

Название: 2005 гр - тренировки и результаты
denis3555@mail.ru от Апреля 28, 2012, 01:31:17 pm
внимание - переименование темы!!!
раньше тема называлась : "Оцените результаты".
Модератор.

Уважаемое сообщество! Просьба откликнуться на мой вопрос! Сын второй год занимается плаванием. Есть прогресс и во времени на дистанциях и в общей физической подготовке. Тренер молодой и адекватный человек, но это его первая группа, и у меня, понимая что опыта работы у него нет, появляется вопрос: А все ли делается правильно и не придется ли потом переделывать (переучивать)? Так вот хочу переложить его (вопрос :)) на плечи многоопытных людей, как оценить и проверить работу тренера, ведь в его руках наши дети, и цена ошибки может быть достаточно велика? Вопрос наверное риторический, но хотелось бы знать мнения!

Swimmer48 от Апреля 28, 2012, 01:39:25 pm
Какой к чертям ДЮСШ в 7 лет. Лечите голову.

denis3555@mail.ru от Апреля 28, 2012, 02:29:12 pm
Цитата: **Swimmer48** от Апреля 28, 2012, 01:39:25 pm
Какой к чертям ДЮСШ в 7 лет. Лечите голову.

Не, ну это конечно очень познавательный ответ. Спасибо.

А вообще разницы не вижу в 7 или в 9. Ребенку нравится плавать, а понимать смысл тренировок он и в 9-10 не будет. Лет до 12-14 родители должны "тренироваться" вместе с детьми.

Sibur от Апреля 28, 2012, 02:59:23 pm
Цитата: **denis3555@mail.ru** от Апреля 28, 2012, 02:29:12 pm
А вообще разницы не вижу в 7 или в 9. Ребенку нравится плавать, а понимать смысл тренировок он и в 9-10 не будет. Лет до 12-14 родители должны "тренироваться" вместе с детьми.

На форуме Свимминга было очень много тем с вопросами родителей, недовольных нагрузками своим детям и недоверяющим компетентности тренеров, поэтому рекомендую посмотреть - наверняка что-нибудь откроете для себя полезного. Что касается непосредственно Вашего ребёнка, то главное - это не торопить время и не форсировать события, ВЕРИТЬ тренеру, научиться ждать и пытаться вырастить союз Тренер-Ребёнок-Родитель: в этот период для ребёнка всё должно быть в удовольствие и как в игре (после выигрышей могут быть проигрыши), иначе к 12-14 лет Ваш ребёнок потеряет интерес к плаванию - примеров из жизни найдёте на форуме массу, даже с конкретными фамилиями и описаниями достижений в младом возрасте, но рано закончивших свои занятия...
ПС Совершенно не согласен с Вами, что нет разницы между 7 и 9 годами.

denis3555@mail.ru от Апреля 28, 2012, 09:23:29 pm
Sibur спасибо за участие. Я видимо не очень понятно выразился, благодаря чему и навлек... У меня совсем нет желания форсировать события и нагрузки, совсем наоборот. Поэтому и написал о грядущей пятнадцатке, ожидая совета... А спрашивал я в основном о количестве стартов за год (при всем при том что возможности поездок есть) и что на Ваш взгляд важнее: оттачивание техники или увеличение километража? А доверять тренеру надо, согласен. Спасибо за совет.

Баба-Яга от Апреля 28, 2012, 09:47:57 pm
«Оцените работу» - чью? ;)
Вам – отлично (за заботу и внимание)
Тренеру – тоже (за одни только «выездные» сорев. для шестилеток
Ну а ребеночку 5 + за то, что плавает с четырех лет...
Ну а если по-порядку
Цитировать
«Тренер видимо считает иначе, потому что даже на тренировке старты на время у нас происходит раз в неделю»

Сколько занятий в неделю 2? 3? Раз в неделю (при ежедневных) тренировках, даже для старшего возраста (курсовки) вполне достаточно.

Цитировать

«За этот год наша группа участвовала в 3х выездных соревнованиях»

«выездные» - это в пределах района, города, страны?

Цитировать

выезды являются неотъемлемой частью тренировок, по-моему выездами можно подстегивать мотивацию к тренировкам»

Это единственное, для чего нужны выезды, но для более старшего возраста. А для 6-8, если только тренировать «организационные вопросы» родителям и тренеру. ;D

Ребенку в своей бы группе освоиться, Вы же пишете

«Ребенок долго привыкал к группе,» и «переводить в другой ДЮСШ связано с каким-то для него дискомфортом»

Удивительно, что тренер вообще этим «выездными соревнованиями» заморачивается для 6 леток (сколько в группе 10? 20? 40?)

Цитировать

«Техника на тренировке практически не контролируется и не исправляется.»

«Спрашиваю почему так, тренер говорит начнем технику отрабатывать в следующем году»

Просто в 5-6 лет – это игра, привыкание к воде, коллективу и т.д.

Ребенок наверно детский сад посещает? Там тоже есть «уроки» (подготовка к школе), но от школьных требований они ведь отличаются...

двоек не ставят... зачеты не сдают...да и длительность не 45 мин...

Цитировать

«Так вот вопрос в том, может я зря голову ломаю»

Зря... Но, ведь все равно будете продолжать «голову ломать» :D

denis3555@mail.ru от Апреля 29, 2012, 12:12:51 pm

Баба-Яга, спасибо за ответ. Все очень развернуто и понятно. Но я прокомментирую, если не возражаете.

Цитировать

Зря... Но, ведь все равно будете продолжать «голову ломать» :D

Наверное да, я максималист по натуре, всегда хочется лучшего.

В неделю 3 занятия по 1,5 часа. В группе 15 человек, таких мелких четверо. Соревнования в пределах города.

Цитировать

Удивительно, что тренер вообще этим «выездными соревнованиями» заморачивается для 6 леток.

Не совсем понял, а чем ему еще заморачиваться, это его работа. Да и вообще если есть возможность поехать, то почему нет?

Или опыт в 7 лет не накапливается? Разве не будет преимущества у воспитанника который в свои 8-9 лет уже забыл на скольких соревнованиях он был, перед тем который приехал в первый раз? Тем более что "предстартовый мандраж" лечится только обилием стартов, так почему его не вылечить в самом младшем возрасте? И судя по-моему ребенку, как только речь заходит о соревнованиях, сразу проявляется какая-то заинтересованность. Просто на мой взгляд без выездов тренировки превращаются в те же школа/детский сад. Та же рутинка, без эмоций.

Белый Кит от Апреля 29, 2012, 12:36:39 pm

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Апреля 28, 2012, 09:23:29 pm

У меня совсем нет желания форсировать события и нагрузки, совсем наоборот. Поэтому и написал о грозящей пятдневке, ожидая совета...

в чем проблема?

пять тренировок в неделю -много или мало?

никто не ответит, т.к. не известен ни километраж, ни интенсивность.

ориентироваться можно ТОЛЬКО по самочувствию ребенка

Цитировать

А спрашивал я в основном о количестве стартов за год (при всем при том что возможности поездок есть)

тоже "пустой" вопрос. есть возможность - выезжайте и стартуйте. Хотя в пределах района-города, хоть за границу

Цитировать

и что на Ваш взгляд важнее: оттачивание техники или увеличение километража?

фактически ни то и не другое.

ребенок подрастет, пойдет первый этап гормональной перестройки - техника "сломается"

. а увеличение километража без соответствующей "программы" (т.е. определенных режимов проплывания этого километража для достижения какой-либо задачи-цели) - тоже впустую.

Я бы сказал так - обратите внимание на КАЧЕСТВО скольжения, на ПРАВИЛЬНОЕ выполнение основных технических элементов (старты-повороты) .

ну и как уже посоветовали - ЧИТАЙТЕ ФОРУМ!
есть масса информации по младшему возрасту

denis3555@mail.ru от Апреля 30, 2012, 11:46:11 am
Белый Кит, спасибо за участие.

Вопросы-то не в том, пятдневка или нет и уж тем более, не в том ездить на соревнования или нет. Для меня вопрос только в том оставаться ли у этого тренера, и как оценить его работу. На одной чаше весов - спокойствие ребенка в уже сложившейся группе, на другой мысль о том, что если уж мы этим занимаемся - можно попробовать добиться максимального КПД. Как понять, все ли правильно делается или нет. Вот Вы пишете
Цитировать
Я бы сказал так - обратите внимание на КАЧЕСТВО скольжения, на ПРАВИЛЬНОЕ выполнение основных технических элементов (старты-повороты) .
Качество скольжения оценить пока не могу, не знаю по каким признакам. (Может подскажите).

parent от Апреля 30, 2012, 02:31:52 pm
Цитата: **denis3555@mail.ru** от Апреля 30, 2012, 11:46:11 am

Качество скольжения оценить пока не могу, не знаю по каким признакам. (Может подскажите). Старты-повороты, как мне КАЖЕТСЯ отрабатываются не достаточно хорошо. Слово "кажется" здесь ключевое, повторяю я не специалист. если плывет КРАСИВО, эстетично, Вам нравится - значит - ПРАВИЛЬНО плывет. первый признак для неспециалиста

ИРИНА от Апреля 30, 2012, 03:04:10 pm
Тема опять-и-опять от родителя ПОРА-НЕ-ПОРА, СКОЛЬКО И КАК, НУЖНО ЛИ МЕНЯТЬ ТРЕНЕРА???
Вашему ребенку нравится?- Судя по всему - ДА!!!
Плывет прогрессирует- ОТЛИЧНО!
Менять тренера - ДЛЯ ЧЕГО???
Как оценить работу тренера , ТРЕНИРУЮЩЕГО 6-летнего ребенка??? - МОЯ ОЦЕНКА - ПЛОХО!!!!- это тренеру!!!
Мой совет- меняйте тренера, идите в группу, где сейчас больше играют и учат дышать и чувствовать воду!!!!По возрасту Вашего ребенка!!!

ruble от Апреля 30, 2012, 03:54:23 pm
Цитата: **denis3555@mail.ru** от Апреля 30, 2012, 11:46:11 am
Белый Кит, спасибо за участие.

Вопросы-то не в том, пятдневка или нет и уж тем более, не в том ездить на соревнования или нет. Для меня вопрос только в том оставаться ли у этого тренера, и как оценить его работу. На одной чаше весов - спокойствие ребенка в уже сложившейся группе, на другой мысль о том, что если уж мы этим занимаемся - можно попробовать добиться максимального КПД. Как понять, все ли правильно делается или нет. Вот Вы пишете
Цитировать
Я бы сказал так - обратите внимание на КАЧЕСТВО скольжения, на ПРАВИЛЬНОЕ выполнение основных технических элементов (старты-повороты) .
Качество скольжения оценить пока не могу, не знаю по каким признакам. (Может подскажите). Старты-повороты, как мне КАЖЕТСЯ отрабатываются не достаточно хорошо. Слово "кажется" здесь ключевое, повторяю я не специалист.
Я вот у Вас спросить хочу - что от ребёнка в 6 лет - нужно ждать? Вы его хотите на ОИ-12 отправить ?
Не имея опыта пловца и опыта тренировок- вы требуете от тренера(хотя Вы ВООБЩЕ ничего не понимаете) план занятий фантастической глупости - и ещё при этом верите во всё- бред полный.
Как вы можете оценивать скольжение в 6 лет?
Может слишком эмоциям дал волю - извините.

ИРИНА от Апреля 30, 2012, 04:14:41 pm
А у меня еще один вопрос к папе - занятия платные?

denis3555@mail.ru от Мая 01, 2012, 12:05:51 pm
Опять куча негодования :) Не совсем правда понимаю почему... Неужели такую реакцию вызывает желание родителя дать своему ребенку лучшее? По поводу НЕфорсирования понял и осознал.
Далее по тексту
Цитировать
Я вот у Вас спросить хочу - что от ребёнка в 6 лет - нужно ждать? Вы его хотите на ОИ-12 отправить ?
На ОИ не хочу (пока :)), и ОТ РЕБЕНКА абсолютно ничего большего не жду и не требую. Вижу как он работает и старается, вижу как хочет порадовать близких своими успехами.

Цитировать

Не имея опыта пловца и опыта тренировок- вы требуете от тренера...

Я не от кого ничего не требую, тем более никаких планов занятий, в том числе потому что, как Вы правильно заметили, ничего в этом не понимаю. Я просто ПЫТАЮСЬ ПОНЯТЬ, все ли то что делается с участием моего ребенка,

- делается правильно

- принесет пользу

- не придется потом переделывать (что гораздо сложнее судя по опыту в жизни и по постам этого форума)

По-моему это вполне нормальные желания.

Цитировать

Менять тренера - ДЛЯ ЧЕГО???

Менять не хочу, но если он (тренер) делает что-то не так, то его же надо поменять! ?

Цитировать

Может слишком эмоциям дал волю - извините.

Все нормально, я даже рад что Вы так серьезно отнеслись к моему вопросу.

Цитировать

Тема опять-и-опять от родителя ПОРА-НЕ-ПОРА, СКОЛЬКО И КАК, НУЖНО ЛИ МЕНЯТЬ ТРЕНЕРА???

