

Название: Улучшение техники баттерфляя
lezvie от Сентября 19, 2008, 07:47:07 pm

Прокомментируйте пожалуйста мою технику
<http://depositfiles.com/files/8081458>

Хочу научиться техники что бы было хотя бы похоже на Фелпса. Это конечно далекая от него техника, но я практикую ее только 2 недели. На видео кажется что руки у меня немного согнуты в локтях, но это всего лишь визуально потому что положение камеры не очень удачно.

Подскажите над чем мне нужно работать, какие упражнения (если че смотрел первый фильм с Фелпсом и Боумэном. Дайте кто знает ссылку на второй фильм)). Лично мне кажется что плечи у меня недостаточно из воды выходят.

РАНЕН от Сентября 19, 2008, 11:43:46 pm
какой у тебя разряд??

spiritmaster от Сентября 20, 2008, 09:34:54 am
Цитата: lezvie от Сентября 19, 2008, 07:47:07 pm
Прокомментируйте пожалуйста мою технику
<http://depositfiles.com/files/8081458>

Хочу научиться техники что бы было хотя бы похоже на Фелпса. Это конечно далекая от него техника, но я практикую ее только 2 недели. На видео кажется что руки у меня немного согнуты в локтях, но это всего лишь визуально потому что положение камеры не очень удачно.

Подскажите над чем мне нужно работать, какие упражнения (если че смотрел первый фильм с Фелпсом и Боумэном. Дайте кто знает ссылку на второй фильм)). Лично мне кажется что плечи у меня недостаточно из воды выходят.

вот ссылка на второй фильм,

[http://www.mininova.org/tor/1302732](http://www.swimwiththestars.com/store/index.php?action=item&id=16&prevaction=category&previd=new&prevstart=я заказывал прямо оттуда пришло через 2,5 недели, вопрос качества картинки - вещь принципиальная, полная цена с доставкой в россии около 60 баксов (договорись с кем-нибудь, если жаба задушит самому заплатить))) ну а уж если совсем задушит и тебя и товарищей - вот образ этого диска)

тут все бесплатно, но я не знаю что за картинка, может и нормально будет

сам фильм минут 20 всего объяснены только самые принципиальные вещи, но зато в дополнениях - виды спереди создади сбоку в нормальной скорости и в 2 реза медленнее

а от себя на глаз: плечи - очень похоже, выше выходить - лишнее сопротивление, руки попробуй закладывать шире и ладони разверни в стороны (это не видно, может и делаешь, но на том что ты дал - не разглядеть) смысл в том чтобы они работали как весла на лодке без паузы, а если заложить руки уже плечь - пауза будет автоматическая, тебе нужно время чтобы они заняли позицию для начала гребка, потому что закладывать их нужно именно туда откуда сразу можешь грести

на ролике не очень видно работы ног, а это в фэлпсовском деле очень принципиально, чтобы все заработало правильно - ноги дельфин на боку и на спине, пока не затошнит)))
удачи!

spiritmaster от Сентября 20, 2008, 09:35:17 am
Цитата: РАНЕН от Сентября 19, 2008, 11:43:46 pm
какой у тебя разряд??
а это какое имеет значение?

РАНЕН от Сентября 20, 2008, 11:21:13 am
[а это какое имеет значение?
Цитировать
Интереса ради спросил

2 lezvie:качество видео не очень,видно плохо

lezvie от Сентября 20, 2008, 12:45:49 pm
Ну хорошей камеры у меня нету, пришлось снимать на телефон.
У меня кандидат на всем бате.

Упражнения я знаю такие типа как на боку и на спине видел в фильме про Фелпса+еще раньше плавал. Замечание за ноги понятное, простоя плыл в среднем темпе не особо напрягаясь+их плохо видно, а так у меня ноги неплохо в принципе работают.

Еще я когда смотрел первый фильм про Фелпса там в разборе его техники было показано что плечи у него практически не тонут, что помогает ему не так высоко проносить руки над водой.

РАНЕН от Сентября 20, 2008, 01:18:10 pm

По мне так совсем неплохо, да и с ногами вроде порядок....

spiritmaster от Сентября 20, 2008, 06:17:52 pm

Цитата: lezvie от Сентября 20, 2008, 12:45:49 pm

Ну хорошей камеры у меня нету, пришлось снимать на телефон.

У меня кандидат на всем бате.

Упражнения я знаю такие типа как на боку и на спине видел в фильме про Фелпса+еще раньше плавал.

Замечание за ноги понятное, простоя плыл в среднем темпе не особо напрягаясь+их плохо видно, а так у меня ноги неплохо в принципе работают.

Еще я когда смотрел первый фильм про Фелпса там в разборе его техники было показано что плечи у него практически не тонут, что помогает ему не так высоко проносить руки над водой.

все ошибки выскакивают на сотне (в смысле когда плывешь в темпе 100 как на соревнованиях) , попробуй проплыть 100 и чтобы кто-нибудь посмотрел и сравнил с фэлпсом, то что на твоём уровне в спокойном темпе ты можешь проплыть как хочешь - это факт

тебе даже не нужен особый специалист, просто внимательный человек, который сам плавает неплохо, сыграй в игру "найдите у меня 10 отличий от мишки"

Григор от Сентября 20, 2008, 07:09:02 pm

Цитата: lezvie от Сентября 20, 2008, 12:45:49 pm

Ну хорошей камеры у меня нету, пришлось снимать на телефон.

плечи у него практически не тонут, что помогает ему не так высоко проносить руки над водой.

Ты, в принципе, всё сам понял. У тебя плечи очень сильно тонут в момент захода рук в воду. Далее из-за этого тебе приходится их опять поднять, чтобы руки вынести. Получается очень большая амплитуда движения плеч. А вот у ног амплитуда наоборот - недостаточная. И эти два момента взаимосвязаны. Будешь гасить амплитуду плеч,- заработают ноги, автоматически.

Волна телом в батте НАЧИНАЕТСЯ с плечевого пояса. Т.е. сам плечевой пояс нужно стараться держать без колебаний (это всё ровно не удастся, но стараться надо). А дальше, по длине тела, чем ниже, тем больше амплитуда. Максимальна амплитуда - у стоп. У тебя же всё наоборот: плечи ходуном ходят, а всё остальное тело, практически плоское.

Что нужно делать: просто на просто, обращай внимание на момент захода рук в воду. Не дай плечевому поясу утонуть в этот момент. В этом деле тебе поможет:

- микродвижение головой вверх. Как бы направляешь взгляд вперёд, и это помогает не утонуть.

- правильное движение рукой в захвате: сразу после захода кистей в воду СУЖАЙ плечи и расширь расстояние между локтями, одновременно мягко давя кистями вниз.

Упражнение: батт на руках, с колобашкой между ног. Старайся держать верхнюю часть теле плоско-плоско, без дельфинообразных движений. И не забывай о вышеуказанных двух моментах.

Григор от Сентября 20, 2008, 07:14:17 pm

Кстати, на Фелпса смотреть в данном этапе не посоветую. Почему? Он дышит на каждый гребок. В фильме нету кадра, где бы он делал несколько гребков без вдоха. При вдохе же голова подымается и опускается, создавая иллюзию колебания верхней части тела.

Смотри лучше на Кроккера, когда он плывёт полтинник. И лови те отрезки, когда он делает несколько гребков без дыхания. Увидишь, насколько плоско он плывёт верхней частью тела.

spiritmaster от Сентября 20, 2008, 07:24:40 pm

автор темы, а ты сам-то как чувствуешь как тебе удобнее? как фэлпс или как доплыл до кмс?

lezvie от Сентября 20, 2008, 10:06:42 pm

Вообще сейчас мне сказать сложно потому что начал плавать только в конце апреля. Эту технику мне посоветовал попрактиковать тренер, мол у меня в момент проноса слишком высоко руки над водой шли, я и сам это замечал (щяс если найду, то выложу видео старой техники). Пока у меня она тяжело идет, ведь сложновато поменять технику на 6-ом году занятий, но с этой техникой у меня возрастает темп! причем если бы я плыл в таком темпе со старой техникой я бы устал на много больше чем сейчас (хотя я сейчас не набрал форму что у меня была в середине лета)

Хотя я не специалист но кажется мне что нужно уделять больше времени согласованию движений по мимо техник, а потом уже подкорректировать все недостатки техник, а вы как думаете?

Григор от Сентября 20, 2008, 10:09:02 pm
А каким видом плавал до батта?

spiritmaster от Сентября 21, 2008, 08:44:57 am
Цитата: lezvie от Сентября 20, 2008, 10:06:42 pm

Вообще сейчас мне сказать сложно потому что начал плавать только в конце апреля. Эту технику мне посоветовал попрактиковать тренер, мол у меня в момент проноса слишком высоко руки над водой шли, я и сам это замечал (щяс если найду, то выложу видео старой техники). Пока у меня она тяжело идет, ведь сложновато поменять технику на 6-ом году занятий, но с этой техникой у меня возрастает темп! причем если бы я плыл в таком темпе со старой техникой я бы устал на много больше чем сейчас (хотя я сейчас не набрал форму что у меня была в середине лета)

Хотя я не специалист но кажется мне что нужно уделять больше времени согласованию движений по мимо техник, а потом уже подкорректировать все недостатки техник, а вы как думаете?

в этом весь прикол, именно поэтому мне больше нравится фэлпс, чем скворцов, меньше расход энергии, свободнее и расслабленнее движения, да и быстрее получается при почих равных условиях сложновато менять, когда становится тяжелее, когда легче - проще, нет?

а что до согласованности, то в первом фильме именно на это упирал боумен, он говорил, что с мишкой они начали именно с этого, что для дельфина не нужно быть очень сильным, нужно быть координированным и согласованным

я только не понял ... ты сам сделать пытаешься все? тренер не помогает?

Peter68 от Сентября 21, 2008, 09:32:39 am

Многие буржуйские специалисты отмечали, что Фелпс в конце движения руками под водой не давит на воду. К сожалению точных ссылок дать сейчас не могу, пишу по памяти.

Маглишо (автор книги *Swimming Fastest* (http://www.amazon.com/Swimming-Fastest-Ernest-W-Magli scho/dp/0736031804/ref=pd_bbs_sr_1?ie=UTF8&s=books&qid=1221978452&sr=8-1)) даже сказал, что он отнёс бы этот участок движения руками к фазе возврата (recovery) (!!!)

Честно говоря, сам я не вижу, как Фелпс в конце гребка руками не давит на воду. Может кто-нибудь увидит и поделится своими наблюдениями.

Григор от Сентября 21, 2008, 10:27:32 am

Цитата: Peter68 от Сентября 21, 2008, 09:32:39 am

Многие буржуйские специалисты отмечали, что Фелпс в конце движения руками под водой не давит на воду. В самом конце движения руками под водой, кисть движется вверх. Это самая вредная часть гребка. Вот и при кроле, многие вынимают руку полусогнутыми в локте, по той же причине. Давление в этой фазе может только топить тело. Но, вынуть руки всё равно надо? Надо! Значит, топящая сила так и так возникнет, и от него никуда не денешься. А раз так, то, почему бы не попытаться получить от этого тоже двигательный импульс. Это возможно, если повернуть кисть наружу и, вынимая из воды, двигать ею от центра тела в наружу. Тогда гидродинамическая подъёмная сила будет обращена вперёд, хотя давления ты можешь и не чувствовать.

spiritmaster от Сентября 22, 2008, 10:11:59 am

я в полном ауте!!!

ребята, вы хоть сами-то понимаете что пишете?

такое ощущение, что никто из вас плавать не умеет (как комментатор евроспорта) ...

вы видите как фэлпс давит себя вниз, выполняя "\"вредную часть гребка"? в какой месте он себя вниз давит? можно показать на картинке?

spiritmaster от Сентября 22, 2008, 10:20:59 am

лезвие, плывешь ты класно, чувство воды есть, амплитуда класная

не циклись ни на "\"чьей технике"! фэлпс - это здорово, но на одном сайте написали про его тело, так вот у него тело и руки как будто растом он 205, ноги как 177, широкая и длинная стопа, а сам 194!!!

и техника его умным боуменом рассчитана на его тело, если у тебя пропорции теже, то тогда можно копировать, а если нет, то придется все элементы подстроить по себя, но в фильме боумен особо указывает на ключевые моменты, которые у всех обеспечивают оптимальное движение:

- мощные движения ногами

- прямые руки при проносе над водой

- все движения начинаются с головы (он повторяет несколько раз что голова направляет руки)

- вход рук в воду на мгновение после того как всплывает задница

- как можно меньше движений в вретикальной плоскости (заныривания и выход), добивайся движение как можно горизонтальнее, подбородок цепляет воду при вдохе и голова сразу мягко ложиться в воду (а не бьется по барански)

- мягкий вход рук в воду, чтобы не создавать дополнительной волны в лицо

- мгновенный захват воды и начало гребка после входа рук

все остальное - детали ты подстроишь под себя

lezvie от Сентября 25, 2008, 09:09:20 pm

Мда читал я такую статью про Фелпса которая называлась \"Майкл Фелпс - талант или мутант\" Там типе говорилось что у нормального человека размах рук не должен превышать его роста. У Фелпса размах рук 201 см а рост 194 еще мол у него сильно коротокие ноги, а туловище неооборот длинное. Я решил измерить свои параметры и оказалось что я тоже мутант потому что у меня размах рук 190 а рост 181(шуткка конечно). Вот здесь мона почитать, меня если чесно улыбнала эта статья знания биологии у автора нуль!

<http://kp.ru/daily/24147.5/364782/>

Конечно же у меня не такое точно телосложение как у фелпса но я стараюсь сделать ее максимально риближенной к его. Я раз 10 смотрел его первый фильм и зделал для себя определенные выводы. Стараюсь подмять все под свои параметры что бы мне было более комфортно.

Сейчас очень много стал плавать упражнениа баттом явное улучшения техники на лицо (так мне говорит тренер), да и я сам чувствую.чувствую свой пронос над водой что он стал более плавным и вход в воду без особых брузг.Нарабатываю конец гребка. думаю что все будет тип-топ когда я наберу хорошую форму. А то сейчас у меня возникли некоторые проблемы с сердцем, поэтому ближайшую неделю буду плавать по 2километра без нагрузок.

spiritmaster от Сентября 25, 2008, 09:15:29 pm

Цитата: lezvie от Сентября 25, 2008, 09:09:20 pm

Мда читал я такую статью про Фелпса которая называлась \"Майкл Фелпс - талант или мутант\" Там типе говорилось что у нормального человека размах рук не должен превышать его роста. У Фелпса размах рук 201 см а рост 194 еще мол у него сильно коротокие ноги, а туловище неооборот длинное. Я решил измерить свои параметры и оказалось что я тоже мутант потому что у меня размах рук 190 а рост 181(шуткка конечно). Вот здесь мона почитать, меня если чесно улыбнала эта статья знания биологии у автора нуль!

<http://kp.ru/daily/24147.5/364782/>

Конечно же у меня не такое точно телосложение как у фелпса но я стараюсь сделать ее максимально риближенной к его. Я раз 10 смотрел его первый фильм и зделал для себя определенные выводы. Стараюсь подмять все под свои параметры что бы мне было более комфортно.

Сейчас очень много стал плавать упражнениа баттом явное улучшения техники на лицо (так мне говорит тренер), да и я сам чувствую.чувствую свой пронос над водой что он стал более плавным и вход в воду без особых брузг.Нарабатываю конец гребка. думаю что все будет тип-топ когда я наберу хорошую форму. А то сейчас у меня возникли некоторые проблемы с сердцем, поэтому ближайшую неделю буду плавать по 2километра без нагрузок. проблемы из-за наргузо или просто растешь?

Григор от Сентября 26, 2008, 03:15:06 pm

Цитата: lezvie от Сентября 25, 2008, 09:09:20 pm

Мда читал я такую статью про Фелпса которая называлась \"Майкл Фелпс - талант или мутант\" Там типе говорилось что у нормального человека размах рук не должен превышать его роста. У Фелпса размах рук 201 см а рост 194 еще мол у него сильно коротокие ноги, а туловище неооборот длинное. Я решил измерить свои параметры и оказалось что я тоже мутант потому что у меня размах рук 190 а рост 181(шуткка конечно). Вот здесь мона почитать, меня если чесно улыбнала эта статья знания биологии у автора нуль!

<http://kp.ru/daily/24147.5/364782/>

Конечно же у меня не такое точно телосложение как у фелпса но я стараюсь сделать ее максимально риближенной к его. Я раз 10 смотрел его первый фильм и зделал для себя определенные выводы. Стараюсь подмять все под свои параметры что бы мне было более комфортно.

Сейчас очень много стал плавать упражнениа баттом явное улучшения техники на лицо (так мне говорит тренер), да и я сам чувствую.чувствую свой пронос над водой что он стал более плавным и вход в воду без особых брузг.Нарабатываю конец гребка. думаю что все будет тип-топ когда я наберу хорошую форму. А то сейчас у меня возникли некоторые проблемы с сердцем, поэтому ближайшую неделю буду плавать по 2километра без нагрузок. Эти статьи, всего лишь базарные сплетни. Точно так же, как и разговоры о том, что у каждого мутанта своя, особая техника. При чём авторы этих \"умных мыслей\" ничего не говорят о том, как именно ставить эту, особенную для себя, технику. Просто задолбали уже этими дебильными разговорами. Людям нехрен делать, вот и трындят с утра до вечера.

Не обращай на них внимание. Ты же серьёзно занимаешься спортом. Эти кривотолки могут только сбить тебя с пути. И надолго!!!

Во всяком случае баттом ты пльвёшь, пока ещё, настолько слабо, что о каких-то тонких индивидуальных нюансах думать и не приходится. Тебе нужно изучать и опробовать общие принципы техники. После их полного усвоения ты уже будешь плавать как Фелпс. Ну, или, почти как он. Тогда и будешь пытаться изобретать что-то новое. Если удастся, конечно!!!

spiritmaster от Сентября 26, 2008, 04:50:31 pm
Цитата: Григор от Сентября 26, 2008, 03:15:06 pm
Цитата: lezvie от Сентября 25, 2008, 09:09:20 pm

Мда читал я такую статью про Фелпса которая называлась "Майкл Фелпс - талант или мутант" Там типом говорилось что у нормального человека размах рук не должен превышать его роста. У Фелпса размах рук 201 см а рост 194 еще мол у него сильно коротокие ноги, а туловище необорот длинное. Я решил измерить свои параметры и оказалось что я тоже мутант потому что у меня размах рук 190 а рост 181 (шутка конечно). Вот здесь мона почитать, меня если чесно улыбнала эта статья знания биологии у автора нуль!
<http://kp.ru/daily/24147.5/364782/>

Конечно же у меня не такое точно телосложение как у фелпса но я стараюсь сделать ее максимально риближенной к его. Я раз 10 смотрел его первый фильм и сделал для себя определенные выводы. Стараюсь подмять все под свои параметры что бы мне было более комфортно.

Сейчас очень много стал плавать упражнения баттом явное улучшения техники на лицо (так мне говорит тренер), да и я сам чувствую. чувствую свой пронос над водой что он стал более плавным и вход в воду без особых брузг. Нарбатываю конец гребка. думаю что все будет тип-топ когда я наберу хорошую форму. А то сейчас у меня возникли некоторые проблемы с сердцем, поэтому ближайшую неделю буду плавать по 2 километра без нагрузок. Эти статьи, всего лишь базарные сплетни. Точно так же, как и разговоры о том, что у каждого мутанта своя, особая техника. При чём авторы этих "умных мыслей" ничего не говорят о том, как именно ставить эту, особенную для себя, технику. Просто задолбали уже этими дебильными разговорами. Людям нехрен делать, вот и трындят с утра до вечера.

Не обращай на них внимание. Ты же серьёзно занимаешься спортом. Эти кривотолки могут только сбить тебя с пути. И надолго!!!

Во всяком случае баттом ты плывёшь, пока ещё, настолько слабо, что о каких-то тонких индивидуальных нюансах думать и не приходится. Тебе нужно изучать и опробовать общие принципы техники. После их полного усвоения ты уже будешь плавать как Фелпс. Ну, или, почти как он. Тогда и будешь пытаться изобретать что-то новое. Если удастся, конечно!!!

очень ценное замечание!

наверняка базируется на собственном опыте и тонком знании вопроса ... за сколько ты говоришь проходишь 200 дельфином? этот парень с "насолько слабой техникой" выплывает из 2.12)))

lezvie от Сентября 26, 2008, 07:22:57 pm

Сейчас мне поставили диагноз вегетососудистая дистания с экстро симптомными обострениями, незнаю из за чего, поеду еще обследуюсь все выясню.

Насчет техники. Я считаю что уже на более высоком уровне и при более высоких результатах нужно изменять подход к тренировкам. Вы говорите о каких либо базовых и начальных деталях баттерфляя, но те плакаты где нарисованы мальчики плывущие разными стилями подходят при начальном обучении техники. Вы никогда не задовались вопросом почему на серьезных соревнованиях техника плывущих отличается друг от друга. Техника для каждого подбирается в соответствии с его пропорциями тела и чувством воды.

Я считаю что я не нахожусь на начальном уровне, хотя я и не чемпион Украины, но 2-ое место на 200 батт и 3-е на 400 комплексом среди юниоров у меня есть. Начальные озы плавания баттом я изучил еще в первые два года занятия плаванием, затем моя техника изменилась и на ней я смог доплыться до КМС, теперь я снова хочу изменить технику, чтобы пронос рук над водой был как можно ниже, чтобы совпадали движения рук и ног, чтобы затрат сил был меньше.

spiritmaster от Сентября 26, 2008, 08:43:16 pm

Цитата: lezvie от Сентября 26, 2008, 07:22:57 pm

Сейчас мне поставили диагноз вегетососудистая дистания с экстро симптомными обострениями, незнаю из за чего, поеду еще обследуюсь все выясню.

Насчет техники. Я считаю что уже на более высоком уровне и при более высоких результатах нужно изменять подход к тренировкам. Вы говорите о каких либо базовых и начальных деталях баттерфляя, но те плакаты где нарисованы мальчики плывущие разными стилями подходят при начальном обучении техники. Вы никогда не задовались вопросом почему на серьезных соревнованиях техника плывущих отличается друг от друга. Техника для каждого подбирается в соответствии с его пропорциями тела и чувством воды.

Я считаю что я не нахожусь на начальном уровне, хотя я и не чемпион Украины, но 2-ое место на 200 батт и 3-е на 400 комплексом среди юниоров у меня есть. Начальные озы плавания баттом я изучил еще в первые два года занятия плаванием, затем моя техника изменилась и на ней я смог доплыться до КМС, теперь я снова хочу изменить технику, чтобы пронос рук над водой был как можно ниже, чтобы совпадали движения рук и ног, чтобы затрат сил был меньше.

сколько тебе лет? (я по поводу твоего диагноза), дело в том, что когда мой младший брат был подростком ему тоже ... поставили, вот только к 18 годам все прошло - возрастной перекос, так что прежде чем начинать лечиться, найди ОЧЕНЬ хорошего доктора, собери все свои бумаги медицинские и проконсультируйся и я согласен с тобой, на твоём уровне обсуждать "плакаты" и эталоны - чистая бессмыслица, и чтобы шагнуть в мастера и чемпиона, нужно совершить маленькое открытие в себе, своей технике, подходе к тренировкам или чем-то еще, как фэлпс делает,

на глаз - ... маленькое усовершенствование техническое, а какой результат! по-моему, верной дорогой идешь!

понимающий тренер, конечно, помог бы, но эта роскошь, на которую рассчитывать сложно, так что ... как всегда сначала своя голова и свой опыт

Григор от Сентября 26, 2008, 10:03:00 pm

Цитата: lezvie от Сентября 26, 2008, 07:22:57 pm

Сейчас мне поставили диагноз вегетососудистая дистония с экстремально выраженными обострениями, незнаю из за чего, поеду еще обследуюсь все выясню.

Насчет техники. Я считаю что уже на более высоком уровне и при более высоких результатах нужно изменять подход к тренировкам. Вы говорите о каких либо базовых и начальных деталях баттерфляя, но те плакаты где нарисованы мальчики плывущие разными стилями подходят при начальном обучении техники. Вы никогда не задовались вопросом почему на серьезных соревнованиях техника плывущих отличается друг от друга. Техника для каждого подбирается в соответствии с его пропорциями тела и чувством воды.

Я считаю что я не нахожусь на начальном уровне, хотя я и не чемпион Украины, но 2-ое место на 200 батт и 3-е на 400 комплексом среди юниоров у меня есть. Начальные озы плавания баттом я изучил еще в первые два года занятия плаванием, затем моя техника изменилась и на ней я смог доплыть до КМС, теперь я снова хочу изменить технику, чтобы пронос рук над водой был как можно ниже, чтобы совпадали движения рук и ног, чтобы затрат сил был меньше.

Что ты имеешь ввиду говоря азы техники?

Если сразу после отталкивания нельзя развернуть плечи, и нужно начинать пронос с прижатыми (сутулыми) плечами, то это азы? Или это супертонкие детали? По моему, это азы. А ты соблюдаешь эти азы? Нет!!! В этой фазе у тебя типичная ошибка новичка, хоть ты и профессионал. Инстинкт диктует новичку развернуть плечи, чтобы выдернуть из воды руки. Но это кажется только, что так легче вынуть руки. Попробуй наоборот, прижать плечи, и увидишь, что пронос становится 150 раз легче!!!

А то, что нельзя так шлёпаться руками, головой и плечами, это азы? Руки, плечи и голова должны тянуться вперед, а не шлёпаться вниз.

Эти два момента - очень-очень серьезные ошибки. И более того, они взаимосвязаны. Тебе на удасться гасить шлёпанье, если не исправишь первую ошибку.

Найди, и назови мне пловца мирового класса, который допускает хотя бы одну из этих ошибок, потому что он нестандартный по телосложению и т.д.. При чём тут параметры тела, если это просто ошибки?

И не сравнивайся скоростью со мной. У меня рост 176, вес 90, возраст - 39 (маленький, толстый, хилый и старый). Никаким спортом не занимался, и научился плавать 3 года назад. А баттом уж вовсе - несколько месяцев. Конечно у меня нету ни силы твоей, ни выносливости, ни размаха рук и т. п..

Но, поверь, даже я, плыву баттом лучше тебя по технике. Здесь ключевое слово "ДАЖЕ".

РАНЕН от Сентября 26, 2008, 10:56:23 pm

2Григор:

А скинь видео своего бата,оч, интересно посмотреть

Григор от Сентября 26, 2008, 11:19:38 pm

Цитата: РАНЕН от Сентября 26, 2008, 10:56:23 pm

2Григор:

А скинь видео своего бата,оч, интересно посмотреть

<http://slil.ru/26183546>

Объём 16 МегаБайт. Я на предпоследней дорожке от камеры. Из далека, конечно, но это единственный ролик под рукой.

На следующей неделе сниму себя, и выложу. Мне самому интересно насколько изменилась техника. Ожидая серьёзного улучшения, т. к. много серьёзных ошибок исправил с момента съёмки сего ролика. В частности, такие ошибки, как у уважаемого "lezvie".

lezvie от Сентября 27, 2008, 08:07:27 pm

Цитировать

Что ты имеешь ввиду говоря азы техники?

Если сразу после отталкивания нельзя развернуть плечи, и нужно начинать пронос с прижатыми (сутулыми) плечами, то это азы? Или это супертонкие детали? По моему, это азы. А ты соблюдаешь эти азы? Нет!!! В этой фазе у тебя типичная ошибка новичка, хоть ты и профессионал. Инстинкт диктует новичку развернуть плечи, чтобы выдернуть из воды руки. Но это кажется только, что так легче вынуть руки. Попробуй наоборот, прижать плечи, и увидишь, что пронос становится 150 раз легче!!!

А то, что нельзя так шлёпаться руками, головой и плечами, это азы? Руки, плечи и голова должны тянуться вперед, а не шлёпаться вниз.

Эти два момента - очень-очень серьезные ошибки. И более того, они взаимосвязаны. Тебе на удасться гасить шлёпанье, если не исправишь первую ошибку.

Цитировать

Ничего непонял из выше сказаного, вы хотите сказать что у меня закрепощенные плечи или что, объясните более

понятно мою ошибку.

Насчет ошибок это ясный пень! Не прошло и месяца как я проктикую эту технику. Возможно вы знаете что менять технику очень сложно! Я ее меняю уже на 5-ом годе. Конечно у меня она еще не идальна, да я ине говорил что она у меня просто супер. Я пытаюсь собрать все детали воедино но это не получается так вот сразу! Это видео было снято после примерно 10 дней плавания этой техникой, коечто изменилось. У меня уллучшился пронос и руки уже так нешлепают, хотя со стороны возможно выглядит не идеально. Еще раз объясните что у меня не так с плечами!

SpiritMaster мне 16 лет вот стукнуло 4 месяца назад. Возможно проблемы с сердцем связаны с резким началом тренировчного процесса, незнаю. Во вторник поеду на узи все разьяснится, а пока пью таблетки что кардиолог прописал.

spiritmaster от Сентября 27, 2008, 08:51:38 pm
Цитата: lezvie от Сентября 27, 2008, 08:07:27 pm
Цитировать

Что ты имеешь ввиду говоря азы техники?

Если сразу после отталкивания нельзя развернуть плечи, и нужно начинать пронос с прижатыми (сутулыми) плечами, то это азы? Или это супертонкие детали? По моему, это азы. А ты соблюдаешь эти азы? Нет!!! В этой фазе у тебя типичная ошибка новичка, хоть ты и профессионал. Инстинкт диктует новичку развернуть плечи, чтобы выдернуть из воды руки. Но это кажется только, что так легче вынуть руки. Попробуй наоборот, прижать плечи, и увидишь, что пронос становится 150 раз легче!!!

А то, что нельзя так шлёпаться руками, головой и плечами, это азы? Руки, плечи и голова должны тянуться вперед, а не шлёпаться вниз.

Эти два момента - очень-очень серьезные ошибки. И более того, они взаимосвязаны. Тебе на удасться гасить шлёпанье, если не исправишь первую ошибку.

Цитировать

Ничего непонял из выше сказаного, вы хотите сказать что у меня закрепощенные плечи или что, объясните более понятно мою ошибку.

Насчет ошибок это ясный пень! Не прошло и месяца как я проктикую эту технику. Возможно вы знаете что менять технику очень сложно! Я ее меняю уже на 5-ом годе. Конечно у меня она еще не идальна, да я ине говорил что она у меня просто супер. Я пытаюсь собрать все детали воедино но это не получается так вот сразу! Это видео было снято после примерно 10 дней плавания этой техникой, коечто изменилось. У меня уллучшился пронос и руки уже так нешлепают, хотя со стороны возможно выглядит не идеально. Еще раз объясните что у меня не так с плечами!

SpiritMaster мне 16 лет вот стукнуло 4 месяца назад. Возможно проблемы с сердцем связаны с резким началом тренировчного процесса, незнаю. Во вторник поеду на узи все разьяснится, а пока пью таблетки что кардиолог прописал.

1 - ничего из вышесказанного понимать не нужно, я уже не пытаюсь ... меняй что считаешь нужным и как считаешь нужным, ты уже достаточно хорошо плаваешь, чтобы начинать работать индивидуально и серьезно, а это всегда и вов всем постоянный возврат к азам!!!

пробуешь что-то, чувствуешь тупик, возвращаешься и начинаешь с того места где могла быть ошибка и так до бесконечности

у древних греков была такая логическая цепочка по которой развивается любое искусство - первичная простота - цветущая сложность - вторичное упрощение

то что ты не понял - цветущая сложность, поверь, тебе туда не нужно

фэлпс - идеальный пример вторичного упрощения, хочешь сделать мастера и пойти дальше - тебе придется идти по этому пути ... ну или набрать денег и купить супер химии

2 - проблемы связаны с ростом, прежде всего, а в сочетании с срьезной нагрузкой - вот тебе и отклонения от того, что традиционная медицина считает нормой основной вопрос для тебя такой ... когда тебе говорят, что с тобой что-то не так, как Ты себя чувствуешь???

у моего брата была эта самая чука что и у тебя именно в этом возрасте, да еще и обостренная субфибрилитетом (это когда для него температура 37,1 - была совершенно нормальной) он не чувствовал себя больным, бегал и катался на велосипеде как и все остальные дети и не кашлял, через несколько лет все прошло как и небыло, но сначала ... его кормили таблетками для сосудов, потом кололи антибиотиками, чтобы сбить температуру (считали, что идет воспалительный процесс) а потом кололи иммуноглобулином, потому что от такой дозы таблеток и антибиотиков у парня рухнул иммунитет !!!

так что если ты при всех этих диагнозах не падаешь в обмарок, не страдаешь бессонницей, а фигачишь 200 дельфин, я бы наплевал и продолжал жить!!!

Swimmer48 от Сентября 27, 2008, 10:25:07 pm
Григор

зажато очень плывешь чувствуется что не хватает растяжки в пояснице, бедрах, руках плечах... занимайся растяжкой учиь расслаблять мышцы. это единственное что видно из видео сильная зажатость, плохая реакция на старте, отсутствие выхода

Григор от Сентября 28, 2008, 04:41:51 pm
Цитата: Swimmer48 от Сентября 27, 2008, 10:25:07 pm
Григор

зажато очень плывешь чувствуется что не хватает растяжки в пояснице, бедрах, руках плечах... занимайся растяжкой учишь расслаблять мышцы. это единственное что видно из видео сильная зажатость, плохая реакция на старте, отсутствие выхода

Вот, всё, что ты перечислял, мне периодически замечают инструктора. Как только тебе удалось из такой записи всё это разглядеть? Ты тренер, или пловец? Какое спортивное звание у тебя?

Я на этой недел попрошу снять меня на тренировке, с близкого расстояния, и выложу здесь. Мне кажется, что, практически всё это уже исправил. Кроме выхода! С этим у меня просто чума. Дельфинить под водой НЕ-МО-ГУ!!! Руки вдоль бёдер, лёжа на поверхности работаю телом дельфином, скорость - как у катера. Ровно то же самое хочу повторить ПОД водой - СТОЮ НА МЕСТЕ. Без преувеличения, стою и не могу двинуться. Может, банально, сил нету, и всё?

lezvie, чуть позже отвечу тебе. Спешу сейчас.

Rokossovsky от Сентября 28, 2008, 07:58:19 pm
Интересно ваши рассуждения читать... Может и мне чего дельного посоветуете на примере полтинника? (если надо - могу еще и сотню выложить)
<http://narod.ru/disk/2865095000/MOV05549.MPG.html>
Я по 5 дорожке. по правую руку от меня - чел в черном гидрике
На хреновый старт и дурацкое касание просьба внимания не обращать.

Rokossovsky от Сентября 28, 2008, 08:03:33 pm
Лезвие, а ты у какого врача обследовани проходил - у обычного или у спортивного?

lezvie от Сентября 28, 2008, 09:01:52 pm
Проходил я обследования в спортивном диспансере! Я бы забил на все это так как хочу сделать мастера и уйти на заслуженный отдых (скорее всего!), но есть загвоздка в том что без справочки меня не возьмут в сборную команду области, а отсюда вывод что на соревнования выше облыстных первенств за свой счет и вне конкурса.

Кто подскажет мне пару упражнений на улучшение проноса?

spiritmaster от Сентября 28, 2008, 09:02:37 pm
Цитата: Rokossovsky от Сентября 28, 2008, 07:58:19 pm
Интересно ваши рассуждения читать... Может и мне чего дельного посоветуете на примере полтинника? (если надо - могу еще и сотню выложить)
<http://narod.ru/disk/2865095000/MOV05549.MPG.html>
Я по 5 дорожке. по правую руку от меня - чел в черном гидрике
На хреновый старт и дурацкое касание просьба внимания не обращать.
это только мое мнение, это не критика!!! если я понял правильно ты в плавках ...
ты силовик-спринтер, на мой взгляд, 200 с такой техникой должно быть очень тяжело, обрати внимание:
- ты после входа в воду сразу работаешь ногами и скорость падает слишком быстро моя догадка - плечи напряжены очень сильно скованы (только кисти и предплечья - по боумену, остальное свободно, тогда тело скользит), тело не эластичное и не скользит свободно сквозь воду, а на выходе идет громадное усилие, а должно быть что тебя первый гребок выносит далеко вперед и создает момент на всю дистанцию
- каждый вдох - серьезный напряг, шея не расслаблена и не прямая а голова на вдохе сильно запрокидывается назад - лишнее движение, лишний расход кислорода, можешь держать подбородок ниже, отсюда, присмотришь, задницу роняешь и потом выправляешь, когда рабоешь без дыхания - тоже лишняя нагрузка
- тебя тормозит при входде рук в воду, обрати внимание, сто стороны очень хорошо видно на гребке идет сильное ускорение, но как только руки вошли, гребок вроде сразу идет, но ускорение, которое должны создавать ноги и скольжение тела я не заметил , ты очень сильный, вопроса нет и если ты будешь плавать в том же духе, то присмотришь к крокеру!!! , очень советую посмотреть вот это:
<http://swimwiththestars.com/butterfly-crocker-reese.php>

spiritmaster от Сентября 28, 2008, 09:06:16 pm
Цитата: lezvie от Сентября 28, 2008, 09:01:52 pm
Проходил я обследования в спортивном диспансере! Я бы забил на все это так как хочу сделать мастера и уйти на заслуженный отдых (скорее всего!), но есть загвоздка в том что без справочки меня не возьмут в сборную команду области, а отсюда вывод что на соревнования выше облыстных первенств за свой счет и вне конкурса.

Кто подскажет мне пару упражнений на улучшение проноса?
и зачет тебе этот мастер тогда? подумаешь, галочка!

но если так важно ... найди врача, какого-нибудь профессора и попроси рекомендовать пару таблеток ... ну или купи ты эту справку

а из упражнений - ничего нового когда несешь руки - кончики пальцев скребут по воде

lezvie от Сентября 28, 2008, 09:22:59 pm

Rokosovsky пожалуйста залейте видео на другой сервер а то целый час качать spiritmaster что вы имеете в виду -ничего нового когда несешь руки - кончики пальцев скребут по воде- Я вот просто думаю что для улучшения проноса необходимо что бы плечи чуть больше из воды выходили

Григор от Сентября 28, 2008, 11:05:10 pm

Цитата: lezvie от Сентября 27, 2008, 08:07:27 pm

Ничего непонял из выше сказаного, вы хотите сказать что у меня закрепощенные плечи или что, объясните более понятно мою ошибку.

Насчет ошибок это ясный пень! Не прошло и месяца как я проктикую эту технику. Возможно вы знаете что менять технику очень сложно! Я ее меняю уже на 5-ом годе. Конечно у меня она еще не идальна, да я ине говорил что она у меня просто супер. Я пытаюсь собрать все детали воедино но это не получается так вот сразу! Это видео было снято после примерно 10 дней плавания этой техникой, коечто изменилось. У меня улучшился пронос и руки уже так нешлепают, хотя со стороны возможно выглядит не идеально. Еще раз объясните что у меня не так с плечами!

Знаешь что означает развернуть плечи? Это, когда сводишь лопатки вместе. А знаешь что означает сутулить плечи? Это обратное движение \\\\\"разведению\\\\\\", когда лопатки разъединяешь друг от друга.

Так вот, гребок, а тем более последнюю фазу гребка - отталкивание, нужно делать именно с сутулыми плечами. А точнее, в естественном положении плеч. Говоря сутулыми, я хочу сказать, что ни в коем случае нельзя разводить плечи в этой фазе. Иначе теряется опора о воду. Это, я думаю, общеизвестная истина. Во всяком случае для пловца твоего уровня. Но, вся загвоздка, и одна из многих тайн баттерфляя заключается в том, что и вынос рук тоже нужно начинать с \\\\\"сутулыми\\\\\\\" плечами. Т.е. даже начиная пронос ни в коем случае нельзя развернуть назад плечи. Хотя, инстинкт, и даже, на первый взгляд, логика тоже подсказывает развернуть их назад, тем самым подымая их для проноса над водой. Но вопреки логике, как раз это разворачивание плеч и затрудняет пронос.

Что делаешь ты: в последней фазе гребка ты, предвосхищая уже скорое вынимание рук из воды, начинаешь разворачивать плечи. В результате теряешь опору о воду. Из-за этого:

1. Появляется ошибка «недогребание». Но это ещё пол беды.
2. Тело тонет, особенно верх туловища, где голова. Потому, что последняя фаза гребка должна была быть, по идее, самой эффективной, создающей львиную долю тяги, и, к тому же, подымающей тело высоко над водой. А, раз тело утонуло, то пронос приходится делать с низкого (затопленного) состояния тела. Ты судорожно пытаешься из затопленного положения высунуть плечи из воды, разгибаясь в позвоночнике, тратишь на это уйму сил, из-за чего в конце «проноса рук» просто шлёпаешься верхней частью тела обратно, в воду.

Что нужно делать?

1. Довести гребок до конца, не разворачивая плечи, а держа их в естественном, слегка сутулом состоянии. Почувствовать, как из-за этой, последней фазы гребка – «отталкивания» тело не только движется вперед, но и заметно всплывает над водой.
2. После хлесткого «отталкивания» расслабить руки, но, всё ещё не разворачивать плечи. Это очень важно. Руки, как бы, сами должны вылететь из воды большими пальцами вниз.
3. Мягко выбросить расслабленные руки вперед, большим пальцем вниз. Заметь, не вверх, а вперед. В этой фазе тоже, особое внимание на расслабленность. Как только напряжешь плечи или руки, так сразу утонешь.
4. Мягко положить руки на воду, без брызг и шлёпаний, и тянуться за ними вперед. Не топить плечи, и локти, держать высокий локоть.
5. И вообще, во время всего цикла (захват, подтягивание, отталкивание, вынос рук, пронос, выбрасывание) не дать плечевому поясу зарываться в воду. Стараться удержать его от качений вверх-вниз, насколько возможно.
6. В обязательном порядке прочитать следующие статьи, если ещё не читал, конечно:

- http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=495&Itemid=14

- http://swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=496&Itemid=0

- http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=494&Itemid=14

Хоть ты и высокого уровня пловец, но ты не пожалеешь, если прочтёшь их. Тут рассказано такое, что наши тренера никогда не рассказывают.

Фокус весь в том, что из высокого положения тела легче делается пронос. Стоит телу всплыть над водой, всего лишь, на 3-5 см выше, - пронос станет в 150 раз легче!!!

При всём при этом, держать весь позвоночник и плечевой пояс в абсолютно расслабленном состоянии.

Я понятно объяснил свои мысли?

А ты 4 года плавал именно дельфином? Что значит фраза \\\\\"Не прошло и месяца как я проктикую эту технику\\\\\\\"? Какую то новую технику практикуешь? В чём она заключается?

Григор от Сентября 29, 2008, 12:14:36 am

Цитата: lezvie от Сентября 28, 2008, 09:22:59 pm

Я вот просто думаю что для улучшения проноса необходимо что бы плечи чуть больше из воды выходили. Правильно. Но... не за счёт того, чтобы развернуть их назад, а за счёт качественной опоры о воду в конечной фазе гребка. Ты делай конец гребка более качественно, тогда всплывёшь вверх не только плечами, но и всем телом. А если тело всплывает, значит и плечи всплывают. Что и требуется.

Григор от Сентября 29, 2008, 12:36:49 am

Цитата: Rokossovsky от Сентября 28, 2008, 07:58:19 pm

Интересно ваши рассуждения читать... Может и мне чего дельного посоветуете на примере полтинника? (если надо - могу еще и сотню выложить)

<http://narod.ru/disk/2865095000/MOV05549.MPG.html>

Я по 5 дорожке. по правую руку от меня - чел в черном гидрике

На хреновый старт и дурацкое касание просьба внимания не обращать.

Я ничего не заметил. Хотя, как ты понимаешь, я же не специалист.

Просто, хочу передать тебе, респект! Так теперь говорить? :) Классная техника, при чём у всех.

Интересно, а тебя тренер пилит, на счёт техники? Если да, то что говорит?

Peter68 от Сентября 29, 2008, 08:33:28 am

Григор, прочитай сам внимательно статью http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=494&Itemid=14 и найди десять отличий со своей трактовкой. Все выделения мои.

-----1-----

«Появляется ошибка «недогребание»»

«Потому, что последняя фаза гребка должна была быть, по идее, самой эффективной, создающей львиную долю тяги, и, к тому же, поднимающей тело высоко над водой.»

«Довести гребок до конца, не разворачивая плечи, а держа их в естественном, слегка сутулом состоянии.

Почувствовать, как из-за этой, последней фазы гребка – «отталкивания» тело не только движется вперёд, но и заметно всплывает над водой.»

«После хлёсткого отталкивания...»

«...за счёт качественной опоры о воду в конечной фазе гребка.»

-----2-----

«Уделяйте больше внимания созданию импульса проноса рук и управлению этим импульсом во время проноса, вместо выполнения отталкивания.»

«...и как только центр массы тела пройдет точки захвата, она переходит к проносу.»

«Как только тело пройдет над ладонями, «отпустите воду» и снова выполните пронос.»

«Как только корпус начнет двигаться над кистями, разверните их ребром, чтобы облегчить вынос рук для очередного проноса.»

«Как только корпус начал двигаться вперед над кистями, поверните кисти ребром ладони немного в стороны (как при ударе в карате), чтобы помочь повторному выбросу рук вперед.»

spiritmaster от Сентября 29, 2008, 09:25:26 am

Цитата: lezvie от Сентября 28, 2008, 09:22:59 pm

Rokossovsky пожалуйста залейте видео на другой сервер а то целый час качать

spiritmaster что вы имеете в виду -ничего нового когда несешь руки - кончики пальцев скребут по воде-

Я вот просто думаю что для улучшения проноса необходимо что бы плечи чуть больше из воды выходили

есть опасность выхода в вертикальное положение (уронить таз), если вынести плечи сильнее

ты подумай сам логически, если плечи хоть немного над водой, то руки проходят свободно попробуй лежа на полу, сам увидишь

для меня критический момент был - вдох, как только я начал делать вдох перед выводом рук из воды все встало на место

spiritmaster от Сентября 29, 2008, 09:27:13 am

Цитировать

есть опасность выхода в вертикальное положение (уронить таз), если вынести плечи сильнее

ты подумай сам логически, если плечи хоть немного над водой, то руки проходят свободно попробуй лежа на полу, сам увидишь

для меня критический момент был - вдох, как только я начал делать вдох перед выводом рук из воды все встало на место

Цитировать

и когда руки из воды только вышли ровная шея и голова уже горизонтальны и опускаются в воду мягко, только за счет этого можно дышать на каждый гребок и при этом сохранять горизонтальное положение тела

На хреновый старт и дурацкое касание просьба внимания не обращать.

Могу сказать, что не достаёт растяжки в ногах и тазе, плюс гребок смазывается, такое называется гусиная лапка, в холостую много гребешь. Тут либо недостаток чувства воды, либо слабые мышцы, которые не дают давить на воду в середине гребка и в его конце.

Интересно, а что ты скажешь про парня в синих штанах, который по 3-й дорожке плывёт на том же ролике где Rokossovsky. Мне он больше всего понравился, из этого старта.

скажу что у него как раз очень гибкая и мягкая спина, и он наоборот сильно очень прогибается лишние движения делает как мне кажется, плюс тоже с моей точки зрения он слишком укорачивает начало гребка, отсюда плохой захват и опять же мимо воды середина гребка, но доталкивается лучше чем Рокосовский. Но тут всем можно сделать скидку, что плывут 50 м и потому такие огрехи возможны примерно до МС. дальше там надо оттачивать мастерство. Все это мое личное мнение с которым каждый может не согласиться)

Rokossovsky от Сентября 29, 2008, 09:13:40 pm

Цитата: spiritmaster от Сентября 28, 2008, 09:02:37 pm

это только мое мнение, это не критика!!! если я понял правильно ты в плавках ...

ты силовик-спринтер, на мой взгляд, 200 с такой техникой должно быть очень тяжело, обрати внимание:

- ты после входа в воду сразу работаешь ногами и скорость падает слишком быстро моя догадка - плечи напряжены очень сильно скованы (только кисти и предплечья - по боумену, остальное свободно, тогда тело скользит), тело не эластичное и не скользит свободно сквозь воду, а на выходе идет громадное усилие, а должно быть что тебя первый гребок выносит далеко вперед и создает момент на всю дистанцию

- каждый вдох - серьезный напряг, шея не расслаблена и не прямая а голова на вдохе сильно запрокидывается назад - лишнее движение, лишний расход кислорода, можешь держать подбородок ниже, отсюда, присмотришь, задницу роняешь и потом выправляешь, когда работаешь без дыхания - тоже лишняя нагрузка

- тебя тормозит при входе рук в воду, обрати внимание, сто стороны очень хорошо видно на гребке идет сильное ускорение, но как только руки вошли, гребок вроде сразу идет, но ускорение, которое должны создавать ноги и скольжение тела я не заметил, ты очень сильный, вопроса нет и если ты будешь плавать в том же духе, то присмотришь к крокеру!!!, очень советую посмотреть вот это:

<http://swimwiththestars.com/butterfly-crocker-reese.php>

Насчет дыхания я уже давно почувствовал, что без вдохов плыву быстрее и плавнее, чем когда дышу. Вот только сколько не пытался работать над положением головы - ничего не получалось. Вот сегодня, например, плыл с утра серию (на выживание ;)) 10*100 баттом в режиме 2 минуты. Если дышал через гребок - было тяжело плыть из-за недостатка кислорода. Если дышал на каждый гребок - было просто тяжело :). Пытался расслабить шею и сохранять естественное положение головы - но в итоге это требовало еще больших усилий, т.к. нужно было сильнее поднимать себя над водой.

Насчет остального - спасибо, приму к сведению. Фильм с Крокером обязательно поищу на торрентах.

А вообще я не хочу быть СИЛЬНЫМ пловцом (как Бернар) - я хочу быть ТЕХНИЧНЫМ (как Попов).

Цитата: Григор от Сентября 29, 2008, 12:36:49 am

Я ничего не заметил. Хотя, как ты понимаешь, я же не специалист.

Просто, хочу передать тебе, респект! Так теперь говорить? :) Классная техника, при чём у всех.

Интересно, а тебя тренер пилит, на счёт техники? Если да, то что говорит?

Спасибо :)

Мне так кажется, что тренер некоторые ошибки видит, но не торопится их исправлять. И не потому, что ей лень или еще что-то такое - видимо у нее свои соображения по этому поводу. Сейчас здорово поправили кроль - чильно уменьшили виляние корпусом, теперь, думаю пора браться за дельфин :)

Цитата: Swimmer48 от Сентября 29, 2008, 09:36:33 am

Могу сказать, что не достаёт растяжки в ногах и тазе, плюс гребок смазывается, такое называется гусиная лапка, в холостую много гребешь. Тут либо недостаток чувства воды, либо слабые мышцы, которые не дают давить на воду в середине гребка и в его конце.

Про растяжку принял к сведению, займусь. Насчет гребка немного не понял... Ты имеешь в виду, что система кисть-предплечье недостаточно жесткая и кисть как бы загибается потоком набегающей воды?

Скорее все же причина - слабые мышцы предплечья, хотя чувством воды тоже похвататься особо не могу...

Вообще всем спасибо за ценные замечания. На их основе попробую провести брифинг с тренером по вопросам улучшения техники ;)

Кстати, вот еще видео, если интересно, <http://depositfiles.com/files/8328881>

Здесь я плыву 100 баттом по второй дорожке. Есть небольшой глюк (пропущен момент старта) - не обращайтесь внимания.

Swimmer48 от Сентября 29, 2008, 09:23:05 pm

Rokossovsky

у тебя в конце гребка локоть прижимается к туловищу, прижми локоть к боку и будешь похож на суслика примерно так и в воде. и ты уже догребашь локтем. это сложно объяснить) проще на теле показать. Что ещё могу сказать техничным как попов не будешь хотябы потому что у тебя масса большая.

lezvie от Сентября 29, 2008, 09:28:15 pm

Цитата: Григор от Сентября 28, 2008, 11:05:10 pm

А ты 4 года плавал именно дельфином? Что значит фраза "Не прошло и месяца как я проктикую эту технику"? Какую то новую технику практикуешь? В чём она заключается?

Да я плавал дельфином и комплексом и еще пару раз 200 кролем. Просто я решил переделать свою технику что бы у меня были более согласованы движения и пронос был намного лучше! Я бы скинул видео в хорошем качестве где я плыву старой техникой, но если вы посоветуете мне прогу которой можно вырезать фрагмент видео из очень большого куска (1,5 гивов).

Просто мне тренер когда я был в лучшей форме в конце июля говорил что у меня один удар ногами да и руки с ногами работают отдельно, но мне было пофиг так как я мог серию 10*200 баттом в режиме 3,30 плавать по 2,35-2,38 да и времени до соревнований было мало что бы что-то менять.

Rokossovsky от Сентября 29, 2008, 09:33:37 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 29, 2008, 09:23:05 pm

Rokossovsky

у тебя в конце гребка локоть прижимается к туловищу, прижми локоть к боку и будешь похож на суслика примерно так и в воде. и ты уже догребашь локтем. это сложно объяснить) проще на теле показать. Что ещё могу сказать техничным как попов не будешь хотябы потому что у тебя масса большая.

Кажется, понимаю... У нас тренер постоянно обращает внимание на это во время выполнения упражнений на суше с резиной - называет это "провал локтя".

Ну а с массой, если этого потребуют обстоятельства, я готов расстаться ;)

lezvie от Сентября 29, 2008, 09:48:46 pm

Rokossovsky помоему у вас слабо работают ноги. Они должны помогать продвижению тела а не висеть мертвым грузом. Также когда вы поплывете то видно что вы недостаточно прогинаетесь тазом и идет очень слабая волна по вашему телу. Кажется что вы чрезмерно напряжены. А после фразы в кадре " Кажется Вован здох!" то есть на финише вы начинаете смазывать гребок и начинаете делать больше вертикальных движений чем горизонтальных.

Крнечно это мое мнения. Я могу ошибаться, ведь я не тренер.

Кстате какой результат вы показали и какой ваш лучший?

Swimmer48 от Сентября 29, 2008, 10:01:03 pm

Цитата: Rokossovsky от Сентября 29, 2008, 09:33:37 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 29, 2008, 09:23:05 pm

Rokossovsky

у тебя в конце гребка локоть прижимается к туловищу, прижми локоть к боку и будешь похож на суслика примерно так и в воде. и ты уже догребашь локтем. это сложно объяснить) проще на теле показать. Что ещё могу сказать техничным как попов не будешь хотябы потому что у тебя масса большая.

Кажется, понимаю... У нас тренер постоянно обращает внимание на это во время выполнения упражнений на суше с резиной - называет это "провал локтя".

Ну а с массой, если этого потребуют обстоятельства, я готов расстаться ;)

да да именно и есть провал локтя) не знал как написать сам написал) мы это гусиной лапкой называли)

Понимаешь мышцы это хорошо, но они должны быть эластичные и гибкие. Мне решить эту проблему помогал всегда Хьюнтель и постоянный контроль в воде, плавай медленно и контролируй всегда, тогда войдет в автоматизм, ведь на соревнованиях всплывают все ошибки тренировок) А Масса в спринте играет большую роль на самом деле. расставаться не надо, лучше добавить гибкость к ней. Мой совет поговори с тренером на эту тему. Проваливания локтя, слабой гибкости, координации, тебе больше надо плавать медленно и точно, ведь техника нарабатывается когда переходишь от более медленного выполнения к более быстрому.

lezvie

проплыл он около 27-28. и ноги у него не слабо работают просто не продуктивно:) он ими работает от голени как по мячу бьет, а надо таз задействовать тут ты прав, но это я уже писал, как раз это является недостатком гибкости и возможно межмышечной координации движений.

lezvie от Сентября 29, 2008, 10:06:39 pm

Кого сотню за 27-28? я за сотню говорю а не за полтинник!

Swimmer48 от Сентября 29, 2008, 10:08:11 pm

Цитата: lezvie от Сентября 29, 2008, 10:06:39 pm

Кого сотню за 27-28? я за сотню говорю а не за полтинник!
я про 50

spiritmaster от Сентября 30, 2008, 01:17:17 am

Цитировать

Насчет дыхания я уже давно почувствовал, что без вдохов плыву быстрее и плавнее, чем когда дышу. Вот только сколько не пытался работать над положением головы - ничего не получалось. Вот сегодня, например, плыл с утра серию (на выживание ;)) 10*100 баттом в режиме 2 минуты. Если дышал через гребок - было тяжело плыть из-за недостатка кислорода. Если дышал на каждый гребок - было просто тяжело :). Пытался расслабить шею и сохранять естественное положение головы - но в итоге это требовало еще больших усилий, т.к. нужно было сильнее поднимать себя над водой.

Насчет остального - спасибо, приму к сведению. Фильм с Крокером обязательно поищу на торрентах.

А вообще я не хочу быть СИЛЬНЫМ пловцом (как Бернар) - я хочу быть ТЕХНИЧНЫМ (как Попов).

Цитата: Григор от Сентября 29, 2008, 12:36:49 am

ты сам ответил на все вопросы!

