

Название: **Брасс. Техника плавания**
SystemF от **Января 27, 2004, 01:23:19 pm**

Не пойму, какая техника лучше: частые движения или более мощные движения с дольшим скольжением?

мистер от **Января 28, 2004, 10:55:35 pm**

Зависит от дистанции, чем она длиннее, скольжение увеличивается!

Dima от **Января 28, 2004, 11:04:37 pm**

Длинный и мощный гребок приветствуется на любых дистанциях !

Bizon от **Января 29, 2004, 01:15:17 pm**

Цитата: SystemF

Не пойму, какая техника лучше: частые движения или более мощные движения с дольшим скольжением?

Зависит от твоего теласложения....от дистанции...

На 50м сейчас гребут довольон часто, тем не менее у нас плавал пацан, который на 25м (на 50м дистанции) делал 4 гребка..Плавад 28с

Антон С от **Января 29, 2004, 06:56:29 pm**

Я на 50 рублю изовсех сил,т.к стаер, а на 100 и 200 первая половина свободно, почти на скольжение, а вот концовка почти такая же,как и на 50.
Кстати на 200-ке (любым видом) самая тяжелая раскладка(каждому своя)

Bizon от **Января 29, 2004, 07:53:35 pm**

Цитата: Антон С

Я на 50 рублю изовсех сил,т.к стаер, а на 100 и 200 первая половина свободно, почти на скольжение, а вот концовка почти такая же,как и на 50.
Кстати на 200-ке (любым видом) самая тяжелая раскладка(каждому своя)

Ха! Спринтерами не становятся, спринтерами рождаются! Всё зависит от состава мышц - % медленных и быстрых волокон. Волокон от тернировки не прибавдятся.....Они только могут из одних в другие переходить...

Diemoon от **Января 30, 2004, 08:53:49 pm**

На мой взгляд, плыть нужно так, как тебе удобно. Если ты будешь сильно задумываться над тем, какой гребок сделать, то будешь отвлекаться от правильности гребка и от скорости вообще.

Антон С от **Января 30, 2004, 10:31:49 pm**

Цитата: Diemoon

На мой взгляд, плыть нужно так, как тебе удобно. Если ты будешь сильно задумываться над тем, какой гребок сделать, то будешь отвлекаться от правильности гребка и от скорости вообще.

Ну не скажи, на 200-ке неплохо и подумать

SystemF от **Февраля 01, 2004, 01:23:15 am**

а у меня в голове крутится хороший транс, когда я плыву 100 и 200 :D

Peter от **Февраля 01, 2004, 02:16:56 pm**

Цитата: Diemoon

На мой взгляд, плыть нужно так, как тебе удобно. Если ты будешь сильно задумываться над тем, какой гребок сделать, то будешь отвлекаться от правильности гребка и от скорости вообще.

Это ошибка так думать. Брасс самый техничный и тяжелый стиль в плавании. "Удобно плыть" не значит плыть правильно, даже небольшая рассогласованность движений рук и ног дает потери секунды и более только на одной сотне. Когда усталость наваливается, тогда и хочется плыть "как удобно". Не до упора вытянутые носочки и торчащие коленки это как раз и есть проявления этой усталости. После этого и начинает валиться все: ноги-руки-согласованность движений-правильное скольжение. Контроль нужен всегда, даже на сотне, а на двухстах подавно

Peter от **Февраля 01, 2004, 02:22:36 pm**

Цитата: Антон С

Кстати на 200-ке (любым видом) самая тяжелая раскладка(каждому своя)

Я думаю 400 комплекс самая тяжелая и интересная дистанция. На повороте со спины на брасс в у меня глазах темнело, ощущение такое что на доли секунды теряешь сознание. Я думал что такое только у меня, но потом от многих слышал тоже самое.

Dima от **Февраля 01, 2004, 02:33:35 pm**

Вообще -то создать такие условия , когда почти теряешь сознание можно и на 50 в.с (плыть без вдохов , а ещё на финише выдохнуть под окончание гребка) . Но ничто так не сравнимо с 1500 , 800 в.с. и 400 кп . , когда хочется умереть , но нельзя . 200 бат --- тоже интересно

Антон С от **Февраля 06, 2004, 10:15:31 pm**

Цитата: Peter

Я думаю 400 комплекс самая тяжелая и интересная дистанция. На повороте со спины на брасс в у меня глазах темнело, ощущение такое что на доли секунды теряешь сознание. Я думал что такое только у меня, но потом от многих слышал тоже самое.

Для комплекса вообще все виды мышц должны быть развиты

Diemoon от **Марта 01, 2004, 05:25:08 pm**

Извиняюсь, что долго не отвечал. Не было возможности.

Peter!

1) Не может быть ошибки как думать 8)

2) Я не спорю, что брасс самый техничный и тяжелый стиль в плавании.

Но про остальное меня не правильно поняли. Я имел ввиду (не знаю как пишется:)), что, когда плывешь дистанцию, не стоит задумываться:

"Сделать мне 2 покороче, но почаще, или 1 большой...", а при усталости надо еще больше следить за правильностью техники, про которую ты говорил. Когда плывешь в удобном для тебя ритме, это делать гораздо легче.

Вот что я имел ввиду.

ondrugo от **Марта 02, 2004, 10:15:32 pm**

Цитата: Diemoon

..... когда плывешь дистанцию, не стоит задумываться:

"Сделать мне 2 покороче, но почаще, или 1 большой...", а при усталости надо еще больше следить за правильностью техники, про которую ты говорил. Когда плывешь в удобном для тебя ритме, это делать гораздо легче.

Эти нюансы надо продумывать на тренировках вместе с тренером! а перед дистанцией надо настраиваться! Но если же на дистанции возникает чувство что плывешь медленно (а оно нередко возникает), то вот здесь-то и необходимо соотносить, так как чувство будет что ускоряешься, на самом деле начинается чистая рубка воды и эффективность гребка пропадает. Иногда нужно просто работать на мощном гребке, с большим шагом, нежели темпом. И опять же это совместная работа тренера и ученика! но никак не одного пловца! :!: :!: :!:

Peter от **Марта 03, 2004, 10:30:06 am**

Цитата: ondrugo

.

Согласен полностью. Тренеры детишкам за форсированное начало и провальную вторую половину разнос дают. Всякий кто плавал, знает насколько сложно плыть с ровным раскладом по всей дистанции даже взрослым спортсменам

Облако от **Марта 04, 2004, 09:54:53 am**

Цитата: Peter

Цитата: ondrugo

.

Согласен полностью. Тренеры детишкам за форсированное начало и провальную вторую половину разнос дают. Всякий кто плавал, знает насколько сложно плыть с ровным раскладом по всей дистанции даже взрослым

спортсменам

Все зависит от самого спортсмена и его функциональной и тактической подготовленности. Иногда просто необходимо, чтобы спортсмен мог начинать достаточно быстро и не "садился" на второй дистанции

Mickey от **Мая 18, 2004, 05:43:20 pm**

У меня вопрос.....

Мне хочется разменять 30 сек..... на 50 брасс. Плаваю 30.3! От зала тело растёт не в силу, а в объём. Может, не те упражнения делаю, или пора завязывать?

Bizon от **Мая 19, 2004, 06:40:45 pm**

Цитата: Mickey

У меня вопрос.....

Мне хочется разменять 30 сек..... на 50 брасс. Плаваю 30.3! От зала тело растёт не в силу, а в объём. Может, не те упражнения делаю, или пора завязывать?

круто, у меня 30.2, тоже собираюсь разменять 30!

olegbbn от **Июня 01, 2004, 04:13:11 pm**

Брассисты, а что такое брасс с поддельфиниваем? Разясните если кто знает.

Юлия от **Июня 01, 2004, 05:25:57 pm**

Цитата: olegbbn

Брассисты, а что такое брасс с поддельфиниваем? Разясните если кто знает.

В момент скольжения выполняется небольшой удар ногами как в дельфине.

Keri от **Июня 01, 2004, 05:32:08 pm**

Цитата: Юлия

В момент скольжения выполняется небольшой удар ногами как в дельфине.

А правилами такое разве разрешено? :?

мистер от **Июня 01, 2004, 05:35:17 pm**

Это когда после старта или поворота после длинного, до бёдер гребка руками в конце фазы делаешь незаметное для судей движение ногами дельфин, даже Слуднов этим грешит. Особо "одарённые"

умудряются поддельфинивать и по дистанции, тоже ногами т.к. руками это ну очень заметно! Делать это не советую т.к. за это на некоторых соревнованиях могут даже растрелять...

Helena от **Июня 01, 2004, 06:44:30 pm**

Цитата: мистер

Это когда после старта или поворота после длинного, до бёдер гребка руками в конце фазы делаешь незаметное для судей движение ногами дельфин, даже Слуднов этим грешит. Особо "одарённые" умудряются поддельфинивать и по дистанции, тоже ногами т.к. руками это ну очень заметно! Делать это не советую т.к. за это на некоторых соревнованиях могут даже растрелять...

Если посмотреть какие-нибудь международные соревнования, то можно увидеть, что практически все брассисты после поворота делают удар ногами. У некоторых это случается незаметно, а другие специально используют этот метод.

Кстати поддельфинивать можно не только ногами, но и тазом. Вот например Агнес Ковач на протяжении всей дистанции дельфинит тазом, но её не снимают почему-то.

мистер от **Июня 01, 2004, 08:05:12 pm**

Ничего, рано или поздно доиграется!

Peter от **Июня 01, 2004, 09:14:11 pm**

Цитата: мистер

Особо "одарённые" умудряются поддельфинивать и по дистанции, тоже ногами т.к. руками это ну очень заметно!

Есть такое. У меня не получалось :cry: но очень хотелось - поддельфинивание в момент начального захвата воды руками сделать хлеское движение ногами дельфином, но с головой уходил под воду из-за этого, а это было низззя - нарушение правил.

К слову, мой друг Жора Абдушвили (Князь) умудрялся брассить везде, где это было невозможно, например на спине, одной ножной удар брассом, другой ножкой брасс - "душераздирающее зрелище" (с) - ИаИа), так и ковылял. Шутки-шутками, но при росточке 170 плыл 100 н/с за минуту ровно, для 400 комплекс даже очень неплохо, а отошение брассистов к спине знают все. А почему бы брассисту не поддельфинивать, это так естественно?

ВасиХод от **Июня 01, 2004, 11:02:06 pm**

Цитата: olegbbn

Брассисты, а что такое брасс с поддельфиниваем? Разясните если кто знает.

Господа,

Поддельфинивание в брассе разрешено правилами, но не в обычном понимании этого слова, а как раз в обратном: то есть в момент захвата: и-и-и ноги начинают движение на подтягивание с небольшим рывком ВВЕРХ. Получается как-бы поддельфинивание, но вверх, коее правилами не запрещено, но как только рефери увидит поддельфинивание ВНИЗ - сразу, в лучшем случае, предупреждение, а в худшем - расстрел (как выразился один из предыдущих ораторов)! Кстати Агнеш Ковач выполняет как-раз очень грамотное поддельфинивание ВВЕРХ.

Торор от **Июня 01, 2004, 11:27:15 pm**

вообще есть три варианта техники плавания брассом
классический
планирующий
венгерский
и все три включают в себя грамотное поддельфинивание

olegbbn от **Июня 02, 2004, 12:03:48 pm**

Посмотрел видео: у Агнеш Ковач своеобразная техника, очень глубокое занырявание и ее ноги прямо выталкивает вверх, действительно выглядит как при возврате ног в баттерфляе.

А вот подтверждение слов Юлии, мистера и Helen'ы как ненадо делать: 3 удара дельфином во время скольжения и один во время гребка до бедер:
<http://www.swim.ee/videos/breast/DQ-legkicks-after-start.mpg>

olegbbn от **Июня 02, 2004, 12:12:04 pm**

А почему в брассе запрещено ногами вместо толчка делать удар дельфином? Вы скажете: из-за того, что это быстрее, но вот ветеранскими правилами это не запрещается (пункт 3.10):

<http://www.swimming.ru/cgi/t.cgi?itemid=3813>

А в самом деле что быстрее: брасс или руки брасс, ноги дельфин?

ВасиХод от **Июня 02, 2004, 03:47:39 pm**

Цитата: olegbbn

А почему в брассе запрещено ногами вместо толчка делать удар дельфином? Вы скажете: из-за того, что это быстрее, но вот ветеранскими правилами это не запрещается (пункт 3.10):

<http://www.swimming.ru/cgi/t.cgi?itemid=3813>

А в самом деле что быстрее: брасс или руки брасс, ноги дельфин?

При ударе дельфином не возникает сопротивление и дополнительная турбулентность как это случается при подтягивании ног в брассе. Если вникнуть в это, то, видимо, можно сделать вывод, что быстрее руки брасс - ноги дельфин

Peter от **Июня 02, 2004, 05:44:47 pm**

Цитата: ВасиХод

При ударе дельфином не возникает сопротивление и дополнительная турбулентность как это случается при подтягивании ног в брассе. Если вникнуть в это, то, видимо, можно сделать вывод, что быстрее руки брасс - ноги дельфин

Не совсем так. Толчек брассом гораздо мощнее и эффективнее, даже несмотря на громадные потери в скорости в момент подтягивания ног. Преимущество дельфина это частота работы ног, скорость движения на ногах дельфином на коротких участках выше чем скорость на ногах брассом, а на длинных дистанциях, брасс рулит всю - своей эффективностью - (могу привести свой нынешний опыт: - серия 3 по 200 на ногах в режиме 4 минут, каждые двести из 3 минут. мне 39 в прошлом МС)

Мое мнение: полностью перейти на новый стиль плавания - ноги дельфин, руки брасс не получится никогда. Причины две: в брассе медленный цикл гребка руками, делать один толчек ногами под один цикл руками брассом - роскошь непозволительная, вторая: "волна", для более и менее эффективного движения в новом стиле необходимо смещать центр тяжести тела вверх-вниз гораздо сильнее чем это сейчас делается в брассе, думаю, что физически такое кувырание достаточно напряжное и не эффективное.

Damir от **Октября 21, 2004, 08:44:40 pm**

короче нужна помощь, как подкачать руки

Peter от **Октября 21, 2004, 09:09:34 pm**

Из всех советов самое тривиальное приходит в голову - плавать на руках брассом. Вообще, это не главное. Базовый вид кроль. Подкачать руки можно если каждый день 60-70% тренировки плавать на время в лопатках кролем серии по 200-300-400 м, по возможности на пульсе 28-33, неделя за неделей, месяц за месяцем

Кроль базовый вид плавания, но по себе знаю - нет лучшего способа поломать технику в брассе чем плавать кролем, вот так Сцила и Харибда.

Damir от **Октября 22, 2004, 02:26:35 pm**

а в зале че поделать нужно??? :(:(:(

Bizon от **Октября 22, 2004, 10:33:57 pm**

Нельзя так расписать, к сожалению. Все мышцы важны! В зале стандартная программа, направленная на рост силы, 3 раза в неделю, 2 мыш. группы за раз, тяжёлые веса. Почитай в разделе силовой подготовки!

Торор от **Октября 23, 2004, 12:40:31 am**

насчет лопаток, не совсем уверен, что 60-70% от тренировки нужно плавать в лопатках, -слишком много, на мой взгляд, если и плавать в лопатках то серии на мощность (кол-во гребков на бассейн на пульсе от 23 до 26) либо на силу (лопатки + ведро или шорты или еще что-нить тормозящее...) серии по 25 метров с отдыхом но быстро-быстро и по любому не чаще, чем три раза в неделю...и то возможно много...

а в зале в основном уражнения на грудные мышцы + верхний плечевой пояс...

И.П. от **Октября 23, 2004, 09:08:58 am**

В брассе не только руки работают. но и спина.

Bizon от **Октября 23, 2004, 03:17:03 pm**

Цитата: И.П.

В брассе не только руки работают. но и спина.

Да спина очень сильно задействованна в бросе, сильнее чем руки. Живот тоже очень сильно задействован. Одно из хороших упражнений, подтягивания с весом, который выбираешь, чтобы сделать 4-6 раз. Подтягивания делаются ладонями к себе и узким хватом..

Damir от **Октября 23, 2004, 09:04:00 pm**

спасибо учту все ваши советы

BOOmerang от **Октября 23, 2004, 09:12:23 pm**

Я слышал мнение, что, если много в лопатках плавать, можно плечи посадить быстро

ondrugo от **Октября 23, 2004, 09:59:54 pm**

Цитата: BOOmerang

Я слышал мнение, что, если много в лопатках плавать, можно плечи посадить быстро

ну это не совсем точно... при бестолковом планировании тренировочного процесса можно все посадить.

Торор от **Октября 24, 2004, 12:12:59 am**

если плавать много в лопатках, то и соревноваться нужно начинать в лопатках, а плечи сажаются либо от неправильного гребка, либо от несоразмерной руке лопатки...
Нормальные средние*можно сказать большие лопатки* должны быть всего лишь на 15-20% больше площади кисти

Peter от **Октября 24, 2004, 10:37:22 am**

Что значит плечи посадить? Я просто этого не знаю.

Вопрос был о слабых руках. Что делают люди плавают на руках брассом? Или качаются до опупения на суше, так мне кажется, что польза от этого будет только отрицательной, мышцы сами по себе ничего не значат если нет координации и техники.

А что делать если сила ног несоразмерна с силой рук? из-за малейшего нарушения координации движений рук и ног вылетает все и виной этому могут быть слабые руки.

PS Для меня это вопрос не практический, просто в 13-14 лет на каком-то этапе было все поломано, а сейчас меня интересует были ли какие методы учета физических особенностей пловцов или в 70х-80х техника брасса зависела только от того был ли тренер в прошлом брассистом и спинистом . А как с этим сейчас?

Damir от **Октября 24, 2004, 12:28:10 pm**

с координацией и техникой у меня все нормально вот только руки быстро устают

Peter от **Октября 24, 2004, 03:19:18 pm**

Что значит все нормально? Если с сотни слетает секунда, а с 200 3 секунды, ты об этом знаешь или нет? Сколько гребков считая гребок под водой у тебя выходит на 25 метров? А сколько гребков на четвертак когда ты плывешь на время полтиник? А сколько гребков на четвертак когда ты плывешь на время 200 м и у тебя остался последний восьмой четвертак? Ты это считал? Общая выносливость у тебя может быть на высоте, полтораху можешь плавать 3-сотня и последняя в одно время до десятых, но при слабых руках в брассе приходится изобретать свою свою технику и свой велосипед. И в умных книжках об этом не напишут.

Bizon от **Октября 24, 2004, 04:40:47 pm**

Цитата: Peter

Что значит все нормально? Если с сотни слетает секунда, а с 200 3 секунды,

А может и наоборот быть :) смотря каким способом эта секунда сбрасывалась. У нас например пацан, как не мог 200 плавать, так и не может. Работает на выносливость, все дела, 9 тренек в неделю, 400в/с спокойно по 5.30 или 5.15 в длинном в серих режет, 100м брассом, 1.07, 200, 2.44....

Веталь от **Октября 25, 2004, 10:50:26 pm**

Цитата: Peter

? Сколько гребков считая гребок под водой у тебя выходит на 25 метров?

У меня 6, на 50 - 13 где-то. Но это если на технику и скольжение, а на 25 на мах я еще не считал. Это нормально?

Damir от **Октября 27, 2004, 09:27:21 pm**

сегодня посчитал
25-5 гребков
50-12 гребков
100-25 гребков

SystemF от **Октября 30, 2004, 11:39:22 am**

У меня вопрос: во время удара ногами руки должны уже быть полностью выпрямлены и голова находиться между них? Так ведь достигается минимальное сопротивление...

Aleksander от **Октября 30, 2004, 12:19:34 pm**

Ja dumaju v konce udara nogami nuzno delat vipremlenie tela.

И.П. от **Октября 30, 2004, 06:48:10 pm**

Удар ногами должен попасть в прямые руки и в прямую спину. Естественно, голова должна быть спрятана.

ondrugo от **Октября 31, 2004, 11:27:41 am**

при выполнении гребка руками можно представить:
перед тобой майка в воде, ты в нее как бы заплываешь (сначала руки в рукава, а чтобы "поправить" ее (майку), ты делаешь мощное толчковое движение ногами. Такая вот веселая ассоциация :lol:,

Т.е. ноги толкают все тело с наименьшим сопротивлением (выпрямленными руками) вперед.

SystemF от **Октября 31, 2004, 10:11:36 pm**

То есть такой небольшой сбой в цикле движений... Более естественно (но неэффективно) было бы делать удар ногами одновременно с выпрямлением рук, но об обтекаемости можно будет уже забыть)

Игорек от **Октября 31, 2004, 10:16:39 pm**

Все зависит еще от дистанции, 50м многие плывут не опуская голову.

SystemF от **Октября 31, 2004, 10:20:57 pm**

Ну это наверно, если частота движений очень большая, тогда просто нет времени чтобы ее полностью поместить между рук. Но некоторые плывут не на частоту, а на скольжение, хотя это больше относится к 100-200...

Игорек от **Октября 31, 2004, 10:23:21 pm**

Про 100 я бы так не сказал, ее тоже на частоту плывут, да и на 200 тоже тянутся не настолько сильно, чтобы голову слишком низко опускать.

ondrugo от **Октября 31, 2004, 10:27:26 pm**

Цитата: SystemF

То есть такой небольшой сбой в цикле движений... Более естественно (но неэффективно) было бы делать удар ногами одновременно с выпрямлением рук, но об обтекаемости можно будет уже забыть)

Зачем же сбой в цикле допускать? речь о том, что ноги как бы подталкивают руки, которые в этот момент уже выпрямляются как раз здесь нои толкают тело, находящееся уже положении с оптимальной обтекаемостью (руки-туловище образуют одну горизонталь)

SystemF от **Октября 31, 2004, 10:27:26 pm**

Ну Мозес прям головой бьет по воде между руками, достаточно глубоко... Что же, выходит частоту стоит отработать?:)

SystemF от **Октября 31, 2004, 10:29:47 pm**

Цитата: ondrugo

Цитата: SystemF

То есть такой небольшой сбой в цикле движений... Более естественно (но неэффективно) было бы делать удар ногами одновременно с выпрямлением рук, но об обтекаемости можно будет уже забыть)

Зачем же сбой в цикле допускать? речь о том, что ноги как бы подталкивают руки, которые в этот момент уже выпрямляются как раз здесь нои толкают тело, находящееся уже положении с оптимальной обтекаемостью (руки-туловище образуют одну горизонталь)

То есть окончание удара ногами приходится на момент полного выпрямления рук?

Игорек от **Октября 31, 2004, 10:30:24 pm**

Он великолепно корпусом работает, вот и бьется головой о воду, тоже хороший вариант!!! :D

ondrugo от **Октября 31, 2004, 10:39:16 pm**

Цитата: SystemF

То есть окончание удара ногами приходится на момент полного выпрямления рук?

не совсем так, момент выпрямления рук приходится где-то на вторую треть траектории движения ног.

а так при медленном плавании брасом движение руками зачастую приходится на впрямленные (уже) руки, я имею в виду отталкивание.

Diemoon от **Ноября 11, 2004, 11:17:03 am**

Хотел бы ответить по теме. Для тренировки рук в зале есть хорошее упражнение. Садимся на тренажер (садимся на пяткую точку, держимся ногами на этой же высоте, откидываемся (надо, чтобы верхняя часть туловища двигалась вверх=вниз свободно)). Короче садимся мы на этот тренажер так, чтобы качать спину (ложимся на живот). Теперь берем в руки утяжелители и начинаем работать. Сначала туловище должно быть опущено. Теперь поднимаемся (руки впереди), когда доходим до уровня ног, т.е. тело лежит ровно, начинаем делать гребок брассом и продолжаем подниматься, как бы делая вдох. Гребок сделали - опускаемся. Очень сильно напрягается спина, пресс и руки. Что и нужно было..

Игорек от **Ноября 11, 2004, 06:44:43 pm**

Был в первый день на зоне в Москве... мне очень понравилась силовая техника плавания Малярова...вначале когда я увидел его комплекцию, то подумал, что он кролист, и был очень удивлен, когда он на 50бр. встал на тумбу!!! Не когда не видел, что выход брассом на 50 делают за 15 метров :shock:

BOOmerang от **Ноября 12, 2004, 09:53:38 pm**

Цитата: Игорек

выход брассом на 50 делают за 15 метров :shock:

Дык больше 15 метров попахивает дисквалификацией, или я не прав?

Игорек от **Ноября 12, 2004, 09:57:06 pm**

нет, не прав брассом можно сделать выход на любую длину, просто нельзя грести пока не выйдешь из воды!!!

Макс от **Ноября 21, 2004, 07:46:54 pm**

В воде у меня ноги в брассе работают в разных плоскостях (при отталкивании правая нога отталкивается выше чем левая).

Как мне это исправить???

Хотя на суши имитирую движения ногами правильно.

BOOmerang от **Ноября 22, 2004, 12:13:47 pm**

Я не спец, но могу посоветовать тебе отрабатывать ноги в воде с досочкой крайне медленно, целиком сосредоточившись на ногах.

