

Yakut от Ноября 01, 2012, 03:12:36 am

Цитата: moi от Октября 31, 2012, 08:39:35 pm

Это чтоб под водой снимать или еще какая маза с нее появится? Типа незаметно на тумбу/борт цеплять?

Да под водой и на борта цеплять. Еще бы придумать как ее двигаться заставить равномерно.

Ну и кто бы еще подсказал нужные ракурсы с каких надо снимать.

VladB от Ноября 01, 2012, 04:13:12 am

Цитата: Гала от Октября 31, 2012, 11:28:53 am

Цитата: sosnin от Октября 31, 2012, 10:54:59 am

как минимум дышалку тренирует.

Это для меня актуально. Мне иногда элементарно воздуха не хватает, чтобы сальто сделать, когда четыре сотни на время плову

А какая особо разница, какой поворот - дыхания нехватает при выходе. Прямо перед поворотом сальто делай вдох, так что если допустим под левую руку вдох, то следующий гребок левой рукой - это уже на кувырок.

moi от Ноября 01, 2012, 06:20:33 am

Цитата: Yakut от Ноября 01, 2012, 03:12:36 am

Да под водой и на борта цеплять.

А что за модель? Я глянул по быстрому в Нете, видел только не меньше обычного фотика.

moi от Ноября 01, 2012, 06:21:53 am

Цитата: варяг от Октября 31, 2012, 09:37:38 pm

http://www.youtube.com/watch?v=__prxcIDOK8&feature=youtu.be

В общем, все плохо, как у нас у всех (любителей :O)))

Yakut от Ноября 01, 2012, 06:35:42 am

Цитата: moi от Ноября 01, 2012, 06:20:33 am

А что за модель?

AEE BlackEye XTR 2

moi от Ноября 01, 2012, 06:42:14 am

Цитата: Yakut от Ноября 01, 2012, 06:35:42 am

AEE BlackEye XTR 2

Хмм.. Размером 6x5см - неплохо. Надо будет изучить этот вопрос.

Berrimor от Ноября 01, 2012, 07:01:52 am

Цитата: Yakut от Ноября 01, 2012, 06:35:42 am

AEE BlackEye XTR 2

Из Китая выписал? В какую цену они продают?

Novichog от Ноября 01, 2012, 07:31:57 am

Цитата: moi от Ноября 01, 2012, 06:21:53 am

Цитата: варяг от Октября 31, 2012, 09:37:38 pm

http://www.youtube.com/watch?v=__prxcIDOK8&feature=youtu.be

В общем, все плохо, как у нас у всех (любителей :O)))

в данном случае не все плохо, не у всех любителей плохо так. Ошибка та же, что и раньше локти и, как следствие, гребок. Нужен тренер хотя бы на 2 - 3 занятия, чтоб не просто сказал что рука неверно идет но физически за тебя выполнил движение рукой, а то рука просто не понимает правильного движения. Потом это движение можно даже на суше отрабатывать с резиной.

Тут нередко встречается видео с Даной Торрес ей уже лет 100 наверно, а она все еще быстрее нас по воде шпарет, так вот она видно что с резиной четко локоть держит и движение выполняет.

sosnin от Ноября 01, 2012, 08:02:05 am

ты варягу резину предлагаешь? ага...щас он ее из шкафа достанет и опять отгарабанит 2 часа в лыжном шаге.

а про то, что ему надо на пальцах показать, говорится не первый год. воз и ныне там.

видео пока не смотрел.попозже.

Novichog от Ноября 01, 2012, 08:06:22 am

Цитата: sosnin от Ноября 01, 2012, 08:02:05 am

ты варягу резину предлагаешь? ага...щас он ее из шкафа достанет и опять оттарабанит 2 часа в лыжном шаге.

а про то, что ему надо на пальцах показать, говорится не первый год.воз и ныне там.

видео пока не смотрел.попозже.

я варягу настоятельно рекомендую заарендовать тренера на 2-3 занятия, чтоб "отловить" локоть, и ловить его можно даже не в воде.

sosnin от Ноября 01, 2012, 08:45:37 am

так вроде есть тренер рядом.только видимо задачи ему ставятся другие. ;)

Novichog от Ноября 01, 2012, 08:50:39 am

Цитата: sosnin от Ноября 01, 2012, 08:45:37 am

так вроде есть тренер рядом.только видимо задачи ему ставятся другие. ;)

вот интересно какие. неужели ватерпольный кроль ?

sosnin от Ноября 01, 2012, 08:54:30 am

серию,согласование,ватерпольный кроль,ноги на боку,ласты...все что угодно для коррекции техники. а вот для постановки и понимания "как должно быть",азов-я видел очень мало.

Arman от Ноября 01, 2012, 09:07:28 am

Ой Варяг... сделает все, лишь бы не сделать то что надо... когданибудь увидим обычный кроль без всяких прибабасов? У меня такое впечатление, что у тебя на подсознательном уровне существует "страх потерпеть неудачу", вот и все оттягиваешь и плавание на время и плавание в нормальной координации на видео :)

Откуда идея после таких громадных лопаток сразу перейти на кулаки, там же очень резко меняется чувство гребка, чего ты этим упражнением хочешь добиться? Не понятно.. гребок все то же, особенно левой рукой, кстати первые пару гребков после толчка начинаешь сравнительно нормально (догребашь), а по мере продвижения гребок начинается опять портиться... Ребята правильно заметили, тебе надо сначала потренировать мозги, чтобы они знали что и как делать... можешь на суше показать свой гребок (наклонившийся вперед) объясняя смысле движений? Такое плавание на суше может показаться и смешным, но у меня есть положительный опыт таких занятий, мы так значительно улучшили гребок моему знакомому делая сессии плавания по скайпу:))))))))))

Novichog от Ноября 01, 2012, 09:24:07 am

Цитата: Arman от Ноября 01, 2012, 09:07:28 am

Ой Варяг... сделает все, лишь бы не сделать то что надо... когданибудь увидим обычный кроль без всяких прибабасов? У меня такое впечатление, что у тебя на подсознательном уровне существует "страх потерпеть неудачу", вот и все оттягиваешь и плавание на время и плавание в нормальной координации на видео :)

Откуда идея после таких громадных лопаток сразу перейти на кулаки, там же очень резко меняется чувство гребка, чего ты этим упражнением хочешь добиться? Не понятно.. гребок все то же, особенно левой рукой, кстати первые пару гребков после толчка начинаешь сравнительно нормально (догребашь), а по мере продвижения гребок начинается опять портиться... Ребята правильно заметили, тебе надо сначала потренировать мозги, чтобы они знали что и как делать... можешь на суше показать свой гребок (наклонившийся вперед) объясняя смысле движений? Такое плавание на суше может показаться и смешным, но у меня есть положительный опыт таких занятий, мы так значительно улучшили гребок моему знакомому делая сессии плавания по скайпу:))))))))))

вот со всем согласен, кроме плавания на время...при текущей технике это как бег "стреноженного" коня, какая разница сколько он покажет на 50-м ...33 или 32 сек. все это будет не показатель физической готовности. - всеравно он сам себе мешает плыть такой техникой.

sosnin от Ноября 01, 2012, 09:32:09 am

так у него есть видео на суше.там он тоже кренделя выписывает во второй половине подводной части и до бедра не доносит. он делает нормально там ,где ВИДИТ.как только рука исчезает из поля зрения-он про нее забывает...

Yakut от Ноября 01, 2012, 09:32:48 am

Цитата: Verimog от Ноября 01, 2012, 07:01:52 am

Из китая выписал? В какую цену они продают?

в Москве за 10

Berrimog от Ноября 01, 2012, 09:41:45 am
За десятку можно и горго hero 3. Из-за бугра ест-но.
<http://gorgo.com/hd-hero3-cameras>

Я просто спрашиваю потому, что сам задумываюсь над покупкой камеры подобного класса, и если брать в России, то накрутка на горго более чем двукратная, а АЕЕшной камеры только цены по мск известны мне.

sosnin от Ноября 01, 2012, 09:42:18 am
не катит подход:бери больше-кидай дальше. нужна постоянная концентрация на действиях,если ее нет,то и толку не будет.

Yakut от Ноября 01, 2012, 10:01:36 am
Цитата: Berrimog от Ноября 01, 2012, 09:41:45 am
За десятку можно и горго hero 3.
насколько знаю гоупрошка голая идет, а обвеска у нее дорогая, тот же комплект камера + экран + крепления, цена в космос улетит.

feniks2277 от Ноября 01, 2012, 10:05:29 am
Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 07:31:57 am
Цитата: moi от Ноября 01, 2012, 06:21:53 am
Цитата: варяг от Октября 31, 2012, 09:37:38 pm
http://www.youtube.com/watch?v=__prxcIDOK8&feature=youtu.be

В общем, все плохо, как у нас у всех (любителей :O)))
в данном случае не все плохо, не у всех любителей плохо так. Ошибка та же, что и раньше локти и, как следствие, гребок. Нужен тренер хотя бы на 2 - 3 занятия, чтоб не просто сказал что рука неверно идет но физически за тебя выполнил движение рукой, а то рука просто не понимает правильного движения. Потом это движение можно даже на суше отбатывать с резиной.

Тут нередко встречается видео с Даной Торрес ей уже лет 100 наверно, а она все еще быстрее нас по воде шпарет, так вот она видно что с резиной чотко локоть держит и движение выполняет.

Дара Торез на всякий случай в свои 45
ежедневно тренируется 4 часа в день с одним выходным
и 3 раза в неделю растягивание по два часа
И проплыла за свою жизнь столько сколько некоторые не прошли пешком,
а не за два года 300 км в ластах.

Кстати сегодня используют два вида гребка
1, с высоким локтем.
2. прямой рукой.(для мощных плавцов с высоким темпом движений.

А достичь Варягу желаемый результат да на раз, ему ещё в сентябре писали с чего начать,так это он дурью мается, значит не нужно.

<https://www.youtube.com/watch?v=JHViCo0YcD4&NR=1&feature=endscreen>

Yakut от Ноября 01, 2012, 11:04:54 am
Цитата: варяг от Октября 31, 2012, 09:37:38 pm
http://www.youtube.com/watch?v=__prxcIDOK8&feature=youtu.be
Варяг, в лопатках грести не модно. Все звезды уже в перчатках ренеруются
<https://www.youtube.com/watch?v=HlJdJSsBayw&feature=related> (<https://www.youtube.com/watch?v=HlJdJSsBayw&feature=related>)
8:02 (секретные тренировки Фелпса)

moi от Ноября 01, 2012, 12:05:37 pm
Цитата: Berrimog от Ноября 01, 2012, 09:41:45 am
За десятку можно и горго hero 3. Из-за бугра ест-но.

Да ну зачем такие навороты в бас? Не кино ж снимать. Надо наоборот что-то простое и маленькое наподобие компьютерной веб-камеры.

Berrimog от Ноября 01, 2012, 12:11:29 pm

Если бы только в басс, то вопрос не стоял бы. :)

moi от Ноября 01, 2012, 12:15:59 pm

Цитата: Веггимог от Ноября 01, 2012, 12:11:29 pm

Если бы только в басс, то вопрос не стоял бы. :)

Ну да, согласен. А если кто изучал вопрос, есть что-нить маленькое на прищепке? :O))) ну и чтоб видео уж не очень в квадратиках было.

варяг от Ноября 01, 2012, 02:12:07 pm

Други ну у меня уже и так на кулаках 12-13 гребков на бас и все равно проваленый локоть ? может вы ошибаетесь?

Домино от Ноября 01, 2012, 02:17:29 pm

Я на последнем видео 17-ть насчитала. ::)

варяг от Ноября 01, 2012, 02:18:13 pm

а на предпоследнем 13

Веггимог от Ноября 01, 2012, 02:31:07 pm

Посмотрел крайнее видео, где с лопатами по локоть плаваешь. ;D

Варяг, у меня складывается стойкое впечатление, что ты просто любишь хреню маяться, причем делаешь это весьма основательно, можно сказать - профессионал. Ты только учти, что к поставленной цели это тебя не приближает.

Toto от Ноября 01, 2012, 03:28:12 pm

а ведь я приглашала Варяга к себе на тренировку, не хочет :)

конечно, я не проф. тренер по плаванию, а всего лишь по фридайвингу, но уж азам то научить могу, тк нырять без хорошей техники кроля, брасса и дельфина не особо получается

Домино от Ноября 01, 2012, 03:31:31 pm

Я-я хочу! Куда ехать надо?(<http://s16.rimg.info/4a6a5a27932d4dea0537f858e761ab72.gif>)

Toto от Ноября 01, 2012, 03:48:48 pm

Цитата: Домино от Ноября 01, 2012, 03:31:31 pm

Я-я хочу! Куда ехать надо?(<http://s16.rimg.info/4a6a5a27932d4dea0537f858e761ab72.gif>)

ответила в личку :)

Гала от Ноября 01, 2012, 04:00:11 pm

Ой, заклевали парня, уйдите все, буду Варяга утешать! ;D Не плачь, маленький, утри носик и слушай сюда: купи себе простой тренажерчик(ты же любишь всякие причмоки), копейки стоит, вот такой : http://www.latswimshop.com/index.php?l=product_detail&p=455

Прицепи эту штуку дома и делай как Дара Торрес каждый день, а еще упражнение Попова с палкой в помощь и все будет хорошо. И плавай медленно и вдумчиво, скорость сама придет, когда техника стабильной будет :).

И как я собираюсь свой кроль вам показывать? ;D Хотя.....неизвестно еще кому страшнее от этого видео будет ;D

ЕвгенийК от Ноября 01, 2012, 04:18:36 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 04:00:11 pm

Не плачь, маленький, утри носик и слушай сюда: купи себе простой тренажерчик(ты же любишь всякие причмоки), копейки стоит, вот такой : http://www.latswimshop.com/index.php?l=product_detail&p=455

Гала, почитайте всю тему с самого начала: что-то, а резина у Варяга есть ;D

Гала от Ноября 01, 2012, 04:28:38 pm

Цитата: ЕвгенийК от Ноября 01, 2012, 04:18:36 pm

Гала, почитайте всю тему с самого начала: что-то, а резина у Варяга есть ;D

Смерти моей хотите? я столько не выпью нИАсилю :(А почему тогда Варяг.....эээ.....некрасиво о человеке в третьем

лице...Варяг, а чего ты тогда, прости господи, дурью маешься? Зачем тебе рыбацкие сапоги лопатки по колено, если ты не освоил главное? ??? Когда тот тренер, которого я про свой пронос допрашивала, посмотрел на мою технику, то (я уже писала об этом) сказал, шоб не парилась сильно, потому что переучивать дело неблагодарное, в принципе, всем это известно, но почему с самого начала не учить как следует? А,кстати, что дают лопатки по пояс? ???

Домино от Ноября 01, 2012, 04:32:51 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 04:28:38 pm

..Варяг, а чего ты тогда, прости господи, дурью маешься? Зачем тебе рыбацкие сапоги лопатки по колено, если ты не освоил главное? ???

Мы это и пытаемся до Николая донести уже на 363 страницах.(<http://s20.rimg.info/9aa5aa468b65ad739f93e747ca4c58bc.gif>)

sosnin от Ноября 01, 2012, 04:47:32 pm

Цитата: варяг от Октября 31, 2012, 09:37:38 pm

http://www.youtube.com/watch?v=__prxcIDOK8&feature=youtu.be

ты посмотри,как ты высунул левую руку при касании на 50м!!!вот он проваленный локоть. у тебя так все гребки. кисть должна быть ближе к бокам,чем локоть (если сверху смотреть).для тебя это догма должна быть.

варяг,прости но я не досмотрел после этого полтинника.

ты мне сскажи,зачем разобрал винт у яхты и примотал к рукам?

@LE} {@NDER от Ноября 01, 2012, 05:00:31 pm

Цитата: ЕвгенийК от Ноября 01, 2012, 04:18:36 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 04:00:11 pm

Не плачь, маленький, утри носик и слушай сюда: купи себе простой тренажерчик(ты же любишь всякие причмоки), копейки стоит, вот такой : http://www.latswimshop.com/index.php?l=product_detail&p=455

Гала, почитайте всю тему с самого начала: что-то, а резина у Варяга есть ;D

Гала, на это взглянуть стоит (надеюсь вы не сильно впечатлительны ;D ;D ;D) - <http://www.youtube.com/watch?v=vHQ2vA19Vfg&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=45&feature=plcp>

Novichog от Ноября 01, 2012, 05:02:17 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 01, 2012, 05:00:31 pm

Цитата: ЕвгенийК от Ноября 01, 2012, 04:18:36 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 04:00:11 pm

Не плачь, маленький, утри носик и слушай сюда: купи себе простой тренажерчик(ты же любишь всякие причмоки), копейки стоит, вот такой : http://www.latswimshop.com/index.php?l=product_detail&p=455

Гала, почитайте всю тему с самого начала: что-то, а резина у Варяга есть ;D

Гала, на это взглянуть стоит (надеюсь вы не сильно впечатлительны ;D ;D ;D) - <http://www.youtube.com/watch?v=vHQ2vA19Vfg&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=45&feature=plcp>

второй раз вижу это. кровь стынет в жилах от первого упражнения. но резину он тянул тут не порнографично, тока я б потоньше резину взял ...для чего такую жесь сразу тянуть ?

Letun от Ноября 01, 2012, 05:12:42 pm

А у Варяга, кстати, сегодня праздник. Его в воду спустили в этот самый день в 1985году.))

Swimmer48 от Ноября 01, 2012, 05:26:20 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 04:28:38 pm

Цитата: ЕвгенийК от Ноября 01, 2012, 04:18:36 pm

Гала, почитайте всю тему с самого начала: что-то, а резина у Варяга есть ;D

Смерти моей хотите? я столько не выпью нИАсиллю :(А почему тогда Варяг.....эээ.....некрасиво о человеке в третьем лице...Варяг, а чего ты тогда, прости господи, дурью маешься? Зачем тебе рыбацкие сапоги лопатки по колено, если ты не освоил главное? ??? Когда тот тренер, которого я про свой пронос допрашивала, посмотрел на мою технику, то (я уже писала об этом) сказал, шоб не парилась сильно, потому что переучивать дело неблагодарное, в принципе, всем это известно, но почему с самого начала не учить как следует? А,кстати, что дают лопатки по пояс? ??? ему нравится страдать херней и жаловаться на отсутствие результата.

Гала от Ноября 01, 2012, 05:53:14 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 01, 2012, 05:00:31 pm

Гала, на это взглянуть стоит (надеюсь вы не сильно впечатлительны ;D ;D ;D) - <http://www.youtube.com/watch?v=vHQ2vA19Vfg&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=45&feature=plcp>
Шехерезада Иванна!
Я готова! (с)

Ну, а что? Старается человек, не все так ужасно. ;D Резину бы я чуток повыше закрепила только. Варяг, а как часто ты эти упражнения делаешь? Или попробовал и забросил? В любом деле, если хочется достигнуть результата, важна системность, наскоком редко чего можно добиться. И не надо братья за все сразу :)

Swimmer48 от Ноября 01, 2012, 05:55:25 pm
Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 05:53:14 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 01, 2012, 05:00:31 pm

Гала, на это взглянуть стоит (надеюсь вы не сильно впечатлительны ;D ;D ;D) - <http://www.youtube.com/watch?v=vHQ2vA19Vfg&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=45&feature=plcp>
Шехерезада Иванна!
Я готова! (с)

Ну, а что? Старается человек, не все так ужасно. ;D Резину бы я чуток повыше закрепила только. Варяг, а как часто ты эти упражнения делаешь? Или попробовал и забросил? В любом деле, если хочется достигнуть результата, важна системность, наскоком редко чего можно добиться. И не надо братья за все сразу :)

ему про это уже давно много людей сказали:)

Гала от Ноября 01, 2012, 06:03:14 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 01, 2012, 05:55:25 pm

ему про это уже давно много людей сказали:)
Просто он увлекающаяся натура, легковозбудимая (и не надо сейчас ничего додумывать 8))

@LE} {@NDER от Ноября 01, 2012, 06:10:18 pm
Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 06:03:14 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 01, 2012, 05:55:25 pm

ему про это уже давно много людей сказали:)
Просто он увлекающаяся натура, легковозбудимая (и не надо сейчас ничего додумывать 8))
Я думаю, что большинство здесь сидят, потому что любят то, чем занимаются - но хочется видеть результат (хотя бы в виде уменьшающихся сотых), а не наступать постоянно на те же грабли. В случае с Николаем, вообще не понятно... когда говорили простартоваться, чтобы можно было следить за прогрессом, он все проигнорировал... гоняется за какими-то фантастическими секундами, взятыми с потолка... придумывает какую-то муму непостижимую экипировку...

Novichog от Ноября 01, 2012, 06:10:36 pm
Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 06:03:14 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 01, 2012, 05:55:25 pm

ему про это уже давно много людей сказали:)
Просто он увлекающаяся натура, легковозбудимая (и не надо сейчас ничего додумывать 8))
;D ;D вы пытались его возбудить ?

Гала от Ноября 01, 2012, 06:14:27 pm
Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 06:10:36 pm

;D ;D вы пытались его возбудить ?
Вы не только злые, но еще и испорченные ;D. Я так и знала, что буду неверно истолкована. Мужланы! ;D

Т.е., я так поняла, что Николай даже не засекался??????? :о А на соревнованиях был? И как там успехи? Там же время всегда засекают, значит должны быть какие-нибудь секунды,не?

Swimmer48 от Ноября 01, 2012, 06:57:33 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 06:14:27 pm
Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 06:10:36 pm

;D ;D вы пытались его возбудить ?

Вы не только злые, но еще и испорченные ;D. Я так и знала, что буду неверно истолкована. Мужланы! ;D

Т.е., я так поняла, что Николай даже не засекался??????? :о А на соревнованиях был? И как там успехи? Там же время всегда засекают, значит должны быть какие-нибудь секунды,не?

Нормально нет. Никаких успехов у него нет, успехи есть у тех кто методично тренируется, а не делает от балды то что вообще ни к чему не ведет.

Yakut от Ноября 01, 2012, 06:59:20 pm

Про трубку вопрос.

А кто сальто делает в трубке, как получается? Сегодня решился попробовать, ритм дыхания смог подобрать, но трубку выгибает при выходе то влево то вправо.

sosnin от Ноября 01, 2012, 07:01:04 pm

должна быть такой длины,что убиралась в отверстие "стрелочки". и если голову убирать,то болтает ее меньше.если вперед смотреть,то у меня ее даже изо рта сможет вырвать.

Arman от Ноября 01, 2012, 07:30:56 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 06:14:27 pm

Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 06:10:36 pm

;D ;D вы пытались его возбудить ?

Вы не только злые, но еще и испорченные ;D. Я так и знала, что буду неверно истолкована. Мужланы! ;D

Т.е., я так поняла, что Николай даже не засекался??????? :о А на соревнованиях был? И как там успехи? Там же время всегда засекают, значит должны быть какие-нибудь секунды,не?

Коля у нас особенный, пока что он скорее готовится к тренировка, нежели тренируется:) (хотя... Варяг, ну что у тебя там получилось за эти 2 месяца, кроме упражнений на длину (медленного) гребка). Пока у него не будет идеальной техники, на результат тренироваться кажется не собирается, а на пути к идеальному, ведь надо же все ошибки попробовать, чтобы их потом отсечь, вот и по маленьку отсекает.. кстати, Варяг, если иногда я тоже начинаю за какими-то идеалами гнаться, жена обычно спрашивает, ну если так, как же ты меня выбрал ;D Как у тебя там с этим :)?

Гала от Ноября 01, 2012, 07:36:39 pm

Стремление к совершенству-это прекрасно, все там будем ;D, но,если скакать через ступеньку, то есть риск поломать ноги, правда, можно и прибежать быстрее всех 8)

Арман, Вы интересуетесь не Ваш ли идеал жена Варяга????????????? :о :о :о

варяг от Ноября 01, 2012, 07:40:14 pm

сейчас скину видео.

Swimmer48 от Ноября 01, 2012, 07:43:52 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 07:36:39 pm

Стремление к совершенству-это прекрасно, все там будем ;D, но,если скакать через ступеньку, то есть риск поломать ноги, правда, можно и прибежать быстрее всех 8)

Арман, Вы интересуетесь не Ваш ли идеал жена Варяга????????????? :о :о :о

Он не прыгает через ступеньку, а скачет на одном месте, то в противогазе, то с кандалами на ногах, хотя задача у него сделать вперед 2-3 шага.

Гала от Ноября 01, 2012, 07:54:45 pm

Так, чую, шо придется Николая брать под свою опеку, а то сожрете мальчика и не подавитесь! 8)

Николя, ходь сюды! Выкинь вон все свои прибабасы и начни с элементарного: доску в левую руку, работаем правой, вдох-выдох, да не крутись ты как уж на сковородке!!!! Ноги работают!!!! Где ноги? Нет, друг, так дело не пойдет! В лягушатник! Сперва надо научиться правильно дышать! Куда побег????? Достанька-вон те две шайбы не выныривая!

Swimmer48 от Ноября 01, 2012, 07:57:42 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 07:54:45 pm

Так, чую, шо придется Николая брать под свою опеку, а то сожрете мальчика и не подавитесь! 8)

Николя, ходь судь! Выкинь вон все свои прибамбасы и начни с элементарного: доску в левую руку, работаем правой, вдох-выдох, да не крутись ты как уж на сковородке!!!! Ноги работают!!!! Где ноги? Нет, друг, так дело не пойдет! В лягушатник! Сперва надо научиться правильно дышать! Куда побег????? Достанька-вон те две шайбы не выныривая! Наивная ;D ;D ;D Николаю писали программы на день, неделю, месяц, квартал и не один, и даже не два человека.

sosnin от Ноября 01, 2012, 07:58:41 pm

емае...меня осенило... варяг,ты знаешь,что первые полгробка делаются только предплечьем, при этом плечевая кость не приходит в движение? и кисть должна опережать локоть (тоесть толкать воду раньше),когда плечевая кость приходит в движение. а? тебе это понятно?

Гала от Ноября 01, 2012, 08:00:31 pm

Я не собираюсь ему писать программы! Это не наш метод! Лаской,вниманием и заботой, ну и пинок под зад никому еще не мешал! 8)

Yakut от Ноября 01, 2012, 08:17:08 pm

Цитата: sosnin от Ноября 01, 2012, 07:58:41 pm

емае...меня осенило... варяг,ты знаешь,что первые полгробка делаются только предплечьем, при этом плечевая кость не приходит в движение? и кисть должна опережать локоть (тоесть толкать воду раньше),когда плечевая кость приходит в движение. а? тебе это понятно?

Так?

(http://img-fotki.yandex.ru/get/6618/185008767.0/0_7b964_d3ea30b4_orig)

Swimmer48 от Ноября 01, 2012, 08:20:27 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 08:00:31 pm

Я не собираюсь ему писать программы! Это не наш метод! Лаской,вниманием и заботой, ну и пинок под зад никому еще не мешал! 8)

Там никакой метод не подходит, но меня умиляют женщины, которые мечтают исправить плохишей и всяких алкоголиков))

Swimmer48 от Ноября 01, 2012, 08:20:47 pm

Цитата: Yakut от Ноября 01, 2012, 08:17:08 pm

Цитата: sosnin от Ноября 01, 2012, 07:58:41 pm

емае...меня осенило... варяг,ты знаешь,что первые полгробка делаются только предплечьем, при этом плечевая кость не приходит в движение? и кисть должна опережать локоть (тоесть толкать воду раньше),когда плечевая кость приходит в движение. а? тебе это понятно?

Так?

(http://img-fotki.yandex.ru/get/6618/185008767.0/0_7b964_d3ea30b4_orig)

Да

sosnin от Ноября 01, 2012, 08:20:54 pm

Цитата: Yakut от Ноября 01, 2012, 08:17:08 pm

Цитата: sosnin от Ноября 01, 2012, 07:58:41 pm

емае...меня осенило... варяг,ты знаешь,что первые полгробка делаются только предплечьем, при этом плечевая кость не приходит в движение? и кисть должна опережать локоть (тоесть толкать воду раньше),когда плечевая кость приходит в движение. а? тебе это понятно?

Так?

(http://img-fotki.yandex.ru/get/6618/185008767.0/0_7b964_d3ea30b4_orig)

ну это начало. а вот та,которая ближе (надеюсь это женщины ???),как раз начала движение плечевой костью и кисть уже дальше локтя,и локоть смотрит от себя

sosnin от Ноября 01, 2012, 08:21:46 pm

пс. только что замети ФИО :)

Yakut от Ноября 01, 2012, 08:25:33 pm

Цитата: sosnin от Ноября 01, 2012, 08:20:54 pm

ну это начало. а вот та,которая ближе (надеюсь это женщины ???),как раз начала движение плечевой костью и кисть уже дальше локтя,и локоть смотрит от себя

По ближней как раз не понятно, на видео (3:46)
<http://youtu.be/V5c5HlrhLx0> (<http://youtu.be/V5c5HlrhLx0>)
наоборот кажется что локоть завален, но это вопрос ракурса

Arman от Ноября 01, 2012, 08:26:26 pm
Я вот тоже смотрю фотки гребков, не совсем понятно, что значит кисть начинает опережать локоть...
(http://swim.ee/models/free_swim1_files/models_7652_image018.jpg)
здесь наоборот, но как я понял вопрос идет про конец гребка, да?
Посмотрел здесь http://swim.ee/models/_free_swim1.html как-то не увидел, может это
(http://swim.ee/models/free_swim1_files/models_7652_image034.jpg)

варяг от Ноября 01, 2012, 08:27:09 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 01, 2012, 08:20:27 pm
Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 08:00:31 pm
Я не собираюсь ему писать программы! Это не наш метод! Лаской, вниманием и заботой, ну и пинок под зад никому еще не мешал! 8)
Там никакой метод не подходит, но меня умиляют женщины, которые мечтают исправить плохишей и всяких алкоголиков))
Свимер 48 это лучшее что природа дала человечеству. :))

{@LE} {@NDER от Ноября 01, 2012, 08:34:17 pm
Хорошо, на фотках плывут длинные дистанции. - вот на эту тему и в картинках - <http://swim.isport.com/swimming-guides/how-to-swim-with-an-early-vertical-forearm>
Как на счет коротких спринтов с гребком прямой рукой? Тут уже много раз фотки Скумана выкладывали.

варяг от Ноября 01, 2012, 08:35:05 pm
Если кто-то сможет 100% исправить гребок буду благодарен . Приеду в Москву но если кто-то есть в Моск обл будет еще лучше.

Yakut от Ноября 01, 2012, 08:36:29 pm
Цитата: {@LE} {@NDER от Ноября 01, 2012, 08:34:17 pm
Хорошо, на фотках плывут длинные дистанции.
Ага длинные, только я себе всегда на такие мысли напоминаю о том, что их скорость на длинных много выше чем у меня сейчас на коротких.

Гала от Ноября 01, 2012, 08:37:06 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 01, 2012, 08:20:27 pm

Там никакой метод не подходит, но меня умиляют женщины, которые мечтают исправить плохишей и всяких алкоголиков))
Исправлять-это как переучивать, нет смысла и результат крайне сомнителен, исправить что-то может лишь сам объект, если очень захочет, значит Николая не очень хочет, у него другие задачи, может он ищет новый путь в освоении плавания, т.с. осваивает нехоженые тропы, пионер наш, а вы все накинулись на мальчика! >:(Первопроходцы всегда оставались непонятыми современниками, их гений признавался лишь спустя века, мы все , может быть, являемся свидетелями зарождения новой, уникальной методики! ;D

Yakut от Ноября 01, 2012, 08:41:01 pm
Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 08:37:06 pm
а вы все накинулись на мальчика!
этот "малец" у камаза ласты оторвал...

Гала от Ноября 01, 2012, 08:43:23 pm
Цитата: Yakut от Ноября 01, 2012, 08:41:01 pm

этот малец камазу ласты оторвал...

Ну надо же! И умудряется еще плавать после того как сразился с Камазом! :o Бедный мальчик, совсем одичал тут с вами, на Камазы уже бросается! :(

sosnin от Ноября 01, 2012, 08:55:55 pm

Цитата: Arman от Ноября 01, 2012, 08:26:26 pm

Я вот тоже смотрю фотки гребков, не совсем понятно, что значит кисть начинает опережать локоть...

(http://swim.ee/models/free_swim1_files/models_7652_image018.jpg)

здесь наоборот, но как я понял вопрос идет про конец гребка, да?

тут как раз первый опасный момент возможного провала локтя. вполне естественно, что кисть не может телепортироваться из отстающей в опережающую. тут надо либо менять траекторию гребка, либо ускорение. есть и еще варианты, но они координационно сложнее на порядок.

про скумана-с варягом мы проходили эту тему в первый год его покорения. ага: восьми ударный кроль от бедра, повороты корпусом, дикий зал, да много еще чего... и плыть 50 метров, ну 100. думаешь скуман так 1500 оттарабанит?

Runtya от Ноября 01, 2012, 09:02:02 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 08:43:23 pm

Цитата: Yakut от Ноября 01, 2012, 08:41:01 pm

этот малец камазу ласты оторвал...

Ну надо же! И умудряется еще плавать после того как сразился с Камазом! :o Бедный мальчик, совсем одичал тут с вами, на Камазы уже бросается! :(

В крайний раз он в моноласте и в своих шедевральных лопатках по локоть на озере катер торпедировал, вгрызлся в него зубами и рвал, рвал на куски....

@LE} {@NDER от Ноября 01, 2012, 09:18:05 pm

Цитата: sosnin от Ноября 01, 2012, 08:55:55 pm

про скумана-с варягом мы проходили эту тему в первый год его покорения. ага: восьми ударный кроль от бедра, повороты корпусом, дикий зал, да много еще чего... и плыть 50 метров, ну 100. думаешь скуман так 1500 оттарабанит?

Ну а все же, если не рассматривать 1500. Интересует именно полтинник, сомневаюсь, что тут в этой теме найдется много желающих вкалывать на результат на 1500.

ЗЫ: Кстати я со своей гибкостью так сделать не могу - мне бы пришлось плечи развести шире.

(http://swim.isport.com/userfiles/Guide/image/Swimming/Swimming_HowToSwimWithAnEarlyVerticalForearm_01_300x350.jpg)

Гала от Ноября 01, 2012, 09:24:34 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 01, 2012, 09:18:05 pm

Ну а все же, если не рассматривать 1500. Интересует именно полтинник, сомневаюсь, что тут в этой теме найдется много желающих вкалывать на результат на 1500.

Есть такие желающие! Я! (сказано с гордостью) Только для начала мне бы на 400 и 800, а полторашку потом, когда дамы начнут ее на соревках плавать (мне катастрофически не хватает смайликов!!!!!!)

варяг от Ноября 01, 2012, 09:27:30 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=t60-myxB1A0>

Гала от Ноября 01, 2012, 09:42:16 pm

Николя, держись! Блин, куда мою сковородку, ироды, дели????? Мы с Колькой готовы (почти, если бы еще сковородку у нас не стырили >:() принимать комплименты! ;D

Novichog от Ноября 01, 2012, 09:55:09 pm

Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:27:30 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=t60-myxB1A0>

Варяг, ничего нового ты не показал. Думаю ты уже знаешь твои ошибки. Но знать не значит понимать, если тебе интересно, могу в длинные выходные сделать видео : изображу на суше гребок, который ты выполняешь в воде и гребок который, как мне кажется, нужно исполнять... может тогда ты сможешь посмотреть на это со стороны и увидишь на разницу.

варяг от Ноября 01, 2012, 09:55:37 pm

на самом деле я чего устал. не могу добиться того к чему стремлюсь. возможно послезавтра возьму камеру на весь день и буду снимать сразу и смотреть. пробовать то есть. никак не могу добиться плавания как плыл Попов-байдаркой. из руки в руку.

счо самое не обидное даже а страшное для меня мне дали возможность тренироваться без перерыва сегодня 2 часа вечером каждый. день. получить на выходе не то к чему стремился действительно будет трагично.

тренировку сегодня дела

2*400 разминка

16*100 кроль (50 на кулаках ко ладони)

500 ноги

5*200 руки с калабашкой

горка 1 бассейн медленно 1 быстро

2 медленно 2 быстро

3 медленно 3 быстро

и вниз. снимал видео в конце. врятли это усталось

варяг от Ноября 01, 2012, 09:57:17 pm

Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 09:55:09 pm

Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:27:30 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=t60-myxBlA0>

Варяг, ничего нового ты не показал. Думаю ты уже знаешь твои ошибки. Но знать не значит понимать, если тебе интересно, могу в длинные выходные сделать видео : изображу на суше гребок , который ты выполняешь в воде и гребок который , как мне кажется, нужно выполнять...может тогда ты сможешь посмотреть на это со стороны и увидишь на разницу.

Новичек действительно прав я чувствую что чтото делаю не так.

Гала от Ноября 01, 2012, 09:59:12 pm

Коль, а зачем ты плаваешь на кулаках? Что-то я этой фишки никак в толк не возьму.

варяг от Ноября 01, 2012, 09:59:46 pm

есть одна тема. несколько дней назад делал упр на мах с поясом. и мне показалось что там был гребок что надо. надо снять на видео посмотреть. как раз было плечевая кость стояла на месте локоть сгибался.

варяг от Ноября 01, 2012, 10:00:18 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 09:59:12 pm

Коль, а зачем ты плаваешь на кулаках? Что-то я этой фишки никак в толк не возьму.

ну типа захват воды предплечьем

Novichog от Ноября 01, 2012, 10:00:59 pm

Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:57:17 pm

Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 09:55:09 pm

Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:27:30 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=t60-myxBlA0>

Варяг, ничего нового ты не показал. Думаю ты уже знаешь твои ошибки. Но знать не значит понимать, если тебе интересно, могу в длинные выходные сделать видео : изображу на суше гребок , который ты выполняешь в воде и гребок который , как мне кажется, нужно выполнять...может тогда ты сможешь посмотреть на это со стороны и увидишь на разницу.

Новичек действительно прав я чувствую что чтото делаю не так.

А вот скажи мне вопрос...ты когда карате заниматься начинал вам сразу посоветовали по груше дубасить и с мешками приседать - бегать или все ж сначала без прикамбасов каты разучивали ::)

Гала от Ноября 01, 2012, 10:04:42 pm

Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 10:00:18 pm

ну типа захват воды предплечьем

А может сперва просто начать догребать для разнообразия? Медленно так медленно руку до конца отводить, а не спешить ее из воды вынуть побыстрее. И, вообще, куда ты спешишь, плавай медленно, но вдумчиво. Сделал гребок, потянул руку вместе с плечом как можно дальше, поскользил, потом другой рукой и т.д. Ну, и насчет Попова, ты же наверняка его упражнение с палкой знаешь и даже делал, так вот и продолжай делать, только тоже не просто руками с дубиной маши, ты же не

первобытный человек, а хомо сапиенс, поэтому через голову все пропускай, через голову ;)

варяг от Ноября 01, 2012, 10:12:49 pm
ката я никогда не делал нормальное :) но это не помешало мне занимать 2 места на МО:)

feniks2277 от Ноября 02, 2012, 05:02:38 am
Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:55:37 pm
на самом деле я чето устал. не могу добиться того к чему стремлюсь. возможно послезавтра возьму камеру на весь день и буду снимать сразу и смотреть. пробовать то есть. никак не могу добиться плавания как плыл Попов- байдаркой. из руки в руку.

счо самое не обидное даже а страшное для меня мне дали возможность тренироваться без перерыва сегодня 2 часа вечером каждый. день. получить на выходе не то к чему стремился действительно будет трагично.

тренировку сегодня дела

2*400 разминка
16*100 кроль (50 на кулаках ко ладони)
500 ноги
5*200 руки с калабашкой
горка 1 бассейн медленно 1 быстро
2 медленно 2 быстро
3 медленно 3 быстро
и вниз. снимал видео в конце. врягли это усталось
Николай ну наконец то
ПРОЦЕС пошёл.
Через три недели попрёт.

*400 разминка

400 на кулаках {25 кулаки+25 в координации}
16*100 кроль закончи последние 4 сотни с пульсом 140уд /мин-150yd/min

500 ноги

5*200 руки с калабашкой
горка 1 бассейн медленно 1 быстро
2 медленно 2 быстро
3 медленно 3 быстр

заканчивай 100-200 на спине.

итого 4000-4100

Удачи

osnin от Ноября 02, 2012, 06:49:14 am
Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 09:55:09 pm
Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:27:30 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=t60-myxBIA0>

Варяг, ничего нового ты не показал. Думаю ты уже знаешь твои ошибки. Но знать не значит понимать, если тебе интересно, могу в длинные выходные сделать видео : изображу на суше гребок , который ты выполняешь в воде и гребок который , как мне кажется, нужно выполнять...может тогда ты сможешь посмотреть на это со стороны и увидишь на разницу.

варяга просили сделать видео на суше,,где он делает цикл в течении минуты.то есть 1 цикл=1мин.чтобы посекундно указать что не так. он уже успел катамаран сломать,моноласту приобрел,че только не сделал,но только не это. надо на его ошибки показывать. найти 10 отличий он не может!!!!

Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 10:00:18 pm

Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 09:59:12 pm

Коль, а зачем ты плаваешь на кулаках? Что-то я этой фишки никак в толк не возьму.

ну типа захват воды предплечьем

начерт тебе захват,если ты его теряешь после трети гребка???

Novichog от Ноября 02, 2012, 07:20:26 am
Цитата: sosnin от Ноября 02, 2012, 06:49:14 am
Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 09:55:09 pm
Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:27:30 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=t60-myxBIA0>

Варяг, ничего нового ты не показал. Думаю ты уже знаешь твои ошибки. Но знать не значит понимать, если тебе интересно, могу в длинные выходные сделать видео : изображу на суше гребок , который ты выполняешь в воде и гребок который , как мне кажется, нужно выполнять...может тогда ты сможешь посмотреть на это со стороны и увидишь на разницу.
варяга просили сделать видео на суше,,где он делает цикл в течении минуты.то есть 1 цикл=1мин.чтобы посекундно указать что не так. он уже успел катамаран сломать,моноласту приобрел,че только не сделал,но только не это. надо на его ошибки показывать. найти 10 отличий он не может!!!!

Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 10:00:18 pm
Цитата: Гала от Ноября 01, 2012, 09:59:12 pm
Коль, а зачем ты плаваешь на кулаках? Что-то я этой фишки никак в толк не возьму.
ну типа захват воды предплечьем
начерт тебе захват,если ты его теряешь после трети гребка???
будем учить плавать насильно, чо ж делать...."не умеешь-научим-не хочешь-заставим"....хорошо что сил у него дофига, осталось правильно использовать их

sosnin от Ноября 02, 2012, 07:23:01 am
Цитата: Novichog от Ноября 02, 2012, 07:20:26 am
будем учить плавать насильно, чо ж делать...."не умеешь-научим-не хочешь-заставим"....хорошо что сил у него дофига, осталось правильно использовать их
так чтоб заставить,надо ему насильно руки и ноги двигать. как ты будешь двигать его ноги из своего видео? я такое только у кашпировского видел.

Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:33:11 am
Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 10:00:59 pm
Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:57:17 pm
Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 09:55:09 pm
Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:27:30 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=t60-myxBIA0>

Варяг, ничего нового ты не показал. Думаю ты уже знаешь твои ошибки. Но знать не значит понимать, если тебе интересно, могу в длинные выходные сделать видео : изображу на суше гребок , который ты выполняешь в воде и гребок который , как мне кажется, нужно выполнять...может тогда ты сможешь посмотреть на это со стороны и увидишь на разницу.

Новичек действительно прав я чувствую что чтото делаю не так.
А вот скажи мне вопрос...ты когда карате заниматься начинал вам сразу посоветовали по груше дубасить и с мешками приседать - бегать или все ж сначала без прикамбасов каты разучивали ::)

в карате среда другая и движения проще, а на соревнованиях можно выиграть здоровьем и напором.

Novichog от Ноября 02, 2012, 07:39:48 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:33:11 am
Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 10:00:59 pm
Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:57:17 pm
Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 09:55:09 pm
Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:27:30 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=t60-myxBIA0>

Варяг, ничего нового ты не показал. Думаю ты уже знаешь твои ошибки. Но знать не значит понимать, если тебе интересно, могу в длинные выходные сделать видео : изображу на суше гребок , который ты выполняешь в воде и гребок который , как мне кажется, нужно выполнять...может тогда ты сможешь посмотреть на это со стороны и увидишь на разницу.

Новичек действительно прав я чувствую что чтото делаю не так.
А вот скажи мне вопрос...ты когда карате заниматься начинал вам сразу посоветовали по груше дубасить и с мешками приседать - бегать или все ж сначала без прикамбасов каты разучивали ::)

в карате среда другая и движения проще, а на соревнованиях можно выиграть здоровьем и напором.

ага..неделю неправильных ударов рукой по груше и ее можно выкинуть (не грушу)...
по поводу как заставить - просто, сделает видео на котором изображает гребок на берегу...ожидается , что гребок будет выполняться с его же комментариями по поводу положения локтя и кисти..
если не сделает...ну так может ему все это не надо ?

sosnin от Ноября 02, 2012, 07:53:16 am
так уже 1,5 года жду это видео.

Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 08:02:28 am
Цитата: Novichog от Ноября 02, 2012, 07:39:48 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:33:11 am
Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 10:00:59 pm
Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:57:17 pm
Цитата: Novichog от Ноября 01, 2012, 09:55:09 pm
Цитата: варяг от Ноября 01, 2012, 09:27:30 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=t60-myxBIA0>

Варяг, ничего нового ты не показал. Думаю ты уже знаешь твои ошибки. Но знать не значит понимать, если тебе интересно, могу в длинные выходные сделать видео : изображу на суше гребок , который ты выполняешь в воде и гребок который , как мне кажется, нужно исполнять...может тогда ты сможешь посмотреть на это со стороны и увидишь на разницу.

Новичек действительно прав я чувствую что чтото делаю не так.
А вот скажи мне вопрос...ты когда карате заниматься начинал вам сразу посоветовали по груше дубасить и с мешками приседать - бегать или все ж сначала без прибамбасов каты разучивали ::)

в карате среда другая и движения проще, а на соревнованиях можно выиграть здоровьем и напором.

ага..неделю неправильных ударов рукой по груше и ее можно выкинуть (не грушу)...
по поводу как заставить - просто, сделает видео на котором изображает гребок на берегу...ожидается , что гребок будет выполняться с его же комментариями по поводу положения локтя и кисти..
если не сделает...ну так может ему все это не надо ?
Груша лечит да и спарринги, да и смотря сколько здоровья. Не сделает, он не делает то, что советуют или просят. Он делает что кажется интересным и сложным, а потом выносит людям мозг , что у него ничего не получается, затем снова находит чудо рецепт, который снова не работает и так уже 2 года.

Yakut от Ноября 02, 2012, 08:30:03 am
Насчет сложного. Зацепились слова недавно произнесенные, и ведь что характерно и с единоборствами пересекается и вообще со многим.
Плывем мы не правильно потому, что думаем что если тяжело значит правильно, если тяжело грести значит все правильно делаешь. Так и с ударами и в борьбе многие ошибаются.
А правильная техника она наоборот напряженнейшая экономичная, нет лишних напряжений. От того и почувствовать воду тяжело неумечи, все же наоборот получается, сила, совсем не нужна только мешает.

Berrimor от Ноября 02, 2012, 08:32:43 am
Цитата: Yakut от Ноября 02, 2012, 08:30:03 am
Насчет сложного. Зацепились слова недавно произнесенные, и ведь что характерно и с единоборствами пересекается и вообще со многим.
Плывем мы не правильно потому, что думаем что если тяжело значит правильно, если тяжело грести значит все правильно делаешь. Так и с ударами и в борьбе многие ошибаются.
А правильная техника она наоборот напряженнейшая экономичная, нет лишних напряжений. От того и почувствовать воду тяжело неумечи, все же наоборот получается, сила, совсем не нужна только мешает.
Резюмируя:
Варяг не ищет лёгких путей, если легко - значит неправильно :)

sosnin от Ноября 02, 2012, 10:48:41 am
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 01, 2012, 09:18:05 pm
Цитата: sosnin от Ноября 01, 2012, 08:55:55 pm
про скумана-с варягом мы проходили эту тему в первый год его покорения. ага:восьми ударный кроль от бедра,повороты корпусом,дикий зал,да много еще чего... и плыть 50 метров,ну 100. думаешь скуман так 1500 отгарабанит?
Ну а все же, если не рассматривать 1500. Интересует именно полтинник, сомневаюсь, что тут в этой теме найдется много желающих вкалывать на результат на 1500.

ЗЫ: Кстати я со своей гибкостью так сделать не могу - мне бы пришлось плечи развести шире.
(http://swim.isport.com/userfiles/Guide/image/Swimming/Swimming_HowToSwimWithAnEarlyVerticalForearm_01_300x350.jpg)
ну, во-первых, что тебе мешает развести их шире?(и на рисунке он двумя руками делает,это тяжелее. в кроле ты же еще плечо подаешь вперед и корпус разворачиваешь.при развороте легче)
во-вторых,думаешь у скумана тоже плохо с гибкостью?
в-третьих,еслили интересует полтинник,то тогда уж давай конкретно результат на сегодня,желаемый. для 50м гораздо более значима и легко поднимается тренированность. сделаешь работу-получишь результат-потом откат результата. изменять что-то в технике слишком трудозатратно для 50м.
я надеюсь,ты про себя говорил,а не про варяга?
тебе плыть всего 25 сек из них 10 ты даже не заметишь. остальные тренировки на развитие темпа,согласованность руки-ноги,развитие максимальной силы в воде,оттачивание поворота-старта. или ты хочешь именно переучиться на плавание на прямых руках?

Гала от Ноября 02, 2012, 01:19:16 pm

Ээээ, я не очень понимаю это желание копировать чью-то технику, зачем? Базовым вещам всех учили плюс-минус одинаково, что Фелпса, что Васю Пупкина, потом уже каждый начинает адаптировать под себя, под свои данные, так какой смысл копировать Скумана точь в точь, если у тебя совсем иные данные? ???

Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 01:50:55 pm

Цитата: Гала от Ноября 02, 2012, 01:19:16 pm

Ээээ, я не очень понимаю это желание копировать чью-то технику, зачем? Базовым вещам всех учили плюс-минус одинаково, что Фелпса, что Васю Пупкина, потом уже каждый начинает адаптировать под себя, под свои данные, так какой смысл копировать Скумана точь в точь, если у тебя совсем иные данные? ???

Потому что быть как все это не круто, круто сразу плыть как фелпс и убого копировать его стиль.

Гала от Ноября 02, 2012, 01:58:57 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 01:50:55 pm

круто сразу плыть как фелпс

ААААААА! Я тоже так хочу! Ну, хотя бы как пол Фелпса (<http://s8.rimg.info/ce4c58c554a2573ffee82c7f76e6b28e.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678117063.html>), как это сделать без базы?

Berrimog от Ноября 02, 2012, 02:03:29 pm

Цитата: Гала от Ноября 02, 2012, 01:58:57 pm

[ААААААА! Я тоже так хочу! Ну, хотя бы как пол Фелпса (<http://s8.rimg.info/ce4c58c554a2573ffee82c7f76e6b28e.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678117063.html>), как это сделать без базы?

В советское время таблеточки специальные выпускались, количество тренировок снижалось втрое, а результаты росли, но союз развалился, таблеточки перестали выпускать. 8)

варяг от Ноября 02, 2012, 02:06:27 pm

Цитата: Гала от Ноября 02, 2012, 01:58:57 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 01:50:55 pm

круто сразу плыть как фелпс

ААААААА! Я тоже так хочу! Ну, хотя бы как пол Фелпса (<http://s8.rimg.info/ce4c58c554a2573ffee82c7f76e6b28e.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678117063.html>), как это сделать без базы?

Галья думаю что когда человек копирует чьюто технику он пытается подражать человеку который так плывет причем важно чтобы нравилась не только техника исполнения но и образ самого человека . вот это объяснимо с точки зрения психологии. бывают крайности и перегибы.

1- то когда человек пытается быть просто не как все. это наверное то о чем пишет Свиммер

2- другая крайность человек заигрывается подражанием когда если привести пример человек создает свой мир который далек (у кого то более у кого то менее) от реальности и ему там хорошо.

Гала от Ноября 02, 2012, 02:08:27 pm

Цитата: Berrimog от Ноября 02, 2012, 02:03:29 pm

В советское время таблеточки специальные выпускались, количество тренировок снижалось втрое, а результаты росли, но союз развалился, таблеточки перестали выпускать. 8)

Я не хочу таблеточки. Хочу как Фелпс и сразу(<http://s9.rimg.info/5b0870b1967e6259024ef5810099b0b1.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-708483399.html>). У, какие вы все, то напоить чем-то от чего лохматость повышенная становится, то накормить еще чем-то более непонятным, где моя сковородка? (<http://s14.rimg.info/71a8c39583a9cacc33feb1383876d3a8.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-873805479.html>)

Гала от Ноября 02, 2012, 02:26:10 pm
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 02:06:27 pm

2- другая крайность человек заигрывается подражанием когда если привести пример человек создает свой мир который далек (у кого-то более у кого-то менее) от реальности и ему там хорошо.

Ты про раздвоение личности штоль? Внимание, все Фелпсы проходят в палату к Наполеонам, все Скуманы и прочие Коротышкины, идут к Сократам, Эвклидам !(<http://s17.rimg.info/acee08f534a2688897aafcac3a5fd1ef.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-1043326215.html>)

@LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 02:27:49 pm
Цитата: Гала от Ноября 02, 2012, 01:19:16 pm

Ээээ, я не очень понимаю это желание копировать чью-то технику, зачем? Базовым вещам всех учили плюс-минус одинаково, что Фелпса, что Васю Пупкина, потом уже каждый начинает адаптировать под себя, под свои данные, так какой смысл копировать Скумана точь в точь, если у тебя совсем иные данные? ???

Я не говорил про копирование Скумана, а всего навсего приводил его в пример, что он делает гребок почти прямыми руками. Меня тоже так научили, поэтому и спрашивал, как выглядит высокий локоть при таком гребке, чтобы лучше понимать, то что делаю. Объяснение уже получил в привате. Спасибо.

Гала от Ноября 02, 2012, 02:34:04 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 02:27:49 pm

Я не говорил про копирование Скумана, а всего навсего приводил его в пример, что он делает гребок почти прямыми руками. Меня тоже так научили, поэтому и спрашивал, как выглядит высокий локоть при таком гребке, чтобы лучше понимать, то что делаю. Объяснение уже получил в привате. Спасибо.

А я не конкретно тебя имела ввиду, а просто часто встречаю ,особенно у тех,кто только начал плавать,желание копировать чью-то технику, при чем у детей такого не наблюдается, а только исключительно у взрослых, которым ,видимо, неинтересно разучивать базу, а интересно сразу как Фелпс ;D

варяг от Ноября 02, 2012, 02:42:00 pm
Цитата: Гала от Ноября 02, 2012, 02:26:10 pm
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 02:06:27 pm

2- другая крайность человек заигрывается подражанием когда если привести пример человек создает свой мир который далек (у кого-то более у кого-то менее) от реальности и ему там хорошо.

Ты про раздвоение личности штоль? Внимание, все Фелпсы проходят в палату к Наполеонам, все Скуманы и прочие Коротышкины, идут к Сократам, Эвклидам и прочей шелупони! (<http://s17.rimg.info/acee08f534a2688897aafcac3a5fd1ef.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-1043326215.html>)

Галя слово шелупонь я думаю лишнее здесь. ив в случае ученых и в случае больных людей. не учу а по дружески так замечаю.

Гала от Ноября 02, 2012, 02:46:38 pm
Учла, это у меня из друго спорта сленг пересекается(<http://s17.rimg.info/c8b538401e9c444d369e2bfd5717f1d6.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-1025282343.html>)

Novichog от Ноября 02, 2012, 02:50:56 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 02:27:49 pm
Цитата: Гала от Ноября 02, 2012, 01:19:16 pm

Ээээ, я не очень понимаю это желание копировать чью-то технику, зачем? Базовым вещам всех учили плюс-минус одинаково, что Фелпса, что Васю Пупкина, потом уже каждый начинает адаптировать под себя, под свои данные, так какой смысл копировать Скумана точь в точь, если у тебя совсем иные данные? ???

Я не говорил про копирование Скумана, а всего навсего приводил его в пример, что он делает гребок почти прямыми

руками. Меня тоже так научили, поэтому и спрашивал, как выглядит высокий локоть при таком гребке, чтобы лучше понимать, то что делаю. Объяснение уже получил в привате. Спасибо.
посмотрел видео со Скуманом..не вижу гребка прямой рукой, вижу гребок в стороне от осевой ..правой или левой корпуса гребет.. локоть "зафиксирован" в чом особенность, откуда прямая рука, ???

@LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 03:27:54 pm
Цитата: Novichog от Ноября 02, 2012, 02:50:56 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 02:27:49 pm
Цитата: Гала от Ноября 02, 2012, 01:19:16 pm

Эээээ, я не очень понимаю это желание копировать чью-то технику, зачем? Базовым вещам всех учили плюс-минус одинаково, что Фелпса, что Васю Пупкина, потом уже каждый начинает адаптировать под себя, под свои данные, так какой смысл копировать Скумана точь в точь, если у тебя совсем иные данные? ???
Я не говорил про копирование Скумана, а всего навсего приводил его в пример, что он делает гребок почти прямыми руками. Меня тоже так научили, поэтому и спрашивал, как выглядит высокий локоть при таком гребке, чтобы лучше понимать, то что делаю. Объяснение уже получил в привате. Спасибо.
посмотрел видео со Скуманом..не вижу гребка прямой рукой, вижу гребок в стороне от осевой ..правой или левой корпуса гребет.. локоть "зафиксирован" в чом особенность, откуда прямая рука, ???

Понятно, что абсолютно прямыми руками никто не гребет - это нереально, просто плечо не отводится на столько в сторону как в классическом гребке и смотрит больше вниз чем в бок.

варяг от Ноября 02, 2012, 04:18:23 pm
в есть гдето видео где плывут мельнице1 в замедленной съемке ?

Гала от Ноября 02, 2012, 05:08:11 pm
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 04:18:23 pm
в есть гдето видео где плывут мельнице1 в замедленной съемке ?
Николай, ты меня пугаешь! Только не говори, что решил теперь плавать с прямыми руками
(<http://s9.rimg.info/dd5f48ab724b3ff62205b7b48c2ebb10.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-692694087.html>)

Letun от Ноября 02, 2012, 05:22:43 pm
Цитата: Гала от Ноября 02, 2012, 05:08:11 pm
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 04:18:23 pm
в есть гдето видео где плывут мельнице1 в замедленной съемке ?
Николай, ты меня пугаешь! Только не говори, что решил теперь плавать с прямыми руками
(<http://s9.rimg.info/dd5f48ab724b3ff62205b7b48c2ebb10.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-692694087.html>)

Всё-таки тебе не мешало бы почитать всю тему, а то почти после каждого твоего сообщения всплывает дежавю)).

