?v=iIJDJ9mlzJM>

Я вот не понял пассаж про основное продвижение в батте от удара вверх.

Понятно ,что продвижение будет , но чтоб оно было сильнее продвижение от удара вниз как-то сомнительно.

какие секунды? я этот видос чуть ли не год назад смотрел :)

Led от Июля 04, 2014, 08:53:24 am

Цитата: sosnin от Июля 04, 2014, 08:49:20 am

какие секунды? я этот видос чуть ли не год назад смотрел

23:30 начинает говорить и повторяет несколько раз

Volga13 от Июля 04, 2014, 09:31:55 am

Кстати теоретически мне тоже не очень понятно как движение ног вверх в бате движет вперед. Единственно могу предположить , что так обеспечивается "замах", чтобы при движении ног вниз был больше "захват" воды и ступни больше времени двигались параллельно дну..

Дочкин тренер, когда комментировал мой батт, говорил тоже самое - движение ног вверх - продвигает вперед...

если его нет - ноги работают только на подъем вверх. Чтобы он появился - рекомендовал плавать упражнение -

ноги дельфин на боку и следить, чтобы амплитуда и вперед и назад была примерно одинаковой...

Led от Июля 04, 2014, 09:37:07 am

Цитата: Volga13 от Июля 04, 2014, 09:31:55 am

Дочкин тренер, когда комментировал мой батт, говорил тоже самое - движение ног вверх - продвигает вперед...

если его нет - ноги работают только на подъем вверх. Чтобы он появился - рекомендовал плавать упражнение -

ноги дельфин на боку и следить, чтобы амплитуда и вперед и назад была примерно одинаковой...

Нужно уточнение :) если кого/чего нет ? чтобы появился кто/что ?

sosnin от Июля 04, 2014, 09:40:13 am

как только исчезнет сгибание в колене для замаха появится и удар вверх. вопрос останется только в его силе\кпд\амплитуде. +,как мне кажется, такое возможно только если ноги не появляются на поверхности. да и не сильна эта задача до уровня кмс,имхо. потому гораздо важнее не научиться бить вверх новичкам, а не гнуть колени и работать тазом и держать жестко поясницу...на постоянной основе...потом и другое придет.

пс. видос посмотрю позже.

ппс. волга,теоретически как раз при горизонтальности и жесткой пояснице любое движение ногами будет двигать вперед,даже перекресное. ;) а вот практически такое изобразить сложно.

sosnin от Июля 04, 2014, 09:41:34 am

Цитата: Led от Июля 04, 2014, 09:37:07 am

Цитата: Volga13 от Июля 04, 2014, 09:31:55 am

Дочкин тренер, когда комментировал мой батт, говорил тоже самое - движение ног вверх - продвигает вперед...

если его нет - ноги работают только на подъем вверх. Чтобы он появился - рекомендовал плавать упражнение -

ноги дельфин на боку и следить, чтобы амплитуда и вперед и назад была примерно одинаковой...

Нужно уточнение :) если кого/чего нет ? чтобы появился кто/что ?
он-это УДАР вверх ногами...а не простое " всплытие" ног.

Гала от Июля 04, 2014, 11:25:08 am

Ну,предположим плавать не сгибая колени анриал,да и не надо,это будет мимо воды все,колени все равно гнутся, но не под 90 градусов конечно,как это часто у детей происходит,когда работа ногами баттом идет от колена,а не от таза. Надо избавляться именно от этого, а не от того,чтобы колени вообще были прямыми,это противоестественно, мы не буратины,чтобы плавать с прямыми коленями ;)

sosnin от Июля 04, 2014, 11:37:15 am

как с вами со всеми тяжело! :) :)

езде ищите подвох,неточности, недосказанности. всегда уточняете и поправляете...

надо книгу писать,а не "коротко" отвечать на вопросы. с вами одних "уточнений" можно написать в 10 постов.

все жуем по десятому кругу. как будто мы не "за30", а уже "за 90 и со склерозом"

;)

гала,ты права.

Berrimor от Июля 04, 2014, 04:35:51 pm

Проплыл я этот тест, только не полностью, после непонятных 25н кр решил в этот раз не плыть на ногах.

В координации вот что получилось:

15

21

21

14

Ошибка вылезло куча.:(

Гала от Июля 04, 2014, 06:06:44 pm

Ромка,давай! Пиши книгу, я выступлю соавтором, под моим редактированием будут лирические отступления, проще говоря, книжный флуд ;D

читающий от Июля 06, 2014, 02:29:36 pm

MikeFW, тапками не кидай, но по итогам прохождения теста 4x25 к/пл в режиме минута не понял его смысла вообще. Я бы понял, например, отдых не более 5секунд.

Первая прикидка -17 (проспал старт), 16.9, 20.2, 13.6. Самозасекание по часам. До закрытия бассейна есть ещё время на пару стартов. Если получится, попробую с видеооператором.

MikeFW от Июля 06, 2014, 03:17:43 pm

Цитата: читающий от Июля 06, 2014, 02:29:36 pm

MikeFW, тапками не кидай, но по итогам прохождения теста 4x25 к/пл в режиме минута не понял его смысла вообще. Я бы понял, например, отдых не более 5секунд.

:)

Я не тренер, поэтому глубокого смысла не знаю.

Для меня это как понимание своей физической формы на текущий момент. Максимальные результаты всеми стилями, чтобы через полгода или год, сравнить и понять есть прогресс или нет, и в каком направлении.

Сравнивается не только отдельный четвертак, но, в основном, общая сумма четырёх.

А 5-10 сек. отдыха это другого планы тесты.

Например, 4x50!!! в/ст (первый со старта) с отдыхом 10 сек, показывает функциональные кондиции и готовность к 200 в/ст.

Задача чтобы 2-4 были в одно время.

Мне его не удалось проплыть хорошо в прошлом году.

avia334 от Июля 06, 2014, 07:28:10 pm

Я в пятницу без времени Мишин тест сам проплыл - чуть не сдох на ногах.

В координации еще ничего себя чувствовал.

moi от Июля 10, 2014, 05:22:47 pm

От меня пару ускорений батом и брассом (почти во всю силу): <http://youtu.be/8hGhuL7hyAk>

В бате вроде как момент "зависания и подтопления" поубавился, хотя на втором заходе он становится заметен. В брассе надо учиться все на скорость переносить, иначе при полном разгоне мозг уже не соображает, что делают руки и ноги :O)))

Кроль показывать пока не буду - там все по-прежнему плохо. Не знаю, что мне не дает выполнить гребок нормально.

DimaV от Июля 10, 2014, 06:34:27 pm

Цитата: moi от Июля 10, 2014, 05:22:47 pm

От меня пару ускорений батом и брассом (почти во всю силу): <http://youtu.be/8hGhuL7hyAk>

В бате вроде как момент "зависания и подтопления" поубавился, хотя на втором заходе он становится заметен.

В брассе надо учиться все на скорость переносить, иначе при полном разгоне мозг уже не соображает, что делают руки и ноги :O)))

Кроль показывать пока не буду - там все по-прежнему плохо. Не знаю, что мне не дает выполнить гребок нормально.

По-моему замечательно. Критиковать не берусь, скажу лишь, что прогресс очевиден.

sosnin от Июля 10, 2014, 09:12:23 pm

согласен, прогресс стопудовый...

батом есть конечно недочет: руки не догребают-это основное. но и ноги стали бить по разной амплитуде и ровнее лежишь.

брасс вообще замечательно руки стали, и локти убираются классно...теперь надо сбоку посмотреть, что с тазом...из минуса-мне как ногами толчек стал делать голенью, бедро чтоли меньше работает, пока не пойму....!!!

вообщем молоток, в верном направлении пошел ты ;)

moi от Июля 10, 2014, 10:28:08 pm

Ну спасибо, парни, на добром слове. А то отсутствие прогресса в кроле, меня печалит, и плечо так и болит, как гнилой зуб. :O))) Но не вовремя плавания.

Цитата: sosnin от Июля 10, 2014, 09:12:23 pm

батом есть конечно недочет: руки не догребают-это основное.

Согласен. Тоже заметил косяк. Попробую с догребанием поплавать, как пойдет.

Цитировать

теперь надо сбоку посмотреть, что с тазом...из минуса-мне как ногами толчек стал делать голенью, бедро чтоли меньше работает, пока не пойму....!!!

Точно надо над этим поработать. Ноги и таз что-то там свое выписывают. Хотя каждую тренировку не менее 400-500м плаваю ногами брассом, с колобашкой или без. Слежу, чтобы колени были на уровне плеч, и чтобы стопы сгибались во время. Попробую себя как-нибудь сбоку снять.

sosnin от Июля 11, 2014, 09:23:26 am

Цитата: moi от Июля 10, 2014, 10:28:08 pm

Ну спасибо, парни, на добром слове. А то отсутствие прогресса в кроле, меня печалит, и плечо так и болит, как гнилой зуб. :O))) Но не вовремя плавания.

Цитата: sosnin от Июля 10, 2014, 09:12:23 pm

батом есть конечно недочет: руки не догребают-это основное.

1.Согласен. Тоже заметил косяк. Попробую с догребанием поплавать, как пойдет.

Цитировать

теперь надо сбоку посмотреть, что с тазом...из минуса-мне как ногами толчек стал делать голенью, бедро чтоли меньше работает, пока не пойму....!!!

2.Точно надо над этим поработать. Ноги и таз что-то там свое выписывают. Хотя каждую тренировку не менее 400-500м плаваю ногами брассом, с колобашкой или без. Слежу, чтобы колени были на уровне плеч, и чтобы стопы сгибались во время. Попробую себя как-нибудь сбоку снять.

1.не знаю я, как работать...мне как, это просто из-за того, что ты только начал правильно плыть...вот и выращивай и включай тут трицепс...можешь попробовать ногами бить чуть сильнее, рукам будет полегче вылетать :)

2.скорее всего начало удара ногами совпадает с движением таза, вот бедра и не включаются...скорее всего надо таз чуть раньше поднимать и спиной...а ты поднимаешь его бедрами. но это предположение. по идее, если так, то икры и надкостница должны болеть, перегруз на них должен чувствоваться.

читающий от Июля 11, 2014, 10:46:23 am

Повтор теста.

4x25 к/пл R-1' 15,8 (батт) 16,7 (спина) 19,2 (брасс) 13,8 (кроль) = 1.05,5

moj от Июля 11, 2014, 10:46:44 am

Цитата: sosnip от Июля 11, 2014, 09:23:26 am

по идее,если так,то икры и надкостница должны болеть,перегруз на них должен чувствоваться

Не икры не болят, а вот копчик и ягодичы последние месяцы - да :O))

MikeFW от Июля 11, 2014, 11:04:28 am

Цитата: читающий от Июля 11, 2014, 10:46:23 am

Повтор теста.

4x25 к/пл R-1' 15,8 (батт) 16,7 (спина) 19,2 (брасс) 13,8 (кроль) = 1.05,5

По моему скромному мнению, батт от кроля должен отставать примерно на секунду, а не на две.

читающий от Июля 11, 2014, 11:17:00 am

Цитата: MikeFW от Июля 11, 2014, 11:04:28 am

По моему скромному мнению, батт от кроля должен отставать примерно на секунду, а не на две.

Наверное, это у тех пловцов, кто практикует все стили.

Berrimog от Июля 11, 2014, 11:23:02 am

Цитата: Berrimog от Июля 04, 2014, 04:35:51 pm

Проплыл я этот тест, только не полностью, после непонятных 25н кр решил в этот раз не плыть на ногах.

В координации вот что получилось:

15

21

21

14

Ошибок вылезло куча.:(

На ногах проплыл, всё таки без доски решился, вот что вышло:

25

28

31

26

avia334 от Июля 11, 2014, 11:29:35 am

Цитировать

От меня пару ускорений батом и брассом (почти во всю силу): <http://youtu.be/8hGhuL7hyAk>
руки клево поставил. Траектория идеальная, ну или почти (это уже к спецам вопрос).

Viktor от Июля 11, 2014, 08:13:20 pm

Цитата: читающий от Июля 11, 2014, 10:46:23 am

Повтор теста.

4x25 к/пл R-1' 15,8 (батт) 16,7 (спина) 19,2 (брасс) 13,8 (кроль) = 1.05,5

Очень приличные результаты !!!!!

Так держать :)

MikeFW от Июля 12, 2014, 09:40:43 am

Плавали сегодня прикидку к тесту. Без режимов.

Ноги с мягкой доской.

25 - ноги бат. Макс - 14.6, Mike - 20.4

25 - ноги кр. Макс - 16.9, Mike - 18.6

25 - коорд. сп. Макс - 14.9, Mike - 16.6

25 - коорд. брасс. Макс - 18.9, Mike - 18.0

читающий от Июля 12, 2014, 10:46:38 am

Цитата: Viktor от Июля 11, 2014, 08:13:20 pm

Очень приличные результаты !!!!!

Так держать :)

Виктор, привет. Спасибо, но мы же с вами понимаем, что результат на целой дистанции будет ну очень далёк от приличных. :(

p.s. я где-то недавно видел мнение о том, что удар ногами в батте должен быть не только вниз, но и вверх. Сегодня попробовал понять это движение, плавая на ногах. Получается более равномерное продвижение, мне понравилось.

p.p.s. У нас на градуснике почти +38, ещё немного и растаю, как снеговик ;D

sosnin от Июля 12, 2014, 11:40:40 am

Цитата: MikeFW от Июля 12, 2014, 09:40:43 am

Плавали сегодня прикидку к тесту. Без режимов.

Ноги с мягкой доской.

25 - ноги бат. Макс - 14.6, Mike - 20.4

25 - ноги кр. Макс - 16.9, Mike - 18.6

25 - коорд. сп. Макс - 14.9, Mike - 16.6

25 - коорд. брасс. Макс - 18.9, Mike - 18.0

не понял? ты сбросил нои на спине более 4х секунд?!?!?!?!?

MikeFW от Июля 12, 2014, 10:11:37 pm

Цитата: sosnin от Июля 12, 2014, 11:40:40 am

не понял? ты сбросил нои на спине более 4х секунд?!?!?!?!?

с чего ты взял?

ноги на спине я не плыл, а плыл в координации. С прошлого года сбросил всего 0.4 сек.

А вот ноги кроль улучшил за год на 3.6 сек.

Посмотрим что будет через неделю.

sosnin от Июля 12, 2014, 11:08:19 pm

аааа...я прочитал первое "ноги", а дальше ПОДУМАЛ, что все ноги...прошу прощения...

Point Break от Июля 13, 2014, 10:09:05 am

Интересный тест.

Попытался на ногах сделать, но не получилось. Часы в одной стороне бассейна и в очках плохо видно стрелки. Все таки надо чтоб кто-то засекал и командовал.

А так прикидка ноги батт и вольный 21+21.

Ноги не засекал более 3-х лет, был рекорд 24. Прогресс связан не с силой а с изменением линии тела, более менее нашлась опора для ног. И техника другая стала. По наставлению "старших с СПб Опена" переделываю. Все изменилось, скорость поперла но такой техникой меня хватает только на 250 метров. А с учетом того что сентябрь буду на море к ноябрю уже не успею выйти на 400. Знаю что после соленой воды в бассейн приходишь и плывешь как в сгущенке.

читающий от Июля 13, 2014, 01:15:42 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 03:34:30 am

Всем рекомендую тренировку - 4 по 50 во всю в 15 минут. Между ними откупаться 100м и сидеть на бортике. Каждый день так крышу сорвет конечно, но пару раз в неделю очень даже. За месяц прочувствуешь дистанцию. Если есть тумба вообще класс!

Перед окончанием сезона вспомнил про тест Ивана "4 по 50 во всю в 15 минут".

На этот раз получше получилось выложиться. 32,3-31,1-30,8-30,7.

Но опять первый полтинник всё испортил. Наверное, в след.раз надо будет делать первый "разогревающий" отрезок секунд за 33-34, а потом уже делать четыре зачётных попытки.

Viktor от Июля 13, 2014, 04:00:17 pm

Цитата: читающий от Июля 13, 2014, 01:15:42 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 03:34:30 am

Всем рекомендую тренировку - 4 по 50 во всю в 15 минут. Между ними откупаться 100м и сидеть на бортике. Каждый день так крышу сорвет конечно, но пару раз в неделю очень даже. За месяц прочувствуешь дистанцию. Если есть тумба вообще класс!

Перед окончанием сезона вспомнил про тест Ивана "4 по 50 во всю в 15 минут".

На этот раз получше получилось выложиться. 32,3-31,1-30,8-30,7.

Но опять первый полтинник всё испортил. Наверное, в след.раз надо будет делать первый "разогревающий" отрезок секунд за 33-34, а потом уже делать четыре зачётных попытки.

Очень странно, что проплыли с улучшением..... Так быть не должно, устаешь ведь ???
Предполагаю, что сэкономили силы, не выкладывались первый, второй полтинник.

MikeFW от Июля 13, 2014, 04:33:50 pm

Цитата: Viktor от Июля 13, 2014, 04:00:17 pm

Очень странно, что проплыли с улучшением..... Так быть не должно, устаешь ведь ???

Предполагаю, что сэкономили силы, не выкладывались первый, второй полтинник.

Ничего странного, это не тест а задание. Такие обычно плавают перед стартами во время сужения.

Как раз улучшения и должны быть, так как отдых огромный и мозг привыкает и адаптируется к соревновательной скорости, убирая огрехи в деталях и увеличивая выработку мощности раз от раза.

Данное задание лучше всего плавать с тумбочки, чтобы выработать шаблон на соревнование.

Тест, это когда 4х50 с отдыхом 10 сек. между полтинниками. И каждый плывётся на максимуме, первый со старта. После снимается пульс через 0 - 30 - 30 сек.

Очень жёсткий тест. Задача последние три полтинник в одно время проплывать.

По пульсу можно определить физическую готовность.

Viktor от Июля 13, 2014, 05:00:04 pm

Цитата: MikeFW от Июля 13, 2014, 04:33:50 pm

Ничего странного, это не тест а задание. Такие обычно плавают перед стартами во время сужения.

Как раз улучшения и должны быть, так как отдых огромный и мозг привыкает и адаптируется к соревновательной скорости, убирая огрехи в деталях и увеличивая выработку мощности раз от раза.

Ни один организм пловца-любителя в мире не сможет полностью восстановиться за это время !!!!

Улучшение в две секунды на полтиннике говорит только об одном, стартующий экономил силы.....

читающий от Июля 13, 2014, 05:50:01 pm

Цитата: Viktor от Июля 13, 2014, 05:00:04 pm

Улучшение в две секунды на полтиннике говорит только об одном, стартующий экономил силы.....

Я бы не сказал, что сильно экономил, скорее, не успел раскрутиться.

Гала от Июля 13, 2014, 06:12:59 pm

Я с Виктором согласна. И с Олегом тоже ;D. Раскрутиться не смог. Какое бы я задание не плыла, первый раз всегда самый худший. Это,если работаю с отдыхом. Например 12*75 и между разами откупка в 150-200м или как Иван предложил, в этом случае первый раз самый худший,а самая лучшая,как правило,середина.

Viktor от Июля 13, 2014, 07:20:32 pm

Не знаю, уж как Вы там раскручиваетесь ???

Может плохо разминаетесь или не ускоряетесь во время разминки ???

Я плыву в полную силу и уверен, что третий, четвертый раз, даже с отдыхом в 5 минут, сил уже меньше :(

Гала от Июля 13, 2014, 09:03:42 pm

ну,первый раз ,как правило,пристрелочный, я очень плохо все чувствую, сколько плаваю,столько у меня беда с ощущениями,поэтому редко когда на первом разе попадаю в заданное время, еще реже проплываю его быстрее, в общем, стайер он и в Африке стайер, долго раскручиваюсь ;D.Но,Вить, мы наверно с тобой все же о разном говорим. Вот смотри, задание n*75 ,каждый раз надо укладываться в определенное время,либо плыть не хуже определенного времени. Да,уже после какого-то раза сил будет меньше,с любым откупом,но в нужное время ты будешь укладываться (при условии,что задача для конкретного спортсмена стоит реальная). Т.е. смотри, сил меньше,но скорость ты сохраняешь. А вот,если и сил нет,и скорость упала,то плохо дело,ну, либо задание составлено тренером не корректно. Что вряд ли,особенно,если задание не впервые плывется.

А вот если плыть тест как Майк говорит (4*50 отдых 10 сек),то да, тут с каждым разом будет все хуже,пусть на

сотые,но хуже. Это реально зверский тест и пульс в конце кошмарный у меня, последний раз 34 что ли был или 35 ???, правда тест был 4*100 максимально с интервалом в 20 сек и в тормозных шортах ;D.

sosnin от Июля 14, 2014, 07:43:10 am
что-то разрастается ваш энтузиазм на тестах :)
не пора ли мутить форумские?? ;) :)

пс. 4x100 максимально,гала? ага,догадываюсь как это было... разница от лучшего в 10 секунд с лишним?
извините,но это не тест,а просто задание...разная смысловая нагрузка,понимаете?

Гала от Июля 14, 2014, 08:18:00 am
ну,да,не совсем тест конечно))) и сам понимаешь,что после трени да в шортах....там смысл не в том,чтобы проплыть на свой лучший результат да еще и все четыре раза,а в том,чтобы плыть максимально каждый раз, разницу улавливаешь?
И я против форумских сейчас!!!!Плиз,плиз,плиз!!!! У меня басса не будет еще фиг знает сколько и потом пока вкачусь....давайте к концу осени как обычно,а? ::)

sosnin от Июля 14, 2014, 08:24:39 am
Цитата: Гала от Июля 14, 2014, 08:18:00 am
разницу улавливаешь?
улавливаю. твой вариант-это тренировка силы воли и желание устать :) другой цели не вижу в плавании "теста" в конце трени, с тормозами...

я не говорил,что проплыть по лучшему,я сказал,что если плывешь хуже от лучшего более 10 сек,то это не тест,а в лучшем случае "очередное задание"...тест-дает основания анализировать,прогнозировать... а о чем может сказать твое задание? о том,что ты можешь доплыть 400м с отегощением?

Гала от Июля 14, 2014, 08:34:23 am
задание конечно,не тест
Ром,не отягощение,а шорты,я в них всегда тренируюсь и даже разминаюсь на соревах)

Viktor от Июля 14, 2014, 09:06:35 am
Цитата: Гала от Июля 13, 2014, 09:03:42 pm
ну,первый раз ,как правило,пристрелочный, я очень плохо все чувствую, сколько плаваю,столько у меня беда с ощущениями,поэтому редко когда на первом разе попадаю в заданное время, еще реже проплываю его быстрее, в общем, стайер он и в Африке стайер, долго раскручиваюсь ;D.Но,Вить, мы наверно с тобой все же о разном говорим. Вот смотри, задание n*75 ,каждый раз надо укладываться в определенное время,либо плыть не хуже определенного времени. Да,уже после какого-то раза сил будет меньше,с любым откупом,но в нужное время ты будешь укладываться (при условии,что задача для конкретного спортсмена стоит реальная). Т.е. смотри, сил меньше,но скорость ты сохраняешь. А вот,если и сил нет,и скорость упала,то плохо дело,ну, либо задание составлено тренером не корректно. Что вряд ли,особенно,если задание не впервые плывется.
А вот если плыть тест как Майк говорит (4*50 отдых 10 сек),то да, тут с каждым разом будет все хуже,пусть на сотые,но хуже. Это реально зверский тест и пульс в конце кошмарный у меня, последний раз 34 что ли был или 35 ???, правда тест был 4*100 максимально с интервалом в 20 сек и в тормозных шортах ;D.

Я так понял, что Олег плыл 4 x 50 м в полную силу. На все с отдыхом давалось 15 минут. Какие тут пристрелки ???
И проплыть в четвертый раз быстрее первого на 1,7 секунды лично для меня unreal :(
Не исключая, что я неправильно понимаю смысл этого задания :)

Гала от Июля 14, 2014, 09:09:44 am
По идее,не должно быть пристрелок,тут ты прав, но это у нормальных спортсменов,а у мастеров может быть все,что угодно)))) Ты можешь говорить,что первый раз Олег поберегся, он,что не раскрутился, смысл в итоге один: первый раз не был в полную силу и все.

