

Алексей от **Октября 28, 2011, 11:28:21 pm**

Цитата: Little_boo от Октября 28, 2011, 11:06:24 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 28, 2011, 10:20:10 pm

Я уже говорил, что при желании можно доказать что $2 \times 2 = 5$.

Докажите, думаю, нобелевку получите без проблем.

ЗЫ. Мы услышим результаты ваших подопечных?

Это доказывается где-то в 6-7 классе. Просто в доказательстве есть маленькая почти не заметная ошибочка. ;D Так-что с нобелевкой опаздали. ;D Что-то физико-математическое прошлое всплыло в памяти. ;D ;D ;D

Little_boo от **Октября 29, 2011, 08:04:02 am**

Цитата: Алексей от Октября 28, 2011, 11:28:21 pm

Это доказывается где-то в 6-7 классе. Просто в доказательстве есть **маленькая почти не заметная ошибочка**. ;D Так-что с нобелевкой опаздали. ;D Что-то физико-математическое прошлое всплыло в памяти. ;D ;D ;D

угу, только там где есть ошибка - это не доказательство. Доказательство - это там где ошибок нет.

feniks2277 от **Октября 29, 2011, 11:50:48 am**

Цитата: Алексей от Октября 28, 2011, 11:21:59 pm

Давали ссылки на книгу "Полное погружение", но либо можно читать в инете, либо покупать. Может какой-нибудь добрый самаритянин выложит эту книгу в свободный доступ? ;D

Может чему-нибудь хорошему научусь. И даже уверен в этом. Но покупать неизвестно что - жаба душист. Читать в инете - нет времени. Так что выход один. ;D

Хотите познакомить тренеров и любителей плавания с TI, то дайте ссылки на видео и книги, чтобы их можно было скачать и потом спокойно и не торопясь прочитать и просмотреть всю имеющуюся инфу.

А пока..... Кроль интересный, если его адаптировать под более высокие скорости, всё остальное просто смешно. Эти выводы сделаны после просмотра роликов и после прочтения Ваших комментов.

С удовольствием поучусь чему-нибудь новому и полезному, но дайте для этого исчерпывающую инфу, а не рекламируйте систему зарабатывания денег Вашей кампанией.

Алексей честно не понял какой вывод Вы сделали?

На щёт "любителей" они уже свой вывод сделали не читая.

swimmer: " Единственный плюс TI, что есть методика обучения техники, но конечный результат далеко не идеален и требует в РФ больших финансовых средств для обучения, а именно минимального числа людей на дорожке, что вообще нереально за разумные деньги у нас. Что видно по видео это то, что я прочитал в книге (да, полностью не прочитал, но начал и бегло всю просмотрел) это методика обучению занятию правильного положения в воде, но она скорее там просто структурирована, а так это все есть в наших учебниках и т.п.. Кстати, хорошее умение лежать на воде демонстрируют все представители TI, но большой вопрос смогут ли они так же лежать, если будут делать правильно гребок

"sosnin:"ну вообще итог работы для спорта и тренировок-хреновый.для обучения новичков,особенно боязливых-вполне сойдет.на первые 2месяца,не более. ИМХО

думаю,книги описывающие обучение детей,гораздо практичнее,информативнее.хотя и написаны задолго до "терриной". хотя,наверно,тренеру стоит прочитать книгу эту,чтобы потом ее убрать далеко на полочку книжную".

" Воо:"для обучения чайников ровно лежать на воде"" Как связана книга с неумением представителей TI плавать? Раз ты читал, то объясни мне почему ребята проповедующие TI так убого плавают? "и подумай сам, сколько им за такой отзыв отстегнули"

Итд. Позвольте повториться "любители"

1. не тренера.образования нет
2. теорию и методику преподавания не знают.
3. детей в группах никогда не учили.
4. Взрослых тем более никто не доверит.
- 5.учеников нет
6. изучение метода после беглого просмотра в клузете.300страниц информации а раз -два.

Уважаемые люди также свой вывод представили:"А пока..... Кроль интересный, если его адаптировать под более высокие скорости. Посмотрел видео на сайте. Кроль нормально, всё остальное уродство. Извините за откровенность." Может чему-нибудь хорошему научусь. И даже уверен в этом."

Но выводы сделали каждый.И Боо я тебя прошу заиди в твой "YOUTUBE" напиши 1988 Olympic Women's 800m Freestyle final - Janet Evans - YouTube и посмотри технику, а она на всякий случай Олимпийская чемпионка.Ты представляешь она со своей корявой техникой даёт уроки плавания , и ещё и книгу написала., ну не ё -моё.

Vadim TI от **Октября 29, 2011, 12:31:38 pm**

Цитата: Алексей от Октября 28, 2011, 11:21:59 pm

TI Вы уже прорекламировали, не надо агрессивную рекламу, она вызывает отвращение. Хотите познакомить тренеров и любителей плавания с TI, то дайте ссылки на видео и книги, чтобы их можно было скачать и потом спокойно и не торопясь прочитать и просмотреть всю имеющуюся инфу. А пока..... Кроль интересный, если его адаптировать под более высокие скорости, всё остальное просто смешно. Эти выводы сделаны после просмотра роликов и после прочтения Ваших коментов. С удовольствием поучусь чему-нибудь новому и полезному, но дайте для этого исчерпывающую инфу, а не рекламируйте систему зарабатывания денег Вашей кампанией.

Да ладно Вам! У Вас есть, судя по тому, что сказали, огромное количество учеников. Даже MC. Это

значит, что стаж тренерской работы на самом высоком уровне, как минимум, 5 лет (скорее больше). Зачем Вам новое? Разве Вы уже не все попробовали?

Если ТИ и вправду интересно, то 500 руб. за новую информацию - не жалко. А при отношении "все равно фигня, но так чисто поржать", как любит сказать Бу или Свиммер и за так - смысла никакого. Так что париться не стоит.
Инфы в сети по ТИ как грязи! Если лень искать - значит мотивация не та.

Алексей от **Октября 29, 2011, 01:50:45 pm**

Цитата: Vadim TI от Октября 29, 2011, 12:31:38 pm

Да ладно Вам! У Вас есть, судя по тому, что сказали, огромное количество учеников. Даже МС. Это значит, что стаж тренерской работы на самом высоком уровне, как минимум, 5 лет (скорее больше). Зачем Вам новое? Разве Вы уже не все попробовали?

Если ТИ и вправду интересно, то 500 руб. за новую информацию - не жалко. А при отношении "все равно фигня, но так чисто поржать", как любит сказать Бу или Свиммер и за так - смысла никакого. Так что париться не стоит.
Инфы в сети по ТИ как грязи! Если лень искать - значит мотивация не та.
[/quote]

Вы помните, скоро будут наказывать за отравления в поисковики вместо дачи конкретной инфы? Помнится Вы наехали на заслуженного тренера, имеющего конкретные и очень высокие результаты, при этом очень обижаетесь при достаточно мягком наезде на Вас. Какое-то странное и не адекватное поведение. ;D. Кстати, на 500 рублей можно неделю прожить, особенно когда приезжаешь с соревнований. ;D Разумеется мотивация не та. У меня есть наработки, есть идеи на будущее, и для того чтобы я занялся серьёзно изучением новой, но пока что сомнительно полезной инфы, да ещё терял время на её поиски и тратил деньги, это как-то не логично как минимум. Есть один мужик, он говорит что открыл закон развития любых физических качеств, теперь это всё можно точно по формулам. Он за своё открытие хочет работать как минимум со сборной страны и получать зарплату не менее Дика Адвоката. При этом он ничего не дает даже для затравки. Подход один и тот же, дай денег, а потом получишь результат.

sosnin от **Октября 29, 2011, 09:30:12 pm**

Цитата: Алексей от Октября 29, 2011, 01:50:45 pm

;D. Кстати, на 500 рублей можно неделю прожить, особенно когда приезжаешь с соревнований. ;D
терри этого не понять. вы,со своими идеями и наработками, неинтересны мастерам ТИ.что вам объяснять?

для feniks и Vadim TI:не думайте,что я такой костный.я готов ко всему новому и
ОБОСНОВАННОМУ.есно,если вы даже не попытаетесь меня(да любого человека) переубедить,как я узнаю,что вы правы?

feniks2277 от **Октября 31, 2011, 09:42:42 am**

Цитата: sosnin от Октября 29, 2011, 09:30:12 pm

Цитата: Алексей от Октября 29, 2011, 01:50:45 pm

;D. Кстати, на 500 рублей можно неделю прожить, особенно когда приезжаешь с соревнований. ;D

терри этого не понять. вы,со своими идеями и наработками, неинтересны мастерам ПИ.что вам объяснять?

для feniks и Vadim ПИ:не думайте,что я такой костный.я готов ко всему новому и ОБОСНОВАННОМУ.есно,если вы даже не попытаетесь меня(да любого человека) переубедить,как я узнаю,что вы правы?

sosnin по большому счёту это тебе совсем не нужно.Ты смог научить:" а вот тут вы точно мимо. за 13 гребков четвертачек даже мой деревянный родственник плывет,под чутким руководством) ему хотелось идиотской цели-он получил результат". Это я тебя процитировал.

Он у тебя плавает лучше чем некоторые мастера во смотри
7 циклов на 25 м ;25 м-5 м -толчэк= 20м : 7 ц = 2 м 85 см . stroke lengths in m/cycle

Я туточки табличку глянул так они тебе в пыль не попадают.

Events	stroke rate in cycles/ min	stroke lengths in m/cycle
50 freestyle	60-65	1.79-1.96
100 freestyle	53-56	1.80 2.05
200 freestyle	48-54	2.10- 2.20
400/500 free	42-55	1.75-2.10
800/1000free	44-54	1.75-2.10

The range of Stroke Lengths and Stroke Rates for Male World Class Swimmers.
1996 Analyses Of Swimming Events: Olimpic Games and.....

Ты "деревянному" темпу чуть добавь и он у тебя полететь сможет. И на фиг тебе Терри ты сам книгу написать сможешь.

Во бабла поднимешь тогда и рос -плаванию будет кому помочь. И мы убогие тогда чемунибудь поучимся.

sosnin от Октября 31, 2011, 09:55:37 am

энн..нет. я написал,"он хотел идиотской цели-он получил".была бредовая цель проплыть за кол-во гребков 25м.

1)он не выдержит так даже 100м.

2)он не удержит длину гребка при поднятии усилий или темпа.

Это вы придумали,я такого не говорил.и уча его,я "нового" ничего не придумывал,а просто "повернул" его боле-менее и "промеханизировал" гребок за него ему.все:лег и поплыл еле-еле,медленно и верно за 14 гребков.

не стоит мне приписывать "божественность",ее у меня нет.а вот про ваши умения я так и не слышал ни разу.

пс. и табличка,походу,либо для сотни,либо для гребка,а не цикла ;)

да и родственник мой,не "World Class Swimmers".это вы пытаетесь делитантов с топами сравнить,а не я. +сравнивая 25м с 50/100/.../1500м+ :) :) :)

ппс. вопрос актуален:есно,если вы даже не попытаетесь меня(да любого человека) переубедить,как я узнаю,что вы правы?

Цитата: feniks2277 от Октября 31, 2011, 09:42:42 am

И мы убогие тогда чемунибудь поучимся.

мы-это кто? или тебя несколько?

Little_boo от **Октября 31, 2011, 12:50:02 pm**

feniks2277, уважаемый, если вам эта книга интересна - читайте. Че вы в меня ей тыкаете, я задал вам и **Vadim TI** конкретные вопросы, на которые ответов не получил. В место этого тут поется о том, что я книгу не читал и т.п. Про книгу я ничего не спрашивал. ;)

Vadim TI от **Октября 31, 2011, 05:50:35 pm**

Цитата: Алексей от Октября 29, 2011, 01:50:45 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 29, 2011, 12:31:38 pm

Вы помните, скоро будут наказывать за отравления в поисковики вместо дачи конкретной инфы? Помнится Вы наехали на заслуженного тренера, имеющего конкретные и очень высокие результаты, при этом очень обижаетесь при достаточно мягком наезде на Вас. Какое-то странное и не адекватное поведение. ;D. Кстати, на 500 рублей можно неделю прожить, особенно когда приезжаешь с соревнований. ;D Разумеется мотивация не та. У меня есть наработки, есть идеи на будущее, и для того чтобы я занялся серьезно изучением новой, но пока что сомнительно полезной инфы, да ещё терял время на её поиски и тратил деньги, это как-то не логично как минимум. Есть один мужик, он говорит что открыл закон развития любых физических качеств, теперь это всё можно точно по формулам. Он за своё открытие хочет работать как минимум со сборной страны и получать зарплату не менее Дика Адвоката. При этом он ничего не дает даже для заправки. Подход один и тот же, дай денег, а потом получишь результат.

Да наезжайте сколько хотите. Я честно попытался поделиться информацией. Не услышали - Ваши проблемы. Вот и славно! Заслуженный тренер должен учить, а не искать халявы. То, что люди за свои разработки хотят денег - это нормально. Вы работаете бесплатно? А если заслуженный 500 руб. заработать не может на информацию, которая, пусть даже возможно окажется немного полезной - это уже о чем-то говорит!
Удачного поиска халявы.

Vadim TI от **Октября 31, 2011, 05:51:28 pm**

Цитата: sosnin от Октября 29, 2011, 09:30:12 pm

Цитата: Алексей от Октября 29, 2011, 01:50:45 pm

;D. Кстати, на 500 рублей можно неделю прожить, особенно когда приезжаешь с соревнований. ;D

терри этого не понять. вы,со своими идеями и наработками, неинтересны мастерам TI.что вам объяснять?

для feniks и Vadim TI:не думайте,что я такой костный.я готов ко всему новому и **ОБОСНОВАННОМУ**.есно,если вы даже не попытаетесь меня(да любого человека) переубедить,как я узнаю,что вы правы?

Можно просто попробовать. Чего проще? Фильмы есть, книжки есть - вперед, как я попробовал в свое время.

Алексей от **Октября 31, 2011, 06:47:24 pm**

Цитата: Vadim TI от Октября 31, 2011, 05:50:35 pm

Да наезжайте сколько хотите. Я честно попытался поделиться информацией. Не услышали - Ваши проблемы. Вот и славно! Заслуженный тренер должен учить, а не искать халявы. То, что люди за свои разработки хотят денег - это нормально. Вы работаете бесплатно? А если заслуженный 500 руб. заработать не может на информацию, которая, пусть даже возможно окажется немного полезной - это уже о чем-то говорит!
Удачного поиска халявы.

Заслуженный тренер не я, а Райхман Ю.Л. по высказываниям которого Вы проехали, не зная даже элементарных основ тренировочного процесса.

Заработать 500 р. в принципе не проблема, вопрос в том, что мне как-то стрёмно разминиваться на такие мелочи, хочется заниматься делами более серьезными - тренировать моих спортсменов, а

после уже не хватает ни сил ни возможности на дополнительные заработки. К тому-же если работаешь честно то заработать своими знаниями на основной работе не получится. Кстати, это противозаконно. И ещё, я ведь сказал что на эти деньги можно прожить неделю после соревнований, так что Вы забываете что перед соревнованиями я нашёл 20-90 штук (смотря на количество участников этого мероприятия) на подготовку и участие в соревнованиях. Можете забыть про то что эти деньги дают ДЮСШ, федерация или на край родители (общий доход семей часто не превышает 15000 в месяц на 3-4 чел, это реалии России).

Я не прошу Вас приехать и дать мне мастер-класс, я говорю о доступности информации.

И ещё, если честно, то той инфы что у меня есть (видео, отрывки из книги, комментарии людей знакомых с этой системой и т.п.) вполне достаточно чтобы понять основы техники и подготовки. Да, я не знаю некоторые детали, но по большому счёту мне они и не сильно нужны.

Я бы хотел посмотреть на Вас, работающего на борту обычного бассейна, с группой 20-25 чел. семилеток, при этом на соседних дорожках идут другие занятия, так что шумовое оформление соответствующее. 2-3 занятие в неделю по 40 мин. Ну и т.д. и т.п. Многих ли Вы сможете научить? :)

Vadim TI от Ноября 01, 2011, 05:38:16 am

Цитата: Алексей от Октября 31, 2011, 06:47:24 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 31, 2011, 05:50:35 pm

Заслуженный тренер не я, а Райхман Ю.Л. по высказываниям которого Вы проехали, не зная даже элементарных основ тренировочного процесса.

Заработать 500 р. в принципе не проблема, вопрос в том, что мне как-то стрёмно размениваться на такие мелочи, хочется заниматься делами более серьёзными - тренировать моих спортсменов, а после уже не хватает ни сил ни возможности на дополнительные заработки. К тому-же если работаешь честно то заработать своими знаниями на основной работе не получится. Кстати, это противозаконно. И ещё, я ведь сказал что на эти деньги можно прожить неделю после соревнований, так что Вы забываете что перед соревнованиями я нашёл 20-90 штук (смотря на количество участников этого мероприятия) на подготовку и участие в соревнованиях. Можете забыть про то что эти деньги дают ДЮСШ, федерация или на край родители (общий доход семей часто не превышает 15000 в месяц на 3-4 чел, это реалии России).

Я не прошу Вас приехать и дать мне мастер-класс, я говорю о доступности информации.

И ещё, если честно, то той инфы что у меня есть (видео, отрывки из книги, комментарии людей знакомых с этой системой и т.п.) вполне достаточно чтобы понять основы техники и подготовки. Да, я не знаю некоторые детали, но по большому счёту мне они и не сильно нужны.

