

-----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 09:25:17 am  
Цитата: Rokossovsky от Мая 13, 2009, 11:10:42 pm  
Кисть ниже локтя?

Цитата: 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).

На самом деле может быть не совсем корректный вопрос, т.к. фазы разные. Просто я пока крутил видео, мне показалось, что так даже проще догадаться. На самом деле фелпс, когда кладет руки и прогибает плечи, не проваливает локти/кисти, а этот немного проваливает. Т.е. начало захвата фелпс начинает у поверхности, а немец провалившись на несколько см.

-----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 09:40:06 am  
Цитата: Григор от Мая 13, 2009, 11:21:47 pm  
Бред - это всё то, что ты не в состоянии понять? ;D  
Поверь, я очень многое могу понять. ;)

Бред - это все, что говорится по не знанию или не подумав. Ты часто увлекаешь пытаешься объяснить все какой-то физикой, при этом не правильно эту физику применяя.

Конкретно тут:

Цитировать

Т.е., грудь опустилась, создала необходимую величину Архимедовой силы, что позволяет остальным частям системы, опираясь на грудь, остаться у поверхности воды.

Сама суть фразы бред, потому что Архимедова сила не зависит от глубины, на хрена же тогда Фелпс по твоему так прогибается? ;)

Цитировать

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.

Вот поверь моему 15-ти летнему опыту, это тупой прогиб в плечах. Не веришь? Возьми фотик, положи руки на шведскую стенку и прогнись в плечах держа голову прямо - ты получишь именно эту позу. Пусть тебя кто-нить сфотит. ;)

Я уже не говорю о том, что большинство упражнений для батта на суше, это именно на прогибы в плечах.

Понятное дело что снипа в грудном отделе не много тоже прогибается, по это понятно плечи-то у нас с ни связаны. ;)

Ну, это как с вопросом о технике гребка, ты можешь продолжать верить с свою истину и не видеть, что я тебе говорю. Это твоя потеря времени будет. Вон spiritmaster, тоже не верит что со старта без ног люди уплывают дальше 12,5-15м. Если он этого так и не поймет, старт делать не научится. Но я думаю он понял, просто ему стыдно признаться, что он был не прав.

-----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 09:42:01 am  
Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 12:43:24 am

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. ;)

О видишь, ты один увидел. Но объяснение как раз есть, и элементарное без всяких архимедов. Провал рук на захвате - это укорочение гребка. Укорочение гребка это укорочение шага. А скорость это шаг+темп. Вот и все.

-----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 09:46:14 am  
Цитата: spiritmaster от Мая 14, 2009, 06:32:55 am  
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)

Я тебе по секрету скажу, что если ты дурью не маялся, а делал что я говорю, или взял бы мою программу тренировок, которую я раньше плавал, за сезон разряд бы сделал. Хотя я думаю, ты просто дурачка из себя строишь, а сам дельное на ус наматываешь.

Кстати, ты пари-то по поводу старта заключать будешь или нет, или ты свои слова кидаешь тупо на ветер? А поняв, что громко крикнул - голову в карман?

-----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 09:54:48 am

Цитата: 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 останутся 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](http://rapidshare.com/files/232592938/_____.ZIP_-_WinRAR.zip.html)

А насчет немца, помоему у него слишком согнут локоть, но это по-моему! =)  
Ты чего пришел тут над нами - чайниками по издеваться? ;)

-----  
denija от Мая 14, 2009, 10:45:34 am

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 09:46:14 am

Цитата: spiritmaster от Мая 14, 2009, 06:32:55 am  
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)

Я тебе по секрету скажу, что если ты дурью не маялся, а делал что я говорю, или взял бы мою программу тренировок, которую я раньше плавал, за сезон разряд бы сделал. Хотя я думаю, ты просто дурачка из себя строишь, а сам дельное на ус наматываешь.

Кстати, ты пари-то по поводу старта заключать будешь или нет, или ты свои слова кидаешь тупо на ветер? А поняв, что громко крикнул - голову в карман?

а можно поподробнее про программу тренировок?

-----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 11:06:38 am

Цитата: denija от Мая 14, 2009, 10:45:34 am

а можно поподробнее про программу тренировок?  
В личку ответил.

-----  
Григор от Мая 14, 2009, 11:59:19 am

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 09:40:06 am

Цитировать

Т.е., грудь опустилась, создала необходимую величину Архимедовой силы, что позволяет остальным частям системы, опираясь на грудь, остаться у поверхности воды.

Сама суть фразы бред, потому что Архимедова сила не зависит от глубины, на хрена же тогда Фелпс по твоему так прогибается? ;)

Конечно не зависит от глубины. И, молодец, что это понимаешь. Вот, сразу так бы расшифровал. А то, "бред..." и дальше ничего не следует!? Только, почему тогда ты остальное не можешь домысливать, раз ты такой умный? Вот это для меня странно. Ведь, всё очень просто. Только, если я максимально подробно и понятно напишу, получится целая страница. Вот, посмотри:

1. Надо уяснить себе, что это не статическая система, а динамическая. Следовательно, для сил, действующих в этой системе и над этой системой, имеет значение не только их величина, направление и точка применения, но и ВРЕМЯ, когда эти силы начинают действовать. Кроме того, многие из этих сил не постоянные, а меняются со временем.
2. Рассмотрим переднюю часть тела Фелпса - грудь + руки + голова. Это есть наша "система", которая взаимодействует с водой. Эта система имеет свой центр тяжести. В первом скрине, не трудно догадаться, что этот центр тяжести находится над водой. Под водой же не находится ни одна часть этой системы, т.е., архимедова сила равна нулю. Иными словами, это означает, что система висит в воздухе, и грозит упасть в воду под воздействием силы тяжести. Теперь она начинает вот это падение вниз. Допустим, ничто, нигде не прогибается, система не меняет свою форму, а, только падает вниз. Что происходит? Происходит то, что её отдельные части, постепенно погружаются в воду, постепенно увеличивая архимедову силу. Это происходит с ускорением, которое постепенно угасает от действия Архимедовы силы. Т.е., архимед противодействует не только силе тяжести, но и условной силе инерции. Насколько глубоко войдёт в воду система - зависит не только от веса системы, что изменить не возможно, но и от силы инерции, т.е., от набранной скорости. Вот последнюю, мы могли изменить, а именно - уменьшить. Как? А вот так! Надо, просто, поскорее погрузить какую ни будь часть этой системы, чтобы архимед начал действовать как можно скорее, и не дал системе набрать высокую скорость. "Прогибаешься в плечах", или "давишь грудью", кому как нравится, грудь скорее заходит в воду и противодействие архимедовой силы начинается раньше, что не даёт системе набрать скорость и глубоко погружаться в воду. Точнее, эту скорость мы сглаживаем, делаем её более равномерной, и сила инерции, которая зависит не от скорости, а от ускорения ( $F=ma$ ) - падает.

Кроме вышесказанного:

Система сверху падает в воду. Допустим, всё вышесказанное, тоже, бред, и противодействовать этому не возможно. Значит, после падения центр тяжести системы уйдёт под воду на определённую глубину, скажем, на 30 см. Ну, предположим, что расчёты так показали, и от этих 30 см никуда не денешься. Согласен? Хорошо! НО.... Мы

же можем поднять плечи и голову (по отношению к своим прежним уровням), и опустив грудь, иметь те же самые 30 см глубины ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ СИСТЕМЫ. Т.е., одни части системы мы направляем, по возможности, вверх, другие - вниз, а центр тяжести, в результате, не меняет своего положения, и остаётся на глубине тех же 30 см. Но, во втором случае мы имеем более высокое положение нашего руля (головы), и гребущих элементов (плеч и рук). Ну, взамен этого, низкая грудь. Но, это терпимо, тем более, что: такая выпуклая грудь, кроме всего прочего, создаёт ещё и эффект глиссера, что тоже помогает удержать систему, по возможности, высоко.

----

kas4info от Мая 14, 2009, 11:59:46 am  
Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 11:06:38 am  
Цитата: denija от Мая 14, 2009, 10:45:34 am  
а можно поподробнее про программу тренировок?  
В личку ответил.

можно и мне в личку тоже?!

----

Григор от Мая 14, 2009, 12:01:07 pm  
Цитата: spiritmaster от Мая 14, 2009, 06:32:55 am  
и вообще ... тебе же объяснили уже, что раз у тебя не 1-й разряд ты вообще плаванием не занимался) к сожалению, в этом есть очень большая доля правды :-\

----

Григор от Мая 14, 2009, 12:14:48 pm  
Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 09:40:06 am  
Вот поверь моему 15-ти летнему опыту, это тупой прогиб в плечах.  
А ты поверь моему 5-и летнему опыту барахтания в воде, что выражение "прогиб в плечах", абсолютно не понятное. :) Если бы ты мне сказал, "прогнись в плечах",- я бы не понял, что нужно делать. А если бы ты сказал, к примеру, так:  
1. стой в дверном проёме  
2. подымай руки вверх, и опирайся локтями или предплечьем о верхнюю планку проёма  
3. оставляя плечи и таз на месте, продвигай грудную клетку вперёд, одновременно двигая подбородок от груди (показывая носом движение к потолку)  
Вот это будет то же самое, но - понятным языком!

----

Григор от Мая 14, 2009, 12:18:20 pm  
Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 09:40:06 am  
Сама суть фразы бред, потому что Архимедова сила не зависит от глубины, на хрена же тогда Фелпс по твоему так прогибается? ;)  
На хрена же тогда прогибается? Твою версию, пожалуйста!

----

Little\_boo от Мая 14, 2009, 12:42:28 pm  
Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 11:59:19 am  
слишком многа БУКАВ  
Ты опять ушел в лес, и забыл по прощаться. ;)  
Вся база в техники плавания достаточно просто объясняется, для этого не надо вспоминать курс физики - это я тебе точно говорю.

1) Начнем с того, что у тела один центр тяжести. Как ты умудряешься постоянно от него что-то оторвать - я диву даюсь.  
2) Твое желание дать какое-нить умопомрачительное объяснение - это хорошо, только бесполезно. Потому что ты пока его даешь забываешь про все остальное, что это этому решению противоречит, в том числе и про элементарные основы плавания.  
3) Подробно комментировать это всё я не буду, потому что тут в принципе не правильное направление рассуждений. Вон Кавич ни куда плечи не опускает, и ни какого провала рук у него нет - плывет ровно.  
4) Разница в прогибе плеч при плавании, имхо, всё тот же варьирование шага, за счет большего скольжения и удлинения гребка.  
Если Фелпс будет плавать 50-100м батом, а не 100-200. Он уменьшит прогиб и увеличит темп, я уверен.

----

Little\_boo от Мая 14, 2009, 12:46:06 pm  
Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 12:14:48 pm  
А ты поверь моему 5-и летнему опыту барахтания в воде, что выражение "прогиб в плечах", абсолютно не понятное. :) Если бы ты мне сказал, "прогнись в плечах",- я бы не понял, что нужно делать. А если бы ты сказал, к примеру, так:

1. стой в дверном проёме
  2. подымай руки вверх, и опирайся локтями или предплечьем о верхнюю планку проёма
  3. оставляя плечи и таз на месте, продвигай грудную клетку вперёд, одновременно двигая подбородок от груди (показывая носом движение к потолку)
- Вот это будет то же самое, но - понятным языком!  
Я ничего не понял, и кому это будет понятно не знаю. Руки к телу крепятся в одном месте, в нем и надо прогнуться.

Так понятно? :)  
(<http://s50.radikal.ru/i130/0811/46/57d31d1d31bd.jpg>)

-----  
Swimmer48 от Мая 14, 2009, 01:04:02 pm  
Григор, а с какой целью споришь?) Бу то может все в воду переложить, а ты свои теории сам на себе подтверждаешь в воде? Если да, то какой результат дает? Или может свои ученики появились?) не знаю чего тебе непонятно в прогибе в плечах. Я когда начинал тренера сразу говорили про это и было понятно.

-----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 01:06:39 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 01:04:02 pm  
Григор, а с какой целью споришь?) Бу то может все в воду переложить, а ты свои теории сам на себе подтверждаешь в воде? Если да, то какой результат дает? Или может свои ученики появились?) не знаю чего тебе непонятно в прогибе в плечах. Я когда начинал тренера сразу говорили про это и было понятно.  
А ты чего думаешь про прогиб?

-----  
Swimmer48 от Мая 14, 2009, 01:16:11 pm  
Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 01:06:39 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 01:04:02 pm  
Григор, а с какой целью споришь?) Бу то может все в воду переложить, а ты свои теории сам на себе подтверждаешь в воде? Если да, то какой результат дает? Или может свои ученики появились?) не знаю чего тебе непонятно в прогибе в плечах. Я когда начинал тренера сразу говорили про это и было понятно.  
А ты чего думаешь про прогиб?  
В каком контексте?) Я считаю, что прям большой прогиб нужен, если плывешь метров 200. Вообще прогиб он начинается с ног. Как качели, только волнообразные. Для спринта амплитуда большая не нужна, потому что нужен темп. Для средних дистанций можно и побольше амплитуду, а значит плечи больше прогнуться.

-----  
Григор от Мая 14, 2009, 01:35:52 pm  
Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 12:46:06 pm  
Так понятно? :)  
Вот так, с рисунком - понятно! Я просто не знал, что то, что нарисовано пунктирами во втором рисунке, называется "прогнуться в плечах". Но, так как описывает тренер Terry Laughlin, лично для меня, очень просто и понятно. Интересно, почему тебе кажется, что только твои объяснения имеют право на существование? Так, как ты объясняешь, объясняют все тренера в России. И, всё равно, люди приходят сюда, на форум. Не задумывался - зачем? За другими объяснениями, другими словами!  
Одна и та же задача может решаться многими разными путями. Одно и то же движение можно объяснить многими, разными способами, словами и сравнениями. Одному подходит одно объяснение, а другому - другое. Сколько в мире людей, столько и языков, понимаешь?

-----  
Григор от Мая 14, 2009, 01:37:14 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 01:04:02 pm  
Григор, а с какой целью споришь?)  
Это Бу спорит! Говорит то же, что и я, но, умудряется, при этом, жарко спорить?! ;D

-----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 01:39:17 pm  
Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 01:37:14 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 01:04:02 pm  
Григор, а с какой целью споришь?)  
Это Бу спорит! Говорит то же, что и я, но, умудряется, при этом, жарко спорить?! ;D  
Нет, мы с тобой совсем про разное. Что в технике гребка, что в причинах прогиба.

-----  
Григор от Мая 14, 2009, 01:46:38 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 01:04:02 pm  
не знаю чего тебе непонятно в прогибе в плечах. Я когда начинал тренера сразу говорили про это и было понятно.

Потому, что тебе, наверняка, не только говорили, но и показывали.

Кстати, я всё таки считаю, что выражение "прогиб в плечах" не точное. Вернее, оно не полностью характеризует нужное движение. Можно, ведь, прогнуться в плечах, но не делать этого движения подбородком. А это не менее важное микродвижение, чем погиб в плечах. Если этого движения не делать, что голова, а следом и всё тело, зарюются в воду.

----

Little\_boo от Мая 14, 2009, 01:58:28 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 01:46:38 pm

Если этого движения не делать, что голова, а следом и всё тело, зарюются в воду.

Я что-то особо не заметил, чтобы Фелпс нос задирает. Я когда это упражнение у стенки делаю, голову опускаю вместе с носом.

----

Swimmer48 от Мая 14, 2009, 01:59:15 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 01:46:38 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 01:04:02 pm

не знаю чего тебе непонятно в прогибе в плечах. Я когда начинал тренера сразу говорили про это и было понятно. Потому, что тебе, наверняка, не только говорили, но и показывали.

Кстати, я всё таки считаю, что выражение "прогиб в плечах" не точное. Вернее, оно не полностью характеризует нужное движение. Можно, ведь, прогнуться в плечах, но не делать этого движения подбородком. А это не менее важное микродвижение, чем погиб в плечах. Если этого движения не делать, что голова, а следом и всё тело, зарюются в воду.

Если тебе говорят прогни плечи, то прогни плечи, а не делай ещё движения подбородком:) Ты домысливаешь излишне много.

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 01:37:14 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 01:04:02 pm

Григор, а с какой целью спорить?)

Это Бу спорит! Говорит то же, что и я, но, умудряется, при этом, жарко спорить?! ;D

Не про тоже, что и ты говорит:) У тебя просто сумбура много в голове из-за того, что ты слабо представляешь как это в воде.

----

Григор от Мая 14, 2009, 02:03:55 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 01:39:17 pm

Нет, мы с тобой совсем про разное. Что в технике гребка, что в причинах прогиба.

На счёт техники гребка ты не говоришь то же, что и я, а просто, молча, плывёшь так, как я описываю. У тебя, как и всех других, локоть стоит на месте, как вкопанный. Но, вместо того, чтобы своими собственными глазами на это посмотреть, ты смотришь глазами Турецкого. Вот, он сказал, что кисть стоит, значит, тебе надо этого и увидеть. Хотя и нарисовали тебе, и показали движение кисти, равное, как минимум 50 см. И даже объяснил, ведь, тебе, что увиденного тобой глазами Турецкого, не только нет, но и быть не может, в принципе. У ТВОЕГО Попова плечо ходит назад, создавая тягу, а тело, при этом, стремительно движется вперёд. Как же Попов умудряется отстаться цел и невредим??? Если же плечо НЕ уходит назад, а движется вперёд, то как же оно создаёт тягу: само опирается о воду и само же, ОДНОВРЕМЕННО, движется вперёд от этой же опоры. И ты, после этого говоришь о бреде? Предмет, или человеческий орган, или, в данном случае - плечо, двигаясь вперёд получает от воды не встречное сопротивление, а, ВДУМАЙТЕСЬ, тягу (!!!). Вот так фокус, а?

Или, другое. У ТВОЕГО Попова, локоть уходит назад, а кисть остаётся на месте (почти). И, при этом, страшно даже представить себе такое, локоть выпрямляется!!! Закройте глаза, и представьте себе такое! Фильм ужас, какой-то! Ах да, я догадался!!! При больших скоростях происходит искажение пространства и времени!!! Вот оно что! Попов движется со скоростью, близкой к скорости света. Гениально!!!!!!!

----

Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:08:26 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 02:03:55 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 01:39:17 pm

Нет, мы с тобой совсем про разное. Что в технике гребка, что в причинах прогиба.

На счёт техники гребка ты не говоришь то же, что и я, а просто, молча, плывёшь так, как я описываю. У тебя, как и всех других, локоть стоит на месте, как вкопанный. Но, вместо того, чтобы своими собственными глазами на это посмотреть, ты смотришь глазами Турецкого. Вот, он сказал, что кисть стоит, значит, тебе надо этого и увидеть. Хотя и нарисовали тебе, и показали движение кисти, равное, как минимум 50 см. И даже объяснил, ведь, тебе, что увиденного тобой глазами Турецкого, не только нет, но и быть не может, в принципе. У ТВОЕГО Попова плечо ходит назад, создавая тягу, а тело, при этом, стремительно движется вперёд. Как же Попов умудряется отстаться цел и невредим??? Если же плечо НЕ уходит назад, а движется вперёд, то как же оно создаёт тягу: само опирается о воду и само же, ОДНОВРЕМЕННО, движется вперёд от этой же опоры. И ты, после этого говоришь о бреде? Предмет, или человеческий орган, или, в данном случае - плечо, двигаясь вперёд получает от воды не встречное сопротивление, а, ВДУМАЙТЕСЬ, тягу (!!!). Вот так фокус, а?

Или, другое. У ТВОЕГО Попова, локоть уходит назад, а кисть остаётся на месте (почти). И, при этом, страшно даже представить себе такое, локоть выпрямляется!!! Закройте глаза, и представьте себе такое! Фильм ужас,

какой-то! Ах да, я догадался!!! При больших скоростях происходит искажение пространства и времени!!! Вот оно что! Попов движется со скоростью, близкой к скорости света. Гениально!!!!!!!

Если у тебя кисть делает какие то движения или не остается на месте, то ты плывешь неправильно.

-----  
Григор от Мая 14, 2009, 02:08:43 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 01:58:28 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 01:46:38 pm

Если этого движения не делать, что голова, а следом и всё тело, зарюются в воду.

Я что-то особо не заметил, чтобы Фелпс нос задирает. Я когда это упражнение у стенки делаю, голову опускаю вместе с носом.

А ты посмотри на голову Фелпса на видеке, может и увидишь. Хотя, я сильно сомневаюсь, что ты можешь увидеть что-то, кроме того, что уже знаешь. ;D

-----  
Григор от Мая 14, 2009, 02:14:23 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:08:26 pm

Если у тебя кисть делает какие то движения или не остается на месте, то ты плывешь неправильно.

Вот и ты туда же! Но до сих пор никто мне не объяснил следующие два вопроса:

1. как это кисть умудряется, оставаясь на месте, создавать тягу?
2. как это получается, что кисть стоит, локоть выпрямляется, и, ВНИМАНИЕ (!!!) ходит назад ? :о :о :о Я, конечно, тупой, и не имею права делать никаких умозаключений, т.к. у меня нету первого разряда. Но, мне кажется, что если кисть стоит и локоть, при этом, выпрямляется, то:

1. Он (локоть) уходит вперед, а не назад
2. Всё плечо уходит только вперед, а, следовательно, все разговоры о гребке плечом - абсолютная ТУФТА.

-----  
Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:22:31 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 02:14:23 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:08:26 pm

Если у тебя кисть делает какие то движения или не остается на месте, то ты плывешь неправильно.

Вот и ты туда же! Но до сих пор никто мне не объяснил следующие два вопроса:

1. как это кисть умудряется, оставаясь на месте, создавать тягу?
2. как это получается, что кисть стоит, локоть выпрямляется, и, ВНИМАНИЕ (!!!) ходит назад ? :о :о :о Я, конечно, тупой, и не имею права делать никаких умозаключений, т.к. у меня нету первого разряда. Но, мне кажется, что если кисть стоит и локоть, при этом, выпрямляется, то:

1. Он (локоть) уходит вперед, а не назад
2. Всё плечо уходит только вперед, а, следовательно, все разговоры о гребке плечом - абсолютная ТУФТА.
1. кисть это продолжение руки, она не движется, но создает опору и является тем, что давит на воду в большей степени по сравнению с предплечьем и плечом.
2. Я если честно не понял что ты имел ввиду. Локоть идет назад, в конце гребка рука разгибается в локтевом суставе, по отношению к локтю кисть остается неподвижна.
- 2.1. Локоть идет назад по отношению к дну бассейна и телу.
- 2.2. плечо идет в начале гребка вперед, а потом назад по отношению к телу и дну бассейна.

Когда мы говорим, что разгоняем кисть мы имеем ввиду, что за счет напряжения мышц плеча и широчайшей мышцы (главной отталкивающей силе нашего тела) даем разгон, но она не двигается.)

-----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 02:28:54 pm

Я тебе уже все объяснил - хочешь повтори 10-тый раз. Что если ты говоришь об абсолютном не подвижном локте - то нет, это не так. Я тебе это 10 раз уже показал и сказал. Что касается кисти, то относительно размаха рук попова (а это почти 2м), смещение кисти при этом относительно пола 20-30 - это и есть почти, только локоть при этом сначала у него движется вперед, а потом проваливается на зад, за счет этого как тебе кажется не движется.

А у людей, которые проваливают начальную фазу гребка, локоть соответственно просто проваливается во второй. Вот и вся арифметика.

А то, что ты пишешь о гребке - говорит о том, что ты не понимаешь основ и сути гребка, тебе все какая-то тяга мерещится, которая только в трубе бывает. ;) Слишком много лишнего, просто не позволяет тебе увидеть суть.

Если ты перестанешь забивать голову мусором, и начнешь думать об элементарных основах не объясняя их не чем, 30с полтос батом для тебя проблемой не будет с твоей координацией.

-----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 02:31:06 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:22:31 pm

1. кисть это продолжение руки, она не движется, но создает опору и является тем, что давит на воду в большей

степени по сравнению с предплечьем и плечом.

ну мы тут движение от дна считаем ;)

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg122656#msg122656>

Little\_boo от Мая 14, 2009, 02:33:32 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 02:14:23 pm

1. как это кисть умудряется, оставаясь на месте, создавать тягу?

хочешь я тебе скажу как двигая только кистями создать "тягу" при том, что они будут двигаться вперед относительно дна вместе со всем остальным? ;D

Little\_boo от Мая 14, 2009, 02:37:33 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:22:31 pm

2. Всё плечо уходит только вперед, а, следовательно, все разговоры о гребке плечом - абсолютная ТУФТА.

Он каждый раз пытается все специально запутать, делая вид что не понимает разницу между ПОЧТИ не движется и не движется. Это я ему сказал, что кисть ПОЧТИ не движется у Попова, подразумевая высокую эффективность гребка, когда от начала гребка и до конца кисть относительно дна проходит ну от силы 20-30см. А он каждый раз называет это просто не движется, ну что тут поделать. ;)

Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:40:03 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 02:37:33 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:22:31 pm

2. Всё плечо уходит только вперед, а, следовательно, все разговоры о гребке плечом - абсолютная ТУФТА.

Он каждый раз пытается все специально запутать, делая вид что не понимает разницу между ПОЧТИ не движется и не движется. Это я ему сказал, что кисть ПОСТИ не движется у Попова, подразумевая высокую эффективность гребка, когда от начала гребка и до конца кисть относительно дна проходит ну от силы 20-30см. А он каждый раз называет это просто не движется, ну что тут поделать. ;)  
он вообще демагогию любит.

Little\_boo от Мая 14, 2009, 02:40:16 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 02:14:23 pm

1. как это кисть умудряется, оставаясь на месте, создавать тягу?

Завязывай уже дурку из себя строить, скелета ты смотрел, полоски там есть, посчитай на сколько у него уходит кисть от начала гребка (а не от середины захвата) до конца гребка, назови это моим "почти" и своим сильно движется, и не путай больше народ. ;D

Григор от Мая 14, 2009, 02:41:44 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:22:31 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 02:14:23 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:08:26 pm

Если у тебя кисть делает какие то движения или не остается на месте, то ты плывешь неправильно.

Вот и ты туда же! Но до сих пор никто мне не объяснил следующие два вопроса:

1. как это кисть умудряется, оставаясь на месте, создавать тягу?

2. как это получается, что кисть стоит, локоть выпрямляется, и, ВНИМАНИЕ (!!!) ходит назад? :o :o :o Я, конечно, тупой, и не имею права делать никаких умозаключений, т.к. у меня нету первого разряда. Но, мне кажется, что если кисть стоит и локоть, при этом, выпрямляется, то:

1. Он (локоть) уходит вперед, а не назад

2. Всё плечо уходит только вперед, а, следовательно, все разговоры о гребке плечом - абсолютная ТУФТА.

1. кисть это продолжение руки, она не движется, но создает опору и является тем, что давит на воду в большей степени по сравнению с предплечьем и плечом.

2. Я если честно не понял что ты имел ввиду. Локоть идет назад, в конце гребка рука разгибается в локтевом суставе, по отношению к локтю кисть остается неподвижна.

2.1. Локоть идет назад по отношению к дну бассейна и телу.

2.2. плечо идет в начале гребка вперед, а потом назад по отношению к телу и дну бассейна.

Когда мы говорим, что разгоняем кисть мы имеем ввиду, что за счет напряжения мышц плеча и широчайшей мышцы (главной отталкивающей силе нашего тела) даем разгон, но она не двигается.)

Вопрос состоит в следующем: вы утверждаете, что кисть стоит на месте, ПО ОТНОШЕНИЮ К ВОДЕ. Так? Отсюда два вопроса:

1. Как может кисть создавать тяговую силу, направленную ВПЕРЕД, если сама не будет двигаться НАЗАД? Вы, вообще, знакомы с третьим законом Ньютона?

2. Теперь допустим, что третий закон Ньютона не правильный, и кисть, в самом деле, стоит на месте. Ну, у Ньютона, тоже, не было первого разряда по плаванию, поэтому, вполне возможно, что он не прав ;). Я согласился, кисть стоит!!! Вопрос: как же локоть может, при стоячей кисти, выпрямляться, и еще, при этом,

двигаться назад, по отношению к воде (ко дну). Мой разум никак не может воспринимать эту картинку. Что, рука разрывается в лучезапястном суставе? Или как? Мой мозг (или, мои опилки) говорит, что если кисть по отношению ко дну бассейна стоит, а локоть, при этом, выпрямляется, то у этого самого локтя только один путь - ВПЕРЁД. Он, даже, стоять не может на месте (как утверждаю я), а, тем более, двигаться назад, как утверждает Бу. Он (локоть), по отношению ко дну бассейна, может двигаться только, исключительно вперёд. Другого я представить себе не могу.

-----  
Peter68 от Мая 14, 2009, 02:57:24 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 02:41:44 pm

Вы, вообще, знакомы с третьим законом Ньютона?

2. Теперь допустим, что третий закон Ньютона не правильный, и кисть, в самом деле, стоит на месте. Ну, у Ньютона, тоже, не было первого разряда по плаванию, поэтому, вполне возможно, что он не прав ...

Не мог удержаться:

"Будем использовать третий закон Ньютона. Первые два, суки, не сработали..."

М. Жванецкий.

-----  
Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:58:39 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 02:41:44 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:22:31 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 02:14:23 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:08:26 pm

Если у тебя кисть делает какие то движения или не остается на месте, то ты плывешь неправильно.

Вот и ты туда же! Но до сих пор никто мне не объяснил следующие два вопроса:

1. как это кисть умудряется, оставаясь на месте, создавать тягу?

2. как это получается, что кисть стоит, локоть выпрямляется, и, ВНИМАНИЕ (!!!) ходит назад ? :o :o :o Я, конечно, тупой, и не имею права делать никаких умозаключений, т.к. у меня нету первого разряда. Но, мне кажется, что если кисть стоит и локоть, при этом, выпрямляется, то:

1. Он (локоть) уходит вперёд, а не назад

2. Всё плечо уходит только вперёд, а, следовательно, все разговоры о гребке плечом - абсолютная ТУФТА.

1. кисть это продолжение руки, она не движется, но создает опору и является тем, что давит на воду в большей степени по сравнению с предплечьем и плечом.

2. Я если честно не понял что ты имел ввиду. Локоть идет назад, в конце гребка рука разгибается в локтевом суставе, по отношению к локтю кисть остается неподвижна.

2.1. Локоть идет назад по отношению к дну бассейна и телу.

2.2. плечо идет в начале гребка вперед, а потом назад по отношению к телу и дну бассейна.

Когда мы говорим, что разгоняем кисть мы имеем ввиду, что за счет напряжение мышц плеча и широчайшей мы кисти(главной отталкивающей силе нашего тела) даем разгон, но она не двигается.)

Вопрос состоит в следующем: вы утверждаете, что кисть стоит на месте, ПО ОТНОШЕНИЮ К ВОДЕ. Так? Отсюда два вопроса:

1. Как может кисть создавать тяговую силу, направленную ВПЕРЁД, если сама не будет двигаться НАЗАД? Вы, вообще, знакомы с третьим законом Ньютона?

2. Теперь допустим, что третий закон Ньютона не правильный, и кисть, в самом деле, стоит на месте. Ну, у Ньютона, тоже, не было первого разряда по плаванию, поэтому, вполне возможно, что он не прав ;). Я согласился, кисть стоит!!! Вопрос: как же локоть может, при стоячей кисти, выпрямляться, и ещё, при этом, двигаться назад, по отношению к воде (ко дну). Мой разум никак не может воспринимать эту картинку. Что, рука разрывается в лучезапястном суставе? Или как? Мой мозг (или, мои опилки) говорит, что если кисть по отношению ко дну бассейна стоит, а локоть, при этом, выпрямляется, то у этого самого локтя только один путь - ВПЕРЁД. Он, даже, стоять не может на месте (как утверждаю я), а, тем более, двигаться назад, как утверждает Бу. Он (локоть), по отношению ко дну бассейна, может двигаться только, исключительно вперёд. Другого я представить себе не могу.

Перечитай мое сообщение ещё раз. Потому что про отношение чего либо к воде я не писал. Вода подвижна в отличии от дна или бортов бассейна, ты даже этого понять не можешь? :) Тебе Бу написал, что 20-30 см. Я их тоже опускаю не более. Двигается тело в воде в большей степени, а не рука :) А тело двигается за счет того, что толкаешь воду назад по сути. Короче сделай упражнение. Встань за предметом, на который ты можешь опереться как при гребке и начни на него давить как будто делаешь гребок и ты увидишь, что двигается тело, а рука и локоть идут чуть назад, т.к. в воде за счет инерции ты движешься вперед более резко, то не успеваешь заметить, что у тебя по сути изменилось положение тела к дну, а локоть ушел назад :) Можешь резину потянуть, там это видно. Короче у тебя трабла ты продвижение тела в воде принимаешь за СИЛЬНОЕ ПРОДвижение локтя как я это вижу из твоих объяснений.

-----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 03:04:21 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 02:41:44 pm

Вопрос состоит в следующем: вы утверждаете, что кисть стоит на месте, ПО ОТНОШЕНИЮ К ВОДЕ. Так? Отсюда два вопроса:



Это Ты утверждаешь, я НИКОГДА такого не говорил. Более того я уже 3 раза объяснил тебе, что я говорил.

----

Григор от Мая 14, 2009, 03:06:40 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 02:40:16 pm

Завязывай уже дурку из себя строить, скелета ты смотрел, полоски там есть, посчитай на сколько у него уходит кисть от начала гребка (а не от середины захвата) до конца гребка, назови это моим "почти" и своим сильно движется, и не путай больше народ. ;D

Это ты внимательно посмотри на последний квадрат. Там жёлтыми точками отмечены начальное мест кисти и конечное. Сравни расстояние между ними с длиной плечевой кости. Оно больше длины плечевой кости Попова. Убедился? Это минимум пол метра, а не 20, и даже, не 30 см. И в этом и есть вся разница, уважаемый Бу! А теперь посмотри на красные точки: это начальное и конечное место локтя. Сравни расстояние между красными точками, с расстоянием между жёлтыми точками. У тебя же есть первый разряд, и у тебя получится! Между красными - в 10 раз меньше расстояние, чем между жёлтыми. Т.е, это, примерно, 5 см. Заметил, или нет? Это ты демагог, называющий движения локтя на 5 см - "ходуном ходит", а движение кисти на пол метра - "почти стоит". Т.е., по твоему 5 см, это больше чем 50 см..

А то, что ты фазу скольжения хочешь, упорно, сюда включить, это твоя личная беда. Десятый раз говорю, что я против этого, и чётко в начале говорил, о какой фазе гребка идёт речь: "2. После захвата начинается основной гребок...." И далее, по тексту. Можешь перечитать.

И ты стал спорить именно с этим, именно об этой фазе!!! Если же непонятки были, то можешь извиниться. Но, включать сюда фазу скольжения или захвата - не дам!!!

(<http://s44.radikal.ru/i105/0905/a2/34eccf085efb.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

----

Григор от Мая 14, 2009, 03:16:37 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:58:39 pm

Перечитай мое сообщение ещё раз.

Перечитал! И опять не понял. То ли это вопрос, то ли утверждение?!

----

Swimmer48 от Мая 14, 2009, 03:22:55 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 03:16:37 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 02:58:39 pm

Перечитай мое сообщение ещё раз.

Перечитал! И опять не понял. То ли это вопрос, то ли утверждение?!

Я тебе уже все расписал. Литл бу тебе уже стопицот раз написал, чтобы ты понял это нужно ощутить в воде.

Думаю моих объяснений плюс объяснений одного и того же разными словами от Литл Бу более чем достаточно, чтобы сообразить что и как.

----

Little\_boo от Мая 14, 2009, 03:39:40 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 03:06:40 pm

Это ты внимательно посмотри на последний квадрат. Там жёлтыми точками отмечены начальное мест кисти и конечное. Сравни расстояние между ними с длиной плечевой кости. Оно больше длины плечевой кости Попова. Убедился? Это минимум пол метра, а не 20, и даже, не 30 см. И в этом и есть вся разница, уважаемый Бу!

Ну, хочется тебе чтобы это было пол метра пусть будет, мне то все равно - понимаешь? ;)

Я просто вижу гребок от начало до конца, а ты с середины. А ведь начало так важно - оно определяет весь основной гребок. Нет начала - нет конца, нет гребка.

(<http://s53.radikal.ru/i139/0905/b2/694948fdac0a.jpg>)

Я вижу 20-30см, и буду видеть. А ты полметра, метр, хоть все 2 - это больше я это не обсуждаю, не интересно толочь одно и тоже.

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 03:06:40 pm

А теперь посмотри на красные точки: это начальное и конечное место локтя. Сравни расстояние между красными точками, с расстоянием между жёлтыми точками. У тебя же есть первый разряд, и у тебя получится! Между красными - в 10 раз меньше расстояние, чем между жёлтыми. Т.е, это, примерно, 5 см.

И это я тебе уже говорил, ты ОТРЕЗАЛ начало гребка. Нет начала - нет конца, нет гребка, нет продвижения. Это я тоже больше обсуждать не буду, я уже все показал и рассказал. Хочешь - пойми, не хочешь - теряй время.

(<http://s55.radikal.ru/i147/0904/34/f1829ad7910b.jpg>)

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 03:06:40 pm

Заметил, или нет? Это ты демагог, называющий движения локтя на 5 см - "ходуном ходит"

А то, что ты фазу скольжения хочешь, упорно, сюда включить, это твоя личная беда.

Нет, только на приведенных мною выше скринах видно движение локтя ВПЕРЕД более чем на 5см. Скольжение - 1 скрин, начало захвата (и то не самое) - второй скрин, последний основная фаза гребка. Хочешь видеть тут стоячий локоть (между вторым с крином и последним) - видь, мне все равно. Я это тоже больше не обсуждаю.

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 03:06:40 pm

Десятый раз говорю, что я против этого, и чётко в начале говорил, о какой фазе гребка идёт речь: "2. После

захвата начинается основной гребок.... "

И я тебе уже 10 раз сказал, что во второй фазе гребка локоть идет назад, во-первых, это видно. Во-вторых, ты им толкаешься, а вода не железная. Хочешь разделяй фазы гребка как хочешь, хочешь считай в них локоть не подвижным - это твои заморочки. Я не буду в 11 раз это обсуждать.

Движения кистей, локтей и всего остального относительно дна достаточно сложные, заморачиваться на них - ты себе мозг сломаешь, и так половину не видишь. По этому есть основы гребка, которые надо понимать и делать, тогда ты будешь плыть, а не месить воду.

Внимание: Картинку надо двигать, чтобы увидеть целиком, а не только скольжение. Вдруг, кто ещё в той теме не понял.

----  
Swimmer48 от Мая 14, 2009, 03:41:36 pm  
Продолжайте спорить, а я пошел плавать.

----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 03:42:36 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 03:41:36 pm  
Продолжайте спорить, а я пошел плавать.  
я вечером пойду, а то так с 9-го и не плавал

----  
Григор от Мая 14, 2009, 04:05:11 pm  
Короче так. Если мы будем говорить о всём гребке, от окончания скольжения до выноса кисти, то я с тобой полностью согласен. Локоть ходит очень даже существенно. А кисть, почти стоит.  
Только вот, я всё говорил именно о той фазе гребка, о которой говорил. А Важно это, или НЕ важно, это не тебе решать. Считаешь, что это не важно, так прямо и написал бы. Считаешь, что важно, только, рассматривать весь гребок, вместе с захватом и скольжением? Отлично! Открывай новую тему, и трынди об этом сколько влезет. Но, понимаю, тогда не с кем было бы спорить, показать своё Я!

----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 04:12:48 pm  
Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 04:05:11 pm  
Только вот, я всё говорил именно о той фазе гребка, о которой говорил. А Важно это, или НЕ важно, это не тебе решать. Считаешь, что это не важно, так прямо и написал бы. Считаешь, что важно, только, рассматривать весь гребок, вместе с захватом и скольжением? Отлично! Открывай новую тему, и трынди об этом сколько влезет. Но, понимаю, тогда не с кем было бы спорить, показать своё Я!  
Окстись.

Цитата: Григор от Апреля 27, 2009, 01:49:19 pm  
1. В начальной фазе гребка, в захвате, кисть движется, а локоть стоит на месте

....  
Я бы написал п.2. в следующей редакции:  
2. После захвата начинается основной гребок.  
Когда кинул руки вперед, за голову, при гребке представляешь, что в воде воткнуты столбики, как раз на уровне твоих локтей. Ты хватнулся за эти столбики обеими локтями, и приводишь в движение "рычаг": кисти вперед, плечевые суставы - назад, локти - на месте. И это, на протяжении всего гребка!!!

----  
Григор от Мая 14, 2009, 05:17:11 pm  
Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 04:12:48 pm  
Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 04:05:11 pm  
Только вот, я всё говорил именно о той фазе гребка, о которой говорил. А Важно это, или НЕ важно, это не тебе решать. Считаешь, что это не важно, так прямо и написал бы. Считаешь, что важно, только, рассматривать весь гребок, вместе с захватом и скольжением? Отлично! Открывай новую тему, и трынди об этом сколько влезет. Но, понимаю, тогда не с кем было бы спорить, показать своё Я!  
Окстись.

Цитата: Григор от Апреля 27, 2009, 01:49:19 pm  
1. В начальной фазе гребка, в захвате, кисть движется, а локоть стоит на месте

....  
Я бы написал п.2. в следующей редакции:  
2. После захвата начинается основной гребок.  
Когда кинул руки вперед, за голову, при гребке представляешь, что в воде воткнуты столбики, как раз на уровне твоих локтей. Ты хватнулся за эти столбики обеими локтями, и приводишь в движение "рычаг": кисти вперед, плечевые суставы - назад, локти - на месте. И это, на протяжении всего гребка!!!  
Ты "забыл" цитировать самое-самое первое предложение. А теперь я цитирую. Будь внимателен:

"Везде в учебниках говорится так: 1. В начальной фазе гребка, в захвате, кисть движется, а локоть стоит на месте..."

Понимаешь? Это в учебниках так говорится, а не я говорю. Я же, начал рассматривать, и оспаривать только второй пункт: "Именно второй пункт является ложной..."

И это, на протяжении всего гребка!!! - О, да, надо было уточнить ещё раз, что речь идёт о фазе, после захвата. Надо было написать так: "И это, на протяжении всего основного гребка". Я не знал, что перед каждым предложением надо это уточнять, а то - Бу забудет :)

Но, в общем, честно говоря, я допускаю, что не очень чётко сформулировано мной, и можно было запутаться. Хорошо, подумаю, как переделать, чтобы стало понятнее. Это очень не легко делать. Ладно, до вечера. Я тоже поехал плавать.

-----  
Swimmer48 от Мая 14, 2009, 05:26:23 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 04:05:11 pm

Короче так. Если мы будем говорить о всём гребке, от окончания скольжения до выноса кисти, то я с тобой полностью согласен. Локоть ходит очень даже существенно. А кисть, почти стоит.

Только вот, я всё говорил именно о той фазе гребка, о которой говорил. А Важно это, или НЕ важно, это не тебе решать. Считаешь, что это не важно, так прямо и написал бы. Считаешь, что важно, только, рассматривать весь гребок, вместе с захватом и скольжением? Отлично! Открывай новую тему, и тринди об этом сколько влезет. Но, понимаю, тогда не с кем было бы спорить, показать своё Я!

Не переходи на личности, что в теологии ты перешел на личности, что сейчас. Тебе пытаются показать и логически обосновать теорию гребка, а ты переходишь на личности ;D

-----  
Григор от Мая 14, 2009, 05:27:37 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 11:59:19 am

Система сверху падает в воду. Допустим, всё вышесказанное, тоже, бред, и противодействовать этому не возможно. Значит, после падения центр тяжести системы уйдёт под воду на определённую глубину, скажем, на 30 см. Ну, предположим, что расчёты так показали, и от этих 30 см никуда не денешься. Согласен? Хорошо! НО.... Мы же можем поднять плечи и голову (по отношению к своим прежним уровням), и опустив грудь, иметь те же самые 30 см глубины ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ СИСТЕМЫ. Т.е., одни части системы мы направляем, по возможности, вверх, другие - вниз, а центр тяжести, в результате, не меняет своего положения, и остаётся на глубине тех же 30 см. Но, во втором случае мы имеем более высокое положение нашего руля (головы), и гребущих элементов (плеч и рук). Ну, взамен этого, низкая грудь. Но, это терпимо, тем более, что:

Кстати, более доступное объяснение пришло в голову. Всё процитированное, в технике, одним словом называется "РЕАКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ". Это то, когда одна часть системы движется в одном направлении, и, за счёт этого, другая часть системы движется в обратном направлении. Вот, в космосе, в вакууме стартует ракета. Допустим, так? Ракета, это одна система, вместе с её топливом и кислородом, находящимся в баллонах. Если скажем, через час, после старта ракеты, продолжим рассматривать ракету и продукты горения топлива, вылетевшие из её сопла, как одну целую систему, то мы с удивлением обнаружим, что центр тяжести этой системы ни на миллиметр не двинулся с того места, где был до старта ракеты. Само тело ракеты, наверняка ушло на тысячи километров вперёд, зато продукты горения, ушли на десятки тысяч километров назад.

-----  
Григор от Мая 14, 2009, 05:31:24 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 14, 2009, 05:26:23 pm

Не переходи на личности, что в теологии ты перешел на личности, что сейчас. Тебе пытаются показать и логически обосновать теорию гребка, а ты переходишь на личности ;D

Переход на личности, это когда спрашивают "а кто ты такой?", вместо того, чтобы спорить о конкретных фактах и умозаключениях. Это Вы, с Бу, на каждом слове про разряд спрашиваете. Мол, если ты не МС, значит - реактивного движения в природе не существует. ;D

Кстати, ты ещё здесь? Иди в бассейн, и не забудь про неподвижные локти! ;D

-----  
Little\_boo от Мая 14, 2009, 05:36:34 pm

Нет, уж. Давай по порядку. А то выходит я крайний, когда ты на косячил. Не надо мне ничего уточнять, я уже себе все давно уточнил, наведи порядок у себя в голове.

И так:

1)

Цитировать

Везде в учебниках говорится так:

1. В начальной фазе гребка, в захвате, кисть движется, а локоть стоит на месте
  2. После захвата, в средней части гребка, кисть и локоть движутся назад вместе.
- Именно второй пункт является ложной.

Ты написал про захват, что локоть там стоит. И был с этим согласен, т.к. претензии у тебя ТОЛЬКО по второму пункту - второй фазе гребка.

2)

Цитировать

2. После захвата начинается основной гребок. Полусогнутая в локте рука представляет из себя рычаг, с двумя концами и точкой опоры посередине. Два конца рычага - кисть и плечевой сустав, а точка опоры - локоть. Эта точка опоры, т.е. локоть, остаётся совершенно неподвижной по отношению к воде. Во второй фазе гребка у тебя локоть опять не подвижен.

3)

Цитировать

Когда кинул руки вперед, за голову, при гребке представляешь, что в воде воткнуты столбики, как раз на уровне твоих локтей. Ты хватнулся за эти столбики обеими локтями, и приводишь в движение "рычаг": кисти вперед, плечевые суставы - назад, локти - на месте. И это, на протяжении всего гребка!!!  
И ещё раз ты говоришь о том, что локоть не подвижен во время ВСЕГО гребка, заметь ты тут говоришь о "Когда кинул руки вперед", так что не надо делать из меня дурака - ты говоришь про весь гребок целиком.

От каких слов ты теперь будешь отказываться? Предлагаю ото всех, потому что про захват не правильно, про весь гребок не правильно - это ты уже понял, осталась только "основная часть", но рано или поздно ты поймешь что и тут косяк.

----

Swimmer48 от Мая 14, 2009, 05:39:49 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 04:05:11 pm

Открывай новую тему, и тринди об этом сколько влезет. Но, понимаю, тогда не с кем было бы спорить, показать своё Я!

Это называется переход на личности.

Цитировать

Кстати, ты ещё здесь? Иди в бассейн, и не забудь про неподвижные локти! Grip

И это тоже переход на личности. И уже поплавал.

Я думаю Бу будет со мной солидарен, мы тут за то, чтобы на форуме было больше полезной и понятной информации, которая проверена опытным путем. Такой треп этому не способствует.

----

Little\_boo от Мая 14, 2009, 05:44:58 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 05:27:37 pm

Кстати, более доступное объяснение пришло в голову. Всё процитированное, в технике, одним словом называется "РЕАКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ". Это то, когда одна часть системы движется в одном направлении, и, за счёт этого, другая часть системы движется в обратном направлении. Вот, в космосе, в вакууме стартует ракета. Допустим, так? Ракета, это одна система, вместе с её топливом и кислородом, находящимся в баллонах. Если через, скажем, через час, после старта ракеты, продолжим рассматривать ракету и продукты горения топлива, вылетевшие из её сопла, как одну целую систему, то мы с удивлением обнаружим, что центра тяжести этой системы ни на миллиметр не двинулся с того места, где была до старта ракеты. Само тело ракеты, наверняка ушло на тысячи километров вперед, зато продукты горения, ушли на десятки тысяч километров назад. Где ты физику изучал? Опять накосячил ведь, сам поймешь где?

----

Григор от Мая 14, 2009, 05:52:41 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 05:44:58 pm

Где ты физику изучал? Опять накосячил ведь, сам поймешь где?

И в школе, и в институте. Кстати, по теоретической механике и математике не раз занимал призовые места на республиканских олимпиадах. Но, учёной степенью гордиться не могу, но, это только из-за развала СССР. А то, было очень сильное желание уйти после института в науку.

И так, где я накосячил, опять? ;D

----

Григор от Мая 14, 2009, 05:55:53 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 05:36:34 pm

От каких слов ты теперь будешь отказываться? Предлагаю ото всех, потому что про захват не правильно, про весь гребок не правильно - это ты уже понял, осталась только "основная часть", но рано или поздно ты поймешь что и тут косяк.

Если бы ты читал повнимательнее, то всё бы понял. Хотя, конечно, я мог сформулировать так, чтобы у тебя не было даже шанса, по другому понять. Но, понимаешь, очень много времени и букв требуется для этого. Но я попробую, и изменю.

----

Little\_boo от Мая 14, 2009, 07:25:13 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 05:55:53 pm

Если бы ты читал повнимательнее, то всё бы понял.

Мда, я по пунктам тебе расписал и ты в каждом из них сказал что локоть не подвижен, что я не так понял? На захвате - ты написал - не подвижен, в основной фазе - не подвижен, во всем гребке - не подвижен, и после этого Я что-то не понимаю? По-моему, это ты чего-то не понимаешь. ;)

Я все написанное как раз понял и написал, коротко и ясно:

Цитата: Little\_boo от Апреля 27, 2009, 02:09:29 pm

вообще не согласен

----

Григор от Мая 15, 2009, 12:19:21 am

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 07:25:13 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 05:55:53 pm

Если бы ты читал повнимательнее, то всё бы понял.

Мда, я по пунктам тебе расписал и ты в каждом из них сказал что локоть не подвижен, что я не так понял? На захвате - ты написал - не подвижен, в основной фазе - не подвижен, во всем гребке - не подвижен, и после этого Я что-то не понимаю? По-моему, это ты чего-то не понимаешь. ;)

Я все написанное как раз понял и написал, коротко и ясно:

Цитата: Little\_boo от Апреля 27, 2009, 02:09:29 pm

вообще не согласен

Ещё надо было добавить: "Я СКАЗАЛ!!!". Вот, если бы ты, с самого начала, пытался не оспорить, безальтернативным тоном, а объяснять, с чем ты "вообще не согласен", то дискуссия пошла бы совсем по другому руслу.

Не смотря ни на что, я, в какой то момент этой дискуссии понял ведь, что у тебя непонятки на счёт фаз. Да, мой стиль изложения тоже виновен в этом, отчасти. Но, разве в этом вся суть? Я, несколько раз, ведь, пытался внести ясность.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg122017#msg122017>

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg122683#msg122683>

И переспросил, согласен ли ты теперь, на счёт, именно, этой фазы. Можно же было, уже, понять, после этих уточнений. Но, нет, с тобой, этот номер бесполезен, потому, что ВАШЕ ВЕЛИЧЕСТВО уже сказали!!! Мне так и не удалось получить от тебя ответа, согласен ли ты с неподвижным локтём, именно в основной фазе гребка. Только сегодня, насколько я понимаю, ты уже чётко ответил, что даже в уточнённой мною фазе, которая отражена в приведённых мной рисунка, ты, всё равно, не видишь, что кисть ходит там на пол метра, а локоть - почти стоит. "....осталась только "основная часть", но рано или поздно ты поймешь что и тут косяк."

Вот теперь, после твоего прямого ответа, наша дискуссия на эту тему закончена. Т.к., заставить тебя видеть, я не могу, потому, что я не окулист. И, обещаю, что я не пойму, что ....и тут косяк.

----

Григор от Мая 15, 2009, 12:20:36 am

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 05:44:58 pm

Цитата: Григор от Мая 14, 2009, 05:27:37 pm

Кстати, более доступное объяснение пришло в голову. Всё процитированное, в технике, одним словом называется "РЕАКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ". Это то, когда одна часть системы движется в одном направлении, и, за счёт этого, другая часть системы движется в обратном направлении. Вот, в космосе, в вакууме стартует ракета. Допустим, так? Ракета, это одна система, вместе с её топливом и кислородом, находящимся в баллонах. Если через, скажем, через час, после старта ракеты, продолжим рассматривать ракету и продукты горения топлива, вылетевшие из её сопла, как одну целую систему, то мы с удивлением обнаружим, что центра тяжести этой системы ни на миллиметр не двинулся с того места, где была до старта ракеты. Само тело ракеты, наверняка ушло на тысячи километров вперёд, зато продукты горения, ушли на десятки тысяч километров назад.

Где ты физику изучал? Опять накосячил ведь, сам поймешь где?

Я, сам, не пойму, где накосячил. Может, поможешь, всё таки? Или, передумал? ;)

----

Little\_boo от Мая 15, 2009, 11:38:16 am

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 12:20:36 am

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 05:44:58 pm

Где ты физику изучал? Опять накосячил ведь, сам поймешь где?

Я, сам, не пойму, где накосячил. Может, поможешь, всё таки? Или, передумал? ;)

Да, примерно так же как и с рисованием силы архимеда для плеч, головы и рук.

Рассмотрение "реактивной тяги" в гребке, неподвижного локтя в основной фазе, идеальной ракеты в идеальном вакууме, высчитывание центра тяжести только для плеч, рук и головы - все это аля сферический конь в вакууме, а именно то чего в реальной жизни не бывает и не будет. Расписать на пальцах движение ракеты и её газов в реальных условиях, и пловца в воде - нельзя, можно лишь выделить основные принципы для понимания процесса. Мне этих принципов хватило, для того чтобы плыть батом полтос по 26, а ты рисуешь сферического коня в вакууме, споришь с тренером мирового масштаба - зачем?

----

Григор от Мая 15, 2009, 01:34:04 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 15, 2009, 11:38:16 am

Расписать на пальцах движение ракеты и её газов в реальных условиях, и пловца в воде - нельзя, можно лишь выделить основные принципы для понимания процесса.

Ты сам ответил на свои вопросы. Именно, в том то и дело, что а абсолютно реальных условиях, никакую задачу решать - нельзя. Поэтому в науке, для решения реальных задач, используют "моделирование", этой самой, задачи. И, как бы ты не относился к этому, верил, или не верил, но, в результате такого "рисования сферических коней", космические корабли в космосе стыкуются, ракеты точно попадают в цель, атомная бомба взрывается и, компьютер побеждает гроссмейстера.

Но, для правильного моделирования нужно глубокое знание законов природы, и, даже, научная интуиция. Надо уметь, в данной ситуации, выделять суть от оболочки. Только тогда ты можешь понять, какими параметрами реальности можно пренебречь, и в какой степени. Для одной задачи - можно коня представить сферическим, и, даже - "материальной точкой", а для другой задачи - никак нельзя. Более того, в разных этапах решения одной и той же задачи, то - можно, то, уже - нельзя.

Цитата: Little\_boo от Мая 15, 2009, 11:38:16 am

а ты рисуешь сферического коня в вакууме, споришь с тренером мирового масштаба - зачем?

1. Рассматривание неподвижного локтя в основной фазе даёт то, что мы начинаем понимать, что плечевая кость никакого участия не принимает в создании тягового усилия. Иначе говоря - не гребёт. По той, простой, причине, что на протяжении всего цикла (я, даже, не говорю, уже, только о гребке), в любом отрезке времени из этого цикла, плечо, в целом, движется только в направлении вперёд. Да, если верить скелету, то в каком то отрезке времени, какая-то часть плечевой кости (только небольшой участок плеча, ближе к локтю), движется назад на 5 см!!! Но даже в этом отрезке времени, ВСЁ плечо, ЦЕЛИКОМ (т.е. центр тяжести плечевой кости), всё равно движется вперёд. Вывод: НИ В КАКОМ ОТРЕЗКЕ ВРЕМЕНИ, НИ В КАКОМ СТИЛЕ ПЛАВАНИЯ, ПЛЕЧЕВАЯ КОСТЬ НЕ СОЗДАЁТ ТЯГОВУЮ СИЛУ, НАПРАВЛЕННУЮ ВПЕРЁД. Или, строго по научному: СИЛЫ РЕАКЦИИ ВОДЫ НА ПЛЕЧО, НИ В КАКОМ МГНОВЕНИИ ВРЕМЕНИ НЕ ИМЕЮТ СОСТАВЛЯЮЩУЮ, НАПРАВЛЕННУЮ ПО ОСИ ДВИЖЕНИЯ ПЛОВЦА. Отсюда вытекает ещё один вывод: ЕДИНСТВЕННЫМ ГРЕБУЩИМ ЭЛЕМЕНТОМ ДЛЯ ПЛОВЦА ЯВЛЯЕТСЯ СИСТЕМА "КИСТЬ + ПРЕДПЛЕЧЬЕ". Вот это основное, т.е. СУТЬ. Неподвижный, или, "почти неподвижный" локоть, это не суть, а только промежуточный пункт, для прихода к сути. И, если эти выводы, отмеченные заглавными, жирными буквами, для тебя не важны, то, могу только позавидовать тебе.

2. Рассмотрение реактивной силы. Любое движение какого либо элемента системы, по отношению к системе, рождает реактивную силу, действующую на остальную часть системы. И это так, даже в реальных условиях, даже для пловца, находящегося не в вакууме, а в воде, и даже, если пловец не сферический. Ракету в вакууме я привёл только как ЯРКИЙ пример, для того, чтобы ты понял суть реактивного движения.

Рассмотрим кролиста. При проносе кролист вынужден двигать рукой через сторону, т.к. анатомия человека не позволяет пронести руку прямолинейным движением, направленным чётко по оси пловца. Движение левой руки в сторону, при проносе, создаёт реактивную силу на остальное тело пловца, направленную вправо. Эта сила выбивает центр тяжести туловища пловца из оси движения. Пусть чуть-чуть, пусть на сантиметр, но выбивает. А теперь посчитай: 50м - 40 гребков, и при каждом гребке -по одному см. Получается - 40 см лишнего пути, а значит - примерно, 0,2 сек.. Плюс к тому, получается несколько зигзагообразное движение, вместо прямолинейного.