Toto от Июля 14, 2014, 09:11:28 am
Цитата: Viktor от Июля 14, 2014, 09:06:35 am

Я так понял, что Олег плыл 4 x 50 м в полную силу. На все с отдыхом давалось 15 минут. Какие тут пристрелки ???
И проплыть в четвертый раз быстрее первого на 1,7 секунды лично для меня unreal :(
Не исключая, что я неправильно понимаю смысл этого задания :)

ну стайеры такие стайеры))

я в былые времена прежде чем на старт выйти 75% дистанции на макс проходила в разминке, не более чем за 15 минут до старта, иначе не могла раскрутиться по дистанции вообще
Так что такой тест я тоже примерно так проплыву (по соотношению между отрезками)

MikeFW от Июля 14, 2014, 10:18:49 am

Цитата: Гала от Июля 13, 2014, 09:03:42 pm

тест был 4*100 максимально с интервалом в 20 сек и в тормозных шортах ;D.

Если говорить о тесте на 100-ках, то можно вот такой делать:

5x100 I-10" (1-V800; 2-V200; 3-V800; 4-V400; 5-V800)

ЗАДАЧА: удерживать скорость по указанным скоростям, увеличение скорости должно происходить при минимальном повышении темпа, но при максимальном повышении мощности. После теста взять пульс 0-30-30-5 мин -30-30.

Разновидность теста может быть v800-v400-v800-v200-v800, но это сложнее.

V800 - ваша соревновательная скорость на 800 метровой дистанции.

Самое главное, чтобы все V800 были стабильные при "рваной" работе.

sosnin от Июля 14, 2014, 10:20:20 am

Цитата: moi от Июля 11, 2014, 10:46:44 am

Не икры не болят, а вот копчик и ягодичы последние месяцы - да :O))

Цитата: Viktor от Июля 13, 2014, 12:11:29 pm

Если кому интересно вот два заплыва моих, немного и бассейн видно :)

Буду благодарен за доброжелательную критику :)

<https://www.youtube.com/watch?v=U4a0NnHFsqY> - кроль крайняя дальняя дорожка .

<https://www.youtube.com/watch?v=kOSfdUXIPKM>

вот смотрите брассисты, как высоко таз и нет вертикальных движений...но и нет рук, плавание на ногах, Виктор. не засекали результаты чисто руками и ногами ?

кроль очень часто, с кпд проблемы, имхо. но ноги хорошо и положение высокое. в гребке потенциал зарыт. ;)

sosnin от Июля 14, 2014, 10:24:38 am

Цитата: MikeFW от Июля 14, 2014, 10:18:49 am

ЗАДАЧА: удерживать скорость по указанным скоростям, увеличение скорости должно происходить при минимальном повышении темпа, но при максимальном повышении мощности. После теста взять пульс 0-30-30-5 мин -30-30.

Разновидность теста может быть v800-v400-v800-v200-v800, но это сложнее.

Самое главное, чтобы все V800 были стабильные при "рваной" работе.

фигня какая-то, прости.

зачем учиться держать скорость 800ки при рваной работе? для чего, чтоб на марафоне можно было 3 раза сфинишировать?

для детей, чтоб научиться чувствовать разные скорости и мерить пульсы подходит.

может я чего не понимаю.

MikeFW от Июля 14, 2014, 10:26:26 am

Цитата: sosnin от Июля 14, 2014, 10:24:38 am

фигня какая-то, прости.

зачем учиться держать скорость 800ки при рваной работе? для чего, чтоб на марафоне можно было 3 раза сфинишировать?

для детей, чтоб научиться чувствовать разные скорости и мерить пульсы подходит.

может я чего не понимаю.

Как мне объяснили, этот тест проводится перед этапом сужения. Чтобы увидеть готовность к нему.

sosnin от Июля 14, 2014, 10:34:57 am

Цитата: MikeFW от Июля 14, 2014, 10:26:26 am

Чтобы увидеть готовность к нему.

и как ее увидеть? как вообще можно увидеть ГОТОВНОСТЬ к сужению??
вот возьмем меня. со старта:100-58 сек,800-10мин (чуть прибавим :))
вот на объемах я пройду 75-70-75-66-75 в секундах, ну будет тяжело после 2го раза...
и какой результат должен быть,чтоб я был готов к сужению?

MikeFW от Июля 14, 2014, 10:58:58 am
Цитата: sosnin от Июля 14, 2014, 10:34:57 am
Цитата: MikeFW от Июля 14, 2014, 10:26:26 am
Чтобы увидеть готовность к нему.
и как ее увидеть? как вообще можно увидеть ГОТОВНОСТЬ к сужению??
вот возьмем меня. со старта:100-58 сек,800-10мин (чуть прибавим :))
вот на объемах я пройду 75-70-75-66-75 в секундах, ну будет тяжело после 2го раза...
и какой результат должен быть,чтоб я был готов к сужению?

Это вопрос к тренерам ;)

Подозреваю, что по показанным временам рассчитываются режимы. (Плюс смотрится умение чувствовать скорость под изменяющейся нагрузкой...)
А по пульсам уровень нагрузки на каждой тренировке сужения.

Например, у меня пульс перед ЧР был такой:
29 - 24 - 19 - 13.5 - 13 - 13.
Мне сказали, что восстановление отличное.

sosnin от Июля 14, 2014, 11:16:58 am
Цитата: MikeFW от Июля 14, 2014, 10:58:58 am
Подозреваю, что по показанным временам рассчитываются режимы. (Плюс смотрится умение чувствовать скорость под изменяющейся нагрузкой...)
А по пульсам уровень нагрузки на каждой тренировке сужения.
??? зачем рассчитывать режимы в сужении?!?
зачем смотреть умение чувствовать скорость в нагрузке перед сужением???
не понимаю логики вообще...
-какие еще режимы в сужении? там только скорость пробивается+ поддерживающая работа изредка
-а чувство скорости зачем? тактику на 200метров отрабатывать в периоде сужения?

Цитата: MikeFW от Июля 14, 2014, 10:58:58 am
Например, у меня пульс перед ЧР был такой:
29 - 24 - 19 - 13.5 - 13 - 13.
Мне сказали, что восстановление отличное.
"перед" на сколько? за день\2недели\месяц?
пс.за месяц если,то не очень гуд. если за 5дней-то гуд.

MikeFW от Июля 14, 2014, 11:39:23 am
Цитата: sosnin от Июля 14, 2014, 11:16:58 am
??? зачем рассчитывать режимы в сужении?!?
зачем смотреть умение чувствовать скорость в нагрузке перед сужением???
не понимаю логики вообще...
-какие еще режимы в сужении? там только скорость пробивается+ поддерживающая работа изредка
-а чувство скорости зачем? тактику на 200метров отрабатывать в периоде сужения?

на все эти вопросы я тебе ответить не могу, так как не специалист... :(
видимо, мои предположения оказались ошибочными.

Цитата: sosnin от Июля 14, 2014, 11:16:58 am
"перед" на сколько? за день\2недели\месяц?
пс.за месяц если,то не очень гуд. если за 5дней-то гуд.

за 13 дней до старта.

avia334 от Июля 14, 2014, 12:41:40 pm
Цитировать
вот смотрите брассисты,как высоко таз и нет вертикальных движений...но и нет рук,плавание на ногах, Виктор.
не засекали результаты чисто руками и ногами ?
Рома, поясни, руки узко слишком???

sosnin от Июля 14, 2014, 12:48:27 pm
Цитата: MikeFW от Июля 14, 2014, 11:39:23 am
за 13 дней до старта.
вот еще бы знать за 5 дней и за 30.тогда больше выводов можно было бы делать.
а так,да, восстановление хорошее. ;)

пс. мне просто вообще непонятна цель тестов таких ПЕРЕД сужением.я бы понял перед сезоном..

а тут-такой же безинформативный бесполезный тест,как у галы ;)

avia334, что объяснить? почему без рук?

avia334 от Июля 14, 2014, 12:54:55 pm
Цитировать
avia334, что объяснить? почему без рук?
Да :o

MikeFW от Июля 14, 2014, 01:01:39 pm
Цитата: sosnin от Июля 14, 2014, 12:48:27 pm
а тут-такой же безинформативный бесполезный тест,как у галы ;)

ок, напиши тогда информационный тест ;) перед началом сезона.

Гала от Июля 14, 2014, 01:09:31 pm
да не тест у меня,уже же сказала,что ты прав,это одно из заданий.

sosnin от Июля 14, 2014, 01:09:59 pm
ну гребок гладиться. не вижу,чтоб было "кисти глубже и шире локтей".
да и по стилю плавания видно:продвижения и ускорения от гребка не видно вообще.
могу поставить свою прическу на кон (налысо забреюсь), на то, что и бат выглядит схоже...только на ногах,с ровным лежанием и отсутствующим отталкиванием. если спринт,то стопроцентно сильный захват,а дальше вылезать только на ногах.так что скорость сильно зависит от силы,свежести организма,попадании в темп по ходу дистанции.

sosnin от Июля 14, 2014, 01:17:29 pm
Цитата: MikeFW от Июля 14, 2014, 01:01:39 pm
ок, напиши тогда информационный тест ;) перед началом сезона.
перед началом сезона?
для тебя-3км. я бы обошелся и 20x100 инт 20-30сек П23-24. я не такой маньяк :) :))

а перед сужением вообще зачем тесты делать? можно прикинуть только будущее время тестом...но это только,как прогноз для тренера больше,нежели необходимость.
зачем еще тесты делать в разгрузке? поздно уже тестироваться ;)

MikeFW от Июля 14, 2014, 01:20:23 pm
Цитата: sosnin от Июля 14, 2014, 01:17:29 pm
перед началом сезона?
для тебя-3км. я бы обошелся и 20x100 инт 20-30сек П23-24. я не такой маньяк :) :))

3 км на пульсе 23-24?
И какой результат надо показать на оценки "отлично" и "хорошо"?

Гала от Июля 14, 2014, 01:24:45 pm
Майк,а при чем здесь результат? Сказано же,что надо плыть на ПУЛЬСЕ,а не по времени.

sosnin от Июля 14, 2014, 01:25:57 pm

Цитата: MikeFW от Июля 14, 2014, 01:20:23 pm

И какой результат надо показать на оценки "отлично" и "хорошо"?

таких оценок в тестах не бывает. это не соревнования где ешь плохо,сносно или отлично...тесты ПРОСТО показывают то,над чем тебе работать,куда "идти" или то,что ты уже сделал.

если ты честно и правильно выполнял тест,то при любом результате можешь себе ставить "отлично".

пс. ну конечно не на первой трене фигачить,а после вкатывания недели в 2-3.

MikeFW от Июля 14, 2014, 01:33:27 pm

И что?

Вот, допусти, я проплыл на пульсе 24 по 1:20 этот тест.

О чём это говорит?

Видимо ни о чём и скажет о чём-то в сравнении с таким же тестом месяца через три?

Led от Июля 14, 2014, 01:39:59 pm

У дейва сало в одноименной книге sprintSalo есть совет делать тест как в начале сезона

Так и повторять его ежемесячно. Называется pulse plot. Показывает движение к пику тренированности либо перетрен.

8x100 @ 4:30

Горка. Процент усилия

70-80-90-100-100-90-80-70

Необходимо держать заданную скорость.

После каждой сотки снимается пульс 0-30-60.

Строится график для анализа.

sosnin от Июля 14, 2014, 01:42:29 pm

Цитата: MikeFW от Июля 14, 2014, 01:33:27 pm

Видимо ни о чём и скажет о чём-то в сравнении с таким же тестом месяца через три?

ты не прав...такой тест через 3 мес тебе покажет на сколько ты вытренировался и все.

а этот,первый,покажет на каком ты уровне сейчас

поможет определить пао на данный момент\урвень восстановления (если плохой,тобольше работы над выносливостью)\покажет технические огрехи в плавании и элементах(сможешь делать выход батом,например?)

или по старинке)

на основании раскладки можно выстраивать серии по П\интервалам\режимам.

Цитата: Led от Июля 14, 2014, 01:39:59 pm

У дейва сало в одноименной книге sprintSalo есть совет делать тест как в начале сезона

Так и повторять его ежемесячно. Называется pulse plot. Показывает движение к пику тренированности либо перетрен.

8x100 @ 4:30

Горка. Процент усилия

70-80-90-100-100-90-80-70

Необходимо держать заданную скорость.

После каждой сотки снимается пульс 0-30-60.

Строится график для анализа.

ну вот это норм тест. понятен и смысловая нагрузка, и режим,и ...это не похоже на задание :)

sosnin от Июля 17, 2014, 02:56:13 pm

а я буду продлевать абонимент на год...радует ужегодное УМЕНЬШЕНИЕ цены. каждый год меньше на 2-3т.р. получается.

как раз есть время до конца месяца,чтоб оформить все.

Led от Июля 17, 2014, 03:16:29 pm

Цитата: sosnin от Июля 17, 2014, 02:56:13 pm

каждый год меньше на 2-3т.р. получается.

это сколько ж он стоит если скидывают по 3 тр ???

мне в fitness house снижают по 200-300 р хотя хожу туда уже лет 10.

MikeFW от Июля 17, 2014, 03:21:50 pm

Цитата: sosnin от Июля 17, 2014, 02:56:13 pm

а я буду продлевать абонемент на год...радует ежегодное УМЕНЬШЕНИЕ цены. каждый год меньше на 2-3т.р. получается.

как раз есть время до конца месяца,чтоб оформить все.

Рома,

по идее, таким как мы надо увеличивать цену, а не снижать.

Мы же "выбираем" кучу часов в неделю, да ещё и целую дорожку занимаем.

Т.е. мы самые не выгодные для клуба клиенты!

Для них было бы здорово, если бы ты купил абонемент и ходил один раз в неделю постоять 30 минут у бортика. А лучше чтобы купил и вообще забыл ходить. :) (Есть и такие)

sosnin от Июля 17, 2014, 03:23:34 pm

теперь,как телевизор в эльдорадо :)

19999-2014

около23-2013

около25-2012 было...

я сам не знаю,как они так дешево делают. но это только при продлении и оплате заранее. а новый около 30. может потому,что нет сауны и инфракрасной сауны?

а около дома есть и за 75.

посещение советского баса 12р\мес по 45мин и звонку=2800 :)

sosnin от Июля 17, 2014, 03:26:24 pm

Цитата: MikeFW от Июля 17, 2014, 03:21:50 pm

1)Рома,

по идее, таким как мы надо увеличивать цену, а не снижать.0

2)Мы же "выбираем" кучу часов в неделю, да ещё и целую дорожку занимаем.

Т.е. мы самые не выгодные для клуба клиенты!

1)согласен...еще на меня и жалобы пишут.

2)ну вот тут меня не все пугаются...я постоянно с кем то плаваю.даже если 5 человек в басе на 4 дорожки,то я на дороге не один. всех из хамама тянет на среднюю. яж сбоку плыву и для них "встречка свободна" ;)

moi от Июля 17, 2014, 08:07:07 pm

Очередное видео: <http://youtu.be/vOhLjRXNEFE>

Вначале батт с догребанием. Оказывается, ничего мне не мешает руками до бедер грести. Но правда про ноги я в этот заход забыл :O))) В коленях много сгибаю.

А дальше многострадальный кроль. Обратите внимание, как меня заносит на правый бок (когда правая рука впереди, левая догребает). Не помойму, почему так. Из-за это я оказываются в плохом положении, и правая рука волей-неволей пытается выправить положение тела, чем в результате портит весь гребок (левая гораздо лучше гребет, потому что у нее исходное положение выгоднее).

sosnin от Июля 17, 2014, 09:35:27 pm

бат-отлично.

а кролем тебя занасит,наверно потому,что ты правой впереди двигаешь вбок...и плечо пониже вроде... вперед тянись.

avia334 от Июля 18, 2014, 09:54:49 am

Посмотришь на Олега и думаешь: "Тоже что ли в батт податься, а то с брасом одна маета..."

MikeFW от Июля 18, 2014, 09:56:53 am

Цитата: avia334 от Июля 18, 2014, 09:54:49 am

Посмотришь на Олега и думаешь: "Тоже что ли в батт податься, а то с брасом одна маета..."

Это мы в понедельник поймём куда тебя определить. ;D

sosnin от Июля 18, 2014, 12:49:25 pm

эээ,есть чудеса,но я не поверю,что у тебя бат получится лучше брасса ;)

moi от Июля 18, 2014, 09:46:39 pm
Цитата: sosnin от Июля 17, 2014, 09:35:27 pm
бат-отлично.

а кролем тебя занасит,наверно потому,что ты правой впереди двигаешь вбок...и плечо пониже вроде... вперед тянись.

По ощущениям в воде, как раз я тянусь исключительно вперед. А выходит вон чего. На самом деле тут мне кажется два фактора влияют - либо вдох (налево он у меня не такой как направо, голова больше вылезит), либо завершение гребка левой рукой. Либо они оба вместе :O)) потому что с трубкой тоже заметно как меня перекашивает с правой рукой впереди.

sosnin от Июля 20, 2014, 08:25:55 pm
я вроде понял. дело не во вдохе,а в том что после вдоха в эту сторону,ты голову сильно опускаешь!!! в бате тоже кстати... линию воды на уровне бровей слабо вытренировать? ;)

avia334 от Июля 20, 2014, 08:45:50 pm
Тест MikeW проплыл в субботу после трени. Вот что получилось
Ноги/координация
Батт 21.1. 18.06
Спина 23.1. - 18.1
Брасс 23.8. 18.9
Кроль 22.4. - 15.9

Легче всего дались ноги батт, остальное через силу и сказали, что частоту можно процентов на 50% увеличить.

MikeFW от Июля 20, 2014, 09:28:19 pm
Цитата: avia334 от Июля 20, 2014, 08:45:50 pm
Батт 21.1. 18.06
Спина 23.1. - 18.1
Брасс 23.8. 18.9
Кроль 22.4. - 15.9

Брасс однозначно лучше остальных способов.

shogun_iv от Июля 20, 2014, 09:31:36 pm
Наверно, это самая живая тема на форуме. :)
Так как мне то же за 30 и плавание для меня только начинается, то просьба зайти в раздел <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8131.90> (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8131.90>) и оценить мой план тренировок на год и дать совет.
Спасибо!

MikeFW от Июля 21, 2014, 09:23:30 am
Вот что у нас сегодня получилось.

4x25!!! ноги кмп, делали I-60
(бат - сп - бр - кр)
Макс - 14.7 - 16.9 - 23.6 - 17.4 = 1:12.6
MikeFW - 19.5 - 22.8 - 23.1 - 21.1 = 1:26.5

4x25!!! кмп I-60
Макс - 13.6 - 15.2 - 18.3 - 13.0 - 1:00.1
MikeFW - 14.7 - 15.7 - 18.2 - 12.5 - 1:01.1

Я за год улучшил ноги на 7.7 сек и в координации на 4.9 сек.

P.S. Спасибо Роме за дельные советы по спине, за две недели реальный прогресс судя по секундам и по ощущениям.

sosnin от Июля 21, 2014, 09:44:47 am
сколько было тогда? на сколько прогресс в ногах и кооре?

пс. вы теперь ежегодный тест превратили в развлекаловку ежедвухнедельную? :)

MikeFW от Июля 21, 2014, 09:55:37 am
Цитата: sosnin от Июля 21, 2014, 09:44:47 am
сколько было тогда? на сколько прогресс в ногах и кооре?

было год назад
ноги кмп - 21,8 - 25,4 - 24,8 - 22,2 = 1.34,2
коор кмп - 15,4 - 17,0 - 19,1 - 14,5 = 1.06,0

Цитата: sosnin от Июля 21, 2014, 09:44:47 am
пс. вы теперь ежегодный тест превратили в развлекаловку ежедвухнедельную? :)

почему? 2 недели назад была просто прикидка на паре дистанций...

avia334 от Июля 21, 2014, 10:49:28 am
Цитировать
было год назад
ноги кмп - 21,8 - 25,4 - 24,8 - 22,2 = 1.34,2
коор кмп - 15,4 - 17,0 - 19,1 - 14,5 = 1.06,0
О.., у меня ноги даже получше будут, а координация много хуже. Это у меня с техникой такие траблы???

moj от Июля 21, 2014, 11:25:49 am
Цитата: sosnin от Июля 20, 2014, 08:25:55 pm
я вроде понял. дело не во вдохе, а в том что после вдоха в эту сторону, ты голову сильно опускаешь!!! в бате тоже кстати... линию воды на уровне бровей слабо вытренировать? ;)

Рома ты как в воду глядишь. Я пришел намеренно к такому же выводу, что я смотрю в пол, а то и вообще опускаю голову как бык на корриде. Вот на прошлой трени плавал, смотря чуть вперед, за одно и смотрел, что руки в захвате делают. Вроде получше стало начало гребка: <http://youtu.be/e3jAY1Afi-Y>
А вот догребание попрежнему не туда. Так и тянет ладонь под живот, а надо даже подальше бедра, именно так будет проталкивание воды назад, а не в бок.

Вот отсюда брасс с боку (наверно 80-90% скорости): <http://www.youtube.com/watch?v=e3jAY1Afi-Y&t=88s>, а потом просто ноги брассом для анализа (с трубкой, с колобашкой и без). В координации вижу, что запаздывают убирать голову и выпрямлять руки.

sosnin от Июля 21, 2014, 11:36:29 am
Цитата: moj от Июля 21, 2014, 11:32:51 am
Я тоже на днях перехожу в 35-39. В следующие форумские - пару десятков очков на халяву! переходят не от дня рождения, а от года. с 01.01 до 31.12 этого года...т.е. ты уже в 35-39 ;)

moj от Июля 21, 2014, 07:15:20 pm
Эх, жалко. Придется еще полгода ждать...
Что по новому видосу?

moj от Июля 21, 2014, 10:34:00 pm
Цитата: Рунтя от Июля 21, 2014, 08:32:56 pm
Почему это придется ждать? Если тебе в этом году исполняется 35, даже, как Галине, 31 декабря, то ты на протяжении всего этого календарного года плаваешь в группе 35-39. Она уже с 1 января плавала соревки в новой возрастной группе, хотя ей еще 363 дня было до ДР.

Эх ты! Не дочитал я Ромино сообщение до конца...
Вон оно как получается! А чего я тогда в марте на форумских лоханулся и плыл с молодежью не в той группе? :O)))
Вот засада!

sosnin от Июля 22, 2014, 06:13:51 am
пока сам пересчитай очки, если в итоговом рейтинге меняется место, то можно берри напярчь и переписать итоговый протокол.

Berrimog от Июля 22, 2014, 06:58:15 am
У меня прилет в четверг только, так что в личку скидывайте, чтобы не забыть.

sosnin от Июля 22, 2014, 09:33:06 am

Цитата: moi от Июля 21, 2014, 07:15:20 pm

Что по новому видосу?

ну ты голову не поднял,а задрал. все равно дергаешь ей.

попробуй делать вдох "в подмышку"-может поможет :)

moi от Июля 22, 2014, 09:43:25 pm

Цитата: sosnin от Июля 22, 2014, 09:33:06 am

ну ты голову не поднял,а задрал. все равно дергаешь ей.

Уже лишку что ли вперед смотрю?

sosnin от Июля 22, 2014, 09:47:27 pm

ты шейю поднимаешь,как бы запрокидыванием назад.она напрягается и через 2-3 гребка ты расслабляешь ее. вот и дергаться начала.

надо ,как при сильном карикатурном удивлении, какбы "отпрянуть",назад головой. плечами это движение. если в позиции лежа в воде,то получится вверх к потолку.шея вообще не напрягается.

moi от Июля 22, 2014, 09:55:28 pm

Цитата: sosnin от Июля 22, 2014, 06:13:51 am

пока сам пересчитай очки,если в итоговом рейтинге меняется место,то можно берри напрячь и переписать итоговый протокол.