Гала от Ноября 02, 2012, 05:44:54 pm
Цитата: Letun от Ноября 02, 2012, 05:22:43 pm

Всё-таки тебе не мешало бы почитать всю тему, а то почти после каждого твоего сообщения всплывает дежавю)).
Он уже и это пробовал? :o Эх, пошла учить матчасть(<http://s17.rimg.info/c1b837a421da7b98a45ede9a1e4cd5bb.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-1029451431.html>)

варяг от Ноября 02, 2012, 05:56:03 pm
Цитата: Letun от Ноября 02, 2012, 05:22:43 pm
Цитата: Гала от Ноября 02, 2012, 05:08:11 pm
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 04:18:23 pm
в есть гдето видео где плывут мельнице1 в замедленной съемке ?
Николай, ты меня пугаешь! Только не говори, что решил теперь плавать с прямыми руками
(<http://s9.rimg.info/dd5f48ab724b3ff62205b7b48c2ebb10.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-692694087.html>)

Всё-таки тебе не мешало бы почитать всю тему, а то почти после каждого твоего сообщения всплывает дежавю)).
[/quot

почему спросил- да по ощущениям мне плыть когда руки меняются в передней четверти.но секундомер вчера сказал обратное вообще засекали на четвертаке и цифры такие- байдаркой (прихрамывая на руку) 16 мьницей- +1.5 сек в

передней четверти + 2.5 сек. наверное будет правильно снять все три способа завтра так и сделаю. видео скину. и там уже окончательно определиться.

moj от Ноября 02, 2012, 06:06:49 pm

Тут про резину снова упомянули. Как на ней отселживать "догребание" на кроле, если поворот корпусом плохо с ней получается? А поворот важен для нормального окончания гребка. ИМХО, резина в кроле больше на начало гребка, чтоб следить за самым ВЫСОКИМ положением высокого локтя :O)))

Вот батт на резине - другое дело.

BULLET от Ноября 02, 2012, 06:07:19 pm

варяг, ну просто надо определиться с дистанцией которую ты хочешь плыть в итоге!)

варяг от Ноября 02, 2012, 06:09:05 pm

Цитата: BULLET от Ноября 02, 2012, 06:07:19 pm

варяг, ну просто надо определиться с дистанцией которую ты хочешь плыть в итоге!)

50-100. даже скорее 50.

варяг от Ноября 02, 2012, 06:11:42 pm

к меллллльнице скорее отнoшусь как к необходимости. а так очень нравится как плыл Александр Попов я вот думаю.. какие ось опорные точки при его стиле плавания чтобы контролировать что руки от усталости не переходят в переднюю четверть.?

moj от Ноября 02, 2012, 06:15:22 pm

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 06:11:42 pm

а так очень нравится как плыл Александр Попов

Опять двадцать пять понеслось... :O))

варяг от Ноября 02, 2012, 06:18:58 pm

Цитата: moj от Ноября 02, 2012, 06:15:22 pm

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 06:11:42 pm

а так очень нравится как плыл Александр Попов

Опять двадцать пять понеслось... :O))

да день сурка. но давайте просто в виде дискуссии обсудим его стиль.

Гала от Ноября 02, 2012, 06:24:37 pm

Коль, я вот взялась матчать изучать и уже с третьей страницы вдруг подумалось, а может тебе меньше думать? Вот создается чувство, что у тебя сплошное горе от ума(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>). Однажды два моих знакомых взялись врезать замок в железную гаражную дверь и врезали его.....ну, долго короче, очень долго. А потом вызвали слесаря и тот за сорок минут все сделал. А знаешь почему у них ничего не получилось? Они слишком много думали, вспомнили и высшую математику, и теорию вероятности и даже сопромат, а слесарь просто взял и сделал, без упоминаний математики Лобачевского :)

BULLET от Ноября 02, 2012, 06:27:24 pm

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 06:09:05 pm

Цитата: BULLET от Ноября 02, 2012, 06:07:19 pm

варяг, ну просто надо определиться с дистанцией которую ты хочешь плыть в итоге!)

50-100. даже скорее 50.

на 50 тренируй больше старт, поворот))) если по короткой воде. но вот тут много говорится о технике, я сам лично видел как на соревнованиях среди МВД плыл человек просто тупо пауэрлифтер, техника отсутствует фактически, не поверите проплыл за 28 с копейками) народ был в шоке) визуально были одни брызги)

{@LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 06:29:29 pm

Цитата: BULLET от Ноября 02, 2012, 06:27:24 pm

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 06:09:05 pm

Цитата: BULLET от Ноября 02, 2012, 06:07:19 pm

варяг, ну просто надо определиться с дистанцией которую ты хочешь плыть в итоге!)

50-100. даже скорее 50.

на 50 тренируй больше старт, поворот))) если по короткой воде. но вот тут много говорится о технике, я сам лично видел как на соревнованиях среди МВД плыл человек просто тупо пауэрлифтер, техника отсутствует фактически, не поверите проплыл за 28 с копейками) народ был в шоке) визуально были одни брызги)

Тумбочку при толчке со старта не снес? ;D

BULLET от Ноября 02, 2012, 06:31:46 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 06:29:29 pm

Цитата: BULLET от Ноября 02, 2012, 06:27:24 pm

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 06:09:05 pm

Цитата: BULLET от Ноября 02, 2012, 06:07:19 pm

варяг, ну просто надо определиться с дистанцией которую ты хочешь плыть в итоге!)

50-100. даже скорее 50.

на 50 тренируй больше старт, поворот))) если по короткой воде. но вот тут много говорится о технике, я сам лично видел как на соревнованиях среди МВД плыл человек просто тупо пауэрлифтер, техника отсутствует фактически, не поверите проплыл за 28 с копейками) народ был в шоке) визуально были одни брызги)

Тумбочку при толчке со старта не снес? ;D

да вот в том то и дело, что старт амно, поворот амно еле как маятником, если все отработать ему, то и 27 получилось бы))))

жаль что тогда никто на видео это не снял) так бы интересно было бы глянуть)

варяг от Ноября 02, 2012, 06:41:49 pm

Цитата: BULLET от Ноября 02, 2012, 06:31:46 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 06:29:29 pm

Цитата: BULLET от Ноября 02, 2012, 06:27:24 pm

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 06:09:05 pm

Цитата: BULLET от Ноября 02, 2012, 06:07:19 pm

варяг, ну просто надо определиться с дистанцией которую ты хочешь плыть в итоге!)

50-100. даже скорее 50.

на 50 тренируй больше старт, поворот))) если по короткой воде. но вот тут много говорится о технике, я сам лично видел как на соревнованиях среди МВД плыл человек просто тупо пауэрлифтер, техника отсутствует фактически, не поверите проплыл за 28 с копейками) народ был в шоке) визуально были одни брызги)

Тумбочку при толчке со старта не снес? ;D

да вот в том то и дело, что старт амно, поворот амно еле как маятником, если все отработать ему, то и 27 получилось бы))))

жаль что тогда никто на видео это не снял) так бы интересно было бы глянуть)

не.. считаю что только через голову.у меня я говорил есть одна идея. я писал про кролевые лопатки когда плыл на мах получалось более менее ... но опять же это по самочувствию. видео не было. надо попробовать.

Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:02:55 pm

меня больше всего забавляет что варяг считает, что руки у него в передней четверти работают, то мельницей:-D хотя на деле как было недокроль так и остался:-D

варяг от Ноября 02, 2012, 07:11:48 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:02:55 pm

меня больше всего забавляет что варяг считает, что руки у него в передней четверти работают, то мельницей:-D хотя на деле как было недокроль так и остался:-D

Думаю действительно это правильное определение для того как я сейчас плыву_ Недокроль.

тогда назовем что я подразумеваю смену рук . в передней четверти мельница и байдарка.

Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:18:56 pm

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 07:11:48 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:02:55 pm

меня больше всего забавляет что варяг считает, что руки у него в передней четверти работают, то мельницей:-D хотя на деле как было недокроль так и остался:-D

Думаю действительно это правильное определение для того как я сейчас плыву_ Недокроль.

тогда назовем что я подразумеваю смену рук . в передней четверти мельница и байдарка.
у тебя смена рук абы как, то что ты пишешь это нюансы техники, которые ставят поверх базы, у тебя базы нет.

варяг от Ноября 02, 2012, 07:22:27 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:18:56 pm
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 07:11:48 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:02:55 pm
меня больше всего забавляет что варяг считает, что руки у него в передней четверти работают, то мельницей:-D хотя на деле как было недокроль так и остался:-D

Думаю действительно это правильное определение для того как я сейчас плыву_ Недокроль.

тогда назовем что я подразумеваю смену рук . в передней четверти мельница и байдарка.
у тебя смена рук абы как

это я и без тебя знаю. если ты хотел написать чтото чтобы сделать умное выражение лица то зачет . к сожалению на вышестоящий вопрос на контрольные точки чтобы не рвали базу сну рук ты ничего не написал.

Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:23:55 pm
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 07:22:27 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:18:56 pm
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 07:11:48 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:02:55 pm
меня больше всего забавляет что варяг считает, что руки у него в передней четверти работают, то мельницей:-D хотя на деле как было недокроль так и остался:-D

Думаю действительно это правильное определение для того как я сейчас плыву_ Недокроль.

тогда назовем что я подразумеваю смену рук . в передней четверти мельница и байдарка.
у тебя смена рук абы как

это я и без тебя знаю. если ты хотел написать чтото чтобы сделать умное выражение лица то зачет . к сожалению на вышестоящий вопрос на контрольные точки чтобы не рвали базу сну рук ты ничего не написал.
нельзя развалить то чего нет. я тебе секрет открою хорршая база это 23.0 на 50. Делай выводы.

варяг от Ноября 02, 2012, 07:33:20 pm
Свимер ну как ты живешь нося себе такие секреты? ::))) толку от того что ты сказал для дела это -0 единственное что ты показал что ты знаешь чтото что не знают другие :)

Пойми мне от того что ты знаешь но держишь в себе ни горяче ни холодно

evgeny от Ноября 02, 2012, 07:40:02 pm

хорршая база это 23.0 на 50.
[/quote]

Крут!
Между прочим, на чемпионате России Мастерс в Казани из 169 мужчин, пльвших 50 в/с лучший результат 23,85. Хотя очень многие плывут красиво, качественно, технично

варяг от Ноября 02, 2012, 07:46:51 pm
Цитата: evgeny от Ноября 02, 2012, 07:40:02 pm

хорршая база это 23.0 на 50.

Круг!
Между прочим, на чемпионате России Мастерс в Казани из 169 мужчин, пловших 50 в/с лучший результат 23,85. Хотя очень многие плывут красиво, качественно, технично
[/quote]

Это те кто не знают кое чего.

@LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 08:10:16 pm
Цитата: evgeny от Ноября 02, 2012, 07:40:02 pm
Цитировать
хорршая база это 23.0 на 50.

Круг!
Между прочим, на чемпионате России Мастерс в Казани из 169 мужчин, пловших 50 в/с лучший результат 23,85. Хотя очень многие плывут красиво, качественно, технично
Вы еще категорию пишете.
Я даже больше скажу, в Ялте на ЧЕ из 24х выплыло всего 2 человека!

Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 08:11:45 pm
Цитата: evgeny от Ноября 02, 2012, 07:40:02 pm

хорршая база это 23.0 на 50.

Круг!
Между прочим, на чемпионате России Мастерс в Казани из 169 мужчин, пловших 50 в/с лучший результат 23,85. Хотя очень многие плывут красиво, качественно, технично
[/quote]
Я имел ввиду молодых спортсменов. Для ветеранов, т.е. 30+ это 25.0.

Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 08:12:23 pm
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 07:33:20 pm
Свимер ну как ты живешь нося себе такие секреты? ::))) толку от того что ты сказал для дела это -0 единственное что ты показал что ты знаешь чтото что не знают другие :)

Пойми мне от того что ты знаешь но держишь в себе ни горяче ни холодно
От того, что я тебе что-то посоветую ничего не измениться, т.к. ты не способен к планомерному обучению.

варяг от Ноября 02, 2012, 08:16:51 pm
а тогда смысл того что ты пишешь ?. ... показать что ты знаешь то чего не знают другие?

Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 08:38:03 pm
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 08:16:51 pm
а тогда смысл того что ты пишешь ?. ... показать что ты знаешь то чего не знают другие?
Пишу, потому что хочется ;)

Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm
Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кролем от Варяга, что не удержалась, после маленькой разминки в чужом бассе попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло.
<http://youtu.be/5XGBH3C1FEQ>
<http://youtu.be/mI9lZKldk38>
Там освещение убогое, но, думаю, искушенные критики смогут увидеть локти, попы, ноги и прочие конечности.
Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!

Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 09:28:50 pm
Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm
Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кролем от Варяга, что не удержалась, после маленькой разминки в чужом бассе попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло.
<http://youtu.be/5XGBH3C1FEQ>
<http://youtu.be/mI9lZKldk38>

Там освещение убогое, но, думаю, искушенные критики смогут увидеть локти, попы, ноги и прочие конечности. Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!

Все как у всех. Проваленный локоть, нет окончания гребка, ноги мимо воды, слишком высоко задирается голова при вдохе

@LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 09:29:18 pm

Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm

Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кролем от Варяга, что не удержалась, после маленькой разминки в чужом бассейне попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло.

<http://youtu.be/5XGBH3C1FEQ>

<http://youtu.be/mI9lZKldk38>

Там освещение убогое, но, думаю, искушенные критики смогут увидеть локти, попы, ноги и прочие конечности.

Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!

Из того, что я помню по прошлым видео - прогресс очевиден. Плавание выглядит расслабленным, но тем не менее продвижение хорошее. Насчитал по 15-16 гребков на четвертак, да и время около 17 секунд с толчка - неплохо. Интересно какое время получилось бы на 100 - 200м при таком плавании и какой пульс? Может тебе надо не полтинники, а средние или длинные плавать?

@LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 09:30:47 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 09:28:50 pm

Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm

Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кролем от Варяга, что не удержалась, после маленькой разминки в чужом бассейне попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло.

<http://youtu.be/5XGBH3C1FEQ>

<http://youtu.be/mI9lZKldk38>

Там освещение убогое, но, думаю, искушенные критики смогут увидеть локти, попы, ноги и прочие конечности.

Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!

Все как у всех. Проваленный локоть, нет окончания гребка, ноги мимо воды, слишком высоко задирается голова при вдохе. Понятно, что как у топов не будет... если сравнить с тем, что было, имхо, стало гораздо лучше.

Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 09:32:28 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 09:30:47 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 09:28:50 pm

Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm

Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кролем от Варяга, что не удержалась, после маленькой разминки в чужом бассейне попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло.

<http://youtu.be/5XGBH3C1FEQ>

<http://youtu.be/mI9lZKldk38>

Там освещение убогое, но, думаю, искушенные критики смогут увидеть локти, попы, ноги и прочие конечности.

Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!

Все как у всех. Проваленный локоть, нет окончания гребка, ноги мимо воды, слишком высоко задирается голова при вдохе. Понятно, что как у топов не будет... если сравнить с тем, что было, имхо, стало гораздо лучше.

А я не видел как было. Ну из плюсов могу отметить мягкие плечи и наличие начала гребка.

@LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 09:34:30 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 09:32:28 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 09:30:47 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 09:28:50 pm

Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm

Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кролем от Варяга, что не удержалась, после маленькой разминки в чужом бассейне попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло.

<http://youtu.be/5XGBH3C1FEQ>

<http://youtu.be/mI9lZKldk38>

Там освещение убогое, но, думаю, искушенные критики смогут увидеть локти, попы, ноги и прочие конечности.

Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!

Все как у всех. Проваленный локоть, нет окончания гребка, ноги мимо воды, слишком высоко задирается голова при вдохе. Понятно, что как у топов не будет... если сравнить с тем, что было, имхо, стало гораздо лучше.

А я не видел как было. Ну из плюсов могу отметить мягкие плечи и наличие начала гребка.

Было месилово в диком темпе и все мимо воды.

Runtya от Ноября 02, 2012, 09:35:30 pm

Вот так было 2 мая 2012г., когда я здесь впервые появилась

<http://www.youtube.com/watch?v=9CjU88CLbXg&feature=youtu.be>

И время на полтиннике по короткой было 36,1(в середине мая)

Гала от Ноября 02, 2012, 09:46:39 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 09:29:18 pm

Может тебе надо не полтинники, а средние или длинные плавать?

Мне тоже кажется, что Рунтя сможет как минимум очень прилично двухсотку плавать. Ир, пробуй. Это интересная дистанция, но ,как по мне, так самая сложная.

Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 09:51:00 pm

Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:35:30 pm

Вот так было 2 мая 2012г., когда я здесь впервые появилась

<http://www.youtube.com/watch?v=9CjU88CLbXg&feature=youtu.be>

И время на полтиннике по короткой было 36,1(в середине мая)

Ну тут вы плывете со старта на время, а там купаетесь. Снимите видео в быстром темпе сейчас. А так разница видна, но так не проверяют, смотрят всегда на макс скорости. Смотреть купание неправильно.

Гала от Ноября 02, 2012, 10:19:45 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 09:51:00 pm

смотрят всегда на макс скорости. Смотреть купание неправильно.

Именно на максимальной или достаточно просто в темпе чуть выше среднего? А то я собираюсь как-то изголиться и попробовать снять свой кроль на следующей неделе, хочу славу Варяга испытать на собственной шкуре ;D

варяг от Ноября 02, 2012, 10:22:38 pm

Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm

Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кроем от Варяга, что не удержалась, после маленькой разминки в чужом бассе попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло.

<http://youtu.be/5XGBH3C1FEQ>

<http://youtu.be/mI9IZKLDk38>

Там освещение убогое, но, думаю, искушенные критики смогут увидеть локти, попы, ноги и прочие конечности.

Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!

да.. второе видео здорово и мне кажется что ты даже не на мах плыла. поздравляю правда с таким плодом усердного труда

@LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 10:33:55 pm

Цитата: Гала от Ноября 02, 2012, 10:19:45 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 09:51:00 pm

смотрят всегда на макс скорости. Смотреть купание неправильно.

Именно на максимальной или достаточно просто в темпе чуть выше среднего? А то я собираюсь как-то изголиться и попробовать снять свой кроль на следующей неделе, хочу славу Варяга испытать на собственной шкуре ;D

Я кстати не вижу смысла снимать максимальный темп для стаера, который собирается плыть 800 или 1500, но снимать надо в соревновательном темпе, как будешь плыть желаемую дистанцию. Не, конечно, можно и полтинник во всю дурь, но не понятно, ради чего.

Гала от Ноября 02, 2012, 10:44:55 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 10:33:55 pm

Я кстати не вижу смысла снимать максимальный темп для стаера, который собирается плыть 800 или 1500, но снимать надо в соревновательном темпе, как будешь плыть желаемую дистанцию. Не, конечно, можно и полтинник во всю дурь, но не понятно, ради чего.

Угу, понятно. В этом бассе только одна сложность- всегда куча народу и дорожка центральная, т.е. будет дурацкий ракурс, но если повезет, то можно попробовать хоть на минуту на крайнюю дорожку в перерыв между детишками втиснуться. А мой родной басс все ремонтируют и ремонтируют и конца и края этому не видно :(

Ivan Tyarkin от Ноября 03, 2012, 12:45:58 am

Цитата: moi от Ноября 02, 2012, 06:06:49 pm

Тут про резину снова упомянули. Как на ней отселживать "догребание" на кроле, если поворот корпусом плохо с ней получается? А поворот важен для нормального окончания гребка. ИМХО, резина в кроле больше на начало гребка, чтоб следить за самым ВЫСОКИМ положением высокого локтя :O)))

Вот батт на резине - другое дело.

Если чево резиной можно делать руками по очереди с разворотом корпуса, с проносом через верх или через низ.

Мне понравилось для разворота корпуса делать кроление в боксерских перчатках в позе буква Г лупя руками по лавке которая в районе где будет захват стоит. Очень чувствуется как косые мышцы живота помогают развороту тела.

На резине нас заставляли догребать выпрямляя прижатую к телу руку до конца.... Но щаз так никто не догребает в плавании

Ivan Tyarkin от Ноября 03, 2012, 12:50:42 am
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 08:16:51 pm
а тогда смысл того что ты пишешь ? ... показать что ты знаешь то чего не знают другие?

для этого форум и есть. Одни люди рассказывают другим то что первые не знают..... делятся информацией типа

а то что некоторые скатываются до выплескивания потока сознания на форуме - это вторично ;D

Ivan Tyarkin от Ноября 03, 2012, 01:04:13 am
Цитата: BULLET от Ноября 02, 2012, 06:27:24 pm
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 06:09:05 pm
Цитата: BULLET от Ноября 02, 2012, 06:07:19 pm
варяг, ну просто надо определиться с дистанцией которую ты хочешь плыть в итоге!)

50-100. даже скорее 50.

на 50 тренируй больше старт, поворот))) если по короткой воде. но вот тут много говорится о технике, я сам лично видел как на соревнованиях среди МВД плыл человек просто тупо пауэрлифтер, техника отсутствует фактически, не поверите проплыл за 28 с копейками) народ был в шоке) визуально были одни брызги)

28 секунд это очень легко - это 56 гребков на 50 метров в темпе 1 цикл в секунду..... пауэрлифтеры обычно энергичные парни

т.е. правильный совет тренируй темп! ;D ;D ;D

Ivan Tyarkin от Ноября 03, 2012, 01:09:35 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 08:38:03 pm
Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 08:16:51 pm
а тогда смысл того что ты пишешь ? ... показать что ты знаешь то чего не знают другие?
Пишу, потому что хочется ;)

Чорт, я уже 2 раза аккаунт удалял на этом форуме, а потом ну так сильно хотелось написать. Тяжело удержаццо! >:(;) ;D

Ivan Tyarkin от Ноября 03, 2012, 01:34:17 am
Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm
Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кролем от Варяга, что не удержалась, после маленькой разминки в чужом бассейне попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло.
<http://youtu.be/5XGBH3C1FEQ>
<http://youtu.be/mI9lZKldk38>
Там освещение убогое, но, думаю, искушенные критики смогут увидеть локти, попы, ноги и прочие конечности. Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!

А еще плечо надо поднимать при проносе. Даже наверно начинать пронос с подъема плеча. Это сразу много чего изменит.

(под подъемом плеча имеется ввиду движение плечевого сустава по направлению вверх к голове - уху)

И чево там с пальцами - они типа в чашечку чтоль зажаты? Их лучше выпрямить и расслабить, а кисть наоборот напрячь чтоб не сгибалась. 8)

Runtya от Ноября 03, 2012, 06:44:38 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 03, 2012, 01:34:17 am
Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm
Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кролем от Варяга, что не удержалась, после маленькой разминки в чужом бассейне попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло.
<http://youtu.be/5XGBH3C1FEQ>
<http://youtu.be/mI9lZKldk38>

Там освещение убогое, но, думаю, искушенные критики смогут увидеть локти, попы, ноги и прочие конечности. Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!

А еще плечо надо поднимать при проносе. Даже наверно начинать пронос с подъема плеча. Это сразу много чего изменит.

(под подъемом плеча имеется ввиду движение плечевого сустава по направлению вверх к голове - уху)

И чево там с пальцами - они типа в чашечку чтоль зажаты? Их лучше выпрямить и расслабить, а кисть наоборот напрячь чтоб не сгибалась. 8)

Это не чашечка, это черпачок. Никак не могу от него избавиться, пасу-пасу, а потом снова забываю. А вот с плечами проблема: они у меня просто не поднимаются. Спина и плечи болят почти все время. Тянусь-тянусь, а толку никакого.

А вот про ноги мимо воды в комментариях Свимера я не поняла. Объясните, плиз, чего я ими не так делаю.

Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 07:16:46 am
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 02, 2012, 10:33:55 pm

Цитата: Гала от Ноября 02, 2012, 10:19:45 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 09:51:00 pm

смотрят всегда на макс скорости. Смотреть купание неправильно.

Именно на максимальной или достаточно просто в темпе чуть выше среднего? А то я собираюсь как-то изголиться и попробовать снять свой кроль на следующей неделе, хочу славу Варяга испытать на собственной шкуре ;D

Я кстати не вижу смысла снимать максимальный темп для стаера, который собирается плыть 800 или 1500, но снимать надо в соревновательном темпе, как будешь плыть желаемую дистанцию. Не, конечно, можно и полтинник во всю дурь, но не понятно, ради чего.

Да, ты прав. Я не знал, что она стаер, тогда ей лучше в ходе серии типа 10*200 с 5 раза.

Рунтя, отвечаю по ногам, очень мелко ими работаете, т.е. они у поверхности воды, нет удара-отталкивания, темп высокий нагрузка на сердце тоже, а продвижения нет, плюс стопы не растянуты, надо носочка тянуть как балерина:)

Runtya от Ноября 03, 2012, 07:34:45 am

Сейчас еще раз пересмотрела видео. Ноги тяпки просто, никогда не думала, что у меня так пятки кверху выскакивают, а носки вниз, на других видео почему-то на эти тяпки внимания не обращала. Мельтишение - да, есть такая тема.

Периодически вспоминаю, начинаю работать глубже, от бедра. Нужно записку на бортик приклеивать с контрольными пунктами.

Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 07:43:11 am

Цитата: Runtya от Ноября 03, 2012, 07:34:45 am

Сейчас еще раз пересмотрела видео. Ноги тяпки просто, никогда не думала, что у меня так пятки кверху выскакивают, а носки вниз, на других видео почему-то на эти тяпки внимания не обращала. Мельтишение - да, есть такая тема.

Периодически вспоминаю, начинаю работать глубже, от бедра. Нужно записку на бортик приклеивать с контрольными пунктами.

Каждый день перед сном прокручивайте тренировку в голове вспоминая как и что вы плыли и про что забыли вспомнить, желательно чтобы это было в виде мыслеобразов, т.е. представляете как плывете.

Так же перед тренировкой стоя на бортике на 5 минут закройте глаза и представьте как будете ее плыть, попробуйте вспомнить ощущения тела при определенных стилях и заданиях, дайте себе установку на чем концентрироваться на каждом задании и только потом прыгайте в воду.

пы сы не забудьте открыть глаза перед тем как прыгнуть в воду

Домино от Ноября 03, 2012, 07:55:42 am

Ира (Runtya).

Прогресс на лицо.(<http://s19.rimg.info/09956a16579e747f41fb242871f9b8a7.gif>)

еще бы очки туда же..... (<http://s16.rimg.info/1c88cc37dfadf54bc691c2e8de83ec7.gif>)

feniks2277 от Ноября 03, 2012, 08:48:41 am

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 10:22:38 pm

Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm

Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кроем от Варяга, что не удержалась, после маленькой разминки в чужом бассе попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло.

<http://youtu.be/5XGBH3C1FEQ>

<http://youtu.be/mI9lZKLdk38>

Там освещение убогое, но, думаю, искушенные критики смогут увидеть локти, попы, ноги и прочие конечности. Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!

да.. второе видео здорово и мне кажется что ты даже не на мах плыла. поздравляю правда с таким плодом усердного труда
Изменения на лицо, сразу видна работа тренера,
за несколько месяцев хорошее продвижение.
16 -17 сек четвертак и 8 циклов, а расплаваться
и покажит.

И можно до упаду писать о проваленных локтях и не качественной работе ног,
но на сейчас всё здорово.

Гала от Ноября 03, 2012, 09:06:29 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 07:43:11 am

Каждый день перед сном прокручивайте тренировку в голове вспоминая как и что вы плыли и про что забыли вспомнить,
желательно чтобы это было в виде мыслеобразов, т.е. представляете как плывете.

Кстати, да. Возможно, это совет не для всех, но я всегда так делаю, особенно перед соревнованиями, мысленно несколько раз прохожу дистанцию, раскладываю ее в голове, очень четко представляю что и как буду плыть, может это ничего в итоге и не дает с т.з. результата, но уверенности прибавляет, потому что ты четко знаешь что и зачем ты будешь делать.

Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 09:27:28 am
Цитата: Гала от Ноября 03, 2012, 09:06:29 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 07:43:11 am

Каждый день перед сном прокручивайте тренировку в голове вспоминая как и что вы плыли и про что забыли вспомнить,
желательно чтобы это было в виде мыслеобразов, т.е. представляете как плывете.

Кстати, да. Возможно, это совет не для всех, но я всегда так делаю, особенно перед соревнованиями, мысленно несколько раз прохожу дистанцию, раскладываю ее в голове, очень четко представляю что и как буду плыть, может это ничего в итоге и не дает с т.з. результата, но уверенности прибавляет, потому что ты четко знаешь что и зачем ты будешь делать.
Это способ настроиться и сконцентрироваться.

moi от Ноября 03, 2012, 10:11:41 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 09:27:28 am
Это способ настроиться и сконцентрироваться.

Это называется визуализация. Я из-за нее порой заснуть не могу. Как начну визуализировать, как завтра поплыву на время, о чем надо помнить в течении 30 с лишним сек - и все... :O)))

P.S. Рунте респект!!! Есть качественное улучшение. Локоть конечно в конце проваливается и ноги чего-то там сами по себе мелют, но стало выглядеть красиво :O)))

Letun от Ноября 03, 2012, 10:16:27 am
Если про соревнования говорить, - то я наоборот чем меньше себе чего-нибудь представляю, тем лучше. Идеальным вариантом было бы, если бы я вообще телек смотрел, а тут раз и на старте уже.

Letun от Ноября 03, 2012, 10:17:30 am
Цитата: Гала от Ноября 02, 2012, 06:24:37 pm
Коль, я вот взялась матчасть изучать и уже с третьей страницы вдруг подумалось, а может тебе меньше думать? Вот создается чувство, что у тебя сплошное горе от ума(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>). Однажды два моих знакомых взяли врезаться замок в железную гаражную дверь и врезали его.....ну, долго короче, очень долго. А потом вызвали слесаря и тот за сорок минут все сделал. А знаешь почему у них ничего не получилось? Они слишком много думали, вспомнили и высшую математику, и теорию вероятности и даже

сопромат, а слесарь просто взял и сделал, без упоминаний математики Лобачевского :)

Гала, ты не поверишь, но и это то же уже было)))

Аnya7 от Ноября 03, 2012, 10:44:40 am
надо открыть ветку

Варяг vs. логика

или

"Варяг против всех"

и подкрепить это видеоклипом под забубенную музыку!

Runtya от Ноября 03, 2012, 10:46:16 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 03, 2012, 08:48:41 am

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 10:22:38 pm

Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm

Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кролем от Варяга, что не удержалась, после маленькой разминки в чужом бассейне попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло.

<http://youtu.be/5XGBH3C1FEQ>

<http://youtu.be/mI9lZKLDk38>

Там освещение убогое, но, думаю, искушенные критики смогут увидеть локти, попы, ноги и прочие конечности.

Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!

да.. второе видео здорово и мне кажется что ты даже не на мах плыла. поздравляю правда с таким плодом усердного труда

Изменения на лицо, сразу видна работа тренера,

за несколько месяцев хорошее продвижение.

16 -17 сек чевертачок и 8 циклов, а расплаваться

и покатит.

И можно до упаду писать о проваленных локтях и не качественной работе ног,

но на сейчас всё здорово.

Тренер, видишь, твоя работа на лицо! И что бы я без тебя делала?!

Letun от Ноября 03, 2012, 10:48:05 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:23:55 pm

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 07:22:27 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:18:56 pm

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 07:11:48 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:02:55 pm

меня больше всего забавляет что варяг считает, что руки у него в передней четверти работают, то мельницей:-D хотя на деле как было недокроль так и остался:-D

Думаю действительно это правильное определение для того как я сейчас плыву_ Недокроль.

тогда назовем что я подразумеваю смену рук . в передней четверти мельница и байдарка.

у тебя смена рук абы как

это я и без тебя знаю. если ты хотел написать чтото чтобы сделать умное выражение лица то зачет . к сожалению на

вышестоящий вопрос на контрольные точки чтобы не раваливать смену рук ты ничего не написал.

нельзя развалить то чего нет. я тебе секрет открою хорршая база это 23.0 на 50. Делай выводы.

Т.е. база - это без 15-ти сотых мастер спорта?

Свим, для базы по моему круговато.

Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 10:58:28 am

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 10:48:05 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:23:55 pm

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 07:22:27 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:18:56 pm

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 07:11:48 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 02, 2012, 07:02:55 pm

меня больше всего забавляет что варяг считает, что руки у него в передней четверти работают, то мельницей:-D хотя на деле как было недокроль так и остался:-D

Думаю действительно это правильное определение для того как я сейчас плыву_ Недокроль.

тогда назовем что я подразумеваю смену рук . в передней четверти мельница и байдарка.
у тебя смена рук абы как

это я и без тебя знаю. если ты хотел написать чтото чтобы сделать умное выражение лица то зачет . к сожалению на
вышестоящий вопрос на контрольные точки чтобы не раваливать смену рук ты ничего не написал.
нельзя развалить то чего нет. я тебе секрет открою хорршая база это 23.0 на 50. Делай выводы.

Т.е. база - это без 15-ти сотых мастер спорта?

Свим, для базы по моему крутовато.

Нет. МС - величина которую может достичь каждый. Просто базу надо хорошо очень знать и делать правильно и долго
тренироваться. Я тут не имею ввиду тех кто начал плавать в возрасте. Для вас более реальная цифра 25-26.

Letun от Ноября 03, 2012, 01:34:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 10:58:28 am

Нет. МС - величина которую может достичь каждый. Просто базу надо хорошо очень знать и делать правильно и долго
тренироваться. Я тут не имею ввиду тех кто начал плавать в возрасте. Для вас более реальная цифра 25-26.

Ну х.з. База - это как бы фундамент; а без 15-ти сотых МС - это уже дом готовый, только с черновой отделкой и в
эксплуатацию не сданный.

Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 02:40:02 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 01:34:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 10:58:28 am

Нет. МС - величина которую может достичь каждый. Просто базу надо хорошо очень знать и делать правильно и долго
тренироваться. Я тут не имею ввиду тех кто начал плавать в возрасте. Для вас более реальная цифра 25-26.

Ну х.з. База - это как бы фундамент; а без 15-ти сотых МС - это уже дом готовый, только с черновой отделкой и в
эксплуатацию не сданный.

Ну для меня фундамент это наличие физической подготовки:)) МС - момент, когда начинаешь следить за мелочами и
определять плыть тебе передней четверти, мельницей и т.п.. До этого уровня нет смысла об этом думать как варяг. Я когда
начал плыть 24.5 мне тренер стал говорить попробуй руку чуть прямее проносить т.п.. А до этого уровня все идет, выставь
захват, следит за окончанием гребка и т.п.. А он из 30 не может выплыть и думает о нюансах техники. Это же смешно.

Letun от Ноября 03, 2012, 04:37:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 02:40:02 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 01:34:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 10:58:28 am

Нет. МС - величина которую может достичь каждый. Просто базу надо хорошо очень знать и делать правильно и долго
тренироваться. Я тут не имею ввиду тех кто начал плавать в возрасте. Для вас более реальная цифра 25-26.

Ну х.з. База - это как бы фундамент; а без 15-ти сотых МС - это уже дом готовый, только с черновой отделкой и в
эксплуатацию не сданный.

Ну для меня фундамент это наличие физической подготовки:)) МС - момент, когда начинаешь следить за мелочами и
определять плыть тебе передней четверти, мельницей и т.п.. До этого уровня нет смысла об этом думать как варяг. Я когда
начал плыть 24.5 мне тренер стал говорить попробуй руку чуть прямее проносить т.п.. А до этого уровня все идет, выставь
захват, следит за окончанием гребка и т.п.. А он из 30 не может выплыть и думает о нюансах техники. Это же смешно.

Ну я не на контексте ответа Варягу акцент ставил, а именно на твоём понимании базы.

В моём понимании - база это хорошая техника без грубых ошибок и не более. Примерно второй разряд, но ближе к первому.
Где то 26.00.

Белый Кит от Ноября 03, 2012, 04:48:53 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 03, 2012, 08:48:41 am

Цитата: варяг от Ноября 02, 2012, 10:22:38 pm

Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm

Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кроем от Варяга, что не удержалась, после маленькой
разминки в чужом бассе попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло.

<http://youtu.be/5XGBH3C1FEQ>

<http://youtu.be/mI9lZKldk38>

Там освещение убогое, но, думаю, искушенные критики смогут увидеть локти, попы, ноги и прочие конечности. Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!
да.. второе видео здорово и мне кажется что ты даже не на мах плыла. поздравляю правда с таким плодом усердного труда
Изменения на лицо, сразу видна работа тренера,

И можно до упаду писать о проваленных локтях и не качественной работе ног, но на сейчас всё здорово.

Runtya

локоть правой руки - это "что-то-с-чем-то" >:(>:(>:(
левая работает ещё куда ни шло.
начинай учиться дышать под правую.

Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 05:11:50 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 04:37:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 02:40:02 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 01:34:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 10:58:28 am

Нет. МС - величина которую может достичь каждый. Просто базу надо хорошо очень знать и делать правильно и долго тренироваться. Я тут не имею ввиду тех кто начал плавать в возрасте. Для вас более реальная цифра 25-26.

Ну х.з. База - это как бы фундамент; а без 15-ти сотых МС - это уже дом готовый, только с черновой отделкой и в эксплуатацию не сданный.

Ну для меня фундамент это наличие физической подготовки:)) МС - момент, когда начинаешь следить за мелочами и определять плыть тебе передней четверти, мельницей и т.п.. До этого уровня нет смысла об этом думать как варяг. Я когда начал плыть 24.5 мне тренер стал говорить попробуй руку чуть прямее проносить т.п.. А до этого уровня все идет, выставь захват, следит за окончанием гребка и т.п.. А он из 30 не может выплыть и думает о нюансах техники. Это же смешно.

Ну я не на контексте ответа Варягу акцент ставил, а именно на твоём понимании базы.

В моём понимании - база это хорошая техника без грубых ошибок и не более. Примерно второй разряд, но ближе к первому. Где то 26.00.

Хорошая база и просто база разные вещи))

варяг от Ноября 03, 2012, 07:15:34 pm

только с баса. отплыл тренировку под конец появилась идея сейчас чуть позже отпишусь . не идея и мысль точнее.

варяг от Ноября 03, 2012, 07:24:13 pm

вот мысль. когда то мой знакомый мне дал упражнение- плавем на ногах..... одна рука вытянута одна прижата. выдох вдох смена рук. тогда я както попробовал и забросил потому что упр не из удобных.. а сейчас попробовал опять и подумал что оно действительно нужно мне. во первых- гребок до конца. во вторых одновременная смена рук. в третьих надо высоко лежать чтобы сделать нормально это упр. и опять же на баланс..

Novichog от Ноября 03, 2012, 08:09:35 pm

Цитата: варяг от Ноября 03, 2012, 07:24:13 pm

вот мысль. когда то мой знакомый мне дал упражнение- плавем на ногах..... одна рука вытянута одна прижата. выдох вдох смена рук. тогда я както попробовал и забросил потому что упр не из удобных.. а сейчас попробовал опять и подумал что оно действительно нужно мне. во первых- гребок до конца. во вторых одновременная смена рук. в третьих надо высоко лежать чтобы сделать нормально это упр. и опять же на баланс..

Варяг, это упражнение из числа "базовых", так сказать для начинающих плавать.. зачем оно тебе ? продолжай лучше изучать дальше нюансы и тонкости техники Попова))

Yakut от Ноября 03, 2012, 08:15:53 pm

Некоторые базовые я до сих пор сделать не могу.

Вдох на правую сторону в этом упражнении:

<http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk&feature=BFa&list=PL5C97D0C33FEB5972> (<http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk&feature=BFa&list=PL5C97D0C33FEB5972>)

вообще не получается.

варяг от Ноября 03, 2012, 09:00:43 pm

Человек, который хочет передвинуть гору, начинает с того, что переносит мелкие камни.

Ivan Tyarkin от Ноября 04, 2012, 05:05:47 am

Цитата: Yakut от Ноября 03, 2012, 08:15:53 pm

Некоторые базовые я до сих пор сделать не могу.

Вдох на правую сторону в этом упражнении:

<http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk&feature=BFa&list=PL5C97D0C33FEB5972> (<http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk&feature=BFa&list=PL5C97D0C33FEB5972>)

вообще не получается.

Я как-то писал транскрипцию чего Mr.Сэйло говорит где то в другой теме. Это реально сложное упражнение, если делать правильно

Если только выполнять все требования Дэйва которые он рассказывает до начала описания самого упражнения то ты будешь плавать гарантированно очень хорошо. Там - плоская спина, мелкая непрерывная работа ног от бедер, опора на ноги, голова в одной линии со спиной....

Я люблю такое упражнение плавать с трубкой, т.е. не на разворот, а именно на выполнение всех требований. Если это упражнение выполнять идеально то я думаю даже подтапливание при вдохе не должно происходить, а если не дышать, то низ спины и зад полностью оказываются над водой.

Ivan Tyarkin от Ноября 04, 2012, 05:11:42 am

Цитата: варяг от Ноября 03, 2012, 09:00:43 pm

Человек, который хочет передвинуть гору, начинает с того, что переносит мелкие камни.

Мелкие камни с горы!!! А не какие подряд на своем огороде. ;D

Проще конечно вызвать какойнибудь бульдозер...

И ведь люди искренне верят что если они носят мелкие камни туда сюда, то они двигают гору >:(Даже если эти камни к горе не имеют никакого отношения. Бррр.....

feniks2277 от Ноября 04, 2012, 08:16:07 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 05:11:50 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 04:37:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 02:40:02 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 01:34:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 10:58:28 am

Нет. МС - величина которую может достичь каждый. Просто базу надо хорошо очень знать и делать правильно и долго тренироваться. Я тут не имею ввиду тех кто начал плавать в возрасте. Для вас более реальная цифра 25-26.

Ну х.з. База - это как бы фундамент; а без 15-ти сотых МС - это уже дом готовый, только с черновой отделкой и в эксплуатацию не сданный.

Ну для меня фундамент это наличие физической подготовки:)) МС - момент, когда начинаешь следить за мелочами и определять плыть тебе передней четверти, мельницей и т.п.. До этого уровня нет смысла об этом думать как варяг. Я когда начал плыть 24.5 мне тренер стал говорить попробуй руку чуть прямее пронести т.п.. А до этого уровня все идет, выставь захват, следит за окончанием гребка и т.п.. А он из 30 не может выплыть и думает о нюансах техники. Это же смешно.

Ну я не на контексте ответа Варягу акцент ставил, а именно на твоём понимании базы.

В моём понимании - база это хорошая техника без грубых ошибок и не более. Примерно второй разряд, но ближе к первому. Где то 26.00.

Хорошая база и просто база разные вещи))

А если можно поточнее, а то как то расплывчато.

Что такое хорошая база?

Какие критерии?

И откуда такое мнение чо МС может быть каждый.

Novichog от Ноября 04, 2012, 09:12:52 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 04, 2012, 08:16:07 am

И откуда такое мнение чо МС может быть каждый.

каждый достойный может, кто не может - недостоин :-\

Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 09:45:20 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 04, 2012, 08:16:07 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 05:11:50 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 04:37:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 02:40:02 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 01:34:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 10:58:28 am

Нет. МС - величина которую может достичь каждый. Просто базу надо хорошо очень знать и делать правильно и долго тренироваться. Я тут не имею ввиду тех кто начал плавать в возрасте. Для вас более реальная цифра 25-26.

Ну х.з. База - это как бы фундамент; а без 15-ти сотых МС - это уже дом готовый, только с черновой отделкой и в эксплуатацию не сданный.

Ну для меня фундамент это наличие физической подготовки:)) МС - момент, когда начинаешь следить за мелочами и определять плыть тебе передней четверти, мельницей и т.п.. До этого уровня нет смысла об этом думать как варяг. Я когда начал плыть 24.5 мне тренер стал говорить попробуй руку чуть прямее проносить т.п.. А до этого уровня все идет, выставь захват, следит за окончанием гребка и т.п.. А он из 30 не может выплыть и думает о нюансах техники. Это же смешно.

Ну я не на контексте ответа Варягу акцент ставил, а именно на твоём понимании базы.

В моём понимании - база это хорошая техника без грубых ошибок и не более. Примерно второй разряд, но ближе к первому. Где то 26.00.

Хорошая база и просто база разные вещи))

А если можно поточнее, а то как то расплывчато.

Что такое хорошая база?

Какие критерии?

И откуда такое мнение чо МС может быть каждый.

Критерий - время. Мнение - опыт.

варяг от Ноября 04, 2012, 10:32:52 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 04, 2012, 05:11:42 am

Цитата: варяг от Ноября 03, 2012, 09:00:43 pm

Человек, который хочет передвинуть гору, начинает с того, что переносит мелкие камни.

Мелкие камни с горы!!! А не какие подряд на своем огороде. ;D

Проще конечно вызвать какойнибудь бульдозер...

И ведь люди искренне верят что если они носят мелкие камни туда сюда, то они двигают гору >:(Даже если эти камни к горе не имеют никакого отношения. Бррр.....

При том что это критика - Это здоровая критика . Спасибо.

варяг от Ноября 04, 2012, 10:40:48 am

вчера снял видео на камеру но снимал уже когда сенсы закончились и из освещения осталось пару ламп вечером смотрел дома:)) пожалуй это единственное видео где мне понравилось как плыл:))) но здесь наверное дело в освещении можно сказать интимном:)) при таком свете даже все не очень красивое кажется привлекательным:)

feniks2277 от Ноября 04, 2012, 11:10:57 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 09:45:20 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 04, 2012, 08:16:07 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 05:11:50 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 04:37:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 02:40:02 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 01:34:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 10:58:28 am

Нет. МС - величина которую может достичь каждый. Просто базу надо хорошо очень знать и делать правильно и долго тренироваться. Я тут не имею ввиду тех кто начал плавать в возрасте. Для вас более реальная цифра 25-26.

Ну х.з. База - это как бы фундамент; а без 15-ти сотых МС - это уже дом готовый, только с черновой отделкой и в эксплуатацию не сданный.

Ну для меня фундамент это наличие физической подготовки:)) МС - момент, когда начинаешь следить за мелочами и определять плыть тебе передней четверти, мельницей и т.п.. До этого уровня нет смысла об этом думать как варяг. Я когда

начал плыть 24.5 мне тренер стал говорить попробуй руку чуть прямее проносить т.п.. А до этого уровня все идет, выставь захват, следит за окончанием гребка и т.п.. А он из 30 не может выплыть и думает о нюансах техники. Это же смешно.

Ну я не на контексте ответа Варягу акцент ставил, а именно на твоём понимании базы.

В моём понимании - база это хорошая техника без грубых ошибок и не более. Примерно второй разряд, но ближе к первому. Где то 26.00.

Хорошая база и просто база разные вещи))

А если можно поточнее, а то как то расплывчато.

Что такое хорошая база?

Какие критерии?

И откуда такое мнение чо МС может быть каждый.

Критерий - время. Мнение - опыт.

Интересно.

Личный опыт как пловца ?

Или личный опыт как тренера?

И что вы понимаете под критерием время?

Ну очень интересно.

А как по поводу "Базы" или здесь вез комментариев.

База она и в Африке База?

Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 11:52:10 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 04, 2012, 11:10:57 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 09:45:20 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 04, 2012, 08:16:07 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 05:11:50 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 04:37:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 02:40:02 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 01:34:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 10:58:28 am

Нет. МС - величина которую может достичь каждый. Просто базу надо хорошо очень знать и делать правильно и долго тренироваться. Я тут не имею ввиду тех кто начал плавать в возрасте. Для вас более реальная цифра 25-26.

Ну х.з. База - это как бы фундамент; а без 15-ти сотых МС - это уже дом готовый, только с черновой отделкой и в эксплуатацию не сданный.

Ну для меня фундамент это наличие физической подготовки:)) МС - момент, когда начинаешь следить за мелочами и определять плыть тебе передней четверти, мельницей и т.п.. До этого уровня нет смысла об этом думать как варяг. Я когда начал плыть 24.5 мне тренер стал говорить попробуй руку чуть прямее проносить т.п.. А до этого уровня все идет, выставь захват, следит за окончанием гребка и т.п.. А он из 30 не может выплыть и думает о нюансах техники. Это же смешно.

Ну я не на контексте ответа Варягу акцент ставил, а именно на твоём понимании базы.

В моём понимании - база это хорошая техника без грубых ошибок и не более. Примерно второй разряд, но ближе к первому. Где то 26.00.

Хорошая база и просто база разные вещи))

А если можно поточнее, а то как то расплывчато.

Что такое хорошая база?

Какие критерии?

И откуда такое мнение чо МС может быть каждый.

Критерий - время. Мнение - опыт.

Интересно.

Личный опыт как пловца ?

Или личный опыт как тренера?

И что вы понимаете под критерием время?

Ну очень интересно.

А как по поводу "Базы" или здесь вез комментариев.

База она и в Африке База?

Жизненный опыт, в т.ч. как пловца. Под критерием время понимается время прохождения дистанции. Чтобы пройти 50 м кролем за время, которому соответствует норматив МС РФ нужно иметь хорошую техническую базу, которая нарабатывается годами. Это очевидно для любого человека. Ты не согласен с тем, что уровень результатов МС это показатель хорошей технической подготовленности без какой либо наработанной специфики техники? :)

варяг от Ноября 04, 2012, 12:16:45 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=zs5MmXchvm4>

Arman от Ноября 04, 2012, 01:03:11 pm

Поддержу текущий флешмоб своим последним видео :))))))
<http://www.youtube.com/watch?v=O-lFkfsjzBA>

Выкладывался где-то на 80-90 процентов, получилось в районе 14.8. В принципе не совсем плохо. Поработать еще чуть-чуть и плавать четвертак с толчка за 13.* будет вполне реальным.. На видео не понравился выход- толчок слабый и работа ног тоже не впечатлило, в последнее время пробовал новую технику, после просмотра появился повод задуматься... :) Если будут замечания которые помогут мне стать лучше, буду очень признателен!

feniks2277 от Ноября 04, 2012, 01:08:40 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 11:52:10 am
Цитата: feniks2277 от Ноября 04, 2012, 11:10:57 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 09:45:20 am
Цитата: feniks2277 от Ноября 04, 2012, 08:16:07 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 05:11:50 pm
Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 04:37:49 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 02:40:02 pm
Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 01:34:34 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 10:58:28 am
Нет. МС - величина которую может достичь каждый. Просто базу надо хорошо очень знать и делать правильно и долго тренироваться. Я тут не имею ввиду тех кто начал плавать в возрасте. Для вас более реальная цифра 25-26.

Ну х.з. База - это как бы фундамент; а без 15-ти сотых МС - это уже дом готовый, только с черновой отделкой и в эксплуатацию не сданный.

Ну для меня фундамент это наличие физической подготовки:)) МС - момент, когда начинаешь следить за мелочами и определять плыть тебе передней четверти, мельницей и т.п.. До этого уровня нет смысла об этом думать как варяг. Я когда начал плыть 24.5 мне тренер стал говорить попробуй руку чуть прямее проносить т.п.. А до этого уровня все идет, выставь захват, следит за окончанием гребка и т.п.. А он из 30 не может выплыть и думает о нюансах техники. Это же смешно.

Ну я не на контексте ответа Варягу акцент ставил, а именно на твоём понимании базы.

В моём понимании - база это хорошая техника без грубых ошибок и не более. Примерно второй разряд, но ближе к первому. Где то 26.00.

Хорошая база и просто база разные вещи))

А если можно поточнее, а то как то расплывчато.

Что такое хорошая база?

Какие критерии?

И откуда такое мнение чо МС может быть каждый.

Критерий - время. Мнение - опыт.

Интересно.

Личный опыт как пловца ?

Или личный опыт как тренера?

И что вы понимаете под критерием время?

Ну очень интересно.

А как по поводу "Базы" или здесь вез комментариев.

База она и в Африке База?

Жизненный опыт, в т.ч. как пловца. Под критерием время понимается время прохождения дистанции. Чтобы пройти 50 м кролем за время, которому соответствует норматив МС РФ нужно иметь хорошую техническую базу, которая нарабатывается годами. Это очевидно для любого человека. Ты не согласен с тем, что уровень результатов МС это показатель хорошей технической подготовленности без какой либо наработанной специфики техники? :)

То у тебя База:"Ну для меня фундамент это наличие физической подготовки,"

Потом : "норматив МС РФ нужно иметь хорошую техническую базу"

Здесь тебя достаточно сложно понять с твоими противоречиями:"МС это показатель хорошей технической подготовленности без какой либо наработанной специфики техники?"

Но с жизненным опытом у двадцати с лишним летнего парня можно поспорить.

Ну и опыт пловца не достигшего уровня того же МС РС, но который пишет что этого может достичь каждый ,звучит несколько голословно. Тем более ни одного МС РФ не подготовившего, но который упростил подготовку высококлассных спортсменов и невелировал эту подготовку до уровня -----.

Спасибо я всё уже понял.

Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 01:10:10 pm
Цитата: feniks2277 от Ноября 04, 2012, 01:08:40 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 11:52:10 am
Цитата: feniks2277 от Ноября 04, 2012, 11:10:57 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 09:45:20 am
Цитата: feniks2277 от Ноября 04, 2012, 08:16:07 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 05:11:50 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 04:37:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 02:40:02 pm

Цитата: Letun от Ноября 03, 2012, 01:34:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 03, 2012, 10:58:28 am

Нет. МС - величина которую может достичь каждый. Просто базу надо хорошо очень знать и делать правильно и долго тренироваться. Я тут не имею ввиду тех кто начал плавать в возрасте. Для вас более реальная цифра 25-26.

Ну х.з. База - это как бы фундамент; а без 15-ти сотых МС - это уже дом готовый, только с черновой отделкой и в эксплуатацию не сданный.

Ну для меня фундамент это наличие физической подготовки:)) МС - момент, когда начинаешь следить за мелочами и определять плыть тебе передней четверти, мельницей и т.п.. До этого уровня нет смысла об этом думать как варяг. Я когда начал плыть 24.5 мне тренер стал говорить попробуй руку чуть прямее проносить т.п.. А до этого уровня все идет, выставь захват, следит за окончанием гребка и т.п.. А он из 30 не может выплыть и думает о нюансах техники. Это же смешно.

Ну я не на контексте ответа Варягу акцент ставил, а именно на твоём понимании базы.

В моём понимании - база это хорошая техника без грубых ошибок и не более. Примерно второй разряд, но ближе к первому. Где то 26.00.

Хорошая база и просто база разные вещи))

А если можно поточнее, а то как то расплывчато.

Что такое хорошая база?

Какие критерии?

И откуда такое мнение чо МС может быть каждый.

Критерий - время. Мнение - опыт.

Интересно.

Личный опыт как пловца ?

Или личный опыт как тренера?

И что вы понимаете под критерием время?

Ну очень интересно.

А как по поводу "Базы" или здесь вез комментариев.

База она и в Африке База?

Жизненный опыт, в т.ч. как пловца. Под критерием время понимается время прохождения дистанции. Чтобы пройти 50 м кролем за время, которому соответствует норматив МС РФ нужно иметь хорошую техническую базу, которая нарабатывается годами. Это очевидно для любого человека. Ты не согласен с тем, что уровень результатов МС это показатель хорошей технической подготовленности без какой либо наработанной специфики техники? :)

То у тебя База: "Ну для меня фундамент это наличие физической подготовки,"

Потом : "норматив МС РФ нужно иметь хорошую техническую базу"

Здесь тебя достаточно сложно понять с твоими противоречиями: "МС это показатель хорошей технической подготовленности без какой либо наработанной специфики техники?"

Но с жизненным опытом у двадцати с лишним летнего парня можно поспорить.

Ну и опыт пловца не достигшего уровня того же МС РС, но который пишет что этого

может достичь каждый ,звучит несколько голословно. Тем более ни одного МС РФ

не подготовившего, но который упростил подготовку высококлассных спортсменов

и невелировал эту подготовку до уровня -----.

Спасибо я всё уже понял.

Где противоречия? Если ты не знаешь и не видишь разницы между словами фундамент и техническая база, то это

печально ;D Ну и не нужно снова выдергивать слова из контекста и подменять понятия, это глупо и бессмысленно. У тебя

лучше получается копировать цитаты из книжек чем самостоятельно думать.

feniks2277 от Ноября 04, 2012, 01:15:28 pm

Читай внимательнее:

Но с жизненным опытом у двадцати с лишним летнего парня можно поспорить.

Ну и опыт пловца не достигшего уровня того же МС РС, но который пишет что этого

может достичь каждый ,звучит несколько голословно. Тем более ни одного МС РФ

не подготовившего, но который упростил подготовку высококлассных спортсменов

и невелировал эту подготовку до уровня -----

варяг от Ноября 04, 2012, 01:24:44 pm

Свиммер интересуюсь не с целью под...ь а действительно для самообразования . если не трудно напиши что такое фундамен и что такое база и что такое хорошая база. и различия между этими тремя определениями.

повторяю цель данного сообщения понять что есть что. спасибо.

варяг от Ноября 04, 2012, 01:32:34 pm

Цитата: Арман от Ноября 04, 2012, 01:03:11 pm
Поддержу текущий флешмоб своим последним видео :))))))
<http://www.youtube.com/watch?v=O-lFkfSjzBA>

Выкладывался где-то на 80-90 процентов, получилось в районе 14.8. В принципе не совсем плохо. Поработать еще чуть-чуть и плавать четвертак с толчка за 13.* будет вполне реальным.. На видео не понравился выход- толчок слабый и работа ног тоже не впечатлило, в последнее время пробовал новую технику, после просмотра появился повод задуматься... :)
Если будут замечания которые помогут мне стать лучше, буду очень признателен!

Арман мое впечатление такое- 1. слабый выход 2- афигенная работа корпусом и ногами 3- такое ощущение что ты руками гребешь мимо воды. причем уверен в этом и весь подвох.но повторю гибкость и работа корпусом же бест руки все портят.

Yakut от Ноября 04, 2012, 01:39:41 pm
Цитата: варяг от Ноября 04, 2012, 12:16:45 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=zs5MmXchvm4>
Сбоку надо из под воды снимать. Если можно вообще какие то делать выводы с такого видео, правая в захват хуже левой уходит.

Yakut от Ноября 04, 2012, 02:07:02 pm
Цитата: Арман от Ноября 04, 2012, 01:03:11 pm
Поддержу текущий флешмоб своим последним видео :))))))
<http://www.youtube.com/watch?v=O-lFkfSjzBA>
Прогресс по технике заметен. По времени сильно сократил?
По-моему сильно заныреваешь:
(http://img-fotki.yandex.ru/get/6615/185008767.0/0_7bd0e_dfc9acc5_orig)

feniks2277 от Ноября 04, 2012, 02:29:47 pm
Swimmer если я цитирую что либо из литературы, которая кстати написана высококласными тренерами и учёными ,это не значит что я этого не знаю или не умею применить ну или по крайней мере получаю и изучаю информацию и пытаюсь что либо узнать новое .
я думаю это более весома чем писать и разбрасываться словами как некоторые и пользоваться несуществующим опытом и стоять из себя нечто.

И Вот ради интереса отрыл протоколы Открытого чемпионата Америки.
так там только 8 финалистов вышли из 23.00 а все остальные а их ещё 28 свыше 23 00 как же так видно не каждый может.