Я бы хотел посмотреть на Вас, работающего на борту обычного бассейна, с группой 20-25 чел. семилеток, при этом на соседних дорожках идут другие занятия, так что шумовое оформление соответствующее. 2-3 занятие в неделю по 40 мин. Ну и т.д. и т.п. Многих ли Вы сможете научить? :)

Как Вы там сказали ... "ой-ой какой Вы ответственный, как Вам тяжело"!

Защищаете учителя - похвально. Значит очень хорошо с процессом знакомы. Я его сейчас опишу, а Вы скажите что неправда:

Я работал с группами семилеток. До 30 человек доходило. Для себя решил - полная чушь! Научить ничему невозможно. Куча ребят отваливается просто потому, что и родители видят бесполезность и детям не интересно. Остаются единицы и не всегда самые талантливые и организованные (по большей части те, кого родители пихают в секции насильно, чтоб по улицам меньше шлялись). На таких занятиях задача тренера успеть проорать задание, а ребенка - выжить это задание, кто как сможет. Какая там техника, доплыть бы хоть как. Поэтому когда плывет на чемпионате Москвы команда под руководством "заслуженного тренера" - и все разные, все индивидуальности ни одной похожей техники. Оно и нормально - кто как смог, тот так сам научился. Отличный процесс! Тренирует характер, стойкость, выживаемость. Настоящие спортсмены растут. Плавать нормально только не умеют, но это мелочи. А когда путем естественного отбора останутся единицы дожившие до кмс и мс, вот с ними начинается индивидуальная работа "побольше в 3-й зоне" - техника же уже есть, база то заложена (как заложена база - смотрите выше). Результат: толщина миокарда к 17 годам до 2.5 см (у нормального человека 0,8 см), риск инфаркта, порванные связки, вывороченные суставы, я уж не говорю про "фармподдержку".

sosnin от Ноября 01, 2011, 06:39:34 am

Цитата: Vadim TI от Ноября 01, 2011, 05:38:16 am

Как Вы там сказали ... "ой-ой какой Вы ответственный, как Вам тяжело"!

Защищаете учителя - похвально. Значит очень хорошо с процессом знакомы. Я его сейчас опишу, а Вы скажите что неправда:

Я работал с группами семилеток. До 30 человек доходило. Для себя решил - полная чушь! Научить ничему невозможно. Куча ребят отваливается просто потому, что и родители видят бесполезность и детям не интересно. Остаются единицы и не всегда самые талантливые и организованные (по большей части те, кого родители пихают в секции насильно, чтоб по улицам

меньше шлялись). На таких занятиях задача тренера успеть проорать задание, а ребенка - выжить это задание, кто как сможет. Какая там техника, доплыть бы хоть как. Поэтому когда плавает на чемпионате Москвы команда под руководством "заслуженного тренера" - и все разные, все индивидуальности ни одной похожей техники. Оно и нормально - кто как смог, тот так сам научился. Отличный процесс! Тренирует характер, стойкость, выживаемость. Настоящие спортсмены растут. Плавать нормально только не умеют, но это мелочи. А когда путем естественного отбора останутся единицы дожившие до кмс и мс, вот с ними начинается индивидуальная работа "побольше в 3-й зоне" - техника же уже есть, база то заложена (как заложена база - смотрите выше). Результат: толщина миокарда к 17 годам до 2.5 см (у нормального человека 0,8 см), риск инфаркта, порванные связки, вывороченные суставы, я уж не говорю про "фармподдержку".

прекрасно.и что же вы поменяли в своем тренировочном подходе? стали тренировать группы по 5 человек?или вы в 7 лет определяете талантливыхх и организованных и работаете только с ними? и есть предположение,только предположение,что члены команды москвы под руководством ЗТР не являются его воспитанниками с детства.

Алексей от Ноября 01, 2011, 06:38:49 pm

Цитата: Vadim TI от Ноября 01, 2011, 05:38:16 am

Как Вы там сказали ... "ой-ой какой Вы ответственный, как Вам тяжело"!

Защищаете учителя - похвально. Значит очень хорошо с процессом знакомы. Я его сейчас опишу, а Вы скажите что неправда:

Я работал с группами семилеток. До 30 человек доходило. Для себя решил - полная чушь! Научить ничему невозможно. Куча ребят отваливается просто потому, что и родители видят бесполезность и детям не интересно. Остаются единицы и не всегда самые талантливые и организованные (по большей части те, кого родители пихают в секции насильно, чтоб по улицам меньше шлялись). На таких занятиях задача тренера успеть проорать задание, а ребенка - выжить это задание, кто как сможет. Какая там техника, доплыть бы хоть как. Поэтому когда плавает на чемпионате Москвы команда под руководством "заслуженного тренера" - и все разные, все индивидуальности ни одной похожей техники. Оно и нормально - кто как смог, тот так сам научился. Отличный процесс! Тренирует характер, стойкость, выживаемость. Настоящие спортсмены растут. Плавать нормально только не умеют, но это мелочи. А когда путем естественного отбора останутся единицы дожившие до кмс и мс, вот с ними начинается индивидуальная работа "побольше в 3-й зоне" - техника же уже есть, база то заложена (как заложена база - смотрите выше). Результат: толщина миокарда к 17 годам до 2.5 см (у нормального человека 0,8 см), риск инфаркта, порванные связки, вывороченные суставы, я уж не говорю про "фармподдержку".

Во-первых, Райхман Ю.Л. не мой учитель, а коллега.

Во-вторых, защищать тренера, воспитавшего чемпиона и рекордсмена Мира, от безграмотных нападков инструктора очередной разводилки на бабки, как-то странно. Я всего лишь попросил Вас выбирать выражения.

В-третьих, Вы сами признались что не смогли работать с обычными детьми в обычных группах, видимо не хватило знаний или способностей, либо карман слишком зудел.

В-четвёртых, мы простые не образованные и бездарные тренеры учим плавать всех желающих, а не только детишек богатеньких у..... Видимо талант ребёнка у Вас напрямую зависит от толщины кошелька и щедрости его родителей.

В-пятых, именно различие в технике у спортсменов одного тренера говорит об индивидуальном подходе к обучению, это у Вас всех равняют на учение Вашего великого гуру. Каждый человек индивидуален и техника у него должна быть индивидуальна. Да, должны быть общие закономерности, но всё же техника разная.

В-шестых, я не буду говорить о других, но я горжусь тем, что мои спортсмены к окончанию спортивной карьеры остаются здоровыми и получают параллельно хорошее образование, не физкультурное.

В-седьмых, ничего плохого в фармподдержке нет, если Вы конечно хоть не много имеете представление о чём я говорю, а пока Ваши высказывания звучат как обвинения в приёме допингов. У нас пока, слава Богу, презумпцию невиновности не отменили. Прежде чем обвинять имейте доказательства. А обычная фармподдержка идёт только на пользу организма.

В-восьмых, для начала подготовьте хотя бы одного МС, а потом говорите о совершенстве Вашей методики. А пока это всего лишь безграмотный треп.

В-девятых, как Вы сами говорите ничего нового в этой методике нет, просто Ваш гуру немного систематизировал технику. Хотя по мне, это набор общих фраз и техник.

И последнее, в любой методике есть что-то хорошее, что можно использовать с пользой, так и в Вашей тоже есть рациональное зерно, но не более. Доказывать свою правоту нужно делом, у Вас его пока нет. Есть красивый способ выманивания денег у богатых и не очень умных господ. А реальный результат Вашей работы - это время на дистанции, место на соревнованиях хотя российского уровня. Сделаете это, потом и поговорим. Кстати, Вам задавали вопрос о возрасте Ваших воспитанников, Вы не ответили. Я могу продолжить вопрос, где Ваши воспитанники выступают,

кроме бассейнов фитнес клубов? Если Вам результат уровня хотя бы МС не интересен и для Вас главное научить плавать выпендрёжно, прошу прощения, красиво и экономично, то о чём мы вообще здесь спорим? Большинство здесь говорит о применение этой методики в спортивном плавании, Вы о том как красиво класть денежки в свой карман за счёт плавания. Удачи в зарабатывании денег. :)

Vadim TI от **Ноября 02, 2011, 07:58:45 pm**

Цитата: Алексей от Ноября 01, 2011, 06:38:49 pm

Цитата: Vadim TI от Ноября 01, 2011, 05:38:16 am

Удачи в зарабатывании денег. :)

То-есть, я, опять, прав. И систему я описал без ошибок. Спасибо. Приятно получить подтверждение еще раз.

Спасибо! Деньги нужны чтобы есть, учиться, тренировать. Вам платит государство. Я зарабатываю сам. Люди приходят от Вас. Чем больше Вы стараетесь, тем больше у меня учеников. Так держать!

А Вам желать удачи в калечении детей я не стану!

sosnin от **Ноября 02, 2011, 08:02:11 pm**

я валяюсь, вот и узнали про TI.

Vadim TI от **Ноября 02, 2011, 08:07:04 pm**

Цитата: sosnin от Ноября 02, 2011, 08:02:11 pm

я валяюсь

Это очевидно!)

Little_boo от **Ноября 03, 2011, 09:59:23 am**

Цитата: Алексей от Ноября 01, 2011, 06:38:49 pm

Удачи в зарабатывании денег. :)

мне, кажется, я это уже писал несколько страниц назад. Меня тогда обвини в некомпетентности и неграмотности и т.п. Пришли вы с опытом, грамотность - но оказались тоже не компетентны по сравнению с сертификатом TI.

Ну, по крайней мере вы теперь знаете куда идти за знаниями. ;D

Белый Кит от **Ноября 09, 2011, 05:19:00 am**

напоминаю - правила корректного поведения на форуме по отношению к другим пользователям

никто не отменял!

Это касается ВСЕХ!!! участников "дискуссии" в этой теме.

Модератор

Vadim TI от **Ноября 09, 2011, 07:31:54 am**

Цитата: Белый Кит от Ноября 09, 2011, 05:19:00 am

напоминаю - правила корректного поведения на форуме по отношению к другим пользователям никто не отменял!

Это касается ВСЕХ!!! участников "дискуссии" в этой теме.

Модератор

Да какая дискуссия? Вам самому не смешно? Правила корректности были растоптаны уже очень давно. Чего теперь то?

Белый Кит от **Ноября 09, 2011, 11:11:36 am**

Цитата: Vadim TI от Ноября 09, 2011, 07:31:54 am

Цитата: Белый Кит от Ноября 09, 2011, 05:19:00 am

напоминаю - правила корректного поведения на форуме по отношению к другим пользователям никто не отменял!

Это касается ВСЕХ!!! участников "дискуссии" в этой теме.

Модератор

Да какая дискуссия? Вам самому не смешно? Правила корректности были растоптаны уже очень давно. Чего теперь то?

мне не смешно.

Мне иногда просто противно читать вашу писанину . И мне проще было бы удалить всю тему, чем "вычищать" её от дерьма.

Но я всё ещё надеюсь , что ВЗРОСЛЫЕ люди не будут опускаться до гнусных и оскорбительных высказываний в адрес друг друга.

Алексей от **Ноября 09, 2011, 12:07:54 pm**

По моему тема исчерпала себя, точнее способы ведения полемики. По моему любой способ экономизации движений интересен, особенно если он сочетается с высокой скоростью. В данном случае любая попытка узнать как эти две вещи сочетаются, наталкивается либо на предложение купить книги и видео, а ещё лучше на предложение пройти весь курс обучения с сертификацией, либо на простое хамство по отношению к собеседнику и всей современной системе подготовки пловца. Эта система далеко не идеальна, но мы здесь и ищем способы её совершенствования. А получается что я должен полностью отказаться от того что я знаю, умею и что доказало свою эффективность в угоду системы которая ничем кроме медленного и долгого плавания и возможности зарабатывания денег на чайниках, пока ничем не положительным не зарекомендовала себя. Это как сравнивать бег трусцой с бегом на соревнованиях. Всему есть своё место, одно другое не исключает и противопоставления я здесь не вижу. У каждой методики есть свои задачи и своё место. Просто можно подчеркнуть что-то новое и полезное или просто напосто начать друг другу хамить.

Vadim TI от **Ноября 09, 2011, 12:20:23 pm**

Цитата: Белый Кит от Ноября 09, 2011, 11:11:36 am

Цитата: Vadim TI от Ноября 09, 2011, 07:31:54 am

Цитата: Белый Кит от Ноября 09, 2011, 05:19:00 am

напоминаю - правила корректного поведения на форуме по отношению к другим пользователям никто не отменял!
Это касается ВСЕХ!!! участников "дискусии" в этой теме.
Модератор

Да какая дискуссия? Вам самому не смешно? Правила корректности были растоптаны уже очень давно. Чего теперь то?

мне не смешно.

Мне иногда просто противно читать вашу писанину . И мне проще было бы удалить всю тему, чем "вычищать" её от дерьма.

Но я всё ещё надеюсь , что ВЗРОСЛЫЕ люди не будут опускаться до гнусных и оскорбительных высказываний в адрес друг друга.

Правы, конечно. Признаю. Но можно было бы и раньше все остановить. Чего доводить форум до абсурда. Модераторы все-таки.

@LE}{@NDER от **Ноября 09, 2011, 12:24:23 pm**

Цитата: Vadim TI от Ноября 09, 2011, 12:20:23 pm

Цитата: Белый Кит от Ноября 09, 2011, 11:11:36 am

Цитата: Vadim TI от Ноября 09, 2011, 07:31:54 am

Цитата: Белый Кит от Ноября 09, 2011, 05:19:00 am

напоминаю - правила корректного поведения на форуме по отношению к другим пользователям никто не отменял!
Это касается ВСЕХ!!! участников "дискусии" в этой теме.
Модератор

Да какая дискуссия? Вам самому не смешно? Правила корректности были растоптаны уже очень давно. Чего теперь то?

мне не смешно.

Мне иногда просто противно читать вашу писанину . И мне проще было бы удалить всю тему, чем "вычищать" её от дерьма.

Но я всё ещё надеюсь , что ВЗРОСЛЫЕ люди не будут опускаться до гнусных и оскорбительных высказываний в адрес друг друга.

Правы, конечно. Признаю. Но можно было бы и раньше все остановить. Чего доводить форум до абсурда. Модераторы все-таки.

А при чем тут модераторы, что сразу их делаете виноватыми? Сами могли и остановить раньше все.

матюха от **Ноября 19, 2011, 02:36:10 pm**

Здравствуйтесь. Позвольте мнение ещё одного любителя. Каюсь, книгу не читал. Видео смотрел, думал.

Сегодня пораньше пришёл в бассейн (случайно) и понаблюдал за тренировкой юношей и девушек со спортивного училища. при задании тренера 1000 в\с в лопатках на скольжение, А так-же кроль с касанием подмышки кистью во время проноса руки на соседней дорожке. Ребята в лопатках где-то после 500 м прям как на ролике TI , только руку в воду вкладывали нормально (наверно лопатку лучше по воздуху нести, чем у головы погрузить её в воду и вытягивать в перёд) и попой не крутили. Попа ровно, ноги 2-х ударным стабилизируют тело, плечи работают с хорошим разворотом (локоть-то надо высоко нести). После 1000м задание сразу 25м кроль в полную у и остаток 25 доплываем (басс 50 м) и так несколько раз. Никакого TI. По соседней тоже было похоже на TI , надо же подмышки касаться.

Поплыл сам. размялся, поплавал на ногах, и попробовал изобразить по ощущениям похожее.

Голова лежит низко, для вдоха пришлось чуть-ли не набок ложится или началом гребка себя поднимать. Когда руку клал около головы и тянул руку вперёд то тело поднималось А ногами хотелось прибавить. Стал стараться тело ровнее держать и начало гребка стало либо в лево или в право ладонью, потом устаканилось в положении наружу. Проплыл 1500. Где-то после 800 м надоело и стал просто стараться меньше кол-во гребков делать, про пронос руки забыл. на спринтерских сериях выкинул TI из головы. А точнее само вылетело. Вобщем не понравилось. Скользить и гребки считать проще и интереснее.

Vadim TI от Ноября 20, 2011, 10:42:42 am

Цитата: матюха от Ноября 19, 2011, 02:36:10 pm

Здравствуйте. Позвольте мнение ещё одного любителя. Каюсь, книгу не читал. Видео смотрел, думал. Сегодня пораньше пришёл в бассейн (случайно) и понаблюдал за тренировкой юношей и девушек со спортивного училища. при задании тренера 1000 в\с в лопатках на скольжение, А так-же кроль с касанием подмышки кистью во время проноса руки на соседней дорожке. Ребята в лопатках где-то после 500 м прям как на ролике TI , только руку в воду вкладывали нормально (наверно лопатку лучше по воздуху нести, чем у головы погрузить её в воду и вытягивать в перёд) и попой не крутили. Попа ровно, ноги 2-х ударным стабилизируют тело, плечи работают с хорошим разворотом (локоть-то надо высоко нести). После 1000м задание сразу 25м кроль в полную у и остаток 25 доплываем (басс 50 м) и так несколько раз. Никакого TI. По соседней тоже было похоже на TI , надо же подмышки касаться. Поплыл сам. размялся, поплавал на ногах, и попробовал изобразить по ощущениям похожее. Голова лежит низко, для вдоха пришлось чуть-ли не набок ложится или началом гребка себя поднимать. Когда руку клал около головы и тянул руку вперёд то тело поднималось А ногами хотелось прибавить. Стал стараться тело ровнее держать и начало гребка стало либо в лево или в право ладонью, потом устаканилось в положении наружу. Проплыл 1500. Где-то после 800 м надоело и стал просто стараться меньше кол-во гребков делать, про пронос руки забыл. на спринтерских сериях выкинул TI из головы. А точнее само вылетело. Вобщем не понравилось. Скользить и гребки считать проще и интереснее.

Поворотти - фигня! Мне на днях брат напевал - ничего особенного!

матюха от Ноября 20, 2011, 07:59:45 pm

К VADIM TI.