Главное- абсолютная концентрация. А перед этим можешь теорию почитать по технике. И ещё попроси кого-нить со стороны посмотреть

Юлия от **Ноября 22, 2004, 12:44:49 pm**

Попробуй отрабатывать движение ногами в воде в исходном положении лежа на груди с опорой руками о бортик или пенное корытце. Можно также попросить кого-нибудь поддержать одной рукой за низ живота - так легче выполнять упражнение, да и подскажут сразу, если упражнение выполняется неправильно.

И.П. от **Ноября 22, 2004, 12:51:08 pm**

На спине ноги брасс, руки держат доску у бедер. Доска не дает коленям выскакивать из воды, но при каждом отталкивании колени чувствуют доску. То же на груди. Руки держат доску за спиной. При подтягивании пятками почувствовать одновременное прикосновение к доске.

Maks от **Ноября 24, 2004, 11:13:58 pm**

Спасиубо!
Самое интересное с такой техникой я плаваю по кмс

Bizon от **Ноября 24, 2004, 11:36:33 pm**

Согласен с ИП, хочу добавить свой вариант: на спине, без доски, тело прогибается так, что голова почти уходит под воду, выше всего выталкиваешь вверх бедра и живот, потом делаешь толчок ногами, при этом колени должны быть под водой. Ноги в колене старайся особо не сгибать.
2. На животе без доски, руки прижаты к бёдрам, делаешь толчок животом и опускаешь также бёдра (не колени, это важно) после этого делаешь толчок и голова идёт в воду, после этого опять опускаешь живот и поднимаешь заднюю часть ноги, когда чувствуешь, что она поднята, поднимаешь голову. поднятие ног контролирует голову, не наоборот. Это важно! Это не легко отработать, но очень полезно для ритма!

Maks от **Ноября 25, 2004, 11:16:46 pm**

Спасибо!!!!!!
Постараюсь исправить

Splash от **Апреля 26, 2005, 10:46:41 pm**

Смотрел на swimt.ee видео по брасу, сравнивал технику Китаджимы и Лесогора.

Вот и возникли вопросы:

- 1 Какая техника длинного или короткого нырка предпочтительнее?
 - 2 Как лучше,выкидывать или нет руки? :?: :?:
-

shuma от **Апреля 27, 2005, 03:33:54 pm**

Плыви 200 как Китаджима, а 50 - как Лисогор :D :D :D

Peter от **Апреля 27, 2005, 04:28:17 pm**

Цитата: Splash

Смотрел на swimm.ee видео по брасу, сравнивал технику Китаджимы и Лесогора.

Вот и возникли вопросы:

- 1 Какая техника длинного или короткого нырка предпочтительнее?
- 2 Как лучше,выкидывать или нет руки? :?: :?:

От рук и ног зависит. Как у Китаджимы можно проходить 25м, нет проблем - с точка 12 метров- выход и 4 гребка до поворота и в том же темпе.

Подобрать технику в брасе невероятно сложно, от особенностей человека очень многое зависит.

Splash от **Апреля 27, 2005, 10:42:25 pm**

Стоит ли менять стиль плавания если плывешь 50,25 или 100,200???

И можно ли плавать стилем Китаджимы хорошо плавать на короткие дистанции?

ondrugo от **Апреля 29, 2005, 10:43:47 pm**

Цитата: Splash

И можно ли плавать стилем Китаджимы хорошо плавать на короткие дистанции?

нельзя плыть чьим-либо стилем! у каждого(!) пловца своя структура гребка.

кинематику подделать невозможно и перенять ее у Китаджимы, Лесогора и пр. тоже

Vitaly от **Мая 08, 2005, 09:40:06 pm**

help!!! ja plavaju brasom,i mne prosto neobxodimo dixanie...a ja prosto ne mogy diбат, ne xvataet dixanija.kogda ja pl;ivy na sorevnovanijaax brasom ja v ljubom sly4ae ne sdelaжу 2 -... dlinnix grebka...kak razvit "dixalku"

Splash от **Мая 08, 2005, 11:30:00 pm**

Я тоже брасом плаваю. Была поначалу та же проблема. Просто бегай на большие дистанции и мне кажется старайся больше тренировать проныры. :wink:

Vitaly от **Мая 09, 2005, 05:08:57 pm**

da eto v ljubom sly4ae ja dolzen delat, tolko daze mne na eto ne xvataet dixania, zadixajus blin.. !: ,xotja plavaju po kms`y

Vitaly от **Мая 09, 2005, 05:13:38 pm**

mozet sywestvujut kakieto specialnie ypraznenija? na sybe ili v baseine? kr4 eto moja ooogromnaja problema

И.П. от **Мая 09, 2005, 08:16:17 pm**

<http://www.translate.ru/ruscode.asp>

Vitaly от **Мая 09, 2005, 11:15:45 pm**

спасибо огромное, мне это помозет с моим длиним гребком

Splash от **Мая 10, 2005, 10:39:38 pm**

Чесно говоря странно что плаваешь на кмс а дышалка хреновая! :shock:

Могу только посоветовать через силу плавать вольным с минимальным количеством вдохов. Надо пребороть мне кажется себя.

Vitaly от **Мая 11, 2005, 01:30:25 am**

ни4е странного я не визи, сей4ас до мастра немнога не хватает... я себя порю толка из за дихания, если мозна так сказат клетки не обогащени кислородом... и на последних метрах я никакой... :evil:

И.П. от **Мая 11, 2005, 08:51:44 am**

Думаю, что в этой теме и для брассиста может быть информация.
<http://forum.swimming.ru/viewtopic.php?t=479&postdays=0&postorder=asc&start=0>

Vitaly от **Мая 12, 2005, 12:41:16 pm**

Мож что то еще естьб какипенибудь специфические задания?

Tolga от **Мая 13, 2005, 03:59:04 pm**

Тренироваться делать проныры, постепенно увеличивать метры при плавании под водой. А перед тем как плыть под водой сделать несколько глубоких вдоход.

Vitaly от **Мая 15, 2005, 12:10:35 am**

да ет норм, я могу это спокойно плыть, только вот на соревнованиях вообще в притык не хватает O2, и еще есть вторая проблема, то что я абсолютно вырубаюсь на соревнованиях, не могу сосредоточиться,не понимаю где я нахожусь..... и так далее..... крч NEED HELP :roll: :roll: :roll:

Splash от **Мая 15, 2005, 09:10:52 pm**

Ооо ты с Риги, только заметил =)).Я там родился. А вот то что вырубаешься это не страшно=)) главное не засыпать =)) и вот лично музон гоняю и все отлично ни волнения, ни мандража.

Vitaly от **Мая 15, 2005, 10:03:00 pm**

один раз я походил с плеером... чуть свой стпрт не проспал, и как то вообще абсолютно не понимаю где я..... [/img]**помогите:** может есть какието препараты, таблетки, спреи для того , чтобы хватало дыхания, мне тренер давал Pyre Crystalline, или как то так - что ето такое? и есть ли таблетки или чтонить от мандража, что бы сосредоточиться и проплыть как надо :lol: , P.S. валерьянку не предоагать :o

Vitaly от **Мая 15, 2005, 10:05:11 pm**

ах да, забыл сказать, что я какраз то и засыпаю... зеваю... и так далее... вроде на нервной почве. что делать?...

Gleb012 от **Мая 19, 2005, 08:29:16 pm**

chitai zdes!!!!!!45 minut bega {bez ostanovki}na svajem vozduhe srednei skorosti.a potom 15 podelai sprintiki po sto netrov s odihami na temp - vot ivse ti sebe tak ne tolko dihalky pazovew!!!!!!(provereno) 8)

Vitaly от **Мая 19, 2005, 09:16:03 pm**

Gleb012,это безусловно прикольное задание,мной тоже проверенно на сборах, только вроде это не то :?

Shum от **Мая 26, 2005, 01:11:58 pm**

Всем привет!

У меня такой вопрос. Когда я плаваю брассом, то в завершении стадии скольжения тело как будто выталкивает из воды вверх и в первую очередь ноги, из-за чего удар ногами иногда получается не в воде, а на поверхности воды.

Не подскажите как можно исправить такой недостаток?

Владимир

И.П. от **Мая 26, 2005, 01:18:03 pm**

1. Поговорить с личным тренером
2. Почитать статьи на сайте:

<http://www.swimming.ru/cgi/t.cgi?folderid=77>
<http://www.swimming.ru/cgi/t.cgi?folderid=101>
<http://www.swimming.ru/cgi/t.cgi?folderid=78>

<http://www.swimming.ru/cgi/t.cgi?itemid=2940>,
<http://www.swimming.ru/cgi/t.cgi?itemid=689>,
<http://www.swimming.ru/cgi/t.cgi?itemid=675>,

и сообщения на форуме:

<http://forum.swimming.ru/viewtopic.php?t=1392>
<http://forum.swimming.ru/viewtopic.php?t=1687>
<http://forum.swimming.ru/viewtopic.php?t=1650>
<http://forum.swimming.ru/viewtopic.php?t=1564>

Если вопросы останутся - обратиться сюда:
<http://forum.swimming.ru/viewtopic.php?t=1430>

И.П. от **Мая 26, 2005, 01:21:30 pm**

Все вопросы по брассу - сюда:
<http://forum.swimming.ru/viewtopic.php?t=1430>

Shum от **Мая 26, 2005, 01:47:29 pm**

Перенес свой вопрос в специальную тему по брассу:

Всем привет!

У меня такой вопрос. Когда я плаваю брассом, то в завершении стадии скольжения тело как будто выталкивает из воды вверх и в первую очередь ноги, из-за чего удар ногами иногда получается не в воде, а на поверхности воды.

Не подскажите как можно исправить такой недостаток?

Владимир

И.П. от **Мая 26, 2005, 01:53:42 pm**

Цитата: Shum

Перенес свой вопрос в специальную тему по брассу

Я думаю, что необходимо не только перенести вопрос в эту тему, но прочитать в ней все, что уже есть. Может быть Вы здесь и найдете ответ на свой вопрос.

Shum от **Мая 26, 2005, 02:12:08 pm**

Цитата: И.П.

Цитата: Shum

Перенес свой вопрос в специальную тему по брассу

Я думаю, что необходимо не только перенести вопрос в эту тему, но прочитать в ней все, что уже есть. Может быть Вы здесь и найдете ответ на свой вопрос.

Да, конечно, я ознакомился и с данной темой и с теми на которые Вы мне дали ссылки (кстати в 4,5,6 ссылках в конце лишние запятые, из-за которых они не открываются). Но мне показалось, что этот вопрос еще не обсуждался, проблема именно в том, что тело очень сильно выталкивает над поверхностью воды, я думал может кто-то уже сталкивался с подобной проблемой?

С уважением,
Владимир

fat_dolphin от **Мая 30, 2005, 03:45:19 am**

Есть еще вариант - это из современной техники.уловил при подводной съемке на каком то чемпионате(не помню).

1.После точка ногами производится не только выпрямление туловища-рук-и убиение головы но и небольшое подныривание но тольковерхней половиной тела(типа как после входа рук в воду в дельфине с прогибом)
2.начало гребка производится как в дельфине - то есть работают все группы мышц(грудные и спинные+дополнительная инерция"если все прально было выполнено") - очень мощно выходит... Главное не увлечься и не поддельфинить ногами, а то снимут с дистанции. Пробовал сам в воде:основные требования достаточная гибкость(прорабатывать придется так как брассисты в большинстве своем тока ногами занимаются) и немного меняется координация движений - но того стоит почти не тренируясь 50 м проплыл 31 с маленькими в 25 метр.басс. это дядька то старый :)
А молодым дерзать вообще в полный рост!!!

Vitaly от **Июня 03, 2005, 09:52:17 pm**

а можна ссылочку с этлгл чемпионата? :lol:

военный от **Июня 06, 2005, 06:03:12 pm**

Самое главное в брассе максимально тянуться вперед за своими руками; способность классно

владеть своим телом дана не каждому. А специфика техники закладывается в младшем возрасте (лучше начинать до школы). И не менее важный аспект это гибкость, без неё в брассе делать нечего. Когда раньше занимался в СДЮСШОРе не придавал этому значения. Потом всё же осознаёшь свои недостатки. Сейчас плавание+бег+силовые упражнения+здоровое(по возможности) питание+БОЕВОЕ настроение помогают держать спортивную форму.

Dima от **Июня 14, 2005, 10:22:02 pm**

Резерв симметричных способов плавания -- именно волнообразная работа телом. Это будущее плавания.

Peter68 от **Января 16, 2006, 01:20:32 pm**

Известно, что спортсмены - ударники (боксеры, каратисты) делают акцентированный выдох в момент удара. Каратисты даже орут. Имеет ли смысл делать то же самое в момент толчка ногами в брассе? Понятно, что выдох и так по времени совпадает с моментом толчка, но нужно ли делать акцентированный, \"ударный\" выдох?

А может нужно орать :lol:? Или стонать, как теннисисты, один хрен ничего не слышно...

LaPa от **Января 16, 2006, 02:13:30 pm**

а орать ты под водой собрался?

Kentos от **Января 16, 2006, 03:24:34 pm**

В восточных единоборствах крик с выдохом является как бы выбросом энергии... точнее, как приложение к удару... энергетическое.... Если ты будешь орать в воде, то либо захлебнешься, либо собьешь дыхание нафиг. Хотя попробуй - может так и рождаются новые стили плавания... :lol:

Peter68 от **Января 16, 2006, 03:52:09 pm**

Вообще-то я не пробовал орать под водой, когда писал, просто приколотся. Теперь обязательно попробую :). Подозреваю, что если регулярно орать, то просто охрипнешь...

Но вопрос-то был скорее про выдох - что лучше, делать удар на задержке дыхания, на резком выдохе или на плавном выдохе, продолжающемся в фазе скольжения.

ШуРра от **Января 21, 2006, 07:37:21 pm**

хахахахах)))))) :lol: блин, я представила, как можно плыть брассом и орать...)))))) а вааще...долго не проплывёшь))) :P

Bizon от **Января 21, 2006, 08:25:27 pm**

разница в том, что в карате разгон кулака до максимальной скорости, а в воде стремиться не к максимальной скорости ног, а к максимальному зацепу воды.

Peter от **Января 21, 2006, 08:39:04 pm**

В брассе упор не на удар ног делается а на общую технику, это самый техничный и сложный вид плавания. Ударять в воде можно сколько угодно и сколь угодно сильно, а пользы от этого будет меньше нуля. В воде не ударяют а толкаются, скорость толчка растёт от начала до последней фазы. Дальше идет скольжение на ногах, если жопой, коленками или носками будешь цеплять воду, то грош цена твоему супер удару в воде, потеряешь все разом на сопротивлении все свои силы. Если под движение ног не сможешь согласовать грамотного гребка руками то будешь терять еще больше. Или делай укороченный гребок руками и перенеси все на ноги или иди на руках со слабым толчком на ногах.

Peter68 от **Января 22, 2006, 12:01:42 pm**

Я проверил на практике, выяснилось, что я и так ору и всегда орал в воде. Только слово орать здесь совершенно не подходит. Когда мы говорим "орать", то представляем себе перекошенную морду и крик типа "ЙААА!!!". На самом деле просто идет выдох с голосом, это хорошо слышно, если обратить на это внимание. Можно выдыхать и без голоса, тогда слышен только шелест пузырей. А с голосом слышно низкое гудение в башке. Мне лично так удобнее. Брассисты могут послушать себя в воде и поделиться наблюдениями.

Остался без ответа вопрос – нужно делать толчок одновременно с выдохом, или на задержке дыхания. На тех клипах, которые у меня есть, видно, что толчок идет на задержке дыхания, выдох – на фазе скольжения. Тренера у меня нет, так что спросить больше негде.

Всем спасибо за ответы, особенно Peter'у. Тему http://swimming.ru/index.php?option=com_smf&Itemid=23&topic=281.0, можно сказать, зачитал до дыр. Кстати, движения руками так и не получаются. Просмотрел кучу клипов, фильмов, казалось бы нет там ничего особенного. Но не чувствуется продвижение за счет рук, хоть тресни. А вот торможение чувствуется.

Sergey K от **Января 24, 2006, 02:32:08 am**

Peter.
Вы не могли бы поделиться работой рук в брассе.
(Посмотрел ссылку Peter68..Механика рук тоже вещь интересная, если будет желание - расскажу.)
ОЧЕНЬ интьересная тема,Есле затронете тему согласованности рук и ног
Тема будет еще интересней.Очень интересно мнение проффесиоаналов.

Peter от **Января 29, 2006, 11:42:57 am**

Я не авторитет в данном вопросе, тренеры могут сказать больше меня.
К тому же мое плавание в 41 год годится только для ветеранского плавания.
Скажу лишь только за себя, это не рекомендации, у каждого своя метода

На ногах я плавал, да и сейчас плаваю сильно:
Рез-ты на сегодняшний день.

ноги 25м бассейн
50м - 39 сек (на руках 41 с)
100м - 1 22
400м - 6 05 (это :D к годичной давности вопроса Самменайта)

в полной координации (короткая вода)
50 - 32.1
100 - 1.11

Плывать брассом я начинаю за 3-4 недели до соревнований
в основном это короткие серии из четвертаков упражнений и плавания в полную координацию.
В моем случае руки никогда не подстраивались в координации под ноги, потеря в координации
в брассе это значительная потеря во времени. Поэтому для того чтобы найти свое движение
я плаваю упражнения

- Серии по 25 м - руки брасс, ноги дельфин, движение ног дельфином заменяется укороченным толчком ног брассом, темп, заданный движением рук должен быть сохранен. Движение ног мало походит на брассовые движения, скорее это дельфин с развернутыми стопами, ноги почти не сгибаются, угол между бедром и голенью ~120 градусов
- Серии из полтиников на время. Руками брассом делается укороченный (рудиментарный) гребок, ногами делается толчек в полную силу. Темп задают ноги, руки подстраиваются под темп ног. Темп может быть очень высоким до 8-9 гребков на 25 м
- Серии из полтиников на время в следующей координации: на 2 движения ног брассом одно движение ног дельфином
- Серии из полтиников на время классическим брассом на наименьшее число гребков у меня выходит следующее:
5 гребков + 1 подводный на 25 метров - 38 секунд
4 гребка + 1 подводный на 25 метров - 42 с

Я не закончил ... я продолжу, как будет время

Bizon от **Января 29, 2006, 11:59:23 am**

Ноги скорее согласовываются с работой корпуса, чем с ногами. Сейчас в брассе очень важна правильная дельфинообразная работа. Гребок руками начинается с подачи вперед груди и прогибания бедер (не колен) вниз. Начало толчка ногами приходится на выброс вперед рук и корпуса (это движение делается от живота, в эксплозивном порядке). Окончание толчка ногами заканчивается подхлестом ими вверх (поддельфинивание). Но на самом деле это надо, чтобы кто то показывал и ставил, по интернету не объяснить.

2Питер, помню в прошлой теме про ноги, ты приводил совсем другие времена, почитай, что ты там писал...

Peter от **Января 29, 2006, 12:19:29 pm**

Цитата: Bizon от Января 29, 2006, 11:59:23 am

2Питер, помню в прошлой теме про ноги, ты приводил совсем другие времена, почитай, что ты там писал...

Я сегодня так плаваю. Попрошу снять на камеру, запись на gmail (или другой объемный ящик) смогу отправить. К ветеранскому чемпионату России (в апреле 2005) готовился серьезно, плавал много на время, но полтиник провалил, а 200 не плыл. На днях Тимура Подмарева на ветеранских обошел.

Peter68 от **Января 29, 2006, 01:30:05 pm**

Цитата: Peter от Января 29, 2006, 11:42:57 am

На ногах я плавал, да и сейчас плаваю сильно:
Рез-ты на сегодняшний день.
ноги 25м бассейн
50м - 39 сек (на руках 41 с)

Знаюкам этих чисел достаточно, а я вот ни хрена не понимаю: старт из воды или с тумбочки?
Если из воды то: есть ли доска в руках? Кто и как засекает время?

Sergey K от **Января 31, 2006, 12:55:10 am**

А как же механика рук? :(
Когда плывешь руки брасс ноги бат, сколько ударов батом,если один как делать то?
Что необходимо делать если ноги начинают работать слишком близко к поверхности?
Какие необходимо делать упражнения,что бы увеличить скорость на ногах?
Что значить не тормозить попой?(остальными частями понятно)

BOSS от **Февраля 07, 2006, 02:04:14 pm**

Подскажите какой техникой вы плаванете на 100 метров? Каким темпом плыть? (мне 15 лет :)) В
каких участках жистанции ускорение? :lol:

Bizon от **Февраля 08, 2006, 04:39:35 pm**

Первый и второй полтинник должны различаться на 3.5-5с. Первый четвертак - лёгкое скольжение...

Visin от **Февраля 13, 2006, 07:31:48 pm**

Цитата: Bizon от Февраля 08, 2006, 04:39:35 pm

Первый и второй полтинник должны различаться на 3.5-5с. Первый четвертак - лёгкое скольжение...
Какое тебе легкое скольжение,это тебе не 200м. Когда я проплыл 100бр за 1,03,8 у меня было так по
25м(6-7-8-9 циклов считая подводный) и по времени 13,6-16,9-16,7-16,5

плавал. от **Февраля 15, 2006, 06:06:53 pm**

Короче прыгаешь и уже в воздухе начинай работать ногами и руками :twisted:

Bizon от **Февраля 17, 2006, 12:21:33 pm**

Цитата: Visin от Февраля 13, 2006, 07:31:48 pm

Цитата: Bizon от Февраля 08, 2006, 04:39:35 pm

Первый и второй полтинник должны различаться на 3.5-5с. Первый четвертак - лёгкое скольжение...

Какое тебе легкое скольжение,это тебе не 200м. Когда я проплыл 100бр за 1,03,8 у меня было так по 25м(6-7-8-9 циклов считая подводный) и по времени 13,6-16,9-16,7-16,5

6 циклов -это скольжение :) Круто 13.6 для 6 циклов! Я сейчас работаю над этим, у меня 15.2. А сколько у тебя 50м?

Visin от **Февраля 17, 2006, 04:52:26 pm**

Цитата: Bizon от Февраля 17, 2006, 12:21:33 pm

Цитата: Visin от Февраля 13, 2006, 07:31:48 pm

Цитата: Bizon от Февраля 08, 2006, 04:39:35 pm

Первый и второй полтинник должны различаться на 3.5-5с. Первый четвертак - лёгкое скольжение...

Какое тебе легкое скольжение,это тебе не 200м. Когда я проплыл 100бр за 1,03,8 у меня было так по 25м(6-7-8-9 циклов считая подводный) и по времени 13,6-16,9-16,7-16,5

6 циклов -это скольжение :) Круто 13.6 для 6 циклов! Я сейчас работаю над этим, у меня 15.2. А сколько у тебя 50м?

50 у меня 29,6

BOSS от **Февраля 19, 2006, 03:32:05 pm**

А сколько тебе лет, что у тебя 29.6? Мне 15 лет, у меня 36секунд 50 м. : :D

Peter от **Февраля 19, 2006, 03:49:44 pm**

Цитата: плавал. от Февраля 15, 2006, 06:06:53 pm

Короче прыгаешь и уже в воздухе начинай работать ногами и руками :twisted:

Смешно, ей-право.

плавал., вы писали (в сноске, где у вас сейчас баба висит) что четвертак брассом проходите за 11с, вторую половину даже со скидкой на форс-мажор , потерю ориентации и утраты интереса к борьбе и прочих недоразумений, можно считать вы проходите ну никак не хуже 15 с, то бишь с мировым рекордом за 26 с небольшими копейками по короткой. Я прав?

Bizon от **Февраля 19, 2006, 06:07:49 pm**

хахаха, бред какой то. Даже призёры чемпионата мира не выплывают из 12.5с!

Dan от **Февраля 19, 2006, 10:14:09 pm**

Парни , да он - ВРУН !!! Кроме Лисогора за 26 никто не плавает , да и он 26 только на короткой показывал !

kaktys от **Февраля 20, 2006, 03:35:11 pm**

пльви первый полтинник за 90% от скорости, но думай, что пльвёшь на 70%.
Ну а последний полтинник пльви максимально, думая, что надо пльть максимально.
Всё же подсознательная сторона дистьнции играет немаловажную роль!!!!

REDaR. от **Февраля 20, 2006, 03:36:00 pm**

Цитата: [kaktys от Февраля 20, 2006, 03:35:11 pm](#)

пльви первый полтинник за 90% от скорости, но думай, что пльвёшь на 70%.

это как?

kaktys от **Февраля 20, 2006, 03:46:09 pm**

Это достигается путём длительных тренировок))))
Пример: твой лучший результат на 50м - 31. - грубо.
значит на 100м начинаем за 33, но думаем, что мы проплыли за 37 и что у нас сил вагон))))))
и последний полтинник пойдёт легче) Лично я так плаваю) мне помогает.....

ШуРра от **Февраля 20, 2006, 06:46:58 pm**

Цитата: [kaktys от Февраля 20, 2006, 03:46:09 pm](#)

Это достигается путём длительных тренировок))))

Пример: твой лучший результат на 50м - 31. - грубо.

значит на 100м начинаем за 33, но думаем, что мы проплыли за 37 и что у нас сил вагон))))))

и последний полтинник пойдёт легче) Лично я так плаваю) мне помогает.....