Event 124B - Male 17-18 Year old 50 Freestyle Long Course Finals								
Rank	Swimmer	Age	Club	Province	Prelims	Finals	FINA	
1	Wood, Russell	18	CASC	Alberta	24.36	23.57	698	
2	Arafa, Omar	Mahmoud	17	OAK	Ontario	24.27	23.80	678
3	Holson, Sergey	18	VAND	British Columbia	24.40	24.01	660	
4	McGarrell, Jonathan	17	CNMN	Québec	24.64	24.13	650	
5	Kraft, Jonathan	18	VAND	British Columbia	24.29	24.16	648	
6	Bonomo, Robert	18	CNG	Québec	24.34	24.17	647	
7	Muise, Marc	18	BRANT	Ontario	24.50	24.23	642	
8	Gras, Geoffrey	18	PPO	Québec	24.55	24.35	633	

А это финал возрастных групп в Альберте Канада.
Это детки которые с 6 годков в воде минимум 10 лет . Могу почитать объём за последние года 4-5 что то не каждый с мастерским результатом.

Арман от Ноября 04, 2012, 02:32:53 pm
Спасибо.
Замечание Варяга про руки правильное, хотя бы в том смысле, что очень много отработывал ноги и корпус (в августе спокойно делал упражнение фелпса- вертикальный бат с весом 8 кг), а вот руками занимался сравнительно мало.. все пытаюсь подтянуть гребок тоже...

Про занывривание... Вообще я скорее занывриваю, чем наоборот, иногда чувствую, что голова пошла слишком глубоко, поэтому часто плаваю с трубкой, чтобы как-то контролировать. На видео вроде более-менее контролировал, хотя фиг его знает, наверное надо будет попробовать по разному и посмотреть на время...

По времени в прошлом декабре на пике своей формы сделал четвертак с толчка за 14.97, это было тогда лучшим временем. В этом августе наконец-то продвинулся с мертвой точки - 14.4. И вот сейчас не в полную силу и с медленным выходом получилось 14.8. В августе мне помогала молодая тренерша- 10м на ногах с толчка тогда дошел до 4.3 с. К сожалению наши режимы поменялись и с сентября опять я отправился в одиночное плавание, решил увеличить частоту ударов ног, быстрее выходить на поверхность, но смотрю - техника испортилась и скорость не та... как-то так, наверное по этой части придется сделать шаг назад :)

варяг от Ноября 04, 2012, 02:44:21 pm

Арман мне кажется там дело не в силе а чтото в технике. как это исправляется я не знаю но уверен что если руки будут работать как надо ты еще скинешь легко 1-1.5 сек

Белый Кит от Ноября 04, 2012, 02:44:57 pm

Вниманию всех активных участников данной темы.

Один из пользователей форума попытался обратить ваше всеобщее внимание на некоторые проблемы с написанием постов :

Цитата: Домино от Ноября 04, 2012, 01:37:59 pm

(<http://forum.the-west.ru/images/smilies/offtopchik.gif>)

Уважаемые модераторы! Мне только одной кажется, что нам пора начать бороться с излишним цитированием на форуме?

Ну невозможно читать "Плавание после 30-ти" вообще впереди планеты всей. :P

варяг от Ноября 04, 2012, 02:50:51 pm

Цитата: Белый Кит от Ноября 04, 2012, 02:44:57 pm

Вниманию всех активных участников данной темы.

Один из пользователей форума попытался обратить ваше всеобщее внимание на некоторые проблемы с написанием постов :

Цитата: Домино от Ноября 04, 2012, 01:37:59 pm

(<http://forum.the-west.ru/images/smilies/offtopchik.gif>)

Уважаемые модераторы! Мне только одной кажется, что нам пора начать бороться с излишним цитированием на форуме?

Ну невозможно читать "Плавание после 30-ти" вообще впереди планеты всей. :P

я извиняюсь. вообще ничего не понял. может кто то пояснить что это было?

Белый Кит от Ноября 04, 2012, 02:55:30 pm

объясняю.

Вот , например, "переписка" Феникса и Свимера48

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg207032#msg207032>

огромный блок цитат - а фактически ответы только на последний пост.

Так надо ли цитировать такими огромными блоками, в которых 90-95% цитат не имеет никакого отношения к ответу? Или что, трудно "порезать" цитату до нужного поста?

Полностью согласен с Домино - читать такие посты крайне неудобно и тяжело.

в какой-то момент вообще становится непонятно, зачем что-либо процитировано и на какую из цитат написан ответ.

Домино от Ноября 04, 2012, 03:11:28 pm

Ув.форумчане, ну тут же все взрослые люди собрались, неужели так трудно научиться правильно писать посты? А не тупо жать на "Цитировать" ??? и посылать в ветку все и вся подряд. :-\

Letun от Ноября 04, 2012, 03:21:12 pm

Цитата: Домино от Ноября 04, 2012, 03:11:28 pm

Ув.форумчане,ну тут же все взрослые люди собрались, неужели так трудно научиться правильно писать посты? А не тупо жать на "Цитировать" ??? и посылать в ветку все и вся подряд. :-\

Ну если только с эстетической точки зрения.))

А так, смысл по моему не теряется.

Домино от Ноября 04, 2012, 03:32:17 pm

Т.е я должна методом научного тыка каждый раз определять на какое конкретно из 10-ти подряд процитированных сообщений отвечает оппонент?!(<http://s20.rimg.info/77d3c6ae00e4c785fb7137299f34b5f4.gif>)

Гала от Ноября 04, 2012, 03:32:54 pm

Цитата: Letun от Ноября 04, 2012, 03:21:12 pm

Ну если только с эстетической точки зрения.))

А так, смысл по моему не теряется.

Но до этого смысла довольно проблематично добраться при таком цитировании ;). И еще один момент хочется уточнить,если отвечают на предыдущее сообщение, то может его не цитировать совсем, его же хорошо видно(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>)

Домино от Ноября 04, 2012, 03:34:39 pm

Гала

Жму лапу. :)

Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 03:35:27 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 04, 2012, 02:29:47 pm

И Вот ради интереса отрыл протоколы Открытого чемпионата Америки.

Это длинная вода.

Цитировать

Но с жизненным опытом у двадцати с лишним летнего парня можно поспорить.

Да спорь сколько угодно, я с детства в спорте и почти все мое окружение, потому чего реально в спорте, а что нет я знаю ;D

Цитировать

который упростил подготовку высококласных спортсменов

и невелировал эту подготовку до уровня

Это что-то новое.

Кстати, обоснования что я не прав, кроме, как голословного мнения я тебя от тебя как всегда не увидел ;) Т.е. доказать обратное ты не способен как всегда, т.к. этого нет в твоих книгах и не вставить цитатку ;D

Цитата: варяг от Ноября 04, 2012, 01:24:44 pm

Свиммер интересуюсь не с целью подь...ь а действительно для самообразования . если не трудно напиши что такое фундамен и что такое база и что такое хорошая база. и различия между этими тремя определениями.

повторяю цель данного сообщения понять что есть что. спасибо.

Я тебе отвечу в контексте моего начального сообщения и ответа на вопросы.

База - я подразумевал наработанную техническую базу, т.е. наличие отработанных технических элементов, закрепленных и для соревновательной скорости. Поясняю - способность плыть быстро (с соревновательной скоростью) не проваливая локоть, делая четкое начало и окончания гребка, выполняя экономичный пронос рук. База достигается за счет длительных тренировок весьма однообразных, которые направлены на закрепление каждого элемента гребка. При этом сама по себе тренировка включает в себя весь спектр инструментов, которые ведут к цели наработать технику (упражнения, гладкое плавание, плавание на ногах, руках, ластах, плавание в режимах, отработка техники на суше). Степень наработанности базы проверяется показанным временем в стрессовых условиях на максимальной скорости (соревнования).

Хорошая техническая база - уровень развития базы

Фундамент - состояние организма, которого достаточно для начала наработки базы. Т.е. физические качества, которые позволят человеку правильно выполнять наработку базы, т.е. это и гибкость, и сила, и ловкость и т.д..

При этом скажу так, что большинству тем кто за 30 не хватает именно фундамента для наработки технической базы. Причем причины отсутствия фундамента могут быть самые разные от недостатка мотивации и времени, до состояния организма, перенесенных травм и/или наличия хронических болезней. Так же частая ошибка - наработка базы без наличия фундамента:)

Большой Кит, так приемлемо?

Белый Кит от Ноября 04, 2012, 03:40:15 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 03:35:27 pm
Большой Кит, так приемлемо?

так ЗНАЧИТЕЛЬНО понятнее.

особенно, если слово "Большой" заменить на правильное - БЕЛЫЙ.

Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 03:41:22 pm
Цитата: Белый Кит от Ноября 04, 2012, 03:40:15 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 03:35:27 pm
Большой Кит, так приемлемо?

так ЗНАЧИТЕЛЬНО понятнее.

Ну иногда лениво так делать :D Но обещаю исправиться)

варяг от Ноября 04, 2012, 04:02:04 pm
Свиммер а за сколько ты сейчас плаваешь 50 . и 100 ? и как давно ты оставил спорт.? и каким было время

Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 04:04:34 pm
Цитата: варяг от Ноября 04, 2012, 04:02:04 pm
Свиммер а за сколько ты сейчас плаваешь 50 . и 100 ? и как давно ты оставил спорт.? и каким было время
Я ща плаваю максимум 1 раза в неделю 20 минут, чтобы расслабиться. Спорт я не оставил, просто занимаюсь не плаванием.
Лучшее на 50 в короткой 23.9, на 100 54 с малыши.

Ану7 от Ноября 04, 2012, 04:07:17 pm
Значит у тебя не хорошая база?

Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 04:07:57 pm
Цитата: Ану7 от Ноября 04, 2012, 04:07:17 pm
Значит у тебя не хорошая база?
Неа) у меня просто база есть и все, а так же я поддерживаю фундамент:)

У меня очень много детских ошибок в кроле было всегда, которые я не исправлял. Прежде всего связанных с работой ног и окончанием гребка.

Ану7 от Ноября 04, 2012, 04:12:47 pm
Так и не исправил? Почему?

варяг от Ноября 04, 2012, 04:24:33 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 04:07:57 pm
Цитата: Ану7 от Ноября 04, 2012, 04:07:17 pm
Значит у тебя не хорошая база?
Неа) у меня просто база есть и все, а так же я поддерживаю фундамент:)

У меня очень много детских ошибок в кроле было всегда, которые я не исправлял. Прежде всего связанных с работой ног и окончанием гребка.

я думаю тебе не сложно будет указать мои ошибки ? в порядке важности.

Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 04:33:17 pm
Цитата: варяг от Ноября 04, 2012, 04:24:33 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 04:07:57 pm
Цитата: Апуа7 от Ноября 04, 2012, 04:07:17 pm
Значит у тебя не хорошая база?
Неа) у меня просто база есть и все, а так же я поддерживаю фундамент:)

У меня очень много детских ошибок в кроле было всегда, которые я не исправлял. Прежде всего связанных с работой ног и окончанием гребка.

я думаю тебе не сложно будет указать мои ошибки ? в порядке важности.
Очень сложно. Т.к. я тебе и не только я это писали по стоицот раз.

варяг от Ноября 04, 2012, 04:55:35 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 04:33:17 pm
Цитата: варяг от Ноября 04, 2012, 04:24:33 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 04:07:57 pm
Цитата: Апуа7 от Ноября 04, 2012, 04:07:17 pm
Значит у тебя не хорошая база?
Неа) у меня просто база есть и все, а так же я поддерживаю фундамент:)

У меня очень много детских ошибок в кроле было всегда, которые я не исправлял. Прежде всего связанных с работой ног и окончанием гребка.

я думаю тебе не сложно будет указать мои ошибки ? в порядке важности.
Очень сложно. Т.к. я тебе и не только я это писали по стоицот раз.

Спасибо за подробное объяснение .

sosnin от Ноября 04, 2012, 05:19:25 pm
Цитата: варяг от Ноября 04, 2012, 04:55:35 pm
Спасибо за подробное объяснение .
договоритесь о встрече...за чисто символический подарок варягу и список напишут, и гребок покажут :) варягу дешевле, свимеру приятней ;)
вы че,как дети? еще заплачьте.... :))

Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 05:32:02 pm
Цитата: sosnin от Ноября 04, 2012, 05:19:25 pm
Цитата: варяг от Ноября 04, 2012, 04:55:35 pm
Спасибо за подробное объяснение .
договоритесь о встрече...за чисто символический подарок варягу и список напишут, и гребок покажут :) варягу дешевле, свимеру приятней ;)
вы че,как дети? еще заплачьте.... :))

Да ну , мне это неинтересно. Какой смысл что-либо показывать человеку, который хочет, чтобы его убедили в том что он молодец и ему надо плыть как Попов, а не работать каждый день очень скучно и упорно.

sosnin от Ноября 04, 2012, 05:37:11 pm
Цитата: Агман от Ноября 04, 2012, 01:03:11 pm
Поддержу текущий флешмоб своим последним видео :))))))
<http://www.youtube.com/watch?v=O-IFkfSjzBA>

Выкладывался где-то на 80-90 процентов, получилось в районе 14.8. В принципе не совсем плохо. Поработать еще чуть-чуть и плавать четвертак с толчка за 13.* будет вполне реальным.. На видео не понравился выход- толчок слабый и работа ног тоже не впечатлило, в последнее время пробовал новую технику, после просмотра появился повод задуматься... :)
Если будут замечания которые помогут мне стать лучше, буду очень признателен!
амплитуда ног мала,поэто второой удар куций. выход почти по поверхности. только мне кажется,что второй удар идет в

проносе руки,а должен вроде на входе в воду? поэтому пока есть запал (сек9)- летишь,последние 3 гребка уже умиратьешь и ноги по другому работать начинают. 50 поди в районе 33? что-то кажется мне,что после поворота будет намного хуже все. надо тренироваться! :)

варяг от Ноября 04, 2012, 05:44:42 pm

говорят дети выбирают не секцию а выбирают тренера . я не думаю что Свимер это мой тренер:) при уважении к нему как к спортсмену (я практически не сомневаюсь что плавает он действительно быстро) немогу сказать что хотел бы заниматься у этого человека.

sosnin от Ноября 04, 2012, 06:03:30 pm

а при чем тут хотел - не хотел "заниматься"? тебе надо прочувствовать,понять что такое гребок.самоу его сделать!!! после этого и будешь выбирать тренера "по душе".

варяг от Ноября 04, 2012, 06:09:01 pm

закроем это обсуждение. если все будет ок на следующей неделе приеду.

sosnin от Ноября 04, 2012, 06:53:27 pm

Цитата: sosnin от Ноября 04, 2012, 05:37:11 pm

Цитата: Arman от Ноября 04, 2012, 01:03:11 pm

Поддержу текущий флешмоб своим последним видео :))))))

<http://www.youtube.com/watch?v=O-lFkfSjzBA>

Выкладывался где-то на 80-90 процентов, получилось в районе 14.8. В принципе не совсем плохо. Поработать еще чуть-чуть и плавать четвертак с толчка за 13.* будет вполне реальным.. На видео не понравился выход- толчок слабый и работа ног тоже не впечатлило, в последнее время пробовал новую технику, после просмотра появился повод задуматься... :)

Если будут замечания которые помогут мне стать лучше, буду очень признателен!

амплитуда ног мала,поэто второой удар куций. выход почти по поверхности. только мне кажется,что второй удар идет в проносе руки,а должен вроде на входе в воду? поэтому пока есть запал (сек9)- летишь,последние 3 гребка уже умиратьешь и ноги по другому работать начинают. 50 поди в районе 33? что-то кажется мне,что после поворота будет намного хуже все. надо тренироваться! :)

<http://www.youtube.com/watch?v=DV0sH-6bJkU> 0:44мин.

ну нет же такого попадания под вход рук? второй удар идет в проносе еще,а не во вкладывание. или мне кажется?

Гала от Ноября 04, 2012, 07:14:06 pm

О, холиварчик смотрю затеяли(<http://s13.rimg.info/68fac66e79d17212da5ea5e0a011fde2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-832824231.html>), это вы молодцы, это я называю конструктивным

подходом(<http://s.rimg.info/45db02284539e870ab692b2915c63eae.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-2724807.html>). Эх, Николай, никто тебя не берет на поруки, приезжай в Ригу, я найду тебе тренера , не могу пообещать, что тренер тебе понравится, но научить сможет, если ты,конечно, захочешь научиться. Сама учить тебя не возьмусь, с базой и фундаментом полный швах и боюсь, что никогда не будет уже хорошо, 23 секунды для меня недостижимый результат. И даже во времена занятий спортом я так не плавала, совсем,видимо, пропащая(<http://s8.rimg.info/dc46a26498fc051ad4b9784c2eaa3245.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-660878919.html>)

Swimmer48 от Ноября 04, 2012, 07:20:30 pm

Цитата: Гала от Ноября 04, 2012, 07:14:06 pm

О, холиварчик смотрю затеяли(<http://s13.rimg.info/68fac66e79d17212da5ea5e0a011fde2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-832824231.html>), это вы молодцы, это я называю конструктивным

подходом(<http://s.rimg.info/45db02284539e870ab692b2915c63eae.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-2724807.html>). Эх, Николай, никто тебя не берет на поруки, приезжай в Ригу, я найду тебе тренера , не могу пообещать, что тренер тебе понравится, но научить сможет, если ты,конечно, захочешь научиться. Сама учить тебя не возьмусь, с базой и фундаментом полный швах и боюсь, что никогда не будет уже хорошо, 23 секунды для меня недостижимый результат. И даже во времена занятий спортом я так не плавала, совсем,видимо, пропащая(<http://s8.rimg.info/dc46a26498fc051ad4b9784c2eaa3245.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-660878919.html>)

Для девушек другое время, плюс дистанций тоже играет роль. Для девушки стаера на 800 это около 9.15 я думаю. Хотя могу тут ошибиться, т.к. не помню как девочки 800 плавают)) В общем на уровне мужского 1 разряда-КМС.

Arman от Ноября 04, 2012, 07:20:51 pm

Цитата: sosnin от Ноября 04, 2012, 05:37:11 pm

амплитуда ног мала,поэто второой удар куций. выход почти по поверхности. только мне кажется,что второй удар идет в проносе руки,а должен вроде на входе в воду? поэтому пока есть запал (сек9)- летишь,последние 3 гребка уже умиратьешь

и ноги по другому работать начинают. 50 поди в районе 33? что-то кажется мне, что после поворота будет намного хуже все. надо тренироваться! :)

Ок. Попробую посмотреть амплитуду и второй удар...

Впечателние что умираю не совсем верное, правда болел неделю и сейчас не в лучшей форме, но даже если так, начал резвее- под конец просто не стал себя дожимать, решил попробовать чуть помягче, чтобы посмотреть что получится (ну вот говоришь работа ног изменилась).

Результат не угадал, в прошлом декабре было 31.2 практический без разминки и с проваленным стартом. надеюсь в этом году будет получше, хотя конечно ты прав надо тренироваться..

sosnin от Ноября 04, 2012, 07:25:23 pm

Цитата: Arman от Ноября 04, 2012, 07:20:51 pm

Цитата: sosnin от Ноября 04, 2012, 05:37:11 pm

амплитуда ног мала, поэто второой удар куций. выход почти по поверхности. только мне кажется, что второй удар идет в проносе руки, а должен вроде на входе в воду? поэтому пока есть запал (сек9)- летишь, последние 3 гребка уже умиратьешь и ноги по другому работать начинают. 50 поди в районе 33? что-то кажется мне, что после поворота будет намного хуже все. надо тренироваться! :)

Ок. Попробую посмотреть амплитуду и второй удар...

Впечателние что умираю не совсем верное, правда болел неделю и сейчас не в лучшей форме, но даже если так, начал резвее- под конец просто не стал себя дожимать, решил попробовать чуть помягче, чтобы посмотреть что получится (ну вот говоришь работа ног изменилась).

Результат не угадал, в прошлом декабре было 31.2 практический без разминки и с проваленным стартом. надеюсь в этом году будет получше, хотя конечно ты прав надо тренироваться..

[/quote]не.ну если ты закупывался, то может быть...

варяг от Ноября 04, 2012, 07:30:47 pm

ты здорово плаваешь хватит прибедраться.

Гала от Ноября 04, 2012, 09:12:30 pm

Цитата: варяг от Ноября 04, 2012, 07:30:47 pm

ты здорово плаваешь хватит прибедраться.

Это ты мне?(<http://s17.rimg.info/3b1d60e3675c1e4dc23994b4ab814bca.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1066374471.html>) Ты же еще ничего, кроме моего раскоординированного батта не видел, ах, льстец какой!

(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>) Ладно, берусь сама тебя обучать, приезжай! ;D

Letun от Ноября 05, 2012, 06:41:38 am

Цитата: Гала от Ноября 04, 2012, 07:14:06 pm

23 секунды для меня недостижимый результат. И даже во времена занятий спортом я так не плавала...

Более того - из женщин так пока что ещё ни кто не плавал)))

Мировой рекорд на 50 в/с по короткой у женщин 23.25

Novichog от Ноября 05, 2012, 08:13:14 am

Цитата: Гала от Ноября 04, 2012, 09:12:30 pm

Цитата: варяг от Ноября 04, 2012, 07:30:47 pm

ты здорово плаваешь хватит прибедраться.

Это ты мне?(<http://s17.rimg.info/3b1d60e3675c1e4dc23994b4ab814bca.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1066374471.html>) Ты же еще ничего, кроме моего раскоординированного батта не видел, ах, льстец какой!

(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>) Ладно, берусь сама тебя обучать, приезжай! ;D

Варяг, не езди, она тебя плохому научит...у тебя проблемы с локтями при гребке, а получишь еще и при вкладывании - погляди локоть у Галы на правой руке в воду падает раньше ладони. >:(

BULLET от Ноября 05, 2012, 08:34:50 am

Варяг глянь видео может то-то и поможет) (а может уже и видел ты это) <http://www.youtube.com/watch?v=COkudtssUGs&feature=related>

пересмотрел твое видео <http://www.youtube.com/watch?v=t60-мухВlA0> левая рука не догребают совсем, причина корпус совсем не поворачиваешь, попытайся дышать под левую, когда дышишь корпус поворачиваешь и в итоге догребаешь как вот с правой рукой у тебя, и то не до конца!

варяг от Ноября 05, 2012, 09:04:14 am

Цитата: BULLET от Ноября 05, 2012, 08:34:50 am

Варяг глянь видео может то-то и поможет) (а может уже и видел ты это) <http://www.youtube.com/watch?v=COkudtssUGs&feature=related>

пересмотрел твое видео <http://www.youtube.com/watch?v=t60-мухВlA0> левая рука не догребает совсем, причина корпус совсем не поворачиваешь, попытайся дышать под левую, когда дышишь корпус поворачиваешь и в итоге догребает как вот с правой рукой у тебя, и то не до конца!

спасибо. видео не видел. насчет корпуса это действительно так. и вот еще- может это поможет както..- когда делаю упр одна рука вытянута одна прижата. выдох вдох смена рук то когда я делаю выдох вдох в левую сторону меня сразу подтапливает в воде. в чем причина я не знаю. в правую сторону нормально.

варяг от Ноября 05, 2012, 09:07:28 am

пересмотрел твое видео <http://www.youtube.com/watch?v=t60-мухВlA0> левая рука не догребает совсем, причина корпус совсем не поворачиваешь, попытайся дышать под левую, когда дышишь корпус поворачиваешь и в итоге догребает как вот с правой рукой у тебя, и то не до конца!

[/quote]

действительно отвратительное плавание. тошнит даже

Гала от Ноября 05, 2012, 09:49:14 am

Цитата: варяг от Ноября 04, 2012, 11:08:42 pm

Галя удаляй сообщение:)))

Я так и знала, что буду неверно истолкована! Извращенцы несчастные!

(<http://s8.rimg.info/97e88e3f095d3efe105f7a1d76ff48d5.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-674443239.html>) Это классика советского кино, а там ничего такого не было, как и в самой стране! (<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>)

Я все насчет фундамента парюсь, это ,если 9 минут на восьми сотнях база, то у меня не то, что фундамента, даже котлован под него не вырыт.....да что там котлован, тендер на землю и тот слить умудрилась(<http://s20.rimg.info/722d22de2afa9e27b209e2f347ba5112.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1268693511.html>). А крыша, по ходу, есть вообще только у Фелпса 8)

Вот дом, который построил Фелпс,
Которому Боумэн в этом хелпс.
А это Галина у дома стоит
И алчно Галина на домик глядит.
И думает Галя: " Мне бы кирпич, хоть один",
Сразу пошел бы у Гали дельфин.
Мысль посещает ее офигительна!
Галя хватает мотыгу
И мчится стремительно
К дому, который построил Фелпс,
Которому Боумэн в этом хелпс.
А это вслед Гале смотрит Варяг,
Во всей его позе какой-то напряг.
Ой, мама! Он тянет Камаза!
Варягу надо много и сразу!
Он двигает быстро и даже решительно,
За Галей, что мчится стремительно
К дому, который построил Фелпс,
Которому Боумэн в этом хелпс.
А это Рунтя присеменила,
Увидела дом и ее осенило!
Рунтя немедленно к дому летит,
А из кармана торчит динамит!

ага, стишок то психоделический получился ;D ;D ;D

BULLET от Ноября 05, 2012, 11:50:28 am

Цитировать

спасибо. видео не видел. насчет корпуса это действительно так. и вот еще- может это поможет както..- когда делаю упр одна рука вытянута одна прижата. выдох вдох смена рук то когда я делаю выдох вдох в левую сторону меня сразу подтапливает в воде. в чем причина я не знаю. в правую сторону нормально.

подтапливает на сколько глубоко? что именно подтапливает? ноги корпус или руку ? возможно слабая работа ног или не координация работы рук с ногами

варяг от Ноября 05, 2012, 12:15:14 pm
Цитата: BULLET от Ноября 05, 2012, 11:50:28 am

Цитировать

спасибо. видео не видел. насчет корпуса это действительно так. и вот еще- может это поможет както..- когда делаю упр одна рука вытянута одна прижата. выдох вдох смена рук то когда я делаю выдох вдох в левую сторону меня сразу подтапливает в воде. в чем причина я не знаю. в правую сторону нормально.

подтапливает на сколько глубоко? что именно подтапливает? ноги корпус или руку ? возможно слабая работа ног или не координация работы рук с ногами

сегодня сниму на видео.

BULLET от Ноября 05, 2012, 12:37:59 pm
Варяг, хорошо сними глянцем. вот тут Фелпс на видео плывет, наглядно видно гребок и как он заканчиваться должен!
<http://www.youtube.com/watch?v=db5fw3eo44w&feature=related>
и кстати на левую руку тоже чуток под воду уходит

Гала от Ноября 05, 2012, 12:49:57 pm
Цитата: BULLET от Ноября 05, 2012, 12:37:59 pm

и кстати на левую руку тоже чуток под воду уходит
Как и он тоже????? Ну, это совсем другое дело, значит мы не безнадежны!
(<http://s9.rimg.info/bdc4d51c76a257ecc39f93ed7dbcf14.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-692442759.html>)

варяг от Ноября 05, 2012, 12:52:02 pm
нет значит и у нас есть шанс:)

Гала от Ноября 05, 2012, 12:57:32 pm
Цитата: варяг от Ноября 05, 2012, 12:46:44 pm
а что такого? ..

Да ничего,наверно. Просто у нас на для плавания только вторая дорожка предоставлена, на первой дети тренируются, на четвертой и третьей тетки и дядьки в ластах (не пловцы, они без ласт просто нИАсилят и четвертак), а по этой второй, которая по идее для тех, кто более-менее плавает, плывут все, кто считают себя пловцами, но далеко не всегда ими являются. И набирается таких плавунов около восьми человек, там не то что ничего не снять, там борьба за выживание в прямом смысле этого слова происходит(<http://s9.rimg.info/34f7449cf210195d4436edeedf584ca5.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-679203687.html>)

BULLET от Ноября 05, 2012, 01:09:21 pm
Цитата: варяг от Ноября 05, 2012, 12:52:02 pm
нет значит и у нас есть шанс:)

шанс есть у всех)) главное суметь его реализовать)))

варяг от Ноября 05, 2012, 01:32:46 pm
Цитата: Гала от Ноября 05, 2012, 12:57:32 pm
Цитата: варяг от Ноября 05, 2012, 12:46:44 pm
а что такого? ..

Да ничего,наверно. Просто у нас на для плавания только вторая дорожка предоставлена, на первой дети тренируются, на

четвертой и третьей тетки и дядьки в ластах (не пловцы, они без ласт просто нИАсилят и четвертак), а по этой второй, которая по идее для тех, кто более-менее плавает, плывут все, кто считают себя пловцами, но далеко не всегда ими являются. И набирается таких плавунов около восьми человек, там не то что ничего не снять, там борьба за выживание в прямом смысле этого слова происходит(<http://s9.rimg.info/34f7449cf210195d4436edeedf584ca5.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-679203687.html>)

терпеливо жди когда выйдет последний и снимай

Letun от Ноября 05, 2012, 02:13:31 pm

Варяг, возвращаясь к твоему локтю. Дистанционное плавание в фаланговых лопатках в общем то эту проблему должно снимать. Я просто не представляю, что в них можно проплыть 600-800 метров и по прежнему валить локоть. Попробуй. И следи, при этом, только за одним единственным моментом, что бы рука у бедра выходила, а остальное само по себе на места должно встать.

Только плавание должно быть именно дистанционным и ни каких 8x100 и т.п. И при вынимании руки прямо задевай бедро. А больше ни о чём не думай.

варяг от Ноября 05, 2012, 02:20:28 pm

Цитата: Letun от Ноября 05, 2012, 02:13:31 pm

Варяг, возвращаясь к твоему локтю. Дистанционное плавание в фаланговых лопатках в общем то эту проблему должно снимать. Я просто не представляю, что в них можно проплыть 600-800 метров и по прежнему валить локоть. Попробуй. И следи, при этом, только за одним единственным моментом, что бы рука у бедра выходила, а остальное само по себе на места должно встать.

Только плавание должно быть именно дистанционным и ни каких 8x100 и т.п. И при вынимании руки прямо задевай бедро. А больше ни о чём не думай.

ок. в принципе 2*400 в них нормально ведь вместо разминки?

Swimmer48 от Ноября 05, 2012, 02:35:33 pm

Цитата: варяг от Ноября 05, 2012, 02:20:28 pm

Цитата: Letun от Ноября 05, 2012, 02:13:31 pm

Варяг, возвращаясь к твоему локтю. Дистанционное плавание в фаланговых лопатках в общем то эту проблему должно снимать. Я просто не представляю, что в них можно проплыть 600-800 метров и по прежнему валить локоть. Попробуй. И следи, при этом, только за одним единственным моментом, что бы рука у бедра выходила, а остальное само по себе на места должно встать.

Только плавание должно быть именно дистанционным и ни каких 8x100 и т.п. И при вынимании руки прямо задевай бедро. А больше ни о чём не думай.

ок. в принципе 2*400 в них нормально ведь вместо разминки?

Разминку не плавают в лопатках :)

Letun от Ноября 05, 2012, 02:48:56 pm

Цитата: варяг от Ноября 05, 2012, 02:20:28 pm

ок. в принципе 2*400 в них нормально ведь вместо разминки?

600-800 - конечно лучше бы было. Первые 200 - это свежачёк, работа может быть и не правильной - ты этого даже не заметишь; вторые 200 тебя ломает, тебе тяжело и ты неосознанно ищешь наиболее удобный режим, 3-я двухсотка привыкание к этому режиму + он становится твоим крейсерским. Начинает вырабатываться автоматизм. (К сожалению, если плывёшь с ошибками - то этот автоматизм распространяется и на них то же.)

Из личного опыта - упражнение на приобретение навыка должно быть не менее 600м -без остановки.

Александр как то советовал чередовать упражнение с координацией, лично моё мнение: это для закрепления имеющегося навыка, а не для его приобретения.

А 2x400... даже не знаю.

Letun от Ноября 05, 2012, 02:52:57 pm

Правильно, разминка без лопаток.

Варяг, если интересно - в ДЮСШ стандартная разминка 400к/п, 600в/с. (в координации без всяких прибамбасок).

Гала от Ноября 05, 2012, 03:09:26 pm

У нас чаще всего разминкой именно комплекс был. Иногда прямой, иногда обратный, но точно никогда не было разминки с лопатками, хотя фаланговые (это же пальчиковые, да?) я полноценными лопатками назвать не могу, с ними, по-моему, даже перед соревнованиями можно плавать.

Домино от Ноября 05, 2012, 03:13:30 pm

Мое "Плавание после 30-ти." ;D

Посмотреть (<http://www.youtube.com/watch?v=ARjqQ72ouSY&feature=share&list=PLFE6A70BABFC34095>)

поворот вне конкуренции. :o ;D

@LE} {@NDER от Ноября 05, 2012, 05:20:45 pm

Цитата: Домино от Ноября 05, 2012, 03:13:30 pm

поворот вне конкуренции. :o ;D

Дисквалификация :P ;D

Arman от Ноября 05, 2012, 05:30:59 pm

Цитата: Домино от Ноября 05, 2012, 03:13:30 pm

Мое "Плавание после 30-ти." ;D

Посмотреть (<http://www.youtube.com/watch?v=ARjqQ72ouSY&feature=share&list=PLFE6A70BABFC34095>)

поворот вне конкуренции. :o ;D

Плынешь типа как я, но наоборот :D в основном тянешь все на руках...

Домино от Ноября 05, 2012, 06:08:25 pm

Да ошибки свои вижу, знаю, ужасаюсь. :)

Тренер вот тоже говорит, что надо больше над телом работать. ;D

лыжник от Ноября 05, 2012, 06:13:33 pm

Домино, мужик на переднем плане плывёт ;D, ну похож ;D

Домино от Ноября 05, 2012, 06:54:54 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 05, 2012, 05:20:45 pm

Дисквалификация :P ;D

Там еще выход на встречу и обгон.

Лыжник.

;D ;D ;D

Runtya от Ноября 05, 2012, 07:57:07 pm

Цитата: Домино от Ноября 05, 2012, 06:54:54 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 05, 2012, 05:20:45 pm

Дисквалификация :P ;D

Там еще выход на встречу и обгон.

Лыжник.

;D ;D ;D

Домино, а видео, где ты перед Беляевым плыла, не лучше?

По мне так зависть одна, я и так не могу, только мечтаю, даже с обгоном по встречной и дисквалификацией с разворотом.

Runtya от Ноября 05, 2012, 08:21:17 pm

Я сегодня после своих 5 км пробежки, маленькой (вчера малясь убила на хорошей сухой с железом и резиной после 6,6 пробежки) всего часовой сухой треньки (разминка, драгоценная попла с самодельной штангой и растяжка) плавала около 2 часов с детьми. Разминалась сама 400 м на минимальное количество гребков кроль и брасс, а потом с детьми пошла плавать.

КП 2 по 200. Потом 600 руки кроль, ноги батт в ластах. Потом 500 по четвертакам в координации на груди баттом и на спине. По 3 сотни прошли брасс в лопатках брассом на руках, ноги с колобашкой, потом ноги брасс, руки на попе. 4 сотни ноги на спине, рука с колобашкой перпендикулярно телу. Три сотни по два гребка брассом, потом по 2 гребка баттом без лопаток. И откупались 200 на груди кролем и 200 на спине. ХАРАШО мне сейчас. Треня совершенно не моя, не привычная. Я баттом толком плавать не умею, но за детьми тянулась, старалась. Брасс у мне тоже чисто символический в моих тренингах, а после ног брассом завтра просто циркулем ходить буду, несмотря на то, что внутреннюю стенку бедра на всех своих сухих тренингах прокачиваю. И это была не спортивная секция, а группа здоровья. Вот тебе и база, вот и фундамент, вот и начинающая пловчиха за сорок:)))

Вот бы так с детьми хотя бы по одной тренинжке в неделю плавать, и было бы мне счастье:))))

Гала от Ноября 05, 2012, 08:31:44 pm

Молодца какая! У меня на брассе после сотни икроножные мышцы начинает сводить нереально и так было всегда с самого детства, вообще не мой стиль. Мне летом повезло плавать вместе с двумя мальчишками 17 и 18 лет, у них был восстановительный сбор, ну, и я к ним прицепом ;D, забываемые полторы недели, которые нормальные люди отпуском ни за что не назвали бы ;D

Novichog от Ноября 05, 2012, 09:21:32 pm

Цитата: Домино от Ноября 05, 2012, 06:08:25 pm

Да ошибки свои вижу,знаю,ужасаюсь. :)

Тренер вот тоже говорит,что надо больше над телом работать. ;D

мне б такую гибкость в плечах...я б так зарядилллл!!!. ::)

варяг от Ноября 05, 2012, 09:38:19 pm

Цитата: Runtya от Ноября 05, 2012, 08:21:17 pm

Я сегодня после своих 5 км пробежки, маленькой (вчера малясь убилась на хорошей сухой с железом и резиной после 6,6 пробежки) всего часовой сухой тренинжки (разминка, драгоценная попла с самодельной штангой и растяжка) плавала около 2 часов с детьми. Разминалась сама 400 м на минимальное количество гребков кроль и брасс, а потом с детьми пошла плавать. КП 2 по 200. Потом 600 руки кроль, ноги батт в ластах. Потом 500 по четвертакам в координации на груди баттом и на спине. По 3 сотни прошли брасс в лопатках брассом на руках, ноги с колобашкой, потом ноги брасс, руки на попе. 4 сотни ноги на спине, рука с колобашкой перпендикулярно телу. Три сотни по два гребка брассом, потом по 2 гребка баттом без лопаток. И откупались 200 на груди кролем и 200 на спине. ХАРАШО мне сейчас. Треня совершенно не моя, не привычная. Я баттом толком плавать не умею, но за детьми тянулась, старалась. Брасс у мне тоже чисто символический в моих тренингах, а после ног брассом завтра просто циркулем ходить буду, несмотря на то, что внутреннюю стенку бедра на всех своих сухих тренингах прокачиваю. И это была не спортивная секция, а группа здоровья. Вот тебе и база, вот и фундамент, вот и начинающая пловчиха за сорок:)))

Вот бы так с детьми хотя бы по одной тренинжке в неделю плавать, и было бы мне счастье:))))

..Рунтя я пять проплыл и умер а ты .. терминатор:)

варяг от Ноября 05, 2012, 09:56:09 pm

так бывает что элементарное понимаешь не сразу. или бывает не видишь что лежит перед тобой. вот и сегодня. Женя поглядывая на меня с бортика говорит ну.. не то .. Коля.. руку не доводишь.. ты говорит пальцем большим касайся бедра. и тут до меня дошло. я и раньше это слышал 1000000 раз а сейчас понял что это может быть как выход в борьбе с коротким гребком.

Novichog от Ноября 05, 2012, 10:18:31 pm

Цитата: варяг от Ноября 05, 2012, 09:56:09 pm

так бывает что элементарное понимаешь не сразу. или бывает не видишь что лежит перед тобой. вот и сегодня. Женя поглядывая на меня с бортика говорит ну.. не то .. Коля.. руку не доводишь.. ты говорит пальцем большим касайся бедра. и тут до меня дошло. я и раньше это слышал 1000000 раз а сейчас понял что это может быть как выход в борьбе с коротким гребком.

догребание это замечательно, но если твой локоть опередит кисть, можешь не догребать - не поможет.

варяг от Ноября 05, 2012, 10:20:11 pm

Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 10:18:31 pm

Цитата: варяг от Ноября 05, 2012, 09:56:09 pm

так бывает что элементарное понимаешь не сразу. или бывает не видишь что лежит перед тобой. вот и сегодня. Женя поглядывая на меня с бортика говорит ну.. не то .. Коля.. руку не доводишь.. ты говорит пальцем большим касайся бедра. и тут до меня дошло. я и раньше это слышал 1000000 раз а сейчас понял что это может быть как выход в борьбе с коротким гребком.

догребание это замечательно, но если твой локоть опередит кисть, можешь не догребать - не поможет.

Новичек зачем ты это написал?:)))))))))))))) :'(:o :o :o

Novichog от Ноября 05, 2012, 10:24:44 pm
Цитата: варяг от Ноября 05, 2012, 10:20:11 pm
Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 10:18:31 pm
Цитата: варяг от Ноября 05, 2012, 09:56:09 pm

так бывает что элементарное понимаешь не сразу. или бывает не видишь что лежит перед тобой. вот и сегодня. Женя поглядывая на меня с бортика говорит ну.. не то .. Коля.. руку не доводишь.. ты говорит пальцем большим касайся бедра. и тут до меня дошло. я и раньше это слышал 1000000 раз а сейчас понял что это может быть как выход в борьбе с коротким гребком. догребание это замечательно, но если твой локоть опередит кисть, можешь не догребать - не поможет.

Новичек зачем ты это написал?:)))))))))))))) :'(:o :o :o :o
я тебе видео вышлю, я там твой гребок изображаю, я его почти смонтировал, потом сравнишь со своим видео. недогребание и локоть это как полено и бревно ...по вкладу в неэффективную технику.

Гала от Ноября 05, 2012, 10:40:16 pm
Я, конечно, тот еще спец, но вот именно со входом в воду я какой-то дикой проблемы у Николая не наблюдаю, все же кисть входит первая, как и надо, а вот недогребание имеется, и работа ног не очень. Бессмысленно лупить ногами по воде, проловина работы просто в воздух уходит, нога плавно должна работать, как лапа. Я еще одну вещь наблюдаю и на своем опыте и глядя на других людей, на некоторые недостатки техники я вообще закрывала бы глаза, потому что тело наше умное и рано или поздно само найдет оптимальное положение рук и ног, чтобы плыть эффективно с т.з. скорости и с минимальными энергозатратами.
Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 10:24:44 pm

я тебе видео вышлю, я там твой гребок изображаю, я его почти смонтировал, потом сравнишь со своим видео. недогребание и локоть это как полено и бревно ...по вкладу в неэффективную технику.
А почему только Николаю? Всем интересно. А свое видео ты выкладывал уже? Потому что именно твой прогресс завораживает, с т.з. скорости.

Novichog от Ноября 05, 2012, 10:47:15 pm
Цитата: Гала от Ноября 05, 2012, 10:40:16 pm
Я, конечно, тот еще спец, но вот именно со входом в воду я какой-то дикой проблемы у Николая не наблюдаю, все же
А почему только Николаю? Всем интересно. А свое видео ты выкладывал уже? Потому что именно твой прогресс завораживает, с т.з. скорости.

Варяг если 2 ошибки исправит будет толкаться около 30. Наше тело не хочет плыть быстро, оно хочет легко, а легко это с проваленным локтем.

Я тоже не наблюдаю у Варяга проблемы со выкладыванием, а вот у вас наблюдаю, поэтому не рекомендовал ему акцентироваться на вашей технике (уж лучше Попова)))). Я изображал его, поэтому неэтично показывать это другим, захочет - сам покажет.

Гала от Ноября 05, 2012, 10:52:24 pm
Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 10:47:15 pm

Варяг если 2 ошибки исправит будет толкаться около 30.

Я тоже не наблюдаю у Варяга проблемы со выкладыванием, а вот у вас наблюдаю, поэтому не рекомендовал ему акцентироваться на вашей технике (уж лучше Попова)))). Я изображал его, поэтому неэтично показывать это другим, захочет - сам покажет.

На моей технике точно не надо никому акцентироваться, особенно в батте, я далеко не эталон ;D. У меня даже коронная спина с косячками, про которые я знаю, но не скажу ;D, потому что с ними мне плыть удобнее и, как не странно, быстрее, а вот к моему брассу ни у одного специалиста не было претензий, однако это самый проблемный, даже более проблемный, чем батт, для меня стиль, вот такие сплошные нестыковки 8)

Novichog от Ноября 05, 2012, 10:53:53 pm
Цитата: Гала от Ноября 05, 2012, 10:52:24 pm
Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 10:47:15 pm

Варяг если 2 ошибки исправит будет толкаться около 30.

Я тоже не наблюдаю у Варяга проблемы со выкладыванием, а вот у вас наблюдаю, поэтому не рекомендовал ему акцентироваться на вашей технике (уж лучше Попова)))). Я изображал его, поэтому неэтично показывать это другим, захочет - сам покажет.

На моей технике точно не надо никому акцентироваться, особенно в батте, я далеко не эталон ;D. У меня даже коронная спина с косячками, про которые я знаю, но не скажу ;D, потому что с ними мне плыть удобнее и, как не странно, быстрее, а вот к моему брассу ни у одного специалиста не было претензий, однако это самый проблемный, даже более проблемный, чем батт, для меня стиль, вот такие сплошные нестыковки 8)

??? считаю брасс самым сложным стилем. я им так плаваю, что никому не показываю)))

Гала от Ноября 05, 2012, 10:58:07 pm

Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 10:53:53 pm

??? считаю брасс самым сложным стилем. я им так плаваю, что никому не показываю)))

Я тоже считаю его самым сложным, хотя чисто технически он у меня получается, но скорости совсем нет(в районе 46 секунд на полтиннике) и как же на нем сводит ноги :-\, в принципе, это ,наверно, нехватка магния или еще чего-то такого, потому что ноги бывает сводит и при других стилях, но брассом гарантированно!

варяг от Ноября 05, 2012, 10:59:41 pm

Новичек да выкладывай здесь всем будет интересно ну а тебе правда благодарен за это.. не поленился..... это как смодулированная битва на ТВ тиранозавр против Ящера. :))

прикол- плыву на прямых ногах не сгибая в колене косяка кидаю- нормаль- на видео смотрю колени согнуты))

Novichog от Ноября 05, 2012, 11:00:41 pm

Цитата: Гала от Ноября 05, 2012, 10:58:07 pm

Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 10:53:53 pm

??? считаю брасс самым сложным стилем. я им так плаваю, что никому не показываю)))

Я тоже считаю его самым сложным, хотя чисто технически он у меня получается, но скорости совсем нет(в районе 46 секунд на полтиннике) и как же на нем сводит ноги :-\, в принципе, это ,наверно, нехватка магния или еще чего-то такого, потому что ноги бывает сводит и при других стилях, но брассом гарантированно!

У тебя в брассе корпус работает как в батте ?

Гала от Ноября 05, 2012, 11:08:51 pm

Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 11:00:41 pm

У тебя в брассе корпус работает как в батте ?

Ну, точь в точь такого же одельфинивания спины как в батте, думаю, что нет, но потерпи до декабря, ладно? Откроют мой басс и я сниму и брасс, и кроль, и даже спину, если есть интерес, сама я в спине точно уже ничего не изменю и говорить об этом бесполезно, так что видео спины может только любопытство чье-то удовлетворит. Над батгом я тоже работаю, поэтому и его через месяц сниму, а вдруг какой-то прогресс появится. Я на словах очень хреново объясняю, лучше покажу один раз, просто повторюсь, что сейчас даже представить не могу как провести съемку, а ночевать в бассейне, как Варяг советует, я не собираюсь, все же иногда дети должны видеть мать по вечерам ;D, а то у меня и так младшего старшая растит :-[

Novichog от Ноября 05, 2012, 11:20:26 pm

Цитата: Гала от Ноября 05, 2012, 11:08:51 pm

Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 11:00:41 pm

У тебя в брассе корпус работает как в батте ?

Ну, точь в точь такого же одельфинивания спины как в батте, думаю, что нет, а не должна спина в брассе работать как в батте, другая точка должна походить задвигать

2 Варяг. Твои гребки №№ 1,2,5,6. Рекомендую №№ 3,4.
<http://youtu.be/1mIOqvA2C2g>

варяг от Ноября 06, 2012, 12:09:19 am

Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 11:20:26 pm

Цитата: Гала от Ноября 05, 2012, 11:08:51 pm

Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 11:00:41 pm

У тебя в брасе корпус работает как в батте ?

Ну, точь в точь такого же одельфинивания спины как в батте,думаю, что нет,
а не должна спина в брасе работать как в батте, другая точка должна похоже задвигать

2 Варяг. Твои гребки №№ 1,2,5,6. Рекомендую №№ 3,4.

<http://youtu.be/1mIOqvA2C2g>

тоесть сначала локоть становиться вертикально и только потом движение назад?

Ivan Tuarkin от Ноября 06, 2012, 01:48:30 am

Цитата: варяг от Ноября 06, 2012, 12:09:19 am

Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 11:20:26 pm

2 Варяг. Твои гребки №№ 1,2,5,6. Рекомендую №№ 3,4.

<http://youtu.be/1mIOqvA2C2g>

тоесть сначала локоть становиться вертикально и только потом движение назад?

а зачем иначе ты делал упражнение шведской стенке? просто не вдумываясь ;D ;D там же как раз тоже самое ты выводил предплечье в вертикальное положение в самом начале и двигаешь держа его вертикально.....

В гребках 3 и 4 высокий локоть, но во второй половине он гребет вверх (0:26), а не назад - это тоже типичная ошибка

делай это упражнение перед камерой 100 тысяч раз, потом в воде плыви также.... высокий локоть это просто!!

Yakut от Ноября 06, 2012, 03:32:32 am

Цитата: Ivan Tuarkin от Ноября 06, 2012, 01:48:30 am

В гребках 3 и 4 высокий локоть, но во второй половине он гребет вверх (0:26), а не назад - это тоже типичная ошибка

делай это упражнение перед камерой 100 тысяч раз, потом в воде плыви также.... высокий локоть это просто!!

Про "вверх" даже не подозревал, а походу у меня такое есть. Надо будет последить.

Кстати про высокий локоть, девочка иногда приходит в басс, нету у нее высокого локтя, но лежит в воде так, что на четвертак на 6 гребков меньше чем у меня и двигается равномерно, красиво. Вот как так то?

Novichog от Ноября 06, 2012, 05:40:18 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 03:32:32 am

но лежит в воде так, что на четвертак на 6 гребков меньше чем у меня и двигается равномерно, красиво. Вот как так то?
может соотношение рост/вес получше ?

Ivan Tuarkin от Ноября 06, 2012, 05:41:06 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 03:32:32 am

Цитата: Ivan Tuarkin от Ноября 06, 2012, 01:48:30 am

В гребках 3 и 4 высокий локоть, но во второй половине он гребет вверх (0:26), а не назад - это тоже типичная ошибка

делай это упражнение перед камерой 100 тысяч раз, потом в воде плыви также.... высокий локоть это просто!!

Про "вверх" даже не подозревал, а походу у меня такое есть. Надо будет последить.

Кстати про высокий локоть, девочка иногда приходит в басс, нету у нее высокого локтя, но лежит в воде так, что на четвертак на 6 гребков меньше чем у меня и двигается равномерно, красиво. Вот как так то?

Правильно - она лежит на воде так, а ты не так.... если правильно лежишь то можно и не грести совсем. Особенно если на минимальное количество плавать. На ногах там можно за 15 секунд и тп...

Ведь локоть это такое дело, можно и без него, но с ним эффективнее, и никто не знает почему. Плюс он всегда в глаза бросается, ну потому что пловцам его поставили сразу и забыли, а тут режет глаз чтоль...

Мне кажется что с высоким локтем легче за воду схватиться, особенно если это не умеешь делать.

Я как то ради прикола 25 м за 12.5 с снизу по команде проплыл гребя гусиными лапками. С ними и темп легче держать, и

широчайшие мышцы в более сильной позиции. Другое дело что гребущая поверхность у тебя тока кисть + 2 см от предплечья.

Еще в гребке важно как все это движение от руки к телу передается..... т.е. в момент захвата должна быть жесткость от кисти до позвоночника. Поэтому я с когото времени если перед зеркалом руками кручу, то всегда двигаю тело вместе с ними - т.е. руки не на шарнирах, а упруго закреплены на теле....

Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 05:42:04 am

Цитата: Novichog от Ноября 06, 2012, 05:40:18 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 03:32:32 am

но лежит в воде так, что на четвертак на 6 гребков меньше чем у меня и двигается равномерно, красиво. Вот как так то? может соотношение рост/вес получше ?

плавает просто лучше :D

Yakut от Ноября 06, 2012, 05:59:47 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 05:41:06 am

Правильно - она лежит на воде так, а ты не так.... если правильно лежишь то можно и не грести совсем. Особенно если на минимальное количество плавать. На ногах там можно за 15 секунд и тп...

Выходит локоть не панацея, хотя тут по форуму складывается впечатления, что это чуть ли не основной секрет техники, по крайней мере внимание этому уделяют больше всего.

А куда важнее как лежишь, вот я смотрю на наши видео и вижу, нифига мы не правильно в воде лежим, нет легкости, потому и плывем ели-ели.

А как правильно лечь, как контролировать это, по каким показателям?

Novichog от Ноября 06, 2012, 07:27:21 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:59:47 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 05:41:06 am

Правильно - она лежит на воде так, а ты не так.... если правильно лежишь то можно и не грести совсем. Особенно если на минимальное количество плавать. На ногах там можно за 15 секунд и тп...

Выходит локоть не панацея, хотя тут по форуму складывается впечатления, что это чуть ли не основной секрет техники, по крайней мере внимание этому уделяют больше всего.

А куда важнее как лежишь, вот я смотрю на наши видео и вижу, нифига мы не правильно в воде лежим, нет легкости, потому и плывем ели-ели.

А как правильно лечь, как контролировать это, по каким показателям?

не панацея. просто имхо вода убежит если локоть не зафиксировать, лежание что то эфирное...мне кажется это не отрегулировать

sosnin от Ноября 06, 2012, 08:22:37 am

Цитата: варяг от Ноября 06, 2012, 12:09:19 am

Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 11:20:26 pm

Цитата: Гала от Ноября 05, 2012, 11:08:51 pm

Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 11:00:41 pm

У тебя в брасе корпус работает как в батте ?

Ну, точь в точь такого же одельфинивания спины как в батте,думаю,что нет,

а не должна спина в брасе работать как в батте, другая точка должна похоже задвигать

2 Варяг. Твои гребки №№ 1,2,5,6. Рекомендую №№ 3,4.

<http://youtu.be/1mIQvA2C2g>

тоесть сначала локоть становиться вертикально и только потом движение назад?

я еще пока видео не видел

варяг,мало того,как закончить движение назад такой г-образной рукой придется всю эту воду толкать по новой траектории кистью и с большей скоростью :).при этом локтевой сустав выстреливает-выпрямляется.

иван,что за гусиные лапки? на пальцах расскажи пож-та. ватерпольный кроль,по-собачьи, укороченный гребок, тупо с проваленным локтем? если последнее,то насколько был выше темп,чем при обычном плавании?

Цитата: Novichog от Ноября 06, 2012, 07:27:21 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:59:47 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 05:41:06 am

Правильно - она лежит на воде так, а ты не так.... если правильно лежишь то можно и не грести совсем. Особенно если на минимальное количество плавать. На ногах там можно за 15 секунд и тп...

Выходит локоть не панацея, хотя тут по форуму складывается впечатление, что это чуть ли не основной секрет техники, по крайней мере внимание этому уделяют больше всего.

А куда важнее как лежишь, вот я смотрю на наши видео и вижу, нифига мы не правильно в воде лежим, нет легкости, потому и плывем ели-ели.

А как правильно лечь, как контролировать это, по каким показателям?

не панацея. просто имхо вода убежит если локоть не зафиксировать, лежание что то эфирное...мне кажется это не отрегулировать

как это эфирное? что ни на есть-реальное. регулируется поясницей,тазом,выпрямленными руками и ногами,головой,шеей...

Novichog от Ноября 06, 2012, 08:28:43 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 08:22:37 am

как это эфирное? что ни на есть-реальное. регулируется поясницей,тазом,выпрямленными руками и ногами,головой,шеей...

это практически все тело...остались незадействованными только лицо и ладони.. :-\.

как может регулировать то , что должно лежать ?

sosnin от Ноября 06, 2012, 08:39:22 am

Цитата: Novichog от Ноября 06, 2012, 08:28:43 am

как может регулировать то , что должно лежать ?

колени согни,голову задери\закопай, плечи утопи\не вынимай,попу утопи

лицо?...ну да ,некоторые так разворачиваются,что вдох делают в потолок.какое тут лежание,если опора становится в 2 раза меньше по площади.

Berrimor от Ноября 06, 2012, 08:42:38 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 08:39:22 am

лицо?...ну да ,некоторые так разворачиваются,что вдох делают в потолок

Есть ещё вариант, когда не голова поворачивается на вдохе, а всем телом идёт поворот, практически от поясницы.

Yakut от Ноября 06, 2012, 08:46:12 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 08:39:22 am

колени согни,голову задери\закопай, плечи утопи\не вынимай,попу утопи

лицо?...ну да ,некоторые так разворачиваются,что вдох делают в потолок.какое тут лежание,если опора становится в 2 раза меньше по площади.

Насчет голову задери спорный момент, всегда завидовал тем кто хорошо лежит, они без особых усилий и потери скорости (видать ноги не тонут) могут вперед посмотреть.

Yakut от Ноября 06, 2012, 08:47:31 am

Цитата: Berrimor от Ноября 06, 2012, 08:42:38 am

Есть ещё вариант, когда не голова поворачивается на вдохе, а всем телом идёт поворот, практически от поясницы.

А плечи разве не надо разворачивать? А они как раз от поясницы и поворачиваются с небольшим разворотом таза?

Berrimor от Ноября 06, 2012, 08:51:44 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 08:47:31 am

А плечи разве не надо разворачивать? А они как раз от поясницы и поворачиваются с небольшим разворотом таза?

Есть существенная разница между поворотом и изгибом, я не совсем корректно сформулировал, извиняюсь.

Yakut от Ноября 06, 2012, 08:53:36 am

Цитата: Berrimor от Ноября 06, 2012, 08:51:44 am

Очевидно жеж, что есть существенная разница между поворотом и изгибом.

Не очевидно. Надо разбирать по составляющим.

sosnin от Ноября 06, 2012, 08:53:39 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 08:47:31 am

Цитата: Веггимог от Ноября 06, 2012, 08:42:38 am

Есть ещё вариант, когда не голова поворачивается на вдохе, а всем телом идёт поворот, практически от поясницы. А плечи разве не надо разворачивать? А они как раз от поясницы и поворачиваются с небольшим разворотом таза? и почему у меня плечи разворачиваются не изменяя положения таза и поясницы?или мы не про кроль???

а некоторые так голову задирают, что фарватер на носу, а при вдохе даже ухИ из воды вылазает

Yakut от Ноября 06, 2012, 09:01:45 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 08:53:39 am

и почему у меня плечи разворачиваются не изменяя положения таза и поясницы?или мы не про кроль???

Я как раз об этом и спрашиваю.

А про задрать голову я вот что имел ввиду:

<http://www.youtube.com/watch?v=V5c5HlrhLx0&feature=youtu.be>

На 2:48 Пелегринни, ну вот не встает тело у нее под углом, как лежала так и лежит, а смотрит вперед.

Веггимог от Ноября 06, 2012, 09:04:57 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 08:53:36 am

Не очевидно. Надо разбирать по составляющим.

В - кручение.

Д - изгиб.

Что там разбирать не пойму.