Скорее всего так оно и будет продолжаться, на мой взгляд это не плохо. Это значит что родители думают о своих детях.

ruble от Мая 01, 2012, 12:36:57 pm

Это не НЕГОДОВАНИЕ - просто здравый смысл. Зачем Вы сейчас так заморачиваетесь? Пусть ребёнок плавает плюс игры в воде. О результатах позже будете думать. Сейчас важна общая координация и навыки плавания- а то Вы уже и на соревнования готовы повезти(хотя это не плохо) - но зачем? Вы уверены, что Ваш ребёнок сможет 50м проплыть в соревновательном режиме?

denis3555@mail.ru от Мая 01, 2012, 02:13:37 pm

ruble при всем моём уважении, вы читали целиком ветку сообщений ? :)

denis3555@mail.ru от Мая 01, 2012, 02:15:32 pm

Цитата: **ИРИНА** от Апреля 30, 2012, 04:14:41 pm

А у меня еще один вопрос к папе - занятия платные?

Занятия бесплатные.

ruble от Мая 01, 2012, 02:32:12 pm

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 01, 2012, 02:13:37 pm

ruble при всем моём уважении, вы читали целиком ветку сообщений ? :)

Читал и видел, что Вы ездите на соревнования. Вы поймите - я такой же папа как Вы(я только занимался плаванием)- и доча у меня более-менее плавёт. Вот не понимаю для чего ребёнка загонять? Для Вас и для моей ещё - главные старты - это ВД.В этом году мальчики 98-99 - у Вас 6 лет ещё есть - готовьтесь планомерно. Что Вы сейчас кому-то пытаетесь доказать? Да обгонит всех. Набор в школы плавания идёт до 7 лет. Ваш энтузиазм понятен - но не нужно гнать лошадей. ИМХО Результаты тогда уже напишите- удивите всех.

geraiv1 от Мая 01, 2012, 02:54:12 pm

denis3555 Вам все здесь пытаются объяснить.

Вы рано паретесь результатами.

Вы рано думаете о соревнованиях.

В возрасте Вашего ребенка плавать всеми стилями, правильно делать старты, повороты, переходы уже подвиг.

Когда организм не привык делать движения (плыть) правильно а его заставляют это делать быстро он сбивается (стучит ручками по воде).

Вы сомневаетесь в квалификации своего тренера на таком уровне? Тогда завязывайте сразу! толку не будет!!!

Вы хотите знать имена сильных тренеров? На sib-swimming найдите протоколы Вашего региона и смотрите фамилии тренеров взрослых лидеров.

Но вопрос, возьмут ли они ВАС!!!

п.с. Очки на вырост не берут, силикон (со временем) теряет свои свойства ;D

denis3555@mail.ru от Мая 01, 2012, 06:55:01 pm

Получил ответы на все свои вопросы, всем большое спасибо за участие. Надеюсь тема под новым названием будет пополняться мнениями и отзывами по нашим "мелким" пловцам.

ИРИНА от Мая 01, 2012, 06:58:57 pm

Главное НЕ ПЕРЕКОРМИТЬ и успехами, и результатами, и эмоциями, и соревнованиями....

Swimmer48 от Мая 01, 2012, 09:07:10 pm

Цитата: **ИРИНА** от Мая 01, 2012, 06:58:57 pm

Главное НЕ ПЕРЕКОРМИТЬ и успехами, и результатами, и эмоциями, и соревнованиями....

А по-моему это то, что как раз и надо получать как можно больше в таком возрасте и понимать чего это стоит.

ИРИНА от Мая 01, 2012, 09:09:04 pm

А потом ЗОЛОТУХА от всего этого!!! ;D ;D ;D ;D

geraiv1 от Мая 01, 2012, 09:16:23 pm

Цитата: **ИРИНА** от Мая 01, 2012, 09:09:04 pm

А птом ЗОЛОТУХА от всего этого!!! ;D ;D ;D ;D

Не ИРИН скорее диарея ;D (мне можно я папа ;D)

sosnin от Мая 02, 2012, 10:27:35 am

Цитата: **geraiv1** от Мая 01, 2012, 02:54:12 pm

denis3555 Вам все здесь пытаются объяснить.

1)Вы рано паретесь результатами.

2)Вы рано думаете о соревнованиях.

3)В возрасте Вашего ребенка плавать всеми стилями, правильно делать старты, повороты, переходы уже подвиг.

4)Когда организм не привык делать движения (плыть) правильно а его заставляют это делать быстро он сбивается (стучит ручками по воде).

5)Вы сомневаетесь в квалификации своего тренера на таком уровне? Тогда завязывайте сразу! толку не будет!!!

6)Вы хотите знать имена сильных тренеров? На sib-swimming найдите протоколы Вашего региона и смотрите фамилии тренеров взрослых лидеров.

Но вопрос, возьмут ли они ВАС!!!

7)п.с. Очки на вырост не берут, силикон (со временем) теряет свои свойства ;D

1)согласен

2)вытекает из первого. Денис,в школу ходите?нет? ну вот посмотрите,как посовмещать будете успевать. соревы? прикидок мало по субботам?вы еще костюм купите ему стартовый.

3)какой там всеми стилями? с доской 25 метров любыми ногами,хоть брасокроль с подтягиванием-уже успех.

4)в воде? я еще пойму учиться быстро бегать челночный бег в зале.

5) чего вы этим замораживаетесь? еще стопитьсяют раз поменяете. потому,что:

6)тренера ОЧ не тренируют детей бти лет. вернее так-тренировать они их начинают не в 6 лет,а позже.в блет- купальня и базовые упражнения в воде.

7)фиг с ним,с очками.тут поважнее траблы.

пс. имхо я б только заметить хотел,что я б,как родитель,насторожился бы к тренеру,ЕСЛИ у бтилетнего ребенка тренировок в воде гораздо больше,чем на суше. т.е если у вас воды 4,5часа,а зала-1час в неделю-вот тогда бы я менял тренера.да даже просто 1,5часа-уже не гуд.много.уж лучше 4раза по 1 часу или45мин.

Баба-Яга от Мая 02, 2012, 10:32:28 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 01, 2012, 12:05:51 pm

Опять куча негодования :) Не совсем правда понимаю почему... Неужели такую реакцию вызывает желание родителя дать своему ребенку лучшее? .

Не обижайтесь... Это манера общения на данном форуме. >:(

А почему убрали исходное сообщение? По этой причине?

Белый Кит от Мая 02, 2012, 12:58:38 pm

Цитата: **Баба-Яга** от Мая 02, 2012, 10:32:28 am

А почему убрали исходное сообщение? По этой причине?

можно поинтересоваться - о каком "убранном исходном сообщении" идет речь?
все посты в этой теме сохранены. Изменено только название.

Sibur от Мая 02, 2012, 01:29:42 pm

Цитата: **Белый Кит** от Мая 02, 2012, 12:58:38 pm

Цитата: **Баба-Яга** от Мая 02, 2012, 10:32:28 am
А почему убрали исходное сообщение? По этой причине?

можно поинтересоваться - о каком "убранном исходном сообщении" идет речь?
все посты в этой теме сохранены. Изменено только название.

Удалено изначальное описание проблемы, с которой столкнулся denis3555 и его вопросы по решению этой проблемы.

Белый Кит от Мая 02, 2012, 01:54:27 pm

Цитата: **Sibur** от Мая 02, 2012, 01:29:42 pm

Цитата: **Белый Кит** от Мая 02, 2012, 12:58:38 pm

Цитата: **Баба-Яга** от Мая 02, 2012, 10:32:28 am

А почему убрали исходное сообщение? По этой причине?

можно поинтересоваться - о каком "убранном исходном сообщении" идет речь?

все посты в этой теме сохранены. Изменено только название.

Удалено изначальное описание проблемы, с которой столкнулся denis3555 и его вопросы по решению этой проблемы.

но , судя по всему, это сделал САМ автор темы :

« Последнее редактирование: 01 Май 2012, 22:55:17 от **denis3555@mail.ru** »

зря, зря удалил

дальнейшие посты обсуждения потеряли всяческий смысл.

sosnin от Мая 02, 2012, 01:55:42 pm

Цитата: **Sibur** от Мая 02, 2012, 01:29:42 pm

Цитата: **Белый Кит** от Мая 02, 2012, 12:58:38 pm

Цитата: **Баба-Яга** от Мая 02, 2012, 10:32:28 am

А почему убрали исходное сообщение? По этой причине?

Удалено изначальное описание проблемы, с которой столкнулся denis3555 и его вопросы по решению этой проблемы.
скорее всего, он их сам удалил. т.к. я видел его пост+поправки модера. сейчас только описание модера+ подпись о редактировании самим топикстартером.

можно поинтересоваться - о каком "убранном исходном сообщении" идет речь?

все посты в этой теме сохранены. Изменено только название.

acehawk от Мая 02, 2012, 08:13:07 pm

Цитата: **sosnin** от Мая 02, 2012, 10:27:35 am

вы еще костюм купите ему стартовый.

вот тока нащщет костюма поспорю))) я б купил)

ИРИНА от Мая 02, 2012, 08:18:46 pm

Папы, не обижайтесь! :D Но читая Ваши посты, вспоминается финальная сцена из фильма "Девчата"- если сейчас все переделаем, что потом-то делать будем? ;D ;D ;D

sosnin от Мая 03, 2012, 06:50:42 am

Цитата: **acehawk** от Мая 02, 2012, 08:13:07 pm

я б купил)

а зачем? лучше велик купить. или мясо.

Цитата: **ruble** от Мая 01, 2012, 02:32:12 pm

Набор в школы плавания идёт до 7 лет .

до 7ми??? у нас в дюш с бти и старше. меня взяли в 10. уверен, что и сейчас возьмут в 9-10 лет. нешто у вас так все жестко?

acehawk от Мая 03, 2012, 12:54:24 pm

Цитата: **sosnin** от Мая 03, 2012, 06:50:42 am

Цитата: **acehawk** от Мая 02, 2012, 08:13:07 pm

я б купил)
а зачем? лучше велик купить. или мясо.

Цитата: **ruble** от Мая 01, 2012, 02:32:12 pm

Набор в школы плавания идёт до 7 лет .

до 7ми??? у нас в дюш с бти и старше. меня взяли в 10. уверен,что и сейчас возьмут в 9-10 лет.неушто у вас так все жестко?
а вот костюма маленького не было)) пришлось ждать пока вырастем)

parent от Мая 03, 2012, 02:07:50 pm

Цитата: **sosnin** от Мая 03, 2012, 06:50:42 am

Цитата: **ruble** от Мая 01, 2012, 02:32:12 pm

Набор в школы плавания идёт до 7 лет .

до 7ми??? у нас в дюш с бти и старше. меня взяли в 10. уверен,что и сейчас возьмут в 9-10 лет.неушто у вас так все жестко?
а у нас не возьмут. 9 лет - переросток.. в НП-1 места нет уже..

denis3555@mail.ru от Мая 03, 2012, 04:14:16 pm

Цитировать

Не обижайтесь... Это манера общения на данном форуме. >:(

А почему убрали исходное сообщение? По этой причине?

:) Да нет, к манере общения на форумах я привык. А исходное сообщение убрал потому что, ответы типа "Вам все еще слишком рано" это не то что я хотел услышать. Уж простите. Поэтому отредактировал исходное сообщение и жду новых тычков комментариев ;D.

sosnin от Мая 03, 2012, 04:26:26 pm

Цитата: **parent** от Мая 03, 2012, 02:07:50 pm

Цитата: **sosnin** от Мая 03, 2012, 06:50:42 am

Цитата: **ruble** от Мая 01, 2012, 02:32:12 pm

Набор в школы плавания идёт до 7 лет .

до 7ми??? у нас в дюш с бти и старше. меня взяли в 10. уверен,что и сейчас возьмут в 9-10 лет.неушто у вас так все жестко?
а у нас не возьмут. 9 лет - переросток.. в НП-1 места нет уже..

ничего себе!!я в шоке. набирают по 100 человек каждый год в среднем...потом отбирают.когда меня набирали набор был 2500.я в шоке.у нас места только может не быть в воде,а в группу думаю возьмут.уж посмотреть на ребенка месяца 3-6 точно смогут. конечно от родителей зависит и желания ребенка в большей степени.

feniks2277 от Мая 04, 2012, 05:14:28 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Апреля 28, 2012, 01:31:17 pm

внимание - переименование темы!!!

раньше тема называлась : "Оцените результаты".

Модератор.

Уважаемое сообщество! Просьба откликнуться на мой вопрос! Сын второй год занимается плаванием. Есть прогресс и во времени на дистанциях и в общей физической подготовке. Тренер молодой и адекватный человек, но это его первая группа, и у меня, понимая что опыта работы у него нет, появляется вопрос: А все ли делается правильно и не придется ли потом переделывать (переучивать)? Так вот хочу переложить его (вопрос :)) на плечи многоопытных людей, как оценить и проверить работу тренера, ведь в его руках наши дети, и цена ошибки может быть достаточно велика? Вопрос наверно риторический, но хотелось бы знать мнения!

Критерии перевода ребёнка на более высокий уровень (5 раз в неделю по 90 мин)

1. Проплывание 200 м В/С с поворотами и дыханием 3/3.
2. 200 м Спина с поворотами и правильными гребковыми движениями.
3. 200 м Брасс с правильным выполнением гребковых движений (после отталкивания)
4. 100 м Бат в ластах с правильными поворотами.
5. 100 м Комплекс и повороты.
6. Старты.
7. Финиши.

Вот примерно так можно оценить может ли ребёнок работать на более высоком уровне.

Ещё нужно посмотреть и посчитать количество гребковых движений в каждом стиле их соответствие (то есть техника на данном этапе)

Если есть 6 - 8 недельный план посмотреть чего он учит.