да....грамотно, ничего не скажешь! всегда когда кажется что пльвёшь плохо и медленно, на самом деле проплываешь хорошо....тож проверено)

ondrugo от **Марта 02, 2006, 05:57:23 pm**

техника должна быть брассиста-средневика. Без глубокого заныривания, с хорошим скольжением.
Главное в конце дистанции не "зачастить". И, конечно же удерживать третий четвертак.

argon-swm от **Марта 03, 2006, 08:37:27 pm**

Цитата: [Peter от Февраля 19, 2006, 03:49:44 pm](#)

[
плавал., вы писали (в сноске, где у вас сейчас баба висит) что четвертак брассом проходите за 11с

<censored>

Техника не отличаеца от других сотен, первый полтинник как можно сильнее гребок и как можна реже, а второй потерю силу компенсировать частотой, правда как тут уже сказали глваное не зачастую, надо подобрать оптимально соотношение длина-скорость

WOLCHA от **Апреля 09, 2006, 01:09:30 pm**

На сотне нужно скользить , но не очень долго , а вот на полтиннике изо всей силы стараться :)

Жанка от **Мая 21, 2006, 01:55:28 pm**

Привет!!!у меня такая проблема, все время ломается техника,нет координации, а так по отдельности руки и ноги сильные!! Тренер ставит такую технику которой ваще не понимаю как плавать!! год назад плавала по мастеру спокойно, а щас чуть ли не по 1ому!! что со мной!?!?через неделю на Россию не представляю как плыть там буду!!! :(:(:(

Swimmer48 от **Мая 21, 2006, 04:23:55 pm**

Цитата: Жанка от Мая 21, 2006, 01:55:28 pm

Привет!!!у меня такая проблема, все время ломается техника,нет координации, а так по отдельности руки и ноги сильные!! Тренер ставит такую технику которой ваще не понимаю как плавать!! год назад плавала по мастеру спокойно, а щас чуть ли не по 1ому!! что со мной!?!?через неделю на Россию не представляю как плыть там буду!!! :(:(:(

измена техники сейчас ни к чему не приведет, только к ухудшению результата, со следующего сезона начнёшь менять технику и будет тебе счастье

natuz от **Мая 24, 2006, 11:26:57 pm**

Нужно доверять своему тренеру 8)

Sergey K от **Мая 31, 2006, 04:22:57 pm**

Может кто-нибудь дать ссылочку по технике Лисагора.Плиз. :)

sds от **Июня 01, 2006, 12:16:46 pm**

День добрый!

Поясните пожалуйста такой вопрос. Допускается ли сейчас занырявание в брассе? Мой сын плывя брассом постоянно погружается под воду, говорит, что так учат. А вот лет 20 назад нас за такое плавание сразу бы сняли.

Заранее благодарю всех за ответ.

FGG от **Июня 01, 2006, 02:24:46 pm**

Цитата: sds от Июня 01, 2006, 12:16:46 pm

День добрый!

Поясните пожалуйста такой вопрос. Допускается ли сейчас заплывание в брассе? Мой сын плавая брассом постоянно погружается под воду, говорит, что так учат. А вот лет 20 назад нас за такое плавание сразу бы сняли.

Заранее благодарю всех за ответ.

Конечно, допускается :). В том-то и дело, что 20 лет назад сняли бы. А сейчас техника брасса до того дошла :lol:, что допускается поддельфинивание на поворотах.

Peter68 от **Июня 10, 2006, 06:25:36 am**

Цитата: [Sergey K](#) от [Мая 31, 2006, 04:22:57 pm](#)

Может кто-нибудь дать ссылочку по технике Лисагора.Плиз. :)

На сайте <http://www.swim.ee> есть заплывы с Лисогором в Шанхае 2006.

Вот конкретно:

<http://www.swim.ee/videos/shanghai2006/mbre50f.mpg>

<http://www.swim.ee/videos/shanghai2006/mbre50sf2.mpg>

<http://www.swim.ee/videos/shanghai2006/mbre100sf2.mpg>

sima от **Декабря 22, 2006, 06:37:00 pm**

Цитата: [Peter68](#) от [Января 22, 2006, 12:01:42 pm](#)

Я проверил на практике, выяснилось, что я и так ору и всегда орал в воде. Только слово орать здесь совершенно не подходит. Когда мы говорим "орать", то представляем себе перекошенную морду и крик типа "ЙААА!!!". На самом деле просто идет выдох с голосом, это хорошо слышно, если обратить на это внимание. Можно выдыхать и без голоса, тогда слышен только шелест пузырей. А с голосом слышно низкое гудение в башке. Мне лично так удобнее. Брассисты могут послушать себя в воде и поделиться наблюдениями. Остался без ответа вопрос – нужно делать толчок одновременно с выдохом, или на задержке дыхания. На тех клипах, которые у меня есть, видно, что толчок идет на задержке дыхания, выдох – на фазе скольжения. Тренера у меня нет, так что спросить больше негде.

Всем спасибо за ответы, особенно Peter'у. Тему http://swimming.ru/index.php?option=com_smf&Itemid=23&topic=281.0, можно сказать, зачитал до дыр. Кстати, движения руками так и не получаются.

Просмотрел кучу клипов, фильмов, казалось бы нет там ничего особенного. Но не чувствуется продвижение за счет рук, хоть тресни. А вот торможение чувствуется.

Наверное руки слабые, не держишь локоть, рано начинаешь вдох. Попробуй поплавать упражнение: плавание с лопатками на руках, ноги связаны. На ноги одеваю кольцо отрезанное от автомобильной камеры. Сразу почувствуешь недостатки в технике работы рук. Как только начнешь улавливать продвижение от рук- считай что дальше в полной координации пойдет дело.

Peter68 от **Декабря 22, 2006, 07:28:20 pm**

Цитата: [sima](#) от [Декабря 22, 2006, 06:37:00 pm](#)

[Наверное руки слабые, не держишь локоть, рано начинаешь вдох. Попробуй поплавать упражнение: плавание с лопатками на руках, ноги связаны. На ноги одеваю кольцо отрезанное от автомобильной камеры. Сразу почувствуешь недостатки в технике работы рук. Как только начнешь улавливать продвижение от рук- считай что дальше в полной координации пойдет дело.

Спасибо. Но есть уже прогресс с момента того сообщения. С руками вроде разобрался, теперь на руках догоняю других чайников, плывущих в полной координации. Ноги связывать не пробывал, просто держу их прямыми и сомкнутыми или заплетенными.

Любознательный от **Января 15, 2007, 04:40:48 pm**

Про вдох спрошу.

Тренер говорит, что у меня поздний вдох (вдыхаю, когда согнутые руки подходят к линии плеч). Он говорит, что не надо первоначально разводить руки шире 50 см (мой рост 185 см) (при этом голова начинает подниматься из воды), потом разворачивать ладони и тянуть вниз-наружу, создавая тягу. На полпути от тяги рук делается вдох, когда руки сводятся перед грудью вдох заканчивается. Я раньше считал, что нужно первоначально разводить руки до положения Y (между развернутыми ладонями около 70 см), потом разворачивать ладони и тянуть вниз-наружу. Как надо правильно работать руками и вдыхать?

Неня от **Февраля 23, 2007, 06:31:00 pm**

Цитата: Жанка от Мая 21, 2006, 01:55:28 pm

Привет!!!у меня такая проблема, все время ломается техника,нет координации, а так по отдельности руки и ноги сильные!! Тренер ставит такую технику которой ваще не понимаю как плавать!! год назад плавала по мастеру спокойно, а щас чуть ли не по 1ому!! что со мной!?!?через неделю на Россию не представляю как плыть там буду!!! :(:(:(

посмотри, может поможет <http://www.youtube.com/watch?v=jaryiyhbyEU&NR> :lol: :lol: :lol:

ILYA от **Ноября 14, 2007, 02:32:33 pm**

Где можно скачать видеоролики с заплывом 50 брасс? Дайте готовую ссылку пожалуйста.

SereJkeee от **Декабря 24, 2007, 04:59:43 pm**

У меня вот тоже, чо то не получается
подкиньте готовую ссылку :o

Solaris от **Ноября 05, 2009, 10:25:43 am**

Подскажите, как должны подтягиваться ноги перед отталкиванием? Первоначально мне говорили, что колени должны быть сомкнуты, а смотря ролики соревнований вижу, что у большинства колени разводятся, достигая максимума в конце подтягивания ног.

Little_boo от **Ноября 05, 2009, 10:49:58 am**

Цитата: Solaris от Ноября 05, 2009, 10:25:43 am

Подскажите, как должны подтягиваться ноги перед отталкиванием? Первоначально мне говорили, что колени должны быть сомкнуты, а смотря ролики соревнований вижу, что у большинства колени разводятся, достигая максимума в конце подтягивания ног.

Это зависит от индивидуальной подвижности в коленях. Сомкнутыми они врядли будут, скорее наоборот, чем больше ты сгибаешь тем шире будут колени расползаться. Обычно такой совет (смыкать колени) дают для того, что спортсмен уже колени держал. Сомкнуть их все равно не выйдет.

Little_boo от **Ноября 18, 2009, 12:11:21 pm**

Кто в брассе сечет, какие замечания по технике?
<http://www.youtube.com/watch?v=MiSMzmsiPTs>

al.zhu от **Ноября 18, 2009, 12:49:34 pm**

Цитата: Little boo от Ноября 18, 2009, 12:11:21 pm

Кто в брассе сечет, какие замечания по технике?
<http://www.youtube.com/watch?v=MiSMzmsiPTs>

"Конев, ноги!" - пожалуй, присоединюсь ;)

Григор от **Ноября 18, 2009, 01:38:49 pm**

Цитата: Little boo от Ноября 18, 2009, 12:11:21 pm

Кто в брассе сечет, какие замечания по технике?
<http://www.youtube.com/watch?v=MiSMzmsiPTs>

По моему, всё отлично. И результат классный. Чуть-чуть со стартом и выходом работать, ещё - попасть с последним гребком и будет КМС. Для не брассиста - супер. Ты ЧМ сомневался, что баттом плывёшь быстрее, чем кролем. Я бы на твоём месте проплыл бы на кубке 50 м кролем, чтобы проверить, так ли это. Электронная же была система, и судейской ошибки быть не могло. Чего же ты не воспользовался случаем?

Little_boo от **Ноября 18, 2009, 01:50:03 pm**

Цитата: al.zhu от Ноября 18, 2009, 12:49:34 pm

"Конев, ноги!" - пожалуй, присоединюсь ;)

чего ноги-то? :)

я щас хочу на гибкость чуть поработать, чтобы ноги класть на пол. А чего ещё ноги, я не знаю. :)

Цитата: Григор от Ноября 18, 2009, 01:38:49 pm

По моему, всё отлично. И результат классный. Чуть-чуть со стартом и выходом работать, ещё - попасть с последним гребком и будет КМС. Для не брассиста - супер.

Старт и выход у меня на уровне МС брассом. 7с - 15м, проверял в субботу.

Цитата: Григор от Ноября 18, 2009, 01:38:49 pm

Ты ЧМ сомневался, что баттом плывёшь быстрее, чем кролем. Я бы на твоём месте проплыл бы на кубке 50 м кролем, чтобы проверить, так ли это. Электронная же была система, и судейской ошибки быть не могло. Чего же ты не воспользовался случаем?

не было желания жить в этом гадюшнике 2 дня, к тому же я на полуавтомате плавал не раз на первенстве школы.

Григор от **Ноября 18, 2009, 03:54:28 pm**

Цитата: Little boo от Ноября 18, 2009, 01:50:03 pm

Старт и выход у меня на уровне МС брассом. 7с - 15м, проверял в субботу.

Может не получилось именно на этот раз? Ну, трудно судить по этому ролику, вообще-то. Мне показалось, что все тебя обогнали на старте, кроме 6-ой дорожки. А последний выплыл вместе с тобой, хотя, судя по прохождению дистанции брассист он - на уровень хуже тебя. Но, возможно, что это только кажется.

Little_boo от **Ноября 18, 2009, 04:32:18 pm**

Цитата: Григор от Ноября 18, 2009, 03:54:28 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 18, 2009, 01:50:03 pm

Старт и выход у меня на уровне МС брассом. 7с - 15м, проверял в субботу.

Может не получилось именно на этот раз? Ну, трудно судить по этому ролику, вообще-то. Мне показалось, что все тебя обогнали на старте, кроме 6-ой дорожки. А последний выплыл вместе с тобой, хотя, судя по прохождению дистанции брассист он - на уровень хуже тебя. Но, возможно, что это только кажется.

хз, с такого ракурса без нормальной разметки на дорожках не понять, а её нет.

al.zhu от **Ноября 18, 2009, 05:34:04 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 18, 2009, 01:50:03 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 18, 2009, 12:49:34 pm

"Конев, ноги!" - пожалуй, присоединюсь ;)

чего ноги-то? :)

я щас хочу на гибкость чуть поработать, чтобы ноги класть на пол. А чего ещё ноги, я не знаю. :)

Гибкость никогда не мешает - увеличишь площадь опоры.

Но мне кажется, что у тебя удар (или толчок? так и не понял, как правильно) ногами подбрасывает вверх таз. Т.е. импульс сначала подбрасывает таз, а затем таз толкает корпус.

Little_boo от **Ноября 18, 2009, 05:47:31 pm**

Цитата: al.zhu от Ноября 18, 2009, 05:34:04 pm

Но мне кажется, что у тебя удар (или толчок? так и не понял, как правильно) ногами подбрасывает вверх таз. Т.е. импульс сначала подбрасывает таз, а затем таз толкает корпус.

я смотрю - вроде таз ровно идет по воде, удар в спину идет. Слабый он только, не знаю почему

al.zhu от **Ноября 19, 2009, 01:27:56 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 18, 2009, 05:47:31 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 18, 2009, 05:34:04 pm

Но мне кажется, что у тебя удар (или толчок? так и не понял, как правильно) ногами подбрасывает вверх таз. Т.е. импульс сначала подбрасывает таз, а затем таз толкает корпус.

я смотрю - вроде таз ровно идет по воде, удар в спину идет. Слабый он только, не знаю почему

Угу, посмотрел покадрово, таз лежит нормально. Но удара нет, плывешь на одних руках.

Little_boo от **Ноября 19, 2009, 01:30:21 pm**

уже мну ноги, авось поможет. но че-то они тугие, а раньше ведь клал :-[

al.zhu от **Ноября 19, 2009, 01:37:19 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 19, 2009, 01:30:21 pm

уже мну ноги, авось поможет. но че-то они тугие, а раньше ведь клал :-[

Ты что имеешь ввиду, в присед брассом сесть или лежа на животе на пол положить?

Little_boo от **Ноября 19, 2009, 03:07:54 pm**

Цитата: al.zhu от Ноября 19, 2009, 01:37:19 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 19, 2009, 01:30:21 pm

уже мну ноги, авось поможет. но че-то они тугие, а раньше ведь клал :-[

Ты что имеешь ввиду, в присед брассом сесть или лежа на животе на пол положить?

лежа на животе, но пока я даже сесть не могу на ноги брассом

afigul от **Ноября 21, 2009, 10:10:43 pm**

Добавлю свои 5 копеек. Мне кажется широко подтягиваешь колени. Надо бы поуже и поближе к животу. Да и гребок руками очень широкий. Надо бы сразу вниз и не очень широко. Уменьшив амплитуду, не снижая усилие гребка и толчка, повышаешь темп, соотв. и результат.

al.zhu от **Ноября 22, 2009, 05:15:11 pm**

Цитата: afigul от Ноября 21, 2009, 10:10:43 pm

Да и гребок руками очень широкий. Надо бы сразу вниз и не очень широко.

Вы и детей так учите?

afigul от **Ноября 22, 2009, 07:31:28 pm**

Первоклассников нет, а 97 год именно так.

al.zhu от **Ноября 22, 2009, 07:42:03 pm**

Цитата: afigul от Ноября 22, 2009, 07:31:28 pm

Первоклассников нет, а 97 год именно так.

А ведь так уже лет 20 точно как не плавают, ну, понятно, кроме олдскульных ветеранов.

afigul от **Ноября 22, 2009, 07:50:55 pm**

Олдскульный ветеран в Сиднее проплыл за 28, 02. А в эстафете 27,67. Я про Брагина. Чтобы сделать захват руками вниз, не разводя широко руки, надо иметь недюжинную силу.

al.zhu от **Ноября 22, 2009, 08:52:00 pm**

Цитата: afigul от Ноября 22, 2009, 07:50:55 pm

Олдскульный ветеран в Сиднее проплыл за 28, 02. А в эстафете 27,67. Я про Брагина. Чтобы сделать захват руками вниз, не разводя широко руки, надо иметь недюжинную силу.

Брагин хоть и ветеран, но плывет современным вейвом. Такие дела ;)

А силу лучше с толком прилагать.

Little_boo от **Ноября 22, 2009, 10:37:31 pm**

Вы мне лучше поведайте, чем вейв отличается от олдскула. Я как-то плохо догоняю, т.к. брасс я тренировал лет 10 назад, я не уверен, что он не олдскульный.

Зато я уверен, что на горных лыжах я 100% олдскуллер. ;D

al.zhu от **Ноября 23, 2009, 01:12:12 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 22, 2009, 10:37:31 pm

Вы мне лучше поведайте, чем вейв отличается от олдскула. Я как-то плохо догоняю, т.к. брасс я тренировал лет 10 назад, я не уверен, что он не олдскульный.

Все уже поведано:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5269.msg131198#msg131198> и ниже

Цитата: Little_boo от Ноября 22, 2009, 10:37:31 pm

Зато я уверен, что на горных лыжах я 100% олдскуллер. ;D

А я в горных лыжах и бордах ниче не понимаю ;D

Little_boo от **Ноября 23, 2009, 01:30:12 pm**

Цитата: al.zhu от Ноября 23, 2009, 01:12:12 pm

Все уже поведано:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5269.msg131198#msg131198> и ниже

Всё равно ни хрена не понятно, и там и там движение рук в форме сердца идет, нарисовать W не получается. А девочка с Undulating явно перебарщивает.

Little_boo от **Ноября 23, 2009, 05:47:55 pm**

al.zhu, что такое insweep и displace water?

al.zhu от **Ноября 23, 2009, 05:54:00 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 23, 2009, 05:47:55 pm

al.zhu, что такое insweep и displace water?

insweep - сведение рук, displace water - можно перевести как "перемещаемая масса воды".

Little_boo от **Ноября 23, 2009, 06:13:16 pm**

Цитата: al.zhu от Ноября 23, 2009, 05:54:00 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 23, 2009, 05:47:55 pm

al.zhu, что такое insweep и displace water?

insweep - сведение рук, displace water - можно перевести как "перемещаемая масса воды".

a drill и drills что такое?

al.zhu от **Ноября 23, 2009, 06:28:45 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 23, 2009, 06:13:16 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 23, 2009, 05:54:00 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 23, 2009, 05:47:55 pm

al.zhu, что такое insweep и displace water?

insweep - сведение рук, displace water - можно перевести как "перемещаемая масса воды".

a drill и drills что такое?

упражнение, упражнения

Little_boo от **Ноября 23, 2009, 07:36:56 pm**

в общем из прочитанного, я понял, что плаваю не вайвом

Swimmer48 от **Ноября 23, 2009, 07:37:32 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 23, 2009, 07:36:56 pm

в общем из прочитанного, я понял, что плаваю не вайвом
Это сразу было понятно:)

al.zhu от **Ноября 23, 2009, 08:09:47 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 23, 2009, 07:36:56 pm

в общем из прочитанного, я понял, что плаваю не вейвом

Распиши подробнее, почему ты так решил?

afigul от **Ноября 23, 2009, 08:25:17 pm**

Брагин тоже плавает не вейвом. Мало того, что у него во время толчка ногами таз не смещается вверх, так он ещё и голову вниз не опускает, даже на 200 м

al.zhu от **Ноября 23, 2009, 10:04:46 pm**

Цитата: afigul от Ноября 23, 2009, 08:25:17 pm

Брагин тоже плавает не вейвом. Мало того, что у него во время толчка ногами таз не смещается вверх, так он ещё и голову вниз не опускает, даже на 200 м

Нет, все не правильно понимаете. Смещение таза вверх - ошибка при любом варианте брасса. Более того, в вейве подбросить таз вверх после удара ногами сложнее, чем в олдскуле. Голову можно опускать, можно не опускать что в классике, что в вейве. Естественно, если вы будете делать undulating, то без занывивания будет трудно обойтись.

Поймите в чем разница. В классике, основное продвижение при гребке происходит в первой фазе гребка - разведение. Она выполняется, как вы и пишете, в стороны-вниз. При второй фазе, при сведении локтей еще совсем чуть подталкиваем вперед и вверх.

В вейве фаза разведения - не рабочая, надо просто лечь в позицию Y . Т.е. вообще не гребя развести руки. Все продвижение выполняется при сведении.

Вот еще слайдшоу уже от Лейзел Джонс:

1. (http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0001h0cb/s640x480) 2. (http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0001kry4/s640x480)
3. (http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0001pz4a) 4. (http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0001qg43)
5. (http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0001r2qa) 6. (http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0001t6a0/s640x480)
7. (http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0001wyg6)
8. (http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0001x18a/s640x480)
9. (http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0001yhty) 10. (http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0001zrbf/s640x480)

Little_boo от **Ноября 23, 2009, 10:12:20 pm**

Цитата: al.zhu от Ноября 23, 2009, 08:09:47 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 23, 2009, 07:36:56 pm

в общем из прочитанного, я понял, что плаваю не вейвом

Распиши подробнее, почему ты так решил?

Потому что я не делаю вейв. :) Я то делаю полгребка дельфином и подпихиваю себя ногами, правда я стараюсь как бы перекачаться через воду во время толчка, но самое основное о чем пишется в статье - начинать вейв в первой фазе гребка, я не делаю.

Щас ходил плавать, попробовал. В принципе, я не очень понял как плавают вейвом полтос, на 100-200 это ещё можно понять - там есть время прогнуться. У меня не много получается пустить волну, но мне для этого приходится выбрасывать руки не вперед, а немного вниз, потому что гибкости прогнуться в плечах оставив руки на поверхности у меня не хватает.

Что касается гребка руками, то я попробовал разводить до Y, а потом делать узкий гребок сводя руки. Такой гребок я не чувствую, и он мне кажется не эффективным.

вот он как плышет?

<http://rutube.ru/tracks/1298397.html?v=5a9d26ca7cfbbadd12f63dff1b5df74c>

По-моему это олдскул, он не делает прогиба в начале, он заводит локти за плечи, он широко разводит руки - в общем полный шлак судя по статье, но мне нравится.

Little_boo от **Ноября 24, 2009, 02:11:27 pm**

У кого-нить есть подводные съемки Олега Лисогора?

al.zhu от **Ноября 24, 2009, 04:23:32 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 24, 2009, 02:11:27 pm

У кого-нить есть подводные съемки Олега Лисогора?

<http://www.youtube.com/watch?v=rXhTpvOnbb4>

al.zhu от **Ноября 24, 2009, 04:42:07 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 23, 2009, 10:12:20 pm

По-моему это олдскул, он не делает прогиба в начале, он заводит локти за плечи, он широко разводит руки - в общем полный шлак судя по статье, но мне нравится.

Не, я понял, ты просто не видел настоящий олдскул.

Подростки в 88-м: http://www.youtube.com/watch?v=_DLrWsAGn3E

Отцы в 84-м: <http://www.youtube.com/watch?v=nBd2W7vsJqM> (см. на 1:10 и на 2:40).

Little_boo от **Ноября 24, 2009, 05:04:42 pm**

Цитата: al.zhu от Ноября 24, 2009, 04:23:32 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 24, 2009, 02:11:27 pm

У кого-нить есть подводные съемки Олега Лисогора?

<http://www.youtube.com/watch?v=rXhTpvOnbb4>

и что у него есть undulating?

Цитата: al.zhu от Ноября 24, 2009, 04:42:07 pm

Отцы в 84-м: <http://www.youtube.com/watch?v=nBd2W7vsJqM> (см. на 1:10 и на 2:40).

В каком году голову под воду разрешили опускать? ;)

al.zhu от **Ноября 24, 2009, 05:13:13 pm**

Цитата: [Little boo](#) от [Ноября 24, 2009, 05:04:42 pm](#)

Цитата: [al.zhu](#) от [Ноября 24, 2009, 04:23:32 pm](#)

Цитата: [Little boo](#) от [Ноября 24, 2009, 02:11:27 pm](#)

У кого-нить есть подводные съемки Олега Лисогора?

<http://www.youtube.com/watch?v=rXhTpvOnbb4>

и что у него есть undulating?

Нету. Но undulating - не обязательный атрибут вейва.

Цитата: [Little boo](#) от [Ноября 24, 2009, 05:04:42 pm](#)

Цитата: [al.zhu](#) от [Ноября 24, 2009, 04:42:07 pm](#)

Отцы в 84-м: <http://www.youtube.com/watch?v=nBd2W7vsJqM> (см. на 1:10 и на 2:40).

В каком году голову под воду разрешили опускать? ;)

Голова тут не при чем. В чем по-твоему, главная проблема олдскула?

Little_boo от **Ноября 24, 2009, 05:23:39 pm**

Цитата: [al.zhu](#) от [Ноября 24, 2009, 05:13:13 pm](#)

Нету. Но undulating - не обязательный атрибут вейва.