вообще-то, ты подробно рассказал как тренируют у нас молодых спортсменов ... сначала заставляют выполнять набор \"правильных\" упражнений, а потом, когда уже можешь держаться на воде - заставляют плавать серии и становиться сильнее и типа еще техничнее от того что выполняешь \"правильные\" упражнения ... а потом наблюдают ... гоняют ... \"готовят\" к соревнованиям!!!

первое что я сделал когда столкнулся с тем, что мне без дыхания плыть удобнее, а с дыханием легче дышиться (но ни так ни так не комфортно) - РАССЛАБИЛСЯ и послушал совета из одного американского фильма: хотите освоить технику - ее нужно осваивать БЕЗ НАГРУЗКИ увеличивая её очень медленно, стараясь сочетать высокий максимально точно технику и максимальное усилие!!! и предметно по дельфину - цитата \"ит шуд би батер - флай, нот батер - страгол\" (это должен быть полет, а не борьба) и сработало! меня начинали тренировать также как тебя, с той же головой, так же без дыхания (посмотри на скворцова - тоже самое, я так понимаю это советская школа такая) и я год не знал как выплыть из 40 сек. на 50 метрах!!!

потом убрал нагрузку, занялся техникой ПОЛЕТА БАБОЧКИ а не \"серьезной тренировкой\" и за 6 месяцев выскочил из 31 секунды, но я дышу на каждый гребок, частота - 6 - 7 гребков на 25 метров и мне АБСОЛЮТНО КОМФОРТНО!

попробуй вернуться к азам, если тяжело - найди великого чемпиона, который тебе нравится как плывет и попробуй сделать также, сначала без особого напряжения ... вдруг получится?)

я понимаю, что для тебя все это кромола, возможно полностью не соответствует тому, что говорит тренер, и так на слово от непойми кого это воспринимать тяжело, но ты сам пораскинь мозгами, здравый смысл и логика - то что отличает разумного человека от \"запрограммированных зомби\"!

и еще ... я не понял ... а почему ты думаешь что тренер не спешит исправлять твои ошибки? ты бы на его месте смог спокойно наблюдать как на соревнованиях твой парень плывет с ошибками которые ты видишь и не исправлять их? в чем смысл этого?

Григор от Сентября 30, 2008, 01:47:46 am

Как и обещал, вот свежие ролики с моим быттом.

<http://slil.ru/26190894>

<http://slil.ru/26190896>

У них расширение \".mov\". Я просматриваю их программой QuickTime.

Первый - сбоку сняли, и здесь можно разглядеть работу ног. Объем 16 Мб.

А второй, сняли спереди. Здесь лучше видна работа рук. Объем 14 Мб.

ОЧЕНЬ ХОЧУ УСЛЫШАТЬ КОНСТРУКТИВНУЮ КРИТИКУ. Желательно, чтобы она сопровождалась толковыми советами.

Только, просьба, не судить строго. Я не пловец. И мне под 40. Баттом плаваю не более 5-6 месяцев. Если бы на мне всю жизнь был спидометр баттерфляя, он бы показывал сейчас не более 10 км пробега (точнее - проплыва)!!! Просмотр данных роликов сегодня, лично меня обрадовал тем, что я убедился, что у меня ноги заработали, наконец-то. Не так четко, нету ещё хорошей опоры ими о воду. Но заработали. До этого я, по утверждению наблюдателей со стороны, да и по собственным ощущениям, плавал одноударным дельфином. Был только удар в момент захода рук в воду. Точь в точь как у lezvie. Причина их была точь в точь такая же, какую я приписал ему, а именно - сильное занывивание передней частью тела, в момент захода рук. Заметьте, что во всём том, что я посоветовал lezvie, ни слова нету о ногах. Но именно эти же советы, лично мне, помогли заработать ногами. Вот как всё тесно взаимосвязано в технике плавания: ошибка в руках, а выливается она - в скованность ног. Очень

многие не понимают, и не признают подобной взаимосвязи.

Если у вас проблема, скажем, с ногами, - не закидывайтесь на них. Спокойно продолжайте работу над другими нюансами техники, и, возможно, после исправления какого-то нюанса в каком-то другом месте тела, вдруг исчезнет и первая проблема - ног.

kas4info от Сентября 30, 2008, 07:56:57 am

лично для меня показателем уровня техники является хороший баланс скорости и физ. затрат на 200 м батом. я могу плыть 50 по 1 разряду, а на 200 я умираю и ловлю "темного".

spiritmaster от Сентября 30, 2008, 09:55:36 am

Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 07:56:57 am

лично для меня показателем уровня техники является хороший баланс скорости и физ. затрат на 200 м батом. я могу плыть 50 по 1 разряду, а на 200 я умираю и ловлю "темного".

боумен про это говорил в фильме, на каждой тернировке мишка плавает на соревновательной скорости или около того, вот только он плавает маленькие отрезки (так боумен выразился) со скоростью 200 оп плывет отрезки по 25, 50, 75 метров с отдыхом, так привыкает тело работать в нужном режиме совершенствуется техника и не накапливается усталость

у него даже принцип есть такой тренировки на короткой воде для плавания на длинные на соревнованиях (мишка в основном пашет в 25 метровом бассейне)

а как я заметил пашут наши - так обязательно нужно серии вроде 4 по 200 или по 100 или хуже того - по 400 и во чтобы то ни стало "проявляют характер" и "бойцовские качества" и доплывают, даже если это уже ... в общем ужас полный! а уж если плывут 50 так это обязательно ускорения в предельном режиме так ребята привыкают не плыть, а сражаться! так вместо совершенствования техники до автоматизма доводятся все ошибки какие только возможны!

со мной парень плавает часто (высокий мощный парень), так он регулярно одевал тормоз и с калабашкой плавал дельфином на рука!!! это тренер так сказал! у него техники нет совсем, он в координации не доплывает сотню (ему нужно отдышаться уже после первого полтинника, хотя надо сказать что он всегда плывет так как будто это 50 метров на соревнованиях), 2- волны идет перед лицом ..

выглядит очень глупо! в первый раз я был просто удивлен, но когда я увидет что чуть не все выполняют это "упражнение" да еще и с лопатками ... "для тренировки гребка на дельфине!", я был в шоке! тренер говорит что без лопаток гребок дельфином натренировать нельзя!

при этом боумен говорит, что с лопатками, тормозаом и калабашкой тренировки идут только на кроле ВО ИЗБЕЖАНИИ ЛОМКМ ТЕХНИКИ, ТРАВМ И ПЕРЕГРУЗОК ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА! единственный девайс который он на мишку цепляет на дельфине - ласты, правда всякие разные может отличие в этом?

spiritmaster от Сентября 30, 2008, 09:57:47 am

Цитата: kas4info от Сентября 29, 2008, 05:19:07 pm

кстати, spiritmaster, хотелось бы на твою технику посмотреть;)

я выложу как снимусь) я себя часто снимаю, правда на телефон, в основном, мне хватает (у меня в клубе запрещено вести видеосъемку))) смешно до глупости, но нужно заранее предупредить менеджера)))

madfish от Сентября 30, 2008, 09:59:11 am

Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 07:56:57 am

лично для меня показателем уровня техники является хороший баланс скорости и физ. затрат на 200 м батом. я могу плыть 50 по 1 разряду, а на 200 я умираю и ловлю "темного".

200 бат это во истину проверка для пловца батом. полтинник это в своем роде что-то типа халявы, то есть ты прыгаешь в воду, под водой немного, потом после поворота под водой немного - и того получается реальной работы остается немного, да и запаса энергии как-раз на полтинник хватает. А вот на 200 здоровья хватает не у всех =)

kas4info от Сентября 30, 2008, 10:42:41 am

такой вот вопрос. помимо всего прочего интересно ваше мнение относительно гибкости голеностопа и его влияния на ваше скольжение/гребок ногами в бате.

у меня когда на полу сиду, пальцы ног немного не достают до пола(так смотрю свою растяжку).

а когда работаю ногами немного "косоплаплю" - стопа не напрягается, работает лучше и скорость не скрадывает.

Rokossovsky от Сентября 30, 2008, 11:54:16 am

Цитата: lezvie от Сентября 29, 2008, 09:48:46 pm

Rokossovsky помоему у вас слабо работают ноги. Они должны помогать продвижению тела а не висеть мертвым грузом. Также когда вы плывете то видно что вы недостаточно прогинаетесь тазом и идет очень слабая волна по вашему телу. Кажется что вы чрезмерно напряжены. А после фразы в кадре "Кажется Вован здох" то есть на

финише вы начинаете смазывать гребок и начинаете делать больше вертикальных движений чем горизонтальных.

Крнечно это мое мнения. Я могу ошибаться, ведь я не тренер.

Кстате какой результат вы показали и какой ваш лучший?

Ну, во-первых, давай лучше на "тыл" :) Тем более, что в интернете это чуть ли не является одним из правил этикета ;)

Насчет ног - буду серьезно над этим работать. Что самое интересное - ноги достаточно сильные, а вот гибкости в спине (как я уже понял) не хватает.

Фраза в кадре звучала так "Кажется Алан сдох!" - это было сказано про пловца на ближайшей дорожке. А меня Алексеем зовут :)

Финиш - да, согласен, но там я был уже мертвый и слабо соображал, что делаю.

Проплыл тогда по лучшему - 1,06,10 улучшив предыдущий результат на полсекунды. Правда, когда тренер узнала, что спал я в этот день полчаса (с утра в универе была защита курсовой, которая, как известно, делается в ночь перед защитой), то сделала огромные глаза и удивилась, что я вообще доплыл :)

Цитата: Swimmer48 от Сентября 29, 2008, 10:01:03 pm

да да именно и есть провал локтя) не знал как написать сам написал) мы это гусиной лапкой называли)

Понимаешь мышцы это хорошо, но они должны быть эластичные и гибкие. Мне решить эту проблему помогал всегда Хьюнтель и постоянный контроль в воде, плавай медленно и контролируй всегда, тогда войдет в автоматизм, ведь на соревнованиях всплывают все ошибки тренировок) А Масса в спринте играет большую роль на самом деле. расставаться не надо, лучше добавить гибкость к ней. Мой совет поговори с тренером на эту тему. Проваливания локтя, слабой гибкости, координации, тебе больше надо плавать медленно и точно, ведь техника нарабатывается когда переходишь от более медленного выполнения к более быстрому.

lezvie

проплыл он около 27-28. и ноги у него не слабо работают просто не продуктивно:) он ими работает от голени как по мячу бьет, а надо таз задействовать тут ты прав, но это я уже писал, как раз это является недостатком гибкости и возможно межмышечной координации движений.

Что ж, еще ра спасибо, по всем вопросам постараюсь сегодня же поговорить с тренером.

А проплыл я тогда полтинник, кажется, за 28,2 (лучший - 27,9)

Цитата: spiritmaster от Сентября 30, 2008, 01:17:17 am

ты сам ответил на все вопросы!

вообще-то, ты подробно рассказал как тренируют у нас молодых спортсменов ... сначала заставляют выполнять набор "правильных" упражнений, а потом, когда уже можешь держаться на воде - заставляют плавать серии и становиться сильнее и типа еще техничнее от того что выполняешь "правильные" упражнения ... а потом наблюдают ... гоняют ... "готовят" к соревнованиям!!!

первое что я сделал когда столкнулся с тем, что мне без дыхания плыть удобнее, а с дыханием легче дышиться (но ни так ни так не комфортно) - РАССЛАБИЛСЯ и послушал совета из одного американского фильма: хотите освоить технику - ее нужно осваивать БЕЗ НАГРУЗКИ увеличивая её очень медленно, стараясь сочетать высокий максимально точно технику и максимальное усилие!!! и предметно по дельфину - цитата "ит шуд би батер - флай, нот батер - страгол" (это должен быть полет, а не борьба) и сработало! меня начинали тренировать также как тебя, с тойже головой, так же без дыхания (посмотри на скворцова - тоже самое, я так понимаю это советская школа такая) и я год не знал как выплыть из 40 сек. на 50 метрах!!!

потом убрал нагрузку, занялся техникой ПОЛЕТА БАБОЧКИ а не "серьезной тренировкой" и за 6 месяцев выскочил из 31 секунды, но я дышу на каждый гребок, частота - 6 - 7 гребков на 25 метров и мне АБСОЛЮТНО КОМФОРТНО!

попробуй вернуться к азам, если тяжело - найди великого чемпиона, который тебе нравится как плышет и попробуй сделать также, сначала без особого напряжения ... вдруг получится?)

я понимаю, что для тебя все это кромзола, возможно полностью несоответствует тому, что говорит тренер, и так на слово от непойми кого это воспринимать тяжело, но ты сам пораскинь мозгами, здравый смысл и логика - то что отличает разумного человека от "запрограммированных зомби"!

и еще ... я не понял ... а почему ты думаешь что тренер не спешит исправлять твои ошибки? ты бы на его месте смог спокойно наблюдать как на соревнованиях твой парень плышет с ошибками которые ты видишь и не исправлять их? в чем смысл этого?

Нет, почему же, это не кромзола, тем более, что и тренер у меня не зашоренная, сама некоторых коллег критикует за то, что они "по-старинке" работают. Это много чего касается. Например, только у нашей группы во время тренировки стоят на бортике бутылочки с водой (когда она ездила в Америку, то увидела, что там в большинстве клубов бортики просто заставлены этими бутылками с гаторейдом).

Просто сейчас идет период, во время которого нужно заложить базу (грубо говоря - выносливость) на весь год. Некоторым, это конечно, не нужно - у них и так она уже есть, а вот мне, начавшему заниматься не так давно и до этого к спорту и физкультуре отношения вообще не имевшему - просто необходимо. Но, понятно, что это должно

быть не в ущерб технике.

Насчет "почему неспешит исправлять ошибки" - наверно, потому, что все и разом исправить нельзя. Нужно делать это постепенно.

Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 07:56:57 am

лично для меня показателем уровня техники является хороший баланс скорости и физ. затрат на 200 м батом. я могу плыть 50 по 1 разряду, а на 200 я умираю и ловлю "темного".

Вот и мне такая же проверка вскоре (в конце ноября) предстоит... Интересно будет :))

Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 10:42:41 am

а когда работаю ногами немного "косолаплю" - стопа не напрягается, работает лучше и скорость не скрадывает.

Так и должно быть, стопы в батте развернуты немного вовнутрь. Нам это еще в самом начале говорили, когда мы только с доской на ногах плавать начинали.

spiritmaster от Сентября 30, 2008, 03:29:37 pm

Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 10:42:41 am

такой вот вопрос. помимо всего прочего интересно ваше мнение относительно гибкости голеностопа и его влияния на ваше скольжение/гребок ногами в бате.

у меня когда на полу сижу, пальцы ног немного не достают до пола(так смотрю свою растяжку).

а когда работаю ногами немного "косолаплю" - стопа не напрягается, работает лучше и скорость не скрадывает.

все так, без этого ноги - только помеха, к стати если кто обращал внимание у ласло чеха эластичность ног практически нудевая, так он их просто выключил, 200 он пиплыл вторым даже не одно а ... 0.5 ударным дельфином, руки работают вообще вдоль тела и под корпус не уходят - вот еще показатель того как человек приспособил все под себя, я бы так умер на 10 метрах, а ему легко

spiritmaster от Сентября 30, 2008, 03:35:58 pm

Цитата: Rokossovsky от Сентября 30, 2008, 11:54:16 am

Нет, почему же, это не крамола, тем более, что и тренер у меня не зашоренная, сама некоторых коллег критикует за то, что они "по-старинке" работают. Это много чего касается. Например, только у нашей группы во время тренировки стоят на бортике бутылочки с водой (когда она ездила в Америку, то увидела, что там в большинстве клубов бортики просто заставлены этими бутылками с гаторейдом).

Просто сейчас идет период, во время которого нужно заложить базу (грубо говоря - выносливость) на весь год.

Некоторым, это конечно, не нужно - у них и так она уже есть, а вот мне, начавшему заниматься не так давно и до этого к спорту и физкультуре отношения вообще не имевшему - просто необходимо. Но, понятно, что это должно быть не в ущерб технике.

Насчет "почему неспешит исправлять ошибки" - наверно, потому, что все и разом исправить нельзя. Нужно делать это постепенно.

Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 07:56:57 am

ты уже на таком уровне по скорости, что ... мне как-то странно это слышать но мне кажется что исправление каждой мелкой твоей ошибки тебе на каждом полтиннике даст минимум секунду!

я не думал никогда что вода на бортике - это откровение святое))) аэробная нагрузка - потеря жидкости, при этом питьё - это вообще критическая вещь, разве это не аксиома? ну и тренеры у нас!!! я еще помню, как меня в детстве тренировали, после тренировки пить не рекомендовали ... типа тренировали выносливость ... я думал что это уже умерло!

spiritmaster от Сентября 30, 2008, 03:40:36 pm

Цитата: madfish от Сентября 30, 2008, 09:59:11 am

Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 07:56:57 am

лично для меня показателем уровня техники является хороший баланс скорости и физ. затрат на 200 м батом. я могу плыть 50 по 1 разряду, а на 200 я умираю и ловлю "темного".

200 бат это во истину проверка для пловца батом. полтинник это в своем роде что-то типа халявы, то есть ты прыгаешь в воду, под водой немного, потом после поворота под водой немного - и того получается реальной работы остается немного, да и запаса энергии как-раз на полтинник хватает. А вот на 200 здоровья хватает не у всех =)

да ладно тебе! говоришь аж страшно становится))) сижу и думаю, боже каже я это делаю, ну и здоров же я)))

madfish от Сентября 30, 2008, 03:48:45 pm

Цитировать

да ладно тебе! говоришь аж страшно становится))) сижу и думаю, боже какже я это делаю, ну и здоров же я)))

Цитировать

Еще как здоров! Не все могут отбарабанить 200 бат и при этом не словить \"темного\". Ко мне как-то в бассейне обратился один дядя, он сказал что еле-еле выплывает из 30с(50м) и что здоровья хватает тока на полтинник... после этого я понял, что полтинник это своего рода пристанище для тех кто любит бат, но не может жечь больше 50-100м... Я после 200 бат отдышаться долго не могу например...

Григор от Сентября 30, 2008, 03:52:35 pm

Цитата: Rokossovsky от Сентября 30, 2008, 11:54:16 am

Насчет \"почему неспешит исправлять ошибки\" - наверно, потому, что все и разом исправить нельзя.

Нужно делать это постепенно.

Есть ещё одна причина. У обычных людей исправление техники, сопровождается с потерей скорости в краткосрочной перспективе. Только через определённый период после начала процесса исправления, скорость восстанавливается, и уже начинает опережать прежнюю. Но, в начале - ухудшение.

Поэтому, может быть у Вас на этот момент намечаются соревнования, или ещё чего ни будь, и поэтому тренер не хочет непосредственно перед стартами ломать технику.

Но, конечно, у редких экземпляров людей всё наоборот бывает: РАЗ...!!! Исправил ошибку. РАЗ...!!! И на тебе - минус 4 секунды на полтиннике. :shock: :shock: :shock: Я думаю сам он понимает, на кого намекаю.

kas4info от Сентября 30, 2008, 04:11:38 pm

Цитата: spiritmaster от Сентября 30, 2008, 03:40:36 pm

Цитата: madfish от Сентября 30, 2008, 09:59:11 am

Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 07:56:57 am

лично для меня показателем уровня техники является хороший баланс скорости и физ. затрат на 200 м батом. я могу плыть 50 по 1 разряду, а на 200 я умираю и ловлю \"темного\".

200 бат это во истину проверка для пловца батом. полтинник это в своем роде что-то типа халявы, то есть ты прыгаешь в воду, под водой немного, потом после поворота под водой немного - и того получается реальной работы остается немного, да и запаса энергии как-раз на полтинник хватает. А вот на 200 здоровья хватает не у всех =)

да ладно тебе! говоришь аж страшно становится))) сижу и думаю, боже какже я это делаю, ну и здоров же я)))

сколько по времени поплывешь 200?

spiritmaster от Сентября 30, 2008, 05:24:48 pm

Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 04:11:38 pm

Цитата: spiritmaster от Сентября 30, 2008, 03:40:36 pm

Цитата: madfish от Сентября 30, 2008, 09:59:11 am

Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 07:56:57 am

лично для меня показателем уровня техники является хороший баланс скорости и физ. затрат на 200 м батом. я могу плыть 50 по 1 разряду, а на 200 я умираю и

ловлю \"темного\".

200 бат это во истину проверка для пловца батом. полтинник это в своем роде что-то типа халявы, то есть ты прыгаешь в воду, под водой немного, потом после поворота под водой немного - и того получается реальной работы остается немного, да и запаса энергии как-раз на полтинник хватает. А вот на 200 здоровья хватает не у всех =)

да ладно тебе! говоришь аж страшно становится))) сижу и думаю, боже какже я это делаю, ну и здоров же я)))

сколько по времени поплывешь 200?

я не засекал, попробую завтра, я же не с тренером, а инструктора нужно еще и упросить время посчитать))) они же не тренировать поставлены, а воду оранять)))

spiritmaster от Сентября 30, 2008, 05:37:35 pm

Цитата: Григор от Сентября 30, 2008, 03:52:35 pm

Цитата: Rokossovsky от Сентября 30, 2008, 11:54:16 am

Насчет \"почему неспешит исправлять ошибки\" - наверно, потому, что все и разом исправить нельзя. Нужно делать это постепенно.

Есть ещё одна причина. У обычных людей исправление техники, сопровождается с потерей скорости в краткосрочной перспективе.

Только через определённый период после начала процесса исправления, скорость восстанавливается, и уже начинает опережать прежнюю. Но, в начале - ухудшение.

Поэтому, может быть у Вас на этот момент намечаются соревнования, или ещё чего ни будь, и поэтому тренер не хочет непосредственно перед стартами ломать технику.

Но, конечно, у редких экземпляров людей всё наоборот бывает: РАЗ...!!! Исправил ошибку. РАЗ...!!! И на тебе -

минус 4 секунды на полтиннике. :shock: :shock: :shock: Я думаю сам он понимает, на кого намекаю.

ПОЛНЫЙ БРЕД!!! придуманный чтобы объяснить кучу вещей которые люди делают не из здравого смысла а из "неких правильных, общепринятых и научнообоснованных соображений" научного в них полный 0, зато сколько опломба и намека на ... чрезвычайную сложность и серьезность!

исправил ошибку, значит решил маленькую проблему, которая мешает плыть - скорость растёт СРАЗУ!
это плавние, фор крайст сейк!!! чуть не каждое живое существо на планете плавает и все, заметь побыстрее тебя и меня!а ты рассуждаешь какбудто это запредельное искусство и для увеличения скорости нужно пришить на спине плавник, который долго приживается и пересадить акульки жабры! расслабься и плыви спокойно!!!

и ничего небывает на раз, но уж если испраалять так ОСОЗНАННУЮ ПРОБЛЕМУ, а не "реализовывать последние открытия" о реальном назначении которых их реализаторы понятия не имеют и я не редкий экземпляр, сдесь полно народу, который плавает быстрее и , наверное лудше, лучше спросить у них является ли исправление ошибки облегчением или "хирургической операцией" над техникой, после которой нужно восстанавливать травмированный организм

kas4info от Сентября 30, 2008, 06:07:53 pm

Цитата: spiritmaster от Сентября 30, 2008, 05:37:35 pm

Цитата: Григор от Сентября 30, 2008, 03:52:35 pm

Цитата: Rokossovsky от Сентября 30, 2008, 11:54:16 am

Насчет "почему неспешит исправлять ошибки" - наверно, потому, что все и разом исправить нельзя. Нужно делать это постепенно.

Есть ещё одна причина. У обычных людей исправление техники, сопровождается с потерей скорости в краткосрочной перспективе.

Только через определённый период после начала процесса исправления, скорость восстанавливается, и уже начинает опережать прежнюю. Но, в начале - ухудшение.

Поэтому, может быть у Вас на этот момент намечаются соревнования, или ещё чего ни будь, и поэтому тренер не хочет непосредственно перед стартами ломать технику.

Но, конечно, у редких экземпляров людей всё наоборот бывает: РАЗ...!!! Исправил ошибку. РАЗ...!!! И на тебе - минус 4 секунды на полтиннике. :shock: :shock: :shock: Я думаю сам он понимает, на кого намекаю.

ПОЛНЫЙ БРЕД!!! придуманный чтобы объяснить кучу вещей которые люди делают не из здравого смысла а из "неких правильных, общепринятых и научнообоснованных соображений" научного в них полный 0, зато сколько опломба и намека на ... чрезвычайную сложность и серьезность!

исправил ошибку, значит решил маленькую проблему, которая мешает плыть - скорость растёт СРАЗУ!
это плавние, фор крайст сейк!!! чуть не каждое живое существо на планете плавает и все, заметь побыстрее тебя и меня!а ты рассуждаешь какбудто это запредельное искусство и для увеличения скорости нужно пришить на спине плавник, который долго приживается и пересадить акульки жабры! расслабься и плыви спокойно!!!

и ничего небывает на раз, но уж если испраалять так ОСОЗНАННУЮ ПРОБЛЕМУ, а не "реализовывать последние открытия" о реальном назначении которых их реализаторы понятия не имеют и я не редкий экземпляр, сдесь полно народу, который плавает быстрее и , наверное лудше, лучше спросить у них является ли исправление ошибки облегчением или "хирургической операцией" над техникой, после которой нужно восстанавливать травмированный организм

Ребят, вы немного о разном.

Григор - о самом ПРОЦЕССЕ, spiritmaster - о СВЕРШИВШЕМСЯ. В самом процессе скорость может упасть? но какую тут скорость смотреть? соревновательную? с такой плыть бессмысленно без завершения исправления данного конкретного нюанса техники - поплывешь на старой технике. Среднюю? работа ведь вестись именно на технику, может и упасть, смотря что исправлять.

А в результате - действительно :shock: - плюс. либо в скорости, либо в энергосбережении, либо там и там.

spiritmaster от Сентября 30, 2008, 06:27:26 pm

Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 06:07:53 pm

Цитата: spiritmaster от Сентября 30, 2008, 05:37:35 pm

Цитата: Григор от Сентября 30, 2008, 03:52:35 pm

Цитата: Rokossovsky от Сентября 30, 2008, 11:54:16 am

Насчет "почему неспешит исправлять ошибки" - наверно, потому, что все и разом исправить нельзя. Нужно делать это постепенно.

Есть ещё одна причина. У обычных людей исправление техники, сопровождается с потерей скорости в краткосрочной перспективе.

Только через определённый период после начала процесса исправления, скорость восстанавливается, и уже начинает опережать прежнюю. Но, в начале - ухудшение.

Поэтому, может быть у Вас на этот момент намечаются соревнования, или ещё чего ни будь, и поэтому тренер не хочет непосредственно перед стартами ломать технику.

Но, конечно, у редких экземпляров людей всё наоборот бывает: РАЗ...!!! Исправил ошибку. РАЗ...!!! И на тебе - минус 4 секунды на полтиннике. :shock: :shock: :shock: Я думаю сам он понимает, на кого намекаю.

ПОЛНЫЙ БРЕД!!! придуманный чтобы объяснить кучу вещей которые люди делают не из здравого смысла а из \\\\\"неких правильных, общепринятых и научнообоснованных соображений\\\\\\\" научного в них полный 0, зато сколько оплומба и намека на ... чрезвычайную сложность и серьезность!
исправил ошибку, значит решил маленькую проблему, которая мешает плыть - скорость растет СРАЗУ!
это плавние, фор крайст сейк!!! чуть не каждое живое существо на планете плавает и все, заметь побыстрее тебя и меня!а ты рассуждаешь какбудто это запредельное искусство и для увеличения скорости нужно пришить на спине плавник, который долго приживается и пересадить акульи жабры! расслабься и плыви спокойно!!!

и ничего небывает на раз, но уж если испраалть так ОСОЗНАННУЮ ПРОБЛЕМУ, а не \\\\\"реализовывать последние открытия\\\\\\\" о реальном назначении которых их реализаторы понятия не имеют и я не редкий экземпляр, здесь полно народу, который плавает быстрее и , наверное лудше, лучше спросить у них является ли исправление ошибки облегчением или \\\\\"хирургической операцией\\\\\\\" над техникой, после которой нужно восстаналивать травмированный организм

Ребят, вы немного о разном.

Григор - о самом ПРОЦЕССЕ, spiritmaster - о СВЕРШИВШЕМСЯ. В самом процессе скорость может упасть? но какую тут скорость смотреть? соревновательную? с такой плыть бессмысленно без завершения исправления данного конкретного нюанса техники - поплывешь на старой технике. Среднюю? работа ведь вестись именно на технику, может и упасть, смотря что исправлять.

А в результате - действительно :shock: - плюс. либо в скорости, либо в энергосбережении, либо там и там. прав ты в одном, это все демагогия и к теме неимеет никакого отношения, еще нехватало приплести сюда философию ... опять)))!

не сдержался, виновен))) просто у меня такого никогда небыло ... если я исправляю - значит решаю проблему, убираю преграду, как скорость может не увеличится не понимаю, разве не смысл совершенствования техники в ускорении? а если решение задачи - это выработка привычки плавать подругому - так это и не гарантирует ничего, а вдруг твое тело так не смоожет, вдруг ему неудобно именно так и ему совершенно до лампочки, что так плывет фэлпс или что это новейшее слово в технике?

Григор от Сентября 30, 2008, 06:38:23 pm

Цитата: spiritmaster от Сентября 30, 2008, 06:27:26 pm

а если решение задачи - это выработка привычки плавать подругому

ИМЕННО! ИМЕННО ТАК. Наконец-то мы дошли до сути.

А если не выработать эту самую привычку, то на соревнованиях, после свистка, все твои исправленные ошибки - коту под хвост. После свистка всё у человека отключается, всё забывается, и ты плывешь на автомате, т. е. - ПО ПРИВЫЧКЕ.

А правильную привычку за день или за два, и даже за месяц НЕ ВЫРАБОТАЕШЬ!!!!!! . Особенно, если тебе за 30.

spiritmaster от Сентября 30, 2008, 06:54:46 pm

Цитата: Григор от Сентября 30, 2008, 06:38:23 pm

Цитата: spiritmaster от Сентября 30, 2008, 06:27:26 pm

а если решение задачи - это выработка привычки плавать подругому

ИМЕННО! ИМЕННО ТАК. Наконец-то мы дошли до сути.

А если не выработать эту самую привычку, то на соревнованиях, после свистка, все твои исправленные ошибки - коту под хвост. После свистка всё у человека отключается, всё забывается, и ты плывешь на автомате, т. е. - ПО ПРИВЫЧКЕ.

А правильную привычку за день или за два, и даже за месяц НЕ ВЫРАБОТАЕШЬ!!!!!! . Особенно, если тебе за 30. как оказывается тяжело быть старым! жаль тебя)))

lezvie от Сентября 30, 2008, 08:26:03 pm

Вы здесь говорите об изменении техники и смысла его изменений.

Просто рано или поздно наступает такой момент когда тупая тренировка на объемах теряет смысл! Нужно что то кордильно изменять и первое что приходит на ум это техника. Ведь важно не с какой силой ты совершаеш гребок, а как ты его совершаеш. Нужно помнить что ты находишься в воде а не на перекладине или в тренажерке. скажу вам что если после долгого времени плавания определенной техникой менять ее очень сложно. Сравнимо с тем что заново учишься ходить. Скорость падает, больше 100 метров плыть в напруг! Кажется что стоиш на месте, даже падение результатов. Можно даже вообще при смене техники ничему новому не научится да и еще поломать старую! На все нужно время+больше плавать упражнений (кстате упражнение что посоветовал Егор очень эффективное. У меня после него даже выход стал совершенно другим, более быстром и дальним). Смену техники не сравнить с тем как ты постигаеш ее озы с самого начала. Это очень сложно. Хочется забить и плавать старой, так как по началу все кажется абсолютно беззмысленным и не нужным!

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ!!!

spiritmaster от Сентября 30, 2008, 09:50:27 pm

Цитата: lezvie от Сентября 30, 2008, 08:26:03 pm

Вы здесь говорите об изменении техники и смысла его изменений.

Просто рано или поздно наступает такой момент когда тупая тренировка на объемах теряет смысл! Нужно что то кординально изменять и первое что приходит на ум это техника. Ведь важно не с какой силой ты совершаешь гребок, а как ты его совершаешь. Нужно помнить что ты находишься в воде а не на перекладине или в тренажерке. скажу вам что если после долгого времени плавания определенной техникой менять ее очень сложно. Сравнимо с тем что заново учишься ходить. Скорость падает, больше 100 метров плыть в напруг! Кажется что стоишь на месте, даже падение результатов. Можно даже вообще при смене техники ничему новому не научиться да и еще поломать старую! На все нужно время+больше плавать упражнений (кстате упражнение что посоветовал Егор очень эффективное. У меня после него даже выход стал совершенно другим, более быстром и дальним). Смену техники не сравнить с тем как ты постигаешь ее озы с самого начала. Это очень сложно. Хочется забить и плавать старой, так как по началу все кажется абсолютно беззмысленным и не нужным!

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ!!!

все люди разные, у меня такой ломки никогда небыло ни в чем, я менял походку несколько раз в жизни)))

Григор от Сентября 30, 2008, 10:32:33 pm

Цитата: spiritmaster от Сентября 30, 2008, 09:50:27 pm

все люди разные, у меня такой ломки никогда небыло ни в чем, я менял походку несколько раз в жизни)))

А чем ни будь профессионально занимался в юности, танцами, допустим? Тогда, я бы понял. Вот, у танцоров бывает очень сильно развитая кинестетическая (двигательная) память.

То, что говорит lezvie, я не в первые слышу от спортсменов. Да и сам уже рассказывал, что из-за постоянной работы над техникой кроля у меня результаты постепенно растут на всех дистанциях, кроме полтинника. Почему? После свистка всё забываю, и плыву по старой, т. е. дурацкой техникой. А на длинных дистанциях, скажем, 800-ке, хватает времени перестроиться и перелезть на новую технику, и конец дистанции получается лучше и лучше.

spiritmaster от Октября 01, 2008, 04:55:46 am

Цитата: Григор от Сентября 30, 2008, 10:32:33 pm

Цитата: spiritmaster от Сентября 30, 2008, 09:50:27 pm

все люди разные, у меня такой ломки никогда небыло ни в чем, я менял походку несколько раз в жизни)))

А чем ни будь профессионально занимался в юности, танцами, допустим? Тогда, я бы понял. Вот, у танцоров бывает очень сильно развитая кинестетическая (двигательная) память.

То, что говорит lezvie, я не в первые слышу от спортсменов. Да и сам уже рассказывал, что из-за постоянной работы над техникой кроля у меня результаты постепенно растут на всех дистанциях, кроме полтинника. Почему? После свистка всё забываю, и плыву по старой, т. е. дурацкой техникой. А на длинных дистанциях, скажем, 800-ке, хватает времени перестроиться и перелезть на новую технику, и конец дистанции получается лучше и лучше. на одну половину это предубеждение, а на другую - страх, что ничего не получится, расслабься, освободись от своих немогу! полтийник не может не расти, если растет 200! а то что в результате ты зажат и нервозен - это проблема не техники, а головы, успокойся перестань бояться, что если не быдешь бить по воде изо всех сил, то все тебя обгонят, вобщем перестань бояться проиграть, пусть даже своему времени прошлому, а плыви - вот весь ответ

Григор от Октября 01, 2008, 08:07:17 am

Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 04:55:46 am

на одну половину это предубеждение, а на другую - страх, что ничего не получится, расслабься, освободись от своих немогу! полтийник не может не расти, если растет 200! а то что в результате ты зажат и нервозен - это проблема не техники, а головы, успокойся перестань бояться, что если не быдешь бить по воде изо всех сил, то все тебя обгонят, вобщем перестань бояться проиграть, пусть даже своему времени прошлому, а плыви - вот весь ответ

Вот это точно. Сколько раз убедился в этом на 800-сотках. Когда плыву с непременным желанием улучшить, на этот раз, результаты, то всегда получается хуже. А когда говорю себе: \"ну и фиг с ним, буду плавать в своё удовольствие, на растяжку, лишь бы доплыть\", то в результате доплываю на много быстрее.

Полтинник, с таким настроем, никогда не пробовал проплыть.

spiritmaster от Октября 01, 2008, 10:25:30 am

Цитата: Григор от Октября 01, 2008, 08:07:17 am

Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 04:55:46 am

на одну половину это предубеждение, а на другую - страх, что ничего не получится, расслабься, освободись от своих немогу! полтийник не может не расти, если растет 200! а то что в результате ты зажат и нервозен - это проблема не техники, а головы, успокойся перестань бояться, что если не быдешь бить по воде изо всех сил, то все тебя обгонят, вобщем перестань бояться проиграть, пусть даже своему времени прошлому, а плыви - вот весь ответ

Вот это точно. Сколько раз убедился в этом на 800-сотках. Когда плыву с непременным желанием улучшить, на

этот раз, результаты, то всегда получается хуже. А когда говорю себе: "\"ну и фиг с ним, буду плавать в своё удовольствие, на растяжку, лишь бы доплыть\"", то в результате доплываю на много быстрее. Полтинник, с таким настроением, никогда не пробовал проплыть. тебе понравится))) вот увидишь)))

spiritmaster от Октября 01, 2008, 10:28:39 am
Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 04:11:38 pm
Цитата: spiritmaster от Сентября 30, 2008, 03:40:36 pm
Цитата: madfish от Сентября 30, 2008, 09:59:11 am
Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 07:56:57 am
лично для меня показателем уровня техники является хороший баланс скорости и физ. затрат на 200 м батом. я могу плыть 50 по 1 разряду, а на 200 я умираю и ловлю "\"темного\"".
200 бат это во истину проверка для пловца батом. полтинник это в своем роде что-то типа халявы, то есть ты прыгаешь в воду, под водой немного, потом после поворота под водой немного - и того получается реальной работы остается немного, да и запаса энергии как-раз на полтинник хватает. А вот на 200 здоровья хватает не у всех =)
да ладно тебе! говоришь аж страшно становится))) сижу и думаю, боже как же я это делаю, ну и здоров же я)))

сколько по времени плывешь 200?
сегодня померил - 2,35,87, правда ... я вдох делаю очень низко подбородок почти скребет по воде, а на соседней дорожке упражнялся "\"арессиавный брасист\" (килограмм 100 весом, голова над водой, без очков и "\"активнок отплевывание воды\"") вот я пару его волн хлебнул, аж закашлялся)))

Rokossovsky от Октября 01, 2008, 10:42:33 am
Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 10:28:39 am
сегодня померил - 2,35,87, правда ... я вдох делаю очень низко подбородок почти скребет по воде, а на соседней дорожке упражнялся "\"арессиавный брасист\" (килограмм 100 весом, голова над водой, без очков и "\"активнок отплевывание воды\"") вот я пару его волн хлебнул, аж закашлялся)))

Нехило так, молодец! А бассейн 25 метров или 50?
Даже если 25 - то это твердый второй разряд! Неуверен, что сам так проплыву...

spiritmaster от Октября 01, 2008, 11:07:16 am
Цитата: Rokossovsky от Октября 01, 2008, 10:42:33 am
Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 10:28:39 am
сегодня померил - 2,35,87, правда ... я вдох делаю очень низко подбородок почти скребет по воде, а на соседней дорожке упражнялся "\"арессиавный брасист\" (килограмм 100 весом, голова над водой, без очков и "\"активнок отплевывание воды\"") вот я пару его волн хлебнул, аж закашлялся)))

Нехило так, молодец! А бассейн 25 метров или 50?
Даже если 25 - то это твердый второй разряд! Неуверен, что сам так проплыву...
25 а разве второй это не из 2.29?

Григор от Октября 01, 2008, 11:17:56 am
Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 10:28:39 am
сегодня померил - 2,35,87
:shock: :shock: :shock: :shock: :shock: :shock: :shock: :shock:
Талантище! Я кролем так не плыву, хотя бьюсь над ним уже 4-й год.

kas4info от Октября 01, 2008, 11:34:29 am
Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 10:28:39 am
Цитата: kas4info от Сентября 30, 2008, 04:11:38 pm
сколько по времени плывешь 200?
сегодня померил - 2,35,87, правда ... я вдох делаю очень низко подбородок почти скребет по воде, а на соседней дорожке упражнялся "\"арессиавный брасист\" (килограмм 100 весом, голова над водой, без очков и "\"активнок отплевывание воды\"") вот я пару его волн хлебнул, аж закашлялся)))
измерю тоже свое время :shock:
и вроде бы всего то и надо - плыть в режиме 39 сек. 50 метров))))))))))

Григор от Октября 01, 2008, 02:50:31 pm
Цитата: lezvie от Сентября 30, 2008, 08:26:03 pm

Вы здесь говорите об изменении техники и смысла его изменений.

Просто рано или поздно наступает такой момент когда тупая тренировка на объемах теряет смысл! Нужно что то кордильно изменять и первое что приходит на ум это техника. Ведь важно не с какой силой ты совершаешь гребок, а как ты его совершаешь. Нужно помнить что ты находишься в воде а не на перекладине или в тренажерке. скажу вам что если после долгого времени плавания определенной техникой менять ее очень сложно. Сравнимо с тем что заново учишься ходить. Скорость падает, больше 100 метров плыть в напряг! Кажется что стоишь на месте, даже падение результатов. Можно даже вообще при смене техники ничему новому не научиться да и еще поломать старую! На все нужно время+больше плавать упражнений (кстате упражнение что посоветовал Егор очень эффективное. У меня после него даже выход стал совершенно другим, более быстрам и дальним). Смену техники не сравнить с тем как ты постигаешь ее озы с самого начала. Это очень сложно. Хочется забить и плавать старой, так как по началу все кажется абсолютно беззмысленным и не нужным!

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ!!!

Главная опасность в этот период - потеря веры в себя. Вот этого нельзя допускать в себе.

Всё время думай о том, что если не пройти через это, никогда не достигь больших результатов. Чтобы завоевать более высокую вершину, надо сначала спуститься с текущей вершины. Пусть другие в это время улучшают свою неправильную технику и, временно, будут обгонять тебя. Но они находятся на тупиковом пути. Стабильность, это застой. Настоящая жизнь, это взлёты и падения. Ты падаешь, чтобы потом взлететь ещё выше.

spiritmaster от Октября 01, 2008, 03:01:57 pm

Цитата: Григор от Октября 01, 2008, 02:50:31 pm

Цитата: lezvie от Сентября 30, 2008, 08:26:03 pm

Вы здесь говорите об изменении техники и смысла его изменений.

Просто рано или поздно наступает такой момент когда тупая тренировка на объемах теряет смысл! Нужно что то кордильно изменять и первое что приходит на ум это техника. Ведь важно не с какой силой ты совершаешь гребок, а как ты его совершаешь. Нужно помнить что ты находишься в воде а не на перекладине или в тренажерке. скажу вам что если после долгого времени плавания определенной техникой менять ее очень сложно. Сравнимо с тем что заново учишься ходить. Скорость падает, больше 100 метров плыть в напряг! Кажется что стоишь на месте, даже падение результатов. Можно даже вообще при смене техники ничему новому не научиться да и еще поломать старую! На все нужно время+больше плавать упражнений (кстате упражнение что посоветовал Егор очень эффективное. У меня после него даже выход стал совершенно другим, более быстрам и дальним). Смену техники не сравнить с тем как ты постигаешь ее озы с самого начала. Это очень сложно. Хочется забить и плавать старой, так как по началу все кажется абсолютно беззмысленным и не нужным!

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ!!!

Главная опасность в этот период - потеря веры в себя. Вот этого нельзя допускать в себе.

Всё время думай о том, что если не пройти через это, никогда не достигь больших результатов. Чтобы завоевать более высокую вершину, надо сначала спуститься с текущей вершины. Пусть другие в это время улучшают свою неправильную технику и, временно, будут обгонять тебя. Но они находятся на тупиковом пути. Стабильность, это застой. Настоящая жизнь, это взлёты и падения. Ты падаешь, чтобы потом взлететь ещё выше.

и вот поэтому боумен в своем последнем кино говорил, что самое главное это на начальном этапе заложить основы правильной техники на небольших скоростях, что самое сложное в его работе как тренера коледжа это исправлять годами наработанные плохие привычки

spiritmaster от Октября 01, 2008, 03:05:44 pm

Цитировать

измерю тоже свое время :shock:

и вроде бы всего то и надо - плыть в режиме 39 сек. 50 метров))))))))))

Цитировать

это не так сложно как кажется, но без длинной подводной части на ногах очень тяжело, я прохожу метров 7-8, а хочется как фэлпс)) 13-15)))

Григор от Октября 01, 2008, 03:52:42 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 03:01:57 pm

и вот поэтому боумен в своем последнем кино говорил, что самое главное это на начальном этапе заложить основы правильной техники на небольших скоростях, что самое сложное в его работе как тренера коледжа это исправлять годами наработанные плохие привычки
Аминь!

Григор от Октября 01, 2008, 04:10:36 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 03:05:44 pm

Цитировать

измерю тоже свое время :shock:

и вроде бы всего то и надо - плыть в режиме 39 сек. 50 метров))))))))))

Цитировать

это не так сложно как кажется, но без длинной подводной части на ногах очень тяжело, я прохожу метров 7-8, а

хочется как фэлпс)) 13-15)))

Это и от дышалки зависит. Если я сделаю первый же поворот с выходом на 7-8 метров, то, на этом, в принципе, можно и закончить дистанцию.

spiritmaster от Октября 01, 2008, 04:21:33 pm

Цитата: Григор от Октября 01, 2008, 04:10:36 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 03:05:44 pm

Цитировать

измерю тоже свое время :shock:

и вроде бы всего то и надо - плыть в режиме 39 сек. 50 метров))))))))))

Цитировать

это не так сложно как кажется, но без длинной подводной части на ногах очень тяжело, я прохожу метров 7-8, а хочется как фэлпс)) 13-15)))

Это и от дышалки зависит. Если я сделаю первый же поворот с выходом на 7-8 метров, то, на этом, в принципе, можно и закончить дистанцию.

это не дышалка, я точно также думал, на самом деле я если захочу проплыть весь бассейн под водой брасом, то получится с 5 раза, если получится, а дельфином - никаких проблем, кролем могу дашать только через гребок, на и тем более на 4 меня хватает на 100 метров максимум, так что жыхалка - это не то в чем я силен, это положение тела и главное нужный уровень расслабления, напряжены только немного кисти и предплечья, как наконецник копя, все остальное очень подвижное и провозаает воду а уж шиколотк вообще мотаются как бескостные

Григор от Октября 01, 2008, 05:41:35 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 10:28:39 am

сегодня померил - 2,35,87, правда

Просмотрел протоколы Чемпионата Росии среди ветеранов. Сам бог велел тебе прийти, и поучаствовать. Первое место - гарантировано. Там только 25 летний парень плыл быстрее этого. Призы очень хорошие дают. Будет в декабре.

А если не придёшь и не докажешь, то ни одному твоему слову я больше не верю!!!

spiritmaster от Октября 01, 2008, 06:48:21 pm

Цитата: Григор от Октября 01, 2008, 05:41:35 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 10:28:39 am

сегодня померил - 2,35,87, правда

Просмотрел протоколы Чемпионата Росии среди ветеранов. Сам бог велел тебе прийти, и поучаствовать. Первое место - гарантировано. Там только 25 летний парень плыл быстрее этого. Призы очень хорошие дают. Будет в декабре.

А если не придёшь и не докажешь, то ни одному твоему слову я больше не верю!!!

:P смешной ты матрос!

если получится - конечно поплыву, но не для доказательства))) а не верить здесь можно и сейчас и всем кому хочешь - всем не верь)))

мне вот только интересно ... если ты меня увидишь и свои докзательства получишь, что для тебя с этого изменится? мне-то все равно, я для себя плаваю, а тебе мои секунды зачем?

Григор от Октября 01, 2008, 10:45:04 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 06:48:21 pm

если ты меня увидишь и свои докзательства получишь, что для тебя с этого изменится? мне-то все равно, я для себя плаваю, а тебе мои секунды зачем?

А зачем тебе секунды Фелпса? Зачем ты обсуждаешь его результаты? Потому, что феномен. Так?

30 летний человек, который 3-4 года только, как стал заниматься плаванием, особо не заморачивается о технике, трубя везде, что надо просто расслабиться и чесать, и при этом плывёт 200 баттом за 2.35 - это феноменально. Просто невероятно! Вот 2-й разряд на полтиннике ещё могу, с трудом, переварить. Это можно и за счёт дури. Но 2-й разряд на 200-ке баттом??? Тут одной только дурью не обойдёшься!!! Для этого нужна очень хорошая, поставленная техника.

Я бы, на твоём месте, принял мою неверу как лучший комплимент. А ты - злишься!

Peter68 от Октября 02, 2008, 04:39:46 am

Цитата: Григор от Октября 01, 2008, 10:45:04 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 06:48:21 pm

если ты меня увидишь и свои докзательства получишь, что для тебя с этого изменится? мне-то все равно, я для себя плаваю, а тебе мои секунды зачем?

А зачем тебе секунды Фелпса? Зачем ты обсуждаешь его результаты? Потому, что феномен. Так?

30 летний человек, который 3-4 года только, как стал заниматься плаванием, особо не заморачивается о технике, трубя везде, что надо просто расслабиться и чесать, и при этом плывёт 200 баттом за 2.35 - это феноменально.

Просто невероятно! Вот 2-й разряд на полтиннике ещё могу, с трудом, переварить. Это можно и за счёт дури. Но 2-й разряд на 200-ке баттом??? Тут одной только дурью не обойдёшься!!! Для этого нужна очень хорошая, поставленная техника.

Я бы, на твоём месте, принял мою неверу как лучший комплимент. А ты - злишься!

Да феномен он. Феномен. Это я о spiritmaster. Такие раз в 10 лет рождаются (http://swimming.ru/index.php?option=com_smf&Itemid=27&topic=4417.msg109476#msg109476).

Кстати, до меня только сейчас дошло, что он не СПРИНТ мастер, а СПИРИТ мастер. Мастер духа.

spiritmaster от Октября 02, 2008, 04:52:42 am

Цитата: Григор от Октября 01, 2008, 10:45:04 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 06:48:21 pm

если ты меня увидишь и свои доказательства получишь, что для тебя с этого изменится? мне-то все равно, я для себя плаваю, а тебе мои секунды зачем?

А зачем тебе секунды Фелпса? Зачем ты обсуждаешь его результаты? Потому, что феномен. Так?

30 летний человек, который 3-4 года только, как стал заниматься плаванием, особо не заморачивается о технике, трубя везде, что надо просто расслабиться и чесать, и при этом плавёт 200 баттом за 2.35 - это феноменально. Просто невероятно! Вот 2-й разряд на полтиннике ещё могу, с трудом, переварить. Это можно и за счёт дури. Но 2-й разряд на 200-ке баттом??? Тут одной только дурью не обойдёшься!!! Для этого нужна очень хорошая, поставленная техника.

Я бы, на твоём месте, принял мою неверу как лучший комплимент. А ты - злишься!

ну во-первых ближе к 2.36, а во-вторых - совсем не злюсь, а на счет фэлпса мне нравится КАК он плавает, а не за какие секунды, даже если бы он на этой олимпиаде и не выиграл ничего, он все-равно для меня эталон, рекорд крокера он так и не побил, вот уже сколько лет, и вот брасом, никто, по-моему, круче лэйзел джонс не плавает, так она вторая

просто по жизни нелюблю эти ... "а слабо" или "а докажи!"

и вообще ... я поворот на кроле делать так и не научился, вот неделю назад опять начал, но не очень получается)

spiritmaster от Октября 02, 2008, 04:53:12 am

Цитата: Peter68 от Октября 02, 2008, 04:39:46 am

Цитата: Григор от Октября 01, 2008, 10:45:04 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 06:48:21 pm

если ты меня увидишь и свои доказательства получишь, что для тебя с этого изменится? мне-то все равно, я для себя плаваю, а тебе мои секунды зачем?

А зачем тебе секунды Фелпса? Зачем ты обсуждаешь его результаты? Потому, что феномен. Так?

30 летний человек, который 3-4 года только, как стал заниматься плаванием, особо не заморачивается о технике, трубя везде, что надо просто расслабиться и чесать, и при этом плавёт 200 баттом за 2.35 - это феноменально. Просто невероятно! Вот 2-й разряд на полтиннике ещё могу, с трудом, переварить. Это можно и за счёт дури. Но 2-й разряд на 200-ке баттом??? Тут одной только дурью не обойдёшься!!! Для этого нужна очень хорошая, поставленная техника.

Я бы, на твоём месте, принял мою неверу как лучший комплимент. А ты - злишься!

Да феномен он. Феномен. Это я о spiritmaster. Такие раз в 10 лет рождаются (http://swimming.ru/index.php?option=com_smf&Itemid=27&topic=4417.msg109476#msg109476).

Кстати, до меня только сейчас дошло, что он не СПРИНТ мастер, а СПИРИТ мастер. Мастер духа. или спирта)))

spiritmaster от Октября 02, 2008, 09:10:56 am

Цитата: Григор от Октября 01, 2008, 10:45:04 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 06:48:21 pm

если ты меня увидишь и свои доказательства получишь, что для тебя с этого изменится? мне-то все равно, я для себя плаваю, а тебе мои секунды зачем?

А зачем тебе секунды Фелпса? Зачем ты обсуждаешь его результаты? Потому, что феномен. Так?

30 летний человек, который 3-4 года только, как стал заниматься плаванием, особо не заморачивается о технике, трубя везде, что надо просто расслабиться и чесать, и при этом плавёт 200 баттом за 2.35 - это феноменально. Просто невероятно! Вот 2-й разряд на полтиннике ещё могу, с трудом, переварить. Это можно и за счёт дури. Но 2-й разряд на 200-ке баттом??? Тут одной только дурью не обойдёшься!!! Для этого нужна очень хорошая, поставленная техника.

Я бы, на твоём месте, принял мою неверу как лучший комплимент. А ты - злишься!

занешь, я соврал! злюсь еще как и больше на себя!!! мне сегодня ночью приснилось что сломался секундомер и было не 2.36, а 3.36, я всерьез подумал, а вдруг что-то не так со мной, вдруг правда просто так повезло, а на самом деле я и плавать-то не умею, я решил попробовать комплекс 100 - 1.21.03, но ... блин я на брасе поятнул паховую связку, боже как было больно!!! я проплыл 25 метров брасом за 25 секунд!!!, смазал поворот, а кролем не выплыл из 20!!! девченка - инструктор потом подошла и говорит, а почему брасом плыл на одних руках, а на кроле ноги болтались как ватные, сказала что 5 секунд потерял железно, а может больше?

чтоб тебя разорвало с твоими ... доказательствами!

Григор от Октября 02, 2008, 12:01:56 pm
Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 09:10:56 am
занешь, я соврал! злюсь еще как и больше на себя!!!
чтоб тебя разорвало с твоими ... доказательствами!
Как сочетаются эти два предложения?
Скрывать такой талант - это преступление против человечности.
Если не придёшь на Кубок России - подам на тебя в Страсбургский суд, чтоб тебя ни в один бассейн не пускали больше.
Вот тебе сайт ветеранского движения: www.swimmasters.ru
Кстати можешь посмотреть протоколы прошедших стартов на старом сайте ветеранского движения:
www.swimmingmasters.ru

kas4info от Октября 02, 2008, 12:27:34 pm
Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 09:10:56 am
Цитата: Григор от Октября 01, 2008, 10:45:04 pm
Цитата: spiritmaster от Октября 01, 2008, 06:48:21 pm
если ты меня увидишь и свои доказательства получишь, что для тебя с этого изменится? мне-то все равно, я для себя плаваю, а тебе мои секунды зачем?
А зачем тебе секунды Фелпса? Зачем ты обсуждаешь его результаты? Потому, что феномен. Так?
30 летний человек, который 3-4 года только, как стал заниматься плаванием, особо не заморачивается о технике, трубя везде, что надо просто расслабиться и чесать, и при этом плавёт 200 баттом за 2.35 - это феноменально. Просто невероятно! Вот 2-й разряд на полтиннике ещё могу, с трудом, переварить. Это можно и за счёт дури. Но 2-й разряд на 200-ке баттом??? Тут одной только дурью не обойдёшься!!! Для этого нужна очень хорошая, поставленная техника.
Я бы, на твоём месте, принял мою неверу как лучший комплимент. А ты - злишься!
занешь, я соврал! злюсь еще как и больше на себя!!! мне сегодня ночью приснилось что сломался секундомер и было не 2.36, а 3.36, я всерьез подумал, а вдруг что-то не так со мной, вдруг правда просто так повезло, а на самом деле я и плавать-то не умею, я решил попробовать комплекс 100 - 1.21.03, но ... блин я на брасе поятнул паховую связку, боже как было больно!!! я проплыл 25 метров брасом за 25 секунд!!!, смазал поворот, а кролем не выплыл из 20!!! девченка - инструктор потом подошла и говорит, а почему брасом плыл на одних руках, а на кроле ноги болтались как ватные, сказала что 5 секунд потерял железно, а может больше?
чтоб тебя разорвало с твоими ... доказательствами!
странно, что ты решил плыть комплекс для проверки. проплыл бы снова 200 батом и все бы встало на свои места. а 100 комплексом о чем-нибудь говорит применительно к 200 батом? я вот считаю, что нет.
прошлой зимой я плыл 100 комплекс - 1.12.08. с тех пор так и не освоил 200 батом. комплекс - это КОМПЛЕКС. а 200 БАТ - это не фунт изюму)

spiritmaster от Октября 02, 2008, 02:04:37 pm
Цитировать
странно, что ты решил плыть комплекс для проверки. проплыл бы снова 200 батом и все бы встало на свои места. а 100 комплексом о чем-нибудь говорит применительно к 200 батом? я вот считаю, что нет.
прошлой зимой я плыл 100 комплекс - 1.12.08. с тех пор так и не освоил 200 батом. комплекс - это КОМПЛЕКС. а 200 БАТ - это не фунт изюму)
Цитировать
народу в бассейне сегодня было много, народу же все равно кто сколько и чем плавает))) а дельфином в двоём на дорожке не поплаваешь и потом, мне комплекс нравится ничуть не меньше, по-моему именно комплекс - показатель
и я не вижу ничего фантастического в 200 дельфином, ну да дается сложнее, тем интереснее
и о чем говорит 200 бат? у меня тонкая кость и узкие сухожилия, силы нет, так, по крайней мере, сказали мне когда пытался поднимать штангу, роста тоже - 177, ладонь маленькая (перчатки 8,5) ... словом ничего кроме большой головы и координации)))

spiritmaster от Октября 02, 2008, 02:14:48 pm
Цитата: Григор от Октября 02, 2008, 12:01:56 pm
Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 09:10:56 am
занешь, я соврал! злюсь еще как и больше на себя!!!
чтоб тебя разорвало с твоими ... доказательствами!
Как сочетаются эти два предложения?
Скрывать такой талант - это преступление против человечности.
Если не придёшь на Кубок России - подам на тебя в Страсбургский суд, чтоб тебя ни в один бассейн не пускали больше.
Вот тебе сайт ветеранского движения: www.swimmasters.ru
Кстати можешь посмотреть протоколы прошедших стартов на старом сайте ветеранского движения:
www.swimmingmasters.ru

злюсь на себя больше, но и на тебя тоже (и то и другое - зря, пустая трата времени и сил, обещаю справиться)! я тебя очень прошу, пообещай, если когда-нибудь придет тебе в голову тренировать кого-нибудь, особенно детей - забудь как страшный сон!!! ок?