Я думал Вы мне про мойшу и пугачёву напишите. Но дело не мойше, брате и Паваротти. Ведь прежде, чем приобретать что-то, надо решить, а оно надо ? Тем более, что братьев напевающих на форуме полно, а я написал свои личные, опробованные мною впечатления. Сегодня опять пробовал увиденную на Ваших ссылках технику. Пробовал после высокоинтенсивных спринтерских серий. Отдохнул немного и 1000 м в\с. в расслабленном темпе на скольжения. Но голову опускать никак не получается, на дорожке попадают купальщики. А погрузится и смотреть вперёд не позволяет гибкость шеи. Рука с высоким локтем, кисть при проносе касается воды вкладывание у головы. Получается, но не долго. Тяжело контролировать себя. так пока и не понял, надо оно или нет. но нагружая другие мышцы , даёшь отдохнуть поработавшим.

Нивкоем случае не хочу быть голословным Вашим противником ,Ваши рекомендации помогли мне успешно выступить в Казани, и за это Вам огромное СПАСИБО, но пока опробовав некоторое подобие TI, впечатления скорее отрицательные. Скорее всего потому, что нет понимания, ЗАЧЕМ ? Это проблема у взрослых пловцов, много вопросов, вместо упорного выполнения задания тренера. И есть опасения, что переучивание на новую технику ломает старую и заберёт тренировочное время, а пользы не даст. Я с возрастом стал мнительный.

Vadim TI от Ноября 22, 2011, 03:59:54 pm

Цитата: матюха от Ноября 20, 2011, 07:59:45 pm

К VADIM TI.

Я думал Вы мне про мойшу и пугачёву напишите. Но дело не мойше, брате и Паваротти. Ведь прежде, чем приобретать что-то, надо решить, а оно надо? Тем более, что братьев напевающих на форуме полно, а я написал свои личные, опробованные мною впечатления. Сегодня опять пробовал увиденную на Ваших ссылках технику. Пробовал после высокоинтенсивных спринтерских серий. Отдохнул немного и 1000 м в\с. в расслабленном темпе на скольжения. Но голову опускать никак не получается, на дорожке попадают купальщики. А погрузится и смотреть вперёд не позволяет гибкость шеи. Рука с высоким локтем, кисть при проносе касается воды вкладывание у головы. Получается, но не долго. Тяжело контролировать себя. так пока и не понял, надо оно или нет. но нагружая другие мышцы, даёшь отдохнуть поработавшим. Нивкоем случае не хочу быть голословным Вашим противником, Ваши рекомендации помогли мне успешно выступить в Казани, и за это Вам огромное СПАСИБО, но пока опробовав некоторое подобие TI, впечатления скорее отрицательные. Скорее всего потому, что нет понимания, ЗАЧЕМ? Это проблема у взрослых пловцов, много вопросов, вместо упорного выполнения задания тренера. И есть опасения, что переучивание на новую технику ломает старую и заберёт тренировочное время, а пользы не даст. Я с возрастом стал мнительный.

Ключевые слова: "некоторое подобие". Я не агитирую заниматься у меня или покупать книжку, хотя в чем риск мне не очень понятно. Из Ваших слов создается впечатление, что попробовать - значит выделить как минимум штуку баксов и делать это каждый месяц. Все не так круто. Из того, что Вы пишете понятно, что Вы попробовали какие-то упражнения абсолютно без понятия нужны они Вам или нет и без понятия зачем эти упражнения вообще придуманы. Хотите увидеть о чем идет разговор - приезжайте в субботу или воскресенье и посмотрите со стороны как тренирую (я в бассейне 8-9 часов промахнуться сложно). Даже можно послушать что говорю и как, увидеть как показываю. Если уведите чушь - потратитесь только на вход в бассейн на 1 час и расскажите всем своим друзьям. Мне не страшно!

матюха от **Ноября 22, 2011, 07:08:34 pm**

Любопытно. Есть желание заглянуть "на огонёк".

Дело не штуке баксов, дело во времени, которое очень для меня дорого (на работе 350 час в мес и по выходным тоже). Дома дети и я с огромным трудом вырываю время из семейной жизни на тренировки. Тренировок мало, и я ими очень дорожу. Пропуск - трагедия. На этих выходных работа, а вот на 3-4 декабря постараюсь заглянуть. А куда?

Vadim TI от **Ноября 23, 2011, 07:18:40 am**

Цитата: матюха от Ноября 22, 2011, 07:08:34 pm

Любопытно. Есть желание заглянуть "на огонёк".

Дело не штуке баксов, дело во времени, которое очень для меня дорого (на работе 350 час в мес и по выходным тоже). Дома дети и я с огромным трудом вырываю время из семейной жизни на тренировки. Тренировок мало, и я ими очень дорожу. Пропуск - трагедия. На этих выходных работа, а вот на 3-4 декабря постараюсь заглянуть. А куда?

<http://www.sc-bal.ru/contacts.html>

Swimmer48 от **Ноября 23, 2011, 10:40:49 am**

<http://sc-bal.ru/swimming/news/snew5.html> странно, но там у победителей при скромных результатах нет ни одного тренера Вадима. Ваши ещё хуже проплыли?

матюха от **Ноября 23, 2011, 12:49:42 pm**

Многие приводят пример о количестве гребков на бассейн, что чем меньше гребков при одинаковой скорости, то тем лучше. Но возьмём в пример велосипед и его передаточные числа. не всегда, чем меньше оборотов педалей на дистанцию, тем выше скорость. Иногда и на пониженную надо перейти.

Лыжники. Интересно, у них тоже такой счёт есть ? Есть толкание - скольжение, похоже на плавание ? Значит где-то есть предел. не всегда самое большое весло даёт самую большую скорость. Им ещё прогрести нужно.

Возьмём спортсмена с прекрасной антропометрией (рост за 2 м размах рук 215) И если он делает одинаковое кол-во гребков на дистанции как и его меньший соперник при одинаковой скорости, то у спортсмена просто нет сил ? Чистая "физиуха? Не может повернуть руки ? Или недостаток техники ?

При тренировке на кол-во гребков и лимите времени приходится гребок делать гораздо более мощным. Может лучше сделать 1.5 с меньшим напряжением и устать меньше ? А скорость та-же. Чёй-то бегуны не бегут гигантскими скачками. А работает именно "золотая середина" . Скорость шагов-длинна шагов. Значит в плавании надо искать золотую середину среди темпа и силы. Или я опять путаю холодное с зелёным ?

sosnin от **Ноября 23, 2011, 01:15:47 pm**

конечно золотая середина нужна и зависит она от многих факторов.а про количество гребков,что чем меньше,тем лучше, в основном говорят новичкам. у "уменьшения количества гребков" есть разные задачи,которые решаются на тренировках.если плавать по одному,а выйти на старт и поплыть с меньшим количеством,то на 99% вы профукаете.

пс. да и не показатель то,что чем больше немощных гребков,тем меньше устанешь.еще и секундомер надо учитывать.

Vadim TI от **Ноября 23, 2011, 06:23:25 pm**

Цитата: Swimmer48 от Ноября 23, 2011, 10:40:49 am

<http://sc-bal.ru/swimming/news/snew5.html> странно, но там у победителей при скромных результатах нет ни одного тренера Вадима. Ваши ещё хуже проплыли?

Здесь только девочки. Девочка у меня одна. В мае она была 3 - я на 50 кроль, первая на спине, вторая - брасс. В этот раз не плыла.

Мой в этот раз плыл только один мальчик. Это были его первые соревнования. 2001 год - кроль 43,64 (5 результат). Тренируемся год с полного нуля (с пускания пузырей в воду). На время начали плавать 6 месяцев назад. Свою задачу он выполнил, улучшил свое время на 3 секунды за месяц. Я его готовлю на 200. Полтинники мы не тренировали совсем. Следующие соревнования будут в декабре, будет 200. Если интересно последить за успехами Павленко Михаил.

Little_boo от **Ноября 23, 2011, 08:22:30 pm**

Vadim TI, Башмакова знаешь?

Vadim TI от **Ноября 24, 2011, 06:55:32 pm**

Цитата: Little_boo от Ноября 23, 2011, 08:22:30 pm

Vadim TI, Башмакова знаешь?

Нет.

Little_boo от Ноября 24, 2011, 06:57:56 pm

Цитата: Vadim TI от Ноября 24, 2011, 06:55:32 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 23, 2011, 08:22:30 pm

Vadim TI, Башмакова знаешь?

Нет.

Это один из ветеранов, стал осваивать TI. Его прет.

UK1102 от Марта 22, 2012, 11:08:17 am

Дай Бог каждому так, как он в свои годы

triathlet от Марта 28, 2012, 06:26:04 pm

Цитата: матюха от Ноября 23, 2011, 12:49:42 pm

Многие приводят пример о количестве гребков на бассейн, что чем меньше гребков при одинаковой скорости, то тем лучше. Но возьмём в пример велосипед и его передаточные числа. не всегда, чем меньше оборотов педалей на дистанцию, тем выше скорость. Иногда и на пониженную надо перейти.

Лыжники. Интересно, у них тоже такой счёт есть? Есть толкание - скольжение, похоже на плавание? Значит где-то есть предел. не всегда самое большое весло даёт самую большую скорость. Им ещё прогрести нужно.

Возьмём спортсмена с прекрасной антропометрией (рост за 2 м размах рук 215) И если он делает одинаковое кол-во гребков на дистанции как и его меньший соперник при одинаковой скорости, то у спортсмена просто нет сил? Чистая "физиуха"? Не может повернуть руки? Или недостаток техники?

При тренировке на кол-во гребков и лимите времени приходится гребок делать гораздо более мощным. Может лучше сделать 1.5 с меньшим напряжением и устать меньше? А скорость та-же.

Чей-то бегуны не бегут гигантскими скачками. А работает именно "золотая середина". Скорость шагов-длина шагов. Значит в плавании надо искать золотую середину среди темпа и силы.

Или я опять путаю холодное с зелёным?

У меня такое виденье этого вопроса.

Удлинение цикла зарактерно там, где есть фаза отдыха.

Поясняю.

Рука у пловца проносится над водой в расслабленном состоянии. Значит удлиняя цикл увеличивается время отдыха мышц. Но конечно не до бесконечности.

Дальше возьмём бегунов. У них чем длинее дистанция, тем короче шаг. Но в целом все стараются тоже увеличить длину шага, потому, что толкается только одна нога. Но толчок тоже съедает энергию. Тут баланс нужен. А шаги у них довольно таки длинные, просто это на глаз не видно. Кто хочет может посчитать на один круг у кенийца на 10000 м и у себя. Разница получится в два раза точно.

Возьмём велосипедистов. У них наоборот -- все стремятся увеличить частоту. Почему. Потому, что во вращательном движении практически нет фазы отдыха.

Если кто не знаком с педалированием, то поясню -- усилие прикладывается весь цикл оборота ноги. Сначала голень толкает педаль вперёд, затем вниз, под себя и вверх. Это может почувствовать каждый, покрутив одной ногой. Разумеется в контактах. Поэтому там не выгодно сокращать цикл, увеличивая при этом передаточное соотношение. Экономичная частота педалирования 90-100 об\мин.

Вот такой взгляд имею на это.

А вот стоя на педалях там появляется фаза отдыха и соответственно частота падает до 60 об\мин.

универсал от **Апреля 03, 2012, 08:30:48 am**

Про удлинение цикла -верное направление. Извините не читал всю тему полностью, но скажу в подтверждение слов сказанных ранее, что в т.ч. в плавании этим уделяют особое внимание. А рациональность времени цикла сама приходит. У многих она своя (индивидуальная). Я занимаясь в посл время бегов лыжами (любитель) скажу что услышав коммент про мою технику плавания от тренера, который сравнил ее для моего понимания что надо как и в лыжах скользить по воде, как по снегу и работать с этим циклом. Я считаю этот ТИ верное направление как база а дальше где профи свое уже. У лыжников это называется прокат. Они над этим постоянно работают. Больше прокат (сильнее толчок - дольше катишься на лыже - меньше затрачиваешь си

Swimmer48 от **Апреля 03, 2012, 10:44:11 am**

ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя.

универсал от **Апреля 03, 2012, 01:35:17 pm**

Согласен на 100 Техника гребка - как база не пойдет. Правда я это по стариковски мыслю. (плаванием занимался в конце 70-х)

feniks2277 от **Апреля 06, 2012, 06:08:29 am**

Цитата: Swimmer48 от Апреля 03, 2012, 10:44:11 am

ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя.

Не понял, гребок он и в Африке гребок.

Объясни что же в "Тотал" в гребке не так?

Очень интересно узнать.

Универсал и ваше мнение тоже интересно узнать ,почему на 100% не подойдет, как база.

А здесь Вы сами себе противоречите:" Я считаю этот ТИ верное направление как база, а дальше где профи свое уже."

sosnin от **Апреля 06, 2012, 08:22:56 am**

Цитата: feniks2277 от Апреля 06, 2012, 06:08:29 am

Не понял, гребок он и в Африке гребок.
Объясни что же в "Тотал" в гребке не так?
Очень интересно узнать.

вот я вчера плыл серию кролем.в TI учат выставлять руки под углом вниз,чтоб не уставать и облегчить гребок.я вполне не уставая,вкладываю руку так,что кисть под водой в 10 см впереди. таким опусканием руки,убирают "захват",а соотв. подспудно учат сокращать "отталкивание". получается что техника гребка в TI,состоит из подтягивания и урезанных других фаз. сокращатся полезная работа гребка,уменьшается его КПД,мощность,длина гребка. для сохранения шага,в ti это все применяют увеличенное скольжение.поэтому максимальную скорость невозможно развить при данной технике гребка. то есть всегда есть резерв для увеличения скорости и дальности плавания,чем в ti,но для этого придется опять плавать упражнения\координацию уже не ti.учиться заново!

feniks2277 от **Апреля 07, 2012, 09:43:32 am**

Цитата: sosnin от Апреля 06, 2012, 08:22:56 am

Цитата: feniks2277 от Апреля 06, 2012, 06:08:29 am

Не понял, гребок он и в Африке гребок.
Объясни что же в "Тотал" в гребке не так?
Очень интересно узнать.

вот я вчера плыл серию кролем.в TI учат выставлять руки под углом вниз,чтоб не уставать и облегчить гребок.я вполне не уставая,вкладываю руку так,что кисть под водой в 10 см впереди. таким опусканием руки,убирают "захват",а соотв. подспудно учат сокращать "отталкивание". получается что техника гребка в TI,состоит из подтягивания и урезанных других фаз. сокращатся полезная работа гребка,уменьшается его КПД,мощность,длина гребка. для сохранения шага,в ti это все применяют увеличенное скольжение.поэтому максимальную скорость невозможно развить при данной технике гребка. то есть всегда есть резерв для увеличения скорости и дальности плавания,чем в ti,но для этого придется опять плавать упражнения\координацию уже не ti.учиться заново!

Sosnin и желательнo Swimmer хотелось бы уточнить .

Значит с такой техникой гребка и плавания,

по вашему невозможно достичь приличных результатов?

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=rJpFVvho0o4&NR=1>

Swimmer48 от **Апреля 07, 2012, 09:46:42 am**

Цитата: feniks2277 от Апреля 07, 2012, 09:43:32 am

Цитата: sosnin от Апреля 06, 2012, 08:22:56 am

Цитата: feniks2277 от Апреля 06, 2012, 06:08:29 am

Не понял, гребок он и в Африке гребок.
Объясни что же в "Тотал" в гребке не так?
Очень интересно узнать.

вот я вчера плыл серию кролем.в TI учат выставлять руки под углом вниз,чтоб не уставать и облегчить гребок.я вполне не уставая,вкладываю руку так,что кисть под водой в 10 см впереди. таким опусканием руки,убирают "захват",а соотв. подспудно учат сокращать "отталкивание". получается что техника гребка в TI,состоит из подтягивания и урезанных других фаз. сокращатся полезная работа гребка,уменьшается его КПД,мощность,длина гребка. для сохранения шага,в ti это все применяют увеличенное скольжение.поэтому максимальную скорость невозможно развить при данной технике гребка. то есть всегда есть резерв для увеличения скорости и дальности плавания,чем в ti,но для этого придется опять плавать упражнения\координацию уже не ti.учиться заново!

Sosnin и желательнo Swimmer хотелось бы уточнить .

Значит с такой техникой гребка и плавания,

по вашему невозможно достичь приличных результатов?

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=rJpFVvho0o4&NR=1>

Я уже писал, что для спорта не подходит в TI в этой темой. Пользуйся поиском.

Аnya7 от **Апреля 07, 2012, 09:55:16 am**

мне кажется что скорость не только таким гребком ограничивается, но также и очень низким положением тела.

Кстати, начало захвата в ТИ некоторые делают большим пальцем вперед, 4мя другими в сторону (наружу), такое же упражнение есть и в книге "100 лучших..". мне кажется что так я больше воды захватываю,и гребок эффективнее(если все таки получается удержать высокий локоть), а тренер в бассе сказала, что это неправильный захват... где правда?

feniks2277 от **Апреля 07, 2012, 10:00:41 am**

Swimmer Под приличным результатом и понимаю результат которого ты добился в плавании на 1500метров. на сколько я помню это был

1 взрослый . так вопрос остался открытым с такой техникой можно выполнить 1 взрослый разряд и приблизиться к КМС.

На 800м и 1500м

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=rJpFVvho0o4&NR=1>

Твои же авторитет как специалиста в плавании вообще на форуме считается непререкаемым

И так как спец попробуй так же объяснить для нас что же там не так с гребком?.

triathlet от **Апреля 07, 2012, 11:36:03 am**

Парень в ролике явно подготовлен не по методике ТИ. Это видно.