а что?

Цитата: [al.zhu](#) от [Ноября 24, 2009, 05:13:13 pm](#)

Голова тут не при чем. В чем по-твоему, главная проблема олдскула?

Не проблема Слуднов-то плавал не опуская. Но таких шустрых с поднятой головой не много. Так какие у олдскула проблемы?

al.zhu от **Ноября 24, 2009, 05:48:03 pm**

Цитата: [Little boo](#) от [Ноября 24, 2009, 05:23:39 pm](#)

Цитата: [al.zhu](#) от [Ноября 24, 2009, 05:13:13 pm](#)

Нету. Но undulating - не обязательный атрибут вейва.

а что?

Цитата: [al.zhu](#) от [Ноября 24, 2009, 05:13:13 pm](#)

Голова тут не при чем. В чем по-твоему, главная проблема олдскула?

Не проблема Слуднов-то плавал не опуская. Но таких шустрых с поднятой головой не много. Так какие у олдскула проблемы?

То что ты волну перед собою толкаешь, как баржа ;D

От этого все время пытались избавиться, приподняться над волной и перевалиться через нее. У тех же отцов в 84-м на 200 уже что-то у кого-то получается - <http://www.youtube.com/watch?v=qL6BCHs2ITU>

К концу 80-х сформулировали что для этого требуется (траектория гребка, работа туловища, положение таза), отличий накопилось много, поэтому решили что это целая разновидность. Назвали вейвом, потому что голова движется по волновой траектории. Еще раз картинка из журнала 88-года: (http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/00042rxw)

Little_boo от **Ноября 24, 2009, 05:54:04 pm**

а что у меня голова не меняет положение по высоте? меняет жопа ровно идет? ровно

че не так?

al.zhu от **Ноября 24, 2009, 07:22:45 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 24, 2009, 05:54:04 pm

а что у меня голова не меняет положение по высоте? меняет жопа ровно идет? ровно

че не так?

Так я не говорил, что ты вейвом не плывешь, это swimmer говорил ;D Вейвом ты плывешь, undulating не делаешь, да и фиг с ним, его сейчас никто не делает.

Я к тому, что если начинать гребок, как советует afigul, в стороны не широко и вниз, то иначе как олдскулом плыть не получится.

al.zhu от **Ноября 24, 2009, 07:32:15 pm**

А как Мозес плавал, кстати, мне тоже нравится. Жалко, что ниче не выиграл, да и из 1 мин. так и не выплыл.

afigul от **Ноября 24, 2009, 09:45:07 pm**

Я попробую разные варианты начала гребка. Спасибо, что объяснил, что такое вейв. Я то думал, что это брасс с поддельфиниванием. Но в ветеранском спорте все, кто плыл похоже на Лундквиста(1984), установили рекорды мира. Пилипченко(45-49) 1.06,35. Куш(55-59) 1.12,85. Мне не понравилось как плыл Девис(1984), слишком вертикально, Лундквист на сотне практически идеально. А как ты назовёшь стиль брасса австралийца Рикарда?

Peter68 от **Ноября 24, 2009, 10:06:11 pm**

Цитата: afigul от Ноября 24, 2009, 09:45:07 pm

А как ты назовёшь стиль брасса австралийца Рикарда?

Мордой об стол :)

afigul от **Ноября 24, 2009, 10:18:26 pm**

Я долго смеялся, но всё таки?

Little_boo от **Ноября 24, 2009, 11:11:20 pm**

Залил полуфинал 100м брассом с Олимпиады, так Китаджима и Рикард плывут рядом, есть вид из-под воды:

<http://www.youtube.com/watch?v=mi4SHxeLVqI>

Григор от **Ноября 24, 2009, 11:44:28 pm**

Цитата: [Little_boo](#) от [Ноября 24, 2009, 11:11:20 pm](#)

Залил полуфинал 100м брассом с Олимпиады, так Китаджима и Рикард плывут рядом, есть вид из-под воды:
<http://www.youtube.com/watch?v=mi4SHxeLVqI>

Не открывается ссылка.

Little_boo от **Ноября 25, 2009, 08:48:39 am**

Цитата: [Григор](#) от [Ноября 24, 2009, 11:44:28 pm](#)

Цитата: [Little_boo](#) от [Ноября 24, 2009, 11:11:20 pm](#)

Залил полуфинал 100м брассом с Олимпиады, так Китаджима и Рикард плывут рядом, есть вид из-под воды:
<http://www.youtube.com/watch?v=mi4SHxeLVqI>

Не открывается ссылка.

охренеть, его забанили за нарушение авторский прав... что за фигня...

Little_boo от **Ноября 25, 2009, 10:18:33 am**

ну тогда в плохом качестве залил сюда: http://rutube.ru/tracks/2650690.html?mail=track_converted&v=f7ec98d089c02768865c8a9434755141

al.zhu от **Ноября 25, 2009, 11:21:39 am**

Цитата: [Peter68](#) от [Ноября 24, 2009, 10:06:11 pm](#)

Цитата: [afigul](#) от [Ноября 24, 2009, 09:45:07 pm](#)

А как ты назовёшь стиль брасса австралийца Рикарда?

Мордой об стол :)

Точнее не скажешь! ;D

Но вообще, они с Китажимой не сильно разные:
(http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0004k6rh)

Из под воды (Китажима ближе):

(http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0004gw29) (http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0004h6a6)

al.zhu от **Ноября 25, 2009, 11:36:45 am**

Цитата: [afigul](#) от [Ноября 24, 2009, 09:45:07 pm](#)

Я попробую разные варианты начала гребка. Спасибо, что объяснил, что такое вейв. Я то думал, что это брасс с поддельфиниванием. Но в ветеранском спорте все, кто плыл похоже на Лундквиста(1984), установили рекорды мира. Пилипченко(45-49) 1.06,35. Куш(55-59) 1.12,85. Мне не понравилось как плыл Девис(1984), слишком вертикально, Лундквист на сотне практически идеально. А как ты назовёшь стиль брасса австралийца

Рикарда?

Ну а что, доплыли же классикой почти до минуты. После ОИ-84 даже считалось, что вейв (хотя тогда его вейвом никто не называл) Дэвиса подходит лучше для 200, а классика Лундквиста для 100. А потом пошла мода на вейв и все стали плавать им. Так что теперь мы не узнаем, все ли возможности олдскула были исчерпаны. Разве что ветераны помогут ;)

А кто помнит, как звучит правило про нельзя заводить локти за линию плеч?

Chir1963 от **Ноября 25, 2009, 11:54:39 am**

Цитата: al.zhu от Ноября 25, 2009, 11:36:45 am

А кто помнит, как звучит правило про нельзя заводить локти за линию плеч?

SW 7.3. Руки должны выноситься вперед от груди по, выше или ниже поверхности воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише. Руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота.

afigul от **Ноября 29, 2009, 08:33:13 am**

Пробовал разные варианты гребка брассом. Если делаешь качественный захват, то от сведения рук не продвигаешься, идёт провал. Если развести руки без опоры, то от сведения рук идёт хорошее продвижение. Сколько не бился не получается продвигаться в одном гребке и от захвата и от сведения. Нет, вру. Получается, если не поднимать голову и не делать вдох. Тогда спина и таз приподнимаются над водой, чувствуется опора в обеих фазах и хорошее продвижение.

Peter68 от **Ноября 29, 2009, 10:20:20 am**

Вот лучшее упражнение для брасса, из всех, которые я знаю. Нужно просто плыть рядом с разделительным тросом и повернуть голову в его сторону. Голова, повернутая набок, это, безусловно, большой минус. Но при этом прямо перед носом оказываются поплавки на дорожке. По ним хорошо видны как малейшие ускорения, так и замедления. Сразу чувствуется, что эффективно, а что нет. Просто наблюдая за поплавками можно исправить кучу самых разнообразных ошибок и найти наиболее эффективные варианты движений.

Если бы я был тренером, то поэкспериментировал бы с маленькими зеркалами перед очками, чтобы видеть поплавки и не сворачивать башку набок.

Little_boo от **Ноября 29, 2009, 04:58:48 pm**

Цитата: afigul от Ноября 29, 2009, 08:33:13 am

Пробовал разные варианты гребка брассом. Если делаешь качественный захват, то от сведения рук не продвигаешься, идёт провал. Если развести руки без опоры, то от сведения рук идёт хорошее продвижение. Сколько не бился не получается продвигаться в одном гребке и от захвата и от сведения. Нет, вру. Получается, если не поднимать голову и не делать вдох. Тогда спина и таз приподнимаются над водой, чувствуется опора в обеих фазах и хорошее продвижение.

а мне вот кажется, что я олдскулом плаваю. Потому что захват сразу начинаю, а не развожу сначала руки.

Плавал на этой неделе в координации с колобашкой и упражнения на спине, что в фильме Мозеса

показывались - пока я только понял, что если колени сводятся - удар ногами намного слабже.

al.zhu от **Ноября 29, 2009, 09:55:23 pm**

Цитата: Little boo от Ноября 29, 2009, 04:58:48 pm

а мне вот кажется, что я олдскулом плаваю. Потому что захват сразу начинаю, а не развожу сначала руки.

Неа, просто ты очень усердно руки разводишь. Послушай, что Турецкий об этом говорит в "Опыт подготовки чемпионов" на 00:37:00.

Григор от **Ноября 30, 2009, 12:01:48 am**

Цитата: al.zhu от Ноября 29, 2009, 09:55:23 pm

Цитата: Little boo от Ноября 29, 2009, 04:58:48 pm

а мне вот кажется, что я олдскулом плаваю. Потому что захват сразу начинаю, а не развожу сначала руки.

Неа, просто ты очень усердно руки разводишь.

Точно, блин!!!!

На ролике это особенно заметно на первых трех гребках.

Little_boo, ну как же ты так? Причём, заметь, как ты, хорошо и плавно делаешь захват, когда плывёшь баттом. И, как сильно начинаешь в брассе, как будто это и не ты?!

al.zhu, по моему отличный глаз! +1!

Little_boo от **Ноября 30, 2009, 11:32:05 am**

Цитата: al.zhu от Ноября 29, 2009, 09:55:23 pm

Цитата: Little boo от Ноября 29, 2009, 04:58:48 pm

а мне вот кажется, что я олдскулом плаваю. Потому что захват сразу начинаю, а не развожу сначала руки.

Неа, просто ты очень усердно руки разводишь. Послушай, что Турецкий об этом говорит в "Опыт подготовки чемпионов" на 00:37:00.

А что есть какие-то варианты на полтиннике? Можно разводить не усердно? ;) Это же не 100-200м, тут фазы скольжения практически нет.

Цитата: Григор от Ноября 30, 2009, 12:01:48 am

Точно, блин!!!!

нифига не точно, в прошлый раз он говорил что у меня жопа всплывает, так что тут всё проверять надо ;)

Цитата: Григор от Ноября 30, 2009, 12:01:48 am

На ролике это особенно заметно на первых трех гребках.

Little_boo, ну как же ты так? Причём, заметь, как ты, хорошо и плавно делаешь захват, когда плывёшь баттом. И, как сильно начинаешь в брассе, как будто это и не ты?!

al.zhu, по моему отличный глаз! +1!

На последнем моем ролике батом вообще захватат не видно. А вот если посмотреть старый, то видно что итам всё резво - это же полтос: http://www.youtube.com/watch?v=Pw_uoVMu2IE

al.zhu от **Ноября 30, 2009, 11:58:28 am**

Цитата: Little boo от Ноября 30, 2009, 11:32:05 am

Цитата: al.zhu от Ноября 29, 2009, 09:55:23 pm

Цитата: Little boo от Ноября 29, 2009, 04:58:48 pm

а мне вот кажется, что я олдскулом плаваю. Потому что хват сразу начинаю, а не развожу сначала руки.

Неа, просто ты очень усердно руки разводишь. Послушай, что Турецкий об этом говорит в "Опыт подготовки чемпионов" на 00:37:00.

А что есть какие-то варианты на полтиннике? Можно разводить не усердно? ;) Это же не 100-200м, тут фазы скольжения практически нет.

Ты просто ладони сильно не разворачивай, когда руки разводишь, т.к. толку от этого - 0.

Little_boo от **Ноября 30, 2009, 01:07:42 pm**

Цитата: al.zhu от Ноября 30, 2009, 11:58:28 am

Ты просто ладони сильно не разворачивай, когда руки разводишь, т.к. толку от этого - 0.

это есть, причем уже достаточно давно, но избавиться от этого не могу. Я даже не осбо это замечаю в воде.

Аnya7 от **Ноября 30, 2009, 01:13:11 pm**

ну ты ж в батте не разворачиваешь

al.zhu от **Ноября 30, 2009, 01:13:41 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 30, 2009, 01:07:42 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 30, 2009, 11:58:28 am

Ты просто ладони сильно не разворачивай, когда руки разводишь, т.к. толку от этого - 0.

это есть, причем уже достаточно давно, но избавиться от этого не могу. Я даже не осбо это замечаю в воде.

На каких-то ранних записях видел, что Китажима тоже сильно разворачивал ладони, потом избавился :)

Но это фигня, на 50-нике от этого ни жарко ни холодно.

Little_boo от **Ноября 30, 2009, 01:16:56 pm**

Цитата: Аnya7 от Ноября 30, 2009, 01:13:11 pm

ну ты ж в батте не разворачиваешь

смотри внимательнее видео выше - разворачиваю

Григор от **Ноября 30, 2009, 02:34:17 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 30, 2009, 11:32:05 am

На последнем моем ролике батом вообще хватат не видно. А вот если посмотреть старый, то видно что итам всё резво - это же полтос: http://www.youtube.com/watch?v=Pw_uoVMu2IE

Видимо последнего твоего ролика у меня вообще нет. У меня только один: тот, который ты называешь старым. И там, всё таки, хват чётко выделяется от остального гребка. Разве не замечаешь, как тихо начинается, и как постепенно разгоняется гребок, хоть это и тоже полтинник? А в брасе совсем не так. Во всяком случае, так видно по ролику. Тут, как будто делаешь паузу после

выпрямления рук, а потом резко начинаешь захват. В итоге, гребок не получается с разгоном.

Little_boo от **Ноября 30, 2009, 02:48:04 pm**

Цитата: Григор от Ноября 30, 2009, 02:34:17 pm

Видимо последнего твоего ролика у меня вообще нет. У меня только один: тот, который ты называешь старым. И там, всё таки, захват чётко выделяется от остального гребка. Разве не замечаешь, как тихо начинается, и как постепенно разгоняется гребок, хоть это и тоже полтинник? А в брасе совсем не так. Во всяком случае, так видно по ролику. Тут, как будто делаешь паузу после выпрямления рук, а потом резко начинаешь захват. В итоге, гребок не получается с разгоном.

фишка в том, что в дельфине после плечь как раз основная фаза гребка начинается где я основную силу и прикладываю, а в брасе гребок там уже заканчивается

50бат на кубке: <http://www.youtube.com/watch?v=451IUMunra4>

afigul от **Ноября 30, 2009, 07:17:58 pm**

Послушайте совет Брагина, он сейчас в Москве. Так вот, перед гребком он советует резко опустить ладони. То есть они встают перпендикулярно поверхности воды. Движение это молниеносно и не оказывает сопротивления. Я сегодня пробовал, захват получается очень мощным.

Григор от **Ноября 30, 2009, 07:35:22 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 30, 2009, 02:48:04 pm

фишка в том, что в дельфине после плечь как раз основная фаза гребка начинается где я основную силу и прикладываю, а в брасе гребок там уже заканчивается

Насколько мне объясняли, в брасе основной гребок (т.е. самая эффективная часть гребка) точно так же, как в кроле и батте - конец гребка. В брасе, этим концом гребка является момент смыкания рук. Правда, движущая сила тут, в основном, за счёт ГПС (гидродинамическая подъёмная сила), т.е., за счёт движения кистей навстречу друг-другу под определённым углом атаки. Так вот, мне показали так: руки мягко начинают захват, постепенно ускоряясь, и резко смыкаются. Последнее движение создаёт ещё и импульс для выбрасывания рук вперёд. Т.е., всё движение, опять таки, с ускорением от начала до конца. Если же начинаешь резко, тогда конец получается смазанным, что является ошибкой. Ну, всё как в кроле и батте, без какой-то разницы.

afigul от **Ноября 30, 2009, 07:51:52 pm**

Это не ошибка. Это олдскульный брас. И можно поспорить, как будет быстрее.

al.zhu от **Ноября 30, 2009, 07:54:53 pm**

Цитата: afigul от Ноября 30, 2009, 07:17:58 pm

Послушайте совет Брагина, он сейчас в Москве. Так вот, перед гребком он советует резко опустить ладони. То есть они встают перпендикулярно поверхности воды. Движение это молниеносно и не оказывает сопротивления. Я сегодня пробовал, захват получается очень мощным.

Пусть он на форум приходит :)

Григор от **Ноября 30, 2009, 08:02:12 pm**

Цитата: afigul от Ноября 30, 2009, 07:51:52 pm

Это не ошибка. Это олдскульный брасс. И можно поспорить, как будет быстрее.

Не путай. Если начинаешь медленно, это ещё не означает, что, при этом, ты не опираешься о воду. Во всех стилях на протяжении гребка вырастает не сила опоры, а скорость. Конечно, я особо не пытался понять беседу про эти тонкости, про разные стили и т.п., т.к. мне ещё рано о них думать. Но, насколько понял, в олдскуле, до момента, когда ты уже в форме буквы "Y", не опираешься о воду СОВСЕМ, и только с этого момента начинается гребок. Но, при этом, полагаю, что он тоже должен идти по нарастающей скорости.

Little_boo от **Ноября 30, 2009, 08:56:16 pm**

Цитата: afigul от Ноября 30, 2009, 07:51:52 pm

Это не ошибка. Это олдскульный брасс. И можно поспорить, как будет быстрее.

вот и я не вдуплю, то мне говорят что не плыву олдскулом, то говорят что я пlying "на одних руках" слишком быстро развожу руки на захвате и не продвигаюсь от сведения. Это из серии: Стою я на асфальте в лыжи обутый.... ;D

В общем, я считаю, что я плаваю олдскулом, в плане гребка. Можно конечно попробовать сместить акцент на сведение рук. Но я попробовал на трене - очень гиморно переучиваться, я лучше пока ноги попробую подтянуть - а там посмотрим.

Little_boo от **Ноября 30, 2009, 08:59:03 pm**

Цитата: Григор от Ноября 30, 2009, 08:02:12 pm

Во всех стилях на протяжении гребка вырастает не сила опоры, а скорость.

Вот как раз фишка в том, что одно без другого вырасти не может, на эту тему мы уже говорили. Без увеличения давления на воду (силы), скорость не будет расти.

Цитата: Григор от Ноября 30, 2009, 08:02:12 pm

насколько понял, в олдскуле, до момента, когда ты уже в форме буквы "Y", не опираешься о воду СОВСЕМ, и только с этого момента начинается гребок. Но, при этом, полагаю, что он тоже должен идти по нарастающей скорости.

насколько я понял в олдскуле нет положения рук Y, там захват начинается сразу с движения вниз.

Григор от **Декабря 01, 2009, 02:21:18 am**

Цитата: Little_boo от Ноября 30, 2009, 08:59:03 pm

насколько я понял в олдскуле нет положения рук Y, там захват начинается сразу с движения вниз.

Значит я не догнал. Вообще-то, в этом случае мне не понятно, почему afigul вспомнил об олдскуле. Словом, это не важно.

Цитата: Little_boo от Ноября 30, 2009, 08:59:03 pm

Без увеличения давления на воду (силы), скорость не будет расти.

Будет. Вообще, ты не согласишься, что если руку двигать равномерной скоростью (по отношению к телу), то опора, через некоторое время, почти пропадёт? Во всяком случае, она сильно ослабнет к концу гребка. Потому, что:

- во первых тело начнёт ускоряться от этого гребка. И, чем выше скорость тела по отношению к

воде, тем меньше скорость руки по отношению к воде. Так, что для сохранения равномерной скорости руки к воде, приходится двигать её с ускорением по отношению к телу. Надеюсь, не запутал тебя. :)

- во вторых, и это самое главное, вода начинает двигаться вместе с рукой. Она, ведь, не твёрдая, так? И, с помощью ускорения руки, ты догоняешь убегающую воду, сохраняя опору. Не будешь ускорять, скорость потока воды сравнится со скоростью руки, и... прощай, опора! Гребок станет холостым.

Little_boo от **Декабря 01, 2009, 10:58:47 am**

Цитата: Григор от Декабря 01, 2009, 02:21:18 am

Будет. Вообще, ты не согласишься, что если руку двигать равномерной скоростью (по отношению к телу), то опора, через некоторое время, почти пропадёт? Во всяком случае, она сильно ослабнет к концу гребка.

Ты меня в очередной раз пугаешь, ты же гидродинамик по образованию, а опять ерунду пишешь.

Цитата: Григор от Декабря 01, 2009, 02:21:18 am

- во первых тело начнёт ускоряться от этого гребка. И, чем выше скорость тела по отношению к воде, тем меньше скорость руки по отношению к воде. Так, что для сохранения равномерной скорости руки к воде, приходится двигать её с ускорением по отношению к телу. Надеюсь, не запутал тебя. :)

не начнет оно ускоряться. Потому что в воде не работает первый закон ньютона, и как следствие - все остальные. Для поддержания постоянной скорости в воде, к телу надо прикладывать постоянную силу. Соответственно, чтобы увеличить скорость надо приложить и силу больше, и сопротивление воды вырастит.

Цитировать

Источник: Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов, 2001

- **сопротивление воды при плавании**. Основная сила торможения движению пловца. Она складывается из сопротивления трения, волнового сопротивления и сопротивления вихреобразования. Сопротивление воды прямо **пропорционально** ее плотности, мидельному сечению тела пловца и **квадрату скорости его продвижения**.

Цитата: Григор от Декабря 01, 2009, 02:21:18 am

- во вторых, и это самое главное, вода начинает двигаться вместе с рукой. Она, ведь, не твёрдая, так? И, с помощью ускорения руки, ты догоняешь убегающую воду, сохраняя опору. Не будешь ускорять, скорость потока воды сравнится со скоростью руки, и... прощай, опора! Гребок станет холостым.

ну это вообще смех ;D

Ты когда нить греблей занимался? Думаю нет.

afigul от **Декабря 01, 2009, 07:38:42 pm**

Действительно, Бу, сначала подтяни ноги. Если сделаешь всё правильно, опора будет сумасшедшая. Главное, чтобы силы в ногах хватило. Год назад А.Ф. Красиков посмотрев мою технику, правда в записи, он очень редко выходит из дома, сказал, чтобы я уже толкался и колени тянул к животу, а не закидывал пятки. За год на 50 -1.5, а на 100 -2 секунды.

avstral от **Декабря 07, 2009, 12:29:20 pm**

Dobry den , prosmotrel 50 m brasom na kubke rossii paren plil normalno tehnika samaya optimalnaya dlya poltinnika

tak chto ydachi i uluchsheniya rezultata nichego menyat ne sleduet.

A naschet oldschoola to u nas trener davnym davno experementiroval proboval sdelat visokiy brass t.e podnimalsya a porom uhodil pod volnu tak paren u nas bil on pliy l v 15 let 1.08 po masteru (ychenik A.F.Vyatchanina) t,e, da v brasse nuzhny nogi

Naprimer Jones ranshe plila ne opuskaya golovu seychas nemnogo opustila i dobavila tak skazat momentum dlya bolee moshnogo udara nogami.

P.S. Izvinyaus za latin nadeus chto razberyte chto i imeu v vidu.

Little_boo от **Декабря 07, 2009, 12:56:44 pm**

Че-то не идет пока прогресс. Если за первые две недели я сбросил 0,5 секунды с четвертака, то за 3 следующие только одну десятую.

Попросил в субботу тренера наших брасситов глянуть - он сказал, что у меня олдскулл: корпус жесткий, наката нет, ноги поздно делают удар - уже после погружения. В общем всё плохо.

afigul от **Декабря 09, 2009, 08:33:57 pm**

Объясни, пожалуйста, что значит поздно удар. В любом стиле брасса удар должен приходиться в горизонтальную и твёрдую спину. Обычно ошибка, когда удар делается раньше. Спина или ломается или находится с каким либо углом атаки.

afigul от **Декабря 09, 2009, 08:42:17 pm**

Да и ещё. Полсекунды с четвертака люди сбрасывают годами. Если это произошло за 2 недели, налицо улучшение техники. А по поводу олдскула, мне кажется сейчас к нему вернуться. Лежишь выше, вертикальных колебаний меньше. Без гидрика олдскул будет побыстрее вэйва.

al.zhu от **Декабря 10, 2009, 12:26:01 am**

Цитата: afigul от Декабря 09, 2009, 08:33:57 pm

Объясни, пожалуйста, что значит поздно удар. В любом стиле брасса удар должен приходиться в горизонтальную и твёрдую спину. Обычно ошибка, когда удар делается раньше. Спина или ломается или находится с каким либо углом атаки.