я скрываю талант? да я здесь как соловей заливаюсь своими маленькими прорывами!!! и ты самый главный со мной спорщик, зато секунды тебе важны, ну есть эти секунды ... дальше? если это хоть кого-то сподвигло перечитать мои топики и попытаться попробовать на себе, под предлогом того, что мне 33, что плавать научился в 30 - вот это результат а пообсуждать секунды ... а смысл?

я обязательно сниму себя и выложу и не для секунд, для иллюстрации того, что можно сделать за 4 года если приложить голову

Григор от Октября 02, 2008, 03:35:23 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 02:14:48 pm

я обязательно сниму себя и выложу и не для секунд, для иллюстрации того, что можно сделать за 4 года если приложить голову

С нетерпением жду!

Просто, я хочу рассказать внукам, что лично был знаком с таким человеком. Еще, немножко приукрашу, скажу, что ему было сорок, занимался 2 года, и проплыл по 1-му разряду.

Но для этого, надо самому в этом убедиться.

Григор от Октября 02, 2008, 03:48:00 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 02:14:48 pm

я скрываю талант? да я здесь как соловей заливаюсь своими маленькими прорывами!!!

Сказать тебе честно?

В том-то и дело! Всё что ты здесь пишешь и советуешь про технику - полнейшая брехня. А результаты себе приписал, чтобы давить дешёвым авторитетом. Чтобы твою брехню читали. Мол, я такой крутой, значит, всё что я говорю Хороший трюк, но до поры, до времени.

У меня, лично, сложилось о тебе убеждение, что ты про технику плавания представление, даже, не имеешь. **ВООБЩЕ!**

spiritmaster от Октября 02, 2008, 04:54:25 pm

Цитата: Григор от Октября 02, 2008, 03:48:00 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 02:14:48 pm

я скрываю талант? да я здесь как соловей заливаюсь своими маленькими прорывами!!!

Сказать тебе честно?

В том-то и дело! Всё что ты здесь пишешь и советуешь про технику - полнейшая брехня. А результаты себе приписал, чтобы давить дешёвым авторитетом. Чтобы твою брехню читали. Мол, я такой крутой, значит, всё что я говорю Хороший трюк, но до поры, до времени.

У меня, лично, сложилось о тебе убеждение, что ты про технику плавания представление, даже, не имеешь. **ВООБЩЕ!**

да и ладно!

кто захочет прочитает, кто не захочет - нет, разве я навязываюсь)

а подозревать других в брехне - раскрывать свою манеру говорить

Григор от Октября 02, 2008, 05:50:47 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 09:10:56 am

мне сегодня ночью приснилось что сломался секундомер и было не 2.36, а 3.36

Слушай, меня осенила догадка: может быть и 2.36 тебе, тоже, приснилось?

spiritmaster от Октября 02, 2008, 06:14:02 pm

Цитата: Григор от Октября 02, 2008, 05:50:47 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 09:10:56 am

мне сегодня ночью приснилось что сломался секундомер и было не 2.36, а 3.36

Слушай, меня осенила догадка: может быть и 2.36 тебе, тоже, приснилось?

тебе бы сразу стало легче!) ты был бы горд, что разоблачил кого-то, ведь никто не разбирается в плавании лучше тебя)

жаль только что и я и много кто здесь быстрее тебя и ты со всеми своими оплобками можешь только сотрясать воздух!

и вообще ... где модератор? когда уже этот флуд остановят??? в душ нас всех с этими ... дураукими репликами!

Григор от Октября 02, 2008, 06:32:44 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 06:14:02 pm

ттебе бы сразу стало легче!) ты был бы горд, что разоблачил кого-то, ведь никто не разбирается в плавании лучше тебя)

жаль только что и я и много кто здесь быстрее тебя и ты со всеми своими оплоубами можешь только сотрясать воздух

Нет! Я уверен, что никто и не сомневается, что ты п...дишь. Просто, молчат, в силу интеллигентности своей.

Peter68 от Октября 02, 2008, 06:46:02 pm

Цитата: Григор от Октября 02, 2008, 06:32:44 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 06:14:02 pm

ттебе бы сразу стало легче!) ты был бы горд, что разоблачил кого-то, ведь никто не разбирается в плавании лучше тебя)

жаль только что и я и много кто здесь быстрее тебя и ты со всеми своими оплоубами можешь только сотрясать воздух

Нет! Я уверен, что никто и не сомневается, что ты п...дишь. Просто, молчат, в силу интеллигентности своей.

Я, н-р, так не считаю. И не вижу оснований для таких подозрений. Есть же презумпция невиновности - обещал человек выложить видео, значит надо просто подождать.

Григор от Октября 02, 2008, 07:04:40 pm

Цитата: Peter68 от Октября 02, 2008, 06:46:02 pm

Я, н-р, так не считаю. И не вижу оснований для таких подозрений. Есть же презумпция невиновности - обещал человек выложить видео, значит надо просто подождать.

Ну, если при этом:

1. в ролике покажет своё лицо

2. покажет свой паспорт

3. докажет, что обладатель этого паспорта и есть ОН - spiritmaster.

Peter68, понимаешь, я тоже, когда начал плавать, мне козалось, что если я сейчас плыву за 32 сек, значит и 25 - не за горами. Были даже мысли о первом разряде. Чёрт ас два! Только, когда пашешь несколько лет и стоишь на месте, понимаешь, что секунда в плавании - это целая вечность. Тогда появляется уважение к секунде. Во всяком случае, так говорят и знакомые мне профессионалы. А я многих знаю. На ветеранские соревнования приходят бывшие чемпионы мира, СССР, России и т.п.. Уверен, что и выступившие здесь реальные пловцы, тоже, не верят ни слову из этого.

lezvie от Октября 02, 2008, 07:28:41 pm

Помоему вы уже начинаете флудить!

Я не знаю какво это плавать в 30 40 и даже 50 лет! Возможно достаточно быть очень техничным и иметь хорошую растяжку, а может и нет. Короче я не знаю. Но может еще одну составляющую имеет телосложение.

Оно является определяющим того какие ты будеш плавать дистанции и чем! (Ведь врядли у накачанного спринтера получится хорошо проплыть теже 200 батт!)

spiritmaster от Октября 02, 2008, 09:38:37 pm

Цитата: Peter68 от Октября 02, 2008, 06:46:02 pm

Цитата: Григор от Октября 02, 2008, 06:32:44 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 06:14:02 pm

ттебе бы сразу стало легче!) ты был бы горд, что разоблачил кого-то, ведь никто не разбирается в плавании лучше тебя)

жаль только что и я и много кто здесь быстрее тебя и ты со всеми своими оплоубами можешь только сотрясать воздух

Нет! Я уверен, что никто и не сомневается, что ты п...дишь. Просто, молчат, в силу интеллигентности своей.

Я, н-р, так не считаю. И не вижу оснований для таких подозрений. Есть же презумпция невиновности - обещал человек выложить видео, значит надо просто подождать.

да ладно! это что ...судебный процесс? это обмен мыслями, опытом, ну не хочешь верить - не верь, тоже самое и с уважением к людям, в итоге все стало на место ... Григор считает что я нагло вру (и не интеллигентно это замечает))) - имеет право, доказывать что ему я не буду просто потому, что нехочу (в 16 лет стал бы, сейчас ... а зачем? самое главное уважение к себе, а это у меня никакие гришкины сомнения не отнимут), как плыву выложу обязательно интересн взгляд со стороны (за выходные связка нить точно перестанет), особенно здесь ... тут форум ... народ за словом в карман не лезет, что здорово, но у всего бывают издержки

kas4info от Октября 02, 2008, 11:00:35 pm

Цитата: Григор от Октября 02, 2008, 07:04:40 pm

Цитата: Peter68 от Октября 02, 2008, 06:46:02 pm

Я, н-р, так не считаю. И не вижу оснований для таких подозрений. Есть же презумпция невиновности - обещал человек выложить видео, значит надо просто подождать.

Ну, если при этом:

1. в ролике покажет своё лицо
2. покажет свой паспорт
3. докажет, что обладатель этого паспорта и есть ОН - spiritmaster.

Peter68, понимаешь, я тоже, когда начал плавать, мне казалось, что если я сейчас плыву за 32 сек, значит и 25 - не за горами. Были даже мысли о первом разряде. Чёрт ас два! Только, когда пашешь несколько лет и стоишь на месте, понимаешь, что секунда в плавании - это целая вечность. Тогда появляется уважение к секунде. Во всяком случае, так говорят и знакомые мне профессионалы. А я многих знаю. На ветеранские соревнования приходят бывшие чемпионы мира, СССР, России и т.п.. Уверен, что и выступившие здесь реальные пловцы, тоже, не верят ни слову из этого.

не по теме, превратилось \"a la\" \"разоблачи spiritmaster-a\")))

от себя скажу так. возможно все. многое зависит от желания. на своем примере: пришел в бас в 27. плавать умел только брассиком, как тетки плавают, с головой на поверхности. Имел ДИКОЕ желание научиться))) за 2 года - 2 взр на 50 бат, 2взр. на 50 брас. считаю, что это медленно. Сейчас уперся. виной всему треклятая борьба с водой, определенная упертость, заблуждения, что буду быстрее за счет дури и здоровья...

да, я знаю цену этим сотым.

то о чем говорит spiritmaster, это не только его мысли, опыт. основа - боумана и майкла. можно конечно и тут сомневаться, но я пришел к этому сам. поэтому разделя и поддерживаю излагаемые ими принципы плавания. а насчет секунд, так захочет человек - докажет. все взрослые уже)))

Григор от Октября 03, 2008, 08:38:55 am

Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 09:38:37 pm

доказывать что ему я не буду просто потому, что нехочу (в 16 лет стал бы, сейчас ... а зачем? самое главное уважение к себе, а это у меня никакие гришкины сомнения не отнимут),

А коль не докажешь, так и авторитетом здесь не махай. Никто тебя им, ещё, не наградил. Дискутировать надо по содержанию, а не давить авторитетом, которого, собственно говоря, и нету у тебя.

spiritmaster от Октября 03, 2008, 10:44:03 am

Цитата: Григор от Октября 03, 2008, 08:38:55 am

Цитата: spiritmaster от Октября 02, 2008, 09:38:37 pm

доказывать что ему я не буду просто потому, что нехочу (в 16 лет стал бы, сейчас ... а зачем? самое главное уважение к себе, а это у меня никакие гришкины сомнения не отнимут),

А коль не докажешь, так и авторитетом здесь не махай. Никто тебя им, ещё, не наградил. Дискутировать надо по содержанию, а не давить авторитетом, которого, собственно говоря, и нету у тебя.

)))) на что я тебе наступил своим авторитетом?))))))

spiritmaster от Октября 03, 2008, 10:53:02 am

Цитата: lezvie от Октября 02, 2008, 07:28:41 pm

Помоему вы уже начинаете флудить!

Я не знаю каково это плавать в 30 40 и даже 50 лет! Возможно достаточно быть очень техничным и иметь хорошую растяжку, а может и нет. Короче я не знаю. Но может еще одну составляющую имеет телосложение. Оно является определяющим того какие ты будешь плавать дистанции и чем! (Ведь врядли у накачанного спринтера получится хорошо проплыть те же 200 батт!)

Предлагаю вылаживать фото своих телосложений, возможно тогда будет легче сказать и судить обо всем этом! фотки нет, но так - не атлет, жирок есть на животе ... килограммов на 5))) 177, 75 кг

а по теме, ты когда-нибудь плавал дельфином с тормозом?

сегодня подсмотрел на персональной тренировке на соседней дорожке 4 по 100 через 10 секунд с тормозом, поскольку впервые раз, я себя не гнал, плыл спокойно старался только паузу убрать, потому, что если она появляется - пояс сразу тормозит и скорость падает мгновенно
в чем смысл этого упражнения - чистая выносливость или есть что-то еще?

lezvie от Октября 03, 2008, 11:38:17 am

Да плавал я!

Плавал 10*50, потом 4*100 (тока комплексом) 40*25 иеще там несколько!

А ты попробуй и сам все узнаеш. В основном идет на выделение молочной кислоты и на отработку силы конца гребка.

spiritmaster от Октября 03, 2008, 02:24:37 pm

Цитата: lezvie от Октября 03, 2008, 11:38:17 am

Да плавал я!

Плавал 10*50, потом 4*100 (тока комплексом) 40*25 иеще там несколько!

А ты попробуй и сам все узнаешь. В основном идет на выделение молочной кислоты и на отработку силы конца гребка.

я и попробовал, вот спрашиваю, может кроме выносливости в этом еще что-то есть

Григор от Октября 04, 2008, 11:13:09 am

Из-за разгоревшегося, по моей вине, бессмысленного спора, забыли про важное. Я уже выставил свежие видеоролики, но никто не заметил из-за жарких споров. Или, может быть скачать с этого места не получилось у многих? На всякий случай залил в другой сайт. Попробуйте оттуда. А текст свой прошлый - Полностью скопировал и повторяю.

"Как и обещал, вот свежие ролики с моим быттом.

<http://narod.ru/disk/2976333000/DSCN2991.MOV.html>

<http://narod.ru/disk/2976352000/DSCN2993.MOV.html> У них расширение "*" .mov". Я просматриваю их программой QuickTime.

Первый - сбоку сняли, и здесь можно разглядеть работу ног. Объем 16 Мб.

А второй, сняли спереди. Здесь лучше видна работа рук. Объем 14 Мб.

ОЧЕНЬ ХОЧУ УСЛЫШАТЬ КОНСТРУКТИВНУЮ КРИТИКУ. Желательно, чтобы она сопровождалась толковыми советами.

Только, просьба, не судить строго. Я не пловец. И мне под 40. Баттом плаваю не более 5-6 месяцев. Если бы на мне всю жизнь был спидометр баттерфляя, он бы показывал сейчас не более 10 км пробега (точнее - проплыва)!!!

Просмотр данных роликов сегодня, лично меня обрадовал тем, что я убедился, что у меня ноги заработали, наконец-то. Не так четко, нету ещё хорошей опоры ими о воду. Но заработали. До этого я, по утверждению наблюдателей со стороны, да и по собственным ощущениям, плавал одноударным дельфином. Был только удар в момент захода рук в воду. Точь в точь как у lezvie. Причина их была точь в точь такая же, какую я приписал ему, а именно - сильное занырявание передней частью тела, в момент захода рук. Заметьте, что во всём том, что я посоветовал lezvie, ни слова нету о ногах. Но именно эти же советы, лично мне, помогли заработать ногами. Вот как всё тесно взаимосвязано в технике плавания: ошибка в руках, а выливается она - в скованность ног. Очень многие не понимают, и не признают подобной взаимосвязи.

Если у вас проблема, скажем, с ногами,- не закливайтесь на них. Спокойно продолжайте работу над другими нюансами техники, и, возможно, после исправления какого-то нюанса в каком-то другом месте тела, вдруг исчезнет и первая проблема - ног"

Григор от Октября 08, 2008, 11:50:07 am

Все ушли на фронт?!

Григор от Октября 11, 2008, 03:17:02 pm

Интересно, почему никто не откликнулся? Может, формат файла не читается? Или, объём слишком большой? Тут, ведь, столько реальных пловцов высказывались. Очень хотел услышать Ваши мнения,- какие ошибки заметны у меня.

Пишите, в чём дело????

Peter68 от Октября 11, 2008, 04:11:12 pm

Это похвала для тебя - особых ошибок не видно.

Григор от Октября 12, 2008, 01:11:03 am

Цитата: Peter68 от Октября 11, 2008, 04:11:12 pm

Это похвала для тебя - особых ошибок не видно.

Думаешь? Тогда, почему так медленно?

Спасибо, конечно, но мне сильно не нравится, как я плыву баттом. Да, и кролем - тоже. Что-то явно не то. Но, что именно,- не могу понять.

Смотрю ролик, где мы на соревновании. Рядом со мной плывут так красиво, изящно, и, главное, быстро. А у меня, как-то не так?! Открываю блокнот, и пытаюсь записать там отличия. Ни одного пункта написать не могу, кроме того, что: немного больше у них амплитуда, немного раскованнее плывут, немного лучше цепляются о воду, немного больше пути проходят при каждом гребке. Но как? Чем? На что нужно обращать внимание? Неужели дело в банальной растяжке, как уже говорил мне Swimmer48?

Peter68 от Октября 12, 2008, 07:07:14 am

Цитата: Григор от Октября 12, 2008, 01:11:03 am

А у меня, как-то не так?! Открываю блокнот, и пытаюсь записать там отличия. Ни одного пункта написать не могу ...

Вот и у меня так же - несколько раз смотрел, но ничего умного сказать не могу. Тяжеловато как-то выглядит, вот и все. Ноги, кстати ""отрезаны"" - их не видно. Хорошо бы вид из под воды посмотреть.

Если есть ролики с кролем - выложи, интересно, за что ты себя ругаешь. Кроме скорости, конечно :D

madfish от Октября 12, 2008, 11:59:43 am

кроме надводной есть еще и подводная фаза гребка - сравнить ниче Вы не сможете на видео! подводная фаза как раз самая важная, ибо в ней и происходит собственно отталкивание от воды =)

Григор от Октября 12, 2008, 12:04:48 pm

Цитата: madfish от Октября 12, 2008, 11:59:43 am

кроме надводной есть еще и подводная фаза гребка - сравнить ниче Вы не сможете на видео! подводная фаза как раз самая важная, ибо в ней и происходит собственно отталкивание от воды =)

Да, проблема! А как под водой-то снять? Может подскажет, кто ни будь?

Григор от Октября 12, 2008, 12:05:50 pm

Цитата: Peter68 от Октября 12, 2008, 07:07:14 am

Цитата: Григор от Октября 12, 2008, 01:11:03 am

А у меня, как-то не так?! Открываю блокнот, и пытаюсь записать там отличия. Ни одного пункта написать не могу ...

Если есть ролики с кролем - выложи, интересно, за что ты себя ругаешь. Кроме скорости, конечно :D

Хорошо, на днях сниму и выложу.

Peter68 от Октября 13, 2008, 07:18:40 am

Цитата: Григор от Сентября 28, 2008, 11:05:10 pm

6. В обязательном порядке прочитать следующие статьи, если ещё не читал, конечно:

- http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=495&Itemid=14

- http://swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=496&Itemid=0

- http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=494&Itemid=14

Хоть ты и высокого уровня пловец, но ты не пожалейшь, если прочтёшь их. Тут рассказано такое, что наши тренера никогда не рассказывают.

Григор, если тебе не нравится, как ты плывешь батом, то посмотри здесь <http://www.youtube.com/watch?v=wFuL-cskQn4> как плывет автор этих статей и успокойся :D

Правда, ему где-то 55 лет.

spiritmaster от Октября 13, 2008, 09:30:12 am

вот мой делфин как и обещал:

<http://narod.ru/disk/3152346000/1.mov.html>

<http://narod.ru/disk/3152361000/2.mov.html>

<http://narod.ru/disk/3152365000/3.mov.html>

только сегодня получилось сняться

spiritmaster от Октября 13, 2008, 09:37:52 am

Цитата: Григор от Октября 08, 2008, 11:50:07 am

Все ушли на фронт?!

что-то вроде того, кризис понимаешь)))

ты здорово плывешь, технически все правильно как у нас все тренеры учат, но скорости на 100 и на 200 с такой техникой можно добиться только если или накачаться как ... коротышкин, или сожрать чего-нибудь запрещенного)))

я даже не знаю как объяснить ... ты пристань к аргону, он самый понятный изложитель))) и опыта побольше у него

у тябя все вроде верно ... задница высоко, тело не тонет слишком (в отличие от меня))) , но ощущение ... как будто барахтаешься, расслабься и перестань плавать 50 метров на время на каждой тренировке, почувствуй кайф)))

spiritmaster от Октября 13, 2008, 09:42:50 am

Цитата: Peter68 от Октября 11, 2008, 04:11:12 pm

Это похвала для тебя - особых ошибок не видно.

я согласен ... вот только присмотришь в одном из роликов в самом конце перед касанием Гришка перестает грести и скорость падает мгновенно, он едва доскользил до бортика, если бы сделала на один гребок меньше, то врядли инерции бы хватило ... по моему в этом проблема, слишком много суеты и напряжения, тебе так не кажется?

Григор от Октября 13, 2008, 10:39:47 am

Цитата: spiritmaster от Октября 13, 2008, 09:37:52 am

ощущение ... как-будто барахтаешься, расслабься и перестань плавать 50 метров на время на каждой тренировке, почувствуй кайф)))

Вот - вот, наверно в этом и зарыта проблема. Я вообще не умею плавать баттом МЕДЛЕННО. Та скорость, которая на ролике, это минимально возможная для меня. Медленнее - тону, руки не выскакивают из воды, для проноса и т.п..

Ещё, обратили внимание, что стараюсь без вдоха. Потому, что.... не умею его делать. Когда плыву со вдохом на каждый гребок, то это только отдалённо напоминает батт.

На счёт ствольника: на "Мемориале им. В. Беляева" замахнулся таки на 100 баттом. Под конец так устал, что не мог уже поднять голову, и в результате захлебнулся водой при вдохе. Думал - умру. Встал за 4-5 метров до финиша, откашлялся секунд, наверно 20 и доплыл. Засекли. Но этот позорный результат я здесь не выложу. Даже не просите :D

spiritmaster от Октября 13, 2008, 10:54:31 am

Цитата: Григор от Октября 13, 2008, 10:39:47 am

Цитата: spiritmaster от Октября 13, 2008, 09:37:52 am

ощущение ... как-будто барахтаешься, расслабься и перестань плавать 50 метров на время на каждой тренировке, почувствуй кайф)))

Вот - вот, наверно в этом и зарыта проблема. Я вообще не умею плавать баттом МЕДЛЕННО. Та скорость, которая на ролике, это минимально возможная для меня. Медленнее - тону, руки не выскакивают из воды, для проноса и т.п..

Ещё, обратили внимание, что стараюсь без вдоха. Потому, что.... не умею его делать. Когда плыву со вдохом на каждый гребок, то это только отдалённо напоминает батт.

На счёт ствольника: на "Мемориале им. В. Беляева" замахнулся таки на 100 баттом. Под конец так устал, что не мог уже поднять голову, и в результате захлебнулся водой при вдохе. Думал - умру. Встал за 4-5 метров до финиша, откашлялся секунд, наверно 20 и доплыл. Засекли. Но этот позорный результат я здесь не выложу. Даже не просите :D

да никто и не просит)))

помнишь, я полгода назад говорил, что снял себя, показал тренеру а он смеялся и сказал что ни разу такого не видел))) я цитирую "ты плывешь технически очень правильно, но ... не плывешь, скольжения в воде нет совсем" та же проблема что и у тебя, я ее решаю так - я плаваю в темпе 200 или около того (сейчас это из 20 сек - 25 метров) отрезки по 25, а потом по 50 метров, не больше, и стараюсь технику ставить на них, главное - не уставать, боумен несколько раз во всех фильмах повторил о том, что главное в постановке техники - не доводить эту работу до усталости, чтобы совершенствоваться, ты должен думать о том как плывешь, а не о том как тебе доплыть и не умереть)

lezvie от Октября 20, 2008, 06:23:37 pm

Григор со стороны создается ощущение что ты не чувствуешь опоры на воду. Твой гребок чем то напоминает гребок в кроле, т.е. ты часто делаешь гребки руками но без особого продвещения. Помни что батт это все таки силовой способ!

Кстате хочу спросить про второй фильм с фелпсом и боуменом. Вот по этой ссылке

<http://www.mininova.org/tor/1302732> что дал spirtmaster просто невозможно качать, скорость не превышает 1 кб/сек. и так на всех образах этого диска которые я пытался качать на торентах с буржунета. Может кто знает русский торрент где мона скачать этот фильмец? (жаба давит покупать)

ЗЫ Мне говорили что этот фильм идет всего 20 мин и ничего толкового и нового по сравнению с первым фильмом в нем нету, это так?

kas4info от Октября 20, 2008, 08:06:19 pm

Цитата: lezvie от Октября 20, 2008, 06:23:37 pm

Григор со стороны создается ощущение что ты не чувствуешь опоры на воду. Твой гребок чем то напоминает гребок в кроле, т.е. ты часто делаешь гребки руками но без особого продвещения. Помни что батт это все таки силовой способ!

Кстате хочу спросить про второй фильм с фелпсом и боуменом. Вот по этой ссылке

<http://www.mininova.org/tor/1302732> что дал spirtmaster просто невозможно качать, скорость не превышает 1 кб/сек. и так на всех образах этого диска которые я пытался качать на торентах с буржунета. Может кто знает русский торрент где мона скачать этот фильмец? (жаба давит покупать)

ЗЫ Мне говорили что этот фильм идет всего 20 мин и ничего толкового и нового по сравнению с первым фильмом в нем нету, это так?

в втором фильме интересно разве то что говорит боумен. спиритмастер здесь уже это цитировал, если не ошибаюсь, смотреть там особо нечего.

По кадрам, картинкам и динамике - однозначно первый!!!!

spiritmaster от Октября 20, 2008, 09:47:51 pm

он правда небольшой, около 30 минут, и для многих ничего нового там нет, но я не жалею тех 50 баксов, что я на

него потратил, пересматриваю регулярно там не только основные вещи, про которые говорит боумен, там в конце фэлпс с 4 разных углов под водой и над водой, упражнения и координация с нормальной скоростью и с замедленной в 2 раза (там это названо уголок тренера)

по мере того как двигаюсь вперед периодически возвращаюсь к азам и вспоминаю, что собственно стоит за всей цветущей сложностью и многообразием упражнений которые в первом фильме так щедро расписаны для меня это самый лучший способ всегда помнить с чего начиналось и куда идет, тогда не придется ...

переучиваться в новую технику

я вообще не очень понимаю ... переучивания в новую технику!!! по-моему - это странно ... а совершенствоваться имея перед собой некий условно-идеальный ориентир - не лучше? к совершенству ведут много дорог и кто сказал, что фэлпсовская подходит всем?

в принципе в первом фильме все азы боумен дал, второй ... уже акценты на то, что они продолжают оттачивать и те основные вещи вокруг которых крутится все их совершенствование ... первый фильм, в большей степени, ответ на вопрос что они делают и как, второй - зачем

з.ы.

в этом фильме есть одна фраза, которая меня сразила ... как они ее только выпустили))) боумен сказал, что в работе с майклом ему больше всего нравится то, что уже будучи чемпионом и рекордсменом он продолжает совершенствовать гребок и у него с каждым разом получается лучше и лучше! это после того, как он дельфин и комплекс никому не проиграл с момента как начал им плавать на соревнованиях мировых)))

madfish от Октября 21, 2008, 12:53:32 am

Цитата: spiritmaster от Октября 20, 2008, 09:47:51 pm

в этом фильме есть одна фраза, которая меня сразила ... как они ее только выпустили))) боумен сказал, что в работе с майклом ему больше всего нравится то, что уже будучи чемпионом и рекордсменом он продолжает совершенствовать гребок и у него с каждым разом получается лучше и лучше! это после того, как он дельфин и комплекс никому не проиграл с момента как начал им плавать на соревнованиях мировых)))

Меня тоже эта фраза торкнула! Судя по всему Фелпс еще не пульнул по максимуму...

argon-swim от Октября 21, 2008, 03:14:32 am

Цитата: Григор от Октября 04, 2008, 11:13:09 am

Из-за разгоревшегося, по моей вине, бессмысленного спора, забыли про важное. Я уже выставил свежие видеоролики, но никто не заметил из-за жарких споров. Или, может быть скачать с этого места не получилось у многих? На всякий случай залил в другой сайт. Попробуйте оттуда. А текст свой прошлый - Полностью скопировал и повторяю.

!"Как и обещал, вот свежие ролики с моим быттом.

<http://narod.ru/disk/2976333000/DSCN2991.MOV.html>

<http://narod.ru/disk/2976352000/DSCN2993.MOV.html> У них расширение "*" .mov". Я просматриваю их программой QuickTime.

Первый - сбоку сняли, и здесь можно разглядеть работу ног. Объём 16 Мб.

А второй, сняли спереди. Здесь лучше видна работа рук. Объём 14 Мб.

ОЧЕНЬ ХОЧУ УСЛЫШАТЬ КОНСТРУКТИВНУЮ КРИТИКУ. Желательно, чтобы она сопровождалась толковыми советами.

Только, просьба, не судить строго. Я не пловец. И мне под 40. Баттом плаваю не более 5-6 месяцев. Если бы на мне всю жизнь был спидометр баттерфляя, он бы показывал сейчас не более 10 км пробега (точнее - проплыва)!!!

Просмотр данных роликов сегодня, лично меня обрадовал тем, что я убедился, что у меня ноги заработали, наконец-то. Не так чётко, нету ещё хорошей опоры ими о воду. Но заработали. До этого я, по утверждению наблюдателей со стороны, да и по собственным ощущениям, плавал одноударным дельфином. Был только удар в момент захода рук в воду. Точь в точь как у lezvie. Причина их была точь в точь такая же, какую я приписал ему, а именно - сильное занывивание передней частью тела, в момент захода рук. Заметьте, что во всём том, что я посоветовал lezvie, ни слова нету о ногах. Но именно эти же советы, лично мне, помогли заработать ногами. Вот как всё тесно взаимосвязано в технике плавания: ошибка в руках, а выливается она - в скованность ног. Очень многие не понимают, и не признают подобной взаимосвязи.

Если у вас проблема, скажем, с ногами, - не закливайтесь на них. Спокойно продолжайте работу над другими нюансами техники, и, возможно, после исправления какого-то нюанса в каком-то другом месте тела, вдруг исчезнет и первая проблема - ног!"

Григор у тебя в целом вполне приемлимая техника. Твоя главная ошибка в том, что твои бедра абсолютно не участвуют в процессе, а именно бедра есть самая важная часть тела в баттерфляе. Если у тебя есть движение вверх(бедер) то движения вниз абсолютно нет. К тому же движение твоих ног начинается от колена. Если ты посмотришь в 91 первом ролике на 09-10 секунде на положение твоих колен и ног вообще, то заметишь как неэффективно они у тебя согнуты в коленях, из-за чего у тебя проваливается все тело и ты атакуешь поверхность воды под острым углом. Если смотреть далее то будет видно что из-за неподвижности бедер, удар ногами получается коротким и недостаточно пропульсивным.

Вообще движение ног в баттерфляе начинается от ребер. Далее идут бедра, и непосредственное движение ног идет от бедра. Вот такое тебе упражнение - талкаешься от бортика руки впереди вытянуты, но не сцеплены. И фигачешь из-за всех сил ногами, фокусируясь на начале движения от рук, и чтобы вся волна прошла до самых ног. Ты должен чувствовать как у тебя двигаются в вертикальном направлении бедра. Также фокусируйся на том чтобы ноги шли от бедра а не от колена. Они у тебя сами выгнуться, не бойсь.

spiritmaster от Октября 21, 2008, 05:01:58 pm

Цитировать

Григор у тебя в целом вполне приемлимая техника. Твоя главная ошибка в том, что твои бедра абсолютно не участвуют в процессе, а именно бедра есть самая важная часть тела в баттерфляе. Если у тебя есть движение вверх(бедер) то движения вниз абсолютно нет. К тому же движение твоих ног начинается от колена. Если ты посмотришь в 91 первом ролике на 09-10 секунде на положение твоих колен и ног вообще, то заметишь как неэффективно они у тебя согнуты в коленях, из-за чего у тебя проваливается все тело и ты атакуешь поверхность воды под острым углом. Если смотреть далее то будет видно что из-за неподвижности бедер, удар ногами получается коротким и недостаточтно пропульсивным.

Вообще движение ног в баттерфляе начинается от ребер. Далее идут бедра, и непосредственное движение ног идет от бедра. Вот такое тебе упражнение - талкаешься от бортика руки впереди вытянуты, но не сцеплены. И фигачешь из-за всех сил ногами, фокусируясь на начале движения от рук, и чтобы вся волна прошла до самых ног. Ты должен чувствовать как у тебя двигаются в вертикальном направлении бедра. Также фокусируйся на том чтобы ноги шли от бедра а не от колена. Они у тебя сами выгнутся, не бойсь.

Цитировать

я ему советовал к тебе пристать с комментарием, а ты сам пришел, спасибо!

Григор от Октября 22, 2008, 06:25:01 am

Цитата: argon-swim от Октября 21, 2008, 03:14:32 am

Григор у тебя в целом вполне приемлимая техника. Твоя главная ошибка в том, что твои бедра абсолютно не участвуют в процессе, а именно бедра есть самая важная часть тела в баттерфляе. Если у тебя есть движение вверх(бедер) то движения вниз абсолютно нет. К тому же движение твоих ног начинается от колена. Если ты посмотришь в 91 первом ролике на 09-10 секунде на положение твоих колен и ног вообще, то заметишь как неэффективно они у тебя согнуты в коленях, из-за чего у тебя проваливается все тело и ты атакуешь поверхность воды под острым углом. Если смотреть далее то будет видно что из-за неподвижности бедер, удар ногами получается коротким и недостаточтно пропульсивным.

Вообще движение ног в баттерфляе начинается от ребер. Далее идут бедра, и непосредственное движение ног идет от бедра. Вот такое тебе упражнение - талкаешься от бортика руки впереди вытянуты, но не сцеплены. И фигачешь из-за всех сил ногами, фокусируясь на начале движения от рук, и чтобы вся волна прошла до самых ног. Ты должен чувствовать как у тебя двигаются в вертикальном направлении бедра. Также фокусируйся на том чтобы ноги шли от бедра а не от колена. Они у тебя сами выгнутся, не бойсь.

Спасибо. Всё понятно. Исплавлюсь!

Мне кажется, я уже на пути к этому. Говорю же, ноги, раньше, вообще не ударяли. Скажи спасибо, что они хоть как-то работают. :)

Кстати, когда исправлю это, выложу ещё раз. Посмотришь?

argon-swim от Октября 28, 2008, 08:26:35 pm

Цитата: Григор от Октября 22, 2008, 06:25:01 am

Спасибо. Всё понятно. Исплавлюсь!

Мне кажется, я уже на пути к этому. Говорю же, ноги, раньше, вообще не ударяли. Скажи спасибо, что они хоть как-то работают. :)

Кстати, когда исправлю это, выложу ещё раз. Посмотришь?

Да без базара

Little_boo от Ноября 12, 2008, 01:17:01 pm

Стал читать тему, много разговоров про фильм с фелпсом, подскажите ссылку где можно скачать.

spiritmaster от Ноября 20, 2008, 10:23:53 am

Спасибо. Всё понятно. Исплавлюсь!

Мне кажется, я уже на пути к этому. Говорю же, ноги, раньше, вообще не ударяли. Скажи спасибо, что они хоть как-то работают. :)

Кстати, когда исправлю это, выложу ещё раз. Посмотришь?

[/quote]

Привет, Гриша!)

у меня тут чудо случилось, хочу с тобой поделиться, думаю тебе поможет!

у меня прямо возле дома клуб построили новый, там появился такой седой мужичок и, по-моему, слегка пристрастный к ... жгучей воде, но разговорившись выяснилось что он сборную тренировал и, как он сказал, "помнит как пришел мальчик в спортшколу невысоки и щупленький, про которого он подумал - этот плавать не будет", мальчика звали коля скворцов

это я тебе для справки, зная как ты любишь чтобы все было из ... "достоверных источников", он сказал, что для него всегда было тестовым упражнением на чувство тела в воде - плавание на боку кролем (или дельфином) с курами вверх, продолжить его рассказ сейчас - смысла особого нет - чистая теория получится, попробуй, потом расскажешь об ощущениях, а я расскажу как он объяснил что и как нужно делать, я не выпендриваюсь, просто он сделал именно так, сначала сказал про это упражнение, 2 дня смотрел как я ... "карячился", потом подошел и указал на ошибки (они оказались самыми типичными), но сначала спросил какие ощущения возникают в мышцах и в чем трудность попробуй

Григор от Ноября 20, 2008, 12:23:38 pm

Привет, spiritmaster! Что-то, ты пропал. Кризис, наверно? Вот, у меня, из-за него, больше времени стало. Работы, практически, нету. Ты в какой отрасли работаешь?

На счёт плавания на боку. Ты смотрел фильм Турецкого, про Попова? Там Саша делает такое упражнение. Ты про это говоришь? Но, тогда, как понять "с руками вверх". Если ты лежишь на боку, то можешь поднять вверх только одну руку, и, плавать только на ногах.

madfish от Ноября 20, 2008, 01:13:38 pm

Ребята, на боку дельфином это понятно, но обычно ведь руки вдоль тела! как понимать тогда ручки вверх? :- [ведь обе руки лежат на боку не поднять!

spiritmaster от Ноября 20, 2008, 03:55:12 pm

Цитата: Григор от Ноября 20, 2008, 12:23:38 pm

Привет, spiritmaster! Что-то, ты пропал. Кризис, наверно? Вот, у меня, из-за него, больше времени стало. Работы, практически, нету. Ты в какой отрасли работаешь?

На счёт плавания на боку. Ты смотрел фильм Турецкого, про Попова? Там Саша делает такое упражнение. Ты про это говоришь? Но, тогда, как понять "с руками вверх". Если ты лежишь на боку, то можешь поднять вверх только одну руку, и, плавать только на ногах.

работу менял, вернее отрасль, направление, даже клуб, в общем, сейчас все заново, как в 24 года) нет!!!

именно, что обе руки вверх, как на спине, только поворачиваешься на бок и вперед и постоянно вертишься чтобыдохнуть не головой а корпусом

spiritmaster от Ноября 20, 2008, 03:57:50 pm

Цитата: madfish от Ноября 20, 2008, 01:13:38 pm

Ребята, на боку дельфином это понятно, но обычно ведь руки вдоль тела! как понимать тогда ручки вверх? :- [ведь обе руки лежат на боку не поднять!

если на боку и руки вдоль тела - это, я так понимаю еще круче, я попробую)))

spiritmaster от Ноября 20, 2008, 04:01:38 pm

Цитата: Григор от Ноября 20, 2008, 12:23:38 pm

Привет, spiritmaster! Что-то, ты пропал. Кризис, наверно? Вот, у меня, из-за него, больше времени стало. Работы, практически, нету. Ты в какой отрасли работаешь?

На счёт плавания на боку. Ты смотрел фильм Турецкого, про Попова? Там Саша делает такое упражнение. Ты про это говоришь? Но, тогда, как понять "с руками вверх". Если ты лежишь на боку, то можешь поднять вверх только одну руку, и, плавать только на ногах.

ты знаешь как я ненавижу делать упражнения если не понимаю смысла, но этой седой дед очень простым языком (я так понимаю как с подростком) мне все объяснил ... с примерами про женщин и кошек))), смысл есть и он белее чем просто технический, но для этого разговора пока рано, ты должен попробовать!

Григор от Ноября 21, 2008, 12:20:18 am

Цитата: spiritmaster от Ноября 20, 2008, 03:55:12 pm

именно, что обе руки вверх, как на спине, только поворачиваешься на бок и вперед и постоянно вертишься чтобыдохнуть не головой а корпусом

Я ничего не понял. Можно поподробнее? Или - фотку, какую ни будь.

spiritmaster от Ноября 21, 2008, 08:27:04 am

Цитата: Григор от Ноября 21, 2008, 12:20:18 am

Цитата: spiritmaster от Ноября 20, 2008, 03:55:12 pm

именно, что обе руки вверх, как на спине, только поворачиваешься на бок и вперед и постоянно вертишься чтобыдохнуть не головой а корпусом

Я ничего не понял. Можно поподробнее? Или - фотку, какую ни будь.

вытягиваешь руки за головой, отталкиваешься от бортика, поворачиваешься на бок, работаешь одними ногами кролем или дельфином, чтобы сделать вдох поворачиваешься на спину (голова не крутится, как лежала между локтями так и лежит), потом снова на бок и так пока не упруешься в противоположный бортик, понятно?

Peter68 от Ноября 21, 2008, 08:45:35 am

Когда ты первый раз написал "руки вверх" многие, и я в том числе, подумали, что руки действительно нужно поднять вверх, в воздух - к зениту. Оказывается, имелись в виду вытянутые вперед руки.

Григор от Ноября 21, 2008, 09:38:21 am

Да, так и понял!

А после вдоха поворачиваешься на другой бок, или на тот же? Вообще-то, я делаю это упражнение время от времени. Оно помогает удержать стабильность (прямолинейность) и высокое положение тела (хорошую плавучесть) при переворотах сбоку на бок в кроле. Какая тайна в нём ещё?

spiritmaster от Ноября 21, 2008, 10:34:08 am

Цитата: Григор от Ноября 21, 2008, 09:38:21 am

Да, так и понял!

А после вдоха поворачиваешься на другой бок, или на тот же? Вообще-то, я делаю это упражнение время от времени. Оно помогает удержать стабильность (прямолинейность) и высокое положение тела (хорошую плавучесть) при переворотах сбоку на бок в кроле. Какая тайна в нём ещё?

в какую сторону ты будешь дышать - не суть, хоть в одну, хоть в обе, по большей части это зависит от твоего ритма на кроле на 3 или на 2 - как удобнее

ок, смысл такой - нужно обратить внимание на:

- расслабленные плечи расслабленные локти и РАССЛАБЛЕННЫЕ КИСТИ (кисти должны быть в том же положении как при расслабленных опущенных руках на суше)! он говорил, что как только кисти напряглись - сразу забил локти и плечи (и пошла вона нпряга вниз по телу - все , кол) - это то что не дает тебе после поворота на дельфине плыть под водой дольше (лишнее напряжение, лишний расход кислорода, лишнее напряжение - потеря гибкости) пока не научился правильно распределять напряжение и расслабление по телу по мелочам, нужно научиться расслаблять большие группы мышц (начиная верх - низ)

- движение вращательное не должно останавливаться, нужно раскачиваться и как можно более плавно, это упражнение не на скорость - она придет сама, главное ни в какой точке не останавливать это раскачивание, используя инерцию поворота бедер

- в момент вдоха тело немного прогибается и тянется вперед с небольшим прибавлением в работе ног, как он сказал, ты должен "вкрутить себя в горизонтальное положение", сохраняя прогиб и растяжку всего, что выше задницы и сочетать это с работой всего что ниже задницы (на дельфине я это сделал сразу, как ни странно, даже он удивился, а с кролем пришлось попотеть)

Григор от Ноября 21, 2008, 07:30:17 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 21, 2008, 10:34:08 am

- движение вращательное не должно останавливаться, нужно раскачиваться и как можно более плавно, это упражнение не на скорость - она придет сама, главное ни в какой точке не останавливать это раскачивание, используя инерцию поворота бедер

Вообще-то интереснейшая мысль. Остановить - означает, что ты останавливаешь сам, используя мышечную силу, расходуя на это энергию мышц. Известно же, что для уменьшения расхода бензина, при вождении машины, нужно стараться как можно меньше использовать тормоза. А то, получается, что ты давишь на газ, расходуешь топливо и набираешь, за счёт этого скорость (кинетическую энергию), а потом нажимаешь на тормоз, и превращаешь эту энергию в тепло (трение накладок с тормозным диском).

По аналогии: если мышцы напряжены и скованы, то они работают как тормоз. Они гасят инерцию (кинетическую энергию) частей тела (рук, ног, мышцы туловища, при поворотах тела, и т. д.), превращая их в тепловую энергию. Если же ты расслаблен, то кинетическая энергия части тела превращается в потенциальную энергию (либо высоты, либо упруго натяженной мышцы).

YAKOR от Ноября 21, 2008, 11:40:47 pm

А мне нравится на боку с одной рукой впереди, если плывёшь на правом боку - правая вытянута вперёд, левая вдоль туловища, если на левом боку, соответственно левая вперёд, правая вдоль туловища. :)

spiritmaster от Ноября 22, 2008, 01:11:17 am

Гриша, ты все понял правильно, теоретизировать - вот это лишнее))), этот мужичек посетовал, мол у нас все любят теорию развести, обосновать почему имеено это - идеально, а нет ничего идеального, тем более что все плавают с небольшими отличиями (тела у всех разные) а америкосы - используют на практике и совершенствуют)))

spiritmaster от Ноября 22, 2008, 01:12:51 am

Цитата: YAKOR от Ноября 21, 2008, 11:40:47 pm

А мне нравится на боку с одной рукой впереди, если плывёшь на правом боку - правая вытянута вперёд, левая вдоль туловища, если на левом боку, соответственно левая вперёд, правая вдоль туловища. :)
фокус в том, что дышишь ты поворотом головы!!! так и в кроле привыкаешь дышать, а нужно вдох брать корпусом, ну по словам этого тренера так более эффективное движение получается, по мне - он прав - гребок длиннее на самом деле

YAKOR от Ноября 23, 2008, 09:31:22 pm

У меня какая-то хреновня получается :(... Наверно, неправильно понимаю.

spiritmaster от Ноября 25, 2008, 06:59:05 am

Цитата: YAKOR от Ноября 23, 2008, 09:31:22 pm

У меня какая-то хреновня получается :(... Наверно, неправильно понимаю.

чтобы почувствовать попробуй покрутиться - плывешь на спине, поворачиваешься на 360 вокруг продольной оси тела и опять на спине (придется расслабить шею, руки, только ногами работать), только ногами старайся не очень усердствовать - ровно столько, сколько нужно, чтобы не идти ко дну

Григор от Ноября 25, 2008, 10:59:28 am

Цитата: spiritmaster от Ноября 22, 2008, 01:11:17 am

Гриша, ты все понял правильно, теоретизировать - вот это лишнее))), этот мужичек посетовал, мол у нас все любят теорию развести, обосновать почему имеено это - идеально, а нет ничего идеального, тем более что все плавают с небольшими отличиями (тела у всех разные) а америкосы - используют на практике и совершенствуют)))

Короче говоря, я периодически делал это упражнение, но с руками у бедер. Сейчас делаю, уже, как ты описал. Что дальше?

spiritmaster от Ноября 25, 2008, 11:18:45 pm

Цитата: Григор от Ноября 25, 2008, 10:59:28 am

Цитата: spiritmaster от Ноября 22, 2008, 01:11:17 am

Гриша, ты все понял правильно, теоретизировать - вот это лишнее))), этот мужичек посетовал, мол у нас все любят теорию развести, обосновать почему имеено это - идеально, а нет ничего идеального, тем более что все плавают с небольшими отличиями (тела у всех разные) а америкосы - используют на практике и совершенствуют)))

Короче говоря, я периодически делал это упражнение, но с руками у бедер. Сейчас делаю, уже, как ты описал. Что дальше?

дальше - лечь на воду, дальше ты должен в этом упражнении откупываться вообще без напряжения, свободно дышать, свободно работать ногами в обе стороны, если ты проплываешь так 50 метров и умер - это халтура и лучше не делать вовсе, это - самое первое, что необходимо чтобы создать, я цитирую, "тягу, которой у меня, по хорошему, нет совсем, слишком много рывков" я пока не очень понимаю, что конкретно он имел в виду, но завтра утром у меня будет тренировка, он обещал кое-что рассказать, я обязательно поделюсь

spiritmaster от Ноября 26, 2008, 01:33:31 pm

Короче говоря, я периодически делал это упражнение, но с руками у бедер. Сейчас делаю, уже, как ты описал. Что дальше?

[/quote]

свершилось)

большую часть тренировки я его слушал! проплыл чуть больше км за полтора часа, но было что послушать:

- для начала он несколько раз повторил, что все упражнения, которые будем делать имеют прямое отношение к технике в полной координации, поэтому когда делаешь, должен представлять себе как плывешь в полной координации, просто какую-то часть движений не делаешь (например, потому что лень)

- упражнение, про которое уже говорили придумано что бы:

1 заставить себя дышать телом, а не поворотом головы (не перекручивать трахею, перекрывая себе кислород, создавать большую инерцию), нужно представлять как плывешь кролем, только не делаешь гребок, дальше все как всегда, в плавании не получается движение от бедра (как в боксе и борьбе) - все от корпуса - им и нужно работать, а не шейей

2 обойтись без резких поворотов, движение в разные стороны или в одну, может быть быстрым или медленным, но должно быть постоянным, каждая приостановка - неизбежно вызывает рывок

- или с калабашкой или без нее оттолкнулся от бортика, дальше гребок двумя руками, руки вдоль тела и одной рукой (вторая сбоку) - кроль, дышать в другую от гребковой руки сторону (обычный кроль, только одной рукой лень грести) - задачи:

1 дыхание поворотом корпуса, те же задачи, что и в предыдущем

2 гребок вдоль тела, а не у противоположного плеча (сказал, что нужно быть здоровенным, накаченным, одаренным и подхитренным не слабо, чтобы делать гребок рукой (как бернар) и выигрывать, а если природным даром не обладаешь, то правильный гребок - вдоль тела

3 опять же - непрерывное движение, свободно спокойное, без напряжения и рывков, нет в гребке ни одного места где идет резкое ускорение - или увеличиваешь весь темп движения или не увеличиваешь ничего, любое резкое движение в воде - такое же резкое сопротивление - отсюда, потеря ритма, усталость - падение скорости

и в конце сказал, что отработка техники - не один день, одно упражнение больше 200 метров делать не стоит, лучше отложить на следующую тренировку и подумать, представить и потом попробовать снова

Григор от Ноября 26, 2008, 01:43:57 pm
Интересно, очень!

spiritmaster от Ноября 26, 2008, 03:31:45 pm
Цитата: Григор от Ноября 26, 2008, 01:43:57 pm
Интересно, очень!
в пятницу попробую еще пристать, вдруг получится?)

Little_boo от Ноября 27, 2008, 12:49:45 pm
Че-то вы тут какие-то страшные упражнения обсуждаете, самое главное научится нормально работать ногами и к ним подключить руки - это на самом деле самое сложное. А дальше уже можно оттачивать мелочи.

Little_boo от Ноября 27, 2008, 01:08:28 pm
Можно я в архивах порыюсь, где-то 9-той страницы ролики были.

Цитата: Григор от Октября 04, 2008, 11:13:09 am
Из-за разгоревшегося, по моей вине, бессмысленного спора, забыли про важное. Я уже выставил свежие видеоролики, но никто не заметил из-за жарких споров. Или, может быть скачать с этого места не получилось у многих? На всякий случай залил в другой сайт. Попробуйте оттуда. А текст свой прошлый - Полностью скопировал и повторяю.

"Как и обещал, вот свежие ролики с моим быттом.

<http://narod.ru/disk/2976333000/DSCN2991.MOV.html>

<http://narod.ru/disk/2976352000/DSCN2993.MOV.html> У них расширение "*" .mov". Я просматриваю их программой QuickTime.

Скачал глянуть, в принципе руки нормальные. Проблема с ногами в полне очевидна, правда их на роликах пролдохо видно. Ноги работают от колена (мне так кажется), что в корне не верно. Координация второго удара и конца гребка, тоже не очень.

Руки в воду кладутся не очень.

по чем пливешь полтос, какой рост?

Цитата: spiritmaster от Октября 13, 2008, 09:30:12 am
вот мой делфин как и обещал:

<http://narod.ru/disk/3152346000/1.mov.html>

<http://narod.ru/disk/3152361000/2.mov.html>

<http://narod.ru/disk/3152365000/3.mov.html>

только сегодня получилось сняться

Посмотрел первые 2 ролика, тут все печально. Ног нет, рук нет, координации нет. Исправить это будет очень сложно и долго. :(

Григор от Ноября 27, 2008, 01:50:15 pm
Цитата: spiritmaster от Октября 13, 2008, 09:30:12 am
вот мой делфин как и обещал:

<http://narod.ru/disk/3152346000/1.mov.html>

<http://narod.ru/disk/3152361000/2.mov.html>

<http://narod.ru/disk/3152365000/3.mov.html>

только сегодня получилось сняться

А я и не заметил, что ты выложил себя. :о Как это случилось???

Грудью не работаешь. В начале гребка (захвата) грудью надо давить на воду. Остальное, по моему, ничего.

А "Исправить это будет очень сложно и долго", и до конца жизни нужно исправлять и справлять. Потому что, нет предела совершенству. :)

Little_boo от Ноября 27, 2008, 02:02:53 pm

Цитата: Григор от Ноября 27, 2008, 01:50:15 pm

Грудью не работаешь. В начале гребка (захвата) грудью надо давить на воду. Остальное, по моему, ничего. А "Исправить это будет очень сложно и долго", и до конца жизни нужно исправлять и справлять. Потому что, нет предела совершенству. :)

Речь не о совершенстве, а о базовой технике. То что на видео не есть 2-х ударный дельфин в полной координации.

Тут не о груди думать надо:

- 1) Первого удара нет как класс.
- 2) Второй удар идет мимо воды - толку от него нет
- 3) движения ног тоже от колен
- 4) работы корпусом нет
- 5) руки проносятся ужасно тормозя о воду
- 6) Дельфин разделный, а не слитный

Это скорее ролик о том как не надо не лать.

spiritmaster от Ноября 27, 2008, 03:20:51 pm

Цитата: Григор от Ноября 27, 2008, 01:50:15 pm

Цитата: spiritmaster от Октября 13, 2008, 09:30:12 am

вот мой дельфин как и обещал:

<http://narod.ru/disk/3152346000/1.mov.html>

<http://narod.ru/disk/3152361000/2.mov.html>

<http://narod.ru/disk/3152365000/3.mov.html>

только сегодня получилось сняться

А я и не заметил, что ты выложил себя. :о Как это случилось???

Грудью не работаешь. В начале гребка (захвата) грудью надо давить на воду. Остальное, по моему, ничего.

А "Исправить это будет очень сложно и долго", и до конца жизни нужно исправлять и справлять. Потому что, нет предела совершенству. :)

давно лежит)

про грудь - я уже работаю над этим, тело на ролике действительно немного деревянное, а после больше чем месячного перерыва было совсем ужасно, сейчас уже лучше, сниму - покажу

только давить никуда не надо, она само волной пойдет если тело расслаблено, я это поймал

Григор от Ноября 27, 2008, 03:26:16 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 03:20:51 pm

только давить никуда не надо, она само волной пойдет если тело расслаблено, я это поймал

Абсолютно точно!!! Я хотел, чтобы ты спросил: "как нужно давить грудью". И я бы поумничил. Но, ты сам всё понимаешь, к сожалению ;)

Григор от Ноября 27, 2008, 03:26:52 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 27, 2008, 01:08:28 pm

Можно я в архивах пороюсь, где-то 9-той страницы ролики были.

Цитата: Григор от Октября 04, 2008, 11:13:09 am

Из-за разгоревшегося, по моей вине, бессмысленного спора, забыли про важное. Я уже выставил свежие видеоролики, но никто не заметил из-за жарких споров. Или, может быть скачать с этого места не получилось у многих? На всякий случай залил в другой сайт. Попробуйте оттуда. А текст свой прошлый - Полностью скопировал и повторяю.

!"Как и обещал, вот свежие ролики с моим быттом.