(<http://img824.imageshack.us/img824/6012/13071146501.png>)

Гала от Ноября 06, 2012, 09:07:14 am

Мужики, иногда у меня создается ощущение, что вы излишне увлекаетесь теоретизацией процесса ;D. Нам тренер говорил, что все движения должны быть максимально естественны и именно это и есть самое правильное плавание, если движения легки и естественны, то и плыть спортсмен будет быстро и проплыть сможет много, что наше тело само выбирает наиболее приемлимое положение в воде. Понятно, что, если плыть одной силой духа, то далеко не уедешь, но нельзя свой организм заставлять работать в противоестественных для него позах ;D. Ну, сами посмотрите на тех же ЧМ все плывут кто в лес, кто по дрова, иногда такой кроль увидишь, что в пору за голову хвататься, а ведь плывут же, да еще как плывут ;D

Yakut от Ноября 06, 2012, 09:07:56 am

Цитата: Веггимог от Ноября 06, 2012, 09:04:57 am

В - кручение.

Д - изгиб.

Что там разбирать не пойму.

Ну человек несколько сложнее цилиндра, и степеней свободы у него гораздо больше.

Если не плывете 50 за 25, уверен вам тоже есть что разбирать.

Yakut от Ноября 06, 2012, 09:11:34 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 09:07:14 am

Нам тренер говорил, что все движения должны быть максимально естественны и именно это и есть самое правильное плавание, если движения легки и естественны, то и плыть спортсмен будет быстро и проплыть сможет много, что наше тело само выбирает наиболее приемлимое положение в воде.

В том то и дело, если начинаешь плавать не в детстве, многое уже естественным не будет казаться.

Веггимог от Ноября 06, 2012, 09:13:09 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 09:07:56 am

Ну человек несколько сложнее цилиндра, и степеней свободы у него гораздо больше.

Если не плывете 50 за 25, уверен вам тоже есть что разбирать.

Разве то, что человек сложнее цилиндра, изгиб сразу станет положительным моментом в правильном положении тела при плавании? Божешь мой, за что ми спорим? :)

Гала от Ноября 06, 2012, 09:14:21 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 09:11:34 am

В том то и дело, если начинаешь плавать не в детстве, многое уже естественным не будет казаться.

Ну, наверно, потому что дети умнее нас, а умнее нас они потому, что меньше думают ;D

Novichog от Ноября 06, 2012, 09:14:28 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 09:11:34 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 09:07:14 am

Нам тренер говорил, что все движения должны быть максимально естественны и именно это и есть самое правильное плавание, если движения легки и естественны, то и плыть спортсмен будет быстро и проплыть сможет много, что наше тело само выбирает наиболее приемлимое положение в воде.

В том то и дело, если начинаешь плавать не в детстве, многое уже естественным не будет казаться.

а он (тренер) неправ, вот и все.

sosnin от Ноября 06, 2012, 09:14:32 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 09:07:14 am

Мужики, иногда у меня создается ощущение, что вы излишне увлекаетесь теоретизацией процесса ;D. Нам тренер говорил, что все движения должны быть максимально естественны и именно это и есть самое правильное плавание, если движения легки и естественны, то и плыть спортсмен будет быстро и проплыть сможет много, что наше тело само выбирает наиболее приемлимое положение в воде. Понятно, что, если плыть одной силой духа, то далеко не уедешь, но нельзя свой организм заставлять работать в противоестественных для него позах ;D. Ну, сами посмотрите на тех же ЧМ все плывут кто в лес, кто по дрова, иногда такой кроль увидишь, что в пору за голову хвататься, а ведь плывут же, да еще как плывут ;D то, что мне сейчас "естественно" добивался годами плавания в "неестественных позах". а уж то, что тело примет форму капли-торпеды само по себе, как минимум наивно. вон варяг, стопы загибает, гибкость есть, что мешает сделать то же самое в воде? выкруты делает, а стрелочки нет-почему? почему не может при плавании ногами на спине положить голову на руки? все ждем когда само получится?

Yakut от Ноября 06, 2012, 09:15:18 am

Цитата: Бергимог от Ноября 06, 2012, 09:13:09 am

Разве то, что человек сложнее цилиндра, изгиб сразу станет положительным моментом в правильном положении тела при плавании? Божешь мой, за что ми спорим? ;)

Это ты споришь не понятно с чем. Я спросил как можно понимать что положение правильное. Какие критерии. То, что там в теории все это можно разложить оно и ежу понятно, как это на воде ощутить вот в чем вопрос. И как править.

Bergimog от Ноября 06, 2012, 09:19:28 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 09:15:18 am

Это ты споришь не понятно с чем. Я спросил как можно понимать что положение правильное. Какие критерии. То, что там в теории все это можно разложить оно и ежу понятно, как это на воде ощутить вот в чем вопрос. И как править.

Разговор был о том, как можно лицом испортить положение на воде, я лишь дополнил список sosnin`а.

В чём вопрос то? Если непонятно, что я имел ввиду, то я объяснил.

Bergimog от Ноября 06, 2012, 09:22:59 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 09:14:21 am

Ну, наверно, потому что дети умнее нас, а умнее нас они потому, что меньше думают ;D

Детьми многое воспринимается на веру, тупо вымуштровывается до автоматизма. С взрослыми сложнее - столько времени нет, да и организм уже сложившийся (что опять влияет на время, требуемое на постановку техники), поэтому приходится компенсировать пониманием процесса, чтобы сократить время, которого катастрофически не хватает.

Домино от Ноября 06, 2012, 09:24:16 am

Цитата: Runtya от Ноября 05, 2012, 07:57:07 pm

Домино, а видео, где ты перед Беляевым плыла, не лучше?

Runtya

Да и то не идеал. :P

Разленилась я что-то, некому мне пинка под зад дать. не_ко_му. (<http://s15.rimg.info/a1073e0a38e52ade527afeabba312ffc.gif>)

Хотя вчера 3.5 часа в воде, а под конец еще с резиной попыхла. Класс!!! ;D

sosnin от Ноября 06, 2012, 09:24:43 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 09:15:18 am

То, что там в теории все это можно разложить оно и ежу понятно, как это на воде ощутить вот в чем вопрос.

при правильном положении тела, ты должен создать гребень воды, на котором будешь лежать. если глубоко лежишь-будешь

сползть с гребня, даже если залезишь. я сейчас пришу про корпус. если добавлять ноги и рассматривать координацию, то все еще сложнее, т.к. вариантов тоже множество (ноги низко+корпус нормально, ноги высоко+корпус нормально, корпус низко+ноги высоко и тд)
дальше еще сложнее-найти оптимальную для тебя точку гребня.

Yakut от Ноября 06, 2012, 09:24:52 am

Вопрос получается в том как добиться этого "и почему у меня плечи разворачиваются не изменяя положения таза и поясницы?". У меня даже на суше развернуть плечи не получается не создав напряжения в пояснице.
Ну и смотря на видео, видно что даже у топов таз у некоторых на 30 градусов поворачивается. Почему?

sosnin от Ноября 06, 2012, 09:28:51 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 09:24:52 am

Ну и смотря на видео, видно что даже у топов таз у некоторых на 30 градусов поворачивается. Почему? координацию смотришь и спринт? марафонцев на руках плывущих посмотри!

мостик можешь сделать? а ходить в таком положении?

Гала от Ноября 06, 2012, 09:46:40 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 09:14:32 am

все ждем когда само получится?

Само ничего не получится, я немного не об этом писала, если не пробовать делать, то ничего и не будет. Я могу сколько угодно смотреть, как скажем, Плющенко на льду четверной скручивает, но, если я не буду пробовать делать прыжки, то от моего смотрения ничего у меня не прибавится. И, разумеется, азы есть азы и от них никуда, я писала о том, что вы иногда в такие дебри залезаете, что даже зная на собственной шкуре процесс, начинаешь сильно в этом сомневаться ;D. Чтобы стопы не были топориком их надо сперва растягивать, а потом не напрягать, высокий локоть, который так все любят, мы же про локоть именно в воде говорим, а не в пронесе? Так это тоже просто, сперва следить за этим, вот просто тупо на каждый гребок его делать, плыть медленно, потом это будет уже на автомате, нефиг плавать какие-то серии, ускорения, лопатки и ласты фтопку. Зачем все это начинающему? Кто из вас тех, кто в детстве занимался плаванием, начинал в первый год плавать с лопатками, ластами в режимах и пр. фигурой? Да никто, если мне сейчас скажут, что так было, то я не поверю, либо тренер был, прости Господи, мудака полный. Почему не плавать элементарно на освоение азов того же кроля? Зачем сразу результаты? Что кто-то помирать собрался и через два года результаты будут не нужны? Почему не начать плыть тупо в стрелочке, делая вдох-выдох без всяких гребков? Почему не плыть, работая лишь одной рукой, а вторая держит доску? Как можно нормально начать плавать, если школу всю выкинул за ненужностью, а стал тягать резину, плавать режимы, в ластах и с лопатками?

sosnin от Ноября 06, 2012, 10:02:54 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 09:46:40 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 09:14:32 am

все ждем когда само получится?

Само ничего не получится, я немного не об этом писала, если не пробовать делать, то ничего и не будет. Я могу сколько угодно смотреть, как скажем, Плющенко на льду четверной скручивает, но, если я не буду пробовать делать прыжки, то от моего смотрения ничего у меня не прибавится. И, разумеется, азы есть азы и от них никуда, я писала о том, что вы иногда в такие дебри залезаете, что даже зная на собственной шкуре процесс, начинаешь сильно в этом сомневаться ;D. Чтобы стопы не были топориком их надо сперва растягивать, а потом не напрягать, высокий локоть, который так все любят, мы же про локоть именно в воде говорим, а не в пронесе? Так это тоже просто, сперва следить за этим, вот просто тупо на каждый гребок его делать, плыть медленно, потом это будет уже на автомате, нефиг плавать какие-то серии, ускорения, лопатки и ласты фтопку. Зачем все это начинающему? Кто из вас тех, кто в детстве занимался плаванием, начинал в первый год плавать с лопатками, ластами в режимах и пр. фигурой? Да никто, если мне сейчас скажут, что так было, то я не поверю, либо тренер был, прости Господи, мудака полный. Почему не плавать элементарно на освоение азов того же кроля? Зачем сразу результаты? Что кто-то помирать собрался и через два года результаты будут не нужны? Почему не начать плыть тупо в стрелочке, делая вдох-выдох без всяких гребков? Почему не плыть, работая лишь одной рукой, а вторая держит доску? Как можно нормально начать плавать, если школу всю выкинул за ненужностью, а стал тягать резину, плавать режимы, в ластах и с лопатками? варяг, парируй :)

в том то и дело, что надо пробовать, а чтобы пробовать, надо знать что ты пробуешь и зачем. надо прививать правильные для плавания движения и синхронизацию. а эти движения ой как отличаются от повседневной жизни. на то мы и водолавающие, а не сухопутные. и не просто плавки мочить в хлорке.

Yakut от Ноября 06, 2012, 10:07:37 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 09:28:51 am

мостик можешь сделать? а ходить в таком положении?

какой там ходить, простоять бы в нем больше 10 секунд.

Гала от Ноября 06, 2012, 10:09:34 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 10:02:54 am

в том то и дело, что надо пробовать, а чтобы пробовать, надо знать что ты пробуешь и зачем. надо прививать правильные для плавания движения и синхронизацию.

Ну да, это и есть школа, тот самый костяк, на который потом технику нанизывать будешь, но если строить замок из песка, то он рухнет. Я бы все прибабасы в первый год обучения взрослого пловца исключила категорически, кроме доски. Почему не делать элементарное упражнение, толчок-скольжение называется? И скользишь себе как можно дальше, а потом еще дальше и еще, так и поймешь как телу надо лежать на воде, чтобы все оптимально было, а если машешь при этом руками-ногами, то и не поймешь ничего, нет? Мне кажется, что если бы взрослые люди не игнорировали детские упражнения, то в итоге оказались бы только в выигрыше :)

sosnin от Ноября 06, 2012, 10:11:57 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:07:37 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 09:28:51 am

мостик можешь сделать? а ходить в таком положении?

какой там ходить, простоять бы в нем больше 10 секунд.

если на суше делать поворот корпусом, кручение. есть разворот больше 90С?

Berrimog от Ноября 06, 2012, 10:12:05 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 10:09:34 am

Мне кажется, что если бы взрослые люди не игнорировали детские упражнения, то в итоге оказались бы только в выигрыше :)

Триста восемьдесят два.

Yakut от Ноября 06, 2012, 10:14:20 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 10:09:34 am

Почему не делать элементарное упражнение, толчок-скольжение называется? И скользишь себе как можно дальше, а потом еще дальше и еще, так и поймешь как телу надо лежать на воде

Плохой критерий, я могу ногами так оттолкнуться как никакой пловец не оттолкнется, проскольжу дальше всех, но при этом лежать буду много хуже. Просто у меня ноги бывшего паурлифтера.

Домино от Ноября 06, 2012, 10:15:52 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 10:09:34 am

Почему не делать элементарное упражнение, толчок-скольжение называется? И скользишь себе как можно дальше, а потом еще дальше и еще, так и поймешь как телу надо лежать на воде, чтобы все оптимально было, а если машешь при этом руками-ногами, то и не поймешь ничего, нет? Мне кажется, что если бы взрослые люди не игнорировали детские упражнения, то в итоге оказались бы только в выигрыше :)

ППКС.

Просто некоторым нравится изобретать велосипед. (<http://s16.rimg.info/b547756ea6681e7004f7535222731035.gif>)

Yakut от Ноября 06, 2012, 10:16:04 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 10:11:57 am

если на суше делать поворот корпусом, кручение. есть разворот больше 90С?

с неподвижным тазом нет. Есть только если таз развернуть на 10-15 градусов.

Гала от Ноября 06, 2012, 10:17:17 am

Цитата: Berrimog от Ноября 06, 2012, 10:12:05 am

Триста восемьдесят два.

Боюсь спросить....это тоже уже было? (<http://s14.rimg.info/9929338208dae0f0ff75d8b5d6487002.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-855717255.html>)

Гала от Ноября 06, 2012, 10:19:10 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:16:04 am

с неподвижным тазом нет. Есть только если таз развернуть на 10-15 градусов.

А если на 23 градуса развернуть, то не получится ничего? 8)

sosnin от Ноября 06, 2012, 10:19:50 am
Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 10:09:34 am
Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 10:02:54 am

в том то и дело, что надо пробовать, а чтобы пробовать, надо знать что ты пробуешь и зачем. надо прививать правильные для плавания движения и синхронизацию.
Ну да, это и есть школа, тот самый костяк, на который потом технику нанизывать будешь, но если строить замок из песка, то он рухнет. Я бы все прибабасы в первый год обучения взрослого пловца исключила категорически, кроме доски. Почему не делать элементарное упражнение, толчок-скольжение называется? И скользишь себе как можно дальше, а потом еще дальше и еще, так и поймешь как телу надо лежать на воде, чтобы все оптимально было, а если машешь при этом руками-ногами, то и не поймешь ничего, нет? Мне кажется, что если бы взрослые люди не игнорировали детские упражнения, то в итоге оказались бы только в выигрыше :)
варяг, где ты? твой выход. расскажи почему ты начал делать стрелочку после отталкивания через 1,5 года плавания, а сальто пробуешь изредка последний месяц?
гала, согласен с тобой. только упражнения не детские, а базовые! а большинство новичков смотрят видео топов и выдумывают себе представление о их технике. на основании этого решаю, что им надо сделать эдакого, чтобы это симулировать. и получается каскад неправильных выводов и бредовых тренировок... как переубедить такого человека в том, что ему нужно другое? он не ребенок-авторитетом не задавить.

Novichog от Ноября 06, 2012, 10:22:28 am
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:14:20 am
Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 10:09:34 am
Почему не делать элементарное упражнение, толчок-скольжение называется? И скользишь себе как можно дальше, а потом еще дальше и еще, так и поймешь как телу надо лежать на воде
Плохой критерий, я могу ногами так оттолкнуться как никакой пловец не оттолкнется, проскольжу дальше всех, но при этом лежать буду много хуже. Просто у меня ноги бывшего паурифтера.
2 варианта :
1. оторвать ноги
2. не толкаться
3. под толчком понимать гребок)))

Yakut от Ноября 06, 2012, 10:23:29 am
Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 10:19:50 am
как переубедить такого человека в том, что ему нужно другое? он не ребенок-авторитетом не задавить.
Ну ну вы профи тоже молодцы, видео выложишь, первое про что напишут это то локоть или захват, а про то что лежишь на воде как хрен пойми что, за редким исключением.

sosnin от Ноября 06, 2012, 10:23:35 am
Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 10:17:17 am
Цитата: Berrimor от Ноября 06, 2012, 10:12:05 am

Триста восемьдесят два.

Боюсь спросить...это тоже уже было?(<http://s14.rimg.info/9929338208dae0ff75d8b5d6487002.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-855717255.html>)

это какбы намек на то, что об этом толдычем 382 страницы. Вторая по популярности тема на форуме. :)

sosnin от Ноября 06, 2012, 10:31:19 am
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:16:04 am
Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 10:11:57 am
если на суше делать поворот корпусом, кручение. есть разворот больше 90?
с неподвижным тазом нет. Есть только если таз развернуть на 10-15 градусов.

я вот встуже сижу, развернулся в максимум. таз же при этом не будет двигаться, правильно. в правую сторону. правое плечо ушло грдусов на 105-110. причем левое только на 90.

может просто гибкостью заняться?

и еще я сейчас могу пройтись в мостике, хотя все пузо будет болеть. а раньше прыгать мог из такого положения и руками и ногами. может в этом дело? если догадки верны, то плавание на спине у тебя должно быть наиотстойнейшее

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:14:20 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 10:09:34 am

Почему не делать элементарное упражнение, толчок-скольжение называется? И скользишь себе как можно дальше, а потом еще дальше и еще, так и поймешь как телу надо лежать на воде

Плохой критерий, я могу ногами так оттолкнуться как никакой пловец не оттолкнется, проскольжу дальше всех, но при этом лежать буду много хуже. Просто у меня ноги бывшего паурлифтера.

вопрос в том куда ты будешь толкаться и что при этом будет делать твоё тело. я если толкаюсь от борта и весь напряжен и сосредоточен, то скольжу 10м, если как сосиска-4-5. это при одной и той же траектории изначальной. напрягаю все что выше крестца. после длинных серий иногда даже межребер болит и пресс. казалось бы: зачем пресс напрягать? если идет длинные дистанции, то такое напряжение отнимает силы и я сначала делаю так же, а перед выходом на поверхность (ну половина-треть выхода) расслабляю торс-жесткие только руки.

Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 10:35:54 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 09:07:14 am

Мужики, иногда у меня создается ощущение, что вы излишне увлекаетесь теоретизацией процесса ;D. Нам тренер говорил, что все движения должны быть максимально естественны и именно это и есть самое правильное плавание, если движения легки и естественны, то и плыть спортсмен будет быстро и проплыть сможет много, что наше тело само выбирает наиболее приемлимое положение в воде. Понятно, что ,если плыть одной силой духа, то далеко не уедешь, но нельзя свой организм заставлять работать в противоестественных для него позах ;D. Ну, сами посмотрите на тех же ЧМ все плывут кто в лес, кто по дрова, иногда такой кроль увидишь, что в пору за голову хвататься, а ведь плывут же, да еще как плывут ;D Да, но при этом базовые принципы техники они соблюдают. Видоизменяют под себя, но соблюдают, т.е. это мастерство менять базис (очень хорошо наработанную базовую техническую подготовку) под особенности своего организма.

Yakut от Ноября 06, 2012, 10:35:58 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 10:31:19 am

то плавание на спине у тебя должно быть наиотстойнейшее

в точку, если брасс я четвертак с моими ногами негнушимися и вытяну в 22 сек от борта, то спину ни какие гребки руками не спасут будет что то около 27-28

Гала от Ноября 06, 2012, 10:40:08 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:23:29 am

Ну ну вы профи тоже молодцы, видео выложишь, первое про что напишут это то локоть или хват, а про то что лежишь на воде как хрен пойми что, за редким исключением.

Так а какие вопросы вы задаете? Вы же хотите результат сразу 28 сек за полтинник, на это и работаете. Я 9 лет прозанималась плаванием , прошло 22 года и я вернулась в бассейн, полгода в воде и я только-только начинаю ощущать свои руки-ноги, ни про какие 28 секунд я сейчас даже не думаю, говорю, что меня вполне устроил бы результат, на который большинство из вас просто фыркает. А почему? А потому что сперва надо технику восстановить, что результат это не самоцель, он обязательно будет, но не сейчас, не сразу. И мне намного легче, мне есть что восстанавливать. И потом, как можно понять как ты лежишь на воде, если ты при этом весь дрыгаешься? Вот сними свой толчок-скольжение и тогда посмотрим. Кстати, есть приспособа для тех, у кого ноги тонут, сама не знаю не пробовала, в мое время таких штук не было, говорят, работает, на ноги одеваются: http://www.latswimshop.com/index.php?l=product_detail&p=430. Ну, и восьмерочки для правильного вкладывания руки в воду, хотя я на себе их тоже не испытывала, но если есть прогресс в обучении технике, то почему не пользоваться?

Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 10:41:44 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:14:20 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 10:09:34 am

Почему не делать элементарное упражнение, толчок-скольжение называется? И скользишь себе как можно дальше, а потом еще дальше и еще, так и поймешь как телу надо лежать на воде

Плохой критерий, я могу ногами так оттолкнуться как никакой пловец не оттолкнется, проскольжу дальше всех, но при этом лежать буду много хуже. Просто у меня ноги бывшего паурлифтера.

19-21 м проскользишь если от борта или 25 со старта?

Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 10:43:26 am
Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 10:40:08 am
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:23:29 am

Ну ну вы профи тоже молодцы, видео выложишь, первое про что напишут это то локоть или захват, а про то что лежишь на воде как хрен пойми что, за редким исключением.

Так а какие вопросы вы задаете? Вы же хотите результат сразу 28 сек за полтинник, на это и работаете. Я 9 лет прозанималась плаванием, прошло 22 года и я вернулась в бассейн, полгода в воде и я только-только начинаю ощущать свои руки-ноги, ни про какие 28 секунд я сейчас даже не думаю, говорю, что меня вполне устроил бы результат, на который большинство из вас просто фыркает. А почему? А потому что сперва надо технику восстановить, что результат это не самоцель, он обязательно будет, но не сейчас, не сразу. И мне намного легче, мне есть что восстанавливать. И потом, как можно понять как ты лежишь на воде, если ты при этом весь дрыгаешься? Вот сними свой толчок-скольжение и тогда посмотрим. Кстати, есть приспособа для тех, у кого ноги тонут, сама не знаю не пробовала, в мое время таких штук не было, говорят, работает, на ноги одеваются: http://www.latswimshop.com/index.php?l=product_detail&p=430. Ну, и восьмерочки для правильного вкладывания руки в воду, хотя я на себе их тоже не испытывала, но если есть прогресс в обучении технике, то почему не пользоваться?

Положение тела в воде достигается работой рук и ног + возможность нужные мышцы напрячь, а ненужные расслабить (это часть фундамента:))

Гала от Ноября 06, 2012, 10:45:38 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 10:43:26 am

Положение тела в воде достигается работой рук и ног + возможность нужные мышцы напрячь, а ненужные расслабить (это часть фундамента:))

Да ладно? А при обычном толчке-скольжении нет положения тела? Т.е. сразу тонешь? :o

Yakut от Ноября 06, 2012, 10:47:29 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 10:41:44 am
19-21 м проскользишь если от борта или 25 со старта?

надо пробовать, 15 точно было. Кстати вопрос а как скользить ровно, просто если я в стрелке вытягиваюсь, одна рука на другой, возникает вращательный момент и в конце скольжения обязательно на спину переворачивает, если не поправлять.

Yakut от Ноября 06, 2012, 10:49:04 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 10:43:26 am

Положение тела в воде достигается работой рук и ног + возможность нужные мышцы напрячь, а ненужные расслабить (это часть фундамента:))

Вот с расслабить видимо проблема. Глядя на свои старые видео вижу что очень резким движением плечи поворачиваю, с большим усилием, нет плавности. Теперь только это понимаю.

sosnin от Ноября 06, 2012, 10:59:20 am
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:35:58 am
Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 10:31:19 am

то плавание на спине у тебя должно быть наиотстойнейшее

в точку, если брасс я четвертак с моими ногами негнушимися и вытяну в 22 сек от борта, то спину ни какие гребки руками не спасут будет что то около 27-28

дай тогда еще предположу :)

1)ты наверно когда на спине плывешь,то вообще не понимаешь где плывешь,что делаешь и возникает ощущение,что делаешь что-то явно лажу,так?

2)брассом в медленном темпе плыть не можешь вообще

3)багом первым делом отказывают руки

4) пресс никогда не болит

Гала от Ноября 06, 2012, 11:00:10 am

Кстати, у меня сейчас один молодой человек регулярно консультируется по поводу кроля и я только сейчас поняла кого мне так Варяг напоминает, тот парень тоже, вроде, меня слушает, но ни черта не делает ;D Тоже отвергает все базовые упражнения, правда вот сумела убедить его делать упражнение отдавание чести, ну,знаете ведь да? Правда, оно у него с вдохами-выдохами никак не получалось, а с трубкой пошло, но не может больше полтинника плыть в упражнении,говорит,что тяжело. И вот что еще я наблюдаю у большинства взрослых новичков, так это жутко скованные спины, прямо свинцовые, что с этим можно делать?

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:01:50 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 10:59:20 am

- 1)ты наверно когда на спине плывешь,то вообще не понимаешь где плывешь,что делаешь и возникает ощущение,что делаешь что-то явно лажу,так?
- 2)брассом в медленном темпе плыть не можешь вообще
- 3)батом первым делом отказывают руки
- 4) пресс никогда не болит

- 1) Да
- 2) Легко могу плыть медленно и скользить далеко
- 3) Отказывает спина и ноги, по крайней мере перестаю чувствовать что делаю ими качественный толчок.
- 4) Пресс болит только если я дельфиню на спине в ластах.

Гала от Ноября 06, 2012, 11:06:53 am
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:01:50 am

- 4) Пресс болит только если я дельфиню на спине в ластах.
А если дельфинишь с доской на животе и без ласт, не болит?

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:08:23 am
Неа не болит, но выглядит это так 3-4 активных удара, почти полная остановка на вдох головой вверх. И никакого практически скольжения в момент вдоха нет.

Гала от Ноября 06, 2012, 11:09:23 am
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:08:23 am
Неа не болит, но выглядит это так три-4 активных удара, почти полная остановка на вдох голову
А если с трубкой или голова наружу? У меня при этом упражнении пресс аж сводит.

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:11:01 am
С трубкой могу пока не надоест. По крайней мере не было такого чтобы прям больно было, но я больше 400 и не пробовал.

sosnin от Ноября 06, 2012, 11:13:15 am
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:01:50 am
Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 10:59:20 am
1)ты наверно когда на спине плывешь,то вообще не понимаешь где плывешь,что делаешь и возникает ощущение,что делаешь что-то явно лажу,так?
2)брассом в медленном темпе плыть не можешь вообще
3)батом первым делом отказывают руки
4) пресс никогда не болит

- 1) Да
 - 2) Легко могу плыть медленно и скользить далеко
 - 3) Отказывает спина и ноги, по крайней мере перестаю чувствовать что делаю ими качественный толчок.
 - 4) Пресс болит только если я дельфиню на спине.
- уточнения :)
2)я не сказал медленно,я сказал в медленном темпе. читай: быстро,но в медленном темпе.
3)спина в области лопаток? шея еще поди?

объяснения:

- 1)спина-имхо самый требовательный к гибкости корпуса и рук способ. тебе твоя чугунность ничего не даст сделать. везде гребок идет с опусканием руки вглубь,одновременным приподниманием тела.спиной тыеще во вкладывании должен быть в верхней точке,а руки опускать вниз только за счет топления плечевого сустава. и гребок на спине в большей степени идет вдоль тела,вниз движения минимальны,по сравнению с другими стилями.
- 4) а должен болеть всегда :) запомни это движение и попробуй поймать на груди :)

sosnin от Ноября 06, 2012, 11:14:30 am
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:11:01 am
С трубкой могу пока не надоест. По крайней мере не было такого чтобы прям больно было, но я больше 400 и не пробовал.
значит толкаешься без работы таза. вот и все.

Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:15:41 am
Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 10:45:38 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 10:43:26 am

Положение тела в воде достигается работой рук и ног + возможность нужные мышцы напрячь, а ненужные расслабить (это часть фундамента:))

Да ладно? А при обычном толчке-скольжении нет положения тела? Т.е. сразу тонешь? :o

Вот они женщины видят только одну половину фразы всегда. ;D Не сразу, как только воздух кончается)

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:47:29 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 10:41:44 am
19-21 м проскользишь если от борта или 25 со старта?

надо пробовать, 15 точно было. Кстати вопрос а как скользить ровно, просто если я в стрелке вытягиваюсь, одна рука на другой, возникает вращательный момент и в конце скольжения обязательно на спину переворачивает, если не поправлять. Ну 15 м проскользит маленькая девочка весом в 45-50 кг, просто там дело не в том, чтобы как можно сильнее оттолкнуться, а уметь где то напрячься, а где то расслабиться. Вращательный момент как раз и говорит, что не то напрягаешь где то.

Гала от Ноября 06, 2012, 11:22:30 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:15:41 am

Вот они женщины видят только одну половину фразы всегда. ;D Не сразу, как только воздух кончается)

Вращательный момент как раз и говорит, что не то напрягаешь где то.

Ну, да, мы-женщины, вообще, предпочитаем слышать то, что хотим, а не то, что нам

говорят (<http://s14.rimg.info/f205c7259ed599b7b20bc2a63d8780c2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-861719559.html>)

Кстати, да, переворачиваться при скольжении не должен.

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:24:40 am
Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:13:15 am

2) я не сказал медленно, я сказал в медленном темпе. читай: быстро, но в медленном темпе.

3) спина в области лопаток? шея еще поди?

2) В медленном легко. С брасом у меня из ярких проблем это то что колени при подготовке гребка разъезжаются чуть ли не на метр. Но это из-за плоскостопия. Остальное все как у всех.

3) Нет спина в области поясницы, шея вообще не болит. Я если в ритм вхожу вообще могу шею не поднимать, вдох делаю вниз, хватает зазора между водой и лицом, но это пока работаю тазом и ногами.

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:13:15 am
объяснения:

1) спина-имхо самый требовательный к гибкости корпуса и рук способ. тебе твоя чугунность ничего не даст сделать. везде гребок идет с опусканием руки вглубь, одновременным приподниманием тела спиной ты еще во вкладывании должен быть в верхней точке, а руки опускать вниз только за счет топления плечевого сустава. и гребок на спине в большей степени идет вдоль тела, вниз движения минимальны, по сравнению с другими стилями.

Во во, а наверху я могу быть только при одном условии если сильно прогнусь в пояснице, чего делать нельзя на сколько я знаю.

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:13:15 am

4) а должен болеть всегда :) запомни это движение и попробуй поймать на груди :)

Да вроде по ощущениям одинаковые движения, просто когда на животе основное усилие идет на опускание ног вниз, а на спине на поднятие с толщей воды, оттого прессом и ощущается. Но за бат не чего утверждать не берусь я его со стороны не видел. Приедет камера посмотрю.

Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 11:25:49 am
Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 09:14:21 am
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 09:11:34 am

В том то и дело, если начинаешь плавать не в детстве, многое уже естественным не будет казаться.

Ну, наверно, потому что дети умнее нас, а умнее нас они потому, что меньше думают ;D

Нет, у детей отсев 95%, а мы тут все собираемся достичь своих целей (т.е. пытаемся чтоб отсев был 0%). Про детей в плавании..

sosnin от Ноября 06, 2012, 11:26:08 am

Якут,а если стрелочку сложить наоборот,еще больше переворачиваешься? ну тоесть не левую на правую,а наоборот.или наоборот.как ты там их складываешь? :)

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:26:30 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:15:41 am

Вращательный момент как раз и говорит, что не то напрягаешь где то.

В свое время пришли к коллегиальному мнению, что это из-за положения рук в стрелке, если с торца смотреть это же винт получается.

sosnin от Ноября 06, 2012, 11:28:01 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:26:30 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:15:41 am

Вращательный момент как раз и говорит, что не то напрягаешь где то.

В свое время пришли к коллегиальному мнению, что это из-за положения рук в стрелке, если с торца смотреть это же винт получается.

бугага....это надо в шутки поместить...что за комиссия была?

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:28:17 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:26:08 am

Якут,а если стрелочку сложить наоборот,еще больше переворачиваешься? ну тоесть не левую на правую,а наоборот.или наоборот.как ты там их складываешь? :)

Наоборот неудобно, но пробовал, то же есть эффект но не такой сильный ну и соответственно в другую сторону.

Гала от Ноября 06, 2012, 11:29:12 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:26:30 am

В свое время пришли к коллегиальному мнению, что это из-за положения рук в стрелке, если с торца смотреть это же винт получается.

А если не в стрелку, а просто вытянуть максимально вперед руки и скользить? Немного не то, конечно, но все-таки.

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:29:17 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:28:01 am

бугага....это надо в шутки поместить...что за комиссия была?

была такая комиссия на дорожке из таких же пловцов как я.

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:30:43 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 11:29:12 am

А если не в стрелку, а просто вытянуть максимально вперед руки и скользить? Немного не то, конечно, но все-таки.

Нет почему не то, то. В ТИ именно так и демонстрируют, без стрелки, руки на ширине плеч. Просто стрелкой дальше получается.

Гала от Ноября 06, 2012, 11:31:59 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:30:43 am

Нет почему не то, то. В ТИ именно так и демонстрируют, без стрелки, руки на ширине плеч. Просто стрелкой дальше получается.

Собственно, именно из-за этого не то ;D. Так как насчет скольжения с вытянутыми руками без стрелочки?

Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:32:54 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 11:25:49 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 09:14:21 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 09:11:34 am

В том то и дело, если начинаешь плавать не в детстве, многое уже естественным не будет казаться.

Ну, наверно, потому что дети умнее нас, а умнее нас они потому, что меньше думают ;D

Нет, у детей отсев 95%, а мы тут все собираемая достичь своих целей (т.е. пытаемся чтоб отсев был 0%). Про детей в плавании..

Я не проходил отсев. У нас народ сам отсеивался и занимались с тем кто хотел)

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:26:30 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:15:41 am

Вращательный момент как раз и говорит, что не то напрягаешь где то.

В свое время пришли к коллегиальному мнению, что это из-за положения рук в стрелке, если с торца смотреть это же винт получается.

У меня все норм, я не переворачиваюсь.

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 11:22:30 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:15:41 am

Вот они женщины видят только одну половину фразы всегда. ;D Не сразу, как только воздух кончается)

Вращательный момент как раз и говорит, что не то напрягаешь где то.

Ну,да, мы-женщины,вообще, предпочитаем слышать то,что хотим, а не то,что нам

говорят(<http://s14.rimg.info/f205c7259ed599b7b20bc2a63d8780c2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-861719559.html>)

Кстати,да, переворачиваться при скольжении не должен.

Вы женщины такие да :D Неожиданные)

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:33:04 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:15:41 am

Ну 15 м проскользит маленькая девочка весом в 45-50 кг

таких девочек в бассе не встречал, а из тех что попадают, думаю разряда до 1 - го, 15 это средний результат.

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:34:48 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:32:54 am

У меня все норм, я не переворачиваюсь.

Так я тоже не переворачиваюсь если не хочу. А вот на полном расслабоне обязательно в конце переворачивает.

sosnin от Ноября 06, 2012, 11:35:16 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:29:17 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:28:01 am

бугага....это надо в шулки поместить...что за комиссия была?

была такая комиссия на дорожке из таких же пловцов как я.

фига се у вас развлечения :) не замеряли в каком круге дольше выход спасательном-пенплавтовом или надувном с утятами.

пс.дело в утятах они помогают :)

ты просто прикинь,как дайверов бы крутило!

а что не удобно?голова не убирается нормально? мне вот неудобно только по одному признаку. он легко угадываем. сотые мне экономит.

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:36:18 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 11:31:59 am

Так как насчет скольжения с вытянутыми руками без стрелочки?

Не пробовал. Но сегодня обязательно замерю и так и так.

Но хочу задать уточняющий вопрос, это с занырением на глубину надо делать или по поверхности?

варяг от Ноября 06, 2012, 11:36:50 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:23:29 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 10:19:50 am

как переубедить такого человека в том, что ему нужно другое? он не ребенок-авторитетом не задавить.

Ну ну вы профи тоже молодцы, видео выложишь, первое про что напишут это то локоть или захват, а про то что лежишь на воде как хрен пойми что, за редким исключением.

насчет авторитете я даже к психологу в институте подошел спросил в чем моя проблема он ответил тоже что и Соснин

sosnin от Ноября 06, 2012, 11:38:06 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:34:48 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:32:54 am

У меня все норм, я не переворачиваюсь.

Так я тоже не переворачиваюсь если не хочу. А вот на полном расслабоне обязательно в конце переворачивает.
:) :) немогу.вот ты веселишь.может у тебя правая нога толчковая и ты ей сильнее толкаешься.или наоборот-левая. ты какой толкаешься?

Гала от Ноября 06, 2012, 11:38:11 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:35:16 am

фига се у вас развлечения :) не замеряли в каком круге дольше выход спасательном-пенплавтовом или надувном с утятами.
пс.дело в утятах они помогают :)

До этого они еще не дошли, но уверена,что градус,под которым оптимально надо сгибать колени на кувырке, они с транспортиром вычисляли ;D

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:39:07 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:38:06 am

:) :) немогу.вот ты веселишь.может у тебя правая нога толчковая и ты ей сильнее толкаешься.или наоборот-левая. ты какой толкаешься?

Ладно, обязательно сниму на видео.

sosnin от Ноября 06, 2012, 11:40:04 am

Цитата: варяг от Ноября 06, 2012, 11:36:50 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:23:29 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 10:19:50 am

как переубедить такого человека в том,что ему нужно другое? он не ребенок-авторитетом не задавить.

Ну ну вы профи тоже молодцы, видео выложишь, первое про что напишут это то локоть или захват, а про то что лежишь на воде как хрен пойми что, за редким исключением.

насчет авторитете я даже к психологу в институте подошел спросил в чем моя проблема он ответил тоже что и Соснин так ответ то на поверхности...

Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:40:31 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:34:48 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:32:54 am

У меня все норм, я не переворачиваюсь.

Так я тоже не переворачиваюсь если не хочу. А вот на полном расслабоне обязательно в конце переворачивает.

Полного не должно быть, что-то надо расслабить, а что-то напрячь.

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:33:04 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:15:41 am

Ну 15 м проскользит маленькая девочка весом в 45-50 кг

Вот и я о том же, что тут дело не в силе отталкивания, а в том как ты лежишь, а положение тела в данном случае достигается за счет расслабления и напряжения определенных групп мышц.

таких девочек в бассе не встречал, а из тех что попадаются, думаю разряда до 1 - го, 15 это средний результат.

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:40:04 am

Цитата: варяг от Ноября 06, 2012, 11:36:50 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 10:23:29 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 10:19:50 am

как переубедить такого человека в том,что ему нужно другое? он не ребенок-авторитетом не задавить.

Ну ну вы профи тоже молодцы, видео выложишь, первое про что напишут это то локоть или захват, а про то что лежишь на воде как хрен пойми что, за редким исключением.

насчет авторитете я даже к психологу в институте подошел спросил в чем моя проблема он ответил тоже что и Соснин так ответ то на поверхности...

Ему все равно на ответы, поверь.

Гала от Ноября 06, 2012, 11:40:46 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:36:18 am

Не пробовал. Но сегодня обязательно замерю и так и так.

Но хочу задать уточняющий вопрос, это с занырением на глубину надо делать или по поверхности?

На три метра заныривать не вздумай, это простое упражнение, базовое, как Соснин говорит, скользишь по поверхности воды, так же, как,если бы плыл кролем.

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:41:27 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:35:16 am

а что не удобно?голова не убирается нормально? мне вот неудобно только по одному признаку. он легко угадываем. сотые мне экономит.

Голова убирается одинаково, просто у меня левое плече лучше растянуто правого, соответственно я руки могу дальше вытянуть так как верхняя тянется за нижней

варяг от Ноября 06, 2012, 11:42:27 am

но.. я вообще уже не стремлюсь к открытиям :))) Варяг уже не тот:))))

просто гля меня главное выполнить написанное задание. все остальное сверху можно но только после главного. и еще. перестаешь расплываться когда чувствуешь - 1- твой поезд уходит 2- силы не бесконечны.

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:43:32 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 11:40:46 am

На три метра заныривать не вздумай, это простое упражнение, базовое, как Соснин говорит, скользишь по поверхности воды, так же, как,если бы плыл кролем.

По поверхности вряд ли будет далеко, сразу после толчка волна же создается.

Гала от Ноября 06, 2012, 11:43:53 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:41:27 am

Голова убирается одинаково, просто у меня левое плече лучше растянуто правого, соответственно я руки могу дальше вытянуть так как верхняя тянется за нижней

Есть же целая куча упражнений именно на подвижность плеча, где-то даже на ютубе я наталкивалась как тренер с детишками показывал целую серию таких упражнений, просто отличные. Если никто не встречал и сюда не приносил,то я попробую поискать и выложу.

Berimor от Ноября 06, 2012, 11:44:09 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:38:06 am

:) :) немогу.вот ты веселишь.может у тебя правая нога толчковая и ты ей сильнее толкаешься.или наоборот-левая. ты какой толкаешься?

Не, ну меня то не крутит, хотя я откровенно толкаюсь практически одной ногой.

варяг от Ноября 06, 2012, 11:45:22 am

помните кто то рассказывал про нацарапанное на кафеле- Высокий локоть так вот я написал на обоях еще и палец у бедра и сальто.

и вообще . если бы не вы все я бы не сделал и части того что могу сейчас. спасибо. но.. смое интересное уверен впереди.

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:45:42 am

Цитата: варяг от Ноября 06, 2012, 11:42:27 am

просто гля меня главное выполнить написанное задание. все остальное сверху можно но только после главного. и еще. перестаешь расплываться когда чувствуешь - 1- твой поезд уходит 2- силы не бесконечны.

Основной кайф когда начинает получаться, он много больше. Но я тебя коллега понимаю, если уходишь с тренировки не уставшим в усмерть, то чувствуешь что будто бы не и не было трени.

sosnin от Ноября 06, 2012, 11:45:54 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:43:32 am

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 11:40:46 am

На три метра заныривать не вздумай, это простое упражнение, базовое, как Соснин говорит, скользишь по поверхности воды, так же, как,если бы плыл кролем.

По поверхности вряд ли будет далеко, сразу после толчка волна же создается.

да пофиг как.главное чтоб усилие и траектория одинаковые.ну и напряжение. и вообще,зачем в конце выхода расслабон включать?

Гала от Ноября 06, 2012, 11:46:04 am
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:43:32 am

По поверхности вряд ли будет далеко, сразу после толчка волна же создается.
Смысл этого упражнения в том, чтобы добиться оптимального скольжения именно по поверхности, а не в том, чтобы занырнуть как можно дальше. Ведь плывешь ты на поверхности воды, хотя тут уже на трех пальцах кто-то доказывал, что чем глубже, тем быстрее ;D

Гала от Ноября 06, 2012, 11:48:24 am
Варяг, все будет хорошо, уныние-грех!(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>)

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:49:43 am
Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 11:43:53 am
Есть же целая куча упражнений именно на подвижность плеча, где-то даже на ютубе я наталкивалась как тренер с детишками показывал целую серию таких упражнений, просто отличные. Если никто не встречал и сюда не приносил, то я попробую поискать и выложу.
Эти упражнения я делаю легко, кроме прокрута, но это из-за относительно широкой спины. Я не могу в замок руки соединить за спиной вот-так (<http://www.ssloha.ru/img/yoga/yoga-185.jpg>) если правая будет снизу, причем из-за правой руки.

Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 11:50:21 am
Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 08:22:37 am
Цитата: варяг от Ноября 06, 2012, 12:09:19 am
Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 11:20:26 pm
Цитата: Гала от Ноября 05, 2012, 11:08:51 pm
Цитата: Novichog от Ноября 05, 2012, 11:00:41 pm

У тебя в брасе корпус работает как в батте ?
Ну, точь в точь такого же одельфинивания спины как в батте, думаю, что нет,
а не должна спина в брасе работать как в батте, другая точка должна похоже задвигать

2 Варяг. Твои гребки №№ 1,2,5,6. Рекомендую №№ 3,4.
<http://youtu.be/1mIOqvA2C2g>

то есть сначала локоть становится вертикально и только потом движение назад?
я еще пока видео не видел
варяг, мало того, как закончишь движение назад такой г-образной рукой придется всю эту воду толкать по новой траектории кистью и с большей скоростью :). при этом локтевой сустав выстреливает-выпрямляется.

иван, что за гусиные лапки? на пальцах расскажи пож-та. ватерпольный кроль, по-собачьи, укороченный гребок, тупо с проваленным локтем? если последнее, то насколько был выше темп, чем при обычном плавании?

Не знаю насколько банально проваленным, но я старался, я его держал именно так чтоб кисть была под углом к предплечью, но кисть смотрела в дно, т.е. локоть намного опережал кисть. (У некоторых тут на видео даже кисть в дно не смотрит)

думаю что темп был чуть выше соревновательного, т.е. где-то 0.95 на цикл - 64 цикла в минуту? и было это реально за 20 гребков на четвертак.... четвертак тогда в нормальной конфигурации я плавал за 11.8, т.е. это потеря 0.7 на 25 метров, реально фигня...

т.е. вполне реально с таким локтем забубенить 50 метров за 25+, но.... опять же это всего лишь 1 элемент, который в принципе легко освоить. Опять же у меня подозрение что высокий локоть учит хвататься за воду и держать ее, и уже потом если даже его не делать магическое чувство воды остается ;D

Кстати в западной литературе некоторые выступают против понятия высокий локоть, и говорят что лучше бы этот элемент назвать раннее вертикальное предплечье (EVF - Early Vertical Forearm) - типа пуганицу вносит хехе...

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:51:52 am
Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:45:54 am
да пофиг как. главное чтоб усилие и траектория одинаковые. ну и напряжение. и вообще, зачем в конце выхода расслабон включать?
Как пофиг, если проскользишь под водой при прочих равных, явно больше чем по поверхности.

Свиммер про 19-21 говорил это на поверхности или под водой?

Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 11:55:05 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:51:52 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:45:54 am

да пофиг как.главное чтоб усилие и траектория одинаковые.ну и напряжение. и вообще,зачем в конце выхода расслабон включать?

Как пофиг, если проскользишь под водой при прочих равных, явно больше чем по поверхности.

Свиммер про 19-21 говорил это на поверхности или под водой?

Ну смотри, я например не пробовал оттолкнуться так, чтобы быть сразу на поверхности. Я имел ввиду оттолкнулся и всплыл метров через 5.

Yakut от Ноября 06, 2012, 11:55:14 am

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 06, 2012, 11:50:21 am

Кстати в западной литературе некоторые выступают против понятия высокий локоть, и говорят что лучше бы этот элемент назвать раннее вертикальное предплечье (EVF - Early Vertical Forearm) - типа путаницу вносит хехе...

А это смотря как его описывать, я в принципе сразу понял что имеется ввиду после следующего определения, - "локоть должен быть всегда выше прямой соединяющей кисть и плечо.

sosnin от Ноября 06, 2012, 12:17:27 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:51:52 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:45:54 am

да пофиг как.главное чтоб усилие и траектория одинаковые.ну и напряжение. и вообще,зачем в конце выхода расслабон включать?

Как пофиг, если проскользишь под водой при прочих равных, явно больше чем по поверхности.

Свиммер про 19-21 говорил это на поверхности или под водой?

с толчка из воды до полной остановки. ты бабахнешь так 15м по поверхности??? я тогда офигею просто.

Иван,знаю я вас хитрецов.во первых тебе 0,7сек,а тем кто плывет 14 сек уже будет 1,5-2.та же история с 50метрами+еще на усталость.у тебя будет разница 2сек,у других 3-5.

во-вторых,видел я,как плавают на таком темпе,все продвижение в первой половине гребка, и даже плывущий не понимает,что он сразу при входе ставит руку в позиции "готовой" к атаке.и в процессе "портит" гребок. вот еслиб ты мне сказал,что при гребке сначала локотгь вводишь в воду,да еще и потом прижимаешь локоть к телу-тогда феномен. и то,ты поди 50 не ногах чисто плывешь под 30 сек?нет?

sosnin от Ноября 06, 2012, 12:56:57 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:24:40 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:13:15 am

2)я не сказал медленно,я сказал в медленном темпе.читай: быстро,но в медленном темпе.

3)спина вобласти лопаток? шея еще поди?

2) В медленном легко. С брасом у меня из ярких проблем это то что колени при подготовки гребка разъезжаются чуть ли не на метр. Но это из-за плоскостопия. Остальное все как у всех.

3) Нет спина в области поясницы, шея вообще не болит. Я если в ритм захожу вообще могу шею не поднимать, вдох делаю вниз, хватает зазора между водой и лицом, но это пока работаю тазом и ногами.

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:13:15 am

объяснения:

1)спина-имхо самый требовательный к гибкости корпуса и рук способ. тебе твоя чугунность ничего не даст сделать. везде гребок идет с опусканием руки вглубь,одновременным приподниманием тела.спиной тыеще во вкладывании должен быть в верхней точке,а руки опускать вниз только за счет топления плечевого сустава. и гребок на спине в большей степени идет вдоль тела,вниз движения минимальны,по сравнению с другими стилями.

Во во, а наверху я могу быть только при одном условии если сильно прогнусь в пояснице, чего делать нельзя на сколько я знаю.

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 11:13:15 am

4) а должен болеть всегда :) запомни это движение и попробуй поймать на груди :)

Да вроде по ощущениям одинаковые движения, просто когда на животе основное усилие идет на опускание ног вниз, а на спине на поднятие с толщей воды, оттого прессом и ощущается. Но за бат не чего утверждать не берусь я его со стороны не видел. Приедет камера посмотрю.

2)я понимаю,что сможешь.а время,разница на 100м больше 5сек?

3)тогда не все так страшно. но думаю ничего хорошего в том,что зазор есть,нету. надо смотреть какой зазор.

1)прогнись-это в мостик? если так,то ты полюбэ утопишь плечи, оба плеча.

4)нет.в бате-тяжелее воду продавить,и ты не включаешь пресс,а работаешь только бедрами.а на спине легче продавить-вот и включаешь волну от пресса. надо переносить это на бат

:) рошу блин себе кокурентов :) (сказано без лишней скромности :))

Веггимог от Ноября 06, 2012, 01:02:24 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 12:56:57 pm

2)я понимаю,что сможешь.а время,разница на 100м больше 5сек?

3)тогда не все так страшно. но думаю ничего хорошего в том,что зазор есть,нету. надо смотреть какой зазор.

1)прогнись-это в мостик? если так,то ты полюбэ утопишь плечи, оба плеча.

4)нет.в бате-тяжелее воду продавить,и ты не включаешь пресс,а работаешь только бедрами.а на спине легче продавить-вот и включаешь волну от пресса. надо переносить это на бат

:) рошу блин себе кокурентов :) (сказано без лишней скромности :))

Воду продавить! *записывая в блокнотик и радостно убегая залечивать спину* ;D

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 01:01:31 pm

что ласты иногда снимать надо

О! И ласты снять! *находу делая пометки на полях* :P

sosnin от Ноября 06, 2012, 01:07:53 pm

нет не прессом,а ногами.хлест сделать вообще.

Yakut от Ноября 06, 2012, 01:08:14 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 12:56:57 pm

2)я понимаю,что сможешь.а время,разница на 100м больше 5сек?

3)тогда не все так страшно. но думаю ничего хорошего в том,что зазор есть,нету. надо смотреть какой зазор.

1)прогнись-это в мостик? если так,то ты полюбэ утопишь плечи, оба плеча.

4)нет.в бате-тяжелее воду продавить,и ты не включаешь пресс,а работаешь только бедрами.а на спине легче продавить-вот и включаешь волну от пресса. надо переносить это на бат

:) рошу блин себе кокурентов :) (сказано без лишней скромности :))

2) Не засекался не знаю, я до брасса еще не добрался чтоб его тренировать. Вопрос в том смогу ли я проплыть одну и ту же дистанцию за одно и то же время, но с разным количеством гребков? Я правильно понял?

3) Да за бат я не сильно прореживаю, там все понятно что дело в подвижности суставов в пояснице. Но пока рано делать выводы, сниму на виде посмотрю что на самом деле у меня за бат. Но 100-200 метров могу проплыть, думаю это показатель что не совсем кошмар.

1) Ну типа да, в мост, тогда ноги всплывают и я хоть как то на воде лежу

4) Наверное скорее не бедрами, а от торса, потому как волну чуть ли не от плечей запускаю. Т.е. сначала торс - хорошо чувствую, как то там в спине и тазе, потом хорошо ноги чувствую.

Конкурентов то еще умудрится вырастит надо, тем более тогда когда рост то уже в обратку пошел.

Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 01:09:43 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 12:17:27 pm

Иван,знаю я вас хитрецов.во первых тебе 0,7сек,а тем кто плыет 14 сек уже будет 1,5-2.та же история с 50метрами+еще на усталость.у тебя будет разница 2сек,у других 3-5.

во-вторых,видел я,как плавают на таком темпе,все продвижение в первой половине гребка, и даже плывущий не понимает.что он сразу при входе ставит руку в позиции "готовой" к атаке.и в процессе "портит" гребок. вот если бы ты мне сказал,что при гребке сначала локотть вводишь в воду,да еще и потом прижимаешь локоть к телу-тогда феномен. и то,ты поди 50 не ногах чисто плывешь под 30 сек?нет?

ой, я не знаю как пропорцию строить тут, тем кто плывет во всю за 14 у них наверно другие элементы отличаются... и если это положение тела например, я думаю что разница будет да гораздо больше, потому что нужно гораздо больше энергии для продвижения.

да продвижение в 1ой половине гребка, нет - я понимал как ставил руку иначе бы время было б другое, да рука была готова к атаке сразу, но с проваленным локтем, я ее уже вставлял такой мотыгой, локоть первый входил.... локоть к телу прижимать, время тратить и расстояние, нет - тест был только проваленный локоть, и как можно быстрее проплыть.

на ногах не могу за 30 сек, 35 лучший (по длинной).

Yakut от Ноября 06, 2012, 01:10:25 pm

Цитата: Гала от Ноября 06, 2012, 01:01:31 pm

Соснин, ты еще забыл добавить, что ласты иногда снимать надо ;D

У меня с этим проблем нет, я в ластах только стопы на разминке могу тянуть, либо откупываются.

Ну еще бат недавно начал плавать с лета, для ощущения волны одеваю периодически.

варяг от Ноября 06, 2012, 01:32:29 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 11:45:42 am

Цитата: варяг от Ноября 06, 2012, 11:42:27 am

просто гля меня главное выполнить написанное задание. все остальное сверху можно но только после главного. и еще.

перестаешь расплываться когда чувствуешь - 1- твой поезд уходит 2- силы не бесконечны.

Основной кайф когда начинает получаться, он много больше. Но я тебя коллега понимаю, если уходишь с тренировки не уставшим в усмерть, то чувствуешь что будто бы не и не было трени.

пять баллов:)

sosnin от Ноября 06, 2012, 01:35:02 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 01:09:43 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 12:17:27 pm

Иван,знаю я вас хитрецов.во первых тебе 0,7сек,а тем кто плыет 14 сек уже будет 1,5-2.та же история с 50метрами+еще на усталость.у тебя будет разница 2сек,у других 3-5.

во-вторых,видел я,как плавают на таком темпе,все продвижение в первой половине гребка, и даже плывущий не понимает.что он сразу при входе ставит руку в позиции "готовой" к атаке.и в процессе "портит" гребок. вот если бы ты мне сказал,что при гребке сначала локотть вводишь в воду,да еще и потом прижимаешь локоть к телу-тогда феномен. и то,ты поди 50 не ногах чисто плывешь под 30 сек?нет?

ой, я не знаю как пропорцию строить тут, тем кто плывет во всю за 14 у них наверно другие элементы отличаются... и если это положение тела например, я думаю что разница будет да гораздо больше, потому что нужно гораздо больше энергии для продвижения.

да продвижение в 1ой половине гребка, нет - я понимал как ставил руку иначе бы время было б другое, да рука была готова к атаке сразу, но с проваленным локтем, я ее уже вставлял такой мотыгой, локоть первый входил.... локоть к телу прижимать, время тратить и расстояние, нет - тест был только проваленный локоть, и как можно быстрее проплыть.

на ногах не могу за 30 сек, 35 лучший (по длинной).

я ж говорю-хитрец.

я говорю локоть,варяг читает локоть,но ты то должеен понимать,что дело не только в локте.

ты говоришь,что проваленный локоть скорость падает мизерно,варяг думает,что локоть-фигня,а я чую что ты хитришь,недоговариваешь. (темп выше,перенес гребок в начало подвдной части, ногами плывешь как он в коорд.)

как только у тебя упадет темп,ты,хитрец,сразу перейдешь на высокий локоть,чтоб скорость осталась, или...утонешь. опровергни- дай видео,где ты так 200 зарубишь!

Yakut, еще у меня есть подозрение, что как раз трабл в том, что надо волну чувствовать не ногами, а как раз тазом и бедрами. а голени и стопы, настолько резко должны быть и хлестко, чтоб даже не замечать. думаю поясницей ты ломаешь волну и ногами отдельную создаешь. батом прям ощущаешь вылет из воды бедрами. как и на спине при выходе. имхо-замах мал у тебя.

варяг от Ноября 06, 2012, 01:43:55 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 01:35:02 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 01:09:43 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 12:17:27 pm

Иван,знаю я вас хитрецов.во первых тебе 0,7сек,а тем кто плыет 14 сек уже будет 1,5-2.та же история с 50метрами+еще на усталость.у тебя будет разница 2сек,у других 3-5.

во-вторых,видел я,как плавают на таком темпе,все продвижение в первой половине гребка, и даже плывущий не

понимает, что он сразу при входе ставит руку в позиции "готовой" к атаке и в процессе "портит" гребок. вот если бы ты мне сказал, что при гребке сначала локоть вводишь в воду, да еще и потом прижимаешь локоть к телу - тогда феномен. и то, ты поди 50 не ногах чисто плывешь под 30 сек? нет?

ой, я не знаю как пропорцию строить тут, тем кто плывет во всю за 14 у них наверно другие элементы отличаются... и если это положение тела например, я думаю что разница будет да гораздо больше, потому что нужно гораздо больше энергии для продвижения.

да продвижение в 1ой половине гребка, нет - я понимал как ставил руку иначе бы время было б другое, да рука была готова к атаке сразу, но с проваленным локтем, я ее уже вставлял такой мотыгой, локоть первый входил.... локоть к телу прижимать, время тратить и расстояние, нет - тест был только проваленный локоть, и как можно быстрее проплыть.

на ногах не могу за 30 сек, 35 лучший (по длинной).

я ж говорю - хитрец.

я говорю локоть, варяг читает локоть, но ты то должен понимать, что дело не только в локте.