например: 1 неделя

1. занятие Бат техника ,упр.
2. занятие Спина техника, упр
спринты
3. занятие Брасс техн. упр.

Как все стили охвачены и изучаются.

Объём тренировок от 1000м до 2000м

Из опыта в 7 лет Ваш ребёнок по всей видимости

не сможет сделать то что написано выше .

Удачи

Sibur от Мая 04, 2012, 05:50:21 am

Цитата: **feniks2277** от Мая 04, 2012, 05:14:28 am

Критерии перевода ребёнка на более высокий уровень (5 раз в неделю по 90 мин)

1. Проплавание 200 м В/С с поворотами и дыханием 3/3.
2. 200 м Спина с поворотами и правильными гребковыми движениями.
3. 200 м Брасс с правильным выполнением гребковых движений (после отталкивания)
4. 100 м Бат в ластах с правильными поворотами.
5. 100 м Комплекс и повороты.
6. Старты.
7. Финиши.

Вот примерно так можно оценить может ли ребёнок работать на более высоком уровне.

Ещё нужно посмотреть и посчитать количество гребковых движений в каждом стиле их соответствие (то есть техника на данном этапе)

Если есть 6 - 8 недельный план посмотреть чего он учит.

например: 1 неделя

1. занятие Бат техника ,упр.
2. занятие Спина техника, упр
спринты
3. занятие Брасс техн. упр.

Как все стили охвачены и изучаются.

Из опыта в 7 лет Ваш ребёнок по всей видимости

не сможет сделать то что написано выше .

Удачи

Ого-го, ничего себе критерии для 7-летки!!! Всё очень индивидуально и относительно - и освоение техники, и

"перевариваемость" нагрузок, и установление психологической взаимосвязи между тренером и ребёнком, между тренером и родителем и т.д., и т.п....

Вообщем, как писал Д.Карнеги - **denis3555@mail.ru** успокойтесь и начните жить :) :))

Белый Кит от Мая 04, 2012, 05:54:08 am

Цитата: **Sibur** от Мая 04, 2012, 05:50:21 am

Цитата: **feniks2277** от Мая 04, 2012, 05:14:28 am

Критерии перевода ребёнка на более высокий уровень (5 раз в неделю по 90 мин)

.....
Из опыта в 7 лет Ваш ребёнок по всей видимости не сможет сделать то что написано выше .

Ого-го, ничего себе критерии для 7-летки!!!

стоп!

не будем смешивать теплое с мягким.

Феникс и не писал, что это критерии для 7-летки

это критерии для перевода ребёнка на более высокий уровень (5 раз в неделю по 90 мин)

и совершенно справедливо высказал сомнения в возможности выполнения 7-леткой этих критериев.

Белый Кит от Мая 04, 2012, 05:55:53 am

кстати, про себя могу сказать : в 1 классе у меня точно было как минимум 1 тренировка в день - скорее всего часовая.

насчет бата не помню, но 200 любым способом проплыть было не проблема

feniks2277 от Мая 04, 2012, 07:15:05 am

Цитата: **feniks2277** от Мая 04, 2012, 05:14:28 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Апреля 28, 2012, 01:31:17 pm

внимание - переименование темы!!!

раньше тема называлась : "Оцените результаты".

Модератор.

Уважаемое сообщество! Просьба откликнуться на мой вопрос! Сын второй год занимается плаванием. Есть прогресс и во времени на дистанциях и в общей физической подготовке. Тренер молодой и адекватный человек, но это его первая группа, и у меня, понимая что опыта работы у него нет, появляется вопрос: А все ли делается правильно и не придется ли потом переделывать (переучивать)? Так вот хочу переложить его (вопрос :)) на плечи многоопытных людей, как оценить и проверить работу тренера, ведь в его руках наши дети, и цена ошибки может быть достаточно велика? Вопрос наверное риторический, но хотелось бы знать мнения!

Критерии перевода ребёнка на более высокий уровень (5 раз в неделю по 90 мин)

1. Проплавание 200 м В/С с поворотами и дыханием 3/3.
2. 200 м Спина с поворотами и правильными гребковыми движениями.
3. 200 м Брасс с правильным выполнением гребковых движений (после отталкивания)
4. 100 м Бат в ластах с правильными поворотами.
5. 100 м Комплекс и повороты.
6. Старты.
7. Финиши.

Вот примерно так можно оценить может ли ребёнок работать на более высоком уровне.

Ещё нужно посмотреть и посчитать количество гребковых движений в каждом стиле их соответствие (то есть техника на данном этапе)

Если есть 6 - 8 недельный план посмотреть чего он учит.

например: 1 неделя

1. занятие Бат техника ,упр.
2. занятие Спина техника, упр
спринты
3. занятие Брасс техн. упр.

Как все стили охвачены и изучаются.

Объём тренировок от 1000м до 2000м

Из опыта в 7 лет Ваш ребёнок по всей видимости

не сможет сделать то что написано выше .

Удачи

На самом деле список то гораздо длиннее , чем то что я написал.

Да, это не для 7 лет .

Но это уровень с которого можно начинать

что либо делать. Начинать подготовку для работы на выносливость, скорость .

участие в соревнованиях на первенство "Водокачки"

А тренер этого ребёнка уже как я понял хочет переводить

детку на 5 -разовые и по 90 мин , но если он проходит

по этим критериям и любит находится в воде по 90 мин 5 раз в неделю

почему нет.

Баба-Яга от Мая 04, 2012, 10:22:21 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Апреля 28, 2012, 01:31:17 pm

внимание - переименование темы!!!

раньше тема называлась : "Оцените результаты".

Модератор.

Уважаемое сообщество! Просьба откликнуться на мой вопрос! Сын второй год занимается плаванием. Есть прогресс и во времени на дистанциях и в общей физической подготовке. Тренер молодой и адекватный человек, но это его первая группа, и у меня, понимая что опыта работы у него нет, появляется вопрос: А все ли делается правильно и не придется ли потом переделывать (переучивать)? Так вот хочу переложить его (вопрос :)) на плечи многоопытных людей, как оценить и проверить работу тренера, ведь в его руках наши дети, и цена ошибки может быть достаточно велика? Вопрос наверное риторический, но хотелось бы знать мнения!

В сообщениях много не напишешь, берете учебную программу любой спортшколы и сверяетесь

(РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ и КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)

http://ekran.swimming.ru/images/stories/pdf/programma_2005-10.pdf

или выбирайте и изучайте ;D

<http://www.russwimming.ru/data/menu/sportplav/knigi/>

<http://www.dissercat.com/content/metodika-sovershenstvovaniya-tekhniki-plavaniya-yunyx-plovtsov-putem-napravlennoy-vozdyst>

Но это ответы больше на «технический» вопрос ;) . В Вашем возрасте (ребеночка) больше все-таки подходит "нравится". "не нравится." (т.е. отношений)

Потому как если даже будут соблюдены все критерии программы, а ребенку «ну, не нравится тренер, группа, просто плавать...» результата хорошего все равно не будет.

denis3555@mail.ru от Мая 08, 2012, 09:09:30 pm

Спасибо за предыдущие советы и обсуждения! Будем прислушиваться!

Только у меня еще один вопрос про питание. Ребенок периодически жалуется, что живот болит после тренировки (в бассейн попадает из детского сада, где кушает последний раз часа за 4 до трени). Подскажите как, чем и когда лучше "подкормить" ребенка, чтобы не навредить здоровью?

ИРИНА от Мая 09, 2012, 05:18:50 am

Если нет возможности нормально покормить, то банан! Можно йогурт.

Но 4 часа!!!! это убийно!!!

Swimmer48 от Мая 09, 2012, 09:54:34 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 08, 2012, 09:09:30 pm

Спасибо за предыдущие советы и обсуждения! Будем прислушиваться!

Только у меня еще один вопрос про питание. Ребенок периодически жалуется, что живот болит после тренировки (в бассейн попадает из детского сада, где кушает последний раз часа за 4 до трени). Подскажите как, чем и когда лучше "подкормить" ребенка, чтобы не навредить здоровью?

самодельные углеводные коктейли - сделанные из домашних продуктов. Ну можно и проще обходится банан+йогурт как **ИРИНА** советует. Часа за 2 можно и шоколадку.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5686.0> - ссылка на рецепты, которые я находил в сети. Для вас наиболее оптимальные такие коктейли. Для перемешки лучше купить шейкер:

Рецепт №4

Состав: сухое молоко - 25 г, молоко -125 г, черника - 2 столовые ложки, сок из половины лимона, сахар - 2 чайные ложки (или мед).

Все ингредиенты перемешать и применять в питании после тренировки.

Рецепт №5

Состав: сухое молоко - 40 г, творог - 60 г, молоко - 5 столовых ложек, половина банана, 1 чайная ложка сахара или меда, лимонный сок по вкусу.

Сухое молоко развести в молоке, смешать с творогом, добавить сахар (или мед) и мелко нарезанный или протертый банан, добавить лимонный сок.

Применять на десерт в питании или непосредственно после интенсивной тренировки.

Рецепт №7

Состав: сметана - 1 стакан, молоко - 1 стакан, бананы - 2 шт., яйца - 3 шт., шоколад - 2 чайные ложки (можно заменить сиропом).

В миксере взбить сметану, молоко, сырые яйца и мелко нарезанные или протертые бананы, затем посыпать натертым шоколадом или полить сиропом.

Медленно выпить маленькими глотками как дополнительное питание на полдник или на десерт после обеда.

denis3555@mail.ru от Мая 09, 2012, 03:37:39 pm

Цитировать

Если нет возможности нормально покормить, то банан! Можно йогурт.

Ирина, вы имеете в виду до тренировки? А после? Что лучше и через сколько времени?

Swimmer48 не сразу увидел сообщение, спасибо.

Ребенок по комплекции - "дохляк". Надо ли "помогать набирать массу?"

Белый Кит от Мая 09, 2012, 03:51:03 pm
вот не хотите Вы форум читать. Ни в какую.

уже только ленивый не знает (если форум читает), что банан лучше всего употреблять во время открытого углеводного "окна".

масса тем про питание "до", во время и главное, после тренировки.

denis3555@mail.ru от Мая 09, 2012, 03:58:29 pm
Цитировать
вот не хотите Вы форум читать. Ни в какую.

:): ждал когда же мне это скажут. Да не, читаю-читаю. Просто очень уж удобно когда отвечают именно на твой вопрос. Да и темы все в основном про взрослых, а здесь ребенок. Кстати, что такое "открытое углеводное "окно"? Если не сложно...

Dmtry 79 от Мая 09, 2012, 04:16:44 pm
Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 09, 2012, 03:58:29 pm
Цитировать
вот не хотите Вы форум читать. Ни в какую.

:): ждал когда же мне это скажут. Да не, читаю-читаю. Просто очень уж удобно когда отвечают именно на твой вопрос. Да и темы все в основном про взрослых, а здесь ребенок. Кстати, что такое "открытое углеводное "окно"? Если не сложно...

Открытое углеводное окно - 30-40 минут сразу после интенсивной трени. Очень важно закинуться углеводами именно в этот временной интервал. Быстрее будут восстанавливается запасы гликогена.

Swimmer48 от Мая 09, 2012, 07:43:40 pm
Цитата: **Белый Кит** от Мая 09, 2012, 03:51:03 pm
вот не хотите Вы форум читать. Ни в какую.

уже только ленивый не знает (если форум читает), что банан лучше всего употреблять во время открытого углеводного "окна".

масса тем про питание "до", во время и главное, после тренировки.

Это просто очередной пациент, который ждет ответ лично ему на вопрос, который уже отвечали стоицот раз.

denis3555@mail.ru от Мая 09, 2012, 07:57:01 pm
Цитировать

Это просто очередной пациент, который ждет ответ лично ему на вопрос, который уже отвечали стоицот раз. За "пациента" спасибо. А то что Вы написали я подтвердил пару постов назад, Вы невнимательны. И не вижу в этом ничего плохого, здесь не Wikipedia. В конце концов не хочешь не отвечай, никто ж не обязывает.

Белый Кит от Мая 10, 2012, 05:14:34 am
Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 09, 2012, 03:58:29 pm
Кстати, что такое "открытое углеводное "окно"? Если не сложно...

не сложно.

<http://yandex.ru/yandsearch?text=%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B5+%D0%BE%D0%BA%D0%BD%D0%BE+%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8&lr=54>
(<http://yandex.ru/yandsearch?text=%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B5+%D0%BE%D0%BA%D0%BD%D0%BE+%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8&lr=54>)

Идущая от Мая 10, 2012, 10:40:54 am
гкгм, чего то результатов 2005 года , я так и не увидела)

denis3555@mail.ru от Мая 10, 2012, 12:44:17 pm
Ну вообще тема изначально по-другому называлась. Но готов поддержать.

15 апреля

25 м в/с 25,5
50 м в/с 56,3
200 м в/с 4,45

Идущая от Мая 10, 2012, 06:26:04 pm
Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 10, 2012, 12:44:17 pm
Ну вообще тема изначально по-другому называлась. Но готов поддержать.

15 апреля

25 м в/с 25,5
50 м в/с 56,3
200 м в/с 4,45

это мальчик 2005?
Хорошее время. Вы из какого города?

sosnin от Мая 11, 2012, 12:28:16 pm
Цитата: **Идущая** от Мая 10, 2012, 06:26:04 pm
Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 10, 2012, 12:44:17 pm
Ну вообще тема изначально по-другому называлась. Но готов поддержать.