<http://narod.ru/disk/2976333000/DSCN2991.MOV.html>

<http://narod.ru/disk/2976352000/DSCN2993.MOV.html> У них расширение "*" .mov\ ". Я просматриваю их программой QuickTime.

Скачал глянуть, в принципе руки нормальные. Проблема с ногами в полне очевидна, правда их на роликах пролдохо видно. Ноги работают от колена (мне так кажется), что в корне не верно. Координация второго удара и конца гребка, тоже не очень.

Руки в воду кладутся не очень.

по чем плывешь полтос, какой рост?

Согласен со всем. Все то же самое говоришь, что и "argon-swim". Я и сам знаю, что ноги работают от колена, и пытаюсь с этим бороться. Результаты обнадеживающие. Когда будет, на мой взгляд, приемлемо, тогда выложу ещё раз, и пристану к тебе, чтобы комментировал.

Полтинник плыву за 33,8 (это лучший результат). Рост -176, вес - 92 кг, возраст - 100 лет :) (если серьезно - 38 лет).

spiritmaster от Ноября 27, 2008, 03:27:41 pm

Речь не о совершенстве, а о базовой технике. То что на видео не есть 2-х ударный дельфин в полной координации.

Тут не о груди думать надо:

- 1) Первого удара нет как класс.
- 2) Второй удар идет мимо воды - толку от него нет
- 3) движения ног тоже от колен
- 4) работы корпусом нет
- 5) руки проносятся ужасно тормозя о воду
- 6) Дельфин разделный, а не слитный

Это скорее ролик о том как не надо не лать.

[/quote]

откуда злости то столько?

я что, выложил мастер класс?

это и было сделано, чтобы все, кому не лень, откомментировали и тебе за это спасибо, я согласен, по большей части

с таймингом действительно проблемка и с работой корпуса - тоже, отсюда и ноги от колен, кроме "руки проносятся ужасно" - у меня единственное что не устает - плечи, они на дельфине отдыхают

spiritmaster от Ноября 27, 2008, 03:29:27 pm

Цитата: Григор от Ноября 27, 2008, 03:26:16 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 03:20:51 pm

только давить никуда не надо, она само волной пойдет если тело расслаблено, я это поймал

Абсолютно точно!!! Я хотел, чтобы ты спросил: "как нужно давить грудью". И я бы поумничил. Но, ты сам всё понимаешь, к сожалению ;)

хитрый матрос!

Little_boo от Ноября 27, 2008, 03:39:14 pm

Цитата: Григор от Ноября 27, 2008, 03:26:52 pm

Согласен со всем. Все то же самое говоришь, что и "argon-swim". Я и сам знаю, что ноги работают от колена, и пытаюсь с этим бороться. Результаты обнадеживающие. Когда будет, на мой взгляд, приемлемо, тогда выложу ещё раз, и пристану к тебе, чтобы комментировал.

Полтинник плову за 33,8 (это лучший результат). Рост -176, вес - 92 кг, возраст - 100 лет :) (если серьезно - 38 лет).

Странно, по видео мне показалось, что ты из 30-ки то должен выплывать. Может живот тормозит? :)

Ноги это такая вещь сложная, и при плавании батом её надо много времени уделять. В принципе я ноги себе ставил плавая тупос досочкой и отслеживая движения.

- 1) движение плеч и доски должно быть только вперед, без движений вверх-вниз.
- 2) движения ног должны начинаться от таза. Это хорошо почувствовать в ластах, если правильно поплывешь в ластах певым делом начинает умирать прес. Если забиваются бедра - первый признак работы от колена.
- 3) Ступни надо под воду убирать, т.е. что при ударе не было хлопков.
- 4) плавание на ногах на боку для того чтобы почувствовать продвижение от обратного движения ногами.

В принципе полтос на ногах надо из 40-ка выплывать а то и быстрее, а потом к ним уже подключать руки... Руки кстати потянуть надо, тогда пронос будет проходить легче, ты сможет и плыть в более медленном темпе и руки будут лучше в воду ложится.

Хотя конечно в 38 это все тяжело... я вот начинаю плавать после года перерыва... просто атас..

spiritmaster от Ноября 27, 2008, 03:46:05 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 27, 2008, 03:39:14 pm

Цитата: Григор от Ноября 27, 2008, 03:26:52 pm

2) движения ног должны начинаться от таза. Это хорошо почувствовать в ластах, если правильно поплывешь в ластах певым делом начинает умирать прес. Если забиваются бедра - первый признак работы от колена.

странно ... а мой старичок твердить, что дельфин с доской на груди - то что рушит все и вся ("доска для дельфина не нужна, работа ног - на спине и на боку"): приучает плавать с напряженными плечами ("вцепяться в доску, хрен оторвешь") что движение начинается от груди, да ты и сам это говорил или я что-то путаю?

Little_boo от Ноября 27, 2008, 03:46:13 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 03:27:41 pm

откуда злости то столько?

я что, выложил мастер класс?

У меня просто такая манера написания постов, на самом деле я добрый и пушистый.

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 03:27:41 pm

это и было сделано, чтобы все, кому не лень, откомментировали и тебе за это спасибо, я согласен, по большей части

с таймингом действительно проблемка и с работой корпуса - тоже, отсюда и ноги от колен, кроме "руки проносятся ужасно" - у меня единственное что не устает - плечи, они на дельфине отдыхают

Тебе тренер нужен грамотный, который сможет технику поставить, а потом ты уже сможешь её улучшать.

Самому это тяжело сделать.

Little_boo от Ноября 27, 2008, 03:51:52 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 03:46:05 pm

странно ... а мой старичок твердить, что дельфин с доской на груди - то что рушит все и вся ("доска для дельфина не нужна, работа ног - на спине и на боку"): приучает плавать с напряженными плечами ("вцепиться в доску, хрен оторвешь") что движение начинается от груди, да ты и сам это говорил или я что-то путаю?

Что-то у тебя с выставлением комментариев косяки. :)

Да, на спине и на боку плавать тоже надо. Это два узконаправленных упражнения, которые к реальной работе ног мало отношения имеют. Доска делать движение от груди абсолютно не мешает, плечи напрягать при этом абсолютно не за чем, зато она позволяет делать абсолютно нормальные движения ногами, нормально дышать и вообще делать километраж на ногах.

spiritmaster от Ноября 27, 2008, 04:36:49 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 27, 2008, 03:51:52 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 03:46:05 pm

странно ... а мой старичок твердить, что дельфин с доской на груди - то что рушит все и вся ("доска для дельфина не нужна, работа ног - на спине и на боку"): приучает плавать с напряженными плечами ("вцепиться в доску, хрен оторвешь") что движение начинается от груди, да ты и сам это говорил или я что-то путаю?

Что-то у тебя с выставлением комментариев косяки. :)

Да, на спине и на боку плавать тоже надо. Это два узконаправленных упражнения, которые к реальной работе ног мало отношения имеют. Доска делать движение от груди абсолютно не мешает, плечи напрягать при этом абсолютно не за чем, зато она позволяет делать абсолютно нормальные движения ногами, нормально дышать и вообще делать километраж на ногах.

каждый посвоему)

Little_boo от Ноября 27, 2008, 04:40:02 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 04:36:49 pm

каждый посвоему)

Старички они такие, иногда очень грамотные, а иногда с тараканами в голове. Весь мир плавает с доской и фелпс в том числе, а у него значит категорически нельзя... как тогда на ногах плавать? На спине и боку это упражнение, а ее плавание...

spiritmaster от Ноября 27, 2008, 04:44:57 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 27, 2008, 04:40:02 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 04:36:49 pm

каждый посвоему)

Старички они такие, иногда очень грамотные, а иногда с тараканами в голове. Весь мир плавает с доской и фелпс в том числе, а у него значит категорически нельзя... как тогда на ногах плавать? На спине и боку это упражнение, а ее плавание...

а с доской плавание?)

мне этот показался грамотным, он не умничал и не выпендривался (ну разве что немного), он мне подсказал и поплылось легче, по ощущениям - быстрее (это, конечно надо посчитать и я это непременно сделаю)

да и ... мне особо выбирать-то не приходится

тут спросишь - не факт, что по делу ответят, не факт что по делу (в смысле что можно попробовать завтра) да и сложно это "заочно"

Григор от Ноября 27, 2008, 05:01:03 pm

Я поддерживаю Little_boo. С доской надо плавать. И, именно для того, чтобы научиться делать это не напрягая плечи. Держишь доску впереди, расслабляешь руки, плечи, да и всё тело, и давай волну, от груди. Руки, плечи, и таз, при этом, не должны тонуть, как сказал уже Little_boo. Тонут (точнее, качаются вверх-вниз) только грудь и колена. Таз - чуть-чуть. И обращаешь внимание на обратное движение. Оно делается только за счёт спинных мышц. Все остальные мышцы в этой фазе отдыхают.

Но раньше, я именно то и делал, что описал spiritmaster. Т. е. сильно напрягался, жутко уставал, потому и

ненавидел плавать дельфином с доской. А когда научился - это кайф.

Little_boo от Ноября 27, 2008, 05:09:07 pm
Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 04:44:57 pm
а с доской плавание?)

да, с доской можно нормально загрузится. Можно проплыть много, можно мало но быстро. Потом я просто не понимаю основного аргумента против - закреощенность плечей. Руки на доске лежат - она им не дает утонуть, при чем тут плечи?

Я, например, нормально батом поплыл когда более менее поплыл на ногах. Когда я стал четвертак выплывать из 16с, дело в координации пошло намного лучше.

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 04:44:57 pm
да и ... мне особо выбирать-то не приходится
ну тогда да, остается только ноги отрабатывать на груби подрабатывая чуть брасом. но, имхо, это не удобно.

spiritmaster от Ноября 27, 2008, 05:26:11 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 27, 2008, 05:09:07 pm
Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 04:44:57 pm
а с доской плавание?)

да, с доской можно нормально загрузится. Можно проплыть много, можно мало но быстро. Потом я просто не понимаю основного аргумента против - закреощенность плечей. Руки на доске лежат - она им не дает утонуть, при чем тут плечи?

Я, например, нормально батом поплыл когда более менее поплыл на ногах. Когда я стал четвертак выплывать из 16с, дело в координации пошло намного лучше.

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 04:44:57 pm
да и ... мне особо выбирать-то не приходится
ну тогда да, остается только ноги отрабатывать на груби подрабатывая чуть брасом. но, имхо, это не удобно.
ок, я не спорю, как нравится!)

spiritmaster от Ноября 27, 2008, 05:27:39 pm
а загружаться-то зачем?
это что ... напряженный фитнес? я всегда считал что чем легче и быстрее плавается - тем лучше ... или я опять мыслю не спортивно?)))

Little_boo от Ноября 27, 2008, 05:34:44 pm
Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 05:27:39 pm
а загружаться-то зачем?
это что ... напряженный фитнес? я всегда считал что чем легче и быстрее плавается - тем лучше ... или я опять мыслю не спортивно?)))
Я не знаю как ты мыслишь, я мыслю цифрами на секундамере. Или ты думаешь чтобы прогресировать, надо только легко и красиво плавать, а работать не надо?

Григор от Ноября 27, 2008, 05:50:12 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 27, 2008, 05:09:07 pm
Потом я просто не понимаю основного аргумента против - закреощенность плечей. Руки на доске лежат - она им не дает утонуть, при чем тут плечи?
Ты этого и не поймёшь. Ты давно прошёл этот этап - в детстве. Это поймут только новички, вроде нас.
На первом этапе, у меня доска тонула, да ещё как! Руки, плечи, голова, и доска - всё качалось вверх-вниз.
На втором этапе, я решил погасить всё это. Тогда доска стояла на месте, руки, голова, плечи - тоже. И грудь - как железная. Результат: работали только ноги - от колен. Руки и плечи сильно уставали от того, что пытался силой удержать их от качения.
Мои мучения закончились, когда стал много плавать на ногах дельфином, руки у бедер, с абсолютно расслабленными ногами. Потом, подключил и ноги тоже. А потом, стал и с доской нормально плавать.
На моей же дорожке плавает девушка. Она тоже чайник. Так вот, я поражался тому, как она с доской дельфином пашет часами!!! И всё время дышит. Подбородок всё время над водой. Вот это, я и сейчас, ещё, не умею. Я дышу через удар.

spiritmaster от Ноября 27, 2008, 06:57:12 pm
по-моему, ты накручиваешь!

просто расслабься и поплывешь, у меня такой проблема нет, я же тебе говорил, расслабься и получи удовольствие)))

ну или спроси у девушки как она дошла до такой жизни) - хороший способ познакомиться!

spiritmaster от Ноября 27, 2008, 07:03:49 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 27, 2008, 05:34:44 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 05:27:39 pm

а загружаться-то зачем?

это что ... напряженный фитнес? я всегда считал что чем легче и быстрее плавается - тем лучше ... или я опять мыслю не спортивно?)))

Я не знаю как ты мыслишь, я мыслю цифрами на секундамере. Или ты думаешь чтобы прогресировать, надо только легко и красиво плавать, а работать не надо?

чтобы красиво - работы больше!!! и не только в воде, но и в голове, мне чтобы выскочить из 2.40 на 200 одной работой в воде не обойтись, а я уж хочу из 2.35 - тем более! у меня нет возможности пахать по 2 тренировки в день + зал и питаться по часам (рабочий день не нормированный он может чуть не сутки продолжаться), я физически не смогу, умру через месяц (я пробовал до смены работы еще, довел полтора часа до 4.5 км 5 раз в неделю - чере 2 месяца, такая усталость накатила!!! плыл интервалами по 25 200 м - так четвертной из 20 сек. не мог выскочить) сократил до 2-2.5 и включил голову - и пошло! на удивление)

Little_boo от Ноября 27, 2008, 10:54:20 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 07:03:49 pm

чтобы красиво - работы больше!!!

Не замечал, что красиво получается у ребят которые по КМСу - ближе к мастеру плывут и т.п., а вот разрядники - просто воду месят и ковыряются?

Little_boo от Ноября 27, 2008, 11:01:40 pm

Цитата: Григор от Ноября 27, 2008, 05:50:12 pm

Ты этого и не поймёшь. Ты давно прошёл этот этап - в детстве. Это поймут только новички, вроде нас.

Видео по которому я учился плавать: <http://www.youtube.com/watch?v=fd4qTl6cOck>

У Панкратова очень хорошая работа ног, можно на нее медитировать и пробовать повторять. Плюс там хорошо виден на некоторых кадрах моменты ударов ног. В момент опускания рук, и в конце гребка. Это 2 очень важных момента на них реально можно продвинуться, но только после постановки нормальной работы ног. Если часто плаваешь, то на ногах можно через день по полтренировки плавать т.е. 1-1,5 км. Только обязательно контролируя движения и по началу не торопясь.

Григор от Ноября 27, 2008, 11:27:49 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 27, 2008, 11:01:40 pm

Если часто плаваешь, то на ногах можно через день по полтренировки плавать т.е. 1-1,5 км.

Всё это на ногах баттом и с доской?

Григор от Ноября 27, 2008, 11:33:53 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 27, 2008, 11:01:40 pm

Видео по которому я учился плавать: <http://www.youtube.com/watch?v=fd4qTl6cOck>

У Панкратова очень хорошая работа ног, можно на нее медитировать и пробовать повторять. Плюс там хорошо виден на некоторых кадрах моменты ударов ног. В момент опускания рук, и в конце гребка. Это 2 очень важных момента на них реально можно продвинуться, но только после постановки нормальной работы ног.

Недавно я понял такую вещь: чтобы второй удар совпадал с концом гребка, нужно помедленнее делать захват. Тогда гребок получается продолжительнее, и ноги успевают хорошо подготовиться к удару. Иначе, когда сразу резко начинаешь гребок, то, во первых сам гребок идёт с деффектом, а во вторых, ноги опаздывают с ударом (попросту - не успевают за руками). В этом видеке очень чётко виден медленный захват, похожий, даже, на паузу (хотя, это, конечно же, не пауза).

spiritmaster от Ноября 28, 2008, 10:15:49 am

Цитата: Little_boo от Ноября 27, 2008, 11:01:40 pm

Цитата: Григор от Ноября 27, 2008, 05:50:12 pm

Ты этого и не поймёшь. Ты давно прошёл этот этап - в детстве. Это поймут только новички, вроде нас.

Видео по которому я учился плавать: <http://www.youtube.com/watch?v=fd4qTl6cOck>

У Панкратова очень хорошая работа ног, можно на нее медитировать и пробовать повторять. Плюс там хорошо виден на некоторых кадрах моменты ударов ног. В момент опускания рук, и в конце гребка. Это 2 очень важных момента на них реально можно продвинуться, но только после постановки нормальной работы ног. Если часто плаваешь, то на ногах можно через день по полтренировки плавать т.е. 1-1,5 км. Только обязательно контролируя движения и по началу не торопясь.

получается быстро, я не спорю, и все с акцентами, только вот стиль такой рывковый, тебе не кажется?

spiritmaster от Ноября 28, 2008, 10:16:40 am

Цитата: Григор от Ноября 27, 2008, 11:27:49 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 27, 2008, 11:01:40 pm

Если часто плаваешь, то на ногах можно через день по полтренировки плавать т.е. 1-1,5 км.

Всё это на ногах баттом и с доской?

а в чем проблема?

spiritmaster от Ноября 28, 2008, 10:31:52 am

сегодня опять пристал к старому тренеру, он рассказал как строить тренировку грамотно:

разминка должна начинаться с медленных тяговых движение, дальше упражнения должны сначала как можно дальше быть от полной координации и плавно к ней подходить, с работой уже тогда, когда все тело "ляжет на воду нормально"

сегодня он дал:

1 - разминка обратный комплекс (100 кроль, 75 брасс, 50 спина, 25 дельфин), 100 обратный комплекс, 100 прямой комплекс (цель - разогреться и не перегрузить плечи)

2 - работа на технику дельфин, начинается с упражнений как можно более далеких от полной координации (200 ноги на спине, 200 ноги на боку одна рука вверх, 200 на одной руке (2 гребка одно - 2 другой) потом 200 дельфин с паузой (гребок - всплыл - гребок), 200 дельфин трехударный, 4 по 50 (25 дельфин, 25 ноги дельфин на спине), 4 по 50 дельфин, откупаться 200

3 - кроль - 200 ноги кроль на боку, 200 кроль на одной руке, 4 по 200 (пульс - 18, 20, 22, 24)

4 - 200 откупаться

Little_boo от Ноября 28, 2008, 11:08:17 am

Цитата: Григор от Ноября 27, 2008, 11:27:49 pm

Всё это на ногах баттом и с доской?

Нет, не обязательно. Можно упражнения на спине, на боку, на груди без доски. Я обычно так метров 300-600 плыву. Можно в ластах с доской или без.

Little_boo от Ноября 28, 2008, 11:13:43 am

Цитата: Григор от Ноября 27, 2008, 11:33:53 pm

Недавно я понял такую вещь: чтобы второй удар совпадал с концом гребка, нужно помедленнее делать захват. Тогда гребок получается продолжительнее, и ноги успевают хорошо подготовиться к удару. Иначе, когда сразу резко начинаешь гребок, то, во первых сам гребок идёт с деффектом, а во вторых, ноги опаздывают с ударом (попросту - не успевают за руками). В этом видеке очень чётко виден медленный захват, похожий, даже, на паузу (хотя, это, конечно же, не пауза).

Тут скидку надо делать на то, что Пакратов не плавал 50м. Он плавал 100 и 200. Там допускается вот такой мягкий захват, если рубить полтос на это время нет. Точнее двирение тоже - захват вперед-вбок, но делается он быстро. Тут просто опять все в ноги упитается, помимо того что надо поставить технику на ногах, надо научиться поддерживать темп. Плюс есть упражнения на отработку конца гребка, правда я его не люблю.

Упражнение такое: Сначала гребок правой с акцентом на одновременных конец гребка и удар ногами. Рука фиксируется у ноги. Второй удар с фиксированной рукой. И пронос руки с ударом ногами. Так же потом левой и потом двумя. Упражнение чем хорошо, сразу выявляет косяки при проносе. Если обе руки не удается нормально проносить - вперед заниматься растяжкой.

Little_boo от Ноября 28, 2008, 11:17:50 am

Цитата: spiritmaster от Ноября 28, 2008, 10:31:52 am

сегодня опять пристал к старому тренеру, он рассказал как строить тренировку грамотно:

разминка должна начинаться с медленных тяговых движение, дальше упражнения должны сначала как можно дальше быть от полной координации и плавно к ней подходить, с работой уже тогда, когда все тело "ляжет на воду нормально"

сегодня он дал:

1 - разминка обратный комплекс (100 кроль, 75 брасс, 50 спина, 25 дельфин), 100 обратный комплекс, 100 прямой комплекс (цель - разогреться и не перегрузить плечи)

2 - работа на технику дельфин, начинается с упражнений как можно более далеких от полной координации (200 ноги на спине, 200 ноги на боку одна рука вверх, 200 на одной руке (2 гребка одно - 2 другой) потом 200 дельфин с паузой (гребок - всплыл - гребок), 200 дельфин трехударный, 4 по 50 (25 дельфин, 25 ноги дельфин на спине), 4 по 50 дельфин, откупаться 200

3 - кроль - 200 ноги кроль на боку, 200 кроль на одной руке, 4 по 200 (пульс - 18, 20, 22, 24)

4 - 200 откупаться

Собственно я примерно так и строю тренировки. Но не все и не всегда, потому что это чисто разгрузочная

тренировка ан технику.

spiritmaster от Ноября 28, 2008, 11:26:50 am

Собственно я примерно так и строю тренировки. Но не все и не всегда, потому что это чисто разгрузочная тренировка ан технику.

[/quote]

а загрузочная это как?

4 по 400 дельфин на пульсе 26 +?

Little_boo от Ноября 28, 2008, 11:34:46 am

Цитата: spiritmaster от Ноября 28, 2008, 11:26:50 am

а загрузочная это как?

4 по 400 дельфин на пульсе 26 +?

хорошая шутка

Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 12:46:37 pm

Более-менее "загрузочная" тренировка вот

Разминка на суше с резиной:

(20 раз полный гребок 3/4 и=0.20)x10

Разминка: 200 к/п + 100 батт 200 к/п + 100 н/с ... (1200)

- 3x100 батт! и=0.10 200 ~
- 3x100 кр! и=0.10 200 ~
- 3x100 батт! и=0.10 200 ~
- 3x100 кр! и=0.10 200 ~
- 400 кр 1/2 + 200 3/4 + 100 макс и=0.10
- 400 бр г-т-т
- 1500 руки кр в мал. лоп (500 ~ + 500 1/2 + 500 3/4)
- 400 бр г-т-т

ИТОГО: 6200 м

Little_boo от Ноября 28, 2008, 12:51:49 pm

Цитата: Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 12:46:37 pm

ИТОГО: 6200 м

эх, где мое детство :)

Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 12:53:00 pm

Little_boo, так ты и сейчас не старый вроде - чуть старше меня.

Little_boo от Ноября 28, 2008, 12:54:51 pm

Цитата: Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 12:53:00 pm

Little_boo, так ты и сейчас не старый вроде - чуть старше меня.

Все равно, уже больше 2-2,5 км не проплыву, тем более после года простоя. Для меня ща даже сотня батом проблема в любом темпе. Я такие объемы не плаваю уже лет 7-8.

spiritmaster от Ноября 28, 2008, 06:21:52 pm

Цитата: Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 12:46:37 pm

Более-менее "загрузочная" тренировка вот

Разминка на суше с резиной:

(20 раз полный гребок 3/4 и=0.20)x10

Разминка: 200 к/п + 100 батт 200 к/п + 100 н/с ... (1200)

- 3x100 батт! и=0.10 200 ~
- 3x100 кр! и=0.10 200 ~
- 3x100 батт! и=0.10 200 ~
- 3x100 кр! и=0.10 200 ~
- 400 кр 1/2 + 200 3/4 + 100 макс и=0.10
- 400 бр г-т-т

- 1500 руки кр в мал. лоп (500 ~ + 500 1/2 + 500 3/4)
- 400 бр г-т-т

ИТОГО: 6200 м

класс!!! я бы так хотел!!! если бы не:(я не упоминаю возраст - это ерунда, выполнимо):

- 1 - тренировка начинается в 7 00 (просыпаюсь в 6 а ложусь не раньше 12 - не получается раньше)
 - 2 - продолжительность максимум полтора часа (на большее времени нет - сразу работа, пожрать нормально некогда, только коктейль побыстрому)
 - 3 - дальше работа и на жопе не посидишь и не расслабишься
 - 4 - обед может быть в полдень может в 2, а может в 4 (регулярность никто не гарантировал) и дело не в лени, просто с переговоров и совещаний не встанешь и не уйдешь
 - 5 - пока добрался до дома может 9, а може 11, сил никаких, поел (если 9 - то приготовил что-то нормальное, если 11 - опять коктейль), душ - все, ночь ...
- в таком режиме я (при сегодняшнем уровне техники) нормально держу нагрузку на уровне не выше 3000 м за полтора часа (5 раз в неделю), все что больше - 2 месяца и сыплюсь (апатия, усталость, вес начинает расти, потому что безумно хочется жрать все время и много)
можешь прикинуть программку под эти ограничения?

Little_boo от Ноября 28, 2008, 06:44:39 pm
Цитата: spiritmaster от Ноября 28, 2008, 06:21:52 pm
можешь прикинуть программку под эти ограничения?
он на 1,5 часа в день этой написал, просто плавать надо быстрее...

Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 08:11:20 pm
Вообще могу выложить свой дневник тренировок (этого сезона) с помощью этих тренировок сбросил 0,7 сек на 50 и более 2 - на сотне баттом. Только там некоторые дни пропущены, плюс нету втягивающего и предсоревновательного периода (но они тебе, собственно, и не нужны).
За полтора часа я могу проплыть 6400 - максимум (фартлек без остановки). А так обычно порядка 4 км за полтора часа проплываю (знаю, тормоз, но что выросло - то выросло).

Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 08:20:05 pm
Дневник тренировок

19.09.08, пятница

(Вечер)

Разминка 200 к/п

- 4x200 упр 2x(дл 2-2-2) 2x(кр 50пр-50лев; вдох в ст. приж. р.)
- 20x50 кр P=1.00, 1/2
- 1500-800-400-200-100 кр пульс 23-25-27-29-макс И=0.30
- 1000 ноги 25 дл! + 75 кр/бр

ИТОГО: 6000 м (2.5 часа)

Тренировка прошла легко - измененная техника кроля дает о себе знать. Травмированное колено дало о себе знать лишь на бросе - ощущался легкий дискомфорт и боль.

200-ку кр прошел за 2.50

100-ку за 1.15 (пульс 32)

После тренировки - домой, спал 1 час (было тяжело уснуть, беспокойный сон)

(Зал)

8 мин - разминка на велотренажере

15 мин растяжка

12 мин работа с резиной (40/20)

10 мин упр на пресс (уголок, прогибы назад, книжка с отягощением 20 кг) - везде СД режим до закисления, 3 подхода

15 мин растяжка

В бросе сесть не удалось - боль в колене, также были проблемы с растяжкой задней поверхности левой ноги.

20.09.08, суббота

(Утро)

Разминка: 20x50 к/п R=1.00

- 4x800 кр (600 П=23, 200 П=25)
- 10x100 ноги 50!+50~ (5-дл!, 5-кр!)
- 500 ноги в ластах ~

ИТОГО: 5700 м (2.5 ч)

(Вечер, ласты)

Разминка 200 к/п б/ласт

- 10x100 P=1.45 (25 дл! + 75 кр 1/2) в лопатках
- 100 ~
- 2x600 ноги (сп/гр/бок) дл/кр

ИТОГО: 2500 м (1 ч)

22.09.08, понедельник

Разминка 200 к/п

Фартлек от 50 до 400 и вниз кроль

ИТОГО: 6600 м (2 ч)

Здорово чувствовалась вода. На последних 800 м начала ломаться техника.

Начал прием карнитина, глутамина, ВСАА. Здорово восстановился после тренировки - не было сонливости, голова была ясной.

23.09.08, вторник

(Утро)

Разминка: 100 к/п, 100 дл, 100 к/п, 100 н/сп ... (800 м)

- 900 кр 3-5/3-7/3-9 (по 50)
- 3x100 дл! И=10", 200 ~
- 3x100 кр! И=10", 200 ~
- 400+200+100 кр 1/2+3/4+макс И=10"
- 400 бр упр ~ 1 гр 2 т
- 800 кр руки с мал. л., трубкой 1/2 - акцент на разворот плечевого пояса

ИТОГО: 4600 м

(Вечер)

Разминка: 12x50 к/п P=1.10

- 10x100 кр 1/2 И=20"
- 400 дл упр

26.09.08 пятница

(Утро)

Разминка: 4x100 к/п

- 1600 кр гипоксия 50-3, 50-5, 50-3, 50-7
- 4x(3x200упр + 4x50!) дл, сп, бр P=1.10, кр P=1.00

ИТОГО: 5200 м

Проплыл только дельфин и спину. Сильно болели связки на локте (вчерашний армреслинг >:[). Дельфин плыл по 35, 39, 40, 38 с

Спину плыл по 39-42 с

(Вечер - зал)

Разминка - бег 10 мин

Работа в режиме 1 мин - 30 с, 2 круга

Подъемы туловища на наклонной скамье, прогибы до горизонтального положения, тяга блока (трицепс), разгибание ног (квадрицепс), "баттерфляй", скручивания торса с отягощением, разводка рук с гантелями лежа, выталкивание платформы ногами, упражнения на мышцы предплечья, "кроление"

.Растяжка - 15 мин

3 октября 2008, пятница

(Утро)

Разминка 400 кр

- 10x300 дл упр (150п+150л) п=23 i=15"
- 20x50 н. кр п=24 i=10"
- 12x150 кр лоп i=20" п=25

ИТОГО: 6200 м (2.45 ч)

Не мог разогнать пульс во 2 задании.

4 октября 2008, суббота

(Вечер)

Разминка 20x50 к/п P=1.00

- 400 к/п +200 бат!
- 400 к/п +200 н/с!
- 400 к/п +200 бр!
- 400 к/п +200 кр!
- 20x50 ноги кр 3/4 P=1.10
- 20x50 кр 3/4 P=1.00
- 400 кр на техн

ИТОГО: 5800 м (2.30 ч)

На двухсотке батом - волна перед лицом.

Двухсотка на спине - хорошая координация, вроде стала получаться мельница

Двухсотка кроль - опять качается таз

На ногах плыл по 0.55-1.05 (второй десяток - режим 1.20)

Кроль плыл по 0.40-0.45, закончил 0.33.

6 октября 2008, понедельник

(Утро)

Разминка: 400к/п, 200 ноги, 200 руки, 200 кр

- 20x25 ноги кр И=0.10
- 600 н/с ~ (50пр, 50лев)
- 20x25 кр И=0.10
- 600 н/с ~
- 20x25 ноги дл И=0.10

- 600 бр ~ (г-т-т)
- 20x25 дл И=0.10
- 600 бр

ИТОГО: 5400 м

Четвертаки кролем пошли неплохо - хорошая работа ног создавала хорошую волну, плечевой пояс двигался как надо, гребок вроде тоже особо не укорачивал.

На ногах дельфином не получилось разогнаться

В бате стал лучше прогиб и работа ног

На спине вроде наконец-то появилась слитность

7 октября 2008, вторник

(Утро)

- 10x400 кр П=25 И=0.30 (5 лоп, 5 без)
- 20x25 ноги кр! с допл
- 400 бр ~
- 400 н/с на техн

ИТОГО: 5800 м (Проплыл 3800 - 1,30 часа)

Проплыл только 8x400 и 10x25.

В кроле опять было раскачивание

(Вечер)

Разминка: 4x150 сп-бр-кр

- 800 кр 400-23, 400-25
- Симуляторы кр И=0.10 (1.00)
- § 50 + 100 + 50 (2.37)
- § 50 + 50 + 100 (2.35)
- § 100 + 50 + 50 (2.40)
- § 100 + 100 (2.45)
- § 4x50 (2.30)
- 400 бр упр 200 (г-т-т), 200 (т-г-г)
- 16x50 бр 3/4 P=1.15
- 400 ноги кр ~

ИТОГО: 3500 м (1.30 ч)

Симуляторы пошли плохо - тяжело было сохранять высокое положение локтя и скорость гребка в последних двух стадиях. Кроме того, сильно раскачивался.

Брасс плыл по 0.45-0.48. Очень плохо получалось скоординировать движение рук с ногами

9 октября 2008, четверг

Разминка: 200 к/п, 400 ноги, 400 кр

- 1000 кр лоп 300 - обычн, 400 - 6-ти уд, 300 - обычн
- 400 кр 6-ти уд, накат
- 8x50 кр! P=0.50
- 200 ~
- 2x200 к/п 1 - 3/4, 2 - макс
- 400 доп ~

ИТОГО: 3800 м (1.30 ч)

6-ти ударный кроль шел плохо, было такое ощущение, что меня сильно тормозит работа ног.

На полтинниках после лопаток вода чувствовалась плохо, но, тем не менее, плыл по 0.35-0.38.

Двухсотки комплексом проплыл за 3.09 и 2.49. Более-менее был только кроль во второй двухсотке (раскладка: 35-45-52-37)

10 октября 2008, пятница

(Утро)

Разминка: 200 к/п + 400 кр

- 300 дл! + 400 н/с~ + 300 дл~ + 400 н/с!
- 300 дл! + 400 бр~ + 300 дл~ + 400 бр!
- 300 дл! + 400 кр~ + 300 дл~ + 400 кр!
- 20x50 (1-кр, 1-дл) 1/2 И=20"
- 400 ~

ИТОГО: 6200 м (проплыл 5200 - 1.30 ч)

В дельфине наконец-то наметились подвижки. Стал делать пережат вместо того, чтобы держать плечи все время на поверхности - и движение упростилось КООРДИНАЛЬНО (чувство, будто с меня кандалы сняли). Улучшилось скольжение и качество гребка. Вопрос лишь в том, упадет ли скорость с новой техникой?

13 октября 2008, понедельник

(Вечер)

Разминка: 200 к/п 300 дл, 200 к/п 300 н/с ... (2000)

- 10x25 дл! с допл
- 600 бр г-т-т
- 10x25 кр! с допл
- 600 бр г-т-т
- 10x100 ноги 25!+75~ 5 - дл/кр, 5 - кр/дл

ИТОГО: 5200 м (Проплыл 3600 м за 2 ч)

Улучшения в дельфине продолжают... Плохой старт.

14 октября 2008, вторник

(Утро)

Разминка: 1600 к/п

- 4x300 ноги кр 1/2
- 6x500 п=25 (100 кр, 300 дл, 100 кр)
- 400 бр ~

ИТОГО: 6200 м (Проплыл 4800 за 2 часа)

(Вечер)

Разминка: 20x50 к/п P=1.00

- 3x800 симуляторы И=0.15 (1.00)
- § 200+200+400 (?)
- § 200+400+200 (12.30)
- § 400+200+200 (12.30)
- 400 дл 10 гр ~ + 4 гр!

ИТОГО: 3800 м (1.30 ч)

Очень тяжело дались симуляторы. Технику получалось контролировать только поначалу.

16 октября 2008, четверг

Разминка: 100 к/п + 100 дл, 100 к/п + 100 н/с ... (800)

- 900 кр гипоксия 3-5/3-7/3-9 (по 50)
- 400 упр кр (50п, 50л, 100 2-2-4)x2
- 5x200 кр P=3.40
- 200 ~

- 10x50 бр н/техн

ИТОГО: 3800 м (2 часа)

Опять большие проблемы с техникой в кроле. Короткий гребок, раскочка... Плыл по 2.35 - 2.47 - 2.55 - 2.45. В брасе тоже проблемы с отталкиванием.

17 октября 2008, пятница

(Утро)

Разминка: 1600 сп-бр-кр (по 100)

- 300 н. дл (25!+75~) + 400 дл
- 300 н. н/с(25!+75~) + 400 н/с
- 300 н. бр(25!+75~) + 400 бр
- 300 н. кр (25!+75~) + 400 кр
- 10x100 кр 3/4 (50п+50л)И=.15
- 10x25 с/с с допл (дл, кр)
- 400 бр н/скольж

ИТОГО: 6300 м (Проплыл 4100 - 2ч)

18 октября 2008, суббота

(Вечер)

Разминка на суше с резиной:

(20 раз полный гребок 3/4 и=0.20)x15

(20 раз конец гребка 3/4 и=0.20)x15

Тренировка в ластах

Разминка: 400 руки бр, ноги дл

- 6x100 50 дл вд ч/гр + 50 н. кр
- 6x100 50 кр 7/7 + 50 н. дл
- 20x50 упр дл P=1.00 1-1-1

ИТОГО: 2600 м (1 час)

После резины ощущения просто обалденные. Дельфином просто летал. Кроль тоже хорошо пошел. Несмотря на маленький объем и отсутствие утр. трени чувствую себя усталым - видимо из-за резины.

20 октября 2008, понедельник

(Утро)

Разминка на суше с резиной:

(20 раз полный гребок 3/4 и=0.20)x15

Разминка: 16x50 к/п

- 200 к/п + 400 упр дл + 4x50 дл!! и=30"
- 200 к/п + 400 упр сп + 4x50 сп!! и=30"
- 200 к/п + 400 упр бр + 4x50 бр!! и=30"
- 200 к/п + 400 упр кр + 4x50 кр!! и=30"
- 600 ноги к/п ~
- (4x25!! и=15" + 100 ~)x4 2-дл, 2-кр
- 600 ноги к/п ~

ИТОГО: 6000 м (проплыл 2600 - 1.30 ч)

21 октября 2008, вторник

(Утро)

Разминка на суше с резиной:
(20 раз полный гребок 3/4 и=0.20)x10

Разминка: 200 к/п + 100 батт
200 к/п + 100 н/с ... (1200)

- 3x100 батт! и=0.10 200 ~
- 3x100 кр! и=0.10 200 ~
- 3x100 батт! и=0.10 200 ~
- 3x100 кр! и=0.10 200 ~
- 400 кр 1/2 + 200 3/4 + 100 макс и=0.10
- 400 бр г-т-т
- 1500 руки кр в мал. лоп (500 ~ + 500 1/2 + 500 3/4)
- 400 бр г-т-т

ИТОГО: 6200 м

(Вечер)

Разминка на суше с резиной:
(20 раз полный гребок 3/4 и=0.20)x15

Разминка: 600 сп, бр, кр; 4x100 к/п, 200 кр

- 6x50 ноги дл! P=1.20
- 100 ~
- 6x50 руки дл! P=1.10
- 100 ~
- 6x50 кр! в лоп P=1.10
- 100 ~
- 1500 руки кр. в лоп (акцент на окончание гребка)

ИТОГО: 3900 м (1.45 ч)

На ногах плыл за 42-45 с

На руках - 40-45 с

В полной - 34-38 с (под конец уже не получалось толком доводить гребок до конца)

23 октября 2008, четверг

(Утро)

Разминка: 20x50 к/п P=1.00

- 4x100 дл-сп! и=0.30
- 100 ~
- 4x100 сп-бр! и=0.30
- 100 ~
- 4x100 бр-кр! и=0.30
- 100 ~
- 2x500 кр 1 ~ 1.40; 2 ~ 1.32-1.35
- 6x100 ноги дл, бр, кр P=2.50 вторая половина быстрее первой
- 200 ~

ИТОГО: 4200 м (проплыл 3600 - 1.20 ч)

Первую серию плыл по 1.30-1.35

Вторую - порядка 1.40

Третью - 1.25-1.35

(Вечер)

Разминка: 200 к/п + 400 кр

- 5x200 симуляторы и=0.40 (150 и=0.10 50)
- 2.37, 2.40, 2.20 (?! поменял технику) 2.32, 2.37
- 200 ~
- 20x50 кр P=1.00 (~0.40)

ИТОГО: 2600 м (1.10 ч)

25 октября 2008, суббота

(Утро)

Разминка на суше с резиной:

(20 раз полный гребок 3/4 и=0.20)x15

(20 раз окончание гребка 3/4 и=0.20)x5

Разминка: 200 к/п, 200 ноги, 200 руки, 200 в/ст

- 800 кр руки + 200 п/к
- 8x100 кр 3/4 P=1.50
- 8x75 бр 3/4 P=1.30
- 8x50 н/с 3/4 P=1.10
- 8x25 дл 3/4 P=0.40
- 200 бр ~
- 6x100 ноги дл P=2.40

ИТОГО: 4600 м (2 ч)

(Вечер)

Разминка на суше с резиной:

(20 раз полный гребок 3/4 и=0.20)x15

(Тренировка в ластах)

Разминка: 400 кр

- 4x50 кр! в лоп P=0.45
- 50 ~
- 4x50 дл! в лоп P=0.50
- 50 ~
- 4x50 кр! в лоп P=0.45
- 50 ~
- 4x50 дл! в лоп P=0.50
- 50 ~
- 4x50 кр! в лоп P=0.45
- 50 ~
- 1000 ноги

ИТОГО: 2400 м (1 ч)

27 октября 2008, понедельник

Разминка: 200 к/п, 400 кр

- 6x200 симуляторы
и=0.40 (150 и=0.10 50) 2.35, 2.41, 2.50, 3.01, 2.48, 2.38
- 200 бр ~
- 10x50 кр P=1.00 (~0.40)

ИТОГО: 2500 (1,5 ч)

28 октября 2008, вторник

(Утро)

Разминка на суше с резиной:

(20 раз полный гребок 3/4 и=0.20)x10

(20 раз окончание гребка 3/4 и=0.20)x5

Разминка: 200 к/п, 200 руки, 200 ноги, 200 коорд

- 5x200 симуляторы
и=0.40 (150 и=0.10 50) 2.40, 2.49, 2.50, 2.42, 2.39
 - 400 ~
 - 10x100 кр! (50 и=0.05 50) и=0.30 1.16, 1.18, (1.20-1.22)x5, 1.13, 1.18, 1.15
 - 400~
- ИТОГО: 3600 м (1.15 ч)

(Вечер)

Суша: разминка на тележке 8x10 P=1.00

Разминка: 200 к/п + 400 осн

- 10x100 кр! (50+50) и=0.30
- 1000 упр
- 20x50 P=1.10 (10 дл, 10 кр)
- 600 ноги ~

ИТОГО: 4200 м (1.45 ч)

29 октября 2008, среда

Разминка: 20x50 к/п

- 4x50 дл макс P=1.40 (0.36, 0.36, 0.36, 0.32)
- 200 ~
- 4x50 н/с макс P=1.40 (0.37, 0.37, 0.40, 0.36)
- 200 ~
- 4x50 бр макс P=1.40 (0.42, 0.40, 0.40, 0.41)
- 200 ~
- 4x50 кр макс P=1.30 (0.33, 0.31, 0.31, 0.29)
- 200 ~
- 10x100 ноги 25 дл! + 75 бр/кр ~
- 800 ноги в ластах

ИТОГО: 4400 м (проплыл 2800 м - 1.20 ч)

30 октября 2008, четверг

(Вечер)

Суша: разминка на тележке 14x8 P=1.00

Разминка: 400 к/п + 8x200 кр 1/2 и=0.30

- 6x75 кр! с допл 0.54, 1.00, 0.56, 0.56, 0.57, 0.54
- 100 ~
- 6x50 кр/дл с/с макс
- 200 ~

ИТОГО: 3200 м (1.30 ч)

1 ноября 2008, суббота

Разминка с резиной

3 ноября 2008, понедельник

Разминка на суше с резиной:

(20 раз полный гребок 3/4 и=0.20)x15

(20 раз окончание гребка 3/4 и=0.20)x5

Разминка: 3x400 (компл, ноги, руки)

В ластах:

- 20x50 2-2-2 P=1.00, лопатки
- 100 ~
- 18x50 кр P=1.00, лоп, (50 пр ~, 50 лев ~ 50 коорд макс)
- 200 ~

ИТОГО: 3400 м (1.15 ч)

4 ноября 2008, вторник

(Утро)

Разминка: 20x50 к/п

- 4x100 батт! P=3.00 (2-й полт. быстрее 1-го) 1.20, 1.26, 1.30, 1.28
- 1000 ~
- 4x100 кр! P=3.00 (2-й полт. быстрее 1-го) 1.15, 1.18, 1.15, 1.13
- 10x100 ноги 25!+25~+25!+25~ и=0.20

ИТОГО: 3800 м (1.30 ч)

Начал пить милдронат 2x1г / день

(Вечер)

Разминка с резиной на суше

(20 раз полный гребок 3/4 и=0.20)x10

Разминка: 200 к/п, 200 ноги, 200 руки, 200 п/к

- 6x15 с/с макс
- 100 ~
- 4x25 с/с макс (дл - 12.3, 12.7, кр 11.9, 12.3)
- 100 ~
- 2x50 с/с макс (кр - 27.8, дл - 28.7)
- 6x200 кр п=25 и=0.30

ИТОГО: 2500 м (1 ч)

Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 08:20:35 pm
Наслаждайтесь ;)

Little_boo от Ноября 28, 2008, 10:49:08 pm
Цитата: Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 08:20:35 pm
Наслаждайтесь ;)
жжошь, я на ходу придумываю и тут же забываю как проплыл :)

spiritmaster от Ноября 28, 2008, 11:13:59 pm
Цитата: Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 08:20:35 pm
Наслаждайтесь ;)
ладно ... проехали

Little_boo от Ноября 28, 2008, 11:17:06 pm
Цитата: Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 08:20:35 pm
Наслаждайтесь ;)
Чтоб я так жил по 2 тренировки в день, я так не плавал ни когда. :(Ты где плаваешь? По чем рубишь полтос?

Rokossovsky от Ноября 29, 2008, 12:10:06 am
Цитата: Little_boo от Ноября 28, 2008, 11:17:06 pm
Цитата: Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 08:20:35 pm

Наслаждайтесь ;)

Чтоб я так жил по 2 тренировки в день, я так не плавал ни когда. :(Ты где плаваешь? По чем рубишь полтос?

Плаваю в Олимпийском, плюс пытаюсь учиться на химфаке мгу.

Полтос баттом на последних соревнованиях - 27,2

Little_boo от Ноября 29, 2008, 01:25:41 am

Цитата: Rokossovsky от Ноября 29, 2008, 12:10:06 am

Плаваю в Олимпийском, плюс пытаюсь учиться на химфаке мгу.

Полтос баттом на последних соревнованиях - 27,2

С такими объемами у тебя, наврено, основная-то дистанция 100? Вполне можешь позволить, я то ее просто не доплываю.

spiritmaster от Ноября 29, 2008, 01:33:54 am

Цитата: Little_boo от Ноября 29, 2008, 01:25:41 am

Цитата: Rokossovsky от Ноября 29, 2008, 12:10:06 am

Плаваю в Олимпийском, плюс пытаюсь учиться на химфаке мгу.

Полтос баттом на последних соревнованиях - 27,2

С такими объемами у тебя, наврено, основная-то дистанция 100? Вполне можешь позволить, я то ее просто не доплываю.

чего так? лень?

Rokossovsky от Ноября 29, 2008, 01:42:28 am

Цитата: Little_boo от Ноября 29, 2008, 01:25:41 am

Цитата: Rokossovsky от Ноября 29, 2008, 12:10:06 am

Плаваю в Олимпийском, плюс пытаюсь учиться на химфаке мгу.

Полтос баттом на последних соревнованиях - 27,2

С такими объемами у тебя, наврено, основная-то дистанция 100? Вполне можешь позволить, я то ее просто не доплываю.

Ну, основная, да - 100. Но полтос я лучше плову.

Rokossovsky от Ноября 29, 2008, 01:43:07 am

Цитата: spiritmaster от Ноября 28, 2008, 11:13:59 pm

Цитата: Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 08:20:35 pm

Наслаждайтесь ;)

ладно ... проехали

Эт как понимать? :)

Little_boo от Ноября 29, 2008, 03:22:45 am

Цитата: spiritmaster от Ноября 29, 2008, 01:33:54 am

чего так? лень?

Я уже выше писал - 2-3 тренировки на воде в неделю, какая тут сотня? :o

spiritmaster от Ноября 29, 2008, 12:27:58 pm

Цитата: Rokossovsky от Ноября 29, 2008, 01:43:07 am

Цитата: spiritmaster от Ноября 28, 2008, 11:13:59 pm

Цитата: Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 08:20:35 pm

Наслаждайтесь ;)

ладно ... проехали

Эт как понимать? :)

я задал вопрос, ты написал как ты крут ... я не спорю, и как пловешь ты мне нравится, только я не об этом спросил

spiritmaster от Ноября 29, 2008, 12:28:41 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 29, 2008, 03:22:45 am

Цитата: spiritmaster от Ноября 29, 2008, 01:33:54 am

чего так? лень?

Я уже выше писал - 2-3 тренировки на воде в неделю, какая тут сотня? :o

ясно все с тобой! "напряженный спортсмен" озабоченный результатом)))

Rokossovsky от Ноября 29, 2008, 12:47:01 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 29, 2008, 12:27:58 pm
Цитата: Rokossovsky от Ноября 29, 2008, 01:43:07 am
Цитата: spiritmaster от Ноября 28, 2008, 11:13:59 pm
Цитата: Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 08:20:35 pm

Наслаждайтесь ;)
ладно ... проехали

Эт как понимать? :)

я задал вопрос, ты написал как ты крут ... я не спорю, и как плывешь ты мне нравится, только я не об этом спросил

Причем тут крут или нет?! Абсолютно не это имелось в виду. Я тебе написал программу тренировок, в которой добрая половина - около 4 км, т.е. как раз на 1,5 часа. А вторую половину - вполне можно сократить, оставив лишь основное, либо просто уменьшив объем каждого задания в зависимости от его важности.

Например,

Цитировать

3 октября 2008, пятница

(Утро)

Разминка 400 кр

- 10x300 дл упр (150п+150л) п=23 i=15"
- 20x50 н. кр п=24 i=10"
- 12x150 кр лоп i=20" п=25

ИТОГО: 6200 м (2.45 ч)

Убираешь 3 серии дельфином (-900 метров), наполовину сокращаешь плавание на ногах (- 500 м), оставляешь 8x150 кр (- 600 м)

Итого: 4200 м - вполне можно за 1,5 часа успеть. Если нужно еще больше сократить объем - то лучше убирать прежде всего кроль, упражнения дельфином в этом задании - основное, кролевые серии нужны, чтобы раскачивать сердце (что тоже лишним не будет).

Просто все тренировки мне так расписывать лениво, будут вопросы - задавай.

madfish от Ноября 29, 2008, 04:17:14 pm

просмотрел сегодня с фэлпсом фильмец из серии swimwithstars и понял, насколько техника у все разная. В этом видео показывали заплыв 200м, там слева и справа плывут самураи Мацуда и Шибата(у них вроде бы руки прямые), а справа от Шибаты плывет австралиец D'арсу, так вот у него техника рук это что-то - они у него скрючены и входят в воду по-моему тоже скрюченными ??? и 200 метров с такими вот руками это ...! Еще кое-кто в этом заплыве при вдохе смотрит в небо, что тоже странно... вообще как-то таГ. Может кто прокомментирует ...?

Peter68 от Ноября 29, 2008, 06:29:35 pm

Цитата: madfish от Ноября 29, 2008, 04:17:14 pm

просмотрел сегодня с фэлпсом фильмец из серии swimwithstars и понял, насколько техника у все разная. В этом видео показывали заплыв 200м, там слева и справа плывут самураи Мацуда и Шибата(у них вроде бы руки прямые), а справа от Шибаты плывет австралиец D'арсу, так вот у него техника рук это что-то - они у него скрючены и входят в воду по-моему тоже скрюченными ??? и 200 метров с такими вот руками это ...! Еще кое-кто в этом заплыве при вдохе смотрит в небо, что тоже странно... вообще как-то таГ. Может кто прокомментирует ...? Неплохо было бы привести ссылку на фильмец. А то непонятно, о чем речь (мне по крайней мере).

spiritmaster от Ноября 29, 2008, 07:15:47 pm

Цитата: madfish от Ноября 29, 2008, 04:17:14 pm

просмотрел сегодня с фэлпсом фильмец из серии swimwithstars и понял, насколько техника у все разная. В этом видео показывали заплыв 200м, там слева и справа плывут самураи Мацуда и Шибата(у них вроде бы руки прямые), а справа от Шибаты плывет австралиец D'арсу, так вот у него техника рук это что-то - они у него скрючены и входят в воду по-моему тоже скрюченными ??? и 200 метров с такими вот руками это ...! Еще кое-кто в этом заплыве при вдохе смотрит в небо, что тоже странно... вообще как-то таГ. Может кто прокомментирует ...? еще круче - 200 на ои

знаешь ... а что тут комментировать? каждый - как может ...

мне интересно смотреть дельфин у двоих - фэлпс (все так ... как тренер прописал, все как боумен объяснял) и чех (тут вообще круто - угол выхода из воду круче чем у фэлпса гораздо, руки идут почти через верх, но явно, что делает он это не напряженно и вообще он плывет одноударным, волну у него очень высокую тело делает и скольжение с паузой, но гребков раза в полтора меньше фэлпса) - вот тебе 2 крайности, остальные ... как-то не производят впечатление (или почти фэлпс или почти чех)

spiritmaster от Ноября 29, 2008, 07:17:28 pm

Цитата: Rokossovsky от Ноября 28, 2008, 08:20:35 pm

Просто все тренировки мне так расписывать лениво, будут вопросы - задавай. понятное дело!) спасибо!

Little_boo от Ноября 30, 2008, 12:24:31 am

Цитата: spiritmaster от Ноября 29, 2008, 12:28:41 pm

ясно все с тобой! "напряженный спортсмен" озабоченный результатом)))

Я считаю, что человек если чем-то занимается должен это делать целеустремленно и с конкретно поставленной целью. Если тебе нравится просто так убивать по 2-3 часа (с учетом дороги) каждый день, чтобы тупо купаться - ну это твой выбор. Лично мое мнение, что купаться надо в пруду не втирая при этом всем про фелпса, а в бассейне надо плавать.

Кстати, завтра утром первенство бауманки, вроде бы открытое. Поеду пропрыгу, посмотрим что я наплавал за 3 недели, после 2-х лет без тренировок. Вот тут в новостях инфа: <http://vkontakte.ru/club4851976>

Rokossovsky от Ноября 30, 2008, 12:40:55 am

О, я тоже поеду :)

Григор от Ноября 30, 2008, 01:38:58 am

Цитата: Little_boo от Ноября 30, 2008, 12:24:31 am

Я считаю, что человек если чем-то занимается должен это делать целеустремленно и с конкретно поставленной целью. Если тебе нравится просто так убивать по 2-3 часа (с учетом дороги) каждый день, чтобы тупо купаться - ну это твой выбор. Лично мое мнение, что купаться надо в пруду не втирая при этом всем про фелпса, а в бассейне надо плавать.

Я, почти 4 года уже, хожу в бассейн, в среднем по 5 раз в неделю. И - не надоедает. Более того: иногда чувствую, что бешено устал, и надо бы отдохнуть сегодня. Но, ноги сами ведут меня в бассейн. Некоторые говорят мне: какая у тебя сила воли! Но, правда в том, что нет у меня силы воли. Она бы понадобилась мне, чтобы заставить себя побольше отдыхать. :)

Параллельно наблюдаю, какая большая текучесть в бассейне. Многие приходят месяц - другой, и... исчезают. А, надоело им, просто напросто.

Знаете в чём причина? Они ПЛАВАЮТ РАДИ ЗДОРОВЬЯ. Они не ставят перед собой ИНТЕРЕСНОЙ, АЗАРТНОЙ цели - быстрее и красивее плавать. Приходят изо дня в день, и тупо плывут свои час-полтора (скорее всего, назначенные врачом) "по собачьи", или, так называемым "брассом". Такое не может не надоедать.

Назначили тебе оздоровительное плавание? Отлично. Приходи в бассейн, и..... постарайся поставить себе хорошую технику, чтобы красивее и быстрее плавать. Это такая, интересная, трудная и завораживающая задача!!! Она засасывает! И, самое главное, этот процесс будет длиться долго, на годы. Так что, не надоест. ЗДОРОВЬЕ - человек никаким органом не чувствует. Это, просто, отсутствие болезней. ЗДОРОВЬЕ ощущаешь только тогда, когда теряешь его. Поэтому, это очень расплывчатая, не конкретная цель - "ПЛАВАТЬ РАДИ ЗДОРОВЬЯ".

А вот, СКОРОСТЬ, ТЕХНИЧНОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ - совершенно конкретные цели. Ты каждый день чувствуешь приближение к цели. И это подбадривает, и заставляет идти дальше. Результат - то самое ЗДОРОВЬЕ.

madfish от Ноября 30, 2008, 12:12:11 pm

+1 Григор, жызненна.

Григор от Ноября 30, 2008, 01:45:25 pm

Цитата: madfish от Ноября 30, 2008, 12:12:11 pm

+1 Григор, жызненна.

Спасибо!

Seafarer от Ноября 30, 2008, 02:42:30 pm

Цитата: Григор от Ноября 30, 2008, 01:38:58 am

Цитата: Little_boo от Ноября 30, 2008, 12:24:31 am

Я считаю, что человек если чем-то занимается должен это делать целеустремленно и с конкретно поставленной целью. Если тебе нравится просто так убивать по 2-3 часа (с учетом дороги) каждый день, чтобы тупо купаться - ну это твой выбор. Лично мое мнение, что купаться надо в пруду не втирая при этом всем про фелпса, а в бассейне надо плавать.