Полностью согласен!

al.zhu от **Декабря 10, 2009, 09:34:54 am**

Цитата: afigul от Декабря 09, 2009, 08:42:17 pm

Да и ещё. Полсекунды с четвертака люди сбрасывают годами. Если это произошло за 2 недели, налицо улучшение техники. А по поводу олдскула, мне кажется сейчас к нему вернуться. Лежишь выше, вертикальных колебаний меньше. Без гидрика олдскул будет побыстрее вэйва.

Так, как вы говорите, в принципе, плавал Слуднов - минимум вертикальных колебаний, ладони он опускал глубоко и спиной на подъем не работал. Но гребок у него вейвовский, усилие на сведении, очень длинный и мощный.

Насчет костюмов. Брассисты полные костюмы одели только в этом году, на ОИ все (кроме Слуднова)плыли в штанах, а в Мельбурне-07 Хансен, Китаджима и Райкард рубились в шортах. Всеплыли вейвом.

Little_boo от **Декабря 10, 2009, 01:51:20 pm**

Цитата: afigul от Декабря 09, 2009, 08:33:57 pm

Объясни, пожалуйста, что значит поздно удар. В любом стиле брасса удар должен приходиться в горизонтальную и твёрдую спину. Обычно ошибка, когда удар делается раньше. Спина или ломается или находится с каким либо углом атаки.

Как мне объяснил тренер удар делается в современном брассе, когда корпус ещё высоко. Как я понял (не факт что правильно) в момент выброса рук, но до погружения корпуса. Т.е. не когда тело заняло горизонтальное положение. Вообще надо видюшки посмотреть и подумать - я ещё не успел, времени нет.

Цитата: afigul от Декабря 09, 2009, 08:42:17 pm

Да и ещё. Полсекунды с четвертака люди сбрасывают годами. Если это произошло за 2 недели, налицо улучшение техники.

Ну это зависит от уровня. При результате в районе 1р это ерунда. Вот у нас ребята плавают под 28 полтос, вот там другое дело.

Цитата: al.zhu от Декабря 10, 2009, 09:34:54 am

Но гребок у него вейвовский, усилие на сведении, очень длинный и мощный.

Про это я тоже спросил и у тренера, и у спортсмена. Ответ был одинаковый, что продвижение идет за счет всего гребка, за исключением может быть мягкого захвата.

afigul от **Декабря 10, 2009, 09:25:01 pm**

Вот Peter 68 назвал технику плавания Рикарда "мордой об стол". Рикард резко бросает вниз голову с плечами и вытягивает руки только для того, чтобы в момент удара ногами спина приняла горизонтальное положение. Если бы он толкался раньше, я не думаю, что он плыл бы так быстро.

Григор от **Декабря 10, 2009, 10:31:08 pm**

Цитата: Little_boo от Декабря 10, 2009, 01:51:20 pm

Как мне объяснил тренер удар делается в современном брассе, когда корпус ещё высоко. Как я понял (не факт что правильно) в момент выброса рук, но до погружения корпуса. Т.е. не когда тело заняло горизонтальное положение. Вообще надо видюшки посмотреть и подумать - я ещё не успел, времени нет.

Я давно порылся, ничего такого не нашёл. Если найдёшь, обязательно дай ссылку. Меня инструкторша одна, бывшая КМС, закалебала, что я поздно делаю удар. А я не верю!

Вот и тебе говорят. А по мне, очень даже вовремя делаешь удар: как раз, когда руки выпрямлены уже, а голова ещё не в воде.

Little_boo от **Декабря 11, 2009, 07:02:15 pm**

Посмотрел ролик что я выше выкладывал с китаджимой, удар идет как только руки выпрямились. Плечи при этом под водой, но угол между телом и руками есть. Т.е. горизонтальное положение принимается во время удара ногами, а не перед ним.

И слудного старый ролик посмотрел, у него тоже удар по время выпрямления тела, а не после.

Григор от **Декабря 11, 2009, 07:22:40 pm**

Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2009, 07:02:15 pm

Посмотрел ролик что я выше выкладывал с китаджимой, удар идет как только руки выпрямились. Плечи при этом под водой, но угол между телом и руками есть. Т.е. горизонтальное положение принимается во время удара ногами, а не перед ним.

И слудного старый ролик посмотрел, у него тоже удар по время выпрямления тела, а не после.

Только, по моему, ты так и делаешь. Где же у тебя поздний удар-то?

Little_boo от **Декабря 11, 2009, 10:24:39 pm**

Цитата: Григор от Декабря 11, 2009, 07:22:40 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2009, 07:02:15 pm

Посмотрел ролик что я выше выкладывал с китаджимой, удар идет как только руки выпрямились. Плечи при этом под водой, но угол между телом и руками есть. Т.е. горизонтальное положение принимается во время удара ногами, а не перед ним.

И слудного старый ролик посмотрел, у него тоже удар по время выпрямления тела, а не после.

Только, по моему, ты так и делаешь. Где же у тебя поздний удар-то?

хз, он комментировал 25м, которые я плыл в том момент. Может быть на полтиннике было по другому, в принципе до этого он говорил, что ноги чучуть не попадают. Посмотрим, завтра попробую засечся и делать удар пораньше.

Little_boo от **Декабря 12, 2009, 03:20:58 pm**

В общем, сегодня мне показали че делать надо на упражнении. Так буду пробовать наплавать это и перенести на скорость. В одной стороны всё просто, но в координации не получается.

Григор от **Декабря 12, 2009, 04:50:22 pm**

Цитата: Little_boo от Декабря 12, 2009, 03:20:58 pm

В общем, сегодня мне показали че делать надо на упражнении. Так буду пробовать наплавать это и перенести на скорость. В одной стороны всё просто, но в координации не получается.

Колись! :)

Little_boo от **Декабря 12, 2009, 05:04:24 pm**

Я всё правильно понял и выше написал: основная фаза удара ног должна приходится на момент, когда руки прямые, но плечи ещё НАД водой. Т.е. начинатся он должен ещё раньше. И речь именно про тенику на 50м.

Григор от **Декабря 12, 2009, 05:53:16 pm**

Цитата: Little_boo от Декабря 12, 2009, 05:04:24 pm

Я всё правильно понял и выше написал: основная фаза удара ног должна приходится на момент, когда руки прямые, но плечи ещё НАД водой. Т.е. начинатся он должен ещё раньше. И речь именно про тенику на 50м.

Это понятно. Я про упражнение. Что за упражнение?

Little_boo от **Декабря 12, 2009, 06:14:17 pm**

Цитата: Григор от Декабря 12, 2009, 05:53:16 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 12, 2009, 05:04:24 pm

Я всё правильно понял и выше написал: основная фаза удара ног должна приходиться на момент, когда руки прямые, но плечи ещё НАД водой. Т.е. начинатся он должен ещё раньше. И речь именно про тенику на 50м.

Это понятно. Я про упражнение. Что за упражнение?

ноги в коротких ластах - дельфин, руки брасс

Григор от **Декабря 12, 2009, 08:00:10 pm**

Цитата: Little_boo от Декабря 12, 2009, 06:14:17 pm

ноги в коротких ластах - дельфин, руки брасс

И обращаешь внимание на своевременный удар (чтобы плечи были ещё над водой)? В принципе - понятно!

Anselmo от **Января 01, 2010, 06:50:55 pm**

<http://www.breaststroke.info/> (<http://www.breaststroke.info/>)
вроде крутой сайт по брассу, на английском языке, правда

Anselmo от **Января 07, 2010, 12:14:24 am**

а во время удара ногами стопа расслаблена, или фиксирована в конкретном положении?

Peter68 от **Февраля 24, 2010, 01:28:47 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 30, 2009, 08:56:16 pm

Цитата: afigul от Ноября 30, 2009, 07:51:52 pm

Это не ошибка. Это олдскульный брасс. И можно поспорить, как будет быстрее.

вот и я не вдуплю, то мне говорят что не плыву олдскулом, то говорят что я плывя "на одних руках" слишком быстро развожу руки на захвате и не продвигаюсь от сведения. Это из серии: Стою я на асфальте в лыжи обутый.... ;D

В общем, я считаю, что я плаваю олдскулом, в плане гребка. Можно конечно попробовать сместить акцент на сведение рук. Но я попробовал на трене - очень гиморно переучиваться, я лучше пока ноги попробую подтянуть - а там посмотрим.

Little_boo справедливо заметил, что четкое отличие олдскула от вэйва не сформулировано. Мне кажется, я могу его сформулировать.

Как известно, в теле человека самая плавучая часть ("поплавок") – это грудная клетка, из-за легких, наполненных воздухом. Так вот, если в момент выныривания выталкивающая сила воды, действующая на этот "поплавок" направлена в основном перпендикулярно продольной оси тела, то мы имеем олдскул. Если существенная часть этой силы направлена вдоль продольной оси тела, то имеем вэйв.

Вспомним, как Фелпс глубоко заныривал при поворотах, чтобы получить дополнительный разгон от выталкивающей силы. Так вот, здесь – то же самое.

Григор от **Февраля 25, 2010, 08:34:42 am**

Цитата: Peter68 от Февраля 24, 2010, 01:28:47 pm

если в момент выныривания выталкивающая сила воды, действующая на этот "поплавок" направлена в основном перпендикулярно продольной оси тела,

Выталкивающая (архимедова) сила воды всегда направлена вверх. Или, ты не Архимеда имеешь ввиду? Тогда поясняй.

Peter68 от **Февраля 25, 2010, 10:12:34 am**

Цитата: Григор от Февраля 25, 2010, 08:34:42 am

Цитата: Peter68 от Февраля 24, 2010, 01:28:47 pm

если в момент выныривания выталкивающая сила воды, действующая на этот "поплавок" направлена в основном перпендикулярно продольной оси тела,

Выталкивающая (архимедова) сила воды всегда направлена вверх. Или, ты не Архимеда имеешь ввиду? Тогда поясняй.

Ее самую. Просто надо разложить ее на две составляющие: часть направленную вдоль корпуса и часть, направленную перпендикулярно к корпусу. Я на скорую руку попытался это изобразить.

Первая картинка - Слуднов (3d-модели)

(http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/breast/2001wc/2001wc_s.php), вторая отсюда

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

Инструмент для рисования попался хреновый, но тот, кто помнит школьный курс физики, поймет, что к чему.

(<http://s004.radikal.ru/i205/1002/5b/8ebe80b90551.png>)

(<http://s004.radikal.ru/i206/1002/2d/32186fe8646f.jpg>)

SiN от **Февраля 25, 2010, 03:36:14 pm**

Ув. Peter68, полностью согласен, да и рисунок отличный, одно дополнение - более негоризонтальное положение тела в воде (как у Слуднова на фото).

Суть: архимедова сила направлена вверх, а тело (пловец) пойдёт по пути наименьшего гидродинамического сопротивления. Пример: возьмите пенопластовую доску, опустите в воду плашмя и отпустите - она "взлетит" к поверхности по некой некратачайшей траектории.

Вцелом процесс сложный, особенно вместе с гребком, но суть одна. А больше всего канает эта штука на старте и повороте, - имхо, все, кто из первого выплывает к этому приходят. Кто осознанно, кто нет.

Григор от **Февраля 25, 2010, 10:35:31 pm**

Peter68, в принципе я понял что ты имеешь ввиду, и, тоже, согласен. Только, немножко поправлю тебя (извини, молчать не могу - я же физик :)): архимедова сила в векторном выражении:

$$\vec{A} = -\rho\vec{g}V.$$

Причём \vec{A} и \vec{g} - векторы. Знак "-" (минус) означает, что архимедова сила направлена строго противоположно ускорению свободного падения (\vec{g}), которая в свою очередь направлена всегда вниз, к центру земного шара. Вывод: архимедова сила, по определению, направлена только вверх, и никакого горизонтального составляющего иметь не може. И её сила и направление никак не зависят от того, движется ли тело, или находится в покое. В твоих рисунках она обозначена жёлтым цветом. Вот эти твои жёлтые стрелки и есть архимеды.

А вот красные твои стрелки это нечто другое, наверно. Выталкивающей силой их назвать, думаю, не корректно. Предлагаю назвать их - "реакция воды". Представляют они из себя, я полагаю, **всю сумму сил**, действующих на **движущееся** тело. Ну, там сила лобового сопротивления, гидродинамическая подъёмная сила, сила трения воды и **в т.ч. - архимедова сила**.

Peter68 от **Февраля 25, 2010, 10:43:22 pm**

Цитата: Григор от Февраля 25, 2010, 10:35:31 pm

А вот красные твои стрелки это нечто другое, наверно. Выталкивающей силой их назвать, думаю, не корректно. Предлагаю назвать её - "реакция воды". Представляют они из себя, я полагаю, **всю сумму сил**, действующих на **движущееся** тело, **в т.ч. и архимедов**. Ну, там ещё сила лобового сопротивления, гидродинамическая подъёмная сила, сила трения воды и т.п..

Да нет, это два вектора, сумма которых и дает архимедову силу. Продвижение вперед возникает потому, что составляющая, перпендикулярная телу сдвинуть его практически не может, слишком большое сопротивление. А та, что направлена вдоль, дает прибавку к скорости. Ты сам поплавай брассом с установкой "получить прибавку к скорости за счет выталкивающей силы". Все сразу станет понятно, и ручки разойдутся буквой Y.

Григор от **Февраля 26, 2010, 01:23:36 am**

Цитата: Peter68 от Февраля 25, 2010, 10:43:22 pm

Да нет, это два вектора, сумма которых и дает архимедову силу. Продвижение вперед возникает потому, что составляющая, перпендикулярная телу сдвинуть его практически не может, слишком большое сопротивление. А та, что направлена вдоль, дает прибавку к скорости. Ты сам поплавай брассом с установкой "получить прибавку к скорости за счет выталкивающей силы". Все сразу станет понятно, и ручки разойдутся буквой Y.

Ах, это ты Архимедову силу (жёлтую стрелку) разбил на два составляющих (две красные стрелки)? В таком случае:

1. Я тебя не правильно понял, и беру свой предыдущий пост назад.
2. Я уже ничего не понимаю. ;D

Ты в курсе, что если рассмотреть горизонтальные составляющие каждого из красных стрелок, то они равны по величине, и противоположны друг другу? Т.е., их сумма равна 0!

Peter68 от **Февраля 26, 2010, 08:02:47 am**

Цитата: Григор от Февраля 26, 2010, 01:23:36 am

Ты в курсе, что если рассмотреть горизонтальные составляющие каждого из красных стрелок, то они равны по величине, и противоположны друг другу? Т.е., их сумма равна 0!

Ну, я уж не знаю, какими словами физику объяснить, как из силы получить продвижение в направлении, перпендикулярном направлению силы. Видел, как идет яхта с треугольным парусом? Ветер дует в бок, а она идет вперед. Или, вот, например, мужик разводит руки вбок, а двигается вперед <http://www.youtube.com/watch?v=2CHt4J6nJvo>

Григор от **Февраля 26, 2010, 10:07:50 am**

Ладно, сейчас времени нет, но я подумаю, и изложу по научному то, что ты хочешь сказать. Я кажется врубился в твою идею. В принципе да, интересно. И на счёт получения дополнительного разгона от выталкивающей силы Фелпсом, тоже очень интересно, кстати. Вообще, я уже точно понял всё, и скоро напишу объяснение научное ;)

Григор от **Февраля 27, 2010, 02:26:03 am**

Начнём с примера, которую привела SiN, по поводу пенопластовой доски:

Цитата: SiN от Февраля 25, 2010, 03:36:14 pm

Пример: возьмите пенопластовую доску, опустите в воду плашмя и отпустите - она "взлетит" к поверхности по некой некротчайшей траектории.

Что здесь происходит? Вот мы окунули доску в воду, на некоторую глубину, и держим её там. А потом отпускаем. На доску действует архимедова сила, которая стремится вытолкнуть её вверх (строго вверх). Как я говорил, эта сила никак не зависит от формы тела, и, если бы на доску не действовала никакая другая сила, то она так бы и двигалась - чётко вверх. Но..... Как только доска начинает своё продвижение, процесс сразу из статического превращается в динамический. А в динамических процессах, в вязкой среде, на тело начинают действовать ещё и гидродинамические силы. А величина и, тем более, направление последних очень даже зависят от формы тела. Иными словами, архимедова сила РОЖДАЕТ продвижение тела вверх, а это движение, в свою очередь, РОЖДАЕТ гидродинамическую силу, направление которого может отличаться от вертикального. Эта новая сила никак не является составляющей от архимедовой силы, а, только РОЖДЁН ею, и **действует СОВМЕСТНО с ней**.

Гидродинамическую силу удобно разделять на два составляющих: по оси движения тела, и по перпендикулярной ей оси. Первую составляющую принято называть "силой лобового сопротивления" (далее - "ЛС"), а вторую, перпендикулярную ей - "гидродинамической подъёмной силой", или, просто "подъёмной силой" (далее "ПС").

Здесь обязательно хочу обратить внимание на то, что название силы "подъёмная" является условным, и отнюдь не означает, что эта сила всегда направлена вверх, к небу. Это так только в случае с самолётом (оттуда и название получила), да и то, только в том случае, если он летит "животом" вниз. Если же самолёт переворачивается в воздухе (далая фигуру высшего пилотажа), то эта "подъёмная" сила сразу направляется вниз. Но, даже в этой позе, её, всё равно, называют "подъёмной". В этом случае говорят: "подъёмная сила направлена вниз". Она может быть направлена и горизонтально, и под углом к горизонту. Неизменно только то, что ПС перпендикулярна направлению движения.

Вот эта, ПС, и является виновником того, что наша доска движется не прямо вверх, а в бок. Она виновна и в том, что "Ветер дует в бок, а парусник идет вперед, или, что мужик разводит руки вбок, а двигается вперед".

Теперь конкретно, про случай с брассом:

(<http://s005.radikal.ru/i210/1002/27/71dfae6a6542.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

Жёлтая стрелка - направление движения грудной клетки в этот момент (на секунду забудем о продвижении пловца вперёд). В результате этого движения на неё начинает действовать гидродинамическая сила (красная стрелка), которую я разбил на две составляющие. Вот, горизонтальная красная стрелка, это и есть полезная составляющая, называемая ПС. Она возникает из-за того, что спина пловца, как мы видим на рисунке, не перпендикулярна, а находится под некоторым углом атаки к направлению движения (к жёлтой стрелке). Что касается жёлтой стрелки, т.е. движению вверх, то она не обязательно должна быть вызвана одной только архимедовой силой. Любая сила, действующая на пловца в направлении вверх, является полезной для этого продвижения, и для возникновения ПС, даже сила притяжения луны :). Основную часть этого движения делает пловец сам, своими мышцами, а архимед ему, просто, помогает. И то, в случае, если он не выпустил воздух, и у него положительная пловучесть.

Итак, чтобы получить выгоду от архимедовой силы, надо:

1. Не выпускать из себя воздух до последнего

2. При всплытии держать спину под углом к горизонту, при чём, голова выше таза, а не наоборот.

Теперь рассмотрим обратный процесс: когда брассист заныряет, при выбрасывании рук. Рисовать снова не буду, но думаю и так понятно. Здесь тоже возникает подъёмная сила, которая в данном случае - вредна, т.к. направлена назад. Чтобы она была минимальной по величине, брассист должен заныривать таким образом, чтобы в воду вошла сначала голова, затем плечи, и только потом грудь. Ну, во всяком случае надо стремиться к этому. В принципе, брассисты так и плывут: при выныривании сначала выходит голова, затем плечи и затем остальное. А при заныривании, не в обратном порядке, как можно было предположить, а в том же: сначала голова заныряет, затем плечи, затем остальное. Тем самым, при заныривании, брассисты стараются свести к минимуму угол атаки груди, и войти в воду как можно плоче, дабы не создавать ПС. А при выныривании, наоборот, стараются этот самый угол атаки увеличить, т.к. в этот момент ПС является полезной. Таким образом, в обеих фазах, движение начинается с головы.

И в баттерфляе - то же самое!

А вот моя ошибка после стартов, заключается, как раз, в том, что я сразу после погружения в воду выпускаю из себя весь воздух, по последней капли, и архимед больше не помогает мне при

всплытии. Теперь я это понял, благодаря Peter68. Буду работать над этим. А то, все, кому не лень, меня обгоняют на старте, чуть ли не на целый корпус. :(Посмотрим, насколько поможет Архимед. ;)

Reptilii от **Февраля 27, 2010, 06:20:46 pm**

Цитата: Григор от Февраля 27, 2010, 02:26:03 am

Таким образом, в обеих фазах, движение начинается с головы.
И в баттерфляе - то же самое!

Только вот беда одна. В батте ноги выходят из воды, а в брасе они даже царапнуть поверхность воды не могут. ??? ??? ???

Вобщем, чет тут не так по-моему, Григор.

Григор от **Февраля 27, 2010, 10:53:57 pm**

Цитата: Reptilii от Февраля 27, 2010, 06:20:46 pm

Только вот беда одна. В батте ноги выходят из воды, а в брасе они даже царапнуть поверхность воды не могут. ??? ??? ???

Вобщем, чет тут не так по-моему, Григор.

Ну, если в батте твои ноги выходят из воды, срочно обращайся к тренеру. ;)

А что именно не так?

И причём тут ноги? ???

Reptilii от **Февраля 27, 2010, 11:08:10 pm**

Цитата: Григор от Февраля 27, 2010, 02:26:03 am

В принципе, **брасисты** так и плывут **при заныревании: сначала голова заныряет, затем плечи, затем остальное.**

И в баттерфляе - то же самое!

Да ноги вылетать будут, если так заныривать.

Григор от **Февраля 27, 2010, 11:48:36 pm**

Цитата: Reptilii от Февраля 27, 2010, 11:08:10 pm

Цитата: Григор от Февраля 27, 2010, 02:26:03 am

В принципе, **брасисты** так и плывут **при заныревании: сначала голова заныряет, затем плечи, затем остальное.**

И в баттерфляе - то же самое!

Да ноги вылетать будут, если так заныривать.

Не знаю что ты имеешь ввиду, и почему будут вылетать ноги, но в батте движение вниз начинается с головы, а руки потом накрывают голову сверху, и ничего не вылетает, если правильно лежишь.

Reptilii от **Февраля 28, 2010, 12:18:38 am**

Я про брасистов.

Пишешь: брасисты так и плывут при заныревании: сначала голова заныряет, затем плечи, затем

остальное.

Marslako от **Февраля 28, 2010, 01:55:45 am**

Цитата: Reptilii от Февраля 28, 2010, 12:18:38 am

Я про брассистов.

Пишешь: брассисты так и плывут при заныревании: сначала голова занырявает, затем плечи, затем остальное.

Я с брассом совсем не дружу, но слышал, что за занырявание головы снимают с дистанции. Или я что-то не допонял?

Григор от **Февраля 28, 2010, 02:43:08 am**

Цитата: Marslako от Февраля 28, 2010, 01:55:45 am

Цитата: Reptilii от Февраля 28, 2010, 12:18:38 am

Я про брассистов.

Пишешь: брассисты так и плывут при заныревании: сначала голова занырявает, затем плечи, затем остальное.

Я с брассом совсем не дружу, но слышал, что за занырявание головы снимают с дистанции. Или я что-то не допонял?

Ты прав, такое правило было, но очень давно.

И вообще, говоря "занырявание" я имел ввиду, просто, движение вниз. Не обязательно, что голова, при этом, полностью погрузится. Ну, хочешь замени это слово более подходящим.

И в третьих, по моему начинается флуд! Если есть сказать что-то существенное, пишите. А то не понятно, что Вы хотите доказать.

afigul от **Февраля 28, 2010, 10:28:48 pm**

Мне кажется, что упущено самое главное. В момент толчка ногами надо поставить спину горизонтально, тогда продвижение пловца будет направлено вперед. Если спина (грудь) находится под углом, то и продвижение будет значительно меньше. Не зря А.Ф.Красиков называет угол атаки углом сопротивления.

Peter68 от **Марта 01, 2010, 06:14:06 pm**

Цитата: afigul от Февраля 28, 2010, 10:28:48 pm

Мне кажется, что упущено самое главное. В момент толчка ногами надо поставить спину горизонтально, тогда продвижение пловца будет направлено вперед. Если спина (грудь) находится под углом, то и продвижение будет значительно меньше. Не зря А.Ф.Красиков называет угол атаки углом сопротивления.

Не понятно, в каком контексте использовано слово "главное". Для меня было главным описать отличия олдскул от вейва.

Угол атаки никак не связан с горизонтальностью. Можно толкаться ногами с нулевым углом атаки туловища, когда оно направлено вообще вертикально вниз. Главное, чтобы толчок был строго по продольной оси туловища.

afigul от **Марта 01, 2010, 08:04:27 pm**

Извини, но ничего не понял. Может нарисуешь?

Peter68 от **Марта 01, 2010, 08:20:33 pm**

В википедии (http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B3%D0%BE%D0%BB_%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B8) угол атаки обозначен через α . А куда движется крыло - без разницы, хоть горизонтально, хоть вертикально вверх или вниз.

afigul от **Марта 02, 2010, 09:24:16 pm**

Физику закончил изучать лет тридцать назад, когда кончил второй курс МГУ. Мне непонятны сейчас углы альфа, бетта и т.д. Тема вроде бы про технику плавания брассом. Никто мне не объяснил, что толкаться под углом атаки лучше, чем в горизонтальную спину. Я остаюсь при своём мнении. Учу детей и сам стараюсь толкаться именно так.