ты говоришь, что проваленный локоть скорость падает мизерно, варяг думает, что локоть - фигня, а я чувствую что ты хитришь, недоговариваешь. (темп выше, перенес гребок в начало подвальной части, ногами плывешь как он в коорд.)

как только у тебя упадет темп, ты, хитрец, сразу перейдешь на высокий локоть, чтоб скорость осталась, или... утонешь. опровергни - дай видео, где ты так 200 зарубишь!

на счет ног... да.. тоже сильный вопрос те 18 сек я выдавал думаю только изза лошадиной силы + говорит товарищ гибкость в ступнях технически все думаю очень плохо и просвет я пока не вижу.

Yakut, еще у меня есть подозрение, что как раз трабл в том, что надо волну чувствовать не ногами, а как раз тазом и бедрами. а голени и стопы, настолько резко должны быть и хлестко, чтоб даже не замечать. думаю поясницей ты ломаешь волну и ногами отдельную создаешь. батом прям ощущаешь вылет из воды бедрами. как и на спине при выходе. имхо - замах мал у тебя.

Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 02:59:18 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 01:35:02 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 01:09:43 pm

да продвижение в 1ой половине гребка, нет - я понимал как ставил руку иначе бы время было б другое, да рука была готова к атаке сразу, но с проваленным локтем, я ее уже вставлял такой мотыгой, локоть первый входил.... локоть к телу прижимать, время тратить и расстояние, нет - тест был только проваленный локоть, и как можно быстрее проплыть.

на ногах не могу за 30 сек, 35 лучший (по длинной).

я ж говорю - хитрец.

я говорю локоть, варяг читает локоть, но ты то должен понимать, что дело не только в локте.

ты говоришь, что проваленный локоть скорость падает мизерно, варяг думает, что локоть - фигня, а я чувствую что ты хитришь, недоговариваешь. (темп выше, перенес гребок в начало подвальной части, ногами плывешь как он в коорд.)

как только у тебя упадет темп, ты, хитрец, сразу перейдешь на высокий локоть, чтоб скорость осталась, или... утонешь. опровергни - дай видео, где ты так 200 зарубишь!

не хитрю нифига... как было рассказываю ;D

я пытался сказать, что локоть это лишь один элемент из кучки других не менее важных. например я когда плавал прогнутой поясницей и тащил задницей воду на нижней спине то у меня был с нормальным локтем четверак примерно в этой области - 12.2

даже не буду пробовать 200, потому что полностью согласен, что с низким темпом этот фокус не пройдет, эффективность то гребка ниже.

@LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 03:21:02 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 02:59:18 pm

например я когда плавал прогнутой поясницей и тащил задницей воду на нижней спине то у меня был с нормальным локтем четверак примерно в этой области - 12.2

Как с этим боролся? У меня такая же фигня есть - когда прислоняюсь спиной к стенке, у меня дыра в области нижней спины.
:(

Toto от Ноября 06, 2012, 03:28:22 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 03:21:02 pm

Как с этим боролся? У меня такая же фигня есть - когда прислоняюсь спиной к стенке, у меня дыра в области нижней спины.
:(

так это абсолютно нормально! лордоз называется... бороться с этим не нужно, а то там и до кифоза недалеко))
в йоге, например, просто укрепляют нужные мышцы, дабы избежать ненужной нагрузки на поясницу в асанах-прогибах
путем тренировки мулабандхи - мышц нижнего пресса и таза

BULLET от Ноября 06, 2012, 03:35:31 pm
Цитата: Toto от Ноября 06, 2012, 03:28:22 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 03:21:02 pm

Как с этим боролся? У меня такая же фигня есть - когда прислоняюсь спиной к стенке, у меня дыра в области нижней спины.
:(

так это абсолютно нормально! лордоз называется... бороться с этим не нужно, а то там и до кифоза недалеко))
в йоге, например, просто укрепляют нужные мышцы, дабы избежать ненужной нагрузки на поясницу в асанах-прогибах
путем тренировки мулабандхи - мышц нижнего пресса и таза

половину слов не понял))))))))))))))

@LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 04:06:44 pm
Цитата: Toto от Ноября 06, 2012, 03:28:22 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 03:21:02 pm

Как с этим боролся? У меня такая же фигня есть - когда прислоняюсь спиной к стенке, у меня дыра в области нижней спины.
:(

так это абсолютно нормально! лордоз называется... бороться с этим не нужно, а то там и до кифоза недалеко))
в йоге, например, просто укрепляют нужные мышцы, дабы избежать ненужной нагрузки на поясницу в асанах-прогибах
путем тренировки мулабандхи - мышц нижнего пресса и таза
Гы. Поясница вроде не особо слабая. Мертвую тягу где-то с рабочим весом 150-180 делал, в приседаниях - 200кг в 6ти повторениях. Сейчас конечно сила уже не та, но на слабость точно не могу пожаловаться :D

Letun от Ноября 06, 2012, 04:10:27 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 01:00:07 pm
Уф, блин! За вами успевай только читать!

Охренеть, неужели дочитал. Ну вы даёте ребята - столько накатали. Пока читал, уже забыл чего кому сказать хотел.)))

Yakut от Ноября 06, 2012, 04:49:54 pm
Цитата: Letun от Ноября 06, 2012, 04:10:27 pm
Охренеть, неужели дочитал. Ну вы даёте ребята - столько накатали. Пока читал, уже забыл чего кому сказать хотел.)))
Форум зло, но если в плаванье пойдет на пользу, то хрен с ним, что сегодня пол дня на работе потерял, все равно понедельник.
На этой волне и треню смазал, решил, раз пошла такая пьянка, воспользоваться советом Александра и дать возможность жене проявить себя как оператора.
Первый блин комом, случилась подстава, но два полтинника худо-бедно получилось снять.

Yakut от Ноября 06, 2012, 05:00:44 pm
Бат. Ноги, оказывается, совсем не работают. Думаю, если бы я размялся для бата, было бы немного лучше.
<http://youtu.be/PDqQI9RjXYM> (<http://youtu.be/PDqQI9RjXYM>)

Кроль, из-за подставы второй полтинник я еле выгрел, я так обычно не плаваю.
<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE> (<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE>)

BULLET от Ноября 06, 2012, 05:07:17 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:00:44 pm

Бат. Ноги, оказывается, совсем не работают. Думаю, если бы я размялся для бата, было бы немного лучше.
<http://youtu.be/PDqQI9RjXYM> (<http://youtu.be/PDqQI9RjXYM>)

Кроль, из-за подставы второй полтинник я еле выгрел, я так обычно не плаваю.

<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE> (<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE>)

если я не ошибаюсь, то ты с нска же? а что эт за бассейн?

Yakut от Ноября 06, 2012, 05:09:19 pm

Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 05:07:17 pm

если я не ошибаюсь, то ты с нска же? а что эт за бассейн?

Нэтинский, НГТУ-шный

BULLET от Ноября 06, 2012, 05:10:48 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:09:19 pm

Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 05:07:17 pm

если я не ошибаюсь, то ты с нска же? а что эт за бассейн?

Нэтинский, НГТУ-шный

ооооо, давно видимо я там не был) лет так 20))) я в Заре ща тренируюсь) обещали мой родной бассейн открыть Динамо, но походу только в след году(

Toto от Ноября 06, 2012, 05:13:37 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 04:06:44 pm

Цитата: Toto от Ноября 06, 2012, 03:28:22 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 03:21:02 pm

Как с этим боролся? У меня такая же фигня есть - когда прислоняюсь спиной к стенке, у меня дыра в области нижней спины.
:(

так это абсолютно нормально! лордоз называется... бороться с этим не нужно, а то там и до кифоза недалеко)) в йоге, например, просто укрепляют нужные мышцы, дабы избежать ненужной нагрузки на поясницу в асанах-прогибах путем тренировки мулабандхи - мышц нижнего пресса и таза
Гы. Поясница вроде не особо слабая. Мертвую тягу где-то с рабочим весом 150-180 делал, в приседаниях - 200кг в 6ти повторениях. Сейчас конечно сила уже не та, но на слабость точно не могу пожаловаться :D

так при чем тут тяга? я ж говорю о мышцах-антагонистах именно они компенсируют прогиб

Yakut от Ноября 06, 2012, 05:14:31 pm

Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 05:10:48 pm

обещали мой родной бассейн открыть Динамо, но походу только в след году(

А динамо это где, не возле тира случайно?

BULLET от Ноября 06, 2012, 05:16:14 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:14:31 pm

Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 05:10:48 pm

обещали мой родной бассейн открыть Динамо, но походу только в след году(

А динамо это где, не возле тира случайно?

в центре, напротив ТЮЗа)на кирова

Yakut от Ноября 06, 2012, 05:18:47 pm

Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 05:16:14 pm

в центре, напротив ТЮЗа)на кирова

Точно возле тира.

А он случайно не полтинник? Бассейн призрак кстати, мало кто про него слышал, мы с женой даже спорили о его существовании, осталось только насчет размера прояснить.

@LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 05:20:11 pm
Цитата: Toto от Ноября 06, 2012, 05:13:37 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 04:06:44 pm
Цитата: Toto от Ноября 06, 2012, 03:28:22 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 03:21:02 pm

Как с этим боролся? У меня такая же фигня есть - когда прислоняюсь спиной к стенке, у меня дыра в области нижней спины.
:(

так это абсолютно нормально! лордоз называется... бороться с этим не нужно, а то там и до кифоза недалеко))
в йоге, например, просто укрепляют нужные мышцы, дабы избежать ненужной нагрузки на поясницу в асанах-прогибах
путем тренировки мулабандхи - мышц нижнего пресса и таза
Гы. Поясница вроде не особо слабая. Мертвую тягу где-то с рабочим весом 150-180 делал, в приседаниях - 200кг в 6ти повторениях. Сейчас конечно сила уже не та, но на слабость точно не могу пожаловаться :D

так при чем тут тяга? я ж говорю о мышцах-антагонистах именно они компенсируют прогиб
Пресс что ли? Так он тоже вроде в порядке.

BULLET от Ноября 06, 2012, 05:23:20 pm
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:18:47 pm
Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 05:16:14 pm
в центре, напротив ТЮЗа)на кирова
Точно возле тира.
А он случайно не полтинник? Бассейн призрак кстати, мало кто про него слышал, мы с женой даже спорили о его существовании, осталось только насчет размера прояснить.

6 дорожек на 25 метров)) вроде как Карелин выделил средства на его ремонт) обещали в сентябре открыть, но вроде как в начале 2013 года точно откроют) бассейн существует, я там 10 лет тренировался) в детстве, потом вроде как там лопнула ванна или что-то такое и его закрыли, вообще спорткомплекс кстати не везучий какой то был, то баскетбольный зал сгорел то бассейн сломался) но зато много чемпионов было оттуда, в том числе и Карелин)
п.с полтинника у нас два, нештун и СКА

Yakut от Ноября 06, 2012, 05:26:23 pm
Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 05:23:20 pm
6 дорожек на 25 метров))
А жена из детства помнит что 50. И, говорит, вышки такие же СКА были 5-10 и два по 3. А я с ней спорил что нет такого бассейна, вот же блин.

BULLET от Ноября 06, 2012, 05:29:47 pm
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:26:23 pm
Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 05:23:20 pm
6 дорожек на 25 метров))
А жена из детства помнит что 50. И, говорит, вышки такие же СКА были 5-10 и два по 3. А я с ней спорил что нет такого бассейна, вот же блин.
вышки действительно были, только 5 и два по 3))) и глубина была на этой половине соответствующая))))

Yakut от Ноября 06, 2012, 05:42:43 pm
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:00:44 pm
Бат. Ноги, оказывается, совсем не работают. Думаю, если бы я размялся для бата, было бы немного лучше.
<http://youtu.be/PDqQ19RjXYM> (<http://youtu.be/PDqQ19RjXYM>)

Кроль, из-за подставы второй полтинник я еле выгрел, я так обычно не плаваю.

<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE> (<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE>)

Ну что товарищи тренеры скажут?

Сам вижу, что захвата не появилось, в чем ошибка и как поправить?

Ну локоть вроде на первом четвертаке не так заваливаю как год назад.

По моему ноги работают от колена и утоплены. По прежнему слишком высоко задираю голову для вдоха. Как поправить?

Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 06:16:43 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 05:20:11 pm
Цитата: Toto от Ноября 06, 2012, 05:13:37 pm

Цитата: @LE} {@NDR от Ноября 06, 2012, 04:06:44 pm

Цитата: Toto от Ноября 06, 2012, 03:28:22 pm

Цитата: @LE} {@NDR от Ноября 06, 2012, 03:21:02 pm

Как с этим боролся? У меня такая же фигня есть - когда прислоняюсь спиной к стенке, у меня дыра в области нижней спины. :(

так это абсолютно нормально! лордоз называется... бороться с этим не нужно, а то там и до кифоза недалеко)) в йоге, например, просто укрепляют нужные мышцы, дабы избежать ненужной нагрузки на поясницу в асанах-прогибах путем тренировки мулабандхи - мышц нижнего пресса и таза

Гы. Поясница вроде не особо слабая. Мертвую тягу где-то с рабочим весом 150-180 делал, в приседаниях - 200кг в 6ти повторениях. Сейчас конечно сила уже не та, но на слабость точно не могу пожаловаться :D

так при чем тут тяга? я ж говорю о мышцах-антагонистах именно они компенсируют прогиб

Пресс что ли? Так он тоже вроде в порядке.

Важно не значение силы в целом, а степень развития относительно мышц антагонистов

лыжник от Ноября 06, 2012, 07:18:09 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:42:43 pm

Ну что товарищи тренеры скажут?

Не, не тренеры, а сочувствующие, офигеть, по идее я думал, что поплывёт тот который справа, долго готовились)), но когда поплыл тот кабан что слева, и как поплыл то, потом посмотрел подпись, рост и вес, мдя, убили мою последнюю надежду, что эт у меня маленький рост и большой вес. Осталось последнее, короткие руки и короткие ноги, дааа, ещё, маленький объём лёгких, всегда в циклике (лыжи, велик, бег), дышу часто....больше отмаз нет (на возраст внимания не обращайтесь). Якут, ты меня убил((((

Arman от Ноября 06, 2012, 07:45:05 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:00:44 pm

Бат. Ноги, оказывается, совсем не работают. Думаю, если бы я размялся для бата, было бы немного лучше.

<http://youtu.be/PDqQ19RjXYM> (<http://youtu.be/PDqQ19RjXYM>)

Типичная ошибка в бате, как только начинаешь дышать - выпрыгиваешь вверх и потом соответственно руками вниз.. а надо все время вперед

ЕвгенийК от Ноября 06, 2012, 08:32:56 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:00:44 pm

Бат. Ноги, оказывается, совсем не работают. Думаю, если бы я размялся для бата, было бы немного лучше.

<http://youtu.be/PDqQ19RjXYM> (<http://youtu.be/PDqQ19RjXYM>)

Кроль, из-за подставы второй полтинник я еле выгребал, я так обычно не плаваю.

<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE> (<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE>)

батт, конечно, совсем страшненький.

а кролем первые полбассейна вполне ничего. потом, правда, сразу начал вилять.

Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 08:52:17 pm

Цитата: лыжник от Ноября 06, 2012, 07:18:09 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:42:43 pm

Ну что товарищи тренеры скажут?

Не, не тренеры, а сочувствующие, офигеть, по идее я думал, что поплывёт тот который справа, долго готовились)), но когда поплыл тот кабан что слева, и как поплыл то, потом посмотрел подпись, рост и вес, мдя, убили мою последнюю надежду, что эт у меня маленький рост и большой вес. Осталось последнее, короткие руки и короткие ноги, дааа, ещё, маленький объём лёгких, всегда в циклике (лыжи, велик, бег), дышу часто....больше отмаз нет (на возраст внимания не обращайтесь). Якут, ты меня убил((((

У вас просто мышцы закрепощенные, которые нужно, чтобы были расслаблены для плавания. А у Якута посмотрите на фигуру, достаточно мягкие плечи (особенно дельты, а это важно), нет массивного бедра. И посмотрите на вашу фигуру, вы атлетичны, жира толком нет, потому на воде нечему держать кроме силы, закрепощенные дельты не дают расслаблять руку, четырехглавая бедра не дает возможность делать удар ногой хлестким.

sosnin от Ноября 06, 2012, 09:03:45 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:42:43 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:00:44 pm

Бат. Ноги, оказывается, совсем не работают. Думаю, если бы я размялся для бата, было бы немного лучше.
<http://youtu.be/PDqQ19RjXYM> (<http://youtu.be/PDqQ19RjXYM>)

Кроль, из-за подставы второй полтинник я еле выгребал, я так обычно не плаваю.

<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE> (<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE>)

Ну что товарищи тренеры скажут?

Сам вижу, что захвата не появилось, в чем ошибка и как поправить?

Ну локоть вроде на первом четвертаке не так заваливаю как год назад.

По моему ноги работают от колена и утоплены. По прежнему слишком высоко задираю голову для вдоха. Как поправить? ко всему прочему скажу, что как и думал никакой работы корпусом нет в бате. перехода волны нет. ноги и руки отдельно друг от друга. ноги от колена. что заводятся для удара, что делают удар-монотонно. так не должно быть.

кроль лучше, чем бат. дышишь у бортика часто очень, только пульс разгоняешь. выдох увеличь раза в 3, растягивай его.

Swimmer48 от Ноября 06, 2012, 09:06:08 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:42:43 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:00:44 pm

Бат. Ноги, оказывается, совсем не работают. Думаю, если бы я размялся для бата, было бы немного лучше.

<http://youtu.be/PDqQ19RjXYM> (<http://youtu.be/PDqQ19RjXYM>)

Кроль, из-за подставы второй полтинник я еле выгребал, я так обычно не плаваю.

<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE> (<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE>)

Ну что товарищи тренеры скажут?

Сам вижу, что захвата не появилось, в чем ошибка и как поправить?

Ну локоть вроде на первом четвертаке не так заваливаю как год назад.

По моему ноги работают от колена и утоплены. По прежнему слишком высоко задираю голову для вдоха. Как поправить?

Поворачивать надо плечи, а не голову, плавание с вытянутой рукой, затем на боку, затем со сменой рук, но следить за тем, чтобы тело возвращалось в горизонтальное положение (не касается плавания на боку).

sosnin от Ноября 06, 2012, 09:22:14 pm

и в бате, да и везде, таз должен быть выше ноги у тебя в бате что? пятки в воздухе, таз под водой в это время на полметра. ты в профиль тащишь воду в полкватдратных метра.

вот 33 секунда <http://www.youtube.com/watch?v=aY40zT1RAvo>

или таз поднимай. на крайняк стопы топи на полметра. должен весь подняться.

sosnin от Ноября 06, 2012, 09:24:39 pm

и кстати, ты реально так 200 бат доплывешь? сила воли у тебя есть :)

Yakut от Ноября 06, 2012, 09:29:29 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 09:24:39 pm

и кстати, ты реально так 200 бат доплывешь? сила воли у тебя есть :)

не, я когда батом тренировку делаю, я расслабляюсь после разминки для бата и так уже из воды как укушенный не выпрыгиваю (ну это по ощущениям). Ну и там более скользкий получается. А тут я засечся решил, заодно, но не получилось.

Yakut от Ноября 07, 2012, 04:19:56 am

Про скольжение кстати походу приврал, если по рукам мерить 13,5 где то получается.

Novichog от Ноября 07, 2012, 05:13:53 am

Цитата: Yakut от Ноября 07, 2012, 04:19:56 am

Про скольжение кстати походу приврал, если по рукам мерить 13,5 где то получается.

кроль неплохо, бат ты совсем не понял., так ты на силе слишком высоко вылезает из воды. После того, как руки упадут спереди - продави грудью воду вниз, иначе корпус не заработает.

Berimog от Ноября 07, 2012, 06:05:27 am

Амбал! ;D Кстати, никто не отметил особо, а уж что-то, но толчок-скольжение при таком поперечном сечении довольно неплохи, хотя, я посоветовал бы тебе отталкиваться от бортика не так высоко при толчке, если не стоит задача проплыть на время - попробуй толкаться слегка опускаясь под воду, чтобы ноги отталкивались где-то на уровне колен/нижней_части_бедр, а не 30-см от поверхности. Заодно сравни по ощущениям, сравни выход - также крутит?

sosnin от Ноября 07, 2012, 06:50:58 am

Цитата: Verimog от Ноября 07, 2012, 06:05:27 am

Амбал! ;D Кстати, никто не отметил особо, а уж что-что, но толчок-скольжение при таком поперечном сечении довольно неплохи, хотя, я посоветовал бы тебе отталкиваться от бортика не так высоко при толчке, если не стоит задача проплыть на время - попробуй толкаться слегка опускаясь под воду, чтобы ноги отталкивались где-то на уровне колен/нижней_части_бедр, а не 30-см от поверхности. Заодно сравни по ощущениям, сравни выход - также крутит? согласен.что-что,а выходы нормальные.можно действительно попробовать глубже толкаться.
Амбал?представляю,как меня обзавете ;)

Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2012, 07:39:20 am

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 03:21:02 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 02:59:18 pm

например я когда плавал прогнутой поясницей и тащил задницей воду на нижней спине то у меня был с нормальным локтем четверак примерно в этой области - 12.2

Как с этим боролся? У меня такая же фигня есть - когда прислоняюсь спиной к стенке, у меня дыра в области нижней спины. :(

Дыра у всех, лордоз. В плавании тенденция плыть с плоской спиной. Там мышц особо не надо, можно попробовать следующие элементы выполнить

1. вытянуться макушкой вверх. обычно тренер ставит руку над головой и ты должен в нее упереться.
2. сгорбить слегка верхнюю спину как будто грудь слегка проломили вовнутрь
3. слегка подогнуть таз вовнутрь, тут кто-то ссылку давал на как Майкл Джексон танует - он там таз вперед назад как будто секс.... вот когда таз вперед, то поясница спрямляется тоже

в воде очень хорошо отрабатывать на ногах руки по швам, чувствовать как спина и зад полностью на воздухе - гарантированно всем кому показывал как минимум помогает ноги поднять на поверхность.

Думаю в обычной жизни это как раз плохо, у меня спина с детства поясница гнется очень сильно, я у некоторых пловцов такое видел.... а обычные люди в шок приходят увидев как я сижу с поясницей колесом.

Swimmer48 от Ноября 07, 2012, 08:02:57 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2012, 07:39:20 am

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 06, 2012, 03:21:02 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 06, 2012, 02:59:18 pm

например я когда плавал прогнутой поясницей и тащил задницей воду на нижней спине то у меня был с нормальным локтем четверак примерно в этой области - 12.2

Как с этим боролся? У меня такая же фигня есть - когда прислоняюсь спиной к стенке, у меня дыра в области нижней спины. :(

Дыра у всех, лордоз. В плавании тенденция плыть с плоской спиной. Там мышц особо не надо, можно попробовать следующие элементы выполнить

1. вытянуться макушкой вверх. обычно тренер ставит руку над головой и ты должен в нее упереться.
2. сгорбить слегка верхнюю спину как будто грудь слегка проломили вовнутрь
3. слегка подогнуть таз вовнутрь, тут кто-то ссылку давал на как Майкл Джексон танует - он там таз вперед назад как будто секс.... вот когда таз вперед, то поясница спрямляется тоже

в воде очень хорошо отрабатывать на ногах руки по швам, чувствовать как спина и зад полностью на воздухе - гарантированно всем кому показывал как минимум помогает ноги поднять на поверхность.

Думаю в обычной жизни это как раз плохо, у меня спина с детства поясница гнется очень сильно, я у некоторых пловцов такое видел.... а обычные люди в шок приходят увидев как я сижу с поясницей колесом.

У всех пловцов да.

Белый Кит от Ноября 07, 2012, 08:06:58 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 07, 2012, 08:02:57 am

У всех пловцов да.

у всех пловцов ЧТО "да"?

к какому из предложений , указанных в цитате , относиться "да"?

Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2012, 09:39:55 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:42:43 pm

Кроль, из-за подставы второй полтинник я еле выгребал, я так обычно не плаваю.

<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE> (<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE>)

Плечо надо поднимать (чтоб лопатка вверх шла), а то руки на шарнирах плечевых суставов только крутятся!!! (знакомый тренер рассказал что он детей в клубе лечит заставляя плавать с проносом прямой руки - там такая анатомическая особенность что ты прямую руку не сможешь пронести снизу вверх не подняв плечо)

Помоему ноги из стороны в сторону ходят, нужно втянуть живот и держать корсет все время.

Ноги нормально работают, но низко ага..... тут народ кто как считает правильно, мне кажется что лучше лупить прямой ногой по поверхности, чем прямой пол метра под водой. Можно попробовать просто поплыть на ногах руки по швам и полупить по поверхности чтоб понять как тело лежит.

Помоему начало гребка очень быстрое?? Я люблю разбить участок гребка на несколько частей и считать когда рука проходит. Раз - два - три чтоб было понятно с какой скоростью ты делаешь движение.

варяг от Ноября 07, 2012, 09:46:52 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2012, 09:39:55 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:42:43 pm

Кроль, из-за подставы второй полтинник я еле выгребал, я так обычно не плаваю.

<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE> (<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE>)

Плечо надо поднимать (чтоб лопатка вверх шла), а то руки на шарнирах плечевых суставов только крутятся!!! (знакомый тренер рассказал что он детей в клубе лечит заставляя плавать с проносом прямой руки - там такая анатомическая особенность что ты прямую руку не сможешь пронести снизу вверх не подняв плечо)

Помоему ноги из стороны в сторону ходят, нужно втянуть живот и держать корсет все время.

Ноги нормально работают, но низко ага..... тут народ кто как считает правильно, мне кажется что лучше лупить прямой ногой по поверхности, чем прямой пол метра под водой. Можно попробовать просто поплыть на ногах руки по швам и полупить по поверхности чтоб понять как тело лежит.

Помоему начало гребка очень быстрое?? Я люблю разбить участок гребка на несколько частей и считать когда рука проходит. Раз - два - три чтоб было понятно с какой скоростью ты делаешь движение.

насчет ног да.. я тоже вчера заметил что даже с кругом восьмеркой на ногах у меня было больше скольжения чем в координации.

Arman от Ноября 07, 2012, 09:55:06 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2012, 09:39:55 am

Я люблю разбить участок гребка на несколько частей и считать когда рука проходит. Раз - два - три чтоб было понятно с какой скоростью ты делаешь движение.

очень интересно, надо бы попробовать... Рунтя, Варяг и остальная команда, возьмите на заметку, может сработать :D как я понимаю Раз- захват, Два- переход с подтягивания к отталкиванию, Три - концовка гребка.

Novichog от Ноября 07, 2012, 09:59:49 am

Цитата: Arman от Ноября 07, 2012, 09:55:06 am

очень интересно, надо бы попробовать... Рунтя, Варяг и остальная команда, возьмите на заметку, может сработать :D как я понимаю Раз- захват, Два- переход с подтягивания к отталкиванию, Три - концовка гребка.

три! и вода выталкивается вверх, а должна назад :(:(. Кто видел положение руки , чтоб "вода назад" ?

Iusmen от Ноября 07, 2012, 10:03:59 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:00:44 pm

Бат. Ноги, оказывается, совсем не работают...

<http://youtu.be/PDqQ19RjXYM> (<http://youtu.be/PDqQ19RjXYM>)

Мало того - ноги вообще пытаются работать не правильно. Первого удара с входом рук в воду не видно вообще, ну а второй - основной, силовой, продвигающий должен совпадать с окончанием подводной части гребка рук. Совет: - включи обязательно в тренировку вот это упражнение с видео-урока Постового <http://www.youtube.com/watch?v=EUf3vXMKaIU> с 5мин.20сек - очень быстро начнешь работать ногами так как нужно (такт и синхронность-координация) - мне помогло.

P.S. Да, с таким дельфином 200метров - ты действительно МОНСТР!!! ;D и результат - 38сек. полтинник - тоже восхищает. ::)

Iusmen от Ноября 07, 2012, 10:20:08 am

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 05:00:44 pm

Кроль, из-за подставы второй полтинник я еле выгрabal, я так обычно не плаваю.

<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE> (<http://youtu.be/HrQX6Rp1CGE>)

А в чем подстава? Сделай съемку как обычно плаваешь - хочется увидеть разницу с этим видео. Вообще - неплохо. Мне показалось, что удар правой ногой иногда идет от колена.

Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2012, 10:48:32 am

Цитата: Arman от Ноября 07, 2012, 09:55:06 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2012, 09:39:55 am

Я люблю разбить участок гребка на несколько частей и считать когда рука проходит. Раз - два - три чтоб было понятно с какой скоростью ты делаешь движение.

очень интересно, надо бы попробовать... Рунтя, Варяг и остальная команда, возьмите на заметку, может сработать :D как я понимаю Раз- захват, Два- переход с подтягивания к отталкиванию, Три - концовка гребка.

да как угодно считать можно. я жену заставлял пронос считать чтоб медленнее крутила руками - вытасила раз, над ухом два, входит в воду три.... правильный пронос и ввод руки в воду помогают подготовиться к гребку.

а тут я б разделил рука вошла в воду и рука схватилась за воду, ноль и раз..... чтобы именно захват обозначить.... некоторые люди начинают тогда задумываться, а что же такое захват на самом деле??? а где он??? ой ой, его и не было....

Yakut от Ноября 07, 2012, 10:57:37 am

Цитата: Iusmen от Ноября 07, 2012, 10:03:59 am

и результат - 38сек. полтинник - тоже восхищает. ::)

Подстава как раз в том, что я первый раз бат плыл на скорость, хотел засеяса. Но проплыв дистанцию, еле дыша, услышал, "не получилось", только второй четвертак удалось записать. И проплыл я походу этот полтинник лучше чем за 38, потому что второй четвертак между 19 и 20 секундами судя по видео и это с воды.

А потом чтобы жену не морозить на бортике, пришлось еще раз повторить бат и кроль не отдышавшись. Кроль старался проплыть с соревновательной скоростью сотки, но выдержал только четвертак. После поворота кислорода в мышцах не осталось, я практически вертикально вылетел из воды за воздухом ну и потащил дальше роля.

Yakut от Ноября 07, 2012, 11:02:43 am

Цитата: Iusmen от Ноября 07, 2012, 10:20:08 am

Мне показалось, что удар правой ногой иногда идет от колена.

Из воды буду снимать, посмотрю. А вообще упражнение кроль одной ногой показало, что левая нога у меня совсем не кролит, может по этому так выглядит, правая хоть как то видимость работы создает. Ну и где то зажим есть, я говорил что плавание с вращением на ногах, руки вдоль тела, на правую сторону вдох совсем не получается. Видимо тоже из за не рабочей ноги.

Runtya от Ноября 07, 2012, 11:09:03 am

Цитата: Arman от Ноября 07, 2012, 09:55:06 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 07, 2012, 09:39:55 am

Я люблю разбить участок гребка на несколько частей и считать когда рука проходит. Раз - два - три чтоб было понятно с какой скоростью ты делаешь движение.

очень интересно, надо бы попробовать... Рунтя, Варяг и остальная команда, возьмите на заметку, может сработать :D как я понимаю Раз- захват, Два- переход с подтягивания к отталкиванию, Три - концовка гребка.

Вчера свободно плавала. После двух часовой тренировки с детской группой здоровья в понедельник вчера захотелось именно расслабиться, получать удовольствие от воды. Экспериментировала с гребком, особенно с проносом своей правой руки. Вот такой расклад с подсчетом и фиксацией на каждой фазе гребка в свободном режиме получается сам собой. Просто подсчет самих гребков уще в системе. А вот когда гоняю спринты эти раз-два-три смазываются, а то и выпадает что-нибудь.

Пожалела, что не на что было видео записать, сравнить гребки прямыми руками и классикой, а также гребки в свободном темпе и в быстром.

В начале тренировки всего после пары сотен свободного купания рванула с мальчишками-пятиборцами (им по 13 лет, плавают года 3-4 по 5 дней в неделю) четвертачки с толчка. Первый их сделала с 15,42 (ребята треню уже заканчивали, устали, а я еще не разогрелась совсем и особо не напрягалась). А второй они мне уступать совсем не захотели даже на усталости. Один со мной одновременно пришел в 15,12. Люблю я с детьми резвиться, кровь разгоняется, бодрит! Видимо, в какой-то степени сказывается отсутствие "плавучего" детства. А может дело в том, что взрослые в тех бассейнах, куда я езжу по округе, не гоняют, вялотекущие какие-то. А мне бы погонять:))) Кстати, в очередной раз убедилась в том, что вот такие экспромт-прикидки плову спокойно, не дергаюсь, и результат всегда получается лучше, чем когда очень-очень хочу хорошо проплыть:

(

Гала от Ноября 07, 2012, 11:28:33 am

А я вчера плыла 400м стараясь везде делать сальто, потому что обычно мне не хватает воздуха на повороты на всю дистанцию, если на время плыть, в аэробе без проблем. Проплыла, конечно, хуже, зато все повороты сделала как надо ;D И кажется, что на скорости левая рука гребет вообще не туда, правая по ощущениям нормально, а вот левая, думается мне, ужас-ужас(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>). В упражнениях все хорошо, а на скорости ощущаю, что плыть ногами и одной рукой, этакий однорукый бандит(<http://s8.rimg.info/0d9315fa89d72f40e447b91bfce5dfa9.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-660760647.html>)

Viktor от Ноября 07, 2012, 12:09:23 pm

Цитата: Гала от Ноября 07, 2012, 11:28:33 am

А я вчера плыла 400м стараясь везде делать сальто, потому что обычно мне не хватает воздуха на повороты на всю дистанцию, если на время плыть, в аэробе без проблем. Проплыла, конечно, хуже, зато все повороты сделала как надо ;D И кажется, что на скорости левая рука гребет вообще не туда, правая по ощущениям нормально, а вот левая, думается мне, ужас-ужас(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>). В упражнениях все хорошо, а на скорости ощущаю, что плыть ногами и одной рукой, этакий однорукый бандит(<http://s8.rimg.info/0d9315fa89d72f40e447b91bfce5dfa9.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-660760647.html>)

У меня похожая история с дыханием, когда плыть 200 м брассом по короткой воде..... Особенно на второй сотне. Иногда создается впечатление, что плыть даже быстрее, когда не делаю выход, чем когда преодолевая себя его делаешь, но потом на четвертаке приходишь в себя))))))) Может кто, что посоветует ?

Гала от Ноября 07, 2012, 12:17:29 pm

Цитата: Viktor от Ноября 07, 2012, 12:09:23 pm

У меня похожая история с дыханием, когда плыть 200 м брассом по короткой воде..... Особенно на второй сотне. Иногда создается впечатление, что плыть даже быстрее, когда не делаю выход, чем когда преодолевая себя его делаешь, но потом на четвертаке приходишь в себя))))))) Может кто, что посоветует ?

Думаю, что дело в элементарной тренированности. Дыхание так же тренируется, как и все остальное.

@LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 12:19:26 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 09:03:45 pm

дышишь у бортика часто очень, только пульс разгоняешь. выдох увеличь раза в 3, растягивай его.

Кстати, отличный совет. Сегодня плыл 10x200 200кпл / 200 бр. После комплекса пульс 22-23, после брасса 24. Знаю, что при обычных условиях за минуту у меня пульс восстанавливается до 18-20. Попробовал сегодня выдыхать у бортика раза в 2 дольше и, о чудо! После 10 выдохов, сразу меряю снова пульс - пульс 16!!! Я сначала не мог своим глазам поверить поверить!

sosnin от Ноября 07, 2012, 12:34:19 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 12:19:26 pm

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 09:03:45 pm

дышишь у бортика часто очень, только пульс разгоняешь. выдох увеличь раза в 3, растягивай его.

Кстати, отличный совет. Сегодня плыл 10x200 200кпл / 200 бр. После комплекса пульс 22-23, после брасса 24. Знаю, что при обычных условиях за минуту у меня пульс восстанавливается до 18-20. Попробовал сегодня выдыхать у бортика раза в 2 дольше и, о чудо! После 10 выдохов, сразу меряю снова пульс - пульс 16!!! Я сначала не мог своим глазам поверить поверить!

е-мае... вот вы лузеры-юзеры!!! пора уже превращаться в продвинутых пользователей бассейна. этим выдохам учат раньше, чем стрелочке :)

Berrimog от Ноября 07, 2012, 12:35:39 pm

Но после того, как учат плавки завязывать перед стартом. ;D

sosnin от Ноября 07, 2012, 12:46:54 pm

Цитата: Berrimog от Ноября 07, 2012, 12:35:39 pm

Но после того, как учат плавки завязывать перед стартом. ;D

кстати, перед стартом, можно и почаще подышать раза 3-4, для обратного эффекта ;)

@LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 12:53:38 pm

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2012, 12:34:19 pm

е-мае...вот вы лузеры-юзеры!!! пора уже превращаться в продвинутых пользователей бассейна. этим выдохам учат раньше,чем стрелочке :)

Учить то учили, но никогда не говорили нафига это надо (мне тупо сказали, чтобы сердце не посадить ;D), тем более не объясняли про зависимость темпа этих выдохов и пульса.

sosnin от Ноября 07, 2012, 01:27:31 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 12:53:38 pm

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2012, 12:34:19 pm

е-мае...вот вы лузеры-юзеры!!! пора уже превращаться в продвинутых пользователей бассейна. этим выдохам учат раньше,чем стрелочке :)

Учить то учили, но никогда не говорили нафига это надо (мне тупо сказали, чтобы сердце не посадить ;D), тем более не объясняли про зависимость темпа этих выдохов и пульса.

александр,еще больший секрет хочешь?.....так можно делать и в дистанции.....

@LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 01:30:34 pm

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2012, 01:27:31 pm

александр,еще больший секрет хочешь?.....так можно делать и в дистанции.....

Это я уже понял, хотя когда плыву брассом, даже при длинном скольжении и длинном выдохе, пульс все равно высокий, по сравнению, к примеру, с тем же комплексом, который по ощущениям выматывает сильнее. Как такое может быть?

sosnin от Ноября 07, 2012, 01:37:18 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 01:30:34 pm

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2012, 01:27:31 pm

александр,еще больший секрет хочешь?.....так можно делать и в дистанции.....

Это я уже понял, хотя когда плыву брассом, даже при длинном скольжении и длинном выдохе, пульс все равно высокий, по сравнению, к примеру, с тем же комплексом, который по ощущениям выматывает сильнее. Как такое может быть?

а это уже большая задержка,чем нужна. думаю тут дело в выведении CO2. если выдыхаешь чуть дольше,то ты ее всю выводишь с выдохом,если передерживаешь (выход) ,то CO2 уже в мышцах стучится :) вот тебе в помощь длинные задания,чтоб ты учился ловить эту грань.а еще лучше ее сдвигать.

пс. плюсуите мне,плюсуите :) :))

@LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 01:39:43 pm

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2012, 01:37:18 pm

а это уже большая задержка,чем нужна. думаю тут дело в выведении CO2. если выдыхаешь чуть дольше,то ты ее всю выводишь с выдохом,если передерживаешь (выход) ,то CO2 уже в мышцах стучится :) вот тебе в помощь длинные задания,чтоб ты учился ловить эту грань.а еще лучше ее сдвигать.

Логично, спасибо.

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2012, 01:37:18 pm

пс. плюсуите мне,плюсуите :) :))

На сегодня уже не могу ;D ;D ;D

sosnin от Ноября 07, 2012, 01:40:20 pm

а разница между брассом и комплексом в том,что ты в комплексе брассом плывешь в 4 раза меньше и в спине,как способе, у тебя работают другие мышцы. ты ради интреса смени прохождение на сп-бат-бр-кр...брассом помирть будешь,а кролем полетишь.

@LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 01:44:40 pm

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2012, 01:40:20 pm

а разница между брассом и комплексом в том,что ты в комплексе брассом плывешь в 4 раза меньше и в спине у тебя работают другие мышцы. ты ради интреса смени прохождение на сп-бат-бр-кр...брассом помирть будешь,а кролем полетишь.

Не буду помирать, у меня батт не очень - в большей мере силовой, а брассом, в таких случаях я сразу снижаю темп, да и гребок в брассе после батта - кажется что в руки пружины всунули, настолько сразу легче становится - как раз в брассе и лечу, ну и в кроле само собой ;).

sosnin от Ноября 07, 2012, 01:48:46 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 01:44:40 pm

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2012, 01:40:20 pm

а разница между брассом и комплексом в том,что ты в комплексе брассом плывешь в 4 раза меньше и в спине у тебя работают другие мышцы. ты ради интреса смени прохождение на сп-бат-бр-кр...брассом помирть будешь,а кролем

полетишь.

Не буду помирать, у меня батт не очень - в большей мере силовой, а брассом, в таких случаях я сразу снижаю темп, да и гребок в брассе после батта - кажется что в руки пружины всунули, настолько сразу легче становится - как раз в брассе и лечу, ну и в кроле само собой ;).

ты пробовал?

BULLET от Ноября 07, 2012, 01:51:19 pm

такая же фигня когда брассом плыву пульс начинает аж зашкаливать((((надо что-то с этим делать... даже когда ноги брассом плыву, но не с доской а с маленьким гребком тоже пульс сильно поднимается(но я делаю 6 циклов на 25 метров, скольжение получается достаточно долгое под водой

Arman от Ноября 07, 2012, 02:19:59 pm

Цитата: Runtya от Ноября 07, 2012, 11:09:03 am

В начале тренки всего после пары сотен свободного купания рванула с мальчишками-пятиборцами (им по 13 лет, плавают года 3-4 по 5 дней в неделю) четвертачки с толчка. Первый их сделала с 15,42 (ребята тренку уже заканчивали, устали, а я еще не разогрелась совсем и особо не напрягалась). А второй они мне уступить совсем не захотели даже на усталости. Один со мной одновременно пришел в 15,12. Кстати, в очередной раз убедилась в том, что вот такие экспромт-прикидки плыву спокойно, не дергаюсь, и результат всегда получается лучше, чем когда очень-очень хочу хорошо проплыть:(Ну ты зверь:)))) Пора бы тебе поставить новую планку, отработать старт-поворот, может еще чуть-чуть подтянуть физуху, и в принципе сделать полтинник за (29)-30-31 будет вполне реальным... Что скажете господа эксперты :)?

Помнится я когда плавал в районе 28.5, четвертак со старта был в районе 13.3-13.5, и ничего длиннее четвертаков на скорость не плавал вообще...

П.С. Вот смотрю на тебя и думаю.. а может мало тренируюсь :)))))?

sosnin от Ноября 07, 2012, 02:31:39 pm

с такими четвертиками 30,5 предел (14,5+16). при идеальном старте и повороте.

Arman от Ноября 07, 2012, 02:36:10 pm

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2012, 02:31:39 pm

с такими четвертиками 30,5 предел (14,5+16). при идеальном старте и повороте.

Даже если так... ведь у нее лучшее время сейчас 32.5..

Runtya от Ноября 07, 2012, 03:31:51 pm

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2012, 02:41:22 pm

значит хреново тренируется :) :) или не то.

да и писал про самые пипец идельный вариант.

Вот провоцировать Рунтю "хреново тренируется" не нужно. Очень опасно для Рунтиноного здоровья:(

Четвертаки со старта в 14,6-14,8, с толчка в 15,5 выходила и раньше. А вот лучше 32,5 не плыла, разворот действительно совершенно сырой. К стенке подплываю близко, кувырок резко сделать получается, но я винт докручиваю практически и выхожу уже спиной вверх. Но вот с этим винтом на стенке потанцевать успеваю. Пробовала не докручивать, потом переворачиваться спиной вверх во время скольжения. Так меня куда-то в бок уносит. Вот и определилась, что сегодня на тренке делать буду:))))

@LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 03:59:12 pm

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2012, 02:04:17 pm

саша пробовать пошел чтоли...? :)

Ага, пошел обед пробовать :P

Комплекс в таком порядке не пробовал, зато плыл как-то задание 600м 50 батт + 100 брасс. Эт еще пострашнее будет)))

Letun от Ноября 07, 2012, 04:42:48 pm

Цитата: Viktor от Ноября 07, 2012, 12:09:23 pm

У меня похожая история с дыханием, когда плыву 200 м брассом по короткой воде..... Особенно на второй сотне. Иногда создается впечатление, что плыву даже быстрее, когда не делаю выход, чем когда перевозмогая себя его делаешь, но потом на четвертаке приходишь в себя)))))) Может кто, что посоветует ?

А ни хрена с этим не сделаешь.

И тренировать походу бесполезно - если сильная анаэробная чувствительность.

Я вот если длинное задание 1руки+2ноги брасс плыву - то всё нормально и выходы без проблем, потому что они (выходы) в общий режим вписываются в плане дыхания. А вот при обычном брассе - хоть убей, не могу и всё. 200-300 метров проплываю, делая выход на каждом четвертаке, а потом уже какое то насилание организма получается. При чём это у меня

и в детстве тоже было. По этому сей час, когда я дистанционно брассом плаваю, то полноценный выход через раз делаю. Ну а на соревнованиях - только терпеть остаётся.

Гала от Ноября 07, 2012, 04:49:41 pm

Кхе-кхе, да вы просто герои, для меня проплыть брассом 200 м это проблема и пофиг на выходы, максимум сотка и очень спокойно, если на скорость ,то только полтинник, а иначе я свои ноги в чувство буду еще пару часов приводить(<http://s8.rimg.info/5abcc563159f90b71ff91368b8c8fcd9.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-660546279.html>)

BULLET от Ноября 07, 2012, 04:52:03 pm

Цитата: Гала от Ноября 07, 2012, 04:49:41 pm

Кхе-кхе, да вы просто герои, для меня проплыть брассом 200 м это проблема и пофиг на выходы, максимум сотка и очень спокойно, если на скорость ,то только полтинник, а иначе я свои ноги в чувство буду еще пару часов приводить(<http://s8.rimg.info/5abcc563159f90b71ff91368b8c8fcd9.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-660546279.html>)
мы не герои, мы - брассисты))))

Гала от Ноября 07, 2012, 04:55:06 pm

Цитата: BULLET от Ноября 07, 2012, 04:52:03 pm

мы не герои, мы - брассисты))))

Ага. Ну, для меня это примерно одно и то же ;D. Вот как все,кто разбирается в органической химии для меня ну, очень умные люди, так и брассисты-это герои 8)

BULLET от Ноября 07, 2012, 05:10:29 pm

Цитата: Гала от Ноября 07, 2012, 04:55:06 pm

Цитата: BULLET от Ноября 07, 2012, 04:52:03 pm

мы не герои, мы - брассисты))))

Ага. Ну, для меня это примерно одно и то же ;D. Вот как все,кто разбирается в органической химии для меня ну, очень умные люди, так и брассисты-это герои 8)
а брассисты-ветераны вообще супермены))))

{@LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 05:12:48 pm

Цитата: BULLET от Ноября 07, 2012, 05:10:29 pm

а брассисты-ветераны вообще супермены))))

;D ;D ;D

Aqualover от Ноября 07, 2012, 05:19:32 pm

Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm

Народ, вы меня так растравили с обсуждениями техники плавания кролем от Варяга, что не удержалась, после маленькой разминки в чужом бассейне попросила детячью мамочку снять мое а-ля плавание кролем. Вот что вышло. ну это ты не в "олимпе" гоняла, а концовку полуторачасовой тренировки застать таки успел... вставлю свои делитантские две копейки к комментариям твоей техники: знаешь, глядя на тебя, на твоё упорство и желание покорить заветные рубежи поймал себя на мысли, что совсем тебя не знаю... по сравнению с майскими "ковыряниями" плавание стало более изящным, легким, и в то же время скоростным... понимая, что больной плечевой сустав не позволяет работать во всей амплитуде, ты плывешь классно! не для красивого словца это пишу... просто, действительно, очень заметный прогресс, ошибки... они есть у всех, но работа над ними, умение не отключать мозг, чувствовать воду, слушать свой организм - уверен все это тебе понятно, ну а результат... знаешь, если даже он тебе не покорится, ради одного - красивого и техничного плавания, твои тренировки уже много значат, и уже поплавать с тобой на одной или соседней дорожке, особенно во время твоих спринтерских серий в режиме для меня большая радость, спасибо тебе за это... ;)

Цитата: Runtya от Ноября 02, 2012, 09:03:08 pm

Обещаю, что плавать не брошу даже после самой жестокой критики. НИДАЖДЕТЕСЬ!
и не надо... плавай НА ЗДОРОВЬЕ...

Гала от Ноября 07, 2012, 05:20:54 pm

Как я согласна с предыдущим оратором. Я вообще не очень понимаю в чем Ирину упрекают, какие такие еще нагрузки она должна выполнять. Как я поняла, человек плавает полгода и такой потрясающий прогресс. Молодец,Ира! Так держать! :)

Viktor от Ноября 07, 2012, 05:29:29 pm

Цитата: Letun от Ноября 07, 2012, 04:42:48 pm

Цитата: Viktor от Ноября 07, 2012, 12:09:23 pm

А ни хрена с этим не сделаешь.

И тренировать походу бесполезно - если сильная анаэробная чувствительность.

Я вот если длинное задание 1руки+2ноги брасс плову - то всё нормально и выходы без проблем, потому что они (выходы) в общий режим вписываются в плане дыхания. А вот при обычном брассе - хоть убей, не могу и всё. 200-300 метров проплываю, делая выход на каждом четвертаке, а потом уже какое то насилование организма получается. При чём это у меня и в детстве тоже было. По этому сей час, когда я дистанционно брассом плаваю, то полноценный выход через раз делаю.

Ну а на соревнованиях - только терпеть остаётся.

А почему терпеть ? Разве по правилам FINA выход в брассе обязателен после поворота ?

Гала от Ноября 07, 2012, 05:32:33 pm

Цитата: Viktor от Ноября 07, 2012, 05:29:29 pm

А почему терпеть ? Разве по правилам FINA выход в брассе обязателен после поворота ?

Не обязателен, но,если его не делать, то надо иметь такое преимущество в скорости, чтобы мог себе позволить не делать выходы.

@LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 06:09:35 pm

Цитата: Гала от Ноября 07, 2012, 05:32:33 pm

Цитата: Viktor от Ноября 07, 2012, 05:29:29 pm

А почему терпеть ? Разве по правилам FINA выход в брассе обязателен после поворота ?

Не обязателен, но,если его не делать, то надо иметь такое преимущество в скорости, чтобы мог себе позволить не делать выходы.

Дело не только в преимуществе в скорости. Сколько циклов надо сделать, чтобы преодолеть то же расстояние? соответственно, сколько кислорода надо спалить? Сомневаюсь, что это в конце концов окажется экономнее.

ЗЫ: Я на трениках делаю каждый выход как на соревнованиях (по крайней мере такую даю себе установку). Вижу, что за 2 года выходы(особенно после поворотов) стали намного лучше. Если раньше выход после поворота был 7 метров, то сейчас 9-10, в зависимости от степени утомления. Чтобы по-меньше жечь кислорода, во время скольжения максимально расслабляюсь. Кроме того, рекомендуют во время выхода все время выдыхать, но я заметил, что мне легче, если я задерживаю дыхание и выдох делаю с первым толчком ногами брассом.

Белый Кит от Ноября 07, 2012, 06:25:54 pm

Цитата: Aqualover от Ноября 07, 2012, 05:19:32 pm

умение не отключать мозг, чувствовать воду, слушать свой организм - уверен все это тебе понятно,

организм свой она слушает - но не прислушивается ни фига ;) ;) ;) (когда он её говорит "стоп!" , "передохни")

Viktor от Ноября 07, 2012, 07:00:33 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 06:09:35 pm

Цитата: Гала от Ноября 07, 2012, 05:32:33 pm

Цитата: Viktor от Ноября 07, 2012, 05:29:29 pm

А почему терпеть ? Разве по правилам FINA выход в брассе обязателен после поворота ?

Дело не только в преимуществе в скорости. Сколько циклов надо сделать, чтобы преодолеть то же расстояние? соответственно, сколько кислорода надо спалить? Сомневаюсь, что это в конце концов окажется экономнее.

В скорости проигрываешь, я согласен. А на счет кислорода - не уверен, выход равноценен двум циклам и во время них, Вы ведь делаете два вдоха

@LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 07:28:15 pm

Цитата: Viktor от Ноября 07, 2012, 07:00:33 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 06:09:35 pm

Цитата: Гала от Ноября 07, 2012, 05:32:33 pm

Цитата: Viktor от Ноября 07, 2012, 05:29:29 pm

А почему терпеть ? Разве по правилам FINA выход в брассе обязателен после поворота ?

Дело не только в преимуществе в скорости. Сколько циклов надо сделать, чтобы преодолеть то же расстояние? соответственно, сколько кислорода надо спалить? Сомневаюсь, что это в конце концов окажется экономнее.

В скорости проигрываешь, я согласен. А на счет кислорода - не уверен, выход равноценен двум циклам и во время них, Вы ведь делаете два вдоха

Неслабые, однако, должны быть эти 2 цикла. При выходе 7м, чтобы на четвертак вышло 6 циклов, надо, чтобы цикл был $(25-7)/6=3$ метра, и я как-то не верю, что у человека, который в состоянии плыть брассом, делая цикл 3 с лишним метра, выход будет всего лишь 7 метров - это не вяжется с логикой. Как правило, я вижу, что брассисты делают в среднем выход около 9м (лучшие и худшие не будем брать в пример), а тут, при 6ти циклах на четвертак, цикл выходит уже $(25-9)/6=2,66$ м.

Соответственно выход равноценен $9/2,66$ то есть приблизительно 3.5 цикла, а это уже почти 10 циклов на 25м и 80 циклов на 200м (для сравнения 48-56 циклов / 200м, если делать выходы) - разница достаточно ощутимая.

лыжник от Ноября 07, 2012, 08:29:01 pm

Мдя, опять же в десятку((, у кабана вообще лапки худосточные, это ж не белый медведь с "граблями в лапах".

Наверное выложу видео, как я руки "вставляю" по сухому, подскажите, как нужно выложить в фас, в профиль, не проблема, в квартире это не в бассе))

Swimmer48 от Ноября 07, 2012, 08:35:07 pm

Цитата: лыжник от Ноября 07, 2012, 08:29:01 pm

Мдя, опять же в десятку((, у кабана вообще лапки худосточные, это ж не белый медведь с "граблями в лапах".

Наверное выложу видео, как я руки "вставляю" по сухому, подскажите, как нужно выложить в фас, в профиль, не проблема, в квартире это не в бассе))

У медведя тоже дельта не особо большая, а вот предплечье и ладонь огого, если посмотрите на лидеров плавания, то там так же. Гладкие покатые плечи и огромные ладони.

Iusmen от Ноября 07, 2012, 08:44:34 pm

Цитата: Yakut от Ноября 07, 2012, 07:36:42 pm

Цитата: лыжник от Ноября 06, 2012, 07:18:09 pm

но когда поплыл тот кабан что слева...

Кабаны они такие

http://www.youtube.com/watch?v=pMKdlzg-_GI (http://www.youtube.com/watch?v=pMKdlzg-_GI)

...Кабан проплыл больше 1,5 км за 15 минут. ...Спасатели рассчитывали на то, что молодой кабанчик (ему около полугода) быстро устанет...

Ну так все правильно - начал плавать с детства - через пару лет он и Сунь Яна сделает. ;D - если не бросит плавать. Ветка "Плавание после 30-и" - просьба выкладывать актуальные ролики. :D

Runtya от Ноября 07, 2012, 08:57:54 pm

Цитата: Белый Кит от Ноября 07, 2012, 06:25:54 pm

Цитата: Aqualover от Ноября 07, 2012, 05:19:32 pm

умение не отключать мозг, чувствовать воду, слушать свой организм - уверен все это тебе понятно,

организм свой она слушает - но не прислушивается ни фига ;) ;) ;) (когда он её говорит "стоп!" , "передохни")

Верю, у меня с этим проблемы. Ромик сегодня подковырнул, что плохо тренируюсь, так на своих спринтах, стартах и разворотах умчалась до одури. Только дома заметила, что обезболивающая таблетка так и осталась лежать на полке, забыла на фиг и про плечи, спину и про убитые руки. Тормозов нет вообще. Вместо откупа видео четвертаки со старта и с толчка записала, все эксперименты с правой реактивной рукой ставлю, левой классикой. качество отвратное, выкладывать не буду. Но свои ошибки уже сама вижу. Трени даром не прошла:)))

Гала от Ноября 07, 2012, 09:09:19 pm

Цитата: Runtya от Ноября 07, 2012, 08:57:54 pm

Верю, у меня с этим проблемы. Ромик сегодня подковырнул, что плохо тренируюсь, так на своих спринтах, стартах и разворотах умчалась до одури. Только дома заметила, что обезболивающая таблетка так и осталась лежать на полке, забыла на фиг и про плечи, спину и про убитые руки. Тормозов нет вообще. Вместо откупа видео четвертаки со старта и с толчка записала, все эксперименты с правой реактивной рукой ставлю, левой классикой. качество отвратное, выкладывать не буду. Но свои ошибки уже сама вижу. Трени даром не прошла:)))

Ээээ.....детка, ты конечно монстр и все такое, но сколько там тебе до соревок осталось? Надо бы сбавлять уже, а следующую неделю вообще в разминочном режиме, ты зачем так впахиваешь сейчас? Ты уже большая девочка и не надо вестись на всякое слабо(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>)

Runtya от Ноября 07, 2012, 09:22:19 pm

Много проболела, еще больше дурака проваляла, много, кроме провального локтя и прочего нужно подтягивать. Тот же старт и разворот. Хотя спринты на 12,5 со старта выматывают тоже изрядно, как и врзаться в разворот на полной скорости. Я, как Скарлет О'Хара, подумваю об этом завтра. У меня в мозгу еще работа над ошибками не закончилась на сегодня. Вот ночь с этим переночую, сны яркие посмотрю, как стартую, разворачиваюсь и финиширую. А завтра решу, что с этим все делать. Только к вечеру сто пудов передумваю. И ни фига я не большая, всего то 162 см вес 58, ни на кабана, ни на медведя совсем не похожа, разве что...

Гала от Ноября 07, 2012, 09:36:20 pm

Цитата: Runtya от Ноября 07, 2012, 09:22:19 pm

Много проболела, еще больше дурака проваляла, много, кроме провального локтя и прочего нужно подтягивать. Тот же старт и разворот.

Ирин, за неделю до соревок все равно ничего не успеешь восстановить, а вот снова заболеть можешь(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>). Потренируй лучше действительно старты и повороты, отплываешь чуть за флажки и шуруешь на поворот, делаешь сальто и опять к флажкам и так раз сто ;D.

варяг от Ноября 07, 2012, 11:35:31 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=xdCrZfTkG1c>

всем кому за 30 :)))

неважно как быстро мы плывем ребята :))) мы уже победили:))))))))))))))))))))))))))))))))))

ВИ АРЕ ЧЕМПИОНС МАЙ ФРЕНД:)

Yakut от Ноября 08, 2012, 03:25:46 am

Цитата: лыжник от Ноября 07, 2012, 08:29:01 pm

Мдя, опять же в десятку((, у кабана вообще лапки худосточные, это ж не белый медведь с "граблями в лапах".