Насколько возрастает сопротивление воды при таком зигзаге - одному богу известно. Но, думаю, не мало. Так вот, у кролиста есть прекрасная возможность избежать этого зигзагообразного движения. Для этого у него есть другая, правая рука, которая в этот момент в воде, и должна грести. Вспомним, что при гребке, тоже, центр тяжести руки, движется в сторону от оси тела. Значит, правая, гребущая рука кролиста, тоже будет создавать на туловище, реактивную силу, но, направленную, уже, влево. После понимания всего этого, кролисту остаётся самая малость: чётко синхронизировать во времени эти два движение (пронос левой, и гребок правой рукой), чтобы реактивные силы "гасили" друг друга, и тело двигалось чётко - прямолинейно. Тренера это называют, по моему, "баланс тела". Одна рука в сторону - и другая в сторону. Одна рука во внутрь (как во второй половине проноса) и другая - во внутрь (как во второй части гребка). Одна - вверх, другая - вниз. И это всё, абсолютно одновременно, т.е. синхронно.

Я тут, немножко, упростил задачу, в смысле того, что, в реальности, при проносе левая рука, конечно же, двигается не в лево, а в лево-вверх, а при гребке, не в право, а в право-вниз. Но, это не отменяет существо вопроса.

Вот и Турецкий в своей лекции говорит, что у Попова "... начало захвата и начало проноса, совпадают, т.е. система, как бы, работает контр-фазами". Но для чего это нужно, он не объясняет, хотя, именно это и было бы интересно. Поэтому, объяснил я ;D. Еще, мне не понятно, почему Турецкий выдаёт это как ОСОБЕННОСТЬ Попова. Но, это, на самом деле, понятно. Не может же он говорить банальные вещи, про простой баланс тела. Ему надо удивить аудиторию, чем ни будь. Ведь аудитория для этого и собралась, чтобы удивится ;D. Понимаю, для тебя и это не интересно. А мне, очень интересно, и очень-очень важно.

-----  
Григор от Мая 15, 2009, 01:43:57 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 15, 2009, 11:38:16 am

споришь с тренером мирового масштаба - зачем?

Заметь, я спорю с ним не по вопросам тренировочного процесса, а по вопросам физики. Потому, что не думаю, что он, намного сильнее меня в знаниях законов механики, или гидродинамики. И спор то, не особый. Просто, он говорит о не существенных вещах. Знание о том, что кисть выходит из воды в том же месте, где и зашла, НИЧЕГО НЕ ДАЁТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ. На основании этого факта никакого вывода ты не сделаешь. После входа кисти в воду начинается скольжение, без гребка. Естественно, что кисть уходит далеко вперёд. Насколько далеко, зависит от работы ног, продолжительности скольжения, положения тела и т.д.. Потом, начинается гребок, и кисть идёт назад.

В результате, она может выходить из воды даже впереди того места, где зашла (если он дольше будет скользить). Ну и что??? Но, что это объясняет, что даёт человечеству? Ответ один - это пурга!!!

-----  
Swimmer48 от Мая 15, 2009, 01:54:53 pm  
Решается вопрос не помощи человечеству, а в том, чтобы быстрее проплыть.

-----  
Григор от Мая 15, 2009, 01:55:53 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 01:54:53 pm  
Решается вопрос не помощи человечеству, а в том, чтобы быстрее проплыть.  
Очень остроумно !!! :D :D :D

-----  
Swimmer48 от Мая 15, 2009, 02:22:26 pm  
Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 01:55:53 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 01:54:53 pm  
Решается вопрос не помощи человечеству, а в том, чтобы быстрее проплыть.  
Очень остроумно !!! :D :D :D  
Ну ты сам поднял вопрос о человечестве. Сам посмеялся над ним.

-----  
Григор от Мая 15, 2009, 02:40:27 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 02:22:26 pm  
Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 01:55:53 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 01:54:53 pm  
Решается вопрос не помощи человечеству, а в том, чтобы быстрее проплыть.  
Очень остроумно !!! :D :D :D  
Ну ты сам поднял вопрос о человечестве. Сам посмеялся над ним.  
Аууу, где ты? Ты о чём, вообще? ;D

-----  
Little\_boo от Мая 15, 2009, 02:52:40 pm  
Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 01:43:57 pm  
Цитата: Little\_boo от Мая 15, 2009, 11:38:16 am  
споришь с тренером мирового масштаба - зачем?  
Ответ один - это пурга!!!  
И я о том же, что Турецкий говорит - пургу, а ты придумал идеальную физическую теорию и сделал далеко идущие выводы. Странно, что многие внемлют каждому его слову, а не твоей теории? правда?

Только не заводи разговоры про кумиров.

Спиритмастер тоже думал, что я говорю пургу про старт, а как выясняется нет. Просто он не умеет делать старт, и видимо не слушал Турецкого, который это рассказывал, поэтому тупо не мог в это поверить, зато Боумена он цитирует наизусть.

-----  
Григор от Мая 15, 2009, 03:28:24 pm  
Цитата: Little\_boo от Мая 15, 2009, 02:52:40 pm  
Спиритмастер тоже думал, что я говорю пургу про старт, а как выясняется нет. Просто он не умеет делать старт, и видимо не слушал Турецкого, который это рассказывал, поэтому тупо не мог в это поверить, зато Боумена он цитирует наизусть.

1. Я за то, чтобы никого не цитировать ТУПО, а понять, и выделять содержание от шелухи.  
2. "Уметь" и "знать", это разные вещи. Можно уметь, не зная, и, можно знать - не умея. Вот дельфин, лучше тебя "умеет" плавать, но не знает, как это ему удаётся. Зато, и я и ты, больше него знаем и понимаем, как ему удаётся так быстро плыть.

-----  
Little\_boo от Мая 15, 2009, 05:01:48 pm  
Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 03:28:24 pm  
1. Я за то, чтобы никого не цитировать ТУПО, а понять, и выделять содержание от шелухи.  
опять 25. Я и процитировал, и объяснил, и на картинках показал, шелуху как раз ты нагоняешь.

-----  
Григор от Мая 15, 2009, 05:20:57 pm  
Цитата: Little\_boo от Мая 15, 2009, 05:01:48 pm  
Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 03:28:24 pm  
1. Я за то, чтобы никого не цитировать ТУПО, а понять, и выделять содержание от шелухи.

опять 25. Я и процитировал, и объяснил, и на картинках показал, шелуху как раз ты нагоняешь. Интересно, а какой вывод ты сделал из того факта, что Попов, после заходи кисти в воду, так офигительно скользит, что в итоге, кисть выходит из воды там же, где и зашла. Вот я, могу, специально для тебя, скользить так долго, что у меня кисть будет выходить не там же, где зашла в воду, а, даже на 10 метров впереди места входа. Сниму это на видик, и вышлю Турецкому. Пусть показывает и рассказывает о моём "чудо гребке" в своих следующих лекциях. И тебе вышлю оригинал, в хорошем качестве, раз это для тебя не шелуха. ;D

-----  
Swimmer48 от Мая 15, 2009, 07:10:52 pm

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 02:40:27 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 02:22:26 pm

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 01:55:53 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 01:54:53 pm

Решается вопрос не помощи человечеству, а в том, чтобы быстрее проплыть.

Очень остроумно !!! :D :D :D

Ну ты сам поднял вопрос о человечестве. Сам посмеялся над ним.

Аууу, где ты? Ты о чём, вообще? ;D

Цитировать

Просто, он говорит о не существенных вещах. Знание о том, что кисть выходит из воды в том же месте, где и зашла, НИЧЕГО НЕ ДАЁТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ.

Я об этом.

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 05:20:57 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 15, 2009, 05:01:48 pm

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 03:28:24 pm

1. Я за то, чтобы никого не цитировать ТУПО, а понять, и выделять содержание от шелухи.

опять 25. Я и процитировал, и объяснил, и на картинках показал, шелуху как раз ты нагоняешь.

Интересно, а какой вывод ты сделал из того факта, что Попов, после заходи кисти в воду, так офигительно скользит, что в итоге, кисть выходит из воды там же, где и зашла. Вот я, могу, специально для тебя, скользить так долго, что у меня кисть будет выходить не там же, где зашла в воду, а, даже на 10 метров впереди места входа. Сниму это на видик, и вышлю Турецкому. Пусть показывает и рассказывает о моём "чудо гребке" в своих следующих лекциях. И тебе вышлю оригинал, в хорошем качестве, раз это для тебя не шелуха. ;D

Если ты при этом проплывешь по результату попова, то многие начнут рассказывать. До того как твои теории не подтверждены фактами и не дают хорошего результата это все пустое. Турецкий с своими теориями подготовил многих пловцов мирового уровня и сам неплохо плавал. Ты же сам не можешь реализовать в себе, то о чем пишешь. Так к чему спорить с утверждениями человека, который добился с своими теориями больше чем ты со своими?)

Про картинку. Там, кстати, видно что кисть проходит как раз 20-30 см. Ну никак не полметра:) Там чтобы это понять есть полосочка белая, которая показывает, что тело продвинулось. Так от основной части гребка, до его окончания как раз 20-30 см.

-----  
Григор от Мая 15, 2009, 10:37:38 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 07:10:52 pm

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 02:40:27 pm

Просто, он говорит о не существенных вещах. Знание о том, что кисть выходит из воды в том же месте, где и зашла, НИЧЕГО НЕ ДАЁТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ.

Я об этом.

Понятно, что об этом. Меня интересует, ты серьёзно говоришь?

Понимаешь, я не ставлю смайлики там, где, просто, очевидно, что это - шутка!

Это не помогает человечеству плыть быстро! ;D ;D ;D Обрати внимание, я три смайлика поставил. Это означает, что надо смеяться, т.к. это юмор. Если не понял, переспроси, ещё раз объясню ;) )

-----  
Григор от Мая 15, 2009, 10:41:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 07:10:52 pm

Про картинку. Там, кстати, видно что кисть проходит как раз 20-30 см. Ну никак не полметра:) Там чтобы это понять есть полосочка белая, которая показывает, что тело продвинулось. Так от основной части гребка, до его окончания как раз 20-30 см.

Давай, сначала уточним, про какие картинки ты говоришь, и про какую фазу гребка? А то, Вы меня обвиняете, что я не понятно выражаюсь, а сам.... :)

-----  
Григор от Мая 15, 2009, 11:01:59 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 07:10:52 pm

Если ты при этом проплывешь по результату попова, то многие начнут рассказывать. До того как твои теории не подтверждены фактами и не дают хорошего результата это все пустое. Турецкий с своими теориями подготовил многих пловцов мирового уровня и сам неплохо плавал. Ты же сам не можешь реализовать в себе, то о чем



пишешь. Так к чему спорить с утверждениями человека, который добился с своими теориями больше чем ты со своими?)

Интересно, если Турецкий скажет, что Попов после старта мощно пукает, Вы тоже повторите это? Уверен, что да! Вот поэтому Малевич и нарисовал свой "Чёрный квадрат". Лучше этого нельзя было издеваться над людьми, которые ценят только, исключительно, авторитет. Пока он был неизвестным художником, его работы ругали все, кому не лень. А теперь он тешется нам миром: те же самые, умные критики ходят, и умным лицом комментируют эту х...ню, "видят" там глубокие смыслы. А всё потому, что автор этой х...ни, очень известный художник. Включайте свои, собственные мозги, ребята!!!

-----  
spiritmaster от Мая 15, 2009, 11:23:31 pm

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 11:01:59 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 07:10:52 pm

Если ты при этом проплывешь по результату попова, то многие начнут рассказывать. До того как твои теории не подтверждены фактами и не дают хорошего результата это все пустое. Турецкий с своими теориями подготовил многих пловцов мирового уровня и сам неплохо плавал. Ты же сам не можешь реализовать в себе, то о чем пишешь. Так к чему спорить с утверждениями человека, который добился с своими теориями больше чем ты со своими?)

Интересно, если Турецкий скажет, что Попов после старта мощно пукает, Вы тоже повторите это? Уверен, что да! Вот поэтому Малевич и нарисовал свой "Чёрный квадрат". Лучше этого нельзя было издеваться над людьми, которые ценят только, исключительно, авторитет. Пока он был неизвестным художником, его работы ругали все, кому не лень. А теперь он тешется нам миром: те же самые, умные критики ходят, и умным лицом комментируют эту х...ню, "видят" там глубокие смыслы. А всё потому, что автор этой х...ни, очень известный художник. Включайте свои, собственные мозги, ребята!!!

+1

-----  
spiritmaster от Мая 16, 2009, 12:04:54 am

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 09:46:14 am

Цитата: spiritmaster от Мая 14, 2009, 06:32:55 am

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)

Я тебе по секрету скажу, что если ты дурью не маялся, а делал что я говорю, или взял бы мою программу тренировок, которую я раньше плавал, за сезон разряд бы сделал. Хотя я думаю, ты просто дурачка из себя строишь, а сам дельное на ус наматываешь.

Кстати, ты пари-то по поводу старта заключать будешь или нет, или ты свои слова кидаешь тупо на ветер? А поняв, что громко крикнул - голову в карман?

мания величия, без всякого основания ...

а спорить не стану по одной причине, ты меня задел и я дал себе труд попробовать ... я сам проскользил пол бассейна ... вчера) и не с прыжка а из воды, не двинув ничем ни разу ...

и если ты, будучи кмс-ом предлагал спорить на деньги об этом ... для тебя то это просто халява! тебе в пору с твоими регалиями чуть не бассейн насквозь пролетать ...

не стыдно?

-----  
Reptilii от Мая 16, 2009, 12:40:37 pm

to admins:

думаю, что наши "активисты" засоряют ветки. на каждую отдельную налетают как мухи!

из-за :-Хвесьма важных комментариев :-Х, где они друг другу перемывают кости, нормальный текст уже даже очень сложно найти!!!

при этом "великие" слетаются, как правило, на чужие ветки.

я ничего личного против них не имею, поэтому предлагаю либо банить (шутка ;D), либо создать им отдельные ветки и назвать "здесь спорят григор swimmer литлбу и другие"

ну правда, господа, не захламляйте alma mater, я еще не дочитал до конца >:(

-----  
Swimmer48 от Мая 16, 2009, 12:46:17 pm

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 10:37:38 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 07:10:52 pm

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 02:40:27 pm

Просто, он говорит о не существенных вещах. Знание о том, что кисть выходит из воды в том же месте, где и зашла, НИЧЕГО НЕ ДАЁТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ.

Я об этом.

Понятно, что об этом. Меня интересует, ты серьёзно говоришь?

Понимаешь, я не ставлю смайлики там, где, просто, очевидно, что это - шутка!

Это не помогает человечеству плыть быстро! ;D ;D ;D Обрати внимание, я три смайлика поставил. Это означает, что надо смеяться, т.к. это юмор. Если не понял, переспроси, ещё раз объясню ;)

Т.к. многое из того, что ты пишешь с серьезным видом мне кажется смешным и абсурдным вполне можно было предположить, что и это не шутка.

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 11:01:59 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 07:10:52 pm

Если ты при этом проплывешь по результату попова, то многие начнут рассказывать. До того как твои теории не подтверждены фактами и не дают хорошего результата это все пустое. Турецкий с своими теориями подготовил многих пловцов мирового уровня и сам неплохо плавал. Ты же сам не можешь реализовать в себе, то о чем пишешь. Так к чему спорить с утверждениями человека, который добился с своими теориями больше чем ты со своими?)

Интересно, если Турецкий скажет, что Попов после старта мощно пукает, Вы тоже повторите это? Уверен, что да! Вот поэтому Малевич и нарисовал свой "Чёрный квадрат". Лучше этого нельзя было издеваться над людьми, которые ценят только, исключительно, авторитет. Пока он был неизвестным художником, его работы ругали все, кому не лень. А теперь он тешется нам миром: те же самые, умные критики ходят, и умным лицом комментируют эту х...ню, "видят" там глубокие смыслы. А всё потому, что автор этой х...ни, очень известный художник.

Включайте свои, собственные мозги, ребята!!!

никто не верит на слово, все проверено и доказано, плюс обосновано и не надо "если".

Цитата: spiritmaster от Мая 16, 2009, 12:04:54 am

Цитата: Little\_boo от Мая 14, 2009, 09:46:14 am

Цитата: spiritmaster от Мая 14, 2009, 06:32:55 am

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)

Я тебе по секрету скажу, что если ты дурью не маялся, а делал что я говорю, или взял бы мою программу тренировок, которую я раньше плавал, за сезон разряд бы сделал. Хотя я думаю, ты просто дурачка из себя строишь, а сам дельное на ус наматываешь.

Кстати, ты пари-то по поводу старта заключать будешь или нет, или ты свои слова кидаешь тупо на ветер? А поняв, что громко крикнул - голову в карман?

мания величия, без всякого основания ...

а спорить не стану по одной причине, ты меня задел и я дал себе труд попробовать ... я сам проскользил пол бассейна ... вчера) и не с прыжка а из воды, не двинув ничем ни разу ...

и если ты, будучи кмс-ом предлагал спорить на деньги об этом ... для тебя то это просто халява! тебе в пору с твоими регалиями чуть не бассейн насквозь пролетать ...

не стыдно?

Дурака, который при этом ещё и упрямится, когда ему по-человечески объясняют не стыдно и проучить, например спором на деньги.

Reptilii

+1. Только мы с Бу спорим для того, чтобы новички, которые читают эту тему не впадали в заблуждение от сообщений Григора и Спиритмастера. Бывает, что они приносят ценное на форум, например ссылки от спирита с фильмами это плюс ему. А вот забить на основы техники плавания, ко и прославлять боумэна это лишнее. Заметь, что споры ведутся там, где выдвигается теория весьма туманная и непроверенная и выдается за истину.

----

Григор от Мая 16, 2009, 01:42:44 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 16, 2009, 12:46:17 pm

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 10:37:38 pm

Просто, он говорит о не существенных вещах. Знание о том, что кисть выходит из воды в том же месте, где и зашла, НИЧЕГО НЕ ДАЁТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ.

Я об этом.

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 02:40:27 pm

Понятно, что об этом. Меня интересует, ты серьёзно говоришь?

Т.к. многое из того, что ты пишешь с серьезным видом мне кажется смешным и абсурдным вполне можно было предположить, что и это не шутка.

Нет, это очередной пример, как ты цепляешься за слова, с целью найти ошибки, и доказать, что я глуп. Скоро, начнёшь орфографические ошибки искать. Просто, видимо, вы, с Бу, спортсмены, до мозга костей. Вам кажется, что беседа - тоже, спорт, где нужно победить, обгонять, поставить на лопатки, разбить морду. Это не так, понимаешь? Если, даже ты докажешь, что я дурак, от этого не следует:

1. что ты умный. Вопрос о твоём интеллекте, всё равно, останется открытым.

2. и, что законы Ньютона - неверны. Потому, что Ньютон, уверяю, не мой прадед.

Люди беседуют в форумах не для того, чтобы победить, и стать чемпионом форума. Смысл беседы - узнать что-то новое друг от друга. Я, от Вас с Бу, много чего узнаю. Но, и Вы можете от меня узнать многое, если откажетесь от своей гордыни, и откроете, наконец, уши. Нужно очень не много: признать, что не только Вы имеете право рассуждать о плавании. Я неплохо разбираюсь в физике. Насколько я, уже, понял, намного лучше тебя, Бу и Турецкого, вместе взятых. Почему бы Вам, хотя бы, не задумываться о тех объяснениях, которые я даю, с точки зрения науки. Вдруг найдёте в них, что-то полезное!

-----  
Swimmer48 от Мая 16, 2009, 02:44:14 pm  
Цитата: Григор от Мая 16, 2009, 01:42:44 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 16, 2009, 12:46:17 pm  
Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 10:37:38 pm  
Просто, он говорит о не существенных вещах. Знание о том, что кисть выходит из воды в том же месте, где и зашла, НИЧЕГО НЕ ДАЁТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ.  
Я об этом.

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 02:40:27 pm  
Понятно, что об этом. Меня интересует, ты серьёзно говоришь?  
Т.к. многое из того, что ты пишешь с серьёзным видом мне кажется смешным и абсурдным вполне можно было предположить, что и это не шутка.

Нет, это очередной пример, как ты цепляешься за слова, с целью найти ошибки, и доказать, что я глуп. Скоро, начнёшь орфографические ошибки искать. Просто, видимо, вы, с Бу, спортсмены, до мозга костей. Вам кажется, что беседа - тоже, спорт, где нужно победить, обгонять, поставить на лопатки, разбить морду. Это не так, понимаешь? Если, даже ты докажешь, что я дурак, от этого не следует:

1. что ты умный. Вопрос о твоём интеллекте, всё равно, останется открытым.

2. и, что законы Ньютона - неверны. Потому, что Ньютон, уверяю, не мой прадед.

Люди беседуют в форумах не для того, чтобы победить, и стать чемпионом форума. Смысл беседы - узнать что-то новое друг от друга. Я, от Вас с Бу, много чего узнаю. Но, и Вы можете от меня узнать многое, если откажетесь от своей гордыни, и откроете, наконец, уши. Нужно очень не много: признать, что не только Вы имеете право рассуждать о плавании. Я неплохо разбираюсь в физике. Насколько я, уже, понял, намного лучше тебя, Бу и Турецкого, вместе взятых. Почему бы Вам, хотя бы, не задумываться о тех объяснениях, которые я даю, с точки зрения науки. Вдруг найдёте в них, что-то полезное!

У тебя с самого начала неверное представление о ситуации, все ищешь, что кто то цепляется и т.д. ну и так далее пошло неверное представление. Ты сейчас написал, что тебе виднее, что я думаю о том что ты тут пишешь ;D Это ещё одно забавное твое заблуждение. Ещё и прогнозируешь о том, что я начну делать. На счет услышать тебя. Я тебя читаю внимательно, а вот ты меня нет. Ещё раз задаю тебе вопрос. Твои теории дают прибавку в скорости соответственно в улучшении результата?Если нет, то нет смысла их обсуждать именно тут. Есть душевая.

-----  
Григор от Мая 16, 2009, 03:23:06 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 16, 2009, 02:44:14 pm

Ещё раз задаю тебе вопрос. Твои теории дают прибавку в скорости соответственно в улучшении результата?Если нет, то нет смысла их обсуждать именно тут. Есть душевая.

Я думал ты в курсе этого. Последние года два я работаю, только, на длинные дистанции. Так вот, на 800 метровке мои результаты выросли с 13 минут до 11.44 (на тренировке). При чём, два-три месяца назад было 12.06, и, резко улучшилось до 11.44 только после того, как мне тренерша рассказала про мою ошибку в гребке. Ошибка эта была, как раз, в том, что в средней части гребка я стремился двигать локоть по отношению к воде (или ко дну бассейна) ровно с той же скоростью, что и кисть. Т.е., я двигал всё предплечье назад, ПАРАЛЛЕЛЬНО САМОМУ СЕБЕ.

Потому, что до этого слышал описание правильного гребка именно такие, как Бу говорит: "...надо грести всей этой конструкцией".

Ещё один результат: месяца 4-5 назад проплыл полторашку на тренировке за 24 с чем-то. А месяц назад, два дня подряд, проплыл по 3 км., и оба раза из 46 минут. Правда, в конце апреля, в Дубне, проплыл полторашку за 22.57, что, в общем, не плохо, но учитывая 3 км за 46 мин на тренировке, мог бы и лучше. Обращаю внимание, что 23 минуты на полторашке, это точный аналог 30-и секунд на полтиннике. Т.е., я, можно сказать, выплыл полтинник из 30-и секунд.

-----  
spiritmaster от Мая 16, 2009, 05:17:46 pm

модератор есть здесь вообще?

людей которые ничего кроме ругани в форуме не пишут неплохо бы останавливать!  
докатались уже до оценки интеллекта и умственных способностей  
если кому-то, кроме ругани сказать нечего, то зачем ему быть на форуме?

-----  
spiritmaster от Мая 16, 2009, 05:18:59 pm

Цитата: Reptilii от Мая 16, 2009, 12:40:37 pm

to admins:

думаю, что наши "активисты" засоряют ветки. на каждую отдельную налетают как мухи!

из-за :-Хвесьма важных комментариев :-Х, где они друг другу перемывают кости,  
нормальный текст уже даже очень сложно найти!!!

при этом "великие" слетаются, как правило, на чужие ветки.

я ничего личного против них не имею, поэтому предлагаю либо банить (шутка ;D), либо создать им отдельные ветки и назвать "здесь спорят григор swimmer литлбу и другие"

ну правда, господа, не захламляйте alma mater, я еще не дочитал до конца >:(

+1 точно!!!

----

Swimmer48 от Мая 16, 2009, 05:41:22 pm

Цитата: Григор от Мая 16, 2009, 03:23:06 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 16, 2009, 02:44:14 pm

Ещё раз задаю тебе вопрос. Твои теории дают прибавку в скорости соответственно в улучшении результата? Если нет, то нет смысла их обсуждать именно тут. Есть душевая.

Я думал ты в курсе этого. Последние года два я работаю, только, на длинные дистанции. Так вот, на 800 метровке мои результаты выросли с 13 минут до 11.44 (на тренировке). При чём, два-три месяца назад было 12.06, и резко улучшилось до 11.44 только после того, как мне тренерша рассказала про мою ошибку в гребке. Ошибка эта была, как раз, в том, что в средней части гребка я стремился двигать локоть по отношению к воде (или ко дну бассейна) ровно с той же скоростью, что и кисть. Т.е., я двигал всё предплечье назад, ПАРАЛЛЕЛЬНО САМОМУ СЕБЕ.

Потому, что до этого слышал описание правильного гребка именно такие, как Бу говорит: "...надо грести всей этой конструкцией".

Ещё один результат: месяца 4-5 назад проплыл полторашку на тренировке за 24 с чем-то. А месяц назад, два дня подряд, проплыл по 3 км., и оба раза из 46 минут. Правда, в конце апреля, в Дубне, проплыл полторашку за 22.57, что, в общем, не плохо, но учитывая 3 км за 46 мин на тренировке, мог бы и лучше. Обращаю внимание, что 23 минуты на полторашке, это точный аналог 30-и секунд на полтиннике. Т.е., я, можно сказать, выплыл полтинник из 30-и секунд.

За 2 года ты наплавал базу, сейчас прорезался результат это нормально. Кстати, изменения в технике резки дают наоборот ухудшение результата в виду того, что мышцам надо ещё привыкнуть к новому движению. Так, что ты пожинаешь плоды не исправления техники, а результаты работы двухгодичной. Ну и сам результат не бог весть какой, если честно, за 2 года можно было доплыть и до 10 минут:) По тому, что я видел когда то у тебя в бате ты вполне можешь плыть и быстрее этой цифры при грамотном подходе.

Подобные нюансы в технике, о которых мы спорим имеют роль непосредственно, когда уровень результатов в твоём случае около кмса. Как совет, в связи с 3 трениями включи пробежки начни с 15 минут и доведи до 45 минут за тренировку. Поднимет общую выносливость, что на 800/1500 важно. Кстати, ответ на мой комментарий о картинках ты не ответил. Ты очень удобно отвечаешь на то, на что можешь ответить. В споре с Бу это тоже видно.

spiritmaster, Григор

Хватит уже думать, что все пытаются Вас обоих унизить и выставить дураками, а себя самих проявить в лучшем свете. Надоело уже. Плюс провокационные действия типа, куда глядят модераторы, меня обидели при этом сам подстрекал на то, чтобы тебе на прямую сказали свое мнение о том, что делаешь "не достойно благородного мужа" как говорил Конфуций.(это уже к спириту больше, за Григором такого не наблюдал)

----

Григор от Мая 16, 2009, 09:59:24 pm

Я здесь не встречал нецензурной брани. Кроме некоторых, конкретных слов, всё остальное - в норме. И более того, на 90 процентов, всё по теме. Так, что, кому не нравится - его проблема.

----

Григор от Мая 16, 2009, 10:03:53 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 16, 2009, 05:41:22 pm

Кстати, ответ на мой комментарий о картинках ты не ответил. Ты очень удобно отвечаешь на то, на что можешь ответить. В споре с Бу это тоже видно.

Может, ты не заметил, что я задал тебе уточняющий вопрос? Без этого, я не могу понять, о каких именно картинках ты говоришь:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg123356#msg123356>

----

Swimmer48 от Мая 16, 2009, 10:12:08 pm

Цитата: Григор от Мая 16, 2009, 10:03:53 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 16, 2009, 05:41:22 pm

Кстати, ответ на мой комментарий о картинках ты не ответил. Ты очень удобно отвечаешь на то, на что можешь ответить. В споре с Бу это тоже видно.

Может, ты не заметил, что я задал тебе уточняющий вопрос? Без этого, я не могу понять, о каких именно картинках ты говоришь:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg123356#msg123356>

Сорри, сидел с телефона думал, что отправил сообщение, а оказалось нет. Мой косяк. Я о этих

<http://s44.radikal.ru/i105/0905/a2/34eccf085efb.jpg> картинках

----

Григор от Мая 16, 2009, 11:11:09 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 07:10:52 pm

Про картинки. Там, кстати, видно что кисть проходит как раз 20-30 см. Ну никак не полметра:) Там чтобы это понять есть полосочка белая, которая показывает, что тело продвинулось. Так от основной части гребка, до его окончания как раз 20-30 см.

Посмотри на две жёлтые точки в самом последнем кадре? Одна точка, это то место, где была середина ладони в начале "основного гребка", а другая точка, её место в конце гребка, т.е. текущее место в этом кадре. Не знаю, я понятно выражаюсь? А теперь, расстояние между этим жёлтыми точками сравни с длиной плечевой кости этого скелета. Что больше? Можешь сравнить с длиной бедровой кости скелета, если тебе захочется так. Остается тебе мерить длину своей плечевой кости, или бедра, и, примерно прикинуть, насколько Попов выше тебя, и насколько его плечо, или бедро длиннее (или, короче) твоего. Напомню, рост Попова, примерно, 2 метра.

И, прошу, напиши о своих расчётах, а потом я напишу - свои.

----

Григор от Мая 16, 2009, 11:20:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 16, 2009, 05:41:22 pm

За 2 года ты наплавал базу, сейчас прорезался результат это нормально. Кстати, изменения в технике резки дают наоборот ухудшение результата в виду того, что мышцам надо ещё привыкнуть к новому движению. Так, что ты пожинаешь плоды не исправления техники, а результаты работы двухгодичной.

Согласен. Я и не настаиваю, что именно от этого нюанса пошло улучшение. Но, улучшение явно идёт, и явно от постепенного понимания подобных нюансов. Потому, что физухой я не занимаюсь **ВООБЩЕ!!! Я ЗАНИМАЮСЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ТЕХНИКОЙ**. Кстати, не поймите меня не правильно: я не говорю, что так и надо.

----

Григор от Мая 16, 2009, 11:28:16 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 16, 2009, 05:41:22 pm

Ну и сам результат не бог весть какой, если честно, за 2 года можно было доплыть и до 10 минут:) По тому, что я видел когда то у тебя в бате ты вполне можешь плыть и быстрее этой цифры при грамотном подходе.

Ну, ты задаёшь очень высокую планку. Мне не 12 лет, я не могу заниматься по 2 раза в день, и плыть по 13 км в сутки, и у меня нету тренера. И, смотря, ведь, с чем сравнивать. Можешь просмотреть протоколы ветеранских соревнований на сайте [www.swimmasters.ru](http://www.swimmasters.ru). 800-ку за 10 минут там очень мало кто плавёт. А, ведь, это бывшие, именитые спортсмены. Есть даже экс-рекордсмены мира, европы, россии, и, даже одна олимпийская чемпионка.

----

Swimmer48 от Мая 17, 2009, 11:20:41 am

Цитата: Григор от Мая 16, 2009, 11:11:09 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 15, 2009, 07:10:52 pm

Про картинку. Там, кстати, видно что кисть проходит как раз 20-30 см. Ну никак не полметра:) Там чтобы это понять есть полосочка белая, которая показывает, что тело продвинулось. Так от основной части гребка, до его окончания как раз 20-30 см.

Посмотри на две жёлтые точки в самом последнем кадре? Одна точка, это то место, где была середина ладони в начале "основного гребка", а другая точка, её место в конце гребка, т.е. текущее место в этом кадре. Не знаю, я понятно выражаюсь? А теперь, расстояние между этим жёлтыми точками сравни с длиной плечевой кости этого скелета. Что больше? Можешь сравнить с длиной бедровой кости скелета, если тебе захочется так. Остается тебе мерить длину своей плечевой кости, или бедра, и, примерно прикинуть, насколько Попов выше тебя, и насколько его плечо, или бедро длиннее (или, короче) твоего. Напомню, рост Попова, примерно, 2 метра.

И, прошу, напиши о своих расчётах, а потом я напишу - свои.

Вообще то нет:) Это конец начала гребка. 5 картинка это как раз начало второй фазы гребка. Если уж на то пошло, то и последняя картинка это не конец основной части гребка. Я так понимаю там рука уже выпрямлена у скелета, а это значит уже конец гребка сделан.

Цитата: Григор от Мая 16, 2009, 11:28:16 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 16, 2009, 05:41:22 pm

Ну и сам результат не бог весть какой, если честно, за 2 года можно было доплыть и до 10 минут:) По тому, что я видел когда то у тебя в бате ты вполне можешь плыть и быстрее этой цифры при грамотном подходе.

Ну, ты задаёшь очень высокую планку. Мне не 12 лет, я не могу заниматься по 2 раза в день, и плыть по 13 км в сутки, и у меня нету тренера. И, смотря, ведь, с чем сравнивать. Можешь просмотреть протоколы ветеранских соревнований на сайте [www.swimmasters.ru](http://www.swimmasters.ru). 800-ку за 10 минут там очень мало кто плавёт. А, ведь, это бывшие, именитые спортсмены. Есть даже экс-рекордсмены мира, европы, россии, и, даже одна олимпийская чемпионка.

Нет. Я сказал тебе планку помня сколько тебе лет и сколько ты тренируешься. 800 ку они плывут за 10 минут потому что наверняка не плавают толком. 10 минут классно будет, 10.30-11 минут за 2 года реальная цифра:)

Цитата: Григор от Мая 16, 2009, 11:20:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 16, 2009, 05:41:22 pm

За 2 года ты наплавал базу, сейчас прорезался результат это нормально. Кстати, изменения в технике резки дают наоборот ухудшение результата в виду того, что мышцам надо ещё привыкнуть к новому движению. Так, что ты пожинаешь плоды не исправления техники, а результаты работы двухгодичной.

Согласен. Я и не настаиваю, что именно от этого нюанса пошло улучшение. Но, улучшение явно идёт, и явно от постепенного понимания подобных нюансов. Потому, что физухой я не занимаюсь **ВООБЩЕ!!! Я ЗАНИМАЮСЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ТЕХНИКОЙ**. Кстати, не поймите меня не правильно: я не говорю, что так и надо.

Ты больше плаваешь, время в воде проводишь естественно ты себя в ней комфортней чувствуешь и иногда сам начинаешь ставить руку так как нужно, потому что прочувствовал это моменты мышцами. И до определенного этапа ты будешь улучшать сильно, а потом настанет тупик из которого ты будешь выходить как раз улучшением техники, поворотов и т.д.. А забивать на общую физуху глупо если ты стаер, сначала идет выносливость(база), а потом техника. Ты не удержишь эту технику всю 800, если будешь не вынослив.

----

Григор от Мая 17, 2009, 02:00:31 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 17, 2009, 11:20:41 am

Вообще то нет:) Это конец начала гребка. 5 картинка это как раз начало второй фазы гребка. Если уж на то пошло, то и последняя картинка это не конец основной части гребка. Я так понимаю там рука уже выпрямлена у скелета, а это значит уже конец гребка сделан.

Тогда, вопрос стоит в том, что назвать гребком. Надо дать определение.

Вот, я считаю, что гребком можно назвать все те фазы, где предплечье, в целом, движется назад, по отношению ко дну бассейна. Потому, что только в этом случае, реакция воды на предплечье направлена вперед. Когда же предплечье движается вперед, эта фаза не может быть гребком, просто, ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ.

На рисунках от первого до пятого видно, что один конец пердплечья (локоть) не движается, но, зато, второй конец (кисть) движается назад. Это означает, что всё предплечье, в целом, движается, имеено, назад. Значит это гребок, самый, что ни на есть, ПОЛНОЦЕННЫЙ.

Вот в фазах до моего первого рисунка (которые я пропустил в картинке), когда идёт фаза захвата, там, только кисть, чуть-чуть, движается назад. Но, ведь, локоть, при этом, движается вперед (как доказал Бу, на своих картинках). Значит, в фазе захвата, сама кисть - гребёт, но другие части предплечья - наоборот, двигаясь вперед, создают сопротивление. В целом, может быть, это тоже гребок. Даже, СКОРЕЕ ВСЕГО, это гребок, т.к. гребущая сили кисти, наверняка пересилит сопротивление остальной части предплечья. Но, всё же, это ещё не ПОЛНОЦЕННЫЙ ГРЕБОК, т.к. в нём участвует НЕ ВСЯ система "КИСТЬ-ПРЕДПЛЕЧЬЕ", а только её часть - КИСТЬ.

----

Swimmer48 от Мая 17, 2009, 02:28:48 pm

Цитата: Григор от Мая 17, 2009, 02:00:31 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 17, 2009, 11:20:41 am

Вообще то нет:) Это конец начала гребка. 5 картинка это как раз начало второй фазы гребка. Если уж на то пошло, то и последняя картинка это не конец основной части гребка. Я так понимаю там рука уже выпрямлена у скелета, а это значит уже конец гребка сделан.

Тогда, вопрос стоит в том, что назвать гребком. Надо дать определение.

Вот, я считаю, что гребком можно назвать все те фазы, где предплечье, в целом, движется назад, по отношению ко дну бассейна. Потому, что только в этом случае, реакция воды на предплечье направлена вперед. Когда же предплечье движается вперед, эта фаза не может быть гребком, просто, ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ.

На рисунках от первого до пятого видно, что один конец пердплечья (локоть) не движается, но, зато, второй конец (кисть) движается назад. Это означает, что всё предплечье, в целом, движается, имеено, назад. Значит это гребок, самый, что ни на есть, ПОЛНОЦЕННЫЙ.

Вот в фазах до моего первого рисунка (которые я пропустил в картинке), когда идёт фаза захвата, там, только кисть, чуть-чуть, движается назад. Но, ведь, локоть, при этом, движается вперед (как доказал Бу, на своих картинках). Значит, в фазе захвата, сама кисть - гребёт, но другие части предплечья - наоборот, двигаясь вперед, создают сопротивление. В целом, может быть, это тоже гребок. Даже, СКОРЕЕ ВСЕГО, это гребок, т.к. гребущая сили кисти, наверняка пересилит сопротивление остальной части предплечья. Но, всё же, это ещё не ПОЛНОЦЕННЫЙ ГРЕБОК, т.к. в нём участвует НЕ ВСЯ система "КИСТЬ-ПРЕДПЛЕЧЬЕ", а только её часть - КИСТЬ.

Ты снова хитришь и продолжаешь демагогию. Разговор был о положении кисти в 2 фазе гребка, а не в течении всего гребка:) Цель гребка продвинуть тело вперед, а не воду как ты пишешь. Я не понял фразу реакция воды. На картинке как течет вода вообще не видно, видно, что тело движается вперед. Картинки 1-5 начало гребка, они не могут быть полноценным гребком, потому что гребок это начало, середина и конец. Давай разбирать эту картинку не перескакивай на другие. Предплечье(локоть) вообще на месте стоит практически все фазы(относительно дна), но относительно тела оно меняет положение, движается(разгоняется кисть) за счет мышц плеча, широчайшей, но т.к. предплечье изменило свое положение(от дельты до начала кисти), то получается что кисть стоит на месте. В целом я тебе это написал в этом сообщении.

Цитировать

1. кисть это продолжение руки, она не движется, но создает опору и является тем, что давит на воду в большей степени по сравнению с предплечьем и плечом.

2. Я если честно не понял что ты имел ввиду. Локоть идет назад, в конце гребка рука разгибается в локтевом суставе, по отношению к локтю кисть остается неподвижна.

2.1. Локоть идет назад по отношению к дну бассейна и телу.

2.2. плечо идет в начале гребка вперед, а потом назад по отношению к телу и дну бассейна.

Когда мы говорим, что разгоняем кисть мы имеем ввиду, что за счет напряжение мышц плеча и широчайшей мы кисти(главной отталкивающей силе нашего тела) даем разгон, но она не движется:) ща тоже самое другими словами.

Вообще по хорошему должно быть ощущение, что ты как бы катишь под собой бочку, когда плывешь или канат. Попробуй оседлать дорожку, лечь на нее и перебирать руками под собой как будто лезешь по канату. Движение почувешь.

----

Григор от Мая 17, 2009, 04:08:05 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 17, 2009, 02:28:48 pm

Ты снова хитришь и продолжаешь демагогию. Разговор был о положении кисти в 2 фазе гребка, а не в течении

всего гребка:)

Картинки 1-5 начало гребка, они не могут быть полноценным гребком, потому что гребок это начало, середина и конец.

Здрасьте!!! Теперь оказывается, что в этих картинках не основная часть, а весь гребок. А, ведь, Бу меня обвинял, как раз, в обратном: что я не весь гребок нарисовал, а, только часть. Вот, цитата: "И это я тебе уже говорил, ты ОТРЕЗАЛ начало гребка."

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg123288#msg123288>

И, он несколько раз это повторил, в разных местах (можешь поискать сам). И ты, насколько понимаю, соглашался с ним, называя меня демагогом. Вы, уж, с ним, договоритесь, в чём меня обвиняете:

1. (вариант Бу): в том, что в рисунках отрезан начало гребка, и, поэтому не видно, что, в этом самом начале, локоть движется вперёд, а не стоит на месте.
2. (вариант Swimmer48): в том, что в рисунках, НАОБОРОТ, отражён ВЕСЬ гребок, что НЕ НУЖНО БЫЛО ДЕЛАТЬ.

И кто же, после этого, демагог, я, или - Вы ???

----

Григор от Мая 17, 2009, 04:16:33 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 17, 2009, 02:28:48 pm

Предплечье(локоть) вообще на месте стоит практически все фазы(относительно дна), но относительно тела оно меняет положение, двигается

Именно это я и доказываю. Повторяю, твоими же словами: "локоть вообще на месте стоит практически все фазы (ОТНОСИТЕЛЬНО ДНА)". Именно, ОТНОСИТЕЛЬНО ДНА. А, относительно тела, я ничего не говорил. Но, "все фазы", нарисованные на рисунке. Т.к. на ненарисованных фазах (скольжении), локоть не стоит, а движется вперёд.

Ещё один пример демагогии: ты, оказывается, со мной согласен, ;D ;D ;D но споришь, при чём, чуть ли не матерясь!!!

----

Swimmer48 от Мая 17, 2009, 05:10:40 pm

Цитата: Григор от Мая 17, 2009, 04:08:05 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 17, 2009, 02:28:48 pm

Ты снова хитришь и продолжаешь демагогию. Разговор был о положении кисти в 2 фазе гребка, а не в течении всего гребка:)

Картинки 1-5 начало гребка, они не могут быть полноценным гребком, потому что гребок это начало, середина и конец.

Здрасьте!!! Теперь оказывается, что в этих картинках не основная часть, а весь гребок. А, ведь, Бу меня обвинял, как раз, в обратном: что я не весь гребок нарисовал, а, только часть. Вот, цитата: "И это я тебе уже говорил, ты ОТРЕЗАЛ начало гребка."

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg123288#msg123288>

И, он несколько раз это повторил, в разных местах (можешь поискать сам). И ты, насколько понимаю, соглашался с ним, называя меня демагогом. Вы, уж, с ним, договоритесь, в чём меня обвиняете:

1. (вариант Бу): в том, что в рисунках отрезан начало гребка, и, поэтому не видно, что, в этом самом начале, локоть движется вперёд, а не стоит на месте.
2. (вариант Swimmer48): в том, что в рисунках, НАОБОРОТ, отражён ВЕСЬ гребок, что НЕ НУЖНО БЫЛО ДЕЛАТЬ.

И кто же, после этого, демагог, я, или - Вы ???

Опять ты выдал то, что я не писал за мои мысли:) Я согласился с тем, что кисть почти не подвижна, ты спорил именно с этим. С чего ты взял что я считаю, что не нужно было отражать весь гребок? Там отражена рабочая фаза начала гребка, когда уже скольжение прошло и пловец начал движение сгибая руку в локте. Смотри ты сейчас сам согласился, но я тебе скопировал, что я писал сначала, а это не противоречит моему предпоследнему сообщению.:)

Цитировать

У тебя, как и всех других, локоть стоит на месте, как вкопанный.

раз твоя фраза(про дно тут не говорится вообще ни слова.

Цитировать

Хотя и нарисовали тебе, и показали движение кисти, равное, как минимум 50 см.

два. с этим я тоже не согласен, уже объяснил выше почему

Цитировать

2. как это получается, что кисть стоит, локоть выпрямляется, и, ВНИМАНИЕ (!!!) ходит назад ? Shocked Shocked Shocked Я, конечно, тупой, и не имею права делать никаких умозаключений, т.к. у меня нету первого разряда. Но, мне кажется, что если кисть стоит и локоть, при этом, выпрямляется, то:

1. Он (локоть) уходит вперёд, а не назад

2. Всё плечо уходит только вперёд, а, следовательно, все разговоры о гребке плечом - абсолютная ТУФТА.

три. опять же я по этому пункту все объяснил. Локоть относительно тела назад, относительно дна на месте практически. Про плечо тоже самое.

Цитировать

## ПО ОТНОШЕНИЮ К ВОДЕ

четыре. Все таки ты часто меняешь системы координат.

Цитировать

Он (локоть), по отношению ко дну бассейна, может двигаться только, исключительно вперёд. Другого я представить себе не могу.

пять, все таки что ты доказываешь я никак не пойму.

Ты за 5 страниц 3 раза мнение изменил) Ненарисованные фазы обсуждать как то глупо в ключе наших последних сообщений, когда мы начали с тобой анализировать последнюю картинку, а не когда вы с Бу ещё без них спорили ;)

Цитировать

Если ты перестанешь забивать голову мусором, и начнешь думать об элементарных основах не объясняя их не чем

В этом я солидарен с бу.

----

Little\_boo от Мая 17, 2009, 07:54:09 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 16, 2009, 12:04:54 am

мания величия, без всякого основания ...

а спорить не стану по одной причине, ты меня задел и я дал себе труд попробовать ... я сам проскользил пол бассейна ... вчера) и не с прыжка а из воды, не двинув ничем ни разу ...

и если ты, будучи кмс-ом предлагал спорить на деньги об этом ... для тебя то это просто халява! тебе в пору с твоими регалиями чуть не бассейн насквозь пролетать ...

не стыдно?

Лол, ты чего дурачек? Я же не говорил, что это мой максимум, для сказал что 12,5-15м это просто норма для любого человека умеющего делать старт. Ты же с хамством пошел в сомненья, я тебе лишь научить хотел, а обучение нынче плавное. ;)

----

Little\_boo от Мая 17, 2009, 07:58:57 pm

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 10:37:38 pm

Это не помогает человечеству плыть быстро! ;D ;D ;D Обрати внимание, я три смайлика поставил. Это означает, что надо смеяться, т.к. это юмор. Если не понял, переспроси, ещё раз объясню ;)

Тебе не смайлики надо ставить, а плакать. Ты не понимаешь сути, это не то чего надо делать чтобы плыть быстро/правильно, это то что происходит когда человек плывет быстро, и он акцентирует на этом внимание, как на признаке правильной техники и высокой скорости.

Попов не скользил, чтобы кисть у него проваливалась всего на 20-30см, он ставил мировые рекорды в спринте, много ты видишь не нужного скольжения в его технике?

----

Григор от Мая 17, 2009, 10:00:42 pm

Swimmer48, ты окончательно запутался! Давай с самого начала:

Я утверждаю, что в следующих картинках видны следующие факты:

1. Локоть этого скелета практически не двигается по отношению ко ДНУ БАССЕЙНА.
2. Кисть этого скелета двигается по отношению ко ДНУ БАССЕЙНА, на расстояние, примерно равное длине бедренной кости скелета, т.е., примерно, 60 см.

Ответь пожалуйста, я в чём-то ошибаюсь, в этих двух утверждениях?

Это я дурак, демагог, и всё такое. Ты же не дамагог. Поэтому, прошу чётко и однозначно ответить на этот вопрос, относительно этой картины.

(<http://s44.radikal.ru/i105/0905/a2/34eccf085efb.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

----

Григор от Мая 17, 2009, 10:12:05 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 17, 2009, 07:58:57 pm

Цитата: Григор от Мая 15, 2009, 10:37:38 pm

Это не помогает человечеству плыть быстро! ;D ;D ;D Обрати внимание, я три смайлика поставил. Это означает, что надо смеяться, т.к. это юмор. Если не понял, переспроси, ещё раз объясню ;)

Тебе не смайлики надо ставить, а плакать. Ты не понимаешь сути, это не то чего надо делать чтобы плыть быстро/правильно, это то что происходит когда человек плывет быстро, и он акцентирует на этом внимание, как на признаке правильной техники и высокой скорости.

Попов не скользил, чтобы кисть у него проваливалась всего на 20-30см, он ставил мировые рекорды в спринте, много ты видишь не нужного скольжения в его технике?

Во первых не согласен, что это показатель. Могу разъяснить почему, если тебе интересно. Во вторых, если даже так, но это совсем другая тема, и не имеет отношение к технике самого гребка (основной части), а именно, к вопросу о том, стоит ли на месте локоть, или же, скользит назад, по отношению ко дну бассейна.



-----  
Swimmer48 от Мая 17, 2009, 10:44:44 pm  
Цитата: Григор от Мая 17, 2009, 10:00:42 pm

Swimmer48, ты окончательно запутался! Давай с самого начала:

Я утверждаю, что в следующей картинках видны следующие факты:

1. Локоть этого скелета практически не двигается по отношению ко ДНУ БАССЕЙНА.
2. Кисть этого скелета двигается по отношению ко ДНУ БАССЕЙНА, на расстояние, примерно равное длине бедренной кости скелета, т.е., примерно, 60 см.

Ответь пожалуйста, я в чём-то ошибаюсь, в этих двух утверждениях?

Это я дурак, демагог, и всё такое. Ты же не демагог. Поэтому, прошу чётко и однозначно ответить на этот вопрос, относительно этой картины.

(<http://s44.radikal.ru/i105/0905/a2/34eccf085efb.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

Я то как раз ни в чем не путался, потому что во всем года 3-4 назад разобрался ;D

1. да не двигается практически относительно дна бассейна
2. если брать с начала гребка, то специально для тебя я приложил к экрану линейку и получилось. Длина бедра этого скелета приблизительно 2 см, длина отрезка на первой желтой точки до второй желтой точки(фрагмент 5) равна 1.2см. Делаем вывод это 35см. Потому твой тезис неверен.

Далее:

Ты сейчас с п.1 согласилась. Я же оспорил, то что указал в предыдущем сообщении:

Цитата: Swimmer48 от Мая 17, 2009, 05:10:40 pm

Цитата: Григор от Мая 17, 2009, 04:08:05 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 17, 2009, 02:28:48 pm

Ты снова хитришь и продолжаешь демагогию. Разговор был о положении кисти в 2 фазе гребка, а не в течении всего гребка:)

Картинки 1-5 начало гребка, они не могут быть полноценным гребком, потому что гребок это начало, середина и конец.

Здрасьте!!! Теперь оказывается, что в этих картинках не основная часть, а весь гребок. А, ведь, Бу меня обвинял, как раз, в обратном: что я не весь гребок нарисовал, а, только часть. Вот, цитата: "И это я тебе уже говорил, ты ОТРЕЗАЛ начало гребка."

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg123288#msg123288>

И, он несколько раз это повторил, в разных местах (можешь поискать сам). И ты, насколько понимаю, соглашался с ним, называя меня демагогом. Вы, уж, с ним, договоритесь, в чём меня обвиняете:

1. (вариант Бу): в том, что в рисунках отрезан начало гребка, и, поэтому не видно, что, в этом самом начале, локоть движется вперёд, а не стоит на месте.
2. (вариант Swimmer48): в том, что в рисунке, НАОБОРОТ, отражён ВЕСЬ гребок, что НЕ НУЖНО БЫЛО ДЕЛАТЬ.

И кто же, после этого, демагог, я, или - Вы ???

Опять ты выдал то, что я не писал за мои мысли:))Я согласился с тем, что кисть почти не подвижна, ты спорил именно с этим. С чего ты взял что я считаю, что не нужно было отражать весь гребок? Там отражена рабочая фаза начала гребка, когда уже скольжение прошло и пловец начал движение сгибая руку в локте. Смотри ты сейчас сам согласился, но я тебе скопировал, что я писал сначала, а это не противоречит моему предпоследнему сообщению.:)

Цитировать

У тебя, как и всех других, локоть стоит на месте, как вкопанный.

раз твоя фраза(про дно тут не говорится вообще ни слова.

Цитировать

Хотя и нарисовали тебе, и показали движение кисти, равное, как минимум 50 см.

два. с этим я тоже не согласен, уже объяснил выше почему

Цитировать

2. как это получается, что кисть стоит, локоть выпрямляется, и, ВНИМАНИЕ (!!!) ходит назад ? Shocked Shocked Shocked Я, конечно, тупой, и не имею права делать никаких умозаключений, т.к. у меня нету первого разряда. Но, мне кажется, что если кисть стоит и локоть, при этом, выпрямляется, то:

1. Он (локоть) уходит вперёд, а не назад
  2. Всё плечо уходит только вперёд, а, следовательно, все разговоры о гребке плечом - абсолютная ТУФТА.
- три. опять же я по этому пункту все объяснил. Локоть относительно тела назад, относительно дна на месте практически. Про плечо тоже самое.

Цитировать

ПО ОТНОШЕНИЮ К ВОДЕ

четыре. Все таки ты часто меняешь системы координат.

Цитировать

Он (локоть), по отношению ко дну бассейна, может двигаться только, исключительно вперёд. Другого я представить себе не могу.

пять, все таки что ты доказываешь я никак не пойму.

Ты за 5 страниц 3 раза мнение изменил) Ненарисованные фазы обсуждать как то глупо в ключе наших последних сообщений, когда мы начали с тобой анализировать последнюю картинку, а не когда вы с Бу ещё без них спорили ;)

Цитировать

Если ты перестанешь забивать голову мусором, и начнешь думать об элементарных основах не объясняя их не чем

В этом я солидарен с бу.

Т.к. ты согласился сейчас со мной, то это говорит о том, что свои слова цитаты, которых я привел выше для тебя более не соответствуют действительности. А это говорит о том, что до этого ты был не согласен со мной теперь согласен. Т.к. я своих позиций не менял ни в одном сообщении в отличии от тебя. На это дискуссию я думаю стоит закрыть, т.к. ты теперь изменил свое ошибочное мнение указанное выше, на правильное (мое и бу). Если остались вопросы, то создай тему новую, либо попроси модераторов, чтобы перенесли в другую ветку.

-----  
Григор от Мая 18, 2009, 12:10:50 am

Цитата: Swimmer48 от Мая 17, 2009, 10:44:44 pm

Цитата: Григор от Мая 17, 2009, 10:00:42 pm

2. Кисть этого скелета двигается по отношению ко ДНУ БАССЕЙНА, на расстояние, примерно равное длине бедренной кости скелета, т.е., примерно, 60 см.

2. если брать с начала гребка, то специально для тебя я приложил к экрану линейку и получилось. Длина бедра этого скелета приблизительно 2 см, длина отрезка на первой желтой точки до второй желтой точки(фрагмент 5) равна 1.2см. Делаем вывод это 35см. Потому твой тезис неверен.

Специально для тебя увеличил последний кадр, скопировал в фотошопе бедро, повернул до горизонтального положения, и передвинул. Вот теперь сравни:

(<http://s60.radikal.ru/i170/0905/9e/33032e19cbf7.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

-----  
Григор от Мая 18, 2009, 12:21:29 am

И, знаешь чего? Даже не в том дело, что кисть ходит на 60 см, а в том, что она ходит в 10 раз (!!!!) больше, чем локоть. Это напрямую видно на последнем кадре.

Иными словами, механика гребка следующая:

1. роль предплечья: постоянно гребя по воде, непрерывно создавать опору, чтобы не дать локтю скользить назад, по отношению к бассейну

2. роль плечевой кости: используя эту неподвижность локтя (см. п.1), опираясь на эту "неподвижную опору" (локоть), приводящим движением плеча продвигать тело вперед.

-----  
Little\_boo от Мая 18, 2009, 08:40:19 am

Цитата: Григор от Мая 17, 2009, 10:12:05 pm

Во первых не согласен, что это показатель. Могу разъяснить почему, если тебе интересно. Во вторых, если даже так, но это совсем другая тема, и не имеет отношение к технике самого гребка (основной части), а именно, к вопросу о том, стоит ли на месте локоть, или же, скользит назад, по отношению ко дну бассейна.

Мы тебе от этом и говорим, что Турецкий проводит семинар по теме "Подготовка Чемпионов" для тренеров, которые наверно по лучше меня и тебя понимают в плавании, и обращает их внимание на нюансы, которые считает важным. А ты считаешь из шелухой и бредом, тут вопрос в понимании, если ты не понимаешь, значит тебе не хватает понимания более простых вещей. Что собственно мы и наблюдаем.

Это примерно тоже самое если бы тебе квантовую механику начали рассказывать в 5-том классе, а ты кричал это все не важные нюансы ваши шелуховые уравнения Шредингера, у нас тут дела по важнее закон тяготения и падающие яблоки.

-----  
Григор от Мая 18, 2009, 09:28:47 am

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 08:40:19 am

если ты не понимаешь, значит тебе не хватает понимания более простых вещей. Что собственно мы и наблюдаем.

Молодец! Ты ещё раз доказал, что я глупый. Но, я же в этом и так, уже, признался. Теперь, полагаю, начнёшь доказывать, что ты умный.

Я так понимаю, по теме ты уже всё сказал, и нечего добавить?

-----  
Swimmer48 от Мая 18, 2009, 09:42:36 am

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 12:10:50 am

Цитата: Swimmer48 от Мая 17, 2009, 10:44:44 pm

Цитата: Григор от Мая 17, 2009, 10:00:42 pm

2. Кисть этого скелета движется по отношению ко ДНУ БАССЕЙНА, на расстояние, примерно равное длине бедренной кости скелета, т.е., примерно, 60 см.

2. если брать с начала гребка, то специально для тебя я приложил к экрану линейку и получилось. Длина бедра этого скелета приблизительно 2 см, длина отрезка на первой желтой точки до второй желтой точки(фрагмент 5) равна 1.2см. Делаем вывод это 35см. Потому твой тезис неверен.

Специально для тебя увеличил последний кадр, скопировал в фотошопе бедро, повернул до горизонтального положения, и передвинул. Вот теперь сравни:

(<http://s60.radikal.ru/i170/0905/9e/33032e19cbf7.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

Ага теперь скопированная кость толще чем просто увеличенная) И точки стали вдруг огромны. Не стоило картинку увеличивать. Так менее понятно.

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 09:28:47 am

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 08:40:19 am

если ты не понимаешь, значит тебе не хватает понимания более простых вещей. Что собственно мы и наблюдаем.

Молодец! Ты ещё раз доказал, что я глупый. Но, я же в этом и так, уже, признался. Теперь, полагаю, начнёшь доказывать, что ты умный.