Peter68 от **Марта 02, 2010, 10:00:01 pm**

А какой разновидностью брасса плаваете?

Reptilii от **Марта 02, 2010, 10:17:44 pm**

Об чем речь? Нафига в брассе угол атаки, создаваемый нижней частью туловища, при продвижении вперед??? Речь не идет о запредельных скоростях, создаваемых электро-мех-реактивными двигателями. В брассе оч используется разный архимед, а не постоянный. Здесь ноги должны двигаться в горизонте. Если под углом атаки, что пишет Peter68, теряется динамика. Если, наоборот, пятки будут выше горизонта, то ноги будут **ВЫЛЕТАТЬ** из воды!Ё

В сухом остатке, часть тела от пояса до пят двигается горизонтально всегда, "углы атак" меняет только верхняя часть туловища (от пояса и выше).

afigul от **Марта 03, 2010, 06:16:50 pm**

Плаваю, как мне кажется, олдскулом. А угол атаки так и определяется, по позвоночнику.

Peter68 от **Марта 04, 2010, 09:32:11 am**

Цитата: [afigul от Марта 03, 2010, 06:16:50 pm](#)

Плаваю, как мне кажется, олдскулом.

Вот в этой теме <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5269.msg131210#msg131210> al.zhu писал про отличия классического брасса от волнообразного. Но если народ до сих пор говорит "мне кажется", значит отличия описаны неудовлетворительно :)

Сначала разберемся с углом атаки, и забудем про него нахрен, т.к. это не те слова, которыми надо думать при плавании.

Вот картинка http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/breast/2004wc_w/2004wc_w_q.php, где

отталкивание идет с углом атаки 0, хребет параллелен потоку.

(<http://i074.radikal.ru/1003/62/64f12e17d640.png>)

Возьмем эту картинку, и слегка повернем против часовой стрелки вокруг коленей. А воду не будем поворачивать, она останется горизонтальной. При таком положении пловец будет заныривать вглубь, но угол атаки от этого не изменится, и остается равным 0 (прописью: нулю). Вот об этом я и писал: угол атаки никак не связан с горизонтальностью спины.

К волнообразному брассу это практически не имеет отношения, т.к. там заныривание идет за счет рук. Руки вытягиваются не горизонтально, а с заметным смещением вниз http://www.youtube.com/watch?v=_f3Hs1MoFN4. Они действуют как рули высоты у подводной лодки. Обратите внимание на глубину погружения ладоней при начале отталкивания ногами – в классическом брассе она маленькая, а в вейве – большая. Это характернейший признак. Затем руки поднимаются вверх и разводятся в стороны при прогнутой спине, принимая характерное Y-положение, см. опять http://www.youtube.com/watch?v=_f3Hs1MoFN4.

Надеюсь, после этого пояснения при классификации брасса уже не придется использовать слово "кажется".

Black Marlin от **Марта 04, 2010, 09:41:59 pm**

Спасибо Peter68, понятней уже некуда!

Интересно, движения корпусом в ролике (в отличии от классики) напоминают дельфин.

afigul от **Марта 05, 2010, 09:15:55 pm**

Я написал "мне кажется олдскулом", потому что al.zhue назвал плавание Брагина вейвом. Кстати, на ролике Саманта Рейли плывёт не вейвом, а демонстрирует undulating. И ещё. Ну никак не пойму, почему угол атаки не меняется, если позвоночник не в горизонтали (Макаренко Л.П.1975)

Григор от **Марта 05, 2010, 10:35:44 pm**

Цитата: afigul от Марта 05, 2010, 09:15:55 pm

Кстати, на ролике Саманта Рейли плывёт не вейвом, а демонстрирует undulating.

А, ведь, точно. Ролик называется undulating ???

Цитата: afigul от Марта 05, 2010, 09:15:55 pm

Ну никак не пойму, почему угол атаки не меняется, если позвоночник не в горизонтали

Конечно, если пловец движется горизонтально, а позвоночник не в горизонтали, то угол атаки присутствует.

Но, если, скажем, направление движения в этот момент, тоже, не по горизонтали, то угол атаки - 0. Вот, брассист ныряет когда, туловище у него идёт вниз (направление движения туловища - вниз). И позвоночник у него в этот момент, тоже, смотрит вниз, и, значит, совпадает с направлением движения.

Reptilii от **Марта 05, 2010, 11:28:59 pm**

да не должен позвоночник вниз смотреть, если классикой плыть. Вейв - там да

Григор от **Марта 06, 2010, 12:05:47 am**

Цитата: Reptilii от Марта 05, 2010, 11:28:59 pm

да не должен позвоночник вниз смотреть, если классикой плыть. Вейв - там да
Ну да, о вейве речь, конечно.

Little_boo от **Марта 09, 2010, 12:24:40 am**

Цитата: afigul от Февраля 28, 2010, 10:28:48 pm

Мне кажется, что упущено самое главное. В момент толчка ногами надо поставить спину горизонтально, тогда продвижение пловца будет направлено вперед. Если спина (грудь) находится под углом, то и продвижение будет значительно меньше. Не зря А.Ф.Красиков называет угол атаки углом сопротивления.

Да, вот если спина горизонтальна - это олдскул выходит. Как мне объясняли в современном брасс (спринте) удар ногами делается в момент, когда плечи ещё над водой, т.е. спина не горизонтально. Другой вопрос, что основная фаза удара приходится несколько позже, когда плечи уже легли в воду. Ну а вообще, как я понял - момент удара ногами это очень тонкая вещь, которая разнится в зависимости от дистанции. И её очень трудно объяснить на пальцах, это надо просто почувствовать.

Anselmo от **Апреля 16, 2010, 04:31:56 pm**

у меня такая проблема: когда 50 брасс в высоком темпе плыву, ногами опоры вообще не чувствую, просто ноги дергаются назад и все..
кому-нибудь знакома такая тема? че делать-то ваще?

Little_boo от **Апреля 16, 2010, 08:44:07 pm**

Цитата: Anselmo от Апреля 16, 2010, 04:31:56 pm

у меня такая проблема: когда 50 брасс в высоком темпе плыву, ногами опоры вообще не чувствую, просто ноги дергаются назад и все..
кому-нибудь знакома такая тема? че делать-то ваще?

знакомая, у меня тоже самое. думаю, надо тянуть ноги и плавать больше на них в темпе

Viktor от **Августа 30, 2010, 11:49:48 am**

Добрый день !!!!

С удовольствием читаю форум. Масса интересных материалов. Большое спасибо авторам !!!!!

Мне уже немного за сорок. Увлекаюсь плаванием, выступаю в соревнованиях категории masters. С недавнего времени мне не дает покоя вот какой вопрос.....

Недавно один товарищ обратил мое внимание на то, что теперь при плавании брассом при вдохе более оптимальным является такое положение головы, при котором пловец смотрит не перед собой, а вниз, таким образом достигается более оптимальное положение туловища перед толчком ногами ?! Честно говоря, первый раз об этом услышал))))))) Сейчас просматривая видеоматериалы, в т.ч. и на этом сайте вижу, что действительно многие дышат примерно так

Может кто-то подскажет, насколько данный нюанс в технике является принципиальным, имеет ли смысл перестраиваться ?!

Актуален ли данный нюанс и для баттерфляя ?!

Заранее благодарен !!!!! Удачи всем посетителям форума !!!!!!!

Swimmer48 от **Августа 30, 2010, 12:03:30 pm**

Цитата: Viktor от Августа 30, 2010, 11:49:48 am

Добрый день !!!!

С удовольствием читаю форум. Масса интересных материалов. Большое спасибо авторам !!!!

Мне уже немного за сорок. Увлекаюсь плаванием, выступаю в соревнованиях категории masters. С недавнего времени мне не дает покоя вот какой вопрос.....

Недавно один товарищ обратил мое внимание на то, что теперь при плавании брассом при вдохе более оптимальным является такое положение головы, при котором пловец смотрит не перед собой, а вниз, таким образом достигается более оптимальное положение туловища перед толчком ногами ?! Честно говоря, первый раз об этом услышал)))))) Сейчас просматривая видеоматериалы, в т.ч. и на этом сайте вижу, что действительно многое дышат примерно так

Может кто-то подскажет, насколько данный нюанс в технике является принципиальным, имеет ли смысл перестраиваться ?!

Актуален ли данный нюанс и для баттерфляя ?!

Заранее благодарен !!!! Удачи всем посетителям форума !!!!!!!

Вопрос в уровне результата, если это уровень 1-мск, то заметно, если об этом уровне нет речи, то лучше заняться базисом)

Viktor от **Августа 30, 2010, 01:16:36 pm**

Вопрос в уровне результата, если это уровень 1-мск, то заметно, если об этом уровне нет речи, то лучше заняться базисом)

Просмотрел много роликов и люди дышат по разному))))))

Вопрос насколько ли это принципиально влияет на результат ?!

А результаты в этом году в категории D мастерс 50 м - 32,5; 100 м - 1.14.1 - вода большая))))))

Swimmer48 от **Августа 30, 2010, 02:06:33 pm**

Цитата: Viktor от Августа 30, 2010, 01:16:36 pm

Вопрос в уровне результата, если это уровень 1-мск, то заметно, если об этом уровне нет речи, то лучше заняться базисом)

Просмотрел много роликов и люди дышат по разному))))))

Вопрос насколько ли это принципиально влияет на результат ?!

А результаты в этом году в категории D мастерс 50 м - 32,5; 100 м - 1.14.1 - вода большая))))))

1-2 десятых на 50, учитывая нынешний уровень результата.

afigul от **Августа 30, 2010, 05:29:18 pm**

Не стоит менять положение головы. Прирост скорости это не даст. Мало того, опущенная голова ведёт к сгорбливанию спины, ненужному удлинению гребка, поджиманию рук. Лучше обратить внимание на быстрый выброс рук именно во время вдоха, когда лицо направлено вперёд. Смотри Гюрта и Китаджима. У Рикарда и Дюбоска лицо несколько наклонено вперёд. Но, я думаю. это потому, что двое последних сутулые ребята.

Swimmer48 от **Августа 30, 2010, 05:36:58 pm**

Цитата: afigul от Августа 30, 2010, 05:29:18 pm

Не стоит менять положение головы. Прирост скорости это не даст. Мало того, опущенная голова ведёт к сгорбливанию спины, ненужному удлинению гребка, поджиманию рук. Лучше обратить внимание на быстрый выброс рук именно во время вдоха, когда лицо направлено вперёд. Смотри Гьюрта и Китаджима. У Рикарда и Дюбоска лицо несколько наклонено вперёд. Но, я думаю, это потому, что двое последних сутулые ребята.

Да, кстати, от фигуры тут тоже зависит.

Little_boo от **Сентября 28, 2010, 03:59:06 pm**

Цитата: Viktor от Августа 30, 2010, 11:49:48 am

Сейчас просматривая видеоматериалы, в т.ч. и на этом сайте вижу, что действительно многое дышат примерно так

В прошлом году пытался месячок брассом поплавать, попросил одного тренера тренера поглядеть - он сказал, что голову в конце гребка надо убирать - так лучше для наплыва. В бате же, я считаю, что сдох должен максимально плоским и низким, т.е. поднимать голову не надо и лучше действительно смотреть вниз.

@LE}@NDER от **Сентября 29, 2010, 09:38:53 am**

Цитата: Little_boo от Сентября 28, 2010, 03:59:06 pm

Цитата: Viktor от Августа 30, 2010, 11:49:48 am

Сейчас просматривая видеоматериалы, в т.ч. и на этом сайте вижу, что действительно многое дышат примерно так

В прошлом году пытался месячок брассом поплавать, попросил одного тренера тренера поглядеть - он сказал, что голову в конце гребка надо убирать - так лучше для наплыва. В бате же, я считаю, что сдох должен максимально плоским и низким, т.е. поднимать голову не надо и лучше действительно смотреть вниз.

Что значит - убирать? Прятать между руками?

sosnin от **Сентября 29, 2010, 09:40:21 am**

ну да.ровно также ка в бате.

Little_boo от **Сентября 29, 2010, 10:24:44 am**

Цитата: @LE}@NDER от Сентября 29, 2010, 09:38:53 am

Что значит - убирать? Прятать между руками?

насчет прятать между руками не знаю, убирать в моем понимании - это не держать голову в том же положении что на вдохе, а подавать её темечком вперед за руками, но это как я понял. Брассом я плавать не умею, поэтому точно не могу сказать. Но убирать голову между руками в спринте, допустим, вообще некогда, имхо.

sosnin от **Сентября 29, 2010, 11:13:22 am**

Цитата: Little_boo от Сентября 29, 2010, 10:24:44 am

Цитата: @LE}@NDER от Сентября 29, 2010, 09:38:53 am

Что значит - убирать? Прятать между руками?

Но убирать голову между руками в спринте, допустим, вообще некогда, имхо.

Поэтому и плаваешь "жалкие" 25 сек, а так бы 24,5 было. ;) ;)

Little_boo от **Сентября 29, 2010, 12:03:17 pm**

Цитата: [sosnin от Сентября 29, 2010, 11:13:22 am](#)

Поэтому и плаваешь "жалкие" 25 сек, а так бы 24,5 было. ;) ;)

кто сказал, что положение головы в брассе и бате схожи?

sosnin от **Сентября 29, 2010, 12:06:17 pm**

во время скольжения идеальное положение тела одно и тоже в любом способе плавания

Little_boo от **Сентября 29, 2010, 12:08:23 pm**

Цитата: [sosnin от Сентября 29, 2010, 12:06:17 pm](#)

во время скольжения идеальное положение тела одно и тоже в любом способе плавания

о каком скольжении идет речь на полтиннике, допустим?

Цитата: [Little_boo от Сентября 29, 2010, 10:24:44 am](#)

Но убирать голову между руками **в спринте**, допустим, вообще некогда, имхо.

sosnin от **Сентября 29, 2010, 12:50:33 pm**

ну ты же, например, когда выход делаешь, прячешь голову между руками, для идеального скольжения. так и в брасе надо также прятать для лучшего скольжения. за 50 метров сделаешь 10 гребков например, на каждом сэкономишь по 0,05 сек. получается в итоге 0,5 сек. ну это образно, для примера. это лучше чем не сводить руки и не убирать голову

Little_boo от **Сентября 29, 2010, 01:40:10 pm**

Цитата: [sosnin от Сентября 29, 2010, 12:50:33 pm](#)

ну ты же, например, когда выход делаешь, прячешь голову между руками, для идеального скольжения. так и в брасе надо также прятать для лучшего скольжения. за 50 метров сделаешь 10 гребков например, на каждом сэкономишь по 0,05 сек. получается в итоге 0,5 сек. ну это образно, для примера. это лучше чем не сводить руки и не убирать голову

а вы не думали, что на 50 м нет фазы скольжения... и соответственно его добавление за счет убирания головы, приведет к потере темпа и времени...

sosnin от **Сентября 29, 2010, 01:48:21 pm**

думал, думал. только она есть. а вот как она выглядит (какая долгая, положение рук, головы) зависит от тебя, спортсмена. а вот то что эта фаза длиннее в брасе, чем в бате тоже для тебя (можно на ты?), как спринтера тоже спорна?

Little_boo от **Сентября 29, 2010, 02:12:43 pm**

Цитата: sosnin от Сентября 29, 2010, 01:48:21 pm

думал,думал. только она есть.а вот как она выглядит(какая долгая,положение рук,головы) зависит от тебя,спортсмена. а вот то что эта фаза длиннее в брассе,чем в бате тоже для тебя(можно на ты?),как спринтера тоже спорна?

Не надо приплетать сюда бат, там голова убирается совершенно по другой причине - не возможно сделать нормальный вход рук в воду, если бошка будет торчать.
что касается фазы скольжения на полтиннике в брассе и убирания головы, стрел записи по брассу, которые делал турецкий?

sosnin от **Сентября 29, 2010, 02:27:06 pm**

-записи по брассу, которые делал турецкий?
не понял вообще про что это.

а вообще попробуй плавать брассом,как батом(гребок и выкидывание рук).надеюсь будешь приятно удивлен.

-там голова убирается совершенно по другой причине - не возможно сделать нормальный вход рук в воду, если бошка будет торчать
-во время скольжения идеальное положение тела одно и тоже в любом способеплавания имхо

Little_boo от **Сентября 29, 2010, 02:41:18 pm**

Цитата: sosnin от Сентября 29, 2010, 02:27:06 pm

-записи по брассу, которые делал турецкий?
не понял вообще про что это.

там турецкий сделал 4 видео по технике каждого стиля

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4771.0>

Цитата: sosnin от Сентября 29, 2010, 02:27:06 pm

а вообще попробуй плавать брассом,как батом(гребок и выкидывание рук).надеюсь будешь приятно удивлен.

руки в брассе и так выкидывают

Цитата: sosnin от Сентября 29, 2010, 02:27:06 pm

-во время скольжения идеальное положение тела одно и тоже в любом способеплавания имхо

угу, только в спринте скольжение играет 10-тую роль, я же это уже сказал. твои рассуждения на 100% верны на 200м, но на 50м. Если посмотреть ролик допустим Слудного во времена, когда он первый выплыл из минуты, он даже на сотне голову не сильно убирал...

sosnin от **Сентября 29, 2010, 03:09:59 pm**

ты там написал "стрел",теперь я понял что это было "смотрел".
-нет я их не видел.позже посмотрю.

про слуднова.видел я те заплывы,думаю как и многие."он даже на сотне голову не сильно убирал..."- это твое мнение?. я же считаю,что он очень даже убирал.просто он лежит очень высоко.

Little_boo от **Сентября 29, 2010, 03:54:48 pm**

Цитата: [sosnin](#) от [Сентября 29, 2010, 03:09:59 pm](#)

"он даже на сотне голову не сильно убирал..."-это твоё мнение?.

это не моё мнение, это факты на видео

@LE}{@NDER от **Сентября 29, 2010, 04:29:27 pm**

Цитата: [Little_boo](#) от [Сентября 29, 2010, 03:54:48 pm](#)

Цитата: [sosnin](#) от [Сентября 29, 2010, 03:09:59 pm](#)

"он даже на сотне голову не сильно убирал..."-это твоё мнение?.

это не моё мнение, это факты на видео

Ну Слуднов в принципе голову не убирает - это скорее особенность его техники.

http://www.youtube.com/watch?v=q_5DsjB_fdc

Зато Хансен убирает - <http://www.youtube.com/watch?v=mW37I7nLq6Y>

Little_boo от **Сентября 29, 2010, 04:59:15 pm**

Цитата: [@LE}{@NDER](#) от [Сентября 29, 2010, 04:29:27 pm](#)

Зато Хансен убирает - <http://www.youtube.com/watch?v=mW37I7nLq6Y>

мы про 50м тут, ок?

@LE}{@NDER от **Сентября 30, 2010, 08:44:43 am**

Цитата: [Little_boo](#) от [Сентября 29, 2010, 04:59:15 pm](#)

Цитата: [@LE}{@NDER](#) от [Сентября 29, 2010, 04:29:27 pm](#)

Зато Хансен убирает - <http://www.youtube.com/watch?v=mW37I7nLq6Y>

мы про 50м тут, ок?

Ок. Только на этом видео Слуднов тоже никуда не спешит, тем не менее плывёт с той же техникой.

Хансен на 50м тоже убирает голову как и на 200м - <http://www.youtube.com/watch?v=mqm7LOqtCVQ&feature=related>

на 1:57 хорошо видно.

Вывод, кто как научился, так и плавает, что 50м, что 200м. Единственное, что на полтиннике вроде немного сокращена амплитуда гребка.

Little_boo от **Сентября 30, 2010, 10:51:13 am**

Цитата: [@LE}{@NDER](#) от [Сентября 30, 2010, 08:44:43 am](#)

Хансен на 50м тоже убирает голову как и на 200м - <http://www.youtube.com/watch?v=mqm7LOqtCVQ&feature=related>

на 1:57 хорошо видно.

Хансен не спец на 50м. Взять допустим в бате Скворцова и Коротышкина, на кого из них ты будешь смотреть изучая полтинник?

sosnin от **Сентября 30, 2010, 12:09:40 pm**

Цитата: Little boo от Сентября 29, 2010, 02:41:18 pm

Цитата: sosnin от Сентября 29, 2010, 02:27:06 pm

-записи по брассу, которые делал турецкий?
не понял вообще про что это.

там турецкий сделал 4 видео по технике каждого стиля
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4771.0>

Цитата: sosnin от Сентября 29, 2010, 02:27:06 pm

а вообще попробуй плавать брассом, как батом (гребок и выкидывание рук). надеюсь будешь приятно удивлен.

руки в брассе и так выкидывают

Цитата: sosnin от Сентября 29, 2010, 02:27:06 pm

-во время скольжения идеальное положение тела одно и тоже в любом способе плавания имхо

угу, только в спринте скольжение играет 10-тую роль, я же это уже сказал. твои рассуждения на 100% верны на 200м, но на 50м. Если посмотреть ролик допустим Слудного во времена, когда он первый выплыл из минуты, он даже на сотне голову не сильно убирал...

ты меня не слышишь помоему. я про "А", ты про "Б". и цепляешься за слова.

тоже так могу:

-только в спринте скольжение играет 10-тую роль

скажи это ПОпову, Лисагору, ну и Мише, например.

а во вторых про Скворцовы vs Коротышкин. ты видел их антропометрию? разницу объяснять надо?

отсюда и техника разная, "заточенная" так сказать.

но мы то про ТВОЕ скольжение или НЕСКОЛЬЖЕНИЕ говорили.

дальше ИМХО оно ЕСТЬ у всех, только разное по времени и т.п. так вот в каждом способе у каждого человека своя идеальная техника, свое идеальное положение тела и т.п. обусловлено это многими факторами. и положение тела не зависит от того плывешь ты 1 гребок или 1000 гребков.

Little boo от **Сентября 30, 2010, 12:16:20 pm**

Цитата: sosnin от Сентября 30, 2010, 12:09:40 pm

скажи это ПОпову, Лисагору, ну и Мише, например.

угу, давай посмотрим из под воды на Лисогора? Есть видео?

Миша не плавает 50м, у Попова нет чистой фазы скольжения на 50м.

sosnin от **Сентября 30, 2010, 12:21:18 pm**

еще раз тебе говорю: ни у кого нет ЧИСТОЙ фазы!! ты прав!!! но и мгновенный гребок лешает тебя "наката". я тебе и говорю, с чего начали разговор, что увелич ты свою фазу скольжения и не гребя мгновенно, хотя бы на 0,05 сек, плыл бы быстрее. если у тебя свое мнение, хорошо-плавай как знаешь. ты его высказал, я понял его. ;D

пс. видео нет. миша плавает, только мы этого не знаем ;D

Little boo от **Сентября 30, 2010, 12:34:51 pm**

просто ты не видишь разницы между кролем, батом и брассом в этом вопросе, а я вижу. По крайней мере, я думаю что она есть.

sosnin от **Сентября 30, 2010, 12:56:19 pm**

в каком именно вопросе: идеальное положение тела? или отсутствия скольжения в спринте?

если по первому,то вообщето нету.

если по второму,то кроль выбивается из этой струи.в бате и брассе,особой разницы не вижу,резве что бат более резкий чтоли.эти стили очень похожи(от уровня кмс)это про скольжение-захват,начало гребка так сказать.

Little_boo от **Сентября 30, 2010, 01:36:54 pm**

Цитата: sosnin от Сентября 30, 2010, 12:56:19 pm

в каком именно вопросе:

я уже писал, и я не уверен, что если я напишу ещё раз станет понятнее.

Может так будет понятнее - скрин с видео Турецкого, которое я просил посмотреть.
(<http://i062.radikal.ru/1009/8d/45e8b9f5159b.jpg>)

sosnin от **Сентября 30, 2010, 01:41:00 pm**

как только смогу посмотреть видео-продолжим разговор.

Little_boo от **Сентября 30, 2010, 01:43:39 pm**

Цитата: sosnin от Сентября 30, 2010, 01:41:00 pm

как только смогу посмотреть видео-продолжим разговор.

только смотри те части где ребята плывут с ускорением, а не с явной фазой скольжения

это видео я вчера залили на youtube в свой профиль, то с работы не могу ссылку дать. можешь повскать мой профиль - litrbooh

Little_boo от **Сентября 30, 2010, 02:34:18 pm**

через прокси добрался

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

sosnin от **Октября 01, 2010, 09:43:09 am**

Цитата: Little_boo от Сентября 29, 2010, 02:41:18 pm

Цитата: sosnin от Сентября 29, 2010, 02:27:06 pm

угу, только в спринте скольжение играет 10-тую роль, я же это уже сказал. твои рассуждения на 100% верны на 200м, но на 50м.

я же тебе говорю про то, что если ты сумеешь в свою технику еще и вставить элемент скольжения с сведением рук, для "стрелы", тогда твой результат улучшится хоть на 200 хоть на 50. а ты считаешь, что если скольжение занимает не 1 место в спринте, то оно и не обязательно. можно качкой заняться или еще чем. такая позиция мне, например, понятна, но и не одобряема. эта позиция имеет более отдаленное отношение к технике. может мне показалось?