15 апреля

25 м в/с 25,5
50 м в/с 56,3
200 м в/с 4,45

это мальчик 2005?
Хорошее время. Вы из какого города?
а мне становится страшно за малыша.надеюсь 400 кмпл вы его не заставляли на время плавать. :(

Swimmer48 от Мая 11, 2012, 12:33:47 pm
Цитата: **sosnin** от Мая 11, 2012, 12:28:16 pm
Цитата: **Идущая** от Мая 10, 2012, 06:26:04 pm
Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 10, 2012, 12:44:17 pm
Ну вообще тема изначально по-другому называлась. Но готов поддержать.

15 апреля

25 м в/с 25,5
50 м в/с 56,3
200 м в/с 4,45

это мальчик 2005?
Хорошее время. Вы из какого города?
а мне становится страшно за малыша.надеюсь 400 кмпл вы его не заставляли на время плавать. :(
Ток полтораху ;D

denis3555@mail.ru от Мая 11, 2012, 01:18:29 pm

Цитировать
а мне становится страшно за малыша.надеюсь 400 кмпл вы его не заставляли на время плавать. :(

Да нет, не бойтесь. :) 200 м это на тренировке, типа курсовки. Но его зацепило, зарубился со старшими на 2-3 года и всех

обогнал. :o

Идущая от Мая 11, 2012, 02:35:47 pm

хотелось бы услышать что вы скажите на мое мнение. Ребенок мне достался от другого тренера уже обладающий не плохой техникой и пониманием чего от него хотят, я его отправила в группу сверстников, но его родители настаивали, перевести в более старшую, итога результаты у него растут, ему это очень нравится, когда ему тяжело, он говорит и идет купаться. Ребенку нравится, пусть плавает. Я понимаю, что все довольно рано, но не бросать же в лягушатник и тормозить сделанное. Другое дело направленно рано начинать и подвергать организм ребенка стрессу. хотя, когда я наблюдаю как в 12-13 выполняют МС, стресс подвергаюсь я...может и правда с 4-5 начинать болтаться в воде))

Баба-Яга от Мая 11, 2012, 10:45:55 pm

Все-таки изначальное название темы « Оцените работу» больше подходило ко всем этим вопросам... потому как тренировки, результаты... да еще в лягушатнике.. ;)

Цитата: **Идущая** от Мая 11, 2012, 02:35:47 pm

хотелось бы услышать что вы скажите на мое мнение. Ребенок мне достался от другого тренера уже обладающий не плохой техникой и пониманием чего от него хотят, я его отправила в группу сверстников, но его родители настаивали, перевести в более старшую, итога результаты у него растут, ему это очень нравится, когда ему тяжело, он говорит и идет купаться. Ребенку нравится, пусть плавает. Я понимаю, что все довольно рано, но не бросать же в лягушатник и тормозить сделанное. Другое дело направленно рано начинать и подвергать организм ребенка стрессу. хотя, когда я наблюдаю как в 12-13 выполняют МС, стресс подвергаюсь я...может и правда с 4-5 начинать болтаться в воде))

Цитировать

«хотелось бы услышать что вы скажите на мое мнение.»

Цитировать

может и правда с 4-5 начинать болтаться в воде)))»

Так они (дети) и «начинают болтаться в воде» именно в этом возрасте. ;)

Сейчас почти все новые садики строятся с бассейнами, т.е. с 4 лет 1-3 раза в неделю с мячиками, палочками, досочками..или при дет поликлинике... но именно «болтаться», это ж не спортшкола

Цитировать

Я понимаю, что все довольно рано, но не бросать же в лягушатник и тормозить сделанное. Другое дело направленно рано начинать и подвергать организм ребенка стрессу.

Правильно понимаете и правильно думаете.

Цитировать

я его отправила в группу сверстников, но его родители настаивали, перевести в более старшую

Родители уже взяли на себя ответственность за все дальнейшее... и высказали свое желания, Вам то о чем переживать, тут радоваться надо – есть возможность поэкспериментировать.

Вы же не будете перевоспитывать родителей, которые пришли за медалями? Все очень хорошо складывается «родители хотят», «ребенок может» и начал «другой тренер» ;D

Цитировать

хотя, когда я наблюдаю как в 12-13 выполняют МС, стресс подвергаюсь я.

А вот это Вы зря... Вы же (я так понимаю) тренер?

Баба-Яга от Мая 12, 2012, 08:01:33 am

Цитата: **acehawk** от Мая 12, 2012, 04:16:12 am

мне кажется, или после почти каждого коммента бабули стоит читать "чисто гипотетически" :))

Читать можно как угодно... А вот отвечать лучше по существу.

Идущая пишет

Цитировать

хотелось бы услышать что вы скажите на мое мнение

Попробуйте просто ответить на ее вопрос. Я вот если честно даже не представляю, чего Вам не понравилось.

Насчет «бултыхания» в воде с 5 лет? Так в поликлиниках в лягушатнике и груднички с мамами плавают и беременные... а в современных д/с это норма.

Насчет

Цитировать

Я понимаю, что все довольно рано, но не бросать же в лягушатник и тормозить сделанное. Другое дело направленно рано начинать и подвергать организм ребенка стрессу.

Вы считаете она не правильно понимает? Хотите предложить ей выгнать/перевести ребенка в лягушатник?

Цитата: **Идущая** от Мая 11, 2012, 02:35:47 pm

Цитировать

я его отправила в группу сверстников, но его родители настаивали, перевести в более старшую. Родители уже взяли на себя ответственность за все дальнейшее... и высказали свое желание, Вам то о чем переживать, тут радоваться надо – есть возможность поэкспериментировать.

Вы же не будете перевоспитывать родителей, которые пришли за медалями? Все очень хорошо складывается «родители хотят», «ребенок может» и начал «другой тренер» ;D

А здесь, что не так?

Я так понимаю, что у Идущей и так проблема с набором, если она поругается с родителями (а это произойдет если она им «укажет место по возрасту») они просто от нее уйдут, скажите кому от этого будет лучше?

Она же пытается объяснить, что ей это тоже не очень нравится... ну уж так сложилось

Цитировать

Ребенок мне достался от другого тренера уже обладающий не плохой техникой и пониманием чего от него хотят

Ну, вот что Вы ей предложите, конкретно? ;)

feniks2277 от Мая 12, 2012, 08:46:22 am

Цитата: **Идущая** от Мая 11, 2012, 02:35:47 pm

хотелось бы услышать что вы скажите на мое мнение. Ребенок мне достался от другого тренера уже обладающий не плохой техникой и пониманием чего от него хотят, я его отправила в группу сверстников, но его родители настаивали, перевести в более старшую, итого результаты у него растут, ему это очень нравится, когда ему тяжело, он говорит и идет купаться.

Ребенку нравится, пусть плавает. Я понимаю, что все довольно рано, но не бросать же в лягушатник и тормозить сделанное. Другое дело направленно рано начинать и подвергать организм ребенка стрессу. хотя, когда я наблюдаю как в 12-13 выполняют МС, стресс подвергаюсь я...может и правда с 4-5 начинать болтаться в воде))

А что выполняют в группе его сверстников хотя бы оттолкнитесь от объёма ?

И какой объём в его сегодняшней группе?

Сколько годов то юному дарованию?

Мнение- по мне лучше быть лидером в своей группе чем глотать воду и быть последним в старшей группе.

Тем более бы пижете устал -вышел

Белый Кит от Мая 12, 2012, 08:59:37 am

удалил часть постов, содержащих высказывания не по теме и личные "выпады" .

хотите пообщаться с кем-то персонально - для этого есть ЛС - личные сообщения.

модератор.

denis3555@mail.ru от Мая 12, 2012, 12:43:08 pm

Цитировать

Сколько годов то юному дарованию?

Ветка-то про 2005 год...

Цитировать

Мнение- по мне лучше быть лидером в своей группе чем глотать воду и быть последним в старшей группе.

Можно поспорить. Быть лидером в своей группе значит остановиться в движении. Некого догонять.

У нас была такая же ситуация. Только решение принимал тренер о переводе к старшим. Первое время было тяжело, после лидерства у ровестников попасть в "низы" понравится мало кому. Зато сейчас занял достойное место в группе, и главное видит "за кем плыть".

Белый Кит от Мая 12, 2012, 12:55:12 pm

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 12, 2012, 12:43:08 pm

Цитировать

Мнение- по мне лучше быть лидером в своей группе чем глотать воду и быть последним в старшей группе.

Можно поспорить.

Быть лидером в своей группе значит остановиться в движении. Некого догонять.

не факт. Лидер в группе - тот , кого ВСЕ остальные стараются"достать". Это заставляет лидера все время улучшать свои секунды, плыть быстрее/больше. Чтобы не догнали.

и ещё не известно , что сложнее - убежать или догонять.

sosnin от Мая 12, 2012, 12:57:07 pm

есть люди ведущие,есть ведомые.есть те,кому все равно,где быть. каждому свое. как бы нибыло,придется сталкиваться с ситуациями,когда все будет так,как неудобно.

Идущая от Мая 12, 2012, 01:04:54 pm

Цитата: **sosnin** от Мая 12, 2012, 12:57:07 pm

есть люди ведущие,есть ведомые.есть те,кому все равно,где быть. каждому свое. как бы нибыло,придется сталкиваться с ситуациями,когда все будет так,как неудобно.

очень понравилась формулировка!

Swimmer48 от Мая 12, 2012, 01:07:22 pm

А ещё есть такая штука, что когда ты на соревнованиях тебе там не будет за кем тянуться, т.к. на дорожке ты один. ;D

denis3555@mail.ru от Мая 12, 2012, 01:07:36 pm

Цитировать

не факт. Лидер в группе - тот , кого ВСЕ остальные стараются"достать". Это заставляет лидера все время улучшать свои секунды, плыть быстрее/больше. Чтобы не догнали.

Ситуации конечно разные бывают. Я писал по своей. В нашем лягушатнике детишки немогли/нехотели даже научиться плавать, поэтому глупо было там держать ребенка, который уже что-то умел.

Цитировать

и ещё не известно , что сложнее - убежать или догонять.

Всегда думал что в качестве напутствия говорят "держиись за лидером".

Идущая от Мая 12, 2012, 01:10:05 pm

Цитата: **Баба-Яга** от Мая 11, 2012, 10:45:55 pm

Вы же (я так понимаю) тренер?

тренер тренер))

ну у меня просто сейчас главный вопрос сидит в голове стоит придерживать в юном 5-7лет возрасте или нет.

Белый Кит от Мая 12, 2012, 01:10:59 pm

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 12, 2012, 01:07:36 pm

Всегда думал что в качестве напутствия говорят "держиись за лидером".

а я всегда своей говорил : ты лучшая, ты - ПЕРВАЯ!

denis3555@mail.ru от Мая 12, 2012, 01:11:33 pm

Цитировать

А ещё есть такая штука, что когда ты на соревнованиях тебе там не будет за кем тянуться, т.к. на дорожке ты один. ;D

Я думал мы про тренировки. ???

Swimmer48 от Мая 12, 2012, 01:24:08 pm

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 12, 2012, 01:11:33 pm

Цитировать

А ещё есть такая штука, что когда ты на соревнованиях тебе там не будет за кем тянуться, т.к. на дорожке ты один. ;D

Я думал мы про тренировки. ???

Тренировка - подготовка к соревнованиям. Потому и условия в идеале должны быть приближены к соревновательным.

Swimmer48 от Мая 12, 2012, 01:25:01 pm

Цитата: **Идущая** от Мая 12, 2012, 01:10:05 pm

Цитата: **Баба-Яга** от Мая 11, 2012, 10:45:55 pm

Вы же (я так понимаю) тренер?

тренер тренер))

ну у меня просто сейчас главный вопрос сидит в голове стоит придержать в юном 5-7 лет возрасте или нет. Нужно решать на месте, где то придержать, а где то подтолкнуть. Нужно знать все нюансы, степень вовлеченности.

ИДУЩАЯ от Мая 12, 2012, 01:29:58 pm

Цитата: **feniks2277** от Мая 12, 2012, 08:46:22 am

Цитата: **ИДУЩАЯ** от Мая 11, 2012, 02:35:47 pm

хотелось бы услышать что вы скажите на мое мнение. Ребенок мне достался от другого тренера уже обладающий не плохой техникой и пониманием чего от него хотят, я его отправила в группу сверстников, но его родители настаивали, перевести в более старшую, итога результаты у него растут, ему это очень нравится, когда ему тяжело, он говорит и идет купаться. Ребенку нравится, пусть плавает. Я понимаю, что все довольно рано, но не бросать же в лягушатник и тормозить сделанное. Другое дело направленно рано начинать и подвергать организм ребенка стрессу. хотя, когда я наблюдаю как в 12-13 выполняют МС, стресс подвергаюсь я... может и правда с 4-5 начинать болтаться в воде))

А что выполняют в группе его сверстников хотя бы оттолкнитесь от объёма ?

И какой объём в его сегодняшней группе?

Сколько годов то юному дарованию?

Мнение- по мне лучше быть лидером в своей группе чем глотать воду и быть последним в старшей группе.

Тем более бы пишете устал -вышел

есть 3 группы 2004-2005 2 из них наворачивают упражнения в лягушатнике, а в 3 я после полугода выбрала самых талантливых, на мой взгляд и плавают они в четвертаке по 300-500 метров, за 45-55 минут, а этот малыш 2005 и плавает в группе слабых, но старших ребят соревнуются с последними из них плавают по 1000-1300, а в группе со сверстниками он обгоняет их на 2-4 бассейна за из 8, периодически я привожу его в ту группу, даю ему "повыпендриваться")

denis3555@mail.ru от Мая 12, 2012, 04:18:17 pm

Цитировать

Тренировка - подготовка к соревнованиям. Потому и условия в идеале должны быть приближены к соревновательным.