А вот не в руках/граблях в плаванье сила:

<http://youtu.be/uKWHKWSQK-8> (<http://youtu.be/uKWHKWSQK-8>)

Yakut от Ноября 08, 2012, 03:47:16 am

Цитата: лыжник от Ноября 07, 2012, 08:29:01 pm

подскажите, как нужно выложить в фас, в профиль, не проблема, в квартире это не в бассе))

в фас, в профиль, сверху. Чем больше ракурсов тем больше ошибок видно.

Но скажу такую вещь, шутки шутками про руки, но это и правда не то, на чем в начале пути надо заморачиваться.

Не забывать про них на каждой тренировке надо, но положение тела и гибкость куда важнее, особенно на длинных дистанциях.

Вот на это упражнений надо побольше включать в программы.

Yakut от Ноября 08, 2012, 04:12:25 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 09:03:45 pm

ко всему прочему скажу, что как и думал никакой работы корпусом нет в бате.перхода волны нет. ноги и руки отдельно друг от друга. ноги от колена. что заводятся для удара, что делают удар-монотонно. так не должно быть.

кроль лучше, чем бат.

Лучше но не многим.

Так что с этим со всем делать, это все из-за негнушейся спины, я правильно понимаю?

Novichog от Ноября 08, 2012, 05:41:08 am

Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 04:12:25 am

Цитата: sosnin от Ноября 06, 2012, 09:03:45 pm

ко всему прочему скажу, что как и думал никакой работы корпусом нет в бате.перхода волны нет. ноги и руки отдельно друг от друга. ноги от колена. что заводятся для удара, что делают удар-монотонно. так не должно быть.

кроль лучше, чем бат.

Лучше но не многим.

Так что с этим со всем делать, это все из-за негнушейся спины, я правильно понимаю?

"негнушаяся" спина в бате это ограничение конечно, но к твоей ошибке в бате это не относится. если разбить весь цЫкл движений бата на элементы ты из этого цЫкла 2 движения просто не делаешь. Не делаешь не потому что спина не

позволяет, а потому что не умеешь или не считаешь нужными. Попробуй изобразить их на суше, лучше у шведской стенки, прежде чем прыгать в воду. (движения 1. "прогнуться вниз" и 2. "остросексуальное движение вниз тазом")

Yakut от Ноября 08, 2012, 06:02:35 am

Цитата: Novichog от Ноября 08, 2012, 05:41:08 am

"негнущаяся" спина в бате это ограничение конечно, но к твоей ошибке в бате это не относится.

А я не только про бат, там выше Соснин все мои проблемы назвал, еще до видео.

Swimmer48 от Ноября 08, 2012, 07:31:13 am

Цитата: Runtya от Ноября 07, 2012, 09:22:19 pm

Много проболела, еще больше дурака проваляла, много, кроме провального локтя и прочего нужно подтягивать. Тот же старт и разворот. Хотя спринты на 12,5 со старта выматывают тоже изрядно, как и врезаться в разворот на полной скорости. Я, как Скарлет О'Хара, подумаю об этом завтра. У меня в мозгу еще работа над ошибками не закончилась на сегодня. Вот ночь с этим переночую, сны яркие посмотрю, как стартую, разворачиваюсь и финиширую. А завтра решу, что с этим все делать. Только к вечеру сто пудов передумаю. И ни фига я не большая, всего то 162 см вес 58, ни на кабана, ни на медведя совсем не похожа, разве что...

запомните, лучше недо чем пере

sosnin от Ноября 08, 2012, 07:34:29 am

Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 06:02:35 am

Цитата: Novichog от Ноября 08, 2012, 05:41:08 am

"негнущаяся" спина в бате это ограничение конечно, но к твоей ошибке в бате это не относится.

А я не только про бат, там выше Соснин все мои проблемы назвал, еще до видео.

чугунная не только спина, но и плечевой сустав. из-за плеч, пронос в бате идет прямыми напряженными руками, от этого закрепощается спина с поясницей. и получается, что чтобы пронести руки нормально приходится выныривать.

пс. у самого такая фигня, вся дурь упирается в воду. но я уже метров 75 протяну батом нормально. я раньше прокрут делал 15 см, сейчас 45 :(всего-то лет 8 прошло, а может и меньше. за год сделал до 45 с 65. это только разминкой перед водой по 10-15 минут.

делать? - я бы забил на бат, гибкость в день по 40 мин на плечи и торс, бросил бы любое железо (твоей силы для плавания тебе хватит на всю жизнь). возможно резина слабая и батом с проносом. плавать только кролем постоянно выполняя "молнию", "воинское приветствие". вообще делать все, чтобы в проносе рука училась отдыхать, а не работать. у тебя в принципе нет фазы расслабления в бате. конечно ты можешь пойти по другому пути и плавать 25 и 50 метров. тогда тебе надо совсем другое делать.

RUтня, читай предложение полностью. там было "или не то..."

sosnin от Ноября 08, 2012, 07:53:54 am

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 03:59:12 pm

Цитата: sosnin от Ноября 07, 2012, 02:04:17 pm

саша пробовать пошел чтоли...? :)

Ага, пошел обед пробовать :P

Комплекс в таком порядке не пробовал, зато плыл как-то задание 600м 50 батт + 100 брасс. Эт еще пострашнее будет)))
обед то всный был? :P

неет это будет не страшнее. тяжело будет первые 200, потом-халява. а вот если ты в 8x200 комплекс поменяешь, как я сказал, то, думаю, разуверешься в том, что тебя брассом поперет. :) тебя поперет в лучшем случае последние 15 метров брасса, а там уже кроль :) а вот на 3-5ой и далее двухсотке запомни свои ощущения и расскажи :)

sosnin от Ноября 08, 2012, 09:01:34 am

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 07:34:29 am

делать? - я бы забил на бат, гибкость в день по 40 мин на плечи и торс, бросил бы любое железо (твоей силы для плавания тебе хватит на всю жизнь). возможно резина слабая и батом с проносом. плавать только кролем постоянно выполняя "молнию", "воинское приветствие".

еще с прижатой рукой и кручением плеча, поднимание плеч, с одной рукой впереди и гребок начинать с вынимания плеча.

дома: руки в замок на шее сзади, а жена ломает тебе руки, пытаясь свести локти сзади. только не переусердствуй. как чувствуешь растяжение, чуть добавляешь, до дискомфорта, и дуржешь на статику 30-40 секунд. кучу упражнений по Кифуту и по кругу все, можно 2-3-10 кругов.

Yakut от Ноября 08, 2012, 09:15:36 am

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 09:01:34 am

делать?- я бы забил на бат,гибкость в день по 40мин на плечи и торс,бросил бы любое железо(твоей силы для плавания тебе хватит на всю жизнь).возможно резина слабая и батом с проносом. плавать только кролем постоянно выполняя "молнию", "воинское приветствие".

Я правильно понимаю, молния это то же самое что и акульии плавник, т.е. пронос до точки локоть смотрит вверх и обратно? А отдавание чести это на суши, в воде у меня не получается коснуться виска если специально руку не подводить, а это наверное не правильно, или я рано голову на бок поворачиваю? Есть видео этого упражнения в воде?

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 09:01:34 am

еще с прижатой рукой и кручением плеча, поднимание плеч, с одной рукой впереди и гребок начинать с вынимания плеча. Про вынимание плеча плеча не понятно, это как? Гребок начинается с проноса или с захвата и как это начинать с вынимания плеча?

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 09:01:34 am

дома:руки в замок на шее сзади,а жена ломает тебе руки,пытаясь свести локти сзади.

Чтобы такое проделать гарем нужен.

Novichog от Ноября 08, 2012, 09:34:21 am

Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 09:15:36 am

Чтобы такое проделать гарем нужен.

Зачем гарем ? небольшая домашняя дыба является решением проблемы гибкости в плечевом поясе.

sosnin от Ноября 08, 2012, 09:44:28 am

Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 09:15:36 am

Чтобы такое проделать гарем нужен.

:) предполагал...зиви детей,племянников,бабушек. жен поменять не предлагаю. лифтеров только не зиви-оторвут что-нибудь.

Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 09:15:36 am

А отдавание чести это на суши, в воде у меня не получается коснуться виска если специально руку не подводить, а это наверное не правильно, или я рано голову на бок поворачиваю? Есть видео этого упражнения в воде?

в воде.делаешь обычный гребок.обычный пронос.но в середине проноса,когда делаешь вдох,прикладываешь средние пальцы к виску. можешь поскользится в таком положении.дальше завершаешь пронос. получится вдох на каждый гребок.идеально-делать так и без вдоха,с головой в воде.

на суше надо было делать раньше-в армии.

Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 09:15:36 am

Про вынимание плеча плеча не понятно, это как? Гребок начинается с проноса или с захвата и как это начинать с вынимания плеча?

делаешь захват,подтягивание,отталкивание. пауза. поднимаешь плечевой сустав в воздух,ну на 10 см.скольжение. дальше делаешь пронос.

Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 09:15:36 am

Я правильно понимаю, молния это то же самое что и акульии плавник, т.е. пронос до точки локоть смотрит вверх и обратно? при проносе большим пальцем ведешь по телу,от колена,по бедру,по ребрам,по подмышке.можешь тут паузу сделать. дальше как обычно. можешь по одной руке-так проще,можешь в координации.

Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2012, 10:05:41 am

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 09:44:28 am

Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 09:15:36 am

Про вынимание плеча плеча не понятно, это как? Гребок начинается с проноса или с захвата и как это начинать с вынимания плеча?

делаешь захват,подтягивание,отталкивание. пауза. поднимаешь плечевой сустав в воздух,ну на 10 см.скольжение. дальше

делаешь пронос.

Шраг еще не забудьте сделать в этот момент....

Yakut от Ноября 08, 2012, 10:10:09 am

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 09:44:28 am

в воде.делаешь обычный гребок.обычный пронос.но в середине проноса,когда делаешь вдох,прикладываешь средние пальцы к виску. можешь поскользнуть в таком положении.дальше завершаешь пронос. получится вдох на каждый гребок.идеально-делать так и без вдоха,с головой в воде.

Дошло, только в моем случае высоко задранной головы, надо не пальцы к виску тянуть а висок к пальцам.

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 09:44:28 am

при проносе большим пальцем ведешь по телу.от колена,по бедру,по ребрам,по подмышке.можешь тут паузу сделать. дальше как обычно. можешь по одной руке-так проще,можешь в координации.

А чем оно тогда отличается от этого: <http://youtu.be/2y3XrRxD9JY> (<http://youtu.be/2y3XrRxD9JY>)

Yakut от Ноября 08, 2012, 10:10:49 am

Цитата: Novichog от Ноября 08, 2012, 09:34:21 am

Зачем гарем ? небольшая домашняя дыба является решением проблемы гибкости в плечевом поясе.

Чтоб на дыбу затянуть.

Yakut от Ноября 08, 2012, 10:11:24 am

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 08, 2012, 10:05:41 am

Шраг еще не забудьте сделать в этот момент....

Ага, будет не привычно

Гала от Ноября 08, 2012, 10:27:36 am

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 08, 2012, 10:05:41 am

Шраг еще не забудьте сделать в этот момент....

Эээээ....я туплю, а шраг-это что? :o

Yakut от Ноября 08, 2012, 10:29:48 am

Цитата: Гала от Ноября 08, 2012, 10:27:36 am

Эээээ....я туплю, а шраг-это что? :o

Это шраги, только один штука.

Ivan Туаркин от Ноября 08, 2012, 10:44:36 am

Цитата: Гала от Ноября 08, 2012, 10:27:36 am

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 08, 2012, 10:05:41 am

Шраг еще не забудьте сделать в этот момент....

Эээээ....я туплю, а шраг-это что? :o

shrug - пожимание плечами. многие пловцы здесь не поднимают плечо при проносе, и получается такое смешное плавание когда руки крутятся в плечевых суставах, ну и гребок на 20 см короче, и плечу не удобно....

Гала от Ноября 08, 2012, 10:55:24 am

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 08, 2012, 10:44:36 am

shrug - пожимание плечами. многие пловцы здесь не поднимают плечо при проносе, и получается такое смешное плавание когда руки крутятся в плечевых суставах, ну и гребок на 20 см короче, и плечу не удобно....

Спасибо, а то я уже испугалась, что что-то важное упустила ;D. Можно попросить для тех,кто в танке, сразу перевод давать,когда англинизмы и пр. измы используете(<http://s8.rimg.info/ce4c58c554a2573ffee82c7f76e6b28e.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678117063.html>).

Белый Кит от Ноября 08, 2012, 11:19:58 am
просьба всем - высказываться по теме

здесь не Твиттер, не аська.

потрындеть пофлудить про смайлики - плз, или в ЛС, или ... туда.

BULLET от Ноября 08, 2012, 11:51:01 am

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 09:01:34 am

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 07:34:29 am

делать?- я бы забил на бат,гибкость в день по 40мин на плечи и торс,бросил бы любое железо(твоей силы для плавания тебе хватит на всю жизнь).возможно резина слабая и батом с проносом. плавать только кролем постоянно выполняя "молнию", "воинское приветствие".

еще с прижатой рукой и кручением плеча, поднимание плеч, с одной рукой впереди и гребок начинать с вынимания плеча.

дома:руки в замок на шее сзади,а жена ломает тебе руки,пытаясь свести локти сзади. только не переусердствуй. как чувствуешь растяжение,чуть добавляешь,до дискомфорта,и дуржешь на статику 30-40секунд. кучу упражнений по Кифуту и по кругу все,можно 2-3-10 кругов.

гыгыы, у меня руки так не гнутся, что я сцепив за головой руки в замок упираюсь в дверной проем локтями и начинаю потихоньку давить))) нормал так, так что пока жену не напрягаю)

sosnin от Ноября 08, 2012, 11:56:09 am

так-это как?

фига у вас размах локтей или дверной проем 60 см?

у меня проемы по 80 см.я в них прохожу с выставленными локтями :)

Yakut от Ноября 08, 2012, 11:59:45 am

Цитата: BULLET от Ноября 08, 2012, 11:51:01 am

гыгыы, у меня руки так не гнутся, что я сцепив за головой руки в замок упираюсь в дверной проем локтями и начинаю потихоньку давить))) нормал так, так что пока жену не напрягаю)

Пробовал аналогично, как и привязывать к турнику. Собственного веса не хватает достичь той точки когда неприятные ощущения возникают.

sosnin от Ноября 08, 2012, 12:10:49 pm

Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 11:59:45 am

Цитата: BULLET от Ноября 08, 2012, 11:51:01 am

гыгыы, у меня руки так не гнутся, что я сцепив за головой руки в замок упираюсь в дверной проем локтями и начинаю потихоньку давить))) нормал так, так что пока жену не напрягаю)

Пробовал аналогично, как и привязывать к турнику. Собственного веса не хватает достичь той точки когда неприятные ощущения возникают.

значит берешься за столб,кисть на уровне плеча,рука прямая,кисть смотрит вперед. рука на месте,а ты сам себя закручиваешь так,чтоб рука на месте и шла за спину. можешь кисть ставить чуть выше уровня плеча.

BULLET от Ноября 08, 2012, 12:20:37 pm

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 11:56:09 am

так-это как?

фига у вас размах локтей или дверной проем 60 см?

у меня проемы по 80 см.я в них прохожу с выставленными локтями :)

80 см)))

BULLET от Ноября 08, 2012, 12:23:35 pm

Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 12:10:49 pm

Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 11:59:45 am

Цитата: BULLET от Ноября 08, 2012, 11:51:01 am

гыгыы, у меня руки так не гнутся, что я сцепив за головой руки в замок упираюсь в дверной проем локтями и начинаю потихоньку давить))) нормал так, так что пока жену не напрягаю)

Пробовал аналогично, как и привязывать к турнику. Собственного веса не хватает достичь той точки когда неприятные ощущения возникают.

значит берешься за столб, кисть на уровне плеча, рука прямая, кисть смотрит вперед. рука на месте, а ты сам себя закручиваешь так, чтоб рука на месте и шла за спину. можешь кисть ставить чуть выше уровня плеча. да, только аккуратно так не перевернуть главное, можно просто в край внешней угловой стены (или в дверной косяк) упереться ладонью на уровне плеча, локоть согнут на 90 градусов и проталкивать свое тело вперед!) менее травматично

sosnin от Ноября 08, 2012, 12:30:53 pm
Цитата: BULLET от Ноября 08, 2012, 12:20:37 pm
Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 11:56:09 am
так-это как?
фига у вас размах локтей или дверной проем 60 см?
у меня проемы по 80 см.я в них прохожу с выставленными локтями :)

80 см))))
ну тогда -МУЖИКК! у меня таких данных нетю ;)

BULLET от Ноября 08, 2012, 12:33:55 pm
Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 12:30:53 pm
Цитата: BULLET от Ноября 08, 2012, 12:20:37 pm
Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 11:56:09 am
так-это как?
фига у вас размах локтей или дверной проем 60 см?
у меня проемы по 80 см.я в них прохожу с выставленными локтями :)

80 см))))
ну тогда -МУЖИКК! у меня таких данных нетю ;)

да вот в том то и дело, что мне теперь кажется что мои плечи мне мешают при входе в воду брассом((((может я конечно и подгоняюсь..... сейчас прям совсем стал плечи поднимать и предплечья сужать. результат такой что стал спокойно за 4 цикла проплывать 25 метров, раньше не мог (но если только долго долго скользить приходилось)

{@LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 12:42:41 pm
Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 07:53:54 am
обед то всный был? :P
Еще бы! :P
Цитата: sosnin от Ноября 08, 2012, 07:53:54 am
неет это будет не страшнее.тяжело будет первые 200, потом-халява. а вот если ты в 8x200 комплекс поменяешь, как я сказал, то, думаю, разуверешься в том, что тебя брассом поперет. :) тебя поперет в лучшем случае последние 15 метров брасса, а там уже кроль :) а вот на 3-5ой и далее двухсотке запомни свои ощущения и расскажи ;)
Все может быть. Попробовать пока не буду - пока своего кина хватает, может позже.... Че то сегодня вроде ничего такого особого не плавал, а с трени вылез убитый, конец недели наверно...

Yakut от Ноября 08, 2012, 03:03:30 pm
А не у кого пальцы в суставах во время гребка не болят?

{@LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 03:08:54 pm
Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 03:03:30 pm
А не у кого пальцы в суставах во время гребка не болят?
На ноге болит мизинец... уже недели 2.... после того как попался один под удар брассом :-X

Если объективных причин нету (морду никому не бил), есть смысл провериться на артрит.

BULLET от Ноября 08, 2012, 03:55:23 pm
Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 03:03:30 pm
А не у кого пальцы в суставах во время гребка не болят?

не замечал такого у себя, первые месяца 3 после перерыва болели очень плечи и локти(((сейчас ничего не болит (тьфу тьфу тьфу)

Viktor от Ноября 08, 2012, 04:00:42 pm
Цитата: {@LE}{@NDER от Ноября 07, 2012, 07:28:15 pm

Цитата: Viktor от Ноября 07, 2012, 07:00:33 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 06:09:35 pm

Цитата: Гала от Ноября 07, 2012, 05:32:33 pm

Цитата: Viktor от Ноября 07, 2012, 05:29:29 pm

А почему терпеть ? Разве по правилам FINA выход в брасе обязателен после поворота ?

Дело не только в преимуществе в скорости. Сколько циклов надо сделать, чтобы преодолеть то же расстояние? соответственно, сколько кислорода надо спалить? Сомневаюсь, что это в конце концов окажется экономнее.

В скорости проигрываешь, я согласен. А на счет кислорода - не уверен, выход равноценен двум циклам и во время них, Вы ведь делаете два вдоха

Неслабые, однако, должны быть эти 2 цикла. При выходе 7м, чтобы на четвертак вышло 6 циклов, надо, чтобы цикл был $(25-7)/6=3$ метра, и я как-то не верю, что у человека, который в состоянии плыть брасом, делая цикл 3 с лишним метра, выход будет всего лишь 7 метров - это не вяжется с логикой. Как правило, я вижу, что брассисты делают в среднем выход около 9м (лучшие и худшие не будем брать в пример), а тут, при 6ти циклах на четвертак, цикл выходит уже $(25-9)/6=2,66$ м.

Соответственно выход равноценен $9/2,66$ то есть приблизительно 3.5 цикла, а это уже почти 10 циклов на 25м и 80 циклов на 200м (для сравнения 48-56 циклов / 200м, если делать выходы) - разница достаточно ощутимая.

@LE} {@NDER, а Вы не учитываете, что после поворота, даже не делая выход, Вы ведь толкаетесь от бортика :) Поэтому два цикла я имею ввиду с толчком от бортика :)

@LE} {@NDER от Ноября 08, 2012, 04:11:26 pm

Цитата: Viktor от Ноября 08, 2012, 04:00:42 pm

@LE} {@NDER, а Вы не учитываете, что после поворота, даже не делая выход, Вы ведь толкаетесь от бортика :) Поэтому два цикла я имею ввиду с толчком от бортика :)

С толчком от бортика - это уже халтура ;D

Letun от Ноября 08, 2012, 04:28:00 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 06:09:35 pm

Дело не только в преимуществе в скорости. Сколько циклов надо сделать, чтобы преодолеть то же расстояние? соответственно, сколько кислорода надо спалить? Сомневаюсь, что это в конце концов окажется экономнее.

Да экономия то - дело второе или даже третье. Без полноценного выхода, что не говори - плыть проще, а вот то, что скорость меньше в итоге - это аксиома.

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 06:09:35 pm

ЗЫ: Я на трениках делаю каждый выход как на соревнованиях (по крайней мере такую даю себе установку). Вижу, что за 2 года выходы (особенно после поворотов) стали намного лучше. Если раньше выход после поворота был 7 метров, то сейчас 9-10, в зависимости от степени утомления.

Если мне не изменяет память - ты ведь в полтиннике тренируешься. В полтиннике я то же каждый раз выход делаю полноценный. А вот в четвертаке, даже если установку даю себе, то делать то я их делаю, но только потом пока плыву, не о технике думаю, а как бы отдышаться до следующего поворота. Выходы же ведь полноценные выполняю - не халтурую.

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 06:09:35 pm

Чтобы по-меньше жечь кислорода, во время скольжения максимально расслабляюсь. Кроме того, рекомендуют во время выхода все время выдыхать, но я заметил, что мне легче, если я задерживаю дыхание и выдох делаю с первым толчком ногами брасом.

Я то же не делаю постоянный выдох. Плаву лучше с пустыми лёгкими - глубже оказываюсь, чем привык.

Гала от Ноября 08, 2012, 04:32:58 pm

Цитата: Letun от Ноября 08, 2012, 04:28:00 pm

В полтиннике я то же каждый раз выход делаю полноценный. А вот в четвертаке, даже если установку даю себе, то делать то я их делаю, но только потом пока плыву, не о технике думаю, а как бы отдышаться до следующего поворота. Выходы же ведь полноценные выполняю - не халтурую.

Та же фигня, как будто сама это написала :(

@LE} {@NDER от Ноября 08, 2012, 04:37:30 pm

Цитата: Letun от Ноября 08, 2012, 04:28:00 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 07, 2012, 06:09:35 pm

ЗЫ: Я на трениках делаю каждый выход как на соревнованиях (по крайней мере такую даю себе установку). Вижу, что за 2 года

выходы(особенно после поворотов) стали намного лучше. Если раньше выход после поворота был 7 метров, то сейчас 9-10, в зависимости от степени утомления.

Если мне не изменяет память - ты ведь в полтиннике тренируешься. В полтиннике я то же каждый раз выход делаю полноценный. А вот в четвертаке, даже если установку даю себе, то делать то я их делаю, но только потом пока плыву, не о технике думаю, а как бы отдышаться до следующего поворота. Выходы же ведь полноценные выполняю - не халтуру. Да, я об этом не подумал. Согласен, в четвертаке мне тоже тяжелее плавать, особенно когда плаваю задания на минимальное количество циклов, вроде и темпа большого нету, а вылазишь из басса, как-будто отпахал в диком режиме.

Yakut от Ноября 08, 2012, 05:45:34 pm

Блин, сходил на тренировку, поплавал блин упражнения.

Нифига не получилось, да еще и не успел проплыть программу.

Во время выполнения молнии/акульего плавника вот так скользить:

(http://img-fotki.yandex.ru/get/6516/185008767.0/0_7c630_400ceec_orig)

не получается. Подтапливаюсь так, что вся кисть под воду уходит.

Упражнение отдать честь тоже не выходит, не как у меня не совмещается на одной прямой голова и точка входа руки в воду.

А есть где-нибудь видео этого упражнения?

Аnya7 от Ноября 08, 2012, 05:51:50 pm

странно что вся кисть. Вам видимо надо больше ногами работать.

Попробуйте сделать упражнение-

1. ноги кроль на боку, нижняя рука впереди, верхняя на боку; для вдоха поворот головы

2. на спине, ноги кроль, руки прямые над бедрами, потом над животом, и увеличивайте градус поднятия до 90(над плечами), при этом лицо не должно тонуть!

после этого ещё раз попробуйте акулу

Домино от Ноября 08, 2012, 06:10:13 pm
Yakut

Первое время можно упражнения в ластах поплавать.

{@LE} {@NDER от Ноября 08, 2012, 06:19:58 pm
Цитата: Домино от Ноября 08, 2012, 06:10:13 pm
Yakut

Первое время можно упражнения в ластах поплавать.

Двумя руками поддерживаю вариант с ластами. Только желательно в коротких ластах.

Домино от Ноября 08, 2012, 06:31:12 pm
Ну это само собой.

Runtya от Ноября 08, 2012, 09:34:43 pm
Вопрос к экспертам: если у меня правая рука совсем не хочет держать "акулий плавник" и я работаю ей прямой, в чем криминал? Второй вопрос: мне плыть полтинник, если его идти на прямых реактивных руках без плавников и чести? На большие дистанции на прямых я не выплыву. Но полтос-то?

Гала от Ноября 08, 2012, 09:44:00 pm
Цитата: Runtya от Ноября 08, 2012, 09:34:43 pm
Вопрос к экспертам: если у меня правая рука совсем не хочет держать "акулий плавник" и я работаю ей прямой, в чем криминал? Второй вопрос: мне плыть полтинник, если его идти на прямых реактивных руках без плавников и чести? На большие дистанции на прямых я не выплыву. Но полтос-то?
Полтос выплывешь, а тебе на прямых реально удобнее?

Runtya от Ноября 08, 2012, 10:31:43 pm
Правой лучше получается руку в воду вкладывать, тянуться и гребок, соответственно, лучше получается. Правда, сырое все еще, до автоматизма не доведено. Боюсь, на соревнованиях опять рвать воду буду. Свисток, и забуду про все совсем. На Беляеве только к концу полтинника вспомнила, как грести нужно и то, потому только, что почувствовала усталость.

Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2012, 10:49:36 pm

Цитата: Runtya от Ноября 08, 2012, 09:34:43 pm

Вопрос к экспертам: если у меня правая рука совсем не хочет держать "акулий плавник" и я работаю ей прямой, в чем криминал? Второй вопрос: мне плыть полтинник, если его идти на прямых реактивных руках без плавников и чести? На большие дистанции на прямых я не выплыву. Но полтос-то?

физически не может или не получается? надо уметь себя заставлять и контролировать.... в этом и есть криминал всеголишь! (но он очень криминальный для начинающих или плавающих сами по себе)

а так пофик по большому щету. Можно плавать на прямых, на полу согнутых, на согнутых....

нормально можно длинные дистанции на прямых руках плыть, это ж только пронос!!! плывите только в первой четверти, потому что все сразу думают что если прямые руки то это мельница, байдарка. Т.е. путают конфигурацию проноса с конфигурацией синхронизации!!

на спине никто с 30х годов прошлого века не плавает с кривыми руками, а в кроле чего?

Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2012, 10:52:19 pm

Цитата: Runtya от Ноября 08, 2012, 10:31:43 pm

Правой лучше получается руку в воду вкладывать, тянуться и гребок, соответственно, лучше получается. Правда, сырое все еще, до автоматизма не доведено. Боюсь, на соревнованиях опять рвать воду буду. Свисток, и забуду про все совсем. На Беляеве только к концу полтинника вспомнила, как грести нужно и то, потому только, что почувствовала усталость.

на суше вкладывание отрабатывать лучше, вместо кросса..... кросс сколько пол часа? вот пол часа можно стоять и перед зеркалом крутица, пользы будет гораздо больше. на суше можно очень медленно движения делать, застыть в любой момент и тп....

Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2012, 10:58:20 pm

Цитата: Yakut от Ноября 08, 2012, 05:45:34 pm

Блин, сходил на тренировку, поплавал блин упражнения.

Нифига не получилось, да еще и не успел проплыть программу.

Во время выполнения молнии/акульего плавника вот так скользить:

...

не получается. Подтапливаюсь так, что вся кисть под воду уходит.

Это очень сложное упражнение если плавать его на баланс. Если для проноса и работы плечей то паузу лучше не делать. Ласты не помогут, т.е. они помогут только как эквивалент бешеной работы ног, а надо правильно тело держать.

Задерживать можно в разных местах и тело топиться будет по разному, ибо центр тяжести и тп меняется.

В полной координации в этом месте рука кстати наоборот с самой максимальной скоростью летит, чтоб как раз избежать подтапливания.

А так совет старый - вытянуть макушку вверх, втянуть живот, выпрямить спину, напрячь пресс. Чем длиннее и жестче тело тем меньше оно будет топиться.

Yakut от Ноября 09, 2012, 06:42:10 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2012, 10:05:41 am

Шаг еще не забудьте сделать в этот момент...

Если поднимать в начале проноса плече, то получается движение сходное с тем, как будто руку пытаешься забросить чтобы что-нибудь с верхней полки шкафа достать. когда не дотягиваешься. Так и должно быть?

Yakut от Ноября 09, 2012, 06:54:00 am

Кстати если снимать на видео, чтобы отследить выполнение я правильно понимаю, самый лучший ракурс для этого снизу-спереди-немного сбоку

Ivan Tyarkin от Ноября 09, 2012, 09:39:18 am

Цитата: Yakut от Ноября 09, 2012, 06:42:10 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2012, 10:05:41 am

Шаг еще не забудьте сделать в этот момент...

Если поднимать в начале проноса плече, то получается движение сходное с тем, как будто руку пытаешься забросить чтобы

что-нибудь с верхней полки шкафа достать. когда не дотягиваешься. Так и должно быть?

Не знаю, я всегда доставл до верхней полки ;D

Я б начал что просто одной рукой сделал шаг как в качалке, прям в начале проноса этой же руки...

В этом положении головка хьюмеруса не будет упираться в акромион.

(<http://www.baurock.ru/interview/sho3.jpg>)

вон на картинке они зовут этот кусок лопатки потолком.

Если же поднять плечо, то лопатка развернется по часовой стрелке на 45 градусов и освободит пространство для движения

Домино от Ноября 09, 2012, 09:54:27 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2012, 10:58:20 pm

Ласты не помогут, т.е. они помогут только как эквивалент бешеной работы ног,

Ничего подобного. В упражнении, ласты помогают удерживать баланс тела в воде и больший акцент в этот момент уделять рукам, при этом ноги в ластах практически не работают, амплитуда движения ног минимальна, только чтобы создать движение вперед.

feniks2277 от Ноября 09, 2012, 10:06:30 am

Цитата: Runtya от Ноября 08, 2012, 09:34:43 pm

Вопрос к экспертам: если у меня правая рука совсем не хочет держать "акулий плавник" и я работаю ей прямой, в чем криминал? Второй вопрос: мне плыть полтинник, если его идти на прямых реактивных руках без плавников и чести? На большие дистанции на прямых я не выплыву. Но полтос-то?

Хоть какими прямыми. Straight-Arm Freestyle, Olympic gold and silver medalist Scott Tucker

<https://www.youtube.com/watch?v=awL6Wzdm9j4>

И на ваши локти проваленные тоже обратите внимание.

и ну ничего Скоту не мешало возить за собой компарию.

Это для Варяга с Саливаном

Кто то прав был им фогум читать некогда

Плывать надо.

Ivan Tyarkin от Ноября 09, 2012, 10:32:04 am

Цитата: Домино от Ноября 09, 2012, 09:54:27 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 08, 2012, 10:58:20 pm

Ласты не помогут, т.е. они помогут только как эквивалент бешеной работы ног,

Ничего подобного. В упражнении, ласты помогают удерживать баланс тела в воде и больший акцент в этот момент уделять рукам, при этом ноги в ластах практически не работают, амплитуда движения ног минимальна, только чтобы создать движение вперед.

да, я это и хотел сказать

Ivan Tyarkin от Ноября 09, 2012, 10:33:14 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 09, 2012, 10:06:30 am

Хоть какими прямыми. Straight-Arm Freestyle, Olympic gold and silver medalist Scott Tucker

<https://www.youtube.com/watch?v=awL6Wzdm9j4>

И на ваши локти проваленные тоже обратите внимание.

и ну ничего Скоту не мешало возить за собой компарию.

Это для Варяга с Саливаном

Кто то прав был им фогум читать некогда

Плывать надо.

сам много наплавал уже? или старость не в радость?

нормальные локти, ты наверно не разбираешься просто

feniks2277 от Ноября 09, 2012, 10:43:37 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 09, 2012, 10:33:14 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 09, 2012, 10:06:30 am

Хоть какими прямыми.Straight-Arm Freestyle, Olympic gold and silver medalist Scott Tucker

<https://www.youtube.com/watch?v=awL6Wzdm9j4>

И на ваши локти проваленные тоже обратите внимание.

и ну ничего Скоту не мешало возить за собой компарию.

Это для Варяга с Саливаном

Кто то прав был им фогум читать некогда

Плывать надо.

сам много наплавал уже? или старость не в радость?

нормальные локти, ты наверно не разбираешься просто

Да какие наши годы сынок.

Но ты прав тебе бы уже пистон не поставил.

Гала от Ноября 09, 2012, 10:46:08 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 09, 2012, 10:06:30 am

и ну ничего Скоту не мешало возить за собой компарию.

Чего Скотг возил за собой?(<http://s19.rimg.info/c7a1d4c2374098d41e1cc41fbd600fa7.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1227083943.html>)

Ivan Tyarkin от Ноября 09, 2012, 11:02:59 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 09, 2012, 10:43:37 am

Да какие наши годы сынок.

Но ты прав тебе бы уже пистон не поставил.

ты вроде собирался плавать, просто интересуюсь успехами.

книжки типа изучил уже, а на практике?

просто интересно, без задней мысли. ;)

feniks2277 от Ноября 09, 2012, 11:19:59 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 09, 2012, 11:02:59 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 09, 2012, 10:43:37 am

Да какие наши годы сынок.

Но ты прав тебе бы уже пистон не поставил.

ты вроде собирался плавать, просто интересуюсь успехами.

книжки типа изучил уже, а на практике?

просто интересно, без задней мысли. ;)

Вань откуда дровишки ,я помоему о том что плавать

собираюсь тему не озвучивал.

А по годам к своим добавь ещё тридцатку.

Berrimog от Ноября 09, 2012, 11:23:42 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 09, 2012, 10:06:30 am

Хоть какими прямыми.Straight-Arm Freestyle, Olympic gold and silver medalist Scott Tucker

<https://www.youtube.com/watch?v=awL6Wzdm9j4>

И на ваши локти проваленные тоже обратите внимание.

и ну ничего Скоту не мешало возить за собой компарию.

Это для Варяга с Саливаном

Кто то прав был им фогум читать некогда

Плывать надо.

Высокий локоть не самоцель, но способ, быстрый и понятный для рядового пловца для того, чтобы занять угловую скорость в предплечье.

feniks2277 от Ноября 09, 2012, 11:52:43 am

Цитата: Bergimor от Ноября 09, 2012, 11:23:42 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 09, 2012, 10:06:30 am

Хоть какими прямыми. Straight-Arm Freestyle, Olympic gold and silver medalist Scott Tucker

<https://www.youtube.com/watch?v=awL6Wzdm9j4>

И на ваши локти проваленные тоже обратите внимание.

и ну ничего Скоту не мешало возить за собой компарию.

Это для Варяга с Саливаном

Кто то прав был им фогум читать некогда

Плывать надо.

Высокий локоть не самоцель, но способ, быстрый и понятный для рядового пловца для того, чтобы занять угловую скорость в предплечье.

Согласен но рядовой плавец поставил это как

"краеугольный камень" не понимая что плавая

1000 м на тренировке его локоть полетит

вниз "провалится" как только он поплывёт чуток быстрее,

на усталости уж поверь не до контроля высокого локтя

Пока есть два критерия :

шаг гребка x темп = скорость плавания

То есть если длинна вашего гребка большая

то и эффективность вашего плавания

хорошая, а если при увеличении темпа сохраняется

длинна гребка(шаг гребка) значит эффективность

на должном уровне.

Мог бы процитировать Д.Сало, но как я понял

здесь лучше ссылаться на свой опыт.

feniks2277 от Ноября 09, 2012, 12:46:30 pm

Цитата: Гала от Ноября 09, 2012, 10:46:08 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 09, 2012, 10:06:30 am

и ну ничего Скоту не мешало возить за собой компарию.

Чего Скотт возил за собой?(<http://s19.rimg.info/c7a1d4c2374098d41e1cc41fbd600fa7.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1227083943.html>)

Ну не доглядел извеняйте

"компанию" ,в смысле пловцов которые соревновались

со Скотом.

Swimmer48 от Ноября 09, 2012, 12:48:14 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 09, 2012, 11:52:43 am

Цитата: Bergimor от Ноября 09, 2012, 11:23:42 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 09, 2012, 10:06:30 am

Хоть какими прямыми. Straight-Arm Freestyle, Olympic gold and silver medalist Scott Tucker

<https://www.youtube.com/watch?v=awL6Wzdm9j4>

И на ваши локти проваленные тоже обратите внимание.

и ну ничего Скоту не мешало возить за собой компарию.

Это для Варяга с Саливаном

Кто то прав был им фогум читать некогда

Плывать надо.

Высокий локоть не самоцель, но способ, быстрый и понятный для рядового пловца для того, чтобы занять угловую скорость в предплечье.

Согласен но рядовой плавец поставил это как

"краеугольный камень" не понимая что плавая

1000 м на тренировке его локоть полетит

вниз "провалится" как только он поплывёт чуток быстрее,

на усталости уж поверь не до контроля высокого локтя

Пока есть два критерия :

шаг гребка x темп = скорость плавания

То есть если длинна вашего гребка большая

то и эффективность вашего плавания

хорошая, а если при увеличении темпа сохраняется

длинна гребка(шаг гребка) значит эффективность

на должном уровне.

Мог бы процитировать Д.Сало, но как я понял

здесь лучше ссылаться на свой опыт.

Длина шага зависит от того как делается гребок (с высоким локтем или нет), если начать плыть с проваленным локтем, то темп может увеличиться, а длина шага стать меньше значит эффективность плавания упадет. Соответственно, если длина шага изначально небольшая, а темп высокий, то надо увеличивать длину шага, например выставлением высокого локтя. Почему критиковали ТИ, потому что при увеличении темпа длина их шага заметно бы сократилась, потому они всегда плывут в минимальном темпе с максимальной длиной шага, что да в общем то эффективное плавание, но не самое быстрое.

Гала от Ноября 09, 2012, 12:50:00 pm
Цитата: feniks2277 от Ноября 09, 2012, 12:46:30 pm
Ну не доглядел извеняйте
"компанию" ,в смысле пловцов которые соревновались
со Скотом.
У меня было два варианта: либо кампари, либо компанию,поэтому и уточнила ;D

feniks2277 от Ноября 09, 2012, 02:48:17 pm
Интересно на
этом видео парень
на первых 25 м делает 8 циклов -16 гребков.

<http://www.youtube.com/watch?v=t60-myxBlA0&feature=channel&list=UL>

Вопрос: у него эффективное плавание согласно его скорости?
Если нет , то почему?

BULLET от Ноября 09, 2012, 02:54:15 pm
Цитата: feniks2277 от Ноября 09, 2012, 02:48:17 pm
Интересно на
этом видео парень
на первых 25 м делает 8 циклов -16 гребков.

<http://www.youtube.com/watch?v=t60-myxBlA0&feature=channel&list=UL>

Вопрос: у него эффективное плавание согласно его скорости?
Если нет , то почему?
я даже знаю что это за парень о_О))))

@LE} {@NDER от Ноября 09, 2012, 03:07:56 pm
Цитата: BULLET от Ноября 09, 2012, 02:54:15 pm
я даже знаю что это за парень о_О))))
Все скоро начнут в примерах приводить в энциклопедиях, надо срочно патентовать материалы, гладишь, потом свою школу плавания откроет и назовёт: "Не сдастся гордый Варяг!" ;D

Гала от Ноября 09, 2012, 03:21:22 pm
Мы теперь на Николае учимся? ;D Кстати, что-то давно видео не было
(<http://s16.rimg.info/be59236cac07e44a91f4e0de36443998.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-936992295.html>)

BULLET от Ноября 09, 2012, 03:50:49 pm
Цитата: Гала от Ноября 09, 2012, 03:21:22 pm
Мы теперь на Николае учимся? ;D Кстати, что-то давно видео не было
(<http://s16.rimg.info/be59236cac07e44a91f4e0de36443998.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-936992295.html>)

где такие красивые смайлы раздают????

@LE} {@NDER от Ноября 09, 2012, 04:07:13 pm
Цитата: BULLET от Ноября 09, 2012, 03:50:49 pm
где такие красивые смайлы раздают????
Нажми цитировать, и увидишь линку.

Novichog от Ноября 09, 2012, 06:25:23 pm

Цитата: BULLET от Ноября 09, 2012, 03:50:49 pm

Цитата: Гала от Ноября 09, 2012, 03:21:22 pm

Мы теперь на Николае учимся? ;D Кстати, что-то давно видео не было

(<http://s16.rimg.info/be59236cac07e44a91f4e0de36443998.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-936992295.html>)

где такие красивые смайлы раздают????

не по уставу плывет ((, раздражает...

Гала от Ноября 09, 2012, 06:34:13 pm

Цитата: Novichog от Ноября 09, 2012, 06:25:23 pm

не по уставу плывет

Локоть провальный,да? ;D

Novichog от Ноября 09, 2012, 06:45:33 pm

Цитата: Гала от Ноября 09, 2012, 06:34:13 pm

Цитата: Novichog от Ноября 09, 2012, 06:25:23 pm

не по уставу плывет

Локоть провальный,да? ;D

снимаю замечание...спина - брасс , все верно.

Гала от Ноября 09, 2012, 06:46:57 pm

Варяг, давай новое видео, а то мы уже докатились до обсуждения техники смайликов! ;D

Runtya от Ноября 10, 2012, 07:43:17 pm

Ну, давайте я вас развлекать буду своим звериным кролем. В середине второго часа трени попросила дефушку меня снять. Проплыла ничуть не лучше, чем та дефушка снимала. Прикольно! Ничего общего с моими четвертаками с прямым проносом и кривыми расслабленными плечами не имеет. Все тот же майский а-ля мой кроль, только время чуть лучше. У-гы-гы-гы!

<http://youtu.be/Fx4oKf1ncog>

В начале первого часа после спринтов 2 четвертака в ластах в 13,8 без отдышки меня тренер засек, получилось таким же макаром, но еще почти на свежака, 32,45. Блин, за лучшее время я еще не плавала. Арман, наверное, прав, смогу, скорее всего и лучше:))) Не засекалась с Денисова, больше месяца дурака валяла:)))

moi от Ноября 10, 2012, 08:47:30 pm

Рунтя, надо корпусом больше ворчать. От этого идет недогребание (рука выходит не бедра), и негибкие плечи еще больше усугубляют все дело. Ноги по-моему лучше стали. Ну и локоть проваливается на втором четвертаке при таком молотилове.

P.S. Нравится анти-шейк у камеры. Плавно снимает, как по рельсам едет. :O)))

Runtya от Ноября 10, 2012, 08:50:41 pm

Засеките, плиз, время:)))

@LE} {@NDER от Ноября 10, 2012, 08:56:18 pm

Цитата: Runtya от Ноября 10, 2012, 08:50:41 pm

Засеките, плиз, время:)))

Там съемка начинается, когда ты уже начала толчек - точного времени не будет. Думаю, что со стартом по команде будет 33 с копейками.

Runtya от Ноября 10, 2012, 09:02:24 pm

Да и ладно, я все равно сегодня проплыла свое лучшее время :P С локтями, молотиловом и прочей фигней.

Swimmer48 от Ноября 10, 2012, 09:57:31 pm

Цитата: Runtya от Ноября 10, 2012, 07:43:17 pm

Ну, давайте я вас развлекать буду своим звериным кролем. В середине второго часа трени попросила дефушку меня снять. Проплыла ничуть не лучше, чем та дефушка снимала. Прикольно! Ничего общего с моими четвертаками с прямым проносом и кривыми расслабленными плечами не имеет. Все тот же майский а-ля мой кроль, только время чуть лучше. У-гы-гы-гы!

<http://youtu.be/Fx4oKf1ncog>

В начале первого часа после спринтов 2 четвертака в ластах в 13,8 без отдышки меня тренер засекал, получилось таким же макарон, но еще почти на свежака, 32,45. Блин, за лучшее время я еще не плавала. Арман, наверное, прав, смогу, скорее всего и лучше:))) Не засекалась с Денисова, больше месяца дурака валяла:)))
А чего вы без очков плаваете? Я думаю потому и голову задираете, чтобы свет белый увидеть, т.к. под водой я думаю закрываете глаза. С поворотом тоже можно поработать слишком сильно складываетесь (поджимаете ноги к себе). На самом деле нужно делать не кувырок, а как страховку в дзюдо - пережат через плечо.

Swimmer48 от Ноября 10, 2012, 10:47:27 pm

Цитата: Runtya от Ноября 10, 2012, 10:05:11 pm

Представляете, я с ОТКРЫТЫМИ глазами плаваю. По 2 часа 5-6 раз в неделю и в любой перехлорке. А голову задираю, потому что шея ужасно больная, я и за рулем-то, когда паркуюсь с грязными зеркалами, всем корпусом поворачиваюсь, башка сама на шее вертится плохо, особенно вправо. Разворот пока не лечится, танцы народов Севера на стенке с крендельками руками. Работаю:)))

Ну так и надо корпусом, а вы голову задираете, вы можете на суше подбородок положить на ключицу?

Runtya от Ноября 11, 2012, 06:53:39 am

Могу. И дышать вот так могу.

http://youtu.be/wXdyFMah0_s

Только когда на время плыву про все на свете забываю. И гребок рассыпается, рванина получается, и ноги сами по себе, и про вращение корпусом забываю, голова при повороте идет вверх-вбок, а рука, делающая гребок, валится.

Работаю.

Yakut от Ноября 11, 2012, 09:29:47 am

Вопрос:

Вчера купался просто с женой, решил о немного на ногах сконцентрироваться.

Левая не работает совсем, я так думал. Решил поплавать с доской работа одной ногой, по очереди четный нечетный четвертак. Показалась нога левая совсем не работает, пока скорость от борта есть еще как то гребу, если притормозить то почти на месте. Одел на левую ласту короткую и решил одной ей поработать, сложилось ощущение что она у меня не кролем гребет, а дельфинообразно что бы я не делал(с правой в одной ласте такого нет, проверил). Как можно отработать движение ног, чтобы они работали хотя бы приблизительно симметрично? Или забить и тренировать кроль с акцентом на одну сторону? Дышу я свободно на обе стороны (изначально так плавал), но легче на скорости плыть с акцентом на одну сторону.

Гала от Ноября 11, 2012, 10:20:56 am

Буду сейчас хвастаться ;D. Вчера на соревках у спины еще секунду отвоевала, до 38 секунда осталось четыре, за пять месяцев скинула четыре секунды, до точки отсчета осталось еще четыре 8). ТЕперь про 400м, во-первых, я выиграла ;D, во-вторых, установила свой собственный сизон бест и улучшила время аж на 21 секунду! Теперь осталось еще 16 скинуть ;D, тогда можно будет о чем-то говорить, время получилось 6:16, я тут тписала, что было 5:59, не фига, не было, я тогда ошиблась, скорее всего было 6:49, я потом проанализировала и поняла, что всех ввела в заблуд (<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>). Обидно, что разложилась не очень хорошо на дистанции, сильно береглась, сил еще осталось немеренно, ну, может не немеренно, но оставались. Вот даже две недели по программе Феникса помогли, буду работать дальше. Феникс, а может работу в режиме чуть ускорить? (<http://s.rimg.info/94fe6aa7ed5fb0148ae2c95773529f4b.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-71344743.html>)

Swimmer48 от Ноября 11, 2012, 10:22:15 am

Цитата: Runtya от Ноября 11, 2012, 06:53:39 am

Могу. И дышать вот так могу.

http://youtu.be/wXdyFMah0_s

Только когда на время плыву про все на свете забываю. И гребок рассыпается, рванина получается, и ноги сами по себе, и про вращение корпусом забываю, голова при повороте идет вверх-вбок, а рука, делающая гребок, валится.

Работаю.

Там вы плывете без дыхания:)) Нужно нарабатывать максимальную скорость без отключки мозгов, т.е. делать в конце 2*25 со старта с включенными мозгами, т.е. плывете максимально быстро, но при этом думаете о технике.

Гала

Умничка. Поздравляю. Ну если не было программы и появилась программа, то это не может не принести хоть какой то результат вне зависимости от качества программы.

Yakut от Ноября 11, 2012, 10:27:14 am

Цитата: Гала от Ноября 11, 2012, 10:20:56 am

Теперь про 400м, во-первых, я выиграла ;D, во-вторых, установила свой собственный сезон бест и улучшила время аж на 21 секунду! Теперь осталось еще 16 скинуть ;D, тогда можно будет о чем-то говорить, время получилось 6:16

Поздравляю, по времени уже видно что не купаетесь, хорошее. А если прогресс больше чем 7 сек на сотне, так вообще отлично.

Yakut от Ноября 11, 2012, 10:31:55 am

Цитата: Домино от Ноября 11, 2012, 10:27:26 am

Вот она мужская логика. ;D

Ну так откуда женскую то взять.

А что есть другой секрет?

Гала от Ноября 11, 2012, 11:11:27 am

Цитата: Viktor от Ноября 11, 2012, 11:09:36 am

Гала, а Вы в Алитус соревноваться не ездите ?

Собираюсь. А Вы там тоже будете? Может и в Кокнесе были?

Ivan Tyarkin от Ноября 11, 2012, 11:14:31 am

Цитата: Yakut от Ноября 11, 2012, 09:29:47 am

Левая не работает совсем, я так думал. Решил поплавать с доской работа одной ногой, по очереди четный нечетный четвертак. Показалась нога левая совсем не работает, пока скорость от борта есть еще как то гребу, если притормозить то почти на месте. Одел на левую ласту короткую и решил одной ей поработать, сложилось ощущение что она у меня не кролем гребет, а дельфинообразно что бы я не делал(с правой в одной ласте такого нет, проверил). Как можно отработать движение ног, чтобы они работали хотя бы приблизительно симметрично? Или забить и тренировать кроль с акцентом на одну сторону? Дышу я свободно на обе стороны (изначально так плавал), но легче на скорости плыть с акцентом на одну сторону.

Скока у тебя четвертак на ногах? И сколько ты хочешь плыть в итоге в координации?

Дельфинообразно - скорее всего от колена.... Чтoб отработать движение ног, надо сначала разобраться что не так. Уже потом думать как лечить.

Viktor от Ноября 11, 2012, 11:16:50 am

Цитата: Гала от Ноября 11, 2012, 11:11:27 am

Цитата: Viktor от Ноября 11, 2012, 11:09:36 am

Гала, а Вы в Алитус соревноваться не ездите ?

Собираюсь. А Вы там тоже будете? Может и в Кокнесе были?

Я в прошлом году был :)

В этом пока не определился, в те же сроки и чемпионат Польши, туда я тоже иногда езжу :)

Гала от Ноября 11, 2012, 11:21:45 am

Цитата: Viktor от Ноября 11, 2012, 11:16:50 am

Я в прошлом году был :)

В этом пока не определился, в те же сроки и чемпионат Польши, туда я тоже иногда езжу :)

Давай на ТЫ?(<http://s.rimg.info/94fe6aa7ed5fb0148ae2c95773529f4b.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-71344743.html>) Может ну ее эту Польшу? Давай в Алитусе пересечемся? А ты откуда? Из Литвы?

Viktor от Ноября 11, 2012, 11:23:44 am

Цитата: Гала от Ноября 11, 2012, 11:21:45 am

Цитата: Viktor от Ноября 11, 2012, 11:16:50 am

Я в прошлом году был :)

В этом пока не определился, в те же сроки и чемпионат Польши, туда я тоже иногда езжу :)

Давай на ТЫ?(<http://s.rimg.info/94fe6aa7ed5fb0148ae2c95773529f4b.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-71344743.html>) Может ну ее эту Польшу? Давай в Алитусе пересечемся? А ты откуда? Из Литвы?

Не хочу засорять форум. Отвечу в личку, ОК ?

feniks2277 от Ноября 11, 2012, 11:41:48 am

Цитата: Гала от Ноября 11, 2012, 10:20:56 am

Буду сейчас хвастаться ;D. Вчера на соревках у спины еще секунду отвоевала, до 38 секунда осталось четыре, за пять месяцев скинула четыре секунды, до точки отсчета осталось еще четыре 8). Теперь про 400м, во-первых, я выиграла ;D, во-вторых, установила свой собственный сезон бест и улучшила время аж на 21 секунду! Теперь осталось еще 16 скинуть ;D, тогда можно будет о чем-то говорить, время получилось 6:16, я тут тписала, что было 5:59, не фига, не было, я тогда ошиблась, скорее всего было 6:49, я потом проанализировала и поняла, что всех ввела в заблуд (<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>). Обидно, что разложилась не очень хорошо на дистанции, сильно береглась, сил еще осталось немеренно, ну, может не немеренно, но оставались. Вот даже две недели по программе Феникса помогли, буду работать дальше. Феникс, а может работу в режиме чуть ускорить? (<http://s.rimg.info/94fe6aa7ed5fb0148ae2c95773529f4b.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-71344743.html>)
Гала я написал тебе примерный план "ТРЕНЕРОВКИ" в подготовительном периоде ,к составлению программы это никакого отношения не имеет.

Гала от Ноября 11, 2012, 11:49:14 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 11, 2012, 11:41:48 am

Гала я написал тебе примерный план "ТРЕНЕРОВКИ"

в подготовительном периоде ,к составлению программы это никакого отношения не имеет.

Эээээ.....а можно тогда обнаглеть и попросить составить программу? (<http://s.rimg.info/94fe6aa7ed5fb0148ae2c95773529f4b.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-71344743.html>)

feniks2277 от Ноября 11, 2012, 12:02:28 pm

Цитата: Гала от Ноября 11, 2012, 11:49:14 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 11, 2012, 11:41:48 am

Гала я написал тебе примерный план "ТРЕНЕРОВКИ"

в подготовительном периоде ,к составлению программы это никакого отношения не имеет.

Эээээ.....а можно тогда обнаглеть и попросить составить программу? (<http://s.rimg.info/94fe6aa7ed5fb0148ae2c95773529f4b.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-71344743.html>)

1. когда основной старт?
2. колличество тренировок в нед (вода)?
3. время тренировки (45 м -90м)?
4. 100 м на ногах, 200м на ногах 400м на ногах(время)?
- 5 .рост?

Пока всё

feniks2277 от Ноября 11, 2012, 12:31:15 pm

Цитата: Yakut от Ноября 11, 2012, 09:29:47 am

Вопрос:

Вчера купался просто с женой, решил о немного на ногах сконцентрироваться.

Левая не работает совсем, я так думал. Решил поплавать с доской работа одной ногой, по очереди четный нечетный четвертак. Показалась нога левая совсем не работает, пока скорость от борта есть еще как то гребу, если притормозить то почти на месте. Одел на левую ласту короткую и решил одной ей поработать, сложилось ощущение что она у меня не кролем гребет, а дельфинообразно что бы я не делал(с правой в одной ласте такого нет, проверил). Как можно отработать движение ног, чтобы они работали хотя бы приблизительно симметрично? Или забить и тренировать кроль с акцентом на одну сторону? Дышу я свободно на обе стороны (изначально так плавал), но легче на скорости плыть с акцентом на одну сторону.

<http://www.youtube.com/watch?v=reVjS6UBhg0&feature=channel&list=UL>

Упр на 3 .35

Должно помочь.

Гала от Ноября 11, 2012, 01:12:04 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 11, 2012, 12:02:28 pm

1. когда основной старт?
2. колличество тренировок в нед (вода)?

3. время тренировки (45 м -90м)?
 4. 100 м на ногах, 200м на ногах 400м на ногах(время)?
 - 5 .рост?
- Пока всё
1. В конце февраля.
 2. 4-5
 - 3.60 мин.
 4. Не засекала. Сделаю.
 5. 164см, 48кг

Yakut от Ноября 11, 2012, 05:07:23 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 11, 2012, 11:14:31 am
Скока у тебя четвертак на ногах? И сколько ты хочешь плыть в итоге в координации?
Засек с 7 вдохами в перед (без них очень тяжело), без доски за 26,5 секунд.
Имею "скромное желание" выплыть сотку из минуты, насколько себе представляю, для этого надо плыть полтинник из 27.

PS.

Наконец то до я получил видеокамеру, сегодня тестировали углы для съемки. Потом отдельную тему наверно заведу, по съемки тренировок.

Letun от Ноября 11, 2012, 05:20:59 pm
И да - глаза в воде открытые. Проблем ни каких нету.

BULLET от Ноября 11, 2012, 05:23:25 pm
Цитата: Yakut от Ноября 11, 2012, 05:07:23 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 11, 2012, 11:14:31 am
Скока у тебя четвертак на ногах? И сколько ты хочешь плыть в итоге в координации?
Засек с 7 вдохами в перед (без них ни очень тяжело), без доски за 26,5 секунд.
Имею "скромное желание" выплыть сотку из минуты, насколько себе представляю, для этого надо плыть полтинник из 27.

PS.

Наконец то до я получил видеокамеру, сегодня тестировали углы для съемки. Потом отдельную тему наверно заведу, по съемки тренировок.

это интересно, надо как-нибудь совместно потренироваться, мне бы не помешала подводная съемка)))

Yakut от Ноября 11, 2012, 05:50:24 pm
Цитата: BULLET от Ноября 11, 2012, 05:23:25 pm
это интересно, надо как-нибудь совместно потренироваться, мне бы не помешала подводная съемка)))
А это пожалуйста.

Гала от Ноября 11, 2012, 06:53:21 pm
Якут, это ты 26 на ногах четвертак плывешь?

Yakut от Ноября 11, 2012, 07:07:01 pm
Цитата: Гала от Ноября 11, 2012, 06:53:21 pm
Якут, это ты 26 на ногах четвертак плывешь?
Яя.