Я, почти 4 года уже, хожу в бассейн, в среднем по 5 раз в неделю. И - не надоедает. Более того: иногда чувствую, что бешено устал, и надо бы отдохнуть сегодня. Но, ноги сами ведут меня в бассейн. Некоторые говорят мне:

какая у тебя сила воли! Но, правда в том, что нет у меня силы воли. Она бы понадобилась мне, чтобы заставить себя побольше отдыхать. :)

Параллельно наблюдаю, какая большая текучесть в бассейне. Многие приходят месяц - другой, и... исчезают. А, надоело им, просто напросто.

Знаете в чём причина? Они ПЛАВАЮТ РАДИ ЗДОРОВЬЯ. Они не ставят перед собой ИНТЕРЕСНОЙ, АЗАРТНОЙ цели - быстрее и красивее плавать. Приходят изо дня в день, и тупо плывут свои час-полтора (скорее всего, назначенные врачом) "по собачьи", или, так называемым "брассом". Такое не может не надоедать.

Назначили тебе оздоровительное плавание? Отлично. Приходи в бассейн, и..... постарайся поставить себе хорошую технику, чтобы красивее и быстрее плавать. Это такая, инетересная, трудная и завораживающая задача!!! Она засасывает! И, самое главное, этот процесс будет длиться долго, на годы. Так что, не надоест. ЗДОРОВЬЕ - человек никаким органом не чувствует. Это, просто, отсутствие болезней. ЗДОРОВЬЕ ощущаешь только тогда, когда теряешь его. Поэтому, это очень расплывчатая, не конкретная цель - "ПЛАВАТЬ РАДИ ЗДОРОВЬЯ".

А вот, СКОРОСТЬ, ТЕХНИЧНОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ - совершенно конкретные цели. Ты каждый день чувствуешь приближение к цели. И это подбадривает, и заставляет идти дальше. Результат - то самое ЗДОРОВЬЕ.

Хорошо сказал! + еще 1))

П.С. А где плюсики ставить ?

spiritmaster от Ноября 30, 2008, 03:50:53 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 30, 2008, 12:24:31 am

Цитата: spiritmaster от Ноября 29, 2008, 12:28:41 pm

ясно все с тобой! "напряженный спортсмен" озабоченный результатом)))

Я считаю, что человек если чем-то занимается должен это делать целеустремленно и с конкретно поставленной целью. Если тебе нравится просто так убивать по 2-3 часа (с учетом дороги) каждый день, чтобы тупо купаться - ну это твой выбор. Лично мое мнение, что купаться надо в пруду не втирая при этом всем про фелпса, а в бассейне надо плавать.

Кстати, завтра утром первенство бауманки, вроде бы открытое. Поеду пропрыгу, посмотрим что я наплавал за 3 недели, после 2-х лет без тренировок. Вот тут в новостях инфа: <http://vkontakte.ru/club4851976> я же говорю, очень все напряженно!)

Little_boo от Ноября 30, 2008, 08:48:29 pm

Цитата: Григор от Ноября 30, 2008, 01:38:58 am

Я, почти 4 года уже, хожу в бассейн, в среднем по 5 раз в неделю. И - не надоедает. Более того: иногда чувствую, что бешено устал, и надо бы отдохнуть сегодня. Но, ноги сами ведут меня в бассейн. Некоторые говорят мне: какая у тебя сила воли! Но, правда в том, что нет у меня силы воли. Она бы понадобилась мне, чтобы заставить себя побольше отдыхать. :)

Параллельно наблюдаю, какая большая текучесть в бассейне. Многие приходят месяц - другой, и... исчезают. А, надоело им, просто напросто.

Это совсем другая вещь, я после работы еле прусь в бассейн уставший, башка трешит и т.п. Выхожу другим человеком, эта история не о том. Смена деятельности, хобби всегда дает такой эффект.

Цитата: Григор от Ноября 30, 2008, 01:38:58 am

Знаете в чём причина? Они ПЛАВАЮТ РАДИ ЗДОРОВЬЯ. Они не ставят перед собой ИНТЕРЕСНОЙ, АЗАРТНОЙ цели - быстрее и красивее плавать. Приходят изо дня в день, и тупо плывут свои час-полтора (скорее всего, назначенные врачом) "по собачьи", или, так называемым "брассом". Такое не может не надоедать.

Назначили тебе оздоровительное плавание? Отлично. Приходи в бассейн, и..... постарайся поставить себе хорошую технику, чтобы красивее и быстрее плавать. Это такая, инетересная, трудная и завораживающая задача!!! Она засасывает! И, самое главное, этот процесс будет длиться долго, на годы. Так что, не надоест. ЗДОРОВЬЕ - человек никаким органом не чувствует. Это, просто, отсутствие болезней. ЗДОРОВЬЕ ощущаешь только тогда, когда теряешь его. Поэтому, это очень расплывчатая, не конкретная цель - "ПЛАВАТЬ РАДИ ЗДОРОВЬЯ".

А вот, СКОРОСТЬ, ТЕХНИЧНОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ - совершенно конкретные цели. Ты каждый день чувствуешь приближение к цели. И это подбадривает, и заставляет идти дальше. Результат - то самое ЗДОРОВЬЕ.

Вот тут я не согласен. Скорость, техничность и выносливость - это ни как к здоровью не относится. Хочется заниматься здоровьем, для этого нужно просто двигать. Не важно, быстро медленно, главное на жопе не сидеть. Можно бегать, можно зарядку дома делать, можно КУПАТЬСЯ в бассейне. А скорость, техничность и выносливость имеют вполне отчетливый результат это время. Соответственно если хорошая скорость, техничность и выносливость - то и время хорошее. Только чтобы все это было хорошее пахать надо. А для здоровья, достаточно просто не протухнуть (двигаться) и скорость, техничность тут совершенно не при чем.

Little_boo от Ноября 30, 2008, 08:51:08 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 30, 2008, 03:50:53 pm

я же говорю, очень все напряженно!)

ды расслабся, уже все поняли, что ты не любитель напрягаться.

madfish от Ноября 30, 2008, 09:51:53 pm

думаю, для здоровья достаточно даже по сабачьи часик в день плавать, так - чисто для тонуса, аппетита и помыться. А чего ведь еще надо трудящемуся человеку - поплавать от души. Что будет с дядей, если он после работы вместо того чтобы идти к жене и детишкам - пойдет тянуть резину, потом растягиваться начнет, а потом заеешит серию батом 16x200 в режиме 2 минуты? Да он на след. день будет парализован! :D

Григор от Ноября 30, 2008, 10:41:39 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 30, 2008, 08:48:29 pm

Хочется заниматься здоровьем, для этого нужно просто двигать. Не важно, быстро медленно, главное на жопе не сидеть. Можно бегать, можно зарядку дома делать, можно КУПАТЬСЯ в бассейне.

Всё правильно, только один маленький нюанс: так не бывает! Если бы могли так, достаточно долго, то все было бы ОК. Нудно, понимаешь?

Если бы я не окунулся в технику спортивного плавания, то, уверяю, меня и на месяц бы не хватило.

А можешь ты работать над техникой, сидя на жопе? Ты вынужден двигаться, и, хочешь не хочешь, получаешь здоровье.

Little_boo от Ноября 30, 2008, 11:47:55 pm

Цитата: Григор от Ноября 30, 2008, 10:41:39 pm

Всё правильно, только один маленький нюанс: так не бывает! Если бы могли так, достаточно долго, то все было бы ОК. Нудно, понимаешь?

Если бы я не окунулся в технику спортивного плавания, то, уверяю, меня и на месяц бы не хватило.

А можешь ты работать над техникой, сидя на жопе? Ты вынужден двигаться, и, хочешь не хочешь, получаешь здоровье.

Так какая разница? Просто плавать или бесцельно работать над техникой, если не будет прогресса точно так же надоеет через месяц. А если хочется прогресса - то работать надо, напрягаться. Просто spiritmaster думает, что прогресс от "расслабления" и "легкого" плавания приходит, нет не приходит.

Григор от Декабря 01, 2008, 01:05:57 am

Цитата: Little_boo от Ноября 30, 2008, 11:47:55 pm

Просто spiritmaster думает, что прогресс от "расслабления" и "легкого" плавания приходит...

До какого-то уровня - приходит. Абсолютно точно. Ну, мастером спорта не станешь. Но, ни у меня, ни у spiritmaster нету ещё этого уровня. А у тебя - есть. Вот мы и не понимаем друг друга.

Сытый голодного не поймёт! :)

spiritmaster от Декабря 01, 2008, 06:57:24 am

Цитата: Григор от Декабря 01, 2008, 01:05:57 am

Цитата: Little_boo от Ноября 30, 2008, 11:47:55 pm

Просто spiritmaster думает, что прогресс от "расслабления" и "легкого" плавания приходит...

До какого-то уровня - приходит. Абсолютно точно. Ну, мастером спорта не станешь. Но, ни у меня, ни у spiritmaster нету ещё этого уровня. А у тебя - есть. Вот мы и не понимаем друг друга.

Сытый голодного не поймёт! :)

да ладно!

дело не в уровне, это другое ...

он не понял, что я про расслабление в ГОЛОВЕ

вчера я целый день был как в тумане, потому, что попытался на 2/3 повторить программку рокосовского (ту, что на 6.2 км), не сказал бы что это отдых, да и результаты я не скрываю, а он даже за что проплыл 50 дельфин боится обнародовать, с одной стороны все так серьезно и все дела, а с другой ... краснеет как девица - я про это напряжение, про страх что все вокруг не заплодируют ... как то это все не по взрослому

Rokossovsky от Декабря 01, 2008, 09:38:18 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 01, 2008, 06:57:24 am

да ладно!

дело не в уровне, это другое ...

он не понял, что я про расслабление в ГОЛОВЕ

вчера я целый день был как в тумане, потому, что попытался на 2/3 повторить программку рокосовского (ту, что на 6.2 км), не сказал бы что это отдых, да и результаты я не скрываю, а он даже за что проплыл 50 дельфин боится обнародовать, с одной стороны все так серьезно и все дела, а с другой ... краснеет как девица - я про это

напряжение, про страх что все вокруг не заплодируют ... как то это все не по взрослому
Странно, для человека, плывущего 200-ку баттом по 2-му разряду это - вполне посильная задача. И абсолютно ичего ужасного там нет, согласись, все упражнения в прогулочном темпе - пульс максимум 25. Разве что большой объем так мог подействовать. Если совсем невмоготу - попей че-нить ноотропное, типа пирацетама и пикамилаона.

По поводу "боится обнародовать" и "страх, что все вокруг не заплодируют" - это, видимо, тоже глюки после тренировки. Не знаю с чего ты взял, что степень моего самоуважения коррелирует с восторженностью окружающих - это не так. Только мнение моего тренера влияет на этот параметр (если она говорит - "хорошо", а вокруг все орут "отстой" - я буду доволен, если же наоборот - то мы вместе ищем косяки и исправляем их :)
Про результаты - да, конкретных цифр я не назвал (так ведь ими никто и не поинтересовался), но указал прогресс - что, по-моему, гораздо важнее. Если интересуется конкретика - сейчас 50 бат 27,22 (было 27,92), сотня батт - 1:04,3 (было 1:06,6)

Григор от Декабря 01, 2008, 10:13:39 am

Цитата: Rokossovsky от Декабря 01, 2008, 09:38:18 am

Если интересуется конкретика - сейчас 50 бат 27,22 (было 27,92), сотня батт - 1:04,3 (было 1:06,6)

Для меня это невероятная скорость! Я аплодирую :D

Правда, я об этом уже знал, т.к. засекал по видеоролику Ваших соревнований. Приблизительно, конечно.

Григор от Декабря 01, 2008, 10:32:46 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 01, 2008, 06:57:24 am

он не понял, что я про расслабление в ГОЛОВЕ

Можно совет тебе дам, по технике? Одна из основных проблем у тебя, судя по роликам, это голова. А точнее - шея. Я так понимаю, ты об этом и говоришь? Она у тебя напряжена. Обрати внимание на Кроккера (или, кого хочешь из великих, но только тех, кто дышит не на каждый гребок). Сразу после захода рук в воду, у него лоб (взгляд) подымается, и он смотрит на то, как руки тянутся вперед для захвата. Это очень четко видно в тех циклах, где он не дышит. Вот, если шея расслаблена, то обязательно будет это движение головы. Если же этого нету, значит шея напряжена.

Посмотри на этом ролике второй цикл:

<http://www.youtube.com/watch?v=qpfy0Z6xPtY&feature=related>

Rokossovsky от Декабря 01, 2008, 11:08:41 am

Цитата: Григор от Декабря 01, 2008, 10:32:46 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 01, 2008, 06:57:24 am

он не понял, что я про расслабление в ГОЛОВЕ

Можно совет тебе дам, по технике? Одна из основных проблем у тебя, судя по роликам, это голова. А точнее - шея. Я так понимаю, ты об этом и говоришь? Она у тебя напряжена. Обрати внимание на Кроккера (или, кого хочешь из великих, но только тех, кто дышит не на каждый гребок). Сразу после захода рук в воду, у него лоб (взгляд) подымается, и он смотрит на то, как руки тянутся вперед для захвата. Это очень четко видно в тех циклах, где он не дышит. Вот, если шея расслаблена, то обязательно будет это движение головы. Если же этого нету, значит шея напряжена.

Посмотри на этом ролике второй цикл:

<http://www.youtube.com/watch?v=qpfy0Z6xPtY&feature=related>

Не, он, походу про ментальное напряжение речь ведет ;)

Little_boo от Декабря 01, 2008, 11:09:43 am

Цитата: Григор от Декабря 01, 2008, 01:05:57 am

До какого-то уровня - приходит. Абсолютно точно. Ну, мастером спорта не станешь. Но, ни у меня, ни у spiritmaster нету ещё этого уровня. А у тебя - есть. Вот мы и не понимаем друг друга.

Сытый голодного не поймёт! :)

До какого-то это ключевое слово. Если тело бросать в воду каждый день, конечно, оно по любому чуть лучше плыть рано или поздно будет. Там жирок будет уменьшаться, физика чуть улучшаться, чувство воды улучшаться. Но я бы это прогрессом не называл.

Просто человек, который будет тратить на тренировки меньше времени, но тратить его с головой добьется "уровня" быстрее и проще.

Little_boo от Декабря 01, 2008, 11:13:05 am

Цитата: Григор от Декабря 01, 2008, 10:32:46 am

Можно совет тебе дам, по технике? Одна из основных проблем у тебя, судя по роликам, это голова.

Да, я согласен проблема в голове, только не в том где ты ее видишь. Проблему по технике я 2 страницы назад подробно описал, по пунктам. И головы там не было ибо это уже мелочи.

Little_boo от Декабря 01, 2008, 11:14:33 am
Цитата: Григор от Декабря 01, 2008, 10:32:46 am
Посмотри на этом ролике второй цикл:
<http://www.youtube.com/watch?v=qpfy0Z6xPtY&feature=related>
Есть примеры плавания крокера по-длиннее? Посмотреть хочется внимательно.

Григор от Декабря 01, 2008, 01:44:28 pm
Цитата: Rokossovsky от Декабря 01, 2008, 11:08:41 am
Не, он, походу про ментальное напряжение речь ведет ;)
Я тоже так подумал, поэтому переспросил, об этом он говорит, или нет.

Григор от Декабря 01, 2008, 01:58:55 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 01, 2008, 11:14:33 am
Есть примеры плавания крокера по-длиннее? Посмотреть хочется внимательно.
Зайди сюда
<http://www.youtube.com>
и набери "crocker fly" или "crocker butterfly" или "crocker swim" и нажимай "search"

spiritmaster от Декабря 01, 2008, 10:10:49 pm
Цитата: Rokossovsky от Декабря 01, 2008, 09:38:18 am
Про результаты - да, конкретных цифр я не назвал (так ведь ими никто и не поинтересовался), но указал прогресс - что, по-моему, гораздо важнее. Если интересует конкретика - сейчас батт 27,22 (было 27,92), сотня батт - 1:04,3 (было 1:06,6)
разговор был про литл_бу))) с чего ты взял, что про тебя?

Little_boo от Декабря 01, 2008, 10:15:19 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 01, 2008, 06:57:24 am
а он даже за что проплыл 50 дельфин боится обнародовать, с одной стороны все так серьезно и все дела, а с другой ... краснеет как девица - я про это напряжение, про страх что все вокруг не заплодируют ... как то это все не по взрослому
ну во-первых, лично ты меня не спрашивал.
во-вторых, зачем он тебе нужен?
В-третьих, хочешь давай поиграем в больше/меньше, раз тебе так интересно. ;D Делай ставку.

spiritmaster от Декабря 01, 2008, 10:18:01 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 01, 2008, 10:15:19 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 01, 2008, 06:57:24 am
а он даже за что проплыл 50 дельфин боится обнародовать, с одной стороны все так серьезно и все дела, а с другой ... краснеет как девица - я про это напряжение, про страх что все вокруг не заплодируют ... как то это все не по взрослому
ну во-первых, лично ты меня не спрашивал.
во-вторых, зачем он тебе нужен?
В-третьих, хочешь давай поиграем в больше/меньше, раз тебе так интересно. ;D Делай ставку.
зачем мне это?
все что проплыл - все твое) что я судья или тренер?)

Rokossovsky от Декабря 01, 2008, 10:42:27 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 01, 2008, 10:10:49 pm
разговор был про литл_бу))) с чего ты взял, что про тебя?
Ну.. Меня слегка смутил переход ::)
Цитировать
...потому, что попытался на 2/3 повторить программку рокосовского... да и результаты я не скрываю, а он даже за что проплыл 50 дельфин боится обнародовать, с одной стороны все так серьезно и все дела...
Совсем не обратил внимание, что ты цитировал Little_boo. Вот что бывает, когда очень мало спишь :)

Rokossovsky от Декабря 01, 2008, 10:46:47 pm
Цитата: Григор от Декабря 01, 2008, 10:13:39 am
Для меня это невероятная скорость! Я апплодирую :D
Правда, я об этом уже знал, т.к. засекал по видеоролику Ваших соревнований. Приблизительно, конечно.

Во-первых - лучше на "ты", в интернете так привычнее. :)

Во-вторых - результат для моего возраста очень средний, восхищаться тут нечем. Вполне возможно, что если бы ты приложил те же усилия, которые сейчас прикладываешь, но только в моем возрасте, то результат вполне мог бы быть лучше.

Little_boo от Декабря 01, 2008, 10:48:51 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 01, 2008, 10:18:01 pm

зачем мне это?

ну, как ты же писал что якобы боюсь что-то обнародовать. значит тебя этот вопрос волнует и тебе интересно, но при этом ты меня ничего не спрашивал. Так я и предлагаю, поиграть ты узнаешь, что тебя волнует, а я расслаблюсь от игры. Видишь - всем польза. ;D

Цитата: Rokossovsky от Декабря 01, 2008, 10:42:27 pm

Ну.. Меня слегка смутил переход :)

я тоже не понял, как связана твоя программа и то как кто-то боится результаты обнародовать :) видимо мы с тобой очень напряжены, надо расслабиться и ответ придет ;)

Little_boo от Декабря 01, 2008, 10:50:32 pm

Цитата: Rokossovsky от Декабря 01, 2008, 10:46:47 pm

Во-первых - лучше на "ты", в интернете так привычнее. :)

Во-вторых - результат для моего возраста очень средний, восхищаться тут нечем. Вполне возможно, что если бы ты приложил те же усилия, которые сейчас прикладываешь, но только в моем возрасте, то результат вполне мог бы быть лучше.

да уж, щас детки так плывут что е-мае. Я по выходным хожу в свою спорт школу, плаваю там на дорожке с детьми, так они по 200 плывут, а я в том же режиме по 100. Иначе меня только на раза 2 хватит. :)

madfish от Декабря 01, 2008, 11:07:10 pm

я тоже некоторое время назад ходил к 7 утра на треню, а по соседней плавали триатлонисты - плывут кролем как заводные =) а я в это время плыву всякие упражнения батт и думаю - может все бросить к чертям и тоже без остановки жарить...а они потом спят в душе ...

Little_boo от Декабря 01, 2008, 11:08:32 pm

Цитата: madfish от Декабря 01, 2008, 11:07:10 pm

я тоже некоторое время назад ходил к 7 утра на треню, а по соседней плавали триатлонисты - плывут кролем как заводные =) а я в это время плыву всякие упражнения батт и думаю - может все бросить к чертям и тоже без остановки жарить...а они потом спят в душе ...
в душе они должны спать только после бега :)

spiritmaster от Декабря 01, 2008, 11:33:23 pm

Цитата: Rokossovsky от Декабря 01, 2008, 09:38:18 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 01, 2008, 06:57:24 am

Странно, для человека, плывущего 200-ку баттом по 2-му разряду это - вполне посильная задача. И абсолютно ичего ужасного там нет, согласись, все упражнения в прогулочном темпе - пульс максимум 25. Разве что большой объем так мог подействовать. Если совсем невмоготу - попей че-нить ноотропное, типа пирацетама и пикамилаона.

я тебе уже писал почему, но ты не услышал: у меня не больше чем полтора часа на тренировку и нет возможности есть по часам, спать по часам (я не восстанавливаюсь как ты), я уж не говорю, про то что где тебе сутки нужны чисто физиологически мне нужно двое-трое, а 200 дельфин - чистый адреналин, мне просто очень нравится

Little_boo от Декабря 02, 2008, 09:14:12 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 01, 2008, 11:33:23 pm

я тебе уже писал почему, но ты не услышал: у меня не больше чем полтора часа на тренировку и нет возможности есть по часам, спать по часам (я не восстанавливаюсь как ты), я уж не говорю, про то что где тебе сутки нужны чисто физиологически мне нужно двое-трое, а ну что ты застеснялся, угадывать будешь - нет? :)

Цитировать

200 дельфин - чистый адреналин, мне просто очень нравится

Я бы сказал, что это мазохизм чистый, мне не нравится :)

spiritmaster от Декабря 02, 2008, 10:11:58 am

Цитата: Little_boo от Декабря 02, 2008, 09:14:12 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 01, 2008, 11:33:23 pm

я тебе писал почему, но ты не услышал: у меня не больше чем полтора часа на тренировку и нет возможности есть по часам, спать по часам (я не восстанавливаюсь как ты), я уж не говорю, про то что где тебе сутки нужны чисто физиологически мне нужно двое-трое, а ну что ты застеснялся, угадывать будешь - нет? :)

Цитировать

200 дельфин - чистый адреналин, мне просто очень нравится

Я бы сказал, что это мазохизм чистый, мне не нравится :)

нет, наберешься смелости - сам похващаешься)

ну ... возможно и мазохизм, а я тащусь)

я вот не понимаю в чем прелесть полтийника ... ну прыгнул, ну коснулся ... и? а кайф-то в чем?

у меня в бывшем клубе соревнования 50 кроль выиграл мужик с животом как на 5-ом месяце беременности и со страшным перегаром ... выплыл из 28 ... я бы посмотрел на него ... на 200)))

Григор от Декабря 02, 2008, 10:24:30 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 02, 2008, 10:11:58 am

я вот не понимаю в чем прелесть полтийника ... ну прыгнул, ну коснулся ... и? а кайф-то в чем?

у меня в бывшем клубе соревнования 50 кроль выиграл мужик с животом как на 5-ом месяце беременности и со страшным перегаром ... выплыл из 28 ... я бы посмотрел на него ... на 200)))

Аминь!!! На длинной дистанции становится видно, пловец ты, или силач.

Little_boo от Декабря 02, 2008, 10:58:25 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 02, 2008, 10:11:58 am

нет, наберешься смелости - сам похващаешься)

ну ладно, раз ты боишься спросить, я тебе так скажу за 26.01 я проплыл в воскресенье

Цитата: spiritmaster от Декабря 02, 2008, 10:11:58 am

ну ... возможно и мазохизм, а я тащусь)

бываает и такое ;D

Цитата: spiritmaster от Декабря 02, 2008, 10:11:58 am

я вот не понимаю в чем прелесть полтийника ... ну прыгнул, ну коснулся ... и? а кайф-то в чем?

у меня в бывшем клубе соревнования 50 кроль выиграл мужик с животом как на 5-ом месяце беременности и со страшным перегаром ... выплыл из 28 ... я бы посмотрел на него ... на 200)))

Это лишь говорит о уровне плавания тех кто с ним соревновался, да мужик в плохой форме, но плавать в отличие от других умеет. Стыдно должно быть тем, что без живота ему эти 50 проирал.

Цитата: Григор от Декабря 02, 2008, 10:24:30 am

Аминь!!! На длинной дистанции становится видно, пловец ты, или силач.

Ничего подобного. Получается, что Александр Попов не пловец, он вообще больше 100м не плавал.

Григор от Декабря 02, 2008, 02:28:18 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 02, 2008, 10:58:25 am

Цитата: Григор от Декабря 02, 2008, 10:24:30 am

На длинной дистанции становится видно, пловец ты, или силач.

Ничего подобного. Получается, что Александр Попов не пловец, он вообще больше 100м не плавал.

Не плавал, или не умел??? Это разные вещи.

Если он чуть-чуть, на пару секунд хуже других плавал 1500 м, и поэтому не участвовал на стаерских заплывах, то это одно.

Но, если человек лупит 50 м за 28 сек. (первый разряд), а 200-ку и по второму разряду не может - это совсем другая история.

Little_boo от Декабря 02, 2008, 03:08:21 pm

Цитата: Григор от Декабря 02, 2008, 02:28:18 pm

Не плавал, или не умел??? Это разные вещи.

Если он чуть-чуть, на пару секунд хуже других плавал 1500 м, и поэтому не участвовал на стаерских заплывах, то это одно.

опять не правильно, он бы 1500 доплыл, но не пару секунд хуже, а сильно хуже, очень сильно хуже.

Цитата: Григор от Декабря 02, 2008, 02:28:18 pm

Но, если человек лупит 50 м за 28 сек. (первый разряд), а 200-ку и по второму разряду не может - это совсем другая история.

Интересные у вас разряды, вообще-то это 2-рой. Да и потом какая разница, специализация для того и создана.

Тот кто плавает 50 не должен плавать 200. Если я плыву по МС полтос и возможно 200 докываляю до 1р, что это я плавать не умею?

Rokossovsky от Декабря 02, 2008, 03:15:01 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 07:03:49 pm

я физически не смогу, умру через месяц (я пробовал до смены работы еще, довел полтора часа до 4.5 км 5 раз в неделю - чере 2 месяца, такая усталость накатила!!! плыл интервалами по 25 200 м - так четвертной из 20 сек. не мог выскочить)...

Ты не поверишь, но это абсолютно нормальное состояния для спортсмена (только обычно оно наступает намного раньше, чем через 2 месяца). Оно характеризуется банальной фразой "быть под нагрузкой". Когда ты находишься под нагрузкой, тебе не то что бы на работу и учебу поехать после бассейна - тебе вообще из душевой вылезать сил нет. И это нормально. Результаты на воде в этот период тоже оставляют желать лучшего. Тут Аргон как-то писал, что когда прекращает на время тренировки, то может целую неделю спать часа оп 4 и крутиться как мячик - это реальность, по себе знаю! Но затем, недели за две до соревнований, наступает период подводки (то есть - сброса нагрузки). Во время этого периода тренировку, которую в другое время ты плывешь за 45 минут надо растянуть на 1,5-2 часа. Вот тут-то и наступает кайф, особенно когда ты близок к пику формы - создается такое ощущение, что ты не плывешь - ты летишь по воде! Это волшебное ощущение, которое стоит того, чтобы терпеть все предыдущие тяготы и лишения. Ну а после этого наступают соревнования - это вообще отдельная песня... Это нельзя описать - это надо испытать хотя бы раз. После этого пик формы проходит, но ты все равно уже на новом уровне - и с него готов стартовать выше!

Зал, как показывает мой опыт тебе для такого уровня 200-ки может и не понадобится, а вот концепцию тренировок пересмотреть придется.

Думашь, я от нечего делать сильно заморачиваюсь на спортпитании? Нет, просто для меня это - способ хоть как-то повысить свою производительность (читай - восстановление) вне бассейна в период больших тренировочных нагрузок.

Little_boo от Декабря 02, 2008, 03:44:16 pm

Цитата: Rokossovsky от Декабря 02, 2008, 03:15:01 pm

Ты не поверишь, но это абсолютно нормальное состояния для спортсмена

В принципе +1, но спать-то надо нормально иначе это подрыв здоровья будет.

Цитата: Rokossovsky от Декабря 02, 2008, 03:15:01 pm

Думашь, я от нечего делать сильно заморачиваюсь на спортпитании? Нет, просто для меня это - способ хоть как-то повысить свою производительность (читай - восстановление) в период больших тренировочных нагрузок.

Я вот ни как не заморачиваюсь (пока), можно и нормально питаться. Другой вопрос, что тем кто работает не всегда это возможно и тут действительно можно что-нить поесть, но перебарживать не стоит. Ибо все это на печень и почки ложится... хотя и безвредное.

Григор от Декабря 02, 2008, 04:14:34 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 02, 2008, 03:08:21 pm

Цитата: Григор от Декабря 02, 2008, 02:28:18 pm

Но, если человек лупит 50 м за 28 сек. (первый разряд), а 200-ку и по второму разряду не может - это совсем другая история.

Интересные у вас разряды, вообще-то это 2-рой. Да и потом какая разница, специализация для того и создана.

Тот кто плавает 50 не должен плавать 200. Если я плыву по МС полтос и возможно 200 докываляю до 1р, что это я плавать не умею?

Это я про баттерфляй. Забыл, как у нас тема называется?

Григор от Декабря 02, 2008, 04:16:11 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 02, 2008, 03:08:21 pm

Цитата: Григор от Декабря 02, 2008, 02:28:18 pm

Не плавал, или не умел??? Это разные вещи.

Если он чуть-чуть, на пару секунд хуже других плавал 1500 м, и поэтому не участвовал на стаерских заплывах, то это одно.

опять не правильно, он бы 1500 доплыл, но не пару секунд хуже, а сильно хуже, очень сильно хуже.

Норматив МММК выполнит, надеюсь? Если нет, значит в самом деле, не пловец, а спринтер!!! :)

Little_boo от Декабря 02, 2008, 04:21:17 pm

Цитата: Григор от Декабря 02, 2008, 04:16:11 pm

Норматив МММК выполнит, надеюсь?

Это у него надо спрашивать, вполне допускаю что МСМК он мог и не осилить.

Цитата: Григор от Декабря 02, 2008, 04:16:11 pm

Если нет, значит в самом деле, не пловец, а спринтер!!! :)

Это че выходит, что олимпийский чемпион на 50в/с и не пловец вовсе? :(

spiritmaster от Декабря 02, 2008, 04:59:58 pm

Цитата: Rokossovsky от Декабря 02, 2008, 03:15:01 pm

Цитата: spiritmaster от Ноября 27, 2008, 07:03:49 pm

Ты не поверишь, но это абсолютно нормальное состояния для спортсмена (только обычно оно наступает намного раньше, чем через 2 месяца). Оно характеризуется банальной фразой "быть под нагрузкой". Когда ты находишься под нагрузкой, тебе не то что бы на работу и учебу поехать после бассейна - тебе вообще из душевой вылезать сил нет. И это нормально. Результаты на воде в этот период тоже оставляют желать лучшего. Тут Аргон как-то писал, что когда прекращает на время тренировки, то может целую неделю спать часа оп 4 и крутиться как мячик - это реальность, по себе знаю! Но затем, недели за две до соревнований, наступает период подводки (то есть - сброса нагрузки). Во время этого периода тренировку, которую в другое время ты плывешь за 45 минут надо растянуть на 1,5-2 часа. Вот тут-то и наступает кайф, особенно когда ты близок к пику формы - создается такое ощущение, что ты не плывешь - ты летишь по воде! Это волшебное ощущение, которое стоит того, чтобы терпеть все предыдущие тяготы и лишения. Ну а после этого наступают соревнования - это вообще отдельная песня... Это нельзя описать - это надо испытать хотя бы раз. После этого пик формы проходит, но ты все равно уже на новом уровне - и с него готов стартовать выше!

Зал, как показывает мой опыт тебе для такого уровня 200-ки может и не понадобится, а вот концепцию тренировок пересмотреть придется.

Думаешь, я от нечего делать сильно замораживаюсь на спорпитании? Нет, просто для меня это - способ хоть как-то повысить свою производительность (читай - восстановление) вне бассейна в период больших тренировочных нагрузок.

ты, конечно прав, но опять, для себя!)

ты пойми ... у меня жизнь построена не вокруг плавания, как бы мне не нравилось плыть

я не спорю, про цели, про циклы и про питание

ты пойми, мне планировать нагрузку в бассейне очень сложно, не потому что лень, а потому, что планы основные могут все поменять

ты представь что будет если тебе придется прервать соревнования и поехать встречать партнера в аэропорт, или отменить запланированную тренировку загрузочную, потому что нарисовалась командировка на неделю на это время ...

моя проблема в том, что плавать приходится ... как стрелять "от бедра", выкроил время - вперед, а уж про подготовку к соревнованиям ...))) народ, который работает как я - наверняка поймет, все что я могу:

- спортивное питание, да и ... в общем за обедом с партнерами не достанешь бутылочку и не попьешь))) смешно)))

а дома только утром рано и вечером поздно

- в общем определить задачу на период в несколько месяцев, с постоянными изменениями от графика работы

- несколько раз за этот период может повезти и совпадут дежурства нормального тренера и мои занятия рано

утром - вообще праздник!!! чтоб посмотрел и указал на ошибки (за последний год прошлая неделя - первое везение)

у меня подход к тренировкам другой

я понимаю, что по этой причине и прогресс не слишком быстрый да и форму удержать на уровне не так просто

я понимаю, что ты сам не тренировал таких как я и в это погружаться тебе незачем, ну разве что сам планируешь

когда-нибудь стать инструктором в клубе, тогда такие как я тебе БОЛЬШОЕ спасибо скажут (за хорошие

деньги))), если ты попробуешь понять их желания и доступные им возможности и исходя из этого что-то

советовать

то что ты написал для меня ОЧЕНЬ много значит, даже при всех ограничениях, вот только повторить это на 100% я не смогу и темп твоего прогресса я не смогу удержать, у меня жизнь другая, еще раз спасибо!

Little_boo от Декабря 02, 2008, 05:36:42 pm

Я тоже сейчас работаю, а до этого одновременно получал 2 образования - и ничего. Правда я сразу с приходом в институт решил, что такой дурью как 200м бат заниматься не буду.

Rokossovsky от Декабря 02, 2008, 10:32:38 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 02, 2008, 04:59:58 pm

ты, конечно прав, но опять, для себя!)

ты пойми ... у меня жизнь построена не вокруг плавания, как бы мне не нравилось плыть

я не спорю, про цели, про циклы и про питание

ты пойми, мне планировать нагрузку в бассейне очень сложно, не потому что лень, а потому, что планы основные могут все поменять

ты представь что будет если тебе придется прервать соревнования и поехать встречать партнера в аэропорт, или отменить запланированную тренировку загрузочную, потому что нарисовалась командировка на неделю на это время ...

моя проблема в том, что плавать приходится ... как стрелять "от бедра", выкроил время - вперед, а уж про подготовку к соревнованиям ...))) народ, который работает как я - наверняка поймет, все что я могу:

- спортивное питание, да и ... в общем за обедом с партнерами не достанешь бутылочку и не попьешь))) смешно)))

а дома только утром рано и вечером поздно

- в общем определить задачу на период в несколько месяцев, с постоянными изменениями от графика работы - несколько раз за этот период может повезти и совпадут дежурства нормального тренера и мои занятия рано утром - вообще праздник!!! чтоб посмотрел и указал на ошибки (за последний год прошлая неделя - первое везение)

у меня подход к тренировкам другой

я понимаю, что по этой причине и прогресс не слишком быстрый да и форму удержать на уровне не так просто я понимаю, что ты сам не тренировал таких как я и в это погружаться тебе незачем, ну разве что сам планируешь когда-нибудь стать инструктором в клубе, тогда такие как я тебе БОЛЬШОЕ спасибо скажут (за хорошие деньги))), если ты попробуешь понять их желания и доступные им возможности и исходя из этого что-то советовать

то что ты написал для меня ОЧЕНЬ много значит, даже при всех ограничениях, вот только повторить это на 100% я не смогу и темп твоего прогресса я не смогу удержать, у меня жизнь другая, еще раз спасибо!

Я прекрасно понимаю, что для тебя - плавание лишь хобби, хоть и очень любимое. Более того, я бы очень хотел, чтобы и для меня это было бы так, ведь моя будущая профессия вряд ли со спортом будет связана. Хотя, на самом деле, я уже не исключаю для себя возможность заочного получения физкультурного образования...

По поводу спортивного питания. Во время обеда - нужно обедать нормальной пищей, а вот, например, в перерыве между совещаниями - не грех грамм 200 гейнера пропустить ;). По-моему не так сложно таскать с собой литр гейнера в шейкере (более 1000 ккал) на весь день. Плюс на ночь можно пить что-нибудь типа трибулуса для улучшения выработки тестостерона, а, следовательно и восстановления. Глютами на ночь опять-таки. Да ты и сам, наверняка все знаешь.

Вообще, если я когда-нибудь (всякое может быть) стану тренером и ко мне подойдет человек с просьбой, подобной твоей ("хочу плыть 200 батт за 2,25") то я первым делом озвучу следующий расклад:

- Технику можно поставить даже при 2-3 тренировках в неделю спокойно.

- Точно так же, при этом количестве тренировок (особенно если добавить зал), можно достаточно успешно прогрессировать на полтиннике (на сотне тоже можно, но гораздо сложнее). При более-менее хорошей технике для полтинника тренировки могут быть и не очень регулярными.

- Если же хочется плыть двухсотку хорошо, то надо искать работу с нормированным графиком. Если такой возможности нет, или делать этого не хочется - можно тренировать 50 и 100, а двухсотка за счет этого сама пойдет, хоть и не так хорошо, как хотелось бы.

Еще раз повторяюсь - мне очень приятно, что то, что я пишу и выкладываю - помогает кому-то подняться на новый уровень. И не важно, что кто-то не может повторить эту программу тренировок. Я, когда по утрам плаваю, тоже сокрушаюсь, что не могу и близко плыть в таких же режимах, как парни из сборной Москвы по соседней дорожке.

Little_boo от Декабря 02, 2008, 10:44:19 pm

нафиг всякие гейгеры и прочую муть, поберегите печень. Лучше куска мяса в картошкой ничего нет.

Rokossovsky от Декабря 02, 2008, 11:16:28 pm

Хорошо, вот тебе натуральный гейнер (копирайт бай Бизон):

Цитировать

Тема для тех, кто серьезно тренируется и работает, а по сему для тех, кому надо серьезно питаться, а готовить в лом, да и времени нет.

Сё блюдо я употребляю на завтрак, а также как питание после ленча и перед тренировкой, так как ленч в 12, тренировка в 18 или 19, а есть то надо.

Берётся грамм 600-700 молока + 150-200гр геркулеса + 30гр протеина + банан (вкуснее замороженный) или замороженная черника, клубника или любая фигня по вкусу. Можно и без фруктов, но с фруктами вкуснее. Всё это перемешивается миксером по однообразной консистенции. Именно по этому важно юзать не слишком мало молока иначе всё будет густо и противно. В итоге получается:

60-70гр. белка

90-120гр. углеводов

1000-1200ккал.

Такой реальненький завтрак. При этом выпить это нет проблем, так как геркулес не разбух, вы попробуйте столько каши съесть

Я так питаюсь уже 2-3 года и до сих пор не надоело и реально работает

Вместо протеина - можно белок нескольких яиц взять. Только вот все это гораздо более геморно, менее вкусно и чуть менее полезно, нежели гейнер развести. ;)

Little_boo от Декабря 02, 2008, 11:22:06 pm

Цитата: Rokossovsky от Декабря 02, 2008, 11:16:28 pm

Хорошо, вот тебе натуральный гейнер (копирайт бай Бизон):

ну это совсем другое дело :)

Кстати, смотрю вот видео: <http://www.youtube.com/watch?v=GK0LA1KYG7E>
блин, узнаю свои кривые кисти при проносе...значит не я один :)

Little_boo от Декабря 02, 2008, 11:39:56 pm
Смотрите какую я темную вещь нашел, 3д можели техник чемпионов, осталось только выяснить кто есть кто.
http://www.virtual-swim.com/3d_mv/top_btn/fly/2006wc/2006wc_q.html - это мне кажется фелпс
http://www.virtual-swim.com/3d_mv/top_btn/fly/2005wc_100/2005wc_100_q.html - а это крокер, очень познавательно

Rokossovsky от Декабря 03, 2008, 12:17:05 am
Цитата: Little_boo от Декабря 02, 2008, 11:39:56 pm
Смотрите какую я темную вещь нашел, 3д можели техник чемпионов, осталось только выяснить кто есть кто.
http://www.virtual-swim.com/3d_mv/top_btn/fly/2006wc/2006wc_q.html - это мне кажется фелпс
http://www.virtual-swim.com/3d_mv/top_btn/fly/2005wc_100/2005wc_100_q.html - а это крокер, очень познавательно
Это уже давно было ;) тока на другом сайте <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=2630.0>

Rokossovsky от Декабря 03, 2008, 12:17:58 am
Цитата: Little_boo от Декабря 02, 2008, 11:22:06 pm
Цитата: Rokossovsky от Декабря 02, 2008, 11:16:28 pm
Хорошо, вот тебе натуральный гейнер (копирайт бай Бизон):
ну это совсем другое дело :)

Кстати, смотрю вот видео: <http://www.youtube.com/watch?v=GK0LA1KYG7E>
блин, узнаю свои кривые кисти при проносе...значит не я один :)
Кисти просто хорошо расслаблены, так и должно быть. У меня тоже вболтаются как бескостные. :)

Little_boo от Декабря 03, 2008, 07:48:22 am
Цитата: Rokossovsky от Декабря 03, 2008, 12:17:05 am
Это уже давно было ;) тока на другом сайте <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=2630.0>
ну это его английская версия

al.zhu от Декабря 03, 2008, 10:41:27 am
Цитата: Little_boo от Декабря 03, 2008, 07:48:22 am
Цитата: Rokossovsky от Декабря 03, 2008, 12:17:05 am
Это уже давно было ;) тока на другом сайте <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=2630.0>
ну это его английская версия
Что поразительно, сайт хостится в Японии.

Little_boo от Декабря 03, 2008, 10:54:07 am
Цитата: al.zhu от Декабря 03, 2008, 10:41:27 am
Что поразительно, сайт хостится в Японии.
так это вроде просто языковая опция, просто домен другой почему-то

al.zhu от Декабря 03, 2008, 11:50:11 am
Цитата: Little_boo от Декабря 03, 2008, 10:54:07 am
Цитата: al.zhu от Декабря 03, 2008, 10:41:27 am
Что поразительно, сайт хостится в Японии.
так это вроде просто языковая опция, просто домен другой почему-то
Нет, мне firefox пишет, что ip-шник хоста в Японии.

Little_boo от Декабря 03, 2008, 12:26:02 pm
Цитата: al.zhu от Декабря 03, 2008, 11:50:11 am
Нет, мне firefox пишет, что ip-шник хоста в Японии.
так я и говорю, что это оригинальный японский сайт, но на английском и с другим доменом, это не мешает ему хоститься в японии

madfish от Декабря 03, 2008, 05:24:04 pm
Мужики, вот я еще на ютубе нашел такое видео <http://www.youtube.com/watch?v=hLn218BD-IQ&feature=related> -
чувак показывает главные моменты в батте - что скажете, подойдет для начала? сам чувак гребет неплохо,

бодрячком =)

Little_boo от Декабря 03, 2008, 05:51:48 pm
у него на мой взгляд небольшая проблемка с ногами есть, которая на скорости почти пропадает, а так в общем хорошо. Мне бы такую гибкость, я бы тоже поплыл. :)

spiritmaster от Декабря 03, 2008, 09:46:20 pm
Цитата: al.zhu от Декабря 03, 2008, 10:41:27 am
Цитата: Little_boo от Декабря 03, 2008, 07:48:22 am
Цитата: Rokossovsky от Декабря 03, 2008, 12:17:05 am
Это уже давно было ;) тока на другом сайте <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=2630.0>
ну это его английская версия
Что поразительно, сайт хостится в Японии.
это и есть японский сервер, вот оригинал:
http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2006wc/2006wc_q.php

Григор от Декабря 06, 2008, 03:34:23 am
Цитата: Peter68 от Сентября 29, 2008, 08:33:28 am
Григор, прочитай сам внимательно статью http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=494&Itemid=14 и найди десять отличий со своей трактовкой. Все выделения мои.

-----1-----
«Появляется ошибка «недогребание»»
«Потому, что последняя фаза гребка должна была быть, по идее, самой эффективной, создающей львиную долю тяги, и, к тому же, поднимающей тело высоко над водой.»
«Довести гребок до конца, не разворачивая плечи, а держа их в естественном, слегка сутулом состоянии. Почувствовать, как из-за этой, последней фазы гребка – «отталкивания» тело не только движется вперёд, но и заметно всплывает над водой.»
«После хлёсткого отталкивания...»
«...за счёт качественной опоры о воду в конечной фазе гребка.»

-----2-----
«Уделяйте больше внимания созданию импульса проноса рук и управлению этим импульсом во время проноса, вместо выполнения отталкивания.»
«...и как только центр массы тела пройдет точки захвата, она переходит к проносу.»
«Как только тело пройдет над ладонями, «отпустите воду» и снова выполните пронос.»
«Как только корпус начнет двигаться над кистями, разверните их ребром, чтобы облегчить вынос рук для очередного проноса.»
«Как только корпус начал двигаться вперед над кистями, поверните кисти ребром ладони немного в стороны (как при ударе в карате), чтобы помочь повторному выбросу рук вперед.»
После этого вопроса, всё время, когда плавал баттом, пытался понять, что я делаю в конце гребка. И многое понял. Вот мой комментарий этого момента (конечной фазы гребка):
Нет никаких сомнений, что отталкивание - самая эффективная фаза гребка. Но в этой фазе, одновременно с ней начинается и подготовка к проносу. Это очень интересная механика: руки в локтях выпрямляются, вследствие чего кисти и предплечья отталкивают воду назад. Но, одновременно с выпрямлением, сами локти поднимаются и несколько, даже, двигаются в стороны, тем самым начав процесс проноса (т.е. плечи начинают пронос рук). Повторяю, эти два процесса, - конец отталкивания и начало проносящего движения локтей - совпадают по времени. Вот так и достигается плавность и непрерывность цикла.
Что касается поворота кистей "ребром ладони в стороны", могу сказать следующее: это движение тоже имеет место, но смысл его не в том, чтобы "отпускать воду" и потерять опору кистями, а в том, чтобы создать и направить ВПЕРЁД, к противоположному бортику, гидрадинамическую подъёмную силу. Объясняю: в конце отталкивания, кисти движутся изнутри наружу, ПОЧТИ перпендикулярно оси тела. Если во время такого движения Вы будете держать кисть перпендикулярно воде (как в средней фазе гребка), то вектор силы реакции воды будет направлен, конечно же, обратно движению кисти, т.е. снаружи во внутрь тела, перпендикулярно оси тела. На это уйдёт уйма сил, но тяги, естественно - никакой. С помощью же поворотов кисти (в разных, кстати, фазах гребка), создаётся гидродинамическая подъёмная сила, которая, в отличие от силы сопротивления воды направлена не прямо обратно движению руки, а перпендикулярно ей. Поэтому, хотя траектория гребка и кривая, но в любой её точке, в любой момент времени, суммарная реакция воды на кисти направлена строго ВПЕРЁД. Кстати, эта реакция и создаёт и передаёт локтям импульс для проноса.

Лирическое отступление:

Открыл себе страшную тайну: и в кроле, всё это, таким же образом обстоит.
Если покапаться, то даже между брассом и кролем нету никакой разницы. Всё те же принципы во всех способах плавания.

spiritmaster от Декабря 06, 2008, 03:19:18 pm

Гриша!

ты сам себя победил!!!

мне пришлось векторную картинку нарисовать ... с эпюрой!!! чтобы понять что ты сказал)))

статья эта http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=494&Itemid=14

с точностью до запятой описывает как мишка плыет, что и требовалось доказать!

а то ... "специфическая, только для него подходит" ...

Григор от Декабря 06, 2008, 04:25:07 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 06, 2008, 03:19:18 pm

Гриша!

ты сам себя победил!!!

мне пришлось векторную картинку нарисовать ... с эпюрой!!! чтобы понять что ты сказал)))

статья эта http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=494&Itemid=14

с точностью до запятой описывает как мишка плыет, что и требовалось доказать!

а то ... "специфическая, только для него подходит" ...

Я не въехал. Можно человеческим языком? ;)

Григор от Декабря 06, 2008, 04:33:03 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 06, 2008, 03:19:18 pm

а то ... "специфическая, только для него подходит" ...

Я всё время говорю, что это бред. Техники у разных пловцов, только визуально разные. А по сути, точь в точь одинаковые.

А тренер Terry Laughlin не изобрёл новой техники. Ничего подобного. Он, просто, нашёл новые слова, и новые образы, чтобы описать рациональную технику. Талант - чисто педагогический.

spiritmaster от Декабря 06, 2008, 09:16:56 pm

Цитата: Григор от Декабря 06, 2008, 04:25:07 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 06, 2008, 03:19:18 pm

Я не въехал. Можно человеческим языком? ;)

то есть ... ты сам не понял что сказал?

я же говорю! ты просто лучший!!!

spiritmaster от Декабря 06, 2008, 09:21:39 pm

Цитата: Григор от Декабря 06, 2008, 04:33:03 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 06, 2008, 03:19:18 pm

а то ... "специфическая, только для него подходит" ...

Я всё время говорю, что это бред. Техники у разных пловцов, только визуально разные. А по сути, точь в точь одинаковые.

А тренер Terry Laughlin не изобрёл новой техники. Ничего подобного. Он, просто, нашёл новые слова, и новые образы, чтобы описать рациональную технику. Талант - чисто педагогический.

тебе этого мало?

вот бы мне кто с чисто педагогическим талантом помог!!!

Григор от Декабря 06, 2008, 11:44:43 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 06, 2008, 09:16:56 pm

то есть ... ты сам не понял что сказал?

я же говорю! ты просто лучший!!!

Я, просто, боялся, что это с иронией. Если без, то - согласен. :)

Little_boo от Декабря 07, 2008, 12:21:28 am

читаю вас и фигею

Григор от Декабря 07, 2008, 12:25:03 am

Цитата: Little_boo от Декабря 07, 2008, 12:21:28 am

читаю вас и фигею

Чем могу помочь? Почему фигеешь???

Little_boo от Декабря 07, 2008, 12:34:56 am

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 12:25:03 am

Чем могу помочь? Почему фигеешь???

один начинает, вроде бы с прописных истин, а заканчивает какой-то гидро динамикой. Другой рисует эпюры, чтобы его понять и в очередной раз оправляет к технике фелпса. В очередной раз неся ересь, что его техника подходит всем.

Уже специалисты сказали, что техника специфическая. пловцы сказали, пример привели, а воз и ныне там.

Григор от Декабря 07, 2008, 12:44:51 am

Цитата: Little_boo от Декабря 07, 2008, 12:34:56 am

один начинает, вроде бы с прописных истин, а заканчивает какой-то гидро динамикой. Другой рисует эпюры, чтобы его понять и в очередной раз оправляет к технике фелпса. В очередной раз неся ересь, что его техника подходит всем.

Уже специалисты сказали, что техника специфическая. пловцы сказали, пример привели, а воз и ныне там.

Ах, ты против гидродинамики? А я её люблю. Так что, мы в этом вопросе не договоримся.

А на счёт специфичности техники спор - давний. Но вместо того, чтобы фигеть, приведи, пожалуйста конкретные, существенные различия между техникой Фелпса и всеми остальными. Можешь перечислить несколько? Тогда я соглашусь с тобой. А так, это не разговор, согласишься!

Little_boo от Декабря 07, 2008, 12:52:57 am

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 12:44:51 am

Ах, ты против гидродинамики? А я её люблю. Так что, мы в этом вопросе не договоримся.

А на счёт специфичности техники спор - давний. Но вместо того, чтобы фигеть, приведи, пожалуйста конкретные, существенные различия между техникой Фелпса и всеми остальными. Можешь перечислить несколько? Тогда я соглашусь с тобой. А так, это не разговор, согласишься!

Ну, я выше давал ссылки на 3д модели фелпса и крокера, разница очевидна:

http://www.virtual-swim.com/3d_mv/top_btn/fly/2006wc/2006wc_q.html

http://www.virtual-swim.com/3d_mv/top_btn/fly/2005wc_100/2005wc_100_q.html

У фелпса конкретно очень большая работа плечами вверх/вниз, у крокера ничего подобного нет, у него плоский дельфин.

У фелпса очень большая фаза захвата гребка, и явно выраженный конец. У крокера маленький захват и на одной скорости весь гребок (во силища-то). У фелпса очень широкий захват и широкий сам гребок, у крокера захват узкий и от подбородка почти идут вместе. Ну и так далее... Смотрите, мне наглядно видно можно покрутить, и т.п.

Григор от Декабря 07, 2008, 01:25:47 am

Цитата: Little_boo от Декабря 07, 2008, 12:52:57 am

У фелпса конкретно очень большая работа плечами вверх/вниз, у крокера ничего подобного нет, у него плоский дельфин.

У фелпса очень большая фаза захвата гребка, и явно выраженный конец. У крокера маленький захват и на одной скорости весь гребок (во силища-то). У фелпса очень широкий захват и широкий сам гребок, у крокера захват узкий и от подбородка почти идут вместе. Ну и так далее... Смотрите, мне наглядно видно можно покрутить, и т.п. И это всё ты называешь разницей? Вот я - офигеваю от этого!

Я уверен, что их тренера никогда не давали им установок, типа:

- на каком расстоянии, в миллиметрах, должны быть кисти в момент захода, во время гребка и т. д..

- насколько высоко вверх-вниз должны ходить плечи

- сколько миллисекунд должен длиться захват, а сколько - остальной гребок

и т. п..

Но зато они давали установки, типа:

- что они должны чувствовать при гребке

- какими способами можно добиться этих чувств.

и т.д..

А добиваясь этих, универсальных чувств, каждый пловец вырабатывает "свою технику". Ты можешь копировать Фелпса 100 лет, но у тебя ничего не выйдет, т.к. ты не Фелпс. У тебя другая длина рук, ног, тела, другая масса, рост, сила и т.п.. Так что, не надо заморачиваться о различиях. Эта разница у тебя будет обязательно, хочешь ты, или не хочешь. Потому, что каждый человек уникален.

Надо просто изучать все нюансы техники и внедрять их. А эти нюансы - универсальны. Я могу перечислить их сотни. И они правильны для ВСЕХ. Для примера: можешь ты назвать фамилию хоть одного пловца, который плывёт не с "высоким локтем". Или, плывёт зажато, не расслабленно. Или, сгибается-разгибается в позвоночнике

- в обласит поясницы, а не в грудной части. И т. д., и т. п.. Ещё раз говорю, могу перечислить сотни нюансов,

которых придерживаются Все, без исключения великие пловцы.

Разницы, которые ты назвал - НЕ СУЩЕСТВЕННЫ!!!! Они визуальны, а не по делу.

Little_boo от Декабря 07, 2008, 02:11:46 am

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 01:25:47 am

И это всё ты называешь разницей? Вот я - офигеваю от этого!

Да, я называю это огромной разницей. Это совершенно разные техники и по фазам гребка, и по темпу, и по кинематике. Если ты не считаешь это разницей, что тогда вы так часто упоминаете Фелпса, ну упоминайте кого угодно - они все владеют техникой батом хорошо и вся база у них есть.

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 01:25:47 am

Я уверен, что их тренера никогда не давали им установок, типа:

- на каком расстоянии, в миллиметрах, должны быть кисти в момент захода, во время гребка и т. д..

- насколько высоко вверх-вниз должны ходить плечи

- сколько миллисекунд должен длиться захват, а сколько - остальной гребок

и т. п..

http://vkontakte.ru/video4385755_81609427

вот смотри фильм, снят как по фелпсу, только ещё показан разбор техники на видео, они там углы сгибания ног меряют. Где-то на 35.50. Более того, эта система в свое время была куплена у нас. Так что американцы миллиметры меряют во всю.

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 01:25:47 am

Но зато они давали установки, типа:

- что они должны чувствовать при гребке

- какими способами можно добиться этих чувств.

и т.д..

А добываясь этих, универсальных чувств, каждый пловец вырабатывает "свою технику". Ты можешь копировать Фелпса 100 лет, но у тебя ничего не выйдет, т.к. ты не Фелпс. У тебя другая длина рук, ног, тела, другая масса, рост, сила и т.п.. Так что, не надо заморачиваться о различиях. Эта разница у тебя будет обязательно, хочешь ты, или не хочешь. Потому, что каждый человек уникален.