Следуя Вашей логике :

Цитировать

А ещё есть такая штука, что когда ты на соревнованиях тебе там не будет за кем тянуться, т.к. на дорожке ты один.

На тренировках надо плавать одному?

sosnin от Мая 12, 2012, 04:56:28 pm

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 12, 2012, 04:18:17 pm

Цитировать

Тренировка - подготовка к соревнованиям. Потому и условия в идеале должны быть приближены к соревновательным.

Следуя Вашей логике :

Цитировать

А ещё есть такая штука, что когда ты на соревнованиях тебе там не будет за кем тянуться, т.к. на дорожке ты один.

На тренировках надо плавать одному?

это будет идеальный вариант для тренировок спортсмена. вопрос в другом: насколько серьезно можно считать себя спортсменом в 7 лет в плавании?

denis3555@mail.ru от Мая 12, 2012, 05:26:08 pm

Цитировать

насколько серьезно можно считать себя спортсменом в 7 лет в плавании?

А кем же ему себя считать? Посещая (без прогулов) 3 тренировки в неделю, проплывая по 1000-1400 м за тренировку, участвуя в соревнованиях, считая секунды на разных дистанциях....

Лично я делаю на этом акцент при "серьёзных" разговорах с сыном: "Ты спортсмен, и это то что тебя отличает от других".

sosnin от Мая 12, 2012, 05:46:35 pm

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 12, 2012, 05:26:08 pm

Цитировать

насколько серьезно можно считать себя спортсменом в 7 лет в плавании?

А кем же ему себя считать? Посещая (без прогулов) 3 тренировки в неделю, проплывая по 1000-1400 м за тренировку, участвуя в соревнованиях, считая секунды на разных дистанциях....

Лично я делаю на этом акцент при "серьёзных" разговорах с сыном: "Ты спортсмен, и это то что тебя отличает от других". я предполагал, немного сомневался, что так есть. вообще, не удивительно. ваше право-ваш ребенок.

denis3555@mail.ru от Мая 12, 2012, 05:53:44 pm

Цитировать

насколько серьезно можно считать себя спортсменом в 7 лет в плавании?

Или Вы относительно результатов на ОИ, ЧМ, ЧЕ рассуждаете?

Swimmer48 от Мая 12, 2012, 06:14:58 pm

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 12, 2012, 05:26:08 pm

Цитировать

насколько серьезно можно считать себя спортсменом в 7 лет в плавании?

А кем же ему себя считать? Посещая (без прогулов) 3 тренировки в неделю, проплывая по 1000-1400 м за тренировку, участвуя в соревнованиях, считая секунды на разных дистанциях....

Лично я делаю на этом акцент при "серьезных" разговорах с сыном: "Ты спортсмен, и это то что тебя отличает от других".
Задача спортсмена быть первым, а не тянуться за лидером.

sosnin от Мая 12, 2012, 06:49:27 pm

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 12, 2012, 05:53:44 pm

Цитировать

насколько серьезно можно считать себя спортсменом в 7 лет в плавании?

Или Вы относительно результатов на ОИ, ЧМ, ЧЕ рассуждаете?

я вот тоже до 10 лет ходил без прогулов много куда,но так и не стал спортсменом-

гимнастом,баскетболистом,балеро,легкоатлетом,футболистом.но научился некисло выжигать паяльником,при этом я реально 2 месяца ежедневно,кроме воскр,проснулся в 6 утра и занимался по 8-10 часов в день этим.

AI от Мая 12, 2012, 06:50:48 pm

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 12, 2012, 05:26:08 pm

Цитировать

насколько серьезно можно считать себя спортсменом в 7 лет в плавании?

А кем же ему себя считать? Посещая (без прогулов) 3 тренировки в неделю, проплывая по 1000-1400 м за тренировку, участвуя в соревнованиях, считая секунды на разных дистанциях....

Лично я делаю на этом акцент при "серьезных" разговорах с сыном: "Ты спортсмен, и это то что тебя отличает от других".

Что-то это сильно напоминает дочки-матери в детском саду.

denis3555@mail.ru от Мая 13, 2012, 08:44:13 am

То **Swimmer48**

Цитировать

Задача спортсмена быть первым, а не тянуться за лидером.

Swimmer48 давайте прекратим эту "игру слов". Речь шла о переводе младшего в группу с гораздо старшими. В этих условиях сразу он просто физически не может "быть первым". И для того чтобы прогрессировать ему надо некоторое время "держаться за лидером".

sosnin мы с Вами наверное в разных плоскостях рассуждаем. Вы оцениваете с высоты опыта, а я по факту. А факты таковы, что ребенок сейчас занимается спортом. Поэтому он спортсмен. А оценивать жизненные этапы будем на пенсии. И если интересно, то все мои "наставления" не пафос и понты, а направлены только на то, чтобы у ребенка появилась серьезное отношение к тому чем он занимается и понимание того, что результаты (в любой области) не даются просто так, для этого нужно постоянно работать. Поэтому фразу:

Цитировать

"Ты спортсмен, и это то что тебя отличает от других".

не стоит расценивать как самостоятельную, я уж не стал цитировать Вам все разговоры с сыном. ;D

И личная огромная просьба. Не надо на мои посты отвечать вот таким образом:

Цитировать

я предполагал,немного сомневался,что так есть.вообщем,неудивительно. ваше право-ваш ребенок.

Другими словами: "Я так и знал что ты нифига не смыслишь". Предлагаю или дискутировать и доносить друг до друга какие-то мысли, или нет. Заранее спасибо.

То **AI**

Цитировать

Что-то это сильно напоминает дочки-матери в детском саду.

Что бы это Вам не напоминало, это неотъемлимые аспекты воспитания. Но то, что это СОВСЕМ не по теме согласен.

Swimmer48 от Мая 13, 2012, 08:50:03 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 13, 2012, 08:44:13 am

То **Swimmer48**

Цитировать

Задача спортсмена быть первым, а не тянуться за лидером.

Swimmer48 давайте прекратим эту "игру слов". Речь шла о переводе младшего в группу с гораздо старшими. В этих условиях сразу он просто физически не может "быть первым". И для того чтобы прогрессировать ему надо некоторое время "держаться за лидером".

Вам и так написали, что в этом не было особого смысла. Тренироваться надо со сверстниками. Это просто ещё один аргумент в пользу этого мнения.

denis3555@mail.ru от Мая 13, 2012, 08:54:29 am

Цитировать

Вам и так написали, что в этом не было особого смысла. Тренироваться надо со сверстниками.

Так же как и я Вам написал, что тренироваться со сверстниками которые за несколько месяцев тренировки не научились толком-то на воде держаться не было особого смысла.

Swimmer48 от Мая 13, 2012, 08:58:39 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 13, 2012, 08:54:29 am

Цитировать

Вам и так написали, что в этом не было особого смысла. Тренироваться надо со сверстниками.

Так же как и я Вам написал, что тренироваться со сверстниками которые за несколько месяцев тренировки не научились толком-то на воде держаться не было особого смысла.

Это говорит о том, что просто ваш ребенок ранний, либо обладает комплекцией склонной быстро все схватывать, скорее всего коренастый и худой. Но это не значит, что в будущем его не догонят сверстники. А форсирование нагрузки в раннем возрасте заканчивается в 100% случаев ранним уходом из ряда спортсменов.

denis3555@mail.ru от Мая 13, 2012, 09:19:14 am

Цитировать

скорее всего коренастый и худой

Худой и далеко не коренастый.

Цитировать

Но это не значит, что в будущем его не догонят сверстники.

Так никто не утверждал обратное.

Цитировать

А форсирование нагрузки в раннем возрасте заканчивается в 100% случаев ранним уходом из ряда спортсменов.

Ну это я уже понял, донесли. За что и спасибо. :) Хотя со статистикой в 100% наверное не соглашусь. Да и вообще, тогда уж надо дать понятие "форсирование нагрузки".

Но по факту-то что?

- Оставаться в лягушатнике и "ждать" всех остальных (неизвестно вообще дожدهшься-ли кого-нибудь)

- Оставлять занятия и ждать звездного часа в 8-9-10 лет?

- Переходить в группу старших?

Swimmer48 от Мая 13, 2012, 09:43:10 am

Звездный час в 8-10 лет это смешно. Да вы можете соглашаться можете не соглашаться, но это факт. Самое лучшее будущее, которое будет у такого ребенка это остался в спорте и учится в США. Все ;D Можно урезать занятия плаванием и попробовать что-то другое. Детство тем и хорошо, что можно пробовать и искать. А не бить как дятел в одну точку.

feniks2277 от Мая 13, 2012, 09:59:19 am

Цитата: **Swimmer48** от Мая 13, 2012, 09:43:10 am

Звездный час в 8-10 лет это смешно. Да вы можете соглашаться можете не соглашаться, но это факт. Самое лучшее будущее, которое будет у такого ребенка это остался в спорте и учится в США. Все ;D Можно урезать занятия плаванием и попробовать что-то другое. Детство тем и хорошо, что можно пробовать и искать. А не бить как дятел в одну точку.

Я не понял зачем держать ребёнка в группе которая на голову ниже

его уровня, если он комфортно чувствует себя в старшей группе.

И может выполнять их работу

Если тренер грамотный он просто поставит технику и даст возможность хорошего старта, поднимет самооценку ребятёнка..

А купаться с младшими по уровню нет никакого смысла.

Да и чем плохо плавать в USA в каком то универе не думая

как оплатить учёбу так тысяч на 100 000 долларов.

помоему стоит.+ образование.

Хотя об этом и говорить то рано но почему бы и нет.

denis3555@mail.ru от Мая 13, 2012, 10:02:22 am

Swimmer48 при всем моем уважении с Вами тяжело вести диалог. Вы всё время в сторону уводите.

Цитировать

и попробовать что-то другое
Зачем, если в плавании что-то получается? ???

Цитировать

Звездный час в 8-10 лет это смешно.

Это я вообще не понял. Если что под "звездным часом" я имел ввиду начало тренировок.

feniks2277 от Мая 13, 2012, 10:11:50 am

Цитата: **Swimmer48** от Мая 13, 2012, 09:43:10 am

Звездный час в 8-10 лет это смешно. Да вы можете соглашаться можете не соглашаться, но это факт. Самое лучшее будущее , которое будет у такого ребенка это остался в спорте и учиться в США. Все ;D Можно урезать занятия плаванием и попробовать что-то другое. Детство тем и хорошо, что можно пробовать и искать. А не бить как дятел в одну точку.

По поводу звёздного часа в 8 лет. Из опыта, мальчик в 7лет сказал хочу плыть на

Олимпиаде мы смеялись тогда, а он попал в Пекин.

Вот Так.

Swimmer48 от Мая 13, 2012, 02:27:27 pm

Цитата: **feniks2277** от Мая 13, 2012, 09:59:19 am

Цитата: **Swimmer48** от Мая 13, 2012, 09:43:10 am

Звездный час в 8-10 лет это смешно. Да вы можете соглашаться можете не соглашаться, но это факт. Самое лучшее будущее , которое будет у такого ребенка это остался в спорте и учиться в США. Все ;D Можно урезать занятия плаванием и попробовать что-то другое. Детство тем и хорошо, что можно пробовать и искать. А не бить как дятел в одну точку.

Я не понял зачем держать ребёнка в группе которая на голову ниже

его уровня ,если он комфортно чувствует себя в старшей группе.

И может выполнять их работу

Если тренер грамотный он просто поставит технику и даст возможность хорошего старта, поднимет самооценку ребятёнка..

А купаться с младшими по уровню нет никакого смысла.

Да и чем плохо плавать в USA в каком то универе не думая

как оплатить учёбу так тысяч на 100 000 долларов.

помоему стоит.+ образование.

Хотя об этом и говорить то рано но почему бы и нет.

Если он способен плыть на уровне старшей группы с объемом тренировок для своего возраста, то да почему нет, но тут не тот случай, тут спрашивают об увеличении объема. Я прежде всего против этого.

Цитата: **feniks2277** от Мая 13, 2012, 10:11:50 am

Цитата: **Swimmer48** от Мая 13, 2012, 09:43:10 am

Звездный час в 8-10 лет это смешно. Да вы можете соглашаться можете не соглашаться, но это факт. Самое лучшее будущее , которое будет у такого ребенка это остался в спорте и учиться в США. Все ;D Можно урезать занятия плаванием и попробовать что-то другое. Детство тем и хорошо, что можно пробовать и искать. А не бить как дятел в одну точку.

По поводу звёздного часа в 8 лет. Из опыта, мальчик в 7лет сказал хочу плыть на

Олимпиаде мы смеялись тогда, а он попал в Пекин.

Вот Так.

Где связь быть чемпионом в 7-8 лет и сказать, что хочу на ОИ и победить в Пекине?

По США это хороший вариант, но люди опять же уставшие от плавания там (лично мои знакомые, мб есть и другие случаи)

и их не так много из тех кто в детстве форсировал нагрузку.

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 13, 2012, 10:02:22 am

Swimmer48 при всем моем уважении с Вами тяжело вести диалог. Вы всё время в сторону уводите.

Цитировать

и попробовать что-то другое

Зачем, если в плавании что-то получается? ???