-по поводу видео последнего:

с горем пополам посмотрел. если ты ориентироваться на них будешь, пожалуйста. они то со сведением плывут, то без. то есть работа спиной, то нету. локти сводят то под пузом, то во время выбрасывания рук.

вывод-это не идеальная техника, если это профессионалы высокого уровня, то они купались. единственное чему

там поучиться-выходы и ноги.

Little_boo от **Октября 01, 2010, 10:34:29 am**

Цитировать

я же тебе говорю про то, что если ты сумеешь в свою технику еще и вставить элемент скольжения с сведением рук, для "стрелы", тогда твой результат улучшится хоть на 200 хоть на 50.

ну а тренера, с которыми я обсуждал технику на 50м, говорят совсем о другом. Скольжение это фаза где нет ни гребков, ни толков - т.е. идет потеря скорости, ничего хорошего на 50м она принести не может.

sosnin от **Октября 01, 2010, 11:13:35 am**

ну я же тебя не заставляю секундное-трехсекундное скольжение делать. я говорю о том, что в бате в меньшей степени и брассе в большей, делать мгновенно гребок после вкладывания рук - вот потеря скорости. те ты набрал максимальную скорость и если начать делать мгновенно гребок в брассе, например, ты ее себе гасишь и будешь, а в середине гребка опять набирать. и будешь плыть более "рывково". я тебе предлагаю фазу скольжения сделать не 0 секунд, а хотя бы 0,2 сек, но не 3 сек. и уверен, что это принесет тебе хотя бы 0,01 сек на цикле скорости, то есть время прохождения уменьшится. ну ты понял. :D
на абсолютную правду не претендую.

Little_boo от **Октября 01, 2010, 11:16:57 am**

я же привел скрин, где отчетливо видно что захват начинается даже раньше чем ноги вместе сводятся, о каком скольжении в 0,2 десятых речь?

sosnin от **Октября 01, 2010, 11:25:24 am**

на этом скрине не идет речь о скольжении, а также о передаче импульса от ног в руки, работе спины, соединения рук - вообще кривая техника. а по поводу головы убирать, что тебе тренер говорил, это тебе говорили про голову в воде, а не на воздухе. дыши хоть в бок (как поляков плавал, например.. просто первый в голову пришел), если это не ломает гребка и не мешает сведению локтей.

Little_boo от **Октября 01, 2010, 11:42:35 am**

Цитата: sosnin от Октября 01, 2010, 11:25:24 am

это тебе говорили про голову в воде, а не на воздухе.

не надо мне рассказывать про что мне говорили, я то знаю о чем была речь ;)

sosnin от **Октября 01, 2010, 11:50:50 am**

Цитата: Little boo от Октября 01, 2010, 11:42:35 am

Цитата: sosnin от Октября 01, 2010, 11:25:24 am

это тебе говорили про голову в воде,а не на воздухе.

не надо мне рассказывать про что мне говорили, я то знаю о чем была речь ;)

странно.ты писал? : "насчет прятать между руками не знаю, убирать в моем понимании - это не держать голову в том же положении что на вдохе, а подавать её темечком вперед за руками, **но это как я понял**. Брассом я плавать не умею, **поэтому точно не могу сказать**." а теперь утверждаешь,что знаешь о чем говорили тогда.что-то поменялось за пару дней?

Ivan Tyarkin от **Октября 01, 2010, 11:59:15 am**

Цитата: sosnin от Октября 01, 2010, 11:13:35 am

ну я же тебя не заставляю секундное-трехсекундное скольжение делать.я говорю о том,что в бате в меньшей степени и брассе в большей,делать мгновенно гребок после вкладывания рук-вот потеря скорости.те ты набрал максимальную скорость и если начать делать мгновенно гребок в брассе,например,ты ее себе гасить и будешь,а в середине гребка опять набирать.и будешь плыть более "рывково".я тебе предлагаю фазу скольжения сделать не 0 секунд ,а хотябы 0,2сек,но не 3сек.и уверен,что это принесет тебе хотябы 0,01сек на цикле скорости,то есть время прохождения уменьшит.ну ты понял. :D
на абсолютную правду не претендую.

так в бате потеря скорости идет уже сразу, как только гребок руками закончился. на всех диаграмках вроде так. уже далеко не максимальная скорость при входе рук вводу.

sosnin от **Октября 01, 2010, 12:26:03 pm**

т.е. вы не поняли про,что я говорю или поняли и решили показать что я написал не правильно. разговор про захват сразу,без желания и умения пользоваться набранной скоростью,или же наличием такого элемента как наплыв и использование скольжения.в частности на 50 метров. максимальная скорость,в том контексте,это не максимальная скорость во всем цикле гребка.

Little_boo от **Октября 01, 2010, 05:05:23 pm**

sosnin, я говорил про надводную часть

VladB от **Октября 01, 2010, 05:06:25 pm**

Я конечно всего лишь второразрядник, но вроде в брассе на полтосе все говорят, что захват сразу начинается, нет скольжения. Так-то ждешь когда ноги удар закончат, и получается скольжение, а в спринте некогда ждать, и захват начиается когда ноги ещё заканчивают удар. Когда там скользить - грепсти надо выпучив глаза!)

Reptilii от **Октября 01, 2010, 06:00:07 pm**

Цитата: VladB от Октября 01, 2010, 05:06:25 pm

Я конечно всего лишь второразрядник, но вроде в брассе на полтосе все говорят, что захват сразу начинается,

нет скольжения. Так-то ждешь когда ноги удар закончат, и получается скольжение, а в спринте некогда ждать, и захват начинается когда ноги еще заканчивают удар. Когда там скользить - гребсти надо выпучив глаза!)

и это правильно. Тоже самое и в других стилях на полтосе.

Swimmer48 от **Октября 01, 2010, 06:04:54 pm**

Цитата: VladB от Октября 01, 2010, 05:06:25 pm

Я конечно всего лишь второразрядник, но вроде в брасе на полтосе все говорят, что захват сразу начинается, нет скольжения. Так-то ждешь когда ноги удар закончат, и получается скольжение, а в спринте некогда ждать, и захват начинается когда ноги еще заканчивают удар. Когда там скользить - гребсти надо выпучив глаза!)

Неправильно говорят. Есть скольжение небольшое, но есть. Иначе получается дерготня. Да так тоже плывут, но это чисто за счет физухи. Я таким макарком сам плаваю. И это неправильно.

Ivan Tyarkin от **Октября 01, 2010, 06:12:28 pm**

Цитата: sosnin от Октября 01, 2010, 12:26:03 pm

т.е. вы не поняли про, что я говорю или поняли и решили показать что я написал не правильно. разговор про захват сразу, без желания и умения пользоваться набранной скоростью, или же наличием такого элемента как наплыв и использование скольжения. в частности на 50 метров. максимальная скорость, в том контексте, это не максимальная скорость во всем цикле гребка.

если я то скорее всего не понял.

я не знаю зачем скольжение нужно кроме как чтоб отдохнуть?

наплыв это вообще чего? фаза позиционирования руки в захват или скольжение?

Swimmer48 от **Октября 01, 2010, 06:16:54 pm**

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 01, 2010, 06:12:28 pm

Цитата: sosnin от Октября 01, 2010, 12:26:03 pm

т.е. вы не поняли про, что я говорю или поняли и решили показать что я написал не правильно. разговор про захват сразу, без желания и умения пользоваться набранной скоростью, или же наличием такого элемента как наплыв и использование скольжения. в частности на 50 метров. максимальная скорость, в том контексте, это не максимальная скорость во всем цикле гребка.

если я то скорее всего не понял.

я не знаю зачем скольжение нужно кроме как чтоб отдохнуть?

наплыв это вообще чего? фаза позиционирования руки в захват или скольжение?

Суть скольжения в брасе разогнаться до максимальной скорости от отталкивания ногами и руками. Когда скорость только начала затухать делаем следующий гребок. А когда ты дергаешься ты не даешь себе разогнаться по максимуму.

Reptilii от **Октября 01, 2010, 06:18:00 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 06:04:54 pm

Цитата: VladB от Октября 01, 2010, 05:06:25 pm

Я конечно всего лишь второразрядник, но вроде в брасе на полтосе все говорят, что захват сразу начинается, нет скольжения. Так-то ждёшь когда ноги удар закончат, и получается скольжение, а в спринте некогда ждать, и захват начинаается когда ноги ещё заканчивают удар. Когда там скользить - гребсти надо выпучив глаза!)

Неправильно говорят. Есть скольжение небольшое, но есть. Иначе получается дерготня. Да так тоже плывут, но это чисто за счет физиухи. Я таким макаром сам плаваю. И это неправильно.

Блин, а как правильно? Я когда растягиваюсь на спринте, у меня время тоже растягивается.

Swimmer48 от **Октября 01, 2010, 06:26:13 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 06:18:00 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 06:04:54 pm

Цитата: VladB от Октября 01, 2010, 05:06:25 pm

Я конечно всего лишь второразрядник, но вроде в брасе на полтосе все говорят, что захват сразу начинается, нет скольжения. Так-то ждёшь когда ноги удар закончат, и получается скольжение, а в спринте некогда ждать, и захват начинаается когда ноги ещё заканчивают удар. Когда там скользить - гребсти надо выпучив глаза!)

Неправильно говорят. Есть скольжение небольшое, но есть. Иначе получается дерготня. Да так тоже плывут, но это чисто за счет физиухи. Я таким макаром сам плаваю. И это неправильно.

Блин, а как правильно? Я когда растягиваюсь на спринте, у меня время тоже растягивается.

Тут важно поймать темп. Движение в брасе идет как волна чуть вверх чуть вниз. Сам пока не сделаешь не поймешь и я тут не объясню. Причем когда ты ловишь этот темп по ощущениям гораздо легче плыть становится, как бы каждый гребок начинает вытекать из предыдущего, а стоит чуть сбить темп этот и все привет. Поплавай в ластах руки брасс ноги дельфин помогает. Только в коротких ластах.

Reptilii от **Октября 01, 2010, 06:28:42 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 06:26:13 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 06:18:00 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 06:04:54 pm

Цитата: VladB от Октября 01, 2010, 05:06:25 pm

Я конечно всего лишь второразрядник, но вроде в брасе на полтосе все говорят, что захват сразу начинается, нет скольжения. Так-то ждёшь когда ноги удар закончат, и получается скольжение, а в спринте некогда ждать, и захват начинаается когда ноги ещё заканчивают удар. Когда там скользить - гребсти надо выпучив глаза!)

Неправильно говорят. Есть скольжение небольшое, но есть. Иначе получается дерготня. Да так тоже плывут, но это чисто за счет физиухи. Я таким макаром сам плаваю. И это неправильно.

Блин, а как правильно? Я когда растягиваюсь на спринте, у меня время тоже растягивается.

Тут важно поймать темп. Движение в брасе идет как волна чуть вверх чуть вниз. Сам пока не сделаешь не поймешь и я тут не объясню.

Это я понимаю. Брассом плаваю как раз волной. Получается что-то вроде полубата. По брасу вопросов нет. А я про кроль спрашиваю. Если в кроле тянусь, то время хуже показываю.

Swimmer48 от **Октября 01, 2010, 09:03:33 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 06:28:42 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 06:26:13 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 06:18:00 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 06:04:54 pm

Цитата: VladB от Октября 01, 2010, 05:06:25 pm

Я конечно всего лишь второразрядник, но вроде в брасе на полтосе все говорят, что захват сразу

начинается, нет скольжения. Так-то ждёшь когда ноги удар закончат, и получается скольжение, а в спринте некогда ждать, и захват начинается когда ноги ещё заканчивают удар. Когда там скользить - грепсти надо выпучив глаза!)

Неправильно говорят. Есть скольжение небольшое, но есть. Иначе получается дерготня. Да так тоже плывут, но это чисто за счет физиухи. Я таким макаром сам плаваю. И это неправильно.

Блин, а как правильно? Я когда растягиваюсь на спринте, у меня время тоже растягивается.

Тут важно поймать темп. Движение в бросе идет как волна чуть вверх чуть вниз. Сам пока не сделаешь не поймешь и я тут не объясню.

Это я понимаю. Бросом плаваю как раз волной. Получается что-то вроде полубата. По бросу вопросов нет. А я про кроль спрашиваю. Если в кроле тянусь, то время хуже показываю.

Тут уже зависит от твоей личной техники. Фаза скольжения все равно есть, ты должен в любом случае подавать плечо вперед во время вкладывания.

Reptilii от **Октября 01, 2010, 09:29:18 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 09:03:33 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 06:28:42 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 06:26:13 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 06:18:00 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 06:04:54 pm

Цитата: VladB от Октября 01, 2010, 05:06:25 pm

Я конечно всего лишь второразрядник, но вроде в бросе на полтосе все говорят, что захват сразу начинается, нет скольжения. Так-то ждёшь когда ноги удар закончат, и получается скольжение, а в спринте некогда ждать, и захват начинается когда ноги ещё заканчивают удар. Когда там скользить - грепсти надо выпучив глаза!)

Неправильно говорят. Есть скольжение небольшое, но есть. Иначе получается дерготня. Да так тоже плывут, но это чисто за счет физиухи. Я таким макаром сам плаваю. И это неправильно.

Блин, а как правильно? Я когда растягиваюсь на спринте, у меня время тоже растягивается.

Тут важно поймать темп. Движение в бросе идет как волна чуть вверх чуть вниз. Сам пока не сделаешь не поймешь и я тут не объясню.

Это я понимаю. Бросом плаваю как раз волной. Получается что-то вроде полубата. По бросу вопросов нет. А я про кроль спрашиваю. Если в кроле тянусь, то время хуже показываю.

Тут уже зависит от твоей личной техники. Фаза скольжения все равно есть, ты должен в любом случае подавать плечо вперед во время вкладывания.

Попадаю, но это нельзя назвать скольжением. Кстати, Бу как-то выкладывал свой видос, где спринтел кролем, тоже тянулся совсем чуть чуть. У меня также получается. Но блин все профи видно, что тянутся. Вот и ты не тянешься на спринте. Я тогда не понимаю, как надо тянуться, чтобы время не ухудшилось?

Я предположу, что здесь нужно офигенное чувство воды, чтобы вытянуться и сделать крайне эффективный гребок каждой частичкой гребущей руки. Я как-то почувствовал такое при очень медленном темпе. Что меня поразило, скорость при этом получилась весьма приличная. Думаю 50 у меня получилось бы из 20 гребков, ближе даже к 15-ти. Но в темпе я уже такого чувства поймать не могу. Значит в темпе делаю неправильно. И тогда появляется еще один вопрос: как перенести это чувство и правильность гребка с хорошим вытягиванием из медленного темпа в скорость? Я не знаю. Думаю, надо просто больше плавать.

Little_boo от **Октября 01, 2010, 09:30:13 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 06:04:54 pm

Неправильно говорят. Есть скольжение небольшое, но есть. Иначе получается дерготня. Да так тоже плывут, но это чисто за счет физиухи. Я таким макаром сам плаваю. И это неправильно.

ты не таким макаром плаваешь, а топором. так что не заливай, если нормально поймать координацию, то ты конец удара ногами должен подхватывать руками на 50м

Swimmer48 от **Октября 01, 2010, 09:33:22 pm**

Цитата: Little boo от Октября 01, 2010, 09:30:13 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 06:04:54 pm

Неправильно говорят. Есть скольжение небольшое, но есть. Иначе получается дерготня. Да так тоже плывут, но это чисто за счет физиухи. Я таким макаром сам плаваю. И это неправильно.

ты не таким макаром плаваешь, а топором. так что не заливай, если нормально поймать координацию, то ты конец удара ногами должен подхватывать руками на 50м

Я про дальше и написал. И я не всегда топором брассом плыву :D Даже как то за 13 с большими прошел ;D

Цитировать

Тут важно поймать темп. Движение в брассе идет как волна чуть вверх чуть вниз. Сам пока не сделаешь не поймешь и я тут не объясню. Причем когда ты ловишь этот темп по ощущениям гораздо легче плыть становиться, как бы каждый гребок начинает вытекать из предыдущего, а стоит чуть сбить темп этот и все привет. Поплавай в ластах руки брасс ноги дельфин помогает. Только в коротких ластах.

Reptilii от **Октября 01, 2010, 09:39:22 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 09:33:22 pm

Тут важно поймать темп. Движение в брассе идет как волна чуть вверх чуть вниз. Сам пока не сделаешь не поймешь и я тут не объясню. **Причем когда ты ловишь этот темп по ощущениям гораздо легче плыть становиться, как бы каждый гребок начинает вытекать из предыдущего, а стоит чуть сбить темп этот и все привет.** Поплавай в ластах руки брасс ноги дельфин помогает. Только в коротких ластах.

[/quote]

У меня в бате такое, сбился с волны и сразу тяжело плыть, а так прямо как будто летишь, очень легко.

sosnin от **Октября 01, 2010, 09:44:31 pm**

Цитата: Little boo от Октября 01, 2010, 05:05:23 pm

sosnin, я говорил про надводную часть

ну значит я тебя не понял.над водой тянуться не надо.смотреть вперед или вниз не принципиально,главное баланс время/насыщение O2.

пс.пришел с трени домой,почитал тему и потерялся о чем разговор.стоко всего написано ;)

Reptilii от **Октября 01, 2010, 09:47:30 pm**

Цитата: sosnin от Октября 01, 2010, 09:44:31 pm

Цитата: Little boo от Октября 01, 2010, 05:05:23 pm

sosnin, я говорил про надводную часть

ну значит я тебя не понял.над водой тянуться не надо.смотреть вперед или вниз не принципиально,главное баланс время/насыщение O2.

пс.пришел с трени домой,почитал тему и потерялся о чем разговор.стоко всего написано ;)

сорри, тут как бы немного оффтоп, но раз пошла такая пьянка, то хотелось бы разъяснить этот очень важный момент, о котором я писал чуть выше ;)

Little_boo от **Октября 01, 2010, 09:47:37 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 09:29:18 pm

Подаю, но это нельзя назвать скольжением. Кстати, Бу как-то выкладывал свой видос, где спринтел кролем, тоже тянулся совсем чуть чуть. У меня также получается. Но блин все профи видно, что тянутся. Вот и ты не тянешься на спринте. Я тогда не понимаю, как надо тянуться, чтобы время не ухудшилось?

Вот как раз в кроле я не пример для подражания, у меня и тем маленький и продвижение слабое. В бате лучше, но темп тоже страдает. И если посмотреть под водой... <http://www.youtube.com/watch?v=h6ihXxzpvGI>

то видно, что кажущаяся пауза в начале, это фаза захвата, а не скольжения и её надо ещё сокращать.

Swimmer48 от **Октября 01, 2010, 09:54:17 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 09:39:22 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 09:33:22 pm

Тут важно поймать темп. Движение в брассе идет как волна чуть вверх чуть вниз. Сам пока не сделаешь не поймешь и я тут не объясню. **Причем когда ты ловишь этот темп по ощущениям гораздо легче плыть становится, как бы каждый гребок начинает вытекать из предыдущего, а стоит чуть сбить темп этот и все привет.** Поплавай в ластах руки брасс ноги дельфин помогает. Только в коротких ластах.

У меня в бате такое, сбился с волны и сразу тяжело плыть, а так прямо как будто летишь, очень легко.

[/quote]

В батте примерно такой же принцип. В длинном кроле тоже. По идее на спринте должно быть так же, но в очень быстром темпе)

Reptilii от **Октября 01, 2010, 09:56:35 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 09:54:17 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 09:39:22 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 09:33:22 pm

Тут важно поймать темп. Движение в брассе идет как волна чуть вверх чуть вниз. Сам пока не сделаешь не поймешь и я тут не объясню. **Причем когда ты ловишь этот темп по ощущениям гораздо легче плыть становится, как бы каждый гребок начинает вытекать из предыдущего, а стоит чуть сбить темп этот и все привет.** Поплавай в ластах руки брасс ноги дельфин помогает. Только в коротких ластах.

У меня в бате такое, сбился с волны и сразу тяжело плыть, а так прямо как будто летишь, очень легко.

В батте примерно такой же принцип. В длинном кроле тоже. По идее на спринте должно быть так же, но в очень быстром темпе)

[/quote]

А как перенести-то в скорость?

Swimmer48 от **Октября 01, 2010, 09:58:40 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 09:56:35 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 09:54:17 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 09:39:22 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 09:33:22 pm

Тут важно поймать темп. Движение в брасе идет как волна чуть вверх чуть вниз. Сам пока не сделаешь не поймешь и я тут не объясню. **Причем когда ты ловишь этот темп по ощущениям гораздо легче плыть становится, как бы каждый гребок начинает вытекать из предыдущего, а стоит чуть сбить темп этот и все привет.** Поплавай в ластах руки брасс ноги дельфин помогает. Только в коротких ластах.

У меня в бате такое, сбился с волны и сразу тяжело плыть, а так прямо как будто летишь, очень легко. В батте примерно такой же принцип. В длинном кроле тоже. По идее на спринте должно быть так же, но в очень быстром темпе)

А как перенести-то в скорость?

[/quote]

Тренировками))

Reptilii от **Октября 01, 2010, 10:03:41 pm**

Цитата: Little_boo от Октября 01, 2010, 09:47:37 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 09:29:18 pm

Попадаю, но это нельзя назвать скольжением. Кстати, Бу как-то выкладывал свой видос, где спринтел кролем, тоже тянулся совсем чуть чуть. У меня также получается. Но блин все профи видно, что тянутся. Вот и ты не тянешься на спринте. Я тогда не понимаю, как надо тянуться, чтобы время не ухудшилось?

Вот как раз в кроле я не пример для подражания, у меня и тем маленький и продвижение слабое. В бате лучше, но темп тоже страдает. И если посмотреть под водой... <http://www.youtube.com/watch?v=h6ihXxzpvGI> то видно, что кажущаяся пауза в начале, это фаза захвата, а не скольжения и её надо ещё сокращать.

Ну я так думаю, паузу можно сократить только за счет увеличения темпа. Опять же, если сильнее вытягиваться как бы до захвата, то на сам захват времени должно уходить меньше. То есть пауза должна сократиться, если лучше тянуться. Вывод: ты недостаточно тянешься, от этого страдает темп! И надо значит акцент ставить не на "тупо увеличить темп", а на то, чтобы лучше тянуться. И вот опять пришли к вопросу, который я задал чуть выше: "Как растягивание перевести в скорость?"

Reptilii от **Октября 01, 2010, 10:05:01 pm**

Вобщем, господа пловцы, у меня на уме крутится одно предположение, как это можно сделать.

Нужно непривычно увеличить угол атаки (так он вроде называется), то есть занять положение "метеор". Голова должна быть еще выше. По идее тогда появится необходимое дополнительное свободное пространство для рук и плечевых суставов такое, которое позволит дальше вытянуться. И тогда в спринте время на захват значительно уменьшится. Да блин, наверное, и в длинном кроле тоже. А может быть просто максимально вытянуть шею и голову вперед, тогда центр тяжести сместится в нужную точку. Мы же привыкли шею расслаблять, а про ее вытягивание вперед не думали.

Little_boo от **Октября 01, 2010, 10:08:16 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:03:41 pm

Вывод: ты недостаточно тянешься, от этого страдает темп!

не а там все не так

Reptilii от **Октября 01, 2010, 10:14:37 pm**

Цитата: Little_boo от Октября 01, 2010, 10:08:16 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:03:41 pm

Вывод: ты недостаточно тянешься, от этого страдает темп!

не а там все не так

хех, а как тогда увеличивать темп?

sosnin от **Октября 01, 2010, 10:15:18 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:05:01 pm

Вобщем, господа пловцы, у меня на уме крутится одно предположение, как это можно сделать.

Нужно непривычно увеличить угол атаки (так он вроде называется), то есть занять положение "метеор". Голова должна быть еще выше. По идее тогда появится необходимое дополнительное свободное пространство для рук и плечевых суставов такое, которое позволит дальше вытянуться. И тогда в спринте время на захват значительно уменьшится. Да блин, наверное, и в длинном кроле тоже. А может быть просто максимально вытянуть шею и голову вперед, тогда центр тяжести сместится в нужную точку. Мы же привыкли шею расслаблять, а про ее вытягивание вперед не думали.

справедливо для кроля.в бате больше поднимишься-глубже опустишься.надо плоско плыть и гибкость хотябы средняя.или мы не про бат?

теоретически возможно увеличить темп при вытягивании=константе.а вот при темпе=константе натренировать более длинный гребок практически невозможно(при тренировках спринта и подобное). вывод:чтоб было так:

А как перенести-то в скорость?

[/quote]

Тренировками)) причем не спринта,темпа. а сначала изменения на низкой скорости этой длины гребка.только потом на "новый"длине тренировать темп.

Reptilii от **Октября 01, 2010, 10:21:53 pm**

Цитата: sosnin от Октября 01, 2010, 10:15:18 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:05:01 pm

Вобщем, господа пловцы, у меня на уме крутится одно предположение, как это можно сделать.

Нужно непривычно увеличить угол атаки (так он вроде называется), то есть занять положение "метеор". Голова должна быть еще выше. По идее тогда появится необходимое дополнительное свободное пространство для рук и плечевых суставов такое, которое позволит дальше вытянуться. И тогда в спринте время на захват значительно уменьшится. Да блин, наверное, и в длинном кроле тоже. А может быть просто максимально вытянуть шею и голову вперед, тогда центр тяжести сместится в нужную точку. Мы же привыкли шею расслаблять, а про ее вытягивание вперед не думали.