Он просто косит под ТИ.

Рука со стороны вдоха опускается под углом, как предписал ТИ.

Но противоположная тянется вперед так, как выучился ранее.

Поэтому он так и плывёт эффективно.

Но полностью отвергать ТИ не стоит. Там есть много полезного. Но согласен, что не для скоростного плавания.

труба от **Апреля 07, 2012, 01:28:41 pm**

попробовал батт методом ТИ пройти. очень даже прикольно. Любому желающему теперь рекомендую - ибо вряд ли кто больше двух трех месяцев протянет занятий, а методика способна дать человеку за это время вполне осязаемый результат.

А если человек хочет большего - то пусть ныряет во всю эту кашу споров, методик, проб, графиков, книг и экспериментов. Спорт же не мертвая мумия про которую уже все известно и добавить больше нечего, это живая постоянно меняющаяся среда и это очень хорошо что так.

Но, конечно, на много нюансов в тех материалах что у меня были внимание не обращено или обращено в недостаточном количестве, это даже я нуб заметил. Притом у самих пловцов походу техника поставлена и, вероятно, они этим вопросом не парились. Люди же разные я вот что то одно довольно быстро схватил а другого важного в упор не видел. Обратная связь конечно должна быть.

Swimmer48 от Апреля 07, 2012, 02:24:21 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 07, 2012, 10:00:41 am

Swimmer Под приличным результатом и понимаю результат которого ты добился в плавании на 1500метров. на сколько я помню это был 1 взрослый . так вопрос остался открытым с такой техникой можно выполнить 1 взрослый разряд и приблизиться к КМС. На 800м и 1500м
<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=rJpFVvho0o4&NR=1>
Твои же авторитет как специалиста в плавании вообще на форуме считается непререкаемым
И так как спец попробуй так же объяснить для нас что же там не так с гребком?.

17.30 - это КМС. У тебя ещё и с памятью беда. Я не знаю можно ли плыть с такой техникой как на видео по кмс, я считаю, что нет. Подтверждения обратного нет. Что не так с гребком я уже писал. Юзай поиск. Ну попытки провокаций и т.п. оставь при себе. Я высказываю свое мнение, читаю чужое, соглашаюсь или нет. ;)

Для меня приличный результат - это из 16 минут на 1500, из 8.30 на 800.

feniks2277 от Апреля 07, 2012, 06:42:16 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 07, 2012, 02:24:21 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 07, 2012, 10:00:41 am

Swimmer Под приличным результатом и понимаю результат которого ты добился в плавании на 1500метров. на сколько я помню это был 1 взрослый . так вопрос остался открытым с такой техникой можно выполнить 1 взрослый разряд и приблизиться к КМС. На 800м и 1500м
<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=rJpFVvho0o4&NR=1>
Твои же авторитет как специалиста в плавании вообще на форуме считается непререкаемым
И так как спец попробуй так же объяснить для нас что же там не так с гребком?.

17.30 - это КМС. У тебя ещё и с памятью беда. Я не знаю можно ли плыть с такой техникой как на видео по кмс, я считаю, что нет. Подтверждения обратного нет. Что не так с гребком я уже писал. Юзай поиск. Ну попытки провокаций и т.п. оставь при себе. Я высказываю свое мнение, читаю чужое, соглашаюсь или нет. ;)

Для меня приличный результат - это из 16 минут на 1500, из 8.30 на 800.

Ну извени я помню ты на форум писал что ты в застое два года тренер гавно , бросать собирался,но видно пронесло.

Поздравляю.

Ну так вот этот Т-ишник 25 м проходит за 18 с мелочью по моему допустим что повороты он делает ну приметно как ты.

Да поставить четырёх или шести ударный

я уверен что увеличить чуть чуть темп это не проблема.

И того 18 сек=25м. 18 сек X 4 бас= 72 сек = 1.12 сто метров

72сек X 15 сотен =1080сек : 60 сек =18 мин

Смотрю в таблицу КМС -17м 13,00

1 взр-18.39, 00

Между 1взр и Кмс .

Вот и получается что с такой дерьмовой техникой в твоём понимании Т -ишник может плавать как ты

в отрочестве, не такая уж и неподходящая техника.

ГРЕБКА . Помоему Т -ишник ещё и ростом не вышел 170 с копейками

Согласен спринт с ней не поплаваешь а базу накатывать на раз.

Ещё раз поздравляю с КМС на 1500м там на 800

ну о том что ты тренеруясь 2 раза на воде

в ноябре помоему почти по Кмс 50 м прокатил

тоже не все знают,теперь будут.
Удачи и пожелания МС в дальнейшем.
А 16 минут батенька помоему повыше мастера будя.
Ты слово прожуй "МАСТЕР СПОРТА"

"ТІ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя."
Это не мнение а утверждение .и безпочвенное.

Swimmer48 от Апреля 07, 2012, 09:18:38 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 07, 2012, 06:42:16 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 07, 2012, 02:24:21 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 07, 2012, 10:00:41 am

Swimmer Под приличным результатом и понимаю результат которого ты добился в плавании на 1500метров. на сколько я помню это был 1 взрослый . так вопрос остался открытым с такой техникой можно выполнить 1 взрослый разряд и приблизиться к КМС. На 800м и 1500м <http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=rJpFVvho0o4&NR=1> Твои же авторитет как специалиста в плавании вообще на форуме считается непререкаемым И так как спец попробуй так же объяснить для нас что же там не так с гребком?.

17.30 - это КМС. У тебя ещё и с памятью беда. Я не знаю можно ли плыть с такой техникой как на видео по кмс, я считаю, что нет. Подтверждения обратного нет. Что не так с гребком я уже писал. Юзай поиск. Ну попытки провокаций и т.п. оставь при себе. Я высказываю свое мнение, читаю чужое, соглашаюсь или нет. ;)

Для меня приличный результат - это из 16 минут на 1500, из 8.30 на 800.

Ну извени я помню ты на форум писал что ты в застое два года тренер гавно , бросать собирался,но видно пронесло.

Поздравляю.

Ну так вот этот Т-ишник 25 м проходит за 18 с мелочью по моему допустим что повороты он делает ну приметно как ты.

Да поставить четырёх или шести ударный

я уверен что увеличить чуть чуть темп это не проблема.

И того 18 сек=25м. 18 сек X 4 бас= 72 сек = 1.12 сто метров

72сек X 15 сотен =1080сек : 60 сек =18 мин

Смотрю в таблицу КМС -17м 13,00

1 взр-18.39, 00

Между 1взр и Кмс .

Вот и получается что с такой дерьмовой техникой

в твоём понимании Т -ишник может плавать как ты

в отрочестве, не такая уж и неподходящая техника.

ГРЕБКА . Помоему Т -ишник ещё и ростом не вышел 170 с копейками

Согласен спринт с ней не поплаваеш а базу накачивать на раз.

Ещё раз поздравляю с КМС на 1500м там на 800

ну о том что ты тренируясь 2 раза на воде

в ноябре помоему почти по Кмс 50 м прокатил

тоже не все знают,теперь будут.

Удачи и пожелания МС в дальнейшем.

А 16 минут батенька помоему повыше мастера будя.

Ты слово прожуй "МАСТЕР СПОРТА"

"ТІ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя."

Это не мнение а утверждение .и безпочвенное.

Застой был после 17.30, скатился на 18 минут и ни с места. Сейчас мне причины понятны. Ты живешь как то все в прошлом. Мастер спорта - это и есть показатель приличного результата(времени). Ну и я тебе много раз уже писал, что мне плавание не особо интересно и совершенствоваться в нем дальше не собираюсь. ;)

Математика это одно, реальные результаты другое это первое. Поставить 4 или 6 ударный кроль это уже изменение техники это два. Ты смотришь на короткую воду это три. Я писал о дерьмовом

гребке это четыре То, что я прокатил и где в основном интересно тебе, ибо постоянно об этом как попугай повторяешь это пять. Скучный ты тип, который пишет коряво это шесть. Ты опять пытаешься чето кому то доказать и на что то провоцировать как истеричная девочка это семь :(

feniks2277 от **Апреля 08, 2012, 10:56:16 am**

Цитата: Swimmer48 от Апреля 03, 2012, 10:44:11 am

ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя.

Swimmer читая это (кто тебя не знает)можно подумать

Swimmer наверное парень с охрен ---ым опытом

(не является ругательством)раз так без аппеляционно заявляет:

"ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя."

Ну а на самом деле ты не тренер с образованием и опытом, ни плавец

с высоким разрядом,свой критерий ты написал (Мастер Спорта)

Так извени на чём основано твоё "УТВЕРЖДЕНИЕ" или поверить

тебе на слово. а если верить то кому???

О математике (это арифметика) был такой спринтер Бен Джонсон

Так он двигался от отрезков если ты понимаеш очём я.

18 +18+18 итд.

Первый показатель эффективности плавания ,это:" ШАГ гребка"

или DSP_ - distance per stroke, так у Тэишников он очень даже ничего

Чё и говорит о достаточно хорошей эффективности гребка.

и дай то каждому не проведшему 10 лет в ДСШ как некоторые научиться

плавать под 1 взрослый.

Swimmer48 от **Апреля 08, 2012, 03:41:20 pm**

Цитата: feniks2277 от Апреля 08, 2012, 10:56:16 am

Цитата: Swimmer48 от Апреля 03, 2012, 10:44:11 am

ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя.

Swimmer читая это (кто тебя не знает)можно подумать

Swimmer наверное парень с охрен ---ым опытом

(не является ругательством)раз так без аппеляционно заявляет:

"ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя."

Ну а на самом деле ты не тренер с образованием и опытом, ни плавец

с высоким разрядом,свой критерий ты написал (Мастер Спорта)

Так извени на чём основано твоё "УТВЕРЖДЕНИЕ" или поверить

тебе на слово. а если верить то кому???

О математике (это арифметика) был такой спринтер Бен Джонсон

Так он двигался от отрезков если ты понимаеш очём я.

18 +18+18 итд.

Первый показатель эффективности плавания ,это:" ШАГ гребка"

или DSP_ - distance per stroke, так у Тэишников он очень даже ничего

Чё и говорит о достаточно хорошей эффективности гребка.

и дай то каждому не проведшему 10 лет в ДСШ как некоторые научиться

плавать под 1 взрослый.

А кто провел 10 лет в ДСШ из тех кто пишет на форуме, лично я не проводил никогда в ДСШ 10 лет, ЛитлБу тоже, ты о ком ща, кстати, как можно провести в ДСШ 10 лет, если она с 5 по 11 класс? ;D Кто что подумает прочитав проблема того кто что прочитает не более, в данном случае только твоя, т.к. ты сделал такие выводы. :D Обоснование почему гребок у них гавно я уже тут писал и не только я (Алексей например).Обсуждать ТИ заново мне неинтересно, свою позицию я уже высказывал в

этой теме не раз, опять же пользуйся поиском.

Поиском ты так и не умеешь пользоваться, что говорит не в твою пользу с точки зрения умения соображать. На счет ТИ-шков (именно тех кого ты показываешь на видео) тут была информация, что это пловцы(пловец) со стажем, ещё было видео того как плывут те кто тренируется по ТИ будучи новичками - говорить о том, что они хорошо плывут (покажут хорошее время, для их уровня и возраста (30-45 лет, начали тренироваться с нуля) быстрее 20 минут на 1500) не приходится. Опять же что проплывет тренер ТИ под первый взрослый, который занимался спортивным плаванием (инфа не от меня, но была в этой теме уже) это не тоже самое, что просто адепт ТИ. Потому ты притягиваешь за уши аргументы, которые ни чем не подкреплены, а так же не обращаешь внимание на бревна в своих рассуждения. Т.е. банально пытаешься троллить, что подтверждает низкий уровень твоего общего развития.

Показатель эффективности плавания один единственный - время на дистанции. Остальное - дополнительные показатели.

Chir1963 от **Апреля 08, 2012, 07:58:20 pm**

10 лет в спортшколе - легко. по последним изменениям (с 1 января они практически у всех) с 7 лет и до 21 годика. но насколько знаю у многих школ в уставах это уже давненько было прописано. а у многих вообще с 6 лет.

Swimmer48 от **Апреля 08, 2012, 08:34:38 pm**

Цитата: Chir1963 от Апреля 08, 2012, 07:58:20 pm

10 лет в спортшколе - легко. по последним изменениям (с 1 января они практически у всех) с 7 лет и до 21 годика. но насколько знаю у многих школ в уставах это уже давненько было прописано. а у многих вообще с 6 лет.

Когда я тренировался было с 9 (5 класс) до 16 (11 класс) лет, в уставе у нас ничего не было. :)

feniks2277 от **Апреля 09, 2012, 08:57:13 am**

Swimmer спорить с тобой считаю бессмысленным ты передёргиваешь как шуллер .

Re: Терри Лафлин "Полное погружение"
« Ответ #11 : Октябрь 25, 2011, 10:11:50 »

Посмотрел видео на сайте. Кроль нормально, всё остальное уродство. Извините за откровенность

Это написал Алексей. Так что друг мой ты не прав.

Далее твои знания ограничены трёхлетним плаванием и длительным застоём итд., ещё раз напомню ты методикой обучения не пользовался, обучать никого не мог . Посмотрел "видюху" и сделал свой вывод .Честно мне по барабану ты меня не удивишь, но сюда иногда люди заходят которые не знают "КТО есть КТО" вот их то и жаль.

@LE}{@NDER от **Апреля 09, 2012, 10:48:20 am**

Цитата: feniks2277 от **Апреля 09, 2012, 08:57:13 am**

Swimmer спорить с тобой считаю бессмысленным
ты передёргиваешь как шуллер .

Re: Терри Лафлин "Полное погружение"
« Ответ #11 : Октябрь 25, 2011, 10:11:50 »

Посмотрел видео на сайте. Кроль нормально, всё остальное уродство. Извините за откровенность

Это написал Алексей. Так что друг мой ты не прав.

Далее твои знания ограничены трёхлетним плаванием
и длительным застоем итд., ещё раз напомню ты методикой обучения не пользовался
,обучать никого не мог . Посмотрел "видюху "и сделал
свой вывод .Честно мне по барабану ты меня не удивишь,
но сюда иногда люди заходят которые не знают
"КТО есть КТО" вот их то и жаль.

Имхо все правильно было написано. Нельзя на одно ТИ построить **спортивную** базу - получится вот
такой результат <http://www.youtube.com/watch?v=leyBS6Irsmk&feature=relmfu> который, согласитесь,
со спортивным плаванием имеет общего мало.

Про самого же Терри Лафлина, не стоит забывать, что до разработки ТИ, у него была уже
спортивная база и он еще в студенческие годы плыл милю за 18 минут, что есть весьма неплохой
результат. При любых раскладах, человек, который имел стандартную спорт. подготовку в плавании
и увлекся ТИ будет плыть лучше чем тот, кто начал ТИ с нуля да еще и во взрослом возрасте.
Именно поэтому, наверное сам Терри и главные инструктора плывут еще ничего, а когда смотришь
видео с подопечными, то там смотреть не на что.

Вы же, захотев подготовить мастера спорта, вряд ли захотите за основу брать ТИ? Да, возможно вы
будете использовать какие-то упражнения, которые посчитаете необходимыми своему подопечному,
но систему в целом за основу не возьмете, разве я неправ?

Я думаю это основная нить всей этой темы - кто хочет учиться плавать по ТИ, его право, только вот
если есть желание достичь чего-то посущественнее в плане временных нормативов, одним ТИ,
скорее всего не обойдешься.

Просто это и вправду типично на русских форумах из очевидных вещей устраивать срач и холивары,
к сожалению. :(

Swimmer48 от **Апреля 09, 2012, 10:59:35 am**

Во, спасибо, за ссылку, Александр. А то я чет искал не нашел.

feniks2277

Методикой ТИ в полной мере для подготовки себя и знакомых, конечно, никогда не пользовался. У
всего есть плюсы и минусы, я стараюсь брать лучшее. ;) Ну Алексей не только это писал, ты
оказывается ещё и любитель самтакойствования, в общем тролль низкого уровня :)

Цитировать

Посмотрел "видюху "и сделал
свой вывод .Честно мне по барабану ты меня не удивишь,
но сюда иногда люди заходят которые не знают
"КТО есть КТО" вот их то и жаль.

Ну ты можешь последовательными аргументами, приводя примеры из методики, своего опыта
использования ТИ (если он есть) тренерского или спортивного доказать, что я не прав и с помощью

ТИ любой человек, начавший заниматься после 20-25 лет способен показать хорошее время на 800, 1500. В данном случае хорошее время для такого человека будет колебаться в районе 20-25 минут в зависимости от возраста и пола. А так ты просто троллоло.

ps

Мне эта тема напоминает холивары в том, что есть единоборства. Там два подхода, коммерческий и спортивный. Коммерческий, когда человека учат типа шмертельным техникам, которые он никогда не сможет применить, он платит большие бабки, на тренировке страдает фигней, а в итоге ничего не умеет и получает быстро от гопника по башке, ибо набрался храбрости.

А второй это пойти на бокс, дзюдо, самбо, вольную, греко-римскую, классическую борьбу, армейский рукопашный бой, боевое самбо, миксфайт и вкалывать там до усрачки и надеяться, что ты отработал на столько, что на автомате сделаешь бросок, удар и т.п., что реально поможет. Причем стоимость там будет ниже, в такие секции люди приходят сами и реклама им особо не нужна.

feniks2277 от Апреля 09, 2012, 12:12:41 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 03, 2012, 10:44:11 am

ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя.

О обучении и подготовке плавца имеют место четыре основных компонента

1. Гребковые движения (гребок)
2. Дыхание
3. Движения ногами.
4. Положение тела в воде.

Скажите на милость в чём методика Терри противоречит вашему пониманию плавания.