Цитировать

Звездный час в 8-10 лет это смешно.

Это я вообще не понял. Если что под "звездным часом" я имел ввиду начало тренировок.

Попробовать, чтобы был выбор прежде всего у ребенка. Сейчас некуда спешить.

sosnin от Мая 14, 2012, 06:49:51 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 13, 2012, 08:44:13 am

sosnin мы с Вами наверное в разных плоскостях рассуждаем. Вы оцениваете с высоты опыта, а я по факту. А факты таковы, что ребенок сейчас занимается спортом. Поэтому он спортсмен. А оценивать жизненные этапы будем на пенсии. И если интересно, то все мои "наставления" не пафос и понты, а направлены только на то, чтобы у ребенка появилась серьёзное отношение к тому чем он занимается и понимание того, что результаты (в любой области) не даются просто так, для этого нужно постоянно работать. Поэтому фразу:

Цитировать

"Ты спортсмен, и это то что тебя отличает от других".

не стоить расценивать как самостоятельную, я уж не стал цитировать Вам все разговоры с сыном. ;D

И личная огромная просьба. Не надо на мои посты отвечать вот таким образом:

Цитировать

я предполагал,немного сомневался,что так есть.вообщем,неудивительно. ваше право-ваш ребенок.

Другими словами: "Я так и знал что ты нифига не смыслишь". Предлагаю или дискутировать и доносить друг до друга какие-то мысли, или нет. Заранее спасибо.

ну а о чем тут дискутировать,если вы все решили для себя и отстаиваете свою точку зрения.решили,что

-ваш ребенок спортсмен.

-должен воспитываться в психологии победителя и превосходства над другими

-приемлемо для здоровья повышение нагрузки и стремление к старшим

-ребенку обязательно прогрессировать в любом возрасте .

по факту: вы в школу ходите? как представляете себе тренировки ребенка 1 классника с 3екласниками? одинаковое расписание?

вы сами спортом занимались?циклическими?

@LE}@NDER от Мая 14, 2012, 09:44:40 am

Цитата: **sosnin** от Мая 14, 2012, 06:49:51 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 13, 2012, 08:44:13 am

sosnin мы с Вами наверное в разных плоскостях рассуждаем. Вы оцениваете с высоты опыта, а я по факту. А факты таковы, что ребенок сейчас занимается спортом. Поэтому он спортсмен. А оценивать жизненные этапы будем на пенсии. И если интересно, то все мои "наставления" не пафос и понты, а направлены только на то, чтобы у ребенка появилась серьёзное отношение к тому чем он занимается и понимание того, что результаты (в любой области) не даются просто так, для этого нужно постоянно работать. Поэтому фразу:

Цитировать

"Ты спортсмен, и это то что тебя отличает от других".

не стоить расценивать как самостоятельную, я уж не стал цитировать Вам все разговоры с сыном. ;D

И личная огромная просьба. Не надо на мои посты отвечать вот таким образом:

Цитировать

я предполагал,немного сомневался,что так есть.вообщем,неудивительно. ваше право-ваш ребенок.

Другими словами: "Я так и знал что ты нифига не смыслишь". Предлагаю или дискутировать и доносить друг до друга какие-то мысли, или нет. Заранее спасибо.

ну а о чем тут дискутировать,если вы все решили для себя и отстаиваете свою точку зрения.решили,что

-ваш ребенок спортсмен.

-должен воспитываться в психологии победителя и превосходства над другими

-приемлемо для здоровья повышение нагрузки и стремление к старшим

-ребенку обязательно прогрессировать в любом возрасте .

по факту: вы в школу ходите? как представляете себе тренировки ребенка 1 классника с 3екласниками? одинаковое расписание?

вы сами спортом занимались?циклическими?

Тут я думаю время все расставит на свои места. В 13-14 лет ребенок уже будет считать что имеет право на собственное мнение и чем сильнее было давление родительского авторитета, тем с большим треском это давление будет ломаться. Сам через это прошел - тоже мечтали из меня сделать спортсмена, только на определенном этапе я решил, что сыт плаванием по горло, после чего состоялся грандиозный скандал и к бассейну я 25 лет на пушечный выстрел не подходил. Вот так вот. Сейчас я понимаю, что поскольку перешел в гораздо более сильную группу, долгое время плавал гораздо интенсивнее чем надо было, чтобы не отставать от других, когда уже перетренированность была такой, что начал часто болеть и ходил на трени, только, чтобы не скандалить с предками, в какой-то момент пружину сорвало...

sosnin от Мая 14, 2012, 10:02:04 am

какой там 13-14. у меня в жизни уже есть примеры,когда родители-плавцы водили ребенка в бас,тренироваться в 3-4 года! ко 2му классу проплывают по 300м. плывут на уровне ноичков 8милетних. ко 2му классу в воду не затащишь уже.! это при том,что в спортгруппу ходили максимум год!!!

denis3555,наверно да,мы смотрим с разных позиций. вы бюспитываете спортсмена,ищите ему более сильных соперников,делаете все для прогресса мальчика. я же пока не вижу в этом ни цели,ни рациональности.какой итог хотите?для чего стоит в 7 лет учить мальчика добиваться всего через труд ЧЕРЕЗ ПЛАВАНИЕ? да еще с таким усердием.

Идушая от Мая 14, 2012, 10:11:41 am

у меня родились вопросы к тренерам, а со сколько Вы набираете малышей?и что делаете если одни дети гораздо одареннее

других?индивидуально работаете?

Или тут большинство тех, кто работает с выращенными спортсменами?

AI от Мая 14, 2012, 10:26:44 am

Цитата: **sosnin** от Мая 14, 2012, 10:02:04 am

...для чего стоит в 7 лет учить мальчика добиваться всего через труд ЧЕРЕЗ ПЛАВАНИЕ? да еще с таким усердием.

Особенно если учесть, что в этом возрасте на первом месте ОФП.

sosnin от Мая 14, 2012, 10:38:41 am

Цитата: **AI** от Мая 14, 2012, 10:26:44 am

Особенно если учесть, что в этом возрасте на первом месте ОФП.

так и я про то же говорю.

2 Идущая

а по поводу одаренных малышей:имхо. чтоб разглядеть перспективность,надо ребенка видеть пару лет.индивидуально работать в этом возрасте-дело неблагодарное.коллективизм в крови у детей. отдавать больше внимания-резонно. + ко всему- 1 на миллиард,что какой-то мальчик будет сильнее всех остальных во всем.всегда будет то,в чем можно поучиться у соседей по дорожке. а потом,не факт,что перспективный не бросит плавать\заболеет\уйдет\уйдет в шпажисты.

Баба-Яга от Мая 14, 2012, 02:59:32 pm

Тут же две разные ситуации, ну а вопросов 3 образовалось...

Может, конечно это только я так поняла... поправите если что не так

Можно по порядку?

denis3555@mail.ru

1.На старт топ «как оценить и проверить работу тренера,» мы ответили

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 08, 2012, 09:09:30 pm

Спасибо за предыдущие советы и обсуждения! Будем прислушиваться!

Только у меня еще один вопрос про питание. Ребенок периодически жалуется, что живот болит после тренировки (в бассейн попадает из детского сада, где кушает последний раз часа за 4 до трени). Подскажите как, чем и когда лучше "подкормить" ребенка, чтобы не навредить здоровью?

Про питание все-таки лучше в

<http://forum.swimming.ru/index.php?board=10.0>

2.

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 13, 2012, 09:19:14 am

Но по факту-то что?

- Оставаться в лягушатнике и "ждать" всех остальных (неизвестно вообще дожدهшься-ли кого-нибудь)

- Оставлять занятия и ждать звездного часа в 8-9-10 лет?

- Переходить в группу старших?

Вам, (на данный момент) оставаться со своим тренером и своей группой.

т.к. на первое место все-таки я бы поставила комфортность ребенка и предстоящие «стрессовые» изменения в его жизни... :) Вы ведь в 1 кл поступаете? Это и привычный режим поменяется и требования, неизвестно еще что под что подстраивать придется... Да, я думаю и тренер на это «скидку» делает, не все детишки придут 1 сентября в группу, зачем же ему сейчас выкладываться.. А дальше Вы ориентируетесь, со школьной нагрузкой соизмерите, да и может с новым учебным годом тренер тоже требования к тренировкам изменит. ;)

Идущая

Цитата: **Идущая** от Мая 12, 2012, 01:10:05 pm

Цитата: **Баба-Яга** от Мая 11, 2012, 10:45:55 pm

Вы же (я так понимаю) тренер?

тренер тренер))

ну у меня просто сейчас главный вопрос сидит в голове стоит придерживать в юном 5-7лет возрасте или нет.

Если вопрос стоял бы форсировать или нет (типа забота о здоровье), а придерживать то зачем?

Или н-р родители против были б ... а если

Цитировать

Ребенок мне достался от другого тренера уже обладающий не плохой техникой и пониманием чего от него хотят, я его отправила в группу сверстников, но его родители настаивали, перевести в более старшую, итога результаты у него растут, ему это очень нравится,

То я не пойму зачем?

И «спонтанный» третий вопрос

Цитата: **Белый Кит** от Мая 12, 2012, 01:10:59 pm

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 12, 2012, 01:07:36 pm

Всегда думал что в качестве напутствия говорят "держись за лидером".

а я всегда своей говорил : ты лучшая, ты - ПЕРВАЯ!

Здесь наверно кому как лучше тут и по характеру, темпераменту, решимости родителей

Скорей всего соглашусь

Цитата: **sosnin** от Мая 12, 2012, 12:57:07 pm

есть люди ведущие,есть ведомые.есть те,кому все равно,где быть. каждому свое. как бы нибыло,придется сталкиваться с ситуациями,когда все будет так,как неудобно.

Кстати

Цитировать

а я всегда своей говорил : ты лучшая, ты - ПЕРВАЯ!

а когда она узнала, что она не лучшая и не первая... стресса не было?

Я к тому, что падать с высот психологически не подготовленным очень тяжело... :(

Цитата: **Идущая** от Мая 14, 2012, 10:11:41 am

у меня родились вопросы к тренерам, а со сколько Вы набираете малышей?и что делаете если одни дети гораздо одареннее других?индивидуально работаете?

Или тут большинство тех, кто работает с выращенными спортсменами?

Вопрос интересный, но его лучше наверно отдельной темой и в тренерской... т.к. в этой ветке в основном родители половина из которых даже не умеет плавать

denis3555@mail.ru от Мая 15, 2012, 04:33:54 pm

То **sosnin**

Цитировать

ну а о чем тут дискутировать,если вы все решили для себя

Если бы я все решил для себя, наверное не создавал бы темы с просьбой посоветовать. Поэтому абсолютно честно могу сказать, сомнений у меня гораздо больше, чем опыта (касательно организации детского тренировочного процесса).

Цитировать

и отстаиваете свою точку зрения

Не отстаиваю, высказываю. И рассчитываю на обоснованные ответы.

Цитировать

-ваш ребенок спортсмен.

Ну если режет слух этот "термин" - придумайте другой. Я с удовольствием буду его использовать в сообщениях. (Хотя не понимаю о чем речь. Спорт-спортсмен. По-моему все понятно. ;))

Цитировать

-должен воспитываться в психологии победителя

Про это я не говорил, Вы меня с кем-то путаете ;D

Цитата: **Белый Кит** от Мая 12, 2012, 01:10:59 pm

а я всегда своей говорил : ты лучшая, ты - ПЕРВАЯ!

Цитировать

и превосходства над другими

Не превосходства, а отличия от других. Другими словами пытаюсь уменьшить "стадный рефлекс".

Цитировать

приемлемо для здоровья повышение нагрузки

Думаю здесь нужно внести определенность. Что такое повышение нагрузки? Повышение относительно чего? Какая норма для ребенка этого возраста, учитывая что детишки-то все разные. Для одних и 25м тяжело, а другие выполняют задание и тут же требуют другого. И их никто не заставляет, (ведь "злющие мама/папа" не стоят на бортике) просто так хочется и может.

Цитировать

и стремление к старшим

В силу обстоятельств. Моего ребенка перевел в старшую группу (где он плавает уже почти полтора года) ТРЕНЕР, потому что из четырех детишек с которыми он начинал плавать, двое на тот момент не научились, а третьего он обгонял на порядок.

Половина занятия сын просто ждал пока другие закончат упражнения. Сейчас никто из этих детей не продолжает занятия (научились видимо и ушли). Сейчас я поддерживаю решение тренера.

Цитировать

-ребенку обязательно прогрессировать в любом возрасте .

А что это плохо? Другой вопрос что мы все понимаем, что это не возможно.

Цитировать

по факту: вы в школу ходите? как представляете себе тренировки ребенка 1 классника с 3 классниками? одинаковое расписание?

В школу только пойдём, такие тренировки никак не представляю, повторяюсь я не тренер. Буду благодарен если укажете мне на "подводные камни".

Цитировать

denis3555,наверно да,мы смотрим с разных позиций. вы воспитываете спортсмена,ищите ему более сильных соперников,делаете все для прогресса мальчика. я же пока не вижу в этом ни цели,ни рациональности.какой итог хотите?для чего стоит в 7 лет учить мальчика добиваться всего через труд ЧЕРЕЗ ПЛАВАНИЕ? да еще с таким усердием.