Попробовал. Но видимо базовые времена что ли поменяли. Например на форумских я на 50в\с за свои 30.7 заработал 391 бал (группа 30-34), теперь этот же калькулятор (<http://data.swimmasters.ru/points.php>) показывает 416. Это я возраст еще не менял, а то вообще 439 получается.

moi от Июля 23, 2014, 07:21:57 am

Ром, а ты мой брасс с боку видел на последнем видео? Чего там с тазом, с ногами?

sosnin от Июля 23, 2014, 07:58:38 am

во время броска рук и после он не поднимается,подъем таза идет только до момента выбрасывания. потом он проседает.

колени все равно широко-мешают.

но раньше ты и так не поднимал. к тому же у тебя это уже есть постоянно. теперь учиться продолжать поднимать его при выкидывании рук.

moi от Июля 23, 2014, 06:56:58 pm

Цитата: sosnin от Июля 23, 2014, 07:58:38 am

во время броска рук и после он не поднимается,подъем таза идет только до момента выбрасывания. потом он проседает.

Учтону. Ты про вот этот момент, когда ноги готовы к удару?

У пацанов вот так:

(<http://i67.fastpic.ru/big/2014/0723/cf/ec879197560aa6af2e402921006373cf.jpg>)

А у меня вот так:

(<http://i67.fastpic.ru/big/2014/0723/84/5363cd6cce524612fda0ba1c98404d84.jpg>)

А это они так умеют не из-за хорошей гибкости? Какие упражнения делать или просто следить?

Цитировать

колени все равно широко-мешают.

Широко расставленные колени мешают высокому положению таза?

Led от Июля 23, 2014, 07:26:50 pm

Цитата: moi от Июля 23, 2014, 06:56:58 pm

А у меня вот так:

(<http://i67.fastpic.ru/big/2014/0723/84/5363cd6cce524612fda0ba1c98404d84.jpg>)

У тебя нарушено согласование,timing по-английски.

У пацанов уже тело в линию и готово принять импульс от ног, а у тебя еще голова над поверхностью. Если принимать за начало координат корпус и руки, то твои ноги должны быть еще на пол пути к тазу, если начало координат - ноги, то руки уже должны быть выброшены, голова в воде между рук, тело - в линию.

moi от Июля 23, 2014, 09:53:10 pm

Все верно - не попадаю. Я просто уточнить у Ромы хотел, это ли он имел в виду и все ли я правильно понимаю.

sosnin от Июля 23, 2014, 09:54:43 pm

нет. их фото это уже в опускании тела, а у тебя еще подъем.

это не гибкость, а напряжение поясницы и спины и задирание таза. вот ляг на кровать, локти под плечи (как будто выброс будет рук) и подними таз вверх. будет напряг спины и больше поясницы. почувствуешь еще опору на колени. в воде они будут сами подтягиваться.

широкие колени тормозят подъем таза. ты и встаешь на этом моменте.

продолжишь в воде таз поднимать, колени сами быстро прижмутся. думаю ты даже растапырить их не успеешь.

это мгновение напряжения спины и поясницы. думаю, широкие колени - это следствие неработы поясницей и спиной.

sosnin от Июля 24, 2014, 09:37:39 am

moi? ты помнишь мой видос на 50бр, без ног. посмотри, как у меня он вылетает, и когда... он вылетает в выпрямлении рук, т.е. подъем таза не останавливается никогда. у меня он затормаживается, когда руки уже помирают, когда я весь тонуть начинаю, но если я таз не буду так поднимать, то я думаю, что из 40 не проплыву ;) в теории, если я добавлю ноги брасс, то верхняя точка чуть опустится, но все равно не под водой... я уж сильно вытаскиваю, пока скорость есть. но это нормально для плавания на руках, в коорд все всанет на место.

Viktor от Июля 24, 2014, 09:57:30 am

Цитата: sosnin от Июля 24, 2014, 09:37:39 am

moi? ты помнишь мой видос на 50бр, без ног. посмотри, как у меня он вылетает, и когда... он вылетает в выпрямлении рук, т.е. подъем таза не останавливается никогда. у меня он затормаживается, когда руки уже помирают, когда я весь тонуть начинаю, но если я таз не буду так поднимать, то я думаю, что из 40 не проплыву ;) А где найти это видео? любопытно глянуть :)

sosnin от Июля 24, 2014, 10:05:54 am

я не помню :)

да и уже не скачаешь наверно. я выкладывал в "плавание после 30ти" после НГ или прям перед, уже не помню. плыл на праздники после КР13.

теперь оно у меня только в телефоне... постараюсь сегодня ночью выложить, если никто не заморочится поиском моего старого поста ;)

оппа! <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4020.msg241663#msg241663>

но это второе видео, у меня в тел первое. в принципе - одно и то же.

Viktor от Июля 24, 2014, 10:31:54 am

Спасибо ;)

Выходы классные, далекие !!!!!

Здорово руки и корпус работают !!!!!

sosnin от Июля 24, 2014, 10:50:32 am

качается? удивительно :)

ну для moi видно же таз у меня над водой. и поднимаю я его поясницей и попой в данный, максимально высокий, момент. т.е. перед и во время броска рук.

2Viktor пс. так я и плыву вообще без ног ;) чему еще там работать то? и видно, что хватило меня на поворот и 2-3 гребка. темп упал и я притонул плечами, и с кажд гребком все глубже и глубже. после этих 50 еще дня 3 болели ягодицы и спина с прессом. брасс на тренингах вообще не плаваю, кроме 100-200м в разминке купальной.

Viktor от Июля 24, 2014, 11:14:35 am

Цитата: sosnin от Июля 24, 2014, 10:50:32 am

качается? удивительно :)

ну для moi видно же таз у меня над водой. и поднимаю я его поясницей и попой в данный,максимально высокий,момент. т.е. перед и во время броска рук.

2Viktor пс. так я и плыву вообще без ног ;) чему еще там работать то? и видно,что хватило меня на поворот и 2-3 гребка. темп упал и я притонул плечами, и с кажд гребком все глубже и глубже. после этих 50 еще дня 3 болели ягодицы и спина с прессом. брасс на тренингах вообще не плаваю,кроме 100-200м в разминке купальной. Правда, мне трудно представить, как так можно проплыть 200 м, например :) ???
А сколько на руках полтинник брассом проплываешь ?

Led от Июля 24, 2014, 11:19:51 am
Цитата: sosnin от Июля 24, 2014, 10:50:32 am
так я и плыву вообще без ног ;) чему еще там работать то?
У меня сын так плавает руки брасс - ноги дельфин :)
Это я к тому что работать там есть чем :)

sosnin от Июля 24, 2014, 11:30:52 am
Цитата: Led от Июля 24, 2014, 11:19:51 am
Это я к тому что работать там есть чем :)
не заводи шарманку по кругу... я добавлю ноги бат и проплыву на 2 сек быстрее. :) уж точно финиша такого не будет подводного.
я не обманываю,смысл?
был только один удар ногами бат,при выныривании на повороте,т.к. я не всплывал. тут д\к-согласен (еслиб была координация-т.к. это второй толчек ногами). + я не делаю удар ногами батом в выходе. нет смысла. я на сорах батом не плыву-сразу д\к влепят за безножный брасс.даже больше-уверен,что найдутся еще20% судей,кот скажут,что я дельфиною. :) ну это будут те, кто правила не читает.

даже на финише, нет удара ногами,та только подъем. всю дист плыл,зажимая ж., как будто диарея (простите за подробности). ничего ниже таза не работало.

пс. у нас всеж разговор о тазе.как,когда и чем его поднимать и до какой степени.

viktor, какие мне 200 сейчас? я даже 50 не доплываю в одном темпе. 200 у меня это будет по 5-6 гребков со скольжением в 2 раза больше. и временем по 45 +-сек на 50. но я даже мучиться не буду,только предположения. руками 50? так это и есть руками. если вставить колобашку,будет хуже до 1сек. проиграю себе только на выходах-она будет тормозить,вернее поднимать.
я надеюсь меня не захотите заставить плыть руками с колобашкой 200 на время?- я не поплыву ;)

Led от Июля 24, 2014, 11:45:28 am
Цитата: sosnin от Июля 24, 2014, 11:30:52 am
я не обманываю,смысл?
ты меня не понял,я не утверждал ,что ты работал ногами ,я говорю ,что при таком движении есть чем работать :)

sosnin от Июля 24, 2014, 11:50:49 am
Цитата: Led от Июля 24, 2014, 11:45:28 am
ты меня не понял,я не утверждал ,что ты работал ногами ,я говорю ,что при таком движении есть чем работать :)
аа...ну да...попа,пресс,вся спина и плечи.

Led от Июля 24, 2014, 11:54:03 am
Кстати,вот ты выходишь здесь на вдох очень незначительно.В координации тоже так ?
Просто во всех современных видео люди достаточно высоко выходят,всю грудь видно.
ПС Выход стартовый классный .

sosnin от Июля 24, 2014, 12:49:42 pm
Цитата: Led от Июля 24, 2014, 11:54:03 am
1)Кстати,вот ты выходишь здесь на вдох очень незначительно.В координации тоже так ?
Просто во всех современных видео люди достаточно высоко выходят,всю грудь видно.
2)ПС Выход стартовый классный .
в кооре будет повыше,т.к. за счет ног,тонуть буду чуть позже... а если ноги бат,то будет как и руками,только скольжение быстрее будет.
еслиб я не был за 100+ у меня тоже бы видно было грудь. а тут ее видно,но ты думаешь,что это не она... в любом случае, тут я начинаю рано тонуть, тк энергия при сопротивлении воды гасится резко.

2) классный, это когда реакция лучше, чем 0,6. а не 1,1 сек. и есть фаза полета, а я если дальше прыгать, то падаю плашмя.

Led от Июля 24, 2014, 12:59:56 pm
Цитата: sosnin от Июля 24, 2014, 12:49:42 pm
классный, это когда реакция лучше, чем 0,6. а не 1,1 сек.
Тогда будет классный старт, а я говорю - классный выход ;)

sosnin от Июля 24, 2014, 01:05:23 pm
ааа.... :) простите.... :)

ну да, кроме этого ничего и не умею то ;)

Letun от Июля 26, 2014, 08:30:17 am
Пока нет воды - пробую бегать.
Какие пульса должны быть? Тут про 23 часто говорилось.. - а это за 6 или за 10 сек.?
Абсолютно комфортно бегу 210 ударов в мин.

А у нас отдельная тема есть про пульс?

свиммер от Июля 26, 2014, 09:07:04 am
Да, дофига :) Какой у тебя ЧСС макс?

Ну, если ты на 210 до 20 мин в день бегаешь, думаю не помрешь и D-гипертрофию миокарда не заработаешь. Я для себя выбрал <130 - легкий бег, 130-150 - спокойная/комфортная, 150-160 - темповая/скоростная, 160-170 - больше 5 км не держу, как правило. Но я больше 180-ти на длинных не подниму.

Letun от Июля 26, 2014, 09:18:41 am
Я не знаю какой у меня максимальный ЧСС).

Какие там 20 мин.)), я тупо отрезки километра по полтора-два бегаю, но в этом режиме действительно могу бежать долго.

Если больше 20 мин. каждый день - я тупо от скуки перестану бегать через 5-6 занятий.

И да - после прекращения нагрузки пульс падает до 120 буквально за пару минут (200 метров пешкодрапа).

свиммер от Июля 26, 2014, 10:08:51 am
Тогда хоть до двестиписят ;)

igorium от Июля 26, 2014, 10:37:05 am
Цитата: Letun от Июля 26, 2014, 08:30:17 am
Пока нет воды - пробую бегать.
Какие пульса должны быть? Тут про 23 часто говорилось.. - а это за 6 или за 10 сек.?
Абсолютно комфортно бегу 210 ударов в мин.

Я конечно знаю, что у разных людей разные пульсовые зоны.

Но 210 мне кажется это за гранью...

Я как-то пробежал 1 милю на пульсе под 200, так думал, что умру. Еще час отходил...

В идеале тебе стоит провериться у врачей на пульсовые зоны на беговой дорожке.

Есть еще вариант сделать тест Конкони, если есть пульсометр и возможность делать отсчеты по времени/расстоянию (тот же телефон Android/Apple с беговой программой).

У меня пульс примерно такой же как написал Свиммер.

Letun от Июля 26, 2014, 11:46:17 am
Ну х.з. - это реально далеко не в полную силу.

Я меряю по секундомеру на глазок, может слишком грубо...
сразу после забега выходит примерно 21 уд. на 6 сек и 31 на 10 сек.
через круг пешкодрапа 12-13 уд. на 6 сек и 19-20 на 10 сек.
(сегодня попробую поточнее)

..чѐт я пока пульсомер не сильно хочу брать.

Если бежать на пульсе 140 - это же вообще практически ни какой нагрузки; может в том и смысл, что это для длительности более 20 минут.

Led от Июля 26, 2014, 01:41:54 pm

Цитата: Letun от Июля 26, 2014, 11:46:17 am

сразу после забега выходит примерно 21 уд. на 6 сек и 31 на 10 сек.

чем меньше период засекания тем больше погрешность.

За 6 сек вообще не советуют засекаать изза этого. При ошибке всего на один удар получаем +/- 10 за минуту.

Я думаю, что именно это и произошло при 21ом ударе, так как 210 реально много не то что для анаэробного порога, а даже для максималки у не детей, хотя iogium прав-все люди разные :)

Цитировать

..чѐт я пока пульсомер не сильно хочу брать.

чертовски удобная вещь именно для бега.

Цитировать

Если бежать на пульсе 140 - это же вообще практически ни какой нагрузки; может в том и смысл, что это для длительности более 20 минут.

Я бы сказал - более 40 мин.

Это режим рекомендуемый многочисленными фитнес журналами для сжигания жиров после исчерпания запасов гликогена среднего человека.

Letun от Июля 26, 2014, 06:35:58 pm

Я подумаю на счёт пульсомера)), просто с одной стороны серьёзно бегом заниматься не собираюсь с другой интересно всё-таки реальные цифры узнать).

ИлТа4оК от Июля 26, 2014, 11:10:51 pm

Цитата: Letun от Июля 26, 2014, 11:46:17 am

Ну х.з. - это реально далеко не в полную силу.

Я меряю по секундомеру на глазок, может слишком грубо...

сразу после забега выходит примерно 21 уд. на 6 сек и 31 на 10 сек.

через круг пешкодрапа 12-13 уд. на 6 сек и 19-20 на 10 сек.

(сегодня попробую поточнее)

..чѐт я пока пульсомер не сильно хочу брать.

Если бежать на пульсе 140 - это же вообще практически ни какой нагрузки; может в том и смысл, что это для длительности более 20 минут.

Подожди, но 31 за 10 секунд это 186 за минуту, видать, на 6 секундах погрешность слишком большая.

Letun от Июля 27, 2014, 07:51:21 am

Цитата: ИлТа4оК от Июля 26, 2014, 11:10:51 pm

Подожди, но 31 за 10 секунд это 186 за минуту, видать, на 6 секундах погрешность слишком большая.

Ну да - то же заметил...

Гала от Июля 27, 2014, 09:12:23 pm

Я бегаю на пульсе от 140 до 150, за 150 стараюсь не вылезать, бегаю мало, примерно 2-2,5км, потом йога и хватит.

И еще велик. Тоже немного и тоже аэробно все. Это у меня называется отдых. Будет еще неделя (надеюсь, что будет), когда я вообще ничего делать не буду, только загорать-купаться и много есть ;D

lucmen от Июля 28, 2014, 02:21:14 am

Цитата: Гала от Июля 27, 2014, 09:12:23 pm

... Будет еще неделя (надеюсь, что будет), когда я вообще ничего делать не буду, только загорать-купаться и много есть ;D

Много есть тебе можно всегда, а не одну неделю в год).

Гала от Июля 28, 2014, 08:19:57 am

А я и ем много всегда, но при этом еще тренируюсь ;)

avia334 от Июля 28, 2014, 09:03:07 am

Цитировать

Если бежать на пульсе 140 - это же вообще практически ни какой нагрузки; может в том и смысл, что это для длительности более 20 минут.

Если для сердца, то лучше на 130-150 пробежать 10км, ну, или час. Именно в этом пульсовом промежутке происходит укрепление и растягивание сердечной мышцы. Можно прочитать и посмотреть кучу видосов на эту тему.

А если загнаться, то можно и выше, конечно. Можно и рваный бег дбавить, но это, ИМХО, для суперпродвинутых, кто именно бегом занимается.

Letun от Июля 29, 2014, 09:42:42 am

Цитата: avia334 от Июля 28, 2014, 09:03:07 am

Если для сердца, то лучше на 130-150 пробежать 10км, ну, или час. Именно в этом пульсовом промежутке происходит укрепление и растягивание сердечной мышцы. Можно прочитать и посмотреть кучу видосов на эту тему.

А если загнаться, то можно и выше, конечно. Можно и рваный бег дбавить, но это, ИМХО, для суперпродвинутых, кто именно бегом занимается.

Нее)), ну его в баню). Зная себя - уверен, что не смогу делать это систематически).

MikeFW от Июля 29, 2014, 10:28:00 am

Читал что 100 приседаний заменяют 1 км бега при одинаковом пульсе.

Т.е. присев без остановки 1000 раз получаешь равную нагрузку пробежке 10 км.

Led от Июля 29, 2014, 10:34:11 am

Цитата: MikeFW от Июля 29, 2014, 10:28:00 am

Читал что 100 приседаний заменяют 1 км бега при одинаковом пульсе.

Т.е. присев без остановки 1000 раз получаешь равную нагрузку пробежке 10 км. заменяют в чем ?

в беге в основном работает задняя поверхность.(при правильной технике)

в приседаниях - квадрицепс .

MikeFW от Июля 29, 2014, 10:38:06 am

Цитата: Led от Июля 29, 2014, 10:34:11 am

заменяют в чем ?

в беге в основном работает задняя поверхность.(при правильной технике)

в приседаниях - квадрицепс .

Заменяют в аэробной нагрузке.

Как плюс нагружают больше мышц и меньше нагрузка на колени и всякого рода "встряхивания" внутренних органов.

Led от Июля 29, 2014, 10:47:22 am

Цитата: MikeFW от Июля 29, 2014, 10:38:06 am

Заменяют в аэробной нагрузке.

Как плюс нагружают больше мышц и меньше нагрузка на колени и всякого рода "встряхивания" внутренних органов.

В этом смысле я бы обратил внимание на велосипед и как альтернатива велотренажер.

Но более всего подходит эллипсоид, так как кроме ног еще работают руки.

avia334 от Июля 29, 2014, 02:14:08 pm

Цитировать

Читал что 100 приседаний заменяют 1 км бега при одинаковом пульсе.

Т.е. присев без остановки 1000 раз получаешь равную нагрузку пробежке 10 км.
Миша, я как-то решил добавить в зале 3 подхода по 20 секунд максимальное количество приседаний. Перерыв между сериями также 20 сек.
Потом еле из спортзала вылез. Ноги 3 дня еще гудели и отказывались гнуться.

MikeFW от Июля 29, 2014, 02:28:28 pm
Цитата: avia334 от Июля 29, 2014, 02:14:08 pm
Цитировать

Читал что 100 приседаний заменяют 1 км бега при одинаковом пульсе.
Т.е. присев без остановки 1000 раз получаешь равную нагрузку пробежке 10 км.
Миша, я как-то решил добавить в зале 3 подхода по 20 секунд максимальное количество приседаний. Перерыв между сериями также 20 сек.
Потом еле из спортзала вылез. Ноги 3 дня еще гудели и отказывались гнуться.

Ага, вот я в субботу 250 раз присел без остановки ... ноги до сих пор болят. :)

moj от Июля 31, 2014, 11:07:38 am
Стал следить в брассе за синхронизацией, а конкретно за тем, чтобы торс-руки были уже в стрелочку до удара ног. И что-то не успеваю у меня руки пронос и выброс вперед сделать. Особенно когда не спешно плывешь. Или чтобы успевать надо руками быстро и мощно работать?

sosnin от Июля 31, 2014, 11:21:53 am
Цитата: moj от Июля 31, 2014, 11:07:38 am
Стал следить в брассе за синхронизацией, а конкретно за тем, чтобы торс-руки были уже в стрелочку до удара ног. И что-то не успеваю у меня руки пронос и выброс вперед сделать. Особенно когда не спешно плывешь. Или чтобы успевать надо руками быстро и мощно работать?
у меня складывание и выброс рук-самое быстрое движение. даже когда медленно плывешь. как делалаю его спокойно и размеренно,то тоже получаю стопор от подтягивания ног.

Led от Июля 31, 2014, 11:25:58 am
Цитата: moj от Июля 31, 2014, 11:07:38 am
Или чтобы успевать надо руками быстро и мощно работать?
Рома прав :) хотя что тут удивительного
Темп зависит от времени скольжения,все остальные элементы как то - выброс рук,подтягивание ног,длительность вдоха
должны оставаться одними и теми же.

moj от Июля 31, 2014, 11:52:00 am
Значит нормально брасс не натренировать длинными отрезками, также как и батт? Тем более если особой выносливости нет?

IluTa4oK от Июля 31, 2014, 12:40:22 pm
Цитата: Led от Июля 31, 2014, 11:25:58 am
Темп зависит от времени скольжения,все остальные элементы как то - выброс рук,подтягивание ног,длительность вдоха
должны оставаться одними и теми же.

Не совсем так. На полтиннике и 200 "выброс рук, подтягивание ног, длительность вдоха" всё-таки разные, но есть некоторый предел, дольше которого делать эти движения не стоит - падение скорости слишком велико.

Цитата: moj от Июля 31, 2014, 11:52:00 am
Значит нормально брасс не натренировать длинными отрезками, также как и батт? Тем более если особой выносливости нет?
Смотря что понимать под "нормально" :) и "длинными отрезками". В детстве, помню, давали задание плавать 400-600 "на технику" - т.е. движения правильные, при этом фаза скольжения максимально затянута, это больше на отдых похоже, ну максимум на тренировку 200-ки.
Натренировать полтинник, плавая медленно задания по 400-1500 не получится, конечно.

sosnin от Июля 31, 2014, 01:06:09 pm
Цитата: moj от Июля 31, 2014, 11:52:00 am
Значит нормально брасс не натренировать длинными отрезками, также как и батт? Тем более если особой выносливости нет?

имхо. да, сразу не натренируешь, но привыкаешь гораздо быстрее. но плавать по 800 будет тебе и мне сейчас порнографией. все равно все закончится через 100-200 метров, даже если не все то какие-то элементы будут отваливаться. но и эта инфа полезной бывает ;)

мой от Августа 01, 2014, 05:50:14 pm
Понятно, а я то плаваю не спешам по 200 метров с колобашкой в ногах.

Офф: сегодня делал функцию внешнего дыхания (у меня типа же астма), за 4 года, как я усиленно плаваю, ЖЕЛ увеличилась на литр, и из 90% от нормы я теперь имею 110%. Занимайтесь после 30-ти физкультурой!!!

Домино от Августа 06, 2014, 03:51:46 pm
Офф2. ;D

После месяца профилактики открылся басс, завтра иду плавать.
(<http://s20.rimg.info/05ab8435d7be66989f841e25e1eb467e.gif>)

Iustep от Августа 26, 2014, 06:17:03 pm
А я сегодня для себя провел-таки "День стайера" - своеобразный, конечно, но какой есть - одним из заданий в сегодняшней трене было: Руки 3000 в/с лопатки (средние) + калабашка в щиколотках (3/3/3/5) Время 51,03.8 (Контроль техники и ритма) По "маленькой причине" (<http://s19.rimg.info/80e2c767d381e35e12b524fcc7b138b0.gif>) - не смог "махнуть" пятерочку, а желание появилось уже после полторашки. - Кайфанул не по детски - может когда и полюблю плавать спокойно, красиво, длинно и долго. Трени 5500.