Одно другому не мешает, понятное дело что все особенности техники каждый спортсмен уже по себе примеряет. Но фазы гребка, темп, полодение тела в воду и т.п. Это все корректируется по видео.

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 01:25:47 am

Надо просто изучать все нюансы техники и внедрять их. А эти нюансы - универсальны. Я могу перечислить их сотни. И они правильны для ВСЕХ. Для примера: можешь ты назвать фамилию хоть одного пловца, который плывёт не с "высоким локтем". Или, плывёт зажато, не расслабленно. Или, сгибается-разгибается в позвоночнике - в области поясницы, а не в грудной части. И т. д., и т. п.. Ещё раз говорю, могу перечислить сотни нюансов, которых придерживаются все, без исключения великие пловцы.

Разницы, которые ты назвал - НЕ СУЩЕСТВЕННЫ!!!! Они визуальны, а не по делу.

То о чем ты говоришь, это базовая техника. Это то, на что я вас призываю смотреть, и чему я вас призываю учиться.

Что же касается Нюансов, как ты их назвал, то они как раз очень существенны именно на них и плывутся мировые рекорды. И такая огромная визуальная разница, ты можешь представить что это представляет собой в воде - это просто разная кинематика.

Григор от Декабря 07, 2008, 03:19:51 am

Цитата: Little_boo от Декабря 07, 2008, 02:11:46 am

http://vkontakte.ru/video4385755_81609427

вот смотри фильм, снят как по фелпсу, только ещё показан разбор техники на видео, они там углы сгибания ног меряют. Где-то на 35.50. Более того, эта система в свое время была куплена у нас. Так что американцы миллиметры меряют во всю.

Видел и этот фильм, и десятки других - подобных. А так же читал много аналогичных статей.

Ты забываешь, что они созданы для того, чтобы пиарить спортсмена, или же, чтобы продать этот фильм, или статью. Это, просто напросто - ШОУ. Вот и месят там всякую х... ню!!! Лишь бы было интересно широкой массе, - массе непросвещённых.

У меня много роликов в компе, где соревнования высокого уровня (ЧМ, Олимпиада и т.д.). Года три назад, когда не очень умел плавать, и не разбирался в нюансах техники плавания, смотрел эти ролики, и удивлялся: "какие разные техники!!! У одного руки прямые, у другого - согнутые. У одного голова высокая, у другого - еле видна макушка. Один гребёт быстро, другой - медленно, но длинно. Некоторые вообще - прихрамывают, мама не горюй. Один плывёт двухударным кролем, другой - шестиударным. На всех восьми дорожках в старте, ни одной похожей друг на друга пары пловцов!!!"

А сейчас, смотрю, и удивляюсь, какие они все одинаковые, всё таки. По большому счёту. Потому, что уже мой глаз отличает суть от шелухи. Названные тобой отличия такие же смешные, как то, что один дышит в левую сторону, а другой в правую. Или, один дышит 2-2, а другой - 3-3.

И, поверь мне, никто ничего не мерит, ни миллиметром, ни угломерами, и ни миллисекундами. Гидродинамика тут ТАКАЯ СЛОЖНАЯ, что.... Если ты попытаешься составить уравнение чудовищной сложности, для конкретного пловца, с конкретными параметрами (вес, рост, плотность разных частей тела, форму, и т.д. и т.п.), то это уравнение не решат даже все компьютеры мира вместе взятые. Даже в сто раз более простую задачу - создание идеальной формы фюзеляжа самолёта, ещё не покорилась науке. До сих пор корпус и самолётов, и кораблей, создаются экспериментально, с помощью интуиции конструктора. Не говоря уже о том, что будет, если даже решат это уравнение. Допустим, компьютер дал ответ, что данному пловцу нужно класть руку в воду так, чтобы в

момент касания среднего пальца с водой его предплечье составило с горизонтом угол 26,3 градуса, и двигалась со скоростью 8,34 м/с и т.д.. Каким образом этот пловец будет выполнять такую инструкцию???? Это что, ему надо напичкаться спидометрами и градусомерами, поставить вместо очков монитор, и плавать по показанию приборов???

Когда два разных певца поют одну и ту же песню, это всегда звучит по-разному. Но, это же не значит, что песни у них разные!!! Как ты думаешь, они специально поют разными голосами, тембрами и жестами? Нет, конечно. Они об этом даже не задумываются. Просто, каждый поёт тем голосом, что ему бог дал, и, поэтому, у каждого получается по-разному. Но песня, всё равно - одна.

ЗРИ В КОРЕНЬ!!! Понимаешь?

Peter68 от Декабря 07, 2008, 10:15:56 am

Не разделяю восторгов spiritmaster'a. Григор успешно подменил указания из статьи на свои соображения. В оригинале – "отпустите воду", у Григора - "но смысл не в том, чтобы "отпускать воду"". Эдакий ревизионизм. Кроме того, в конце гребка никто никогда не держит ладони "перпендикулярно воде" когда они идут изнутри наружу. Т.е., грубо говоря, не расталкивает воду в стороны. Ладони у всех находятся в плоскости, перпендикулярной линии движения. Да и вопрос, нужно ли хлёткое отталкивание (по статье – не нужно!) оставлен без ответа.

У меня есть своё рабочее объяснение указаний из статьи. Оно такое: Terry Laughlin и David Madison в данном случае просто порят х..ню.

Должен признаться, что это не первый случай такого объяснения. До этого все такие трактовки кончались тем, что я, в конце концов, убеждался: Тери прав, а х..ню порет не он, а я. В данном случае я ещё не дозрел до такого состояния.

Кстати, на 3D моделях ни один дельфинист не разворачивает руку ребром, как каратист, «как только корпус начал двигаться вперед над кистями».

Григор от Декабря 07, 2008, 02:18:22 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 07, 2008, 10:15:56 am

Кстати, на 3D моделях ни один дельфинист не разворачивает руку ребром, как каратист, «как только корпус начал двигаться вперед над кистями».

А он сам, Terry Laughlin, разворачивает кисти?

<http://www.youtube.com/watch?v=wFuL-cskQn4>

Это та ссылка, которую ты мне отправил.

Григор от Декабря 07, 2008, 02:25:32 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 07, 2008, 10:15:56 am

Должен признаться, что это не первый случай такого объяснения. До этого все такие трактовки кончались тем, что я, в конце концов, убеждался: Тери прав, а х..ню порет не он, а я. В данном случае я ещё не дозрел до такого состояния.

Конечно, они не боги, но я им доверяю. Я научился плавать дельфином только благодаря их упражнению, когда руки у бёдер работаешь дельфином. от груди. Кстати, инструктора просто закалебали меня. Как только начинаю это делать, подходят и начинают умничать, что это неправильное упражнение, так как руки, обязательно, нужно держать только впереди, и поактивнее ударять ногами. В спортшколах, видимо, никогда, никто, никого не учил, что баттерфляй начинается от груди.

Little_boo от Декабря 07, 2008, 11:40:00 pm

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 03:19:51 am

У меня много роликов в компе, где соревнования высокого уровня (ЧМ, Олимпиада и т.д.). Года три назад, когда не очень умел плавать, и не разбирался в нюансах техники плавания, смотрел эти ролики, и удивлялся: "какие разные техники!!! У одного руки прямые, у другого - согнутые. У одного голова высокая, у другого - еле видна макушка. Один гребёт быстро, другой - медленно, но длинно. Некоторые вообще - прихрамывают, мама не горюй. Один плывёт двухударным кролем, другой - шестиударным. На всех восьми дорожках в старте, ни одной похожей друг на друга пары пловцов!!!"

А сейчас, смотрю, и удивляюсь, какие они все одинаковые, всё таки. По большому счёту. Потому, что уже мой глаз отличает суть от шелухи. Названные тобой отличия такие же смешные, как то, что один дышит в левую сторону, а другой в правую. Или, один дышит 2-2, а другой - 3-3.

Т.е. ты хочешь сказать, что я плавать не умею?

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 03:19:51 am

И, поверь мне, никто ничего не мерит, ни миллиметром, ни угломерами, и ни миллисекундами. Гидродинамика тут ТАКАЯ СЛОЖНАЯ, что.... Если ты попытаешься составить уравнение чудовищной сложности, для конкретного пловца, с конкретными параметрами (вес, рост, плотность разных частей тела, форму, и т.д. и т.п.), то это

уровнение не решат даже все компьютеры мира вместе взятые. Даже в сто раз более простую задачу - создание идеальной формы фюзеляжа самолёта, ещё не покорилась науке. До сих пор корпус и самолётов, и кораблей, создаются экспериментально, с помощью интуиции конструктора. Не говоря уже о том, что будет, если даже решат это уравнение. Допустим, компьютер дал ответ, что данному пловцу нужно класть руку в воду так, чтобы в момент касания среднего пальца с водой его предплечье составило с горизонтом угол 26,3 градуса, и двигалась со скоростью 8,34 м/с и т.д.. Каким образом этот пловец будет выполнять такую инструкцию???? Это что, ему надо напичкаться спидометрами и градусомерами, поставить вместо очков монитор, и плавать по показанию приборов???

Понимаешь в чем проблема. Мой бывший тренер, когда ещё в аспирантуре был как раз занимался этой системой. Они ездили на все союзные соревнования ставили камеры снимали, анализировали, потом выдавали на каждого спортсмена заключения, где есть какие косяки именно с точки зрения теории, или гидродинамики как ты любишь говорить. Сейчас у нас этого в стране нет, зато есть у американцев. Я почему-то своему тренеру верю больше.

Что касается самолетов, то их уже давно рассчитывают на компах, так же как и подводные крылья и моделируют тоже на компах. Другой вопрос, что человек все равно прикладывает свои идеи при разработке, ведь проблема не только в том чтобы рассчитать форму, но и с тем чтобы ее сделать.

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 03:19:51 am

Когда два разных певца поют одну и ту же песню, это всегда звучит по разному. Но, это же не значит, что песни у них разные!!! Как ты думаешь, они специально поют разными голосами, тембрами и жестами? Нет, конечно. Они об этом даже не задумываются. Просто, каждый поёт тем голосом, что ему бог дал, и, поэтому, у каждого получается по разному. Но песня, всё равно - одна.

ЗРИ В КОРЕНЬ!!! Понимаешь?

Ну раз бы пошел в аналогии, то песня-то одна, только голоса разные. Так и тут стиль-то плавания один, а вот техники-то разные.

Little_boo от Декабря 07, 2008, 11:48:28 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 07, 2008, 10:15:56 am

Т.е., грубо говоря, не расталкивает воду в стороны. Ладони у всех находятся в плоскости, перпендикулярной линии движения. Да и вопрос, нужно ли хлёткое отталкивание (по статье – не нужно!) оставлен без ответа. Не соглашусь, очень многие скругляют гребок в конце. Т.е. получается что кисть из воды выходит ребром. А вод под "отпусти воду", я понимаю что просто ее надо рвать, он ее надо оттолкнуться. Интерпретация типа надо просто бросить руки это бред, ибо эта самая продуктивная часть гребка.

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 02:25:32 pm

Конечно, они не боги, но я им доверяю. Я научился плавать дельфином только благодаря их упражнению, когда руки у бёдер работаешь дельфином. от груди. Кстати, инструктора просто закалебали меня. Как только начинаю это делать, подходят и начинают умничать, что это неправильное упражнение, так как руки, обязательно, нужно держать только впереди, и поактивнее ударять ногами. В спортшколах, видимо, никогда, никто, никого не учил, что баттерфляй начинается от груди.

Ты у них корочку попроси, какое у них образование. И чем они занимались. Инструкторами по плаванию в фитнес центрах могут быть бегуны, лыжники и т.п.

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 02:18:22 pm

А он сам, Terry Laughlin, раворачивает кисти?

<http://www.youtube.com/watch?v=wFuL-cskQn4>

Это та ссылка, которую ты мне отправил.

А кто это? И че он показывает? Че-то не впечатлил ролик.

Григор от Декабря 08, 2008, 12:17:56 am

Цитата: Little_boo от Декабря 07, 2008, 11:48:28 pm

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 02:18:22 pm

А он сам, Terry Laughlin, раворачивает кисти?

<http://www.youtube.com/watch?v=wFuL-cskQn4>

Это та ссылка, которую ты мне отправил.

А кто это? И че он показывает? Че-то не впечатлил ролик.

Это плывёт сам автор статьи, про которую и спорим - Terry Laughlin

http://vkontakte.ru/video4385755_81609427Извините, исправил, после замечания Peter68. Вот правильные ссылки на статьи:

- http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=495&Itemid=14

- http://swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=496&Itemid=0

- http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=494&Itemid=14

Peter68 от Декабря 08, 2008, 07:09:48 am

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 02:18:22 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 07, 2008, 10:15:56 am

Кстати, на 3D моделях ни один дельфинист не разворачивает руку ребром, как каратист, «как только корпус начал двигаться вперед над кистями».

А он сам, Terry Laughlin, разворачивает кисти?

<http://www.youtube.com/watch?v=wFuL-cskQn4>

Это та ссылка, которую ты мне отправил.

Я это отправил как курьёз. Хреново он плавёт. Но это, конечно, ничего не значит. Он начал плавать дельфином в 55 лет, раньше дельфин не получался. Кстати, его осенило после покадрового просмотра техники Фелпса.

Интересно, как Боумен плавёт?

Peter68 от Декабря 08, 2008, 07:32:07 am

Цитата: Григор от Декабря 08, 2008, 12:17:56 am

Цитата: Little_boo от Декабря 07, 2008, 11:48:28 pm

Цитата: Григор от Декабря 07, 2008, 02:18:22 pm

А он сам, Terry Laughlin, разворачивает кисти?

<http://www.youtube.com/watch?v=wFuL-cskQn4>

Это та ссылка, которую ты мне отправил.

А кто это? И че он показывает? Че-то не впечатлил ролик.

Это плавёт сам автор статьи, про которую и спорим - Terry Laughlin

http://vkontakte.ru/video4385755_81609427

Тока я не понял, при чём тут ссылка http://vkontakte.ru/video4385755_81609427 ?

Григор от Декабря 08, 2008, 08:02:21 am

Цитата: Peter68 от Декабря 08, 2008, 07:32:07 am

Тока я не понял, при чём тут ссылка http://vkontakte.ru/video4385755_81609427 ?

Перепутал я. Вот эти статьи:

- http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=495&Itemid=14

- http://swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=496&Itemid=0

- http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=494&Itemid=14

Григор от Декабря 08, 2008, 08:07:36 am

Цитата: Peter68 от Декабря 08, 2008, 07:09:48 am

Он начал плавать дельфином в 55 лет, раньше дельфин не получался.

А чем он плавал?

Есть у тебя ссылки на другие стили в его исполнении? Интересно бы посмотреть.

Peter68 от Декабря 08, 2008, 08:24:48 am

Цитата: Григор от Декабря 08, 2008, 08:07:36 am

Цитата: Peter68 от Декабря 08, 2008, 07:09:48 am

Он начал плавать дельфином в 55 лет, раньше дельфин не получался.

А чем он плавал?

Есть у тебя ссылки на другие стили в его исполнении? Интересно бы посмотреть.

Поищи на youtube слова Terry Laughlin. Пловец он посредственный. Не одарён от природы.

Григор от Декабря 08, 2008, 08:46:29 am

Цитата: Peter68 от Декабря 08, 2008, 08:24:48 am

Цитата: Григор от Декабря 08, 2008, 08:07:36 am

Цитата: Peter68 от Декабря 08, 2008, 07:09:48 am

Он начал плавать дельфином в 55 лет, раньше дельфин не получался.

А чем он плавал?

Есть у тебя ссылки на другие стили в его исполнении? Интересно бы посмотреть.

Поищи на youtube слова Terry Laughlin. Пловец он посредственный. Не одарён от природы.

Нашёл, посмотрел. Вот, к примеру:

<http://www.youtube.com/watch?v=a3YRctDMyeQ>

http://www.youtube.com/watch?v=F4_f6DTGJ78

Я видел эти ролики, но не знал, что это он сам плавёт. Плавёт прикольно. Вроде, так, не к чему придраться, кроме того, что слишком большой угол поворота тела. Но, мы знаем уже, что это его ноу-хау. Но, да ладно.

Григор от Декабря 08, 2008, 09:02:57 am

Цитата: Little_boo от Декабря 07, 2008, 11:40:00 pm

Ну раз бы пошел в аналогии, то песня-то одна, только голоса разные. Так и тут стиль-то плавания один, а вот техники-то разные.

Ты перепутал. В этой аналогии техника - это и есть песня. А голос, это параметры тела. Ты хочешь не хочешь,

будешь плавать своим, собственным телом. И у тебя получится своя техника, помимо твоей воли. Тогда стоит ли говорить об особенностях, если на них влиять не возможно.

Когда певцы поют в дуэте, и в хоре, у них что, разные песни? Или, каждый певец специально подстраивает песню под свой тембр? Нет! Каждый поет как может, и у него получается то, что получается.

Просто меня очень удивляет, что, как только где нибудь в форуме, начинается обсуждение техники, так сразу всё переводится к разговору о различиях. В техниках великих пловцов в миллион раз больше схожести, чем различий. И, во всяком случае для нашего уровня, разговор надо начинать от тех моментов, которые являются общими для всех. Вот, когда освоишь все эти общие моменты, то, гарантирую: у тебя получится своя, собственная, неповторимая техника. Но ты об этом даже подозревать не будешь.

Григор от Декабря 08, 2008, 09:13:53 am

Цитата: Little_boo от Декабря 07, 2008, 11:40:00 pm

Что касается самолетов, то их уже давно рассчитывают на компах, так же как и подводные крылья и моделируют тоже на компах. Другой вопрос, что человек все равно прикладывает свои идеи при разработке, ведь проблема не только в том чтобы рассчитать форму, но и с тем чтобы ее сделать.

Ты преувеличиваешь роль компьютера. Человек создаёт это всё сам, а компьютер, просто, помогает в некоторых моментах. Допустим, самое элементарное, в создании чертежей: на компе на много легче. Можно даже аксонометрии покрутить, посмотреть. На бумаге этого не сделаешь.

Допустим, если Лев Толстой напишет на компьютере роман, то это же не значит, что компьютер его написал с помощью Льва Толстого.

Если даже человечество проживёт ещё триллион лет, всё равно, ни один компьютер не сможет написать романы, подобные "Войне и миру".

В плавании: может и придёт время компьютера, но до этого, пока, очень-очень далеко. Слишком здесь всё сложно, и не возможно создать алгоритм. Пока, есть только жалкие попытки.

spiritmaster от Декабря 08, 2008, 09:20:23 am

Цитата: Григор от Декабря 06, 2008, 11:44:43 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 06, 2008, 09:16:56 pm

то есть ... ты сам не понял что сказал?

я же говорю! ты просто лучший!!!

Я, просто, боялся, что это с иронией. Если без, то - согласен. :)

да какая ирония!

я совершенно серьезно

ты такой гений, что всю эту раскладку в голове держишь?

spiritmaster от Декабря 08, 2008, 09:21:54 am

этот спор не приведет ни к чему!

ну нравится как скворцов или ... панкратов - ну ради бога

это уже спор из разряда: кто-то считает - там за бугром все лучше (чаще те, кто там небыл), кто-то, - что наша страна самая великая (типа все мозги и опыт тут, но с чего бы? все ездим на импортном)

где модератор???

Rokossovsky от Декабря 08, 2008, 09:46:41 am

Нашел тут видео с олимпиады с Панкратовым...

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

Все-таки длинные выходы - жгут :)

Little_boo от Декабря 08, 2008, 11:39:01 am

Цитата: Peter68 от Декабря 08, 2008, 07:09:48 am

это отправил как курьёз. Хреново он плывёт. Но это, конечно, ничего не значит. Он начал плавать дельфином в 55 лет, раньше дельфин не получался. Кстати, его осенило после покадрового просмотра техники Фелпса.

Интересно, как Боумен плывёт?

+1

Я собственно и спросил кто это ибо техника плавания удручила.

Little_boo от Декабря 08, 2008, 11:43:35 am

Цитата: Григор от Декабря 08, 2008, 09:02:57 am

Когда певцы поют в дуэте, и в хоре, у них что, разные песни? Или, каждый певец специально подстраивает песню под свой тембр? Нет! Каждый поет как может, и у него получается то, что получается.

Просто меня очень удивляет, что, как только где нибудь в форуме, начинается обсуждение техники, так сразу всё переводится к разговору о различиях. В техниках великих пловцов в миллион раз больше схожести, чем различий. И, во всяком случае для нашего уровня, разговор надо начинать от тех моментов, которые являются общими для

всех. Вот, когда освоишь все эти общие моменты, то, гарантирую: у тебя получится своя, собственная, неповторимая техника. Но ты об этом даже подозревать не будешь.

Во-первых, только плохие певцы поют как могут. Хорошие вольны управлять своим голосом и меняю тембр легко. Я как раз и говорю, чтобы лучше изучали базовую технику. А вы в место этого начинаете изучать тонкости и особенности техники выдавая их за общие для всех.

Little_boo от Декабря 08, 2008, 11:49:49 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 08, 2008, 09:21:54 am

этот спор не приведет ни к чему!

ну нравится как скворцов или ... панкратов - ну ради бога

это уже спор из разряда: кто-то считает - там за бугром все лучше (чаще те, кто там небыл), кто-то, - что наша страна самая великая (типа все мозги и опыт тут, но с чего бы? все ездим на импортном) где модератор???

Да, тут вопрос не в том, кому что нравится. В понимании того куда надо смотреть и что делать. Чтобы взрослому человеку плыть по 3-2 разряду, достаточно просто держать нормальное положение тела в воде и махать руками. 1 разряд требует уже более менее адекватной работы ногами и руками. КМС требует в плюс к этому хорошую координацию движений. МС - это как раз уровень хорошего владения базовой техникой, про которую вы толдычите: правильная работа рук, правильная работа ног, правильная координация, хороший темп.

А вот уровень выше уже много чего требует, это работа тренера, разбор техники, совершенствования на основе индивидуальности и чувства воды. Это вообще другой уровень, и этот уровень - Фелпс. Какой смысл на него смотреть 2-3 разряду? Это тоже самое, что брать пример с инопланетянина.

Little_boo от Декабря 08, 2008, 11:58:57 am

Цитата: Григор от Декабря 08, 2008, 09:13:53 am

В плавании: может и придёт время компьютера, но до этого, пока, очень-очень далеко. Слишком здесь всё сложно, и не возможно создать алгоритм. Пока, есть только жалкие попытки.

Да при чем тут алгоритм? Существует теория как лучше кить повернуть в какой фазе, чтобы был оптимальный гребок. На какой угол ноги согнуть при выходе чтобы себя не тормозить, и ещё херова туча нюансов. На любительском уровне это нафиг не надо, но для достижения высоких результатов метода видео разбора очень полезна. Более того я тебе скажу, что когда я ещё был с 3-им разрядом, нас тренер собирал и показывал слайды с повцами, и книжки где углы были по фазам гребка распианы.

Григор от Декабря 08, 2008, 12:06:20 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 08, 2008, 11:58:57 am

Цитата: Григор от Декабря 08, 2008, 09:13:53 am

В плавании: может и придёт время компьютера, но до этого, пока, очень-очень далеко. Слишком здесь всё сложно, и не возможно создать алгоритм. Пока, есть только жалкие попытки.

Да при чем тут алгоритм? Существует теория как лучше кить повернуть в какой фазе, чтобы был оптимальный гребок. На какой угол ноги согнуть при выходе чтобы себя не тормозить, и ещё херова туча нюансов. На любительском уровне это нафиг не надо, но для достижения высоких результатов метода видео разбора очень полезна. Более того я тебе скажу, что когда я ещё был с 3-им разрядом, нас тренер собирал и показывал слайды с повцами, и книжки где углы были по фазам гребка распианы.

Я лишь говорю о том, что все эти углы и нюансы нашёл не компьютер, или разные приборы, а само человечество, методом проб и ошибок, за всю, вековую историю плавания. И все углы и размеры очень приближительны, и менялись от учебника к учебнику. Допустим, в одном учебнике написано, что в средней фазе гребка в кроле, рука в локте должна быть согнута на 90 градусов, в другом написано - на все 105 градусов. А многие маровые пловцы гребут чуть ли не прямыми руками. Но, не потому, что так показали расчёты компьютера, или каких то физиков-математиков. Всё это разрабатывается опытным путём. Но, в фильмах, конечно, расскажут по другому. Потому, что правда, она очень банальна, и не интересна для широких масс.

Григор от Декабря 08, 2008, 12:10:23 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 08, 2008, 11:49:49 am

Да, тут вопрос не в том, кому что нравится. В понимании того куда надо смотреть и что делать. Чтобы взрослому человеку плыть по 3-2 разряду, достаточно просто держать нормальное положение тела в воде и махать руками. 1 разряд требует уже более менее адекватной работы ногами и руками. КМС требует в плюс к этому хорошую координацию движений. МС - это как раз уровень владения хорошим владения базовой техникой, про которую вы толдычите: правильная работа рук, правильная работа ног, правильная координация, хороший темп.

Да, у нас с тобой нету спора в этом вопросе. Вижу, что ты думаешь так же, как и я.

Little_boo от Декабря 08, 2008, 12:44:56 pm

Цитата: Григор от Декабря 08, 2008, 12:06:20 pm

Я лишь говорю о том, что все эти углы и нюансы нашёл не компьютер, или разные приборы, а само

человечество, методом проб и ошибок, за всю, вековую историю плавания. И все углы и размеры очень приблизительны, и менялись от учебника к учебнику. Допустим, в одном учебнике написано, что в средней фазе гребка в кроле, рука в локте должна быть согнута на 90 градусов, в другом написано - на все 105 градусов. А многие маровые пловцы гребут чуть ли не прямыми руками. Но, не потому, что так показали расчёты компьютера, или каких то физиков-математиков. Всё это разрабатывается опытным путём. Но, в фильмах, конечно, расскажут по другому. Потому, что правда, она очень банальна, и не интересна для широких масс. Кто например сейчас гребет прямыми руками? При этом стоит отметить, что учили их плавать как и всех.

lezvie от Декабря 08, 2008, 10:58:58 pm

Сколько же здесь появилось споров и разногласий пока я не заходил на форум и все они приобретают как мне кажется философский характер. Вы здесь отстаиваете свою точку зрения печатая много текста ни о чем. Я для себя сделал много выводов, стал смотреть на тренировки по другому. Мою сегодняшнюю технику конечно не сравнить с тем что было в начале этой темы! Модифицировав ее я смог вплотную подойти к МС. Сейчас готовлюсь на зимний чемпионат что бы добить МС. Докажите свою позицию не словом а делом, фактами!

madfish от Декабря 08, 2008, 11:17:08 pm

Lezvie, молодец, желаю тебе добить МС(а если позволят резервы организма - продолжать плавать!)

Григор от Декабря 09, 2008, 01:28:07 am

Цитата: Little_boo от Декабря 08, 2008, 12:44:56 pm

Кто например сейчас гребет прямыми руками? При этом стоит отметить, что учили их плавать как и всех. А каким образом вставляют прямо сюда изображение? Кто ни будь может доступно объяснить мне?

Peter68 от Декабря 09, 2008, 05:34:15 am

Цитата: Григор от Декабря 09, 2008, 01:28:07 am

А каким образом вставляют прямо сюда изображение? Кто ни будь может доступно объяснить мне?

Если у тебя есть URL с изображением, например, такой: <http://www.sportcount.com/images/cyclelmg1.jpg> , то так:

Код:

[img]http://www.sportcount.com/images/cyclelmg1.jpg[/img]

Получается вот что:

(<http://www.sportcount.com/images/cyclelmg1.jpg>)

Разместить в интернете локальные файлы с изображением можно здесь: <http://www.radikal.ru/>

spiritmaster от Декабря 09, 2008, 06:34:42 am

Цитата: Little_boo от Декабря 08, 2008, 11:49:49 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 08, 2008, 09:21:54 am

этот спор не приведет ни к чему!

ну нравится как скворцов или ... панкратов - ну ради бога

это уже спор из разряда: кто-то считает - там за бугром все лучше (чаще те, кто там небыл), кто-то, - что наша страна самая великая (типа все мозги и опыт тут, но с чего бы? все ездим на импортном)

где модератор???

Да, тут вопрос не в том, кому что нравится. В понимании того куда надо смотреть и что делать. Чтобы взрослому человеку плыть по 3-2 разряду, достаточно просто держать нормальное положение тела в воде и махать руками. 1 разряд требует уже более менее адекватной работы ногами и руками. КМС требует в плюс к этому хорошую координацию движений. МС - это как раз уровень хорошего владения базовой техникой, про которую вы толдычите: правильная работа рук, правильная работа ног, правильная координация, хороший темп.

А вот уровень выше уже много чего требует, это работа тренера, разбор техники, совершенствования на основе индивидуальности и чувства воды. Это вообще другой уровень, и этот уровень - Фелпс. Какой смысл на него смотреть 2-3 разряду? Это тоже самое, что брать пример с инопланетянина. если это ты про полтийник, то все так

Григор от Декабря 09, 2008, 09:40:25 am

Цитата: Little_boo от Декабря 08, 2008, 12:44:56 pm

Кто например сейчас гребет прямыми руками? При этом стоит отметить, что учили их плавать как и всех.

Вот, например. Правда, не очень известный. Per Nylin его зовут.

(<http://i029.radikal.ru/0812/89/fd68be7cc5c4.jpg>)

Спасибо, Peter68!

madfish от Декабря 09, 2008, 01:04:53 pm

Цитата: Григор от Декабря 09, 2008, 09:40:25 am

Цитата: Little_boo от Декабря 08, 2008, 12:44:56 pm

Кто например сейчас гребет прямыми руками? При этом стоит отметить, что учили их плавать как и всех.

Вот, например. Правда, не очень известный. Per Nylin его зовут.

Салливан его разорвет :D

РАНЕН от Декабря 09, 2008, 01:40:19 pm

Салливан всех разорвет,если судить по его мировому рекорду)))

Little_boo от Декабря 09, 2008, 02:29:22 pm

Цитата: lezvie от Декабря 08, 2008, 10:58:58 pm

Сколько же здесь появилось споров и разногласий пока я не заходил на форум и все они приобретают как мне кажется философский характер. Вы здесь отстаиваете свою точку зрения печатая много текста ни о чем.

Я для себя сделал много выводов, стал смотреть на тренировки по другому. Мою сегодняшнюю технику конечно не сравнить с тем что было в начале этой темы! Модифицировав ее я смог вплотную подойти к МС. Сейчас готовлюсь на зимний чемпионат что бы добить МС.

Докажите свою позицию не словом а делом, фактами!

Встегимся там, если успею к январю набрать форму после 1-2 года простоя. Главное не свалить куда-нить на новый год, а то после 10 дней бухалого, фиг че проплывеш. :)

Little_boo от Декабря 09, 2008, 02:30:28 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 09, 2008, 06:34:42 am

если это ты про полтийник, то все так

Я про все. Про 50, про 100, про 200, про 400 - как в общем разница?

Little_boo от Декабря 09, 2008, 02:34:36 pm

Цитата: Григор от Декабря 09, 2008, 09:40:25 am

Вот, например. Правда, не очень известный. Per Nylin его зовут.

Вот поэтому и мало известный

Григор от Декабря 09, 2008, 03:16:48 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 09, 2008, 02:34:36 pm

Вот поэтому и мало известный

Но плывёт где-то около 21,5 сек, на короткой воде (засекал по видеоролику)

Little_boo от Декабря 09, 2008, 05:45:09 pm

Цитата: Григор от Декабря 09, 2008, 03:16:48 pm

Но плывёт где-то около 21,5 сек, на короткой воде (засекал по видеоролику)

дай ссылку на ролик, там есть съемка из под воды?

Григор от Декабря 09, 2008, 06:35:47 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 09, 2008, 05:45:09 pm

Цитата: Григор от Декабря 09, 2008, 03:16:48 pm

Но плывёт где-то около 21,5 сек, на короткой воде (засекал по видеоролику)

дай ссылку на ролик, там есть съемка из под воды?

<http://depositfiles.com/folders/RXZGZ8KBR>

Пять роликов, с разных ракурсов.

1. - из под воды, сбоку
2. - из под воды, сбоку, замедленно
3. - из под воды, фронт

Little_boo от Декабря 09, 2008, 07:23:22 pm

Цитата: Григор от Декабря 09, 2008, 06:35:47 pm

<http://depositfiles.com/folders/RXZGZ8KBR>

Пять роликов, с разных ракурсов.

1. - из под воды, сбоку
2. - из под воды, сбоку, замедленно
3. - из под воды, фронт

дома качну, с работы долго

spiritmaster от Декабря 09, 2008, 09:17:28 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 09, 2008, 02:30:28 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 09, 2008, 06:34:42 am
если это ты про полтийник, то все так
Я про все. Про 50, про 100, про 200, про 400 - как в общем разница?
в общем принципиальная!
отбарабанить 50 - одно, 200 - уже совсем другой, а 400, тем более комплекс - вообще!

spiritmaster от Декабря 09, 2008, 09:19:24 pm
Цитата: madfish от Декабря 09, 2008, 01:04:53 pm
Цитата: Григор от Декабря 09, 2008, 09:40:25 am
Цитата: Little_boo от Декабря 08, 2008, 12:44:56 pm
Кто например сейчас гребет прямыми руками? При этом стоит отметить, что учили их плавать как и всех.
Вот, например. Правда, не очень известный. Per Nylin его зовут.
Салливан его разорвет :D
саливан - сильный парень, большой талант, кто бы сказал, за счет чего кроме ЧУДОВИЩНОГО таланта он плывет

madfish от Декабря 09, 2008, 11:02:31 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 09, 2008, 09:19:24 pm
Цитата: madfish от Декабря 09, 2008, 01:04:53 pm
Цитата: Григор от Декабря 09, 2008, 09:40:25 am
Цитата: Little_boo от Декабря 08, 2008, 12:44:56 pm
Кто например сейчас гребет прямыми руками? При этом стоит отметить, что учили их плавать как и всех.
Вот, например. Правда, не очень известный. Per Nylin его зовут.
Салливан его разорвет :D
саливан - сильный парень, большой талант, кто бы сказал, за счет чего кроме ЧУДОВИЩНОГО таланта он плывет
когда он плыл 50м на рекорд, его гребок прокомментировали как неправильный =))) типа он его срезает.

Little_boo от Декабря 09, 2008, 11:21:22 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 09, 2008, 09:17:28 pm
в общем принципиальная!
отбарабанить 50 - одно, 200 - уже совсем другой, а 400, тем более комплекс - вообще!
Я плавал и 1500, и 800, и 400, и 400 комплекс, и 100 брасом и ещё много чем, сейчас я плаваю полтос. Так что не
надо мне рассказывать то, о чем я знаю лучше тебя.

Little_boo от Декабря 09, 2008, 11:37:14 pm
Цитата: Григор от Декабря 09, 2008, 06:35:47 pm
<http://depositfiles.com/folders/RXZGZ8KBR>
Пять роликов, с разных ракурсов.
1. - из под воды, сбоку
2. - из под воды, сбоку, замедленно
3. - из под воды, фронт
Если не затруднит выкладывай в следующий раз в архиве на какой-нить ifolder.ru, потому что качать с депозита с
ожиданием минуту, с огранием по числу загрузок несколько файлов - это выливается в 30 минут.

Little_boo от Декабря 10, 2008, 12:12:31 am
Цитата: Григор от Декабря 09, 2008, 06:35:47 pm
<http://depositfiles.com/folders/RXZGZ8KBR>
Пять роликов, с разных ракурсов.
1. - из под воды, сбоку
2. - из под воды, сбоку, замедленно
3. - из под воды, фронт
посмотрел первые 3. Вообще у него охеренный темп, так рубит что мама не горюй, интересно как они его
тренируют.
Ну него действительно захват воды идет прямой рукой, дальше во второй фазе гребка рука у него все таки
сгибается. Если, например, Попова посмотреть то у него тоже захват воды идет не сильно согнутой рукой.
Во-вторых, на сколько я понял он плавает комплексом, следовательно идеальный кроль у него не должен быть.
Ну и это очередной раз доказывает, что техники у всех разные.

ну темп у него...

Григор от Декабря 10, 2008, 01:21:46 am

Цитата: Little_boo от Декабря 09, 2008, 11:37:14 pm

Если не затруднит выкладывай в следующий раз в архиве на какой-нить ifolder.ru, потому что качать с депозита с ожиданием минуту, с ограничением по числу загрузок несколько файлов - это выливается в 30 минут.

Отлично! Но, вообще-то, я же не знал, что ты захочешь скачать все. А про ifolder.ru вообще не знал

spiritmaster от Декабря 10, 2008, 06:32:12 am

Цитата: Little_boo от Декабря 09, 2008, 11:21:22 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 09, 2008, 09:17:28 pm

в общем принципиальная!

отбарабанить 50 - одно, 200 - уже совсем другой, а 400, тем более комплекс - вообще!

Я плавал и 1500, и 800, и 400, и 400 комплекс, и 100 брасом и ещё много чем, сейчас я плаваю полтос. Так что не надо мне рассказывать то, о чем я знаю лучше тебя.

значит именно поэтому ты распинался, что можешь сейчас тренировать только 50?

я тебе ... почти поверил

spiritmaster от Декабря 10, 2008, 06:36:59 am

пересмотрел панкратова еще раз, не сразу заметил, что он в сторону дышит кто-нибудь пробовал?

Little_boo от Декабря 10, 2008, 11:55:12 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 10, 2008, 06:36:59 am

пересмотрел панкратова еще раз, не сразу заметил, что он в сторону дышит кто-нибудь пробовал?

Тоже мне новость, это волгоградская школа плавания. Пробовал - лично мне не удобно.

Little_boo от Декабря 10, 2008, 12:08:57 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 10, 2008, 06:32:12 am

значит именно поэтому ты распинался, что можешь сейчас тренировать только 50? я тебе ... почти поверил

Ага, именно по этому. Потому что ты териотезируешь, а я всем этим плавал и примерно объемы тренировок под каждый вид представляют. Причем, чем выше уровень, тем он больше. Исключение в некоторой мере составляет полтос, но ещё подчеркиваю в НЕКОТОРОЙ мере.

spiritmaster от Декабря 10, 2008, 02:50:06 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 10, 2008, 12:08:57 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 10, 2008, 06:32:12 am

значит именно поэтому ты распинался, что можешь сейчас тренировать только 50? я тебе ... почти поверил

Ага, именно по этому. Потому что ты териотезируешь, а я всем этим плавал и примерно объемы тренировок под каждый вид представляют. Причем, чем выше уровень, тем он больше. Исключение в некоторой мере составляет полтос, но ещё подчеркиваю в НЕКОТОРОЙ мере.

ты понятия не имеешь ни о моем уровне, ни о физическом состоянии ни о том как я тренируюсь с чего ты решил, что я только "теоритезирую"?

прежде чем лепить ярлыки, подумай минутку, полезное дело!

Little_boo от Декабря 10, 2008, 03:30:44 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 10, 2008, 02:50:06 pm

ты понятия не имеешь ни о моем уровне, ни о физическом состоянии ни о том как я тренируюсь с чего ты решил, что я только "теоритезирую"?

прежде чем лепить ярлыки, подумай минутку, полезное дело!

Ну почему же? Кое какое представление я о твоём уровне и твоём физическом состоянии имею, потому что ты выкладывал и свое видео, и говорил свои результаты. Да и как ты тренируешься ты тоже писал. Только я не понял че ты на свой уровень переполз, я его вообще не обсуждал. Я в общем говорил.

spiritmaster от Декабря 10, 2008, 07:11:33 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 10, 2008, 03:30:44 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 10, 2008, 02:50:06 pm

ты понятия не имеешь ни о моем уровне, ни о физическом состоянии ни о том как я тренируюсь с чего ты решил, что я только "теоритезирую"?

прежде чем лепить ярлыки, подумай минутку, полезное дело!

Ну почему же? Кое какое представление я о твоём уровне и твоём физическом состоянии имею, потому что ты выкладывал и своё видео, и говорил свои результаты. Да и как ты тренируешься ты тоже писал. Только я не понял че ты на свой уровень переполез, я его вообще не обсуждал. Я в общем говорил. Все течет, все меняется, развивается ... ну кроме тебя)))

Little_boo от Декабря 10, 2008, 08:00:57 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 10, 2008, 07:11:33 pm
все течет, все меняется, развивается ... ну кроме тебя)))

Ну давай покажи, как ты спродигировал. Слитный дельфин-то появился?

spiritmaster от Декабря 10, 2008, 11:01:07 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 10, 2008, 08:00:57 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 10, 2008, 07:11:33 pm
все течет, все меняется, развивается ... ну кроме тебя)))

Ну давай покажи, как ты спродигировал. Слитный дельфин-то появился?

с кем захочу поделиться - тому в личку отправлю ссылку

Little_boo от Декабря 10, 2008, 11:29:34 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 10, 2008, 11:01:07 pm

с кем захочу поделиться - тому в личку отправлю ссылку

А ну давай, давай. Я так понимаю тебе мнение людей что-то понимающих в бате не нужно, тебе хочется обсуждать высокое - технику фелпса, и строить из себя знатока. Я то думал, ты результат хочешь получить.

Swimmer48 от Декабря 10, 2008, 11:43:37 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 08, 2008, 12:44:56 pm

Цитата: Григор от Декабря 08, 2008, 12:06:20 pm

Я лишь говорю о том, что все эти углы и нюансы нашёл не компьютер, или разные приборы, а само человечество, методом проб и ошибок, за всю, вековую историю плавания. И все углы и размеры очень приблизительны, и менялись от учебника к учебнику. Допустим, в одном учебнике написано, что в средней фазе гребка в кроле, рука в локте должна быть согнута на 90 градусов, в другом написано - на все 105 градусов. А многие маровые пловцы гребут чуть ли не прямыми руками. Но, не потому, что так показали расчёты компьютера, или каких то физиков-математиков. Всё это разрабатывается опытным путём. Но, в фильмах, конечно, расскажут по другому. Потому, что правда, она очень банальна, и не интересна для широких масс.

Кто например сейчас гребет прямыми руками? При этом стоит отметить, что учили их плавать как и всех.

Нистранд(Швед) потом австралийцы многие гребут прямыми руками)(тот же Салливан)

http://ru.youtube.com/watch?v=bcbyU2iZ_iA&feature=Playlist&p=CF1A8BE42D867126&playnext=1&index=66
ссылка на финал на 50 м вольным чемпа австралии

<http://ru.youtube.com/watch?v=s7oL8y8xRA4> а вот нистранд

Little_boo от Декабря 10, 2008, 11:50:53 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 10, 2008, 11:43:37 pm

Нистранд(Швед) потом австралийцы многие гребут прямыми руками)(тот же Салливан)

http://ru.youtube.com/watch?v=bcbyU2iZ_iA&feature=Playlist&p=CF1A8BE42D867126&playnext=1&index=66
ссылка на финал на 50 м вольным чемпа австралии

<http://ru.youtube.com/watch?v=s7oL8y8xRA4> а вот нистранд

Посмотрел, ну не прямыми руками они гребут. Руки действительно кидают прямые (че-то новое в технике, надо потырить), а гребут-то не прямыми. У салливана там есть несколько кадров под водой, захват идет согнутой под небольшим углом рукой, а дальше сгибается по полной программе. И на втором ролике та же история.

Swimmer48 от Декабря 10, 2008, 11:55:41 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 10, 2008, 11:50:53 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 10, 2008, 11:43:37 pm

Нистранд(Швед) потом австралийцы многие гребут прямыми руками)(тот же Салливан)

http://ru.youtube.com/watch?v=bcbyU2iZ_iA&feature=Playlist&p=CF1A8BE42D867126&playnext=1&index=66
ссылка на финал на 50 м вольным чемпа австралии

<http://ru.youtube.com/watch?v=s7oL8y8xRA4> а вот нистранд

Посмотрел, ну не прямыми руками они гребут. Руки действительно кидают прямые (че-то новое в технике, надо потырится), а гребут-то не прямыми. У саливана там есть несколько кадров под водой, захват идет согнутой под небольшим углом рукой, а дальше сгибается по полной программе. И на втором ролике та же история. Стоп, я значит тебя не так понял, ты имел ввиду прямые руки под водой? Тогда конечно так никто не гребет, пронос у многих сейчас на прямых руках. :)

spiritmaster от Декабря 11, 2008, 06:17:01 am

Цитата: Little_boo от Декабря 10, 2008, 11:29:34 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 10, 2008, 11:01:07 pm

с кем захочу поделиться - тому в личку отправлю ссылку

А ну давай, давай. Я так понимаю тебе мнение людей что-то понимающих в бате не нужно, тебе хочется обсуждать высокое - технику фелпса, и строить из себя знатока. Я то думал, ты результат хочешь получить. не льсти себе!
я знаток?))) смешно)))

Peter68 от Декабря 11, 2008, 08:21:21 am

Цитата: Little_boo от Декабря 10, 2008, 11:50:53 pm

Руки действительно кидают прямые (че-то новое в технике, надо потырится)...

Вот ещё пронос прямыми: <http://www.goswim.tv/entries/5478/go-swim-straight-arm-freestyle-with-scott-tucker.html>

al.zhu от Декабря 11, 2008, 10:22:29 am

Цитата: Little_boo от Декабря 10, 2008, 11:50:53 pm

Посмотрел, ну не прямыми руками они гребут. Руки действительно кидают прямые (че-то новое в технике, надо потырится), а гребут-то не прямыми. У саливана там есть несколько кадров под водой, захват идет согнутой под небольшим углом рукой, а дальше сгибается по полной программе. И на втором ролике та же история.

Думаю, пронос прямых рук пошел у австралийцев от Турецкого с Климом. В каком-то интервью ГТ объяснял, что он специально такую технику разработал, чтобы центр тяжести сдвинуть вперед, иначе Клим садился на ноги. В том же интервью (или лекции или статье, не помню) ГТ говорит, что у Попова такой проблемы не существовало, был отлично сбалансирован.

Недавно пересмотрел комб. 4x100, там в конце очень интересные кадры из-под воды, когда Салливан пытается догнать Лезака - совершенно по-разному плывут:)

Little_boo от Декабря 11, 2008, 11:09:28 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 11, 2008, 06:17:01 am

не льсти себе!

Т.е. ты хочешь сказать, что я ничего не понимаю в бате? ::)

Цитата: Swimmer48 от Декабря 10, 2008, 11:55:41 pm

Стоп, я значит тебя не так понял, ты имел ввиду прямые руки под водой? Тогда конечно так никто не гребет, пронос у многих сейчас на прямых руках. :)

Я именно про гребок говорил, потому что пронос прямых рук это не совсем новая тема, просто я не замечал что она так распространена стала, ещё недавно так 1-3 человека только плавали, я сам так раньше их проносил. Правда потом заставил себя проносить их нормально, стало лучше. Но с учетом вообще кислого результата на кроле, не принципиально.

Цитата: al.zhu от Декабря 11, 2008, 10:22:29 am

Думаю, пронос прямых рук пошел у австралийцев от Турецкого с Климом. В каком-то интервью ГТ объяснял, что он специально такую технику разработал, чтобы центр тяжести сдвинуть вперед, иначе Клим садился на ноги. В том же интервью (или лекции или статье, не помню) ГТ говорит, что у Попова такой проблемы не существовало, был отлично сбалансирован.

Не помнишь ссылку почитать?

al.zhu от Декабря 11, 2008, 11:43:16 am

Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2008, 11:09:28 am

Не помнишь ссылку почитать?

Боюсь, как бы он это говорил не на лекции. Вот тут он тоже пишет про "садиться на ноги", но речь не идет о прямых руках: http://www.sport-express.ru/cgi-bin/se/picture2?28,7_330

spiritmaster от Декабря 11, 2008, 11:43:54 am
Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2008, 11:09:28 am
Цитата: spiritmaster от Декабря 11, 2008, 06:17:01 am
не льсти себе!

Т.е. ты хочешь сказать, что я ничего не понимаю в бате? ::)
я хочу сказать, что ты плаваешь 50 метров быстрее меня

Little_boo от Декабря 11, 2008, 11:44:34 am
Цитата: spiritmaster от Декабря 11, 2008, 11:43:54 am
я хочу сказать, что ты плаваешь 50 метров быстрее меня
а 100?

spiritmaster от Декабря 11, 2008, 11:45:20 am
Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2008, 11:44:34 am
Цитата: spiritmaster от Декабря 11, 2008, 11:43:54 am
я хочу сказать, что ты плаваешь 50 метров быстрее меня
а 100?
может и 100, я же не видел тебя, а полтийник я не люблю, мне все-равно

Little_boo от Декабря 11, 2008, 11:50:06 am
Цитата: spiritmaster от Декабря 11, 2008, 11:45:20 am
может и 100, я же не видел тебя, а полтийник я не люблю, мне все-равно
Понимаешь обычно любишь/не любишь вылезает из умею/не умею. Некоторые 400км не любят, или 1500 кролем, потому что не умеют или не хватает физик плыть. Говори прямо - не умею.

Ну хочешь, встретимся на нейтральной территории и рубанем сотенку? Посмотришь. :)

al.zhu от Декабря 11, 2008, 12:19:22 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2008, 11:09:28 am
Не помнишь ссылку почитать?
Нашел для тебя статью "Windmill Revolution", сам не дочитал, но там о прямых руках:
http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3871/is_200407/ai_n9418290?tag=content;col1

Swimmer48 от Декабря 11, 2008, 12:21:58 pm
Кстати, по технике люблю не люблю, спринт, особенно 50 м, требует высокой технической подготовленности, более чем средние/длинные дистанции на уровне до мс.

Little_boo от Декабря 11, 2008, 12:31:19 pm
Цитата: al.zhu от Декабря 11, 2008, 12:19:22 pm
Нашел для тебя статью "Windmill Revolution", сам не дочитал, но там о прямых руках:
http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3871/is_200407/ai_n9418290?tag=content;col1
спасибо, правда я с трудом владею английским. :) ладно, помучаю.

Григор от Декабря 11, 2008, 12:48:24 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 11, 2008, 12:21:58 pm
Кстати, по технике люблю не люблю, спринт, особенно 50 м, требует высокой технической подготовленности, более чем средние/длинные дистанции на уровне до мс.
Я тоже так думаю. Чтобы с самого первого мгновенья поймать, и, при бешеном темпе и взрыве сил, не терять технику, нужна очень хорошая техническая подготовленность. На длинных дистанциях есть время на то, чтобы ложиться на хорошую технику, а в спринте - нету.
Но, с другой стороны, полтийник, более-менее прилично (по времени), можно плыть и абсолютно без техники. Я знаю несколько людей, которые отстают от меня на длинных дистанциях - на несколько минут, а полтос плывут быстрее меня. Дури до хрена, а техника - ноль! Но, это не про мировой уровень, конечно. Быстрее первого разряда, мне кажется, не получится, без отличной техники и чувства воды, за счет одной дури.

Little_boo от Декабря 11, 2008, 01:30:25 pm
Цитата: Григор от Декабря 11, 2008, 12:48:24 pm
Но, с другой стороны, полтийник, более-менее прилично (по времени), можно плыть и абсолютно без техники. Я знаю несколько людей, которые отстают от меня на длинных дистанциях - на несколько минут, а полтос плывут

быстрее меня. Дури до хрена, а техника - ноль! Но, это не про мировой уровень, конечно. Быстрее первого разряда, мне кажется, не получится, без отличной техники и чувства воды, за счет одной дури. Так полтос это не только техника, это ещё и темп, я об этом писал. По началу одно можно заменить другим, а потом все равно нужно и то, и другое.

Но тоже самое можно сказать и про длинные дистанции, можно на хорошей физике не плохо плыть и с корявой техникой, а кто-то с хорошей сдохнет по середине. Просто на каждую дистанцию нужна своя физика и своя техника. Ведь на 50м бат и на 200м бат - тоже совершенно разная техника.

Есть ещё правда такой нюанс, что не все что сверху выглядит коряво - коряво в воде. У нас девочка в 13 лет выполнила МС, так вот сверху, если смотреть, у нее полный шлак техника. А внизу все было очень прилично - просто талантливая девочка, хорошо чувствовала воду. Конечно, у кому чувства воды бог от природы не дал - приходится думать башкой.

al.zhu от Декабря 11, 2008, 02:38:02 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2008, 12:31:19 pm

Цитата: al.zhu от Декабря 11, 2008, 12:19:22 pm

Нашел для тебя статью "Windmill Revolution", сам не дочитал, но там о прямых руках:

http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3871/is_200407/ai_n9418290?tag=content;col1

спасибо, правда я с трудом владею английским. :) ладно, помучаю.

Очень коротко, в статье говорится о технике в/с с проносом прямой руки. Первой заметной представительницей была Джанет Эванс, еще раньше какая-то австралийка, потом 2 китайца (которых дисквалифицировали), потом Клим.

Дальше говорится о тренере Инги де Бри, Бергене, который увидев Клим, поразился, что тот на финише, увеличивая темп ног также увеличивает темп рук, в то время как остальные уменьшают темп рук.

Проанализировал технику, по его выводам преимущество состояло в том, что из-за прямого проноса улучшается согласование движений рук и поворотов бедер. Даже дети, что учились прямому проносу согласовывали поворот бедер как высококлассные пловцы. Он принял решение переделывать технику Инги (на тот момент уже чемпионки мира) за 2 года до Олимпиады в Сиднее. После этого Инга наколотила много-много рекордов. Немного рассказывается как они разучивали технику.

Первоначально, беря эту технику Инга и Берген хотели решить проблему темпа на финише. Затем обнаружили, что плавание в/с с такой техникой очень развивает баттерфляй. Описывается почему (не очень понял почему :)).

Ну и всякие заключительные слова, что не надо бояться плавать такой техникой, надо экспериментировать и пр. бла-бла-бла.

spiritmaster от Декабря 11, 2008, 02:55:55 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2008, 11:50:06 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 11, 2008, 11:45:20 am

может и 100, я же не видел тебя, а полтийник я не люблю, мне все-равно

Понимаешь обычно любишь/не любишь вылезает из умею/не умею. Некоторые 400км не любят, или 1500 кролем, потому что не умеют или не хватает физик плыть. Говори прямо - не умею.

Ну хочешь, встретимся на нейтральной территории и рубанем сотенку? Посмотришь. :)

если не умею плыть из минуты - не умею)))

так хочется помериться?

Little_boo от Декабря 11, 2008, 02:57:03 pm

опять придется учиться прямому проносу, у меня как раз проблемы при включении ног с темпом руками

spiritmaster от Декабря 11, 2008, 02:58:00 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2008, 02:57:03 pm

опять придется учиться прямому проносу, у меня как раз проблемы при включении ног с темпом руками

статья про кроль!!!

не та тема же!

Little_boo от Декабря 11, 2008, 03:01:56 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 11, 2008, 02:55:55 pm

если не умею плыть из минуты - не умею)))

так хочется помериться?

Я вообще не знаю доплыву ли сотню, а померятся я всегда - за.

Little_boo от Декабря 11, 2008, 03:02:22 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 11, 2008, 02:58:00 pm
статья про кроль!!!
не та тема же!
ничего страшного

spiritmaster от Декабря 11, 2008, 03:09:25 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2008, 03:02:22 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 11, 2008, 02:58:00 pm
статья про кроль!!!
не та тема же!
ничего страшного
ну ... так ... просто)

spiritmaster от Декабря 11, 2008, 03:10:16 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2008, 03:02:22 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 11, 2008, 02:58:00 pm
статья про кроль!!!
не та тема же!
ничего страшного
ты не переживай, там только история и смысл в том, что в этом нет ничего нового и есть люди которые так плывут и быстро

Little_boo от Декабря 11, 2008, 04:03:15 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 11, 2008, 03:10:16 pm
ты не переживай, там только история и смысл в том, что в этом нет ничего нового и есть люди которые так плывут и быстро
это понятно было ещё когда темная француженка так всех драла

al.zhu от Декабря 11, 2008, 04:10:37 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2008, 04:03:15 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 11, 2008, 03:10:16 pm
ты не переживай, там только история и смысл в том, что в этом нет ничего нового и есть люди которые так плывут и быстро
это понятно было ещё когда темная француженка так всех драла
Ну а Лора Монаду? Прямые руки, 2-х ударный кроль и бешенный темп :)

Little_boo от Декабря 11, 2008, 04:14:23 pm
Цитата: al.zhu от Декабря 11, 2008, 04:10:37 pm
Ну а Лора Монаду? Прямые руки, 2-х ударный кроль и бешенный темп :)
Я если честно тетей плохо знаю, они плохо плавают - я их не смотрю. :)

al.zhu от Декабря 11, 2008, 04:32:47 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2008, 04:14:23 pm
Цитата: al.zhu от Декабря 11, 2008, 04:10:37 pm
Ну а Лора Монаду? Прямые руки, 2-х ударный кроль и бешенный темп :)
Я если честно тетей плохо знаю, они плохо плавают - я их не смотрю. :)
Позор! Не знать красотку Лору?! Это она-то плохо плавает?!
(http://lh5.ggpht.com/_UwgM3pBUKnM/SUEV3vIVprI/AAAAAAAAAD0A/SoEqahd9khw/s400/cmLAURE_gallery__354x400.jpg)

Little_boo от Декабря 11, 2008, 05:38:10 pm
Цитата: al.zhu от Декабря 11, 2008, 04:32:47 pm
Позор! Не знать красотку Лору?! Это она-то плохо плавает?!
Ну, почему же знать, я ее знаю. Просто не смотрю я женские заплывы. Кролем я не плаваю, поэтому не интересно. А на бате, девочки плывут как я. Поэтому я их заплывы пролистываю. :)

Кстати, если не знать, то я бы сказал что на фто мальчик, не плохой комплекции. :)

spiritmaster от Декабря 12, 2008, 06:23:06 am

Цитата: Little_boo от Декабря 11, 2008, 05:38:10 pm

Цитата: al.zhu от Декабря 11, 2008, 04:32:47 pm

Позор! Не знать красотку Лору?! Это она-то плохо плавает?!