Неужели мои посты сформировали такое впечатление? :о Прям зверь а не родитель. О каком усердии речь? Вы делаете выводы по нескольким фразам из "наших разговоров"? А что надо говорить: "Делай что хочешь, от тебя все равно ничего не зависит?" Да, я отнущусь к тренировкам сына несколько серьёзней чем просто к походам "купаться". (Хотя общение здесь несколько сбило мой "пыл" ;D) Да я не разрешаю без причины прогуливать тренировки. А вы считаете рано думать о формировании характера? Во всем же остальном решения принимает тренер, а я хочу всего лишь понимать правильно ли он делает.

Цитата: @LE}@NDER от Мая 14, 2012, 09:44:40 am

Тут я думаю время все расставит на свои места. В 13-14 лет ребенок уже будет считать что имеет право на собственное мнение и чем сильнее было давление родительского авторитета, тем с большим треском это давление будет ломаться. Сам через это прошел - тоже мечтали из меня сделать спортсмена, только на определенном этапе я решил, что сыт плаванием по горло, после чего состоялся грандиозный скандал и к бассейну я 25 лет на пушечный выстрел не подходил. Вот так вот. Сейчас я понимаю, что поскольку перешел в гораздо более сильную группу, долгое время плавал гораздо интенсивнее чем надо было, чтобы не отставать от других, когда уже перетренированность была такой, что начал часто болеть и ходил на трени, только, чтобы не скандалить с предками, в какой-то момент пружину сорвало...

Согласен с Вами полностью, только вот в этом-то и есть задача родителей, найти ту грань, чтобы направить на правильный путь и не перегнуть палку.

Обобщая хочется сказать, что видимо искать дистанционно правильную формулу занятия ребенка дело неблагодарное. Надо искать правильного тренера. :) (ни в коем случае никого не хотел обидеть).

sosnin от Мая 16, 2012, 07:07:52 am

Цитата: denis3555@mail.ru от Мая 15, 2012, 04:33:54 pm

Обобщая хочется сказать, что видимо искать дистанционно правильную формулу занятия ребенка дело неблагодарное.

Надо искать правильного тренера. :) (ни в коем случае никого не хотел обидеть).

вы всегда можете сравнить то, что делает ваш тренер с планами развития\поступления\перехода детей в дюшш. вот тут вы правы,дистанционно-маловероятно,что-то решить за вас. т.к. "вводных данных" недостаточно и в силу обстоятельств ситуация может меняться,причем иногда координально.

feniks2277 от Мая 17, 2012, 05:01:19 am

Если ребёнок с радостью посещает занятия никаких противопоказаний нет и быть не может . Хотя семь раз в неделю.

Форсировать дитё в таком возрасте невозможно.

Он просто начнёт плакать и начнёт отказываться от занятий.

Тем волее техника ставиться на медленном плавании.

Просто как писалось ранее может перекушать, хотя

дети не схожи друг с другом,всё очень индивидуально.

denis3555@mail.ru от Мая 21, 2012, 10:18:11 pm

Цитировать

вы всегда можете сравнить то, что делает ваш тренер с планами развития\поступления\перехода детей в дюшш.

Вот в этом-то и проблема. в "планах" сухие цифры. А я про отношение...

На последних тренировках нашего тренера подменял другой. За каждую из тренировок несколько заданий на технику и пару основных заданий. Отрабатывали старты-повороты. Внимание уделялось практически каждому, кто делал что-то нетак. Как-то все весело и ненапряжно. Максимум 600-800 за треню. Я конечно понимаю что группа не его и конкретных заданий для каждого из детей у него нет.

И сравнил с тем что дети делают на основных тренировках. Куча разных заданий, никакого контроля кто делает правильно, кто не правильно. Тупо "плывем".

Это я и имел ввиду задавая вопрос об оценке работы тренера. Хотя вопрос конечно риторический, и никаких "формул" тут не может быть. Единственно хотел бы посоветовать родителям вникать в то что происходит на тренировках.

sosnin от Мая 22, 2012, 09:03:57 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Мая 21, 2012, 10:18:11 pm

Цитировать

Максимум 600-800 за треню. Я конечно понимаю что группа не его и конкретных целей он не ставит.

не понял.а ваш тренер ставит конкретные цели? какие, если не секрет?

denis3555@mail.ru от Мая 22, 2012, 04:29:34 pm

;))

denis3555@mail.ru от Июня 23, 2012, 07:52:37 pm

Ну вот сегодня закончили сезон соревнованиями. Улучшили результат на 2 сек. Так что лучшим на сегодняшний день день является

54,23 - 50 м в/с. Это правда без переворота, маятником разворачивались. Никак не получается отучить доплывая до бортика касаться его, а уже потом делать переворот. Ну теперь в следующем году...

Алексей от Июня 23, 2012, 10:56:56 pm

А какие могут быть цели у нормального тренера, работающего с 2005 г.р.? Научить плавать. Привить любовь к воде, к занятиям. Отобрать интересных детей. Других целей пока и быть не может. Да и все эти результаты полная чушь, ни на что они не влияют и не говорят о перспективности или её отсутствии.

denis3555@mail.ru от Июня 24, 2012, 07:44:51 am

Цитировать

Да и все эти результаты полная чушь, ни на что они не влияют и не говорят о перспективности или её отсутствии.

Согласен, точно так же как и результаты детей на 1,2,3,... года старше. Ведь сколько примеров на форуме, когда результат приходит после "бросания" детского периода тренировок. Однако ж темы есть, люди контролируют результаты свои чад и отписываются. И это хорошо.

А про "цели тренера" там надо читать в контексте. Я наверное неправильно выразился, сейчас все поправил, можно прочитать с поста №104.

AI от Июня 24, 2012, 11:25:40 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Июня 24, 2012, 07:44:51 am

Цитировать

Да и все эти результаты полная чушь, ни на что они не влияют и не говорят о перспективности или её отсутствии.

Согласен, точно так же как и результаты детей на 1,2,3,... года старше. Ведь сколько примеров на форуме, когда результат приходит после "бросания" детского периода тренировок. Однако ж темы есть, люди контролируют результаты свои чад и отписываются. И это хорошо.

А про "цели тренера" там надо читать в контексте. Я наверное неправильно выразился, сейчас все поправил, можно прочитать с поста №104.

А зачем писать про 50 вс, когда в этой теме важнее результаты в подтягивании и отжимании?

Алексей от Июня 24, 2012, 01:09:18 pm

Ещё круче! Отжимания и подтягивания! Что можно ещё придумать? В этом возрасте самое главное чтобы умели держаться на воде и им нравилось плавать. А потом уже конституционные особенности и прочие требования, типа природной силы и гибкости.

denis3555@mail.ru от Июня 24, 2012, 01:31:51 pm

Цитата: **Алексей** от Июня 24, 2012, 01:09:18 pm

Ещё круче! Отжимания и подтягивания! Что можно ещё придумать?

Алексей спасибо, избавили меня от мозгового взрыва. После прочтения предыдущего сообщения попытался понять кто из детей моих знакомых (одногодок) может подтянуться или отжаться. Не нашел таких...

AI от Июня 24, 2012, 06:02:38 pm

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Июня 24, 2012, 01:31:51 pm

Цитата: **Алексей** от Июня 24, 2012, 01:09:18 pm

Ещё круче! Отжимания и подтягивания! Что можно ещё придумать?

Алексей спасибо, избавили меня от мозгового взрыва. После прочтения предыдущего сообщения попытался понять кто из детей моих знакомых (одногодок) может подтянуться или отжаться. Не нашел таких...

Алексей может критиковать, шутить, но вряд ли он сможет аргументированно утверждать, что я не прав или что у меня плохо получилось.

В 7 лет (для мальчиков) надо начинать работать над ОФП.

Иначе в 10-11 лет на сборах на некоторых "доходяг" смотреть больно.

Алексей от Июня 24, 2012, 06:13:59 pm

ОФП надо всем и мальчикам и девочкам, кстати последним в этом возрасте это ещё важнее. Это с одной стороны. А с другой - заниматься конечно надо, но не надо придумывать контрольные нормативы и соревнования по ОФП, а тем более по этим параметрам определять перспективность. Кстати, лучшие показатели по ОФП показывают ребята не имеющие никаких данных для плавания. Маленькие, коренастые, с короткими конечностями.

AI от Июня 24, 2012, 06:23:13 pm

Цитата: **Алексей** от Июня 24, 2012, 06:13:59 pm

ОФП надо всем и мальчикам и девочкам, кстати последним в этом возрасте это ещё важнее. Это с одной стороны. А с другой - заниматься конечно надо, но не надо придумывать контрольные нормативы и соревнования по ОФП, а тем более по этим параметрам определять перспективность. Кстати, лучшие показатели по ОФП показывают ребята не имеющие никаких данных для плавания. Маленькие, коренастые, с короткими конечностями.

Это гибче и правильной - нормативы не надо, а работать над ОФП надо.

И состязаться в подтягиваниях надо не с гимнастами, а между собой.

И если тому, у кого "длинные руки" удастся победить того, у кого они короче - это актуальный результат :)

А соревноваться в 7 лет в бассейне - это мне не понятно.

denis3555@mail.ru от Июня 25, 2012, 01:21:57 pm

Цитировать

А соревноваться в 7 лет в бассейне - это мне не понятно.

Где-то на форуме читал что в США детишки этого возраста соревнуются по всем дистанциям, на равне со взрослыми.

Тогда с какого возраста по Вашему можно говорить о результатах в бассейне? А вообще соревнуются пока в том, что лучше умеют. И самое главное виден азарт и спортивная злость.

AI от Июня 25, 2012, 01:33:03 pm

Лично мое мнение - спорт.плавание начинается с 1-ю разряда.

Так раньше и классификация была.

Это примерно 10 лет для мальчиков (плюс-минус год).

У нас в бассейне тоже иногда ставили совсем маленьких со взрослыми.

Может там и были азарт и злость, но плавания я не видел.

denis3555@mail.ru от Июня 25, 2012, 02:11:14 pm

Цитата: **AI** от Июня 25, 2012, 01:33:03 pm

Лично мое мнение - спорт.плавание начинается с 1-ю разряда.

AI, чтобы доплыть до 1го надо же пройти 3 и 2. А это как не крути соревнования. И вообще я считаю что соревнования это очень нужная вещь. Не важно кто как плавает, бежит, скачет. Это добавляет эмоции в процесс тренировок. И какой-никакой опыт дают. Я вот в детстве ничем не занимался, и боялся каждой школьной эстафеты "А вдруг что не получится :о", а сын у меня "за любой кипишь", мне кажется в том числе и потому что узнал что такое соревы. Да и не утверждаю я что это супер важные результаты и показатели, и не делаю из этого какие-то выводы. Просто описываю происходящее для тех кому это интересно. Ведь есть же такие же родители и начинающие тренеры.

AI от Июня 25, 2012, 02:19:05 pm
Я ответил в личке.

Алексей от Июня 25, 2012, 06:31:28 pm
Соревнования нужны в любом возрасте. Так как ребёнок собирается заниматься плаванием, то в первую очередь эти соревнования по плаванию, но никак не по ОФП. Просто в этом возрасте не очень важен результат, точнее совсем не важен. Важен сам процесс соревнований, борьба. Не стоит загоняться по дистанциям, результату, чем проще и веселее, тем лучше, но обязательно с элементами настоящих соревнований. Как вариант, проведение соревнований паралельно со старшими. Обязательно выявление лучших, но надо отметить и всех остальных. Как вариант, первые места медалька и шоколадка или игрушка, а остальным только шоколадка или игрушка.
Плавание начинается с момента обучения, просто есть несколько этапов. 1-й до 1-го юн, далее 3-2-й разряды, затем с 1-го до МС, затем МС-МСМК и затем далее. Это очень грубое определение этапов, просто как вариант.

Белый Кит от Июня 28, 2012, 11:34:22 am
часть постов перенесена в тему "Тренер-ребенок-родитель"
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7466.msg197632#msg197632>

pavshinAN от Июля 19, 2012, 01:31:47 pm
ПС Совершенно не согласен с Вами, что нет разницы между 7 и 9 годами.

denis3555@mail.ru от Июля 19, 2012, 01:39:48 pm
Цитата: **pavshinAN** от Июля 19, 2012, 01:31:47 pm
ПС Совершенно не согласен с Вами, что нет разницы между 7 и 9 годами.

Я имел ввиду не физические возможности ребенка, а правильное понимание смысла тренировок. Ну конечно не то чтобы совсем не будет разницы, но думаю она будет незначительна.

feniks2277 от Июля 21, 2012, 11:33:02 am
Цитата: **denis3555@mail.ru** от Июля 19, 2012, 01:39:48 pm
Цитата: **pavshinAN** от Июля 19, 2012, 01:31:47 pm
ПС Совершенно не согласен с Вами, что нет разницы между 7 и 9 годами.