Novichog от Августа 27, 2014, 08:12:23 am
Цитата: Рунтя от Августа 06, 2014, 03:42:22 pm
Цитата: мой от Августа 01, 2014, 05:50:14 pm
Занимайтесь после 30-ти физкультурой!!!
Очередной Офф: некоторые товарищи, начав заниматься физкультурой после 38, очень скоро дозанимаются до больнички, как Гера писал в MASTERS LIVE!, по нашему до Кащенко. Каждое утро ловлю себя на мысли, что она после звонка будильника одна: где и что я сегодня плыву, куда еду на трению? Хотя до тренировки еще часов 12 с лишним. Я тихо схожу с ума с этой физкультурой :((Вся жизнь в проекции с водой и плавнием, кажется, это уже диагноз :))
Это не диагноз а симптом. ... но если вы об этом думаете, значит Кащенко, Вам пока не маячит, есть еще интересные вещи в жизни: марки коллекционировать или деньги собирать по номеркам :)).

мой от Августа 27, 2014, 10:16:34 pm
От меня очередная трения: <http://youtu.be/piURhf-xCoc>
Что-то прогресса с гребком так и нет. Я прихожу к выводу, что у меня руки "кривые" в локтевом суставе и не хотят никак делать правильный захват :O)))

Из новых упражнений стал делать ноги батом с трубкой. Посмотрите, как оно. Приходится голову чуть задирать, чтобы ноги под водой работали. А вот если ложусь ровно на воды, вообще продвижения нет, т.к. ноги где-то на половину в воздухе бьют :O)))

И еще стартанул брасс с новой постановкой рук и слежением за тем, чтобы перед толчком ногами руки и торс уже были в стрелочке, плюс таз был ближе к поверхности: <https://www.youtube.com/watch?v=UmZNVAt4glw&list=UUlej7BplzysGLzy5i0K5Hnw>
Сенсации не случилось: 37,2. Никакого приближения к третьему разряду....

Кстати, за чем надо следить, чтобы при старте ноги "не падали" в момент вхождения в воду? Какова причина такого косяка?

Led от Августа 28, 2014, 06:20:23 am
Цитата: мой от Августа 27, 2014, 10:16:34 pm
Из новых упражнений стал делать ноги батом с трубкой. Посмотрите, как оно. Приходится голову чуть задирать, чтобы ноги под водой работали. А вот если ложусь ровно на воды, вообще продвижения нет, т.к. ноги где-то на половину в воздухе бьют :O)))
мне кажется, надо включать грудь в движение, волна должна начинаться оттуда, у тебя просто ноги работают по принципу рычага удар ног должен приводить к погружению грудной клетки.
Цитировать
Кстати, за чем надо следить, чтобы при старте ноги "не падали" в момент вхождения в воду? Какова причина такого косяка?
мышцы поясницы и ягодичные должны держать ноги.

Цитировать

37,2. Никакого приближения к третьему разряду...
третий разряд 38,75 для 25м бассейна однако :)

sosnin от Августа 28, 2014, 08:17:18 am

moi, давно не видел тебя, но за кроль могу только похвалить. захват и подтягивания стали очень хороши. теперь тебе стоит убрать доску из ног вообще и плавать только в кооре. если ты так можешь проплыть с километр... дальше нет смысла в доске-руки и корпус хорошо. делай с доской только для "вспоминания".

да, отталкивание слабое. но это только вопрос наработки силы.

а, еще мне понравилось разворот кисти в захвате-этим ты убрал маханияю молодец. интересно, а на спине все еще машешь?)

уверен, что на 800 за год ты скинешь 30сек, если не минуту. не заметил ни одного явно провального движения в кроле. раньше точно такого не было. лучший вариант у тебя был 60/40.

дальше брасс. Ты вообще не делаешь ускорение при прижимании рук и вынимании. потому и тонешь с вертикального положения. удар ногами может у тебя и приходится в горизонтальное тело, но это тело тонет в этот момент по энергии вниз. удивил меня и себя- поднимай голову в 2 раза ниже. как это сделаешь?

ноги бат это-какашка вялая какая-то :) ты при каждом замахе должен опираться на руки\доску. в этот момент спина работает передает импульс. вообще ноги у тебя-это только ноги.

а на старте ноги падают так как нет натянутого положения, как струна. они просто висят... в воду с трамплина видел как прыгают? ноги натянуты, носки вперед. если они расслабят ноги, то недокручивать будут постоянно! и ты недолетаешь, не скользишь потом в воде

moi от Августа 28, 2014, 09:09:03 am

Цитата: sosnin от Августа 28, 2014, 08:17:18 am

moi, давно не видел тебя, но за кроль могу только похвалить.

О! Я-то все фыркаюсь, когда вижу свое плавание. Ладно перейдем теперь без доски. По ощущениям ноги у меня вроде не тонут, и сзади нормально болтаться могут, типа как "2-х ударно". Вон на ЧЕ итальянец полтараху вообще без ног выиграл, - я диву давался!

Цитировать

интересно, а на спине все еще машешь?)

Про все "махание" не скажу, а вот перехлест жуткий так и есть. Пару недель назад заснял себя ради интереса...

Цитировать

Ты вообще не делаешь ускорение при прижимании рук и вынимании. потому и тонешь с вертикального положения. удар ногами может у тебя и приходится в горизонтальное тело, но это тело тонет в этот момент по энергии вниз. удивил меня и себя- поднимай голову в 2 раза ниже. как это сделаешь?

Попробую в два раза ниже. По ощущениям я действительно не успеваю или резкости не хватает во второй половине гребка.

Цитировать

ноги бат это-какашка вялая какая-то :)

Первый раз поплыл - еще хуже было :O))) На нехватку гибкости не похоже? Просто нужной скоординированности нет?

Цитировать

а на старте ноги падают так как нет натянутого положения, как струна. они просто висят...

Но мне кажется просто сделать их железобетонными мало, они все равно не сосиской, так доской рухнут на воду. Такие старты можно видеть у спортсменов 70х-80х. Тело натянуто, но нет "прокалывающего" вхождения в воду, как у современных пловцов.

Цитировать

третий разряд 38,75 для 25м бассейна однако

Пардон, - опечатка. Конечно, имелся в виду второй разряд.

sosnin от Августа 28, 2014, 09:26:31 am

По ощущениям я действительно не успеваю или резкости не хватает во второй половине гребка. -резкости в выкидывании рук и наращивания мощности во всем подводном гребке. у тебя гребок плавный,одинаковый.тебе надо мгновенно руки выкинуть,для этого нужна подготовка. а ты с места пытаешься это сделать-это нераельно.

Первый раз поплыл - еще хуже было :O))) На нехватку гибкости не похоже? Просто нужной скоординированности нет?

-дело не в гибкости. а в включении в "замах" плеч,спины,поясницы. чем больше ты задашь импульс корпусом,тем проще ногам будет разогнаться,дать амплитуду и силу. как вон гребцы гребут на лодке,будешь без спины-будешь плыть медленно,добавишь спинубудешь быстро,но недолго,будут ноги работать-будет и быстро и долго. тут также,только сверху вниз,а не снизу вверх "волна включений"

Такие старты можно видеть у спортсменов 70х-80х. Тело натянуто, но нет "прокалывающего" вхождения в воду, как у современных пловцов.

-да там 80% не задумывались вообще о старте. не было борьбы за сотые. то же и с эстафетами. никто даже не думал прыгать вперед,все прыгали "в воду" и все равно куда именно. так же никто не напрягал спину,ноги. вытягивались и все. стрелочка есть,а жесткости нет.

moi от Августа 28, 2014, 01:23:05 pm

Цитировать

тебе надо мгновенно руки выкинуть,для этого нужна подготовка.

Каково вида подготовка? Силовая?

sosnin от Августа 28, 2014, 01:47:08 pm

Цитата: moi от Августа 28, 2014, 01:23:05 pm

Цитировать

тебе надо мгновенно руки выкинуть,для этого нужна подготовка.

Каково вида подготовка? Силовая?

нет ты не понял.... внутрицикловая подготовка к выбрсу рук= ускорение к концу гребка. а ты ведешь медленно но мощно гребок,а потом пытаешься придать мгновенное ускорение в проносе. так не будет. переходный момент все равно есть. и он у тебя приходится на неработающие ноги и поднятую голову. ускоряйся,когда руки к туловищу вести начинаешь,или когда на вдох подниматься начинаешь.

moi от Августа 28, 2014, 09:23:16 pm

буду пробовать. Короче надо ускорение к концу поддавать и не так выпрыгивать вверх. Может проработать это без ног в упражнении "только руки"?

sosnin от Августа 29, 2014, 05:50:19 am

попробуй,но не поднимишь себя :)

Домино от Августа 29, 2014, 07:29:55 am

Чей-то!?

У меня иногда без ног баттом получается плыть лучше,чем в координации. ;D ;D ;D

sosnin от Августа 29, 2014, 10:00:53 am

Цитата: Домино от Августа 29, 2014, 07:29:55 am

Чей-то!?

У меня иногда без ног баттом получается плыть лучше,чем в координации. ;D ;D ;D
потому что мы про брасс :)

Led от Августа 29, 2014, 10:06:44 am

Цитата: Домино от Августа 29, 2014, 07:29:55 am

У меня иногда без ног баттом получается плыть лучше,чем в координации. ;D ;D ;D

Это значит ноги с руками не скоординированы (либо сильно гнутся в коленях) и ноги тормозят руки :)

sosnin от Августа 29, 2014, 10:08:37 am

Цитата: Led от Августа 29, 2014, 10:06:44 am

Цитата: Домино от Августа 29, 2014, 07:29:55 am

У меня иногда без ног баттом получается плыть лучше, чем в координации. ;D ;D ;D

Это значит ноги с руками не скоординированы (либо сильно гнутся в коленях) и ноги тормозят руки :) или ноги не работают и висят плугом ;)

moi от Августа 29, 2014, 11:18:46 am

Цитата: sosnin от Августа 29, 2014, 05:50:19 am

попробуй, но не поднимишь себя :)

В смысле не подниму без ног?

sosnin от Августа 29, 2014, 11:28:18 am

не будет получаться слитности. сил не хватит без ног. или будешь делать по 3 гребка и отдыхать (это тоже нормальный вариант).

вообщем пробуй, но если что плавай с ногами, но упор на руки. можешь после удара ногами брассом хоть кролем подрабатывать, чтоб выпрямиться в горизонталь. тебе же надо просто ровно лечь и только потом учиться делать гребок с ускорением. иначе нет смысла. а без ног-хз какое будет начальное положение перед гребком.

Домино от Августа 29, 2014, 12:10:36 pm

Цитата: Led от Августа 29, 2014, 10:06:44 am

Это значит ноги с руками не скоординированы (либо сильно гнутся в коленях) и ноги тормозят руки :)

Бяда с координацией только после зала и тогда мне легче "переложиться" на руки, ноги вообще отказываются работать после железа. (<http://s17.rimg.info/3fcf2efd4b72422e162b2a270e4228f1.gif>)

moi от Сентября 01, 2014, 06:50:00 pm

Поплыл сегодня кроль типа в координации (все равно ногами только горизонт поддерживал): <http://youtu.be/-v7xmXwmkEE>

Хватило меня только на 200 метров, потом зад стал тонуть, техника развалилась. Отдохнув, осили уже только 2х100м, но с мощным гребком и жестким положением тела.

P.S. В конце видео есть несколько "рывков" брасса. Патался гребок делать резче, вылетать меньше, а после ложиться ровнее, без утопления.

sosnin от Сентября 01, 2014, 09:50:18 pm

клево...учил тебя, учил...и ты стал плыть, как я, с теми же ошибками :) :)

кроль: после вдоха вправо постоянно топишь голову, когда влево тоже есть, но меньше. подними взор вперед. перед вдохом делаешь ножницы-делай акцентированный удар вниз и широкий и глубокий, глубже в 2 раза, чем обычно.

а то, что тебя хватало только на 2х100 это нормально. год назад ты даже 25 не проплыл. с руками все боленее, 2 гребка левой видел только резкое сгибание в локте при переходе "под себя".

1:43 очень резкое изменение картинки :) :) я аж опешил, когда появился мужик во весь экран :)

брасс-ноги опаздывают, виден бульк от спины и ты начинаешь подтягивать ноги. удар получается в самое глубокое положение тела.

Led от Сентября 02, 2014, 05:34:39 am

Цитата: sosnin от Сентября 01, 2014, 09:50:18 pm

перед вдохом делаешь ножницы-делай акцентированный удар вниз и широкий и глубокий, глубже в 2 раза, чем обычно.

чо то не понял, в какой момент и для чего ?

sosnin от Сентября 02, 2014, 07:24:06 am

он делает удары ногами ножницами перед поворотом на вдох. обычно так себя разворачивают по оси, я так делаю перед сальто на спине, чтоб повернуться на грудь. это облегчает кручение, но и ДЕЛАЕТ кручение. зачем оно в

кроле на груди?

чтобы избежать этого надо:

- 1) поднять плечи выше
- 2) выровнить тело и делать только поворот плечами.
- 3) для поворота на вдох не включать ноги. только корпусом.

достигается: 1) подъемом взгляда вперед, а не в пол или в ноги

2) убиением лишних движений-паразитов+ самоконтроль

3) делать акцентированные удары ВНИЗ. чтоб они были заметней для плывущего и он привыкал к новым для себя ударам делать их большими по амплитуде и силе. особенно касается низких пульсов и упражнений, там где скорость ниже-ножницы делаются чаще и больше тормозят. делать это всегда!

Led от Сентября 02, 2014, 11:36:28 am

Цитата: sosnin от Сентября 02, 2014, 07:24:06 am

он делает удары ногами ножницами перед поворотом на вдох. обычно так себя разворачивают по оси.

Но ведь он плывет на руках. Ногами один удар за 5 секунд только для стабилизации, а не для вдоха.

Цитировать

3) для поворота на вдох не включать ноги. только корпусом.

Цитировать

3) делать акцентированные удары ВНИЗ.

Противоречие :)

sosnin от Сентября 02, 2014, 12:04:26 pm

1) не важно на руках или нет. ноги все равно не должны разворачиваться. стабилизировать себя надо ударами вниз.

пс. лучше б вообще не делал удар ногами, чем такая "стабилизация".

2) противоречие есть в словах, а не в контексте.

первое относится к повороту корпуса-для этого не надо включать ноги. второе относится к развороту ног, чтобы избежать этого надо бить вниз.

в итоге, если бить вниз, то и противоречие исчезает, т.к. разворота ног не будет, а корпус будет поворачиваться без лишних движений для этого ногами. то есть направление движений ног не должно влиять на поворот корпуса и плеч, даже не важно есть вдох или нет. а вот такт работы ног может влиять на момент вдоха.

Led от Сентября 02, 2014, 12:48:55 pm

Цитировать

второе относится к развороту ног, чтобы избежать этого надо бить вниз.

в итоге, если бить вниз, то и противоречие исчезает, т.к. разворота ног не будет, а корпус будет поворачиваться без лишних движений для этого ногами. то есть направление движений ног не должно влиять на поворот корпуса и плеч, даже не важно есть вдох или нет. а вот такт работы ног может влиять на момент вдоха.

Тогда давай добавим временные точки.

Вкладывание левой-вдох справа-начало проноса правой.

При бти ударном этому должен соответствовать удар правой ногой, который будет создавать момент доворота туловища в сторону вдоха. Получается что нужно правой легонько а затем левой мощно ? Что бы получить момент обратный вращению корпуса ?

sosnin от Сентября 02, 2014, 01:05:14 pm

слушай, я прочитал и устал :)

мне чтоб ответить нужно зеркало :)

но по памяти (у меня вдох влево) первый мощный правой ногой при вкладывании правой руки, как начинается поворот головы влево-второй мощный удар левой ногой в захвате правой руки. получается я им(ударом левой ноги) не даю утонуть правому плечу и сильно крутятся корпусу. те же ножницы, только вниз.

shogun_iv от Сентября 02, 2014, 01:09:27 pm

Так, прочитав всё выше описанное, у меня тогда вопрос. В чём польза плавания ногами на боку и разных упражнений с поворотом на бок, если в координации плечи крутятся отдельно от ног, а ноги работают в вертикальной плоскости?

sosnin от Сентября 02, 2014, 01:12:25 pm

больше мышечная нагрузка, соответственно увеличение тренированности быстрее, но и требование к базовой

технике выше.

соотв, одеть на взрослого мужика-новичка или ребенка-новичка ласты и заставить плавать на боку-бред. но людям в фитнесцентрах нравится ;)

+ в плавании на боку скорость и кпд ниже, что еще раз доказывает, что при нормальном плавании ЗАПРЕЩЕНО плыть так, чтоб удары ног приходились в горизонтальной плоскости.

Led от Сентября 02, 2014, 02:33:31 pm

Цитата: shogun_iv от Сентября 02, 2014, 01:09:27 pm

В чём польза плавания ногами на боку и разных упражнений с поворотом на бок, если в координации плечи крутятся

Для того чтобы почувствовать как плыть когда ноги из воды не вылетают, и найти то состояние в положении на животе.

Особенно актуально для дельфина

Домино от Сентября 02, 2014, 02:53:57 pm

Цитата: shogun_iv от Сентября 02, 2014, 01:09:27 pm

В чём польза плавания ногами на боку и разных упражнений с поворотом на бок, если в координации плечи крутятся отдельно от ног, а ноги работают в вертикальной плоскости?

Плечи никогда не крутятся отдельно от ног. ;D

Когда корпус поворачивается вправо, одна нога выполняет движение по диагонали вниз и вправо, а другая - по диагонали вверх и влево. При перекате туловища влево ноги выполняют движения в противоположном направлении. Традиционное плавание с доской при помощи ног хорошо подходит для тренировки, обеспечивающей выносливость работы ног, однако при этом практически исключена тренировка движений ног по диагонали. <.....>

Одно из хороших упражнений учащих диагональным движениям ногами - это плавание на боку. (с)

sosnin от Сентября 03, 2014, 08:57:56 am

Цитата: Led от Сентября 02, 2014, 02:33:31 pm

.....

Особенно актуально для дельфина

кому как, а мне актуальней для спины. (согласен с тобой про такой эффект от плавания на боках)

Led от Сентября 03, 2014, 09:19:37 am

Цитата: sosnin от Сентября 02, 2014, 01:05:14 pm

но по памяти (у меня вдох влево) первый мощный правой ногой при вкладывании правой руки, как начинается поворот головы влево-второй мощный удар левой ногой в захвате правой руки. получается я им (ударом левой ноги) не даю утонуть правому плечу и сильно крутится корпусу. те же ножницы, только вниз.

Здесь что то напутано.

Вот смотри, твой вариант, правая рука вкладывание, корпус поворачивается ПРОТИВ часовой на вдох и левая нога, как бы она не была (слабо или мощно) всегда будет создавать момент, доворачивающий тело ПРОТИВ часовой, только правая будет стабилизировать весь корпус или таз, в зависимости от напряжения поясницы, создавая момент ПО ЧАСОВОЙ.

Цитировать

(ударом левой ноги) не даю утонуть правому плечу

Получается левой ногой наоборот топишь правое плечо.

(https://dl.dropboxusercontent.com/u/101876241/Kaunsilmen_Swimming.jpg)

sosnin от Сентября 03, 2014, 09:38:30 am

картинка, по твоему это начало удара левой ногой, конец или середина?

мне каж у нас с тобой тут расхождение...

+ я думаю, что этот плавец дышит вправо, потому что не гребок "перед вдохом".

Led от Сентября 03, 2014, 10:01:38 am

Цитата: sosnin от Сентября 03, 2014, 09:38:30 am

картинка, по твоему это начало удара левой ногой, конец или середина?

мне каж у нас с тобой тут расхождение...

+ я думаю, что этот плавец дышит вправо, потому что не гребок "перед вдохом".

Я просто искал картинку с фронта чтобы легче представить возникающие моменты.

Я имел ввиду что правая в воде, удобно представить вдох влево.

Конечно здесь нет вдоха влево. Но ведь это сути моментов влияющих на поворот корпуса не меняет.

Левая нога будет доворачивать корпус.

sosnin от Сентября 03, 2014, 10:23:30 am

Цитата: Led от Сентября 03, 2014, 10:01:38 am

Получается левой ногой наоборот топишь правое плечо.....

Левая нога будет доворачивать корпус.

для положения на картинке это соотв действительности...у меня это тоже соотв действительности,но для "левой руки+правая нога"...а перед вдохом делаю иначе...

там и захват провой дольше по времени и усилию+ноги большой амплитудой.

был же мой видос на 200. там это заметно с 25м до 150... а потом я перешел на "беспрерывную" работу ног... тогда и руки по другому пошли и гребков больше. наполовину это "заслуга" убирания скольжения в захвате и поднятия темпа ног. там даже видно по первым 2-3 гребкам,как они подстраиваются под ноги...

конечно у меня се медленно и тяжело выглядит,зато можноо рассмотреть без замедления, в отличии от топов :)

Led от Сентября 03, 2014, 12:57:17 pm

Цитата: sosnin от Сентября 03, 2014, 10:23:30 am

был же мой видос на 200. там это заметно с 25м до 150...

Ну и в заключение ...

Правильно ли я понимаю что это применимо для 200 и больше ?

Не представляю что бы в спринте можно по разному работать ногами.

Там же максимум

sosnin от Сентября 03, 2014, 01:22:31 pm

да. это даже не просто для средних,а для тех ошибок конкретных,что у тои и меня!

у меня проявляется даже на сотне в конце,когда ноги умерли.

считай это механизм исправления конкретной ошибки.

теоретически можно сказать пльви 8миударным,но где гарантии,что даже в этом случае ноги не перестанут приостанавливаться и делать ножницы перед вдохом?

sosnin от Октября 06, 2014, 01:45:09 pm

ребята!!! мозговой штурм!!

начал серии кролевые включать и тут умственный тупик у меня. проверено 3 дня,3 серии.

1)20x100 (50на кулаках+50 коор)

2)8x200 (50на кулаках+150коор)

3)12x150(100коор+50 на кулаках)

П22-23 (первые пару раз помедленнее)

так вот история такая,примерно чуть больше половины проплывя,начинается сбой в гребках. т.е. я плыву в коор 11гребков,на кулаках 12(13редко). а после половины коорд сохраняется,а на кулаках плыву по 15-16! усталость одинакова,П одинаковы.

начал следить после первого "косяка"... ничего не заметил кроме двух моментов:

когда плыву во "много гребков" голова зарыта,опущена. но замечаю после пары-тройки гребков.поднимаю голову-все равно много получается. если сразу слежу за головой на кулаках,то опять 12-13...вот и вопрос:неужто я так тону с опущ головой на кулаках,что потом даже за 10 гребков не могу подняться?!?!

есть еще мысли у кого-нибудь??

и как итог: о чем это может говорить,тако провал "на кулаках"? чего не хватает,над чем работать?

пс. ноги ваще пипец после полуторамесечного перерыва и езды на веле-ДЕРЕВО. я неделю не мог достать руками пола при растяжке,стопы дубовые-разминаю до баса-аж сводить начинает.

и как отчет по велу: вес общий тот же,а вот руки! схудели на 3 см в бицухе, икры прибавили в объеме,бедрa остались такие же,но хоть какието 2 полоски рельефа есть при напряжении. раньше не было ничего :)

sosnin от Октября 07, 2014, 11:13:03 am

Цитата: sosnin от Октября 06, 2014, 01:45:09 pm

и как итог: о чем это может говорить,тако провал "на кулаках"? чего не хватает,над чем работать?

что,нет ни у кого мыслей?! или просто никто еще не прочитал?

Домино от Октября 07, 2014, 11:46:03 am

А какой смысл вкладывается в плавании на кулаках в серии(ях)?