Я так понимаю, по теме ты уже всё сказал, и нечего добавить?

Вот опять где ты увидел, что доказали, что ты глуп?) А то что ты начинаешь зачем то объяснять и заморачиваться на том, что не нужно, а вот про важные вещи забываешь это факт. Я тебе это в кролевой теме про ноги писал. Тут тоже самое. Объясню тебе другими словами. Тебе нужно выкопать яму глубиной 5м, а ты начинаешь кору земли изучать и метод изготовления лопат. В итоге яма не выкопана, зато ты поспорил с копателями о строении земли)

Little\_boo от Мая 18, 2009, 09:57:59 am

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 09:28:47 am

Я так понимаю, по теме ты уже всё сказал, и нечего добавить?

А что если 11 раз повторю, ты поймешь? Тут уже от тебя требуется усилия, чтобы захотеть понять о чем тебе говорят и перестать строить из себя физика-гидродинамика.

Ты вот лучше скажи нам, почему ты стоишь на месте при гребке? Мы тут со Свимером в личке обсудили, к единому мнению не пришли, у тебя какой вариант?

Григор от Мая 18, 2009, 10:24:55 am

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 09:57:59 am

Ты вот лучше скажи нам, почему ты стоишь на месте при гребке? Мы тут со Свимером в личке обсудили, к единому мнению не пришли, у тебя какой вариант?

Ты будешь удивлён, но это от того, что у меня локоть скользит при гребке. ;D ;D ;D Я, по привычке, гребу всей рукой (предплечьем и плечом). Вот и получается, что чувствую огромное давление воды на всю руку, быстро устаю, а продвижения - нет. Потому, что не можешь ты двигаться вперёд, если твоё плечо движется назад, ПО ОТНОШЕНИЮ К БАССЕЙНУ (эту поправку ввёл позже).

Но, вообще-то, 30-31 гребок, за бассейн, с колобашкой, от бортика. Это слабо, конечно, но и не "стояние на месте", я думаю. А для скорости, нужна, ведь и, просто, быстрота в мышцах, которую в 40 лет не разовьёшь, и выносливость, и дыхалка (23 года курил), и ноги, которые у меня, практически, бездействуют, как справедливо заметил Роман. Не плохо бы иметь, также, рост - большой, и, тем более - тонкую талию. Добавим, ещё, и волосатость, и отвратительный, просто - плачевный старт с выходом, где все меня обгоняют уже на корпус. Из всего вышесказанного, к технике относятся только ноги (я ими не занимался, почти), и старты, повороты с выходом. А самым важным, я считаю, ноги. Года два назад, я, перед соревнованиям нашего фитнес клуба, по настоятельному совету одного инструктора, месяца два очень интенсивно работал на ногах. Перед стартом он дал такую инструкцию: изо всех сил молоти ногами, а руки должны, просто, успевать за ними, сколько смогут. В результате, на короткой воде, где нет тумбочек, а вода - до края бортиков, проплыл 50 м за 30,3 сек.. Потом бросил заниматься ногами, и результаты на спринте всё хуже и хуже.

Григор от Мая 18, 2009, 11:00:00 am

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 09:57:59 am

А что если 11 раз повторю, ты поймешь? Тут уже от тебя требуется усилия, чтобы захотеть понять о чем тебе говорят и перестать строить из себя физика-гидродинамика.

Почему строить? Я и есть физик.

Little\_boo от Мая 18, 2009, 11:15:38 am

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 10:24:55 am

Ты будешь удивлён, но это от того, что у меня локоть скользит при гребке. ;D ;D ;D Я, по привычке, гребу всей рукой (предплечьем и плечом). Вот и получается, что чувствую огромное давление воды на всю руку, быстро устаю, а продвижения - нет. Потому, что не можешь ты двигаться вперёд, если твоё плечо движется назад.

лол, и чем же тогда по твоему надо грести?

----

Григор от Мая 18, 2009, 12:31:21 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 11:15:38 am

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 10:24:55 am

Ты будешь удивлён, но это от того, что у меня локоть скользит при гребке. ;D ;D ;D Я, по привычке, гребу всей рукой (предплечьем и плечом). Вот и получается, что чувствую огромное давление воды на всю руку, быстро устаю, а продвижения - нет. Потому, что не можешь ты двигаться вперёд, если твоё плечо двигается назад. лол, и чем же тогда по твоему надо грести?

Гребок совершают ТОЛЬКО предплечье и кисть! Я уже сто пицот ;D раз это говорю, и последний раз - вчера: <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg123457#msg123457>

----

Swimmer48 от Мая 18, 2009, 12:38:05 pm

Григор опять себе противоречит.:)

----

Григор от Мая 18, 2009, 01:15:10 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 12:38:05 pm

Григор опять себе противоречит.:)

Где? Ёпрст!!!

----

Григор от Мая 18, 2009, 01:32:50 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 09:42:36 am

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 08:40:19 am

если ты не понимаешь, значит тебе не хватает понимания более простых вещей. Что собственно мы и наблюдаем.

Вот опять где ты увидел, что доказали, что ты глуп?

Вот это, отмеченное красным! Ты, действительно не понимаешь, что такие переходы на мою личность, преследуют только одну цель.

----

Peter68 от Мая 18, 2009, 01:50:46 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 12:31:21 pm

Гребок совершают ТОЛЬКО предплечье и кисть!

Григор, в таком случае, уточни пж., какие мышцы задействованы при гребке по твоему мнению.

----

Swimmer48 от Мая 18, 2009, 02:18:22 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 01:32:50 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 09:42:36 am

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 08:40:19 am

если ты не понимаешь, значит тебе не хватает понимания более простых вещей. Что собственно мы и наблюдаем.

Вот опять где ты увидел, что доказали, что ты глуп?

Вот это, отмеченное красным! Ты, действительно не понимаешь, что такие переходы на мою личность, преследуют только одну цель.

это не переход. Просто, повторяю ты пишешь часто абсурдные вещи в плане основ техники плавания и пытаешься объяснить более сложные имея ложное представление о простых потому тебе рекомендуют разобраться в простом, чтобы потом перейти на сложные и не смущать новичков неверными советами и представлением о технике. Объясню тоже самое еще другими словами. На примере. Приходит физик к кузнецу. Физик умеет ковать гвоздь. И в теории знает что происходит с металлом при изготовлении меча. И начинает рассказывать кузнецу как это он так делает и что не верно в его движений и как должно быть при этом сам умеет только простые вещи.

----

Little\_boo от Мая 18, 2009, 02:21:57 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 12:31:21 pm

Гребок совершают ТОЛЬКО предплечье и кисть!

сильно ;D

до полного абсурда осталось не много.

Тогда второй вопрос, а локоть по высоте тоже не подвижен? Если нет, то как он движется и когда.

----

Swimmer48 от Мая 18, 2009, 02:30:29 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 02:21:57 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 12:31:21 pm  
Гребок совершают ТОЛЬКО предплечье и кисть!  
сильно ;D  
до полного абсурда осталось не много.

Тогда второй вопрос, а локоть по высоте тоже не подвижен? Если нет, то как он движется и когда.  
после таких фраз он обычно говорит, что там где то не уточнял что то или его опять не так поняли.

----  
Little\_boo от Мая 18, 2009, 02:34:49 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 02:30:29 pm  
Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 02:21:57 pm  
Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 12:31:21 pm  
Гребок совершают ТОЛЬКО предплечье и кисть!  
сильно ;D  
до полного абсурда осталось не много.

Тогда второй вопрос, а локоть по высоте тоже не подвижен? Если нет, то как он движется и когда.  
после таких фраз он обычно говорит, что там где то не уточнял что то или его опять не так поняли.  
рано ещё, погоди. тут нет явного палева

----  
Григор от Мая 18, 2009, 02:44:17 pm  
Цитата: Peter68 от Мая 18, 2009, 01:50:46 pm  
Григор, в таком случае, уточни пж., какие мышцы задействованы при гребке по твоему мнению.  
Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 02:21:57 pm  
а локоть по высоте тоже не подвижен? Если нет, то как он движется и когда.  
Наконец-то, сквозь сарказм, услышал, ещё и реальные вопросы, относящиеся к теме.  
В принципе, я уже ответил на эти вопросы, по ходу нашей беседы. Но, сейчас я хочу ещё и нарисовать, чтобы  
всем стало предельно ясно, что я имею ввиду. Поэтому, не беритесь терпения. Это займёт некоторое время.

----  
Little\_boo от Мая 18, 2009, 02:46:30 pm  
Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 02:44:17 pm  
Наконец-то, сквозь сарказм, услышал, ещё и реальные вопросы, относящиеся к теме.  
В принципе, я уже ответил на эти вопросы, по ходу нашей беседы. Но, сейчас я хочу ещё и нарисовать, чтобы  
всем стало предельно ясно, что я имею ввиду. Поэтому, не беритесь терпения. Это займёт некоторое время.  
не рисовать не надо, как движется локоть и куда я знаю, мне интересно как ты себе представляешь движения  
локтя. Как ты утверждаешь он вперед назад не движется, движется ли он вверх/низ, вправо/влево?

----  
Григор от Мая 18, 2009, 04:10:46 pm  
Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 02:46:30 pm  
не рисовать не надо, как движется локоть и куда я знаю, мне интересно как ты себе представляешь движения  
локтя. Как ты утверждаешь он вперед назад не движется, движется ли он вверх/низ, вправо/влево?  
По отношению к чему? К телу, или к бассейну?

----  
Григор от Мая 18, 2009, 05:23:50 pm  
Пардон! Я уже понял вопрос. Я думал, ты спрашиваешь, не двигается ли он вперёд назад тоже, и недоумевал:  
"что, опять об этом?". ;) Так что, предыдущий, уточняющий вопрос снимаю.  
Вверх, вниз, вправо и влево он (локоть) двигается, оставаясь в одной и той же фронтальной плоскости. И, об этом  
я уже писал,  
здесь:  
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg122187#msg122187>  
потом, здесь:  
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg122713#msg122713>  
а сейчас, уже, и здесь! Это, уже три! Готов повторить ещё семь раз, я не жадный. Ты, только, спроси ;D

Вот цитата из второго места: "Ну, чтобы не придрались - уточним, что эта точка (локоть), всё таки, делает  
движения, но только в вертикальной плоскости, перпендикулярной оси тела пловца (сначала от оси, потом - к  
оси)."  
Но, как видим, всё ровно, нашёлся человек, и придрался. И сейчас будешь придирааться, говоря, что я сказал  
только про наружу и во внутрь, но не говорил про вверх-вниз.

----  
Григор от Мая 18, 2009, 05:37:19 pm  
Цитата: Peter68 от Мая 18, 2009, 01:50:46 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 12:31:21 pm

Гребок совершают ТОЛЬКО предплечье и кисть!

Григор, в таком случае, уточни пж., какие мышцы задействованы при гребке по твоему мнению.

Little\_boo не разрешил мне нарисовать для его вопроса. :) Но, для твоего вопроса - нарисую. Подождёшь?

Нет, конечно, могу и словами, и, мне кажется, ты и сам можешь догадаться. Но, с другой стороны, раз ты спрашиваешь, значит меня не понял. Поэтому, жди рисунков.

----

Swimmer48 от Мая 18, 2009, 05:45:46 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 05:37:19 pm

Цитата: Peter68 от Мая 18, 2009, 01:50:46 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 12:31:21 pm

Гребок совершают ТОЛЬКО предплечье и кисть!

Григор, в таком случае, уточни пж., какие мышцы задействованы при гребке по твоему мнению.

Little\_boo не разрешил мне нарисовать для его вопроса. :) Но, для твоего вопроса - нарисую. Подождёшь?

Нет, конечно, могу и словами, и, мне кажется, ты и сам можешь догадаться. Но, с другой стороны, раз ты спрашиваешь, значит меня не понял. Поэтому, жди рисунков.

чтобы перечислить мышцы рисунок не нужен:)

----

Little\_boo от Мая 18, 2009, 06:14:29 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 04:10:46 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 02:46:30 pm

не рисовать не надо, как движется локоть и куда я знаю, мне интересно как ты себе представляешь движения локтя. Как ты утверждаешь он вперед назад не движется, движется ли он вверх/низ, вправо/влево?

По отношению к чему? К телу, или к бассейну?

Мы же считали все ото дна, с какого фига вдруг опять всплыло тело?

Кстати, ещё вопрос. Ты уже согласен, что в начальной фазе захвата локоть движется вперед?

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 05:37:19 pm

Little\_boo не разрешил мне нарисовать для его вопроса. :) Но, для твоего вопроса - нарисую. Подождёшь?

Нет, конечно, могу и словами, и, мне кажется, ты и сам можешь догадаться. Но, с другой стороны, раз ты спрашиваешь, значит меня не понял. Поэтому, жди рисунков.

Я не запрещал, просто мне рисунок не нужен, я прошу на словах.

----

Little\_boo от Мая 18, 2009, 06:20:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 05:45:46 pm

чтобы перечислить мышцы рисунок не нужен:)

как тебе?

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5010.msg123519#msg123519>

Выхода нет - это понятно, уже секунда.

Ног нет - тоже вроде очевидно.

Но и руки по моему - мимо воды.

----

Григор от Мая 18, 2009, 06:25:32 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 05:45:46 pm

чтобы перечислить мышцы рисунок не нужен:)

А я не хочу, просто, перечислить. Я хочу показать и обосновать.

----

Swimmer48 от Мая 18, 2009, 06:29:34 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 06:25:32 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 05:45:46 pm

чтобы перечислить мышцы рисунок не нужен:)

А я не хочу, просто, перечислить. Я хочу показать и обосновать.

ты будешь обосновывать и показывать, то что давно известно?

----

Григор от Мая 18, 2009, 06:34:17 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 06:14:29 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 04:10:46 pm

По отношению к чему? К телу, или к бассейну?

Мы же считали все ото дна, с какого фига вдруг опять всплыло тело?

Я же ответил. И объяснил, что ошибся.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg123527#msg123527>

Причина ошибки, кстати, не правильно написанное тобою предложение. "ты утверждаешь он вперед назад не движется, движется ли он вверх/низ, вправо/влево?" Это две независимые предложения, которые ты, почему-то, соединил с помощью запятой. Это меня и сбило с толку.

Little\_boo, скажу прямо, это, вообще-то, не по мужски, придраться по мелочам, пытаюсь найти на мне пятно. Ты, просто, похож на утопающего, который за соломинку хватается. Почему бы не набраться мужества, и не признать, что ты чего-то недопонимал. В этом ничего зазорного нет.

-----  
Григор от Мая 18, 2009, 06:36:09 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 06:29:34 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 06:25:32 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 05:45:46 pm

чтобы перечислить мышцы рисунок не нужен:)

А я не хочу, просто, перечислить. Я хочу показать и обосновать.

ты будешь обосновывать и показывать, то что давно известно?

В принципе - да. Про участвующие мышцы Вы прекрасно знаете. Я могу только показать на рисунках, что это приводит, как раз, к той механике гребка, о которой я рассказал. Поэтому, рисовать мне придётся.

-----  
Swimmer48 от Мая 18, 2009, 06:37:26 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 06:20:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 05:45:46 pm

чтобы перечислить мышцы рисунок не нужен:)

как тебе?

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5010.msg123519#msg123519>

Выхода нет - это понятно, уже секунда.

Ног нет - тоже вроде очевидно.

Но и руки по моему - мимо воды.

Мимо воды, смазывается гребок, гусиная лапка делается и скорее всего идет движение кистью. И гибкости нет в пояснице, отсюда нет ног, но в тоже время плечи мягкие достаточно. Думаю в кроле все также в плане рук:)

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 06:34:17 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 06:14:29 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 04:10:46 pm

По отношению к чему? К телу, или к бассейну?

Мы же считали все ото дна, с какого фигуа вдруг опять всплыло тело?

Я же ответил. И объяснил, что ошибся.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg123527#msg123527>

Причина ошибки, кстати, не правильно написанное тобою предложение. "ты утверждаешь он вперед назад не движется, движется ли он вверх/низ, вправо/влево?" Это две независимые предложения, которые ты, почему-то, соединил с помощью запятой. Это меня и сбило с толку.

Little\_boo, скажу прямо, это, вообще-то, не по мужски, придраться по мелочам, пытаюсь найти на мне пятно. Ты, просто, похож на утопающего, который за соломинку хватается. Почему бы не набраться мужества, и не признать, что ты чего-то недопонимал. В этом ничего зазорного нет.

Да в своих ошибках всегда виноват кто то другой) только ты эту ошибку страницы 3 повторял:)

-----  
Swimmer48 от Мая 18, 2009, 06:44:04 pm

Цитата: Peter68 от Мая 18, 2009, 01:50:46 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 12:31:21 pm

Гребок совершают ТОЛЬКО предплечье и кисть!

Григор, в таком случае, уточни пж., какие мышцы задействованы при гребке по твоему мнению.

Миль пордон. В данном случае не будут задействованы мышцы, которые считаем гребковыми мы. У тебя будут только бицепс, трицепс, ну может ещё дельта, если ты вращаешь предплечьем) Так что нечего.

-----  
Григор от Мая 18, 2009, 06:55:24 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 06:44:04 pm

Цитата: Peter68 от Мая 18, 2009, 01:50:46 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 12:31:21 pm

Гребок совершают ТОЛЬКО предплечье и кисть!

Григор, в таком случае, уточни пж., какие мышцы задействованы при гребке по твоему мнению.

Миль пордон. В данном случае не будут задействованы мышцы, которые считаем гребковыми мы. У тебя будут только бицепс, трицепс, ну может ещё дельта, если ты вращаешь предплечьем) Так что нечего.

Ты забыл самое основное движение - приводящее движение плеча. Кисть и предплечье выполняют гребок, это

правда. Ты правильно указал мышцы. Но, кроме гребка, нужно, ведь, ещё продвинуть тело вперёд. Это движение выполняется приведением плеча (или, вращением плеча, если техника "с вращением плеча", а не "с приведением плеча"). Задействованные в этом движении мышцы, можешь перечислить ты сам.

Гребок (кистью и предплечьем) создаёт "неподвижный, к бассейну, локоть". А "приведение плеча", продвигает тело вперёд, опираясь на этот, неподвижный локоть. Усёк? :)

Little\_boo от Мая 18, 2009, 06:58:14 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 06:34:17 pm

Little\_boo, скажу прямо, это, вообще-то, не по мужски, придраться по мелочам, пытаюсь найти на мне пятно. Ты, просто, похож на утопающего, который за соломинку хватается. Почему бы не набраться мужества, и не признать, что ты чего-то недопонимал. В этом ничего зазорного нет.

Нет, я не утопающий потому, что я ничего не утверждаю и теории не толкаю. Ты начал с неподвижного локтя во время всего гребка, теперь уже перешел на не подвижность только во второй фазе. Получается, что с моим изначальным утверждением о движении в начале ты согласился.

Чтобы ты понял, что и во второй фазе это не верно, мне нужно как больше мелочей у тебя выяснить, тогда ты может и без моей помощи поймешь, что такого быть не может. Поэтому я тебя и спрашиваю:

- 1) Ты уже согласен, что локоть в начальной фазе гребка у попова не стоит на месте, а движется вперед?
- 2) Какие движения в других направлениях делает локоть по время второй фазы, когда он не подвижен (с твоей точки зрения по направлению вперед/назад) ?

Swimmer48 от Мая 18, 2009, 07:00:51 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 06:55:24 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 06:44:04 pm

Цитата: Peter68 от Мая 18, 2009, 01:50:46 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 12:31:21 pm

Гребок совершают ТОЛЬКО предплечье и кисть!

Григор, в таком случае, уточни пж., какие мышцы задействованы при гребке по твоему мнению.

Миль пордон. В данном случае не будут задействованы мышцы, которые считаем гребковыми мы. У тебя будут только бицепс, трицепс, ну может ещё дельта, если ты вращаешь предплечьем) Так что нечего.

Ты забыл самое основное движение - приводящее движение плеча. Кисть и предплечье выполняют гребок, это правда. Ты правильно указал мышцы. Но, кроме гребка, нужно, ведь, ещё продвинуть тело вперёд. Это движение выполняется приведением плеча (или, вращением плеча, если техника "с вращением плеча", а не "с приведением плеча"). Задействованные в этом движении мышцы, можешь перечислить ты сам.

Гребок (кистью и предплечьем) создаёт "неподвижный, к бассейну, локоть". А "приведение плеча", продвигает тело вперёд, опираясь на этот, неподвижный локоть. Усёк? :)

Стопэ. Ты сказал, что гребок осуществляет предплечье и кисть. Гребок-движение, которое продвигает тело вперед в воде. Не нужно ща снова искать оправдания и вилять. Как ты делал это все эти страницы. Это не по-мужски менять свое мнение по много раз. Учи мат. часть короче.

Little\_boo от Мая 18, 2009, 07:14:50 pm

Григор, пока ты думаешь над предыдущими вопросами, вот тебе ещё один, что успеть осознать и не затягивать узел на шее.

<http://www.youtube.com/watch?v=QNX8i--RIJE>

<http://www.youtube.com/watch?v=aJ8Mu7Xkp8U>

Тебе не кажется, что на видео человек делает как говорил Попов - разгоняет руку от начала гребка к концу, при чем в конце у него рука идет явно быстрее, чем он плывет? Что не может быть при не подвижном в воде локте.

Григор от Мая 19, 2009, 12:07:50 am

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 06:37:26 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 06:34:17 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 06:14:29 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 04:10:46 pm

По отношению к чему? К телу, или к бассейну?

Мы же считали все ото дна, с какого фигуа вдруг опять всплыло тело?

Я же ответил. И объяснил, что ошибся.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg123527#msg123527>

Причина ошибки, кстати, не правильно написанное тобою предложение. "ты утверждаешь он вперед назад не движется, движется ли он вверх/низ, вправо/влево?" Это две независимые предложения, которые ты, почему-то, соединил с помощью запятой. Это меня и сбило с толку.

Little\_boo, скажу прямо, это, вообще-то, не по мужски, придраться по мелочам, пытаюсь найти на мне пятно. Ты, просто, похож на утопающего, который за соломинку хватается. Почему бы не набраться мужества, и не признать,



что ты чего-то недопонимал. В этом ничего зазорного нет.

Да в своих ошибках всегда виноват кто то другой) только ты эту ошибку страницы 3 повторял:) Swimmer48, похвально твоё стремление защищать твоего подопечного. Но, ты опять чего-то перепутал. Эта ошибка произошла сегодня. Как же я мог 3 дня повторить? Разъясню: я один раз задал уточняющий вопрос, а потом, сразу же снял вопрос, т.к. подумав, догадался, что имел ввиду Бу, в не очень грамотно написанном им предложении. Так и написал, что "снимаю предыдущий вопрос. Не веришь, смотри самые верхние два поста на этой странице:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg123522#msg123522>

-----  
Григор от Мая 19, 2009, 01:21:58 am

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 07:00:51 pm

Гребок-движение, которое продвигает тело вперед в воде.

Приехали! Вот оно, оказывается, как всё запущено!!!

Никак нет, господин Swimmer48! Вот теперь, наконец-то я понял, в чём ты заблуждаешься. Но, если так заблуждается и физик - Бу, то я удивлён втройне!!!

Объясняю, на аналогии с техникой, а конкретно - корабля, т.к. термин "гребок" - взят из техники:

у корабельного винта гребущими элементами являются только лопасти. Никто не называет вал, на котором крутится этот винт - гребущим элементом. Иными словами, гребущий элемент, это та часть движителя, которая НЕПОСРЕДСТВЕННО ВЗАИМОДЕЙСТВУЯ С ВОДОЙ, получает от неё ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ИМПУЛЬС. Вал винта, НЕ КОНТАКТИРУЕТ С ВОДОЙ, НЕ ПОЛУЧАЕТ ОТ НЕЁ ИМУЛЬСА, А СЛЕДОВАТЕЛЬНО, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГРЕБУЩИМ ЭЛЕМЕНТОМ. Зато, если бы не Вал, то двигательный импульс не передавался бы кораблю. Этот импульс передаётся от ГРЕБУЩИХ ЭЛЕМЕНТОВ - ЛОПАСТЕЙ, через вал, через упорный подшипник - кораблю. И корабль, в результате двигается.

Теперь, как говорится, перейдём к нашим баранам. :) У пловца, точно так же, гребущим элементом может называться только та часть тела, которая непосредственно взаимодействуя с водой получает от воды ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ИМПУЛЬС. Вспомним, сразу же, что таковым, у пловца, является только, ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО, система "КИСТЬ-ПРЕДПЛЕЧЬЕ", по той, простой причине, что только кисть и предплечье двигаются по отношению к бассейну - назад. Понятно? Плечо же, а точнее, плечевая кость, двигается по отношению к бассейну ТОЛЬКО ВПЕРЕД. Естественно, что оно (плечо) не только не получает двигательного импульса от воды, но, даже, наоборот: оно, своим присутствием в воде создаёт ещё и дополнительное лобовое сопротивление, тормозящее пловца. Так, в чём же роль плеча? Ответ один: плечо - передающее звено между гребущим элементом (кисть + предплечье) и телом пловца. Оно, передаёт двигательный импульс от гребущего элемента - телу, аналогично ВАЛУ (!!!!!) корабельного винта. А для того, чтобы передавать, оно (плечо) должно ПРИВОДИТЬСЯ, (или крутиться, если техника не "с приведением плеча", а "с кручением").

Чтобы ещё больше всех рассмешить, скажу, даже, такую вещь: если бы плечо (плечевая кость с мясом ;D) пловца было бесконечно тонкое, было бы, вообще, идеально!!! Но, конечно, при этом, оно должно быть крепким, чтобы хорошо передавало импульсы от гребка - телу.

-----  
Григор от Мая 19, 2009, 01:39:17 am

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 06:58:14 pm

1) Ты уже согласен, что локоть в начальной фазе гребка у попова не стоит на месте, а движется вперед?

Во первых, не в начальной фазе гребка, а во время скольжения и начале захвата.

Во вторых, не "уже", а согласен с самого начала.

В третьих, я на этот вопрос тебе уже отвечал.

И в четвёртых, это абсолютно не важно. Я сам открыл тему, сам и решил, о какой фазе гребка вести речь. Если тебя интересуют другие фазы, отрой другую тему, и обсуждай это там. А здесь, не сори!

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 06:58:14 pm

2) Какие движения в других направлениях делает локоть по время второй фазы, когда он не подвижен (с твоей точки зрения по направлению вперед/назад) ?

Во первых, "во второй фазе гребка" - это твоё определение. Моё определение - "основной гребок".

Во вторых, не только с моей точки зрения, но и с точки зрения Swimmer48. Он, в отличие от тебя, видит это ;)

В третьих, отвечаю на твой вопрос: локоть в основной фазе, по отношению к бассейну двигается, сначала от оси тела, практически не меняя глубину, потом - к оси тела. Двигаясь к оси, он, в конце, ещё и вверх начинает идти.

При всём при этом, он, практически, остаётся на одной и той же фронтальной плоскости.

Что дальше?

-----  
Григор от Мая 19, 2009, 02:06:17 am

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 07:14:50 pm

Григор, пока ты думаешь над предыдущими вопросами, вот тебе ещё один, что успеть осознать и не затягивать узел на шее.

<http://www.youtube.com/watch?v=QNX8i--RIJE>

<http://www.youtube.com/watch?v=aJ8Mu7Xkp8U>

Тебе не кажется, что на видео человек делает как говорил Попов - разгоняет руку от начала гребка к концу

Я не думаю, а плавал!

Little\_boo, я поражаюсь! Ты, мастер спорта, ведь?! Почему вот эта фраза Попова, для тебя, как откровение? Ты,

уже который раз, в том числе и по другим темам, упоминаешь это, говоря, что так "Попов сказал". Ты это слышал, только, от Попова?

Это не он сказал, а это АЗБУКА ПЛАВАНИЯ!!! Тебе показать места на этом форуме, где я, года три назад всем новичкам это объяснял? Об этом миллион раз уже говорилось, и не только мной. И это верно не только в кроле, но и во всех способах плавания.

Могу даже объяснить, почему это так:

для гребка важна скорость кисти (или предплечья) по отношению НЕ КО ДНУ БАССЕЙНА, а К САМОЙ ВОДЕ. А вода, будучи, как известно, жидкостью, как только начинается гребок, начинает двигаться - убежать из под гребущего элемента (кисти и предплечья). Поэтому, кисть и предплечье, по отношению ко дну, должны всё время ускоряться, чтобы догнать этот убегающий поток, чтобы поддерживать свою скорость по отношению, именно, к ней (к воде). Иначе, вода убежит, опора о воду со стороны кисти и предплечья ослабнет, и, при приведении плеча не тело двинется вперёд, а ЛОКОТЬ ПРОСКОЛЬЗНЁТ НАЗАД.

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 07:14:50 pm

при чем в конце у него рука идет явно быстрее, чем он плывет? Что не может быть при не подвижном в воде локте.

А вот на счёт быстрее чем он плывёт, скажу так: кончай заниматься ерундой!!! У тебя радар есть, что ли?

Тебе легче мерить скорость руки по видеоролику :o :o :o, чем заметить на картинках со скелетом, что локоть стоит???

Но, я тебя обрадую: скорость кисти по отношению к телу ощутимо выше, чем скорость пловца - к бассейну. И какой вывод ты делаешь из этого. Смотри только, не запутайся - не прощу! :)

----

Peter68 от Мая 19, 2009, 08:17:31 am

Мог бы объяснить и проще: т.к. плечевой сустав пловца непрерывно двигается вперед, а кисть в активной фазе двигается назад относительно дна бассейна (иначе можно плыть только по течению), то на руке существует точка (не обязательно, кстати, точно локоть), которая остается неподвижной относительно дна бассейна. В активной фазе гребка, естественно. Всё, что выше этой точки, работает как тормоз, т. к. движется навстечу воде.

Только пользы в воде от этих знаний я пока не заметил.

Как и от попытки считать руку рычагом первого рода (качели типа доска-качалка, центр - локоть), а не рычагом третьего рода (пинцет), как оно есть на самом деле.

----

Григор от Мая 19, 2009, 09:24:45 am

Цитата: Peter68 от Мая 19, 2009, 08:17:31 am

т.к. плечевой сустав пловца непрерывно двигается вперед, а кисть в активной фазе двигается назад относительно дна бассейна (иначе можно плыть только по течению),

Тебе же русским языком, сто пицот раз объяснили, что кисть, у Попова, стоит на месте, потому, что он офигенно и реально круто опирается о воду. ;D

Цитата: Peter68 от Мая 19, 2009, 08:17:31 am

Всё, что выше этой точки, работает как тормоз, т. к. движется навстечу воде.

Ты что несёшь ересь!!! По твоему получается, что не вся рука гребёт? И вообще, как ты можешь что ни будь судить о плавании, если у тебя нет первого разряда?

А если серьёзно, то ты, как всегда, правильно всё понял. Остаётся, только, посмотреть на картинки, и, просто, увидеть в них, что неподвижной точкой является именно локоть:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg122657#msg122657>

И, объяснение этому, тоже, можно давать: только в этой точке рука сгибается и разгибается. Но, даже если без объяснений, это просто видно на картинках из видеороликов.

И даже, знаешь, я и с этим бы не стал спорить, если бы мне сказали, что неподвижным является не локоть, а другая точка, близкая к локтю. Почему? Потому, что основная суть во всём в этом, и основной, практический смысл, не в этом, а в том, чтобы понять, что НЕ ВСЯ рука гребёт!!!, как пишется во многих местах, и как говорит Бу.

----

Swimmer48 от Мая 19, 2009, 09:33:18 am

Григор, ну так движение ты создаешь за счет мышц в т.ч. и широчайших и грудных(лично я так делаю, а вот следуя твоей фразе ты гребущее движение(гребок) осуществляешь дельтой, трицепсом, бицепсом и мышцами предплечья), т.е. гребешь ты неверно:) и теории твои неверны.

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 12:07:50 am

Цитата: Swimmer48 от Мая 18, 2009, 06:37:26 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 06:34:17 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 18, 2009, 06:14:29 pm

Цитата: Григор от Мая 18, 2009, 04:10:46 pm

По отношению к чему? К телу, или к бассейну?

Мы же считали все ото дна, с какого фигуа вдруг опять всплыло тело?

Я же ответил. И объяснил, что ошибся.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg123527#msg123527>

Причина ошибки, кстати, не правильно написанное тобою предложение. "ты утверждаешь он вперед назад не движется, движется ли он вверх/низ, вправо/влево?" Это две независимые предложения, которые ты, почему-то, соединил с помощью запятой. Это меня и сбilo с толку.

Little\_boo, скажу прямо, это, вообще-то, не по мужски, придраться по мелочам, пытаюсь найти на мне пятно. Ты, просто, похож на утопающего, который за соломинку хватается. Почему бы не набраться мужества, и не признать, что ты чего-то недопонимал. В этом ничего зазорного нет.

Да в своих ошибках всегда виноват кто то другой) только ты эту ошибку страницы 3 повторял.)

Swimmer48, похвально твоё стремление защищать твоего подопечного. Но, ты опять чего-то перепутал. Эта ошибка произошла сегодня. Как же я мог 3 дня повторить? Разъясню: я один раз задал уточняющий вопрос, а потом, сразу же снял вопрос, т.к. подумав, догадался, что имел ввиду Бу, в не очень грамотно написанном им предложении. Так и написал, что "снимаю предыдущий вопрос. Не веришь, смотри самые верхние два поста на этой странице:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg123522#msg123522>

Ага, только до этого ты спорил ещё 3 дня прежде чем снять его. Я на стороне адекватности и здравого смысла, которого у тебя не вижу.

Цитата: Peter68 от Мая 19, 2009, 08:17:31 am

Мог бы объяснить и проще: т.к. плечевой сустав пловца непрерывно двигается вперед, а кисть в активной фазе движется назад относительно дна бассейна (иначе можно плыть только по течению), то на руке существует точка (не обязательно, кстати, точно локоть), которая остается неподвижной относительно дна бассейна. В активной фазе гребка, естественно. Всё, что выше этой точки, работает как тормоз, т. к. движется навстречу воде.

Только пользы в воде от этих знаний я пока не заметил.

Как и от попытки считать руку рычагом первого рода (качели, центр - локоть), а не рычагом третьего рода (пинцет), как оно есть на самом деле.

Да про пользу этих знаний мы уже устали ему говорить ;D

Цитировать

Он (локоть), по отношению ко дну бассейна, может двигаться только, исключительно вперед. Другого я представить себе не могу.

Это изначальное утверждение Григора. Напомню всем про это ;D

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 09:35:25 am

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 01:39:17 am

Во первых, не в начальной фазе гребка, а во время скольжения и начале захвата.

Во вторых, не "уже", а согласен с самого начала.

Нет, ты писал о неподвижности локтя в первой фазе и спорим с этим аж до 7-ой страницы этой темы:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.0>

Если ты забыл напомним:

Цитата: Григор от Апреля 27, 2009, 01:49:19 pm

Везде в учебниках говорится так:

1. В начальной фазе гребка, в захвате, кисть движется, а локоть стоит на месте
2. После захвата, в средней части гребка, кисть и локоть движутся назад вместе.

Именно второй пункт является ложной.

Цитировать

Little\_boo, я поражаюсь! Ты, мастер спорта, ведь?! Почему вот эта фраза Попова, для тебя, как откровение? Ты, уже который раз, в том числе и по другим темам, упоминаешь это, говоря, что так "Попов сказал". Ты это слышал, только, от Попова?

Нет, я лишь раз тебе напомнил, чтобы ты подумал. Ты отвлекаешься и разводишь многа букв, давай ближе к теме.

Цитировать

Но, я тебя обрадую: скорость кисти по отношению к телу ощутимо выше, чем скорость пловца - к бассейну. И я тебя обрадую, на роликах пловец делает захват, дальше локоть и кисть у него находятся на вертикальной линии - создавая тем самым максимальную площадь отталкивания от воды. И до выпрямления в локте кисть и локоть движутся с одной скоростью - разгоняя гребок. А значит до момента выпрямления руки скорость локтя и кисти одинакова. Так?

Это видно тут на 38-39 секунде:

<http://www.youtube.com/watch?v=aJ8Mu7Xkp8U>

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 09:37:39 am

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 09:24:45 am

Потому, что основная суть во всём в этом, и основной, практический смысл, не в этом, а в том, чтобы понять, что НЕ ВСЯ рука гребёт!!!, как пишется во многих местах, и как говорит Бу.  
В том-то и проблема, что у тебя не вся рука гребет именно поэтому ты плывешь полтос за 34. ;)

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 09:44:27 am

Цитата: Peter68 от Мая 19, 2009, 08:17:31 am

Мог бы объяснить и проще: т.к. плечевой сустав пловца непрерывно движется вперед, а кисть в активной фазе движется назад относительно дна бассейна (иначе можно плыть только по течению), то на руке существует точка (не обязательно, кстати, точно локоть), которая остается неподвижной относительно дна бассейна. В активной фазе гребка, естественно. Всё, что выше этой точки, работает как тормоз, т. к. движется навстречу воде.

Только пользы в воде от этих знаний я пока не заметил.

Как и от попытки считать руку рычагом первого рода (качели, центр - локоть), а не рычагом третьего рода (пинцет), как оно есть на самом деле.

ааааа жирный +1

----

Swimmer48 от Мая 19, 2009, 09:45:15 am

Little\_boo

Кстати, меня сейчас осенило почему он гребок смазывает. Он же не подключает широчайшие и грудные, потому что думает, что делает верно гребок, отсюда его траблы в технике. Я то счел, что просто физики ему не хватает чтобы сделать гребок верно, ан нет, это он нарочно стервец его портит ;D

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 09:51:32 am

Цитата: Swimmer48 от Мая 19, 2009, 09:45:15 am

Little\_boo

Кстати, меня сейчас осенило почему он гребок смазывает. Он же не подключает широчайшие и грудные, потому что думает, что делает верно гребок, отсюда его траблы в технике. Я то счел, что просто физики ему не хватает чтобы сделать гребок верно, ан нет, это он нарочно стервец его портит ;D

Я думаю, он ещё не дошел до реализации свое бреда в воде. Вообще я могу сделать видео с разбором скелета попова, где будет видно что он несет бред. Но времени надо много - у меня его нет, а картинки он не понимает. Ладно, щас ещё не большая раскадровка, если не поможет - то уже бесполезно.

----

Swimmer48 от Мая 19, 2009, 09:53:02 am

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 09:51:32 am

Цитата: Swimmer48 от Мая 19, 2009, 09:45:15 am

Little\_boo

Кстати, меня сейчас осенило почему он гребок смазывает. Он же не подключает широчайшие и грудные, потому что думает, что делает верно гребок, отсюда его траблы в технике. Я то счел, что просто физики ему не хватает чтобы сделать гребок верно, ан нет, это он нарочно стервец его портит ;D

Я думаю, он ещё не дошел до реализации свое бреда в воде. Вообще я могу сделать видео с разбором скелета попова, где будет видно что он несет бред. Но времени надо много - у меня его нет, а картинки он не понимает. Ладно, щас ещё не большая раскадровка, если не поможет - то уже бесполезно.

Ну может ты и прав. Но, что широчайшая не работает у него в воде это факт.

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 10:08:00 am

И так, то что на захвате локоть движется вперед григор одобрил, теперь "основная фаза".

Внимание... барабанная дробь...

(<http://foto.ixbt.com/photo/351453/5750m1AnNrobpJ/338220w.jpg>)

----

Григор от Мая 19, 2009, 10:54:27 am

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 09:51:32 am

Я думаю, он ещё не дошел до реализации свое бреда в воде.

Вот именно. До сих пор, я реализовал в воде именно Ваш бред. Отсюда и 34 сек. в батте.

Послушав такие "умные" наставления, я, видимо, подсознательно боялся продвигаться вперед. Потому, что, как только начинаю хорошо продвигаться, так, сразу чувствую, что плечо выключилось из гребка. А это, ведь, ОШИБКА! Надо же грести и плечом тоже. Вот и приходилось встать на месте, чтобы грести плечом, реализуя Ваш бред.

Swimmer48, и широчайшую - подключал, реализуя Ваш бред. Вот, когда реализую Свой бред, тогда и посмотрим результаты. И, при реализации этого, обещаю не забывать о подключении широчайшей, потому, что при этом, даже, не возможно об этом забыть.

----

Swimmer48 от Мая 19, 2009, 11:06:43 am  
Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 10:54:27 am  
Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 09:51:32 am

Я думаю, он ещё не дошел до реализации свое бреда в воде.

Вот именно. До сих пор, я реализовал в воде именно Ваш бред. Отсюда и 34 сек. в батте.

Послушав такие "умные" наставления, я, видимо, подсознательно боялся продвигаться вперед. Потому, что, как только начинаю хорошо продвигаться, так, сразу чувствую, что плечо выключилось из гребка. А это, ведь, ОШИБКА! Надо же грести и плечом тоже. Вот и приходилось встать на месте, чтобы грести плечом, реализуя Ваш бред.

Swimmer48, и широчайшую - подключал, реализуя Ваш бред. Вот, когда реализую Свой бред, тогда и посмотрим результаты. И, при реализации этого, обещаю не забывать о подключении широчайшей, потому, что при этом, даже, не возможно об этом забыть.

Слушай Григор, че ты мне мозг паришь я видел видео, где ты плывешь полтос баттом, широчайшей ты вообще не работаешь, если бы ты ей работал, то плыл бы лучше. Поверь мне со стороны виднее, что ты подключаешь, а что нет. Значит наши советы ты не использовал. либо попробовал у тебя не получилось и ты забил на это. Кстати, в добавление к этому, когда то давно я тебе писал тоже самое, что гребешь мимо воды, что недостаток гибкости и неверная работа ног. Единственное что ты исправил помягче стал руки проносить. За год где то это очень маленький прогресс в технике. Делай выводы.

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 11:17:58 am  
Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 10:54:27 am

Вот именно. До сих пор, я реализовал в воде именно Ваш бред. Отсюда и 34 сек. в батте.

Извини, но наш бред в воде не реализовал - это на видео четко видно, гребля мимо воды и руками, и ногами. Если бы реализовал мой бред, то на одних ногах бы плавал по 34 полтос.

Вот реально, если нормально организовать тренировочный процесс, то ты бы через 2-3 месяца плавал бы из 32-х, а на кубке россии в конце года из 30-ти. В следующем году в зависимости от упорства. Это просто факт, а пока ты занимаешь теми ощущениями, которых нет в природе и придумываешь не существующую технику - далеко ты не уйдешь.

----

Григор от Мая 19, 2009, 11:25:11 am  
Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 09:35:25 am

Нет, ты писал о неподвижности локтя в первой фазе и спорим с этим аж до 7-ой страницы этой темы:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.0>

Если ты забыл напоминую:

Цитата: Григор от Апреля 27, 2009, 01:49:19 pm

Везде в учебниках говорится так:

1. В начальной фазе гребка, в захвате, кисть движется, а локоть стоит на месте
2. После захвата, в средней части гребка, кисть и локоть движутся назад вместе.

Именно второй пункт является ложной.

А ты не вырывавай слова из контекста - тогда всё поймёшь. Я говорил это не от себя, а от учебников ("Везде в учебниках говорится так... и далее, по тексту"). А там это именно так объясняется, и имеется в виду движение не по отношению к бассейну, а по отношению к телу пловца. И я в этом не виноват. Это там (!) всё описывается в этой системе координат. А, в этой системе координат (как в объяснениях учебников) локоть, в самом деле, стоит в начале. И, только в начале. В этом я согласен с учебниками. А по второму пункту, не согласен с учебниками только в следующем: в средней части гребка кисть и локоть двигаться назад, но, (внимательно !!!) не вместе, не с одинаковой скоростью, а кисть опережает локоть в движении. Т.е. кисть движется назад с большей скоростью, чем локоть. Вот цитата из этого же места, если ты её пропустил:

"Всего этого возможно достичь только одним способом: опережающим движением кисти по отношению к локтю НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ГРЕБКА. Вот в этом была моя ошибка. Я думал, что кисть опережает локоть только на фазе захвата. На самом же деле, она должна опережать и в средней и в конечной фазе. Иначе, локоть начинает скользить по воде".

Далее, я пытался объяснить, что смысл этого, опережающего движения кисти по отношению к локтю (в системе координат, связанных с телом пловца), состоит в том, чтобы ПО ОТНОШЕНИЮ К БАССЕЙНУ локоть сделать неподвижным. Понимаешь, если по отношению к телу кисть не будет двигаться быстрее локтя, то по отношению к бассейну, локоть будет скользить, и гребок ослабнет.

Понимаю, это всё очень сложно для тебя. Но ты напрягись. :)

----

Swimmer48 от Мая 19, 2009, 11:27:45 am

короче опять новые объяснения пошли и оправдания. круг повторяется. пытается найти соринку в чужом глазу, бревна в своем не замечает.

----

Григор от Мая 19, 2009, 11:28:32 am  
Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 10:08:00 am

И так, то что на захвате локоть движется вперед григор одобрил, теперь "основная фаза".  
Внимание... барабанная дробь...  
Какая секунда ролика? Я не могу найти.

-----  
Little\_boo от Мая 19, 2009, 11:34:49 am

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 11:28:32 am

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 10:08:00 am

И так, то что на захвате локоть движется вперед григор одобрил, теперь "основная фаза".

Внимание... барабанная дробь...

Какая секунда ролика? Я не могу найти.

не помню, а какая разница?

Ты мне на вторую часть поста ответь, то что ты отмазываться от своих слов научился - это понятно.

А конкретно на это:

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 10:08:00 am

Цитировать

Но, я тебя обрадую: скорость кисти по отношению к телу ощутимо выше, чем скорость пловца - к бассейну.

И я тебя обрадую, на роликах пловец делает захват, дальше локоть и кисть у него находятся на вертикальной линии - создавая тем самым максимальную площадь отталкивания от воды. И до выпрямления в локте кисть и локоть движутся с одной скоростью - разгоняя гребок. А значит до момента выпрямления руки скорость локтя и кисти одинакова. Так?

Это видно тут на 38-39 секунде:

<http://www.youtube.com/watch?v=aJ8Mu7Xkp8U>

Только не надо в ответах мне писать красным, я и так не плохо вижу.

З.Ы. У меня ещё подготовлен материал, где видно что локоть проваливается и другого легендарного пловца. Так что ты получше продумай ответ на этот вопрос. Просто чем раньше ты поймешь, что ошибся, тем проще потом будет признаться.

-----  
Григор от Мая 19, 2009, 01:16:13 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 11:34:49 am

Только не надо в ответах мне писать красным, я и так не плохо вижу.

Да, судя по всему, у тебя оригинальное зрение, раз ты видишь, что на 38-й секунде твоего ролика, локоть уходит назад. Я на этом ролике ничего не замечаю. Но, не обращай на это внимание, продолжай свою демагогию.

Главное, что ты это видишь!

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 11:34:49 am

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 11:28:32 am

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 10:08:00 am

И так, то что на захвате локоть движется вперед григор одобрил, теперь "основная фаза".

Внимание... барабанная дробь...

Какая секунда ролика? Я не могу найти.

не помню, а какая разница?

Такая! Может, уже и до машенничества докатился? :)

-----  
Little\_boo от Мая 19, 2009, 01:33:47 pm

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 01:16:13 pm

Да, судя по всему, у тебя оригинальное зрение, раз ты видишь, что на 38-й секунде твоего ролика, локоть уходит назад. Я на этом ролике ничего не замечаю. Но, не обращай на это внимание, продолжай свою демагогию.

я тебя спросил про другое, ты читать умеешь? Я на этом ролике вижу уход локтя на любой секунде, но я тебя спросил конкретную вещь:

Цитировать

На ролике пловец делает захват, дальше локоть и кисть у него находятся на вертикальной линии - создавая тем самым максимальную площадь отталкивания от воды. И до выпрямления в локте кисть и локоть движутся с одной скоростью - разгоняя гребок. А значит до момента выпрямления руки скорость локтя и кисти одинакова.

Так?

-----  
Little\_boo от Мая 19, 2009, 02:07:58 pm

Ушел. :(

Ну, ладно. Тогда в догонку ещё вопрос в дополнение к предыдущему, ты уверен что не видишь провала локтя нигде на этом ролике?

Григор от Мая 19, 2009, 02:49:52 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 01:33:47 pm

На ролике пловец делает захват, дальше локоть и кисть у него находятся на вертикальной линии - создавая тем самым максимальную площадь отталкивания от воды. И до выпрямления в локте кисть и локоть двигаются с одной скоростью - разгоняя гребок. А значит до момента выпрямления руки скорость локтя и кисти одинакова. Так?

А ты сам-то понял, что спросил? Ты Оону и ту же ложь повторил два раза. Конечно, если верить первой лжи (отмечено красным), то и вторая (синяя), выходит, верна.

А теперь ты сам посмотри на того же самого Яна Торпа. Только в моих роликах качество намного лучше. Тут, хоть видна и кисть, и предплечье и локоть, в отличие от твоего ролика, где вместо руки виден, только, его след в воде ;D

(<http://s42.radikal.ru/i096/0905/78/cab9ec3a8504.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

Тебе, наверно, показалось, что в первых трёх кадрах предплечье движется параллельно себе. Я здесь, специально продолжил линии, чтобы ты убедился, что они сходятся, даже у первых трёх кадров, не говоря уже о последнем. Т.е., кисть двигается быстрее локтя (по отношению к телу пловца).

Да, ещё, хочу предотвратить очередной акт демагогии. ;) В этих моих картинках, на задней стенке бассейна - отметки. Локоть, вроде бы, скользит назад, по отношению к ним. Спешу объяснить, что это из-за очень крупного плана, очень большого расстояния от пловца до этой стенки бассейна и, из-за параллельного движения камеры, вместе с пловцом.

----

Григор от Мая 19, 2009, 02:50:29 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 02:07:58 pm

Ушел. :(

Ну, ладно. Тогда в догонку ещё вопрос в дополнение к предыдущему, ты уверен что не видишь провала локтя нигде на этом ролике?

Уточни слово "провал"?!

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 03:09:33 pm

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 02:50:29 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 02:07:58 pm

Ушел. :(

Ну, ладно. Тогда в догонку ещё вопрос в дополнение к предыдущему, ты уверен что не видишь провала локтя нигде на этом ролике?

Уточни слово "провал"?!

Уходит назад относительно воды, дна, дорожки - НЕ СТОИТ на месте во время основной фазы гребка.

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 02:49:52 pm

А ты сам-то понял, что спросил? Ты Оону и ту же ложь повторил два раза. Конечно, если верить первой лжи Я так понял ты с этим не согласен. Т.е. ты считаешь, что скорости так сильно разнятся, что кисть успевает провалиться на 50-60см за гребок, а локоть стоит на месте. Забавная версия. Но пусть будет.

Хотя конечно забавно слышать, что при гребке в пол метра мизерное расхождение в углах - так разнит скорость локтя и кисти. :)

(<http://i032.radikal.ru/0905/c3/8e2d9e018e9b.jpg>)

Кстати, что это за корыто на твоих скринах? Кстати, ты опять не сначала фазу гребка взял. ;)

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 02:49:52 pm

А теперь ты сам посмотри на того же самого Яна Торпа. Только в моих роликах качество намного лучше. Тут, хоть видна и кисть, и предплечье и локоть, в отличие от твоего ролика, где вместо руки виден, только, его след в воде ;D

Раз не видишь, что локоть и кисть движутся с одинаковой скоростью, то жду ответ на предыдущий вопрос: Если ли уход локтя назад у торпа на ролике?

----

Peter68 от Мая 19, 2009, 03:11:41 pm

А чего вы мучаетесь, смотрели бы здесь [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/3d\\_index.html](http://www.swimming.jp/3d_mv/3d_index.html)

Мне непонятно упорство Григора, если предплечье заняло оптимальное положение для отталкивания (перпендикулярно движению), зачем кисти обгонять локоть и портить это положение? Надо его сохранять, пока это возможно.

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 03:23:18 pm

Цитата: Peter68 от Мая 19, 2009, 03:11:41 pm

А чего вы мучаетесь, смотрели бы здесь [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/3d\\_index.html](http://www.swimming.jp/3d_mv/3d_index.html)

Мне непонятно упорство Григора, если предплечье заняло оптимальное положение для отталкивания (перпендикулярно движению), зачем кисти обгонять локоть и портить это положение? Надо его сохранять, пока это возможно.

правильно +1

Там нет полосочек показывающих линию дна, воды и дорожки, относительно которых Григор толкает теорию. А основы плавания, которые мы пытаемся донести он считает бредом, поэтому глядя на это он все равно не поймет.

----

Григор от Мая 19, 2009, 04:30:47 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 03:09:33 pm

Кстати, ты опять не сначала фазу гребка взял. ;)

Я отражал, только, ту часть гребка, о которой говорил ты: "дальше локоть и кисть у него находятся на вертикальной линии - создавая тем самым максимальную площадь отталкивания от воды. И до выпрямления в локте кисть и локоть двигаются с одной скоростью". И показал, сходящимися линиями, что предплечье крутится, а не двигается, только, поступательно. И это так, даже в первых трёх кадрах, то есть в части части части гребка ;D. Если отражу весь гребок, будет ещё хлеще! Это раз!

Если же рассматривать часть части части гребка, то, возможно, на короткое время, ПОЧТИ поступательное движение предплечья. Но, во первых, ключевое слово здесь - "ПОЧТИ". Во вторых, это не означает, что они, оба скользят назад. Наоборот, они, оба стоят на месте: локоть - чётко на месте, а кисть - ПОЧТИ на месте. В этот, короткий момент, система "кисть предплечье" созаёт гребковый импульс более, за счёт движения к оси тела, и создания гидродинамической подъёмной силы поворотами кисти. Но потом, с 3-го по 4-й кадр, кисть быстро наверстает упущенное.

----

Григор от Мая 19, 2009, 04:32:41 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 03:09:33 pm

Хотя конечно забавно слышать, что при гребке в пол метра мизерное расхождение в углах - так разнит скорость локтя и кисти. ;)

Опять передёргиваешь? Я разве говорил, именно, о сильном расхождении скоростей? Я говорил о постоянном опережении кистью предплечья.

----

Григор от Мая 19, 2009, 04:35:22 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 03:09:33 pm

Раз не видишь, что локоть и кисть движутся с одинаковой скоростью, то жду ответ на предыдущий вопрос: Если ли уход локтя назад у торпа на ролике?

Я уже ответил - НЭТ. :) И на твоём ролике этого не увидишь, даже если и будет. Этот ролик отвратительного качества.

----

Григор от Мая 19, 2009, 04:47:55 pm

Цитата: Peter68 от Мая 19, 2009, 03:11:41 pm

А чего вы мучаетесь, смотрели бы здесь [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/3d\\_index.html](http://www.swimming.jp/3d_mv/3d_index.html)

Мне непонятно упорство Григора, если предплечье заняло оптимальное положение для отталкивания (перпендикулярно движению), зачем кисти обгонять локоть и портить это положение? Надо его сохранять, пока это возможно.

Если будем заикливаться только на гребке, т.е. создании офигенной опоры, то, вообще-то, надо стоя на месте грести, при чём, как утверждает Бу, всей рукой, до самого плечевого сустава. Но, задача же не в этом, а в том, чтобы от этого гребка был ещё и толк, т.е. продвижение. Надо же, для этого, передать созданный импульс телу. И это не менее важная и задача подводного движения руки, чем сам гребок (создание опоры). Если механизма передачи нету, то, твой двигатель будет пахать, а машина не сдвинется с места ни на миллиметр.

Про мультяшек: я их не уважаю. Там весь гребок, всего три кадра. Ну, сделай паузу на первом (после захвата), а потом, на последнем (перед выходом), и увидишь, что предплечье крутится.

----

Григор от Мая 19, 2009, 04:53:00 pm

А теперь я задаю вопрос. Мне интерно мнение всех активных участников этой беседы:

- Если бы у Торпа, Попова и т.д. плечо (всё, от локтя до плечевого сустава) было тоненькое, как проволока, но такое же жёсткое, как в реальности, они бы от этого выиграли в скорости, или проиграли бы? При условии, что гребок остаётся точно таким же, как в реальности.

Ваше мнение???

----

Peter68 от Мая 19, 2009, 04:58:59 pm

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 04:53:00 pm

А теперь я задаю вопрос. Мне интерно мнение всех активных участников этой беседы:



- Если бы у Торпа, Попова и т.д. плечо (всё , от локтя до плечевого сустава) было тоненькое, как проволока, но такое же жёсткое, как в реальности ...

Тогда они выступали бы на Паралимпийских играх :)

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 05:02:41 pm

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 04:32:41 pm

Опять передёргиваешь? Я разве говорил, именно, о сильном расхождении скоростей? Я говорил о постоянном опережении кистью предплечья.

Бред полный ты говорил и говоришь, покажи мне где кисть у торпа опережает предплечье?

[http://www.virtual-swim.com/3d\\_mv/top\\_btn/free/2000wc\\_400/2000wc\\_400\\_s.html](http://www.virtual-swim.com/3d_mv/top_btn/free/2000wc_400/2000wc_400_s.html)

Только в когда локоть выходит из воды.

Вопрос: Ты видишь на 3Д модели, что кисть до того как локоть начинает выходить из воды, не опережает предплечье?

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 04:35:22 pm

Я уже ответил - НЭТ. :) И на твоём ролике этого не увидишь, даже если и будет. Этот ролик отвратительного качества.

Ролик достаточно качества, чтобы увидеть на нем все что надо.

(<http://s48.radikal.ru/i119/0905/cf/d65d10899c80.jpg>)

Вопрос: Тебе видно, что тут локоть уходит назад?

З.Ы. Жду ещё комментариев к скринам с Поповым, а то ты любишь замять, а потом втихаря поменять свое мнение.

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 05:04:29 pm

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 04:53:00 pm

А теперь я задаю вопрос. Мне интересно мнение всех активных участников этой беседы:

- Если бы у Торпа, Попова и т.д. плечо (всё , от локтя до плечевого сустава) было тоненькое, как проволока, но такое же жёсткое, как в реальности, они бы от этого выиграли в скорости, или проиграли бы? При условии, что гребок остаётся точно таким же, как в реальности.

Ваше мнение???

Догадайся до ответа сам, глядя на материалы выше.

----

dolphin от Мая 19, 2009, 06:50:59 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=1rQ8iEGd2jk&feature=related> ;D

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 06:56:11 pm

Цитата: dolphin от Мая 19, 2009, 06:50:59 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=1rQ8iEGd2jk&feature=related> ;D

баян ;D

----

Swimmer48 от Мая 19, 2009, 06:58:43 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 05:04:29 pm

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 04:53:00 pm

А теперь я задаю вопрос. Мне интересно мнение всех активных участников этой беседы:

- Если бы у Торпа, Попова и т.д. плечо (всё , от локтя до плечевого сустава) было тоненькое, как проволока, но такое же жёсткое, как в реальности, они бы от этого выиграли в скорости, или проиграли бы? При условии, что гребок остаётся точно таким же, как в реальности.

Ваше мнение???

Догадайся до ответа сам, глядя на материалы выше.

Никаких если. Я исхожу из реальных вещей, а не больших фантазий.

----

Swimmer48 от Мая 19, 2009, 06:59:49 pm

Цитата: dolphin от Мая 19, 2009, 06:50:59 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=1rQ8iEGd2jk&feature=related> ;D

тссс зачем григору это показывать. подорвет всю его концепцию, потому что более половины мышц, которые там показаны у него в гребке не участвуют.