Ну, почему же знать, я ее знаю. Просто не смотрю я женские заплывы. Кролем я не плаваю, поэтому не интересно. А на бате, девочки плывут как я. Поэтому я их заплывы пролистываю. :)

Кстати, если не знать, то я бы сказал что на фто мальчик, не плохой комплекции. :) шовинист!)

Little_boo от Декабря 12, 2008, 09:01:31 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 12, 2008, 06:23:06 am

шовинист!)

Это ты опять теоретизируешь. Ну так что меряться будем? ;D

spiritmaster от Декабря 12, 2008, 11:23:21 am

Цитата: Little_boo от Декабря 12, 2008, 09:01:31 am

Цитата: spiritmaster от Декабря 12, 2008, 06:23:06 am

шовинист!)

Это ты опять теоретизируешь. Ну так что меряться будем? ;D

да можно)

Sunny dream от Декабря 12, 2008, 11:38:30 am

Ох. У меня вот такая проблема. Если честно, правильно плавать батом, ну в моем понимании, с ногами и руками я научилась только в этот вторник. После двадцатой попытки повторить то, как плавают наши парни.

Но все равно хотелось бы разобраться более подробно в стадиях движениях рук под водой. +дыхание.

Перечитывать все 27 страниц я не в состоянии)

spiritmaster от Декабря 12, 2008, 11:46:08 am

Цитата: Sunny dream от Декабря 12, 2008, 11:38:30 am

Ох. У меня вот такая проблема. Если честно, правильно плавать батом, ну в моем понимании, с ногами и руками я научилась только в этот вторник. После двадцатой попытки повторить то, как плавают наши парни.

Но все равно хотелось бы разобраться более подробно в стадиях движениях рук под водой. +дыхание.

Перечитывать все 27 страниц я не в состоянии)

и как ты хочешь чтобы это было?)))

Little_boo от Декабря 12, 2008, 11:47:43 am

Цитата: Sunny dream от Декабря 12, 2008, 11:38:30 am

Ох. У меня вот такая проблема. Если честно, правильно плавать батом, ну в моем понимании, с ногами и руками я научилась только в этот вторник. После двадцатой попытки повторить то, как плавают наши парни.

Но все равно хотелось бы разобраться более подробно в стадиях движениях рук под водой. +дыхание.

Перечитывать все 27 страниц я не в состоянии)

т.е. ты предлагаешь нам их тебе переписать?

Цитата: spiritmaster от Декабря 12, 2008, 11:23:21 am

да можно)

Какие есть варианты? Там где я плаваю, даже только тренироваться нельзя - народу дофига, не то что сотенку рубать.

Sunny dream от Декабря 12, 2008, 11:50:27 am

Кк хочу, чтобы было? Просто описание действия рук. Как уходят, что потом, надо ли дельфинить руками и тому подобное... Я за пять лет - 4 не плавала батом вообще, и год неправильно. Ооо

spiritmaster от Декабря 12, 2008, 12:02:09 pm

Цитата: Sunny dream от Декабря 12, 2008, 11:50:27 am

Кк хочу, чтобы было? Просто описание действия рук. Как уходят, что потом, надо ли дельфинить руками и тому подобное... Я за пять лет - 4 не плавала батом вообще, и год неправильно. Ооо

как чайник чайнику - для начала нужно азы с тренером хотябы тренировок 20 предметного дельфина, иначе ... - как английский по учебнику средней школы - миссия невыполнима!))) уж извини)))

Sunny dream от Декабря 12, 2008, 12:11:16 pm

Кхе-кхе. С тренероом. Наша уехала. Мы даже к соревнованиям сами готовимся по заданной программе. А комплексом-то плыть.

И что делать?

Little_boo от Декабря 12, 2008, 12:14:26 pm

Цитата: Sunny dream от Декабря 12, 2008, 12:11:16 pm

Кхе-кхе. С тренероом. Наша уехала. Мы даже к соревнованиям сами готовимся по заданной программе. А комплексом-то плыть.

И что делать?

курить форум, читать книги, смотреть фильмы про фелпса, и панкратова

Sunny dream от Декабря 12, 2008, 12:20:22 pm

Курить форум? Это перелопатить все 27 страниц? помилуйте! фильмы просмотрю...

ладно. задам тогда наиболее конкретный вопрос. Когдаходишь в воду после вдоха и начинаешь разводиться руками, надо ли затаивать дыхание? И после удара ног выходить вверх сначала дельфином а потом в сторону и окончательно выходить из воды.

/надеюсь, поняли, что я имею ввиду? O_o\

spiritmaster от Декабря 12, 2008, 12:22:28 pm

лентяйка!!!

Rokossovsky от Декабря 12, 2008, 12:58:44 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 12, 2008, 11:47:43 am

Цитата: Sunny dream от Декабря 12, 2008, 11:38:30 am

Ох. У меня вот такая проблема. Если честно, правильно плавать батом, ну в моем понимании, с ногами и руками я научилась только в этот вторник. После двадцатой попытки повторить то, как плавают наши парни.

Но все равно хотелось бы разобраться более подробно в стадиях движениях рук под водой. +дыхание.

Перечитывать все 27 страниц я не в состоянии)

т.е. ты предлагаешь нам их тебе переписать?

Цитата: spiritmaster от Декабря 12, 2008, 11:23:21 am

да можно)

Какие есть варианты? Там где я плаваю, даже только тренироваться нельзя - народу дофига, не то что сотенку рубать.

Прямая дорога вам, мужики, в олимпийский. Разовые билеты там есть (дороговато, правда). Утром ситуация разная бывает. Но я всегда баттом могу поплавать. Главное - не приходиться в период с 9,15 до 10,45 - там сборники тренируются, почти все дорожки заняты. Идти лучше всего в демонстрационную ванну.

spiritmaster от Декабря 12, 2008, 01:00:57 pm

да брось ты! разве до реальности дойдет?

то работа, то ... другое немогу)))

Аnya7 от Декабря 12, 2008, 01:05:18 pm

а смысл МС-у гонять с перворазрядником?

Little_boo от Декабря 12, 2008, 01:15:32 pm

Цитата: Аnya7 от Декабря 12, 2008, 01:05:18 pm

а смысл МС-у гонять с перворазрядником?

ты же видела как я плаваю, когда я был последний раз МС :)

Цитата: spiritmaster от Декабря 12, 2008, 11:23:21 am

Идти лучше всего в демонстрационную ванну.

Как я ее ненавижу, никогда не забуду там свои позорные 400в/с. :(

Цитата: spiritmaster от Декабря 12, 2008, 01:00:57 pm

да брось ты! разве до реальности дойдет?

то работа, то ... другое немогу)))

Ну, че? У тебя как условия? Если народу мало, на видео ты там чуть ли не один плывешь на весь бассейн, могу подъехать после работы. Правда до конца декабря, ибо я потом к ЧМ буду готовится, не до сотни будет.

Little_boo от Декабря 12, 2008, 01:29:59 pm

Цитата: Sunny dream от Декабря 12, 2008, 12:20:22 pm

Куриль форум? Это перелопатить все 27 страниц? помилуйте! фильмы просмотрю...

ладно. задам тогда наиболее конкретный вопрос. Когдаходишь в воду после вдоха и начинаешь разводиться руками, надо ли затаивать дыхание? И после удара ног выходить вверх сначала дельфином а потом в сторону и окончательно выходить из воды.

/надеюсь, поняли, что я имею ввиду? O_o\

нет, че-то я не очень понял.

Как вы себе представляете не затаить дыхание, когда голова в воде? Вдох понятное дело сделать уже нельзя, а как выдыхать - уже ваше дело. Хотите постепенно, хотите сразу перед вдохом.

Дельфином куда вверх выходить не надо, и вниз не надо. Все движения только вперед. Если идет вдох, то надо чуть приподнять голову.

spiritmaster от Декабря 12, 2008, 01:31:14 pm

Цитата: Anya7 от Декабря 12, 2008, 01:05:18 pm

а смысл МС-у гонять с перворазрядником?

и я о том же!

даже второй на сотне - не факт, не мерился

Little_boo от Декабря 12, 2008, 01:36:59 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 12, 2008, 01:31:14 pm

и я о том же!

даже второй на сотне - не факт, не мерился

ну так речь, начинась с того, что я нифига не понимаю в дельфине, другое дело ты...

spiritmaster от Декабря 12, 2008, 01:38:22 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 12, 2008, 01:36:59 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 12, 2008, 01:31:14 pm

и я о том же!

даже второй на сотне - не факт, не мерился

ну так речь, начинась с того, что я нифига не понимаю в дельфине, другое дело ты...

я про себя не говорил, только про тебя)

Little_boo от Декабря 12, 2008, 01:39:21 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 12, 2008, 01:38:22 pm

я про себя не говорил, только про тебя)

опять воду сливаешь

Sunny dream от Декабря 12, 2008, 02:06:55 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 12, 2008, 12:22:28 pm

лентяйка!!!

а что поделаться) привычка пагубное делоо)))

Цитата: Little_boo от Декабря 12, 2008, 01:29:59 pm

Цитата: Sunny dream от Декабря 12, 2008, 12:20:22 pm

Куриль форум? Это перелопатить все 27 страниц? помилуйте! фильмы просмотрю...

ладно. задам тогда наиболее конкретный вопрос. Когдаходишь в воду после вдоха и начинаешь разводиться руками, надо ли затаивать дыхание? И после удара ног выходить вверх сначала дельфином а потом в сторону и окончательно выходить из воды.

/надеюсь, поняли, что я имею ввиду? O_o\

нет, че-то я не очень понял.

Как вы себе представляете не затаить дыхание, когда голова в воде? Вдох понятное дело сделать уже нельзя, а как выдыхать - уже ваше дело. Хотите постепенно, хотите сразу перед вдохом.

Дельфином куда вверх выходить не надо, и вниз не надо. Все движения только вперед. Если идет вдох, то надо чуть приподнять голову.

Ага. Теперь более-менее понятно. Просто я когда задерживаю дыхание оно получается в середине. Т.е. захожу в воду - слегка выдыхаю, потом развожу руки и соединяю их - дыхание затаиваю, а потом на выход иду - выдыхаю, но легким тяжело. Пытаюсь понемного выдыхать все время - тяжело вдыхать.

spiritmaster от Декабря 12, 2008, 02:35:05 pm
на задержке никто из америкосов и австралийцев не плавает
выдох идет сразу, дыхание постоянное, это мне тренер говорил
говорят, попов плавал с задержкой

Little_boo от Декабря 12, 2008, 03:04:22 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 12, 2008, 02:35:05 pm
на задержке никто из америкосов и австралийцев не плавает
выдох идет сразу, дыхание постоянное, это мне тренер говорил
говорят, попов плавал с задержкой
Это тот тренер, которые тебе ничего про координацию движения ногами дельфином сказать не мог?

Григор от Декабря 13, 2008, 03:04:15 am
Цитата: Little_boo от Декабря 12, 2008, 01:15:32 pm
Правда до конца декабря, ибо я потом к ЧМ буду готовиться, не до сотни будет.
Что за ЧМ?

Sunny dream от Декабря 13, 2008, 09:00:14 am
Американосы и австралийцы - это серьезно)
Постараюсь попробовать на следующей тренировке.
Руки, когда уходишь в глубину, куда разводиться? В стороны и под себя, как при бросе, только в миниатюре?

madfish от Декабря 13, 2008, 12:32:57 pm
Цитата: Григор от Декабря 13, 2008, 03:04:15 am
Цитата: Little_boo от Декабря 12, 2008, 01:15:32 pm
Правда до конца декабря, ибо я потом к ЧМ буду готовиться, не до сотни будет.
Что за ЧМ?
+1 =)

Little_boo от Декабря 13, 2008, 01:50:45 pm
Цитата: Григор от Декабря 13, 2008, 03:04:15 am
Что за ЧМ?
Ну не чемпионат мира, как вы могли догадаться. :) Москва.

Цитата: Sunny dream от Декабря 13, 2008, 09:00:14 am
Американосы и австралийцы - это серьезно)
Постараюсь попробовать на следующей тренировке.
А Попов это не серьезно? :) Пробуйте, на мой взгляд дышать надо так, чтобы об этом не думать.

Цитата: Sunny dream от Декабря 13, 2008, 09:00:14 am
Руки, когда уходишь в глубину, куда разводиться? В стороны и под себя, как при бросе, только в миниатюре?
Ещё раз говорю, не надо ни в какую глубину уходить. От куда такое представление о дельфине, что надо якобы куда-то нырять?

Отлистали бы 3 стр назад, там я давал ссылки на 3д модели пловцов:
http://www.virtual-swim.com/3d_mv/top_btn/fly/2006wc/2006wc_q.html - фелпс
http://www.virtual-swim.com/3d_mv/top_btn/fly/2005wc_100/2005wc_100_q.html - а это крокер

Вот и смотрите как они разводят.

Sunny dream от Декабря 13, 2008, 02:27:24 pm
Фелпс зверь. А я оказывается раньше правильнее плавала. Хотя физики на выход и удары ногами мне никогда не хватало. Поработать бы с резиной, да тренер не дает вообще такого.
Спасибо.
А представления о дельфине у меня в принципе нет

madfish от Декабря 13, 2008, 02:50:24 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 13, 2008, 01:50:45 pm
Цитата: Григор от Декабря 13, 2008, 03:04:15 am

Что за ЧМ?

Ну не чемпионат мира, как вы могли догадаться. :) Москва.

вот палево, я то как раз про мир думал :-[вот это я конкретно протупил

Little_boo от Декабря 13, 2008, 03:00:00 pm

Цитата: madfish от Декабря 13, 2008, 02:50:24 pm

вот палево, я то как раз про мир думал :-[вот это я конкретно протупил
мечтать не вредно :)

Little_boo от Декабря 13, 2008, 03:03:12 pm

Цитата: Sunny dream от Декабря 13, 2008, 02:27:24 pm

Хотя физики на выход и удары ногами мне никогда не хватало. Поработать бы с резиной, да тренер не дает вообще такого.

А резина-то зачем? просто надо на ножках больше плавать, и в зале на них работать

Sunny dream от Декабря 13, 2008, 03:28:40 pm

Резина для рук, ибо силы точлка не хватает для нормального выхода над водой. Получается по воде в основном. В зале не работаем.

Little_boo от Декабря 13, 2008, 03:58:48 pm

Цитата: Sunny dream от Декабря 13, 2008, 03:28:40 pm

Резина для рук, ибо силы точлка не хватает для нормального выхода над водой.

Это на гибкость надо работать, никакая сила тут не поможет. Как можно вообще без зала плаванию учиться?

Sunny dream от Декабря 13, 2008, 04:26:23 pm

Ой...на гибкость мне само собой надо работать, особенно для спины. xD

А вот так. Только месяца два до бассейна зал. Хотя в этом году вообще толком физ.подготовку не провели.

Little_boo от Декабря 13, 2008, 04:27:56 pm

Цитата: Sunny dream от Декабря 13, 2008, 04:26:23 pm

Ой...на гибкость мне само собой надо работать, особенно для спины. xD

намного удобнее и эффективное делать это с кем-то

Little_boo от Декабря 13, 2008, 07:26:47 pm

Цитата: Григор от Декабря 09, 2008, 06:35:47 pm

<http://depositfiles.com/folders/RXZGZ8KBR>

Пять роликов, с разных ракурсов.

1. - из под воды, сбоку
2. - из под воды, сбоку, замедленно
3. - из под воды, фронт

собрал все вместе и залил на рутьюб для удобства:

<http://rutube.ru/tracks/1298815.html?v=2ac279534c561a3ce58b0c0e37fb8d92>

Григор от Декабря 14, 2008, 01:10:54 am

Цитата: Little_boo от Декабря 13, 2008, 07:26:47 pm

собрал все вместе и залил на рутьюб для удобства:

<http://rutube.ru/tracks/1298815.html?v=2ac279534c561a3ce58b0c0e37fb8d92>

Молодец!

А ты не участвуешь на ветеранских? Сколько тебе лет?

Little_boo от Декабря 14, 2008, 01:46:33 am

Цитата: Григор от Декабря 14, 2008, 01:10:54 am

Молодец!

А ты не участвуешь на ветеранских? Сколько тебе лет?

не дорос ещё

Sunny dream от Декабря 14, 2008, 03:58:17 am

Цитата: Little_boo от Декабря 13, 2008, 04:27:56 pm

намного удобнее и эффективное делать это с кем-то
то есть?

Rokossovsky от Декабря 14, 2008, 01:54:11 pm
Цитата: Sunny dream от Декабря 14, 2008, 03:58:17 am
Цитата: Little_boo от Декабря 13, 2008, 04:27:56 pm
намного удобнее и эффективное делать это с кем-то
то есть?

То есть удобнее и лучше когда тебя будет тянуть партнер, а не сама будешь растягиваться.

Sunny dream от Декабря 14, 2008, 01:58:29 pm
А. ясно. Надо постараться до зала все-таки добраться... И дома пытаться. Спасибо

Григор от Декабря 15, 2008, 10:25:41 am
Цитата: Little_boo от Декабря 14, 2008, 01:46:33 am
Цитата: Григор от Декабря 14, 2008, 01:10:54 am
Молодец!

А ты не участвуешь на ветеранских? Сколько тебе лет?
не дорос ещё

Это дело поправимое. Не грусти! :)

Вот доростёшь, и мы с тобой на настоящий ЧМ пойдём.... среди ветеранов (или, как моя жена прикалывается - среди пенсионеров).

Little_boo от Декабря 15, 2008, 10:57:55 am
Цитата: Григор от Декабря 15, 2008, 10:25:41 am
Это дело поправимое. Не грусти! :)

Вот доростёшь, и мы с тобой на настоящий ЧМ пойдём.... среди ветеранов (или, как моя жена прикалывается - среди пенсионеров).

Я кстати плавал на ветеранских, просто щас вот мастерс проходил там с 25 лет. Плавал на ветеранских среди округов москвы, в категории 18-25. В общем весело было, пока туда не стали привозить свборников под видом ветеранов. Да ещё и 100 кроль, не мой конек.

Григор от Декабря 15, 2008, 05:16:50 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 15, 2008, 10:57:55 am
Да ещё и 100 кроль, не мой конек.

Причём тут это. Плыви - какую хочешь дистанцию. Вот сейчас, с 19-21 декабря будет кубок россии, и там все дистанции, кроме 1500.

Но, возраст - да, не менее 25.

Little_boo от Декабря 15, 2008, 05:18:52 pm
Цитата: Григор от Декабря 15, 2008, 05:16:50 pm

Причём тут это. Плыви - какую хочешь дистанцию. Вот сейчас, с 19-21 декабря будет кубок россии, и там все дистанции, кроме 1500.

Но, возраст - да, не менее 25.

я и говорю, вот до этих я и не дорос ещё, через годик, а то и 2, т.к. у меня под новый год др.

YAKOR от Декабря 15, 2008, 05:59:37 pm

А там принадлежность к возрастной категории считается по состоянию на 31декабря текущего года. Т.е., если даже у тебя в конце года д.р., допустим, тебе должно исполниться 25 лет 30 декабря 2009г., с 1.01.2009г. можешь считать себя ветераном и плыть на соревнованиях masters. :)

Little_boo от Декабря 15, 2008, 06:03:03 pm
Клево, значит через 2 недели я буду ветеран. :)

Григор от Декабря 16, 2008, 01:38:28 am
Цитата: Little_boo от Декабря 15, 2008, 06:03:03 pm
Клево, значит через 2 недели я буду ветеран. :)
Так что, ты уже взрослый :)

Little_boo от Декабря 16, 2008, 04:21:18 pm
Сегодня плыл на студенческих, полтос батом и кролем, совсем хилый стал - получилось одно время.
Кто бы кролем научил плавать. ;D

kas4info от Декабря 16, 2008, 08:28:03 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 16, 2008, 04:21:18 pm
Сегодня плыл на студенческих, полтос батом и кролем, совсем хилый стал - получилось одно время.
Кто бы кролем научил плавать. ;D

хы) и меня тоже. кроль даже хуже бата(на 50).

РАНЕН от Декабря 16, 2008, 09:09:33 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 16, 2008, 04:21:18 pm
Сегодня плыл на студенческих, полтос батом и кролем, совсем хилый стал - получилось одно время.
Кто бы кролем научил плавать. ;D
За скока проплыл-то?Секунд 25?

Little_boo от Декабря 16, 2008, 09:24:16 pm
Цитата: РАНЕН от Декабря 16, 2008, 09:09:33 pm
За скока проплыл-то?Секунд 25?
неа, не попал ацки в касание в результате 25,46, а кролем что вроде 25,3 :-X

madfish от Декабря 16, 2008, 09:51:51 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 16, 2008, 09:24:16 pm
Цитата: РАНЕН от Декабря 16, 2008, 09:09:33 pm
За скока проплыл-то?Секунд 25?
неа, не попал ацки в касание в результате 25,46, а кролем что вроде 25,3 :-X
блин, завидую (по - спортивному конечно :) Вот если бы я так батом проплыл :(

РАНЕН от Декабря 16, 2008, 10:13:13 pm
Цитата: madfish от Декабря 16, 2008, 09:51:51 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 16, 2008, 09:24:16 pm
Цитата: РАНЕН от Декабря 16, 2008, 09:09:33 pm
За скока проплыл-то?Секунд 25?
неа, не попал ацки в касание в результате 25,46, а кролем что вроде 25,3 :-X
Блин прикольно, батом по МС, а кролем по 1-му :)

Ануа7 от Декабря 16, 2008, 10:19:21 pm
Эти соревы по малой были

Little_boo от Декабря 16, 2008, 10:21:35 pm
Цитата: Ануа7 от Декабря 16, 2008, 10:19:21 pm
Эти соревы по малой были
ага, теперь 25,5 уже ни какой не мастер :(

Кстати, как твои спухи? Я так понял по второму не проплыла, а улучшила?

Little_boo от Декабря 18, 2008, 01:44:27 am
Кому интересно мой бат, плыли на вузах: <http://ifolder.ru/9605241>
Правда я лажанул с касанием, обычно много потерял.

madfish от Декабря 18, 2008, 08:38:53 am
Цитата: Little_boo от Декабря 18, 2008, 01:44:27 am
Кому интересно мой бат, плыли на вузах: <http://ifolder.ru/9605241>
Правда я лажанул с касанием, обычно много потерял.

ша пропалим как следует)

madfish от Декабря 18, 2008, 08:58:03 am

Цитата: Little_boo от Декабря 18, 2008, 01:44:27 am

Кому интересно мой бат, плыли на вузах: <http://ifolder.ru/9605241>

Правда я лажанул с касанием, обычно много потерял.

ты по второй(в синей шапке)? там какой-то здоровяк по 4 мощно прорубил =)

Ануа7 от Декабря 18, 2008, 09:47:16 am

Это и есть Литл Бу(Алексей), по 4ой он! засеки время

madfish от Декабря 18, 2008, 10:13:56 am

Цитата: Ануа7 от Декабря 18, 2008, 09:47:16 am

Это и есть Литл Бу(Алексей), по 4ой он! засеки время

Спасибо, теперь понятно, бодрячком)

Sunny dream от Декабря 18, 2008, 01:06:40 pm

Литл бу, ты гигант) Завидую всем чем можно. Правда, касание действительно закосячил. Чутьку бы протянул, а то полувзмах получился, а не касание.

spiritmaster от Декабря 18, 2008, 02:45:42 pm

чистый силовик - почти крокер)))

madfish от Декабря 18, 2008, 03:03:02 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 18, 2008, 02:45:42 pm

чистый силовик - почти крокер)))

там еще ребята плыли комплекции по-меньше, но тоже достойно, все выплыли из 28 вроде каг.

Little_boo от Декабря 18, 2008, 03:06:25 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 18, 2008, 02:45:42 pm

чистый силовик - почти крокер)))

у ха ха ха, ещё шутки будут? Мне мой старый тренер, когда меня видит говорит: очень вялое прохождение дистанции, как 100 или 200 пливешь, надо качаться больше и темп. Чистый силовик... держите меня....

Little_boo от Декабря 18, 2008, 03:07:48 pm

Цитата: madfish от Декабря 18, 2008, 03:03:02 pm

там еще ребята плыли комплекции по-меньше, но тоже достойно, все выплыли из 28 вроде каг.

По соседней дорожке мой приятель, вместе плаваем. Он вот на прошлой недели 26,2 по маленькой плыл, что-то шас не задалось, может я его волной сбил...

Sunny dream от Декабря 18, 2008, 03:18:47 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 18, 2008, 03:06:25 pm

Чистый силовик... держите меня....

Держим-держим ^^

Нет, действительно, хорошо плаваешь. Если бы не финишное касание(Было ощущение будто ты сам не ожидал, что бортик так скоро появится

spiritmaster от Декабря 18, 2008, 03:19:06 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 18, 2008, 03:06:25 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 18, 2008, 02:45:42 pm

чистый силовик - почти крокер)))

у ха ха ха, ещё шутки будут? Мне мой старый тренер, когда меня видит говорит: очень вялое прохождение дистанции, как 100 или 200 пливешь, надо качаться больше и темп. Чистый силовик... держите меня....

тренеры бывают разные)

ты у него и дальше хочешь учиться?

Little_boo от Декабря 18, 2008, 03:26:15 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 18, 2008, 03:19:06 pm
тренеры бывают разные)

ты у него и дальше хочешь учиться?

ага, понимание о технике плавания у любителей тоже бываю разные. Я у него не учусь уже давно, просто по выходным есть возможность, чтобы он меня засек и высказал свое мнение. Мне мнение кандидата наук, человека который с аспирантуры занимается методиками плавания, интересно и я имею основания ему доверять.

Little_boo от Декабря 18, 2008, 03:27:16 pm

Цитата: Sunny dream от Декабря 18, 2008, 03:18:47 pm

Нет, действительно, хорошо плаваешь. Если бы не финишное касание(Было ощущение будто ты сам не ожидал, что бортик так скоро появится
Я же ещё слепой :) у меня -3

kas4info от Декабря 18, 2008, 04:19:46 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 18, 2008, 02:45:42 pm

чистый силовик - почти крокер)))

мде...

почему если пловец физически развит и уровнем развития мускулатуры превосходит большинство, то он сразу силовик?

или он плывет не технично, а чисто на руках?! как силовик?

я знаю некоторых плавающих именно силовиков. плывут в основном на руках, за счет немерянного здоровья и дури. однако до кмс им далековато...

да и в общем то какая разница?! важен ведь результат!

кто может - тот делает, остальные ищут оправдания...

spiritmaster от Декабря 18, 2008, 04:24:42 pm

от просто плывет так, на силе, разве не заметно?

крокет - не самый здоровый, но тем ни менее

бу

знаешь, если продолжать логику твоего тренера, то фэлпс - ну совсем вялый, почти не двигается)))

kas4info от Декабря 18, 2008, 04:54:33 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 18, 2008, 04:24:42 pm

от просто плывет так, на силе, разве не заметно?

крокет - не самый здоровый, но тем ни менее

не, нормально он плывет - пластично и достаточно расслабленно. парень рядом на 3 дорожке - видишь какими рывками он плывет?

Little_boo от Декабря 18, 2008, 04:56:27 pm

Цитата: kas4info от Декабря 18, 2008, 04:19:46 pm

почему если пловец физически развит и уровнем развития мускулатуры превосходит большинство, то он сразу силовик?

Просто не надо забывать, что это ВУЗовские соревнования, где очень низкий уровень. Я уверяю, что когда я плыву в финале москвы, я в заплыве самый маленький. И то это было до того, как я все мышцы растярял.

Little_boo от Декабря 18, 2008, 05:00:01 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 18, 2008, 04:24:42 pm

бу

знаешь, если продолжать логику твоего тренера, то фэлпс - ну совсем вялый, почти не двигается)))

Ты, бы в место того, чтобы глупости писал, сравнил бы мой темп на 50 и темп фелпса на 100, я думаю тебя ждет большое открытие (видимо очередное). То что мой темп, на фоне чайников смотрится очень быстрым - это иллюзия для тех, кто не знает каким он должен быть.

У меня где-то запись была (жалко не оцифрованная, поэтому потерялась). Я там плыл в финале, с которой и прочими. Так у меня там был, один из самых медленных темпов, а относительно Евгения так раза в полтора меньше.

Little_boo от Декабря 18, 2008, 05:10:22 pm

spiritmaster

вот смотри:

<http://rutube.ru/tracks/1298903.html?v=31f5dcc07eb9ce7718d267868b143d33>

Фильм, я резал, поэтиому там плохо видно. Но на 1,30 там кусочек финала ЧМ. Я по крайней правой, Коротышкина ты думаю сам найдешь. Там когда придлижается видно пару гребков которыги, вот и сравни с моим темпом.

Я все бьюсь над увеличением темпа, а тут аказвается я уже как крокер :o

kas4info от Декабря 18, 2008, 05:35:22 pm

ребят, вы завязывайте "теннировки"))))))

начинайте уже тренироваться;))

Peter68 от Декабря 18, 2008, 05:42:30 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 18, 2008, 05:00:01 pm

Ты, бы в место того, чтобы глупости писал, сравнил бы мой темп на 50 и темп фелпса на 100, я думаю тебя ждет большое открытие (видимо очередное). То что мой темп, на фоне чайников смотрится очень быстрым - это иллюзия для тех, кто не знает каким он должен быть.

Ну вот я не поленился и сравнил. У тебя в файле "50 бат Лёха Стас.avi" темп где-то 1 сек, ну, может 1.07, у Фелпса здесь http://tw.youtube.com/watch?v=BIU_GxCViN4&feature=related темп где-то 1.17 сек.

Little_boo от Декабря 18, 2008, 05:58:53 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 18, 2008, 05:42:30 pm

Ну вот я не поленился и сравнил. У тебя в файле "50 бат Лёха Стас.avi" темп где-то 1 сек, ну, может 1.07, у Фелпса здесь http://tw.youtube.com/watch?v=BIU_GxCViN4&feature=related темп где-то 1.17 сек.

Я у себя на втором четвертаке намерял 1сек, у фелпса на последнем четвертаке СОТНИ 1,05. При этом у него более амплитудная техника и руки длинее, на более плоской технике как у крокера и кавица - темп ещё выше, причем значительно.

al.zhu от Декабря 18, 2008, 06:26:43 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 18, 2008, 05:10:22 pm

сам найдешь. Там когда придлижается видно пару гребков которыги, вот и сравни с моим темпом.

Я все бьюсь над увеличением темпа, а тут аказвается я уже как крокер :o

Ну с Коротышкиным никто не сравнится в темпе, смотри анализ 50 батт в Эйнховене'08:

http://www.swim.ee/competition/2008_eindhoven/eindhoven1.htm (хотя некоторые близко)

Little_boo от Декабря 18, 2008, 06:35:21 pm

Цитата: al.zhu от Декабря 18, 2008, 06:26:43 pm

Ну с Коротышкиным никто не сравнится в темпе, смотри анализ 50 батт в Эйнховене'08:

http://www.swim.ee/competition/2008_eindhoven/eindhoven1.htm (хотя некоторые близко)

Это точно, темп же ещё и на рост завязан, а он один из самых мелких. Но при этом анализ говорит сам за себя, более рослый Кавич, взяв почти темп которыги показал результат на 4 десятых быстрее.

al.zhu от Декабря 18, 2008, 06:55:50 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 18, 2008, 06:35:21 pm

Цитата: al.zhu от Декабря 18, 2008, 06:26:43 pm

Ну с Коротышкиным никто не сравнится в темпе, смотри анализ 50 батт в Эйнховене'08:

http://www.swim.ee/competition/2008_eindhoven/eindhoven1.htm (хотя некоторые близко)

Это точно, темп же ещё и на рост завязан, а он один из самых мелких. Но при этом анализ говорит сам за себя, более рослый Кавич, взяв почти темп которыги показал результат на 4 десятых быстрее.

Угу. Вообще тема интересная, скорость определяется темпом и шагом. Может тебе чтобы потренировать темп стоит немного пожертвовать шагом? Гребок укоротить или как-то иначе подвалить его? Мысль такая, а не для тренировки ли темпа плавают с облегчением?

Peter68 от Декабря 18, 2008, 07:46:09 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 18, 2008, 05:58:53 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 18, 2008, 05:42:30 pm

Ну вот я не поленился и сравнил. У тебя в файле "50 бат Лёха Стас.avi" темп где-то 1 сек, ну, может 1.07, у Фелпса здесь http://tw.youtube.com/watch?v=BIU_GxCViN4&feature=related темп где-то 1.17 сек.

Я у себя на втором четвертаке намерял 1сек, у фелпса на последнем четвертаке СОТНИ 1,05. При этом у него

более амплитудная техника и руки длиннее, на более плоской технике как у крокера и кавица - темп ещё выше, причем значительно.

Не флейма ради, а ради точности. С 37-й сек Фелпс делает ровно 12 гребков (встроенный секундомер хорошо виден на высоком разрешении: watch in high quality). $(50.58-37)/12=1.13$ сек

Little_boo от Декабря 18, 2008, 11:00:50 pm

Цитата: al.zhu от Декабря 18, 2008, 06:55:50 pm

Угу. Вообще тема интересная, скорость определяется темпом и шагом. Может тебе чтобы потренировать темп стоит немного пожертвовать шагом? Гребок укоротить или как-то иначе подвалить его? Мысль такая, а не для тренировки ли темпа плавают с облегчением?

С каким облегчением? Укорачивать гребок боюсь, ибо плаваю мало, могу технику поломать потом фиг вернешь. :)

Цитата: Peter68 от Декабря 18, 2008, 07:46:09 pm

Не флейма ради, а ради точности. С 37-й сек Фелпс делает ровно 12 гребков (встроенный секундомер хорошо виден на высоком разрешении: watch in high quality). $(50.58-37)/12=1.13$ сек

Пусть будет 1,13 - это 53 гребка в минуту.

Коротышкин судя по: http://www.swim.ee/competition/2008_eindhoven/eindhoven1.htm

Делает на сотне 58/мин. На полтосе 71/мин. Если взять в такой же пропорции темп фелпса для полтоса выходит почти 65/мин. В общем как ни крути - я тормоз, даже если забыть что у Фелпса руки длиннее и на 1 гребок они проходят намного больше.

al.zhu от Декабря 18, 2008, 11:17:28 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 18, 2008, 11:00:50 pm

С каким облегчением?

Ну это когда тренер или тренажер тебя тянет или когда впереди тебя какую-нибудь фигню быстро тянут. Турецкий так Попова гонял вроде.

Little_boo от Декабря 18, 2008, 11:26:38 pm

Цитата: al.zhu от Декабря 18, 2008, 11:17:28 pm

Ну это когда тренер или тренажер тебя тянет или когда впереди тебя какую-нибудь фигню быстро тянут. Турецкий так Попова гонял вроде.

Ды, нет у меня тренера. :) Ну, понятно с резиной плавать, я бы поплавал, только места нет.

Григор от Декабря 19, 2008, 12:19:11 am

Little_boo - акула!!!

А на счёт длины шага и частоты выскажусь так:

Если и изменится от этого скорость, то очень незначительно. И, не известно, в какую сторону!!! Насколько я знаю, частота должна быть не большой, и не маленькой, а оптимальной. А это определяется только опытным путём. Так что, давать такие советы по интернету - странно.

spiritmaster от Декабря 19, 2008, 08:40:30 am

Цитата: Little_boo от Декабря 18, 2008, 05:00:01 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 18, 2008, 04:24:42 pm

Ты, бы в место того, чтобы глупости писал, сравнил бы мой темп на 50 и темп фелпса на 100, я думаю тебя ждет большое открытие (видимо очередное). То что мой темп, на фоне чайников смотрится очень быстрым - это иллюзия для тех, кто не знает каким он должен быть.

У меня где-то запись была (жалко не оцифрованная, поэтому потерялась). Я там плыл в финале, с которой и прочими. Так у меня там был, один из самых медленных темпов, а относительно Евгения так раза в полтора меньше.

ты даже не удосужился прочитать внимательно и понять что я написал! что у тебя в голове стучит?

я и хотел сказать, что, по-моему, у тебя с темпом как раз нормально все! что, как похоже тренер твой советует, за коротышкиным стремиться - это большое сердце нужно иметь

бу, вынь мозги из ... где они там у тебя ... с тобой не спорят, с тобой разговаривают!

Little_boo от Декабря 19, 2008, 11:01:16 am

Цитата: Григор от Декабря 19, 2008, 12:19:11 am

Если и изменится от этого скорость, то очень незначительно. И, не известно, в какую сторону!!! Насколько я знаю, частота должна быть не большой, и не маленькой, а оптимальной. А это определяется только опытным путём. Так что, давать такие советы по интернету - странно.

Тут есть один простой факт, на сколько ты сможешь увеличить темп ПРИ сохранении интенсивности гребка, на столько будет лучше результат. Я это на себе лично проверял.

С другой стороны конечно, что оптимальный вариант эффективность гребка+темп у каждого свой, и без тренера

это подбирать тяжело. Поэтому я хочу просто увеличить ещё чуток темп, при том же гребке.

Григор от Декабря 19, 2008, 11:08:38 am
Цитата: Little_boo от Декабря 19, 2008, 11:01:16 am

Тут есть один простой факт, на сколько ты сможешь увеличить темп ПРИ сохранении интенсивности гребка, на столько будет лучше результат. Я это на себе лично проверял.
С другой стороны конечно, что оптимальный вариант эффективность гребка+темп у каждого свой, и без тренера это подбирать тяжело. Поэтому я хочу просто увеличить ещё чуток темп, при том же гребке.
Правильно! Но для этого придётся работать над функционалкой, силой, выносливостью. Потому, что потребуется больше мощности производить. Грубо говоря, интенсивность умноженная на темп равняется - мощность.
Получается банальная истина - для увеличения скорости нужно увеличить силу, выносливость и т.п..

Little_boo от Декабря 19, 2008, 11:22:30 am
ага, поэтому изыскиваю время на качалку и думаю где найти резину и место, чтобы с ней по-плавать

Григор от Декабря 19, 2008, 11:29:59 am
Но есть другой путь - увеличить КПД производимой мощности, с тем, чтобы меньше мощности тратить бездарно (на создание завихрений, волн, на повышение температуры тела и т.д.). Иными словами - улучшать технику. У человека, говорят, КПД при плавании - 5%, а у некоторых морских животных - 70%. Представляешь, какая арена возможностей!

al.zhu от Декабря 19, 2008, 12:08:42 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 19, 2008, 11:01:16 am
С другой стороны конечно, что оптимальный вариант эффективность гребка+темп у каждого свой, и без тренера это подбирать тяжело.
Я думаю, надо хорошо владеть и шагом и темпом. Посмотри в той же статистике, как Кавич варьирует шагом и темпом, плывая полу- и финал 50. Или как на 100 все держат один темп, жертвуя шагом.
Зачем тебе для этого тренер?

Little_boo от Декабря 19, 2008, 12:27:24 pm
Цитата: al.zhu от Декабря 19, 2008, 12:08:42 pm
Я думаю, надо хорошо владеть и шагом и темпом. Посмотри в той же статистике, как Кавич варьирует шагом и темпом, плывая полу- и финал 50. Или как на 100 все держат один темп, жертвуя шагом.
Зачем тебе для этого тренер?
А как вы предлагаете контролировать время?

Потом понятное дело, что владеть всем это хорошо. Вон француз и кролем и батом владеет не хило. Но он наверно не 4 раза в неделю по 45 минут плавает :)

Little_boo от Декабря 19, 2008, 12:28:10 pm
Цитата: Григор от Декабря 19, 2008, 11:29:59 am
Но есть другой путь - увеличить КПД производимой мощности, с тем, чтобы меньше мощности тратить бездарно (на создание завихрений, волн, на повышение температуры тела и т.д.). Иными словами - улучшать технику. У человека, говорят, КПД при плавании - 5%, а у некоторых морских животных - 70%. Представляешь, какая арена возможностей!
ну вперед, когда освоишь хотя бы 10% меня потом научишь :)
Если бы мне кто косяки говорил по технике, я бы работал. Но пока я их явно не вижу.

Григор от Декабря 19, 2008, 12:51:46 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 19, 2008, 12:28:10 pm
ну вперед, когда освоишь хотя бы 10% меня потом научишь :)
Я и на 7% согласился бы. Тогда я бы проплыл за 28,5 сек баттом (I разряд).

al.zhu от Декабря 19, 2008, 12:54:48 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 19, 2008, 12:27:24 pm
А как вы предлагаете контролировать время?
Купить девайс <http://www.sportcount.com/> :D

Little_boo от Декабря 19, 2008, 01:06:08 pm

Цитата: al.zhu от Декабря 19, 2008, 12:54:48 pm

Купить девайс <http://www.sportcount.com/> :D

И как этим работать? Вот допустим курсуюсь я четвертак, из 11,3 - это гуд, 11,3-11,4 - нормально, 11.5 - косяк. Пока я там пальцем буду шебуршить...

Little_boo от Декабря 19, 2008, 01:22:43 pm

Кстати, в тот же деньплыли 50в/с: <http://ifolder.ru/9605505>

вот с ним беда...

Григор от Декабря 19, 2008, 01:39:57 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 18, 2008, 01:44:27 am

Кому интересно мой бат,плыли на вузах: <http://ifolder.ru/9605241>

Правда я лажанул с касанием, обычно много потерял.

Кстати, мои математические расчёты показывают, что при идеальном касании время было бы 25,58! Это при условии, что красные зоны, действительно ровны 5 метрам, как и положено.

Peter68 от Декабря 19, 2008, 01:46:16 pm

Цитата: Григор от Декабря 19, 2008, 11:29:59 am

Но есть другой путь - увеличить КПД производимой мощности, с тем, чтобы меньше мощности тратить бездарно (на создание завихрений, волн, на повышение температуры тела и т.д.). Иными словами - улучшать технику. У человека, говорят, КПД при плавании - 5%, а у некоторых морских животных - 70%. Представляешь, какая арена возможностей!

В 1936 году зоолог Джеймс Грэй изучая дельфинов пришел к выводу, что они не могут плавать так быстро, как они плавают. Они просто недостаточно сильны, чтобы достичь такой скорости. С тех пор это называли «Парадокс Грэя».

И вот, с помощью новейших методов «Парадокс Грэя» был полностью разгадан.

Оказалось, что дельфины попросту гораздо сильнее, чем все думали.

Вот тебе и КПД...

<http://news.rpi.edu/update.do?artcenterkey=2518>

Григор от Декабря 19, 2008, 01:48:36 pm

Little_boo, а я так и не понял, ты за сколько проплыл-то?

Little_boo от Декабря 19, 2008, 01:51:37 pm

25,46, причем я по видео засекал - так и есть +-5сотых.

Какие красные зоны? те что по бортику? так они явно не 5 метров, бассейн-то 25.

madfish от Декабря 19, 2008, 02:03:20 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 19, 2008, 01:46:16 pm

В 1936 году зоолог Джеймс Грэй изучая дельфинов пришел к выводу, что они не могут плавать так быстро, как они плавают. Они просто недостаточно сильны, чтобы достичь такой скорости. С тех пор это называли «Парадокс Грэя».

И вот, с помощью новейших методов «Парадокс Грэя» был полностью разгадан.

Оказалось, что дельфины попросту гораздо сильнее, чем все думали.

Вот тебе и КПД...

<http://news.rpi.edu/update.do?artcenterkey=2518>

Да никакого парадокса и небыло, его выдумали. Они бы еще сказали как маааленький воробушек может так быстро летать, долго и не падать =) Просто у каждого животного есть своя среда обитания и эти животные максимально заточены под неё... Тем более что они рождаются и живут все время в воде, им грех батом сотенку не проплыть в океане =)

Григор от Декабря 19, 2008, 02:26:13 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 19, 2008, 01:51:37 pm

25,46, причем я по видео засекал - так и есть +-5сотых.

Какие красные зоны? те что по бортику? так они явно не 5 метров, бассейн-то 25.

Ну, тогда забудь про мои расчёты.

Григор от Декабря 19, 2008, 02:49:06 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 19, 2008, 01:46:16 pm

В 1936 году зоолог Джеймс Грэй изучая дельфинов пришел к выводу, что они не могут плавать так быстро, как они

плавают. Они просто недостаточно сильны, чтобы достичь такой скорости. С тех пор это называли «Парадокс Грэя».

И вот, с помощью новейших методов «Парадокс Грэя» был полностью разгадан.

Оказалось, что дельфины попросту гораздо сильнее, чем все думали.

Вот тебе и КПД...

<http://news.rpi.edu/update.do?artcenterkey=2518>

Я по английски не понимаю, но, там же не говорится, что КПД дельфина очень низкий?

Peter68 от Декабря 19, 2008, 03:07:16 pm

Цитата: Григор от Декабря 19, 2008, 02:49:06 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 19, 2008, 01:46:16 pm

В 1936 году зоолог Джеймс Грэй изучая дельфинов пришел к выводу, что они не могут плавать так быстро, как они плавают. Они просто недостаточно сильны, чтобы достичь такой скорости. С тех пор это называли «Парадокс Грэя».

И вот, с помощью новейших методов «Парадокс Грэя» был полностью разгадан.

Оказалось, что дельфины попросту гораздо сильнее, чем все думали.

Вот тебе и КПД...

<http://news.rpi.edu/update.do?artcenterkey=2518>

Я по английски не понимаю, но, там же не говорится, что КПД дельфина очень низкий?

Это я смайлик забыл поставить. Исправляюсь. :)

spiritmaster от Декабря 19, 2008, 04:22:01 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 19, 2008, 01:46:16 pm

Цитата: Григор от Декабря 19, 2008, 11:29:59 am

Но есть другой путь - увеличить КПД производимой мощности, с тем, чтобы меньше мощности тратить бездарно (на создание завихрений, волн, на повышение температуры тела и т.д.). Иными словами - улучшать технику. У человека, говорят, КПД при плавании - 5%, а у некоторых морских животных - 70%. Представляешь, какая арена возможностей!

В 1936 году зоолог Джеймс Грэй изучая дельфинов пришел к выводу, что они не могут плавать так быстро, как они плавают. Они просто недостаточно сильны, чтобы достичь такой скорости. С тех пор это называли «Парадокс Грэя».

И вот, с помощью новейших методов «Парадокс Грэя» был полностью разгадан.

Оказалось, что дельфины попросту гораздо сильнее, чем все думали.

Вот тебе и КПД...

<http://news.rpi.edu/update.do?artcenterkey=2518>

я читал про это только вот там был другой вывод, что дельфин использует вихревые водные потоки, на которые опирается, хуже того, он своими плавниками такие вихри создает, а здесь типа он просто сильнее ... за счет чего их мышечная сила сильнее там не сказано ...

получается они просто выдвинули гипотезу, а вместо доказательства притянули голый результат ...

Григор от Декабря 24, 2008, 06:54:04 pm

Нашёл прикольный видик про 100 баттом на олимпиаде:

<http://www.youtube.com/watch?v=Nul3EEqE6Kc&feature=related>

Это что, правда? Имею ввиду средний палец Фелпса ??? ???

Аnya7 от Декабря 24, 2008, 07:06:12 pm

Ну вы даете!

это же вообще не Кавич, и снято в другом бассе специально)) а потом смонтировано)

Григор от Декабря 24, 2008, 07:23:44 pm

Цитата: Аnya7 от Декабря 24, 2008, 07:06:12 pm

Ну вы даете!

это же вообще не Кавич, и снято в другом бассе специально)) а потом смонтировано)

Аааааааа!!! Спасибо!

madfish от Декабря 24, 2008, 07:48:09 pm

Цитата: Аnya7 от Декабря 24, 2008, 07:06:12 pm

Ну вы даете!

это же вообще не Кавич, и снято в другом бассе специально)) а потом смонтировано)

на самом деле много кто "повелся" на этот видосик. у нас народ любит всякие мажорные фишки, вот и тут тоже

самое (<http://s14.rimg.info/aa8d4895a5ef5aaf66398eff5789dfbc.gif>)

Peter68 от Декабря 24, 2008, 09:59:22 pm

Цитата: Григор от Декабря 24, 2008, 06:54:04 pm

Нашёл прикольный видик про 100 баттом на олимпиаде:

<http://www.youtube.com/watch?v=Nul3EEqE6Kc&feature=related>

Это что, правда? Имею ввиду средний палец Фелпса ??? ???

В этой версии отрезан конец. Вот полная версия <http://www.youtube.com/watch?v=F-nsOKze710&feature=related> . Я уже давал ссылку, <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4547.msg111036#msg111036> , но его там его удалили.

Григор от Декабря 24, 2008, 10:51:32 pm

Во всяком случае, сделано со вкусом! Пол дня хохотал!

Little_boo от Декабря 24, 2008, 11:16:09 pm

А что кто-то перепутал кабана Кавича с толстым мелким додиком? :)

Григор от Декабря 24, 2008, 11:19:37 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 24, 2008, 11:16:09 pm

А что кто-то перепутал кабана Кавица с толстым мелким додиком? :)

Я вообще не знаю Кавица.

Peter68 от Декабря 25, 2008, 08:03:51 am

Цитата: Григор от Декабря 24, 2008, 11:19:37 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 24, 2008, 11:16:09 pm

А что кто-то перепутал кабана Кавица с толстым мелким додиком? :)

Я вообще не знаю Кавица.

Познакомься: <http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s>

Ануа7 от Декабря 25, 2008, 11:00:58 am

он оказывается в сша вырос ;D

spiritmaster от Декабря 25, 2008, 11:16:03 am

Цитата: Ануа7 от Декабря 25, 2008, 11:00:58 am

он оказывается в сша вырос ;D

многие из тех, кто плавает на уровне финалов ои тренируются или в штатах или австралии, там школа, там система

madfish от Декабря 25, 2008, 02:11:20 pm

Милорад- бодрый мужик на самом деле!

(<http://www.kontinent.org/images/art/47fff1b90ad02>)

(<http://www.izbrannoe.ru/static/big/7998.jpg>)

Little_boo от Декабря 25, 2008, 04:29:05 pm

Видео, буду дома смотреть:

<http://ru.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s> - Кавич

madfish от Декабря 25, 2008, 04:33:43 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 25, 2008, 04:29:05 pm

Видео, буду дома смотреть:

<http://ru.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s> - Кавич

+100000!!!! (<http://yoursmileys.ru/tsmile/want/t2802.gif>)

Григор от Декабря 25, 2008, 07:24:00 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 25, 2008, 04:29:05 pm

Видео, буду дома смотреть:

<http://ru.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s> - Кавич

Вообще-то, классный ролик.

Но, чем эта ссылка отличается от той, что выставил Peter68?

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg115295#msg115295>

Little_boo от Декабря 25, 2008, 08:42:20 pm

Цитата: Григор от Декабря 25, 2008, 07:24:00 pm

Вообще-то, классный ролик.

Но, чем эта ссылка отличается от той, что выставил Peter68?

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg115295#msg115295>

тем, что я слепой

Little_boo от Декабря 25, 2008, 09:04:59 pm

интересное упражнение на пронос рук, мы что-то такое не практиковали, надо попробовать. правда у нас такого станка нет

Little_boo от Декабря 25, 2008, 09:05:44 pm

залил 100батов финал, там хорошо видно технику кавича:

<http://rutube.ru/tracks/1341751.html?v=e11a8fd09f8c9b804c5b0135258fc046>

Rokossovsky от Декабря 25, 2008, 09:32:48 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 25, 2008, 09:04:59 pm

интересное упражнение на пронос рук, мы что-то такое не практиковали, надо попробовать. правда у нас такого станка нет

Вполне можно с резиной делать. Даже лежать не обязательно.

Григор от Декабря 25, 2008, 10:05:44 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 25, 2008, 09:04:59 pm

интересное упражнение на пронос рук, мы что-то такое не практиковали, надо попробовать. правда у нас такого станка нет

А для чего нужно тренировать пронос с силой? Можно же привыкнуть к этому. Странно, по моему.

Но, какой интересный у него стиль! Особенно работа ног. Момент второго удара ногами. И, лежит как хорошо!

Идеал!!!

al.zhu от Декабря 25, 2008, 10:10:58 pm

Цитата: Григор от Декабря 25, 2008, 10:05:44 pm

Но, какой интересный у него стиль! Особенно работа ног. Момент второго удара ногами. И, лежит как хорошо!

Идеал!!!

Ну еще бы, кроме Крокера и его с Фелпсом пока никто из 51 не выплывал.

Rokossovsky от Декабря 25, 2008, 10:36:35 pm

А вы обратили внимание на его гребок? Намного уже Фелпса руки вкладывает и практически нет разведения в стороны в начальной фазе гребка.

kas4info от Декабря 25, 2008, 10:37:49 pm

что то я не понял, зачем они в бассейнчике со льдом сидят?!

Little_boo от Декабря 25, 2008, 11:10:41 pm

Цитата: kas4info от Декабря 25, 2008, 10:37:49 pm

что то я не понял, зачем они в бассейнчике со льдом сидят?!

простатит хотят видимо, хз. Надо у знающий язык спросить, как они это комментируют.

Цитата: Rokossovsky от Декабря 25, 2008, 10:36:35 pm

А вы обратили внимание на его гребок? Намного уже Фелпса руки вкладывает и практически нет разведения в стороны в начальной фазе гребка.

Ещё когда олимпиаду смотрел обратил, кстати, у Крокера тоже гребок сильно уже фелпса.

Цитата: Григор от Декабря 25, 2008, 10:05:44 pm

А для чего нужно тренировать пронос с силой? Можно же привыкнуть к этому. Странно, по моему.

Но, какой интересный у него стиль! Особенно работа ног. Момент второго удара ногами. И, лежит как хорошо!

Идеал!!!

Видимо, чтобы быстрее делать пронос, чем быстрее пронос тем чаще гребки, тем больше скорость. Ведь спринтеры не зря в зале торчат, тренируют силу и резкость движений.

Аnya7 от Декабря 26, 2008, 12:07:42 am

он говорит, что это для вывода лактата из тела, и ещё у него проблема с поясницей и от этого тоже помогает ???

madfish от Декабря 26, 2008, 01:47:44 am

Цитата: Little_boo от Декабря 25, 2008, 08:42:20 pm

Цитата: Григор от Декабря 25, 2008, 07:24:00 pm

Вообще-то, классный ролик.

Но, чем эта ссылка отличается от той, что выставил Peter68?

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg115295#msg115295>

тем, что я слепой

+1 я тоже не обратил внимание в первый раз

Видос супер, захват у Милорада кайфовый, но по-моему для этого надо много дури... :o Мне вот больше захват у Панкратова нравится ::)

Little_boo от Декабря 26, 2008, 09:49:46 am

Цитата: Аnya7 от Декабря 26, 2008, 12:07:42 am

он говорит, что это для вывода лактата из тела, и ещё у него проблема с поясницей и от этого тоже помогает ???

Странно, как морозилка помогает выводу лактата?

kas4info от Декабря 26, 2008, 11:32:27 am

может он диурез повышает))) нахмичил видимо))))

spiritmaster от Декабря 26, 2008, 12:13:05 pm

Цитата: Григор от Декабря 25, 2008, 10:05:44 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 25, 2008, 09:04:59 pm

интересное упражнение на пронос рук, мы что-то такое не практиковали, надо попробовать. правда у нас такого станка нет

А для чего нужно тренировать пронос с силой? Можно же привыкнуть к этому. Странно, по моему.

Но, какой интересный у него стиль! Особенно работа ног. Момент второго удара ногами. И, лежит как хорошо!

Идеал!!!

пронос с силой это в смысле ... вот если ты руками прямыми начнешь стоя крутить - тебя слегка вверх потянет - этот эффект добавляет момента и пронос не тормозит, а прибавляет скорости, мне мой старичок про это говорил еще мы с ним обсуждали технику он сказал, что самое главное не то как широко у кого руки или кто как закладывает - это индивидуально, а принципиальный момент - баланс между скоростью гребкового движения под водой и тягой ... слишком медленно - скорости не будет, слишком быстро - будет рывок, разрезающий воду - силы тратишь, а продвижения нет и вот этот баланс - то что делает из кого-то коротышкина (чистый, по его словам, силовик, он сказал, что они встречались недавно - парень весь в буграх, он таким не был никогда), а из кого-то ... он называл имя парня, который плавал на одной технике, был высокий и тощий как спичка, и быстрее, я забыл фамилию

ну а фэлпс - это оба эффекта вместе взятых, это вообще редкий случай, там и тренер и талант и работа, поэтому он так велик

жаль что он с нового года больше работать не будет у меня в клубе ... кончилась лафа)))

Peter68 от Декабря 26, 2008, 01:06:31 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 26, 2008, 12:13:05 pm

жаль что он с нового года больше работать не будет у меня в клубе ... кончилась лафа)))

Спроси напоследок, как он относится к плаванию с лопатками и колобашкой. Вдруг ответ будет необычным.

spiritmaster от Декабря 26, 2008, 01:17:23 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 26, 2008, 01:06:31 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 26, 2008, 12:13:05 pm

жаль что он с нового года больше работать не будет у меня в клубе ... кончилась лафа)))

Спроси напоследок, как он относится к плаванию с лопатками и колобашкой. Вдруг ответ будет необычным.