(<http://s18.rimg.info/049203f6b7b8e5cfa4222efa0f44d5fc.gif>)

avia334 от Октября 07, 2014, 12:17:13 pm

Рома, а не секрет, сколько ударов ногами делаешь в подводной части с поворота?
Я просто задачу себе поставил 2 удара ногами и затем до конца басика максимум 12 гребков. Пока тяжело идет, не более 175 метров без задыхания получается :(

sosnin от Октября 07, 2014, 12:54:11 pm
Цитата: avia334 от Октября 07, 2014, 12:17:13 pm
Рома, а не секрет, сколько ударов ногами делаешь в подводной части с поворота?
Я просто задачу себе поставил 2 удара ногами и затем до конца басика максимум 12 гребков. Пока тяжело идет, не более 175 метров без задыхания получается :(
я ж в координации плову, а не руками. а так-4х ударный.
или ты про выход? если про выход, то один удар батом при выныривании с первым гребком, для всплытия.

Цитата: Домино от Октября 07, 2014, 11:46:03 am
А какой смысл вкладывается в плавании на кулаках в серии(ях)?
(<http://s18.rimg.info/049203f6b7b8e5cfa4222efa0f44d5fc.gif>)
вот чувствовал, что будет косяк. нашел его, зацепился и не могу собрать "пазл" :)
изначально- разгрузить плечо в начале треня.

Белый Кит от Октября 07, 2014, 12:57:44 pm
сдается мне , КЛЮЧЕВОЕ слово в вопросе - "...в сериях"

sosnin от Октября 07, 2014, 02:51:42 pm
Цитата: Белый Кит от Октября 07, 2014, 12:57:44 pm
сдается мне , КЛЮЧЕВОЕ слово в вопросе - "...в сериях"
ну вы же не ждете от меня трех или десятки на кулаках, да хоть в полной. я ж не Майк :)

пс. Б.Кит, Алексей и др тренера, по большей части на Вас именно и наделся получить "направление". где ошибка, в чем проблема, хотяб теоретически?

Toto от Октября 07, 2014, 03:15:25 pm
Я не знаю где там проблема, но мне идея понравилась.
И теперь мне все часики считают, голову напрягать не надо))
получилось 10*200 50 м на кулаках - 36 гребков (басс 50м) и 150 - по 34 гребков, все стабильно))
но мне вот только не нравится, что у меня по 34 гребков, раньше было 32 :(

feniks2277 от Октября 07, 2014, 08:07:04 pm
Цитата: Белый Кит от Октября 07, 2014, 12:57:44 pm
сдается мне , КЛЮЧЕВОЕ слово в вопросе - "...в сериях"
Для того что бы отработть всю серию сократи дистанцию.
Будет легче контролировать

1)40x50 (50на кулаках+50 коор)с 5 - 10 сек отдыхом

Хотя честно я не вижу смысла с твоим уровнем плавать упражнения.
Просто потеря времени.

Should technique be practiced slowly?
Answer: Slow-swimming trains a different technique to fast-swimming. Slow-swimming should only be used for a few trials so that the swimmer understands the nature of the technique change to be incorporated into race-pace swimming. Extensive slow-swimming is only appropriate for beginner swimmers. It is not a pace that benefits racing at any level. Few people understand that techniques change with swimming velocity. In the same swimmer, the technique to swim at 1500 m pace is different to that required for 100 m pace

sosnin от Октября 07, 2014, 08:31:18 pm
feniks2277, давно не говорил спасибо тебе. теперь говорю :спасибо, что хоть внимание обратил.

мне понятно, что в коротких дист, я контролировать смогу. основной вопрос почему, происходит так, что со временем гребки на кулаках растут, а в коор нет? почему? причина? плохое чувство воды\нет выносливости\нет силы(я на это думаю)\слабый корпус(т.к. только тогда стал замечать, что голова тонет)??
мало того сегодня чувствуется боль в шее, пальцами разминаю-все в напряжении.
+ учти, что я 2 мес не плавал, а плаваю 2 нед всего. потому и включаю пока упражнения (для наращивания метража

до 3,5-4км). сегодня дошел до 3км.

3 серии (50-100-150-200 +100откуп) П22-23 ,инт 15сек. вся третья серия на усталости все 50ки ровно по 38. добавил велотренажер... вот через 1-2 нед не будет упр,а хотелось бы понять,почему такой провал в гребках. в коорд его же нет!должна быть причина...

пс. сегодня прикоп...в суб долго обсуждали плавание детей в платных группах в моем ФЦ. я "обос..л" всю их технику и подход тренеров-инструкторов (их трое). сегодня одна говорит: хотела отдать своих детей другим инструкторам,чтоб не "губить". никто тепер брать не хочет,все не хотят тренить тепер 10-11летних и старше,т.к. поняли,что нифига в технике не шарят :) :))

я правильно поступил,что сказал честно,что думаю? они просили "честно".немного кошки скребут :(

feniks2277 от Октября 07, 2014, 09:32:08 pm

Если честно не хочу навязывать своё мнение, но плавать отрезки больше чем 50 м в четвертаке, а 100м в полтиннике считаю не целесообразным приведу пример :

40 X 50 в 60 сек + i 10 sek

20 100 в 2.00 сек +i 15-20sek

10 X 200 в 4.00сек + i 30-40 сек

ну и так далее, не надо обращать внимание на время прохождения отрезка смысл задания одинаков,но я считаю что на отрезках в 50 м легче контролировать прохождение отрезков, технику, повороты выходы, и когда интенсифицируеш идёшь по пути увеличения скорости плавания, а не за счет сокращения отдыха, хотя можно двигаться и в другую сторону.

А по поводу обучения детей проблемы везде одинаковы не знание и большое количество детей в группах начальной подготовки.

читающий от Октября 08, 2014, 05:47:21 am

Цитата: feniks2277 от Октября 07, 2014, 09:32:08 pm

Если честно не хочу навязывать своё мнение, но плавать отрезки больше чем 50 м в четвертаке, а 100м в полтиннике считаю не целесообразным ...

но я считаю что на отрезках в 50 м

легче контролировать прохождение отрезков, технику, повороты выходы...

Получается, что не имеет значения, соревнуется человек на спринтерских дистанциях или на длинных? И спринтеру следует плыть серию 40х50 на скоростях, близких к спринтерским, а стайеру - в темпе своей дистанции?

sosnin от Октября 08, 2014, 09:27:40 am

Цитата: feniks2277 от Октября 07, 2014, 09:32:08 pm

смысл задания одинаков,но я считаю что на отрезках в 50 м

легче контролировать прохождение отрезков, технику, повороты выходы, и когда интенсифицируеш идёшь по пути увеличения скорости плавания, а не за счет сокращения отдыха, хотя можно двигаться и в другую сторону.

конечно,но для этого нужно много времени в воде и свобода на дорожке.я в априори опасуюсь плавать 40х50,например,т.к. не уверен,что через 15мин не придут 4 бегемота и не сломают мне все. а когда плыву по 200,то через 1-3 раза "сдувает" практически всех.

потому мне такие задания катят только в подводке уже.

я пробовал год назад. 3 из 3х трень-завалены,не получается делать. вот когда приходят еще бывшие пловцы,тогда да,получается. я сразу меняю план на задания "до падения скорости или техники".

но сейчас меня заботит именно вопрос причины того,что на кулаках ломается техника,а в коор еще держится. хотя по моей логике, силы надо больше с открытой ладонью.

читающий от Октября 08, 2014, 10:01:52 am

Цитата: sosnin от Октября 08, 2014, 09:27:40 am

но сейчас меня заботит именно вопрос причины того,что на кулаках ломается техника,а в коор еще держится. хотя по моей логике, силы надо больше с открытой ладонью.

Когда плаваю на кулаках, больше напрягается корпус, чтобы не заваливаться набок. С открытой ладонью как раз таки удерживать корпус ровно гораздо легче, ибо опираешься на руку.

Led от Октября 08, 2014, 10:03:04 am

Цитата: sosnin от Октября 08, 2014, 09:27:40 am

но сейчас меня заботит именно вопрос причины того, что на кулаках ломается техника, а в коор еще держится. хотя по моей логике, силы надо больше с открытой ладонью.

Могу предположить, что на кулаках ты напрягаешь/перенапрягаешь мышцы предплечья, которые причастны и к сжатию пальцев в кулак и к недопущению вращения запястья. То есть эти мышцы у тебя в статическом напряжении, а в статике очень быстро закисляешься. Когда ладонь открыта таких напряжений нет.

sosnin от Октября 08, 2014, 10:21:48 am

читающий, лед, почему шея болит? как можно это все связать?

нет, кисть я не напрягаю, ибо не сжимаю кулаки, иногда даже кулак приоткрыт.

кстати, очень много усилий уходит, чтоб темп не поднимать. может руки держу в "полупозиции" долго, отсюда напряг шеи?

sosnin от Октября 08, 2014, 10:28:00 am

пс. вчера смог разогнать П на велотренажере до 189,25сек понадобилось... потом 10 мин думал, что умру :) в воде мне легче, но отходняк в воде медленнее. в воде если закислился, то 30 мин плавать надо, а тут 6-7 мин медленно покрутить и все, П опять рабочий 115-120

Led от Октября 08, 2014, 10:51:49 am

Цитата: sosnin от Октября 08, 2014, 10:21:48 am

почему шея болит? как можно это все связать?

Связать просто, давно не плавал, давно не напрягал шею ИМЕННО В ТАКОМ РЕЖИМЕ, а мышцы там маленькие и короткоходовые.

Нагрузки им достаточно небольшой чтобы произошли микроразрывы.

Считай что ты просто качнул шею после длительного перерыва.

3-4 дня и пройдет.

Вкатывание у тебя идет

Led от Октября 08, 2014, 11:32:08 am

Цитата: feniks2277 от Октября 07, 2014, 09:32:08 pm

и когда интенсифицируешь идёшь по пути увеличения скорости плавания, а не за счет сокращения отдыха, хотя можно двигаться и в другую сторону.

Каунсилмен считает что интервальными тренировками на коротких отрезках можно подготовить только короткие дистанции.

(<https://dl.dropboxusercontent.com/u/101876241/%D0%A1%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%88%D0%BE%D1%82%202014-10-08%2012.12.44.jpg>)

И помимо интервально должен применяться и дистанционный метод, и чем больше дистанция тем больше этого метода.

И повторный. А комбинация этих методов зависит от целей.

(<https://dl.dropboxusercontent.com/u/101876241/%D0%A1%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%88%D0%BE%D1%82%202014-10-08%2011.58.jpg>)

Нельзя просто так разбрасывать интервалы отдыха. Хочешь так - а хочешь так. Тип отдыха по разному влияет на организм и преследует разные цели.

(<https://dl.dropboxusercontent.com/u/101876241/%D0%A1%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%88%D0%BE%D1%82%202014-10-08%2011.58.59.jpg>)

И в заключение немного Платонова

" Для достижения высокого уровня специальной выносливости пловцу недостаточно иметь высокий уровень отдельных свойств и способностей, ее определяющих. Следует добиться их комплексного проявления в условиях, характерных для конкретной соревновательной дистанции.

Существенно влияет на эффективность развития специальной выносливости сочетание отрезков разной длины при выполнении программы отдельного занятия. В практике используются варианты, при которых длина отрезков либо постоянно, либо колеблется, либо постепенно возрастает или убывает. Интенсивность работы планируется так, чтобы скорость преодоления отрезков дистанции была близкой к соревновательной.

если ставится задача повысить уровень развития специальной выносливости применительно к стайерским дистанциям, то преодоление значительного количества коротких отрезков с повышенной скоростью может привести к энергетически менее экономичной работе на длинных дистанциях. Протяженность тренировочных отрезков либо дистанций подбирается так, чтобы пловец был в состоянии поддерживать скорость, близкую к планируемой соревновательной: пловцам, готовящимся к выступлению на дистанциях 100 или 200 м, следует рекомендовать отрезки протяженностью 25, 50, 75 м, 100 и 200 м; на 400 м - 50, 100, 200, 400; 1500 м - 50, 100, 200, 400, 800 м."

Как бы в заключение

Плавать полтинники получить хороший выхлоп на 800, 1500 и даже 400 не получится. Более в дискуссии на данную тему не участвую, у каждого свой выбор .

мой от Октября 10, 2014, 02:08:08 pm

Коллеги, зарекался я не плыть 800м после Дня Стайера год назад, но тут переехал на новое ПМЖ, засветился среди местных мастеров, и на тебе - у них тоже в конце октября городской День Стайера (на День Спринтера не успел в начале октября). Ну там из всех дистанций я только 800м дотяну. Короче, что меня ждет, если я вот только, неделя как начал плавать после месячного перерыва? Хочу до сорев пока отрезки увеличивать в координации. Это все, что я могу на данный момент? А там главное доплыть и не встать: :O))

Led от Октября 10, 2014, 02:53:01 pm

Проведи тест, определи текущую скорость на пано и плыви на ней))
определенно не встанешь

feniks2277 от Октября 11, 2014, 03:16:08 am

Summary of Guidelines for Constructing Basic Endurance Sets.

* Set length 600yd or m or 8 min and longer. I recommend distances and times of 2000yd or m and 15min

* Rest interval 5 to 10 sec for short repeats . 10 to 20 sec for middle distances and 20 sec to 60 sec for long repeats.

* Repeat Distance: ANY DISTANCE CAN BE USED but I recommend repeats of 200 yd or m and work times of 2min or longer.

* Training speed: Sufficient to produce blood lactate greater than 1 and less than 3 mmol/L slower than threshold speed by 2 to 6 sec for 100 yd or m , heart rate in the range of 120-150 bpm or 30 -60 bpm below maximum, breathing rates faster than resting but not labored, or perceived exertion of 12 to 14 on scale of 1 to 20

PHD Ernest Maglischko p. 424 "SWIMMING FASTEST"

Обрати внимание: ANY DISTANCE CAN BE USED

и когда интенсифицируешь идёшь по пути увеличения скорости плавания, а не за счет сокращения отдыха, хотя можно двигаться и в другую сторону.

Я имел в виду например :

30 X 50 за 50 сек отдых 20 сек

скорость увеличилась отдых тоже интенсивность серии выше.

30 X 50 за 60 сек отдых 5 сек скорость та же отдых сокращён
интенсивность серии стала выше

Читай внимательно:

В практике используются

варианты, при которых длина отрезков либо постоянна:

Протяженность тренировочных отрезков либо

дистанций подбирается так, чтобы пловец был в состоянии поддерживать

скорость, близкую к планируемой соревновательной: пловцам,

готовящимся к выступлению на дистанциях 100 или 200 м, следует

рекомендовать отрезки протяженностью 25, 50, на 400м - 50,

1500 м - 50, 100м."

Это я решаю как составлять либо либо . а мне удобно 25м.50м -75м, могу по 100м, но не люблю и я уже объяснил почему.

и я не ставлю задачу проплывания коротких отрезков с завышенной скоростью.
задача проплывания отрезков с ЗАДАННОЙ СКОРОСТЬЮ
Так что я поддерживаю Пр. Платонова

moi от Октября 11, 2014, 09:40:18 am
Цитата: Led от Октября 10, 2014, 02:53:01 pm
Проведи тест,определи текущую скорость на пано и плыви на ней))
определенно не встанешь

Что за тест?

Led от Октября 11, 2014, 10:16:44 am
Цитата: moi от Октября 11, 2014, 09:40:18 am
Что за тест?
Сразу скажу - на практике не применял.Только теория.Но если прикинуть результаты 400 ,200 и 800 то вроде бы похоже на правду.

Порог лактата. Порог и КСП.

В мире тренеров и инструкторов мы часто сокращаем «порог лактата» до просто «порог»- это означает то же самое. В лаборатории мы бы измерили ваш порог сделав забор крови, когда вы тренируетесь с повышенной интенсивностью и проверили ее способность поднимать лактат в крови, когда вы достигаете вашего порога скорости. Подобные исследования дороги и их сложно осуществить в водной среде, к счастью есть лучший способ узнать ваш порог скорости.

КСП это сокращение, означающее Критическая Скорость Плавания. Это приблизительный уровень вашего порога лактата, который вы можете узнать пройдя пару тестов (никакой крови – только секундомер). Это не совсем порог лактата, но он будет в нескольких секундах 100м, что достаточно точно для того, чтобы направить вашу тренировку в нужное русло.

Тест для определения КСП.

Тест на КСП включает две дистанции на время – 400м и 200м. Перед выполнением этих заплывов, тщательно разомнитесь и проплывите небольшую нагрузочную серию, чтобы вы привыкли плыть быстро. Сначала проплывите на время 400м - они меньше повлияют на 200м чем если сделать наоборот. Полностью восстановитесь, между заплывами сделав легкий откуп. Оба заплыва выполните от бортика, не с тумбочки. Постарайтесь проплыть заплывы как можно в более ровном темпе, не надо начинать быстро, а потом снижать темп. Если вы сомневаетесь, попросите кого-нибудь зафиксировать ваши 100м сплиты – они могут показать многое. Если у вас лады с математикой и вас интересует, как рассчитывается КСП, вот оно: $KSP(m/s) = (400 - 200) / (T400 - E200)$ Где T400 и T200 ваше время на 400 и 200м в секундах. Затем мы переводим вашу скорость из м/сек во время на 100м.

Теперь, когда вы знаете вашу КСП скорость / 100м, вы можете использовать ее в ваших сериях на качество. Помните, цель КСП скорости развить ваш порог лактата и стать быстрее. Вот некоторые примеры - это сложные серии, которые вы можете использовать в основной тренировке на качество. Вы плывете 400м за 7:30 или медленнее:

6x200м с 20сек отдыха

3x400м с 45сек отдыха

4x(200м затем 100м) с 10сек отдыха

12x100м с 10сек отдыха

Вы плывете 400м за 5:45-7:30:

8x200м с 20 сек отдыха

4x400м с 40 сек отдыха

5x(200м затем 100м) с 10 сек отдыха

15x100м с 10 сек отдыхаВы плывете 400м быстрее чем за 5:45:

10x200м с 20 сек отдыха

5x400м с 40 сек отдыха

18x100м с 10 сек отдыха

3x600м с 60 сек отдыха

Это сложные серии, где каждое повторение выполняется в темпе вашей КСП. Вы можете упростить их если хотите несколько упростить тренировку.

Ключевым моментом в этих сериях является постоянная скорость с короткими промежутками отдыха. Это всего лишь примеры, постройте ваши тренировки так, чтобы было интересно.

Возможно вы обнаружите, что по сравнению с вашими обычными тренировками темп будет немного медленнее, но паузы отдыха намного короче. Это другого рода нагрузка. КСП кажется легкой на протяжении первых нескольких сотен метров, но наваливается на вас, когда серия продолжается. Слово «безжалостная», пожалуй лучше всего характеризует ее.

Приучите себя пользоваться секундомером, чтобы контролировать ваши сплиты и время отдыха.

Berrimog от Октября 11, 2014, 11:21:05 pm

Цитировать

400м быстрее чем за 5:45:

10x200м с 20 сек отдыха

5x400м с 40 сек отдыха

18x100м с 10 сек отдыха

3x600м с 60 сек отдыха

У меня вопрос, как бы себя не загнать, люди мы уже не юные, но по прежнему с головой не дружим сердцем пылаем?

Я просто перешел в нынешний подготовительный цикл по совету одного знакомого аспиранта(тоже мастера) на модель, когда я плаваю быстрее, но отдых больше, скажем на сотне я по 40 отдыхаю.

moi от Октября 12, 2014, 10:50:53 am

Сегодня проплыл тест от Led'a. 400м - 7:20. Что-то не очень... И вообще я еле доплыл, что про 800 и думать было страшно (даже подташнивало в конце). Неужели месяц неплавания так сказывается? Восстановился и дал 200м - 3:40. Уже было не так дурно. Раскладка примерно такая: 400м - 1:30, 1:45, 1:53, 1:58, на 200м - 1:40, 1:59. В итоге КСП = 0.9 м/с, с которой сотня выходит по 1:51. А вот год назад на 800м был расклад гораздо лучше: 1:30, 1:42, 1:45, 1:48, 1:54, 1:51, 1:50, 1:52, с которым сотня в среднем была 1:46. Короче до сорев в конце октября вплыться бы в кондицию более-менее...

Led от Октября 12, 2014, 01:57:54 pm

Цитата: Berrimog от Октября 11, 2014, 11:21:05 pm

У меня вопрос, как бы себя не загнать, люди мы уже не юные, но по прежнему

8 км ,мне кажется ,конечно , дофига :) но,

плавешь не закиляясь,ниже но близко к пано ,на нормальных пульсах,тренируешь аэробную систему.

Ее многие советуют развивать именно так.

Цитировать

когда я плаваю быстрее, но отдых больше, скажем на сотне я по 40 отдыхаю.

так тут же возникает вопрос а что нужно тренировать :) может быть для этого такой режим не подходит

Led от Октября 12, 2014, 02:13:38 pm

Цитировать

Неужели месяц неплавания так сказывается?

По моему очень скромному опыту месяц летнего отдыха ,если не переключаться с плавания на другие виды спорта и отдыха ,откидывает назад прилично,особенно аэробике.А по теории митохондрии живут 15 дней и если их не растить или хотя бы поддерживать :) то они пропадут и о выносливости не может быть и речи.

Цитировать

Короче до сорев в конце октября вплыться бы в кондицию более-менее...

за две недели видится малореальным.

Yuga от Октября 16, 2014, 01:38:35 am

Цитата: Led от Октября 11, 2014, 10:16:44 am

Цитата: moi от Октября 11, 2014, 09:40:18 am

Что за тест?

Сразу скажу - на практике не применял.Только теория.Но если прикинуть результаты 400 ,200 и 800 то вроде бы похоже на правду.

Порог лактата. Порог и КСП.

В мире тренеров и инструкторов мы часто сокращаем «порог лактата» до просто «порог»- это означает то же самое. В лаборатории мы бы измерили ваш порог сделав забор крови, когда вы тренируетесь с повышенной интенсивностью и проверили ее способность поднимать лактат в крови, когда вы достигаете вашего порога скорости. Подобные исследования дороги и их сложно осуществить в водной среде, к счастью есть лучший способ узнать ваш порог скорости.

КСП это сокращение, означающее Критическая Скорость Плавания. Это приблизительный уровень вашего порога лактата, который вы можете узнать пройдя пару тестов (никакой крови – только секундомер). Это не совсем порог лактата, но он будет в нескольких секундах 100м, что достаточно точно для того, чтобы направить вашу тренировку в нужное русло.

Тест для определения КСП.

Тест на КСП включает две дистанции на время – 400м и 200м. Перед выполнением этих заплывов, тщательно разомнитесь и проплывите небольшую нагрузочную серию, чтобы вы привыкли плыть быстро. Сначала проплывите на время 400м - они меньше повлияют на 200м чем если сделать наоборот. Полностью восстановитесь, между заплывами сделав легкий откуп. Оба заплыва выполните от бортика, не с тумбочки.

Постарайтесь проплыть заплывы как можно в более ровном темпе, не надо начинать быстро, а потом снижать темп. Если вы сомневаетесь, попросите кого-нибудь зафиксировать ваши 100м сплиты – они могут показать многое. Если у вас лады с математикой и вас интересует, как рассчитывается КСП, вот оно: $KSP(m/c) = (400 - 200) / (T400 - E200)$ Где T400 и T200 ваше время на 400 и 200м в секундах. Затем мы переводим вашу скорость из м/сек во время на 100м.