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 07:57:00 pm

Ну, и чтобы совсем было весело, я нашел видео с ещё одним легендарным пловцом. Но, он видимо вообще плавать не умеет, судя по теории григора, потому что локоть у него уходит назад по полной программе:

(<http://foto.ixbt.com/photo/351453/5750m1AnNrobpJ/x78MPFwn7K/338366.jpg>)

Угадайте дети, как его зовут?

----

Swimmer48 от Мая 19, 2009, 08:03:40 pm

Little\_boo

Зато Григор скоро благодаря своим идеям научится плавать отлично и всех обгонит:) А мы злодеи его сбили с пути истинного.

----

Little\_boo от Мая 19, 2009, 08:05:24 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 19, 2009, 08:03:40 pm

Little\_boo

Зато Григор скоро благодаря своим идеям научится плавать отлично и всех обгонит:) А мы злодеи его сбили с пути истинного.

А Фелпс об этом знает? (с) ;D

----

Reptilii от Мая 19, 2009, 08:08:40 pm

я кстати замечал, что вот когда так плаваешь, как робот (рука в локте сгибается), то скорость выше, чем обычно. но нагрузка получается больше, устаешь быстрее

----

Swimmer48 от Мая 19, 2009, 08:39:56 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 08:05:24 pm

Цитата: Swimmer48 от Мая 19, 2009, 08:03:40 pm

Little\_boo

Зато Григор скоро благодаря своим идеям научится плавать отлично и всех обгонит:) А мы злодеи его сбили с пути истинного.

А Фелпс об этом знает? (с) ;D

Думаю ещё нет. Но скоро мы увидим интервью с григором, где он скажет, что открыл новую технику и обгонит майкла в 2012 году, потому что это его прорыв, а до этого все плавали неверно. И тогда майкл будет молить григора научить и рассказать ему про ракету в вакууме и т.д., а мы с тобой будем гордиться, что сей светочь знаний общался с нами смертными)

----

Григор от Мая 19, 2009, 11:56:24 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 19, 2009, 07:57:00 pm

Ну, и чтобы совсем было весело, я нашел видео с ещё одним легендарным пловцом. Но, он видимо вообще плавать не умеет, судя по теории григора, потому что локоть у него уходит назад по полной программе:

Да, ужасно весело. Точно говоришь: судя по этим рисункам - это абсолютный чайник!!!!!! ;D ;D ;D. Ну, просто слов нету. Выражение "плавать не умеет", это очень мягко сказано!!! Почему его называешь легендарным пловцом?

:o :o :o Смотри внимательно: правая рука - в первом кадре, и левая рука, в последнем, находятся в одинаковых фазах. Это означает, что этот "чайник" сделал один, полный, полуцикл, то есть, один полный гребок. Так? Ну, и на сколько же он продвинулся за этот, один гребок? Судя по рисунку - сантиметров на 40. Нет? Ну, сами судите: в первом кадре, белая линия проходит через середину головы, а в четвёртом кадре, т.е. в конце гребка, чуть ниже плеч. Максимум 40 см!!!!!!!!!!!! Ясно да? Интересно, а за сколько гребков он проплывает бассейн:

50 м / 0,4 м = 125 гребков!!

Ну как, весело ещё? Или, коленки задрожали, уже? Надеюсь, второе: это бы означало, что у тебя есть, как минимум, одна капля порядочности!

Кстати, тем самым, ты наглядно проиллюстрировал то, какой курьёз будет происходить на воде, вместо плавания, если локоть будет двигаться назад. Пловец будет двигаться вот так, как на твоём скрине: 125 гребков за бассейн.

По другому и быть не могло. Спасибо, за доказательство моей правоты!

Little\_boo, мне очень интересно знать: ты в самом деле не понимал, что этот курьёз из-за того, что камера двигается синхронно Фелпсу, и, что твоя метка находится на дне, т.е. на глубине, как минимум 2 метра, в то время, как сам Фелпс, со своей головой и локтями - на поверхности. Или, ты надеялся, что я не догадаюсь? Понимаешь вопрос, да: я хочу понять, ты меня, и всех форумчан, считаешь умственно отсталыми, или .....

Зато, можно, уже, смело судить об уровне интеллекта людей, которые в эту детскую афёру попались!!!!!! Ты победил..... их! Можешь радоваться своим превосходством над ними!

А с меня - достаточно!!!

Это очень хороший повод мне уйти, т.к. я уже устал от тебя.

Тем более, что на мои вопросы Вы не отвечаете.

Успехов Всем! :)

(<http://foto.ixbt.com/photo/351453/5750m1AnNrobpJ/x78MPFwn7K/338366.jpg>)

----

Peter68 от Мая 20, 2009, 06:24:43 am

Причина погрешности не в том, что камера двигается синхронно, а в коэффициенте преломления света водой. Если бы камера просто поворачивалась вслед за Фелпсом, погрешность была бы ещё больше. Ты совсем-то - не уходи :)

----

Oreh от Мая 20, 2009, 08:55:52 am

2 Григор а на каком уровне вы плаваете ( в плане результатов )

А вообще скачайте и посмотрите Лекции турецкого. И посмотрите и послушайте ( правда на анлийском ) как плывет попов и еще несколько спортсменов находящихся в мировом рэйтинге не на послених местах

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 09:26:59 am

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 11:56:24 pm

Зато, можно, уже, смело судить об уровне интеллекта людей, которые в эту детскую афёру попались!!!!!! Ты победил..... их! Можешь радоваться своим превосходством над ними!

lol, я так давно не ржал. Хорошо не нравится тебе Фелпс - хер с ним. Где комментарии к попову, и Торпу?

Но ты облажался по полной, ещё раз повторяю вопросы. Почем у Попова и Торпа локоть уходит назад при гребке, что тут не так? Опять камера уходит, или компьютерная модель не верна?

(<http://s48.radikal.ru/i119/0905/cf/d65d10899c80.jpg>)

(<http://foto.ixbt.com/photo/351453/5750m1AnNrobpJ/338220w.jpg>)

И ещё один бред, который ты замял:

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 04:32:41 pm

Я говорил о постоянном опережении кистью предплечья.

Где на 3д модели Торпа кисть опережает предплечье?

[http://www.virtual-swim.com/3d\\_mv/top\\_btn/free/2000wc\\_400/2000wc\\_400\\_s.html](http://www.virtual-swim.com/3d_mv/top_btn/free/2000wc_400/2000wc_400_s.html)

Нет, никакого ПОСТОЯННОГО опережения кисти предплечья - это твой очередной бред:

(<http://i029.radikal.ru/0905/f5/8e673a390515.jpg>)

З.Ы. Не надо придумывать бредовые отмазы там, где это удобно. Взятся толкать теорию - отвечай на все факты.

Цитировать

Зато, можно, уже, смело судить об уровне интеллекта людей, которые в эту детскую афёру попались!!!!!! Ты победил..... их! Можешь радоваться своим превосходством над ними!

Пока я поражаюсь твоему интеллекту, тебе уже 5-ро говорят, что ты не прав, включая Турецкого, ты как баран уперся и не слушаешь.

Цитата: Григор от Мая 19, 2009, 11:56:24 pm

Это очень хороший повод мне уйти, т.к. я уже устал от тебя.

Тем более, что на мои вопросы Вы не отвечаете.

Поняв, что облажался - решил слиться - достойно, после такой упертости я ничего и не ожидал.

На все вопросы тебе уже давно все ответили, это ты претендуешь на знание истины - вот и отвечай за представленные факты.

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 09:27:58 am

Цитата: Oreh от Мая 20, 2009, 08:55:52 am

2 Григор а на каком уровне вы плаваете ( в плане результатов )

А вообще скачайте и посмотрите Лекции турецкого. И посмотрите и послушайте ( правда на анлийском ) как плывет попов и еще несколько спортсменов находящихся в мировом рэйтинге не на послених местах

Это я ему уже давно сказал, он считает что Турецкий там несет бред и шелуху, а он знает как выглядит идеальная техника без всякого Турецкого.

----

Oreh от Мая 20, 2009, 09:35:38 am

Цитата: Little\_boo от Мая 20, 2009, 09:27:58 am

Цитата: Oreh от Мая 20, 2009, 08:55:52 am

2 Григор а на каком уровне вы плаваете ( в плане результатов )

А вообще скачайте и посмотрите Лекции турецкого. И посмотрите и послушайте ( правда на английском ) как плывет попов и еще несколько спортсменов находящихся в мировом рейтинге не на послених местах

Это я ему уже давно сказал, он считает что Турецкий там несет бред и шелуху, а он знает как выглядит идеальная техника без всякого Турецкого.

в основном мне интересен тот уровень на котором он плавает ( ведь говорит так как будто не раз становился и выигрывал чемпионат мира ) а тренера и все знающие ему мешают в этом.

P/S/ если не уводить локоть назад, а наоборот то движение будет не вперед, а вниз. Тем самым гасиш не только скорость, а и сам пронос руки над водой делается проблематичным

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 09:42:50 am

Цитата: Oreh от Мая 20, 2009, 09:35:38 am

в основном мне интересен тот уровень на котором он плавает ( ведь говорит так как будто не раз становился и выигрывал чемпионат мира ) а тренера и все знающие ему мешают в этом.

9 мая проплыл 50 бат - 34 с копейками, 200км - 3.10. Я тоже думаю, что с такими результатами лучше послушать и спросить совета у людей, которые себя до уровня мастера спорта довели, ну или как минимум не спорить с тренером мирового масштаба. :)

Вот видео - 3-я дорожка.

<http://www.sendspace.com/file/bbusoc>

В принципе, я уже много раз ему говорил, что надо делать что исправить свой бат, но я для не авторитет - гидродинамика ему милее.

----

Oreh от Мая 20, 2009, 10:08:52 am

Цитата: Little\_boo от Мая 20, 2009, 09:42:50 am

Цитата: Oreh от Мая 20, 2009, 09:35:38 am

в основном мне интересен тот уровень на котором он плавает ( ведь говорит так как будто не раз становился и выигрывал чемпионат мира ) а тренера и все знающие ему мешают в этом.

9 мая проплыл 50 бат - 34 с копейками, 200км - 3.10. Я тоже думаю, что с такими результатами лучше послушать и спросить совета у людей, которые себя до уровня мастера спорта довели, ну или как минимум не спорить с тренером мирового масштаба. :)

Вот видео - 3-я дорожка.

<http://www.sendspace.com/file/bbusoc>

В принципе, я уже много раз ему говорил, что надо делать что исправить свой бат, но я для не авторитет - гидродинамика ему милее.

мда..... ;D ;D ;D чес слово не вижу смысла с ним вообще спорить ;D ;D

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 10:16:20 am

Цитата: Oreh от Мая 20, 2009, 10:08:52 am

мда..... ;D ;D ;D чес слово не вижу смысла с ним вообще спорить ;D ;D

Ну, я думал сначала рассказать правду. Но он стал вертеться меняя свое мнение на ходу, теперь уже интересно признает он, что обознался или просто деру даст. :)

----

Григор от Мая 20, 2009, 01:26:01 pm

Цитата: Peter68 от Мая 20, 2009, 06:24:43 am

Причина погрешности не в том, что камера двигается синхронно, а в коэффициенте преломления света водой. Если бы камера просто поворачивалась вслед за Фелпсом, погрешность была бы ещё больше.

Ты совсем-то - не уходи :)

Специально для тебя, Peter68, привожу чертёж, иллюстрирующий причину искажения.

Господа! Для такой, "сложной" геометрии нужно образование, хотя бы, 5-и классов, и капелька мозгов. А вот, быть пловцом - не обязательно! Поэтому, Little\_boo и его братья по разуму, могут отдыхать.

(<http://s39.radikal.ru/i083/0905/e9/d48e4cb235df.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

1. За один гребок Фелпс продвигается, примерно, на 1,5 метра (23 гребка на 35-и метрах). Следовательно, на такие же 1,5 метра двигается и камера, от точки "Н" в точку "К".

2. В начале гребка, когда камера была в точке "Н", неподвижную метку на дне бассейна "М" от камеры закрывала точка "Л" на поверхности воды. Как раз в этой точке и находится Локоть Фелпса (предположим).

3. В конце гребка, камера продвинулась на 1,5 метра, т.е. в точку "К". Теперь, метка "М" от камеры закрывается точкой "А" поверхности воды, которая находится на расстоянии, судя по скрину Little\_boo, около 60 см от точки "Л", где продолжает пребывать Локоть.

Вот и кажется, что локоть проскользнула назад, именно на эти 60 см.

А теперь, просто, ради прикола, можно даже посчитать, с какой высоты камера снимала этот ролик. Исходя, конечно, из моей дурацкой теории "неподвижного локтя". Вот расчёт:

Данные:  $|АЛ| = 60$  см,  $|ЛМ| = 200$  см,  $|НК| = 150$  см

Решение: Треугольники МКН и МАЛ являются, так называемыми, «ПОДОБНЫМИ ТРЕУГОЛЬНИКАМИ». Их соответствующие размеры равно-пропорциональны.

$$|НМ| / |ЛМ| = |НК| / |АЛ|$$

$$|НМ| = |ЛМ| * |НК| / |АЛ| = 200 * 150 / 60 = 500 \text{ см}$$

$$|НЛ| = |НМ| - |ЛМ| = 500 - 200 = 300 \text{ см}$$

Решение: камера снимала с высоты 3 метра.

Во всех случаях, когда расстояние от локтя до "НЕПОДВИЖНОЙ МЕТКИ" будет соизмерима с расстоянием от камеры до локтя, такие, чудовищные искажения будут, неизбежно!!!

----

Григор от Мая 20, 2009, 01:29:10 pm

Цитата: Peter68 от Мая 20, 2009, 06:24:43 am

Ты совсем-то - не уходи :)

Оставься - нету смысла. Чтобы невоспитанному мальчику объяснить, что нельзя называть бараном человека, который ему, по возрасту, в отцы годится? Таким, только в морду можно давать! А беседовать - бесполезно.

----

Peter68 от Мая 20, 2009, 01:48:05 pm

Цитата: Григор от Мая 20, 2009, 01:29:10 pm

Оставься - нету смысла. Чтобы невоспитанному мальчику объяснить, что нельзя называть бараном человека, который ему, по возрасту, в отцы годится? Таким, только в морду можно давать! А беседовать - бесполезно.

Да не кипятись ты, беседовать - полезно. Вот ты сделал рисунок и сгоряча напорол. Вспомни физику, точнее оптику - пунктирная прямая КМ изогнётся в точке А за счет преломления. Так что это неудачный ролик с точки зрения замеров.

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 01:51:47 pm

Цитата: Григор от Мая 20, 2009, 01:26:01 pm

Специально для тебя, Peter68, привожу чертёж, иллюстрирующий причину искажения.

Господа! Для такой, "сложной" геометрии нужно образование, хотя бы, 5-и классов, и капелька мозгов. А вот, быть пловцом - не обязательно! Поэтому, Little\_boo и его братья по разуму, могут отдыхать.

Извини браток, но мне с 2-мя высшими образованиями твои убогие картинки по геометрии не интересны, особенно если учесть, что ты великий физик забыл коэффициент преломления нарисовать.

Ты лучше про комментируй ролики где ни каких искажений нет, и где ты налажал. А именно компьютерную модель Попова (где нет искажений), и торпа где про влияние искажений читать - просто смех, про тупость с опережением кисти предплечья.

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 01:52:43 pm

Цитата: Peter68 от Мая 20, 2009, 01:48:05 pm

Цитата: Григор от Мая 20, 2009, 01:29:10 pm

Оставься - нету смысла. Чтобы невоспитанному мальчику объяснить, что нельзя называть бараном человека, который ему, по возрасту, в отцы годится? Таким, только в морду можно давать! А беседовать - бесполезно.

Да не кипятись ты, беседовать - полезно. Вот ты сделал рисунок и сгоряча напорол. Вспомни физику, точнее оптику - пунктирная прямая КМ изогнётся в точке А за счет преломления. Так что это неудачный ролик с точки зрения замеров.

Ты как считаешь ролик с торпом и моделью попова - удачные для замеров? ;)

----

Григор от Мая 20, 2009, 01:58:25 pm

Цитата: Peter68 от Мая 20, 2009, 01:48:05 pm

Цитата: Григор от Мая 20, 2009, 01:29:10 pm

Оставься - нету смысла. Чтобы невоспитанному мальчику объяснить, что нельзя называть бараном человека, который ему, по возрасту, в отцы годится? Таким, только в морду можно давать! А беседовать - бесполезно.

Вспомни физику, точнее оптику - пунктирная прямая КМ изогнётся в точке А за счет преломления. Так что это неудачный ролик с точки зрения замеров.

Конечно! Просто, я не знаю коэффициент преломления света в воде. Поэтому, этого не учёл. Тем более, это бы усложнило и рисунок, и расчёты. Если бы учёл, конечно, было бы ещё веселее!

----

Григор от Мая 20, 2009, 02:00:18 pm

Цитата: Peter68 от Мая 20, 2009, 01:48:05 pm

Да не кипятись ты, беседовать - полезно.

С тобой - без сомнения! А беседы о моём моральном и физическом облике - не имеют ни какого смысла.

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 02:01:32 pm

Цитата: Григор от Мая 20, 2009, 01:29:10 pm

Оставься - нету смысла. Чтобы невоспитанному мальчику объяснить, что нельзя называть бараном человека, который ему, по возрасту, в отцы годится? Таким, только в морду можно давать! А беседовать - бесполезно.

Начнем с того, что молодова ты для того, чтобы бы мои отцом - это раз.

Бараном я тебя не называл, учишь читать - два.

Про умственные способности ты начал делать предположения - это три.

Так что кто кому в морду давать должен, это ещё вопрос.

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 02:02:56 pm

Цитата: Григор от Мая 20, 2009, 01:58:25 pm

Конечно! Просто, я не знаю коэффициент преломления света в воде.

По-ржал, это человек который себя физиком называет. Это в школе рассказываю - примерно 1,3 - точно не помню.

----

Григор от Мая 20, 2009, 02:04:50 pm

Цитата: Peter68 от Мая 20, 2009, 01:48:05 pm

беседовать - полезно.

Если человек с двумя высшими образованиями ссылается на этот ролик Фелпса, это означает, что делает это СПЕЦИАЛЬНО. Потому, что, судя по его другим постам, человек, отнюдь, не дурак. А раз человек искажает факты СПЕЦИАЛЬНО, потом - обзывается и кусается, то беседы с ним не будет.

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 02:26:24 pm

Цитата: Григор от Мая 20, 2009, 02:04:50 pm

Цитата: Peter68 от Мая 20, 2009, 01:48:05 pm

беседовать - полезно.

Если человек с двумя высшими образованиями ссылается на этот ролик Фелпса, это означает, что делает это СПЕЦИАЛЬНО. Потому, что, судя по его другим постам, человек, отнюдь, не дурак. А раз человек искажает факты СПЕЦИАЛЬНО, потом - обзывается и кусается, то беседы с ним не будет.

Это чтобы у тебя хоть какая-то отмаза была для веселухи, потому что 100% точную модель попова ты проигнорировал, съемку почти в упор Торп тоже, 3Д модель торпа тоже. А тут видишь сколько букв у тебя родилось.

----

Peter68 от Мая 20, 2009, 02:48:38 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 20, 2009, 01:52:43 pm

Ты как считаешь ролик с торпом и моделью попова - удачные для замеров? ;)

А мне что-то эта дискуссия по барабану, не могу даже заставить себя напрячься. Если локоть стоит на месте относительно дна, то это можно заметить только на съёмке. При плавании я в принципе не могу это обнаружить, тогда какая разница? Вот и не зажигает.

Не увидел пока практической пользы. Но постоянно её ищу, на полном серьёзе.

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 02:59:10 pm

Цитата: Peter68 от Мая 20, 2009, 02:48:38 pm

При плавании я в принципе не могу это обнаружить, тогда какая разница? Вот и не зажигает.

Разница простая. Если локоть стоит на месте, это значит что ты им не толкаешься от воды, и соответственно прилежащими к нему частями предплечья и плеча. Григор считает, что это место опоры (хотя опоры ни какой нет) вокруг которой крутится рука обеспечивая максимальное продвижение (не понятно за счет чего).

Если локоть не стоит на месте, то ты отталкиваешься всей рукой от воды и кистью, и предплечьем и локтем и плечом. Понятное дело что вода жидкая и рука в ней не много проваливается, по этому и уходит назад при гребке в смете с локтем. Здесь как раз понятно все, максимальное продвижение обеспечивается за счет максимальной площади отталкивания.

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 03:05:06 pm

Цитата: Григор от Мая 20, 2009, 02:04:50 pm

А раз человек искажает факты СПЕЦИАЛЬНО, потом - обзывается и кусается, то беседы с ним не будет.

Повторяю третий раз, никто тебя не обзывал, хотя следовало бы, после того как ты стал оппелировать к умственным способностям. Тебе напомнить где? я лишь стараюсь, тебе объяснить что ты глубоко ошибаешься, а

ты в этом ищешь подь\*б.

На, специально для тебя нашел объект на уровне локтя по дальности, а значит отмазы с искажением отпадают. Догадаешься что? Пузырьки, они в воде только вверх двигаются, если не в движущемся потоке. Только не рассказывай что тут вода под поповым движется вперед, у меня есть ещё где видно, что нет.

(<http://foto.ixbt.com/photo/351453/5750m1AnNrobpJ/338726w.jpg>)

кому плохо видно - полный размер тут:

<http://foto.ixbt.com/photo/351453/5750m1AnNrobpJ/x78MPFwn7K/338726.jpg>

З.Ы. и не забываем про факты выше, ты можешь не для меня пояснить, а для тех кого ты ещё пытаешься убедить, они то видят факты.

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 04:27:21 pm

Ну, и наконец последнее. Где человек с техническим образованием и знанием гидродинамики точно не сможет не увидеть что локоть от напора на воду уходит назад относительно воды.

(<http://foto.ixbt.com/photo/351453/5750m1AnNrobpJ/338739w.jpg>)

Тут прекрасно видно пузыри у руки после захвата. Прекрасно видно, как локоть во время гребка уходит назад, и часть пузырей разбиваясь в завихрениях идет за локтем.

(<http://foto.ixbt.com/photo/351453/5750m1AnNrobpJ/338740w.jpg>)

Полный размер каскадровки тут:

<http://foto.ixbt.com/photo/351453/5750m1AnNrobpJ/x78MPFwn7K/338739.jpg>

----

denija от Мая 20, 2009, 08:39:09 pm

выше писал про бултых когда в воду входит грудь с головой, поработал над этим, теперь стараюсь плыть как можно ближе к воде начинаю понимать выражение не надо рвать-надо лететь, вход в воду получается плавный, и чем ниже к воде тем он плавнее, получилось ощущения что грудью рассекаешь воду как нос лодки, если мона прокомментируте пож-та!

----

Oreh от Мая 20, 2009, 09:20:30 pm

Цитата: denija от Мая 20, 2009, 08:39:09 pm

выше писал про бултых когда в воду входит грудь с головой, поработал над этим, теперь стараюсь плыть как можно ближе к воде начинаю понимать выражение не надо рвать-надо лететь, вход в воду получается плавный, и чем ниже к воде тем он плавнее, получилось ощущения что грудью рассекаешь воду как нос лодки, если мона прокомментируте пож-та!

ну вообще-то правильно, воду рвать не надо иначе опора теряется. А вот насчет грудью рассекать воду это надо видеть. Ведь если сильно высоко то скорость гасится

----

Little\_boo от Мая 20, 2009, 10:38:47 pm

Цитата: denija от Мая 20, 2009, 08:39:09 pm

выше писал про бултых когда в воду входит грудь с головой, поработал над этим, теперь стараюсь плыть как можно ближе к воде начинаю понимать выражение не надо рвать-надо лететь, вход в воду получается плавный, и чем ниже к воде тем он плавнее, получилось ощущения что грудью рассекаешь воду как нос лодки, если мона прокомментируте пож-та!

не надо просто выпрыгивать из воды, высовываются только голова и руки для проноса и все как можно ниже.

----

Григор от Мая 20, 2009, 11:52:13 pm

Цитата: Peter68 от Мая 20, 2009, 02:48:38 pm

Не увидел пока практической пользы. Но постоянно её ищу, на полном серьёзе.

Peter68, а как ты ищешь? Пробишь в воде? Если да, то пиши о своих ощущениях.

----

Peter68 от Мая 21, 2009, 06:57:50 am

Цитата: Григор от Мая 20, 2009, 11:52:13 pm

Peter68, а как ты ищешь? Пробишь в воде? Если да, то пиши о своих ощущениях.

Да как обычно, читаю всё что есть и пробую в бассейне. То, что ты писал здесь <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg121843#msg121843>, на мне не сработало. Зато в процессе опровержения я обратил внимание, что у всех кролистов здесь [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/3d\\_index.html](http://www.swimming.jp/3d_mv/3d_index.html) есть минимум три кадра подряд, когда предплечье движется параллельно самому себе и кисть не обгоняет локоть. Картинки делать лень. Конечно, я это знал и видел 100 раз, но вот вчера в бассейне сосредоточился на этом, и понял, что тут, возможно, есть над чем

поработать. Но пока не разобрался в ощущениях.

----

Peter68 от Мая 21, 2009, 07:08:22 am

Между прочим, все согласны, что для того, чтобы продвигаться вперед, как минимум кисть должна на каком-то участке двигаться назад относительно дна. Но это не так. Например, винт у судна, казалось бы, движется только вперед и при этом создаёт тягу. Но это только, если смотреть издали. Человек тоже так может <http://www.goswim.tv/entries/3057/breaststroke---sculling.html> - рука движется только вперед. Если рассматривать вблизи, то никаких чудес, конечно нет. Просто не надо забывать о таких случаях.

----

Little\_boo от Мая 21, 2009, 09:31:34 am

Цитата: Peter68 от Мая 21, 2009, 07:08:22 am

Между прочим, все согласны, что для того, чтобы продвигаться вперед, как минимум кисть должна на каком-то участке двигаться назад относительно дна. Но это не так. Например, винт у судна, казалось бы, движется только вперед и при этом создаёт тягу. Но это только, если смотреть издали. Человек тоже так может <http://www.goswim.tv/entries/3057/breaststroke---sculling.html> - рука движется только вперед. Если рассматривать вблизи, то никаких чудес, конечно нет. Просто не надо забывать о таких случаях. Этот пример, я давно предлагал григору привести, как не прерывного движение кисти вперед, но он не захотел. :) Но на самом деле это не вся правда, тут ты давишь на воду, и именно в те направления кисть в воде и проваливается. А двигаешь ты вперед, только потому, что боковые составляющие полученного импульса компенсируются, т.к. углы атаки ладоней противоположны.

Я понятно написал?

----

Григор от Мая 21, 2009, 10:33:53 am

Цитата: Peter68 от Мая 21, 2009, 07:08:22 am

Между прочим, все согласны, что для того, чтобы продвигаться вперед, как минимум кисть должна на каком-то участке двигаться назад относительно дна. Но это не так. Например, винт у судна, казалось бы, движется только вперед и при этом создаёт тягу. Но это только, если смотреть издали. Человек тоже так может <http://www.goswim.tv/entries/3057/breaststroke---sculling.html> - рука движется только вперед. Если рассматривать вблизи, то никаких чудес, конечно нет. Просто не надо забывать о таких случаях. 100 раз с этим согласен! Более того, скажу, что центр тяжести руки пловца всё время двигается, только вперед. Именно поэтому и пронос получается, как будто, автоматически. А ты можешь разъяснить мне такой вопрос: - правдиво ли логическое утверждение, что, если центр тяжести руки двигается вперед, значит, большая половина (по весу) руки двигается именно вперед, а не назад? Назад, если и двигается, то, только малая, по весу, часть руки?

----

poober от Мая 21, 2009, 10:54:17 am

Я вообще не понимаю, как взрослый человек не может понять элементарную вещь, которую ему пытаются объяснить уже на 20-ти страницах.

Правило высокого локтя из начально появилось, потому что локоть это опора на воду. Такая же как и кисть, и предплечье и плечо. Если не хватает физики или техники, то локоть проваливается и в результате гребок выходит смазанным в основном только за счет кисти. Очевидно что гребок всей рукой на много эффективнее гребка одной кистью. Это как в лодке грести ложкой или нормальным веслом.

Т.е. для правильно гребка необходимо давать на фоду всей поверхностью руки: кисть, предплечьем, локтем и плечом. И чем правильнее гребок, тем больше площадь отталкивания, тем МЕНЬШЕ уходит назад локоть со всем остальным. Но все равно уходит, т.к. мы от воды отталкиваемся, а не от асфальта.

Если предположить, что локоть стоит на месте в воде, то это возможно только, если на него нет давления. А если на локоть нет давления, то как уже выше писали не работают мышцы СПИНЫ. Кто не понимает - подойдите к проему двери, положите локоть и надавите. Мышцы спины включаются, только тогда когда есть давление на локоть, "привести" плечо без давления на локоть не возможно. А как только локоть начинает давить на воду - он уходит на зад, т.к. вода не железная.

----

Григор от Мая 21, 2009, 11:14:32 am

Цитата: Peter68 от Мая 21, 2009, 06:57:50 am

То, что ты писал здесь <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg121843#msg121843>

А вот это упражнение пробовал?

"Лучшее упражнение, для того, чтобы в начальном этапе это прочувствовать, это плавание на спине брассом. Гребёшь двумя руками до бёдер и скользишь. Когда кинул руки вперед, за голову, при гребке представляешь, что в воде воткнуты столбики, как раз на уровне твоих локтей. Ты хватнулся за эти столбики обеими локтями, и приводишь в движение "рычаг": кисти вперед, плечевые суставы - назад, локти - на месте. И это, на протяжении всего гребка!!! Нужно делать это до тех пор, пока не почувствуешь, что локти, действительно остаются неподвижно по отношению к воде, как будто бы зацепились за что-то твёрдое. Что интересно, это даётся только при условии нарастания скорости кисти."



В следующей картинке не нарисованы предплечье и кисть, как будто, у пловца их и нету. Но, я думаю она поможет правильно понять механику гребка. Ты, просто, приводишь плечи с помощью широчайших мышц (ну, конечно, грудных, тоже), и, т.к. нарисованная в картинке поперечная салазка неподвижна, то из-за приведения плеч, твоё тело двигается вперёд, на расстояние, примерно равное двойной длине плечевой кости. Ну, остаётся только уточнить, что при плавании, в реальности, этой салазки нет, а неподвижность локтям в поперечной плоскости придаёт гребковое движение кистью и предплечьем. Кисть и предплечье, синхронно с приведением плеча гребут воду. Только двигать локти, при этом, должны точь в точь как на этом рисунке.

Когда будешь пробовать вышеописанное упражнение, обязательно соблюдай два правила:

1. не мешай локтям уходить в стороны, а потом - обратно, к оси тела (салазки должны быть хорошо смазаны, чтобы не тормозили движению). Лично для меня, это была большая проблема. Я, почему то, подсознательно, как будто мешал, и не хотел давать локтям двигаться в стороны. Не мешай им, пусть на одной и той же глубине, свободно передвигаются в стороны, но не назад. Т.е., как будто по неподвижной салазке.
2. нельзя грести так, что, в самом конце гребка локоть уже прижата к туловищу, но ещё продолжает выпрямляться. Выпрямление локтя должно произойти вместе с приведением плеча. Когда локоть доходит до туловища, она должна быть уже выпрямлена.
3. Держи плечевые суставы узко, прижатыми к уху. И в конце гребка не двигай их к ногам, а старайся тоже ближе к ушам удерживать (хотя это не возможно). Добавил потом (<http://s42.radikal.ru/i095/0905/a7/8c62ee57e54c.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

-----  
Peter68 от Мая 21, 2009, 12:03:19 pm

Цитата: Григор от Мая 21, 2009, 11:14:32 am

А вот это упражнение пробовал?

Нет, не пробовал. Попробую.

-----  
Peter68 от Мая 21, 2009, 12:05:01 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 21, 2009, 09:31:34 am

Этот пример, я давно предлагал григору привести, как не прерывного движение кисти вперед, но он не захотел. :) Но на самом деле это не вся правда, тут ты давишь на воду, и именно в те направления кисть в воде и проваливается. А двигаешь ты вперед, только потому, что боковые составляющие полученного импульса компенсируются, т.к. углы атаки ладоней противоположны.

Я понятно написал?

Little\_boo, да всё понятно. Я же не зря написал, что "если смотреть издали".

-----  
Little\_boo от Мая 21, 2009, 12:16:38 pm

Конечно, проще всего затуманить мозг брассом где из-за того что гребок короткий практически не разглядишь ухода локтей. А по факту все тоже, высокий локоть и опора на всю руку. Не дам затуманить мозг народу.

Кстати, не надо забывать что чем резче делается гребок (спринт), тем провал явнее виден, т.к. давление на воду сильнее. Если плыть медленно, то понятное дело давления на воду практически нет, и ничего не уходит назад практически.

(<http://s56.radikal.ru/i152/0905/b4/856a030eced4.gif>)

-----  
Григор от Мая 22, 2009, 12:16:38 pm

Кто ни будь может объяснить мне, отсталому юзеру, как сделать такую движущуюся картинку? :)

-----  
Little\_boo от Мая 22, 2009, 12:41:08 pm

Цитата: Григор от Мая 22, 2009, 12:16:38 pm

Кто ни будь может объяснить мне, отсталому юзеру, как сделать такую движущуюся картинку? :)

жалко ты со мной не разговариваешь :(

жги покадрово, уж как-нить разберемся. Хотя комментариев о раскадровке попова и торпа мы так и не услышали :  
(

-----  
Peter68 от Мая 22, 2009, 01:12:06 pm

Цитата: Григор от Мая 22, 2009, 12:16:38 pm

Кто ни будь может объяснить мне, отсталому юзеру, как сделать такую движущуюся картинку? :)

Я сам не делал, но поищи "Как сделать анимированный gif (gif)". Вот, например: <http://ana-sm.ru/ideas/poleznoe/220-kak-sdelat-animirovannyj-gif-gif.html>

-----  
Little\_boo от Мая 22, 2009, 03:12:44 pm

Напомним что осталось без комментов, без полосок для не больных искаженефилией и для больных с полосками.

([http://gickr.com/results/anim\\_71c8496d-cb2b-d0e4-2dcb-f79db3ac4c3c.gif](http://gickr.com/results/anim_71c8496d-cb2b-d0e4-2dcb-f79db3ac4c3c.gif))

----

Григор от Мая 22, 2009, 04:10:33 pm

Цитата: Peter68 от Мая 22, 2009, 01:12:06 pm

Цитата: Григор от Мая 22, 2009, 12:16:38 pm

Кто ни будь может объяснить мне, отсталому юзеру, как сделать такую движущуюся картинку? :)

Я сам не делал, но поищи "Как сделать анимированный гиф (gif)". Вот, например: <http://ana-sm.ru/ideas/poleznoe/220-kak-sdelat-animirovannyj-gif-gif.html>

Спасибо Пётр. У тебя есть редкое, для этого форума, качество: отвечать конкретно на поставленный вопрос! :) ;)

----

Little\_boo от Мая 22, 2009, 04:13:06 pm

Цитата: Григор от Мая 22, 2009, 04:10:33 pm

Цитата: Peter68 от Мая 22, 2009, 01:12:06 pm

Цитата: Григор от Мая 22, 2009, 12:16:38 pm

Кто ни будь может объяснить мне, отсталому юзеру, как сделать такую движущуюся картинку? :)

Я сам не делал, но поищи "Как сделать анимированный гиф (gif)". Вот, например: <http://ana-sm.ru/ideas/poleznoe/220-kak-sdelat-animirovannyj-gif-gif.html>

Спасибо Пётр. У тебя есть редкое, для этого форума, качество: отвечать конкретно на поставленный вопрос! :) ;)

А у тебя есть не редкое на форумах качество, когда приводят не опровержимые факты забивать на них.

----

lezvie от Мая 23, 2009, 05:34:37 pm

мда уж, помоему беспредел полный стал твориться!

Вы так стожно все объясняете, что вряд ли кто то в теме что вы друг другу пытаетесь объяснить. Помоему вы объясняете те моменты которые сами на практике не собираетесь применять и некогда не применяли. Со стороны создается впечатление, что вы бьетесь об заклад, что если твоя техника будет отточена до мелочей и научным подходом до нее то будешь плавать как Фелпс. Вы вдатесь в такие мелкие подробности, что на уровне ниже МСМК они не имеют значения. На одной технике далеко не уплывете. Есть более основные моменты которые вы упускаете даже в технике, зато грызетесь за каждую мелочь!

----

Swimmer48 от Мая 23, 2009, 06:15:58 pm

Цитата: lezvie от Мая 23, 2009, 05:34:37 pm

мда уж, помоему беспредел полный стал твориться!

Вы так стожно все объясняете, что вряд ли кто то в теме что вы друг другу пытаетесь объяснить. Помоему вы объясняете те моменты которые сами на практике не собираетесь применять и некогда не применяли. Со стороны создается впечатление, что вы бьетесь об заклад, что если твоя техника будет отточена до мелочей и научным подходом до нее то будешь плавать как Фелпс. Вы вдатесь в такие мелкие подробности, что на уровне ниже МСМК они не имеют значения. На одной технике далеко не уплывете. Есть более основные моменты которые вы упускаете даже в технике, зато грызетесь за каждую мелочь!

Ты прав. Про это много раз писали Григору, что об стенку горох.

----

spiritmaster от Мая 23, 2009, 11:15:17 pm

Цитата: lezvie от Мая 23, 2009, 05:34:37 pm

мда уж, помоему беспредел полный стал твориться!

Вы так стожно все объясняете, что вряд ли кто то в теме что вы друг другу пытаетесь объяснить. Помоему вы объясняете те моменты которые сами на практике не собираетесь применять и некогда не применяли. Со стороны создается впечатление, что вы бьетесь об заклад, что если твоя техника будет отточена до мелочей и научным подходом до нее то будешь плавать как Фелпс. Вы вдатесь в такие мелкие подробности, что на уровне ниже МСМК они не имеют значения. На одной технике далеко не уплывете. Есть более основные моменты которые вы упускаете даже в технике, зато грызетесь за каждую мелочь!

:D

----

lezvie от Мая 24, 2009, 01:31:57 pm

На сегодняшний день я вижу 3 основных проблемы в баттерфляе, которые замечаю у себя и у молодежи

1) Совместимость движений. Очень важная проблема для молодежи на уровне ДЮСШ. Не раз замечал как дети плавают 200 батт - ужас хоть вешайся, почти у всех отсутствует 2-ой удар при выносе рук, 2 удара происходят с опозданием при входе рук в воду, вы наверно это замечали у некоторых. У меня же раньше была проблема когда я сломал себе технику. У меня второй удар происходил приблизительно на половине гребка, т.е. я тормозил сам себе. В этом случае помогает плавание упражнений на 25 и 50 метров на пульсе от 26 до 28. Вообще очень тяжело детям проплыть 200 метров хотя бы технически правильно, а тренеры на это забивают, думая что время все раставит на места

2) это все, что связано связано с плечами. Наверняка вы замечали как плывут баттом некоторые товарищи. Все тело погружено в воду, на вдох выходит только голова, а плечи, в воде. Напоминает какую то субмарину, при этом им приходится сгибать руки, что бы сделать пронос. Я вот смотрю на Фелпса и удивляюсь, как у него получается так делать что бы макушка только чуть, чуть показывалась выше плеч. Ощущение, что его голова это паровоз, а плечи и спина это состав движущийся за ним ( это наверно положение тела, но об этом ниже) Подскажите как зелать плечи и голову на одном уровне у меня не до конца это получается. Пронос тоже к этому тоноситься у многих ошибка в том, что они нарушают золотое правило батта, что руки должны накрывать голову в процессе проноса. Вход рук в воду тоже у многих как в кролле, а по идее он должен быть под углом относительно проноса.

3) это стараться двигаться вперед, меньше движений вниз и вверх. При этом получается как у Фелпса, плечи из воды, больше половины спины поднимаются из воды при вдохе, т.к. тело движется вперед и как можно ровнее, но подскажите как плечи еще выше поднять из воды. Я сам сейчас работаю над тем что бы плыть еще ровнее и заметил что очень быстро начинают уставать пресс, косые мшцы пресса, мышцы спины. Значит необходимы упражнения для их развития. Не зря ведь у Фелпса в процессе подготовки элементы гимнастики и упражнения от туда применяет

----

Rokossovsky от Мая 24, 2009, 01:54:47 pm  
Lezvie, спасибо. Реально первый за много-много дней полезный пост в этой теме.

----

Marslako от Мая 24, 2009, 02:07:14 pm  
Цитата: Rokossovsky от Мая 24, 2009, 01:54:47 pm  
Lezvie, спасибо. Реально первый за много-много дней полезный пост в этой теме.  
Кажись Флудная неделя закончилась! ;D

----

Григор от Мая 24, 2009, 03:40:10 pm  
Цитата: Marslako от Мая 24, 2009, 02:07:14 pm  
Цитата: Rokossovsky от Мая 24, 2009, 01:54:47 pm  
Lezvie, спасибо. Реально первый за много-много дней полезный пост в этой теме.  
Кажись Флудная неделя закончилась! ;D  
Сейчас опять начнётся. Ждите ;D ;D ;D

----

spiritmaster от Мая 25, 2009, 01:39:13 pm  
lezvie  
боумен в своем кине про тоже говорил, первая проблема которую они с мишкой решали - "тайминг" - своевременное согласование  
второе - тело и голову в правильное положение  
третье - сокращение вертикальных колебаний и сосредоточение на максимально плоском продвижении вперед  
все логично)  
а уж потом вся эффективность гребка:  
- прямая рука при проносе  
- вход в воду рук без всплеска  
- таз над водой перед входом рук в воду

----

spiritmaster от Мая 25, 2009, 01:40:45 pm  
Цитата: Григор от Мая 24, 2009, 03:40:10 pm  
Цитата: Marslako от Мая 24, 2009, 02:07:14 pm  
Цитата: Rokossovsky от Мая 24, 2009, 01:54:47 pm  
Lezvie, спасибо. Реально первый за много-много дней полезный пост в этой теме.  
Кажись Флудная неделя закончилась! ;D  
Сейчас опять начнётся. Ждите ;D ;D ;D  
оптимист)

----

denija от Мая 25, 2009, 02:55:09 pm  
у кого получается чтобы попа была сухая при входе рук в воду? как к этому пришли, может быть здесь играет удар ногами при выходе рук?

----

Little\_boo от Мая 25, 2009, 03:06:22 pm  
Цитата: denija от Мая 25, 2009, 02:55:09 pm  
у кого получается чтобы попа была сухая при входе рук в воду? как к этому пришли, может быть здесь играет удар ногами при выходе рук?  
При входе рук в воду идет удар ногами, таз соответственно поднимается. Плюс ещё плечики не много

прогибаются, что тоже способствует поднятию таза. Но основное, имхо, это ноги, и работа корпуса тоже для них.

----

spiritmaster от Мая 25, 2009, 03:14:55 pm

Цитата: denija от Мая 25, 2009, 02:55:09 pm

у кого получается чтобы попа была сухая при входе рук в воду? как к этому пришли, может быть здесь играет удар ногами при выходе рук?

у меня или в момент или небольшое опоздание ... бьюсь уже полгода предметно над этим, если без дыхания и на ускорении (25) - все выходит, но я хочу чтобы на 100 и на 200 получалось и при дыхании на каждый гребок присоединяюсь к вопросу!

----

Little\_boo от Мая 25, 2009, 03:28:00 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 25, 2009, 03:14:55 pm

Цитата: denija от Мая 25, 2009, 02:55:09 pm

у кого получается чтобы попа была сухая при входе рук в воду? как к этому пришли, может быть здесь играет удар ногами при выходе рук?

у меня или в момент или небольшое опоздание ... бьюсь уже полгода предметно над этим, если без дыхания и на ускорении (25) - все выходит, но я хочу чтобы на 100 и на 200 получалось и при дыхании на каждый гребок присоединяюсь к вопросу!

Я напоминаю, что ты обещал видео свое новое. Потому что на старом у тебя ничего не выходило. ;)

Кстати, на вопрос я уже ответил. ;D

----

Григор от Мая 27, 2009, 12:28:11 am

Цитата: spiritmaster от Мая 25, 2009, 03:14:55 pm

Цитата: denija от Мая 25, 2009, 02:55:09 pm

у кого получается чтобы попа была сухая при входе рук в воду? как к этому пришли, может быть здесь играет удар ногами при выходе рук?

у меня или в момент или небольшое опоздание ... бьюсь уже полгода предметно над этим, если без дыхания и на ускорении (25) - все выходит, но я хочу чтобы на 100 и на 200 получалось и при дыхании на каждый гребок присоединяюсь к вопросу!

Могу дать такой совет: не надо биться над одной проблемой долго. Имею ввиду, что заикливаться не стоит. Занимайся другими ошибками техники. Очень часто бывает, что одна проблема возникает из-за другой, козало бы не связанной с первой. Если видишь, что ты бьешься и бьешься, а ничего не получается, значит, скорее всего, так и есть - проблема в другой ошибке.

Хочу сказать, что правильная техника, это одно единое целое. Т.е., не возможно делать одну, единственную, ошибку по технике. Одна ошибка, обычно, тянет за собой целую цепочку ошибок. И атаковать на них нужно, обязательно, всем фронтом, постепенно.

----

spiritmaster от Мая 27, 2009, 01:39:16 am

Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 12:28:11 am

Цитата: spiritmaster от Мая 25, 2009, 03:14:55 pm

Цитата: denija от Мая 25, 2009, 02:55:09 pm

у кого получается чтобы попа была сухая при входе рук в воду? как к этому пришли, может быть здесь играет удар ногами при выходе рук?

у меня или в момент или небольшое опоздание ... бьюсь уже полгода предметно над этим, если без дыхания и на ускорении (25) - все выходит, но я хочу чтобы на 100 и на 200 получалось и при дыхании на каждый гребок присоединяюсь к вопросу!

Могу дать такой совет: не надо биться над одной проблемой долго. Имею ввиду, что заикливаться не стоит. Занимайся другими ошибками техники. Очень часто бывает, что одна проблема возникает из-за другой, козало бы не связанной с первой. Если видишь, что ты бьешься и бьешься, а ничего не получается, значит, скорее всего, так и есть - проблема в другой ошибке.

Хочу сказать, что правильная техника, это одно единое целое. Т.е., не возможно делать одну, единственную, ошибку по технике. Одна ошибка, обычно, тянет за собой целую цепочку ошибок. И атаковать на них нужно, обязательно, всем фронтом, постепенно.

гриша ... при всем моем уважении ... никто не спрашивал о СТРАТЕГИИ преодоления ошибок, спросили о том за счет каких УПРАЖНЕНИЙ можно это исправить ... не факт что они существуют такие чудесные вещи, но вдруг кто-то что-то нашел

есть что-то конкретное предложить?

----

Григор от Мая 27, 2009, 03:14:21 am

Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 01:39:16 am

гриша ... при всем моем уважении ... никто не спрашивал о СТРАТЕГИИ преодоления ошибок, спросили о том за счет каких УПРАЖНЕНИЙ можно это исправить ... не факт что они существуют такие чудесные вещи, но вдруг кто-то что-то нашел

есть что-то конкретное предложить?

Повторяю, что это может быть связано с другой, какой ни будь ошибкой. С какой именно,- можно попробовать говорить только после просмотра твоей техники.

-----  
lezvie от Мая 27, 2009, 08:04:01 am

Скажите, а если например работаешь над техникой постепенно, нужно ли формировать све отдельно или сразу все вместе ( ну там совместимость, пронос, уменьшение колебаний). И если наприме раздельно, то стоит ли работая над следующим элементом подключать предыдущия ( ну например поработал над более прямолинейным движением, а потом совместимость, стоит ли прие ее тренировки стараться двигаться более прямолинейно или нет) И есть ли какая нибудь последовательность в становлении техники?

-----  
Григор от Мая 27, 2009, 08:41:00 am

Цитата: lezvie от Мая 27, 2009, 08:04:01 am

И есть ли какая нибудь последовательность в становлении техники?

Я так считаю, что, как и во всём в жизни, сперва - самое важное, потом - второстепенное. Ну, для тебя, наверно, самое важное, это исправление самых существенных ошибок. Определять их может, наверно, твой тренер.

Цитата: lezvie от Мая 27, 2009, 08:04:01 am

Скажите, а если например работаешь над техникой постепенно, нужно ли формировать све отдельно или сразу все вместе ( ну там совместимость, пронос, уменьшение колебаний).

Конечно, так и нужно. А как же иначе? Если у тебя, скажем, десять ошибок, то ты не сможешь одновременно исправлять все. Сознание человека не способно держать в активном внимании более одной мысли, одновременно. Поэтому и делают упражнения. Любое упражнение, это, узкая работа на одну, или несколько нюансов техники.

Цитата: lezvie от Мая 27, 2009, 08:04:01 am

И если наприме раздельно, то стоит ли работая над следующим элементом подключать предыдущия ( ну например поработал над более прямолинейным движением, а потом совместимость, стоит ли прие ее тренировки стараться двигаться более прямолинейно или нет)

По моему, обязательно. Т.е., суть такая: с начала подетально, порознь, потом, постепенно, собираешь всё вместе. И, очень многие специалисты говорят, что этого, "собранного всё вместе", т.е. в полной координации, должно быть проплыто большая часть тренировки. Иначе, знаешь, каждое упражнение, это как лекарства: что-то одно лечит, а что-то - колечит. :) Вот, допустим, элементарный, классический пример: упражнение дельфин на одной руке, 200 м попеременно меняя руки каждые 50 м; 200 м - то же самое, меняя каждые 25 м; потом, 3 гребка правой, 3 - левой, + 1 в полоной координации; потом, 3 - правой, 3-левой, 3- в полоной координации; потом, гребок правой, гребок - левой, 3 гребка - в полной координации. Дальше - плавание в полной координации, скажем 8\*50 (к примеру). Сколько я видел тренировочных программ, везде заметил эту закономерность: "с начала раздельно, потом, постепенно, соединяешь". Если же долго будешь работать только над одним нюансом, то всё остальное - сломаешь, забудешь и т.д..

-----  
denija от Мая 27, 2009, 09:24:39 am

после просмотра обучающего фильма ( наконец то скачал шттр://swim7.narod.ru/BATTvideo.html на всяк случай наверное повторюсь) попробовал дельфинирование горизонтальное, получается когда руки прижаты к груди получается и довольно долго, а вот руки поднятые кверху топят через 1-2 секунды, потренируюсь может пройдет, кто делает такое упражнение? помогло ли оно ВАМ? получается с поднятыми руками, как долго тренировались чтобы получилось?

у меня ощущения после этого упражнения супер, жаль вот только что привычка приитив бассейн и попытаться лопатить что есть мочи плюс ограничение во времени не дает уделить больше внимания на это упражнение. буду рад комментариям, иногда просто в беседе для себя начинаешь понимать больше, чем читая форум в котором в последнее время или споры не посуществу или сложные для понимания вещи )

-----  
denija от Мая 27, 2009, 09:32:43 am

Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 08:41:00 am

Цитата: lezvie от Мая 27, 2009, 08:04:01 am

И есть ли какая нибудь последовательность в становлении техники?

кстати чем меньше поднимаешь голову при вдохе на кроле руки + бат ноги тем проще ето самую жо сделать сухой, я думаю ето вообще на батт распротр. и возможно одно из важнейших правил, жаль вот только при бате сухую никак не могу почувст.

-----  
spiritmaster от Мая 27, 2009, 10:03:51 am

Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 03:14:21 am

Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 01:39:16 am

гриша ... при всем моем уважении ... никто не спрашивал о СТРАТЕГИИ преодоления ошибок, спросили о том за счет каких УПРАЖНЕНИЙ можно это исправить ... не факт что они существуют такие чудесные вещи, но вдруг кто-

то что-то нашел

есть что-то конкретное предложить?

Повторяю, что это может быть связано с другой, какой ни будь ошибкой. С какой именно, - можно попробовать говорить только после просмотра твоей техники.

вопрос общий и не только от меня ... у тебя получается поднять таз над водой до входа рук в воду?

----

Григор от Мая 27, 2009, 10:22:00 am

Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 10:03:51 am

Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 03:14:21 am

Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 01:39:16 am

гриша ... при всем моем уважении ... никто не спрашивал о СТРАТЕГИИ преодоления ошибок, спросили о том за счет каких УПРАЖНЕНИЙ можно это исправить ... не факт что они существуют такие чудесные вещи, но вдруг кто-то что-то нашел

есть что-то конкретное предложить?

Повторяю, что это может быть связано с другой, какой ни будь ошибкой. С какой именно, - можно попробовать говорить только после просмотра твоей техники.

вопрос общий и не только от меня ... у тебя получается поднять таз над водой до входа рук в воду?

Да, у меня с этим проблем нет, хотя, ноги, можно сказать, отсутствуют. Когда заработают ноги, наверно, надо будет думать о том, чтобы таз опустить, немножко. :)

----

spiritmaster от Мая 27, 2009, 01:07:16 pm

Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 10:22:00 am

Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 10:03:51 am

Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 03:14:21 am

Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 01:39:16 am

гриша ... при всем моем уважении ... никто не спрашивал о СТРАТЕГИИ преодоления ошибок, спросили о том за счет каких УПРАЖНЕНИЙ можно это исправить ... не факт что они существуют такие чудесные вещи, но вдруг кто-то что-то нашел

есть что-то конкретное предложить?

Повторяю, что это может быть связано с другой, какой ни будь ошибкой. С какой именно, - можно попробовать говорить только после просмотра твоей техники.

вопрос общий и не только от меня ... у тебя получается поднять таз над водой до входа рук в воду?

Да, у меня с этим проблем нет, хотя, ноги, можно сказать, отсутствуют. Когда заработают ноги, наверно, надо будет думать о том, чтобы таз опустить, немножко. :)

ок ... ты гений!

если ноги отсутствуют ... за счет чего поднимается таз ... ты не дышишь совсем?

----

spiritmaster от Мая 27, 2009, 01:12:37 pm

блин ... если все так круто ... как ты ухитряешься с твоими мышцами из 30 не выскакивать, если у тебя тело так лежит????

----

Little\_boo от Мая 27, 2009, 01:19:13 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 01:12:37 pm

блин ... если все так круто ... как ты ухитряешься с твоими мышцами из 30 не выскакивать, если у тебя тело так лежит????

гребет мимо воды

----

Григор от Мая 27, 2009, 01:29:03 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 01:07:16 pm

ок ... ты гений!

если ноги отсутствуют ... за счет чего поднимается таз ... ты не дышишь совсем?

Ты не веришь, что ли? Вот, убедись! Я тут по третьей дорожке.

<http://www.sendspace.com/file/r5rhs6> (<http://www.sendspace.com/file/r5rhs6>)

Когда одну часть тела погружаешь в воду, другая - всплывает. Я об этом уже писал, и это очень важный момент для понимания техники баттерфляя. Грошь цена такой работе ногами, если их опора о воду будет тратиться на поднятие таза. Понимаешь, работа ног должна служить только продвижению тела вперед, а не вверх-вниз. Таз всплывает из-за опускания головы и плеч в воду. Да и ноги тоже, хочешь не хочешь, опускаются в воду при ударе, и это тоже помогает тазу всплыть.

----

Григор от Мая 27, 2009, 01:29:26 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 27, 2009, 01:19:13 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 01:12:37 pm

блин ... если все так круто ... как ты ухитряешься с твоими мышцами из 30 не выскакивать, если у тебя тело так лежит????

гребет мимо воды

Вот, именно.

----

Little\_boo от Мая 27, 2009, 01:54:38 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 01:12:37 pm

блин ... если все так круто ... как ты ухитряешься с твоими мышцами из 30 не выскакивать, если у тебя тело так лежит????

Я вот тоже смотрю, смотрю. С такой координацией тут работы на месяц - максимум два, чтобы плыть из 30-ти.

Всего-то надо опустить ноги в воду, и посмотреть что с гребком (тут или банальный провал локтей или смаз гребка из-за отсутствия физики). И все.

----

Little\_boo от Мая 27, 2009, 02:23:01 pm

по-моему такого ещё не приводили. Фелпс и Кавиц на олимпиаде съёмка из под воды:

<http://www.youtube.com/watch?v=q0WJQng4VRw>

----

Григор от Мая 27, 2009, 02:36:34 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 27, 2009, 01:54:38 pm

С такой координацией тут работы на месяц - максимум два, чтобы плыть из 30-ти.

Тренер, с которым я занимался физухой месяца три, говорил, что я кролем, может, и не выплыву из 30-и, но баттом, обязательно выплыву. Но, он ошибся, по той причине, что я продолжаю заниматься только кролем. Ну, если я не плыву баттом, откуда могут появиться результаты. Я, даже, просто в шоке и от этих 33,5 сек., которые у меня есть. Получается, блин, что кролем пашу-пашу, уже 5 лет, а результат хуже, чем баттом, которым плыву только от праздника к празднику?!

----

Little\_boo от Мая 27, 2009, 02:41:47 pm

Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 02:36:34 pm

Тренер, с которым я занимался физухой месяца три, говорил, что я кролем, может, и не выплыву из 30-и, но баттом, обязательно выплыву. Но, он ошибся, по той причине, что я продолжаю заниматься только кролем. Ну, если я не плыву баттом, откуда могут появиться результаты.

У тебя в кроле и батте проблемы одни и те же, если нет гребка - его нет и там, и там. А с ногами кролем, я думаю, проблемы у тебя такие же как и в бате, хотя не обратил внимание.

Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 02:36:34 pm

Получается, блин, что кролем пашу-пашу, уже 5 лет, а результат хуже, чем баттом, которым плыву только от праздника к празднику?!

Сколько, сколько лет ты уже плаваешь?

----

Swimmer48 от Мая 27, 2009, 05:16:21 pm

Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 02:36:34 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 27, 2009, 01:54:38 pm

С такой координацией тут работы на месяц - максимум два, чтобы плыть из 30-ти.

Тренер, с которым я занимался физухой месяца три, говорил, что я кролем, может, и не выплыву из 30-и, но баттом, обязательно выплыву. Но, он ошибся, по той причине, что я продолжаю заниматься только кролем. Ну, если я не плыву баттом, откуда могут появиться результаты. Я, даже, просто в шоке и от этих 33,5 сек., которые у меня есть. Получается, блин, что кролем пашу-пашу, уже 5 лет, а результат хуже, чем баттом, которым плыву только от праздника к празднику?!

это нормально, потому что кроль более координационно сложный вид. да и ещё потому что всякой ерундой голову забиваешь вместо того, чтобы азы технически тренировать.

----

spiritmaster от Мая 27, 2009, 08:54:00 pm

Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 01:29:03 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 01:07:16 pm

ок ... ты гений!

если ноги отсутствуют ... за счет чего поднимается таз ... ты не дышишь совсем?

Ты не веришь, что ли? Вот, убедись! Я тут по третьей дорожке.

<http://www.sendspace.com/file/r5rhs6> (<http://www.sendspace.com/file/r5rhs6>)

Когда одну часть тела погружаешь в воду, другая - всплывает. Я об этом уже писал, и это очень важный момент для понимания техники баттерфляя. Грошь цена такой работе ногами, если их опора о воду будет тратиться на поднятие таза. Понимаешь, работа ног должна служить только продвижению тела вперёд, а не вверх-вниз. Таз всплывает из-за опускания головы и плеч в воду. Да и ноги тоже, хочешь не хочешь, опускаются в воду при ударе,

и это тоже помогает тазу всплыть.