Berrimor от Ноября 12, 2012, 06:37:59 am
Цитата: Runtuа от Ноября 10, 2012, 07:43:17 pm
Ну, давайте я вас развлекать буду своим звериным кролем. В середине второго часа трени попросила дефушку меня снять. Проплыла ничуть не лучше, чем та дефушка снимала. Прикольно! Ничего общего с моими четвертаками с прямым проносом и кривыми расслабленными плечами не имеет. Все тот же майский а-ля мой кроль, только время чуть лучше. У-гы-гы-гы!
<http://youtu.be/Fx4oKflncog>
Мне бы столько здоровья ;D

Novichog от Ноября 12, 2012, 07:39:03 am
Цитата: Berrimor от Ноября 12, 2012, 06:37:59 am

Цитата: Runtya от Ноября 10, 2012, 07:43:17 pm

Ну, давайте я вас развлекать буду своим звериным кролем. В середине второго часа трени попросила дефушку меня снять. Проплыла ничуть не лучше, чем та дефушка снимала. Прикольно! Ничего общего с моими четвертаками с прямым проносом и кривыми расслабленными плечами не имеет. Все тот же майский а-ля мой кроль, только время чуть лучше. У-гы-гы-гы!
<http://youtu.be/Fx4oKf1ncog>

Мне бы столько здоровья ;D

если нормально ручонки вкладывать было бы очень не дурственно...и похоже осталось еще метров на 50.

feniks2277 от Ноября 12, 2012, 11:01:15 am

Цитата: Гала от Ноября 11, 2012, 01:12:04 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 11, 2012, 12:02:28 pm

1. когда основной старт?
2. колличество тренировок в нед (вода)?
3. время тренировки (45 м -90м)?
4. 100 м на ногах, 200м на ногах 400м на ногах(время)?
- 5 .рост?

Пока всё

1. В конце февраля.
2. 4-5
- 3.60 мин.
4. Не засекала. Сделаю.
5. 164см, 48кг

Понед.

Вторн

среда

разминка

20 X50 нечёт: упр на длинну гребка
чётн: 3/3

10 x50 нечёт: упр
чёт 3/3

200 обратн КП
4 x 25 спринт 75 свободн

реж 1.00мин + 5 сек отдых

реж 1.00+5 сек отдых

6 x25 спринт 75 свободно

основн зад

15 x100 5 x 100 2. 00 + 10 сек отдых

6 x50 спринт в 5.00

30 X100 2.00 + 10сек отдых

5 x 100 1.50 + 10сек

15 x100 в1.45 + 10 сек отд

5 x100 1.45 + 10сек

Пульс!!!

Проверить пульс !!!

400 ноги свободно Пока

закл

200 спина

400 спина

100 -200 спина

3600m

3400 m

3300m

четверг то что во вторник

пятница что в понедельник

ноги вставить после результата.

Очень мало времени на воде

отпишись по пульсу

через две недели 400 на время.

http://www.youtube.com/watch?v=Ly3R1r90x_8

это упр в разминке

Гала от Ноября 12, 2012, 11:06:38 am

Феникс, спасибо огромное!

Runtya от Ноября 12, 2012, 02:59:02 pm

Цитата: Novichog от Ноября 12, 2012, 07:39:03 am

Цитата: Berrimor от Ноября 12, 2012, 06:37:59 am

Цитата: Runtya от Ноября 10, 2012, 07:43:17 pm

Ну, давайте я вас развлекать буду своим звериным кролем. В середине второго часа трени попросила дефушку меня снять.

Проплыла ничуть не лучше, чем та дефушка снимала. Прикольно! Ничего общего с моими четвертаками с прямым проносом и кривыми расслабленными плечами не имеет. Все тот же майский а-ля мой кроль, только время чуть лучше. У-гы-гы-гы!

<http://youtu.be/Fx4oKf1ncog>

Мне бы столько здоровья ;D

если нормально ручонки вкладывать было бы очень не дурственно...и похоже осталось еще метров на 50.

Вчера ухажу с треньки, отплавала 1 час 55 мин (в субботу столько же). Админ спрашивает: все успела, что запланировала?

Я: не, чуть-чуть времени не хватило. Админша следом: а тебе и час, и два, и три мало будет.

А вот на суше упражнения перед зеркалом делать здоровья нет совсем, все сразу болиииит и отвалиииивается. Вот и ручки на воде кривенькие полчуаются, голова задирается бог знает куда и ножки ляпают через раз. Работаю. Хотя по мне лучше железо с резиной потягать и кросс пробежать, чем упражнения на технику делать. После своих маленьких сороков буду пробовать другие дистанции. Я же без плавучего детства, новичек в плавании (вообще в спорте или физкультуре), совсем не знаю, на что я способна. Спринт может и не мое совсем :о Только сначала тренеру видео-зачет на полтиннике по 2-му взрослому сдать нужно :)

Runtya от Ноября 12, 2012, 03:07:20 pm
Зря я субботнее видео выложила. Карма стремительно летит в минус. И даже никто не плюсанул за мой новый "личный рекорд". :(

Гала от Ноября 12, 2012, 03:12:07 pm
Не плачь, я плюсанула! ;)Ирка, без плавучего детства и спортивного прошлого ты мега крута, но упражнения на технику делать надо!(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>)

Letun от Ноября 12, 2012, 03:20:53 pm
Цитата: Runtya от Ноября 12, 2012, 03:07:20 pm
Карма стремительно летит в минус.

Ты на Варяга с Фениксом посмотри - может поймёшь, что относительно них, не всё так плохо))))))

Гала от Ноября 12, 2012, 03:54:29 pm
Цитата: Letun от Ноября 12, 2012, 03:20:53 pm

Ты на Варяга с Фениксом посмотри - может поймёшь, что относительно них, не всё так плохо))))))
Снял с языка ;D

Гала от Ноября 12, 2012, 04:19:59 pm
Кстати, а куда наш непотопляемый Варяг пропал? ???

Arman от Ноября 12, 2012, 05:11:26 pm
Цитата: Гала от Ноября 12, 2012, 04:19:59 pm
Кстати, а куда наш непотопляемый Варяг пропал? ???
Не сберегла ты его..... ;D

варяг от Ноября 12, 2012, 05:16:51 pm
Всем добрый вечер. яничего не хочу говорить о тренировках я хочу сказать спасибо всем людям с которомы мы я провел здесь то время когда я начал плавать. Я встретил здесь много людей с которыми моя жизнь стала интереснее:)))))))))))))) надеюсь их тоже:)насчет моего отношения к тренировкам. считаю что многобыло сделано неправильно. нельзябыло чтото строить на фундаменте из песка. тоесть пытаюсь сделать пятилетку за три года упустил скажем так строительство фундамента по технологии и сейчас построив здание приходится разбирать и делать правильно фундамент. дорого. трудозатратно и тяжело.

Тяжело и морально 101 раз ошибаться после того чтокажется что выход найден.

Сейчас же я нехочу никаких быстрых секунд.. разрядов и тд. наверное я понял что 1 разряд и даже не первый а третий . это не просто трофей и за каждым разрядом годы тренировок и пахоты. если и бывает чтото быстро то это исключения.

для меня сейчас плавание это наслаждение. врядли у меня будет первый и дае второй разряд если это будет то скорее как побочное чтото от прооцессаа.

ребята всех вас я уважаю и искренне желаю найти себя.

прошу не читать это как сдался просто чтото изменилось внутри.

P.S проникся уважением к Рунте мне очень нравится как она плывет.

Yakut от Ноября 12, 2012, 05:24:36 pm

Цитата: Runtya от Ноября 12, 2012, 03:07:20 pm

Зря я субботнее видео выложила. Карма стремительно летит в минус. И даже никто не плюсанул за мой новый "личный рекорд". :(

Это наверно за то, что здоровье не бережешь.

Runtya от Ноября 12, 2012, 05:25:10 pm

Спасибо, Коль! Я еще только учусь. Если бы не форум, я бы до сих пор ковыряла от бортика к бортику свои километры, ничего не знала про вкладывание, захват, проталкивание, окончание гребка, высокий локоть и пронос. И в жизни бы не узнала, что у меня вместо рук черпачки, а вместо ног тяпки. Считала бы себя плАФчихой. А благодаря форуму и время с 36,1 до 32,45 сбросила с мая. И, главное, знаю, над чем работать, знаю, как. Появились новые цели и настойчивость в достижении поставленных. И, несмотря на минусы в карме, уверенность в своих силах. По закону маятника кто-то делится не только положительной энергией, но и отрицательной. А маятнику все равно в какую сторону его раскачивают, главное, чтобы раскачивали. ;D

Все будет хорошо, верь мне, я знаю!!! :-*

Гала от Ноября 12, 2012, 05:53:44 pm

Николай, не смей сбегать! И унывать не смей! Все будет хорошо!

Yakut от Ноября 12, 2012, 06:04:48 pm

Цитата: варяг от Ноября 12, 2012, 05:16:51 pm

Сейчас же я нехочу никаких быстрых секунд.. разрядов и тд. наверно я понял что 1 разряд и даже не первый а третий . это не просто трофей и за каждым разрядом годы тренировок и пахоты. если и бывает чтото быстро то это исключения.

Варяг, пора плавать и ставить перед собой цели которые будут радовать когда ты будешь их достигать. Как думаешь дальше строить тренировки?

Yakut от Ноября 12, 2012, 06:16:53 pm

Кстати тебе для удовольствия по плаванию хочу порекомендовать пройти программки на

http://paceclub.speedousa.com/training/fitness_levels (http://paceclub.speedousa.com/training/fitness_levels)

1) Beginner

2) Advanced Beginner

Постараться укладывать их в 45 минут, но больше концентрироваться на выполнении заданий. Сам почувствуешь прогресс.

варяг от Ноября 12, 2012, 06:30:37 pm

Цитата: Yakut от Ноября 12, 2012, 06:04:48 pm

Цитата: варяг от Ноября 12, 2012, 05:16:51 pm

Сейчас же я нехочу никаких быстрых секунд.. разрядов и тд. наверно я понял что 1 разряд и даже не первый а третий . это не просто трофей и за каждым разрядом годы тренировок и пахоты. если и бывает чтото быстро то это исключения.

Варяг, пора плавать и ставить перед собой цели которые будут радовать когда ты будешь их достигать. Как думаешь дальше строить тренировки?

вот тренировка которую я делал вчера

800 в кролевых лопатках 2-х ударный кроль. (стараться достичь согласования)

800 с калобашкой 25 на кулаках 3-3 обратно на руках 2-2

16*50 ноги с ускорением на 12.5 метрах в режиме 1.20

горка 1-1 2-2 3-3 3-3 2-2 1-1.

(25 медленно (2-х ударным) 25 быстро шести ударным) итп.

менять ничего не буду потому что мне так очень здорово в моем мире:)единственное постараюсь сделать горку больше.но это как смогу.

Yakut от Ноября 12, 2012, 06:36:01 pm

Кстати если тебе так нравится плавать в ластах, может и заняться этим, но профессионально, с твоим упорством можно и МСМК получить в подводном плавании в ластах.

варяг от Ноября 12, 2012, 06:39:07 pm
нет ласты я убрал . кстати старший смены рассказал историю со знакомым с его слов парню 24 года за полгода стал КМС в конькобежном спорте. бывают конечно иникумы.. неужели и так бывает ?

Yakut от Ноября 12, 2012, 06:42:26 pm
Цитата: варяг от Ноября 12, 2012, 06:39:07 pm
нет ласты я убрал . кстати старший смены рассказал историю со знакомым с его слов парню 24 года за полгода стал КМС в конькобежном спорте. бывают конечно иникумы.. неужели и так бывает ?
Каждому спорту просто свой возраст. Марафонский бег например с 30 лет наступает золотая эпоха.

варяг от Ноября 12, 2012, 06:43:55 pm
за пол года занятий стать Кмс?

Yakut от Ноября 12, 2012, 06:52:26 pm
Цитата: варяг от Ноября 12, 2012, 06:43:55 pm
за пол года занятий стать Кмс?
Бывает, не нулевой по физухе был скорее всего, попал в тот вид спорта что его конституции оптимально подходит, вот и выстрелил.
Не он скорее всего уникал, ситуация уникально, года человек находит свое легко и быстро.

Toto от Ноября 12, 2012, 07:12:25 pm
Цитата: варяг от Ноября 12, 2012, 06:30:37 pm

менять ничего не буду потомучто мне так очень здорово в моем мире:)единственное посттараюсь сделать горку больше.но это как смогу.
хах)) у меня появился единомышленник ::)

Yakut от Ноября 12, 2012, 08:02:46 pm
Разбавлю скуку, иногда нам пловцам приходится страдать от такого месива
<http://www.youtube.com/watch?v=TSIdorXGTII&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=TSIdorXGTII&feature=youtu.be>)

Runtya от Ноября 12, 2012, 08:53:23 pm
Цитата: Yakut от Ноября 12, 2012, 06:42:26 pm
Цитата: варяг от Ноября 12, 2012, 06:39:07 pm
нет ласты я убрал . кстати старший смены рассказал историю со знакомым с его слов парню 24 года за полгода стал КМС в конькобежном спорте. бывают конечно иникумы.. неужели и так бывает ?
Каждому спорту просто свой возраст. Марафонский бег например с 30 лет наступает золотая эпоха.
Как-то пожаловалась одному знакомому, что слишком поздно начала учиться плавать. На это он мне просто посоветовал прочитать книгу Харуки Мураками (все читали, знают этого писателя) "О чем я говорю, когда говорю о беге". Вдохновляет, реально стоит ее прочитать и пересмотреть свои взгляды на возраст, свое отношение к физкультуре и даже спорту!!! Ничего не поздно! Было бы желание, остальное приложится. И время найдется, и деньги, и семья поймет.
Харуки Мураками: "Писать книги я во многом научился благодаря ежедневным пробежкам"
<http://loco-bird.livejournal.com/297536.html>
<http://lib.rus.ec/b/268070/read>
Он ведь не только бегать и писать стал, но еще и плавать, и на велосипеде гонять.
Не знаю, как кого, а меня подобные вещи заводят.

Гала от Ноября 12, 2012, 09:38:48 pm
Феникс, сегодня плыла по Вашему плану, пульс был 106 после тех режимов, что Вы мне прописали ;D, это в минуту, или надо было за десять секунд замерять?
Теперь буду жаловаться ;D. Сегодня на дорожке было до фижищи народу, но все, вот просто все, пловцы и одно чудовище! В пять...нет, в шесть раз больше меня, а ногами работало так, что ни объехать ни с одной стороны, расшиперивал их на всю дорожку, при этом болтался, как кое-что в проруби >:(. Ему один мужик сделал замечание, Чудовище проигнорировало, потом он таки въехал мне своей ножищей в солнечное сплетение, я ему говорю: "Вы что не видите, что всем мешааете, что здесь пловцы плавают", и что вы думаете мне Чудовище отвечает: " Не вижу ни одного пловца, я никому не мешаю, это мне все мешают". А то что меня чуть не прибил, это вообще не считово! :o

@LE} {@NDER от Ноября 12, 2012, 09:49:39 pm

Цитата: Гала от Ноября 12, 2012, 09:38:48 pm

Феникс, сегодня плыла по Вашему плану, пульс был 106 после тех режимов, что Вы мне прописали ;D, это в минуту, или надо было за десять секунд замерять?

Теперь буду жаловаться ;D. Сегодня на дорожке было до фигищи народу, но все, вот просто все, пловцы и одно чудовище! В пять... нет, в шесть раз больше меня, а ногами работало так, что ни объехать ни с одной стороны, расшиперивал их на всю дорожку, при этом болтался, как кое-что в проруби >:(. Ему один мужик сделал замечание, Чудовище проигнорировало, потом он так въехал мне своей ножищей в солнечное сплетение, я ему говорю: "Вы что не видите, что всем мешаете, что здесь пловцы плавают", и что вы думаете мне Чудовище отвечает: " Не вижу ни одного пловца, я никому не мешаю, это мне все мешают". А то что меня чуть не прибил, это вообще не считово! :o

Надо развивать дружеские отношения с другими пловцами - плавать командой. На практике видел команда из 20 ватерполистов плавая разминку ватерпольным баттом за 2 минуты очистили дорожку от все чудищ! ;D

Ivan Tyarkin от Ноября 12, 2012, 11:07:01 pm

Цитата: Runtya от Ноября 12, 2012, 02:59:02 pm

А вот на суше упражнения перед зеркалом делать здоровья нет совсем, все сразу болиит и отвалиивается. Вот и ручонки на воде кривенькие полчуются, голова задирается бог знает куда и ножки ляпают через раз. Работаю. Хотя по мне лучше железо с резиной потягать и кросс пробежать, чем упражнения на технику делать.

Ну так и тягайте, а плавайте в удовольствие. ;D Отгадай что улучшит скорость на любой дистанции - кросс с железом или упражнения на технику?

Цитата: Runtya от Ноября 12, 2012, 02:59:02 pm

После своих маленьких сорок буду пробовать другие дистанции. Я же без плавучего детства, новичек в плавании (вообще в спорте или физкультуре), совсем не знаю, на что я способна. Спринт может и не мое совсем :o Только сначала тренеру видео-зачет на полтиннике по 2-му взрослому сдать нужно :o)

Если новичок в спорте и физкультуре, то понятно, не представляешь каких усилий вам будет стоит плавать на соизмеримых по разрядам скоростях :(Все что выше 100м там серьезно тренироваться надо.... кроме техники....

К примеру (слегка притянуто за уши, но все же). Марафон это эквивалент примерно 10км плавания, ну там времена отличаются на 10 минут у топов (плавание быстрее выходит). Так вот люди не занимавшиеся физкультурой почитают за честь добежать там за 3ч 30 минут и это довольно классный результат. В то же время тренированные дети 10 км могут проплыть как 10 по 100 в 1.30 за 2 ч30 минут, отдыхая по 5-10 сек между сотнями.

Это годы работы, проще сделать упражнения, научиться плавать и получать удовольствие от соревнований, скорости, а не выматывающих тренировок. Хотя конечно у всех свои странности ;)

Ivan Tyarkin от Ноября 12, 2012, 11:10:35 pm

Цитата: варяг от Ноября 12, 2012, 06:43:55 pm

за пол года занятий стать Кмс?

или стрельба например

че всех в плавание за разрядами тянет, ну сложный это вид спорта, и разряды еще сложнее

Гала от Ноября 12, 2012, 11:11:42 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 12, 2012, 11:10:35 pm

или стрельба например

че всех в плавание за разрядами тянет, ну сложный это вид спорта, и разряды еще сложнее
Можно и в шахматы, наверно 8)

Ivan Tyarkin от Ноября 13, 2012, 12:22:00 am

Цитата: Гала от Ноября 12, 2012, 11:11:42 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 12, 2012, 11:10:35 pm

или стрельба например

че всех в плавание за разрядами тянет, ну сложный это вид спорта, и разряды еще сложнее
Можно и в шахматы, наверно 8)

точно!, тогда какой там КМС за 6 месяцев

это бесконечная игра, вечное стремление к совершенству..... какая разница КМС за 6 месяцев или 6 лет?

feniks2277 от Ноября 13, 2012, 12:43:03 am

Цитата: Гала от Ноября 12, 2012, 09:38:48 pm

Феникс, сегодня плыла по Вашему плану, пульс был 106 после тех режимов, что Вы мне прописали ;D, это в минуту, или надо было за десять секунд замерять?

Теперь буду жаловаться ;D. Сегодня на дорожке было до фига народу, но все, вот просто все, пловцы и одно чудовище! В пять.... нет, в шесть раз больше меня, а ногами работало так, что ни объехать ни с одной стороны, расширивал их на всю дорожку, при этом болтался, как кое-что в проруби >:(. Ему один мужик сделал замечание, Чудовище проигнорировало, потом он таки въехал мне своей ножицей в солнечное сплетение, я ему говорю: "Вы что не видите, что всем мешаєте, что здесь пловцы плавают", и что вы думаете мне Чудовище отвечает: " Не вижу ни одного пловца, я никому не мешаю, это мне все мешают". А то что меня чуть не прибил, это вообще не считово! :o

Гала после 15 x 100 пульс 106 уд/мин???

Тогда какой пульс в покое?

Berrimor от Ноября 13, 2012, 06:25:08 am

Цитата: Yakut от Ноября 12, 2012, 06:42:26 pm

Каждому спорту просто свой возраст. Марафонский бег например с 30 лет наступает золотая эпоха.

Только то, что не с 30 лет марафонцы начинают бегать, умалчивается, а даже если с 20 или с 25 начинать бегать, то как бы стаж в 20-25 лет хождения ногами по земле никто не отменял. ;)

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:05:06 am

Цитата: Yakut от Ноября 12, 2012, 08:02:46 pm

Разбавлю скуку, иногда нам пловцам приходится страдать от такого месива

<http://www.youtube.com/watch?v=TSIdorXGT1I&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=TSIdorXGT1I&feature=youtu.be>)

Хрень полная. У нас бывало и по 10 человек на дорожке на 25 м.

А так вот ещё фото есть.

(http://cs1693.userapi.com/u336820/10185848/x_ec38d7d5.jpg)

Berrimor от Ноября 13, 2012, 07:14:45 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:05:06 am

Хрень полная. У нас бывало и по 10 человек на дорожке на 25 м.

А так вот ещё фото есть.

(http://cs1693.userapi.com/u336820/10185848/x_ec38d7d5.jpg)

У нас тоже бывали времена, а уж как я тогда брассистов не любил - слишком они злопамятные были у нас и "рычаги воздействия" огого. ;D

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:33:03 am

Цитата: Berrimor от Ноября 13, 2012, 07:14:45 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:05:06 am

Хрень полная. У нас бывало и по 10 человек на дорожке на 25 м.

А так вот ещё фото есть.

(http://cs1693.userapi.com/u336820/10185848/x_ec38d7d5.jpg)

У нас тоже бывали времена, а уж как я тогда брассистов не любил - слишком они злопамятные были у нас и "рычаги воздействия" огого. ;D

Ну тут басс 50 м и народу не так много на самом деле.

Yakut от Ноября 13, 2012, 07:44:24 am

Цитата: Berrimor от Ноября 13, 2012, 06:25:08 am

Только то, что не с 30 лет марафонцы начинают бегать, умалчивается, а даже если с 20 или с 25 начинать бегать, то как бы стаж в 20-25 лет хождения ногами по земле никто не отменял. ;)

Есть такие что и с 30 и к 40 раскрываются, а стаж хождения для бега ничего не значит. Но это все оффтоп.

Yakut от Ноября 13, 2012, 07:46:47 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:05:06 am

Хрень полная. У нас бывало и по 10 человек на дорожке на 25 м.

А так вот ещё фото есть.

(http://cs1693.userapi.com/u336820/10185848/x_ec38d7d5.jpg)

Жестко, но со спортсменами нормально на дорожке. Они предсказуемые и скорость примерно одинаковая, можно расхотится, а куда купальщик в следующую секунду рванет, особенно у борта предсказать невозможно.

Novichog от Ноября 13, 2012, 07:53:50 am

Цитата: варяг от Ноября 12, 2012, 05:16:51 pm

Всем добрый вечер. яничего не хочу говорить о тренировках я хочу сказать спасибо всем людям с которомы мы я провел здесь то время когда я начал плавать. Я встретил здесь много людей с которыми моя жизнь стала интереснее:)))))))))) надеюсь их тоже:)насчет моего отношения к тренировкам. считаю что многобыло сделано неправильно. нельзябыло чтото строить на фундаменте из песка. тоесть пытаясь сделать пятилетку за три года упустил скажем так строительство фундамента по технологии и сейчас построив здание приходится разбирать и делать правильно фундамент. дорого. трудозатратно и тяжело.

Тяжело и морально 101 раз ошибаться после того чтокажется что выход найден.

Сейчас же я нехочу никаких быстрых секунд.. разрядов и тд. наверное я понял что 1 разряд и даже не первый а третий . это не просто трофей и за каждым разрядом годы тренировок и пахоты. если и бывает чтото быстро то это исключения.

для меня сейчас плавание это наслаждение. врядли у меня будет первый и дае второй разряд если это будет то скорее как побочное чтото от процессаа.

ребята всех вас я уважаю и искренне желаю найти себя.

прошу не читать это как сдался просто чтото изменилось внутри.

P.S проникся ужжением к Рунте мне очень нравится как она плывет.

Варяг, а не рассматривал дистанции 800 и 1500? Я на них свои рекорды раз в месяц крушу, только записывать надо раскладку как плыл, где резервы. Очень , знаешь, бодрит и стимулирует....К тому же плавание на длинные, не располагает к суете... ;)

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am

А теперь вопрос знатокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D На самом деле там все плывут тест на определение скорости ПАНУ, в моем дневничке написано, что я проплыл за 35 минут 57 секунд, дистанция 3 км.

Novichog от Ноября 13, 2012, 08:00:34 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am

А теперь вопрос знатокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D что то мне подсказывает , что на фотке ни одного новичка, т.о. примерно 0.

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 08:02:09 am

Цитата: Novichog от Ноября 13, 2012, 08:00:34 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am

А теперь вопрос знатокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D что то мне подсказывает , что на фотке ни одного новичка, т.о. примерно 0.

Минимум 1 разряд , максимум мсмк (Селиверстова и еще один парень), но все равно 200 м это была жесьь, в Сочи получше было:)

Novichog от Ноября 13, 2012, 09:05:29 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am

А теперь вопрос знатокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D На самом деле там все плывут тест на определение скорости ПАНУ, в моем дневничке написано, что я проплыл за 35 минут 57 секунд, дистанция 3 км.

получается каждая сотня по 1.11...т.е. из 28 вы выплывали просто так, на разминке ?

Гала от Ноября 13, 2012, 09:09:05 am
Цитата: feniks2277 от Ноября 13, 2012, 12:43:03 am
Гала после 15 x 100 пульс 106 уд/мин???
Тогда какой пульс в покое?
Сейчас замерила. Получилось 73 удара. Я безнадежна?(<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

Yakut от Ноября 13, 2012, 09:09:59 am
Цитата: Novichog от Ноября 13, 2012, 09:05:29 am
получается каждая сотня по 1.11...т.е. из 28 вы выплывали просто так, на разминке ?
И так 30 сотен. Научите?

Yakut от Ноября 13, 2012, 09:13:59 am
Цитата: Гала от Ноября 13, 2012, 09:09:05 am
Получилось 73 удара.
Нифига себе, у меня с моей гипертонией в покое 65-67. Гала вы наверное в жизни как электровеник?
Хотя забыл, нормальный у вас пульс, у женщин выше чем у мужчин.

Ivan Tyarkin от Ноября 13, 2012, 09:17:02 am
Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 09:09:59 am
Цитата: Novichog от Ноября 13, 2012, 09:05:29 am
получается каждая сотня по 1.11...т.е. из 28 вы выплывали просто так, на разминке ?
И так 30 сотен. Научите?

Надо локоть не проваливать ;D

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 09:18:11 am
Цитата: Novichog от Ноября 13, 2012, 09:05:29 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am
А теперь вопрос знатокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D На самом деле там все плывут тест на определение скорости ПАНУ, в моем дневничке написано, что я проплыл за 35 минут 57 секунд, дистанция 3 км.
получается каждая сотня по 1.11...т.е. из 28 вы выплывали просто так, на разминке ?
50м то?
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 13, 2012, 09:17:02 am
Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 09:09:59 am
Цитата: Novichog от Ноября 13, 2012, 09:05:29 am
получается каждая сотня по 1.11...т.е. из 28 вы выплывали просто так, на разминке ?
И так 30 сотен. Научите?

Надо локоть не проваливать ;D
+1

Yakut от Ноября 13, 2012, 09:18:46 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 13, 2012, 09:17:02 am
Надо локоть не проваливать ;D
30 сотен и не провалить? Не верю, что такое возможно.

sosnin от Ноября 13, 2012, 09:19:18 am
Цитата: Yakut от Ноября 12, 2012, 08:02:46 pm
Разбавлю скуку, иногда нам пловцам приходится страдать от такого месива
<http://www.youtube.com/watch?v=TSIdorXGT1I&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=TSIdorXGT1I&feature=youtu.be>)
это месиво???)у меня сейчас в базе так, только крайние дорожки стоят. а вот в прошлом можешь легко умножать на 3!

Yakut от Ноября 13, 2012, 09:20:25 am
Цитата: sosnin от Ноября 13, 2012, 09:19:18 am
это месиво???)у меня сейчас в базе так, только крайние дорожки стоят. а вот в прошлом можешь легко умножать на 3!
значит я избалован хорошими условиями, не могу нормально плавать если на дороге народу разноразностного больше 3-х.

Ivan Tyarkin от Ноября 13, 2012, 09:22:38 am
Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 09:18:46 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 13, 2012, 09:17:02 am
Надо локоть не проваливать ;D
30 сотен и не провалить? Не верю, что такое возможно.

Серьезно или сарказм? >:(Да хоть 100 сотен, какая разница то.

Berrimog от Ноября 13, 2012, 09:23:07 am
Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 09:18:46 am
30 сотен и не провалить? Не верю, что такое возможно.
А по мне, так наоборот - легче себя контролировать, чем на спринте(это на спринте можно сорваться и рубить напрапалую, а на длинной дистанции ничего же не отвлекает, греби себе да греби).

Гала от Ноября 13, 2012, 09:23:23 am
Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 09:13:59 am
Гала вы наверное в жизни как электровеник?

Есть такое,каюсь(<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

Yakut от Ноября 13, 2012, 09:24:50 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 13, 2012, 09:22:38 am
Серьезно или сарказм? >:(Да хоть 100 сотен, какая разница то.
Да какой там сарказм, по себе делаю выводы, когда устаю начинаю холявить и проваливать локоть.
А за 30 сотен я два раза устать успею.

Berrimog от Ноября 13, 2012, 09:31:22 am
Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 09:20:25 am
значит я избалован хорошими условиями, не могу нормально плавать если на дороге народу разноразностного больше 3-х.
Так тебя же перепрыгнуть проще чем обойти, я как бы не шучу - помню, как в детстве-юности "протискиваться"
приходилось на обгоне и это среди поджарых пловцов, а ты если на обгон пойдёшь, там проще поднырнуть, только вот сам понимаешь - купальщики подобными пируэтами не владеют(ни подныриванием, ни плаванием вдоль дорожки), вот и создаётся эффект "месива", потомучто каждый твой обгон превращается в битву с купальщиками. :)

Гала от Ноября 13, 2012, 09:32:33 am
Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 09:24:50 am

Да какой там сарказм по себе делаю выводы, когда устаю начинаю холявить и проваливать локоть.
А за 30 сотен я два раза устать успею.

Смотря как плыть(<http://s3.rimg.info/a9d571316b9c443fddd27de5f61dce74.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-322820583.html>)

Ivan Tyarkin от Ноября 13, 2012, 09:33:12 am
Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 09:24:50 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 13, 2012, 09:22:38 am
Серьезно или сарказм? >:(Да хоть 100 сотен, какая разница то.
Да какой там сарказм по себе делаю выводы, когда устаю начинаю холявить и проваливать локоть.
А за 30 сотен я два раза устать успею.

Да, все время занимает и упорство... а как же еще ;D

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 09:33:54 am
Цитата: Berrimog от Ноября 13, 2012, 09:31:22 am
Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 09:20:25 am
значит я избалован хорошими условиями, не могу нормально плавать если на дороге народу разноразностного больше 3-х.
Так тебя же перепрыгнуть проще чем обойти, я как бы не шучу - помню, как в детстве-юности "протискиваться"
приходилось на обгоне и это среди поджарых пловцов, а ты если на обгон пойдёшь, там проще поднырнуть, только вот сам понимаешь - купальщики подобными пируэтами не владеют(ни подныриванием, ни плаванием вдоль дорожки), вот и создаётся эффект "месива", потомучто каждый твой обгон превращается в битву с купальщиками. :)

Во во.

Суть стаерского плавания взять не сильно высокую скорость и держать ее, там легче локоть держать высокий, мозги больше работают, мешать могут на марафоне. У меня 30 сотен пролетало очень быстро.

Yakut от Ноября 13, 2012, 09:37:29 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 09:33:54 am

Суть стаерского плавания взять не сильно высокую скорость и держать ее, там легче локоть держать высокий, мозги больше работают, мешать могут на марафоне. У меня 30 сотен пролетало очень быстро.

А в чем секрет плавания на низком пульсе? Я почему то всегда после поворота темп увеличиваю, приходится себя тормозить и пульс взлетает. Причем так даже на длинных дистанциях, пока совсем не устану бороться с собой. Тогда ускорятся перестают, но уже сил нет нормально плыть.

Yakut от Ноября 13, 2012, 09:40:33 am

Цитата: Bergimor от Ноября 13, 2012, 09:31:22 am

Так тебя же перепрыгнуть проще чем обойти, я как бы не шучу - помню, как в детстве-юности "протискиваться" приходилось на обгоне и это среди поджарых пловцов

Эти поджарые пловцы зато почти в полтора раза длиннее меня, так что по ширине то на то и выходит.

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 09:55:29 am

Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 09:37:29 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 09:33:54 am

Суть стаерского плавания взять не сильно высокую скорость и держать ее, там легче локоть держать высокий, мозги больше работают, мешать могут на марафоне. У меня 30 сотен пролетало очень быстро.

А в чем секрет плавания на низком пульсе? Я почему то всегда после поворота темп увеличиваю, приходится себя тормозить и пульс взлетает. Причем так даже на длинных дистанциях, пока совсем не устану бороться с собой. Тогда ускорятся перестают, но уже сил нет нормально плыть.

Ну там не низкий пульс 26-28. Ну не нужно ускоряться, нужно просто от каждой сотни увеличивать темп мысленно (по ощущениям), тогда скорость будет ровной, не должно быть взрывов в общем то и рваного плавания (если только как задание отдельное). На соревнованиях у меня было расклад всегда ровный, отличались только 1 и последняя сотни.

Если про полтинник спрашивали, то тогда я его плыл где то за 28 как раз, а 25 за 13.2-13.3. Ну и весил 60 кг при 184 см роста.

Предсезонка (август) 3 недели сборов на море с небольшими пробежками, турниками, плаванием на море по 3-5 км (час-полтора).

Базовый период (сент-сеп. окт)

Утро

Бег 45 минут (начинали с 20)

Резина 45 минут (начинали с 20)

Вода полтора часа (всегда)

Вечер

Вода полтора часа

Расширенный базовый период

утро

вода 3 часа

вечер

вода 2 часа

Объем утром от 5 км до 8-12 км. Иногда были сборы в октябре (как раз на них и бывал такой объем). Собственно потом снижался объем на воде до 5-6 км и 5-6 вечером, но добавлялся зал и утром (работа со своим весом и турник), и вечером (резина+гибкость). И так до конца сезона, перед соревнованиями зал убирал и снижали объем на 1.5-2 км. Это именно под 1500 и 5 км.

feniks2277 от Ноября 13, 2012, 10:22:07 am

Цитата: Гала от Ноября 13, 2012, 09:09:05 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 13, 2012, 12:43:03 am

Гала после 15 x 100 пульс 106 уд/мин???

Тогда какой пульс в покое?

Сейчас замерила. Получилось 73 удара. Я безнадежна?(<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

Я правильно понял в покое 73 уд/мин.

то есть за 10 сек /12 ударов,при накладывании двух пальцев на сонную артерию.
Если так тогда проверь ещё раз
400 м за 7.00 и проверь пульс,если пульс будет 110 тогда пересмотрим режимы.

Гала от Ноября 13, 2012, 10:38:52 am
Цитата: feniks2277 от Ноября 13, 2012, 10:22:07 am
Я правильно понял в покое 73 уд/мин.
то есть за 10 сек /12 ударов,при накладывании двух пальцев на сонную артерию.
Если так тогда проверь ещё раз
400 м за 7.00 и проверь пульс,если пульс будет 110 тогда пересмотрим режимы.

Именно так, только не 12,а 11 получилось. Четыре сотни за семь минут-это довольно спокойный темп, т.е. проплыть спокойно четыре сотни и проверить пульс,да? Сделаю.

Letun от Ноября 13, 2012, 11:03:30 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:05:06 am
(http://cs1693.userapi.com/u336820/10185848/x_ec38d7d5.jpg)

Ой, как знакомо.)) Только вот здесь концентрация народа только по центру; а у нас во время разминки бывало, что такая же плотность по всему басу. Стоишь, на тумбочке, а прыгнуть то и не куда; только где-нибудь пятючок свободный мелькнул - туда прыгаешь, так ведь и там у самого дна кого-нибудь встретить можно)).

Случай со мной был: Стоял, стоял на тумбочке - так место и не открылось. Решил по лестнице спустится. На каждую ступеньку вставать не стал (не солидно для пловца)))), решил просто солдатиком в воду уйти. Я типа прыгаю (лицом к лестнице), но в воде почему то так и не оказался; а оказываюсь у когото на плечах. Это какая то девочка под водой к лестнице подплыла и вылезти хотела, а тут на тебе... Я естественно пытаюсь на лестницу снова вылезти, но... девочке очень нужен кислород и она что есть силы рвётся к поверхности, а я в результате раз за разом не могу ногу на ступеньку поставить, только руками за лестницу и держусь)). Интересно, как это выглядело со стороны. В общем, как только нащупал опору для ног, сразу извернулся и прыгнул в воду - и уплыл под водой в самый дальний угол, что бы ни когда меня не нашли))), так мне стыдно было - ну что поделатъ, как уж вышло.

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 11:08:46 am
Цитата: Letun от Ноября 13, 2012, 11:03:30 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:05:06 am
(http://cs1693.userapi.com/u336820/10185848/x_ec38d7d5.jpg)

Ой, как знакомо.)) Только вот здесь концентрация народа только по центру; а у нас во время разминки бывало, что такая же плотность по всему басу. Стоишь, на тумбочке, а прыгнуть то и не куда; только где-нибудь пятючок свободный мелькнул - туда прыгаешь, так ведь и там у самого дна кого-нибудь встретить можно)).

Случай со мной был: Стоял, стоял на тумбочке - так место и не открылось. Решил по лестнице спустится. На каждую ступеньку вставать не стал (не солидно для пловца)))), решил просто солдатиком в воду уйти. Я типа прыгаю (лицом к лестнице), но в воде почему то так и не оказался; а оказываюсь у когото на плечах. Это какая то девочка под водой к лестнице подплыла и вылезти хотела, а тут на тебе... Я естественно пытаюсь на лестницу снова вылезти, но... девочке очень нужен кислород и она что есть силы рвётся к поверхности, а я в результате раз за разом не могу ногу на ступеньку поставить, только руками за лестницу и держусь)). Интересно, как это выглядело со стороны. В общем, как только нащупал опору для ног, сразу извернулся и прыгнул в воду - и уплыл под водой в самый дальний угол, что бы ни когда меня не нашли))), так мне стыдно было - ну что поделатъ, как уж вышло.

На самом деле да, тут больше концентрация. Было порядка 8-9 человек на 50 м дорожку это не много. Просто масстарт) На разминке, конечно, всегда бывало и больше.

Toto от Ноября 13, 2012, 11:11:31 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am
А теперь вопрос знатокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D На самом деле там все плывут тест на определение скорости ПАНУ, в моем дневничке написано, что я проплыл за 35 минут 57 секунд,дистанция 3 км.
ээх) как молоды мы были :)

также 3-ху плавали, сразу всей группой - 20 чел на 2 дорожках
у меня что-то порядка 39 минут выходило....

ЕвгенийК от Ноября 13, 2012, 11:13:38 am

Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 09:09:59 am

Цитата: Novichog от Ноября 13, 2012, 09:05:29 am

получается каждая сотня по 1.11...т.е. из 28 вы выплывали просто так, на разминке ?

И так 30 сотен. Научите?

а это очень просто на самом деле)
примерно как выучить с++ за 21 день

(<http://comicsia.ru/i/4a/f4-19188.png>)

Letun от Ноября 13, 2012, 11:24:47 am

Цитата: Toto от Ноября 13, 2012, 11:11:31 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am

А теперь вопрос знаатокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D На самом деле там все плывут тест на определение скорости ПАНУ, в моем дневничке написано, что я проплыл за 35 минут 57 секунд, дистанция 3 км.

ээх) как молоды мы были :)

также 3-ху плавали, сразу всей группой - 20 чел на 2 дорожках

у меня что-то порядка 39 минут выходило....

Я не помню, что бы мы трёху как, тест плавали. Зато точно плавали просто 1 час без остановки (кто-то и 1,5 часа). Скорость как таковую от нас не требовали, но каждый раз при повторе этого задания - результат должен был быть лучше, да к тому же и хуже других быть не хочется, так чтоплыли далеко не на расслабоне. Задание это 1-2 раза за сезон давали. Если память не изменяет, в 8-ом или 9-ом классе, за час проплывал 4150м.

Yakut от Ноября 13, 2012, 11:38:14 am

Цитата: Letun от Ноября 13, 2012, 11:24:47 am

Задание это 1-2 раза за сезон давали. Если память не изменяет, в 8-ом или 9-ом классе, за час проплывал 4150м.

А сейчас если повторить,какой результат будет?

sosnin от Ноября 13, 2012, 12:11:52 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 09:55:29 am

Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 09:37:29 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 09:33:54 am

Суть стаерского плавания взять не сильно высокую скорость и держать ее, там легче локоть держать высокий, мозги больше работают, мешать могут на марафоне. У меня 30 сотен пролетало очень быстро.

А в чем секрет плавания на низком пульсе? Я почему то всегда после поворота темп увеличиваю, приходится себя тормозить и пульс взлетает. Причем так даже на длинных дистанциях, пока совсем не устану бороться с собой. Тогда ускоряются перестаю, но уже сил нет нормально плыть.

Ну там не низкий пульс 26-28. Ну не нужно ускоряться, нужно просто от каждой сотни увеличивать темп мысленно (по ощущениям), тогда скорость будет ровной, не должно быть взрывов в общем то и рваного плавания (если только как задание отдельное). На соревнованиях у меня было расклад всегда ровный, отличались только 1 и последняя сотни.

Если про полтинник спрашивали, то тогда я его плыл где то за 28 как раз, а 25 за 13.2-.13.3. Ну и весил 60 кг при 184 см роста.

Предсезонка (август) 3 недели сборов на море с небольшими пробежками, турниками, плаванием на море по 3-5 км (час-полтора).

Базовый период (сент-сер. окт)

Утро

Бег 45 минут (начинали с 20)

Резина 45 минут (начинали с 20)

Вода полтора часа (всегда)

Вечер

Вода полтора часа

Расширенный базовый период

утро

вода 3 часа

вечер
вода 2 часа

Объем утром от 5 км до 8-12 км. Иногда были сборы в октябре (как раз на них и бывал такой объем). Собственно потом снижался объем на воде до 5-6 км и 5-6 вечером, но добавлялся зал и утром (работа со своим весом и турник), и вечером (резина+гибкость). И так до конца сезона, перед соревнованиями зал убирала и снижали объем на 1.5-2 км. Это именно под 1500 и 5 км.
мог бы не мусолить ,а сказать 1500км\год и так 8лет. :)

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:05:06 am
(http://cs1693.userapi.com/u336820/10185848/x_ec38d7d5.jpg)
бедный тренер за всеми раскладки писать :)

Цитата: Yakut от Ноября 13, 2012, 11:38:14 am

Цитата: Letun от Ноября 13, 2012, 11:24:47 am

Задание это 1-2 раза за сезон давали. Если память не изменяет, в 8-ом или 9-ом классе, за час проплыл 4150м.

А сейчас если повторить,какой результат будет?

это не интересно.это что,по 1:26? так я и сейчас проплыву.

пс. в трех ты еще хоть помнишь себя больше полдистанции и про локоть можешь подумать. когда пятак плывешь,думаешь первые 800 метров,потом 2,5км песни поешь, потом бах- уже в школу или институт идешь с рюкзаком на спине. какой там локоть???

@LE} {@NDR от Ноября 13, 2012, 12:35:49 pm

Цитата: Letun от Ноября 13, 2012, 11:03:30 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:05:06 am

Ой, как знакомо.)) Только вот здесь концентрация народа только по центру; а у нас во время разминки бывало, что такая же плотность по всему басу. Стоишь, на тумбочке, а прыгнуть то и не куда; только где-нибудь пяточок свободный мелькнул - туда прыгаешь, так ведь и там у самого дна кого-нибудь встретить можно)).

Случай со мной был: Стоял, стоял на тумбочке - так место и не открылось. Решил по лестнице спуститься. На каждую ступеньку вставать не стал (не солидно для пловца)))), решил просто солдатиком в воду уйти. Я типа прыгаю (лицом к лестнице), но в воде почему то так и не оказался; а оказываюсь у кого-то на плечах. Это какая то девочка под водой к лестнице подплыла и вылезти хотела, а тут на тебе... Я естественно пытаюсь на лестницу снова вылезти, но... девочке очень нужен кислород и она что есть силы рвется к поверхности, а я в результате раз за разом не могу ногу на ступеньку поставить, только руками за лестницу и держусь)). Интересно, как это выглядело со стороны. В общем, как только нащупал опору для ног, сразу извернулся и прыгнул в воду - и уплыл под водой в самый дальний угол, что бы ни когда меня не нашли))), так мне стыдно было - ну что поделать, как уж вышло.

Да приблизительно такое же твориться на каждой разминке перед соревами. В Киеве когда зашел на обгон встретился со спиннисткой-росомахой с хорошим маникюром, результат - у меня 4 полосы от локтя до шеи и, потом, толпа злорадных шутников, мол, теперь жене придется объясняться ;D

@LE} {@NDR от Ноября 13, 2012, 12:45:11 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 09:55:29 am

Если про полтинник спрашивали, то тогда я его плыл где то за 28 как раз, а 25 за 13.2-.13.3. Ну и весил 60 кг при 184 см роста.

Ты ничего не путаешь? Спрашиваю, потому что я плаваю 25 кролем за 13.4-13.5, а полтинник кролем за 30 с малыши.

sosnin от Ноября 13, 2012, 12:55:51 pm

13,5начал,14,5 финиш.все нормуль.сотка порядка 57-58 была поди. нормальные результаты для стаера.

пс. а треху почем плаваешь ? :)

@LE} {@NDR от Ноября 13, 2012, 01:02:11 pm

Цитата: sosnin от Ноября 13, 2012, 12:55:51 pm

13,5начал,14,5 финиш.все нормуль.сотка порядка 57-58 была поди. нормальные результаты для стаера.

пс. а треху почем плаваешь ? :)

Слабо - 49:46, правда, я на таких диких пульсах (26-28) ее никогда не плавал, не уверен, что доплыву.

sosnin от Ноября 13, 2012, 01:13:02 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 13, 2012, 01:02:11 pm
Цитата: sosnin от Ноября 13, 2012, 12:55:51 pm
13,5начал,14,5 финиш.все нормуль.сотка порядка 57-58 была поди. нормальные результаты для стаера.
пс. а треху почем плаваешь ? :)

Слабо - 49:46, правда, я на таких диких пульсах (26-28) ее никогда не плавал, не уверен, что доплыву.
аа там ты ее начинаешь плыть на П23,а через 1,5км ппульс сам подрастает до 25.держишь скорость. прибавляешь последние 500-200метров.ну и приплываешь на 28-26. через минуту уже 22. утром проснулся-19. пошел на восстановительную трению :) было как-то раз,что пульсы после 3хи были 26-26-24. это был ноябрь.честно-я тогда ничего не мог плыть меньше 800метрови быстрее этих пульсов.что бы я ни поплыл все превращалось в 4x1500 :)
через пару дней пошли в диспансер сдавать анализы,нам троим выписали не допуск на зональные :) не знаю как там тренер оправдывался в том,что сделал из нас зомби с пульсом 26 у каждого,как под копирку,одинаковой реакцией на нагрузку и одинаковым восстановлением,одинаковым гемоглабином,и эритроцитами. роботы одним словом .

Letun от Ноября 13, 2012, 01:24:31 pm
Цитата: sosnin от Ноября 13, 2012, 12:11:52 pm
это не интересно.это что,по 1:26? так я и сейчас проплыву.
пс. в трехе ты еще хоть помнишь себя больше полдистанции и про локоть можешь подумать. когда пятак плывешь,думаешь первые 800 метров,потом 2,5км песни поешь, потом бах- уже в школу или институт идешь с рюкзаком на спине. какой там локоть???

Ну да, где то по 1.26. Я же говорю - это не было полноценное задание на скорость. После этого раза - были другие, просто именно тот раз запомнился особенно. Нас 4 человека плыло - все проплыли одинаково, а один на 50м больше)). Мне и самому интересно - сколько я сей час осилю за час, но так это ж два сеанса выкупать надо и между обониментчиков постоянно маневрировать, так что не получается))

Согласен, после 800 м в голове чего только нет)). Повороты уже на автомате все делаешь, такое ощущение, что даже с закрытыми глазами "система предупреждения о сближении с бортиком" сработает безотказно). И помню, постоянно после поворота на часы смотрел, а время, как на зло, ну так медленно шло...))
Зато, когда из воды потом вылезает - тело тяжёлое, тяжёлое; в целом ощущения словами не передать, попробовать надо).

Гала от Ноября 13, 2012, 01:30:29 pm
Я,если перестаяю метры отсчитывать, то сразу сбиваюсь, поэтому считала всегда, но были классные трени,когда тренер брал эту обязанность на себя,вот тогда можно было мысли пустить в скач, мамО, какая ересь тогда в башке кружится начинала, из воды вылезал в состоянии пациента палаты №6 ;D

Letun от Ноября 13, 2012, 01:37:31 pm
Да, да, да - час без остановки - это как раз тренер за нами считал))

Toto от Ноября 13, 2012, 01:38:52 pm
Цитата: Гала от Ноября 13, 2012, 01:30:29 pm
Я,если перестаяю метры отсчитывать, то сразу сбиваюсь, поэтому считала всегда, но были классные трени,когда тренер брал эту обязанность на себя,вот тогда можно было мысли пустить в скач, мамО, какая ересь тогда в башке кружится начинала, из воды вылезал в состоянии пациента палаты №6 ;D
так там все просто - если секундомер с часами видно - я всегда сразу просчитывала за сколько примерно я должна проплыть при скорости, например 1.15. сотка, и потом просто контролируешь красную стрелку))

Гала от Ноября 13, 2012, 01:45:56 pm
Цитата: Toto от Ноября 13, 2012, 01:38:52 pm
если секундомер с часами видно
Угу, если и когда вы видели тот секундомер.

Домино от Ноября 13, 2012, 03:20:20 pm
Ну почему я не модератор?!(<http://s3.rimg.info/7db2fc3f7091b65f295b3ef40ccbe4fe.gif>)
Одну и ту же фотографию 6 (!) раз процетировали.

Кошмар!

Доколе?!(<http://s17.rimg.info/3eab8355d258fb8b3b7aed13705ab11d.gif>)

Гала от Ноября 13, 2012, 03:22:33 pm
Цитата: Домино от Ноября 13, 2012, 03:20:20 pm

Доколе?!(http://s17.rimg.info/3eab8355d258fb8b3b7aed13705ab11d.gif)
Не ругай их, они не волшебники, они только учатся ;D

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 03:37:41 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 13, 2012, 12:45:11 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 09:55:29 am
Если про полтинник спрашивали, то тогда я его плыл где то за 28 как раз, а 25 за 13.2-.13.3. Ну и весил 60 кг при 184 см роста.
Ты ничего не путаешь? Спрашиваю, потому что я плаваю 25 кролем за 13.4-13.5, а полтинник кролем за 30 с малыши.
Нет. Это точные результаты, 100-58.5-59 было где то. Ну как бы ты посмотри мои объемы и сравни со своими, плюс я ж худой был, для меня было нереально выше 29 пульс делать и закисялся я очень слабо по пульсам даже после самых тяжелых серий у меня было 27-22-15. Не то что сейчас и когда спринт плавал, бывало так забьешься, что 3-4 дня мышцы болят.

Letun от Ноября 13, 2012, 04:06:08 pm
Прямо белой вороной себя чувствую).

feniks2277 от Ноября 13, 2012, 04:21:05 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am
А теперь вопрос знаокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D На самом деле там все плывут тест на определение скорости ПАНУ, в моем дневничке написано, что я проплыл за 35 минут 57 секунд, дистанция 3 км.
Swimmer test 3000 подразумевает под собой плавание на субмаксимальной скорости для определения зоны ПАНУ.
Ты написал в твоём дневнике ,что говорит о его подлинности.
при таком кавардаке ты мой дружок проплыл за 3000 мет за 35. 57что составляет=2157сек
3000`2157сек=1.39 м/ сек
100:1.39=1.12 на 100м
Работа на ПАНУ составляет 70-75% от мах
но я парень не знающий и не свю жизнь в спорте взял 10%
10% от 72 сек=7,2 сек
1.12-7 сек=1.05 это плавание с МПК так скромненько
1500 м=15 сотен.
15 x 1.05=16.25 на 1500м
по тавлице 2006 года МС России 16.04
Поздравляю с выполнением КМС после теста 3000
ещё раз открОй дневник и по МС поплывёш без проваленных локтей.
А может я опять`обшибся,
ПОПРАВЬ
А 1 разряд в 2005 году был где то 18,50 на 1500

@LE} {@NDER от Ноября 13, 2012, 04:26:54 pm
Цитата: sosnin от Ноября 13, 2012, 01:13:02 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 13, 2012, 01:02:11 pm
Цитата: sosnin от Ноября 13, 2012, 12:55:51 pm
13,5начал,14,5 финиш.все нормуль.сотка порядка 57-58 была поди. нормальные результаты для стаера.
пс. а треху почем плаваешь ? :)

Слабо - 49:46, правда, я на таких диких пульсах (26-28) ее никогда не плавал, не уверен, что доплыву.
аа там ты ее начинаешь плыть на П23,а через 1,5км ппульс сам подрастает до 25.держишь скорость. прибавляешь последние 500-200метров.ну и приплываешь на 28-26. через минуту уже 22. утром проснулся-19. пошел на восстановительную треню :) было как-то раз,что пульсы после 3хи были 26-26-24. это был ноябрь.честно-я тогда ничего не мог плыть меньше 800метрови быстрее этих пульсов.что бы я ни поплыл все превращалось в 4x1500 :)
через пару дней пошли в диспансер сдавать анализы,нам троим выписали не допуск на зональные :) не знаю как там тренер оправдывался в том,что сделал из нас зомби с пульсом 26 у каждого,как под копирку,одинаковой реакцией на нагрузку и

одинаковым восстановлением, одинаковым гемоглабином, и эритроцитами. работы одним словом .

Понял, надо будет попробовать, только сначала созреть))) Я точно не на П23 начинаю - у меня такой пульс где-то после полторахи, если плыву в среднем темпе, а начинаю где-то П18-20, ускоряюсь последние 200 - 400м (по самочувствию. иногда вообще не ускоряюсь) .

Как то плыл треху таким образом: 200 в среднем темпе, 50: 25 в полную силу / 25 докупывался. Пульс после этого действия был 23 - по ощущениям это была самая интенсивная трешка.

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 04:43:18 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 13, 2012, 04:21:05 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am

А теперь вопрос знаатокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D На самом деле там все плывут тест на определение скорости ПАНО, в моем дневничке написано, что я проплыл за 35 минут 57 секунд, дистанция 3 км.

Swimmer test 3000 подразумевает под собой плавание на субмаксимальной скорости для определения зоны ПАНО.

Ты написал в твоём дневнике, что говорит о его подлинности.

при таком кавардаке ты мой дружок проплыл за

3000 мет за 35. 57 что составляет=2157сек

$3000 : 2157 \text{сек} = 1.39 \text{ м/сек}$

$100 : 1.39 = 1.12 \text{ на } 100\text{м}$

Работа на ПАНО составляет 70-75% от мах

но я парень не знающий и не свю жизнь в спорте взял 10%

10% от 72 сек=7,2 сек

$1.12 \cdot 7 \text{ сек} = 1.05$ это плавание с МПК так скромненько

1500 м=15 сотен.

$15 \times 1.05 = 16.25 \text{ на } 1500\text{м}$

по тавлице 2006 года МС России 16.04

Поздравляю с выполнением КМС после теста 3000

ещё раз открОй дневник и по МС поплывёш

без проваленных локтей.

А может я опять обшибся,

ПОПРАВЬ

Я без понятия сколько ты там и чего насчитал в своей формуле и как должно было быть, ток я травму получил на месяц-полтора и сезон (2004-2005) провалился и в конце я прошел за 17.50, а дальше я 1500 уже не готовил (по расчетам тренера я должен был тоже проплыть по МС 1500 весной).

В сезоне 2003-2004 время на ПАНО было 1.13-1.14, а время на тесте 36.47, 1500 в конце сезона 17.40. Но я всегда много болел в течении сезона и потому гладкого сезона у меня не было ни одного, т.е. полный цикл подготовки я не доводил до конца. Кстати, я вижу по замечаниям тренера в дневнике (несколько), что я не выхожу в зону МПК на тренировках, когда должен был (ну задание на МПК, а я в скорости и пульсе ПАНО плыву). Я если честно, даже уже не смогу объяснить почему так было. Сейчас и позже мое объяснение было в недостатке мышечной массы, чтобы грузить сердце.

Но я думаю твои цифры далеки от правды на минуту где то:D Т.к. парни обогнавшие меня на 90-115 м (34.15-34.50) в итоге проходили в конце сезона 1500 за 16.40-16.00, а должны по твоей формуле за 15 минут (ну и учитывая мой опыт по более точному сезону 2002-2003):) Единственное, что скажу, что для 800 ты более близко попал для них по формуле.

Про 1 разряд я без понятия сколько он был. Я его получил в 2002 вроде или 2001, не помню, тогда дневников ещё не вел.

feniks2277 от Ноября 13, 2012, 05:38:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am

А теперь вопрос знаатокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D На самом деле там все плывут тест на определение скорости ПАНО, в моем дневничке написано, что я проплыл за 35 минут 57 секунд, дистанция 3 км.

СВИММЕР как написал кто то на форуме ты клоуна не включай,

дневник твой писал ты 3000 м за 35.57

Возьми $3000 : 35.57 = 1.12$

ГРУБО ПО 1,10 каждую согню ты худой с ростом 185

без закисления проходил на ура это ПАНО

порог анаэробного обмена это не плавание

с соревновательной скоростью.

и 3000 это не 1500.

Ты на тесте на тесте 3000м с 10 гавриками на дорожке

делал рез под КМС. 17,13 КМС

Пиши дневник аккуратно

а за 23.9 даже говорить нет желания.

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 05:52:54 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 13, 2012, 05:38:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am

А теперь вопрос знаокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D На самом деле там все плывут тест на определение скорости ПАНО, в моем дневничке написано, что я проплыл за 35 минут 57 секунд, дистанция 3 км.

СВИММЕР как написал кто то на форуме ты клоуна не включай,
дневник твой писал ты 3000 м за 35.57

Возьми $3000 : 35.57 = 1.12$

ГРУБО ПО 1,10 каждую сотню ты худой с ростом 185

без закисления проходил на ура это ПАНО

порог анаэробного обмена это не плавание

с соревновательной скоростью.

и 3000 это не 1500.

Ты на тесте на тесте 3000м с 10 гавриками на дорожке

делал рез под КМС. 17,13 КМС

Пиши дневник аккуратно

а за 23.9 даже говорить нет желания.