Теперь, когда вы знаете вашу КСП скорость / 100м, вы можете использовать ее в ваших сериях на качество. Помните, цель КСП скорости развить ваш порог лактата и стать быстрее. Вот некоторые примеры - это сложные серии, которые вы можете использовать в основной тренировке на качество. Вы плывете 400м за 7:30 или медленнее:

6x200м с 20сек отдыха

3x400м с 45сек отдыха

4x(200м затем 100м) с 10сек отдыха

12x100м с 10сек отдыха

Вы плывете 400м за 5:45-7:30:

8x200м с 20 сек отдыха

4x400м с 40 сек отдыха

5x(200м затем 100м) с 10 сек отдыха

15x100м с 10 сек отдыха Вы плывете 400м быстрее чем за 5:45:

10x200м с 20 сек отдыха

5x400м с 40 сек отдыха

18x100м с 10 сек отдыха

3x600м с 60 сек отдыха

Это сложные серии, где каждое повторение выполняется в темпе вашей КСП. Вы можете упростить их если хотите несколько упростить тренировку.

Ключевым моментом в этих сериях является постоянная скорость с короткими промежутками отдыха. Это всего лишь примеры, постройте ваши тренировки так, чтобы было интересно.

Возможно вы обнаружите, что по сравнению с вашими обычными тренировками темп будет немного медленнее, но паузы отдыха намного короче. Это другого рода нагрузка. КСП кажется легкой на протяжении первых нескольких сотен метров, но наваливается на вас, когда серия продолжается. Слово «безжалостная», пожалуй лучше всего характеризует ее.

Приучите себя пользоваться секундомером, чтобы контролировать ваши сплиты и время отдыха.

А этот тест вообще откуда??? Кто так советует определять порог лактата. Порог и КСП? Почему цифры 400 и 200??? а не например 800 и 400???

moj от Октября 16, 2014, 08:20:25 pm

Сегодня начал очень медленно, первая сотня (вместо обычных 1:30) за 1:38, но потом на третьей сотне все равно все съехало к 1:57-58, но дзен я поймал - проплыл 600м и вполне мог так и дальше ковылять. Уже радуется, что похоже смогу проплыть 800м до конца

moj от Октября 20, 2014, 03:04:32 pm

В общем действительно, месяц без трень - конкретно выбивает организм! Вчера нормально осилил 800м, даже по ощущениям легче, чем год назад, и спуртанул в конце. Но время - 14:50, вместо 14:12. Наверно, надо где-то поднажимать. По самочувствию и секундам проседание происходит где-то на отрезке 300-400-500. А вот сотни 600 и 700 на 2-3 секунды уже лучше.

Led от Октября 20, 2014, 03:23:56 pm

Цитата: moj от Октября 20, 2014, 03:04:32 pm

По самочувствию и секундам проседание происходит где-то на отрезке 300-400-500. А вот сотни 600 и 700 на 2-3 секунды уже лучше.

Могу предположить что у тебя оочень длинное вработывание. Если по ощущениям мог бы проплыть этим темпом и полторы, то скорее всего это так.

sosnin от Октября 20, 2014, 03:31:40 pm

а я думаю, что не готов. полюбэ все заболело на 100-150метров, потом поплыл развалено и без головы. привык к боли и как-то доковылял.

как по мне-это либо купаться, либо готовится. можно с азартом вдарить 50и посмеяться потом. можно проплыть сотку и без улыбки отойти через 10минут. а на 200 и больше такое не катит. ты либо плывешь абыкак, либо работаешь, как локомотив. для меня показатель-это то помню ли я все ошибки и на каком полтиннике. если нет-значит плыл и не думал.

moj от Октября 20, 2014, 10:00:21 pm

Не ну готовности у меня явно нет, ни физической, ни тактической))) Я так... - решил чуть подтянуться, чтобы хоть как бы доплыть 800м на соревах. Боли, кстати, Ром, не было в этот раз как доплыл 800м, вот до этого за пару

трень, когда меня еле-еле хватило на 400м, вот тогда точно все руки забились и до свидания, - ковылял как одноцельный кусок железа))

sosnin от Октября 23, 2014, 09:37:55 am

настала зима. сегодня упал с лестницы... в левой рук спас книгу от снега,а вот на правую со всего маху и веса...болит зараза...посмотрим вечером,как будет плаваться с такой травмой "после 30ти". в 16 я б даже внимания не обращал.

Белый Кит от Октября 23, 2014, 09:56:13 am

Цитата: sosnin от Октября 23, 2014, 09:37:55 am

настала зима. сегодня упал с лестницы... в левой рук спас книгу от снега,а вот на правую со всего маху и веса...болит зараза...

может, все-таки не надеяться " на авось пронесет" , а просто сделать снимок в травмпункте?

sosnin от Октября 23, 2014, 10:53:09 am

Цитата: Белый Кит от Октября 23, 2014, 09:56:13 am

может, все-таки не надеяться " на авось пронесет" , а просто сделать снимок в травмпункте?

да нету там ничего...просто болит немного. синяк будет знатный...особенно болит при напряге кисти, то есть я предчувствую,что при гребке будет болеть :)

пс. забумываюсь на КРМ поплыть спину :) чет прям прет на тренингах. а вот с батом наверно не буду рисковать,плечо еще иногда дает о себе знать непонятными ощущениями.

Рунтя от Октября 23, 2014, 01:47:46 pm

У меня очередные страдания. Очень хотела проплыть часовой микс <http://www.myswim.ru/2180/>

А они заплыв сделали 30 ноября, у нас КРМ в это время. Абидна, ужас как! До весны ждать придется, чтобы сбывать очередную мечту :(Так где весна, а где я, и что той весной вообще будет ??? В плавании после 40, как в том анекдоте, как в последний раз ;D

Домино от Октября 23, 2014, 04:31:23 pm

Цитата: Рунтя от Октября 23, 2014, 01:47:46 pm

У меня очередные страдания. Очень хотела проплыть часовой микс <http://www.myswim.ru/2180/>

(<http://s20.rimg.info/77d3c3bae00e4c785fb7137299f34b5f4.gif>)1000 p.за 30 мин...я тогда ласты и лопатки притащу. ;D ;D ;D

Рунтя от Октября 23, 2014, 04:39:51 pm

Цитата: Домино от Октября 23, 2014, 04:31:23 pm

Цитата: Рунтя от Октября 23, 2014, 01:47:46 pm

У меня очередные страдания. Очень хотела проплыть часовой микс <http://www.myswim.ru/2180/>

(<http://s20.rimg.info/77d3c3bae00e4c785fb7137299f34b5f4.gif>)1000 p.за 30 мин...я тогда ласты и лопатки притащу. ;D ;D ;D

И кто тебя в ластах и в лопатках пустит на дорожку, где еще 6 человек будет плыть с чипами на ногах свои километры?

Berrimog от Октября 24, 2014, 01:18:27 pm

А я зарегистрировался, на часовой заплыв - 500pэ с учётом скидки по акции ;)

moi от Октября 26, 2014, 01:00:17 pm

Проплыл на соревнованиях 800м! За 14:22. Не умер, даже как-то не выложился до конца (просто руки забились молочкой на 300-400м) и по ощущениям как-будто все длилось минут 5)) Жалко, со счета я все-таки сбился где-то после 400м. До старта просил судью на дорожке мне помахать на последних 50м, - он забыл. В итоге опять финиш не получился. Ну я хоть остановился спросить как раз на 800м)) Попал.

"Ветеранов" на соревнованиях было кроме меня 3 человека, но они все плыли 200м батт. В итоге я оказался в заплыве с детьми 10-11 лет. И это был приколы! Стартанули. Первый поворот вижу никого и рядом нет вообще. Второй - тоже никого. Я думаю, может фальстарт был, а я один плыву как дурак? Третий - блин, где все люди-то! И вот когда я стал проседать на 300-400м, смотрю один меня обогнал по соседней, второй... И все - тю-тю.)))

Раскладка такая (камеру поставил под тумбой): 1:25, 1:42, 1:47, 1:52, 1:53, 1:55, 1:54, 1:53. На первой сотне меня так штырило на ускорение прямо вообще, до бабочек в животе адреналин пер. Если кому интересно, могу видос залить.

Вывод: лактат не перерабатывается, выносливость никакая))

MikeFW от Октября 26, 2014, 01:56:29 pm

Цитата: moi от Октября 26, 2014, 01:00:17 pm

Раскладка такая (камеру поставил под тумбой): 1:25, 1:42, 1:47, 1:52, 1:53, 1:55, 1:54, 1:53. На первой сотне меня так штырило на ускорение прямо вообще, до бабочек в животе адреналин пер. Если кому интересно, могу видос залить.

Вывод: лактат не перерабатывается, выносливость никакая))

Залей видос, интересно.

По такой раскладке не в выносливости и лактате дело, а в технике.

Iustep от Октября 26, 2014, 03:59:38 pm

Цитата: moi от Октября 26, 2014, 01:00:17 pm

Проплыл на соревнованиях 800м! За 14:22...

Олег, заливай видос. Я тоже думаю, что не в выносливости дело-то. Время - НИКАКОЕ!!! Что-то тебя колбасит не по-детски. Я думал у меня одного все так плохо с длинными дистанциями, но я по сравнению с тобой - Фелпс. ;)

По-моему ты с калабашкой в ногах 800 руки с лучшим временем сможешь пройти. А еще я бы тебе, просто, предложил бы на трене проплыть 800 на спине - думаю результат будет лучше чем в кроле. ;) - вывод? ;)

moi от Октября 26, 2014, 05:47:46 pm

Видос: <http://youtu.be/Y-2GXJpDduE>

Цитировать

По такой раскладке не в выносливости и лактате дело, а в технике.

Цитировать

Я тоже думаю, что не в выносливости дело-то.

Нет, я конечно советы послушаю)) Но по-моему тут и к гадалке не ходи. Я начинаю в развалочку за 1:24, и на второй сотне уже резкий провал, с 4ой сотни выход на "стационарную орбиту" в районе 1:54-53. По ощущениям все симптомы тоже сходятся, - руки деревенеют (закисляются) и вся техника разваливается. Обратите внимание, например, что вначале у меня не было ошибки "хайль гитлер", а потом она вылезла. А вот дети как начали молотить, кто в что гаразд, так и продолжили не сбавляя темпа. Я по часам другие заплывы смотрел, они практически все могут держать скорость всю дистанцию, при самой кривой технике.

Led от Октября 26, 2014, 06:23:44 pm

Цитата: moi от Октября 26, 2014, 05:47:46 pm

они практически все могут держать скорость всю дистанцию, при самой кривой технике.

Это называется скорость ПАНО :) и чем лучше техника ,тем она выше.

moi от Октября 26, 2014, 07:01:53 pm

Цитата: Led от Октября 26, 2014, 06:23:44 pm

Это называется скорость ПАНО :) и чем лучше техника ,тем она выше.

Я думаю, что здесь круговая зависимость: выносливость влияет на технику, техника на выносливость (меньше лишних движений и энергозатрат и т.д.) Однако у детей я хорошей техники не увидел, но шаршили они не сбавляя темпа.

Toto от Октября 26, 2014, 08:06:55 pm

Цитата: moi от Октября 26, 2014, 01:00:17 pm

Раскладка такая (камеру поставил под тумбой): 1:25, 1:42, 1:47, 1:52, 1:53, 1:55, 1:54, 1:53. На первой сотне меня так штырило на ускорение прямо вообще, до бабочек в животе адреналин пер. Если кому интересно, могу видос залить.

прям как у Высоцкого - "на 10 000 рванул как на 500"))
видимо совсем беда с техникой, ну и нет аэробной работы

забавно когда так плывут дистанцию - у меня таких человек 5 с утра бывает в бассе- я разминаюсь в координации, они на уровне со мной держаться, я плыву ноги - приходится я их обгонять

moi от Октября 26, 2014, 09:02:55 pm
Цитата: Toto от Октября 26, 2014, 08:06:55 pm
прям как у Высоцкого - "на 10 000 рванул как на 500"))

Не, рвения не было. Наоборот даже сдерживался в начале. Но потом после 300м полное закисление и "досвидания"))
А технику можно посмотреть на видеосе.

Iustep от Октября 26, 2014, 09:37:11 pm
Олег, видео малоинформативно - неудачный (низкий) уровень съемки. Из того, что рассмотрел:
1.Пронос рук расслабленный - вроде "отдыхать" должно было получаться.
2. Это ты под каждую руку начинал дышать только перед поворотами, или по ходу дистанции тоже такое бывало? Это ты не после прочтения темы про Сунь Яна практикуешь? - Вот именно это, думаю, могло послужить сбоем ритма с вытекающими отсюда результатами. Еще раз советую проплыть 800 на спине - думаю многое поймешь сам.
Мой вердикт - проблемы с дыханием. А перед заплывом какая разминка была? Продышаться удалось?

MikeFW от Октября 26, 2014, 09:42:07 pm
Я бы ещё посоветовал 800 проплыть в полную отдельно на ногах и на руках.
Интересно, какие результаты получаются.
На ногах, скорее такое же время что и в координации.

moi от Октября 27, 2014, 10:00:16 am
Цитата: Iustep от Октября 26, 2014, 09:37:11 pm
2. Это ты под каждую руку начинал дышать только перед поворотами, или по ходу дистанции тоже такое бывало?
Только перед поворотом. Не думаю, чтобы темп сбивался, - я эти гребки делал размашистые, с хорошим захватом воды, как бы накатывая на стенку, голову старался не высовывать. Зато выходы получались нормальные, не было ощущения нехватки дышалки, как год назад. Тогда вообще мрак буквально наступил с мыслью: во что я ввязался))
Да и шея не затекала в одну сторону дышать.

Цитировать

Еще раз советую проплыть 800 на спине - думаю многое поймешь сам.
Не знай, не знай. Спина у меня еще хуже по технике, там захлест рук происходит и таз проваливается.
Цитировать
А перед заплывом какая разминка была? Продышаться удалось?
Метров 500-600 я размялся. Продышался.

Цитировать

На ногах, скорее такое же время что и в координации.
На ногах!? На них я вообще пол дня плыть буду. Вот на одних руках с колобашкой может время еще и будет такое же))

Led от Октября 27, 2014, 10:54:56 am
Цитата: moi от Октября 26, 2014, 09:02:55 pm
Но потом после 300м полное закисление и "до свидания"))
Вообще по правилам физиологии :) 300-400 м неподготовленный пловец только запускает и разворачивает аэробную систему, на которой и следует плыть остаток дистанции. У подготовленных это происходит после 100-150 метров. Этот процесс называется вработывание и имеет свои виды тренировки.
Это я к тому, что после 300-400м должно наступить равномерное поступательное движение, основанное на окислительных процессах и никак не закисление.
Могу предположить, что такой элемент как аэробная мощность (зависимость от МПК) развита очень слабо и соответственно, после 400м работа шла преимущественно посредством анаэробного гликолиза с соответствующим закислением.
А дети плыли аэробно.

moi от Октября 27, 2014, 11:46:52 am
Цитата: Led от Октября 27, 2014, 10:54:56 am
Это я к тому, что после 300-400м должно наступить равномерное поступательное движение, основанное на

окислительных процессах и никак не закисление.

У неподготовленных нет митохондрий в дост. кол-ве, чтобы перерабатывать лактат. Закисление все же происходит, когда лактата накопилось оч. много, потому что он не успевает перерабатываться. Неподготовленный "спортсмен" это чувствует как одеревянение мышц. Отсюда, да - падение скорости на 300-400м и выход в некий стационарный режим, при котором митохондрий хватает, чтобы справляться с молочкой. Ну и дальше, вработавшись, неподготовленный может и дальше аэробно ползти на этой скорости (на низкой мощности, т.е. производя малую работу без "одеревянения"). Мне кажется так.

sosnin от Октября 27, 2014, 11:54:25 am

неподготовленный будет перерабатывать олочку и отходить сутки. а подготовленный, может быть свеж через 20-30мин уже.

я еще не смотрел видос, но твой ступор явно в технике был+ ты ж полгода праавишь технику,никакой тренированности и ждать неоткуда. вот поработаешь на какой-нить параметр,тогда скорость поднимится.а пока ты должен "легче проходить ту же дистанцию" и "помирать по 2-3 раза за 800". или на 50 вставить колом после 30метров-это все логично. вопрос только один: насколько ты улучшил технику за это время.

moi от Октября 27, 2014, 12:23:44 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2014, 11:54:25 am

вопрос только один: насколько ты улучшил технику за это время.

А с выносливостью-то что? Не на данный момент после большого перерыва, а вообще? Вот Рунтя, как начинает молотить каждую сотню за 1:30, так и держит. А у меня провал везде на второй части дистанции, какая бы она не была))) 50м - за 30, а 100м уже за 1:16. Как-то мне не верится, что это исключительно техника.

Led от Октября 27, 2014, 12:55:31 pm

Цитата: moi от Октября 27, 2014, 12:23:44 pm

Вот Рунтя, как начинает молотить каждую сотню за 1:30, так и держит.

Так она и бегаёт и прыгает и в болоте плавает по 5 км :)

Как бы говорить что у нее просто вдруг появилась выносливость неправильно :)

Berrimog от Октября 27, 2014, 01:28:12 pm

Цитата: moi от Октября 27, 2014, 12:23:44 pm

А с выносливостью-то что? Не на данный момент после большого перерыва, а вообще? Вот Рунтя, как начинает молотить каждую сотню за 1:30, так и держит. А у меня провал везде на второй части дистанции, какая бы она не была))) 50м - за 30, а 100м уже за 1:16. Как-то мне не верится, что это исключительно техника.

Нет её, чтобы плавать средние и длинные дистанции, нужно тренироваться как на средние и длинные. Если ты много работал над техникой, то чтобы она не разваливалась после 100м нужно закреплять её.

Я около полугода работал над тем, чтобы двухударным кролем не просто научиться (ну не учили меня в детстве ничему кроме 6-ти ударного), а плыть сколь угодно долго.

MikeFW от Октября 27, 2014, 02:38:15 pm

Цитата: Berrimog от Октября 27, 2014, 01:28:12 pm

Я около полугода работал над тем, чтобы двухударным кролем не просто научиться (ну не учили меня в детстве ничему кроме 6-ти ударного), а плыть сколь угодно долго.

плыть сколько угодно долго можно и 6-ти ударным, просто ноги будут работать с другой мощностью, чем при 6-ти ударном на 100-ке ;)

Чтобы плавать от средних до длинных, нужны объемы.

Рунтя от Октября 27, 2014, 02:45:09 pm

Цитата: Led от Октября 27, 2014, 12:55:31 pm

Цитата: moi от Октября 27, 2014, 12:23:44 pm

Вот Рунтя, как начинает молотить каждую сотню за 1:30, так и держит.

Так она и бегаёт и прыгает и в болоте плавает по 5 км :)

Как бы говорить что у нее просто вдруг появилась выносливость неправильно :)

Не держу я скорость, тем более в 1.30. На 400 в Твери начала 1.22,49, на 2-й и 3-й шла в 1.31,45 и 1.32,88, 4-ю 1.29,53. Так же, как и Moi, быстро начала, на 3-й сотне встала, 6-й полтинник провалаила капитально. На 1500 и на 800 так же быстрое начало, потом плетусь по 1,40-1,42 сотка, в конце ускоряюсь. Выносливость у меня может быть и есть какая-нибудь, а вот специальной скоростной нет, упорно над ней работаю с конца июля. Посмотрим, что наработаю к КРМ. Бегаю парасячьей трусцой 10 км за 59.44. Быстрее бегать пока никак не получается. И по болотам я не плавала, по водохранилищам и озерам тока, самое большое 3 км. Это Волга у нас в "грязевых

ваннах" люблю плыла.

moі от Октября 27, 2014, 03:00:34 pm

Цитата: Led от Октября 27, 2014, 12:55:31 pm

Как бы говорить что у нее просто вдруг появилась выносливость неправильно :)

Так и я про то, что у нее выносливость ого-го! Нарботанная. Для нее "просось" - это 10 сек на сотне к концу ;) А у меня 25 сек с третьей сотни. Какая ж тут техника?

Toto от Октября 27, 2014, 03:01:32 pm

Ир, ну у тебя вполне нормальная такая раскладка на 400

А вот moі начинает 1.22 и падает на 1.50 - 30 секунд разница, я вообще не понимаю как так может быть (уверяет, что особо не спешил первую сотню, хотя если признать, что рванул, тогда я понимаю откуда такое закисление) похоже соглашусь с sosnin - совсем с техникой беда

Berrimog от Октября 27, 2014, 03:21:15 pm

Цитата: MikeFW от Октября 27, 2014, 02:38:15 pm

плыть сколько угодно долго можно и 6-ти ударным, просто ноги будут работать с другой мощностью, чем при 6-ти ударном на 100-ке ;)

Чтобы плавать от средних до длинных, нужны объемы.

При 6-ти уд-ом при увеличении темпа ноги начинали болтаться, как лапша.

Рунтя от Октября 27, 2014, 03:42:03 pm

Цитата: Toto от Октября 27, 2014, 03:01:32 pm

похоже соглашусь с sosnin - совсем с техникой беда

Я в технике такой шпец, что просто туши свет. Если сравнивать меня и Moі по антропометрическим данным, также возраст/пол, то мои 12.38 на 800 в длинной чуть-чуть бодрее выглядят его 14.22. 800 в Твери на стайере плыла после 200в/с за 12.46, устала на 200. А посмотреть на технику моего ковыряния, то никаких платков не хватит для утирания слез. Спорить не буду, но мне кажется, начал быстро. Да и не вкатился после большого перерыва на трениках за 2 недели, только-только стал 800 проплывать без умирения, никакой специальной работы проделать не успел. Хотя, фиг его знает, я все свои длинные, кроме последней 400, плыла без всякой специальной подготовки, так, с голой шашкой на амбразуру, шлеп, и покосила. Правда, я в бассе живу круглый год, 5-6-7 трень в неделю ::) Могу в легкую все завалить на фоне банальной усталости.

sosnin от Октября 27, 2014, 10:26:25 pm

Цитата: moі от Октября 27, 2014, 12:23:44 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2014, 11:54:25 am

вопрос только один: насколько ты улучшил технику за это время.

1)А с выносливостью-то что? Не на данный момент после большого перерыва, а вообще?

2)Вот Рунтя, как начинает молотить каждую сотню за 1:30, так и держит.

3) А у меня провал везде на второй части дистанции, какая бы она не была))) 50м - за 30, а 100м уже за 1:16.

4) Как-то мне не верится, что это исключительно техника.

1)да ничего. откуда ей быть,если ты и е плавал на выносливость вообще?

2)че держит? 1:42-1:45 потом? тоже мне выносливость. вот держала бы 1:33,тогда и был бы разговор.

3)так если ты не плаваешь задания на удержание второй половины,да хоть какую либо направленность в трениках держал бы,тогда можно говорить о выполненной работе и ее результате.

4)а мне варится. сравни с прошлым годом: сдох ты явно сильнее,т.к в конце гребков под 19, а тогда было 17-18 и разница в темпе сейчас более явная. соотв это просто выносил и физ состояние.

а по технике прогресс:

1) пронос без напряжения

2) голова и таз (первые 150 :) уж точно) нормально. дальше потихоньку все начало разваливаться.

3) ноги-стопы ровнее.нет ножниц.

4)нет разворота головы сильной.

все говорит за то,что если ты сейчас начнешь тренишь выносливость, то за 3 мес минус минута будет.

считаю,что шаг вперед в технике кролем сделан,хоть и не шажище. теперь тебе стоит определиться с дистанцией и работать под нее(них). что там в планах,Казань?

Рунтя от Октября 27, 2014, 11:02:51 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2014, 10:26:25 pm

2)Вот Рунтя, как начинает молотить каждую сотню за 1:30, так и держит.

2)че держит? 1:42-1:45 потом? тоже мне выносливость. вот держала бы 1:33,тогда и был бы разговор.