не верю, во что?)))

ты сильный человек, ты не работаешь телом совсем, весь напряженный ... совершаешь последовательность правильных физических упражнений ... очень теоретически обоснованных - в это верю

-----  
Григор от Мая 27, 2009, 09:28:21 pm  
Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 08:54:00 pm  
не верю, во что?)))  
Я думал, ты не веришь в то, что у меня таз всплывает перед ударом, хотя ноги отключены.

-----  
Григор от Мая 27, 2009, 09:31:50 pm  
Цитата: Little\_boo от Мая 27, 2009, 02:41:47 pm  
Сколько, сколько лет ты уже плаваешь?  
Уже больше четырёх лет. Но, не путай с пятилетними тренировками в спортшколе. Тренируюсь, в среднем 3-4 раза в неделю, по 2,5-3 км в день, БЕЗ ТРЕНЕРА. Мой тренер - этот форум, и видеоролики. :)

-----  
Григор от Мая 27, 2009, 09:33:17 pm  
Цитата: Swimmer48 от Мая 27, 2009, 05:16:21 pm  
это нормально, потому что кроль более координационно сложный вид.  
Совершенно согласен!!!  
Цитата: Swimmer48 от Мая 27, 2009, 05:16:21 pm  
да и ещё потому что всякой ерундой голову забиваешь вместо того, чтобы азы технически тренировать.  
А вот с этим, НЕ СОГЛАСЕН!!!! :)

-----  
spiritmaster от Мая 27, 2009, 10:12:06 pm  
Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 09:28:21 pm  
Цитата: spiritmaster от Мая 27, 2009, 08:54:00 pm  
не верю, во что?)))  
Я думал, ты не веришь в то, что у меня таз всплывает перед ударом, хотя ноги отключены.  
я всех людей во вранье не подозреваю)))  
зачем тебе врать? и без ролика верил)

-----  
Little\_boo от Мая 27, 2009, 10:32:34 pm  
Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 09:31:50 pm  
Цитата: Little\_boo от Мая 27, 2009, 02:41:47 pm  
Сколько, сколько лет ты уже плаваешь?  
Уже больше четырёх лет. Но, не путай с пятилетними тренировками в спортшколе. Тренируюсь, в среднем 3-4 раза в неделю, по 2,5-3 км в день, БЕЗ ТРЕНЕРА. Мой тренер - этот форум, и видеоролики. :)  
А потом вы spiritmasterом рассказываете, что взрослые легче обучаются, потому что все понимают могут выполнить. А по факту дети занимающиеся плаванием уже через 4 года, имеют 2-1 разряд. И спорт школа тут ни при чем, я учился в обычной школе и ходил 5 раз в неделю на тренировки.

И это при том, что это дети 10-11 лет. Т.е. они дальше абсолютно не развивая технику, а только на росте и физическом развитии проплывут по КМСу будь они твоих габаритов.

Ходит сегодня плавать, мой приятель заставил меня с дуру проплыть с ним полтос. Потом я рубанул четвертак на ногах 16.2 - вот оно полное отсутствие ног, буду работать в следующем году, если здоровье позволит.

-----  
Григор от Мая 28, 2009, 09:19:00 am  
Цитата: Little\_boo от Мая 27, 2009, 10:32:34 pm  
Ходит сегодня плавать, мой приятель заставил меня с дуру проплыть с ним полтос. Потом я рубанул четвертак на ногах 16.2 - вот оно полное отсутствие ног, буду работать в следующем году, если здоровье позволит.  
Четвертак на ногах у меня больше 20-и сек.!  
Цитата: Little\_boo от Мая 27, 2009, 10:32:34 pm  
А потом вы spiritmasterом рассказываете, что взрослые легче обучаются, потому что все понимают могут выполнить. А по факту дети занимающиеся плаванием уже через 4 года, имеют 2-1 разряд.  
Я не говорил, что взрослые легче обучаются. Просто, взрослых нельзя обучать теми же способами, что и детей. Дети не понимают многое, что понимают взрослые, зато - энергии много. Поэтому, для детей, ставка на интуицию. "Сделай - и получится!" У взрослых, нету столько энергии, но, зато, есть понимание многих вещей. Почему бы не использовать это преимущество? Конечно, это преимущество не может компенсировать все "недостатки" взрослого. Взрослый быстрее поймёт все нюансы техники. Но юноша, не понимая ничего, будет уже реализовать



то, что взрослый, всего лишь, понял.

----

Little\_boo от Мая 28, 2009, 10:16:23 am

Цитата: Григор от Мая 28, 2009, 09:19:00 am

Конечно, это преимущество не может компенсировать все "недостатки" взрослого. Взрослый быстрее поймёт все нюансы техники. Но юноша, не понимая ничего, будет уже реализовать то, что взрослый, всего лишь, понял. Здравая мысль, меньше понимать и придумывать - больше реализовать, что и так давно известно и рекомендуется. Странно, что ты её не придерживаешься.

----

Григор от Мая 28, 2009, 12:59:57 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 28, 2009, 10:16:23 am

Цитата: Григор от Мая 28, 2009, 09:19:00 am

Конечно, это преимущество не может компенсировать все "недостатки" взрослого. Взрослый быстрее поймёт все нюансы техники. Но юноша, не понимая ничего, будет уже реализовать то, что взрослый, всего лишь, понял. Здравая мысль, меньше понимать и придумывать - больше реализовать, что и так давно известно и рекомендуется. Странно, что ты её не придерживаешься.

Да, голова мешает! Никак не могу от неё избавиться. ;)

----

spiritmaster от Мая 28, 2009, 08:21:28 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 27, 2009, 10:32:34 pm

Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 09:31:50 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 27, 2009, 02:41:47 pm

Сколько, сколько лет ты уже плаваешь?

Уже больше четырёх лет. Но, не путай с пятилетними тренировками в спортшколе. Тренируюсь, в среднем 3-4 раза в неделю, по 2,5-3 км в день, БЕЗ ТРЕНЕРА. Мой тренер - этот форум, и видеоролики. :)

А потом вы spiritmasterом рассказываете, что взрослые легче обучаются, потому что все понимают могут выполнить. А по факту дети занимающиеся плаванием уже через 4 года, имеют 2-1 разряд. И спорт школа тут ни при чем, я учился в обычной школе и ходил 5 раз в неделю на тренировки.

вот опять написал чушь и радуется!

Дети занимаются (и ты тоже) с ТРЕНЕРОМ!!! в спортшколе или без нее, а взрослые, в лучшем случае с таким как ты инструктором бассейна, аля "сам плаваю быстро мне учиться нечему, а вам, чайники, никакие уроки уже не помогут" и при всем при этом мы на голом энтузиазме еще ухитряемся докарабкаться до 2-го разряда в 40 лет! хотел бы я посмотреть на твой уровень хоть в детстве хоть сейчас, если бы ты за 5 лет 20 раз с тренером позанимался! вот это было бы сравнение!

----

Little\_boo от Мая 28, 2009, 10:06:26 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 28, 2009, 08:21:28 pm

вот опять написал чушь и радуется!

Дети занимаются (и ты тоже) с ТРЕНЕРОМ!!! в спортшколе или без нее, а взрослые, в лучшем случае с таким как ты инструктором бассейна, аля "сам плаваю быстро мне учиться нечему, а вам, чайники, никакие уроки уже не помогут" и

ой, не надо искать себе оправдания. Я как-то писал что дети быстрее обучаются, особенно если начать в раннем возрасте. Так ты на говно изошел, что это не так, потому что взрослые все понимают, и поэтому быстрее исправляют, а дети бестолковые.

Тренера у вас нет, а зачем вам тренер? Я могу сказать, что тренер нужен только, чтобы рассказать как надо плыть, и что вы делаете не правильно. Как надо плавать я вам пытаюсь рассказать (и поверьте что касается дельфина, очень не плохо могу рассказать), а вы сопротивляетесь и спорите толкая не виданные глупости. Что касается ошибок, то я вам тоже их расписал ещё полгода назад, и даже написал как исправить. И где результат? Не знаю как у тебя, ты нам упорно не показываешь, а у Григора воз и ныне там. Хотя ещё раз говорю, там ели взяться с умом за 2-3 месяца 3-4 секунды с полтоса скинуть - как нехер делать, дальше конечно будет сложнее.

----

spiritmaster от Мая 28, 2009, 10:29:14 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 28, 2009, 10:06:26 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 28, 2009, 08:21:28 pm

вот опять написал чушь и радуется!

Дети занимаются (и ты тоже) с ТРЕНЕРОМ!!! в спортшколе или без нее, а взрослые, в лучшем случае с таким как ты инструктором бассейна, аля "сам плаваю быстро мне учиться нечему, а вам, чайники, никакие уроки уже не помогут" и

ой, не надо искать себе оправдания. Я как-то писал что дети быстрее обучаются, особенно если начать в раннем возрасте. Так ты на говно изошел, что это не так, потому что взрослые все понимают, и поэтому быстрее исправляют, а дети бестолковые.

Тренера у вас нет, а зачем вам тренер? Я могу сказать, что тренер нужен только, чтобы рассказать как надо плыть, и что вы делаете не правильно. Как надо плавать я вам пытаюсь рассказать (и поверьте что касается дельфина, очень не плохо могу рассказать), а вы сопротивляетесь и спорите толкая не виданные глупости. Что касается ошибок, то я вам тоже их расписал ещё полгода назад, и даже написал как исправить. И где результат? Не знаю как у тебя, ты нам упорно не показываешь, а у Григора воз и ныне там. Хотя ещё раз говорю, там ели взяться с умом за 2-3 месяца 3-4 секунды с полтоса скинуть - как нехер делать, дальше конечно будет сложнее. оправдание чему?)

еще раз спрашиваю большими буквами КАКОЙ РАЗРЯД ВЫПОНИТ РЕБЕНОК ЗА 20 ТРЕНИРОВОК???

а что до нас с гришкой ... ты научился чемунибудь за последние 5 лет? хоть чемунибудь? что-нибудь освоил, что никогда не делал? похвастайся своей крутизной в новом делее, слабо?

Little\_boo от Мая 28, 2009, 10:55:19 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 28, 2009, 10:29:14 pm

оправдание чему?)

еще раз спрашиваю большими буквами КАКОЙ РАЗРЯД ВЫПОНИТ РЕБЕНОК ЗА 20 ТРЕНИРОВОК???

не надо бла, бла - ок? Ты плавать ходишь почти каждый день, какие 20 тренировок?

Цитата: spiritmaster от Мая 28, 2009, 10:29:14 pm

а что до нас с гришкой ... ты научился чемунибудь за последние 5 лет? хоть чемунибудь? что-нибудь освоил, что никогда не делал? похвастайся своей крутизой в новом делее, слабо?

Ты по меряется хочешь? Ну давай.

1) 5 лет назад я начал заниматься бадминтоном, будучи тогда КМСом по плаванию, т.к. я не думал что будут продолжать плавать. прозанимался я где-то год, добравшись до уровня 2-го разряда. К сожалению, оформиться официально не вышло - у меня начались проблемы с суставами и пришлось завязать - все таки очень резкий вид у меня вылетели кисть, локоть и плечо, по скольку слишком мягкие связки из-за плавания.

2) Тогда я решил упорно заняться плаванием и добил МС, учась при этом на дневном и вечернем одновременно.

3) После этого, стимул в плавании пропал. Но я решил подтянуть кроль: выплыть из 11 четвертак и проплыть полтос по КМС. Сделал.

4) Летом тогда же я увлекся велом, даже занял 3-е место на каких-то соревнованиях среди любителей.

5) Зимой я влез в тусовку по фрирайду и имея минимум времени (всего 10 дней в год) что бы выбираться в горы, подтягивал катание год от года. Теперь меня уже никто не ждет, а я обычно всех поджидаю.

6) Плюс в последнее время я занялся фото, шибко в профи не рвусь, но на любительском уровне снимаю вполне прилично.

7) Вот только не задача, мне криво сделали полостную операцию и теперь меня мучают постоянные боли, но не смотря на это я стараюсь поддерживать достигнутый уровень хотя бы в плавании и лыжах.

Хобби у меня много, хвататься новым не когда - старого дофига. ;)

Reptilii от Мая 28, 2009, 11:10:21 pm

бу, ну ты млин все попробовал. теперь пора в шаолиньские монахи ;D

Little\_boo от Мая 29, 2009, 10:08:29 am

Цитата: Reptilii от Мая 28, 2009, 11:10:21 pm

бу, ну ты млин все попробовал. теперь пора в шаолиньские монахи ;D

думаю, над этим. Но тогда придется бросить плавание - а не хочется совсем уж завязывать :)

spiritmaster от Мая 29, 2009, 12:05:43 pm

Цитата: Little\_boo от Мая 28, 2009, 10:55:19 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 28, 2009, 10:29:14 pm

оправдание чему?)

еще раз спрашиваю большими буквами КАКОЙ РАЗРЯД ВЫПОНИТ РЕБЕНОК ЗА 20 ТРЕНИРОВОК???

не надо бла, бла - ок? Ты плавать ходишь почти каждый день, какие 20 тренировок?

Цитата: spiritmaster от Мая 28, 2009, 10:29:14 pm

а что до нас с гришкой ... ты научился чемунибудь за последние 5 лет? хоть чемунибудь? что-нибудь освоил, что никогда не делал? похвастайся своей крутизой в новом делее, слабо?

Ты по меряется хочешь? Ну давай.

1) 5 лет назад я начал заниматься бадминтоном, будучи тогда КМСом по плаванию, т.к. я не думал что будут продолжать плавать. прозанимался я где-то год, добравшись до уровня 2-го разряда. К сожалению, оформиться официально не вышло - у меня начались проблемы с суставами и пришлось завязать - все таки очень резкий вид у меня вылетели кисть, локоть и плечо, по скольку слишком мягкие связки из-за плавания.

2) Тогда я решил упорно заняться плаванием и добил МС, учась при этом на дневном и вечернем одновременно.

3) После этого, стимул в плавании пропал. Но я решил подтянуть кроль: выплыть из 11 четвертак и проплыть

полтос по КМС. Сделал.

4) Летом тогда же я увлекся велом, даже занял 3-е место на каких-то соревнованиях среди любителей.

5) Зимой я влез в тусовку по фрирайду и имея минимум времени (всего 10 дней в год) что бы выбираться в горы, подтягивал катание год от года. Теперь меня уже никто не ждет, а я обычно всех поджидаю.

6) Плюс в последнее время я занялся фото, шибко в профи не рвусь, но на любительском уровне снимаю вполне прилично.

7) Вот только не задача, мне криво сделали полостную операцию и теперь меня мучают постоянные боли, но не смотря на это я стараюсь поддерживать достигнутый уровень хотя бы в плавании и лыжах.

Хобби у меня много, хвататься новым не когда - старого дофига. ;) еще раз для одаренного!

5 лет 20 тренировок с тренером + беседы, разговоры и книжки какой был бы у тебя разряд в детстве?)

я говорил про новое ... и не про развлечения, я же не упоминал свой, дайвинг, тотже велик, ролики, автогонки ... блин ты бы еще марки вспомнил!))) этим мериться? да ты шутишь!

----

Little\_boo от Мая 29, 2009, 12:17:08 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 29, 2009, 12:05:43 pm

еще раз для одаренного!

5 лет 20 тренировок с тренером + беседы, разговоры и книжки какой был бы у тебя разряд в детстве?)

Я так понимаю ты себя приравнял и по физическим параметрам и по умственным к ребенку, собственно это я и хотел уточнить. Что то разговоры про то, что взрослые понятливее и исполнительнее вызывали у меня некоторое удивление.

Цитата: spiritmaster от Мая 29, 2009, 12:05:43 pm

я говорил про новое ... и не про развлечения, я же не упоминал свой, дайвинг, тотже велик, ролики, автогонки ... блин ты бы еще марки вспомнил!))) этим мериться? да ты шутишь!

Про какое новое? Чего тебе не понятно, я будучи кмсом по плаванию, занялся бадминтоном и за год доиграл до уровня 2-го разряда, догнав и обогнав ребят которые там тусили 2-3-тий год. Это что старое, что ли? Ты уж определись, чего тебе надо.

Или ты настолько не образован, что не знаешь что такое спортивный бадминтон, а не пинание волана?

Я вот ничего нового у тебя не заметил, вижу только 5-ти летнее безрезультатное барахдание в воде. Вон человек за 2-года сделал 2-рой разряд и ему 40 лет. Так что остается тебе только сравнивать свои успехи с малыыми детьми и пенсионерами.

----

Swimmer48 от Мая 30, 2009, 06:43:30 pm

Цитата: spiritmaster от Мая 29, 2009, 11:32:06 pm

Цитата: Григор от Мая 29, 2009, 01:10:34 pm

Началось!

закончилось)

а еще ... а еще ... марки собираю, вот!

это просто смешно)))

мне смешно от большинства вещей, которые ты пишешь. А ещё более забавно читать про то как ты распинаешься каких великих успехов достиг за счет тренировок по боумену, а потом выдаешь что счел хорошими советы тренера/инструктора, который боумена точно не читал. ;D

----

lezvie от Мая 30, 2009, 07:44:18 pm

Скажите, а есть ли литература по этой области ( ну тренировки, техника плавания), а то я тока знаю книгу swim fast, но ее не читал, т.к. на английском

Может даст кто ссылочку где можно почитать такую литературу

----

Peter68 от Мая 30, 2009, 08:29:25 pm

Цитата: lezvie от Мая 30, 2009, 07:44:18 pm

Скажите, а есть ли литература по этой области ( ну тренировки, техника плавания), а то я тока знаю книгу swim fast, но ее не читал, т.к. на английском

Может даст кто ссылочку где можно почитать такую литературу

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=2126.msg105592#msg105592>

----

Dima от Мая 31, 2009, 02:21:26 pm

Давайте ближе к теме. В личку напишите,кто кого как любит ( естественно не в мою личку ).

----

Little\_boo от Июня 08, 2009, 02:03:33 pm

Цитировать

Цитата: Григор от Мая 27, 2009, 10:22:00 am

вопрос общий и не только от меня ... у тебя получается поднять таз над водой до входа рук в воду?

Да, у меня с этим проблем нет, хотя, ноги, можно сказать, отсутствуют. Когда заработают ноги, наверно, надо будет думать о том, чтобы таз опустить, немножко. :)

в субботу ходил купаться, там ребята готовились к выступлению на Круглом озере. Попросил их тренера глянуть, в общем выяснилось что хоть у меня жопа и поднимается - проблема с этим у меня есть. слишком рано поднимается. :(

----

Ануа7 от Июня 08, 2009, 02:35:52 pm

у меня походу поздно((

----

al.zhu от Июня 08, 2009, 07:38:54 pm

Цитата: Little\_boo от Июня 08, 2009, 02:03:33 pm

хоть у меня жопа и поднимается - проблема с этим у меня есть. слишком рано поднимается. :(

Цитата: Ануа7 от Июня 08, 2009, 02:35:52 pm

у меня походу поздно((

Неплохая беседа! Может все-таки видео в студию?

----

Little\_boo от Июня 08, 2009, 07:49:45 pm

Цитата: al.zhu от Июня 08, 2009, 07:38:54 pm

Неплохая беседа! Может все-таки видео в студию?

я уже несколько раз выкладывал

<http://ifolder.ru/12538067>

вторая дорожка - ближняя

----

Little\_boo от Июня 18, 2009, 08:12:23 pm

Цитата: al.zhu от Июня 08, 2009, 07:38:54 pm

Неплохая беседа! Может все-таки видео в студию?

и?

----

al.zhu от Июня 19, 2009, 08:48:24 am

Цитата: Little\_boo от Июня 18, 2009, 08:12:23 pm

Цитата: al.zhu от Июня 08, 2009, 07:38:54 pm

Неплохая беседа! Может все-таки видео в студию?

и?

Я скачал. Где там ты, первым приплыл?

----

Little\_boo от Июня 19, 2009, 09:53:30 am

Цитата: al.zhu от Июня 19, 2009, 08:48:24 am

Я скачал. Где там ты, первым приплыл?

да

----

al.zhu от Июня 19, 2009, 10:10:20 am

Цитата: Little\_boo от Июня 19, 2009, 09:53:30 am

Цитата: al.zhu от Июня 19, 2009, 08:48:24 am

Я скачал. Где там ты, первым приплыл?

да

По-моему, у тебя все здорово :)

Я не очень разбираюсь в батте, но мне показались странными 2 вещи - очень короткий выход после поворота, всего 7м, а еще не сильно акцентированный удар ногами перед выносом рук. Согласование и положение тела по-моему, отличные.

----

Little\_boo от Июня 19, 2009, 10:21:32 am

Цитата: al.zhu от Июня 19, 2009, 10:10:20 am

По-моему, у тебя все здорово :)

ну, вот многие так говорят, а какого фи́га я тогда не МСМК? :)

Цитата: al.zhu от Июня 19, 2009, 10:10:20 am

Я не очень разбираюсь в батте, но мне показались странными 2 вещи - очень короткий выход после поворота, всего 7м, а еще не сильно акцентированный удар ногами перед выносом рук. Согласование и положение тела по-моему, отличные.

ноги очень медленные у меня на выходе, если буду плавать буду стараться исправить, но пока так. Поэтому после поворота быстро теряю скорость при выходе - длинным делать его смысла нет. А второй удар вроде нормальный, просто он включается когда ноги уйдут под воду.

----

al.zhu от Июня 19, 2009, 10:34:56 am

Цитата: Little\_boo от Июня 19, 2009, 10:21:32 am

Цитата: al.zhu от Июня 19, 2009, 10:10:20 am

По-моему, у тебя все здорово :)

ну, вот многие так говорят, а какого фи́га я тогда не МСМК? :)

Я не знаю, может ты сам не хочешь? ;)

Цитата: Little\_boo от Июня 19, 2009, 10:21:32 am

ноги очень медленные у меня на выходе, если буду плавать буду стараться исправить, но пока так. Поэтому после поворота быстро теряю скорость при выходе - длинным делать его смысла нет. А второй удар вроде нормальный, просто он включается когда ноги уйдут под воду.

А такой вопрос, как хорошо ты скользишь? Ну т.е. после поворота.

Медленные ты имеешь ввиду темп? Известный способ борьбы за увеличение темпа - уменьши амплитуду.

----

Little\_boo от Июня 19, 2009, 10:36:28 am

Цитата: al.zhu от Июня 19, 2009, 10:34:56 am

А такой вопрос, как хорошо ты скользишь? Ну т.е. после поворота.

не знаю, наверно, не хуже чем после старта, чем это определяется?

----

al.zhu от Июня 19, 2009, 10:40:57 am

Цитата: Little\_boo от Июня 19, 2009, 10:36:28 am

Цитата: al.zhu от Июня 19, 2009, 10:34:56 am

А такой вопрос, как хорошо ты скользишь? Ну т.е. после поворота.

не знаю, наверно, не хуже чем после старта, чем это определяется?

Ну ясно чем, длиной скольжения и временем, скажем, на 8м.

----

Little\_boo от Июня 19, 2009, 11:16:26 am

Цитата: al.zhu от Июня 19, 2009, 10:40:57 am

Ну ясно чем, длиной скольжения и временем, скажем, на 8м.

не кому засечь, в принципе скольжение после старта же нормальное, значит и после поворота тоже

----

Little\_boo от Ноября 08, 2009, 10:00:59 pm

Пряатель мой озаботился своеё техникой, сегодня снимались - разбирали. В надводной части вижу 2 больших косяка, кто что видит? Он ближе. :)

<http://www.youtube.com/watch?v=LhsJTB-NDJs>

----

Григор от Ноября 09, 2009, 02:38:01 am

Цитата: Little\_boo от Ноября 08, 2009, 10:00:59 pm

Пряатель мой озаботился своеё техникой, сегодня снимались - разбирали. В надводной части вижу 2 больших косяка, кто что видит? Он ближе. :)

<http://www.youtube.com/watch?v=LhsJTB-NDJs>

Честно говоря, ничего особенного не замечаю. Но, после получасового пристального и тысячекратного просмотра, грех не придирается, хотя бы, к чему ни будь. :) Может быть эти два:

1. При входе рук слишком высоко выпрыгивает таз. Это следствиие того, что он, в этот момент, не тянется вперёд, а, немножко, шлёпается вниз туловищем. Следствие - первый удар ногами не способствует продвижению, а проходит вхолостую.

2. Перед вторым ударом ноги в коленях слишком сильно сгибаются. Это, конечно, тормозить продвижению, потому, что бёдра опускаются. И, во вторых, неэффективно, т.к. ноги работают не от таза, а от колен. Поэтому, при просмотре появляется ощущение, что гребок руками - мимо: гребок хороший, а продвижения - мало. Причина - тормозит себя опущенными коленами.

Но, наверно, самое главное в том, что чувствуется какое-то непопадание в ритм, особенно, в момент выбрасывания рук. Но, что и с чем не согласовано? Долго смотрел и думал, но не смог разгадать. Думаю, ты нам расскажешь об этом! Или, я не прав? :)

----

al.zhu от Ноября 09, 2009, 05:00:28 pm

Парень плохо выносит руки из воды (особенно заметно сразу после старта и ближе к концу еще момент), потому что зарывается носом вперед, потому что на втором ударе подбрасывает высоко таз, кроме того немного не попадает вторым ударом.

----

Little\_boo от Ноября 09, 2009, 05:38:59 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 05:00:28 pm

Парень плохо выносит руки из воды (особенно заметно сразу после старта и ближе к концу еще момент), потому что зарывается носом вперед, потому что на втором ударе подбрасывает высоко таз, кроме того немного не попадает вторым ударом.

Не понял, что значит плохо проносит? В проносе я не каких косяков не вижу.

Цитата: Григор от Ноября 09, 2009, 02:38:01 am

1. При входе рук слишком высоко выпрыгивает таз. Это следствие того, что он, в этот момент, не тянется вперед, а, немножко, шлёпается вниз туловищем. Следствие - первый удар ногами не способствует продвижению, а проходит вхолостую.

2. Перед вторым ударом ноги в коленях слишком сильно сгибаются. Это, конечно, тормозит продвижению, потому что бедра опускаются. И, во вторых, неэффективно, т.к. ноги работают не от таза, а от колен. Поэтому, при просмотре появляется ощущение, что гребок руками - мимо: гребок хороший, а продвижения - мало. Причина - тормозит себя опущенными коленями.

В общем-то всё правильно, только перевернуто всё с ног на голову.

1) При входе рук в воду он их в месте с плечами проваливает в воду, чем себя тормозит и не продвигается вперед. И из-за этого жопа сильно всплывает.

2) Тут основная проблема в том, что второй удар идет мимо воды - это видно по фонтану и характерному звуку, от этого и продвижения нет. Даже с таким положением таза и колен, он бы нормально толкался если бы ждал пока ноги под воду уйдут, прежде чем делать удар. Возможно он делает уго чуть раньше чем, надо.

На мой взгляд, если справить вход рук в воду, чтобы плечи не правалилась, свя техника сделается менее амплитудной, жопа вылезать не будет и ноги быстрее будут под воду уходить.

----

al.zhu от Ноября 09, 2009, 05:57:03 pm

Не проносит, а выносит.

----

Little\_boo от Ноября 09, 2009, 06:08:56 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 05:57:03 pm

Не проносит, а выносит.

Это уже следствие отсутствия второго удара, как я понимаю.

----

al.zhu от Ноября 09, 2009, 06:25:00 pm

Цитата: Little\_boo от Ноября 09, 2009, 06:08:56 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 05:57:03 pm

Не проносит, а выносит.

Это уже следствие отсутствия второго удара, как я понимаю.

Вот как раз мне думается, если бы он его не делал, то было бы даже лучше. Пусть перед вторым ударом, когда руки проходят где-то в районе диафрагмы, таз вперед подаст, чтобы туловище и бедра на одной линии оказались. Тогда по-идее удар ногами таз вверх толкнуть не должен, а вперед.

Иллюстрация: <http://www.youtube.com/watch?v=qpfy0Z6xPtY>

----

Little\_boo от Ноября 09, 2009, 06:43:52 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 06:25:00 pm

Вот как раз мне думается, если бы он его не делал, то было бы даже лучше.

Второй удар нельзя не делать :)

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 06:25:00 pm

Пусть перед вторым ударом, когда руки проходят где-то в районе диафрагмы, таз вперед подаст, чтобы туловище и бедра на одной линии оказались. Тогда по-идее удар ногами таз вверх толкнуть не должен, а вперед.

Таз нельзя подать вперед, он как бы не рука, не нога он на туловище завязан. У него при втором ударе тах и не

вылетает, он вылетает при первом ударе, из-за того что проваливаются плечи.

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 06:25:00 pm

Иллюстрация: <http://www.youtube.com/watch?v=qpfy0Z6xPtY>

вот как раз у крокера плечи не проваливаются и тах не вылезает - плоский дельфин

----

Григор от Ноября 09, 2009, 07:29:16 pm

Ребята, по моему, Вы по разному считаете удары, из-за этого и недопонимание.

al.zhu, насколько я знаю, общепринято считать первым тот удар ногами, который совпадает со входом рук в воду.

Хотя, может и по разному считают. Вообще-то, можем договориться и по твоему, если так надо :)

----

Григор от Ноября 09, 2009, 07:37:03 pm

Цитата: Little\_boo от Ноября 09, 2009, 06:43:52 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 06:25:00 pm

Вот как раз мне думается, если бы он его не делал, то было бы даже лучше.

Второй удар нельзя не делать :)

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 06:25:00 pm

Пусть перед вторым ударом, когда руки проходят где-то в районе диафрагмы, таз вперед подаст, чтобы туловище и бедра на одной линии оказались. Тогда по-идее удар ногами таз вверх толкнуть не должен, а вперед.

Таз нельзя подать вперед, он как бы не рука, не нога он на туловище завязан.

А моя тренерша (новенькая в клубе) говорит, что можно. На днях объясняла мне, как надо дельфинить под водой.

Говорит, что когда бедра идут назад, в этом момент, надо делать тазом такое движение, "как будто таз хочешь

закинуть на плечи". ;D И знаешь, самое смешное, что я сейчас так и делаю. Не знаю как это мне удаётся, но

делаю. А когда объясняла, я охренел, как это возможно?! И ты, уверен, то же самое делаешь, только по другому чувствуешь, т.к. тебе, может быть, не этими словами объясняли.

Кстати, у меня была идея спросить в отдельной теме, что же это за движение. Вопрос, мне кажется, очень

интересный для работы ног. Я почти уверен, что то же самое движение таза присутствует и в брассе. Более того, подозреваю, что и в кроле оно должно быть.

----

Little\_boo от Ноября 09, 2009, 08:32:52 pm

Цитата: Григор от Ноября 09, 2009, 07:37:03 pm

А моя тренерша (новенькая в клубе) говорит, что можно. На днях объясняла мне, как надо дельфинить под водой.

Говорит, что когда бедра идут назад, в этом момент, надо делать тазом такое движение, "как будто таз хочешь

закинуть на плечи". ;D И знаешь, самое смешное, что я сейчас так и делаю. Не знаю как это мне удаётся, но

делаю. А когда объясняла, я охренел, как это возможно?! И ты, уверен, то же самое делаешь, только по другому чувствуешь, т.к. тебе, может быть, не этими словами объясняли.

Дельфинить под водой это не самоцель, цель - это толкаться от воды. Поэтому я пропандирую ощущения продвижения и отталкивания, а не закидывания куда-то чего-то.

Если ты посмотришь на Кавича, у него вообще работа корпусом минимальна, хотя казалось - дельфин. А он "от колена" ногами работает, да ещё ни хрена и не дельфинит:

<http://www.youtube.com/watch?v=j240iwobE0E>

Цитата: Григор от Ноября 09, 2009, 07:37:03 pm

Кстати, у меня была идея спросить в отдельной теме, что же это за движение. Вопрос, мне кажется, очень

интересный для работы ног. Я почти уверен, что то же самое движение таза присутствует и в брассе. Более того, подозреваю, что и в кроле оно должно быть.

Удар ног идет в спину, в брасе тоже самое движение - ты прав. Только в дельфине ещё и обратное движение - продвигает.

----

al.zhu от Ноября 09, 2009, 10:40:00 pm

Цитата: Григор от Ноября 09, 2009, 07:29:16 pm

al.zhu, насколько я знаю, общепринято считать первым тот удар ногами, который совпадает со входом рук в воду.

Ну я так и считаю, второй - перед выносом рук.

Цитата: Little\_boo от Ноября 09, 2009, 06:43:52 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 06:25:00 pm

Вот как раз мне думается, если бы он его не делал, то было бы даже лучше.

Второй удар нельзя не делать :)

Блин, хорошо, что венгр Чех об этом не знает, иначе бы у него не получилось плыть одноударным:

([http://pics.livejournal.com/al\\_zhu/pic/00044e0q](http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/00044e0q))

Подать таз вперед - это такое общеупотребительное выражение. По отношению к поверхности воды - подать вниз.

Вылетает и при втором ударе, иначе не объяснимо почему он иногда руки просто выцарапывает из воды.

----

Little\_boo от Ноября 09, 2009, 11:02:29 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 10:40:00 pm

Блин, хорошо, что венгр Чех об этом не знает, иначе бы у него не получилось плыть одноударным: он просто маньяк, я вообще не знаю какими силами он плавает, если бы не коротконогий Флепс, он был бы мегазвездой плавания

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 10:40:00 pm

Подать таз вперед - это такое общеупотребительное выражение. По отношению к поверхности воды - подать вниз. Вылетает и при втором ударе, иначе не объяснимо почему он иногда руки просто выцарапывает из воды. смотрю на замедленном - не вижу чтобы таз поднимался при втором ударе. И не вижу рахницы в вынимании рук из воды, между мной и им.

----

Григор от Ноября 10, 2009, 01:53:15 am

Цитата: Little\_boo от Ноября 09, 2009, 11:02:29 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 10:40:00 pm

Блин, хорошо, что венгр Чех об этом не знает, иначе бы у него не получилось плыть одноударным: он просто маньяк, я вообще не знаю какими силами он плавает, если бы не коротконогий Флепс, он был бы мегазвездой плавания

Да батт, вообще, дебильный у него. :) А Видели как руками гребёт? Через стороны!!! А как бошку высоко вынимает из воды!!! :)

А если серьёзно, на длинных он не единственный, кто пропускает второй удар. Вообще, есть такие, что не делают второго удара, и есть такие, которые пропускают первый удар.

----

Григор от Ноября 10, 2009, 10:10:24 am

Цитата: Little\_boo от Ноября 09, 2009, 05:38:59 pm

На мой взгляд, если справить вход рук в воду, чтобы плечи не правалилась, свя техника сделается менее амплитудной, жопа вылезать не будет и ноги быстрее будут под воду уходить.

Да, скорее всего всё дело в этой ошибке (проваливании плеч), а остальное идёт по цепочке от неё.

----

al.zhu от Ноября 10, 2009, 10:45:57 am

Цитата: Little\_boo от Ноября 09, 2009, 11:02:29 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 09, 2009, 10:40:00 pm

Подать таз вперед - это такое общеупотребительное выражение. По отношению к поверхности воды - подать вниз. Вылетает и при втором ударе, иначе не объяснимо почему он иногда руки просто выцарапывает из воды. смотрю на замедленном - не вижу чтобы таз поднимался при втором ударе. И не вижу рахницы в вынимании рук из воды, между мной и им.

Я же написал, это хорошо заметно на первом гребке:

([http://pics.livejournal.com/al\\_zhu/pic/000463sf](http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/000463sf))

([http://pics.livejournal.com/al\\_zhu/pic/000471z4](http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/000471z4))

На второй фотке он таз закинул и мало того, что удара не получилось, руки приходится выдирать.

Потом вроде ничего, но второго удара нет. А на самом последнем гребке - точно так же, как на первом.

Значит проблема существует. Откуда - перед ударом таз расположен неверно, его надо подать вперед (вниз по отношению к поверхности воды).

Пусть встанет прямо, согнет ноги в коленях, подаст таз вперед, так, чтобы туловище и бедра были на одной линии (типа как на борде стоит) - это положение перед вторым ударом. Выпрямляет ноги не отключивая таз назад, одним движением 4-х главой бедра - 2-й удар выполнен. Можно еще руками водить, ноги начинают выпрямляться, когда руки пересекли пупок.

Можешь посмотреть, даже Чех, не выполняющий второго удара, таз при гребке располагает как я написал.

----

Little\_boo от Ноября 10, 2009, 11:26:53 am

первый гребок просто не показательный, часто на нем ошибаются всплывая чуть раньше

----

al.zhu от Ноября 10, 2009, 12:26:57 pm

Цитата: Григор от Ноября 09, 2009, 07:37:03 pm

А моя тренерша (новенькая в клубе) говорит, что можно. На днях объясняла мне, как надо дельфинить под водой. Говорит, что когда бедра идут назад, в этом момент, надо делать тазом такое движение, "как будто таз хочешь



закинуть на плечи". ;D И знаешь, самое смешное, что я сейчас так и делаю. Не знаю как это мне удаётся, но делаю. А когда объясняла, я охренел, как это возможно?! И ты, уверен, то же самое делаешь, только по другому чувствуешь, т.к. тебе, может быть, не этими словами объясняли.

Кстати, у меня была идея спросить в отдельной теме, что же это за движение. Вопрос, мне кажется, очень интересный для работы ног. Я почти уверен, что то же самое движение таза присутствует и в брассе. Более того, подозреваю, что и в кроле оно должно быть.

Да, я называю это "поджать хвост". Это самое великое знание в плавании - без прикрас ;D

Технически - надо чуть сжать ягодичы (еще Турецкий говорил, что Попов после отталкивания от бортика сжимает ягодичы, делая тем самым таз жестче) и подтянуть вверх лобковую кость самым низом пресса ("закинуть таз на плечи"). Ощущения - как будто ты лег местом, что между пупком и лобком (напротив простаты) на мячик. Поясница, там где позвоночник крепится к тазу выгибается дугой.

В итоге ты опираешься на воду не животом, не грудью, а тазом (который как известно центр масс) и верхней частью бедер. Результат - скользитесь зашибись и импульс от ног уходит прямо по курсу.

Великим проще - они генетически сделаны с поджатым хвостом (бедрами вперед):

([http://img2.timeinc.net/people/i/2008/features/theysaid/080901/michael\\_phelps300.jpg](http://img2.timeinc.net/people/i/2008/features/theysaid/080901/michael_phelps300.jpg))

(<http://blogs.20minutos.es/myfiles/quefuede/popov1.jpg>) ([http://egerszegi.webcindario.com/krisztina\\_egerszegi\\_86.jpg](http://egerszegi.webcindario.com/krisztina_egerszegi_86.jpg))

----  
Little\_boo от Ноября 10, 2009, 12:44:01 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 10, 2009, 12:26:57 pm

подтянуть вверх лобковую кость самым низом пресса ("закинуть таз на плечи").

мда...я думал мы гуманоидов обсуждаем :)

----  
al.zhu от Ноября 10, 2009, 12:46:48 pm

Цитата: Little\_boo от Ноября 10, 2009, 12:44:01 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 10, 2009, 12:26:57 pm

подтянуть вверх лобковую кость самым низом пресса ("закинуть таз на плечи").

мда...я думал мы гуманоидов обсуждаем :)

Блин, вот я и спалился!

----  
al.zhu от Ноября 10, 2009, 12:56:55 pm

Цитата: <http://www.yogaforever.ru/yf.php?rx=16>

Свадхистхана кшетрам физически располагается на уровне лобковой кости на передней стороне тела — чуть выше полового органа, прямо напротив копчика.

Можно считать, что эта точка находится на поверхности кожи.

Проведение различия между муладхарой и свадхистханой

Очень важно быть способным проводить различие между физическим положением муладхара чакры и свадхистхана чакры, а также свадхистхана кшетрам. Вы должны знать различие их местоположения анатомически, равно как и уметь чувствовать это различие с закрытыми глазами. Поэтому мы предлагаем, чтобы вы потратили какое-то время, учась находить муладхара чакру.

Все на самом деле серьезно ;D

----  
Григор от Ноября 10, 2009, 01:15:27 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 10, 2009, 12:26:57 pm

Технически - надо чуть сжать ягодичы (еще Турецкий говорил, что Попов после отталкивания от бортика сжимает ягодичы, делая тем самым таз жестче) и подтянуть вверх лобковую кость самым низом пресса ("закинуть таз на плечи"). Ощущения - как будто ты лег местом, что между пупком и лобком (напротив простаты) на мячик. Поясница, там где позвоночник крепится к тазу выгибается дугой.

Сейчас вообще обхохочетесь. Оказывается, я думал всё наоборот! А, ведь, начал уже гордиться!

Я думал таз надо закидывать на плечи сзади (со стороны спины). Но, вообще-то, насколько я понял сейчас, дело обстоит так:

- таз ходит туда-сюда. Т.е., в описанном тобою положении он не находится постоянно, а приходит в это положение, и обратно. Так вот, это самое "обратно", я думал, и называется "закинуть таз на плечи". А всё остальное, в принципе, делал правильно. Надеюсь!!!

Или, я опять что-то недопонимаю?

----  
al.zhu от Ноября 10, 2009, 01:17:45 pm  
Смотри, парни при скольжении явно пытаются забросить таз на плечи:  
([http://pics.livejournal.com/al\\_zhu/pic/000487y9/s640x480](http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/000487y9/s640x480))

(фотка с какой-то спидовской статьи о разработке комбезов)

----  
al.zhu от Ноября 10, 2009, 01:19:37 pm  
Цитата: Григор от Ноября 10, 2009, 01:15:27 pm  
Я думал таз надо закидывать на плечи сзади (со стороны спины).

Будешь закидывать сзади, вырастит такая попа - <http://www.youtube.com/watch?v=blxo-mAuDqQ>, а таких в плавании не держат, держат только плоскожопых!

----  
Little\_boo от Ноября 10, 2009, 01:25:03 pm  
Цитата: al.zhu от Ноября 10, 2009, 01:17:45 pm  
Смотри, парни при скольжении явно пытаются забросить таз на плечи:  
парни висят абсолютно не подвижно и ровно, и ни чего не пытаются ;)

Цитата: Григор от Ноября 10, 2009, 01:15:27 pm  
Сейчас вообще обхохочетесь. Оказывается, я думал всё наоборот! А, ведь, начал уже гордиться!  
Я думал таз надо закидывать на плечи сзади (со стороны спины). Но, вообще-то, насколько я понял сейчас, дело обстоит так:

- таз ходит туда-сюда. Т.е., в описанном тобою положении он не находится постоянно, а приходит в это положение, и обратно. Так вот, это самое "обратно", я думал, и называется "закинуть таз на плечи". А всё остальное, в принципе, делал правильно. Надеюсь!!!

Или, я опять что-то недопонимаю?

Я вообще не понимаю что вы пытаетесь сказать про "забросить таз на плечи", на мой взгляд это бессмыслица. Надеюсь, хоть вы понимаете о чем речь ведете. Все на самом деле проще, перед ударом ногами таз идет вниз т.к. удар ногами батом начинается не от бедра от живота/таза в отличие от кроля. Фелпс вообще по-моему умудряется волну гнать от самых плеч, у кавича её почти нет, но движение пусть и не амплитудное но всё равно идет от живота/таза.

----  
Григор от Ноября 10, 2009, 01:39:52 pm  
Цитата: Little\_boo от Ноября 10, 2009, 01:25:03 pm  
Надеюсь, хоть вы понимаете о чем речь ведете.  
Ни хрена мы не понимаем

Цитата: Little\_boo от Ноября 10, 2009, 01:25:03 pm  
удар ногами батом начинается не от бедра а от живота/таза  
А если шутки в сторону, то речь как раз об этом движении и идёт. Насколько я понял, нижними мышцами живота притягиваешь таз к себе. Вот это и называется "закинуть таз на плечи".

----  
Григор от Ноября 10, 2009, 01:42:48 pm  
Цитата: al.zhu от Ноября 10, 2009, 01:19:37 pm  
Будешь закидывать сзади, вырастит такая попа - <http://www.youtube.com/watch?v=blxo-mAuDqQ>, а таких в плавании не держат, держат только плоскожопых!  
Не понимаю, что тебе не нравится в такой попе. Самое то, что надо!!! ;)

----  
al.zhu от Ноября 10, 2009, 05:02:34 pm  
Цитата: Григор от Ноября 10, 2009, 01:42:48 pm  
Цитата: al.zhu от Ноября 10, 2009, 01:19:37 pm  
Будешь закидывать сзади, вырастит такая попа - <http://www.youtube.com/watch?v=blxo-mAuDqQ>, а таких в плавании не держат, держат только плоскожопых!  
Не понимаю, что тебе не нравится в такой попе. Самое то, что надо!!! ;)

Лично мне - очень очень очень нравится.

----  
dolphin от Ноября 12, 2009, 04:09:09 pm

"Да, я называю это "поджать хвост". Это самое великое знание в плавании - без прикрас ;D"

AI расскажи поподробнее об этом, а то не совсем понятно, как это выглядит не в статике, а в движении, например баттерфлем. Правильно ли я тебя понял, что в баттерфляе таз отводить назад (прогнуться в пояснице) при ударе ногами не нужно, только подтягиваешь низ живота.

А в короле также? Это действует только при скольжении под водой или и когда работают ноги. Это не сковывает ноги? Я думал, что кролем нужно лежать абсолютно плоско, без изгибов, в том числе и в области живота. Хотя я помню одна ЗМС мне говорила о подобном движении, но это касалось плавания на спине.

-----  
Григор от Ноября 12, 2009, 10:39:51 pm  
Цитата: dolphin от Ноября 12, 2009, 04:09:09 pm  
"Да, я называю это "поджать хвост". Это самое великое знание в плавании - без прикрас ;D"

AI расскажи поподробнее об этом, а то не совсем понятно, как это выглядит не в статике, а в движении, например баттерфлем. Правильно ли я тебя понял, что в баттерфляе таз отводить назад (прогнуться в пояснице) при ударе ногами не нужно, только подтягиваешь низ живота.

А в короле также? Это действует только при скольжении под водой или и когда работают ноги. Это не сковывает ноги? Я думал, что кролем нужно лежать абсолютно плоско, без изгибов, в том числе и в области живота. Хотя я помню одна ЗМС мне говорила о подобном движении, но это касалось плавания на спине.

Я так понимаю: если негибкий, обычный человек "подожмет хвост", то он окажется согнутым буквой "Г" в тазобедренном суставе, что очень неэффективно для плавания (колена будут висеть). Чтобы этого не было пловцы у которых, конечно же, хорошая гибкость разгибаются назад, но не в пояснице, а именно только в тазобедренном суставе. А для этого эти самые суставы должны быть достаточно гибкими. В итоге, тело от головы до ног получается идеально прямым и вытянутым. Но, это всё в кроле.

А как же в дельфине, al.zhu? Хвост то поджимается, то опускается в цикле удара, или он всё время должен, как и в кроле, оставаться поджатым?

-----  
al.zhu от Ноября 13, 2009, 12:16:32 pm  
Подтягивать хвост нужно всегда, и в батте и в брассе и в кроле и даже на спине. И нечего тут теоретизировать, надо просто пробовать, сразу все понятно станет.

UPD: Смысл подтягивания хвоста, убрать прогиб в пояснице. Чтобы его не было, как у Миши Фелпса: ([http://pics.livejournal.com/al\\_zhu/pic/0004b1hy](http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/0004b1hy))

А не попа уточкой, как у футболистов Березуцкого и Семака: ([http://pics.livejournal.com/al\\_zhu/pic/00049ha6/s640x480](http://pics.livejournal.com/al_zhu/pic/00049ha6/s640x480))

-----  
Григор от Ноября 13, 2009, 03:12:33 pm  
Цитата: al.zhu от Ноября 13, 2009, 12:16:32 pm  
Подтягивать хвост нужно всегда, и в батте и в брассе и в кроле и даже на спине. И нечего тут теоретизировать, надо просто пробовать, сразу все понятно станет.

UPD: Смысл подтягивания хвоста, убрать прогиб в пояснице. Чтобы его не было, как у Миши Фелпса:

А не попа уточкой, как у футболистов Березуцкого и Семака:

Так и не ответил: держать в таком положении неподвижно, или поджать и отпустить? Речь идёт о дельфине. Я пробую, но, ни хрена понятно не становится ;D ;D ;D

-----  
dolphin от Ноября 13, 2009, 04:01:21 pm  
AI можно все таки поподробнее на примерах пловцов, которе плывут, а не дерутся как Фелпс, и не клоунов в красном ;) Из фото с Фелпсом только ясно, что если захочешь кому-нибудь двинуть в морду, нужно обязательно это сделать с "поджатым хвостом". Можно объяснить на примере баттерфляя с комментариями, плиZZZ :)

-----  
Григор от Ноября 13, 2009, 06:41:14 pm  
Цитата: dolphin от Ноября 13, 2009, 04:01:21 pm  
Из фото с Фелпсом только ясно, что если захочешь кому-нибудь двинуть в морду, нужно обязательно это сделать с "поджатым хвостом". ;D ;D ;D

----

al.zhu от Ноября 13, 2009, 08:16:35 pm

О, братцы, вы потроллить пришли? У меня еды нет, извиняйте. Вы как-нибудь друг у дружки, того..

----

Little\_boo от Ноября 13, 2009, 08:26:41 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 13, 2009, 08:16:35 pm

О, братцы, вы потроллить пришли? У меня еды нет, извиняйте. Вы как-нибудь друг у дружки, того..

я вот вообще не понимаю, о чем ты речь ведешь. Тем более с моим чрезмерным кифозом в пояснице это вообще мало выполнимо.

----

al.zhu от Ноября 13, 2009, 09:57:04 pm

Цитата: Little\_boo от Ноября 13, 2009, 08:26:41 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 13, 2009, 08:16:35 pm

О, братцы, вы потроллить пришли? У меня еды нет, извиняйте. Вы как-нибудь друг у дружки, того..

я вот вообще не понимаю, о чем ты речь ведешь. Тем более с моим чрезмерным кифозом в пояснице это вообще мало выполнимо.

Давай отталкиваться от этой картинки:

(<http://www.mirvolos.com/rmsimages/pozvonok/1.jpg>)

Т.е у тебя в пояснице нет прогиба вперед (лордоза)?

----

Little\_boo от Ноября 13, 2009, 10:57:27 pm

Цитата: al.zhu от Ноября 13, 2009, 09:57:04 pm

Т.е у тебя в пояснице нет прогиба вперед (лордоза)?

наоборот, прогиб больше нормы, а в груди назад больше нормы

----

al.zhu от Декабря 22, 2009, 12:54:18 pm

Продолжим тему?

Нашел то, что тебе объяснял, в презентации (<http://www.breaststroke.info/Waynes%20BreaststrokeRev1.ppt>) чувака с сайта [www.breaststroke.info](http://www.breaststroke.info). Презентация сама по себе интересна, но нас интересует стр.4-6 про streamline. Самая показательная стр. 5, там на фотках все ясно и там написано rotate hips, т.е. поверни бедра (у англичан hips - это бедра в смысле таза, а не ляжек). Это как раз то, что я называю "поджать хвост", а Григор, так понимаю, "закинуть таз на плечи" (а может я и не правильно понимаю).

Но я тебе скажу больше, такая позиция требуется не только во время скольжения, таз повернутым нужно стараться держать всегда. Это придает жесткости корпусу, твой поясничный кифоз выпрямляется, импульс от ног хорошо уходит в туловище. Если ты так не делаешь, попробуй, чуть привыкнув сможешь запросто без движения выскальзывать ногами за 5 метров, и дельфинить свои 15.

В помощь тебе мастеркласс по развороту таза от Майкла Джексона - <http://www.youtube.com/watch?v=-tqYUTjQlc0> (см. с 33 сек.)

ps Мужик на стр. 5 в комментариях пишет "A good body suit actually help make this easier". Привет, Алексей! ;)

pps Никогда о развороте таза не слышал от наших тренеров. Скажите, что на самом деле они про это знают.

----

Ануа7 от Декабря 22, 2009, 01:33:31 pm

Опередили меня! я как раз сегодня собиралась написать об этом стримлайне! и я вчера у стены проверяла- мне чтоб не было прогиба в пояснице, надо сильно поднять колени, иначе попа все равно выпирает

----

al.zhu от Декабря 22, 2009, 01:52:11 pm

Цитата: Ануа7 от Декабря 22, 2009, 01:33:31 pm

Опередили меня! я как раз сегодня собиралась написать об этом стримлайне! и я вчера у стены проверяла- мне чтоб не было прогиба в пояснице, надо сильно поднять колени, иначе попа все равно выпирает

Аня, пусть попа выпирает и дальше! ;)

----

Ануа7 от Декабря 22, 2009, 02:50:54 pm

а как же стримлайн и скольжение? как я понимаю у меня лишнее сопротивление создается

-----  
Григор от Декабря 22, 2009, 03:02:48 pm

Цитата: Ануа7 от Декабря 22, 2009, 01:33:31 pm

Опередили меня! я как раз сегодня собиралась написать об этом стримлайне! и я вчера у стены проверяла- мне чтоб не было прогиба в пояснице, надо сильно поднять колени, иначе попа все равно выпирает  
Поэтому и говорю, что нужна гибкость в тазобедренном суставе. Только гибкому, в этом суставе, человеку удастся подав таз вперед, разгибать бедра назад, чтобы колени не свисали. Иначе, они свиснут, и создадут сопротивление.

Поэтому-то и все чайники плывут с большим прогибом в пояснице: хотят поднять колена, а растяжки в тазобедренном суставе не хватает. Вот и делают эту операцию за счёт поясницы, что является ошибкой. Обрати внимание в бассейне: большой прогиб в пояснице - безошибочный отличительный признак чайника. Делай упражнения на растяжку. Очень помогают.

-----  
Григор от Декабря 22, 2009, 03:14:38 pm

Цитата: al.zhu от Декабря 22, 2009, 12:54:18 pm

Никогда о развороте таза не слышал от наших тренеров. Скажите, что на самом деле они про это знают.

Моя же сказала мне об этом, забыл? :) Ну, я не первый раз убеждаюсь, что она хороший тренер. Не понятно, каким ветром её занесло в фитнес клуб.

Спасибо за презентации! Жаль, что по английски! ;D

-----  
al.zhu от Декабря 22, 2009, 08:18:12 pm

Цитата: Григор от Декабря 22, 2009, 03:14:38 pm

Цитата: al.zhu от Декабря 22, 2009, 12:54:18 pm

Никогда о развороте таза не слышал от наших тренеров. Скажите, что на самом деле они про это знают.

Моя же сказала мне об этом, забыл? :) Ну, я не первый раз убеждаюсь, что она хороший тренер. Не понятно, каким ветром её занесло в фитнес клуб.

Ну твоя сказала дословно "забрось таз на плечи!". Ты даже не уточнил, кому на плечи. Я теперь не уверен, что она имела ввиду. Может позу какую из камасутры, а?

-----  
al.zhu от Декабря 22, 2009, 08:25:27 pm

Цитата: Ануа7 от Декабря 22, 2009, 02:50:54 pm

а как же стримлайн и скольжение? как я понимаю у меня лишнее сопротивление создается

Если попа выпирает верхними квадрантами, то это прекрасно! Это значит, есть ягоды в ягодицах!

На самом при скольжении важно чтобы не сверху плоским быть, а снизу, см. любое фото акулы. Надо научиться скользить на бедрах, а не на груди или животе.

-----  
Little\_boo от Декабря 23, 2009, 12:04:30 am

Цитата: al.zhu от Декабря 22, 2009, 12:54:18 pm

Но я тебе скажу больше, такая позиция требуется не только во время скольжения, таз повернутым нужно стараться держать всегда. Это придает жесткости корпусу, твой поясничный кифоз выпрямляется, импульс от ног хорошо уходит в туловище. Если ты так не делаешь, попробуй, чуть привыкнув сможешь запросто без движения выскальзывать ногами за 5 метров, и дельфинить свои 15.

я вот если ложусь у меня поясница на пол не ложится, даже если поднапрячься.

-----  
al.zhu от Декабря 23, 2009, 11:21:22 am

Цитата: Little\_boo от Декабря 23, 2009, 12:04:30 am

я вот если ложусь у меня поясница на пол не ложится, даже если поднапрячься.

Ну тогда вам с Аней надо серьезно заняться стретчингом!

-----  
Ануа7 от Декабря 23, 2009, 11:48:15 am

я думаю у нас дело даже не в растяжке, тк проблем с мостиком, и наоборот складкой, нет.

а 5 метров без движения я и так скольжу на тренях...

кстати походу в вск меня могут снять под водой!  
с какого ракурса лучше?

-----  
Swimmer48 от Декабря 23, 2009, 12:06:30 pm  
Цитата: al.zhu от Декабря 22, 2009, 08:25:27 pm  
Цитата: Ануа7 от Декабря 22, 2009, 02:50:54 pm  
а как же стримлайн и скольжение? как я понимаю у меня лишнее сопротивление создается

Если попа выпирает верхними квадрантами, то это прекрасно! Это значит, есть ягоды в ягодицах!

На самом при скольжении важно чтобы не сверху плоским быть, а снизу, см. любое фото акулы. Надо научиться скользить на бедрах, а не на груди или животе.

Это подтверждает, то что уменьшив пузо я стал скользить лучше:)

-----  
al.zhu от Декабря 23, 2009, 12:19:47 pm  
Цитата: Ануа7 от Декабря 23, 2009, 11:48:15 am  
я думаю у нас дело даже не в растяжке, тк проблем с мостиком, и наоборот складкой, нет.

а 5 метров без движения я и так скольжу на трениках...

Аня, не бывает универсальной гибкости. Просто в данном движении тебе ее не хватает.

Ключевое слово было "запросто". Для меня это значит после каждого поворота начинать движение когда ноги уйдут за 5 м, причем это не будет мучительно долго и скорость упадет не сильно.

-----  
al.zhu от Декабря 23, 2009, 12:52:44 pm  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 23, 2009, 12:06:30 pm  
Это подтверждает, то что уменьшив пузо я стал скользить лучше:)

А мне вроде и с пузом неплохо скользиться ;D Но конечно лучше бы без него :(

-----  
Little\_boo от Декабря 23, 2009, 02:08:30 pm  
Цитата: al.zhu от Декабря 23, 2009, 11:21:22 am  
Цитата: Little\_boo от Декабря 23, 2009, 12:04:30 am  
я вот если ложусь у меня поясница на пол не ложится, даже если поднапрячься.

Ну тогда вам с Аней надо серьезно заняться стретчингом!  
чем заняться? Куда вы меня послали? ;D

-----  
Григор от Декабря 23, 2009, 03:53:17 pm  
Цитата: al.zhu от Декабря 23, 2009, 12:52:44 pm  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 23, 2009, 12:06:30 pm  
Это подтверждает, то что уменьшив пузо я стал скользить лучше:)

А мне вроде и с пузом неплохо скользиться ;D Но конечно лучше бы без него :(

А мне вот кажется, что дело тут не столько в плоском животе, и, тем более, не а плоской спине. При поджати хвоста самые интересные процессы происходят внутри, с самим позвоночником. Он становится жёстким, тело расслабляется и т.д. и т.п..