Свиммер написал: "ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя"

Я попросил разъяснить в чём разница в гребке.

Как всегда "спец" отправил в поиск.

и занялся словоблудием,

Я спросил можно ли с техникой Тери

подготовиться и выполнить 1 разряд

показал технику на 25 м. Плавец это бывший или

инструктор меня не интересует написано "Total Immertion".

Опять по кочкам.

Потом и до Алексея добрался .

Опять его ткнул .

И последнее сравнить 25-35 летнего начинающего

плавать с трёх разовыми тренировкам и с ребёнком занимающимся

6-8 раз в неделю просто не корректно.

1 по объёму плавания .

2.по количеству гребковых движений на 25 м.

Количество как известно может переходить в качество .

итд.

@LE}{@NDER от Апреля 09, 2012, 12:57:51 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 09, 2012, 12:12:41 pm

Скажите на милость в чём методика Терри противоречит вашему пониманию плавания.

Правильнее будет сказать "пониманию спортивного плавания".

Так вот спортивному плаванию данная методика противоречит хотя бы своей главной целью: "Плыть долго, красиво и не уставая". В спортивном плавании главная цель: Плыть быстрее! - и все остальное подчинено этой цели. Если человек не может плыть долго, но быстро, с ним пробуют работать как со спринтером, если человек не может плыть так быстро, скажем, 50м, но плывет долго в приличном темпе, его пробуют тренировать как стаера. Такой цели как плыть "не уставая" в спортивном плавании, нет места вообще - плавание не уставая это только метод работы на определенном этапе подготовки для достижения главной конечной цели - "плыть быстрее".

Swimmer48 от Апреля 09, 2012, 01:26:02 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 09, 2012, 12:12:41 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 03, 2012, 10:44:11 am

ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя.

О обучении и подготовке пловца имеют место четыре основных компонента

1. Гребковые движения (гребок)
2. Дыхание
3. Движения ногами.
4. Положение тела в воде.

Скажите на милость в чём методика Терри противоречит вашему пониманию плавания.

Свиммер написал: "ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя"

Я попросил разъяснить в чём разница в гребке.

Как всегда "спец" отправил в поиск и занялся словоблудием,

Я спросил можно ли с техникой Тери подготовиться и выполнить 1 разряд

показал технику на 25 м. Плавец это бывший или инструктор меня не интересует написано "Total Immertion".

Опять по кочкам.

Потом и до Алексея добрался .

Опять его ткнул .

И последнее сравнивать 25-35 летнего начинающего

плавать с трёх разовыми тренеркам и с ребёнком занимающимся

6-8 раз в неделю просто не корректно.

1 по объёму плавания .

2.по количеству гребковых движений на 25 м.

Количество как известно может переходить в качество .

итд.

В чем разница в гребке уже писали тут ни раз. С техникой терри это вообще некорректно так говорить, ибо тут надо понимать изначально тренируется человек по его методике или он пришел с какой то базой. Тебя не интересует как раз то, что будет невыгодно тебе ;D Начал сравнивать адептов ТИ и ребенка занимающегося 6-8 раз в неделю ты, а не я ;D

feniks2277 от Апреля 09, 2012, 01:31:08 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 09, 2012, 12:57:51 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 09, 2012, 12:12:41 pm

Скажите на милость в чём методика Терри противоречит вашему пониманию плавания.

Правильнее будет сказать "пониманию спортивного плавания".

Так вот спортивному плаванию данная методика противоречит хотя бы своей главной целью: "Плыть долго, красиво и не уставая". В спортивном плавании главная цель: Плыть быстрее! - и все остальное подчинено этой цели. Если человек не может плыть долго, но быстро, с ним пробуют работать как со спринтером, если человек не может плыть так быстро, скажем, 50м, но плывет долго в приличном темпе, его пробуют тренировать как стаера. Такой цели как плыть "не уставая" в спортивном плавании, нет места вообще - плавание не уставая это только метод работы на определенном этапе подготовки для достижения главной конечной цели - "плыть быстрее".

Сначала нужно научить плавать "правильно и долго"

А учить правильно нужно долго. А затем переходить на "быстро долго" или "коротко быстро"
Красиво- по всей видимости это правильно,
плавать не правильно не красиво очень быстро устаёшь.
Вопрос остался, чем гребок в спортивном плавании отличается от гребка в Total Immertion.
Ответ и я возможно перестану детей учить делать гребок как в "Total".
Свиммер конкретно 1.2.3
Писали кто, когда и где. А если ты писал то должен знать что же ты писал.

Swimmer48 от Апреля 09, 2012, 02:07:41 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 09, 2012, 12:12:41 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 03, 2012, 10:44:11 am

ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя.

О обучении и подготовке пловца имеют место четыре основных компонента

1. Гребковые движения (гребок)
2. Дыхание
3. Движения ногами.
4. Положение тела в воде.

Вот тебе более конкретно по твоим пунктам (в том виде долго и экономно), четкий ты наш.

1. Гребок с проваленным локтем
2. Дыхание норм
3. Ноги двухударные
4. Тело в воде норм уже писал.

Теперь переходим на быстро и долго.

1. Гребок надо править на без проваленного локтя.
2. Гребок меняется - меняется дыхание
3. Ноги минимум 4-ех ударный
4. Тело в воде тоже уже ощущает себя в воде по-другому, потому надо привыкать, но база хорошая.

Это путь если идти от базы ТИ.

Другой путь.

1. Поставить правильное положение тела в воде
2. Выставить гребок без проваленного локтя на низкой скорости
3. Выставить сразу 4-ех ударные ноги
4. Дыхание.

В итоге тут получим более долгий рост результата на правильно и долго, но более легкий переход к долго и быстро.

feniks2277 от Апреля 09, 2012, 02:41:29 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2012, 02:07:41 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 09, 2012, 12:12:41 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 03, 2012, 10:44:11 am

ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя.

О обучении и подготовке пловца имеют место четыре основных компонента

1. Гребковые движения (гребок)
2. Дыхание

3. Движения ногами.
4. Положение тела в воде.
Вот тебе более конкретно по твоим пунктам (в том виде долго и экономно), четкий ты наш.
1. Гребок с проваленным локтем
2. Дыхание норм
3. Ноги двухударные
4. Тело в воде норм уже писал.
Теперь переходим на быстро и долго.
1. Гребок надо править на без проваленного локтя.
2. Гребок меняется - меняется дыхание
3. Ноги минимум 4-ех ударный
4. Тело в воде тоже уже ощущает себя в воде по-другому, потому надо привыкать, но база хорошая.

Это путь если идти от базы ТИ.

Другой путь.
1. Поставить правильное положение тела в воде
2. Выставить гребок без проваленного локтя на низкой скорости
3. Выставить сразу 4-ех ударные ноги
4. Дыхание.

В итоге тут получим более долгий рост результата на правильно и долго, но более легкий переход к долго и быстро.

Свиммер тебе лучше не не писать не надо.
Локоть проваливают и такие как ты спецы
и Т -ишники.
двух ударным люди мир выигрывали.
и почему четырёх , а не шести ударным.
Ты же с положением тела в Тотал и в спортивном плавании
согласен Это твой опус: " Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя.

Да хотелось бы по подробнее на 2 пункте остановиться.
с изменением гребка и дыхания.

Ещё раз .
В чём отличие в гребке , в спортивном плавании
и в Тотал?
По фазам 123

Swimmer48 от Апреля 09, 2012, 02:58:14 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 09, 2012, 02:41:29 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2012, 02:07:41 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 09, 2012, 12:12:41 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 03, 2012, 10:44:11 am

ТИ - неправильная база для дальнейшего развития. Базовые вещи из нее можно брать (положение тела в воде в основном), но технику гребка нельзя.

О обучении и подготовке пловца имеют место четыре основных компонента
1. Гребковые движения (гребок)
2. Дыхание
3. Движения ногами.
4. Положение тела в воде.
Вот тебе более конкретно по твоим пунктам (в том виде долго и экономно), четкий ты наш.
1. Гребок с проваленным локтем
2. Дыхание норм
3. Ноги двухударные
4. Тело в воде норм уже писал.
Теперь переходим на быстро и долго.
1. Гребок надо править на без проваленного локтя.
2. Гребок меняется - меняется дыхание
3. Ноги минимум 4-ех ударный
4. Тело в воде тоже уже ощущает себя в воде по-другому, потому надо привыкать, но база хорошая.

Это путь если идти от базы ТИ.

Другой путь.

1. Поставить правильное положение тела в воде
2. Выставить гребок без проваленного локтя на низкой скорости
3. Выставить сразу 4-ех ударные ноги
4. Дыхание.

В итоге тут получим более долгий рост результата на правильно и долго, но более легкий переход к долго и быстро.

Свиммер тебе лучше не не писать не надо.

Локоть проваливают и такие как ты спецы и Т -ишники.

двух ударным люди мир выигрывали. и почему четырёх , а не шести ударным.

Ты же с положением тела в Тотал и в спортивном плавании согласен ,хотелпсь бы по подробнее на 2 пункте остановиться. с изменением гребка и дыхания.

Ещё раз .

В чём отличие в гребке , в спортивном плавании и в Тотал?

По фазам 123

Ты реши что ты сравниваешь меня и японца (мб других каких то людей) или методику плавания ТИ, с тем как должно быть при спортивном плавании. ;) Пока я вижу, что ты сравниваешь чуваков на видео, а не методику и модель техники плавания. Затем напиши как ты видишь модель спортивного плавания, опиши для себя модель ТИ. И сравни. Всего-лишь небольшой анализ. Даже можешь не писать это сюда, а просто осознать всю разницу.

Ну если любишь конкретику, то давай возьмем топов от ТИ (тех что ты на видео кидаешь) и топов из спорт плавания и будем сравнивать. Ага. В общем ты реши для себя отправные точки. Хотя для тебя это смерти подобно.

feniks2277 от **Апреля 09, 2012, 03:07:11 pm**

Swimmer. Просто ответь на простой вопрос.
Чем гребок в "Тотал" отличается от гребка в спортивном плавании?
И не лей воду.

2. Гребок меняется - меняется дыхание
Очень интересно и свежо.

Swimmer48 от **Апреля 09, 2012, 03:17:00 pm**

Цитата: feniks2277 от Апреля 09, 2012, 03:07:11 pm

Swimmer. Просто ответь на простой вопрос.

Чем гребок в "Тотал" отличается от гребка в спортивном плавании?
И не лей воду.

2. Гребок меняется - меняется дыхание
Очень интересно и свежо.

Ты читать не умеешь. Изучай русский язык. Отсутствием высокого локтя.

DimaV от **Апреля 09, 2012, 04:58:32 pm**

To Swimmer48.

Помните, Вы меня спрашивали о том, зачем нужны были все те расчеты и коэффициенты, которые я давал в теме «Плавание по собственной волне. Продолжение». Вот как раз сейчас с их помощью можно было бы достаточно просто ответить на вопрос, поставленный Фениксом. Хотя, в принципе, можно обойтись и без всяких формул, а ограничиться только логикой.

Будем отталкиваться от бесспорных фактов:

1. Скорость плавания пловцов ТИ обычно низкая и не превышает 1,6 м/с.
2. Следовательно, сила сопротивления, действующая на тело, невысока.
3. Средняя сила тяги, равная силе сопротивления, то же будет невелика.

Поскольку пловцам ТИ нет необходимости развивать большую силу тяги, то им незачем использовать сложную в техническом плане модель гребка с нарастающим ускорением. Поэтому они осваивают наиболее простую модель гребка с постоянной низкой скоростью, чтобы в корне исключить возможность попадания руки в режим кризиса обтекания.

Именно такой гребок вполне эффективен при скоростях плавания около 1,5 м/с. При увеличении же темпа плавания скорость протяжки руки растет и если скорость руки вдруг превысит кризисную, то эффективность такого гребка резко упадет, так как в режиме кризиса резко снижается коэффициент лобового сопротивления руки. А при постоянной скорости протяжки руки это явление происходит по всей длине траектории гребка, а не только в одной отдельной точке. Поэтому быстро плавать спринт с такой моделью гребка невозможно в принципе.

Для быстрого плавания спринта необходимо совершенно другая модель гребка, которая в основном применяется в спортивном плавании – модель с нарастающим ускорением. При такой модели попадание в режим кризиса не страшно, так как скорость протяжки руки непрерывно возрастает. Сначала скорость растет медленно, пока она меньше кризисной, а в конце гребка скорость растет резко. При этом режим кризиса проскакивается быстро, и чем больше нарастание ускорения, тем быстрее проскакивается момент перехода через кризис обтекания. После перехода коэффициент лобового сопротивления, конечно же, снижается, но сила лобового сопротивления руки, несмотря на это, возрастает, так как падение коэффициента лобового сопротивления руки с лихвой компенсируется увеличением квадрата скорости движения руки.

Поэтому ответ на вопрос Феникса простой – различие в применяемой модели гребка.

Swimmer48 от Апреля 09, 2012, 08:31:19 pm

DimaV

Спасибо, это все круто. На самом деле фениксу просто охота потроллить. По факту разница, которую вы описали характеризуется наличием или отсутствием высокого локтя о чем я писал. Я не против, что по ТИ плавают по-другому. ;) И даже круто, что вы даете обоснования с точки зрения физики. Я думаю, что они могут когда-нибудь и понадобится, для диссертации например. На практике, к сожалению, пока не придумал как использовать)

feniks2277 от Апреля 10, 2012, 08:40:59 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2012, 03:17:00 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 09, 2012, 03:07:11 pm

Swimmer. Просто ответь на простой вопрос. Чем гребок в "Тотал" отличается от гребка в спортивном плавании? И не лей воду.
--

2. Гребок меняется - меняется дыхание
Очень интересно и свежо.

Ты читать не умеешь. Изучай русский язык. Отсутствием высокого локтя.

Ой Свимер так ты утверждаешь что Терри Лафин в своей методике то есть в книге и в видео обучает народ плавать с проваленным локтем. ну ты меня удивил. "Ай да свиимер ай да молодец" Чудак который печатается в "Swimming World " издаёт книги и видео ,обучает ошибке которая является основной в плавании,ты попробуй зайти в басс и сделай 25 м за 7 циклов с проваленным локтем. Ещё раз хочу написать методики не знаешь книгу не читал а твой вывод высосан из пальца . Других твоих выводов касаться не имею желания ибо там "Палата номер 6" И суждение твоё ошибочно мягко говоря. За сим позволь откланяться . Мне не раз говорили : "Лучше с умным потерять, чем с дураком найти."
<http://www.youtube.com/watch?v=16KxYLesElc&list=UUERVkoA21IWTi-I735f6b6g&index=6&feature=plcp>

sosnin от **Апреля 11, 2012, 09:28:53 am**

учить и писать он(терри лафлин) может о чем угодно, но на видео его адепты-беспортивного прошлого плавают без высокого локтя и в "полгребка". а адепты-впрошломплавцы, плывут с высоким локтем. и это заслуга "их прошлого". и за 7 гребков на 25м плывут ,на видео, именно они, а не новички. и видео обучающее показывается "бывших", и почему-то умалчивается видео реальных адептов-"неплавцов".
варяг вон тоже по 7 гребков проплывал. и что?

DimaV от **Апреля 11, 2012, 09:33:12 am**

Интересно, Феникс, а как Вы сами объясняете разницу между гребком в TI и гребком в спортивном плавании? Или, по-вашему, разницы нет?

feniks2277 от **Апреля 11, 2012, 09:12:08 pm**

Цитата: sosnin от Апреля 11, 2012, 09:28:53 am

учить и писать он(терри лафлин) может о чем угодно, но на видео его адепты-беспортивного прошлого плавают без высокого локтя и в "полгребка". а адепты-впрошломплавцы, плывут с высоким локтем. и это заслуга "их прошлого". и за 7 гребков на 25м плывут ,на видео, именно они, а не новички. и видео обучающее показывается "бывших", и почему-то умалчивается видео реальных адептов-"неплавцов".
варяг вон тоже по 7 гребков проплывал. и что?

Соснин адепты , бывшие плавцы на видео.
Разговор о методе и возможности достижения результата и постановке техники по этой методике.
Нормальный тренер вытянет всё полезное из методы

а тем более если она структурирована, и облегчает обучение.

Ни что в его книге не противоречит построению тренировочного процесса ст 167

1 стресс

2 прогрессивное увеличение нагрузки

3 специализация

4 восстановление

итд..

Привожу пример что бы было ясно.

Дитё -3000м тренировка

длина руки 60 см + 60 =120

Продвижение в воде 150 см при хорошей технике

3000: 25=120 бассейнов

25 м- 5м (толчок) = 20м : 150см=13.5 цикла

120 бас X 13.5 ц=1620 цикл/тренировка

Взрослый 25м =7циклов

120 бас x7ц=840 цикл/тренировка

Вывод прост

ребёнок только за одну тренировку

делает в два раза больше гребков чем взрослый

+ работа ног+ повороты

Если почитать за год при разовых тренировках в неделю

Дитё 720 км/год

тогда Взрослому нужно 1440 км а это не реально

для взрослого на начальном этапе обучения .

Ни времени ни условий .

А методика обучения тут не причём

А сама техника очень подвижна если ты готов к изменениям

А .Попов , Ким. Торп Бьёнди . Б Буре.

Всё разное.Примерно так.

А по поводу Варяга,нужен тренер

программа ,а не метания из одной крайности

в другую.Поверь на минуту его вывести

без проблем . я видел таких корявых выводили

на 1 разряд на выносливости и технику никто не правил.

Little_boo от **Апреля 11, 2012, 09:26:12 pm**

Swimmer48

ты долго тролля кормишь будешь? Если уж сертифицированный по TI тренер голову в песок прячет, когда неудобный вопросы начинаются. Так с этим - вообще пустая трата времени.