[/quote]

Где ты у меня 1.45 видел? На 1500 после 200 на Беляеве разве что? На 800 я ни одной хуже 1.40 не проплыла даже после 200. Самый большой провал был на 5-6 сотнях, шла 46-48 полтинник по длинной. В 1.33 точно не держу, т.к. и не работала над этим никогда до конца этого июля, спринты одни гоняла и фигурной всякой занималась для удовольствия, да и не стайер я ни разу, как впрочем и ни пловец, и не спортсмен совсем. Так, мимо проходила.

sosnin от Октября 28, 2014, 07:23:56 am
суть не меняется. на 800-150,если разница в сотнях больше 10 сек по сравнению с 200-то проблема с выносом. а вы тут сравниваете 20 и 30 сек в плюс.

moi от Октября 28, 2014, 05:46:54 pm
Цитировать
откуда ей быть,если ты и е плавал на выносливость вообще?
Вооот! Техника все-таки развалилась от того, что я выдохся очень рано. Первые 150 вообще красота - всех детей обогнал)))

Цитировать
теперь тебе стоит определиться с дистанцией и работать под нее(них). что там в планах,Казань?

Тут я думаю, все по-старому: 50 брасс и 50 батт. Но я пока не знаю как построить грамотно тренировки, чтобы и на диком пульсе не носиться, но и точить четко движения без фелонства.

читающий от Октября 28, 2014, 06:20:35 pm
Дико извиняюсь, но я к moi с дилетантским вопросом.
А если попробовать проплыть с поворотами маятником, ну хотя бы метров 400, будет такое же западение темпа?

moi от Октября 28, 2014, 07:48:56 pm
Цитата: читающий от Октября 28, 2014, 06:20:35 pm
А если попробовать проплыть с поворотами маятником, ну хотя бы метров 400, будет такое же западение темпа?

Попробую, но думаю будет то же самое. В кислороде не испытывал нужды (дышу перед боротом под каждую руку). Кстати, забыл сказать!!! Сегодня проплыл с колобашкой в ногах 800м. Закисления в руках (одревянения) не было. Может я уже вплылся?))) И самое главное я проплыл за те же 14:22, причем мне мешался один купальщик на дороге (пару раз у борта тормозил из-за него) и пару раз поправлял колобаху. Вывод? Мне мешают ноги и возможно жрут весь кислород. Скажу, что на первых 200м я ими практически не работаю, пружина на руках. Потом когда руки дубеют приходится подключать что-то типа 2 удара (когда голова в воде) потом 3-4 (когда поднимаю для вдоха). Надо будет заснять мой кроль 800м из-под воды.

Iustep от Октября 28, 2014, 08:48:49 pm
Цитата: moi от Октября 28, 2014, 07:48:56 pm
Цитата: читающий от Октября 28, 2014, 06:20:35 pm

...Сегодня проплыл с колобашкой в ногах 800м. Закисления в руках (одревянения) не было. Может я уже вплылся?))) И самое главное я проплыл за те же 14:22, причем мне мешался один купальщик на дороге (пару раз у борта тормозил из-за него) и пару раз поправлял колобаху. Вывод? Мне мешают ноги и возможно жрут весь кислород...

Ты на прошлых видео постоянно плывешь с калабашкой + трубка. Пора плавать с трубкой в координации с контролем за работой ног.

sosnin от Октября 28, 2014, 09:53:08 pm
Цитата: Iustep от Октября 28, 2014, 08:48:49 pm
Ты на прошлых видео постоянно плывешь с калабашкой + трубка. Пора плавать с трубкой в координации с контролем за работой ног.
я тоже думаю,что есть УЖЕ смысл заморачиваться треними. то,что делал moi поллгода-год это исправление техники и равномерномедленное проплывание длинных отрезков на П до22,с попыткой не грузить организм и привыкнуть плыть долго.

теперь тебе,moi, придется приучать организм плыть еще и побыстрее,потом еще побыстрее и тд. техника будет разваливаться все больше,чем выше П на тренингах. и это будет наступать быстрее. потому и важно было тебе привыкнуть плыть 1км кролем свободно и не думая.

sosnin от Октября 28, 2014, 10:43:42 pm

Цитата: Рунтя от Октября 28, 2014, 09:59:14 pm

Проверено. Лучше плавать ноги с доской, чем такие трени с колобашкой, выхлоп на дистанции больше будет. это если ты хочешь "качаться" и плавать при своей технике. если тебе нужен интеллектуальнотехнический рост результата, то необходимо жертвовать. ;)

sosnin от Октября 28, 2014, 11:46:25 pm

Цитата: moi от Октября 28, 2014, 05:46:54 pm

1)Вооот! Техника все-таки развалилась от того, что я выдохся очень рано. Первые 150 вообще красота - всех детей обогнал)))

2)Тут я думаю, все по-старому: 50 брасс и 50 батт. Но я пока не знаю как построить грамотно тренировки, чтобы и на диком пульсе не носиться, но и точить четко движения без фелонства.

3)Может я уже вплылся?)))

4)Вывод? Мне мешают ноги и возможно жрут весь кислород.

1)ты не выдохся. ты просто поплыл с той скоростью,к кот приучил организм. начнешь на тренингах плавать на таком же П,но с большей скоростью-вырастет и крейсерская. прокачал бы ноги только в тренингах-сдох бы после 300.смысл этого для 800? тут другой принцип достижения результата.

2)если май, то у тебя есть 3 -4мес до приближения к "диким пульсам". тебе надо развивать сейчас крейсерскую кролем(в коор и руками)+ продолжать плавать технику\упр\ноги брассом и батом(основные стили). в теории,для 50бр и бат, тебе надо,чтоб ты к февралю мог проплыть (как щас 800кр) 400бр или 200 бат. технично на крейсерской скорости.

3)у тебя щас так будет месяц. 3 трени в +,потом 1-2 на месте или в минус. это вкатывание,детка :)

4)неа. вывод: ты нифига не плавал на выносливость-вот ее и нет. ты плавал на технику-он улучшилась.

теперь твои задачи будут усложняться. повышать скорость на тех же пульсах\учиться плыть дольше с чуть высоким П. контролировать время и восстановление. а еще при всем при этом-надо следить за тем,чтоб техника не разваливалась. раньше в тренингах ты просто следил за техникой. теперь тебе ее надо сохранять,для этого придется вычленять то,что начинает ломаться "на ходу", и сразу следить за этим.

moi от Октября 29, 2014, 12:13:43 pm

Спасибо, Ром! Итак, запишу вывод, что буду делать.

1) Плавать длинные кролем (полная коорд). в соревновательном темпе (ну или близко к нему) не разваливая технику

2) Все то же самое для 400 бр и 200 батт, анализируя что разваливается при длительном плавании

3) упр. брасс и батт - отдельно ноги, отдельно руки

Норм?

Вопрос есть в том, как не загонять себя? Пульсы явно будут повышаться. Делать восстановление (например, на спине ноги брассом метров 100 - просто расслабиться). Или чередовать трени - одна на четкость в упражнениях (макс. концентрации и отдачи), другая - на длительное плавание (поспокойнее, но конечно без халтуры).

MikeFW от Октября 29, 2014, 02:41:15 pm

Цитата: moi от Октября 29, 2014, 12:13:43 pm

1) Плавать длинные кролем (полная коорд). в соревновательном темпе (ну или близко к нему) не разваливая технику

2) Все то же самое для 400 бр и 200 батт, анализируя что разваливается при длительном плавании

3) упр. брасс и батт - отдельно ноги, отдельно руки

Норм?

Вопрос есть в том, как не загонять себя? Пульсы явно будут повышаться. Делать восстановление (например, на спине ноги брассом метров 100 - просто расслабиться). Или чередовать трени - одна на четкость в упражнениях (макс. концентрации и отдачи), другая - на длительное плавание (поспокойнее, но конечно без халтуры).

Никакого соревновательного темпа, пульс не должен быть выше 24 первые 2 месяца.

Нужна стабилизация на длинных дистанциях, плавать отрезками не ниже 400.

Зачем упражнения батт, если ты не планируешь им плыть на соревнованиях?

Упражнения не должны быть выше 20% от общего объема тренировки. Метров 600 и хорош.

sosnin от Октября 29, 2014, 02:55:48 pm

Цитата: MikeFW от Октября 29, 2014, 02:41:15 pm

Цитата: moi от Октября 29, 2014, 12:13:43 pm

1) Плавать длинные кролем (полная коорд). в соревновательном темпе (ну или близко к нему) не разваливая

технику

2) Все то же самое для 400 бр и 200 батт, анализируя что разваливается при длительном плавании

3) упр. брасс и батт - отдельно ноги, отдельно руки

Норм?

Вопрос есть в том, как не загонять себя? Пульсы явно будут повышаться. Делать восстановление (например, на спине ноги брасом метров 100 - просто расслабиться). Или чередовать трени - одна на четкость в упражнениях (макс. концентрации и отдачи), другая - на длительное плавание (поспокойнее, но конечно без халтуры).

0) Никакого соревновательного темпа, пульс не должен быть выше 24 первые 2 месяца.

Нужна стабилизация на длинных дистанциях, плавать отрезками не ниже 400.

1) Зачем упражнения батт, если ты не планируешь им плыть на соревнованиях?

2) Упражнения не должны быть выше 20% от общего объема тренировки. Метров 600 и хорош.

0) да. П максимум поднимаешь в одном основном задании на 2уд\10сек. и плыешь быстрее

это задание можешь плыть дробно. для начала, хоть 40x50 с интервалом 15сек

1) как это не собирается? 50бр+50бат-это основное будет.

2) сами упражнения-да. но прибавить еще ноги-будет до 30-40%. особенно если трени откупная. там можно и 80% понапридумывать.

Viktor от Октября 29, 2014, 07:12:01 pm

Цитата: sosnin от Октября 28, 2014, 11:46:25 pm

Цитата: moi от Октября 28, 2014, 05:46:54 pm

в теории, для 50бр и бат, тебе надо, чтоб ты к февралю мог проплыть (как щас 800кр) 400бр или 200 бат. технично на крейсерской скорости.

Не понимаю зачем ?

Рома, ты рассуждаешь как стайер-средневик.

Чтобы плыть спринт. Надо развивать взрывную силу и скорость. Очень много работать над стартом, выходом и поворотом. Зачем 400 брасс для полтинника ???

sosnin от Октября 29, 2014, 07:19:40 pm

Viktor,

1) вам сколько надо времени, чтоб набрать форму? согласны, что ему понадобится столько же?

2) вы как чувствуете, что пришли в воде в норму? по времени и гребку, так? иными словами, вернув технику, а у него ее нет просто. каждый гребок отличен от предыдущего более чем на четверть. а ему ее надо собрать на всех пульсах, на всех скоростях.

3) в любом случае, выслушаю и ваше предложение.

Viktor от Октября 29, 2014, 07:30:19 pm

Чтобы проплыть 400 брасс или 200 батт с нормальной техникой, ему надо плавать 5-6 раз в неделю месяцами, желательно с тренером, а я очень сильно сомневаюсь, что взрослый человек, имеющий работу и семью, сможет это сделать Я считаю, что цели и задачи перед собой нужно ставить реальные и прежде всего получать от плавания УДОВОЛЬСТВИЕ :)

sosnin от Октября 29, 2014, 08:25:52 pm

Цитата: Viktor от Октября 29, 2014, 07:30:19 pm

Я считаю, что цели и задачи перед собой нужно ставить реальные и прежде всего получать от плавания

УДОВОЛЬСТВИЕ :)

спс

moi от Октября 29, 2014, 10:16:07 pm

Цитата: Viktor от Октября 29, 2014, 07:30:19 pm

Я считаю, что цели и задачи перед собой нужно ставить реальные и прежде всего получать от плавания

УДОВОЛЬСТВИЕ :)

Ээээ... т.е. мне никак-никак не доплыть до второго разряда на 50м?

Berrimog от Октября 30, 2014, 10:20:16 am

Почему не доплыть? У тебя вроде не далеко от второго разряда, а брасом, так вообще секунду скинуть осталось.

Viktor от Октября 30, 2014, 10:38:59 am

Цитата: moi от Октября 29, 2014, 10:16:07 pm

Цитата: Viktor от Октября 29, 2014, 07:30:19 pm

Я считаю, что цели и задачи перед собой нужно ставить реальные и прежде всего получать от плавания
УДОВОЛЬСТВИЕ :)

Ээээ... т.е. мне никак-никак не доплыть до второго взрослого на 50м?

До второго доплывешь Обязательно ;)

Вот если хочешь проплыть по мастеру, это уже вопрос ???

Если хочешь выполнять второй на 200 брасс, надо плавать объемы и учиться держать дистанционную скорость.
А если на полтиннике, особенно по короткой воде, то обязательно тренируй старты, повороты, выходы плюс взрывная сила и скорость

Но это лично мое мнение, которое может быть и неправильным :)

feniks2277 от Октября 30, 2014, 08:00:07 pm

Цитата: moi от Октября 29, 2014, 10:16:07 pm

Цитата: Viktor от Октября 29, 2014, 07:30:19 pm

Я считаю, что цели и задачи перед собой нужно ставить реальные и прежде всего получать от плавания
УДОВОЛЬСТВИЕ :)

Ээээ... т.е. мне никак-никак не доплыть до второго взрослого на 50м?

50м и 200 м имеют разные задачи

если на 200м 400. 800м начни

с 10- 15 x100 за 1.40 + @15

если плаваешь 3 раза в неделю

через 3 недели подними интенсивность на 7 %

можешь за счёт отдыха можешь за счёт скорости на 100м

через 3 недели снова 5-7% и так далее

после 9 недель 400 м в полную силу...

И не надо досок. ноги вязать с чем то между ног плавать.

обучный двух ударный. 25 м дышать с правую 25 м в левую , каждый цикл.

Если на 50 м тогда совсем другая работа.

Да серия под твой результат на 800м В/с

moi от Октября 30, 2014, 08:40:57 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 30, 2014, 08:00:07 pm

Если на 50 м тогда совсем другая работа.

Мне бы как раз для 50м. 800м - это так, баловство было.)))

sosnin от Октября 30, 2014, 08:55:02 pm

9 недель. как раз к новогодним. а потом будешь к 50 готовиться. будет у тебя еще тяжелых 3 месяца.

moi от Ноября 01, 2014, 02:08:33 pm

Цитата: sosnin от Октября 30, 2014, 08:55:02 pm

9 недель. как раз к новогодним. а потом будешь к 50 готовиться. будет у тебя еще тяжелых 3 месяца.

В смысле так плавать только длинные дистанции, и только потом на спринты переключаться?

400м бр в прошлую тренировку не осилил, задохнулся на выходах. Сделал 2x200 за 3.45 ((А вот 800м проплыл очень даже свежо по ощущениям, но за те же 14:20 (правда тетеньки-купальщицы мешались, пришел я в плохое время в бас)

sosnin от Ноября 01, 2014, 03:27:51 pm

Цитата: moi от Ноября 01, 2014, 02:08:33 pm

Цитата: sosnin от Октября 30, 2014, 08:55:02 pm

9 недель. как раз к новогодним. а потом будешь к 50 готовиться. будет у тебя еще тяжелых 3 месяца.

В смысле так плавать только длинные дистанции, и только потом на спринты переключаться?

400м бр в прошлую тренировку не осилил, задохнулся на выходах. Сделал 2x200 за 3.45 ((А вот 800м проплыл очень даже свежо по ощущениям, но за те же 14:20 (правда тетеньки-купальщицы мешались, пришел я в плохое время в бас)

конечно. если сейчас начнешь переходить к спринту, то полгода не осилишь, выгоришь, да и в рунту превратишься :)

но действительно, стоит повнимательнее к поворотам и стартам. можно в конце трени на максимуме дать 5 стартов+5 поворотов.

feniks2277 от Ноября 01, 2014, 07:07:50 pm

Цитата: moi от Ноября 01, 2014, 02:08:33 pm

Цитата: sosnin от Октября 30, 2014, 08:55:02 pm

9 недель. как раз к новогодним. а потом будешь к 50 готовиться. будет у тебя еще тяжелых 3 месяца.

В смысле так плавать только длинные дистанции, и только потом на спринты переключаться?

400м бр в прошлую трению не осилил, задохнулся на выходах. Сделал 2x200 за 3.45 ((А вот 800м проплыл очень даже свежо по ощущениям, но за те же 14:20 (правда тетеньки-купальщицы мешались, пришел я в плохое время в бас)

Ты сам себе противоречишь хочешь плавать 50м, а зачем то плывешь 400 да еще брасс

2 x200 .800. ты определись какие стили готовишь.

50,100 и 200 совершенно разные задачи, скорость, энергопотребление.

на сколько я помню ты можешь плавать 3 раза в неделю значит о 200м вопрос вообще стоять не может.

Рунтя от Ноября 01, 2014, 09:55:09 pm

Цитата: sosnin от Ноября 01, 2014, 03:27:51 pm

да и в рунтю превратишься :)

И тогда sosnin уже тобой будет пугать начинающих пловцов после 30-ти, а меня наконец-то оставит в покое;D ;D ;D

sosnin от Ноября 01, 2014, 10:03:42 pm

Цитата: Рунтя от Ноября 01, 2014, 09:55:09 pm

И тогда

но этого всю жизнь ждать придется. второго такого моторчика тяжело будет найти ;)

Цитата: feniks2277 от Ноября 01, 2014, 07:07:50 pm

Ты сам себе противоречишь хочешь плавать 50м, а зачем то плывешь 400 да еще брасс

2 x200 .800. ты определись какие стили готовишь.

50,100 и 200 совершенно разные задачи, скорость, энергопотребление.

на сколько я помню ты можешь плавать 3 раза в неделю значит о 200м вопрос вообще стоять не может.

50 брасс и 50 бат у него основной. старт через 7мес.

пс.кстати,moi,а сколько ты сейчас ходишь в бас? зал может еще есть?

Viktor от Ноября 02, 2014, 12:27:14 pm

sosnin, Feniks,

как бы Вы посоветовали готовиться к полтинникам ?

MikeFW от Ноября 02, 2014, 01:00:18 pm

Цитата: Viktor от Ноября 02, 2014, 12:27:14 pm

как бы Вы посоветовали готовиться к полтинникам ?

Можно что-то почерпнуть отсюда про подготовку спринтеров

<http://swimmingschool.org.ua/nauka/35-statya-avstraliyskogo-trenera-berni-uikfilda.html>

(<http://swimmingschool.org.ua/nauka/35-statya-avstraliyskogo-trenera-berni-uikfilda.html>)

Viktor от Ноября 02, 2014, 02:10:36 pm

Цитата: MikeFW от Ноября 02, 2014, 01:00:18 pm

Можно что-то почерпнуть отсюда про подготовку спринтеров

<http://swimmingschool.org.ua/nauka/35-statya-avstraliyskogo-trenera-berni-uikfilda.html>

(<http://swimmingschool.org.ua/nauka/35-statya-avstraliyskogo-trenera-berni-uikfilda.html>)

Спасибо, MikeFW :)

afigul от Ноября 02, 2014, 09:45:28 pm

Victor: к 50м готовятся так:

Пон. Вода. В ластах и лопатах. 3x6x50м. Режим 2.30. Между сериями закуп 300м. Задача плыть на максимальной

силе и среднем темпе.

Вт. Динамика. Сила. Гребок 8x8; жим ногами 4x8; выпрыгивания 4x8; дельты 4x8. Можно железо, можно резина, можно пополам.

Ср. Статодинамика. Руки.

Четв. Вода. Спринт. 3x5x15м! Режим 1.-1.15 между сериями закуп 200-300м

Пятн. Вода. Сила. 2x12x50м. Режим 1.15.

Первая серия руки: Баттисты 3 своим сильно + 6 кроль спокойно, брасс 4!+6кр Спок.; кроль и спина 6!+ 6 спок.

Вторая серия ноги: баттисты 8 своим!+12 кр. спок; брасс 4!+ 12 кр. Спок.; кроль или спина 12!+ 12 спок.

Лучше в лопатах. Лучше в ластах.

Субб. Статодинамика. Ноги

Viktor от Ноября 02, 2014, 10:08:17 pm

afigul,

Спасибо огромное :)

читающий от Ноября 03, 2014, 07:02:36 am

Цитата: afigul от Ноября 02, 2014, 09:45:28 pm

к 50м готовятся так:

afigul, спасибо большое!

p.s. Теперь осталось кое-что расшифровать ;D

Iustep от Ноября 03, 2014, 07:02:12 pm

Цитата: читающий от Ноября 03, 2014, 07:02:36 am

Цитата: afigul от Ноября 02, 2014, 09:45:28 pm

к 50м готовятся так:

...

p.s. Теперь осталось кое-что расшифровать ;D

А мне подсчитать). - Пятница не подсчитывается - в первом сете 12x50 только кроль-спина подсчитались, а остальное и второй сет для меня остались загадками.

afigul от Ноября 04, 2014, 12:27:21 am

Я написал для своего способа. Или кроль, или батт, или спина, или брасс.

Первая серия руками. Вторая- ногами. Числа это гребки, или удары ногами.

Например, 3гребка баттом сильно + 6 гребков кролем спокойно. 8 ударов ногами баттом сильно + 12 ударов кролем спокойно.

Прошу прощения, что сразу не расшифровал.

Iustep от Ноября 04, 2014, 10:00:40 am

Цитата: afigul от Ноября 04, 2014, 12:27:21 am

...

Например, 3гребка баттом сильно + 6 гребков кролем спокойно. 8 ударов ногами баттом сильно + 12 ударов кролем спокойно.

...

1. Я правильно понимаю, что данной раскладки аккуратно хватает на 25м, затем поворот и повторяем до 50м.?

2. При этом выходы прорабатываем?

3. Для кроля и спины микса нет? - работаем только кролем и только спиной.

afigul от Ноября 06, 2014, 09:37:17 pm

1.У кого как.

2.Выходы ВСЕГДА прорабатываются.

3.Не принципиально. Некоторые кролисты плывут спокойно на спине. И наоборот.

И еще. Если хотите готовить не 50м, а 100-200м, то дистанция увеличивается до 100м.

moi от Ноября 07, 2014, 07:06:44 pm

Вот вторая половина моих 800м с трени: http://youtu.be/zU_Swb46JFw (в начале в базе одна лампа горела, было 7 утра)

А вот кусочки 200 брасс сбоку: http://youtu.be/3d4F_OWGY5w

В кроле вижу, что ножницы все больше и больше проявлялись к концу, особенно когда право греб. Да и гребок развалился (опять махание рук вылезло).

В брассе торс задран к моменту удара ног, ну и плавно я помирал в движениях и на выходах.)))

lucmen от Ноября 08, 2014, 08:09:39 am
Цитата: moi от Ноября 07, 2014, 07:06:44 pm
...А вот кусочки 200 брасс сбоку: http://youtu.be/3d4F_OWGY5w

...

В брассе торс задран к моменту удара ног, ну и плавно я помирал в движениях и на выходах.)))
Олег, таким брассом даже при разминке плавать НЕЛЬЗЯ!!! Именно поэтому на трене брасса (коорд. + упражнения) более 800метров быть не должно!!! - для таких как мы. Лучше чуть-чуть, но правильного брасса. - НЕТ броска, нет качелей - ничего нет - бабковрасс.

moi от Ноября 08, 2014, 09:24:55 am
Цитата: lucmen от Ноября 08, 2014, 08:09:39 am
НЕТ броска, нет качелей - ничего нет - бабковрасс.

Тогда надо технику точить, потому что это у меня такой брасс всегда, даже когда я свежий)))

avia334 от Ноября 10, 2014, 09:31:05 am
Цитировать
Тогда надо технику точить, потому что это у меня такой брасс всегда, даже когда я свежий))
Таже мура. Рома раскритиковал мои видосы с брасом в июле месяце. Сейчас только техникой и занимаюсь.

Mishel7 от Ноября 10, 2014, 10:06:34 pm
эхххх, начитался тут посмотрелся вас теперь сижу и думаю... кто ж меня дернул на форумские заявляться после 1,5 месячного перерыва в базе!?

может так и напишете в резалтах - доплыл!.... без указания времени ;D

Berrimor от Ноября 10, 2014, 10:48:45 pm
Я вас умоляю, можно мне тоже поплакаться? :)
Спасибо, я после болезни плыл 400, как результат - едва ли не худший результат за два года.

moi от Ноября 10, 2014, 11:12:19 pm
Я сделал проще - не плыву ничего)))

sosnin от Ноября 10, 2014, 11:22:56 pm
а варяга давно никто не видел? переживаю за парня, лихачит на тренингах наверно...