-----  
sergey-777 от Декабря 23, 2009, 06:55:08 pm  
Пожалуйста! Объясните для "особо одаренных" поджать хвост - это значит вверх или вниз опустить таз?

-----  
Ануа7 от Декабря 24, 2009, 01:16:39 am  
Сегодня специально спрашивала местного МС на 200 в.с про прогиб в пояснице- он сказал что их наоборот учили прогибаться , поднимать плечи, выгибать грудь ВПЕРЕД. соответственно выпрямления поясницы не было

-----  
Григор от Декабря 24, 2009, 01:39:17 am  
Цитата: Ануа7 от Декабря 24, 2009, 01:16:39 am  
Сегодня специально спрашивала местного МС на 200 в.с про прогиб в пояснице- он сказал что их наоборот учили прогибаться , поднимать плечи, выгибать грудь ВПЕРЕД. соответственно выпрямления поясницы не было  
Так это же про верхнюю часть позвоночника - про грудной отдел. Там да, надо поднимать плечи, чтобы выше лежать. А здесь мы говорили о нижнем отделе позвоночника - пояснично-крестцовом.

----

Little\_boo от Декабря 24, 2009, 11:19:02 am

Цитата: Григор от Декабря 24, 2009, 01:39:17 am

Цитата: Ануа7 от Декабря 24, 2009, 01:16:39 am

Сегодня специально спрашивала местного МС на 200 в.с про прогиб в пояснице- он сказал что их наоборот учили прогибаться , поднимать плечи, выгибать грудь ВПЕРЕД. соответственно выпрямления поясницы не было  
Так это же про верхнюю часть позвоночника - про грудной отдел. Там да, надо поднимать плечи, чтобы выше лежать. А здесь мы говорили о нижнем отделе позвоночника - пояснично-крестцовом.  
У тебя не получится пронутся в груди, выпрямив при этом поясницу. Если она не от природы такая.  
Вообще это может быть и момент, над которым можно задуматься. Но я до МС доплавал и не парился.

----

al.zhu от Декабря 24, 2009, 11:40:08 am

Цитата: Ануа7 от Декабря 24, 2009, 01:16:39 am

Сегодня специально спрашивала местного МС на 200 в.с про прогиб в пояснице- он сказал что их наоборот учили прогибаться , поднимать плечи, выгибать грудь ВПЕРЕД. соответственно выпрямления поясницы не было

Это чтобы красавцем быть - плечи развернуты, грудь колесом - что тут непонятно?

Смотрим на идеалы:

([http://www.swimball.narod.ru/popov\\_tu.jpg](http://www.swimball.narod.ru/popov_tu.jpg)) (<http://reclamewereld.blog.nl/files/2008/12/van-den-hoogenband-de-lotto.jpg>)

([http://thestar.com.my/archives/2008/8/8/olympics/s\\_72bernard.jpg](http://thestar.com.my/archives/2008/8/8/olympics/s_72bernard.jpg))

Спины колесом, бедра вперед.

----

Ага от Января 18, 2010, 05:13:56 pm

Не пойму!!! Должна ли работать поясница??

----

Little\_boo от Апреля 05, 2010, 09:29:13 pm

Удалось сняться под водой:

<http://www.youtube.com/watch?v=h6ihXxzpvGI>

----

al.zhu от Апреля 06, 2010, 12:06:32 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 05, 2010, 09:29:13 pm

Удалось сняться под водой:

<http://www.youtube.com/watch?v=h6ihXxzpvGI>

Кто про что, а вшивый про баню ;D

Мне кажется, что в underwater ты сильно подкидываешь задницу. Вся сила удара на это уходит. Причем, сразу после погружения это не так заметно, а где-то начиная с 3-го удара - сильно заметно. А вот в координации ты опять ее перестаешь подкидывать))

Поэтому, опусти таз вниз. Или задержи подкидывание таза на долю секунды - импульс успеет передаться корпусу. Или представь, что тебе надо толкать точку, что находится на позвоночнике сзади чуть ниже лопаток. Как тебе удобнее будет.

А так - красавец! Дальнейшее улучшение только на спецоборудовании возможно.

----

Reptilii от Апреля 06, 2010, 07:17:16 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 05, 2010, 09:29:13 pm

Удалось сняться под водой:

<http://www.youtube.com/watch?v=h6ihXxzpvGI>

визуально, не хватает гибкости в позвоночнике, особенно после выхода (при основной работе). И ноги обратно не гнутся в коленных суставах. А так, конечно, рАкета, красавец.

----

Little\_boo от Апреля 06, 2010, 07:34:52 pm

Цитата: al.zhu от Апреля 06, 2010, 12:06:32 pm

Кто про что, а вшивый про баню ;D

Мне кажется, что в underwater ты сильно подкидываешь задницу. Вся сила удара на это уходит. Причем, сразу после погружения это не так заметно, а где-то начиная с 3-го удара - сильно заметно. А вот в координации ты опять ее перестаешь подкидывать))

Да, с выходом у меня постоянно косяки, не могу научиться нормально делать.

Цитата: Reptilii от Апреля 06, 2010, 07:17:16 pm  
визуально, не хватает гибкости в позвоночнике, особенно после выхода (при основной работе).

А в каком месте она нужна и зачем?

Цитата: Reptilii от Апреля 06, 2010, 07:17:16 pm

И ноги обратно не гнутся в коленных суставах. А так, конечно, ракетка, красавец.

Ну, не у всех такие кривые ноги, как у Фелпса.

----

kirsonar от Апреля 07, 2010, 06:27:25 am

Мне тренер рассказывал, что когда он тренировался, то для того, что бы улучшить дельфин, он ранил на дно гирию и в ластах и с гирей дельфинил в вертикальном положении, но для этого, как он говорит, нужен глубокий бассейн. Скажите, а можно как-нибудь улучшить дельфин, не используя глубокий бассейн??? Делаю разные упражнения, помимо описанного, но хочется больше, так как на одном упражнении далеко не уеду!

----

Swimmer48 от Апреля 07, 2010, 09:42:07 am

Цитата: kirsonar от Апреля 07, 2010, 06:27:25 am

Мне тренер рассказывал, что когда он тренировался, то для того, что бы улучшить дельфин, он ранил на дно гирию и в ластах и с гирей дельфинил в вертикальном положении, но для этого, как он говорит, нужен глубокий бассейн. Скажите, а можно как-нибудь улучшить дельфин, не используя глубокий бассейн??? Делаю разные упражнения, помимо описанного, но хочется больше, так как на одном упражнении далеко не уеду!

Для того, чтобы дать советы нужно видеть как ты плывешь.

----

kirsonar от Апреля 07, 2010, 10:17:42 am

Ооо.. постараюсь снять, на днях! Но то что я плаваю - это на батт не похоже... Пытаюсь плыть 2-х ударным, но далеко не уплываю, совсем сил нет!

----

Reptilii от Апреля 07, 2010, 07:30:58 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 06, 2010, 07:34:52 pm

Цитата: Reptilii от Апреля 06, 2010, 07:17:16 pm

визуально, не хватает гибкости в позвоночнике, особенно после выхода (при основной работе).

А в каком месте она нужна и зачем?

от солнечного сплетения (где начинается "хвост"). Причем на протяжении всего выхода гнется, а потом движения забитые.

Зачем? Ну я думаю, пластичный "хвост" поднимет скорость.

----

Григор от Апреля 07, 2010, 08:39:04 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 05, 2010, 09:29:13 pm

Удалось сняться под водой:

<http://www.youtube.com/watch?v=h6ihXxzpvGI>

Отвратительно плывёшь, конечно ;D ;D ;D

У тебя нет разгибания назад в грудной области позвоночника во время захвата. Помню, как-то ты это движение обозвал "разворотом плеч". Может, потому его и нет? Вот у тебя, как раз, только "разворот плеч" и происходит. А вот этого прогибания в грудной области - нет! Оттуда-то и должна начинаться волна. В итоге - абсолютно плоский батт. Площе даже, чем у Милорада:

Тут, я развернул тебя зеркально, чтобы сравнить с ним. Не удивляйся.

(<http://s44.radikal.ru/i103/1004/92/cb73945b98de.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

----

Little\_boo от Апреля 07, 2010, 10:19:57 pm

Цитата: Григор от Апреля 07, 2010, 08:39:04 pm

Отвратительно плывёшь, конечно ;D ;D ;D

У тебя нет разгибания назад в грудной области позвоночника во время захвата. Помню, как-то ты это движение обозвал "разворотом плеч". Может, потому его и нет? Вот у тебя, как раз, только "разворот плеч" и происходит. А вот этого прогибания в грудной области - нет! Оттуда-то и должна начинаться волна. В итоге - абсолютно плоский батт. Площе даже, чем у Милорада:

Нифига не площе, все как дядя Кавич учил:

(<http://fotkideo.ru/photo/351453/5750m1AnNrobpJ/468742w.jpg>)

(<http://fotkideo.ru/photo/351453/5750m1AnNrobpJ/x78MPFwn7K/468742.jpg>)

И спринтерский бат, он и есть плоский. Более того, попытки прогнуться на захвате при отсутствии гибкости хорошей, приводят к одной из самых распространенных ошибок - провалу на захвате.

А прогибаться на захвате я могу, но полтос так мало кто плавает.



----  
Little\_boo от Апреля 07, 2010, 10:22:57 pm  
Цитата: Reptilii от Апреля 07, 2010, 07:30:58 pm  
от солнечного сплетения (где начинается "хвост"). Причем на протяжении всего выхода гнется, а потом движения забитые.  
Зачем? Ну я думаю, пластичный "хвост" поднимет скорость.  
Да, нет скорее снижает темп.  
На посмотри на Кавича, на мой взгляд прогиба почти нет, чуть прогибается в лопатках на захвате, у меня тоже такой прогиб присутствует.

----  
Григор от Апреля 07, 2010, 11:06:11 pm  
Я тебе такого красивого, живого пловца нарисовал. А ты мне роботом :(  
Ну, ладно, может быть съёмка такая, не знаю, но на нем прогиба не заметно, почти. Не, конечно, видно, что чуть-чуть есть, но очень мало!

----  
Григор от Апреля 07, 2010, 11:08:08 pm  
А чтобы понять насколько эти роботы врут, сравни прогибы у Фелпса: настоящего, и робота.

----  
Little\_boo от Апреля 08, 2010, 08:00:19 am  
Цитата: Григор от Апреля 07, 2010, 11:08:08 pm  
А чтобы понять насколько эти роботы врут, сравни прогибы у Фелпса: настоящего, и робота.  
врут? ;D Японцы не врут, ты забыл про это?  
<http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s>  
Смотри с 20-той по 40-ую секунду, там прогибом и не пахнет.

----  
Григор от Апреля 08, 2010, 08:21:21 am  
Цитата: Little\_boo от Апреля 08, 2010, 08:00:19 am  
врут? ;D Японцы не врут, ты забыл про это?  
Ну не врут, так умалчивают :)  
У них даже Фелпс не выгибается. А в реалии смотришь, он чуть не на 90 градусов ломается в груди :)  
А на ролике, ты смотришь спереди, и не увидишь никакого прогибы, естественно. Смотреть надо сбоку, а не спереди.

----  
Little\_boo от Апреля 08, 2010, 08:33:54 am  
Цитата: Григор от Апреля 08, 2010, 08:21:21 am  
Ну не врут, так умалчивают :)  
У них даже Фелпс не выгибается. А в реалии смотришь, он чуть не на 90 градусов ломается в груди :)  
нет такого смотрит олимпиаду - финалы.  
Цитата: Григор от Апреля 08, 2010, 08:21:21 am  
А на ролике, ты смотришь спереди, и не увидишь никакого прогибы, естественно. Смотреть надо сбоку, а не спереди.  
там отличный ракурс, с которого отлично видно положение рук и плеч. Видно что он тянет и руки и плечи просто вперед, лежа при этом абсолютно ровно до начала захвата. Там до 1 минуты идут кадры из под воды, на которых всё отлично видно.

----  
Little\_boo от Апреля 08, 2010, 08:40:02 am  
Вот Фелпс: (<http://s56.radikal.ru/i154/1004/31/9d5fea64fec9.jpg>)  
Вот Кавич: (<http://s004.radikal.ru/i208/1004/1f/998b107c1fd1.jpg>) - абсолютно без прогиба

----  
Григор от Апреля 08, 2010, 05:35:12 pm  
Ну вот! А теперь возьми аналогичный кадр робота Фелпса, и сравнивай с оригиналом. Убедишься, насколько роботы бездушны. :)

----  
Little\_boo от Апреля 08, 2010, 06:58:30 pm  
Цитата: Григор от Апреля 08, 2010, 05:35:12 pm  
Ну вот! А теперь возьми аналогичный кадр робота Фелпса, и сравнивай с оригиналом. Убедишься, насколько роботы бездушны. :)  
Это меня мало волнует, Фелпс делает сильный прогиб везде и на модели, и на видео. Насколько можель совпадает, думаю, японцам виднее. ;)

А начали мы с другого, что спринтерский бат - плоский, у Кавича он плоский на всех представленных материалах. И я верю дяде Кавичу.

-----  
Григор от Апреля 08, 2010, 09:22:01 pm

Даже у этого плоского баттерфляя есть хорошо заметный прогиб в позвоночнике, в грудном отделе (или, чуть ниже). Ну, у тебя он тоже есть, но настолько мал, что, можно сказать - нет! Или, не знаю, может он есть, но его не видно на данном ролике, т.к. качество его не очень?

Давай посмотрим, опять, в движении. Смотри, как у него грудь опускается вниз, в то время как голова, плечи и таз - остаются на поверхности. Что же это такое, если не прогиб назад? Причём, никакой это не разворот плеч (или, как ты это называл, я забыл), а именно прогиб в позвоночнике.

(<http://s44.radikal.ru/i103/1004/66/b01efec7b5f3.gif>) (<http://www.radikal.ru>)

Кстати, уместно вспомнить тренера Terry Laughlin: "грудь - вниз; подбородок - слегка от груди; носом показываем на противоположный борттик". Он, ведь, это движение называет основным, из чего нужно начать обучение волнообразному движению в батте. Он, даже, советует в начальном этапе обучения, забыть про ноги, и научиться надавливанию грудью, с руками у бёдер.

[http://swimming.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=495&catid=20&Itemid=1](http://swimming.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=495&catid=20&Itemid=1)

P.S. - интересно, вот эти анимации всем форумчанам видны как движущиеся картинки, или для некоторых они застывшие?

-----  
Little\_boo от Апреля 09, 2010, 08:20:53 am

Цитата: Григор от Апреля 08, 2010, 09:22:01 pm

Кстати, уместно вспомнить тренера Terry Laughlin: "грудь - вниз; подбородок - слегка от груди; носом показываем на противоположный борттик". Он, ведь, это движение называет основным, из чего нужно начать обучение волнообразному движению в батте. Он, даже, советует в начальном этапе обучения, забыть про ноги, и научиться надавливанию грудью, с руками у бёдер.

[http://swimming.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=495&catid=20&Itemid=1](http://swimming.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=495&catid=20&Itemid=1)

Я уже писал всё, что я думаю об обучению волнообразному движению в бате.

Во-вторых, ты опять начинаешь путать божий дар с яичницей, прогиб делается вместе в выпрямлении ног ещё ДО захвата, на захвате он начинает уменьшаться. Ты же тут приводишь начало захвата... да на захвате идет небольшой прогиб, но это уже совсем другая история, и у меня он тоже есть. А вот в момент когда прогиб должен быть, прогиба нет на твоей картинке.

-----  
Григор от Апреля 09, 2010, 02:57:38 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 09, 2010, 08:20:53 am

Во-вторых, ты опять начинаешь путать божий дар с яичницей, прогиб делается вместе в выпрямлении ног ещё ДО захвата, на захвате он начинает уменьшаться. Ты же тут приводишь начало захвата... да на захвате идет небольшой прогиб, но это уже совсем другая история, и у меня он тоже есть. А вот в момент когда прогиб должен быть, прогиба нет на твоей картинке.

Интересный ты человек! Это ты сам решил, что речь идёт о первом ударе (первой волне). В своём посте я с самого начала говорил именно о начале второго удара (второй волны). Не первого, а второго. Посмотри ещё раз, и всё станет понятно, о чём я речь веду:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg140749#msg140749>

Что же касается начала первой волны, то вот это как раз и есть - "совсем другая история".

-----  
Swimmer48 от Апреля 09, 2010, 04:38:31 pm

Григор

Если честно я не знаю как ты увидел там отсутствие прогиба или его наличие, а уж тем более по последней анимации уж точно не видно как он подготавливает второй удар ногами там только окончание первого удара.

-----  
Григор от Апреля 09, 2010, 04:47:27 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2010, 04:38:31 pm

Григор

Если честно я не знаю как ты увидел там отсутствие прогиба или его наличие,

Здесь ты про Бу спрашиваешь, да? Ну, не знаю, мне так показалось по ролику. Вообще, лучше бы слил куда ни будь, для скачивания.

Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2010, 04:38:31 pm

по последней анимации уж точно не видно как он подготавливает второй удар ногами там только окончание первого удара.

А это про Кавича спрашиваешь, я так понимаю, да? Ну, так, я подозреваю, что окончание первого удара и есть - начало второго! В то время как "хвост" заканчивает первую волну, в передней части тела уже зарождается вторая

волна. Не так разве?

-----  
Swimmer48 от Апреля 09, 2010, 05:00:08 pm  
Цитата: Григор от Апреля 09, 2010, 04:47:27 pm  
Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2010, 04:38:31 pm  
Григор

Если честно я не знаю как ты увидел там отсутствие прогиба или его наличие, Здесь ты про Бу спрашиваешь, да? Ну, не знаю, мне так показалось по ролику. Вообще, лучше бы слил куда ни будь, для скачивания.

Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2010, 04:38:31 pm  
по последней анимации уж точно не видно как он подготавливает второй удар ногами там только окончание первого удара.

А это про Кавича спрашиваешь, я так понимаю, да? Ну, так, я подозреваю, что окончание первого удара и есть - начало второго! В то время как "хвост" заканчивает первую волну, в передней части тела уже зарождается вторая волна. Не так разве?

И про бу и про ту картинку, которую ты привел для сравнения. Я лично на этих картинках такого не замечаю. Окончание первого это не начало второго. По картинке я вижу окончание и все. Потому есть прогиб, о котором ты пишешь.

-----  
Григор от Апреля 09, 2010, 05:13:31 pm  
Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2010, 05:00:08 pm  
По картинке я вижу окончание и все. Потому есть прогиб, о котором ты пишешь.  
Так он есть, ты признаешься?

Тогда покажи мне, что Бу делает такой же прогиб. Даже не важно в какой момент. В какой ни будь, какой хочешь - покажи!

Вот я утверждаю, что нет у него такого прогиба ни в какой момент. А у Кавича он в какой-то момент есть. Согласен?

Ну а разговоры в какой момент и т.д. - другая тема, но тоже интересная.

Цитата: Swimmer48 от Апреля 09, 2010, 05:00:08 pm

Окончание первого это не начало второго.

А вот это - неправда! Иначе цикл будет прерывистым. И руки, и ноги, и грудь, и плечи и любая другая часть тела у пловца постоянно работают. Накатом, как говорится. Нигде никаких пауз - нет. А по твоему получится, что есть паузы: ударил - остановился, ударил - остановился, и т.д..

-----  
Little\_boo от Апреля 09, 2010, 06:12:23 pm  
Цитата: Григор от Апреля 09, 2010, 02:57:38 pm  
Интересный ты человек! Это ты сам решил, что речь идёт о первом ударе (первой волне). В своём посте я с самого начала говорил именно о начале второго удара (второй волны). Не первого, а второго. Посмотри ещё раз, и всё станет понятно, о чём я речь веду:  
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg140749#msg140749>  
Что же касается начала первой волны, то вот это как раз и есть - "совсем другая история".  
Это ты интересный, потому что ты думаешь что спринт плавают волнообразным дельфином, а это не так. ;D

К тому же я тебе уже привел твой "конец первого - начало второго":  
(<http://fotkidepo.ru/photo/351453/5750m1AnNrobpJ/468742w.jpg>)

Во-первых, я считаю, что конец первого удара - это верхняя картинка. Где абсолютно никакого прогиба у кавича нет - смотри это: <http://s004.radikal.ru/i208/1004/1f/998b107c1fd1.jpg>

Во-вторых, на захвате и у кавича чуть пригибается спина в лопатках и у меня.

В-третьих, я показывал как качать картинки с ютуба - дальше просматриваешь их на 0.1 скорости и всё становится понятно.

-----  
Григор от Апреля 09, 2010, 06:22:25 pm  
Цитата: Little\_boo от Апреля 09, 2010, 06:12:23 pm  
Во-вторых, на захвате и у кавича чуть пригибается спина в лопатках и у меня.  
Ну, если есть, значит хорошо. Мне показалось что очень мало. Только не понимаю, почему ты всё время приводишь этих роботов. Ты, что, у них научился плаванию? ;D  
Ну, да ладно, продолжать бессмысленно!

-----  
Swimmer48 от Апреля 09, 2010, 06:30:10 pm  
Цитата: Григор от Апреля 09, 2010, 06:22:25 pm  
Цитата: Little\_boo от Апреля 09, 2010, 06:12:23 pm  
Во-вторых, на захвате и у кавича чуть пригибается спина в лопатках и у меня.

Ну, если есть, значит хорошо. Мне показалось что очень мало. Только не понимаю, почему ты всё время приводишь этих роботов. Ты, что, у них научился плаванию? ;D

Ну, да ладно, продолжать бессмысленно!

Ну т.е. ты сам не видишь, что есть прогиб? И все же мало и нет разница есть, вопрос целесообразности на самом деле, у бу действительно маленький прогиб, потому что не особо гибкая спина как я понимаю, а вот делать её более гибкой и менять технику сильно ток ради того, чтобы изменить этот прогиб не знаю стоит ли. а может это на результате в худшую сторону скажется. Ему темп скорее нужно добавлять.

Little\_boo от Апреля 09, 2010, 06:53:15 pm

Цитата: Григор от Апреля 09, 2010, 06:22:25 pm

Ну, если есть, значит хорошо. Мне показалось что очень мало. Только не понимаю, почему ты всё время приводишь этих роботов. Ты, что, у них научился плаванию? ;D

Ну, да ладно, продолжать бессмысленно!

Нет, просто это очень удобный материал для понимания, надо только понимать.

Я научился плавать по этому ролику: <http://rutube.ru/tracks/1298402.html?v=32b4758a8de06d0862d8489df6df6721>

Когда я учился, других материалов вообще не было, ну или я не знал где искать. У меня была оцифрованная запись черно-белая с кассеты, и я по ней учился.

Григор от Апреля 09, 2010, 07:24:17 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 09, 2010, 06:53:15 pm

Нет, просто это очень удобный материал для понимания, надо только понимать.

Они очень неуклюжие, эти модели. Во первых весь цикл - всего 20-25 кадров! Этого очень-очень мало, особенно для спины и кроля (где цикл из двух полуциклов состоит).

Во вторых, не видны такие мелкие движения как, допустим, пронации-супинации плеча. Или, скажем, движения плечевого сустава. Чтобы далеко не ходить: глядя на них никак не возможно было догадаться о высоком локте, и понять что это такое за движение. Так ведь?

Подвижность туловища человека обеспечивается 34 позвоночными суставами, а эти роботы гнутся в теле толко в двух местах!

Поэтому ненавижу их, хотя кое-что полезное в них есть, конечно.

Цитата: Little\_boo от Апреля 09, 2010, 06:53:15 pm

Я научился плавать по этому ролику: <http://rutube.ru/tracks/1298402.html?v=32b4758a8de06d0862d8489df6df6721>

А что, тренера не было? Неужели можно так научиться только по видео?

Little\_boo от Апреля 09, 2010, 07:56:26 pm

Цитата: Григор от Апреля 09, 2010, 07:24:17 pm

Они очень неуклюжие, эти модели. Во первых весь цикл - всего 20-25 кадров! Этого очень-очень мало, особенно для спины и кроля (где цикл из двух полуциклов состоит).

Вот, пожалуйста 41 кадр на цикл: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/free/2009wc\\_200/2009wc\\_200\\_q.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/free/2009wc_200/2009wc_200_q.php)

Более чем достаточно, более 15-ти кадров в подводной части гребка. Можно рассмотреть всё что угодно и под любым ракурсом, чего видео не дает.

Цитата: Григор от Апреля 09, 2010, 07:24:17 pm

Во вторых, не видны такие мелкие движения как, допустим, пронации-супинации плеча. Или, скажем, движения плечевого сустава.

пронации-фигации, их не нужно видеть, всё что нужно видеть - так видно

Цитата: Григор от Апреля 09, 2010, 07:24:17 pm

Чтобы далеко не ходить: глядя на них никак не возможно было догадаться о высоком локте, и понять что это такое за движение. Так ведь?

А что видео тебе объяснит? Ты просто оперировал термином. которого не понимал - это твоя ошибка. Чтобы оперировать термином, нужно знать что это.

Цитата: Григор от Апреля 09, 2010, 07:24:17 pm

Подвижность туловища человека обеспечивается 34 позвоночными суставами, а эти роботы гнутся в теле толко в двух местах!

Более чем достаточно, потому что на самом деле, туловище особо не гнется.

Цитата: Григор от Апреля 09, 2010, 07:24:17 pm

А что, тренера не было? Неужели можно так научиться только по видео?

Ну, я старался консультироваться при каждой возможности, но реально пользы мало было.

Но по этому ролику я освоил главное, что нужно в бате, в фильме про Фелпса это называется: body line и timing.

Григор от Апреля 09, 2010, 08:09:15 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 09, 2010, 07:56:26 pm

Но по этому ролику я освоил главное, что нужно в бате, в фильме про Фелпса это называется: body line и timing.

Поделись!

----

Little\_boo от Апреля 09, 2010, 08:10:12 pm

Цитата: Григор от Апреля 09, 2010, 08:09:15 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 09, 2010, 07:56:26 pm

Но по этому ролику я освоил главное, что нужно в бате, в фильме про Фелпса это называется: body line и timing. Поделись!

чего делится то? смотри и повторяй :)

----

Григор от Апреля 09, 2010, 09:09:58 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 09, 2010, 08:10:12 pm

чего делится то? смотри и повторяй :)

Если так, просто, то зачем же вспомнил про "body line и timing" ? :) И что это означает?

----

Little\_boo от Апреля 09, 2010, 09:46:29 pm

Цитата: Григор от Апреля 09, 2010, 09:09:58 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 09, 2010, 08:10:12 pm

чего делится то? смотри и повторяй :)

Если так, просто, то зачем же вспомнил про "body line и timing" ? :) И что это означает?

Переводится это как "положение тела в воде" и "координация". Боун там ничего конкретного не говорит, та же самая вода что и на ролике с Панкратовым, так что можешь звук включить и по-русски послушать.

Я просто медитировал на этот ролик, и пытался повторить это в воде.

----

Anselmo от Августа 25, 2010, 07:48:57 am

А если ноги в коленных суставах обратно не выгибаются, то от движения вверх не может быть продвижения?

Или все-таки можно его словить как-то?

----

sosnin от Августа 25, 2010, 08:08:19 am

Цитата: Anselmo от Августа 25, 2010, 07:48:57 am

А если ноги в коленных суставах обратно не выгибаются,...

это как? кузнечик что-ли?

----

Dima от Августа 25, 2010, 08:48:12 am

Цитата: sosnin от Августа 25, 2010, 08:08:19 am

Цитата: Anselmo от Августа 25, 2010, 07:48:57 am

А если ноги в коленных суставах обратно не выгибаются,...

это как? кузнечик что-ли?

Имеется ввиду переразгибание в коленном суставе, у не которых особо гибких почти "кузнечик" и получается в разумном смысле.

----

sosnin от Августа 25, 2010, 09:30:23 am

mmm...ясно...а зачем вообще замарачиваться обучением продвижения вперед от замха ногами, когда

легче,удобней и правильной научиться толкаться ногами при разгибании ног,а не при сгибании-отдыхе? Каков

высший смысл?думаю можно научиться плавать батом и назад,только зачем?

----

Anselmo от Августа 25, 2010, 10:25:14 am

я гашу этим движением всю скорость, которая получилась от удара вниз, в итоге - полное Г...

----

sosnin от Августа 25, 2010, 11:15:31 am

газишь скорее всего корпусом или просто работаешь голенью,не полное движение. Имхо невозможно тормозить

себя,тем паче полностью отведением ног. Там движение в суставе градусов 45-60 максимум,а по сумме 90

максимум..слишком маленькая площадь сопротивления у стоп и икр ног.

----

Little\_boo от Августа 25, 2010, 01:50:38 pm

Цитата: Anselmo от Августа 25, 2010, 07:48:57 am

А если ноги в коленных суставах обратно не выгибаются, то от движения вверх не может быть продвижения?

Или все-таки можно его словить как-то?

чем этот выгиб больше, тем понятное дело возвратное движение эффективное. нор он есть у всех, поэтому

продвижение тоже должно быть у всех

----

Little\_boo от Августа 25, 2010, 01:52:35 pm

Цитата: sosnin от Августа 25, 2010, 09:30:23 am

mmm...ясно...а зачем вообще замарачиваться обучением продвижения вперед от замаха ногами, когда легче,удобней и правильной научиться толкаться ногами при разгибании ног,а не при сгибании-отдыхе? Каков высший смысл?думаю можно научиться плавать батом и назад,только зачем?  
я уже писал - нет никакого замаха, это ошибка. Речь идет о возвратном движении ног, разговор о продвижении от возврата прямых ног к поверхности. причем это есть не только в бате, но и в кроле.

----

moi от Октября 20, 2010, 11:53:30 pm

Буду признателен за указание ошибок в моем плавании. Выкладываю видео. Недавно получилось записать в ужасном бассейне в некоем доме отдыха. Осваиваю дельфин с мая этого года. Мне 31, 174см, 67кг.

[www.olmerk.com/fly-1.wmv](http://www.olmerk.com/fly-1.wmv)

[www.olmerk.com/fly-2.wmv](http://www.olmerk.com/fly-2.wmv)

Первое что мне сразу бросилось в глаза - плохо стелюсь по воде, ужасно большой подъем головы. В итоге к концу имеем "plow position" - как говорит Боумэн.

Увидеть себя со стороны - все же помогает понять что к чему...

----

@LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 12:04:08 am

Цитата: moi от Октября 20, 2010, 11:53:30 pm

Буду признателен за указание ошибок в моем плавании. Выкладываю видео. Недавно получилось записать в ужасном бассейне в некоем доме отдыха. Осваиваю дельфин с мая этого года. Мне 31, 174см, 67кг.

[www.olmerk.com/fly-1.wmv](http://www.olmerk.com/fly-1.wmv)

[www.olmerk.com/fly-2.wmv](http://www.olmerk.com/fly-2.wmv)

Первое что мне сразу бросилось в глаза - плохо стелюсь по воде, ужасно большой подъем головы. В итоге к концу имеем "plow position" - как говорит Боумэн.

Увидеть себя со стороны - все же помогает понять что к чему...

С мая? Круто. Бросается в глаза во втором видео, что нету волнообразного движения телом, ноги работают, а таз нет.

----

Debugger от Октября 21, 2010, 12:07:50 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 12:04:08 am

Цитата: moi от Октября 20, 2010, 11:53:30 pm

Буду признателен за указание ошибок в моем плавании. Выкладываю видео. Недавно получилось записать в ужасном бассейне в некоем доме отдыха. Осваиваю дельфин с мая этого года. Мне 31, 174см, 67кг.

[www.olmerk.com/fly-1.wmv](http://www.olmerk.com/fly-1.wmv)

[www.olmerk.com/fly-2.wmv](http://www.olmerk.com/fly-2.wmv)

Первое что мне сразу бросилось в глаза - плохо стелюсь по воде, ужасно большой подъем головы. В итоге к концу имеем "plow position" - как говорит Боумэн.

Увидеть себя со стороны - все же помогает понять что к чему...

С мая? Круто. Бросается в глаза во втором видео, что нету волнообразного движения телом, ноги работают, а таз нет.

Из-за этого наверное на силе поплывешь. Сколько всего проплыть можешь?

----

moi от Октября 21, 2010, 12:19:17 am

Про таз согласен, наверно это от нехватки гибкости. Последнее время стал и над этим работать на тренировках, чтоб bodyline был змеей как у Фелпса :O)))

Не скажу что плыву на силе. Я даже специально тяну скольжение после входа рук (не рублю как спринтер) - это помогает ногам не тонуть. Без потери техники для меня сейчас максимум - это 50м. На время бы проплыть, но с "бегимотиками" в бассейне (короткая вода) это не возможно... Как-то засек 25м метров... Было примерно 25 секунда (это без старта с тумбы, от бортика).

----  
@LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 12:27:06 am

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 12:19:17 am

Про таз согласен, наверно это от нехватки гибкости. Последнее время стал и над этим работать на тренировках, чтоб bodyline был змеей как у Фелпса :O)))

Не скажу что плыву на силе. Я даже специально тяну скольжение после входа рук (не рублю как спринтер) - это помогает ногам не тонуть. Без потери техники для меня сейчас максимум - это 50м. На время бы проплыть, но с "бегимотиками" в бассейне (короткая вода) это не возможно... Как-то засек 25м метров... Было примерно 25 секунда (это без старта с тумбы, от бортика).

Тут уже много писали про это(волнообразное движение). Вот ссылка на статью про тему, может окажется полезной - [http://swimming.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=495&catid=20](http://swimming.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=495&catid=20)

----  
Debugger от Октября 21, 2010, 12:32:12 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 12:27:06 am

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 12:19:17 am

Про таз согласен, наверно это от нехватки гибкости. Последнее время стал и над этим работать на тренировках, чтоб bodyline был змеей как у Фелпса :O)))

Не скажу что плыву на силе. Я даже специально тяну скольжение после входа рук (не рублю как спринтер) - это помогает ногам не тонуть. Без потери техники для меня сейчас максимум - это 50м. На время бы проплыть, но с "бегимотиками" в бассейне (короткая вода) это не возможно... Как-то засек 25м метров... Было примерно 25 секунда (это без старта с тумбы, от бортика).

Тут уже много писали про это(волнообразное движение). Вот ссылка на статью про тему, может окажется полезной - [http://swimming.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=495&catid=20](http://swimming.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=495&catid=20)

По описанию похоже на Total Immersion, можно поискать на гугле.

----  
moi от Октября 21, 2010, 12:35:51 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 12:27:06 am

Тут уже много писали про это(волнообразное движение). Вот ссылка на статью про тему, может окажется полезной - [http://swimming.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=495&catid=20](http://swimming.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=495&catid=20)

Ну... :O))) Я с этого и начинал - с видео Total Immersion. И каждый раз начинаю тренировку с 50м head lead dolphin и 50м hands lead dolphin (в руках доска). Плюс к этому дельфин на боку - две руки вперед и одна рука вперед. Это в общем мои 200м разминки - потом в полной координации. Кстати, трудность в этих упражнениях для меня - это задержка дыхания. Мне просто ужасно не хватает кислорода. Хоть трубку покупай, чтоб сосредоточиться на координации. :O))) Видать маленький у меня литраж легких (плюс есть астматические явления).

----  
Debugger от Октября 21, 2010, 12:44:48 am

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 12:35:51 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 12:27:06 am

Тут уже много писали про это(волнообразное движение). Вот ссылка на статью про тему, может окажется полезной - [http://swimming.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=495&catid=20](http://swimming.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=495&catid=20)

Ну... :O))) Я с этого и начинал - с видео Total Immersion. И каждый раз начинаю тренировку с 50м head lead dolphin и 50м hands lead dolphin (в руках доска). Плюс к этому дельфин на боку - две руки вперед и одна рука вперед. Это в общем мои 200м разминки - потом в полной координации. Кстати, трудность в этих упражнениях для меня - это задержка дыхания. Мне просто ужасно не хватает кислорода. Хоть трубку покупай, чтоб сосредоточиться на координации. :O))) Видать маленький у меня литраж легких (плюс есть астматические явления).

А кроме дельфина, еще что-нибудь плаваешь?

----  
moi от Октября 21, 2010, 12:56:45 am

Цитата: Debugger от Октября 21, 2010, 12:44:48 am

А кроме дельфина, еще что-нибудь плаваешь?

Сейчас нет. До этого год брассом бомбил - так что мог все 45 минут сеанса без перерыва с хорошим темпом жать. Мне это надоело. Стал осваивать дельфин. Красивый и нетривиальный стиль :O)) Сейчас хожу плавать 2 раза в неделю. Времени едва-едва хватает чтобы проделать все упражнения для батта. И то я бы час плавал, вместо положенных 45 мин :O))

Кстати, на кроле у меня ноги начинает дико сводить, еще и поэтому он у меня как-то не прижился.

-----  
Григор от Октября 21, 2010, 01:14:49 am

Цитата: moi от Октября 20, 2010, 11:53:30 pm

Буду признателен за указание ошибок в моем плавании. Выкладываю видео. Недавно получилось записать в ужасном бассейне в некоем доме отдыха. Осваиваю дельфин с мая этого года. Мне 31, 174см, 67кг.

[www.olmerk.com/fly-1.wmv](http://www.olmerk.com/fly-1.wmv)

[www.olmerk.com/fly-2.wmv](http://www.olmerk.com/fly-2.wmv)

Первое что мне сразу бросилось в глаза - плохо стелюсь по воде, ужасно большой подъем головы. В итоге к концу имеем "plow position" - как говорит Боумэн.

Увидеть себя со стороны - все же помогает понять что к чему...

Типичная ошибка чайнков, в батте:

1. Гребёшь не руками, а всем телом.

2. Выскакивают из воды не руки, в всё туловище.

3. Шлёпаешься в воду, опять таки, всем телом, и уходишь головой глубоко-глубоко. А правильно, когда руки кидаешь вперёд расслабленными, мягко, и, пока они летят, ты не чувствуешь над телом их веса. Не чувствуешь потому, что плечи расслаблены, и руки летят, как бы, сами по себе. автономно. Ты же, напрягаешь плечи во время проноса рук, очевидно, чтобы контролировать движение рук в воздухе. В результате руки, через плечевые суставы давят на тело своим весом, и топят его. От того и шлёпанье, и ныряние головой в воду.

Что делать? На мой взгляд, самое полезное в этой ситуации такое упражнение, как, постараться плыть четвертаки (или, сколько вытерпишь) без вдоха. При этом, надо стараться абсолютно не думать о выпрыгивании. Плыви просто плоско, как будто это кроль, но, только одновременно двумя руками. И, греби не всем организмом, а только руками, за счёт мышц плеча. Особенно обращай внимание на мягкое начало гребка. Выноси, тоже, только руки, от плеча, а не весь организм. ;D.

И, мне кажется, ваш бассейн на 25 метров не тянет. Там, максимум, метров 15!

-----  
moi от Октября 21, 2010, 01:32:12 am

Цитата: Григор от Октября 21, 2010, 01:14:49 am

Типичная ошибка чайнков, в батте:

Говорю же, я не видел себя со стороны. Хотя бы мне это раньше оч.помогло. Так как я ощущал что где-то у меня крадывается ошибка

Цитировать

1. Гребёшь не руками, а всем телом.

Эта фраза не оч.понятна...

Цитировать

2. Выскакивают из воды не руки, в всё туловище.

Это было первое над чем я ужаснулся когда просмотрел видео. Теперь слежу за тем чтобы стелиться по воде - уже пару раз воды нахлебывался из-за этого :O)))

Цитировать

3. Шлёпаешься в воду, опять таки, всем телом, и уходишь головой глубоко-глубоко.

Шлепаюсь, от того что вышел много. Но кстати и Фелпс всем телом шлепается, только оно у него оч.хорошо вдоль воды лежит. У меня же поперек получается :O))) А ухажу глубоко, что бедра выше были - плыву с большой амплитудой так сказать... Но признаюсь, что по видео опять же заметил, что для поддержки такой амплитуды мне не хватает гибкости.

Цитировать

А правильно, когда руки кидаешь вперёд расслабленными, мягко, и, пока они летят, ты не чувствуешь над телом их веса.

Вот здесь они у меня абс.расслабленные, пролетают над водой без напряжения. Все их напряжение - в "подвоной фазе".

Цитировать

Что делать? На мой взгляд, самое полезное в этой ситуации такое упражнение, как, постараться плыть четвертаки (или, сколько вытерпишь) без вдоха.

Для отработки проноса делаю упражнение - ноги кролем, руки баттом. Стелиться по воде, руки легкие, в локтях выше, тянутся как можно дальше вперед, "накрывают голову", выходят из воды у бедер... Вот за чем я слежу при выполнении этого "дрилла".

Цитировать

И, мне кажется, ваш бассейн на 25 метров не тянет. Там, максимум, метров 15!

Съемка была в бассейне некоего дома отдыха, тренируюсь я в другом нормальном бассейне на 25м. Кстати, он был такой мелкий что волны там стояли нехилые. Возможно от этого я сильнее из воды выпрыгивал на автомате...



-----  
@LE{X}@NDER от Октября 21, 2010, 10:20:33 am

Цитата: Григор от Октября 21, 2010, 01:14:49 am

Цитата: moi от Октября 20, 2010, 11:53:30 pm

Буду признателен за указание ошибок в моем плавании. Выкладываю видео. Недавно получилось записать в ужасном бассейне в некоем доме отдыха. Осваиваю дельфин с мая этого года. Мне 31, 174см, 67кг.

[www.olmerk.com/fly-1.wmv](http://www.olmerk.com/fly-1.wmv)

[www.olmerk.com/fly-2.wmv](http://www.olmerk.com/fly-2.wmv)

Первое что мне сразу бросилось в глаза - плохо стелюсь по воде, ужасно большой подъем головы. В итоге к концу имеем "plow position" - как говорит Боумэн.

Увидеть себя со стороны - все же помогает понять что к чему...

Типичная ошибка чайнков, в батте:

1. Гребёшь не руками, а всем телом.

2. Выскакивают из воды не руки, в всё туловище.

3. Шлёпаешься в воду, опять таки, всем телом, и уходишь головой глубоко-глубоко. А правильно, когда руки кидаешь вперёд расслабленными, мягко, и, пока они летят, ты не чувствуешь над телом их веса. Не чувствуешь потому, что плечи расслаблены, и руки летят, как бы, сами по себе. автономно. Ты же, напрягаешь плечи во время проноса рук, очевидно, чтобы контролировать движение рук в воздухе. В результате руки, через плечевые суставы давят на тело своим весом, и топят его. От того и шлёпанье, и ныряние головой в воду.

Что делать? На мой взгляд, самое полезное в этой ситуации такое упражнение, как, постараться плыть четвертаки (или, сколько вытерпишь) без вдоха. При этом, надо стараться абсолютно не думать о выпрыгивании. Плыви просто плоско, как будто это кроль, но, только одновременно двумя руками. И, греби не всем организмом, а только руками, за счёт мышц плеча. Особенно обращай внимание на мягкое начало гребка. Выноси, тоже, только руки, от плеча, а не весь организм. ;D.

И, мне кажется, ваш бассейн на 25 метров не тянет. Там, максимум, метров 15!

Умеешь, ты, Григор, так написать, что фиг что поймешь. Что значит: гребешь всем телом? или Плыви просто плоско?

В бате волнообразное движение телом должно способствовать продвижению вперед. Плыть плоско, значит плыть на одних руках, а так больше полтинника ни за что не протянешь.

И что значит: выноси руки от плеча, а не весь организм? Наверное у меня с фантазией че то не в порядке.

Насколько помницца, Бауман говорил, что голова предваряет руки, то есть голова первой выныривает для вдоха и первой входит в воду, руки же следуют за ней.

-----  
Little\_boo от Октября 21, 2010, 10:41:00 am

Цитата: Григор от Октября 21, 2010, 01:14:49 am

1. Гребёшь не руками, а всем телом.

у ха ха ха, тогда он мегачемпион, все хотят гресть всем что есть ::)

-----  
Little\_boo от Октября 21, 2010, 10:43:29 am

moi

можешь видео на другой хостинг выложить? этот у меня заблокирован - сволочь админпрошел курсы повышения квалификации

можно на [sendspace.com](http://sendspace.com)

-----  
Long2Swim от Октября 21, 2010, 11:28:51 am

Я не спец, но сам сейчас осваиваю батт с тренером. Я вижу на видео, что ноги слишком часто лупят по воде...То есть нет полноценного второго удара..Кроме того, пятками вообще лучше не светить. Ну и таз...При занырывании плавки должны выгнуться из воды, а для этого нужно прогнуться в пояснице сильнее, чтобы потом сделать амплитудное движение от таза ногами....Я это так для себя понял..

Вот у меня проблема...Баттом плаваю и в ластах и так, но не могу вытянуть 50 м...(((( Но при этом могу делаю 10 раз по 25 м с отдыхом в 30 сек....То есть силы есть...Но когда плыву 50 м и вижу отметку внизу 25 м как-то сбиваюсь с ритма...тяну еще метров 15...но на последние 10 меня не хватает....Может это психологический барьер? Или проколы в технике?

-----  
sosnin от Октября 21, 2010, 11:44:37 am

Цитата: Long2Swim от Октября 21, 2010, 11:28:51 am

Я не спец, но сам сейчас осваиваю батт с тренером. Я вижу на видео, что ноги слишком часто лупят по воде...То есть нет полноценного второго удара..Кроме того, пятками вообще лучше не светить. Ну и таз...При занырывании

плавки должны выгнать из воды, а для этого нужно прогнуться в пояснице сильнее, чтобы потом сделать амплитудное движение от таза ногами....Я это так для себя понял..

Вот у меня проблема...Баттом плаваю и в ластах и так, но не могу вытянуть 50 м...(((( Но при этом могу делаю 10 раз по 25 м с отдыхом в 30 сек....То есть силы есть...Но когда плыву 50 м и вижу отметку внизу 25 м как-то сбиваюсь с ритма...тяну еще метров 15...но на последние 10 меня не хватает....Может это психологический барьер? Или проколы в технике?

это старость ;D

а если серьезно гибкость и координация.вот они проколы в бате.

----

Григор от Октября 21, 2010, 11:47:58 am

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 01:32:12 am

Цитировать

1. Гребёшь не руками, а всем телом.

Эта фраза не оч.понятна...

Ну, тяжело объяснить на словах.

Когда начинаешь гребок нужно по возможности расслабить плечевой сустав. Тогда при гребке не будешь сверху давить всем весом тела на руку, и сила гребка будет направлена только вперед, а не вверх.

Я сам понимаю, что непонятно получается, но... а что делать. При близком контакте мог бы показать, а так...

Вообщем, если больше будешь обращать внимание на эти упражнения, которые тебе уже посоветовали, то, думаю, сам поймаешь этот момент:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4618.msg152764#msg152764>

----

Григор от Октября 21, 2010, 11:54:25 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 10:20:33 am

В бате волнообразное движение телом должно способствовать продвижению вперед. Плыть плоско, значит плыть на одних руках, а так больше полтинника ни за что не протянешь.

Вот, Кавич плывёт плоско. А разве он плывёт без ног?

Просто головой и туловищем выскакивать из воды - не надо.

Постараться плыть плоско я посоветовал только как упражнение, когда плывёшь с задержкой дыхания. Ключевое слово здесь - "постараться". Это даёт понять, что плыть быттом абсолютно плоско и не получится. Ты начинаешь понимать, что голова сама, так и так выходит из воды достаточно, чтобы сделать вдох. Ты чувствуешь, что плечи поднимаются над водой, и тебе остаётся только слегка шею приподнять, и вот он - вдох. И тогда пропадает желание выпрыгивать из воды.

----

moi от Октября 21, 2010, 12:13:35 pm

Цитата: Little\_boо от Октября 21, 2010, 10:43:29 am

moi

можешь видео на другой хостинг выложить? этот у меня заблочен - сволочь админпрошел курсы повышения квалификации

можно на [sendspace.com](http://sendspace.com)

Странно - этой мой личный хостинг, должно качаться без проблем... Скорее всего админ забанил расширения видео файлов. Залил zip на [sendspace.com](http://www.sendspace.com/file/mrfvny): <http://www.sendspace.com/file/mrfvny>

----

moi от Октября 21, 2010, 12:16:33 pm

Цитата: Григор от Октября 21, 2010, 11:54:25 am

Просто головой и туловищем выскакивать из воды - не надо.

Про это и речь! :O))) Я сам сразу просто ужаснулся, когда посмотрел видео - как я поднимаюсь много из воды. Кстати, тренируюсь сегодня в бассейне и отрабатывая "простираание" по воде, понял что и шею бы не мешало иметь гибче, чтобы только она за воздухом поднималась, а не весь торс :O))) Эх - старость не радость...

----

Long2Swim от Октября 21, 2010, 12:20:50 pm

Вот у меня проблема...Баттом плаваю и в ластах и так, но не могу вытянуть 50 м...(((( Но при этом могу делаю 10 раз по 25 м с отдыхом в 30 сек....То есть силы есть...Но когда плыву 50 м и вижу отметку внизу 25 м как-то сбиваюсь с ритма...тяну еще метров 15...но на последние 10 меня не хватает....Может это психологический барьер? Или проколы в технике?

[/quote]это старость ;D

а если серьезно гибкость и координация.вот они проколы в бате.

[/quote]

Ну ладно вам про старость...Главное - перцем не стареть!(R) Русское радио

-----  
@LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 12:25:28 pm

Цитата: Григор от Октября 21, 2010, 11:54:25 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 10:20:33 am

В бате волнообразное движение телом должно способствовать продвижению вперед. Плыть плоско, значит плыть на одних руках, а так больше полтинника ни за что не протянешь.

Вот, Кавич плывёт плоско. А разве он плывёт без ног?

Просто головой и туловищем выскакивать из воды - не надо.

Постараться плыть плоско я посоветовал только как упражнение, когда плывёшь с задержкой дыхания. Ключевое слово здесь - "постараться". Это даёт понять, что плыть быттом абсолютно плоско и не получится. Ты начинаешь понимать, что голова сама, так и так выходит из воды достаточно, чтобы сделать вдох. Ты чувствуешь, что плечи поднимаются над водой, и тебе остаётся только слегка шею приподнять, и вот он - вдох. И тогда пропадает желание выпрыгивать из воды.

Уменьшить амплитуду колебаний вверх-вниз - это да, а плыть плоско звучит неправильно. Мне помогло, то что перестал поднимать голову вверх при вдохе, то есть при вдохе смотрю вниз на воду. Некоторые делают вдох поворотом головы, но мне так же то неудобно. А так, даже в спринте на международных соревнованиях видно, что минимальное колебательное движение присутствует - в этом суть бата.

-----  
Little\_boo от Октября 21, 2010, 12:49:33 pm

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 12:13:35 pm

Странно - этой мой личный хостинг, должно качаться без проблем... Скорее всего админ забанил расширения видео файлов. Залил zip на sendsapce.com: <http://www.sendspace.com/file/mrfvny> скорее всего

Посмотрел видео. В целом ужасно. Но на самом деле проблем не так много, но они большие.

Самая большая проблема это руки:

- 1) Локти провалены просто в никуда.
- 2) Окончания гребка нет.

В результате от рук продвижения нет вообще. Плюс ещё явно не хватает гибкости в плечах. В результате в пронос рук корявый. И я уверен дельфин тут не причем, в кроле все тоже самое. Так что эту проблему надо решать в первую очередь.

Работа ног похожа на правду, но тебе надо опустить удар в воду, так как ноги периодически бьют по воде. Кроме того, у тебя тонет таз и ноги ты пересгибаешь. Плюс к этому поясница гуляет. Тебе надо поясницу завиксировать, таз поднять, ноги сгибать меньше, а удар убрать под воду - тогда все будет шикарно. Но это не поможет, если не будет рук.

-----  
moi от Октября 21, 2010, 01:06:36 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 21, 2010, 12:49:33 pm

Самая большая проблема это руки

Это тоже заметил просматривая кадр за кадром свое плавание. Не хватает гибкости в плечах, выношу их рано, что создает торможение. Еще я зачем-то их подгибаю при вносе в воду...

А "проваленные локти" - это на какой фазе? Фазе проноса?

Цитировать

Так что эту проблему надо решать в первую очередь.

Какие упражнения посоветуете?

Цитировать

Кроме того, у тебя тонет таз и ноги ты пересгибаешь.

Это тоже... Ужос короче! Хочу видеомониторинг в бассейн, что себя видеть. Иначе все тренировки в пустую!!!

Для устранения этой проблемы что лучше? Плавание с калабашкой?

-----  
Little\_boo от Октября 21, 2010, 01:20:55 pm

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 01:06:36 pm

Это тоже заметил просматривая кадр за кадром свое плавание. Не хватает гибкости в плечах, выношу их рано, что создает торможение. Еще я зачем-то их подгибаю при вносе в воду...

ты не раньше их выносишь, у тебя просто нет конца гребка, так как руки не вытягивают одни, а второй удар ты делаешь рано. У тебя выпрямление рук и выпрямление ног не совпадают. Если ты справишься, у тебя и пронос сразу легче пойдет (даже без гибкости), и продвижение будет значительно лучше.

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 01:06:36 pm

А "проваленные локти" - это на какой фазе? Фазе проноса?

Тут читай:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5050.0>

Подробно тебе Григор расскажет, он 4 года понять не мог что это такое. :)

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 01:06:36 pm

Какие упражнения посоветуете?

Плавание упражнений кролем и батом на одной руке с контролем высокого локтя. Можно плавать и в лопатках, и наоборот на кулачках. Тут главное понять, что такое высокий локоть, и следить за этим во время всего плавания.

Цитировать

Для устранения этой проблемы что лучше? Плавание с калабашкой?

тут специального упражнения, я не знаю. Плавай те упражнения на ногах, которые Фелпс с Боуменом показывают, и следи за тазом и поясницей.

----

Debugger от Октября 21, 2010, 01:31:35 pm

Цитата: Григор от Октября 21, 2010, 01:14:49 am

Цитата: moi от Октября 20, 2010, 11:53:30 pm

Буду признателен за указание ошибок в моем плавании. Выкладываю видео. Недавно получилось записать в ужасном бассейне в некоем доме отдыха. Осваиваю дельфин с мая этого года. Мне 31, 174см, 67кг.

[www.olmerk.com/fly-1.wmv](http://www.olmerk.com/fly-1.wmv)

[www.olmerk.com/fly-2.wmv](http://www.olmerk.com/fly-2.wmv)

Первое что мне сразу бросилось в глаза - плохо стелюсь по воде, ужасно большой подъем головы. В итоге к концу имеем "plow position" - как говорит Боумэн.

Увидеть себя со стороны - все же помогает понять что к чему...

Типичная ошибка чайнков, в батте:

1. Гребёшь не руками, а всем телом.

2. Выскакивают из воды не руки, в всё туловище.

3. Шлёпаешься в воду, опять таки, всем телом, и уходишь головой глубоко-глубоко. А правильно, когда руки кидаешь вперёд расслабленными, мягко, и, пока они летят, ты не чувствуешь над телом их веса. Не чувствуешь потому, что плечи расслаблены, и руки летят, как бы, сами по себе, автономно. Ты же, напрягаешь плечи во время проноса рук, очевидно, чтобы контролировать движение рук в воздухе. В результате руки, через плечевые суставы давят на тело своим весом, и топят его. От того и шлёпанье, и ныряние головой в воду.

Что делать? На мой взгляд, самое полезное в этой ситуации такое упражнение, как, постараться плыть четвертаки (или, сколько выдержишь) без вдоха. При этом, надо стараться абсолютно не думать о выпрыгивании. Плыви просто плоско, как будто это кроль, но, только одновременно двумя руками. И, греби не всем организмом, а только руками, за счёт мышц плеча. Особенно обращай внимание на мягкое начало гребка. Выноси, тоже, только руки, от плеча, а не весь организм. ;D

И, мне кажется, ваш бассейн на 25 метров не тянет. Там, максимум, метров 15!

Бред какой-то. Напоминает научные статьи, которые ничего общего с жизнью не имеют.

----

Little\_boo от Октября 21, 2010, 01:37:34 pm

Цитата: Debugger от Октября 21, 2010, 01:31:35 pm

Бред какой-то. Напоминает научные статьи, которые ничего общего с жизнью не имеют. нее, научные статьи как раз имеют общее с жизнью, а вот просто "бред" не имеет ;)

----

Григор от Октября 21, 2010, 03:39:40 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 12:25:28 pm

Уменьшить амплитуду колебаний вверх-вниз - это да, а плыть плоско звучит неправильно.

Почему, если у человека слишком большая амплитуда, то для него "плыти плоско", как раз, уместно. Причём, это только как упражнение, чтобы прочувствовать.

----

Little\_boo от Октября 21, 2010, 03:56:10 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 12:25:28 pm

Уменьшить амплитуду колебаний вверх-вниз - это да, а плыть плоско звучит неправильно.

по мне так как раз наоборот, если речь про 50-100м надо плыть плоско. Хотя сотку уже можно и помягче.

-----  
@LE}{@NDR от Октября 21, 2010, 04:23:12 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 21, 2010, 03:56:10 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 21, 2010, 12:25:28 pm

Уменьшить амплитуду колебаний вверх-вниз - это да, а плыть плоско звучит неправильно.

по мне так как раз наоборот, если речь про 50-100м надо плыть плоско. Хотя сотку уже можно и помягче.

Ну я не скажу, что на видео плывут плоско - [http://www.youtube.com/watch?v=\\_vhAyOq\\_Tlw&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=_vhAyOq_Tlw&feature=related)

Плоско - это как бревно, а там колебательное движение все равно очевидно.

-----  
Little\_boo от Октября 21, 2010, 04:41:15 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 21, 2010, 04:23:12 pm

Ну я не скажу, что на видео плывут плоско - [http://www.youtube.com/watch?v=\\_vhAyOq\\_Tlw&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=_vhAyOq_Tlw&feature=related)

Плоско - это как бревно, а там колебательное движение все равно очевидно.

начинается "а-ля Григор в споре", разумеется колебательные движение будут по-любому

-----  
moi от Октября 21, 2010, 05:56:28 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 21, 2010, 01:20:55 pm

так как руки не вытягивают одни, а второй удар ты делаешь рано. У тебя выпрямление рук и выпрямление ног не совпадают.

А вот это еще можно уточнить?... Второй удар ногами вроде - это который при вход рук в воду, нет? А у меня слишком рано именно первый (теперь я заметил это на видео), при котором руки выносятся из воды? Верно я понял мысль? Просто чтоб не запутаться в терминах, какой удар первый, какой второй.

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 01:06:36 pm

Тут главное понять, что такое высокий локоть, и следить за этим во время всего плавания.

Почитал, посмотрел видео. Понял, что требуется. Обязательно попробую. Но помню я чисто визуально раньше пытался повторить такой "круглый" захват (типа как можно большую "пригоршню" воды ухватить) и что-то мне чисто силенок не хватало, всю эту воду протащить назад...

-----  
@LE}{@NDR от Октября 21, 2010, 06:29:18 pm

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 05:56:28 pm

...и что-то мне чисто силенок не хватало, всю эту воду протащить назад...

Лучше эту тему не поднимать насчет "всю эту воду протащить назад" ;D

-----  
moi от Октября 21, 2010, 06:32:00 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 21, 2010, 06:29:18 pm

Лучше эту тему не поднимать насчет "всю эту воду протащить назад" ;D

А что такое? Относительно чего я не в курсе? Или использовал плохой и неправильный термин?