я спрашивал, и колобашка и лопатки - для серьезного уровня и только для специфической тренировки, мне он сказал не злоупотреблять, но уж коли хочу, то колобашку только на кроле и на кролевых упражнениях (прикол в том, что она неестественно высоко поднимает таз, если тело расслабленное и нормально лежит то привыкаешь

зарываться в воду), а лопатки - очень осторожно, только кролем, небольшие и висеть они должны на одном пальце (это чтобы при халтуре или неправильности какой-то лопатки сразу слетали) но после любой работы с прибамбасами (ластами, лопатками, калабашкой) нужно обязательно проплывать в полной координации, чтобы не поломать технику и чтобы почувствовать эффект упражнения, что-то должно улучшиться пусть немного, но должно

al.zhu от Декабря 26, 2008, 01:21:41 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 26, 2008, 01:06:31 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 26, 2008, 12:13:05 pm

жаль что он с нового года больше работать не будет у меня в клубе ... кончилась лафа)))

Спроси напоследок, как он относится к плаванию с лопатками и колобашкой. Вдруг ответ будет необычным.

А пока мы ждем ответа, хочу высказать свое мнение :)

Лопатки - полезная и необходимая вещь, а колобашку если и применять, то только не по прямому назначению ;D

Little_boo от Декабря 26, 2008, 01:34:13 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 26, 2008, 12:13:05 pm

вот этот баланс - то что делает из кого-то коротышкина (чистый, по его словам, силовик, он сказал, что они встречались недавно - парень весь в буграх, он таким небыл никогда), а из кого-то ...

Ты и твой тренер почему в упор не хотят видеть, что баланс у каждого свой. Темп и физическое состояние Коротышкина это его идеальный баланс. Он не рослый, у него не такое клевое соотношение длины рук к ногам, как у Фелпса, и та техника на которой он плавает - это его баланс. При чем в последнее время он изменил силовую подготовку, раньше он был ещё крупнее. Сейчас он старается лишнего не качать, только то что участвует в плавании. Физиология у него такая, он быстро набирает вес, он объемный. У меня вот совсем другая история, я наоборот ни как массу не беру.

al.zhu от Декабря 26, 2008, 01:35:21 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 26, 2008, 01:27:16 pm

в общем ему обидно за ребят, жалко что их сейчас так нагло юзают, выжимают как лимоны, делают на них деньги и что выбора особого у ребят нет, в общем грустно все
Выбор между тем у них есть, пусть берут пример с Романа Слуднова.

Little_boo от Декабря 26, 2008, 01:36:56 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 26, 2008, 01:27:16 pm

в общем ему обидно за ребят, жалко что их сейчас так нагло юзают, выжимают как лимоны, делают на них деньги и что выбора особого у ребят нет, в общем грустно все

Особенно Скворцов и Донец такие выжитые были на ЧЕ, бедняги, а какие у них были грустные интервью после побуды, плакать хочется... и живут они наверно в клетке, а на тренировки их водят в кандалах.

Little_boo от Декабря 26, 2008, 01:47:30 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 26, 2008, 01:41:42 pm

клоун!

тебе ещё в теме про ЧЕ, сказали что это поный бред: <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4735.msg114789#msg114789>

Конечно, все кругом дураки, зачем-то в зале качаются, зачем-то на чемпионат европы поехали, тренируются зачем-то. Все ведь просто - поплавал на технику и мировой рекордсмен.

Little_boo от Декабря 26, 2008, 02:18:52 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 26, 2008, 01:51:25 pm

смысла спорить нет, я больше доверяю ему, а не мальчикам и девочкам по 25 лет, которые и не видели еще ничего, и не потому что он ...

Все уже поняли, что это не твое мнение, а мнение твоего "дедушки". Только остальные смотрят на факты:

- 1) Кто не хотел/не мог поехать - не поехали, а индивидуально готовятся к ЧМ.
- 2) Некоторые вообще не попали на Олимпиаду, и они жаждали отыграться на ЧЕ.
- 3) 2 рекорда мира и рекорды европы, говорят о том что специально готовились, а не взяли убитых спортсменов и отправили плыть.
- 4) Настрой на старте и радость на финише. Никто на замученного ищака не был похож.

Донец вообще говорит, что специально готовился к Че. т.к. короткая вода это его:

<http://www.russwimming.ru/data/statyi/hdsgjkdf.html>

А Скворцов вообще говорит, что на 200батеом халявил на первой половине, вот тебе и замученный:

<http://www.russwimming.ru/data/statyi/lkje.html>

Ну, а так да ты можешь верить во что хочешь, только не надо тут всех стращать.

Little_boo от Декабря 26, 2008, 02:45:40 pm
просто не люблю, когда пишут бред...

Little_boo от Декабря 26, 2008, 03:08:05 pm
мы щас не твое мнение обсуждаем, а мнение твоего "дедушки", при чем тут ты?

Little_boo от Декабря 26, 2008, 04:01:59 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 26, 2008, 03:12:25 pm
у него тоже мнение, он что не живой? или гарантированно прав всегда? я думаю - прав, ты - нет и что?
каждый при своем и закроем этот флуд!
Я свое - аргументирую, а ты его - нет, вот что.

Little_boo от Декабря 26, 2008, 04:15:21 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 26, 2008, 04:05:50 pm
у нас совершенно одинаковые аргументы, интервью и свое мнение, какие аргументы ты привел, которые бесспорные?
Я тебе интервью самих спортсменов привел, привел факты того, что кто не хотел - тот не поехал, факты - что не все участвовали на олимпиаде и т.п. А ты? Мнение человека, который их не тренирует и вообще с ними слабо знаком?

Little_boo от Декабря 26, 2008, 05:55:35 pm
Цитата: spiritmaster от Декабря 26, 2008, 04:23:06 pm
интервью - это публичное заявление, кто-то в интервью с ои жаловался, что массажиста не было или что спать мешали пьянки ночные за стеной, а в прессе были "приватные" интервью были, что правда, что нет мы не знаем, но и то и другое - слова
И что с того? У нас на олимпиаду один массажист ездил на всю команду и стадо чиновников, что не надо было ехать на олимпиаду?
Цитата: spiritmaster от Декабря 26, 2008, 04:23:06 pm
а что до мнения, то он лично знает коротышкина, скворцова, вятчанина
И они ему сказали, что их выжимаю и ЗАСТАВЛЯЮТ ехать на ЧЕ?

madfish от Декабря 26, 2008, 06:14:55 pm
На кубке Сальникова брал у Евгения афтограф - очень позитивный человек! Он сейчас совсем не габаритный, наоборот - уплотнился, жира я не заметил у него. 100 батт он проплыл за 50,39 а Кавич, кстати, был второй - 50,65!!! Респект Евгению!!!
p.s Я наверное не вписался в тему обсуждения, просто увидел Коротышкина тут обсуждают тело :P

Little_boo от Декабря 26, 2008, 07:06:50 pm
А в питере по большой воде плыли?

madfish от Декабря 26, 2008, 07:20:01 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 26, 2008, 07:06:50 pm
А в питере по большой воде плыли?
по малой! они еще палташечку рубанули, Евгений за 22,92 прорубил! всех порвал! Литл_бу, тебе еще надо скинуть примерно пару секунд чтобы Женю на ЧМ обскакать, верно?

Григор от Декабря 27, 2008, 04:59:46 am
Сила, или техника? Мой любимый спор! Я вот к чему пришёл:
для пловцов моего уровня (по технике), главная работа должна быть на технику. Будешь увлекаться тяжёлыми упражнениями, привыкнешь к неправильной технике, а потом, это уже не исправишь. Тут, нужно учитывать ещё и то, что нам не 10 лет, и физическую силу, выносливость и т.д., в зрелом возрасте, особо не разовьёшь. Поэтому: техника, техника, и ещё раз техника. Но, даже в зрелом возрасте, когда достигнешь более-менее близкой к идеалу техники, то обязательно надо подтянуть и физику, как слабое звено. Хотя, с другой стороны, при работе над техникой, физика сама, хочешь-не-хочешь, улучшится.
А вот, что касается молодым пловцам мирового уровня, то, пытаться чего-то достичь, не умирая на тренировках - не реально. Только одновременно сила и техника, могут дать мировой рекорд. Это бесспорно. Тренировать

мировых пловцов только на технику - верх глупости. Не надо забывать, что плавание - это, всё таки спорт.

Little_boo от Декабря 28, 2008, 04:27:22 pm

Цитата: madfish от Декабря 26, 2008, 07:20:01 pm

по малой! они еще палташечку рубанули, Евгений за 22,92 прорубил! всех порвал! Литл_бу, тебе еще надо скинуть примерно пару секунд чтобы Женю на ЧМ обскакать, верно?

нет, 2,5 выходит надо скинуть, но я сомневаюсь что при плавании по 45 минут среди орских коров это реально. :) В субботу проплыл 2 полтоса на соревнованиях нашей спортшколы, первый 25,87 - так мене не понравилось, что я заявился ещё раз. 25,63 - ну уже кое что.

Little_boo от Декабря 28, 2008, 04:30:26 pm

Цитата: Григор от Декабря 27, 2008, 04:59:46 am

Сила, или техника? Мой любимый спор! Я вот к чему пришёл:

для пловцов моего уровня (по технике), главная работа должна быть на технику.

безусловно, с начала азы техники, потом все остальное. Просто есть такой нюанс, что освоение неких элементов техники требует определенной физической подготовки, как силовой, так и гибкости. Поэтому в спорт-школах плавание+зал+гибкость, всегда идут в связке при любом уровне. Иначе будешь упираться в недоработанные места.

Little_boo от Декабря 28, 2008, 04:32:25 pm

Цитата: spiritmaster от Декабря 27, 2008, 01:20:42 pm

я просто передал мнение человека, который в этой каше варится 30 лет!!!!!!

варится, и кем он ша приходится в сборной России? Кстати, каких ЗМС он воспитал, можно имена некоторых? Интересно.

Цитата: spiritmaster от Декабря 27, 2008, 01:20:42 pm

я ему, почему-то верю, но я не заставляю верить тебя и не высказываю своего мнения о твоих физических и умственных способностях, по-моему это корректно при разговоре с незнакомым человеком

А я о его способностях ничего и не говорил, это ты сам придумал. Я лишь сказал, что его точку считаю не правильной.

Dima от Января 06, 2009, 03:48:06 pm

А с этого момента снова о технике. Я, простите, немножко пропустил возникшие споры и перепалки, которым место в душевой после тренировки. Тема разделена, и всё, что касается личностей - в душевой. По желаниям трудящихся те споры вообще могу удалить.

А по поводу техники: действительно просьба - профанацией не занимайтесь. Вы вольны высказывать своё мнение, но постарайтесь сделать это без напутствующей нотки, ежели вы не профессиональный тренер (хотя бы уровня не ниже второй категории), или же минимум думающего спортсмена уровня МС.

Little_boo от Января 06, 2009, 08:43:35 pm

тема уже большая выросла, читать её вряд ли кому-то взбредет в голову, поэтому мне кажется можно тему не разделять пусть она будет в виде беседы, а если кто-то придет с вопросом - задаст.

spiritmaster от Января 06, 2009, 10:26:50 pm

Цитата: Dima от Января 06, 2009, 03:48:06 pm

А с этого момента снова о технике. Я, простите, немножко пропустил возникшие споры и перепалки, которым место в душевой после тренировки. Тема разделена, и всё, что касается личностей - в душевой. По желаниям трудящихся те споры вообще могу удалить.

А по поводу техники: действительно просьба - профанацией не занимайтесь. Вы вольны высказывать своё мнение, но постарайтесь сделать это без напутствующей нотки, ежели вы не профессиональный тренер (хотя бы уровня не ниже второй категории), или же минимум думающего спортсмена уровня МС.

почисти флуд, пожалуйста!

Little_boo от Января 07, 2009, 12:40:16 am

Цитата: spiritmaster от Января 06, 2009, 10:26:50 pm

почисти флуд, пожалуйста!

зачем напрягать человека? Удалять все твои сообщения - очень большая работа, и они вряд ли кому мешают.

spiritmaster от Января 07, 2009, 08:38:29 am

Цитата: Little_boo от Января 07, 2009, 12:40:16 am

Цитата: spiritmaster от Января 06, 2009, 10:26:50 pm

почисти флуд, пожалуйста!

зачем напрягать человека? Удалять все твои сообщения - очень большая работа, и они вряд ли кому мешают. караван все равно идет, не смотря ни на что!

Dima от Января 07, 2009, 12:53:14 pm

Тема в душевой удалена. А здесь не сорите- ближе к теме.

Papillon от Марта 15, 2009, 04:09:37 pm

Привет всем.

Интересная тема очень. Спасибо за дельные советы. Перелопатил кучу иностранных форумов, такого собрания сочинений о баттерфляе не видел нигде. Начинаю по-крайней мере понимать, с чего к нему подступать.

Берусь за перо только чтобы сказать, что Кавич - вовсе не Кавич, а Чавич (Чавић, Čavić).

У меня всё. Читаю дальше.

Little_boo от Мая 11, 2009, 09:22:06 pm

Григор

Посмотрел в живую как плывешь, полтос я правда пропустил, но начало на 200 видел. На самом деле удивлен, у меня ещё когда я видео смотрел было впечатление, что так как ты плывешь это полтос из 30-ти. И тут такая же история, вроде лежишь ровно, ноги вроде бы удары обозначают, руки проносятся без проблем, телом даже вроде бы работаешь, но продвижения нет вообще. В общем такое ощущение, что ты гребешь мимо воды.

От этого я знаю только одно лекарство, покупаешь лопатки можно по пробовать 2 вида благо стоят копейки:

<http://www.volny.ru/index.php?productID=161>

<http://www.volny.ru/index.php?productID=166>

И плаваешь с них упражнения, поскольку захватываемый объем воды увеличится ты лучше будешь чувствовать гребок. И плавать, забыв про свои не подвижные локти, а думая о том что твоя задача как больше воды захватить и толкнуть её назад. Вспомнив про высокий локоть, про подключение плеча при гребке, и тем более при окончании.

И второе, упражнение это плавание на кулаках по 50м. Соответственно учит думать о том, что не только кистью гребешь, но и предплечьем.

Григор от Мая 12, 2009, 12:19:53 am

Цитата: Little_boo от Мая 11, 2009, 09:22:06 pm

В общем такое ощущение, что ты гребешь мимо воды.

Есть такое дело, сам замечаю на видеках. Точно такое было кролем. Кстати, кролем уже продапают это, что очень радует.

Баттом, я считаю, не умею плавать вообще. Так, что говорить об ошибках в батте, даже и не уместно. Мой батт, это одна сплошная ошибка. ;D Вот когда возьму баттерфляй за горло, научусь, хотя бы 500 м плыть им, тогда и подумаю об ошибках.

Пока же, хочу атаковать 2-й разряд на 800-ке кролем. Мне осталось чуть-чуть. На тренировке, без всяких усилий, сделал за 11.44!

Плавание на кулаках - моё любимое упражнение (Peter68 не даст соврать :)).

Ты всё правильно видел на роликах. Там руки хорошо цеплялись, т.к. думал об этом, специально. Зато, ноги хреново работали, грудью - вообще не работал. А на Лужниках, наоборот, думал о других ошибках, и забыл об этой. Вот и всё :)

Одним словом, надо похать и похать, чтобы всё автоматизировалось! Думаю, на это уйдут годы, т.к., я же не могу плыть по 6-7 км за трену, по два раза в день, как молодые спортсмены.

Little_boo от Мая 12, 2009, 09:53:59 am

Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 12:19:53 am

Вот когда возьму баттерфляй за горло, научусь, хотя бы 500 м плыть им, тогда и подумаю об ошибках.

А какой смысл, я им вообще больше 50м не плаваю?

Григор от Мая 12, 2009, 10:18:05 am

Цитата: Little_boo от Мая 12, 2009, 09:53:59 am

Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 12:19:53 am

Вот когда возьму баттерфляй за горло, научусь, хотя бы 500 м плыть им, тогда и подумаю об ошибках.

А какой смысл, я им вообще больше 50м не плаваю?

Доплывание 500 метров, с сохранением всех признаков баттерфляя, означало бы более-менее нормальную технику. Просто, я рассуждаю так, что, если даже 100 метров не доплываешь, то, явно, техника очень "классная".

Little_boo от Мая 12, 2009, 10:31:36 am

Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 10:18:05 am

Цитата: Little_boo от Мая 12, 2009, 09:53:59 am

Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 12:19:53 am

Вот когда возьму баттерфляй за горло, научусь, хотя бы 500 м плыть им, тогда и подумаю об ошибках.

А какой смысл, я им вообще больше 50м не плаваю?

Доплывание 500 метров, с сохранением всех признаков баттерфляя, означало бы более-менее нормальную технику. Просто, я рассуждаю так, что, если даже 100 метров не доплываешь, то, явно, техника очень "классная".
не правильно, есть техника, а есть физика. Сколько ты доплывешь определяет физика.

Григор от Мая 12, 2009, 10:57:59 am

Цитата: Little_boo от Мая 12, 2009, 10:31:36 am

Доплывание 500 метров, с сохранением всех признаков баттерфляя, означало бы более-менее нормальную технику. Просто, я рассуждаю так, что, если даже 100 метров не доплываешь, то, явно, техника очень "классная".
не правильно, есть техника, а есть физика. Сколько ты доплывешь определяет физика.

[/quote]

Да ты что?! По твоему человек с лучшей в мире физикой, но, почти не умеющий плавать, доплывёт 100 м баттом?

А я доплываю, иногда.

Little_boo от Мая 12, 2009, 11:13:02 am

Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 10:57:59 am

Да ты что?! По твоему человек с лучшей в мире физикой, но, почти не умеющий плавать, доплывёт 100 м баттом?

А я доплываю, иногда.

Ты ещё такой вопрос задай: доплывет ли человек не умеющий плавать, но с великолепной физикой 100м баттом? ;)

Мы про плавание вообще-то, а не про маразматические случаи на воде.

Григор от Мая 12, 2009, 12:38:59 pm

Цитата: Little_boo от Мая 12, 2009, 11:13:02 am

Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 10:57:59 am

Да ты что?! По твоему человек с лучшей в мире физикой, но, почти не умеющий плавать, доплывёт 100 м баттом?

А я доплываю, иногда.

Ты ещё такой вопрос задай: доплывет ли человек не умеющий плавать, но с великолепной физикой 100м баттом? ;)

Мы про плавание вообще-то, а не про маразматические случаи на воде.

Хорошо, другой вопрос задам, из реальности:

- кролем, я плыву длинные дистанции лучше, чем короткие. 1500 м - ближе к нормативу 2-го разряда, чем 3-го. На 800-ке, вообще, чуть-чуть осталось до второго. А 50 м, еле-еле по третьему. По твоему выходит, что физики у меня - хоть отбавляй. А почему же тогда, не умею толком доплывать 100 м баттом, а дедуля 77 лет (хотя, таких дедушкой-то не назовёшь), плывёт 200 метров, нормальном темпе и техникой. И, что характерно, я уверен, что этот "дед" и 2 км проплывёт баттом. Ответ может быть только один: просто, он умеет плавать баттом, а я - нет. К примеру - вдох. У меня скорость теряется в 2 раза :) с каждым вдохом. Как только подымаю голову - сразу встаю на месте. А если не вдыхаю, то скорость теряется от недостатка кислорода. А всего этого ты сверху не увидишь. Или, скажем, ноги. Ты говоришь, ноги обозначают удары. Но, ты ведь не знаешь, как они перенапряжены, при этом. А всё из-за того, что стараюсь контролировать движения, пронос и т.д., думаю, когда вдыхать, как вдохнуть, чтобы не захлебнуться и т.д.. Всё это детские ошибки. Я уверен, стоит, хотя бы пол года заниматься именно баттом, как всё это уладится, и я, со своей же физикой, 500 м баттом доплыву как нехрен делать.

И ещё, я лично знаком с человеком, который баттом плывёт быстрее, чем кролем ;D. Как ты это объяснишь.

Лично я, объясняю тем, что техника кроля у этого человека сильно уступает технике баттом. Батт - безупречный, а в кроле - есть изъяны. И физика здесь не при чём.

Little_boo от Мая 12, 2009, 01:01:42 pm

Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 12:38:59 pm

Хорошо, другой вопрос задам, из реальности:

- кролем, я плыву длинные дистанции лучше, чем короткие. 1500 м - ближе к нормативу 2-го разряда, чем 3-го. На 800-ке, вообще, чуть-чуть осталось до второго. А 50 м, еле-еле по третьему. По твоему выходит, что физики у меня - хоть отбавляй.

Нет, не выходит, просто 2-рой разряд на 800-ке очень слабый. Это традиция нашей разрядной сетки - хз почему.

Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 12:38:59 pm

А почему же тогда, не умею толком доплывать 100 м баттом, а дедуля 77 лет (хотя, таких дедушкой-то не назовёшь), плывёт 200 метров, нормальном темпе и техникой. И, что характерно, я уверен, что этот "дед" и 2 км проплывёт баттом. Ответ может быть только один: просто, он умеет плавать баттом, а я - нет.

Понимаешь, самая длинная дистанция 200 бат, при этом она считается одной из самых тяжелых. Какой смысл плавать по 500м батом, если за очевидностью это не то плавание, которые ты будешь показывать на 50-200м. Особенно если учесть что 50м батом, и 200м батом - достаточно сильно отличаются по технике.

Плавание по 500м, при твоём уровне техники - это полоскание воды.

Всегда обучение плаванию строится с начала на поставке техники, потом уже на наращивании физики. Для поставки техники вполне хватает плавания, коротких отрезков.

И вообще по твоей логике выходит, что у меня техника "классная", потому что я ни 100, тем более уж 200м не доплыву. Хотя плавал раньше 200-ку, только у меня был тогда 2-рой разряд и совсем другая техника. ;)

Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 12:38:59 pm

И ещё, я лично знаком с человеком, который баттом плывёт быстрее, чем кролем ;D. Как ты это объяснишь.

Лично я, объясняю тем, что техника кроля у этого человека сильно уступает технике баттом. Батт - безупречный, а в кроле - есть изъяны. И физика здесь не при чём.

Не, не знаешь. Просто ты видел криворуких судей, которые засекают толком не умеют. ;)

Григор от Мая 12, 2009, 01:20:36 pm

Цитата: Little_boo от Мая 12, 2009, 01:01:42 pm

И вообще по твоей логике выходит, что у меня техника "классная", потому что я ни 100, тем более уж 200м не доплыву. Хотя плавал раньше 200-ку, только у меня был тогда 2-рой разряд и совсем другая техника. ;)

По моему, ты сильно преувеличиваешь, что не доплывёшь 200 м. Если же это правда, то очень бы советовал тебе плыть длинные на тренировках. На все 100 процентов уверен, что от этого результаты на 50 м, тоже, улучшатся. И, дело не столько в том, что ты приобретёшь выносливость. Дело в том, что и спринтеру, тоже, очень важно уметь максимально расслабленно проплыть дистанцию. Но это умение воспитывается, лучше всего, на длинных. Не умение доплывать 200 метров - железное доказательство не умения расслабиться.

Даже кролисты спринтеры, на тренировках плывут в т.ч. и длинные: 1000 м, 1500, 2000, 3000. Ну, не всегда, конечно, но это тоже входит в их тренировку. Вообще, каждая дистанция развивает в пловце, какое-то, определённое качество. А пловцу нужны все эти качества, не зависимо от того, стает он, или спринтер. А стаеры, что, по твоему, не плывут отрезки? Им же, тоже нужно уметь финишировать.

Григор от Мая 12, 2009, 01:25:11 pm

Цитата: Little_boo от Мая 12, 2009, 01:01:42 pm

Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 12:38:59 pm

И ещё, я лично знаком с человеком, который баттом плывёт быстрее, чем кролем ;D. Как ты это объяснишь.

Лично я, объясняю тем, что техника кроля у этого человека сильно уступает технике баттом. Батт - безупречный, а в кроле - есть изъяны. И физика здесь не при чём.

Не, не знаешь. Просто ты видел криворуких судей, которые засекают толком не умеют. ;)

Не могу спорить на счёт судейства, но, у тебя правая рука при проносе тормозит. Т.е., она очень долго и медленно проносится по воздуху. Тебе не говорили об этом?

Little_boo от Мая 12, 2009, 01:29:53 pm

Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 01:20:36 pm

По моему, ты сильно преувеличиваешь, что не доплывёшь 200 м. Если же это правда, то очень бы советовал тебе плыть длинные на тренировках. На все 100 процентов уверен, что от этого результаты на 50 м, тоже, улучшатся. И, дело не столько в том, что ты приобретёшь выносливость. Дело в том, что и спринтеру, тоже, очень важно уметь максимально расслабленно проплыть дистанцию. Но это умение воспитывается, лучше всего, на длинных. Не умение доплывать 200 метров - железное доказательство не умения расслабиться.

Нету в этом смысла, поскольку держать нормальную технику 200м я не могу, а значит и ломать её смысла нет. А чтобы держать, это надо делать много работы на которую у меня нет времени. Да и желания особого нету.

Я даже 50м батом на тренировке не плаваю, хотя надо - тут я согласен. Я в общем-то такую работу делал, вышел на не плохие скорости в январе, но теперь мне вообще напрягаться запретили, да и общее самочувствие не способствует.

Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 01:20:36 pm

Даже кролисты спринтеры, на тренировках плывут в т.ч. и длинные: 1000 м, 1500, 2000, 3000. Ну, не всегда, конечно, но это тоже входит в их тренировку. Вообще, каждая дистанция развивает в пловце, какое-то, определённое качество. А пловцу нужны все эти качества, не зависимо от того, стает он, или спринтер. А стаеры, что, по твоему, не плывут отрезки? Им же, тоже нужно уметь финишировать.

Я же говорю, что нельзя сравнивать людей которые живут в воде, и любителя который плавает 3 раза в неделю по 45 минут. Для него тупое проплывание таких вещей - тупая трата времени, если он он плавает 50-100м.

Григор от Мая 12, 2009, 01:58:40 pm
А я могу, думаю, т.к. плыву по 4-5 раз в неделю, по 1,5 - 2,5 часа.

Little_boo от Мая 12, 2009, 02:27:17 pm
Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 01:58:40 pm
А я могу, думаю, т.к. плыву по 4-5 раз в неделю, по 1,5 - 2,5 часа.
Я же объяснил схему, с начало техника, потом наработка на физику не наоборот, плавая много и не правильно, ты лишь усложняешь себе задачу.

Григор от Мая 12, 2009, 02:50:43 pm
Цитата: Little_boo от Мая 12, 2009, 02:27:17 pm
Цитата: Григор от Мая 12, 2009, 01:58:40 pm
А я могу, думаю, т.к. плыву по 4-5 раз в неделю, по 1,5 - 2,5 часа.
Я же объяснил схему, с начало техника, потом наработка на физику не наоборот, плавая много и не правильно, ты лишь усложняешь себе задачу.
Да согласен я. Только это не означает, что нельзя плыть длинные никогда, пока техника не станет как у Скворцова. Всё ровно, иногда нужно включать в программу и длинные, но не часто. Тогда можно получить от них пользу (расслабуху), при минимуме вреда (укоренение ошибок). Расслабуха, это, ведь, тоже элемент техники, и не маловажный! Иными словами, идти на компромисс - надо.

denija от Мая 12, 2009, 11:45:24 pm
Подскажите пожалуйста, при входе головы с руками в воду возникает типа гидроудар, что вроде "бултых", отчетливо слышен под водой, так должно быть или надо стараться чтобы его не было ?

kas4info от Мая 13, 2009, 12:02:52 am
дык может это у тебя идет удар ногами?)

Григор от Мая 13, 2009, 01:26:08 am
Цитата: denija от Мая 12, 2009, 11:45:24 pm
Подскажите пожалуйста, при входе головы с руками в воду возникает типа гидроудар, что вроде "бултых", отчетливо слышен под водой, так должно быть или надо стараться чтобы его не было ?
Это от того, что ты не плавно ложишь руки на воду, а силой ударяешь ими сверху о воду. Следом за руками и голова силой бьёт о воду. В результате, из-за резкого входа ушных раковин в воду, возникает эффект удара. Такое было и у меня, до недавнего времени.
Руки нужно кидать не вниз, а вперёд. И вообще, все твои движения и руками и головой и плечами, и другими частями тела должны быть направлены только к противоположному бортику. Не вверх, не вниз и не в стороны, а вперёд. Тебе, ведь, не нужно доплыть до потолка, или до дна бассейна. Тебе нужно быстрее доплыть до противоположного бортика. А значит, вся твоя энергия, в любом мгновении, направлена именно туда.

Little_boo от Мая 13, 2009, 08:46:37 am
Цитата: denija от Мая 12, 2009, 11:45:24 pm
Подскажите пожалуйста, при входе головы с руками в воду возникает типа гидроудар, что вроде "бултых", отчетливо слышен под водой, так должно быть или надо стараться чтобы его не было ?
не должно быть ни каких "бултых"

spiritmaster от Мая 13, 2009, 08:57:00 am
Цитата: denija от Мая 12, 2009, 11:45:24 pm
Подскажите пожалуйста, при входе головы с руками в воду возникает типа гидроудар, что вроде "бултых", отчетливо слышен под водой, так должно быть или надо стараться чтобы его не было ?
чем меньше всплеск - тем меньше сопротивление воды тебе навстречу, чем мягче вход в воду - тем лучше

denija от Мая 13, 2009, 12:31:36 pm
спасибо, бултых когда то был и ногами, но потом как то он исчез, потом вообще не было никаких "гидроударов", ну а затем поиски как сильнее надавить грудью, чтобы волна была эффективнее, появился бултых, зато пропала волна перед лицом
терпение и труд все перетрут))

denija от Мая 13, 2009, 12:38:07 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 01:26:08 am

Цитата: denija от Мая 12, 2009, 11:45:24 pm

Подскажите пожалуйста, при входе головы с руками в воду возникает типа гидроудар, что вроде "бултых", отчетливо слышен под водой, так должно быть или надо стараться чтобы его не было ?

Это от того, что ты не плавно ложишь руки на воду, а силой ударяешь ими сверху о воду. Следом за руками и голова силой бьёт о воду. В результате, из-за резкого входа ушных раковин в воду, возникает эффект удара. Такое было и у меня, до недавнего времени.

Руки нужно кидать не вниз, а вперёд. И вообще, все твои движения и руками и головой и плечами, и другими частями тела должны быть направлены только к противоположному бортику. Не вверх, не вниз и не в стороны, а вперёд. Тебе, ведь, не нужно доплыть до потолка, или до дна бассейна. Тебе нужно быстрее доплыть до противоположного бортика. А значит, вся твоя энергия, в любом мгновении, направлена именно туда.

все понятно, просто когда стремишься к противоположному бортику, "тянешься", возникает ощущение, что слабо давишь грудью воду, слабо работаешь корпусом, т е амплитуда не достаточная

Little_boo от Мая 13, 2009, 12:53:07 pm

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 12:31:36 pm

ну а затем поиски как сильнее надавить грудью

А от куда вообще ноги растут у идеи давить куда-то грудью?

Григор от Мая 13, 2009, 01:59:54 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 12:53:07 pm

А от куда вообще ноги растут у идеи давить куда-то грудью?

Из вот этих статей:

http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=496&Itemid=0

http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=495&Itemid=0

http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=494&Itemid=0

Если не читал их, обязательно прочти. Я научился батту именно благодаря этим статьям. И ты найдёшь пользу в них.

Little_boo от Мая 13, 2009, 02:03:04 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 01:59:54 pm

Я научился батту именно благодаря этим статьям. И ты найдёшь пользу в них.

Научился, это когда 1 разряд хотя бы :)

хотя, я даже думаю мс-мсмк можно считать, что научился :)

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 01:59:54 pm

Из вот этих статей:

Клево, только это описание упражнения. Не факт, что такое же ощущение должно быть при плавании в координации. Кстати, если посмотреть на Кавича, то он вообще плоским батом плавает, я особой работы грудью не заметил.

Кстати, у меня приятель где-то вычитал это упражнение и сейчас его плавает, звал его 9-го, но че-то у него сердечко за шалилло и он не поехал. Посмотрим, будет у него эффект или нет. :)

Григор от Мая 13, 2009, 02:44:44 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 02:03:04 pm

Клево, только это описание упражнения. Не факт, что такое же ощущение должно быть при плавании в координации. Кстати, если посмотреть на Кавича, то он вообще плоским батом плавает, я особой работы грудью не заметил.

Зато, смотри как Фелпс работает грудью. Но, мне Кавич больше нравится, честно говоря. Красавчик!!!

(<http://s52.radikal.ru/i135/0905/ef/cc97f847f051.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

Little_boo от Мая 13, 2009, 02:59:57 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 02:44:44 pm

Зато, смотри как Фелпс работает грудью. Но, мне Кавич больше нравится, честно говоря. Красавчик!!!

(<http://s52.radikal.ru/i135/0905/ef/cc97f847f051.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

Это как раз одна из отличий спринтерского дельфина и длинного, просто не все такие здоровые как фелпс, чтобы 100м плыть с таким прогибом, про 50м я даже не говорю. Да и по ощущениям - это прогиб в плечах, в не давление грудью, как я себе это представляю.

denija от Мая 13, 2009, 03:18:49 pm

мысль о большем прогибе т е давление грудью возникла после многочисленного просмотра видео с Денисом Понкратовым, в статьях написано что в пояснице надо вообще с прогибом быть осторожнее и не вертеть тазом вверх вниз. начал пробовать сильнее надавливать грудью чтобы эффективнее пустить волну)) , тяжело стало - начал искать пути облегчения задачи, пришел к бултыхам , выше правильно написали мне, что слишком резко вхожу вводу и плюс еще руками "бью".

когда спина сухая я округляюсь стараюсь подбородок прижать к груди по логике вещей прогиб в пояснице минимальный, в воду заходит превые руки плюс голова а потом грудь вот и получается бульк)) , получается рыба дельфин))) больше так делать не буду, буду придерживать тянуться и мелкими амплитудами делать волнообразные движения, плавно входить в воду

denija от Мая 13, 2009, 03:29:51 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 02:59:57 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 02:44:44 pm

Зато, смотри как Фелпс работает грудью. Но, мне Кавич больше нравится, честно говоря. Красавчик!!!

(<http://s52.radikal.ru/i135/0905/ef/cc97f847f051.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

Это как раз одна из отличий спринтерского дельфина и длинного, просто не все такие здоровые как фелпс, чтобы 100м плыть с таким прогибом, про 50м я даже не говорю. Да и по ощущениям - это прогиб в плечах, в не давление грудью, как я себе это представляю.

спасибо за совет, подскажи пожалуйста какое время на дист 50 метров должно быть чтобы сказать - я хорошо плыву баттом

и еще какое время должно быть когда: упражнение руки к туловищу, или руки вперед стрелочкой, вдох на пятый или четвертый цикл тоже на 50 метро - я так понимаю приличный показатель качества дельфинирования , если есть такая информация буду очень рад

Григор от Мая 13, 2009, 03:30:09 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 02:59:57 pm

Да и по ощущениям - это прогиб в плечах, в не давление грудью, как я себе это представляю.

Я тоже так перевожу на свои ощущения. Но, ведь движение относительное. Когда давишь грудью на воду, и при этом не топишь плечи, то и получается, что: "прогнул плечи назад, относительно груди". Но, можно же сказать и так: "двинул грудью вперед, относительно плеч". Просто, одно и то же движение описали разными словами.

Добавлю, что не надо забывать одновременно с этим и двигать подбородком вперед, как бы, рисуя носом направление к противоположному бортику.

Григор от Мая 13, 2009, 03:35:43 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 02:03:04 pm

Клево, только это описание упражнения. Не факт, что такое же ощущение должно быть при плавании в координации.

Так ведь, статья, как раз таки, о том, что это и есть основное движение дельфином. Это начало движения телом. И вообще, нету такого понятия "удар ногами дельфином". Есть: "дельфинообразное движение телом". И это "дельфинообразное движение" обязательно начинается от еле заметного, или ущутимого движения грудью вниз (или, плечами назад). Без этого микродвижения грудью - не проплывёшь баттом!!! Я на этом форуме много раз уже об этом говорил.

denija от Мая 13, 2009, 03:43:28 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 03:35:43 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 02:03:04 pm

Клево, только это описание упражнения. Не факт, что такое же ощущение должно быть при плавании в координации.

Так ведь, статья, как раз таки, о том, что это и есть основное движение дельфином. Это начало движения телом. И вообще, нету такого понятия "удар ногами дельфином". Есть: "дельфинообразное движение телом". И это "дельфинообразное движение" обязательно начинается от еле заметного, или ущутимого движения грудью вниз (или, плечами назад). Без этого микродвижения грудью - не проплывёшь баттом!!! Я на этом форуме много раз уже об этом говорил.

сегодня иду в бассейн акцент сделаю на мысли что плечами назад а не грудью вниз , возможно это даст что то новое

Григор от Мая 13, 2009, 03:48:32 pm

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 12:38:07 pm

просто когда стремишься к противоположному бортику, "тянешься", возникает ощущение, что слабо давишь грудью воду, слабо работаешь корпусом, т.е. амплитуда не достаточная. Движение грудью, тоже, предназначено, как я понимаю, для того, чтобы подальше кинуть руки вперед, т.е. - тянутся вперед. И второе - не дать плечам утонуть. Вот когда с такой установкой поплывешь - всё получится правильно.

Но, добавлю: чтобы не шлёпать руками вниз, очень важно мягко и непринуждённо делать пронос. Если ты силой тянешь руки вверх из воды, судорожным движением, то при заходе рук шлёпанье - неизбежно. Пронос делается так: сначала мягко поднял плечи (как бы, соединяя лопатки), потом, мягко же, кидаешь локти вперед (т.е. не в стороны, и не вверх, а вперед), и, с заходом рук в воду, работаешь грудью, что помогает тянуть локти подальше, вперед, за хватом.

denija от Мая 13, 2009, 03:55:55 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 01:59:54 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 12:53:07 pm

А от куда вообще ноги растут у идеи давить куда-то грудью?

Из вот этих статей:

http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=496&Itemid=0

http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=495&Itemid=0

http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=494&Itemid=0

Если не читал их, обязательно прочти. Я научился батту именно благодаря этим статьям. И ты найдёшь пользу в них.

перечитывал часто эти статьи, пробовал, плавал на боку, одно неудобство - криво плывется, почитываю ваш форум, два месяца тренирую бат, чувствую что развитие остановилось, не понимаю в чем больше недостаток в силе или в неправильности выполнения, тобиш в технике, 29 лет вес 83 рост 177, в детстве не плавал, раз в год по 3-4 месяца на протяжении 4 последних лет плавал кролем, сейчас прихожу в бассейн и брежу баттом, тренировка (если ее так можно назвать) выглядит так: 300 кролем, затем упражнения по дельфинированию, максимум 200 метров, все остальное время батт по 30-50 метров (бывает не доплываю) с отдыхом от 10 сек до 2 минут если сильно хекаю, все время в поисках как бы полегче и побыстрее проплыть, ну и три раза в неделю по 45-50 минут - чистый любитель))) , цель плавать баттом 200-300 метров

Григор от Мая 13, 2009, 04:08:40 pm

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 03:29:51 pm

подскажи пожалуйста какое время на дист 50 метров должно быть чтобы сказать - я хорошо плыву баттом

Сказали же:

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 02:03:04 pm

Научился, это когда 1 разряд хотя бы :)

хотя, я даже думаю мс-мсмк можно считать, что научился :)

Майкл Фелпс, говорят, до сих пор усердно тренируется, и с каждым днём, что-то меняет в своей технике.

Наверно, он не считает, что хорошо плывёт баттом. ;D

Little_boo от Мая 13, 2009, 04:15:55 pm

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 03:18:49 pm

мысль о большем прогибе т.е. давление грудью возникла после многочисленного просмотра видео с Денисом Панкратовым,

Знаете, я тоже учился ТОЛЬКО по видео с Панкратовым, потому что у меня ничего другого не было. Но у меня мыслей о давлении грудью не возникло, имхо, это прогиб в плечах.

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 03:18:49 pm

когда спина сухая я округляюсь стараюсь подбородок прижать к груди по логике вещей прогиб в пояснице минимальный

не надо ничего прижимать, голова должна быть прямо, иначе вы будете зарываться.

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 03:29:51 pm

спасибо за совет, подскажи пожалуйста какое время на дист 50 метров должно быть чтобы сказать - я хорошо плыву баттом

Не знаю тут каждый сам решает для себя сам, на форуме как-то граничное время пока выбрано 30с, но на мой взгляд только имея первый разряд можно говорить о том, что вы занимаетесь плаванием.

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 03:29:51 pm

и еще какое время должно быть когда: упражнение руки к туловищу, или руки вперед стрелочкой, вдох на пятый или четвертый цикл тоже на 50 метро - я так понимаю приличный показатель качества дельфинирования, если есть такая информация буду очень рад

Не знаю, я такого не плаваю. Хороший показатель дельфинирования это плавание на ногах, имхо, полтос с доской у меня в районе 35с. У МСМК и выше в районе 25-27с, вот и смотрите.

Little_boo от Мая 13, 2009, 04:18:57 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 03:30:09 pm

Я тоже так перевожу на свои ощущения. Но, ведь движение относительное. Когда давишь грудью на воду, и при этом не топишь плечи, то и получается, что: "прогнул плечи назад, относительно груди". Но, можно же сказать и так: "двинул грудью вперед, относительно плеч". Просто, одно и то же движение описали разными словами. Добавлю, что не надо забывать одновременно с этим и двигать подбородком вперед, как бы, рисуя носом направление к противоположному бортику.

Это совсем не одно и то же, в комплекте с плохой гибкостью, с непониманием что руки надо оставлять на поверхности, приводит к провалу рук, и как следствию провалу локтей и захвата, и как следствию отсутствию продвижения от гребка, что у тебя и есть.

Хотя точный диагноз надо смотреть, так на 5-той дорожке я видел что его, а почему надо смотреть вблизи или под водой.

Little_boo от Мая 13, 2009, 04:21:34 pm

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 03:43:28 pm

сегодня иду в бассейн акцент сделаю на мысли что плечами назад а не грудью вниз, возможно это даст что то новое

Не НАЗАД, а вниз, если на то пошло, хотя я в начале года пробовал так делать, но потом отказался - на полтосе не катит. Но не забывайте о высоком локте, и не проваливании рук при этом, иначе это не имеет смысла.

Little_boo от Мая 13, 2009, 04:26:00 pm

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 03:55:55 pm

перечитывал часто эти статьи, пробовал, плавал на боку, одно неудобство - криво плывется, почитываю ваш форум, два месяца тренирую бат, чувствую что развитие остановилось, не понимаю в чем больше недостаток в силе или в неправильности выполнения, тобиш в технике,

не должно криво плаваться, должно плаваться прямо, я плаваю такие упражнения:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5003.msg121235#msg121235>

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 03:55:55 pm

ну и три раза в неделю по 45-50 минут - чистый любитель))) , цель плавать баттом 200-300 метров

Я уже григору объяснял, что смысла в том, чтобы плавать 200-300 метров нет. Это не показатель ни скорости, ни техники. Я всегда ставил себе определенную цель: плыть полтос за такое время к таким-то соревнованиям.

Peter68 от Мая 13, 2009, 04:32:51 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 04:26:00 pm

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 03:55:55 pm

перечитывал часто эти статьи, пробовал, плавал на боку, одно неудобство - криво плывется, почитываю ваш форум, два месяца тренирую бат, чувствую что развитие остановилось, не понимаю в чем больше недостаток в силе или в неправильности выполнения, тобиш в технике,

не должно криво плаваться, должно плаваться прямо, я плаваю такие упражнения:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5003.msg121235#msg121235>

А я ещё видел такие рекомендации: не обязательно плыть дельфином совсем на боку, достаточно наклона градусов на 45.

Little_boo от Мая 13, 2009, 04:37:08 pm

Цитата: Peter68 от Мая 13, 2009, 04:32:51 pm

А я ещё видел такие рекомендации: не обязательно плыть дельфином совсем на боку, достаточно наклона градусов на 45.

С трудом себе представляю, как можно держать угол в 45, имхо, это сложнее чем чисто на боку. А главное смысл?

Григор от Мая 13, 2009, 04:40:21 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 04:21:34 pm

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 03:43:28 pm

сегодня иду в бассейн акцент сделаю на мысли что плечами назад а не грудью вниз, возможно это даст что то новое

Не НАЗАД, а вниз, если на то пошло, хотя я в начале года пробовал так делать, но потом отказался - на полтосе не катит. Но не забывайте о высоком локте, и не проваливании рук при этом, иначе это не имеет смысла.

?! ???

Не понял! Куда вниз? Чем, - плечами, что ли? Вниз, ко дну бассейна?

Peter68 от Мая 13, 2009, 04:51:07 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 04:37:08 pm

С трудом себе представляю, как можно держать угол в 45, имхо, это сложнее чем чисто на боку. А главное смысл?

Ну не так уж это и сложно, просто плывёшь под наклоном. Смысл в том, чтобы избавиться от влияния силы тяжести. Небольшого наклона уже достаточно. А какой ещё смысл в плавании на боку? Я просто не знаю.

Little_boo от Мая 13, 2009, 04:52:25 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 04:40:21 pm

?! ???

Не понял! Куда вниз? Чем, - плечами, что ли? Вниз, ко дну бассейна?

Ну хочешь назови это вперед-вниз, но вниз по любому если плечи тонут, куда ещё-то? ;)

Little_boo от Мая 13, 2009, 04:56:19 pm

Цитата: Peter68 от Мая 13, 2009, 04:51:07 pm

Ну не так уж это и сложно, просто плывёшь под наклоном. Смысл в том, чтобы избавиться от влияния силы тяжести. Небольшого наклона уже достаточно. А какой ещё смысл в плавании на боку? Я просто не знаю.

я не понял, при чем тут сила тяжести и в чем отличие просто на боку и под 45 градусами

а зачем плавание на боку - я там по ссылке писал

denija от Мая 13, 2009, 04:59:44 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 04:26:00 pm

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 03:55:55 pm

Я уже григору объяснял, что смысла в том, чтобы плавать 200-300 метров нет. Это не показатель ни скорости, ни техники. Я всегда ставил себе определенную цель: плыть полтос за такое время к таким-то соревнованиям.

Хорошая цель), но если нет соревнований, и скорее всего к сожалению не будет, и надо реально оценивать свои силы, увеличить время на уровне соревнований адский труд , и не три часа в неделю "тренировки)" а как мне кажется 200-300 метров это реальнее, может я ошибаюсь

Григор от Мая 13, 2009, 05:58:47 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 04:52:25 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 04:40:21 pm

?! ???

Не понял! Куда вниз? Чем, - плечами, что ли? Вниз, ко дну бассейна?

Ну хочешь назови это вперед-вниз, но вниз по любому если плечи тонут, куда ещё-то? ;)

Нам с тобой надо чётко определиться с системой координат. А то, получается, что мы о разных вещах говорим.

Если по отношению к груди, то плечи идут вверх, а никак не вниз. Если же по отношению к воде, то, конечно, после проноса плечи уйдут вниз, хочешь не хочешь.

Хочу толковать всё это с точки зрения физики (хотя, многих бесят такие, научные объяснения):

Плечи и голову топить нельзя. Я думаю, с этим никто не спорит. Так вот, после проноса рук приходится топить грудь, иначе, пришлось бы топить наши дорогие плечи и голову. Ведь, при проносе со вдохом передняя часть тела (система грудь + плечи + голова) поднята над водой, висит над ней, и грозит шлёпнуться о воду, под воздействием силы тяжести.

(<http://s49.radikal.ru/i126/0905/54/5493986a94e8.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

Задача состоит в том, чтобы решать, какую часть из этой системы (грудь+плечи+голова) удерживать максимально высоко, а какую - затопить. Так вот, эффективнее, так сказать, жертвовать грудью, ради удержания рук, плеч и головы у поверхности. Т.е., грудь опустилась, создала необходимую величину Архимедовой силы, что позволяет остальным частям системы, опираясь на грудь, остаться у поверхности воды.

(<http://s50.radikal.ru/i129/0905/ef/263210a4d87d.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

Little_boo от Мая 13, 2009, 06:13:47 pm

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 04:59:44 pm

Хорошая цель), но если нет соревнований, и скорее всего к сожалению не будет, и надо реально оценивать свои силы, увеличить время на уровне соревнований адский труд , и не три часа в неделю "тренировки)"

Как выяснилось для ветеранов всяких соревнований дофига:

<http://swimmasters.ru/main/meets/kalendar-2009/>

Можно выбрать место и приехать проплыть.

К тому же соревнования с легкостью заменяет приятель на бортике. ;)

Да, за 3 часа в неделю тяжело, но если 3 часа плавания и плюс время на зал, то вполне реально.

Цитата: denija от Мая 13, 2009, 04:59:44 pm

а как мне кажется 200-300 метров это реальнее, может я ошибаюсь

200-300м проплыть это вообще не проблема, проковылять всегда можно

Little_boo от Мая 13, 2009, 06:28:13 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 05:58:47 pm

Нам с тобой надо чётко определиться с системой координат. А то, получается, что мы о разных вещах говорим. Если по отношению к груди, то плечи идут вверх, а никак не вниз. Если же по отношению к воде, то, конечно, после проноса плечи уйдут вниз, хочешь не хочешь.

Это ты любитель не понятных систем координат, а я люблю обычные инерциальные и не подвижные - дно бассейна, поверхность воды, дорожка - выбирай любую. Если я считаю от чего-то другого, всегда говорю относительно чего.

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 05:58:47 pm

Хочу толковать всё это с точки зрения физики (хотя, многих бесят такие, научные объяснения):

Плечи и голову топить нельзя. Я думаю, с этим никто не спорит. Так вот, после проноса рук приходится топить грудь, иначе, пришлось бы топить наши дорогие плечи и голову.

омг, ну посмотри на свой же второй скрин. Какая там самая нижняя точка? ГОЛОВА.

Поэтому Фелпс утопил именно плечи, и как следствие голову, т.к. держит её прямо.

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 05:58:47 pm

Ведь, при проносе со вдохом передняя часть тела (система грудь + плечи + голова) поднята над водой, висит над ней, и грозит шлёпнуться о воду, под воздействием силы тяжести.

Опять не верно, не должна грудь из воды вылезать. Нужно плыть как можно ровнее, т.е. как можно меньше вылезая, поэтому вылезает только голова для вдоха и за ней не много плечи для проноса рук. Сиски-то в воде - смотри первый скрин.

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 05:58:47 pm

Задача состоит в том, чтобы решать, какую часть из этой системы (грудь+плечи+голова) удерживать максимально высоко, а какую - затопить. Так вот, эффективнее, так сказать, жертвовать грудью, ради удержания рук, плеч и головы у поверхности.

Когда ты наконец изучишь материалы, которые дал турецкий? ;) Там все уже давно за тебя решили.

(<http://s46.radikal.ru/i113/0905/b6/72ab9cdb3ea7.jpg>)

Высоко должны оставаться кисти, и локти. Остальное уходит в прогиб, причем чем меньше дистанция, тем прогиб меньше.

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 05:58:47 pm

Т.е., грудь опустилась, создала необходимую величину Архимедовой силы, что позволяет остальным частям системы, опираясь на грудь, остаться у поверхности воды.

извини, но это полный бред

Кстати, видишь разницу между фелпсом (скрин 2) и немцем? Какая ошибка видна у немца, которой нет у Фелпса?

Peter68 от Мая 13, 2009, 06:39:33 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 06:28:13 pm

Кстати, видишь разницу между фелпсом (скрин 2) и немцем? Какая ошибка видна у немца, которой нет у Фелпса? Башка поднята?

Little_boo от Мая 13, 2009, 07:07:04 pm

Цитата: Peter68 от Мая 13, 2009, 06:39:33 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 06:28:13 pm

Кстати, видишь разницу между фелпсом (скрин 2) и немцем? Какая ошибка видна у немца, которой нет у Фелпса? Башка поднята?

нет, ещё варианты :)

Rokossovsky от Мая 13, 2009, 08:57:02 pm

по-моему - локоть провален.

Little_boo от Мая 13, 2009, 09:58:07 pm

Цитата: Rokossovsky от Мая 13, 2009, 08:57:02 pm

по-моему - локоть провален.

уже ближе, но нет. тут правда не много разные фазы, что может смущать, но с другой стороны это как раз акцентирует внимание на разнице.

lezvie от Мая 13, 2009, 10:18:16 pm

Мда, уж давно меня небыло =)

У меня тоже по этой теме замечание. У меня тоже не особо получается так делать, т.е. что бы при окончании проноса тело мягко уходило в воду - сначала спина, плечи и далле. Т.е. постепенное погружение всего вышесказанного в воду строго от плечей до локтей, пока они не остануться над водой, а голова с плечами погрузиться. У меня наоборот, помоему мои руки входят в воду раньше плечей или одновременно.

Вот видео есть, я там по 7-ой дорожке, т.е. второй с того краю. Конечно на финише страшно смотреть на меня!

http://rapidshare.com/files/232592938/_____.ZIP_-_WinRAR.zip.html

А насчет немца, помоему у него слишком согнут локоть, но это по-моему! =)

Rokossovsky от Мая 13, 2009, 11:10:42 pm

Кисть ниже локтя?

YAKOR от Мая 13, 2009, 11:21:27 pm

Да, фазы, действительно, разные. У Фелпса - фаза захвата, у немца - начало подтягивания, НО у Фелпса очень выражена опора на воду - просто цепляется, как зверь! Тогда, как немец, на мой взгляд провалился (я это называю упал за руками).

Григор от Мая 13, 2009, 11:21:47 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 06:28:13 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 05:58:47 pm

Т.е., грудь опустилась, создала необходимую величину Архимедовой силы, что позволяет остальным частям системы, опираясь на грудь, остаться у поверхности воды.

извини, но это полный бред

Бред - это всё то, что ты не в состоянии понять? ;D

Григор от Мая 14, 2009, 12:20:04 am

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 06:28:13 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 05:58:47 pm

Хочу толковать всё это с точки зрения физики (хотя, многих бесят такие, научные объяснения):

Плечи и голову топить нельзя. Я думаю, с этим никто не спорит. Так вот, после проноса рук приходится топить грудь, иначе, пришлось бы топить наши дорогие плечи и голову.

омг, ну посмотри на свой же второй скрин. Какая там самая нижняя точка? ГОЛОВА.

Поэтому Фелпс утопил именно плечи, и как следствие голову, т.к. держит её прямо.

Последний раз объясняю: если бы он не прогнулся в грудной клетке, то и голова и плечи ушли бы в воду ЕЩЁ ГЛУБЖЕ, что крайне не желательно.

Little_boo, Я не пишу всё максимально подробно, потому, что не умею печатать со скоростью 500 знаков в минуту.

Поэтому, будь добр, иногда, сам догадайся. А точнее сказать, не далай вид, что не догадался. Ты, что, в самом деле думал, что я имею ввиду, что плечи и голова остаются в воздухе, а в воду погружается только грудь? Или, тебе хочется, просто, поспорить?

Григор от Мая 14, 2009, 12:43:24 am

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 06:28:13 pm

Кстати, видишь разницу между фелпсом (скрин 2) и немцем? Какая ошибка видна у немца, которой нет у Фелпса? Никакой ошибки я не вижу. Но, догадываюсь, что, по мнению Турецкого, всё, что не совпадает с самым быстрым, в данный момент, пловцом - ошибка. У немца ладони глубже, чем у Фелпса, и это ошибка. Но, объяснения толкового, научного, мы не услышим. Объяснение тут одно: Фелпс чемпион.... сегодня. Как только чемпионом станет этот немец, так сразу, "ладони у поверхности" - станет грубой ошибкой. Ни на секунду в этом не сомневаюсь. :)

spiritmaster от Мая 14, 2009, 06:32:55 am

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 11:21:47 pm

Цитата: Little_boo от Мая 13, 2009, 06:28:13 pm

Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 05:58:47 pm

Т.е., грудь опустилась, создала необходимую величину Архимедовой силы, что позволяет остальным частям системы, опираясь на грудь, остаться у поверхности воды.

извини, но это полный бред

Бред - это всё то, что ты не в состоянии понять? ;D

вот и ты сделал это открытие)))

и вообще ... тебе же объяснили уже, что раз у тебя не 1-й разряд ты вообще плаванием не занимался)