Ivan Tyarkin от **Апреля 12, 2012, 02:32:30 am**

Цитата: feniks2277 от **Апреля 11, 2012, 09:12:08 pm**

А по поводу Варяга,нужен тренер программа ,а не метания из одной крайности

в другую.Поверь на минуту его вывести
без проблем . я видел таких корявых выводили
на 1 разряд на выносливости и технику никто не правил.

;D А видел сколько не выводили?

Проблема в том что ты как все тренеры не можешь дать гарантий того что если спортсмен выполнит твою программу, то он поплывет какое то время.

Но можно гарантировать что человек научится делать какие то элементы движения правильно в воде.

feniks2277 от **Апреля 12, 2012, 05:14:19 am**

Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 12, 2012, 02:32:30 am

Цитата: feniks2277 от Апреля 11, 2012, 09:12:08 pm

А по поводу Варяга,нужен тренер
программа ,а не метания из одной крайности
в другую.Поверь на минуту его вывести
без проблем . я видел таких корявых выводили
на 1 разряд на выносливости и технику никто не правил.

;D А видел сколько не выводили?

Проблема в том что ты как все тренеры не можешь дать гарантий того что если спортсмен выполнит твою программу, то он поплывет какое то время.

Но можно гарантировать что человек научится делать какие то элементы движения правильно в воде.

Гарантию даёт только Страховой Полис и то не всегда.

Иван тут нет ничего необычного .

Есть результат 50м за 34 сек, 25м за 15 сек

Работа 100 на ногах тоже даёт основания
для прощёта. Необходимо улучшение 10 % за год .

Прогрес уже начнётся при правильном
выполнении поворотов, и выхода+ техника
выносливость , зал .

Я согласен это не работа на 24 недели.

И без сомнения при 6 часах в неделю нечего лезть
в эту кашу ,но если есть цель запросто.

Тем более не с 0 , база какая никакая есть 1 разряд
в единоборствах.

Видел сколько и не выводили.

Но видел и такое в 6 лет малец сказал хочу быть на Олимпиаде

И попал в Пекин .Отвечаю за слова.

Ivan Tyarkin от **Апреля 12, 2012, 06:50:23 am**

Цитата: feniks2277 от Апреля 11, 2012, 09:12:08 pm

А по поводу Варяга,нужен тренер
программа ,а не метания из одной крайности
в другую.Поверь на минуту его вывести
без проблем . я видел таких корявых выводили
на 1 разряд на выносливости и технику никто не правил.

Цитата: feniks2277 от Апреля 12, 2012, 05:14:19 am

Гарантию даёт только Страховой Полис и то не всегда.
Иван тут нет ничего необычного .
Есть результат 50м за 34 сек, 25м за 15 сек
Работа 100 на ногах тоже даёт основания
для прощёта. Необходимо улучшение 10 % за год .
Прогрес уже начнётся при правильном
выполнении поворотов, и выхода+ техника
выносливость , зал .
Я согласен это не работа на 24 недели.
И без сомнения при 6 часах в неделю нечего лезть
в эту кашу ,но если есть цель запросто.
Тем более не с 0 , база какая никакая есть 1 разряд
в единоборствах.
Видел сколько и не выводили.
Но видел и такое в 6 лет малец сказал хочу быть на Олимпиаде
И попал в Пекин .Отвечаю за слова.

Чтоб проплыть 100 из минуты надо 50 иметь из 28, это больше чем 10% от 34 секунд, ближе к 20%

С другой стороны, 10% !!! Много бы я отдал за 10% :D никто не берет только :D

Т.е. я не вижу как 10% сбросить за счет тренировок и программы, к тому же ты сам написал при правильном выполнении поворотов + техника, а это уже не просто тренировки и программа, это уже умный тренер который следит за тем что происходит, т.е. **правит технику**.

В конечном итоге конечно же на минуту вывести не проблема, только всеравно научиться плавать придется сперва. Было б желание, ну и понимание как.

sosnin от **Апреля 12, 2012, 07:10:32 am**

Цитата: feniks2277 от Апреля 11, 2012, 09:12:08 pm

1)А методика обучения тут не причём
А сама техника очень подвижна если ты готов к изменениям
А .Попов , Ким. Торп Бьёнди . Б Буре.
Всё разное.Примерно так.

2)А по поводу Варяга,нужен тренер
программа ,а не метания из одной крайности
в другую.Поверь на минуту его вывести
без проблем . я видел таких корявых выводили
на 1 разряд на выносливости и технику никто не правил.

1) так если не причем,то какое преимущество оно дает даже перед "хаотичными заданиями"? или против "плавания упражнений на технику+сетов,все под контролем тренера"? зачем пытаться учить человека плавать по системе ТИ, если можно взять "выжимки" из других методик или просто увиденного,потом их уместно применить. то есть идти постепенно и верно,убирая основные ошибки в технике,постепенно переходя от общего к мелочам?

2) понятно,что нужен. он сам не спорит с этим. у него всегда распутье и не знает куда метнуться. понятно,что программа подготовки с контролем помогут в его случае скинуть около 2 сек на 50м только физической кондицией. даже наплевав на технику. а дальше?

пс. то есть методика ТИ это не постановка техники, а структурировнные методики подготовки "для чайников",выжимки из всего известного?

feniks2277 от **Апреля 12, 2012, 07:18:26 am**

Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 12, 2012, 06:50:23 am

Цитата: feniks2277 от Апреля 11, 2012, 09:12:08 pm

А по поводу Варяга, нужен тренер программа ,а не метания из одной крайности в другую. Поверь на минуту его вывести без проблем . я видел таких корявых выводили на 1 разряд на выносливости и технику никто не правил.

Цитата: feniks2277 от Апреля 12, 2012, 05:14:19 am

Гарантию даёт только Страховой Полис и то не всегда. Иван тут нет ничего необычного . Есть результат 50м за 34 сек, 25м за 15 сек Работа 100 на ногах тоже даёт основания для прощёта. Необходимо улучшение 10 % за год . Прогресс уже начнётся при правильном выполнении поворотов, и выхода+ техника выносливость , зал . Я согласен это не работа на 24 недели. И без сомнения при 6 часах в неделю нечего лезть в эту кашу ,но если есть цель запросто. Тем более не с 0 , база какая никакая есть 1 разряд в единоборствах. Видел сколько и не выводили. Но видел и такое в 6 лет малец сказал хочу быть на Олимпиаде И попал в Пекин .Отвечаю за слова.

Чтоб проплыть 100 из минуты надо 50 иметь из 28, это больше чем 10% от 34 секунд, ближе к 20%

С другой стороны, 10% !!! Много бы я отдал за 10% :D никто не берет только :D

Т.е. я не вижу как 10% сбросить за счет тренировок и программы, к тому же ты сам написал при правильном выполнении поворотов + техника, а это уже не просто тренировки и программа, это уже умный тренер который следит за тем что происходит, т.е. **правит технику**.

В конечном итоге конечно же на минуту вывести не проблема, только всеравно научиться плавать придется сперва. Было б желание, ну и понимание как.

Иван нет ничего проще 18 часов в неделю вода
6 часов зал и уровень 2 взрослого разряда
Не из минуты а в минуте $14+15+16+16=1.01-1.03$

acehawk от **Апреля 12, 2012, 07:22:46 am**

чем больше я читаю форум, тем больше понимаю, что плавание **индивидуальный спорт** именно в силу **индивидуальности тренировок**. **Нужен индивидуальный тренер** который будет тебя растить...вот мне только интересно в каком возрасте нужен (возможен) переход от тренера детского (есть такое понятие?) до тренера, скажем так, не взрослого даже, а "финишного"

sosnin от **Апреля 12, 2012, 07:34:28 am**

Цитата: acehawk от Апреля 12, 2012, 07:22:46 am

чем больше я читаю форум, тем больше понимаю, что плавание **индивидуальный спорт** именно в силу **индивидуальности тренировок**. **Нужен индивидуальный тренер** который будет тебя растить...вот мне только интересно в каком возрасте нужен (возможен) переход от тренера детского (есть такое понятие?) до тренера, скажем так, не взрослого даже, а "финишного"

наш спорткласс к финишному отдали в 9м классе, ребята были на уровне 1взр. тренеру надо время изучить учеников. думаю года 3 достаточно. дальше думаю есть смысл менять тренера, только на уровень выше или того, кто может реально дать больше (например уходит человек с 200, на спринт, а тренер тянет среднестатистиков).

acehawk от **Апреля 12, 2012, 07:41:41 am**

Цитата: sosnin от Апреля 12, 2012, 07:34:28 am

Цитата: acehawk от Апреля 12, 2012, 07:22:46 am

чем больше я читаю форум, тем больше понимаю, что плавание **индивидуальный спорт** именно в силу **индивидуальности тренировок. Нужен индивидуальный тренер** который будет тебя растить...вот мне только интересно в каком возрасте нужен (возможен) переход от тренера детского (есть такое понятие?) до тренера, скажем так, не взрослого даже, а "финишного"

наш спорткласс к финишному отдали в 9м классе,ребята были на уровне 1взр. тренеру надо время изучить учеников.думаю года 3 достаточно. дальше думаю есть смысл менять тренера,только на уровень выше или того,кто может реально дать больше(например уходит человек с 200,на спринт,а тренер тянет средников).

т.е. отдавать на специализацию?

feniks2277 от **Апреля 12, 2012, 08:21:56 am**

Цитата: acehawk от Апреля 12, 2012, 07:22:46 am

чем больше я читаю форум, тем больше понимаю, что плавание **индивидуальный спорт** именно в силу **индивидуальности тренировок. Нужен индивидуальный тренер** который будет тебя растить...вот мне только интересно в каком возрасте нужен (возможен) переход от тренера детского (есть такое понятие?) до тренера, скажем так, не взрослого даже, а "финишного"

Наиди Игоря и отдай к нему .

Swimmer48 от **Апреля 12, 2012, 02:56:07 pm**

Цитата: acehawk от Апреля 12, 2012, 07:22:46 am

чем больше я читаю форум, тем больше понимаю, что плавание **индивидуальный спорт** именно в силу **индивидуальности тренировок. Нужен индивидуальный тренер** который будет тебя растить...вот мне только интересно в каком возрасте нужен (возможен) переход от тренера детского (есть такое понятие?) до тренера, скажем так, не взрослого даже, а "финишного"

Sosnin верно написал. Детский тренер - это тот кто готовит до 1 разряда - КМС, реже МС. Есть уникамы, которые ведут ребят с детства и до МСМК (на форуме я так понимаю это Алексей). А так обычно необходимость сменить детскую группу и тренера возникает в 9-10 классе. С этого момента как повезет.

Вообще я бы разделил на 4 уровня по сути:

- подготовка в лягушатнике один тренер
- подготовка до 5 класса другой тренер
- подготовка до 10-11 класса тоже другой
- спортивное совершенствование с 11 класса снова другой тренер

Но тут надо понимать, что все упирается в условия тренировок и возможности тренера. Спортсмены с 11 класса с уровнем КМС-МС требует реально индивидуального подхода. До 11 класса там больше массовки и кто выживет (нужна отработанная методика). До 5 класса там надо уметь общаться с детьми и т.п.. Да это может быть все в одном тренере, но я считаю это не дело, если тренер совмещает массовые группы и ребят от КМС. Хотя я видел успешные примеры, но там тоже с МС-МСМК работали индивидуально по сути, просто оставалось время ещё на массовку, которая скоро доплыла и до МС- МСМК.

acehawk от **Апреля 12, 2012, 03:29:56 pm**

Цитата: Swimmer48 от Апреля 12, 2012, 02:56:07 pm

Цитата: acehawk от Апреля 12, 2012, 07:22:46 am

чем больше я читаю форум, тем больше понимаю, что плавание **индивидуальный спорт** именно в силу **индивидуальности тренировок. Нужен индивидуальный тренер** который будет тебя растить...вот мне только интересно в каком возрасте нужен (возможен) переход от тренера детского (есть такое понятие?) до тренера, скажем так, не взрослого даже, а "финишного"

Sosnin верно написал. Детский тренер - это тот кто готовит до 1 разряда - КМС, реже МС. Есть уникамы, которые ведут ребят с детства и до МСМК (на форуме я так понимаю это Алексей). А так обычно необходимость сменить детскую группу и тренера возникает в 9-10 классе. С этого момента как повезет.

Вообще я бы разделил на 4 уровня по сути:

- подготовка в лягушатнике один тренер
- подготовка до 5 класса другой тренер
- подготовка до 10-11 класса тоже другой
- спортивное совершенствование с 11 класса снова другой тренер

Но тут надо понимать, что все упирается в условия тренировок и возможности тренера. Спортсмены с 11 класса с уровнем КМС-МС требует реально индивидуального подхода. До 11 класса там больше массовки и кто выживет (нужна отработанная методика). До 5 класса там надо уметь общаться с детьми и т.п.. Да это может быть все в одном тренере, но я считаю это не дело, если тренер совмещает массовые группы и ребят от КМС. Хотя я видел успешные примеры, но там тоже с МС-МСМК работали индивидуально по сути, просто оставалось время ещё на массовку, которая скоро доплыла и до МС- МСМК.

спасибо за расклады) и вам и Sosnin)

feniks2277 от Апреля 13, 2012, 03:30:08 am

Цитата: Swimmer48 от Апреля 12, 2012, 02:56:07 pm

Цитата: acehawk от Апреля 12, 2012, 07:22:46 am

чем больше я читаю форум, тем больше понимаю, что плавание **индивидуальный спорт** именно в силу **индивидуальности тренировок. Нужен индивидуальный тренер** который будет тебя растить...вот мне только интересно в каком возрасте нужен (возможен) переход от тренера детского (есть такое понятие?) до тренера, скажем так, не взрослого даже, а "финишного"

Sosnin верно написал. Детский тренер - это тот кто готовит до 1 разряда - КМС, реже МС. Есть уникамы, которые ведут ребят с детства и до МСМК (на форуме я так понимаю это Алексей). А так обычно необходимость сменить детскую группу и тренера возникает в 9-10 классе. С этого момента как повезет.

Вообще я бы разделил на 4 уровня по сути:

- подготовка в лягушатнике один тренер
- подготовка до 5 класса другой тренер
- подготовка до 10-11 класса тоже другой
- спортивное совершенствование с 11 класса снова другой тренер

Но тут надо понимать, что все упирается в условия тренировок и возможности тренера. Спортсмены с 11 класса с уровнем КМС-МС требует реально индивидуального подхода. До 11 класса там больше массовки и кто выживет (нужна отработанная методика). До 5 класса там надо уметь общаться с детьми и т.п.. Да это может быть все в одном тренере, но я считаю это не дело, если тренер совмещает массовые группы и ребят от КМС. Хотя я видел успешные примеры, но там тоже с МС-МСМК работали индивидуально по сути, просто оставалось время ещё на массовку, которая скоро доплыла и до МС- МСМК.

Жаль М Фелпс не знал что можно 4 тренера поменять.

и Донец, Вятчанин по моему Ефимова.

Может я ошибаюсь?

feniks2277 от Апреля 13, 2012, 05:15:44 am

Цитата: Ivan Tyurkin от Апреля 12, 2012, 06:50:23 am

Цитата: feniks2277 от Апреля 11, 2012, 09:12:08 pm

А по поводу Варяга, нужен тренер программа ,а не метания из одной крайности в другую. Поверь на минуту его вывести без проблем . я видел таких корявых выводили

на 1 разряд на выносливости и технику никто не правил.

Цитата: feniks2277 от Апреля 12, 2012, 05:14:19 am

Гарантию даёт только Страховой Полис и то не всегда.
Иван тут нет ничего необычного .
Есть результат 50м за 34 сек, 25м за 15 сек
Работа 100 на ногах тоже даёт основания
для прощёта. Необходимо улучшение 10 % за год .
Прогрес уже начнётся при правильном
выполнении поворотов, и выхода+ техника
выносливость , зал .
Я согласен это не работа на 24 недели.
И без сомнения при 6 часах в неделю нечего лезть
в эту кашу ,но если есть цель запросто.
Тем более не с 0 , база какая никакая есть 1 разряд
в единоборствах.
Видел сколько и не выводили.
Но видел и такое в 6 лет малец сказал хочу быть на Олимпиаде
И попал в Пекин .Отвечаю за слова.

Чтоб проплыть 100 из минуты надо 50 иметь из 28, это больше чем 10% от 34 секунд, ближе к 20%

С другой стороны, 10% !!! Много бы я отдал за 10% :D никто не берет только :D

Т.е. я не вижу как 10% сбросить за счет тренировок и программы, к тому же ты сам написал при правильном выполнении поворотов + техника, а это уже не просто тренировки и программа, это уже умный тренер который следит за тем что происходит, т.е. **правит технику**.

В конечном итоге конечно же на минуту вывести не проблема, только всеравно научиться плавать придется сперва. Было б желание, ну и понимание как.

Иван ,а что скажешь по поводу этой техники.

1988 год и результат 8.20....

Еи уже за 40 а она 400 за 4.17 проходит

<http://www.youtube.com/watch?v=4YrZXqBKwuc&feature=related>

Да "Тотал" можно как идеальную технику показывать.

Да по поводу двух ударного Там Sun Yang тоже не как Торп с Хакетом плывёт.

а двух ударным и без проблем на последнем полтишке б ударным закончил.

<http://www.youtube.com/watch?v=Z-ZMbiem-V8&feature=fvsvr>

sosnin от **Апреля 13, 2012, 06:52:00 am**

Цитата: feniks2277 от Апреля 13, 2012, 03:30:08 am

Вятчанин по моему Ефимова.
Может я ошибаюсь?