справедливо для кроля.в бате больше поднимишься-глубже опустишься.надо плоско плыть и гибкость хотябы средняя.или мы не про бат?

Ты задал вопрос, который навел меня на то, чтобы исключить первое (поднятие головы) и реально использовать второе (вытягивание шеи с головой вперед). Ватерлиния при это проходит над бровями максимально близко к ним. Тогда получится плоско плыть и в бате тоже.

Плюс ко всему: чтобы не потерять волну, придется быстрее начинать захват, так как амплитуда уменьшится при вытянутой вперед башке. Тогда и темп будет выше.

sosnin от **Октября 01, 2010, 10:26:26 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:21:53 pm

Цитата: sosnin от Октября 01, 2010, 10:15:18 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:05:01 pm

Плюс ко всему: чтобы не потерять волну, придется быстрее начинать захват,

не вижу взаимосвязи

Little_boo от **Октября 01, 2010, 10:30:09 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:14:37 pm

хех, а как тогда увеличивать темп?

ну это уже тема по дельфину

Reptilii от **Октября 01, 2010, 10:33:54 pm**

Цитата: Little_boo от Октября 01, 2010, 10:30:09 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:14:37 pm

хех, а как тогда увеличивать темп?

ну это уже тема по дельфину

Ну брасс и дельфин взаимосвязаны по сути. Можно, давайте здесь рассмотрим, чтобы докопаться до истины, а потом, если что, обобщим и поместим в дельфин и кроль?

Little_boo от **Октября 01, 2010, 11:13:31 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:33:54 pm

Ну брасс и дельфин взаимосвязаны по сути. Можно, давайте здесь рассмотрим, чтобы докопаться до истины, а потом, если что, обобщим и поместим в дельфин и кроль?

Мне нравится как плавает Ефимова 50м, если вы смотрели чемпионат европы, то видно что её темп намного выше, чем у остальных. К сожалению, там под водой показаны всего 2 гребка, но это именно то - о чем я пытаюсь уже второй день рассказать.

Ща попробую выложить, сами же не найдете...

Little_boo от **Октября 01, 2010, 11:28:40 pm**

нарезал

<http://www.youtube.com/watch?v=l4Vay1At6AU>

Reptilii от **Октября 01, 2010, 11:38:33 pm**

Цитата: sosnin от Октября 01, 2010, 10:26:26 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:21:53 pm

Плюс ко всему: чтобы не потерять волну, придется быстрее начинать захват,

не вижу взаимосвязи

Ладно, сначала. Рассматриваем кроль и бат.

Ключевой вопрос: как тянуться в спринте, чтобы увеличить скорость и соответственно уменьшить время?

Очевидно, что если сильно тянемся, когда рука уже вошла в воду, теряется минимальная амплитуда (если рассматривать по вертикали). На захват уходит много времени. Уменьшается темп и,

следовательно, страдает скорость. Значит нужно успеть растянуться до того, как рука вошла в воду. Для этого, кроме хорошей гибкости, нужно слегка увеличить угол атаки. Вытягиваем шею и голову, при этом ватерлиния на лбу максимально приблизиться к бровям. После этого центр тяжести сместиться в нужную точку немного назад.

1. Захват максимально возможно вытянутыми вперед руками (здесь главное не провалить локоть) начнется жестко и без задержек.

2. Из-за усиления жесткости за счет вытянутой шеи и головы амплитуда по вертикали уменьшиться. Чтобы не потерять волну на этой меньшей амплитуде придется быстрее начинать захват.

Два этих утверждения свидетельствуют об увеличении темпа.

Итог: Вытягивание шеи и головы вперед способствует хорошему растягиванию и увеличению темпа. Это увеличит скорость и уменьшит время.

П.С. Долго ваял. Объяснил как смог.

Reptilii от **Октября 01, 2010, 11:43:17 pm**

Цитата: Little boo от Октября 01, 2010, 11:13:31 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:33:54 pm

Ну брасс и дельфин взаимосвязаны по сути. Можно, давайте здесь рассмотрим, чтобы докопаться до истины, а потом, если что, обобщим и поместим в дельфин и кроль?

Мне нравится как плавают Ефимова 50м, если вы смотрели чемпионат европы, то видно что её темп намного выше, чем у остальных. К сожалению, там под водой показаны всего 2 гребка, но это именно то - о чем я пытаюсь уже второй день рассказать.

Ща попробую выложить, сами же не найдете...

А вот такой темп можно достичь только за счет применения дельфинообразных движений.

VladB от **Октября 02, 2010, 08:48:29 am**

Цитата: Little boo от Октября 01, 2010, 11:28:40 pm

нарезал

<http://www.youtube.com/watch?v=l4Vay1At6AU>

В самом начале если посмотреть, то и на соседней дорожке после выхода гребки руками сразу идут без скольжения/паузы. Как только выпрямились - сразу захват.

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 11:43:17 pm

А вот такой темп можно достичь только за счет применения дельфинообразных движений.

Может быть. Вот как это дяди делают (на четвёртой дорожке) - темп высокий и дельфинит только в путь:

<http://www.youtube.com/watch?v=NcTly7owSDk> (<http://www.youtube.com/watch?v=NcTly7owSDk>)

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 06:04:54 pm

Неправильно говорят. Есть скольжение небольшое, но есть. Иначе получается дерготня. Да так тоже плывут, но это чисто за счет физику. Я таким макаром сам плаваю. И это неправильно.

Ну согласись, на видео выше - не дерготня! Это особенность техники спринта. Ну вот ты когда лежишь в воде и руки полностью вышли вперед и ноги заканчивают удар - нафига рукам отдыхать впереди, когда они могли бы грести? В начале-то гребка брассом, при захвате, ты ж практически так и остаешься в воде лежать обтекаемо. Чему мешает там захват руками? Он токо ускорит твоё продвижение, но не затормозит. Другое дело, что после первого полтоса так помрешь, поскольку мышцы не расслабляются практически.

Григор от **Октября 02, 2010, 09:14:25 am**

Мне кажется, что все тут говорят одно и то же, но, почему-то спорят. И вся путаница из-за того, что не совсем чётко сформулирован термин "скольжение". У меня такое подозрение, что если чётко сформулировать этот термин, то все согласятся, что никакого скольжения нет не только в спринте, но даже и на марафоне. Но, это в том случае, если пот "скольжением" понимать абсолютно неподвижное лежание на воде. Идея, что в этот момент пловец набирает скорость - абсолютный бред. Как только гребок и/или толчок закончились, сразу же, мгновенно начинается потеря скорости. Такое скольжение даже на миллионную долю секунды - бездарная потеря времени и скорости.

Поэтому, я думаю, что говоря "скольжение" надо понять просто на просто **"вытягивание плеча вперёд, растянутое во времени"**. На длинных дистанциях этот процесс длительный, а на спринте - более быстрый. Вот и все дела.

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 11:38:33 pm

Значит нужно успеть растянуться до того, как рука вошла в воду. Для этого, кроме хорошей гибкости, нужно слегка увеличить угол атаки.

Я тоже так думаю. Просто на просто в спринте вытягивание совпадает с проносом. Хотя, опять таки, спринтер Сезал Сиело вытягивается, когда рука уже в воде. Так что, это тоже не догма, а главное, чтобы максимально быстро вытянуть плечо.

sosnin от **Октября 02, 2010, 10:54:21 am**

to boo

посмотри на 6:47 там тянется с мизерным скольжением

ха тока ефимову посмолтрел ты еще скажи что скольжения нету от 5 по 13 секунды.

Swimmer48 от **Октября 02, 2010, 10:55:14 am**

Цитата: VladB от Октября 02, 2010, 08:48:29 am

Цитата: Little boo от Октября 01, 2010, 11:28:40 pm

нарезал

<http://www.youtube.com/watch?v=l4Vay1At6AU>

В самом начале если посмотреть, то и на соседней дорожке после выхода гребки руками сразу идут без скольжения/паузы. Как только выпрямились - сразу захват.

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 11:43:17 pm

А вот такой темп можно достичь только за счет применения дельфинообразных движений.

Может быть. Вот как это дяди делают (на четвертой дорожке) - темп высокий и дельфинит только в путь:

<http://www.youtube.com/watch?v=NcTly7owSDk> (<http://www.youtube.com/watch?v=NcTly7owSDk>)

Цитата: Swimmer48 от Октября 01, 2010, 06:04:54 pm

Неправильно говорят. Есть скольжение небольшое, но есть. Иначе получается дерготня. Да так тоже плывут, но это чисто за счет физиухи. Я таким макаром сам плаваю. И это неправильно.

Ну согласись, на видео выше - не дерготня! Это особенность техники спринта. Ну вот ты когда лежишь в воде и руки полностью вышли вперед и ноги заканчивают удар - нафига рукам отдыхать впереди, когда они могли бы грести? В начале-то гребка брассом, при захвате, ты ж практически так и остаешься в воде лежать обтекаемо. Чему помешает там захват руками? Он токо ускорит твоё продвижение, но не затормозит. Другое дело, что после первого полтоса так помрешь, поскольку мышцы не расслабляются практически.

Так на видео выше у того кто выиграл как раз-таки есть фаза скольжения. В общем там пример как раз плавного и быстрого перехода между циклами без потери скорости. Суть тут даже не в том, что в начале гребка ты лежишь, а в том что ты должен закончить гребок, а не начать новый в середине предыдущего.

sosnin от **Октября 02, 2010, 11:05:24 am**

-Так на видео выше у того кто выиграл как раз-таки есть фаза скольжения. В общем там пример как раз плавного и быстрого перехода между циклами без потери скорости.

во-во.согласен на 100% со свимом. брагин,вроде это он,уж точно плавет с минимальной фазой скольжения.и она необходима.если гребок сразу начинать на вкладывании руки получишь только гребок в водных завихрениях,сбивание темпа и отсутствие передачи импульса от ног к рукам.

Swimmer48 от **Октября 02, 2010, 11:26:21 am**

Цитата: sosnin от Октября 02, 2010, 11:05:24 am

во-во.согласен на 100% со свимом. брагин,вроде это он,уж точно плавет с минимальной фазой скольжения.и она необходима.если гребок сразу начинать на вкладывании руки получишь только гребок в водных завихрениях,сбивание темпа и отсутствие передачи импульса от ног к рукам.

Да, что в результате выходит в виде дерганий, лично я могу плыть гладко брассом в среднем темпе, на скорости очень редко так получается.

Little_boo от **Октября 02, 2010, 01:50:40 pm**

Цитата: sosnin от Октября 02, 2010, 10:54:21 am

to boo
посмотри на 6:47 там тянется с мизерным скольжением
что за 6.47? нет у неё скольжения ни где, только на выходе ;)

Little_boo от **Октября 02, 2010, 01:52:23 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:55:14 am

Так на видео выше у того кто выиграл как раз-таки есть фаза скольжения. В общем там пример как раз плавного и быстрого перехода между циклами без потери скорости. Суть тут даже не в том, что в начале гребка ты лежишь, а в том что ты должен закончить гребок, а не начать новый в середине предыдущего. вы все путаете фазу захвата со скольжением...

Swimmer48 от **Октября 02, 2010, 04:28:16 pm**

Цитата: Little_boo от Октября 02, 2010, 01:52:23 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:55:14 am

Так на видео выше у того кто выиграл как раз-таки есть фаза скольжения. В общем там пример как раз плавного и быстрого перехода между циклами без потери скорости. Суть тут даже не в том, что в начале гребка ты лежишь, а в том что ты должен закончить гребок, а не начать новый в середине предыдущего.

вы все путаете фазу захвата со скольжением...

Скольжение промежуточный этап по сути, между захватом и окончанием цикла.

Reptilii от **Октября 02, 2010, 09:24:34 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 04:28:16 pm

Цитата: Little_boo от Октября 02, 2010, 01:52:23 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:55:14 am

Так на видео выше у того кто выиграл как раз-таки есть фаза скольжения. В общем там пример как раз плавного и быстрого перехода между циклами без потери скорости. Суть тут даже не в том, что в начале гребка ты лежишь, а в том что ты должен закончить гребок, а не начать новый в середине предыдущего.

вы все путаете фазу захвата со скольжением...

Скольжение промежуточный этап по сути, между захватом и окончанием цикла.

Тогда по сути и не должно быть скольжения вообще.

Reptilii от **Октября 02, 2010, 09:52:24 pm**

Цитата: sosnin от Октября 01, 2010, 10:15:18 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:05:01 pm

Вобщем, господа пловцы, у меня на уме крутится одно предположение, как это можно сделать.

Нужно непривычно увеличить угол атаки (так он вроде называется), то есть занять положение "метеор". Голова должна быть еще выше. По идее тогда появится необходимое дополнительное свободное пространство для рук и плечевых суставов такое, которое позволит дальше вытянуться. И тогда в спринте время на захват значительно уменьшится. Да блин, наверное, и в длинном кроле тоже. А может быть просто максимально вытянуть шею и голову вперед, тогда центр тяжести сместится в нужную точку. Мы же привыкли шею расслаблять, а про ее вытягивание вперед не думали.

справедливо для кроля. в бате больше поднимись-глубже опустишься. надо плоско плыть и гибкость хотябы средняя. или мы не про бат?

теоретически возможно увеличить темп при вытягивании=константе. а вот при темпе=константе натренировать более длинный гребок практически невозможно (при тренировках спринта и подобное). вывод: чтоб было так:

А как перенести-то в скорость?

Тренировками)) причем не спринта, темпа. а сначала изменения на низкой скорости этой длины гребка. только потом на "новый" длине тренировать темп.

мля, это че, все с начала надо начинать?

sosnin от **Октября 02, 2010, 09:56:10 pm**

должно и оно есть. на истину не претендую.

to boo:6:47 это время видео где два пловца плавают. ты мне его предлагал посмотреть. и никто не путает. просто ты считаешь что скольжения нет в принципе в спринте, а говорю, что оно есть и в спринте и средняке и в марафоне. просто оно более короткое. и если ты его себе принципиально убираешь из техники, то это только минус тебе, никак не плюс.

Swimmer48 от **Октября 02, 2010, 09:57:43 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 09:24:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 04:28:16 pm

Цитата: Little boo от Октября 02, 2010, 01:52:23 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:55:14 am

Так на видео выше у того кто выиграл как раз-таки есть фаза скольжения. В общем там пример как раз плавного и быстрого перехода между циклами без потери скорости. Суть тут даже не в том, что в начале гребка ты лежишь, а в том что ты должен закончить гребок, а не начать новый в середине предыдущего.

вы все путаете фазу захвата со скольжением...

Скольжение промежуточный этап по сути, между захватом и окончанием цикла.

Тогда по сути и не должно быть скольжения вообще.

Должно. Ты подаешь плечо вперед за счет этого ты увеличиваешь скорость, которую подал от ног и скользишь. Но назвать это окончанием цикла у меня язык не поворачивается.

Не понял, что именно начинать все сначала. Надо учиться плавать слитно, а не дерганно, т.е. правильно выполнять все движения при плавании. Особенно в батте и брассе. Т.е. должна быть слитность. Попробуй поплавать в маленьких ластах. Руки брасс ноги дельфин. Делать 1 удар дельфином ногами в момент, когда по идее ты толкаешься брассом и чтобы каждый гребок занимал одинаковое количество времени и не было долгого растягивания между гребками и при этом каждый гребок должен начинаться одинаково на примерно одинаковой скорости. Т.е. циклы по времени и амплитуде не различаются. Если непонятно, то напиши, попробую ещё разъяснить другими словами.

sosnin от **Октября 02, 2010, 09:58:28 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 09:52:24 pm

Цитата: sosnin от Октября 01, 2010, 10:15:18 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:05:01 pm

Вобщем, господа пловцы, у меня на уме крутится одно предположение, как это можно сделать.

Нужно непривычно увеличить угол атаки (так он вроде называется), то есть занять положение "метеор". Голова должна быть еще выше. По идее тогда появится необходимо**дополнительное** свободное пространство для рук и плечевых суставов такое, которое позволит дальше вытянуться. И тогда в спринте время на захват значительно уменьшится. Да блин, наверное, и в длинном кроле тоже. А может быть просто максимально вытянуть шею и голову вперед, тогда центр тяжести сместится в нужную точку. Мы же привыкли шею расслаблять, а про ее вытягивание вперед не думали.

справедливо для кроля.в батте больше поднимишься-глубже опустишься.надо плоско плыть и гибкость хотябы средняя.или мы не про бат?

теоретически возможно увеличить темп при вытягивании=константе.а вот при темпе=константе натренировать более длинный гребок практически невозможно(при тренировках спринта и подобное). вывод:чтоб было так:

А как перенести-то в скорость?

Тренировками)) причем не спринта,темпа. а сначала изменения на низкой скорости этой длины гребка.только потом на "новый"длине тренировать темп.
мля, это че, все с начала надо начинать?

именно,все с начала ,но на новом уровне и с новыми целями,новыми способами и более основательно. ну есть еще варианты-качаться и увеличивать силу.но это путь увеличения скорости мгновенной никак не за счет техники.

Swimmer48 от **Октября 02, 2010, 10:00:12 pm**

Цитата: sosnin от Октября 02, 2010, 09:58:28 pm

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 09:52:24 pm

Цитата: sosnin от Октября 01, 2010, 10:15:18 pm

Цитата: Reptilii от Октября 01, 2010, 10:05:01 pm

Вобщем, господа пловцы, у меня на уме крутится одно предположение, как это можно сделать.

Нужно непривычно увеличить угол атаки (так он вроде называется), то есть занять положение "метеор". Голова должна быть еще выше. По идее тогда появится необходимо**дополнительное** свободное пространство для рук и плечевых суставов такое, которое позволит дальше вытянуться. И тогда в спринте время на захват значительно уменьшится. Да блин, наверное, и в длинном кроле тоже. А может быть просто максимально вытянуть шею и голову вперед, тогда центр тяжести сместится в нужную точку. Мы же привыкли шею расслаблять, а про ее вытягивание вперед не думали.

справедливо для кроля.в батте больше поднимишься-глубже опустишься.надо плоско плыть и гибкость хотябы средняя.или мы не про бат?

теоретически возможно увеличить темп при вытягивании=константе.а вот при темпе=константе натренировать более длинный гребок практически невозможно(при тренировках спринта и подобное). вывод:чтоб было так:

А как перенести-то в скорость?

Тренировками)) причем не спринта, темпа. а сначала изменения на низкой скорости этой длины гребка. только потом на "новый" длине тренировать темп.
мля, это же, все с начала надо начинать?
именно, все с начала, но на новом уровне и с новыми целями, новыми способами и более основательно. ну есть еще варианты-качаться и увеличивать силу. но это путь увеличения скорости мгновенной никак не за счет техники.

Увеличение силы не вариант вообще. Помню качался +20 кг в жиме дали -0.5 на 50 брассом. Ну технику я не менял. Просто более мощные гребки получалось делать.

sosnin от **Октября 02, 2010, 10:02:03 pm**

не-не вариант. но видимо не для тебя. тем паче если известно, что ты явно к спринту не расположен. но и не факт, что другим спринтерам поможет на 100%. это как один из способов

Reptilii от **Октября 02, 2010, 10:12:27 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 09:57:43 pm

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 09:24:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 04:28:16 pm

Цитата: Little boo от Октября 02, 2010, 01:52:23 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:55:14 am

Так на видео выше у того кто выиграл как раз-таки есть фаза скольжения. В общем там пример как раз плавного и быстрого перехода между циклами без потери скорости. Суть тут даже не в том, что в начале гребка ты лежишь, а в том что ты должен закончить гребок, а не начать новый в середине предыдущего.

вы все путаете фазу захвата со скольжением...

Скольжение промежуточный этап по сути, между захватом и окончанием цикла.

Тогда по сути и не должно быть скольжения вообще.

Должно. Ты подаешь плечо вперед за счет этого ты увеличиваешь скорость, которую подал от ног и скользишь. Но назвать это окончанием цикла у меня язык не поворачивается.

Не понял, что именно начинать все сначала. Надо учиться плавать слитно, а не дерганно, т.е. правильно выполнять все движения при плавании. Особенно в батте и брассе. Т.е. должна быть слитность. Попробуй поплавать в маленьких ластах. Руки брасс ноги дельфин. Делать 1 удар дельфином ногами в момент, когда по идее ты толкаешься брассом и чтобы каждый гребок занимал одинаковое количество времени и не было долгого растягивания между гребками и при этом каждый гребок должен начинаться одинаково на примерно одинаковой скорости. Т.е. циклы по времени и амплитуде не различаются. Если непонятно, то напиши, попробую ещё разъяснить другими словами.

Совет ясен.

Но вот здесь:

Должно. Ты подаешь плечо вперед за счет этого ты увеличиваешь скорость, которую подал от ног и скользишь. Но назвать это окончанием цикла у меня язык не поворачивается.

Приведение плеча - это же и получается вроде как окончание цикла. Плечо приводится в конце гребка, а когда рука вышла из воды, то уже начинается захват, просто он "медленный". И скольжение - это всего лишь производная от этого "медленного" захвата. Так и получается гребок идет с ускорением руки: захват - медленно (относительно, конечно), основная часть - быстрее и завершение - уже очень быстро.

Reptilii от **Октября 02, 2010, 10:25:27 pm**

и еще вопрос: когда приводишь плечо, спина тоже должна тянуться? Я когда спиной тянусь, у меня голова отходит от прямой траектории. В координации получается как неваляшка или змейка, что-то вроде этого. Это я про кроль.

Кстати, пытался вытянуть из этой ветки все, что не относится к брассу и поместить в кроль и бат, не получилось. Давайте уж тут рассмотрим.

Swimmer48 от **Октября 02, 2010, 10:35:26 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 10:12:27 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 09:57:43 pm

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 09:24:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 04:28:16 pm

Цитата: Little boo от Октября 02, 2010, 01:52:23 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:55:14 am

Так на видео выше у того кто выиграл как раз-таки есть фаза скольжения. В общем там пример как раз плавного и быстрого перехода между циклами без потери скорости. Суть тут даже не в том, что в начале гребка ты лежишь, а в том что ты должен закончить гребок, а не начать новый в середине предыдущего.

вы все путаете фазу захвата со скольжением...

Скольжение промежуточный этап по сути, между захватом и окончанием цикла.

Тогда по сути и не должно быть скольжения вообще.

Должно. Ты подаешь плечо вперед за счет этого ты увеличиваешь скорость, которую подал от ног и скользишь. Но назвать это окончанием цикла у меня язык не поворачивается.

Не понял, что именно начинать все сначала. Надо учиться плавать слитно, а не дерганно, т.е. правильно выполнять все движения при плавании. Особенно в батте и брассе. Т.е. должна быть слитность. Попробуй поплавать в маленьких ластах. Руки брасс ноги дельфин. Делать 1 удар дельфином ногами в момент, когда по идее ты толкаешься брассом и чтобы каждый гребок занимал одинаковое количество времени и не было долгого растягивания между гребками и при этом каждый гребок должен начинаться одинаково на примерно одинаковой скорости. Т.е. циклы по времени и амплитуде не различаются. Если непонятно, то напиши, попробую ещё разъяснить другими словами.

Совет ясен.

Но вот здесь:

Должно. Ты подаешь плечо вперед за счет этого ты увеличиваешь скорость, которую подал от ног и скользишь. Но назвать это окончанием цикла у меня язык не поворачивается.

Приведение плеча - это же и получается вроде как окончание цикла. Плечо приводится в конце гребка, а когда рука вышла из воды, то уже начинается захват, просто он "медленный". И скольжение - это всего лишь производная от этого "медленного" захвата. Так и получается гребок идет с ускорением руки, захват - медленно (относительно, конечно), основная часть - быстрее и завершение - уже очень быстро.

Так, не вноси смуту. Ты про брасс или про кроль? Я пишу сейчас про брасс. Потому не понял какой вынос руки. Просто если ты плывешь с прямыми руками, то говорить то там говорить о том, что есть скольжение не приходится, оно ничтожно мало, там суть прямых рук в том, чтобы скольжение сократить до минимума, чтобы рука пошла сразу на захват. Скольжение в кроле и подхват движений возможен, когда плывешь как будто поднимаешься по канату, одна рука потом другая, плавание на прямых руках похоже на то, когда делаешь это рывками.

Григор от **Октября 02, 2010, 10:36:55 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 10:25:27 pm

Я когда спиной тянусь, у меня голова отходит от прямой траектории. В координации получается как неваляшка или змейка, что-то вроде этого. Это я про кроль.

Не правильно тянешься, значит. Тянуться надо легко, только плечевым суставом, а не всем телом.

Swimmer48 от **Октября 02, 2010, 10:37:06 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 10:25:27 pm

и еще вопрос: когда приводишь плечо, спина тоже должна тянуться? Я когда спиной тянусь, у меня голова отходит от прямой траектории. В координации получается как неваляшка или змейка, что-то вроде этого. Это я про кроль.

Кстати, пытался вытянуть из этой ветки все, что не относится к брассу и поместить в кроль и бат, не получилось. Давайте уж тут рассмотрим.

тянешься в том числе и широчайшей с небольшим разворотом корпуса.