Berrimor от Ноября 11, 2014, 08:10:44 am
Декабрь близится, чувствую, он поразит нас своим прогрессом на дистанции 25н кроль.

lucmen от Ноября 13, 2014, 08:39:47 pm
Цитата: Berrimor от Ноября 10, 2014, 10:48:45 pm
Я вас умоляю, можно мне тоже поплакаться? :)
Спасибо, я после болезни плыл 400, как результат - едва ли не худший результат за два года.
Ну раз разрешили поплакаться, я тоже всплакну - полторы недели не ходил в бассейн - выскочил герпес на губе + вышло из строя колено + 2 дня деградации с водкой = все насмарку - третья азробная тренинга, а пульсы! скачут на хилые - уже боюсь просто плыть 400 на форумных, не то что составлять конкуренцию. ;)

moi от Ноября 14, 2014, 01:54:39 pm
Немного брасса и батта с трубкой, чтобы сосредоточиться на положении тела и синхронизации:
<http://youtu.be/j2tHSXN8Who>
Как убрать в брассе этот тонущий таз? Он на пару с провалившейся спиной, вообще все тормозит.

И по старту какая-то ерунда получается. Ноги вроде не расабливаю, но они все равно плошмя входят в воду. Профи какой-то подныр делают, прогибаясь в пояснице.

Вот скрины:

(<http://i68.fastpic.ru/thumb/2014/1114/33/b20c4ede75add86c664ae9503e552c33.jpeg>)

(<http://fastpic.ru/view/68/2014/1114/b20c4ede75add86c664ae9503e552c33.jpg.html>)

(<http://i68.fastpic.ru/thumb/2014/1114/c6/5e005bb03758446a482bf4a1c0778ac6.jpeg>)
(<http://fastpic.ru/view/68/2014/1114/5e005bb03758446a482bf4a1c0778ac6.jpg.html>)
(<http://i63.fastpic.ru/thumb/2014/1114/3a/a16cbd2ecc7369372e0b7259e214523a.jpeg>)
(<http://fastpic.ru/view/63/2014/1114/a16cbd2ecc7369372e0b7259e214523a.jpg.html>)
(<http://i67.fastpic.ru/thumb/2014/1114/bc/0452e51fa4970673f0a2287915deafbc.jpeg>)
(<http://fastpic.ru/view/67/2014/1114/0452e51fa4970673f0a2287915deafbc.jpg.html>)

Led от Ноября 14, 2014, 02:04:48 pm
Цитата: moi от Ноября 14, 2014, 01:54:39 pm
И по старту какая-то ерунда получается. Ноги вроде не расслабляю, но они все равно плошмя входят в воду. Профи какой-то подныр делают, прогибаясь в пояснице.
Неопорная(track start) нога должна сделать резкой и акцентированное движение вверх,тогда ноги не будут плюхаться бедрами.

<http://youtu.be/QMN9PxAATvU>
видео не открывается

Iusmen от Ноября 14, 2014, 03:13:07 pm
Цитата: Led от Ноября 14, 2014, 02:04:48 pm
Цитата: moi от Ноября 14, 2014, 01:54:39 pm
И по старту какая-то ерунда получается. Ноги вроде не расслабляю, но они все равно плошмя входят в воду. Профи какой-то подныр делают, прогибаясь в пояснице.
Неопорная(track start) нога должна сделать резкой и акцентированное движение вверх,тогда ноги не будут плюхаться бедрами...
Да у него классический старт с толчком двумя ногами.

moi от Ноября 15, 2014, 09:40:10 am
Цитата: Iusmen от Ноября 14, 2014, 03:13:07 pm
Да у него классический старт с толчком двумя ногами.

Да, да)) Но похоже и при классич. старте надо делать "ноги вверх".

Видос перезалил: <http://youtu.be/j2tHSXN8Who>

Iusmen от Ноября 15, 2014, 10:22:09 am
Цитата: moi от Ноября 15, 2014, 09:40:10 am
Цитата: Iusmen от Ноября 14, 2014, 03:13:07 pm
Да у него классический старт с толчком двумя ногами.
...Видос перезалил: <http://youtu.be/j2tHSXN8Who>
Ну как для упражнений, так у тебя, Олег, все достойно и можно сказать на высоте. Но это же ведь упражнения - не забываем - одно приобретается - другое ломается. ;) Второй удар ногами в брассе приходится на период скольжения - уменьшена опора за счет отсутствия гребка и выброса, от этого и провал поболее чем при первом толчке ногами. Вот выброс рук, плечей, спины вперед все же нужно делать по резке. Как в кроле? - от захвата до конца отталкивания гребок идет с возрастающим ускорением, так и в брассе за исключением того, что в брассе фаза проноса создана не для расслабления - ее нужно воспринимать как фазу отталкивания в кроле, продолжением основной (силовой) части гребка. А у тебя в конце подводной части гребка создается мертвая точка в которой ты не продолжаешь двигаться вперед - в след за руками, плечами, спиной, а начинаешь погружаться вниз и только за тем тебя ноги заставляют двигаться вперед. Для отработки этого элемента тебе все же стоит поплавать другое упражнение - РбрНдф в ластах - на один гребок руками два удара ногами (первый удар синхронно с руками, второй в фазе скольжения). Думаю что после 2X200 спина даст о себе знать ;D - ты поймешь, как должен вести себя корпус. - Не забываем при выбросе (а вернее уже после захвата) постоянно ассоциировать себя опаздывающим и желающим успеть вскочить в закрывающиеся двери электрички. :D - так, что бы они захлопнулись у тебя за поясницей).
P.S. Все вышеописанное, только лишь мое личное мнение - как я лично это вижу и понимаю. ;)

sosnin от Ноября 15, 2014, 02:46:41 pm
вообще вспомнилось норм упражнение в зале брасс руками на мате. можешь дома пробовать на диване... удивите меня и сделайте мертвую точку перед броском. ах,да, руками не опираться на пол, только гладить его.

Volga13 от Ноября 15, 2014, 06:13:28 pm
Цитата: moi от Ноября 14, 2014, 01:54:39 pm
Как убрать в брассе этот тонущий таз? Он на пару с провалившейся спиной, вообще все тормозит.

"Вот он - больной зуб"

(<http://s017.radikal.ru/i425/1411/9a/28e6f9316a6a.jpg>)

Стараясь завести голени назад, не опуская колени (чтобы не тормозили) - получается худший вариант - теперь тормозит все тело: от плеч - до коленей... . особенно это видно когда нет гребка руками. Закрепляя это движение при плавании на одних ногах, и в координации потом все проваливается.

Мое ИМХО: плавании на ногах с доской (или без доски), и в любых других упражнениях где есть толчек ногами без рук - не надо стремиться "закидывать пятки за уши" при подтягивании ног для удара.. Ну посмотрите видео учебные, любые .. , хотя бы того же Хансена.. ну ведь никто пятую точку не проваливает - опускаются только колени. При плавании в координации подтягивание ног практически совпадает с подъемом корпуса, поэтому и выравнивается линия "плечи - таз колени". Если корпус не поднимается - то и прямой линии не будет. в общем следите за тем, чтобы таз был у поверхности воды ВСЕГДА - в любой момент цикла и при любых упражнениях... Пусть лучше в какой-то момент затормозят колени, чем потом практически вся энергия от толчка ногами будет направлена на то чтобы поднять все, что провалилось при подтягивании..

sosnin от Ноября 15, 2014, 10:49:38 pm

Цитата: sosnin от Ноября 15, 2014, 02:46:41 pm

вообще вспомнилось норм упражнение в зале brass руками на мате. можешь дома пробовать на диване... удивите меня и сделайте мертвую точку перед броском. ах,да, руками не опираться на пол, только гладить его. щас попробовал на кровати. я с места без ног\рук и спиной кидаю себя легко на 1 метр. а вы? чуть с кровати не упал и кровать чуть не сложилась попалам.

Led от Ноября 16, 2014, 07:17:45 am

Цитата: sosnin от Ноября 15, 2014, 10:49:38 pm

я с места без ног\рук и спиной кидаю себя легко на 1 метр
это как ?

sosnin от Ноября 16, 2014, 08:40:30 am

Цитата: Led от Ноября 16, 2014, 07:17:45 am

Цитата: sosnin от Ноября 15, 2014, 10:49:38 pm

я с места без ног\рук и спиной кидаю себя легко на 1 метр
это как ?

лежишь в стрелочке.

делаешь имитацию гребка.просто проводишь руками по матрасу.

в конце поднимаешь туловище с головой. руками не опираешься. спиной и прессом.

потом делаешь выброс рук вперед.

все это без остановки.

после приземления лицо у меня на метр впереди от изначального положения.

Berrimog от Ноября 16, 2014, 01:29:11 pm

Предлагаю устроить челлендж, кто быстрее по полу 10 метров "проплывёт".

Самому быстрому присудить "Кубок им. Варяга"!

moi от Ноября 16, 2014, 01:34:27 pm

Цитата: Volga13 от Ноября 15, 2014, 06:13:28 pm

"Вот он - больной зуб"

Однозначно! Я это и сам понимаю, но поделать пока ничего не могу. Упражнение просто на одних ногах, с трубкой уже плаваю чуть ли не второй год.

Цитировать

это как ?

Т.е. просто тупо прыгаешь на животе, используя пресс/спину?

sosnin от Ноября 16, 2014, 02:38:05 pm

Цитата: moi от Ноября 16, 2014, 01:34:27 pm

Т.е. просто тупо прыгаешь на животе, используя пресс/спину?

ага.при кидкнии плеч еще и бедра напрягаются. получается прыжок от коленного сустава.

avia334 от Ноября 17, 2014, 10:30:35 am

Цитировать

Мое ИМХО: плавании на ногах с доской (или без доски), и в любых других упражнениях где есть толчек ногами без рук - не надо стремиться "закидывать пятки за уши" при подтягивании ног для удара.. Ну посмотрите видео учебные, любые .. , хотя бы того же Хансена.. ну ведь никто пятую точку не проваливает - опускаются только колени. При плавании в координации подтягивание ног практически совпадает с подъемом корпуса, поэтому и выравнивается линия "плечи - таз колени". Если корпус не поднимается - то и прямой линии не будет. в общем следите за тем, чтобы таз был у поверхности воды ВСЕГДА - в любой момент цикла и при любых упражнениях... Пусть лучше в какой-то момент затормозят колени, чем потом практически вся энергия от толчка ногами будет направлена на то чтобы поднять все, что провалилось при подтягивании..

Тут согласен. У меня таже беда, постоянно таз валится и тело опускается.

Сейчас стали лечить так: руки в стрелке, ноги расслаблены, чуть разведены. Стараемся волну делать, практически у поверхности, чтобы по максимуму поясница работала, а голени были расслаблены и делали хоть какое-то подобие полукругов, но без подключения стоп. Т.е. ноги дельфином, но голени чуть разводим в стороны и обязательно расслабляем, чтобы они сами поднимались и падали. Для вдоха делаем брасовый гребок руками, голени оставляем расслабленными (стопы не разворачиваем и не подключаем).

Пару недель такие серии упражнений дали четкое понятие, как подключать поясницу, подтягивать колени и включать ноги для удара в брасе.

Не все еще получается, но ощущения уже совершенно другие.

MikeFW от Ноября 17, 2014, 10:44:30 am

Вот объясните за счёт чего Нистранд купаясь плавает 50-к за 30 сек.?

<http://www.youtube.com/watch?v=Sbb2MkBtN20> (<http://www.youtube.com/watch?v=Sbb2MkBtN20>)

sosnin от Ноября 17, 2014, 11:03:55 am

Цитата: avia334 от Ноября 17, 2014, 10:30:35 am

Пару недель такие серии упражнений дали четкое понятие, как подключать поясницу, подтягивать колени и включать ноги для удара в брасе.

будешь на КРМ плыть? покажешь ?

я вообще уже 4 года только так плаваю ибо ноги бр не развожу.

изменилось ли при этом:

- 1) кол-во гребков?
- 2) как изменилась работа рук? стала более резкой к выведению?
- 3) бросок изменился?
- 4) что со скольжением при выпрямлении рук после броска?

Цитата: MikeFW от Ноября 17, 2014, 10:44:30 am

Вот объясните за счёт чего Нистранд купаясь плавает 50-к за 30 сек.?

<http://www.youtube.com/watch?v=Sbb2MkBtN20> (<http://www.youtube.com/watch?v=Sbb2MkBtN20>)

а что ты хочешь услышать? 30 для него, как для тебя 38. что удивительного?

MikeFW от Ноября 17, 2014, 11:31:53 am

Цитата: sosnin от Ноября 17, 2014, 11:03:55 am

а что ты хочешь услышать? 30 для него, как для тебя 38. что удивительного?

Так и хочется понять... ноги вроде как очень слабо...

получается, что основное:

- 1) очень жёсткий корпус
- 2) и очень мощная фаза отталкивания при гребке

так?

sosnin от Ноября 17, 2014, 11:46:58 am

Цитата: MikeFW от Ноября 17, 2014, 11:31:53 am

Так и хочется понять... ноги вроде как очень слабо...

получается, что основное:

- 1) очень жёсткий корпус
 - 2) и очень мощная фаза отталкивания при гребке
- ну да...он даже плывет 4х ударным, на руках и окончанием гребка.

Iustep от Ноября 17, 2014, 07:09:52 pm

Цитата: sosnin от Ноября 16, 2014, 08:40:30 am

Цитата: Led от Ноября 16, 2014, 07:17:45 am

Цитата: sosnin от Ноября 15, 2014, 10:49:38 pm

я с места без ног\рук и спиной кидаю себя легко на 1 метр
это как ?

лежишь в стрелочке.

делаешь имитацию гребка.просто проводишь руками по матрасу.

в конце поднимаешь туловище с головой. руками не опираешься. спиной и прессом.

потом делаешь выброс рук вперед.

все это без остановки.

после приземления лицо у меня на метр впереди от изначального положения.

Попробовал - почувствовал себя ничемным идиотом ;D - понял, что, наверное, никогда не научусь плавать
брассом. :D

P.S. Рома, пол царства за видео броска брассом на суше!!! ;)

Point Break от Ноября 17, 2014, 10:07:38 pm

Пока можно начать с перекатов брассом на суше)))

на 3:30 Ed Moses

<http://www.youtube.com/watch?v=584KlyeKCO8>

sosnin от Ноября 18, 2014, 12:00:16 pm

Цитата: Point Break от Ноября 17, 2014, 10:07:38 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=584KlyeKCO8>

ну да,примерно так :) :)

лустен,в свете последних событий, ждать тебе до НГ,как минимум. надо было сразу просить,еще позавчера. ; :)

moi от Ноября 18, 2014, 09:03:50 pm

Сегодня один из десятка стартов немного получился: <http://youtu.be/aJaCIXInB6k>

Похоже не надо их делать в конце трени, - тонуса в теле ну никакого не было, я сарзу почувствовал, что лажаю.

Первый прыжок получился, остальные - неа. Но понял, что разноножкой не фига прыгать)))

avia334 от Ноября 19, 2014, 10:25:28 am

Цитировать

будешь на КРМ плыть? покажешь ?

я вообще уже 4 года только так плаваю ибо ноги бр не развожу.

изменилось ли при этом:

1) кол-во гребков?

2) как изменилась работа рук? стала более резкой к выведению?

3)бросок изменился?

4)что со скольжением при выпрямлении рук после броска?

1 - не буду. Не созрел.

2 - никак, пока только это тренирую. На руки плаваю отдельно, в основном с акцентом на захват.

3 - хочешь-ни хочешь, а бросок менять приходится. Пытюсь с подъема бросать себя вперед, а не как раньше, тонуть все телом. Стараюсь, чтобы таз высоко при этом был.

4 - пока не очень получается согласовать момент, когда ноги ударяют в таз. Раньше, у меня с опережением было и сейчас это тяжело лечится. А так в моментах, когда получается ноги расслабленно подтянув, с высокого подъема, подключить их после броска вперед, ни опуская при этом таз, то продвижения ощутимые. Но так, пока редко... Надо лечить-лечить-лечить.

Berrimor от Ноября 19, 2014, 10:34:58 am

Цитата: avia334 от Ноября 19, 2014, 10:25:28 am

1 - не буду. Не созрел.

Зря, такое мероприятие под боком. Было бы в мск я бы будучи даже без формы пошёл бы, ради опыта.

sosnin от Ноября 19, 2014, 11:22:04 am

Цитата: лустен от Ноября 19, 2014, 08:30:00 am

Цитата: sosnin от Ноября 18, 2014, 09:12:24 am

а я видимо уже не еду. вчера доигрался с ребенком- потянул колено. сомневаюсь,что пройдет так быстро. это недели на 2-3. ..

Если есть возможность пропей глюкозамин + хондроитин + MSM - лично для моего колена результат оказался удивительно-восхитительным. ;) - главное быстрым - положительный рез. на 2-3 день.

было бы клево,только никакие таблетки не сократят связки в 2 раза за 3 дня.

avia334 от Ноября 19, 2014, 01:04:48 pm

Цитировать

Зря, такое мероприятие под боком. Было бы в мск я бы будучи даже без формы пошёл бы, ради опыта. может быть..но пока от своего плавания только разочарование.

sosnin от Ноября 19, 2014, 01:39:45 pm

Цитата: Led от Ноября 19, 2014, 11:54:44 am

Цитата: lucmen от Ноября 19, 2014, 08:30:00 am

Если есть возможность пропей глюкозамин + хондроитин + MSM

Данные хондропротекторы, все же , предназначены для воздействия на хрящевую ткань, и к растяжению крестов отношения мало имеет. Хотя sosnin и не описал суть проблемы, но поверьте человеку , сделавшему артроскопию на обоих коленях, быстро это не лечится.

а че там говорить. растяжение боковых связок в 2 раза+ нарыв задних. колено вылетая вбок из сумки, тянет связки задние еще...по идее порвать их должен был еще лет 15 назад. пока занимался и качал ноги-держались. потом прибавив в весе всеж растянул напроч при футболе. врачи говрили,хоть щас под нож,сошьем. гарантия,что не порвутся,чуть выше чем сейчас,что не растянутся. рекомендации:исключить резкой боковой нагрузки на колено,снизить вес,физкультура. или хирург+ 3-6 мес без нагрузки,потм прибавлять...

видимо только благодаря гибкости в суставах я связки не рву,только растяжения. видимо само оно и не порвется никогда уже.

сегодня уже без пирил поднимаюсь и спускаюсь по лестнице. на след недельке надо будет начинать двигаться.

вот впервые решил бросить зал на 3 мес и получил. видимо мне нельзя бросать закачку ног. я сам чуял.что появилась "подвижность" излишняя сустава,не предал значения.зря.

потому и брасом ноги не выворачиваю уже никогда.

Berrimor от Ноября 19, 2014, 02:05:57 pm

Цитата: avia334 link=topic=6213.msg248752#msg248752

может быть..но пока от своего плавания только разочарование.

Я посмотрел на заявочные, так у меня вообще депрессия, думаю тренера нанимать или плюнуть на прогресс и заняться строительством дома. ;D

Led от Ноября 19, 2014, 02:07:53 pm

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2014, 01:39:45 pm

видимо мне нельзя бросать закачку ног.

Предположу, что вопрос не именно в закачке ног , а в поддержании тонуса определенных мышц ,то есть средний вес и много повторений до утомления.

Я так спасаюсь от повреждения плечевых .

Сильный приток крови к работающим мышцам сопутствует усиленному питанию поврежденных связок/тканей.

При бОльшей нагрузке мышцы будут передавливать кровоток а при меньшей он будет очень маленький сам по себе.

Led от Ноября 19, 2014, 02:11:55 pm

Цитата: Berrimor от Ноября 19, 2014, 02:05:57 pm

Я посмотрел на заявочные,

Не знаю как у Мастерс , но вот у детей разных возрастов ориентироваться на заявочные совершенно не стоит.

Врут :) в обе стороны

sosnin от Ноября 19, 2014, 02:16:12 pm

Цитата: Led от Ноября 19, 2014, 02:07:53 pm

Предположу, что вопрос не именно в закачке ног , а в поддержании тонуса определенных мышц ,то есть средний вес и много повторений до утомления.

ну да... тонус,кровоток, к колену. потому вел...бег-это ударные нагрузки с моим весом,да и вообще.потому для меня не вариант.

если зал,то веса 50-60%,до 30ти повторений.естественно до боли не доводить... а тут с лета вбосил вел,начал только плавать,2 мес нормально. а как начал делать спринты и тянуться больше,чувствовал,что колено "гулять" начинает...видимо тонуса и не хватило удержаться. да и верить в плохое не хотелось,сам себя успокаивал.

sosnin от Ноября 19, 2014, 02:18:35 pm

Цитата: Led от Ноября 19, 2014, 02:11:55 pm

Не знаю как у Мастерс , но вот у детей разных возрастов ориентироваться на заявочные совершенно не стоит.

Врут :) в обе стороны

ага...полякова взять. 200-2:07,100-57... вот он на 100 в себя не верит или 200 забубенил?

а вообще людей много подтянулось,тем,кто "до 40ка"

Белый Кит от Ноября 19, 2014, 02:25:17 pm
Цитата: Berrimor от Ноября 19, 2014, 02:05:57 pm
Цитата: avia334 link=topic=6213.msg248752#msg248752

может быть..но пока от своего плавания только разочарование.
Я посмотрел на заявочные, так у меня вообще депрессия, думаю тренера нанимать или плюнуть на прогресс и заняться строительством дома. ;D

плюнуть на строительство
нанять тренера
ощутить прогресс.

и уже потом построить дом. ;)

sosnin от Ноября 19, 2014, 02:33:50 pm
Цитата: sosnin от Ноября 19, 2014, 02:18:35 pm
Цитата: Led от Ноября 19, 2014, 02:11:55 pm
Не знаю как у Мастерс , но вот у детей разных возрастов ориентироваться на заявочные совершенно не стоит.
Врут :) в обе стороны
ага...полякова взять. 200-2:07,100-57... вот он на 100 в себя не верит или 200 забубенил?
а вообще людей много подтянулось, тем, кто "до 40ка"
или кроль 1:49 и 3:49 это не только космическое что-то...но даже пугающее! я как представил себя в одном заплыве, так чтанишки и намочил :) :)

MikeFW от Ноября 19, 2014, 03:12:51 pm
Цитата: sosnin от Ноября 19, 2014, 02:33:50 pm
или кроль 1:49 и 3:49 это не только космическое что-то...но даже пугающее! я как представил себя в одном заплыве, так чтанишки и намочил :) :)

3:49 это РМ у ветеранов и не попадание в финал на ЧР 2014.
Смотреть будет весело, как отстаёшь от него на 100 метров)))
И это будет ещё хорошо, а то может и волной смыть...

Iustep от Ноября 20, 2014, 02:02:21 pm
Цитата: Berrimor от Ноября 19, 2014, 02:05:57 pm
Цитата: avia334 link=topic=6213.msg248752#msg248752

может быть..но пока от своего плавания только разочарование.
Я посмотрел на заявочные, так у меня вообще депрессия...
Мне хватило посмотреть на заявочные женщин 50-55. 45-50. - Откуда у них силы так грести ???

sosnin от Ноября 20, 2014, 02:43:53 pm
Цитата: Iustep от Ноября 20, 2014, 02:02:21 pm
- Откуда у них силы так грести ???
у них силы не кончаются с 7ми летнего возраста. срослись с хлоркой.

moi от Ноября 22, 2014, 12:34:48 pm
Сегодня на очередных городских соревах пробовал 50 батт перед Кубком. Скинул почти секунду! Теперь 32.01 - при том, что в поворот я вошел криво (пришлось делать догреб ногами). Вот видос: <http://youtu.be/fsTEf018RZk> - я по самой дальней дорожке.