Клоун ты:-D т.к. ты меня пытаешься все в чем то уличить и никак все:-D Ну и не говори, сам вклинился, я тебе ответил, сам отскочил:-D Да, под кмс, и чо? Я когда 1500 плыл мог 200 пройти так как отдельно 200 не плыл:-D Или все что не можешь уложить в формулу из книжки подвергаешь сомнению ?:-D

feniks2277 от Ноября 13, 2012, 07:36:31 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 05:52:54 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 13, 2012, 05:38:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am

А теперь вопрос знаокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D На самом деле там все плывут тест на определение скорости ПАНО, в моем дневничке написано, что я проплыл за 35 минут 57 секунд, дистанция 3 км.

СВИММЕР как написал кто то на форуме ты клоуна не включай,
дневник твой писал ты 3000 м за 35.57

Возьми $3000 : 35.57 = 1.12$

ГРУБО ПО 1,10 каждую сотню ты худой с ростом 185

без закисления проходил на ура это ПАНО

порог анаэробного обмена это не плавание

с соревновательной скоростью.

и 3000 это не 1500.

Ты на тесте на тесте 3000м с 10 гавриками на дорожке

делал рез под КМС. 17,13 КМС

Пиши дневник аккуратно

а за 23.9 даже говорить нет желания.

Клоун ты:-D т.к. ты меня пытаешься все в чем то уличить и никак все:-D Ну и не говори, сам вклинился, я тебе ответил, сам отскочил:-D Да, под кмс, и чо? Я когда 1500 плыл мог 200 пройти так как отдельно 200 не плыл:-D Или все что не можешь уложить в формулу из книжки подвергаешь сомнению ?:-D

Да ни чо, свимер это я в партере в цирке сижу и смотрю на твою клоунату

как ты на форуме скоро МС России выполниш, осталось то с гулькин ...

Да забыл поздравить с выполнением нормы КМС на 50 м ВС 23.9 и на 100 metrov

надеюсь как всегда результат на неофициальных соревнованиях с настенным секундомером и без судей.

Ждём с новых свершений на ниве форумного плавания, МС РОССИИ не за горами.

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:57:33 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 13, 2012, 07:36:31 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 05:52:54 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 13, 2012, 05:38:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:58:36 am

А теперь вопрос знаокам, сколько из спортсменов представленных на моем фото проваливает локоть ;D На самом деле там все плывут тест на определение скорости ПАНО, в моем дневничке написано, что я проплыл за 35 минут 57 секунд, дистанция 3 км.

СВИММЕР как написал кто то на форуме ты клоуна не включай,
дневник твой писал ты 3000 м за 35.57

Возьми $3000 : 35.57 = 1.12$

ГРУБО ПО 1,10 каждую сотню ты худой с ростом 185

без закисления проходил на ура это ПАНО
порог анаэробного обмена это не плавание
с соревновательной скоростью.

и 3000 это не 1500.

Ты на тесте на 3000м с 10 гавриками на дорожке
делал рез под КМС. 17,13 КМС

Пиши дневник аккуратно

а за 23.9 даже говорить нет желания.

Клоун ты:-D т.к. ты меня пытаешься все в чем то уличить и никак все:-D Ну и не говори, сам вклинился, я тебе ответил, сам отскочил:-D Да, под кмс, и чо? Я когда 1500 плыл мог 200 пройти так как отдельно 200 не плыл:-D Или все что не можешь уложить в формулу из книжки подвергаешь сомнению ?:-D

Да ни чо, свимер это я в партере в цирке сижу и смотрю на твою клоунату

как ты на форуме скоро МС России выполнишь, осталось то с гулькин ...

Да забыл поздравить с выполнением нормы КМС на 50 м ВС 23.9 и на 100 metrov

надеюсь как всегда результат на неофициальных соревнованиях с настенным секундомером и без судей.

Ждём с новых свершений на ниве форумного плавания, МС РОССИИ не за горами.

Открой разрядную сетку и посмотри условия выполнения кмс на 50 и время для 25 м бассейнов, а потом сравни с тем, что я писал и это было год назад (для 100 м 3 года назад) ;D Ты все в прошлом живешь или это старческий маразм? Формулу может новую какую напишешь чтоли, а то все только язвить пытаешься да как то неудачно. Я ж не варяг, чтобы радоваться каким-либо достижениям в плавании или пытаться кого то ими впечатлить, хотя если для тебя те результаты, которых я пишу являются достижениями, которые надо доказывать и которыми может кто то хвастаться, то это только твои проблемы.

P.S. Вообще старики пошли сейчас дерзкие, это кошмар, один тут меня убеждал, что мой планшет это средство дьявола, другой пенсионер вломившись в вагон метро и отпихнув пару женщин сказал, что они хамки не пускают его бедняжку. ???

Little_boo от Ноября 13, 2012, 09:23:00 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:57:33 pm

P.S. Вообще старики пошли сейчас дерзкие, это кошмар, один тут меня убеждал, что мой планшет это средство дьявола, другой пенсионер вломившись в вагон метро и отпихнув пару женщин сказал, что они хамки не пускают его бедняжку. ???
Забей на тролля, уже давно выяснили что он в плавании как свинья в апельсинах, начитался умных книжек и формул, а толку?

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 09:41:13 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 13, 2012, 09:23:00 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 07:57:33 pm

P.S. Вообще старики пошли сейчас дерзкие, это кошмар, один тут меня убеждал, что мой планшет это средство дьявола, другой пенсионер вломившись в вагон метро и отпихнув пару женщин сказал, что они хамки не пускают его бедняжку. ???
Забей на тролля, уже давно выяснили что он в плавании как свинья в апельсинах, начитался умных книжек и формул, а толку?
Ну ты не прав. На самом деле копировать из книжек на форум тренировки - это очень важное дело, которое помогает многим новичкам, которым лень изучать теорию и составлять план тренировок, а есть копипастер форумный, который тут поможет. Так что польза от него для новичков есть. Другое дело, что соотношение флуда с полезными сообщениями не очень. Ну у меня на работе менеджеры такие же, тоже выполняют функции простые, но гонору выше крыши.

Гала от Ноября 13, 2012, 09:58:57 pm

Цитата: Runtya от Ноября 13, 2012, 08:32:23 pm

лучше бы платье себе купила...

;D У меня этих платьев выше крыши, а ношу джинсы и ботинки тимберлэнд ;D

Так,парни, харэ на Феникса наезжать, мне он нужен(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>), если вам не помогает ,то мне очеННо даже.

Феникс, отчитываюсь.

400м за 6:48, ну, не получилось за семь, пульс 108, а после 15X100 за 1:45 + 10 сек.

102(<http://s6.rimg.info/90536adc7c37631a39920d48e3d6e515.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537609927.html>), чет не то,да? В принципе, эти серии были самыми удобными для меня, куда удобнее,чем сперва за две минуты, потом за 1:50 и только потом за 1:45, получалось от 1:42 до 1:45, а вот в 6X50 спринт за пять минут я не вписалась :(, получилось за 5:22, я не очень поняла, там же предусмотрен какой-то отдых между отрезками,да? Видимо, много сидела 8)

Ну, и сегодня другое Чудище мне выбило руку(<http://s20.rimg.info/92ce4d5f7cf7453c756524a6ada6d0f7.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-1262979495.html>), теперь болит левое плечо. Везет мне на этих Чудищ >:(

Swimmer48 от Ноября 13, 2012, 10:05:57 pm

Цитата: Гала от Ноября 13, 2012, 09:58:57 pm

Цитата: Runtya от Ноября 13, 2012, 08:32:23 pm

лучше бы платье себе купила...

;D У меня этих платьев выше крыше, а ношу джинсы и ботинки тимберлэнд ;D

Так, парни, харэ на Феникса наезжать, мне он нужен (<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>), если вам не помогает, то мне очеННо даже.

Феникс, отчитываюсь.

400м за 6:48, ну, не получилось за семь, пульс 108, а после 15X100 за 1:45 + 10 сек.

102 (<http://s6.rimg.info/90536adc7c37631a39920d48e3d6e515.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537609927.html>), чет не то, да? В принципе, эти серии были самыми удобными для меня, куда удобнее, чем сперва за две минуты, потом за 1:50 и только потом за 1:45, получалось от 1:42 до 1:45, а вот в 6X50 спринт за пять минут я не вписалась :(, получилось за 5:22, я не очень поняла, там же предусмотрен какой-то отдых между отрезками, да? Видимо, много сидела 8)

Ну, и сегодня другое Чудище мне выбило руку (<http://s20.rimg.info/92ce4d5f7cf7453c756524abada6d0f7.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-1262979495.html>), теперь болит левое плечо. Везет мне на этих Чудищ >:(

Да я не против того, что он копирует кому то трени из книги :)

@LE} {@NDER от Ноября 13, 2012, 10:06:01 pm

Цитата: Гала от Ноября 13, 2012, 09:58:57 pm

Цитата: Runtya от Ноября 13, 2012, 08:32:23 pm

лучше бы платье себе купила...

;D У меня этих платьев выше крыше, а ношу джинсы и ботинки тимберлэнд ;D

Так, парни, харэ на Феникса наезжать, мне он нужен (<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>), если вам не помогает, то мне очеННо даже.

Феникс, отчитываюсь.

400м за 6:48, ну, не получилось за семь, пульс 108, а после 15X100 за 1:45 + 10 сек.

102 (<http://s6.rimg.info/90536adc7c37631a39920d48e3d6e515.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537609927.html>), чет не то, да? В принципе, эти серии были самыми удобными для меня, куда удобнее, чем сперва за две минуты, потом за 1:50 и только потом за 1:45, получалось от 1:42 до 1:45, а вот в 6X50 спринт за пять минут я не вписалась :(, получилось за 5:22, я не очень поняла, там же предусмотрен какой-то отдых между отрезками, да? Видимо, много сидела 8)

Ну, и сегодня другое Чудище мне выбило руку (<http://s20.rimg.info/92ce4d5f7cf7453c756524abada6d0f7.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-1262979495.html>), теперь болит левое плечо. Везет мне на этих Чудищ >:(

Гала, а как ты пульс меряешь? За какой промежуток времени?

Гала от Ноября 13, 2012, 10:08:19 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 13, 2012, 10:06:01 pm

Гала, а как ты пульс меряешь? За какой промежуток времени?

За минуту, а как надо?

@LE} {@NDER от Ноября 13, 2012, 10:10:04 pm

Цитата: Гала от Ноября 13, 2012, 10:08:19 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 13, 2012, 10:06:01 pm

Гала, а как ты пульс меряешь? За какой промежуток времени?

За минуту, а как надо?

За 10 секунд. А потом умножить на 6. Поэтому у тебя и такой низкий пульс - за минуту он успевает упасть.

Гала от Ноября 13, 2012, 10:16:31 pm

Понятно. Ладно, завтра сделаю как ты говоришь.

feniks2277 от Ноября 14, 2012, 06:36:16 am

Цитата: Гала от Ноября 13, 2012, 09:58:57 pm

Цитата: Runtya от Ноября 13, 2012, 08:32:23 pm

лучше бы платье себе купила...

;D У меня этих платьев выше крыше, а ношу джинсы и ботинки тимберлэнд ;D

Так, парни, харэ на Феникса наезжать, мне он нужен (<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>), если вам не помогает, то мне очеННо даже.

Феникс, отчитываюсь.

400м за 6:48, ну, не получилось за семь, пульс 108, а после 15X100 за 1:45 + 10 сек.
102(<http://s6.rimg.info/90536adc7c37631a39920d48e3d6e515.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537609927.html>), чет не то, да? В принципе, эти серии были самыми удобными для меня, куда удобнее, чем сперва за две минуты, потом за 1:50 и только потом за 1:45, получалось от 1:42 до 1:45, а вот в 6X50 спринт за пять минут я не вписалась :(, получилось за 5:22, я не очень поняла, там же предусмотрен какой-то отдых между отрезками, да? Видимо, много сидела 8)
Ну, и сегодня другое Чудище мне выбило руку(<http://s20.rimg.info/92ce4d5f7cf7453c756524abada6d0f7.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-1262979495.html>), теперь болит левое плечо. Везет мне на этих Чудищ >:(
Gala Александр правильно написал после серии пульс проверяют за 10 сек X 6 = получается пульс за минуту

Я же тебя постом ранее спросил: " Я правильно понял в покое 73 уд/мин.
то есть за 10 сек /12 ударов, при накладывании
двух пальцев на сонную артерию.

6 X 50 спринт плыть 50 м в полную силу а остальное время оставшееся
из 5 минут свободное плавание как откупывание ,можно
в это время включить (работу на ногах, с колобашкой или упражнения)

lucmen от Ноября 14, 2012, 08:48:05 am
Цитата: Gala от Ноября 13, 2012, 10:08:19 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 13, 2012, 10:06:01 pm
Gala, а как ты пульс меряешь? За какой промежуток времени?
За минуту, а как надо?
Ну слава богу - опять все стало на свои места, а то я уже думал что у всех так и мне пора завязывать плавать. ;D
@LE} {@NDER - полезный вопрос = виртуально +1 в твою карму. ;)

Gala от Ноября 14, 2012, 12:06:00 pm
Сходить с ума, так сходить с ума. Заявилась в Алитусе и на 400м и на 800м ;D

sosnin от Ноября 14, 2012, 12:11:55 pm
Цитата: feniks2277 от Ноября 13, 2012, 07:36:31 pm
Да ни чо, свимер это я в партере в цирке сижу и смотрю на твою клоунату
как ты на форуме скоро МС России выполниш, осталось то с гулькин ...
Да забыл поздравить с выполнением нормы КМС на 50 м ВС 23.9 и на 100 metrov
надеюсь как всегда результат на неофициальных соревнованиях с настенным секундомером и без судей.
Ждём с новых свершений на ниве форумного плавания, МС РОССИИ не за горами.

я так понимаю результат 33:08 и 16:02 тоже не сопоставимы? да?

Swimmer48 от Ноября 14, 2012, 02:05:29 pm
Цитата: sosnin от Ноября 14, 2012, 12:11:55 pm
Цитата: feniks2277 от Ноября 13, 2012, 07:36:31 pm
Да ни чо, свимер это я в партере в цирке сижу и смотрю на твою клоунату
как ты на форуме скоро МС России выполниш, осталось то с гулькин ...
Да забыл поздравить с выполнением нормы КМС на 50 м ВС 23.9 и на 100 metrov
надеюсь как всегда результат на неофициальных соревнованиях с настенным секундомером и без судей.
Ждём с новых свершений на ниве форумного плавания, МС РОССИИ не за горами.

я так понимаю результат 33:08 и 16:02 тоже не сопоставимы? да?
Конечно нет. С 33.08 ты должен был быть минимум чемпионом мира, это же 14 минут по его формуле:D

hore от Ноября 14, 2012, 02:38:11 pm
Цитата: варяг от Ноября 26, 2010, 10:28:35 pm
) здравствуйте все! так как я новенький прошу не смеяться. моя история :)--решил ниучиться плавать технично.. ..кролем.
сейчас хожу в бассейн каждый день +тяну дома резину через день 10 подходов до упора . Вкус приходит во время еды.
вообщем проникся плаванием поставил цель сдать на 1 разряд через 3 года.

P.S. как же это тяжело:) сердце побаливает.руки болят задыхаюсь в воде:)))грудная клетка просто разрывается:))...

Здравствуйте! Прежде, чем приступить к тренировкам вы должны ответить на три главных вопроса зачем, что и как я тренирую. Поэтому любая тренировка должна основываться на определенных законах физиологии, биологии, биохимии и т.д. Когда нам за тридцать, то мы уже не можем свой тренировочный процесс строить на лженаучных принципах теории

энергообеспечения мышечной деятельности, принятой за основу в отечественном спортивном плавании, а главное в осинном гнезде "теоретиков" - физкультурном институте в Москве. Построите свой тренировочный процесс на основе науки, то эта задача не покажется Вам такой уж нереальной. Успехов!

Little_boo от Ноября 14, 2012, 02:47:58 pm

Цитата: hope от Ноября 14, 2012, 02:38:11 pm

Когда нам за тридцать, то мы уже не можем свой тренировочный процесс строить на лженаучных принципах теории энергообеспечения мышечной деятельности, принятой за основу в отечественном спортивном плавании, а главное в осинном гнезде "теоретиков" - физкультурном институте в Москве.

Вы так взяли дружно и охалили всех окончивших и работающих в РГУФКе, хоть представились и назвали имена видных ученых и спецов по нелженауке.

Arman от Ноября 14, 2012, 03:09:43 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 14, 2012, 02:47:58 pm

Цитата: hope от Ноября 14, 2012, 02:38:11 pm

Когда нам за тридцать, то мы уже не можем свой тренировочный процесс строить на лженаучных принципах теории энергообеспечения мышечной деятельности, принятой за основу в отечественном спортивном плавании, а главное в осинном гнезде "теоретиков" - физкультурном институте в Москве.

Вы так взяли дружно и охалили всех окончивших и работающих в РГУФКе, хоть представились и назвали имена видных ученых и спецов по нелженауке.

Селуянов рулит... :)

http://www.swim-naturally.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=47

Little_boo от Ноября 14, 2012, 03:18:25 pm

Цитата: Arman от Ноября 14, 2012, 03:09:43 pm

Селуянов рулит... :)

http://www.swim-naturally.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=47

Селуянов как теоретик и научник - очень крут с этим никто не спорит. Только у него никто круто не бегал, и никто круто не плавал, в отличие от института физкультуры.

sosnin от Ноября 15, 2012, 07:47:09 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 14, 2012, 02:05:29 pm

Цитата: sosnin от Ноября 14, 2012, 12:11:55 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 13, 2012, 07:36:31 pm

Да ни чо, свимер это я в партере в цирке сажу и смотрю на твою клоунаду

как ты на форуме скоро МС России выполнишь, осталось то с гулькин ...

Да забыл поздравить с выполнением нормы КМС на 50 м ВС 23.9 и на 100 metrov

надеюсь как всегда результат на неофициальных соревнованиях с настенным секундомером и без судей.

Ждём с новых свершений на ниве форумного плавания, МС РОССИИ не за горами.

я так понимаю результат 33:08 и 16:02 тоже не сопоставимы? да?

Конечно нет. С 33.08 ты должен был быть минимум чемпионом мира, это же 14 минут по его формуле:D

вот я и чувствую, что какой-то подвох...реально,если чел. стаер,то ПАНУ там первая треть-половина дистанции.

пс. в 33:08 начало было 16:45.

как так???

Swimmer48 от Ноября 15, 2012, 08:03:56 am

Цитата: sosnin от Ноября 15, 2012, 07:47:09 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 14, 2012, 02:05:29 pm

Цитата: sosnin от Ноября 14, 2012, 12:11:55 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 13, 2012, 07:36:31 pm

Да ни чо, свимер это я в партере в цирке сажу и смотрю на твою клоунаду

как ты на форуме скоро МС России выполнишь, осталось то с гулькин ...

Да забыл поздравить с выполнением нормы КМС на 50 м ВС 23.9 и на 100 metrov

надеюсь как всегда результат на неофициальных соревнованиях с настенным секундомером и без судей.

Ждём с новых свершений на ниве форумного плавания, МС РОССИИ не за горами.

я так понимаю результат 33:08 и 16:02 тоже не сопоставимы? да?

Конечно нет. С 33.08 ты должен был быть минимум чемпионом мира, это же 14 минут по его формуле:D

вот я и чувствую, что какой-то подвох...реально,если чел. стаер,то ПАНУ там первая треть-половина дистанции.

пс. в 33:08 начало было 16:45.

как так???

ты просто все врешь негодник, видишь как феникс раскрыл обман с помощью хитрых формул:-D

хоре от Ноября 15, 2012, 10:32:27 am

Цитата: Little_boo от Ноября 14, 2012, 03:18:25 pm

Цитата: Агман от Ноября 14, 2012, 03:09:43 pm

Селуянов рулит... :)

http://www.swim-naturally.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=47

Селуянов как теоретик и научник - очень крут с этим никто не спорит. Только у него никто круто не бегал, и никто круто не плавал, в отличие от института физкультуры.

Ну отчего же. Мастерс и Чемпионат области взрослые у нас выигрывают. На то они и взрослые, чтоб думать что и как тренировать. А в детство и молодость позволяли над собой глумиться отечественных "спецов" от плавания - любителей эзотерических понятий: объем плавания, скоростная выносливость, взрывная сила, зоны энергообеспечения... Бррр. жуть. наверное, поэтому вся "элита" российского плавания сбежала даже от собственных родителей))))

Гала от Ноября 15, 2012, 10:38:08 am

Цитата: хоре от Ноября 15, 2012, 10:32:27 am

На то они и взрослые, чтоб думать что и как тренировать.

А что и как надо тренировать? Я без подколов, мне правда интересно, на медальки мне пловать, а вот хороший результат очень хочу(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>).

Феникс, я на предыдущей странице по пульсу отчиталась, что-то менять будем или оставляем как есть? А какой вообще пульс должен быть?

feniks2277 от Ноября 15, 2012, 10:53:24 am

Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 10:38:08 am

Цитата: хоре от Ноября 15, 2012, 10:32:27 am

На то они и взрослые, чтоб думать что и как тренировать.

А что и как надо тренировать? Я без подколов, мне правда интересно, на медальки мне пловать, а вот хороший результат очень хочу(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>).

Феникс, я на предыдущей странице по пульсу отчиталась, что-то менять будем или оставляем как есть? А какой вообще пульс должен быть?

Gala объясни что это: потом спринт, делала как надо, вложилась легко за 4:40.???

как ты плыла.

У тебя идёт не соответствие по результатам по твоёму пульсу на 15 x 100 за 1.45 пульс 108 уд/мин

Tогда твой рез на прошедших соревнованиях должен быть из 5.30 -5.20.

Давай последний раз .

Разминка 1000

200 В/С в полную силу и сразу замер пульса за 10 сек.

я думаю с пульсом разобралась??

А то загрузим тебя по полной потом не выкарабкаешься.

Гала от Ноября 15, 2012, 10:59:35 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 15, 2012, 10:53:24 am

Gala объясни что это: потом спринт, делала как надо, вложилась легко за 4:40.???

как ты плыла.

У тебя идёт не соответствие по результатам по твоёму пульсу на 15 x 100 за 1.45 пульс 108 уд/мин

Tогда твой рез на прошедших соревнованиях должен быть из 5.30 -5.20.

Давай последний раз .

Разминка 1000

200 В/С в полную силу и сразу замер пульса за 10 сек.

я думаю с пульсом разобралась??

А то загрузим тебя по полной потом не выкарабкаешься.

Спринт плыла так, как ты написал, может опять что-то не так поняла, но ты писал, что полтинник на всю катушку, а остальное откупываюсь, можно с калабашкой. Так и делала.

А почему результат на основании этого пульса должен был быть 5:30? Не, возможно, я и могла бы, потому что, писала уже об этом, сил оставалось еще много и, мэй би, себя сильно жалею, водится за мной такой

грешок(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>), посмотрела протоколы с соревок тех, так третью и четвертую сотню явно прохалтурила, но не уверена, что за 5:30 смогла бы проплыть, ближе к шести вполне. В Алитусе буду пробовать быстрее, но там бассейн полтинник, результат будет ,все равно, немного другим.

Белый Кит от Ноября 15, 2012, 11:04:45 am
Фениксу и Свимеру.

хотите друг с другом поругаться - идите в личку.

есть что ПО ТЕМЕ написать - велкам на форум.

feniks2277 от Ноября 15, 2012, 11:06:00 am
Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 10:59:35 am
Цитата: feniks2277 от Ноября 15, 2012, 10:53:24 am

Gala объясни что это: потом спринт, делала как надо, вложилась легко за 4:40.???

как ты плыла.

У тебя идёт не соответствие по результатам по твоёму пульсу на 15 x 100 за 1.45 пульс108 уд/мин

Tогда твой рез на прошедших соревноваиях должен быть из 5.30 -5.20.

Давай последний раз .

Разминка 1000

200 В/С в полную силу и сразу замер пульса за 10 сек.

я думаю с пульсом разобралась??

А то загрузим тебя по полной потом не выкарабкаешься.

Спринт плыла так,как ты написал, может опять что-то не так поняла,но ты писал,что полтинник на всю катушку, а остальное откупаваюсь,можно с калабашкой. Так и делала.

А почему результат на основании этого пульса должен был быть 5:30? Не,возможно, я и могла бы, потому что,писала уже об этом, сил оставалось еще много и, мэй би, себя сильно жалею, водится за мной такой

грешок(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>), посмотрела протоколы с соревок тех, так третью и четвертую сотню явно прохалтурила, но не уверена, что за 5:30 смогла бы проплыть, ближе к шести вполне. В Алитусе буду пробовать быстрее, но там бассейн полтинник, результат будет ,все равно, немного другим.

Сделай 200 В/С в полную силу и замерь пульс. за10 сек

Так узнаем твой максимальный пульс и от него буду отталкиваться.

Гала от Ноября 15, 2012, 11:08:19 am
Цитата: feniks2277 от Ноября 15, 2012, 11:06:00 am
Сделай 200 В/С в полную силу и замерь пульс. за10 сек
Так узнаем твой максимальный пульс и от него буду отталкиваться.
ОК.

feniks2277 от Ноября 15, 2012, 11:53:46 am
Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 10:32:27 am
Цитата: Little_boo от Ноября 14, 2012, 03:18:25 pm
Цитата: Arman от Ноября 14, 2012, 03:09:43 pm
Селуянов рулит... :)
http://www.swim-naturally.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=47
Селуянов как теоретик и научник - очень крут с этим никто не спорит. Только у него никто круто не бегал, и никто круто не плавал, в отличие от института физкультуры.

Ну отчего же. Мастерс и Чемпионат области взрослые у нас выигрывают. На то они и взрослые, чтоб думать что и как тренировать. А в детство и молодость позволяли над собой глумиться отечественных "спецов" от плавания - любителей эзотерических понятий: объем плавания, скоростная выносливость, взрывная сила, зоны энергообеспечения... Брррр. жуть. наверное, поэтому вся "элита" российского плавания сбежала даже от собственных родителей))))

Скажите а что за бугром физиология другая.

Дело в том что стадо динамические упр. используют во всём мире наряду со свободными весами плиометрией ,шоковым методом ,итд.

Скажите Вы знаете какие объём тренировок выполнял А. Попов в подготовительном периоде?

Разве такие имена как :

А.Гордон. В. Зациорский, Ю.Верхошанский. Платонов. Булгакова. В.Исурин РНД по физиологии. Д.Сало. Е. Маглишю.

Эти учёные никого не подготовили и ничего не превнесли и все занимались эзотерикой.

Да я точно не знаю но по моему Пр. В.Н Селуянов не работал с пловцами и мне кажется будет очень интересно как Вы переложили эту методику на воду.
если не затруднит очень сам по себе интересен КП. и построение микроцикла в СПП с одноразовыми тренировками уровень 1 Взр?

Little_boo от Ноября 15, 2012, 01:49:42 pm
Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 10:32:27 am

Ну отчего же. Мастерс и Чемпионат области взрослые у нас выигрывают. На то они и взрослые, чтоб думать что и как тренировать. А в детство и молодость позволяли над собой глумиться отечественных "спецов" от плавания - любителей эзотерических понятий: объем плавания, скоростная выносливость, взрывная сила, зоны энергообеспечения... Бррр. жуть. наверное, поэтому вся "элита" российского плавания сбежала даже от собственных родителей))))
Мастерс, на мой взгляд, не показатель. Так они уже не свои пиковые результаты показывают, и вообще строят свои тренировки исходя из максимального результата за минимум усилий. Я тоже че-то выигрываю на мастерсам плавая очень мало и даже не по Селуянову. Другое дело молодые спортсмены и топ пловцы, сейчас никто из топовых спринтеров меньше бкм в день не плавает, про более длинные дистанции я даже не говорю.

Интересно посмотреть программы что плавают мастера и что плавают взрослые, что выступают на чемпионате. Что там от Селуянова и каковы результаты на фоне того, что плавали раньше. Вопрос достаточно сложный.

afigul мне кое-что посоветовал тоже по методе Селуянова, пробую пока сути не понял.

Гала от Ноября 15, 2012, 02:01:51 pm
А в чем метод Селуянова заключается? Может кто-нибудь доступно и коротко объяснить?

Ivan Tyarkin от Ноября 15, 2012, 02:30:53 pm
Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 02:01:51 pm
А в чем метод Селуянова заключается? Может кто-нибудь доступно и коротко объяснить?
Коротко нет. Там все просто, но нужно понимание как мышцы работают. "Сердце не машина" - статья валяется везде в интернете, там чтения на вечер.

Гала от Ноября 15, 2012, 02:53:01 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 15, 2012, 02:30:53 pm

Коротко нет. Там все просто, но нужно понимание как мышцы работают. "Сердце не машина" - статья валяется везде в интернете, там чтения на вечер.
Мерси. На вечер-это не на месяц,глядишь осилю ;D

Ivan Tyarkin от Ноября 15, 2012, 03:02:48 pm
Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 02:53:01 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 15, 2012, 02:30:53 pm

Коротко нет. Там все просто, но нужно понимание как мышцы работают. "Сердце не машина" - статья валяется везде в интернете, там чтения на вечер.
Мерси. На вечер-это не на месяц,глядишь осилю ;D

Ну на весь вечер и немножко еще ночи.... но он там очень прикольно пишет, классный дядька. Там понятно дело не про пловцов, но если понять и вдуматься то можно напридумывать для плавания заданий.

geraiv1 от Ноября 15, 2012, 04:11:41 pm
Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 10:32:27 am
Цитата: Little_boo от Ноября 14, 2012, 03:18:25 pm
Цитата: Agman от Ноября 14, 2012, 03:09:43 pm
Селуянов рулит... :)

http://www.swim-naturally.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=47

Селуянов как теоретик и научник - очень крут с этим никто не спорит. Только у него никто круто не бегал, и никто круто не плавал, в отличие от института физкультуры.

Ну отчего же. Мастерс и Чемпионат области взрослые у нас выигрывают. На то они и взрослые, чтоб думать что и как тренировать. А в детство и молодость позволяли над собой глумиться отечественных "спецов" от плавания - любителей эзотерических понятий: объем плавания, скоростная выносливость, взрывная сила, зоны энергообеспечения... Бррр. жуть. наверное, поэтому вся "элита" российского плавания сбежала даже от собственных родителей))))

Про Чемпионат области подробнее можно? Я правильно понял, Балашиха? В Протоколах Балашиху не видел.

hope от Ноября 15, 2012, 04:49:29 pm

Цитата: geraiv1 от Ноября 15, 2012, 04:11:41 pm

Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 10:32:27 am

Цитата: Little_boo от Ноября 14, 2012, 03:18:25 pm

Цитата: Arman от Ноября 14, 2012, 03:09:43 pm

Селуянов рулит... :)

http://www.swim-naturally.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=47

Селуянов как теоретик и научник - очень крут с этим никто не спорит. Только у него никто круто не бегал, и никто круто не плавал, в отличие от института физкультуры.

Ну отчего же. Мастерс и Чемпионат области взрослые у нас выигрывают. На то они и взрослые, чтоб думать что и как тренировать. А в детство и молодость позволяли над собой глумиться отечественных "спецов" от плавания - любителей эзотерических понятий: объем плавания, скоростная выносливость, взрывная сила, зоны энергообеспечения... Бррр. жуть. наверное, поэтому вся "элита" российского плавания сбежала даже от собственных родителей))))

Про Чемпионат области подробнее можно? Я правильно понял, Балашиха? В Протоколах Балашиху не видел.

Речь идет о человеке с нарушением ОДА, класс S10, 35 лет, сейчас нам 0.5с до КМС. Сотрудничесиво начали 1 год назад.

hope от Ноября 15, 2012, 04:58:33 pm

Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 02:01:51 pm

А в чем метод Селуянова заключается? Может кто-нибудь доступно и коротко объяснить?

от себя скажу, что сначала надо забыть о таких эзотерических понятиях как зоны энергообеспечения, взрывная сила, скоростная выносливость, максимальный пульс и т.п. при плавании как и при любой другой двигательной активности ваше тело выдает мощность, которую надо сохранить на заданном отрезке. Это требует определенной тренировки ССС или мышц тела. Про технику сейчас не говорим. Но, главное, все начинается с тестирования организма, в результате которого мы определяем какая система является лимитирующим звеном в росте результата. к примеру, если ССС справляется с задачей какой смысл плавать часами или какой смысл спринтеру плавать километры, если он находится в воде 20-50 сек. при условии, что с техникой нет вопросов. как-то так, в кратце

geraiv1 от Ноября 15, 2012, 04:59:41 pm

Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 04:49:29 pm

Цитата: geraiv1 от Ноября 15, 2012, 04:11:41 pm

Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 10:32:27 am

Цитата: Little_boo от Ноября 14, 2012, 03:18:25 pm

Цитата: Arman от Ноября 14, 2012, 03:09:43 pm

Селуянов рулит... :)

http://www.swim-naturally.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=47

Селуянов как теоретик и научник - очень крут с этим никто не спорит. Только у него никто круто не бегал, и никто круто не плавал, в отличие от института физкультуры.

Ну отчего же. Мастерс и Чемпионат области взрослые у нас выигрывают. На то они и взрослые, чтоб думать что и как тренировать. А в детство и молодость позволяли над собой глумиться отечественных "спецов" от плавания - любителей эзотерических понятий: объем плавания, скоростная выносливость, взрывная сила, зоны энергообеспечения... Бррр. жуть. наверное, поэтому вся "элита" российского плавания сбежала даже от собственных родителей))))

Про Чемпионат области подробнее можно? Я правильно понял, Балашиха? В Протоколах Балашиху не видел.

Речь идет о человеке с нарушением ОДА, класс S10, 35 лет, сейчас нам 0.5с до КМС. Сотрудничесиво начали 1 год назад.

Молодцы! Рад за Вас, успехов!

Но где просто спортсмены?

6-10 декабря в Рузе Чемпионат МО Ваши будут?

Swimmer48 от Ноября 15, 2012, 05:13:49 pm

Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 04:58:33 pm

Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 02:01:51 pm

А в чем метод Селуянова заключается? Может кто-нибудь доступно и коротко объяснить?

от себя скажу, что сначала надо забыть о таких эзотерических понятиях как зоны энергообеспечения, взрывная сила, скоростная выносливость, максимальный пульс и т.п. при плавании как и при любой другой двигательной активности ваше тело выдает мощность, которую надо сохранить на заданном отрезке. Это требует определенной тренировки ССС или мышц тела. Про технику сейчас не говорим. Но, главное, все начинается с тестирования организма, в результате которого мы определяем какая система является лимитирующим звеном в росте результата. к примеру, если ССС справляется с задачей какой смысл плавать часами или какой смысл спринтеру плавать километры, если он находится в воде 20-50 сек. при условии, что с техникой нет вопросов. как-то так, в кратце

зоны и термины помогают спланировать подготовку ссс и мышц, особенно если тренер работает с группой спортсменов, а не индивидуально.

Runtya от Ноября 15, 2012, 05:53:56 pm

Цитата: hore от Ноября 15, 2012, 04:58:33 pm

Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 02:01:51 pm

А в чем метод Селюнова заключается? Может кто-нибудь доступно и коротко объяснить?

от себя скажу, что сначала надо забыть о таких эзотерических понятиях как зоны энергообеспечения, взрывная сила, скоростная выносливость, максимальный пульс и т.п. при плавании как и при любой другой двигательной активности ваше тело выдает мощность, которую надо сохранить на заданном отрезке. Это требует определенной тренировки ССС или мышц тела. Про технику сейчас не говорим. Но, главное, все начинается с тестирования организма, в результате которого мы определяем какая система является лимитирующим звеном в росте результата. к примеру, если ССС справляется с задачей какой смысл плавать часами или какой смысл спринтеру плавать километры, если он находится в воде 20-50 сек. при условии, что с техникой нет вопросов. как-то так, в кратце

Если я правильно понимаю то, что здесь написано, то мой виртуальный тренер именно так и подходил к моей подготовке. Правда, и технику пытались дистанционно поставить. Не беру свое видео-развлекалово, но по остальным последним, кто в теме, прогресс, я думаю, наметился. А так осмысленная работа с конкретным потенциалом, отработка одного элемента по много-много раз. А не разноперое размазывание мелким бисером. Нет, конечно, меня отпускали на волю, почудить с детьми, попробовать другие стили и дистанции. Но в целом работа построена под меня. В нашем возрасте, т.е. в моем, добиваться улучшения результатов на 50м тупой наработкой объемов, наплывом, как говорили "живые" тренеры в моем бассейне, отработкой стартов по 50 раз за трену, это просто барство. Нет уже ни времени, ни здоровья. А результат нужен. Как там в мультике было? Крылья? Ноги? Мозги!

sosnin от Ноября 15, 2012, 06:02:40 pm

Цитата: hore от Ноября 15, 2012, 04:58:33 pm

Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 02:01:51 pm

А в чем метод Селюнова заключается? Может кто-нибудь доступно и коротко объяснить?

от себя скажу, что сначала надо забыть о таких эзотерических понятиях как зоны энергообеспечения, взрывная сила, скоростная выносливость, максимальный пульс и т.п. при плавании как и при любой другой двигательной активности ваше тело выдает мощность, которую надо сохранить на заданном отрезке. Это требует определенной тренировки ССС или мышц тела. Про технику сейчас не говорим. Но, главное, все начинается с тестирования организма, в результате которого мы определяем какая система является лимитирующим звеном в росте результата. к примеру, если ССС справляется с задачей какой смысл плавать часами или какой смысл спринтеру плавать километры, если он находится в воде 20-50 сек. при условии, что с техникой нет вопросов. как-то так, в кратце

кто-то подтягивает отстающие элементы, а кто-то развивает данные природой. если вам тяжело тренировать людей долго и мтарательно, то это не значит, что все так должны делать.

и Скажите пожалуйста мне спортсмена, кто бы не хотел поднять свой максимальный ЧСС например на 20%, или поднять ПАНО на 50%, а?

и поледние, что за тест, определяющий лимитирующую часть организма? и как вы определяете, что с сердцем все нормуль без "закостенелых" понятий пульса, восстановления и тд? на взгляд??? и что, у вас нет спортсменов у кот. лимитирующее сердце?

{@LE} {@NDER от Ноября 15, 2012, 06:03:40 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 15, 2012, 02:30:53 pm

Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 02:01:51 pm

А в чем метод Селюнова заключается? Может кто-нибудь доступно и коротко объяснить?

Коротко нет. Там все просто, но нужно понимание как мышцы работают. "Сердце не машина" - статья валяется везде в интернете, там чтения на вечер.

Спасибо!

hore от Ноября 15, 2012, 06:21:45 pm

Цитата: geraiv1 от Ноября 15, 2012, 04:59:41 pm

Цитата: hore от Ноября 15, 2012, 04:49:29 pm

Цитата: geraiv1 от Ноября 15, 2012, 04:11:41 pm

Цитата: hore от Ноября 15, 2012, 10:32:27 am

Цитата: Little_boo от Ноября 14, 2012, 03:18:25 pm

Цитата: Arman от Ноября 14, 2012, 03:09:43 pm

Селюнов рулит... :)

http://www.swim-naturally.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=47

Селюнов как теоретик и научник - очень крут с этим никто не спорит. Только у него никто круто не бегал, и никто круто не

плавал, в отличие от института физкультуры.

Ну отчего же. Мастерс и Чемпионат области взрослые у нас выигрывают. На то они и взрослые, чтоб думать что и как тренировать. А в детство и молодость позволяли над собой глумиться отечественных "спецов" от плавания - любителей эзотерических понятий: объем плавания, скоростная выносливость, взрывная сила, зоны энергообеспечения... Бррр. жуть. Наверное, поэтому вся "элита" российского плавания сбежала даже от собственных родителей))))

Про Чемпионат области подробнее можно? Я правильно понял, Балашиха? В Протоколах Балашихи не видел.

Речь идет о человеке с нарушением ОДА, класс S10, 35 лет, сейчас нам 0.5с до КМС. Сотрудничесиво начали 1 год назад.

Молодцы! Рад за Вас, успехов!

Но где просто спортсмены?

6-10 декабря в Рузе Чемпионат МО Ваши будут?

Ох уж эти требования предъявить чемпионов. Будет моя подопечная, начала плавать у меня год назад в тринадцать лет, не имея и третьего юношеского, просто держалась на воде, сейчас она Чемпионка города, 1 с на полтиннике до 1-го, 2 на сотне. Надеюсь, что на ЧМО выполнит. а в целом проверяем постулат А,Р. Воронцова, что " в 14-15 лет девочка уже потеряна"))))

горе от Ноября 15, 2012, 06:25:44 pm

Цитата: sosnin от Ноября 15, 2012, 06:02:40 pm

Цитата: горе от Ноября 15, 2012, 04:58:33 pm

Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 02:01:51 pm

А в чем метод Селуянова заключается? Может кто-нибудь доступно и коротко объяснить?

от себя скажу, что сначала надо забыть о таких эзотерических понятиях как зоны энергообеспечения, взрывная сила, скоростная выносливость, максимальный пульс и т.п. при плавании как и при любой другой двигательной активности ваше тело выдает мощность, которую надо сохранить на заданном отрезке. Это требует определенной тренировки ССС или мышц тела. Про технику сейчас не говорим. Но, главное, все начинается с тестирования организма, в результате которого мы определяем какая система является лимитирующим звеном в росте результата. к примеру, если ССС справляется с задачей какой смысл плавать часами или какой смысл спринтеру плавать километры, если он находится в воде 20-50 сек. при условии, что с техникой нет вопросов. как-то так, в кратце кто-то подтягивает отстающие элементы, а кто-то развивает данные природой. если вам тяжело тренировать людей долго и мтарательно, то это не значит, что все так должны делать.

и Скажите пожалуйста мне спортсмена, кто бы не хотел поднять свой максимальный ЧСС например на 20%, или поднять ПАНО на 50%, а?

и поледние, что за тест, определяющий лимитирующую часть организма? и как вы определяете, что с сердцем все нормуль без "закостенелых" понятий пульса, восстановления и тд? на взгляд??? и что, у вас нет спортсменов у кот. лимитирующее сердце?

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

Runtya от Ноября 15, 2012, 06:34:27 pm

Оооо! Может Вы знаете средство, как сорокалетнюю тетеньку, совсем и не потерянную, домашняя такая тетенька, научить быстро и красиво плавать? Мне пока только на 2-й взрослый нужно 45 сотых сбросить. О КМС я подумаю завтра:)))

geraiv1 от Ноября 15, 2012, 06:52:54 pm

"Будет моя подопечная, начала плавать у меня год назад в тринадцать лет, не имея и третьего юношеского, просто держалась на воде, сейчас она Чемпионка города, 1 с на полтиннике до 1-го, 2 на сотне."

Что-то мне говорит, что я знаю эту девочку! ;D Фамилия на "П"? ;D

горе от Ноября 15, 2012, 06:56:51 pm

Цитата: geraiv1 от Ноября 15, 2012, 06:52:54 pm

"Будет моя подопечная, начала плавать у меня год назад в тринадцать лет, не имея и третьего юношеского, просто держалась на воде, сейчас она Чемпионка города, 1 с на полтиннике до 1-го, 2 на сотне."

Что-то мне говорит, что я знаю эту девочку! ;D Фамилия на "П"? ;D

нет

горе от Ноября 15, 2012, 06:59:50 pm

Цитата: Runtya от Ноября 15, 2012, 06:34:27 pm

Оооо! Может Вы знаете средство, как сорокалетнюю тетеньку, совсем и не потерянную, домашняя такая тетенька, научить быстро и красиво плавать? Мне пока только на 2-й взрослый нужно 45 сотых сбросить. О КМС я подумаю завтра:)))

знаю проверенный путь: сначала поработать над базой, можете в горы слазить, потом специальная работа на максимальном пульсе. И о КМС вы перестанете даже думать))))))))))))))

geraiv1 от Ноября 15, 2012, 07:06:46 pm

Цитата: hore от Ноября 15, 2012, 06:56:51 pm

Цитата: geraiv1 от Ноября 15, 2012, 06:52:54 pm

"Будет моя подопечная, начала плавать у меня год назад в тринадцать лет, не имея и третьего юношеского, просто держалась на воде, сейчас она Чемпионка города, 1 с на полтиннике до 1-го, 2 на сотне."

Что-то мне говорит, что я знаю эту девочку! ;D Фамилия на "П"? ;D

нет

Жаль.

Цитата: hore от Ноября 15, 2012, 06:59:50 pm

Цитата: Runtya от Ноября 15, 2012, 06:34:27 pm

Оооо! Может Вы знаете средство, как сорокалетнюю тетеньку, совсем и не потерянную, домашняя такая тетенька, научить быстро и красиво плавать? Мне пока только на 2-й взрослый нужно 45 сотых сбросить. О КМС я подумаю завтра:))) знаю проверенный путь: сначала поработать над базой, можете в горы слазить, потом специальная работа на максимальном пульсе. И о КМС вы перестанете даже думать))))))))))

Да Ирин, просто ласты протянеш ;D

@LE} {@NDER от Ноября 15, 2012, 07:36:46 pm

Цитата: hore от Ноября 15, 2012, 06:59:50 pm

знаю проверенный путь: сначала поработать над базой, можете в горы слазить, потом специальная работа на максимальном пульсе. И о КМС вы перестанете даже думать))))))))))

Вы наверное всю ветку не читали и не видели, как варяг тянет резину сделанную из шин Камаза - Рунте и варягу таких вещей нельзя советовать!

sosnin от Ноября 15, 2012, 07:42:20 pm

Цитата: hore от Ноября 15, 2012, 06:59:50 pm

Цитата: Runtya от Ноября 15, 2012, 06:34:27 pm

Оооо! Может Вы знаете средство, как сорокалетнюю тетеньку, совсем и не потерянную, домашняя такая тетенька, научить быстро и красиво плавать? Мне пока только на 2-й взрослый нужно 45 сотых сбросить. О КМС я подумаю завтра:))) знаю проверенный путь: сначала поработать над базой, можете в горы слазить, потом специальная работа на максимальном пульсе. И о КМС вы перестанете даже думать))))))))))

я перестаю понимать вас.

Цитата: hore от Ноября 15, 2012, 06:25:44 pm

Цитата: sosnin от Ноября 15, 2012, 06:02:40 pm

Цитата: hore от Ноября 15, 2012, 04:58:33 pm

Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 02:01:51 pm

А в чем метод Селуянова заключается? Может кто-нибудь доступно и коротко объяснить?

от себя скажу, что сначала надо забыть о таких эзотерических понятиях как зоны энергообеспечения, взрывная сила, скоростная выносливость, максимальный пульс и т.п. при плавании как и при любой другой двигательной активности ваше тело выдает мощность, которую надо сохранить на заданном отрезке. Это требует определенной тренировки ССС или мышц тела. Про технику сейчас не говорим. Но, главное, все начинается с тестирования организма, в результате которого мы определяем какая система является лимитирующим звеном в росте результата. к примеру, если ССС справляется с задачей какой смысл плавать часами или какой смысл спринтеру плавать километры, если он находится в воде 20-50 сек. при условии, что с техникой нет вопросов. как-то так, в кратце

кто-то подтягивает отстающие элементы, а кто-то развивает данные природой. если вам тяжело тренировать людей долго и мтарательно, то это не значит, что все так должны делать.

и Скажите пожалуйста мне спортсмена, кто бы не хотел поднять свой максимальный ЧСС например на 20%, или поднять ПАНО на 50%, а?

и поледние, что за тест, определяющий лимитирующую часть организма? и как вы определяете, что с сердцем все нормуль без "закостенелых" понятий пульса, восстановления и тд? на взгляд??? и что, у вас нет спортсменов у кот. лимитирующее сердце?

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

по поводу ссылки. ваши тесты не заточены под плавцов, имхо. кроме рекомендаций по питанию ничем не выделались из многих фитнесов. да и тут я бы поискал спецов узкого профиля. упустим момент цены ;)

какова ваша целевая аудитория в вашем центре (массовый спорт, международный уровень спортсменов, дети или просто те, кто деньги принесет) ?

если говорить про выделенное жирным, то почему ГЛАВНОЕ пройти тест, а не техника?

Runtya от Ноября 15, 2012, 08:04:01 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 15, 2012, 07:36:46 pm

Цитата: hore от Ноября 15, 2012, 06:59:50 pm

знаю проверенный путь: сначала поработать над базой, можете в горы слазить, потом специальная работа на максимальном пульсе. И о КМС вы перестанете даже думать))))))))))

Вы наверное всю ветку не читали и не видели, как варяг тянет резину сделанную из шин Камаза - Рунте и варягу таких вещей нельзя советовать!

Это точно, а то как Гера пишет, точно "ласты" склею. Я с умом-то с умом, но как Остапа понесет, даже Коля будет нервно курить в сторонке со своими лопатками по плечи, резиной от Камаза и торпедированием катера в моноласте.

@LE} {@NDER от Ноября 15, 2012, 08:13:07 pm

Цитата: Runtya от Ноября 15, 2012, 08:04:01 pm

Это точно, а то как Гера пишет, точно "ласты" склею. Я с умом-то с умом, но как Остапа понесет, даже Коля будет нервно курить в сторонке со своими лопатками по плечи, резиной от Камаза и торпедированием катера в моноласте.

Тебе стоит внимательно, вдумчиво почитать эту статью и сделать выводы, чтобы сохранить здоровье и прогрессировать в любимом занятии - http://tvertalift.narod.ru/Books/118_0_viktor_seluyanov_-_serdce_ne_mashina.pdf

Swimmer48 от Ноября 15, 2012, 08:14:47 pm

Цитата: sosnin от Ноября 15, 2012, 07:42:20 pm

Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 06:59:50 pm

Цитата: Runtya от Ноября 15, 2012, 06:34:27 pm

Оооо! Может Вы знаете средство, как сорокалетнюю тетеньку, совсем и не потерянную, домашняя такая тетенька, научить быстро и красиво плавать? Мне пока только на 2-й взрослый нужно 45 сотых сбросить. О КМС я подумаю завтра:)))

знаю проверенный путь: сначала поработать над базой, можете в горы слазить, потом специальная работа на максимальном пульсе. И о КМС вы перестанете даже думать))))))))))

я перестаю понимать вас.

Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 06:25:44 pm

Цитата: sosnin от Ноября 15, 2012, 06:02:40 pm

Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 04:58:33 pm

Цитата: Галя от Ноября 15, 2012, 02:01:51 pm

А в чем метод Селуянова заключается? Может кто-нибудь доступно и коротко объяснить?

от себя скажу, что сначала надо забыть о таких эзотерических понятиях как зоны энергообеспечения, взрывная сила, скоростная выносливость, максимальный пульс и т.п. при плавании как и при любой другой двигательной активности ваше тело выдает мощность, которую надо сохранить на заданном отрезке. Это требует определенной тренировки ССС или мышц тела. Про технику сейчас не говорим. Но, главное, все начинается с тестирования организма, в результате которого мы определяем какая система является лимитирующим звеном в росте результата. к примеру, если ССС справляется с задачей какой смысл плавать часами или какой смысл спринтеру плавать километры, если он находится в воде 20-50 сек. при условии, что с техникой нет вопросов. как-то так, в кратце кто-то подтягивает отстающие элементы, а кто-то развивает данные природой. если вам тяжело тренировать людей долго и мтарательно, то это не значит, что все так должны делать.

и Скажите пожалуйста мне спортсмена, кто бы не хотел поднять свой максимальный ЧСС например на 20%, или поднять ПАНО на 50%, а?

и поледние, что за тест, определяющий лимитирующую часть организма? и как вы определяете, что с сердцем все нормуль без "закостенелых" понятий пульса, восстановления и тд? на взгляд??? и что, у вас нет спортсменов у кот. лимитирующее сердце?

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

по поводу ссылки. ваши тесты не заточены под плавцов, имхо. кроме рекомендаций по питанию ничем не выделались из многих фитнесов, да и тут я бы поискал спецов узкого профиля. упустим момент цены ;)

какова ваша целевая аудитория в вашем центре (массовый спорт, международный уровень спортсменов, дети или просто те, кто деньги принесет) ?

если говорить про выделенное жирным, то почему ГЛАВНОЕ пройти тест, а не техника?

Так это же наш любитель ТИ, с ним все было вроде понятно же.

Swimmer48 от Ноября 15, 2012, 08:15:49 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 15, 2012, 07:36:46 pm

Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 06:59:50 pm

знаю проверенный путь: сначала поработать над базой, можете в горы слазить, потом специальная работа на максимальном пульсе. И о КМС вы перестанете даже думать))))))))))

Вы наверное всю ветку не читали и не видели, как варяг тянет резину сделанную из шин Камаза - Рунте и варягу таких вещей нельзя советовать!

Да, на гору полезут минимум Эверест причем сначала в одну сторону через гору, потом обратно, т.е. увидим мы их через год ;D

sosnin от Ноября 15, 2012, 08:19:21 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 15, 2012, 08:14:47 pm
Так это же наш любитель ТИ, с ним все было вроде понятно же.
8-) как?опять он?

geraiv1 от Ноября 15, 2012, 08:21:33 pm
Цитата: Runtya от Ноября 15, 2012, 08:04:01 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 15, 2012, 07:36:46 pm
Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 06:59:50 pm
знаю проверенный путь: сначала поработать над базой, можете в горы слазить, потом специальная работа на максимальном пульсе. И о КМС вы перестанете даже думать))))))))))
Вы наверное всю ветку не читали и не видели, как варяг тянет резину сделанную из шин Камаза - Рунте и варягу таких вещей нельзя советовать!
Это точно, а то как Гера пишет, точно "ласты" склею. Я с умом-то с умом, но как Остапа понесет, даже Коля будет нервно курить в сторонке со своими лопатками по плечи, резиной от Камаза и торпедированием катера в моноласте.
Точно ;D ноги тянут, ласты клеют ;D Тю..... про ТИ я пропустил..... подробнее можно?

Little_boo от Ноября 15, 2012, 08:24:55 pm
Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 06:21:45 pm
Ох уж эти требования предъявить чемпионов.
Ну, а кому интересны результаты низкоуровневых спортсменов? Я практически не тренируясь проплыл 100 батом по КМС, мне не очень интересны поуги выполнить первый разряд. Но мне интересны как можно с минимумом усилий и лишней работы, плыть сотню под МС, для этого и опыт должен быть соответствующий.

Little_boo от Ноября 15, 2012, 08:25:28 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 15, 2012, 08:14:47 pm
Так это же наш любитель ТИ, с ним все было вроде понятно же.
Это ты как вычислил?

Swimmer48 от Ноября 15, 2012, 08:40:11 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 15, 2012, 08:25:28 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 15, 2012, 08:14:47 pm
Так это же наш любитель ТИ, с ним все было вроде понятно же.
Это ты как вычислил?
Ну по ссылке на балашиху:) Тот тоже из фитнес-центра в балашихе, ну может чел другой, но все из того же места. Я сделаю то, что считается незачинным, представлю личную переписку нашу с ним:)

Цитата: Vadim TI от Сентября 19, 2011, 07:28:22 pm
Цитата: Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 02:00:33 pm
А вы откуда? Если из мск, то где тест по составу рациона питания проходите? А то чет больно дешево...
Не по составу рациона, а по составу тела. Он дает расклад о количестве воды, жиров, мышечной массе и т.д.
Вот тут:
<http://sc-bal.ru/lab/fd.html>

Знакомая ссылка.:D Вообще проще сдать анализы по гормонам и анализировать на основании них что нужно из спорт. пита и треню корректировать.

Собственно ребята делают полезное дело, но метод "все в говне, а мы молодцы" мне не нравится.

Гала от Ноября 15, 2012, 09:45:20 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 15, 2012, 08:15:49 pm
[
Да, на гору полезут минимум Эверест причем сначала в одну сторону через гору, потом обратно, т.е. увидим мы их через год ;D

Ты слишком плохо думаешь про Рунтю и Варяга, они управятся куда быстрее, за год они Эверест покорят в обе стороны раз 300 ;D

Цитата: Little_boo от Ноября 15, 2012, 08:24:55 pm
Но мне интересны как можно с минимумом усилий и лишней работы, плыть сотню под МС, для этого и опыт должен быть соответствующий.

Мне тоже интересно, я очень хочу с минимум усилий, а то меня в спорте приучили, что, если не будешь пахать, пахать и еще раз пахать, то ничего не будет 8).

Так, проплыла я эту ужасную дистанцию -200м, результат....даже говорить стыдно, но ладно- 3:02, пульс 23, т.е. 138, как я понимаю, это все равно не максимум, но плыть равномерно не получалось, то Чудище очередное надо объехать, то поворот из-за Чудища запришь, но как-то так 8)

@LE} {@NDER от Ноября 15, 2012, 09:56:54 pm

Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 09:45:20 pm

Так, проплыла я эту ужасную дистанцию -200м, результат....даже говорить стыдно, но ладно- 3:02, пульс 23, т.е. 138, как я понимаю, это все равно не максимум, но плыть равномерно не получалось, то Чудище очередное надо объехать, то поворот из-за Чудища запришь, но как-то так 8)

Подозреваю, что ты в таком темпе могла продолжать плыть и 400, и 800 ;)

Гала от Ноября 15, 2012, 10:44:00 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 15, 2012, 09:56:54 pm

Подозреваю, что ты в таком темпе могла продолжать плыть и 400, и 800 ;)

Эээ...не уверена насчет 800м, четыреста, наверно, могла бы 8) В этом бассе, в принципе, трудно нормально плыть. И не только из-за Чудищ, там температура воды 29 градусов, у них нет лягушатника, поэтому мелкоту обучают там же, соответственно и градусы такие жуткие. Сейчас уже привыкла, хотя как попадаю в басс с нормальной температурой, так кажется летаю, а первое время мотор реально в ушах бился ;D

Ivan Tyarkin от Ноября 15, 2012, 11:09:28 pm

Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 09:45:20 pm

Так, проплыла я эту ужасную дистанцию -200м, результат....даже говорить стыдно, но ладно- 3:02, пульс 23, т.е. 138, как я понимаю, это все равно не максимум, но плыть равномерно не получалось, то Чудище очередное надо объехать, то поворот из-за Чудища запришь, но как-то так 8)

Да ну, все кто в этой ветке мечтает длинные дистанции плавать - в стране глубоких фантазий.

Это очень тяжелая работа, а тест на изучение макс. пульса это вообще пипец как мерзко - это искры в глазах и черное марево - вот что я помню из детства..... и пульс 34 -35 :(

Макс пульс меряется не 200м, какой дурак во всю 200м поплывет?? Плывется 100 быстро, а потом через отдых в минуту много 50 м бытро и после каждого меряется пульс, когда пульс перестанет расти - это он и есть.

Ivan Tyarkin от Ноября 15, 2012, 11:15:26 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 15, 2012, 08:24:55 pm

Цитата: hope от Ноября 15, 2012, 06:21:45 pm

Ох уж эти требования предъявить чемпионов.

Ну, а кому интересны результаты низкоуровневых спортсменов? Я практически не тренируясь проплыл 100 батом по КМС, мне не очень интересны поуги выполнить первый разряд. Но мне интересны как можно с минимумом усилий и лишней работы, плыть сотню под МС, для этого и опыт должен быть соответствующий.

Почитай метод потрать пару вечеров, разберись. По мне он вполне подходит, но чтоб под мастера плыть нужно еще и плавать уметь всяко, может оказаться что одной выносливости мало.