ошибаетесь.ну не 4,а 3. думаю половина дюшш в нашей стране построена по такой системе. правда у нас СС было по уровню подготовки(с кмс основательных),а не классу.

катран от **Апреля 13, 2012, 07:24:56 am**

Насколько я помню, Ефимову в Волгодонске не Вятчанина тренировала

Ivan Tyarkin от **Апреля 13, 2012, 10:05:57 am**

Цитата: feniks2277 от Апреля 13, 2012, 05:15:44 am

Иван ,а что скажеш по поводу этой техники.

1988 год и результат 8.20....

Еи уже за 40 а она 400 за 4.17 проходит

<http://www.youtube.com/watch?v=4YrZXqBKwuc&feature=related>

Да "Тотал" можно как идеальную технику показывать.

Да по поводу двух ударного Там Sun Yang тоже не как Торп с Хакетом плывёт.

а двух ударным и без проблем на последнем полтишке 6 ударным закончил.

<http://www.youtube.com/watch?v=Z-ZMbiem-V8&feature=fvsr>

Лично я считаю что у нее отличная техника. Особенно если посмотреть подводную часть. Голова выскакивает высоко, но это особенность. Судя по подводной съемке у нее подъем головы при вдохе не приводит к опусканию таза и ног. Потому что она легкая. Сколько она 55 кг весила? Когда я так задираю бошку у меня падают ноги. Очень высокие обороты, у меня на таких оборотах рука проскальзывает начинает. А у нее свиду нет.

<http://www.youtube.com/watch?v=vLVSSZo8IdU> - 6 дорожка, красная шапка. Реально ж@па падает, убрать это и будет на 1-2 секунды быстрее. А у Джейнет все и так классно.

Причем тут "Тотал"? Брызг нету чтоль? Они очень медленно плывут, чтоб эффективность оценить.

sosnin от **Апреля 13, 2012, 11:36:30 am**

Цитата: катран от Апреля 13, 2012, 07:24:56 am

Насколько я помню, Ефимову в Волгодонске не Вятчанина тренировала

да и аркадий у папы,потом у мамы,теперь в америке.уж не знаю,кто его учил звездочки и стрелочки делать.

Little_boo от **Апреля 13, 2012, 04:05:46 pm**

Цитата: feniks2277 от Апреля 13, 2012, 03:30:08 am

Жаль М Фелпс не знал что можно 4 тренера поменять.

Ты вообще походу не в курсе про систему плавания в России, раз такую херню пишешь. Иногда лучше жевать...

@LE}{@NDER от **Апреля 13, 2012, 05:52:41 pm**

Цитата: feniks2277 от Апреля 13, 2012, 03:30:08 am

Жаль М Фелпс не знал что можно 4 тренера поменять.

и Донец, Вятчанин по моему Ефимова.

Может я ошибаюсь?

Зато, те кто тренируются в школьных группах в америке, а затем в сборной колледжей/универсов знают, что такое возможно - не всем же сходу так везет как фелпсу. Некоторые еще по семейным обстоятельствам вынуждены переезжать....

Little_boo от **Июня 16, 2012, 10:27:35 am**

От нечего делать лазил по плавательным сайтам и случайно наткнулся на это:
http://www.t-immersion.ru/coaches/Grudev_Vadim/

Не наш ли это Vadim TI демонстрирует технику плавания TI?

moi от **Июня 16, 2012, 12:33:55 pm**

Цитата: [Little_boo](#) от [Июня 16, 2012, 10:27:35 am](#)

Не наш ли это Vadim TI демонстрирует технику плавания TI?

Я прям вздрагиваю от проваленного локтя... Почему же все-таки TI-шники игнорируют эту часть? Было бы еще лучше :O)))

Little_boo от **Июня 16, 2012, 03:10:38 pm**

Цитата: [moi](#) от [Июня 16, 2012, 12:33:55 pm](#)

Цитата: [Little_boo](#) от [Июня 16, 2012, 10:27:35 am](#)

Не наш ли это Vadim TI демонстрирует технику плавания TI?

Я прям вздрагиваю от проваленного локтя... Почему же все-таки TI-шники игнорируют эту часть? Было бы еще лучше :O)))

Вздрагиваю - не то слово, такое ощущение, что сертификат TI выдается только после того, как человек забудет о том, что такое высокий локоть.

В целом это лишь подтверждает, то что тут раньше говорили - можно сколько угодно сравнивать себя с Фелпсом или с Китайцем, но чайник он и есть чайник, даже если делает мало гребков на 25м. В конце концов результат в плавании это не кол-во гребков на метр дистанции.

Swimmer48 от **Июня 17, 2012, 04:15:13 pm**

Цитата: [Little_boo](#) от [Июня 16, 2012, 10:27:35 am](#)

От нечего делать лазил по плавательным сайтам и случайно наткнулся на это:
http://www.t-immersion.ru/coaches/Grudev_Vadim/

Не наш ли это Vadim TI демонстрирует технику плавания TI?

Ну судя по месту тренировок (Балашиха) и имени это именно он.

труба от **Августа 15, 2012, 03:18:02 pm**

Цитата: [moi](#) от [Июня 16, 2012, 12:33:55 pm](#)

Я прям вздрагиваю от проваленного локтя... Почему же все-таки TI-шники игнорируют эту часть? Было бы еще лучше :O)))

не так все просто, ибо взаимосвязано. поднимая локоть меняется положение тела в воде и сами ощущения, более агрессивный гребок не даст так легко переложить тело на другой бок и скорректирует траекторию проносимой руки и все такое...

Little_boo от Августа 15, 2012, 05:37:54 pm

Цитата: труба от Августа 15, 2012, 03:18:02 pm

более агрессивный гребок не даст так легко переложить тело на другой бок

с чего это не даст? Всем он прекрасно дает, а тренерам TI не дает?

труба от Августа 23, 2012, 12:40:26 pm

Цитата: Little_boo от Августа 15, 2012, 05:37:54 pm

с чего это не даст? Всем он прекрасно дает, а тренерам TI не дает?

мне кажется что заваленный локоть помогает вращению тела в продольной оси.

@LE}{@NDER от Августа 23, 2012, 01:17:58 pm

Цитата: труба от Августа 23, 2012, 12:40:26 pm

Цитата: Little_boo от Августа 15, 2012, 05:37:54 pm

с чего это не даст? Всем он прекрасно дает, а тренерам TI не дает?

мне кажется что заваленный локоть помогает вращению тела в продольной оси.

Как раз наоборот. Вдоль продольной оси помогает повернуться включение широчайших (при непроваленном локте) и правильная синхронизация работы рук и ног. Особенно последнее классно ощущается, когда плывете 2х ударным кролем - синхронизация не такая размытая, как при работе 6-ти ударным и очень хорошо чувствуется, как каждый удар ногой помогает гребку протолкнуть тело и поворачивает его вдоль продольной оси.

А при проваленном локте, вы просто поворачиваете себя с боку на бок и нифига вперед не продвигаетесь.

Little_boo от Августа 23, 2012, 01:34:39 pm

Цитата: труба от Августа 23, 2012, 12:40:26 pm

мне кажется что заваленный локоть помогает вращению тела в продольной оси.

Заваленный локоть мешает делать нормальный гребок и помогает рвать воду, но вот поворачивать тело он ни как не помогает.

труба от Августа 23, 2012, 02:28:29 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 23, 2012, 01:17:58 pm

Как раз наоборот. Вдоль продольной оси помогает повернуться включение широчайших (при непроваленном локте) и правильная синхронизация работы рук и ног.

включение правой широчайшей помогает остаться на правом боку, а не перевернуться на левый, я правильно понял вашу мысль?

труба от Августа 23, 2012, 02:43:48 pm

Цитата: Little_boo от Августа 23, 2012, 01:34:39 pm

Заваленный локоть мешает делать нормальный гребок и помогает рвать воду, но вот поворачивать тело он ни как не помогает.

Если не вдаваться в детали, то еще раз сформулирую мысль: Движение всего остального тела зависят от "нормальности" гребка. И баланс зависит, и синхронизация зависит. Т.е. поставленные движения ног, корпуса при проваленном локте (когда на плечевой пояс не приходится большие нагрузки) отличаются от движений тела при высоком локте - потому что нагрузки на плечевой пояс резко возрастают и это требует компенсации со стороны тех же ног и корпуса.

Ну вот ляжем на воду, руку вперед вытянем и максимально проваливая локоть проведем руку вниз. Равновесие будет нарушено (3й закон ньютона) но немного. А теперь то же самое с максимально агрессивным локтем. Тело бросит в сторону явно. Далее - компенсировать эту вот нагрузку на плечевой пояс только проносимой рукой полностью нельзя - ибо в пустой руке только ее инерционность, а в гребущей - сила сопротивления воды. поэтому эту дополнительную нагрузку на одно плечо все равно придется обрабатывать и ногами и корпусом, раз уж он связывает руки с ногами.

Поэтому говорить что все с ногами кошерно а вот только локоть добавить и все будет вообще кошерно - не совсем верно, т.к. непонятно что станет с балансом когда появится сила давящая на плечо и имеющая и боковую составляющую.

@LE}{@NDER от Августа 23, 2012, 02:46:26 pm

Цитата: труба от Августа 23, 2012, 02:28:29 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 23, 2012, 01:17:58 pm

Как раз наоборот. Вдоль продольной оси помогает повернуться включение широчайших (при непроваленном локте) и правильная синхронизация работы рук и ног.

включение правой широчайшей помогает остаться на правом боку, а не перевернуться на левый, я правильно понял вашу мысль?

нет. как раз оно помогает перевернуться на левый, поскольку левая рука и плечо в этот момент вытянуты вперед, при включении правой широчайшей, тело буквально ввинчивается в воду как саморез. ;)

труба от Августа 23, 2012, 03:01:02 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 23, 2012, 02:46:26 pm

нет. как раз оно помогает перевернуться на левый, поскольку левая рука и плечо в этот момент вытянуты вперед, при включении правой широчайшей, тело буквально ввинчивается в воду как саморез. ;)

Это ближе к заключительной фразе гребка?

@LE}{@NDER от Августа 23, 2012, 03:45:58 pm

Цитата: труба от Августа 23, 2012, 03:01:02 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 23, 2012, 02:46:26 pm

нет. как раз оно помогает перевернуться на левый, поскольку левая рука и плечо в этот момент вытянуты вперед, при

включении правой широчайшей, тело буквально ввинчивается в воду как саморез. ;)

Это ближе к заключительной фразе гребка?

Скорее в фазе подтягивания, сразу после окончания фазы захвата. В заключительной фазе - отталкивании, уже больше включается трицепс - он уже используют энергию работы широчайшей для максимального разгона кисти.

Little_boo от **Августа 23, 2012, 08:51:55 pm**

Цитата: труба от Августа 23, 2012, 02:43:48 pm

Тело бросит в сторону явно. Далее - компенсировать эту вот нагрузку на плечевой пояс только проносимой рукой

Куда его бросит? Гребите ровно и никуда ничего бросать не будет.

sosnin от **Августа 24, 2012, 07:37:14 am**

Цитата: Little_boo от Августа 23, 2012, 08:51:55 pm

Цитата: труба от Августа 23, 2012, 02:43:48 pm

Тело бросит в сторону явно. Далее - компенсировать эту вот нагрузку на плечевой пояс только проносимой рукой

Куда его бросит? Гребите ровно и никуда ничего бросать не будет.

:) меняйте углы атаки кисти,направление движения,занимайтесь гибкостью и тп. если конечно считать,что человек=лодка с веслами,то ТРУБА конечно прав :)

Ivan Tyarkin от **Августа 24, 2012, 03:57:38 pm**

Цитата: труба от Августа 23, 2012, 02:43:48 pm

Ну вот ляжем на воду, руку вперед вытянем и максимально проваливая локоть проведем руку вниз. Равновесие будет нарушено (3й закон ньютона) но немного. А теперь то же самое с максимально агрессивным локтем. Тело бросит в сторону явно. Далее - компенсировать эту вот нагрузку на плечевой пояс только проносимой рукой полностью нельзя - ибо в пустой руке только ее инерционность, а в гребущей - сила сопротивления воды. поэтому эту дополнительную нагрузку на одно плечо все равно придется отрабатывать и ногами и корпусом, раз уж он связывает руки с ногами.

Поэтому говорить что все с ногами кошерно а вот только локоть добавить и все будет вообще кошерно - не совсем верно,т.к. непонятно что станет с балансом когда появится сила давящая на плечо и имеющая и боковую составляющую.

Это все от того что практикуется принцип полного и бессмысленного расслабления. Типа плыть надо как мягкая сосиска.

Когда люди спокойно идут пешком они ж не полностью расслаблены, там куча мышц стабилизаторов работает. Никто не жалуется, что корпусом и руками приходится стабилизировать работу ног при ходьбе ;D

Тоже и в плавании, чтоб от гребка нормального тело не вело в сторону, надо пресс держать и тело в струнку.....

труба от **Августа 28, 2012, 10:26:14 am**

Ребята, правая рука справа а левая рука слева - факт! поперечной составляющей силы не может быть только в одном случае, если бы руки прикладывали бы силу ровно по оси проходящей между

точкой прикрепления руки и центром тяжести. Что в случае реализации делает из человека как бы кальмара. Но поскольку мы не кальмары, то поперечная составляющая есть и человек таки да, больше похож на лодку с веслами нежели на кальмара.

Кстати, если этой составляющей нет - то зачем вам компенсирующий эту составляющую гребок разноименной ногой ;) ну нет составляющих, ноги могут грести сами по себе в своем ритме руки в своем, и те и другие дают только тягу вперед, красота, вопрос синхронизации отпал сам собою ;)

Григор от Сентября 03, 2012, 09:58:50 pm

Цитата: труба от Августа 28, 2012, 10:26:14 am

Ребята, правая рука справа а левая рука слева - факт! поперечной составляющей силы не может быть только в одном случае, если бы руки прикладывали бы силу ровно по оси проходящей между точкой прикрепления руки и центром тяжести. Что в случае реализации делает из человека как бы кальмара. Но поскольку мы не кальмары, то поперечная составляющая есть и человек таки да, больше похож на лодку с веслами нежели на кальмара.

Кстати, если этой составляющей нет - то зачем вам компенсирующий эту составляющую гребок разноименной ногой ;) ну нет составляющих, ноги могут грести сами по себе в своем ритме руки в своем, и те и другие дают только тягу вперед, красота, вопрос синхронизации отпал сам собою ;)

Упражнение "кроль на одной руке", как раз таки помогает понять, как нужно грести, чтобы не было необходимости чего-то компенсировать. Это упражнение нужно научиться плыть так, чтобы тело двигалось идеально ровно. Если не умеешь так, значит при плавании в полной координации у тебя возникают поперечные силы. При этом есть два варианта, один хуже другого:

1. Либо тело виляет, что очень плохо
2. Либо, чтобы избежать п.1, ты создаёшь другую поперечную силу, компенсирующую первую. Это не менее хреново, т.к. бессмысленно тратишь свои силы.

Вывод: при плавании не должно быть никаких других сил, кроме той, которая прямо направлена к противоположному бортику.

AlexG от Сентября 04, 2012, 10:26:14 am

Цитата: Григор от Сентября 03, 2012, 09:58:50 pm

Вывод: при плавании не должно быть никаких других сил, кроме той, которая прямо направлена к противоположному бортику.

По вашему идеальный пловец представляет из себя этакую торпеду. Такой идеал в реальности из-за особенностей анатомии и физиологии человека увы не достигим. Понятно, что обучением убирают излишнее паразитное дергание, но полностью убрать все вращательные моменты для человека не получится.

труба от Сентября 04, 2012, 05:40:10 pm

Цитата: Григор от Сентября 03, 2012, 09:58:50 pm

Упражнение "кроль на одной руке", как раз таки помогает понять, как нужно грести, чтобы не было необходимости чего-то компенсировать. Это упражнение нужно научиться плыть так, чтобы тело двигалось идеально ровно. Если не умеешь так, значит при плавании в полной координации у тебя возникают поперечные силы. При этом есть два варианта, один хуже другого:

1. Либо тело виляет, что очень плохо
2. Либо, чтобы избежать п.1, ты создаёшь другую поперечную силу, компенсирующую первую. Это не менее хреново, т.к. бессмысленно тратишь свои силы.

Вывод: при плавании не должно быть никаких других сил, кроме той, которая прямо направлена к противоположному бортику.

ваще не проблема. но Вы понимаете что Вы открываете новые горизонты плавания? К примеру вот правая рука у правши она сильнее чем левая. И обе руки оказывают на тело только тянущую вперед

силу. Тогда к примеру гребков правой рукой можно делать на два больше, чем левой. Т.е. использовать обе руки полностью, а не перегребать левой и недогребать правой. Что вообще париться симметричностью когда все руки и ноги могут грести только вперед? Странно что мы на это только обратили внимания. но ничего, щас мировые рекорды подвинем немножко... ;D

Григор от Сентября 05, 2012, 11:14:31 am

Цитата: AlexG от Сентября 04, 2012, 10:26:14 am

Цитата: Григор от Сентября 03, 2012, 09:58:50 pm

Вывод: при плавании не должно быть никаких других сил, кроме той, которая прямо направлена к противоположному бортику.

По вашему идеальный пловец представляет из себя эту торпеду. Такой идеал в реальности из-за особенностей анатомии и физиологии человека увы не достигим. Понятно, что обучением убирают излишнее паразитное дергание, но полностью убрать все вращательные моменты для человека не получится.

Да, всё так! Значит, нужно убрать максимум, насколько это возможно. А если будешь думать, "а я скомпенсирую поперечную силу другой рукой", то ничего не уберёшь. Поэтому не надо об этом думать, вообще. Надо стараться плаваю даже одной рукой держать баланс.