-----  
Debugger от Октября 21, 2010, 06:35:22 pm

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 05:56:28 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 21, 2010, 01:20:55 pm

так как руки не вытягивают одни, а второй удар ты делаешь рано. У тебя выпрямление рук и выпрямление ног не совпадают.

А вот это еще можно уточнить?... Второй удар ногами вроде - это который при вход рук в воду, нет? А у меня слишком рано именно первый (теперь я заметил это на видео), при котором руки выносятся из воды? Верно я понял мысль? Просто чтоб не запутаться в терминах, какой удар первый, какой второй.

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 01:06:36 pm

Тут главное понять, что такое высокий локоть, и следить за этим во время всего плавания.

Почитал, посмотрел видео. Понял, что требуется. Обязательно попробую. Но помню я чисто визуально раньше пытался повторить такой "круглый" захват (типа как можно большую "пригоршню" воды ухватить) и что-то мне чисто силенок не хватало, всю эту воду протащить назад...

Наверное потому что положение тела не было обтекаемым. Вообще высокий локоть лучше отрабатывать кроле, хотя в бате захват все же несколько отличается от захвата в кроле.

-----  
moi от Октября 21, 2010, 06:40:05 pm

Цитата: Debugger от Октября 21, 2010, 06:35:22 pm

Наверное потому что положение тела не было обтекаемым.

А ну это может быть... Правда мне это сложно и на упражнении ноги кролем, руки баттом. Тело хорошо лежит (плывет) на воде, а руки пронести мощно, с силой, и чтоб вышли у таза - все равно сил маловато у меня. В этом

плане руки у меня хилые... и что-то не качаются как начал плавать :O)) Зато вот блин пресс, явно оформился!

-----  
@LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 06:43:45 pm

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 06:32:00 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 21, 2010, 06:29:18 pm

Лучше эту тему не поднимать насчет "всю эту воду протащить назад" ;D

А что такое? Относительно чего я не в курсе? Или использовал плохой и неправильный термин?

Да нет, ниче, просто тут эта фраза вызвала километровые дебаты по плаванию, физике и гидродинамике аж в целых 2х темах. Одну даже нашел - можешь почитать, если много свободного времени :D -

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5875.msg148381#msg148381>

-----  
Debugger от Октября 21, 2010, 06:48:59 pm

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 06:40:05 pm

Цитата: Debugger от Октября 21, 2010, 06:35:22 pm

Наверное потому что положение тела не было обтекаемым.

А ну это может быть... Правда мне это сложно и на упражнении ноги кролем, руки баттом. Тело хорошо лежит (плывет) на воде, а руки пронести мощно, с силой, и чтоб вышли у таза - все равно сил маловато у меня. В этом плане руки у меня хилые... и что-то не качаются как начал плавать :O)) Зато вот блин пресс, явно оформился!

Пронос мощным быть не должен, как раз наоборот, надо стараться, чтобы во время проноса руки расслаблены были, высоко закидывать их тоже не надо. Где-то вроде видел упражнение в котором надо делать пронос так, чтобы большой палец в течение всего проноса касался воды.

-----  
Little\_boo от Октября 21, 2010, 07:21:59 pm

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 05:56:28 pm

А вот это еще можно уточнить?... Второй удар ногами вроде - это который при вход рук в воду, нет? А у меня слишком рано именно первый (теперь я заметил это на видео), при котором руки выносятся из воды? Верно я понял мысль? Просто чтоб не запутаться в терминах, какой удар первый, какой второй.

Первый при входе рук в воду, второй в конце гребка.

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 01:06:36 pm

Почитал, посмотрел видео. Понял, что требуется. Обязательно попробую. Но помню я чисто визуально раньше пытался повторить такой "круглый" захват (типа как можно большую "пригоршню" воды ухватить) и что-то мне чисто силенок не хватало, всю эту воду протащить назад...

Ты локти тянешь вперед кистей, причем очень сильно. Тут нужно ещё поработать на суше с резиной. Чисто в воде тяжело это исправить.

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 06:32:00 pm

А что такое? Относительно чего я не в курсе? Или использовал плохой и неправильный термин?

да, тут Григор устраивал нам лекции по курсам не земной гидродинамики, а тему применения не применимого. В общем в воде надо толкать себя вперед, а не воду назад.

-----  
Little\_boo от Октября 21, 2010, 07:23:47 pm

moi

и, кстати, никто не говорил, что плавать просто. Чем правильнее гребок, тем больше сил надо чтобы его сделать, ведь проделанная работа увеличивается. А самое простое - это локти провалить, но при этом продвижения не будет.

-----  
noober от Октября 21, 2010, 07:46:24 pm

Цитата: Григор от Октября 21, 2010, 01:14:49 am

Типичная ошибка чайнков, в батте:

1. Гребёшь не руками, а всем телом.
2. Выскакивают из воды не руки, в всё туловище.
3. Шлёпаешься в воду, опять таки, всем телом, и уходишь головой глубоко-глубоко.

Интересно почему ты, считая себя, большим спецом по технике плавания, в отличие от пловцов, в место того, чтобы указать на ошибки, которые режут глаз с первой секунды ролика, пишешь о какой-то херотени?

-----  
moi от Октября 21, 2010, 07:58:42 pm

Цитата: Debugger от Октября 21, 2010, 06:48:59 pm

Пронос мощным быть не должен, как раз наоборот, надо стараться, чтобы во время проноса руки расслаблены были

Я имел ввиду проносу под водой. Хотя тут надо использовать слово гребок или толчок. Моя неточность - пардон.

Вот именно под водой мне их протаскивать силы и не хватает :O)))

----

moi от Октября 21, 2010, 08:01:15 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 21, 2010, 06:43:45 pm

Да нет, ниче, просто тут эта фраза вызвала километровые дебаты по плаванию, физике и гидродинамике аж в целых 2х темах.

Я что-то такое уже заподозрил :O))) Протолкнуть воду назад - чисто мое ощущение :O))) Загреб-загреб с "высоким локтем" - а пропихунть силы не хватат! :O))) Ладно будем работать, с резиной на суше тоже посмотрел видео - то что надо!

----

madfish от Октября 21, 2010, 08:19:35 pm

Я так вообще ничего теперь не понимаю - Все профи по-своему рубят - Фелпс одно, Кавич другое, а Колян Скворцов вообще что-то нереальное творит =)

----

Debugger от Октября 21, 2010, 09:50:37 pm

Цитата: madfish от Октября 21, 2010, 08:19:35 pm

Я так вообще ничего теперь не понимаю - Все профи по-своему рубят - Фелпс одно, Кавич другое, а Колян Скворцов вообще что-то нереальное творит =)

На то они и профи ;)

----

moi от Октября 21, 2010, 10:13:48 pm

Цитата: madfish от Октября 21, 2010, 08:19:35 pm

Я так вообще ничего теперь не понимаю - Все профи по-своему рубят - Фелпс одно, Кавич другое, а Колян Скворцов вообще что-то нереальное творит =)

Наверно не надо делать из всего священную корову (равно как и отбрасывать все наработки). Главное быстрее всех передвигаться в воде, а как - неважно. Лишь бы в согласии с правилами FINA :O)))

----

Debugger от Октября 21, 2010, 10:28:21 pm

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 10:13:48 pm

Цитата: madfish от Октября 21, 2010, 08:19:35 pm

Я так вообще ничего теперь не понимаю - Все профи по-своему рубят - Фелпс одно, Кавич другое, а Колян Скворцов вообще что-то нереальное творит =)

Наверно не надо делать из всего священную корову (равно как и отбрасывать все наработки). Главное быстрее всех передвигаться в воде, а как - неважно. Лишь бы в согласии с правилами FINA :O)))  
Быстрее всех лишь бы как не выйдет, иначе тут бы уже все поголовно были как минимум мастерами.

----

moi от Октября 21, 2010, 10:38:01 pm

Цитата: Debugger от Октября 21, 2010, 10:28:21 pm

Быстрее всех лишь бы как не выйдет, иначе тут бы уже все поголовно были как минимум мастерами.

В этом вся соль - делай что хочешь, главное чтоб было быстро. А чтобы было быстро, уже все что хочешь делать не получится :O))

----

Debugger от Октября 21, 2010, 10:47:19 pm

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 10:38:01 pm

Цитата: Debugger от Октября 21, 2010, 10:28:21 pm

Быстрее всех лишь бы как не выйдет, иначе тут бы уже все поголовно были как минимум мастерами.

В этом вся соль - делай что хочешь, главное чтоб было быстро. А чтобы было быстро, уже все что хочешь делать не получится :O))

Без поставленной базы, что хочешь делай, быстрее не будет.

----

Григор от Октября 22, 2010, 10:02:06 am

Цитата: moi от Октября 21, 2010, 06:32:00 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 21, 2010, 06:29:18 pm

Лучше эту тему не поднимать насчет "всю эту воду протащить назад" ;D

А что такое? Относительно чего я не в курсе? Или использовал плохой и неправильный термин?

Тут многие путают науку со своими ощущениями.

Воду назад тащить, конечно, надо, только думать об этом новичку, наверно, не стоит. Наоборот, лучше думать как говорит Little\_boo: ты не воду толкаешь назад, а сам себя двигаешь вперёд, опираясь на воду. Такая внутренняя установка поможет правильно грести (как можно большую "пригоршню" воды ухватить).

----

moi от Октября 22, 2010, 10:28:29 am

Цитата: Григор от Октября 22, 2010, 10:02:06 am

Тут многие путают науку со своими ощущениями.

Наука и ощущения - вполне совместимые вещи, и на реалии оч. часто не влияют. Все мы говорим, что солнце садится и встает. Даже астрономы! Потому что таково наше ощущение. И никто из нас в обыденном языке, не говорит что в результате вращения земли вокруг своей оси наше положение стало на ней таковым, что мы не видим (видим) Солнце :O))) Хочешь используй "бытовой" термин, хочешь научный - на кинематику Вселенной это не влияет...

Конечно не надо отрицать гелиоцентричность, но и не надо каждый раз поправлять с умным видом всякую бабушку, которая говорит что "солнце встало". Всякому термину есть свое место и применение.

----

Григор от Октября 22, 2010, 10:53:54 pm

Цитата: moi от Октября 22, 2010, 10:28:29 am

Наука и ощущения - вполне совместимые вещи,

Далеко не всегда!

То, что красные линии кривые - это ощущение. А то, что они абсолютно прямые - это, уже, научный факт!

(<http://s58.radikal.ru/i159/1010/f1/b9815e332bda.gif>) (<http://www.radikal.ru>)

И примеров таких - миллион:

<http://www.psy.msu.ru/illusion/distortion.html>

----

moi от Октября 23, 2010, 12:11:41 am

Цитата: Григор от Октября 22, 2010, 10:53:54 pm

И примеров таких - миллион:

<http://www.psy.msu.ru/illusion/distortion.html>

Ну зачем же путать котлеты и мух? Геометрия - это одно дело, физика - другое.

----

Григор от Октября 23, 2010, 02:17:10 am

Цитата: moi от Октября 23, 2010, 12:11:41 am

Цитата: Григор от Октября 22, 2010, 10:53:54 pm

И примеров таких - миллион:

<http://www.psy.msu.ru/illusion/distortion.html>

Ну зачем же путать котлеты и мух? Геометрия - это одно дело, физика - другое.

Тебе привести такие же примеры из области физики?

Иллюзии существуют во всех областях. Даже в плавании, и даже у самых великих:

(<http://i027.radikal.ru/1010/27/0c2627a9263e.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

Это пишет тренер Каунсильмен, о своём воспитаннике, - одном из самых-самых выдающихся пловцов всех времён и народов, - Марке спице.

Смешно? ;)

----

moi от Октября 23, 2010, 10:25:24 am

Цитата: Григор от Октября 23, 2010, 02:17:10 am

Тебе привести такие же примеры из области физики?

Григор, не надо все "ощущения" валить в кучу, лишь бы показать их анти-научность. Марк Спиц мог говорить про себя что угодно. Хоть то, что он представляет себя дельфином, и на "научность" его гребка это никак не влияет. Уже по первому закону Ньютона вы не поплывете быстрее - в зависимости от того, как вы представляете себе свой заплыв - или вы толкаете воду, или проталкиваете себя в воде. Ощущения разные, научность - одна.

----



Swimmer48 от Октября 23, 2010, 10:40:17 am

moi

Григор, наш местный тролль потому целесообразность спора с ним стремится к нулю.

----

@LE}{@NDER от Октября 23, 2010, 12:32:47 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 23, 2010, 10:40:17 am

moi

Григор, наш местный тролль потому целесообразность спора с ним стремится к нулю.

А при продолжении, тема рискует попасть в Душевую.

----

Григор от Октября 23, 2010, 12:44:32 pm

Цитата: moi от Октября 23, 2010, 10:25:24 am

Цитата: Григор от Октября 23, 2010, 02:17:10 am

Тебе привести такие же примеры из области физики?

Григор, не надо все "ощущения" валить в кучу, лишь бы показать их анти-научность. Марк Спиз мог говорить про себя что угодно. Хоть то, что он представляет себя дельфином, и на "научность" его гребка это никак не влияет. Уже по первому закону Ньютона вы не поплывете быстрее - в зависимости от того, как вы представляете себе свой заплыв - или вы толкаете воду, или проталкиваете себя в воде. Ощущения разные, научность - одна.

Не все ощущения, а некоторые!

Я лишь хотел доказать, что если человеку кажется, что он не толкает воду назад, это ещё не говорит о том, что он действительно не толкает.

И ещё, вывод, что вполне может быть полезно даже представлять себя дельфином. Возможно, что это поможет быстрее проплыть. И я говорю это на полном серьёзе. Но, ведь, это же не означает, что нужно действительно стать дельфином.

Вот очень известная установка тренеров пловцам:

- надо макушкой головы тянуться к противоположному бортику.

- представь себе, что ты обхватываешь бочонок перед собой, и толкаешь его под себя.

и т.д.. Конечно, никакого бочёнка в воде нет, но плыть с такой установкой - полезно.

Вот и плыть с ощущением, что ты толкаешь воду назад, может оказаться вредно, хотя в действительности, по научному, это так и есть. А вот плыть представляя, что ты опираясь о воду, как об что то твёрдое, толкаешь всюю тушку вперёд - полезно. Хотя это и ложь! :)

P.S. спора у нас с тобой никакого нет. Это тебя хотят, просто, натравить на меня. Не поддавайся!

----

Григор от Октября 23, 2010, 12:47:09 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 23, 2010, 12:32:47 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 23, 2010, 10:40:17 am

moi

Григор, наш местный тролль потому целесообразность спора с ним стремится к нулю.

А при продолжении, тема рискует попасть в Душевую.

Драка уже давно прошла. Тут некоторые, просто, не удовлетворены его результатами, и машут кулаками после драки. Провокация не пройдёт!

----

Little\_boo от Октября 23, 2010, 02:21:57 pm

Цитата: Григор от Октября 23, 2010, 02:17:10 am

Это пишет тренер Каунсильмен, о своём воспитаннике на заборе тоже написано...

----

moi от Октября 26, 2010, 01:35:55 pm

Упс, пришел на форум. А меня удалили... пришлось еще раз региться, а все мои предыдущ.сообщения превратились в сообщения от moi - Гость... Что такое? Или это был бан за спор с Григором?

Сегодня следил за высоким локтем и одновременным выпрямлением руки и ног (при выходе из воды). Действительно это придает хороший импульс и именно вдоль воды. Но конечно надо силу иметь хорошую. Мои хилые руки и плечи нарвоят промахнуть по короткой и выскочить из воды раньше времени и с большим фронтальным сопротивлением...

Следил также чтоб kick всегда в воде оставался - с минимумом всплесков. Таз пока не знаю как контролировать... Пытаюсь по ощущениям держать его выше и больше прогибаться в пояснице... Но что при этом реально происходит трудно сказать.

По высокому локтю есть пару вопросов:

1) Когда руки входят в воду они уже полусогнуты в положении высокий локоть или все таки на этой фазе надо делать stream line position? Если делать первое то, полусогнутые локти создают некоторое фронтальное сопротивление, особенно учитывая что в этом время продвигаешься себя вперед первым kick'ом - ну или какой он там по порядку :O)))

2) Прносятся ли руки над водой с некоторым ускорением? Как будто впереди хочешь кого-то ударить? Или спокойно? Флепс вроде вижу гребет достаточно мягко, а вот на видео с Игорем Марченко - он прям лупит руками входя в воду...

Заранее спасибо.

----

sosnin от Октября 26, 2010, 02:13:19 pm

как по мне,так:

1)прямые руки,сгибать начинаю,когда чувствую начало падения скорости после удара ног,но это к спринту не относится.там я вообще не могу ощущения рассказать-это полная бессознательность

2)ускоряют те,кому гибкости не хватает плавно проносить руки или мышечная масса рук велика.а вообще у них разная техника и потму разная,что они сами по себе разные

----

Little\_boo от Октября 26, 2010, 02:17:16 pm

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 01:35:55 pm

Пытаюсь по ощущениям держать его выше и больше прогибаться в пояснице... Но что при этом реально происходит трудно сказать.

не надо прогибаться в пояснице, наоборот её надо жестко держать

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 01:35:55 pm

Когда руки входят в воду они уже полусогнуты в положении высокий локоть

нет

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 01:35:55 pm

2) Прносятся ли руки над водой с некоторым ускорением? Как будто впереди хочешь кого-то ударить? Или спокойно? Флепс вроде вижу гребет достаточно мягко, а вот на видео с Игорем Марченко - он прям лупит руками входя в воду...

на спринте, мне кажется, руки прносятся с ускорением, а на трене не важно

----

moi от Октября 26, 2010, 05:53:29 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 26, 2010, 02:17:16 pm

не надо прогибаться в пояснице, наоборот её надо жестко держать

Хмм... Может я что не так описал, но я говорил о принятии вот такой позы:

([http://arabnews.com/sports/article109069.ece/REPRESENTATIONS/large\\_620x350/spo\\_swim.jpg](http://arabnews.com/sports/article109069.ece/REPRESENTATIONS/large_620x350/spo_swim.jpg))

Гибкости конечно такой у меня нет, но тем не менее... Я же (судя по видео) - свой таз топлю (вместе с ногами).

Цитата: sosnin от Октября 26, 2010, 02:13:19 pm

ускоряют те,кому гибкости не хватает плавно проносить руки

Вот это про меня... надо будет попробовать "полупить" ими воду впереди

----

Григор от Октября 26, 2010, 06:30:44 pm

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 05:53:29 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 26, 2010, 02:17:16 pm

не надо прогибаться в пояснице, наоборот её надо жестко держать

Хмм... Может я что не так описал, но я говорил о принятии вот такой позы:

([http://arabnews.com/sports/article109069.ece/REPRESENTATIONS/large\\_620x350/spo\\_swim.jpg](http://arabnews.com/sports/article109069.ece/REPRESENTATIONS/large_620x350/spo_swim.jpg))

Гибкости конечно такой у меня нет, но тем не менее... Я же (судя по видео) - свой таз топлю (вместе с ногами).

Цитата: sosnin от Октября 26, 2010, 02:13:19 pm

ускоряют те,кому гибкости не хватает плавно проносить руки

Вот это про меня... надо будет попробовать "полупить" ими воду впереди

Внимательнее посмотри: здесь прогиб назад не в поясничном отделе, а в грудном. А некоторые говорят даже, что это вовсе и не прогиб, а просто на просто разворот плеч (если правильно помню термин).

----

Григор от Октября 26, 2010, 06:35:22 pm

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 01:35:55 pm

1) Когда руки входят в воду они уже полусогнуты в положении высокий локоть или все таки на этой фазе надо делать stream line position?

Я не понял?! Вообще-то положение "высокий локоть" никак не зависит от того, согнута ли рука в локте. Высокий локоть делается и с прямой рукой.

----

moi от Октября 26, 2010, 06:51:40 pm

Цитата: Григор от Октября 26, 2010, 06:35:22 pm

Я не понял?! Вообще-то положение "высокий локоть" никак не зависит от того, согнута ли рука в локте. Высокий локоть делается и с прямой рукой.

Ну вроде с этим мы разобрались :O))) <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5050.msg131725#msg131725>

Цитата: Григор от Октября 26, 2010, 06:30:44 pm

Внимательнее посмотри: здесь прогиб назад не в поясничном отделе, а в грудном. А некоторые говорят даже, что это вовсе и не прогиб, а просто на просто разворот плеч (если правильно помню термин).

А как же упражнение у шведской стенке на прогиб? Еще у Постового (тренер молдавской сборной) в видео есть упражнение именно на такой прогиб в пояснице (ну и в грудном отделе тоже, без этого никак)

----

Little\_boo от Октября 26, 2010, 06:53:53 pm

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 05:53:29 pm

Хмм... Может я что не так описал, но я говорил о принятии вот такой позы

не нужна тебе такая поза, потому что ты даже руки пронести не можешь нормально, так что о таком прогибе можешь даже не мечтать, все твои попытки это повторить выльются в то, что ты будешь проваливаться в начале гребка. Смотри как плавают Кавич и Крокер, в плане положения тела в воде, тебе надо смотреть на них. Фелпс страдает гиперподвижностью суставов, какой слыл пытаться смотреть на него?

Ну и поясница у него все равно прямая.

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 05:53:29 pm

Вот это про меня... надо будет попробовать "полупить" ими воду впереди

не надо ничего лупить, руки в воду должны входить мягко. Их нужно класть на воду, а не лупить по воде. Я говорил, про ускорение при проносе, для того чтобы поднять темп. Тебе это сейчас не надо.

----

sosnin от Октября 26, 2010, 07:18:50 pm

про мишу.пооддержу буу.т.к нет этого+таких рычагов и сложения тела.какой прогиб в пояснице?\*поомилуйте.еще скажите,что в брасе он тоже есть.

----

moi от Октября 26, 2010, 08:47:14 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 26, 2010, 06:53:53 pm

Фелпс страдает гиперподвижностью суставов, какой слыл пытаться смотреть на него?

Картинка с Фелпсом конечно несколько гипертрофированная, не только для моего случая, но и для многих настоящих плавцов. Я просто хотел показать прогиб, который все же есть в тазу (если не нравится слово поясница).

Вот у Марченко и Мееув - они как будто прогнулись у шведской стенки:

(<http://10pix.ru/img1/2903/2622713.th.jpg>) (<http://10pix.ru/view/2903/2622713/>)

(<http://10pix.ru/img1/20719/2622715.th.jpg>) (<http://10pix.ru/view/20719/2622715/>)

Именно из прогиба в тазу (и в плечах - в противоположн. направлении) попа и всплывает к поверхности. Это тоже видно на видео с Марченко и Мееув - когда снимают "с воздуха".

Цитировать

не надо ничего лупить, руки в воду должны входить мягко. Их нужно класть на воду, а не лупить по воде. Я говорил, про ускорение при проносе, для того чтобы поднять темп. Тебе это сейчас не надо.

Ну и я конечно тоже говорил про ускорение, извиняюсь за не очень правильно описывающий термин... Про ускорение, которое, как я понял со слов sosnin'а, несколько необходимо плавцам типа меня с плохой гибкостью в плечах.

----

Little\_boo от Октября 26, 2010, 09:12:16 pm

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 08:47:14 pm

Вот у Марченко и Мееuw - они как будто прогнулись у шведской стенки:

Ещё раз объясняю:

1) Это прогиб в плечах

2) У тебя так все равно не получится. Или же тебе надо убить много времени на гибкость.

3) Эти прогибы для дистанции 100-200м, полтос так не плавают.

4) Смотри крокера и кавича.

<http://www.youtube.com/watch?v=VBWszGpA0FM> - ты видишь прогиб? Его просто нет.

<http://www.youtube.com/watch?v=j240iwobE0E>

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 08:47:14 pm

Ну и я конечно тоже говорил про ускорение, извиняюсь за не очень правильно описывающий термин... Про ускорение, которое, как я понял со слов sosnin'a, несколько необходимо плавцам типа меня с плохой гибкостью в плечах.

не, для хорошего проноса нужна гибкость и координированный конец гребка

----

moi от Октября 26, 2010, 10:53:40 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 26, 2010, 09:12:16 pm

1) Это прогиб в плечах

Но если прогнулись плечи, а таз остается на поверхности, то и в тазу прогиб есть - иначе никак. Если бы там все было прямо, то ноги должны торчать на водой, как у гимнастов при упражнениях на коне...

Цитировать

3) Эти прогибы для дистанции 100-200м, полтос так не плавают.

А вот кстати по этому поводу... Большие амплитуда на 100-200м - это как бы чтобы было легче плыть в ущерб скорости? т.е. с большой амплитудой плыть легче, нет?

Цитировать

4) Смотри крокера и кавича.

Поискал профили этих плавцов. Кавича, что нашел, там профиль неочевиден. Снимают почти снизу. Нашел Крокера.

(<http://10pix.ru/img1/3082/2623722.th.jpg>) (<http://10pix.ru/view/3082/2623722/>)

Конечно, ни как у Фелпса - спору нет. Но и он как будто прогибается у шведской стенки, на сколько ему позволяет гибкость. Две точки (таз, кисти руки) - вверху, две точки (грудь и стопы) - внизу. Соединив их можно понять где имеют место прогибы...

Вот упражнение от Постового на прогиб (наклон), про которое я упоминал <http://www.youtube.com/watch?v=iKQPIZLrсуE>

(начинается где-то с 37-38 секунды). В конце второй минуты тренер делает акцент на прогиб таза.

Цитировать

не, для хорошего проноса нужна гибкость и координированный конец гребка

А если гибкости нет? Как раз из-за ее отсутствия страдает и координированный конец гребка. Руки выскакивают раньше и создают до кучи фронтальное сопротивление, так что весь импульс после выходе из воды гасится...

----

Григор от Октября 27, 2010, 12:55:00 am

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 06:51:40 pm

Ну вроде с этим мы разобрались :O))) <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5050.msg131725#msg131725>

Ну, там всё сложнее описано. Лучше здесь посмотри, примерно с 56-й секунды:

<http://www.goswim.tv/entries/5906/freestyle---high-elbow-catch.html>

вот это и есть высокий локоть. Проще говоря, высокий локоть достигается простой пронацией плеча.

Или, можешь прочитать здесь:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5039.msg135450#msg135450>

----

sosnin от Октября 27, 2010, 07:04:54 am

там все дело в гибкости плечах.они легко,ну или не легко сведут/соединят плечи за спиной друг с другом.и когда плывут делают этот прогиб для выведения локтя в высокое положения+поиск опоры. и так плыть не легче и не сложнее-это просто по другому и кому как дается.но как показывает практика "деревянные" люди еле 100 доплывают,а про 200 вообще не думают.

----

Jam от Октября 27, 2010, 08:57:47 am

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 10:53:40 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 26, 2010, 09:12:16 pm

1) Это прогиб в плечах

Но если прогнулись плечи, а таз остается на поверхности, то и в тазу прогиб есть - иначе никак. Если бы там все было прямо, то ноги должны торчать на водой, как у гимнастов при упражнениях на коне...

Бу тебе объясняет, что нет прогиба в пояснице, о чём была речь ранее. Таз естественно сгибается. Если гибкости нет - надо её развивать, делать упражнения.

-----  
sosnin от Октября 27, 2010, 09:19:09 am

вообще по личным ощущениям прогиба даже в тазу нет.(ну может это у меня лично.я долго учился стелиться в свое время и пришел к выводу,что мне не попу надо поднимать,а бедра,тогда все само вставало на место)позвоночник прогибается в верхних отделах на уровне лопаток и выше.при этом в фазе захвата еще есть движение плечевого сустава,как бы пыталя их соединить сзади и выводя вперед по движению или вверх по отношению к торсу(одно и тоже).

-----  
asha от Октября 27, 2010, 10:17:52 am

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 12:55:00 am

Лучше здесь посмотри, примерно с 56-й секунды:

<http://www.goswim.tv/entries/5906/freestyle---high-elbow-catch.html>

вот это и есть высокий локоть. Проще говоря, высокий локоть достигается простой пронацией плеча.

У меня вместе с пронацией плеча поворачивается и кисть, в результате при плавании по ощущениям получается не оптимальный угол атаки кисти. На видео же при пронации плеча кисть остается неподвижной даже без опоры !  
Насколько важно уметь так делать, чтобы плавать с высоким локтем или это все ерунда ?

-----  
Jam от Октября 27, 2010, 10:31:56 am

Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 09:19:09 am

вообще по личным ощущениям прогиба даже в тазу нет.(ну может это у меня лично.я долго учился стелиться в свое время и пришел к выводу,что мне не попу надо поднимать,а бедра,тогда все само вставало на место)позвоночник прогибается в верхних отделах на уровне лопаток и выше.при этом в фазе захвата еще есть движение плечевого сустава,как бы пыталя их соединить сзади и выводя вперед по движению или вверх по отношению к торсу(одно и тоже).

Нет, ну если тазобедренный сустав не работает, то бедро будет полностью зафиксировано относительно корпуса, и тогда удар ногой можно будет делать только разгибанием коленного сустава, а это нереально. По-любому в начале удара ногами сначала бёдра идут вниз, а уже после разгибается колено. А если бёдра идут вниз, то работает тазобедренный сустав.

-----  
Григор от Октября 27, 2010, 10:44:07 am

Цитата: asha от Октября 27, 2010, 10:17:52 am

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 12:55:00 am

Лучше здесь посмотри, примерно с 56-й секунды:

<http://www.goswim.tv/entries/5906/freestyle---high-elbow-catch.html>

вот это и есть высокий локоть. Проще говоря, высокий локоть достигается простой пронацией плеча.

У меня вместе с пронацией плеча поворачивается и кисть, в результате при плавании по ощущениям получается не оптимальный угол атаки кисти. На видео же при пронации плеча кисть остается неподвижной даже без опоры !  
Насколько важно уметь так делать, чтобы плавать с высоким локтем или это все ерунда ?

Судя по всему, это одно из самых важных моментов в гребке. Так что, никакая это не ерунда, конечно же.

А, чтобы кисть не поворачивалась вместе с плечом, пронация плеча должна делаться одновременно с супинацией предплечья. Ну, проще, делать точно так, как мужик на видике показывает: опереться ладонью об что-то, и так делать пронацию плеча. Тогда, опора не даст ладони поворачиваться вместе с плечом. Когда так немножко потренируешься и поймаешь ощущения, советую попробовать повторять то же самое без опоры, в воздухе. А ещё полезно дома тренировать гребок с резиной, и следить, чтобы высокий локоть был не только в начале гребка, но и сохранялся в течение всего гребка.

Тебе советую, но сам, блин, так и не смастерил эту резинку дома. Лень! :) Но, вроде и без этого у меня получается, хотя и с трудом. Надеюсь, по крайней мере, что это так.

-----  
Григор от Октября 27, 2010, 10:45:57 am

Цитата: Jam от Октября 27, 2010, 10:31:56 am

Нет, ну если тазобедренный сустав не работает, то бедро будет полностью зафиксировано относительно корпуса, и тогда удар ногой можно будет делать только разгибанием коленного сустава, а это нереально. По-любому в начале удара ногами сначала бёдра идут вниз, а уже после разгибается колено. А если бёдра идут вниз, то работает тазобедренный сустав.

По моему тут путаница началась. Надо уточнение внести: речь идёт о чём, о тазобедренном суставе, или о поясничном отделе позвоночника? Это же две абсолютно разные вещи.

-----  
sosnin от Октября 27, 2010, 11:21:00 am

Цитата: Jam от Октября 27, 2010, 10:31:56 am

Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 09:19:09 am

вообще по личным ощущениям прогиба даже в тазу нет.(ну может это у меня лично.я долго учился стелиться в свое время и пришел к выводу,что мне не попу надо поднимать,а бедра,тогда все само вставало на место)позвоночник прогибается в верхних отделах на уровне лопаток и выше.при этом в фазе захвата еще есть движение плечевого сустава,как бы пытаешь их соединить сзади и выводя вперед по движению или вверх по отношению к торсу(одно и тоже).

Нет, ну если тазобедренный сустав не работает, то бедро будет полностью зафиксировано относительно корпуса, и тогда удар ногой можно будет делать только разгибанием коленного сустава, а это нереально. По-любому в начале удара ногами сначала бедра идут вниз, а уже после разгибается колено. А если бедра идут вниз, то работает тазобедренный сустав.

а я не говорил что тазоб сустав не двигается,я говорил,что прогиба(выгибания в обратную сторону ну или хотябы приведение в положение "смирно")нету.наверно я изначально не понял про что речь.вообщем прогиб в обратную сторону присутствует только выше от лапатов,поясница не шевелится,в тазоб суставе двигается от положения "почтисмирно" только вниз,ко дну.учился такую волну гнать в мягком зале,лежа на матах.фиг два там поясницу выгнешь.

----

Григор от Октября 27, 2010, 12:44:04 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 11:21:00 am

поясница не шевелится,в тазоб суставе двигается от положения "почтисмирно" только вниз,ко дну.

Моя знакомая тренерша называет это "закидыванием таза на плечи".

----

sosnin от Октября 27, 2010, 12:48:27 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 12:44:04 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 11:21:00 am

поясница не шевелится,в тазоб суставе двигается от положения "почтисмирно" только вниз,ко дну.

Моя знакомая тренерша называет это "закидыванием таза на плечи".

не знаю даже,что сказать. ???

----

@LE}{@NDER от Октября 27, 2010, 01:01:28 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 12:48:27 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 12:44:04 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 11:21:00 am

поясница не шевелится,в тазоб суставе двигается от положения "почтисмирно" только вниз,ко дну.

Моя знакомая тренерша называет это "закидыванием таза на плечи".

не знаю даже,что сказать. ???

Бред какой-то - звучит почти как "натягивать глаз на ж\*пу" :-X

----

@LE}{@NDER от Октября 27, 2010, 01:07:38 pm

У меня была другая проблема в связи с тем, что очень долго не плавал: когда расплавался, где-то месяц после тренировок спина болела чуть ниже грудного отдела, подозреваю, что в связи с прогибом в бате в этой области. Уже думал к врачу сходить, но тут командировка 2 недели и все прошло, пока тренируюсь, вроде болей нету.

Параллельно стараюсь растягивать спину.

----

sosnin от Октября 27, 2010, 01:15:59 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 27, 2010, 01:01:28 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 12:48:27 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 12:44:04 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 11:21:00 am

поясница не шевелится,в тазоб суставе двигается от положения "почтисмирно" только вниз,ко дну.

Моя знакомая тренерша называет это "закидыванием таза на плечи".

не знаю даже,что сказать. ???

Бред какой-то - звучит почти как "натягивать глаз на ж\*пу" :-X

;D не смеши так.я ж работаю и ржу как дурак минут 10 уже.

----

asha от Октября 27, 2010, 01:28:07 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 10:44:07 am

Тебе советую, но сам, блин, так и не смастерил эту резинку дома.

А там чего- то мастерить надо? Я думал просто, обогнул резиновый жгут вокруг столба и тянешь за концы, но чтобы локоть всегда был выше кистей.Так?

----

asha от Октября 27, 2010, 01:30:56 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 12:48:27 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 12:44:04 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 11:21:00 am

поясница не шевелится, в тазобедренном суставе двигается от положения "почти смиренно" только вниз, ко дну.

Моя знакомая тренерша называет это "закидыванием таза на плечи".

не знаю даже, что сказать. ???

Не то что сказать, даже подумать страшно... Секс какой то.

----

Григор от Октября 27, 2010, 02:46:21 pm

Цитата: asha от Октября 27, 2010, 01:28:07 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 10:44:07 am

Тебе советую, но сам, блин, так и не смастерил эту резинку дома.

А там чего-то мастерить надо? Я думал просто, обогнул резиновый жгут вокруг столба и тянешь за концы, но чтобы локоть всегда был выше кистей. Так?

Всё правильно. Но надо же это сделать. Ну, пойти в аптеку, найти резинку и т.д...

----

Григор от Октября 27, 2010, 02:47:24 pm

Цитата: asha от Октября 27, 2010, 01:30:56 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 12:48:27 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 12:44:04 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 11:21:00 am

поясница не шевелится, в тазобедренном суставе двигается от положения "почти смиренно" только вниз, ко дну.

Моя знакомая тренерша называет это "закидыванием таза на плечи".

не знаю даже, что сказать. ???

Не то что сказать, даже подумать страшно... Секс какой то.

Во! Ты правильно понял. Очень похожее движение.

----

Григор от Октября 27, 2010, 02:48:59 pm

Цитата: asha от Октября 27, 2010, 01:28:07 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 10:44:07 am

Тебе советую, но сам, блин, так и не смастерил эту резинку дома.

.... но чтобы локоть всегда был выше кистей. Так?

Локоть так и так будет выше кистей, понимаешь. Это не есть "высокий локоть". Высокий локоть имеется в виду, когда выпуклая сторона локтя находится сверху. А при гребке, как будто ты показываешь выпуклости локтей впереди стоящему человеку.

----

sosnin от Октября 27, 2010, 02:57:24 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 02:48:59 pm

Цитата: asha от Октября 27, 2010, 01:28:07 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 10:44:07 am

Тебе советую, но сам, блин, так и не смастерил эту резинку дома.

.... но чтобы локоть всегда был выше кистей. Так?

Высокий локоть имеется в виду, когда выпуклая сторона локтя находится сверху. А при гребке, как будто ты показываешь выпуклости локтей впереди стоящему человеку.

круто объяснил. выпуклая = костяшка локтевая?

----

moi от Октября 27, 2010, 03:28:14 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 12:44:04 pm

Моя знакомая тренерша называет это "закидыванием таза на плечи".

Вот и я про это говорил, когда упоминал про прогиб... но сей термин "прогиб" как-то не пошел :O))

----

moi от Октября 27, 2010, 03:31:43 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 27, 2010, 01:07:38 pm

где-то месяц после тренировок спина болела чуть ниже грудного отдела

У меня каждый раз после плавания спина "не держит" между лопаток. Как будто треснул туда кто-то :O))

А первое время поясница конкретно побаливала, когда удар ног нащупал и почувствовал в упражнении руки кролем-ноги баттом. Щас уже меньше и именно мышцы, а раньше прям позвоночник там "ёкал" :O)))

У нас деревянных там и болит, где должно гнуться, а не гнется....

----

Григор от Октября 27, 2010, 03:54:05 pm  
Цитата: sosnin от Октября 27, 2010, 02:57:24 pm  
Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 02:48:59 pm  
Цитата: asha от Октября 27, 2010, 01:28:07 pm  
Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 10:44:07 am

Тебе советую, но сам, блин, так и не смастерил эту резинку дома.

... но чтобы локоть всегда был выше кистей. Так?

Высокий локоть имеется ввиду, когда выпуклая сторона локтя находится сверху. А при гребке, как будто ты показываешь выпуклости локтей впереди стоящему человеку.

круто объяснил. выпуклая=костяшка локтевая?

Yes!

----  
Григор от Октября 27, 2010, 03:56:54 pm  
Цитата: moi от Октября 27, 2010, 03:28:14 pm  
Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 12:44:04 pm  
Моя знакомая тренерша называет это "закидыванием таза на плечи".

Вот и я про это говорил, когда упоминал про прогиб... но сей термин "прогиб" как-то не пошел :O))

Да потому, что прогиб, ты имел ввиду назад от естественного положения. А тут наоборот, от естественного изгиба, и вперед. Назад - ни в коем случае. Видишь, и ты говоришь, и другие, и я на себя испытывал, что это очень вредно для спины.

Вообще, по какой-то интересной, непонятной причине правильная техника не вредна, а не правильная, очень часто вредна и для здоровья.

----  
asha от Октября 27, 2010, 04:02:49 pm  
Извините за оффтоп и подозреваю глупый вопрос, но все же, почему даже спортсмены иногда да и проваливают локоть и их за это ругает тренер, хотя не проваливать локоть, а держать его высоко так просто ( путем пронации плеча)?

----  
Little\_boo от Октября 27, 2010, 04:07:56 pm  
Цитата: moi от Октября 26, 2010, 10:53:40 pm  
Но если прогнулись плечи, а таз остается на поверхности, то и в тазу прогиб есть - иначе никак. Если бы там все было прямо, то ноги должны торчать на водой, как у гимнастов при упражнениях на коне...  
Ноги при этом согнуты в тазобедренных суставах, при чум тут прогиб...

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 10:53:40 pm  
А вот кстати по этому поводу... Большие амплитуда на 100-200м - это как бы чтобы было легче плыть в ущерб скорости? т.е. с большой амплитудой плыть легче, нет?  
Просто проплывание 100 и 200 предполагает более медленный темп и фазу скольжения, и как раз во время фазы скольжения есть время чтобы прогнуться. На 50м этого просто некогда делать, и даже на 100м его делают далеко не все.

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 10:53:40 pm  
Поискал профили этих пловцов. Кавича, что нашел, там профиль неочевиден. Снимают почти снизу. Нашел Крокера.  
Ну, Крокер чуть больше прогибается чем Кавич, у Кавича прогиба просто нет. К тому же я привел ссылки на соревновательную технику, а в учебных роликах она может отличаться именно меньшим темпом и как следствие большим прогибом.  
Ты видел это:  
Крокер: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/fly/2006wc\\_100/2006wc\\_100\\_q.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2006wc_100/2006wc_100_q.php)  
Кавич: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/fly/2009wc\\_50/2009wc\\_50\\_s.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2009wc_50/2009wc_50_s.php)  
Фелпс: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/fly/2006wc/2006wc\\_q.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2006wc/2006wc_q.php)

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 10:53:40 pm  
А если гибкости нет? Как раз из-за ее отсутствия страдает и координированный конец гребка. Руки выскакивают раньше и создают до кучи фронтальное сопротивление, так что весь импульс после выходе из воды гасится...  
Конец гребка ни как от гибкости не зависит, в этой фазе гребка ничего не тянется.

----  
@LE}@NDER от Октября 27, 2010, 04:28:00 pm  
Цитата: moi от Октября 26, 2010, 10:53:40 pm  
А вот кстати по этому поводу... Большие амплитуда на 100-200м - это как бы чтобы было легче плыть в ущерб скорости? т.е. с большой амплитудой плыть легче, нет?  
Просто проплывание 100 и 200 предполагает более медленный темп и фазу скольжения, и как раз во время фазы скольжения есть время чтобы прогнуться. На 50м этого просто некогда делать, и даже на 100м его делают далеко



не все.

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 10:53:40 pm

Поискал профили этих пловцов. Кавича, что нашел, там профиль неочевиден. Снимают почти снизу. Нашел Крокера.

Ну, Крокер чуть больше прогибается чем Кавич, у Кавича прогиба просто нет. К тому же я привел ссылки на соревновательную технику, а в учебных роликах она может отличаться именно меньшим темпом и как следствие большим прогибом.

Ты видел это:

Крокер: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/fly/2006wc\\_100/2006wc\\_100\\_q.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2006wc_100/2006wc_100_q.php)

Кавич: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/fly/2009wc\\_50/2009wc\\_50\\_s.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2009wc_50/2009wc_50_s.php)

Фелпс: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/fly/2006wc/2006wc\\_q.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2006wc/2006wc_q.php)

[/quote]

Имхо, все же во время тренировок, когда отрабатывается техника, лучше плавать с большей амплитудой и с прогибом, тогда легче почувствовать как должны синхронизироваться руки и ноги с движениями тела.

----

@LE}{@NDER от Октября 27, 2010, 04:29:21 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 27, 2010, 04:07:56 pm

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 10:53:40 pm

А вот кстати по этому поводу... Большие амплитуда на 100-200м - это как бы чтобы было легче плыть в ущерб скорости? т.е. с большой амплитудой плыть легче, нет?

Просто проплывание 100 и 200 предполагает более медленный темп и фазу скольжения, и как раз во время фазы скольжения есть время чтобы прогнуться. На 50м этого просто некогда делать, и даже на 100м его делают далеко не все.

Цитата: moi от Октября 26, 2010, 10:53:40 pm

Поискал профили этих пловцов. Кавича, что нашел, там профиль неочевиден. Снимают почти снизу. Нашел Крокера.

Ну, Крокер чуть больше прогибается чем Кавич, у Кавича прогиба просто нет. К тому же я привел ссылки на соревновательную технику, а в учебных роликах она может отличаться именно меньшим темпом и как следствие большим прогибом.

Ты видел это:

Крокер: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/fly/2006wc\\_100/2006wc\\_100\\_q.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2006wc_100/2006wc_100_q.php)

Кавич: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/fly/2009wc\\_50/2009wc\\_50\\_s.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2009wc_50/2009wc_50_s.php)

Фелпс: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/fly/2006wc/2006wc\\_q.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2006wc/2006wc_q.php)

Имхо, все же во время тренировок, когда отрабатывается техника, лучше плавать с большей амплитудой и с прогибом, тогда легче почувствовать как должны синхронизироваться руки и ноги с движениями тела.

----

Little\_boo от Октября 27, 2010, 04:42:29 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 27, 2010, 04:29:21 pm

Имхо, все же во время тренировок, когда отрабатывается техника, лучше плавать с большей амплитудой и с прогибом, тогда легче почувствовать как должны синхронизироваться руки и ноги с движениями тела.

абсолютно не связанные вещи, тем более что координация в этих случаях немного отличается

----

moi от Октября 27, 2010, 10:26:08 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 03:56:54 pm

Да потому, что прогиб, ты имел ввиду назад от естественного положения. А тут наоборот, от естественного изгиба, и вперед. Назад - ни в коем случае.

И я говорил не про назад - это точно. Про вперед тоже не скажу... В общем так держат спину "прямой" при поднятии тяжестей, так что попа назад торчит:

(<http://static.howstuffworks.com/gif/weight-lifting-for-women-115.jpg>)

Похоже на то как в батте, нет? :O))

----

madfish от Октября 27, 2010, 10:31:07 pm

Прикольная картинка... я как раз сегодня попросил инструктора в зале показать, как правильно становую тягу делать, только у нее штанга наверху... а так положение всех остальных частей тела такое же ::)

----

Григор от Октября 27, 2010, 10:50:45 pm

Цитата: moi от Октября 27, 2010, 10:26:08 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 03:56:54 pm

Да потому, что прогиб, ты имел ввиду назад от естественного положения. А тут наоборот, от естественного изгиба, и вперед. Назад - ни в коем случае.

И я говорил не про назад - это точно. Про вперед тоже не скажу... В общем так держат спину "прямой" при поднятии тяжестей, так что попа назад торчит:

(<http://static.howstuffworks.com/gif/weight-lifting-for-women-115.jpg>)

Похоже на то как в батте, нет? :O))

Ну вот на этой картинке в пояснице присутствует естественный изгиб. Просто здесь у неё согнуты тазобедренные суставы. В принципе, да, так и в батте происходит, насколько я понимаю. После этой позы таз уходит вперед (забрасывается, как бы, на плечи, спереди), а тазобедренный сустав - выпрямляется.

----

Григор от Октября 27, 2010, 10:52:59 pm

Цитата: asha от Октября 27, 2010, 04:02:49 pm

Извините за оффтоп и подозреваю глупый вопрос, но все же, почему даже спортсмены иногда да и проваливают локоть и их за это ругает тренер, хотя не проваливать локоть, а держать его высоко так просто ( путем пронации плеча)?

Это происходит, насколько понимаю, во время усталости. И не только локоть, а там вся техника может исказиться, когда сил уже нет.

----

moi от Октября 27, 2010, 11:08:29 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 27, 2010, 04:07:56 pm

Просто проплывание 100 и 200 предполагает более медленный темп и фазу скольжения, и как раз во время фазы скольжения есть время чтобы прогнуться. На 50м этого просто некогда делать, и даже на 100м его делают далеко не все.

Мне кстати фаза скольжения помогает, хотя бы просто плыть и не изнемочь, и не развалить весь stroke. Мне кажется все же любителям можно разрешать плавать с амплитудой побольше, им же не на время :O))) Мне лично интереснее проплыть длинную дистанцию, спокойно и не на время.

Цитировать

Ты видел это:

Крокер: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/fly/2006wc\\_100/2006wc\\_100\\_q.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2006wc_100/2006wc_100_q.php)

Кавич: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/fly/2009wc\\_50/2009wc\\_50\\_s.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2009wc_50/2009wc_50_s.php)

Фелпс: [http://www.swimming.jp/3d\\_mv/top\\_btn/fly/2006wc/2006wc\\_q.php](http://www.swimming.jp/3d_mv/top_btn/fly/2006wc/2006wc_q.php)

Конечно! Но и там видно что прогибаются ребята как у шведской стенки:

(<http://10pix.ru/img1/3978/2634619.jpg>) (<http://10pix.ru/>) (<http://10pix.ru/img1/3994/2634621.jpg>) (<http://10pix.ru/>)

Может поясница и прямая, но там явно есть напряжение "наизлом", не знаю как еще описать.... Ну вобщем я думаю, мы просто в терминологии никак не сойдемся...

Цитировать

Конец гребка ни как от гибкости не зависит, в этой фазе гребка ничего не тянется.

Руки не успевают пронеситься, выпрыгивают раньше времени. Не создают должного ускорения, а только фронтальное сопротивление.

----

moi от Октября 27, 2010, 11:12:39 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 10:50:45 pm

Ну вот на этой картинке в пояснице присутствует естественный изгиб.

Конечно как бы естественный, а с другой стороны нет. Его так все тяжеловесы фиксируют "волей", а иначе спина хочет принять другое, неправильное, более естественное положение из-за чего ее можно "надорвать". В итоге получается, что в суставе позвоночник-таз есть некий прогиб, сдвиг, напряженное выпрямление - не знаю как еще назвать....

----

Григор от Октября 28, 2010, 01:30:57 am

Цитата: moi от Октября 27, 2010, 11:12:39 pm

Цитата: Григор от Октября 27, 2010, 10:50:45 pm

Ну вот на этой картинке в пояснице присутствует естественный изгиб.

Конечно как бы естественный, а с другой стороны нет. Его так все тяжеловесы фиксируют "волей", а иначе спина

хочет принять другое, неправильное, более естественное положение из-за чего ее можно "надорвать". В итоге получается, что в суставе позвоночника-таз есть некий прогиб, сдвиг, напряженное выпрямление - не знаю как еще назвать....

Да, да, я не правильно написал. В этой позе скорее есть прогиб, но только вперед. Это делается чтобы лучше зафиксировать поясницу, чтобы она выдержала груз.

----

Little\_boo от Октября 28, 2010, 04:21:29 pm

Цитата: moi от Октября 27, 2010, 11:12:39 pm

Конечно как бы естественный, а с другой стороны нет. Его так все тяжеловесы фиксируют "волей", а иначе спина хочет принять другое, неправильное, более естественное положение из-за чего ее можно "надорвать". В итоге получается, что в суставе позвоночника-таз есть некий прогиб, сдвиг, напряженное выпрямление - не знаю как еще назвать....

имхо, она как раз прогибается сильно, под большим весом спину надо держать прямее.

Цитата: moi от Октября 27, 2010, 11:08:29 pm

Конечно! Но и там видно что прогибаются ребята как у шведской стенки:

<http://www.youtube.com/watch?v=h6ihXxzpvGI> - а тут есть прогиб?

----

moi от Октября 28, 2010, 11:18:18 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 28, 2010, 04:21:29 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=h6ihXxzpvGI> - а тут есть прогиб?

Нет, у тебя прогиба нет :O)))

----

asha от Октября 28, 2010, 11:26:22 pm

Цитата: moi от Октября 27, 2010, 11:08:29 pm

Может поясница и прямая, но там явно есть напряжение "наизлом", не знаю как еще описать.... Ну вобщем я думаю, мы просто в терминологии никак не сойдемся...

Турецкий это описывает так:

<2> послать руки вперед и кнаружи на захват воды, сохраняя высокое положение локтей; вслед за руками направить голову и плечевой пояс по очень пологой волнообразной траектории «вперед - чуть вниз - вперед-вверх» (плечевой пояс глубоко вниз не опускать!)>

Получается надо двигаться по волнообразной траектории, но без прогиба в пояснице...

А девушка со штангой - это просто ересь (ИМХО), не из той оперы...

----

Григор от Октября 28, 2010, 11:50:05 pm

Цитата: moi от Октября 28, 2010, 11:18:18 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 28, 2010, 04:21:29 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=h6ihXxzpvGI> - а тут есть прогиб?

Нет, у тебя прогиба нет :O)))

+1!

Кстати, подозреваю, что это недостаток техники Little\_boo. Об этом я своё мнение уже высказал, но муня стали убеждать, что в спринте так и должно быть.

А у Кавича прогиб есть, - я, так же, согласен. Он не такой сильный как у Фелпса, но явно присутствует. А, вот, у Little\_boo прогиб в груди отсутствует, напрочь. В результате волна начинается не от груди, а чуть ли ни от бедер. Кто знает, может быть именно поэтому он и не стал чемпионом мира. Почему - нет? :)

Я понимаю, что в спринте всё сглаживается, и амплитуды движений уменьшаются. Но, на сколько? Не до нуля же!

----

Little\_boo от Октября 29, 2010, 11:12:55 am

да, да.. конечно, конечно... это литтл\_бу плавать не умеет, и другим научится не дает, чтобы не обгоняли. А вот зачем эти другие в попытках найти у кавича прогиб, показывают фазу гребка, не ту что у Фелпса и Крокера - это вопрос.

(<http://s007.radikal.ru/i301/1010/1e/0dbf673fa3a4.jpg>)

(<http://s015.radikal.ru/i332/1010/d7/b23a7b62703d.jpg>)

Я умею и могу делать прогиб, я даже так пробовал плавать. Но секундомер и тренер сказали, что этого делать не надо. И это при том, что у меня хоть какая-то гибкость осталась...

----

Григор от Октября 30, 2010, 02:19:44 am

А почему некоторые показывают Кавича и Крокера в виде мультяшки, а себя - реального?

Ну, не знаю. Спорить, абсолютно, не намерен. Тем более, что это у меня только предположение, и не более того. И, вообще, Little\_boo плывёт очень даже классно! Я разве говорил обратное?

----

Little\_boo от Октября 30, 2010, 08:18:04 am

пожалуйста, вот вам живой Кавич, смотреть с 21-41с:

<http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s>

найдете там прогиб позовете ;D

----

madfish от Октября 30, 2010, 10:22:46 am

Цитата: Little\_boo от Октября 30, 2010, 08:18:04 am

пожалуйста, вот вам живой Кавич, смотреть с 21-41с:

<http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s>

найдете там прогиб позовете ;D

Кавичу прогиба нафиг ненадо! Он не Фелпс! И вдох у него другой! ::)

----

@LE}{@NDER от Октября 30, 2010, 11:05:27 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 30, 2010, 08:18:04 am

пожалуйста, вот вам живой Кавич, смотреть с 21-41с:

<http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s>

найдете там прогиб позовете ;D

Прикольное видео. Прогиба действительно нету, главное не это - там тренер, когда объясняет, что в бате нету гребка в стороны, а под себя, говорит, что грудь, под действием гравитации опускается в воду, за счет этого на 2:37 - 2:42 видно, что таз всплывает на поверхность - для замаха ногами этого достаточно.

Понравилось упражнение с блоком (правда без посторонней помощи его не сделаешь). Не понял только нафига они сидели в конце в ванне со льдом. ???

----

PAHEH от Октября 30, 2010, 11:13:21 pm

ванна со льдом способствует восстановлению мышц

----

Little\_boo от Октября 30, 2010, 11:22:21 pm

Цитата: PAHEH от Октября 30, 2010, 11:13:21 pm

ванна со льдом способствует восстановлению мышц

не восстановлению мышц, а выводу лактата

----

@LE}{@NDER от Октября 30, 2010, 11:29:16 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 30, 2010, 11:22:21 pm

Цитата: PAHEH от Октября 30, 2010, 11:13:21 pm

ванна со льдом способствует восстановлению мышц

не восстановлению мышц, а выводу лактата

Ну не знаю, имхо так хозяйство отморозить можно.

----

asha от Октября 31, 2010, 12:44:45 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 30, 2010, 11:05:27 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 30, 2010, 08:18:04 am

пожалуйста, вот вам живой Кавич, смотреть с 21-41с:

<http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s>

найдете там прогиб позовете ;D

Прикольное видео. Прогиба действительно нету, главное не это - там тренер, когда объясняет, что в бате нету гребка в стороны, а под себя, говорит, что грудь, под действием гравитации опускается в воду, за счет этого на 2:37 - 2:42 видно, что таз всплывает на поверхность - для замаха ногами этого достаточно.

Понравилось упражнение с блоком (правда без посторонней помощи его не сделаешь). Не понял только нафига они сидели в конце в ванне со льдом. ???

+1, спасибо за перевод

----

moi от Октября 31, 2010, 05:55:15 pm  
Цитата: Григор от Октября 30, 2010, 02:19:44 am  
И, вообще, Little\_boo плывёт очень даже классно! Я разве говорил обратное?

Little\_boo - будь добр расскажи немного про себя. Вроде ты где-то писал, но теперь трудно найти.  
У тебя какой возраст, рост, вес? Занимаешься с детства или нет? И каков твой рекорд на 50м баттом (другое как я понимаю, ты не плаваешь?). Заранее спасибо!

----  
moi от Октября 31, 2010, 06:02:50 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Октября 30, 2010, 11:05:27 pm  
Прикольное видео. Прогиба действительно нету

Кавич прямой как пуля! Только что-то я заметил, как у него таз тонет, так же как у меня... :O))) Но он монстр и видать с такого провала поднимает себя... А я чувствую порой что зарылся в воду, и всплыть вдоль и со вдохом не получается... Как итог - plow position...

----  
Little\_boo от Октября 31, 2010, 10:55:02 pm  
Цитата: moi от Октября 31, 2010, 05:55:15 pm  
Little\_boo - будь добр расскажи немного про себя. Вроде ты где-то писал, но теперь трудно найти.  
У тебя какой возраст, рост, вес? Занимаешься с детства или нет? И каков твой рекорд на 50м баттом (другое как я понимаю, ты не плаваешь?). Заранее спасибо!  
186см, 80кг, 25 лет. Плавал с детства, но 1вз выполнил только в 11 классе уже занимаясь самостоятельно и с прицелом на 50 бат. Лучший у меня из 25,5 по маленькой.

----  
Little\_boo от Октября 31, 2010, 10:59:06 pm  
Цитата: moi от Октября 31, 2010, 06:02:50 pm  
Только что-то я заметил, как у него таз тонет, так же как у меня...  
тебе показалось, таз у него не тонет

----  
moi от Ноября 01, 2010, 12:57:49 am  
Цитата: Little\_boo от Октября 31, 2010, 10:59:06 pm  
тебе показалось, таз у него не тонет

Хммм... А вот:

(<http://10pix.ru/img1/3786/2663310.jpg>) (<http://10pix.ru/>)

Таз досаточно под водой, а вот у коллег Кавича когда они плавают с ним в этом же видео 50-25-25 - попы-то светятся на поверхности :O)))  
Для себя я понял, что такой затонувший таз это плохо, ибо я "зарываюсь" в воду и выпульнуть себя оттуда уже не могу...