Григор от Сентября 05, 2012, 11:18:13 am

Цитата: труба от Сентября 04, 2012, 05:40:10 pm

ваше не проблема. но Вы понимаете что Вы открываете новые горизонты плавания? К примеру вот правая рука у правши она сильнее чем левая. И обе руки оказывают на тело только тянущую вперед силу. Тогда к примеру гребков правой рукой можно делать на два больше, чем левой. Т.е. использовать обе руки полностью, а не перегребать левой и недогребать правой. Что вообще париться симметричностью когда все руки и ноги могут грести только вперед? Странно что мы на это только обратили внимания. но ничего, щас мировые рекорды подвинем немножко... ;D

Я не очень понял к чему Вы это?! Разность сил рук тут вообще не в тему.

sosnin от Сентября 05, 2012, 11:21:04 am

имхо.идельнее даже не торпеда,хотя сойдет и так,а форма капли.полкапли под водой.

AlexG от Сентября 05, 2012, 12:00:50 pm

Цитата: sosnin от Сентября 05, 2012, 11:21:04 am

имхо.идельнее даже не торпеда,хотя сойдет и так,а форма капли.полкапли под водой.

Торпеда не в смысле формы, а в смысле толкающей силы. У торпеды она направлена ровно вдоль оси симметрии, чего у человека естественно не будет никогда (в частности из-за того, что оси симметрии у человека нет). Вопросы гидродинамики, связанные с формой плывущего предмета, лучше вообще оставить в стороне.

Цитата: Григор от Сентября 05, 2012, 11:14:31 am

Да, всё так! Значит, нужно убрать максимум, насколько это возможно. А если будешь думать, "а я скомпенсирую поперечную силу другой рукой", то ничего не уберёшь. Поэтому не надо об этом думать, вообще. Надо стараться плаваю даже одной рукой держать баланс.

Тут как будто кто-то считает, что баланс держать не надо что одной, что двумя руками. Надо конечно. Но от того, что вы не думаете о поперечной составляющей силы, она в ноль не обратится.

труба от Сентября 06, 2012, 08:29:17 am

Цитата: Григор от Сентября 05, 2012, 11:14:31 am

Да, всё так! Значит, нужно убрать максимум, насколько это возможно. А если будешь думать, "а я скомпенсирую поперечную силу другой рукой", то ничего не уберёшь. Поэтому не надо об этом думать, вообще. Надо стараться плаваю даже одной рукой держать баланс.

начиная с какого то предела усилия затрачиваемые на баланс начинают превосходить затраты на компенсации - мое стойкое убеждение. Как и усилия затрачиваемые на повышение скольжения. То есть если рассматривать скорость как функцию от координат "баланса", "скольжения", "силы", "высокого локтя" и пр. то максимум этой функции лежит не на границе координат.

Григор от Сентября 07, 2012, 12:59:07 am

Цитата: труба от Сентября 06, 2012, 08:29:17 am

Цитата: Григор от Сентября 05, 2012, 11:14:31 am

Да, всё так! Значит, нужно убрать максимум, насколько это возможно. А если будешь думать, "а я скомпенсирую поперечную силу другой рукой", то ничего не уберёшь. Поэтому не надо об этом думать, вообще. Надо стараться плаваю даже одной рукой держать баланс.

начиная с какого то предела усилия затрачиваемые на баланс начинают превосходить затраты на компенсации - мое стойкое убеждение. Как и усилия затрачиваемые на повышение скольжения. То есть если рассматривать скорость как функцию от координат "баланса", "скольжения", "силы", "высокого локтя" и пр. то максимум этой функции лежит не на границе координат.

Не пойму, какие усилия нужны для того, чтобы сохранять направление силы гребка только вперёд. По моему, тут нужно только умение, и никаких усилий. А вот, усилие нужно, как раз, для обратного: чтобы компенсировать вредные составляющие силы тяги, когда они возникают.

Григор от Сентября 07, 2012, 12:59:58 am

Цитата: AlexG от Сентября 05, 2012, 12:00:50 pm

Но от того, что вы не думаете о поперечной составляющей силы, она в ноль не обратится.

А, от того, что вы думаете о ней - обратится? :)

Григор от Сентября 07, 2012, 01:18:15 am

Вообщем, я об этом думаю так:

Никакими расчётами или формулами не возможно определить как, с какой траекторией, скоростью или углом атаки надо грести, чтобы поперечные силы свести к нулю. Это можно только внутренней установкой и упреждениями. Поэтому, как раз таки, самое важное настроиться к тому, чтобы все, даже мельчайшие наши усилия били направлены только вперёд. И, это даже при плавании на спине, несмотря на то, что тут руки уж откровенно движутся по бокам! ИМХО, только плавая с такой внутренней установкой можно добиться минимизации поперечных сил. А компенсация поперечной силы одной руки, поперечной силой другой руки,- это не наш путь. Это похоже на тушение огня бензином: мало того, что одной рукой вынужденно создаёшь эту бесполезную силу, так ещё и другой - тоже, причём - специально, чтобы, видишь ли, компенсировать первую! А смысл??? Словом, если считать, что поперечные силы, это неизбежность, то я даже не уверен, что их стоит

гасить, создавая противоположную силу другой рукой. Возможно даже, что уж лучше пусть виляет тело, слегка, под их воздействием, чем гасить их специальным усилием другой руки, и тратить на это мышечную энергию. Хотя, это спорно, наверно.

sosnin от **Сентября 07, 2012, 06:29:17 am**

я не понимаю, а жесткий корпус отменили чтоли?

AlexG от **Сентября 07, 2012, 10:10:34 am**

Цитата: Григор от Сентября 07, 2012, 12:59:58 am

А, от того, что вы думаете о ней - обратится? :)

Ну во-первых, я естественно такого не говорил. Это вы сказали, что мы все мысленные усилия направляем на движение вперед и баланс, а про поперечные составляющие не думаем вообще. При этом у нас все автоматом получится. Вот это и доказывайте. А сказанный вами якобы мой тезис опровергать не надо. Кстати с вашей установкой я отчасти согласен. Для детей она отлично подходит, для людей интуитивнопрозренческого, так сказать, склада тоже. Типа, ты делай, думай о возвышенном, о разных помогающих образах и тебе воздастся. А в принципе, неплохо бы еще знать, почему так надо делать. Не каждому образы в помощь оказываются.

Цитата: Григор от Сентября 07, 2012, 12:59:07 am

Не пойму, какие усилия нужны для того, чтобы сохранять направление силы гребка только вперед. По моему, тут нужно только умение, и никаких усилий. А вот, усилие нужно, как раз, для обратного: чтобы компенсировать вредные составляющие силы тяги, когда они возникают.

Первое. Если бы у человека была бы одна "рука", росла бы она условно из макушки, двигалась бы в плоскости симметрии тела человека, то тогда она бы тянула человека вперед (кстати не ровно вперед, еще куда-то, если бы это была именно рука). Но поскольку руки прикреплены к бокам и работают в кроле попеременно, то они будут создавать какие-то вращательные моменты. Второе. Если точнее, не умение, а навык. А этот навык он и есть набор четко дозированных, доведенных до автоматизма усилий. Если вам не надо прилагать сознательных усилий, то значит навык выработан.

Цитата: Григор от Сентября 07, 2012, 01:18:15 am

Вообщем, я об этом думаю так:

Никакими расчётами или формулами не возможно определить как, с какой траекторией, скоростью или углом атаки надо грести, чтобы поперечные силы свести к нулю.

Не смотря на то, что это очень технически сложная задача, ничего принципиально невозможного в ней нет. Правда это бесполезно в практическом смысле, потому что на реального человека решение фиг перенесешь.

Цитата: Григор от Сентября 07, 2012, 01:18:15 am

А компенсация поперечной силы одной руки, поперечной силой другой руки, - это не наш путь. Это похоже на тушение огня бензином: мало того, что одной рукой вынужденно создаёшь эту бесполезную силу, так ещё и другой - тоже, причём - специально, чтобы, видишь ли, компенсировать первую! А смысл???

Словом, если считать, что поперечные силы, это неизбежность, то я даже не уверен, что их стоит гасить, создавая противоположную силу другой рукой.

Понимаете ли в чем дело, в брасе и баттерфляе ведь именно так и происходит за счет симметричности движения. Кстати про компенсацию одной рукой другой руки изначально речи не было. Это гипербола, придуманная пользователем **труба**, для лучшего обоснования своей первоначальной мысли. Но вы литературный прием восприняли излишне буквально и прямолинейно. А первоначальный тезис был о синхронизации работы рук и ног.

AlexG от **Сентября 07, 2012, 10:13:59 am**

Цитата: sosnin от Сентября 07, 2012, 06:29:17 am

я не понимаю, а жесткий корпус отменили чтоли?

Это вы про торпеду (реально тяжело ориентироваться кто и кому тут отвечает)? Если да, то торпеда отличается от человека очень многими вещами. В контексте первого ответа было важно две вещи: точка приложения и направление движущей силы. Остальное оставим за рамками обсуждения.

sosnin от Сентября 07, 2012, 10:45:11 am

Цитата: AlexG от Сентября 07, 2012, 10:13:59 am

Цитата: sosnin от Сентября 07, 2012, 06:29:17 am

я не понимаю, а жесткий корпус отменили чтоли?

Это вы про торпеду (реально тяжело ориентироваться кто и кому тут отвечает)? Если да, то торпеда отличается от человека очень многими вещами. В контексте первого ответа было важно две вещи: точка приложения и направление движущей силы. Остальное оставим за рамками обсуждения.

нет.это было к этому:

Цитата: Григор от Сентября 07, 2012, 01:18:15 am

Словом, если считать, что поперечные силы, это неизбежность, то я даже не уверен, что их стоит гасить, создавая противоположную силу другой рукой. Возможно даже, что уж лучше пусть виляет тело, слегка, под их воздействием, чем гасить их специальным усилием другой руки, и тратить на это мышечную энергию. Хотя, это спорно, наверно.

я к тому, что корпус вполне может выполнять роль выравнивания тела, траектории, и не обязательно для этого использовать вторую руку и грести в противовес. если грести назад, то создаваемые минимальные вращательные моменты вполне можно гасить корпусом, плечами. а еще лучше использовать для разгона темпа и др.

AlexG от Сентября 07, 2012, 10:49:58 am

Цитата: sosnin от Сентября 07, 2012, 10:45:11 am

я к тому, что корпус вполне может выполнять роль выравнивания тела, траектории, и не обязательно для этого использовать вторую руку и грести в противовес. если грести назад, то создаваемые минимальные вращательные моменты вполне можно гасить корпусом, плечами. а еще лучше использовать для разгона темпа и др.

Полностью согласен. И, кстати, не понимаю, почему Григор об этом не написал.

sosnin от Сентября 07, 2012, 11:08:34 am

да вы все больше про торпеду, весла, а как-то человека со скелетом, связками, суставами, мышцами уводите на второй план :)

upd ой, у человека еще голова есть.

AlexG от Сентября 07, 2012, 11:33:30 am

Цитата: sosnin от Сентября 07, 2012, 11:08:34 am

да вы все больше про торпеду, весла, а как-то человека со скелетом, связками, суставами, мышцами уводите на второй план :)

upd ой, у человека еще голова есть.

Есть определенная доля утрирования. Всю картину разом охватить достаточно тяжело, а некий

набор абстракций позволяет лучше прояснить разные аспекты. Просто подход Григора, что не думай ни о чем, а тянись вперед и чувствуй, кажется для меня, уж извините, ущербным.

труба от **Сентября 10, 2012, 12:33:54 pm**

ребята, ну вот ходит человек, уж до чего навык ходьбы у нас с года жизни вырабатывается, уже сотнями поколений, спортсмены траекторию движения рук ног выверяют и то: толкают ноги - руки компенсируют. хотя казалось бы уж природа за сотни тысяч лет сделала бы как нибудь из человека энтакую торпеду-пешехода, вон как червь который не создает вращающего момента - только вперед, что бы на эти все компенсации лишней энергии не тратить.

впрочем мы отвлеклись. я к тому вел - что высокий локоть по сравнению с проваленным изменяет и технику тела и наверное и работу ног.

некоторая принятая за уши аналогия: вот человек ходит - как то работает тело и руки. ходит человек плавно. А вот он побежал - и работа тела и рук начинают принципиально отличаться от ходьбы. Конечно тут слишком утрированный пример, но для первого приближения пойдет.

sosnin от **Сентября 10, 2012, 01:35:18 pm**

давайте обсудим, как бы выглядел кит, если бы ходил по земле? а чем не аналогия? а то, что высокий локоть, повышенные скорости, работа ногами "не ножницы", требуют принципиально иной координации, мышечной, суставной, связочной готовности организма никто и не спорит. мало того при одной и той же скорости эта координация тела может разниться, если у двух спортсменов разница в росте или весе, допустим 3 см\кг, тоже никто не спорит. так о каких компенсационных движениях идет речь? "юзер" с 1 юношеским выполняет компенсацию противоположными руками-ногами, у топков вся техника подчинена одной цели-самому быстрому продвижению вперед. все остальное от лукавого.

труба от **Сентября 10, 2012, 04:13:56 pm**

еще раз извиняюсь, я к тому что если последователям ТИ начать грести руками с высоким локтем и в полную силу - совсем не факт что наработанная техника ног и тела останется в неизменном виде. А то что их техника имеет не задействованные резервы в плане использования гребка - мне кажется фактом. да скользят хорошо, ноги работают хорошо, располагаются хорошо, но если начать грести то вот даже сопротивление воды растет и растет слишком нелинейно что бы это не замечать и оставить все по старому. турбулентности появляются и они существенны. величина воронки растет и это тоже существенно так как не нужно задирать голову и все такое.

Григор от **Сентября 10, 2012, 07:36:53 pm**

Цитата: sosnin от Сентября 07, 2012, 11:08:34 am

upd ой, у человека еще голова есть.

Единственная бесполезная конечность при плавании.

Григор от Сентября 10, 2012, 07:44:46 pm

sosnin, как же так? Ведь, если поперечная сила есть, то жестокость тела не меняет ровным счетом ничего. Причем тут она? На мой взгляд она нужна, конечно, но совсем для другого.

Little_boo от Сентября 10, 2012, 07:49:20 pm

Цитата: Григор от Сентября 10, 2012, 07:36:53 pm

Цитата: sosnin от Сентября 07, 2012, 11:08:34 am

урд ой,у человека еще голова есть.

Единственная бесполезная конечность при плавании.

вот ты как, это как раз основное ;)

sosnin от Сентября 10, 2012, 07:57:01 pm

Цитата: Григор от Сентября 10, 2012, 07:44:46 pm

sosnin, как же так? Ведь, если поперечная сила есть, то жестокость тела не меняет ровным счетом ничего. Причем тут она? На мой взгляд она нужна, конечно, но совсем для другого.

корпус постоянно меняется в напряжениях,мало того и движется.это как с прямыми\согнутыми руками при маятнике,или,как гандболисты\футболисты финты делают. будут прямые-точно будет реакция замедленнее и проиграешь спаринг. а если чел,расслабляет корпус постоянно,то он и похож на червя.

Цитата: Григор от Сентября 10, 2012, 07:36:53 pm

Цитата: sosnin от Сентября 07, 2012, 11:08:34 am

урд ой,у человека еще голова есть.

Единственная бесполезная конечность при плавании.

каму как. я ей дышу во время заплывов,а между ними-ем ею.

Страхов Алексей от Сентября 14, 2012, 01:16:17 pm

Топик все же про ТІ.

В книге Т.Лафлин часто вспоминает нашего А.Попова, вот ролик про его технику:

<http://video.yandex.ru/external/4611686021127238736/view/94263407/?cauthor=astrkh&cid=4> ,

ИМХО классике ТІ демонстрируемая в ролике техника во многом не соответствует.

Другой ролик (про Ян Торп, импортный с переводом)

<http://video.yandex.ru/external/4611686021368187025/view/89900903/?cauthor=astrkh&cid=3> где

комментатор говорит что если бы Торп плавал абсолютно горизонтально то потерял бы в эффективности

sosnin от Ноября 13, 2014, 10:10:57 am

говорят адепты и до нашего города добрались.адепты с образованием электрика с сертификатом ТІ берут по 10килорублей за 5 занятий по 40минут.

еще и находятся родители, кот водят на данные занятия добавочно или вместо занятий у тренеров :) :) :)

и потом родители: "а нам показывали по-другому" :)

shogun_iv от **Ноября 13, 2014, 12:02:23 pm**

Размышлял тут на досуги о ПИ. Перечитал ветку ещё раз. Заглянул в книгу по ПИ. Сделал для себя следующий вывод:

1. ПИ для большинства взрослых очень да же подходит, просто его ни в коем случае нельзя пропогандировать, как спортивное плавание.
 2. А вот детей лучше отдать нормальному тренеру по спортивному плаванию, да же если не хочешь из ребёнка делать спортсмена.
-

Led от **Ноября 13, 2014, 12:04:32 pm**

Цитата: sosnin от Ноября 13, 2014, 10:10:57 am

берут по 10килорублей за 5 занятий по 40минут.

Ты просто не в курсе нынешней стоимости индивидуальных занятий у реальных тренеров. Уверяю тебя она не сильно отличается.

sosnin от **Ноября 13, 2014, 12:19:01 pm**

Цитата: Led от Ноября 13, 2014, 12:04:32 pm

Ты просто не в курсе нынешней стоимости индивидуальных занятий у реальных тренеров. Уверяю тебя она не сильно отличается.

600-800руб индивидуальное занятие в фитнес клубе. в элитном у нас 1,5тр. почти не сильно. за 10000 можно договорится с тренером на ежедневные занятия в теч месяца уж точно, а то и на 2 растянуть :)