----  
Little\_boo от Ноября 01, 2010, 09:22:50 am  
посмотри ещё раз записи с соревнований, у него таз высоко лежит и начинает идти вниз только перед ударом ногами - там где это и нужно

----  
sosnin от Ноября 01, 2010, 09:44:30 am  
кстати мне показалось или нет:бассейн чуть больше 25.т.к. делают по 7-8 гребков и плывут по 16 сек четвертаки.такое ощущение что метров 30.  
moi,тонет таз и проваливается разны вещи.может и тонет,но как бы "излома" там нету.

----  
Григор от Ноября 01, 2010, 12:11:29 pm  
Кстати, в лекциях Турецкого, по моему, была речь о том, что такое положение тела, когда оно покрыто минимальным слоем воды, является самым оптимальным с точки зрения сопротивления воды, и, что особенно это применимо для брасса.

----  
Peter68 от Ноября 01, 2010, 01:29:36 pm  
Наука говорит, что это не так. Оптимальная глубина с точки зрения волнового сопротивления определяется отношением глубины погружения к ширине тела. Оно должно быть больше 3. Например, для спортсмена с

шириной тела 40 см оптимальная глубина погружения > 120 см.  
Полный текст статьи здесь <http://www.svl.ch/LearnFromDolphins>  
Правда, плавать спортивным брассом на глубине 120 см затруднительно :)

-----  
sosnin от Ноября 01, 2010, 01:52:52 pm  
ну мы же все понимаем, что спортсмен испытывает не только волновое сопротивление.  
пс. даже не читал статью.

-----  
Ануа7 от Ноября 01, 2010, 02:13:42 pm  
Цитата: sosnin от Ноября 01, 2010, 01:52:52 pm  
ну мы же все понимаем, что спортсмен испытывает не только волновое сопротивление.  
конечно, в первую очередь сопротивление от "толп жирных мужиков" и собственного ленищегося организма!

-----  
sosnin от Ноября 01, 2010, 02:20:06 pm  
;D ;D ;D

-----  
Григор от Ноября 01, 2010, 02:26:53 pm  
Цитата: Peter68 от Ноября 01, 2010, 01:29:36 pm  
Наука говорит, что это не так. Оптимальная глубина с точки зрения волнового сопротивления определяется отношением глубины погружения к ширине тела. Оно должно быть больше 3. Например, для спортсмена с шириной тела 40 см оптимальная глубина погружения > 120 см.  
Полный текст статьи здесь <http://www.svl.ch/LearnFromDolphins>  
Правда, плавать спортивным брассом на глубине 120 см затруднительно :)

;) )  
По английски читать, к сожалению, не могу.  
Ну, я это оспорить не могу, вообще. Просто привёл мнение Турецкого.

-----  
moi от Декабря 24, 2010, 01:52:54 am  
Продолжим разговор?

Стал понимать, что не хватает мне силы/мышц в плечевом корпусе, чтобы в купе с ударом ног хорошо себя выносить вперед. Какое упражнение (силовое) лучше для развития работы рук (плечей)? Ноги кролем, руки батом? Или с калабашкой между ног баттерфляем? Или что другое - например тренажерный зал? А то уже и пресс в 6 кубиков появился, и низ спины после трени прокачивается, а плечи да руки хиловаты...

-----  
@LE}{@NDER от Декабря 24, 2010, 11:48:28 am  
Цитата: moi от Декабря 24, 2010, 01:52:54 am  
Продолжим разговор?

Стал понимать, что не хватает мне силы/мышц в плечевом корпусе, чтобы в купе с ударом ног хорошо себя выносить вперед. Какое упражнение (силовое) лучше для развития работы рук (плечей)? Ноги кролем, руки батом? Или с калабашкой между ног баттерфляем? Или что другое - например тренажерный зал? А то уже и пресс в 6 кубиков появился, и низ спины после трени прокачивается, а плечи да руки хиловаты...  
Вот это хорошее упражнение - <http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s> (<http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s>) (Начиная с 5:40), но техника на воде прежде всего, никакой зал чувства воды не заменит. Данное упражнение только позволит прокачать дельты. В батте же важнее всего положение тела в воде и координация движений.

-----  
afigul от Декабря 24, 2010, 09:17:09 pm  
В современном плавании посыл пожалуй будет поважнее гребка.

-----  
moi от Декабря 24, 2010, 09:39:12 pm  
Цитата: afigul от Декабря 24, 2010, 09:17:09 pm  
В современном плавании посыл пожалуй будет поважнее гребка.

Что подразумеваете под посылом? Kick ногами?

-----  
Little\_boo от Декабря 25, 2010, 10:00:56 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 24, 2010, 11:48:28 am

Вот это хорошее упражнение - <http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s> (<http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s>) (Начиная с 5:40), но техника на воде прежде всего, никакой зал чувства воды не заменит. Данное упражнение только позволит прокачать дельты. В батте же важнее всего положение тела в воде и координация движений.

вообще-то он тут в обратную сторону работает, не для гребка :)

----

moi от Декабря 25, 2010, 10:12:35 pm

Цитата: Little\_boo от Декабря 25, 2010, 10:00:56 pm

вообще-то он тут в обратную сторону работает, не для гребка :)

Да... упражнение не очевидно что для гребка... но в нем качаются трицепсы - а они в гребке работают? или только в фазе проноса? Я после трени именно трицепсы ощущаю (после спины), но что-то щас презадумался, а где они работают так? :O)))

----

madfish от Декабря 25, 2010, 10:16:57 pm

А кто может прокомментировать, что там насчет захвата в спринте? То есть по сторонам руки не разводятся, а гребут под себя, как Кавич и вот еще один дядя скоростной(я что-то про него не слышал)

<http://www.youtube.com/watch?v=l1rRhDQq0xk&NR=1>

----

@LE}{@NDER от Декабря 25, 2010, 10:38:39 pm

Цитата: Little\_boo от Декабря 25, 2010, 10:00:56 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 24, 2010, 11:48:28 am

Вот это хорошее упражнение - <http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s> (<http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s>) (Начиная с 5:40), но техника на воде прежде всего, никакой зал чувства воды не заменит. Данное упражнение только позволит прокачать дельты. В батте же важнее всего положение тела в воде и координация движений.

вообще-то он тут в обратную сторону работает, не для гребка :)

Ну он просил для развития плечей, я и посоветовал для дельт. Если для гребка, помимо тяги резины в обратную сторону, еще можно пуловер делать, разгибание рук у блока.

----

moi от Декабря 25, 2010, 10:47:53 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 25, 2010, 10:38:39 pm

Ну он просил для развития плечей, я и посоветовал для дельт.

Ну я хотел бы не просто плечи развить, а чтоб от этого гребок сильнее был. :O)) Однако тогда зачем Кавич такое упражнение делает?

Цитировать

Если для гребка, помимо тяги резины в обратную сторону, еще можно пуловер делать, разгибание рук у блока.

Можно как-нибудь поподробнее расписать... Никогда не понимал до конца словесное описание физ.упражнений :O))) Лучше бы один раз увидеть...

----

@LE}{@NDER от Декабря 25, 2010, 11:41:44 pm

Цитата: moi от Декабря 25, 2010, 10:47:53 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 25, 2010, 10:38:39 pm

Ну он просил для развития плечей, я и посоветовал для дельт.

Ну я хотел бы не просто плечи развить, а чтоб от этого гребок сильнее был. :O)) Однако тогда зачем Кавич такое упражнение делает?

Цитировать

Если для гребка, помимо тяги резины в обратную сторону, еще можно пуловер делать, разгибание рук у блока.

Можно как-нибудь поподробнее расписать... Никогда не понимал до конца словесное описание физ.упражнений :O))) Лучше бы один раз увидеть...

Кавич действительно не просто так такое упражнение делает. Насколько могу судить по себе и по отзывам других людей, в батте очень сильно устают плечи от проноса рук над водой. Лично у меня они устают даже больше чем все остальные мышцы, задействованные в гребке. Данное упражнение как раз и прокачивает плечи(дельты), трапецевидные и ромбовидные мышцы.

Пуловер - <http://www.youtube.com/watch?v=Q29vismWF8c>

Разгибание рук у блока - <http://www.youtube.com/watch?v=4HbG4Gck5ls>

----

moi от Декабря 25, 2010, 11:56:47 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 25, 2010, 11:41:44 pm

Кавич действительно не просто так такое упражнение делает. Насколько могу судить по себе и по отзывам других людей, в батте очень сильно устают плечи от проноса рук над водой. Лично у меня они устают даже больше чем все остальные мышцы, задействованные в гребке. Данное упражнение как раз и прокачивает плечи(дельты), трапецевидные и ромбовидные мышцы.

Резонно!

Цитировать

Пулlover - <http://www.youtube.com/watch?v=Q29vismWF8c>

Разгибание рук у блока - <http://www.youtube.com/watch?v=4HbG4GCK5Is>

Во! другое дело! Спасибо!

----

Swimmer48 от Декабря 26, 2010, 12:17:58 am

Цитата: moi от Декабря 25, 2010, 11:56:47 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 25, 2010, 11:41:44 pm

Кавич действительно не просто так такое упражнение делает. Насколько могу судить по себе и по отзывам других людей, в батте очень сильно устают плечи от проноса рук над водой. Лично у меня они устают даже больше чем все остальные мышцы, задействованные в гребке. Данное упражнение как раз и прокачивает плечи(дельты), трапецевидные и ромбовидные мышцы.

Резонно!

Цитировать

Пулlover - <http://www.youtube.com/watch?v=Q29vismWF8c>

Разгибание рук у блока - <http://www.youtube.com/watch?v=4HbG4GCK5Is>

Во! другое дело! Спасибо!

Я бы сделал замечание по технике разгибания рук на блоке, для плавания лучше давить как во время гребка, т.е. кисти кладем сверху на ручку и не сгибая их ( кисть и предплечья должны быть на одной линии) и давим вниз так тяжелее, но для трицепса самое то.

----

Григор от Декабря 26, 2010, 12:25:50 am

Цитата: moi от Декабря 25, 2010, 10:12:35 pm

Я после трени именно трицепсы ощущаю (после спины), но что-то щас презадумался, а где они работают так? :O)))

Ну ведь, трицепсы - разгибатели рук, так? Вот, во время разгибания локтя они и работают в гребке. Т.е., в последней фазе гребка - отталкивании.

----

@LE}{@NDER от Декабря 26, 2010, 01:05:26 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 26, 2010, 12:17:58 am

Цитата: moi от Декабря 25, 2010, 11:56:47 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 25, 2010, 11:41:44 pm

Кавич действительно не просто так такое упражнение делает. Насколько могу судить по себе и по отзывам других людей, в батте очень сильно устают плечи от проноса рук над водой. Лично у меня они устают даже больше чем все остальные мышцы, задействованные в гребке. Данное упражнение как раз и прокачивает плечи(дельты), трапецевидные и ромбовидные мышцы.

Резонно!

Цитировать

Пулlover - <http://www.youtube.com/watch?v=Q29vismWF8c>

Разгибание рук у блока - <http://www.youtube.com/watch?v=4HbG4GCK5Is>

Во! другое дело! Спасибо!

Я бы сделал замечание по технике разгибания рук на блоке, для плавания лучше давить как во время гребка, т.е. кисти кладем сверху на ручку и не сгибая их давим вниз так тяжелее, но для трицепса самое то.

Можно. Только осторожно. Два раза был свидетелем, как люди огребали ручкой от блоков. Блок это все же не резина, от удара которой будет просто больно, если соскочит или порвется.

----

Little\_boo от Декабря 26, 2010, 02:02:41 am

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 25, 2010, 10:38:39 pm



Ну он просил для развития плечей, я и посоветовал для дельт. Если для гребка, помимо тяги резины в обратную сторону, еще можно пуловер делать, разгибание рук у блока.

он просил для того, чтобы себя выталкивать - а это не только трицепс. Кавич, имхо, делает упражнение чтобы руки быстрее проносить.

Little\_boo от Декабря 26, 2010, 03:01:47 am

Кто будулики пускать не умеет, тот батом плавать не научтся:

<http://www.youtube.com/watch?v=oXBQy26qg3U>

moi от Декабря 26, 2010, 04:25:31 pm

Во для руки какое видео с тренажером нашел <http://www.youtube.com/watch?v=EUZgUR2ayOs>

Где б такое устройство найти? :O)))

Little\_boo от Декабря 26, 2010, 04:57:52 pm

Цитата: moi от Декабря 26, 2010, 04:25:31 pm

Во для руки какое видео с тренажером нашел <http://www.youtube.com/watch?v=EUZgUR2ayOs>

Где б такое устройство найти? :O)))

в домашних условиях все это заменяется резиной, уже писали об этом. Причем резина очень хорошо помогает, сам дергаю когда кто-нить приносит.

moi от Декабря 26, 2010, 06:06:33 pm

Цитата: Little\_boo от Декабря 26, 2010, 04:57:52 pm

в домашних условиях все это заменяется резиной, уже писали об этом. Причем резина очень хорошо помогает, сам дергаю когда кто-нить приносит.

Все! Где б резинку подходящую найти? Даже забугром буржуины просят несметных денег за такое простое устройство :O)))

У меня дядька был биатлонист, помню он тоже резину тягал. Эх знал бы - попросил бы по наследству... :O)))

Mobidic от Декабря 26, 2010, 06:17:18 pm

Цитата: moi от Декабря 26, 2010, 06:06:33 pm

Цитата: Little\_boo от Декабря 26, 2010, 04:57:52 pm

в домашних условиях все это заменяется резиной, уже писали об этом. Причем резина очень хорошо помогает, сам дергаю когда кто-нить приносит.

Все! Где б резинку подходящую найти? Даже забугром буржуины просят несметных денег за такое простое устройство :O)))

У меня дядька был биатлонист, помню он тоже резину тягал. Эх знал бы - попросил бы по наследству... :O)))  
надеюсь это не серьезно сказано.

moi от Декабря 26, 2010, 06:24:58 pm

Цитата: Mobidic от Декабря 26, 2010, 06:17:18 pm

надеюсь это не серьезно сказано.

Да нет вполне серьезно... а что вас смутило?

Mobidic от Декабря 26, 2010, 07:17:01 pm

Цитата: moi от Декабря 26, 2010, 06:24:58 pm

Цитата: Mobidic от Декабря 26, 2010, 06:17:18 pm

надеюсь это не серьезно сказано.

Да нет вполне серьезно... а что вас смутило?

ну в среднем резина стоит около 200т рублей ! В принципе это недорого !

Little\_boo от Декабря 26, 2010, 07:19:53 pm

Цитата: moi от Декабря 26, 2010, 06:06:33 pm

Все! Где б резинку подходящую найти? Даже забугром буржуины просят несметных денег за такое простое устройство :O)))

У меня дядька был биатлонист, помню он тоже резину тягал. Эх знал бы - попросил бы по наследству... :O)))

я всегда через знакомых покупал, поэтому не знаю где именно, но по-моему это не проблема найти кусок резины и

ручки сделать самому.

-----  
moi от Декабря 26, 2010, 08:13:39 pm

Цитата: Mobicid от Декабря 26, 2010, 07:17:01 pm

ну в среднем резина стоит около 200т рублей ! В принципе это недорого !

Ну себестоимость у нее такая и есть :O))) Но в нашей деревне, я ничего специального (т.е. резинки с ручками) - не нашел. Разве только самому делать, но я ума не приложу где надыбать такой элластичный шнур? Хотел из-за бугра привезти, но там то, что именно для плавания, сразу начинает 40-50у.е. стоить, даже на ибее не нашел. Был удивлен... Если ткнете меня носом, где можно купить по сносной цене буду признателен.

-----  
Mobicid от Декабря 26, 2010, 08:21:36 pm

Цитата: Mobicid от Декабря 26, 2010, 07:17:01 pm

Цитата: moi от Декабря 26, 2010, 06:24:58 pm

Цитата: Mobicid от Декабря 26, 2010, 06:17:18 pm

надеюсь это не серьезно сказано.

если без трат то спроси у Варяга очень оригинально сделал дешево и сердито :)

Да нет вполне серьезно... а что вас смутило?

ну в среднем резина стоит около 200т рублей ! В принципе это недорого !

ну если деньги не тратит спроси у Варяга он очень оригинально сделал дешево и сердито :).

Цитата: moi от Декабря 26, 2010, 08:13:39 pm

Цитата: Mobicid от Декабря 26, 2010, 07:17:01 pm

ну в среднем резина стоит около 200т рублей ! В принципе это недорого !

Ну себестоимость у нее такая и есть :O))) Но в нашей деревне, я ничего специального (т.е. резинки с ручками) - не нашел. Разве только самому делать, но я ума не приложу где надыбать такой элластичный шнур? Хотел из-за бугра привезти, но там то, что именно для плавания, сразу начинает 40-50у.е. стоить, даже на ибее не нашел. Был удивлен... Если ткнете меня носом, где можно купить по сносной цене буду признателен.

[/quote]гугли "ЛЫЖНЫЙ ЭСПАНДЕР" правда где то рядом :).

-----  
Mobicid от Декабря 26, 2010, 08:26:44 pm

[www.gabitusport.ru/expanders.htm](http://www.gabitusport.ru/expanders.htm)

-----  
Mobicid от Декабря 26, 2010, 08:29:30 pm

Цитата: Mobicid от Декабря 26, 2010, 08:26:44 pm

[www.gabitusport.ru/expanders.htm](http://www.gabitusport.ru/expanders.htm)

в интернете ещё пару сотен ссылок можно :)

-----  
moi от Декабря 26, 2010, 08:30:22 pm

Цитата: Mobicid от Декабря 26, 2010, 08:21:36 pm

гугли "ЛЫЖНЫЙ ЭСПАНДЕР" правда где то рядом :)

Вот всегда так! Ищешь, ищешь, а надо только название правильно знать :O))))

Как же я не подумал! Ведь не зря я своего дядю биатлониста вспоминал! :O))))

-----  
@LE{ @NDER от Декабря 27, 2010, 12:02:54 am

Цитата: moi от Декабря 26, 2010, 08:30:22 pm

Цитата: Mobicid от Декабря 26, 2010, 08:21:36 pm

гугли "ЛЫЖНЫЙ ЭСПАНДЕР" правда где то рядом :)

Вот всегда так! Ищешь, ищешь, а надо только название правильно знать :O))))

Как же я не подумал! Ведь не зря я своего дядю биатлониста вспоминал! :O))))

Особенно улыбнуло наименование "Эспандер лыжника-пловца "Классика"." :D

-----  
Swimmer48 от Декабря 27, 2010, 04:46:01 pm

Эспандеры вообще в рей спорте есть.

-----  
moi от Декабря 27, 2010, 04:59:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 27, 2010, 04:46:01 pm

Эспандеры вообще в рей спорте есть.

ээээ мы же сами неместные :O)))

----

Swimmer48 от Декабря 27, 2010, 06:03:33 pm  
Цитата: moi от Декабря 27, 2010, 04:59:51 pm  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 27, 2010, 04:46:01 pm  
Эспандеры вообще в рей спорте есть.

ээээ мы же сами неместные :O)))

<http://www.ray-sport.ru/rus/buy/> Дык рей спорт много где есть и заказать можно по инету.

<http://www.ray-sport.ru/rus/catalog/138/235>

----

moi от Декабря 27, 2010, 06:29:53 pm  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 27, 2010, 06:03:33 pm  
<http://www.ray-sport.ru/rus/buy/> Дык рей спорт много где есть и заказать можно по инету.  
<http://www.ray-sport.ru/rus/catalog/138/235>

Эх! Спасибо! А то я у них на сайте только московский и королевский магазины увидел... странно.  
В общем, пару мест нашел - надеюсь будет в наличии...

----

Little\_boo от Декабря 27, 2010, 10:14:54 pm  
осваиваем новые ракурсы :)  
<http://www.youtube.com/watch?v=7JZrvUe1tv0>

----

moi от Декабря 27, 2010, 10:19:41 pm  
Цитата: Little\_boo от Декабря 27, 2010, 10:14:54 pm  
осваиваем новые ракурсы :)  
<http://www.youtube.com/watch?v=7JZrvUe1tv0>

Little\_boo - это вы?

----

madfish от Декабря 27, 2010, 10:30:50 pm  
Цитата: Little\_boo от Декабря 27, 2010, 10:14:54 pm  
осваиваем новые ракурсы :)  
<http://www.youtube.com/watch?v=7JZrvUe1tv0>  
Да, молодцы! Мне вот всегда хотелось глянуть под водой как работаю на полтосе том же, соблюдаю ли баланс темп/техника... А скока стоит такая штука?

----

Little\_boo от Декабря 27, 2010, 10:34:21 pm  
Цитата: moi от Декабря 27, 2010, 10:19:41 pm  
Little\_boo - это вы?  
угу, только почти месяц не плавал, поэтому фигова-то плыву.

Цитата: madfish от Декабря 27, 2010, 10:30:50 pm  
Да, молодцы! Мне вот всегда хотелось глянуть под водой как работаю на полтосе том же, соблюдаю ли баланс темп/техника... А скока стоит такая штука?  
Это снималось GoPro

----

Mobidic от Декабря 27, 2010, 11:01:22 pm  
Цитата: Little\_boo от Декабря 27, 2010, 10:14:54 pm  
осваиваем новые ракурсы :)  
<http://www.youtube.com/watch?v=7JZrvUe1tv0>  
а мне понравился инопланетный звук под водой :) . Жалко работы ног не видно было (. Да и видюшка ну совсем короткая .

----

Little\_boo от Декабря 27, 2010, 11:06:55 pm  
Цитата: Mobidic от Декабря 27, 2010, 11:01:22 pm  
Цитата: Little\_boo от Декабря 27, 2010, 10:14:54 pm  
осваиваем новые ракурсы :)  
<http://www.youtube.com/watch?v=7JZrvUe1tv0>

а мне понравился инопланетный звук под водой :) . Жалко работы ног не видно было ( . Да и видюшка ну совсем короткая .

а так вертикально её особо и не видно. В профиль надо снимать: <http://www.youtube.com/watch?v=h6ihXxzpvGI>

-----  
Reptilii от Декабря 27, 2010, 11:47:22 pm

Цитата: Little\_boo от Декабря 27, 2010, 10:14:54 pm  
осваиваем новые ракурсы :)

<http://www.youtube.com/watch?v=7JZrvUe1tv0>

у меня башка кажется закружилась вначале просмотра ;D  
задумка хорошая, но исполнение ни о чем

-----  
Little\_boo от Декабря 27, 2010, 11:50:24 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 27, 2010, 11:47:22 pm

у меня башка кажется закружилась вначале просмотра ;D  
задумка хорошая, но исполнение ни о чем

просто надо несколько дублей делать, а это был первый )

-----  
Jam от Февраля 13, 2011, 08:34:53 pm

Цитата: Little\_boo от Декабря 26, 2010, 03:01:47 am

Кто будучи пускать не умеет, тот батом плавать не научится:

<http://www.youtube.com/watch?v=oXBQy26qg3U>

Ахахаа, даа, Бу, в точку! ;D

Сам раньше не уделял бубликам должного внимания, но сейчас стараюсь работать над ними хотя бы 2-3 раза в неделю)))

-----  
moi от Апреля 27, 2011, 09:34:26 pm

Друзья, поясните суть упражнения из "Butterfly with Michael Phelps and Bob Bowman", которое называется best balance & distance drill? Толчковость развить при гребке?

Я просто напишу свой апдейт по треним. С головой в воде очень клево у меня теперь плавается. При отсутствии гибкости я стараюсь лежать на воде как можно плоско и почти на поверхности. Плыву - как голыш по воде прыгает (вот такое сравнение). Заметил, что поддержание тела в таком положении и хорошее продвижение вперед - дает именно мощный прямой гребок с высоким локтем. Ноги у меня короткие и кик ногами плохо меня двигает. S-образный гребок тоже заставит тело подтапливаться. Поэтому я остановился на прямом гребке. Представляю, что двигаю руками стену позади себя - от самого захвата до выноса рук. Силе прямого гробка помогает резина. Сейчас делаю с утра 3 подхода по 2 минуты в максимальном темпе (после 1.30 идет отвал рук, но я доделываю хоть и медленно до 2х минут).

Так вот я вспомнил про это упражнение именно с желанием поработать над мощным толчковым гребком. Плюс в купе с тем, что когда я делаю выход для воздуха - это очень плохо для моего положения тела (поэтому сейчас дышу на 4ый гребок). Хочу сосредоточиться на более мощном гребке при вдохе, дающим хорошую инерцию и не разрушающем плоское положение тела. Пробывал дышать вбок - нет, заносит меня и я теряю волнообразность движения.

-----  
Swimmer48 от Апреля 27, 2011, 09:49:14 pm

Цитата: moi от Апреля 27, 2011, 09:34:26 pm

Друзья, поясните суть упражнения из "Butterfly with Michael Phelps and Bob Bowman", которое называется best balance & distance drill? Толчковость развить при гребке?

Я просто напишу свой апдейт по треним. С головой в воде очень клево у меня теперь плавается. При отсутствии гибкости я стараюсь лежать на воде как можно плоско и почти на поверхности. Плыву - как голыш по воде прыгает (вот такое сравнение). Заметил, что поддержание тела в таком положении и хорошее продвижение вперед - дает именно мощный прямой гребок с высоким локтем. Ноги у меня короткие и кик ногами плохо меня двигает. S-образный гребок тоже заставит тело подтапливаться. Поэтому я остановился на прямом гребке. Представляю, что двигаю руками стену позади себя - от самого захвата до выноса рук. Силе прямого гробка помогает резина. Сейчас делаю с утра 3 подхода по 2 минуты в максимальном темпе (после 1.30 идет отвал рук, но я доделываю хоть и медленно до 2х минут).

Так вот я вспомнил про это упражнение именно с желанием поработать над мощным толчковым гребком. Плюс в купе с тем, что когда я делаю выход для воздуха - это очень плохо для моего положения тела (поэтому сейчас дышу на 4ый гребок). Хочу сосредоточиться на более мощном гребке при вдохе, дающим хорошую инерцию и не разрушающем плоское положение тела. Пробывал дышать вбок - нет, заносит меня и я теряю волнообразность движения.

При коротких ногах как раз удар ногами в батте будет хорошим, необходимо смотреть технику удара ногами. Необходимо плавать упражнения с акцентом на удар ногами вместе с окончанием гребка.

----  
moi от Апреля 27, 2011, 09:57:26 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 27, 2011, 09:49:14 pm

При коротких ногах как раз удар ногами в батте будет хорошим, необходимо смотреть технику удара ногами. Необходимо плавать упражнения с акцентом на удар ногами вместе с окончанием гребка.

Хммм... оспорить конечно не могу, но мне кажется с длинными ногами легче лежать плоско и от одной их волны лучше продвижение чем у "коротышек". На ум приходит видео Coaches Choice - Basic Butterfly, где упражнения демонстрируют длинный парень и девушка очень плотно сбита по сравнению с ним. И там где они вместе плывут ей ой как приходилось частить ногами (да и всем телом), чтобы угнаться за одним взмахом ног длинного парня.

А еще при коротких ногах в "плуг" легче превратиться, нет? Короткий рост и ноги еще можно как-то компенсировать гибкостью (на детях заметно), но у нас и оно нет :O)))

----  
Swimmer48 от Апреля 27, 2011, 10:27:23 pm

Цитата: moi от Апреля 27, 2011, 09:57:26 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 27, 2011, 09:49:14 pm

При коротких ногах как раз удар ногами в батте будет хорошим, необходимо смотреть технику удара ногами. Необходимо плавать упражнения с акцентом на удар ногами вместе с окончанием гребка.

Хммм... оспорить конечно не могу, но мне кажется с длинными ногами легче лежать плоско и от одной их волны лучше продвижение чем у "коротышек". На ум приходит видео Coaches Choice - Basic Butterfly, где упражнения демонстрируют длинный парень и девушка очень плотно сбита по сравнению с ним. И там где они вместе плывут ей ой как приходилось частить ногами (да и всем телом), чтобы угнаться за одним взмахом ног длинного парня.

А еще при коротких ногах в "плуг" легче превратиться, нет? Короткий рост и ноги еще можно как-то компенсировать гибкостью (на детях заметно), но у нас и оно нет :O)))

Ноги в бате по сути окончание хлыста, где удар начинается от спины, а чем короче окончание хлыста тем проще им управлять. Не стоит сравнивать девушку и парня тем более разного роста. Лежать более плоско легче, а делать качественный удар ногами сложнее.

----  
moi от Апреля 27, 2011, 10:33:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 27, 2011, 10:27:23 pm

Лежать более плоско легче, а делать качественный удар ногами сложнее.

Ну наверно у меня вот здесь проблема - с короткими ногами я легче теряю "плоскоту", - на вдохе это сразу чувствуется. Потом требуется несколько сосредоточенных мощных гребков с головой в воде, чтобы принять обратно плоское положение.

И напомню - я еще спрашивал про одно упражнение из видео с Фелпсом и Боумэном. Ну это так... что обсуждение не ушло в сторону :O)))

----  
Swimmer48 от Апреля 27, 2011, 11:45:25 pm

Цитата: moi от Апреля 27, 2011, 10:33:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Апреля 27, 2011, 10:27:23 pm

Лежать более плоско легче, а делать качественный удар ногами сложнее.

Ну наверно у меня вот здесь проблема - с короткими ногами я легче теряю "плоскоту", - на вдохе это сразу чувствуется. Потом требуется несколько сосредоточенных мощных гребков с головой в воде, чтобы принять обратно плоское положение.

И напомню - я еще спрашивал про одно упражнение из видео с Фелпсом и Боумэном. Ну это так... что обсуждение не ушло в сторону :O)))

Скиньте видео, где оно было. А то лениво лазить искать, да и роликов с фелпсом и боуманом тут тьма.

----  
moi от Апреля 28, 2011, 12:03:33 am

<http://www.youtube.com/watch?v=L2C-w7fb-WI>

Вот тут на 13:37 (почти в конце)

-----  
Swimmer48 от Апреля 28, 2011, 06:00:45 am  
Цитата: moi от Апреля 28, 2011, 12:03:33 am  
<http://www.youtube.com/watch?v=L2C-w7fb-WI>

Вот тут на 13:37 (почти в конце)

Суть упражнения лежать на поверхности воды при работе ногами и иметь хорошее продвижение. Упражнение не для рядового новичка и даже я бы сказал не для уровня 1 разряд - кмс.

-----  
moi от Мая 26, 2011, 12:29:31 pm

Сегодня - вооружившись секундомером SportCount замерял себя на 50м по короткой воде, благо народ к лету не так битком ходит в бас. Наплыл на первый юношеский - 38.92 с толчком от борта и очень корявым поворотом (летом в пустом бассейне обязательно буду отрабатывать повороты). Для меня лично это достижение - отшарашить 50м вообще и выплыть из 40сек (вольным стилем в предыдущую треню я выжал только 40.2). Батт я осваиваю с прошлого мая. Кроль и спину с января.

-----  
Long2Swim от Мая 26, 2011, 01:03:44 pm

Я тоже бьюсь над баттом уже год, и как-то глухо...Тренер дал базу, упражнения, но все равно, легкости при плавании этим стилем нет (в отличие от других 3)...Время не замерял, так как цель "доплыть" хотя бы 50 метром, что в ластах уже делаю, но без ласт не дотягиваю...((( Думаю, в июне снова возьму занятия с тренером, но теперь только батт...

-----  
Little\_boo от Июня 16, 2011, 07:06:42 pm

с батом на самом деле все просто, если понять что основная проблема это плоское положение тела в воде и координация движений. Но работа ногами должна быть какая-то.

-----  
madfish от Июня 16, 2011, 09:22:13 pm

Цитата: Long2Swim от Мая 26, 2011, 01:03:44 pm

Я тоже бьюсь над баттом уже год, и как-то глухо...Тренер дал базу, упражнения, но все равно, легкости при плавании этим стилем нет (в отличие от других 3)...Время не замерял, так как цель "доплыть" хотя бы 50 метром, что в ластах уже делаю, но без ласт не дотягиваю...((( Думаю, в июне снова возьму занятия с тренером, но теперь только батт...

Когда плавал батт по длинной воде, то было напряжно плыть более 100 метров. Хотя 200 я могу проплыть более менее технично но с низкой скоростью. А после длинной воды 25 метров баттом в четвертаке вообще не замечаешь, 25 метров пролетаешь. Я бы построил для тренировки 100 - метровки баттом бассейны по 150 - 200 метров =)

-----  
sosnin от Июня 16, 2011, 10:31:43 pm

Цитата: madfish от Июня 16, 2011, 09:22:13 pm

Цитата: Long2Swim от Мая 26, 2011, 01:03:44 pm

Я тоже бьюсь над баттом уже год, и как-то глухо...Тренер дал базу, упражнения, но все равно, легкости при плавании этим стилем нет (в отличие от других 3)...Время не замерял, так как цель "доплыть" хотя бы 50 метром, что в ластах уже делаю, но без ласт не дотягиваю...((( Думаю, в июне снова возьму занятия с тренером, но теперь только батт...

Когда плавал батт по длинной воде, то было напряжно плыть более 100 метров. Хотя 200 я могу проплыть более менее технично но с низкой скоростью. А после длинной воды 25 метров баттом в четвертаке вообще не замечаешь, 25 метров пролетаешь. Я бы построил для тренировки 100 - метровки баттом бассейны по 150 - 200 метров =)

они построены.это волнорезы на черноморском побережье Краснодарского края.

-----  
Reptilii от Июня 17, 2011, 03:36:54 pm

Цитата: sosnin от Июня 16, 2011, 10:31:43 pm

Цитата: madfish от Июня 16, 2011, 09:22:13 pm

Цитата: Long2Swim от Мая 26, 2011, 01:03:44 pm

Я тоже бьюсь над баттом уже год, и как-то глухо...Тренер дал базу, упражнения, но все равно, легкости при плавании этим стилем нет (в отличие от других 3)...Время не замерял, так как цель "доплыть" хотя бы 50 метром, что в ластах уже делаю, но без ласт не дотягиваю...((( Думаю, в июне снова возьму занятия с тренером, но теперь только батт...

Когда плавал батт по длинной воде, то было напряжно плыть более 100 метров. Хотя 200 я могу проплыть более менее технично но с низкой скоростью. А после длинной воды 25 метров баттом в четвертаке вообще не

замечаешь, 25 метров пролетаешь. Я бы построил для тренировки 100 - метровки баттом бассейны по 150 - 200 метров =)

они построены.это волнорезы на черноморском побережье Краснодарского края.

там чуть меньше 200. Блин, уже не помню скока точно, я паршагами мерил.

----

Long2Swim от Июня 17, 2011, 03:40:44 pm

Побережье Краснодарского края никак не прельщает....Мы любим другие направления 8) ;D

----

sosnin от Июня 17, 2011, 10:06:50 pm

а кто сказал, что прильщать должно? а 100 бат прельщает? если да, тогда в воду и погнал работать. ;)

----

Reptilii от Июня 18, 2011, 10:33:45 pm

Цитата: Long2Swim от Июня 17, 2011, 03:40:44 pm

Побережье Краснодарского края никак не прельщает....Мы любим другие направления 8) ;D

Северный ледовитый океан? ;D

----

Long2Swim от Июня 20, 2011, 09:06:29 am

Цитата: Reptilii от Июня 18, 2011, 10:33:45 pm

Цитата: Long2Swim от Июня 17, 2011, 03:40:44 pm

Побережье Краснодарского края никак не прельщает....Мы любим другие направления 8) ;D

Северный ледовитый океан? ;D

Неее..Это исключительно для мАсквичей..... ;D

----

moi от Октября 24, 2011, 10:11:31 pm

Спрошу здесь и апну тему...

Я работаю над спринтерским батом 50м. Тут в зал пару месяцев хожу, руки начали укрепляться, короче есть силы делать s-образную траекторию. Хочется больше воды зацепить. До этого делал чисто прямой гребок, типа "рубиллово".

Вопрос - не завязан ли s-гребок на более амплитудную технику и соответственно стайерские дистанции?

Заметил, что с таким гребком я больше начинаю раскачиваться. С моей плохой гибкостью это не есть гуд (но честнее бы было время замерить однако такой возможности пока нет).

В доступных видео по батту часто вижу s-образный гребок, i-гребок видел только у Кавича. В общем стоит ли уделять внимание s-образной траектории в моем случае (50м спринт, плохая гибкость)?

----

@LE}@NDER от Октября 24, 2011, 11:04:44 pm

Цитата: moi от Октября 24, 2011, 10:11:31 pm

Спрошу здесь и апну тему...

Я работаю над спринтерским батом 50м. Тут в зал пару месяцев хожу, руки начали укрепляться, короче есть силы делать s-образную траекторию. Хочется больше воды зацепить. До этого делал чисто прямой гребок, типа "рубиллово".

Вопрос - не завязан ли s-гребок на более амплитудную технику и соответственно стайерские дистанции?

Заметил, что с таким гребком я больше начинаю раскачиваться. С моей плохой гибкостью это не есть гуд (но честнее бы было время замерить однако такой возможности пока нет).

В доступных видео по батту часто вижу s-образный гребок, i-гребок видел только у Кавича. В общем стоит ли уделять внимание s-образной траектории в моем случае (50м спринт, плохая гибкость)?

Мне тренер, комментируя технику, говорил, свести к минимуму движения в вертикальной плоскости и делать прямой гребок - для спринта он сторонник прямого грёбка как в кроле, так и в батте.

----

Little\_boo от Октября 24, 2011, 11:12:50 pm

Цитата: moi от Октября 24, 2011, 10:11:31 pm

В доступных видео по батту часто вижу s-образный гребок, i-гребок видел только у Кавича. В общем стоит ли уделять внимание s-образной траектории в моем случае (50м спринт, плохая гибкость)?

На 50м вертикальных колебаний не надо делать. Особенно S-обращением я бы тоже не увлекался, но совсем прямой тоже не стоит делать.

У меня вот так выходит: <http://www.youtube.com/watch?v=7JZrvUe1tv0>

----

moi от Октября 24, 2011, 11:50:58 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 24, 2011, 11:12:50 pm

У меня вот так выходит: <http://www.youtube.com/watch?v=7JZrvUe1tv0>

Ракурс бы конечно спереди... Но мне кажется у тебя не вот рубиловский i-гребок типа мельница :O)))  
Little\_boo а по ощущениям - ты после вкладывания рук "разводишь" их под ~45 градусов или под прямым углом ко дну?

Для ясности скриншоты прикреплю Meeuw'a и Covic'a. Ну естественно 45 и 90 градусов - это так, в общем, для обозначения понятий.

(<http://10pix.ru/img1/820602/5967281.jpg>) (<http://10pix.ru/>)

(<http://10pix.ru/img1/1789/5967280.jpg>) (<http://10pix.ru/>)

-----  
sergeyt от Октября 25, 2011, 10:12:17 am  
ИМХО, движения руками напоминают форму сердца.  
Кто-то из известных тренеров тоже об этом говорил недавно.

-----  
@LE}{@NDER от Октября 25, 2011, 10:19:33 am  
Цитата: sergeyt от Октября 25, 2011, 10:12:17 am  
ИМХО, движения руками напоминают форму сердца.  
Кто-то из известных тренеров тоже об этом говорил недавно.  
Ну да, просто у кого-то это сердце шире, у кого-то уже. Абсолютно прямой гребок не получится ни в кроле, ни в бате - руки все таки не к шарнирам крепятся и на 360 градусов крутиться не могут. Скажем так, он прямой по сравнению с S-образным гребком, в котором захват делается как в брассе - этого движения в стороны в прямом гребке не делается.

-----  
moi от Октября 25, 2011, 12:16:10 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Октября 25, 2011, 10:19:33 am  
Ну да, просто у кого-то это сердце шире, у кого-то уже.

Вот с этим и хочется разобраться. Шире/уже - это индивид.особенность или как-то завязано на дистанцию/гибкость?

-----  
sosnin от Октября 25, 2011, 12:35:39 pm  
скорее зависимость темп\гибкость.все индивидуально.

-----  
sergeyt от Октября 25, 2011, 12:43:38 pm  
... плюс техника

-----  
@LE}{@NDER от Октября 25, 2011, 02:05:49 pm  
Цитата: sergeyt от Октября 25, 2011, 12:43:38 pm  
... плюс техника  
Техника как раз от индивидуального строения тела и гибкости и зависит.

-----  
Little\_boo от Октября 25, 2011, 02:06:07 pm  
Цитата: moi от Октября 24, 2011, 11:50:58 pm  
Ракурс бы конечно спереди... Но мне кажется у тебя не вот рубиловский i-гребок типа мельница :O)))  
Little\_boo а по ощущениям - ты после вкладывания рук "разводишь" их под ~45 градусов или под прямым углом ко дну?  
Для ясности скриншоты прикреплю Meeuw'a и Covic'a. Ну естественно 45 и 90 градусов - это так, в общем, для обозначения понятий.  
Ну, я стараюсь по уже, но у меня скорее 45. Просто делать как Кавич, мне кажется, достаточно тяжело с точки зрения гибкости и усилий.

-----  
Little\_boo от Апреля 16, 2012, 07:25:49 am  
о опять видео с коновалом заработало, посмотрите на бат:  
<http://www.youtube.com/watch?v=kn-JO1OqZtQ&feature=fvwp&NR=1>

-----  
moi от Апреля 16, 2012, 07:51:53 am  
Цитата: Little\_boo от Апреля 16, 2012, 07:25:49 am  
о опять видео с коновалом заработало, посмотрите на бат:



<http://www.youtube.com/watch?v=kn-JO1OqZtQ&feature=fvwp&NR=1>

Над водой чем-то на Дж.Эванс похоже, а под водой на Торпа.

-----  
Little\_boo от Апреля 16, 2012, 04:56:51 pm  
кажется, что плывет стоя. Но ведь быстро выходит... не понятно.

-----  
sosnin от Апреля 16, 2012, 05:19:31 pm  
Цитата: Little\_boo от Апреля 16, 2012, 04:56:51 pm  
кажется, что плывет стоя. Но ведь быстро выходит... не понятно.  
заметил когда второй удар, прямо сразу за первым. поэтому очень высоко и лежит, хотя и колени разогнуть даже не успевает. вот уж действительно особенность техники и координации!

-----  
Ануа7 от Апреля 16, 2012, 05:24:04 pm  
Цитата: Little\_boo от Апреля 16, 2012, 04:56:51 pm  
кажется, что плывет стоя. Но ведь быстро выходит... не понятно.  
поэтому у него и внутрицикловая скорость так скачет - на графике видно. Может если бы более плоско лежал то ещё быстрее бы плыл

-----  
sosnin от Апреля 16, 2012, 05:30:11 pm  
и таректория выхода впечатляет... торпеда. мне б такие ногги!! а скорость у всех пляшет в бате, тем более это спринт.

-----  
Ануа7 от Апреля 16, 2012, 05:39:06 pm  
понятно что у всех, так же как и в брассе. Поэтому и выигрывают те, кто меньше тормозятся на вдохе.

-----  
sosnin от Апреля 16, 2012, 08:58:02 pm  
и к финишу разгоняется!! класс!

-----  
Led от Сентября 19, 2013, 11:47:50 am  
Цитировать  
Суть упражнения лежать на поверхности воды при работе ногами и иметь хорошее продвижение. Упражнение не для рядового новичка и даже я бы сказал не для уровня 1 разряд - кмс  
Уважаемый Swimmer48  
Боуман в кадре говорит несколько другое, а именно: "Суть упражнения в том, что бы делать гребок только из хорошо подготовленного горизонтального положения тела относительно поверхности"  
То есть сначала лечь плоско как можно, потом надавливание грудью, волна и гребок, затем все по кругу.  
Очень похоже на 3х ударный, но здесь просто явного продвижения не преследуется и не предусматривается.

-----  
sosnin от Сентября 19, 2013, 12:44:32 pm  
Swimmer48 отсутствует на форуме второй год :(

-----  
Led от Сентября 19, 2013, 12:59:09 pm  
Цитировать  
Swimmer48 отсутствует на форуме второй год  
Я это заметил, но все же решил поправить неточность перевода и интерпритации упражнения.  
Многие читают и верят.  
Было бы странно обращаться к кому то другому :)

-----  
sosnin от Сентября 19, 2013, 01:32:20 pm  
можно было вообще без обращения ;)

-----  
Led от Сентября 19, 2013, 02:48:01 pm  
А вот по еще по теме вопрос возник.  
Как я понимаю перед вкладыванием рук в воду плечи подаются вперед как для смещения центра тяжести вперед так и для более длинного гребка. Но нигде не нашел ответ когда плечи возвращаются в исходное (нормальное) положение.

Видимо на стадии подтягивания ? Мощный гребок с подаными вперед плечами как то не представляю.

----

sosnin от Сентября 19, 2013, 03:15:00 pm  
в принципе, постепенно в теч первой половины подтягивания.

----

MikeFW от Мая 20, 2014, 05:03:17 pm  
Как плавать баттом, чтобы не уставать, в чём основной секрет?  
Я после 100 метров уже устаю, как бы легко я не старался плыть...  
В то время как в/ст и н/сп я могу километры наматывать без остановки и не уставать.

----

moi от Мая 20, 2014, 09:49:34 pm  
Потому, что энергозатратно, а при кривой технике так вообще.  
А вот вольным, вообще ничего не умея, можно шарашить хоть часами. Часто вижу таких прецев в бассейне и диву даюсь :O)))

----

MikeFW от Мая 20, 2014, 10:08:37 pm  
Цитата: moi от Мая 20, 2014, 09:49:34 pm  
Потому, что энергозатратно, а при кривой технике так вообще.  
А вот вольным, вообще ничего не умея, можно шарашить хоть часами. Часто вижу таких прецев в бассейне и диву даюсь :O)))

Баттом при правильной технике так же можно долго плыть на низких пульсах... Видел как МС купался баттом не одну сотню...

Подозреваю что из-за недостаточной подвижности плеч и лопаток на проносе я не расслабляюсь, а напрягаюсь чтобы руки вперед пробросить.

----

sosnin от Мая 20, 2014, 10:29:49 pm  
1)отсутствие наплыва км именно батом (мышцы в другом ритме работают-привыкать надо)  
2)техника. попадание рук в ноги.  
3)гибкость плечь  
4)сила в руках

вот по порядку то,что мешает плыть долго...а про "быстро" это отдельный разговор ведб,так? :) ;)

----

Berrimor от Мая 21, 2014, 07:34:08 am  
Цитата: sosnin от Мая 20, 2014, 10:29:49 pm  
1)отсутствие наплыва км именно батом (мышцы в другом ритме работают-привыкать надо)  
2)техника. попадание рук в ноги.  
3)гибкость плечь  
4)сила в руках

вот по порядку то,что мешает плыть долго...а про "быстро" это отдельный разговор ведб,так? :) ;)

Я это проверял на практике, и хотя цели плыть быстро не стояла, результат в целом улучшился (в цифровом исчислении сказать не могу, но ощущение скорости появилось), правда, за счёт того, что технику подправлял, а не за счёт объёмов как таковых.

----

Little\_boo от Мая 21, 2014, 11:42:30 am  
Цитата: MikeFW от Мая 20, 2014, 05:03:17 pm  
Как плавать баттом, чтобы не уставать, в чём основной секрет?  
Я после 100 метров уже устаю, как бы легко я не старался плыть...  
Счастливчик, мне бы так.

----

MikeFW от Мая 21, 2014, 01:12:36 pm  
Вот сегодня плыл:  
3x(200 батт 1/2+л-30"+8x25 ноги !!! без доски R-45")  
10x(125-100-75-50-25) везде л-30" (1-батт; 2-н/сп; 3-брасс; 4-в/ст; 5-ноги осн.) 5 раз прогрессивно к 25 м; 5 раз регрессивно к 25 м.  
1000 по выбору 1/2

на баттедох по страшному.

Еле вышел из басса.

----

sosnin от Мая 21, 2014, 01:22:35 pm  
200 бат 1\2 это сколько в секундах?

ну нормально так ты батом с наскака 2 км проплыл и удивляешься, что устал :)  
трени в 6 км к тому же...около 2:15мин плыл?!

----

MikeFW от Мая 21, 2014, 01:30:04 pm  
200 не обращал внимание на время.  
125 батт от 1:45 до 1:52  
примерно в 2 ч. 10 мин. уложился...

----

Berrimor от Мая 21, 2014, 01:37:24 pm  
Цитата: MikeFW от Мая 21, 2014, 01:30:04 pm  
125 батт от 1:45 до 1:52  
Мне бы так жаловаться на жизнь :) Ну или как Бу, хотя, для меня и 27 предел мечтаний.

----

MikeFW от Мая 21, 2014, 01:46:02 pm  
Проблема то не в секундах... а в том, что задание проплыть 200 батт легко - у меня мучения...

----

sosnin от Мая 21, 2014, 02:17:55 pm  
Цитата: MikeFW от Мая 21, 2014, 01:46:02 pm  
Проблема то не в секундах... а в том, что задание проплыть 200 батт легко - у меня мучения...  
бахни за неделю 2 трешки...отдохни денек, и 200 будет плыть легко и даже в радость :) :)

----

Berrimor от Мая 21, 2014, 02:27:38 pm  
Да сразу от 10\*400 баттом, потом жизнь сразу малиной покажется :)

----

Андрей от Мая 21, 2014, 07:02:50 pm  
У нас раньше по утрам разминка 1000 бат была, теперь я могу плавать баттом долго и легко, если тренироваться, конечно ;D

----

goreth от Мая 21, 2014, 08:42:46 pm  
Цитата: Андрей от Мая 21, 2014, 07:02:50 pm  
У нас раньше по утрам разминка 1000 бат была, теперь я могу плавать баттом долго и легко, если тренироваться, конечно ;D  
Не пойму, зачем. Если плавать легко и долго даже кролем, не означает, что будешь плавать быстро и хорошо. У Сало есть одно из предупреждений; не использовать батт для воспитания общей выносливости.

----

afigul от Июня 08, 2014, 06:11:09 pm  
Цитата: MikeFW от Мая 21, 2014, 01:30:04 pm  
200 не обращал внимание на время.  
125 батт от 1:45 до 1:52  
примерно в 2 ч. 10 мин. уложился...  
если тренируете 200 батт, то 100-125-150 баттом надо плыть со скоростью 200м. Такая тренировка называется повторной( Иссурин, Платонов и т.д.) отдых до полного восстановления 8-10мин. Количество повторений 3-8. Зависит от тренированности.

----

ИРИНА от Августа 15, 2014, 04:17:12 pm  
Цитата: goreth от Мая 21, 2014, 08:42:46 pm  
Цитата: Андрей от Мая 21, 2014, 07:02:50 pm  
У нас раньше по утрам разминка 1000 бат была, теперь я могу плавать баттом долго и легко, если тренироваться, конечно ;D  
Не пойму, зачем. Если плавать легко и долго даже кролем, не означает, что будешь плавать быстро и хорошо. У

Сало есть одно из предупреждений; не использовать батт для воспитания общей выносливости.

У спортсменов групп УТ есть некая боязнь плавания батом. Почему? Думаю, что это сказка придуманная ранее и передаваемая от поколения к последующему и т.п. Разминка 1000м батом и есть то упражнение, которое снимает в голове необоснованный страх.

----

Dima от Августа 21, 2014, 07:57:19 am

Цитата: Led от Августа 15, 2014, 10:37:09 am

Если посмотреть на пронос Лохте и Фелпса в батте то заметна существенная разница, что естественно.

Но вот вопрос - кто из них ближе к "нормальной" усредненной технике ?

[http://www.youtube.com/watch?v=271e5\\_p3LJo](http://www.youtube.com/watch?v=271e5_p3LJo)

А именно

Лохте проностит руки за счет инерции полученной от окончания гребка, именно это советует Платонов в книге "Спортивное плавание"

([https://dl.dropboxusercontent.com/u/101876241/IMG\\_1624.JPG](https://dl.dropboxusercontent.com/u/101876241/IMG_1624.JPG))

А вот Фелпс затягивает на долю секунды вытянутое положение тела по окончании гребка и удара ногами, видимо для большего продвижения при максимальной скорости, но при этом инерции в руках от гребка уже нет, и пронос делается усилием мышц плечевого сустава и спины. Коновалов кстати так же делает.

Поскольку эту часть книги писал Маглишо достаточно давно, то что то могло с того момента измениться.

Таки где особенности техники а где законы плавания ?

Вам пора уже знать, что Платонов глубокий теоретик, а теория с практикой имеют разный результат в данном случае также.

----

Dima от Августа 21, 2014, 08:02:55 am

Прежде чем говорить об использовании расслабления за счёт инерции в бате, сразу в начале выхода из воды - подумайте: куда направлен вектор при окончании гребка, при начале проноса... Подумали? Выходит минимум 3 вектора. Говорить об инерционном проносе в бате за счёт расслабления после фазы отталкивания по меньшей мере нетактично. И всё выше сказанное касается даже для прекрасной гибкости и эластичности мышц плечевого пояса, не для середняков в гибкости... Делайте выводы. Платонов... по нему мы учимся, но он теоретик.

----

sosnin от Августа 21, 2014, 09:32:30 am

Цитата: Led от Августа 21, 2014, 09:24:42 am

Вы не преподаватель часом ? вспомнились лекции по истории КПСС. причем заслуженный ;)

----

Dima от Августа 21, 2014, 01:37:38 pm

Цитата: Led от Августа 21, 2014, 09:24:42 am

Цитата: Dima от Августа 21, 2014, 08:02:55 am

Прежде чем говорить об использовании расслабления за счёт инерции в бате, сразу в начале выхода из воды - подумайте: куда направлен вектор при окончании гребка, при начале проноса... Подумали?

Вы не преподаватель часом ? вспомнились лекции по истории КПСС.

И, да, еще. Про какой вектор говорим то ?

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80>

Надеюсь не Вектор Бюргерса

Ваша ирония здесь неуместна. А для конструктива предлагаю взять математический вектор ( вроде радиус вектор называется - геометрия ).

На пальцах проще: берём точку плечевого сустава как исходную.

1. Куда направлено движение кисти в заключительной фазе гребка ( в момент, когда кисти находятся на уровне таза) назад-вниз угол невелик
2. Куда направлено движение кисти на выходе из воды в заключ. фазе отталкивания? назад
3. Куда направлено движение кисти в начале проноса? уже вперед.

Всего 3 направления.

Не согласны?

----

Led от Августа 21, 2014, 01:50:40 pm

Цитата: Dima от Августа 21, 2014, 01:37:38 pm

Ваша ирония здесь неуместна.

Поверьте, моя ирония вызвана только лишь вашим нравоучительным тоном предыдущего сообщения.

Мне пришлось поискать за что зацепиться.

Гораздо приятнее общаться конструктивно.  
Приношу извинения.Ироничный пост удалю.  
По теме.

Вы говорили про вектор (видимо приложения силы) но не про движение кисти.Так вот вектор не меняется. Потому что,мышцы прикреплены к костям в одном и том же месте и тянут в одну и ту же сторону. Ось вращения руки,проходящей через плечевой сустав,так же остается неизменной. Направление движения кисти естественно меняется,потому что идет по окружности с радиусом длинны руки.  
НО

Как это связано с невозможностью расслабленного проноса мне непонятно.  
Придав ускорение в последней фазе гребка кисть и рука получают импульс , величины которого должно хватить на пронос расслабленной руки(ну по крайней мере ненапряженной)

-----  
Dima от Августа 21, 2014, 10:02:39 pm

Вы правы, НО в заключительной фазе гребка- отталкивании мы в любом случае разгибаем руку в локте ( технику позднего Марка Фостера пока не рассматриваем ). Это разгибание есть последним импульсом движения руки назад. Прошу заметить, что мы рассматриваем принцип перемещения руки относительно тела, а не наоборот ( хотя более правильным будет идея перемещения тела вперед относительно опоры кисти, что мы и втолковываем своим ученикам ).  
Возвращаемся к обсуждению: движение руки назад закончено.стоп-это и есть точка. И только с этого момента мы начинаем движение вперед (собственно пронос) и создаём новый импульс. Теперь, начав движение вперед и создав импульс, мы можем расслабить руку в проносе.  
Движение назад, движение вперед. Монолитным оно не выходит. Импульс назад-импульс вперед.  
Замечу: Точка у каждого своя- зависит от гибкости, углов крепления сухожилий, длины мышц. У кого-то точка будет сразу после выхода рук, у кого-то Точка (при мощном окончании и чётким совпадении с ударом) чуть выше.  
Я донёс?  
Интересно продолжение поиска истины, прошу ответить.

-----  
Led от Августа 22, 2014, 09:06:58 am

Цитата: Dima от Августа 21, 2014, 10:02:39 pm  
прошу ответить.

К сожалению могу ответить опять же только книгами и теорией.  
Моя практическая сторона не позволяет мне вести дискуссию на должном уровне.  
Б.Люссеро"100 лучших упражнений" стр.249

=====

"Сделайте еще один гребок,выполняя движения«отширокого к узкому» и «отглубокого к мелкому» и ускоряясь в заднейчасти гребка.  
Закругляйте гребок,вычерчивая букву«J»,  
затем поднимайте кисти из воды мизинцами вперед.Выполняйте фазу восстановления с поднятыми мизинцами,образуя руками расслабленную дугу над водой.Потренируйтесь так несколько раз, пока не добьетесь выполнения расслабленной фазы восстановления с сохранением поднятых мизинцев на протяжении всего движения.

=====

То есть окончание гребка не назад,а в стороны,что уже должно давать определенный запас энергии от последнего движения предплечья для движения руки по окружности.

Платонов вам не нравится,поэтому его цитировать не буду, но там тоже есть рисунок обозначающий движение в стороны из под живота.

У Каунсилмена кроме констатации необходимости расслабленного проноса ,к сожалению ,ничего не сказано про инициацию самого проноса.

Это первый момент

Второй момент состоит в том ,что при окончании гребка часть сухожилий мышц плечевого пояса и груди(но по моему в большей степени грудных мышц) находится в если не в максимальном,то в околопредельном натяжении. Связки вещь упругая,и эта сила упругости натянутых связок может(подчеркиваю может,я это не утверждаю) принимать значительное участие в инициации расслабленного проноса.

Третий момент уже практический- пересмотрел несколько видео,включая Фелпса,и фото Спица из Каунсилмена. Локти при окончании гребка уже вышли из воды,это значит что окончательный импульс движения предплечья передается к руке практически в воздухе,что значительно облегчает расслабленный пронос,так как исключает преодоление силы сопротивления воды.

Я не утверждаю ,что импульс вперед,о котором говорите вы,не создается мышцами совершенно,но я полагаю что их вклад

в сам импульс чисто управленческий(задать рукам правильную высоту) но никак не силовой.

-----

Led от Августа 22, 2014, 10:11:12 am

Цитата: Dima от Августа 21, 2014, 07:57:19 am

Вам пора уже знать, что Платонов глубокий теоретик, а теория с практикой имеют разный результат в данном случае также.

Кстати, эта часть книги Платонова состоит из работ Эрнста Маглишо, а он то явный практик.

----

Dima от Августа 22, 2014, 11:50:01 am

Локти при окончании гребка уже вышли из воды, это значит что окончательный импульс движения предплечья передается к руке практически в воздухе, что значительно облегчает расслабленный пронос, так как исключает преодоление силы сопротивления воды.

Я не утверждаю, что импульс вперед, о котором говорите вы, не создается мышцами совершенно, но я полагаю что их вклад

в сам импульс чисто управленческий (задать рукам правильную высоту) но никак не силовой.

[/quote]

Да, похоже это ключевая фраза. Можно заносить в учебники. +1