Я имел ввиду не физические возможности ребенка, а правильное понимание смысла тренировок. Ну конечно не то чтобы совсем не будет разницы, но думаю она будет незначительна.
Ну если Вы пока ещё в теме просто интересно какие изменения произошли за два месяца с вашим ребёнком, как тренер, на каком кол -ве занятий в неделю остановились?

denis3555@mail.ru от Июля 22, 2012, 10:35:09 am
Цитировать
какие изменения произошли за два месяца с вашим ребёнком, как тренер, на каком кол -ве занятий в неделю остановились?

feniks2277, сезон закончили 23 июня соревнованиями. Выполнил 3ю. (пост №107). За 2 недели до этого поменяли тренера. Так получилось. По кол-ву занятий сказать пока трудно, думаю оно останется прежним (3*1.5 часа). Пока тренируемся 7 раз в неделю на прудах и озерах. ;D Из воды не вытаскать.

feniks2277 от Июля 23, 2012, 08:42:31 am
Цитата: **denis3555@mail.ru** от Июля 22, 2012, 10:35:09 am
Цитировать
какие изменения произошли за два месяца с вашим ребёнком, как тренер, на каком кол -ве занятий в неделю остановились?

feniks2277, сезон закончили 23 июня соревнованиями. Выполнил 3ю. (пост №107). За 2 недели до этого поменяли тренера. Так получилось. По кол-ву занятий сказать пока трудно, думаю оно останется прежним (3*1.5 часа). Пока тренируемся 7 раз в неделю на прудах и озерах. ;D Из воды не вытаскать.
это же надо такое придумать летом на каникулах закрывать бассейны.

sosnin от Июля 23, 2012, 08:57:03 am

Цитата: **feniks2277** от Июля 23, 2012, 08:42:31 am

это же надо такое придумать летом на каникулах закрывать бассейны.

вы это серьезно?

feniks2277 от Июля 23, 2012, 09:00:45 am

Цитата: **sosnin** от Июля 23, 2012, 08:57:03 am

Цитата: **feniks2277** от Июля 23, 2012, 08:42:31 am

это же надо такое придумать летом на каникулах закрывать бассейны.

вы это серьезно?

В каком смысле, а когда плавать играть с друзьями приходит если не на каникулах или в лагере.

feniks2277 от Июля 23, 2012, 09:11:13 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Июля 22, 2012, 10:35:09 am

Цитировать

какие изменения произошли за два месяца с вашим ребёнком, как тренер, на каком кол -ве занятий в неделю остановились?

feniks2277, сезон закончили 23 июня соревнованиями. Выполнил 3ю. (пост №107). За 2 недели до этого поменяли тренера. Так получилось. По кол-ву занятий сказать пока трудно, думаю оно останется прежним (3*1.5 часа). Пока тренируемся 7 раз в неделю на прудах и озерах. ;D Из воды не вытащить.

<http://blog-of-swimmer-AI-gornostaev.blogspot.ca/>

Посмотри блог это папа сына учит помоему

они с твоим ровестники.

sosnin от Июля 23, 2012, 09:22:02 am

Цитата: **feniks2277** от Июля 23, 2012, 09:00:45 am

Цитата: **sosnin** от Июля 23, 2012, 08:57:03 am

Цитата: **feniks2277** от Июля 23, 2012, 08:42:31 am

это же надо такое придумать летом на каникулах закрывать бассейны.

вы это серьезно?

В каком смысле, а когда плавать играть с друзьями приходит если не на каникулах или в лагере.

в том смысле, что в нашей стране 80% бассейнов, где есть спорт группы, закрываются летом!!!

feniks2277 от Июля 23, 2012, 09:32:43 am

Цитата: **sosnin** от Июля 23, 2012, 09:22:02 am

Цитата: **feniks2277** от Июля 23, 2012, 09:00:45 am

Цитата: **sosnin** от Июля 23, 2012, 08:57:03 am

Цитата: **feniks2277** от Июля 23, 2012, 08:42:31 am

это же надо такое придумать летом на каникулах закрывать бассейны.

вы это серьезно?

В каком смысле, а когда плавать играть с друзьями приходит если не на каникулах или в лагере.

в том смысле, что в нашей стране 80% бассейнов, где есть спорт группы, закрываются летом!!!

Ну тогда мне везёт я уже 20 лет живу в странах где бассейны работают круглый год

а летом открывают дополнительные (летние)

Да и работают с 5 00 и до 23 00-02 00

parent от Июля 23, 2012, 11:01:10 am

Цитата: **sosnin** от Июля 23, 2012, 09:22:02 am

Цитата: **feniks2277** от Июля 23, 2012, 09:00:45 am

Цитата: **sosnin** от Июля 23, 2012, 08:57:03 am

Цитата: **feniks2277** от Июля 23, 2012, 08:42:31 am

это же надо такое придумать летом на каникулах закрывать

бассейны.

вы это серьезно?

В каком смысле, а когда плавать играть с друзьями

приходить если не на каникулах или в лагере.

в том смысле, что в нашей стране 80% бассейнов, где есть спорт группы, закрываются летом!!!

99% закрывают.

denis3555@mail.ru от Июля 23, 2012, 11:12:20 am

Цитировать

Ну тогда мне везёт я уже 20 лет живу в странах где бассейны работают круглый год

а летом открывают дополнительные (летние)

Да и работают с 5 00 и до 23 00-02 00

Круть! Вообще нет слов. Детишкам-то конечно в озере-реке веселее, а я вот с преобладающим удовольствием в бассейн

походил-бы. Но увы. Да и режим работы возможности расширяет.

Алексей от Июля 23, 2012, 11:14:18 am

Закрытие бассейнов с некоторых позиций вполне обоснованно, я приведу доводы конкретно под свой город.

Причины:

- экономические - со второй половины июня и до второй половины августа количество желающих поплавать резко сокращается, до 5-10 человек в день. Это никак не окупит расходы на содержание бассейна. Дети разъезжаются в лагерь, на природу, юга, деревни и т.п. Взрослые тоже самое, за исключением лагерей. ;D Некоторые с конца мая уезжают на Волгу и живут в палатках до середины августа как минимум, выезжая оттуда только в магазин или на работу.

- эксплуатационные - другого времени для проведения косметического ремонта просто нет, с сентября по июнь бассейн работает с полной нагрузкой. Работникам когда-то надо идти в отпуски, не во время-же сезона.

Можно найти ещё причины.

Я говорю про нормальную остановку работы бассейна - месяц, максимум полтора. Мы сейчас добились того что бассейн останавливается примерно в середине июля и начинает работу где-то с 10-20 августа. Причины остановки бассейнов во всех регионах примерно одинаковые, во только, к великому сожалению, сроки часто намного больше.

parent от Июля 23, 2012, 11:19:04 am

а потом в сентябре опрессовка.. от 14 до 30 дней....

sosnin от Июля 23, 2012, 12:54:42 pm

за границей в половине басов нет опрессовки.ну или в худшем случае в теч. дня.

parent от Июля 23, 2012, 01:17:02 pm

Цитата: **sosnin** от Июля 23, 2012, 12:54:42 pm

за границей в половине басов нет опрессовки.ну или в худшем случае в теч. дня.

это не в бассе, это в городе. само собой - отключение горячей воды и автоматом - закрытие бассейнов

feniks2277 от Июля 23, 2012, 01:40:38 pm

Цитата: **parent** от Июля 23, 2012, 01:17:02 pm

Цитата: **sosnin** от Июля 23, 2012, 12:54:42 pm

за границей в половине басов нет опрессовки.ну или в худшем случае в теч. дня.

это не в бассе, это в городе. само собой - отключение горячей воды и автоматом - закрытие бассейнов

Да причин то много можно найти.

Я не знаю что такое опрессовка.

Бассейн закрывают на 2 недели

как вы и написали для косметического ремонта, но по договору с другими

бассейнами вы имеете право на посещение любого в городе на время закрытия

вашего ну если Вы член одного, но можно купить абонемент для посещения

всех бассейнов он чуть дороже на 70 долларов.

на сколько я знаю все бассейны субсидированные муниципалитетами.

у нас 300 тысяч народу и не соврать

2 полтинника 10 дорожных и 6 восьмидорожных четвертаков а мелких

по 15-20м никто и не знает это в домах.

parent от Июля 23, 2012, 01:47:17 pm

будете смеяться, воду во всем городе отключают, т.к. ТЭЦ одна. и, соответственно, все бассейны закрывают. причем в соседних городах в эти же сроки все происходит. понимаю, Вы в другой стране живете, но, как сказал червяк. вылезая из кучи.....,"тут

наша Родина"..

feniks2277 от Июля 23, 2012, 02:34:58 pm

Цитата: **parent** от Июля 23, 2012, 01:47:17 pm

будете смеяться, воду во всем горде отключают, т.к. ТЭЦ одна, и, соответственно, все бассейны закрывают. причем в соседних городах в эти же сроки все происходит. понимаю, Вы в другой стране живете, но, как сказал червяк, вылезая из кучи.....,"тут наша Родина"..

Не знаю не знаю вроде у Авдеенко

всё автономно и он ни от кого не зависит.

А бассейны и правда летом полу-пустые,

но тем не менее никто не додумается их закрывать на лето.

А в какой куче лучше никто не знает, но для детей

однозначно здесь, а вот кто в возрасте да без языка и работы

друзей, не всю так однозначно.

sosnin от Июля 23, 2012, 02:44:56 pm

ну вот "Волга" наверно и входит в те оставшиеся 1-15% бассейнов. другое дело сколько в Волгограде еще работающих летом бассейнов.

UPD

+ Круглое, да еще наверно плюсом Москва, СПб, + 1-5 баса на каждый федеральный округ.

фоки помоему тоже отдыхают по месяцу летом. не уверен. и в моем городе закрытие басов никак не связано с отключением горводок районов. вернее, если ТЭЦ не работает, то это время идет плюсом к 1-3 месяцам неработания :)

Алексей от Июля 23, 2012, 06:28:21 pm

Цитата: **feniks2277** от Июля 23, 2012, 01:40:38 pm

Цитата: **parent** от Июля 23, 2012, 01:17:02 pm

это не в бассейне, это в городе. само собой - отключение горячей воды и автоматом - закрытие бассейнов

Да причин то много можно найти.

у нас 300 тысяч народу и не соврать

2 полтинника 10 дорожных и 6 восьмидорожных четвертаков а мелких

по 15-20м никто и не знает это в домах.

[/quote]

У нас чуть больше 100 тысяч, один 5-ти и один 3-х дорожный четвертаки и штуки 3 12,5 метровых. Вот и всё. И летом бассейн не на половину пустой, а на 95% пустует. Если честно, если есть возможность на 1 - 1,5 месяца выехать со спортсменами на природу, в лагерь или что-то подобное с естественным водоёмом, то и на фиг этот бассейн не нужен. За год надоедает. ;D

feniks2277 от Июля 23, 2012, 10:26:03 pm

В какой-то мере я согласен если это касается детей которые уже наелись

водой. Но здесь бассейн имеет и построены чуть по другому

даже сложно объяснить.

У нас в районе 40 тыс так вот комплекс включает

футбольное поле кто хочет играет

две баскетбольные площадки (дешёвые)

легко атлетические дорожки (резина) беговая дорожка

закрытый зал для мини футбола с искусственной травой (под заказ ну и секция)

4 крытых корта (под заказ и секции тенниса)

Хоккейная коробка с искусственным льдом (когда тренировок нет)

продают абонементы и народ с детьми катается по субботам итд)

Два кафе один с видом на коробку, с второй на бассейн

Дитю запустил туда сам наверх поднялся пиво взял или поесть

и сиди смотри с бесплатным интернетом и телевизором на всю стену

спорт канал.

Джим совсем не плохой.

два небольших зала для ползунков и мелких детей

Басс 8 дорожек. две сауны джакузи бассейн для мелких 6 x 12 x 08

две горки для спусков большие и одна средняя

какие-то канаты для прыжков теннисный стол

маты в воде плавают но три дорожки отделены для плавающего народа

по уровням .

ну и расписание так чтобы никого не обидеть
детям басс отдадут с 13 до 17.суббота .воскресенье больше но поплавать можно всегда.
Ну вот примерно так и это так средненький муниципал 70х годов постройки.

Алексей от Июля 24, 2012, 08:03:11 am

Давненько Вы в России не были. Нам о таком изобилии можно только мечтать. Кстати, где такое изобилие, если не секрет? ;D

sosnin от Июля 24, 2012, 09:10:02 am

Цитата: **Алексей** от Июля 24, 2012, 08:03:11 am

Давненько Вы в России не были. Нам о таком изобилии можно только мечтать. Кстати, где такое изобилие, если не секрет? ;D

канада,я так понимаю.

угу.а халявные поля и беговые дорожки-это мечта заоблачная.

конечно оффтоп пошел,но все же. тут у меня в районе отремонтировали дворовые коробки.вернее кричали "МЫ ОТРЕМОНТИРУЕМ!". в итоге я видел 6 старых коробок,сделанных в конце 80х. приехало по 5 камазов-вывалили песок,разравнили и уехали. теперь это огромные песочницы. с полнымм букетом:оторванные стенки,стекло,шприцы-иглы,камни,гвозди. в кросах не побегаешь долго-все натрет,босиком-ходить страшно,не то что бегать.

feniks2277 от Июля 24, 2012, 07:03:00 pm

Цитата: **Алексей** от Июля 24, 2012, 08:03:11 am

Давненько Вы в России не были. Нам о таком изобилии можно только мечтать. Кстати, где такое изобилие, если не секрет? ;D

Да давненько с начала 90-х только в Украине.

Канада, Британская Колумбия остров Виктория

кстати сборная Канады готовилась здесь в

Виктории к Олимпиаде старший тренер призёра в Шанхае на 1500.800

Алексей от Июля 25, 2012, 02:40:59 pm

Это не совсем к этой теме, но всё-же. Feniks, подскажите на сколько эти все объекты дотируются муниципалитетом? Стоимость 1-го занятия для ребёнка и взрослого и для сравнения средняя зарплата?

feniks2277 от Июля 26, 2012, 04:07:58 am

Цитата: **Алексей** от Июля 25, 2012, 02:40:59 pm

Это не совсем к этой теме, но всё-же. Feniks, подскажите на сколько эти все объекты дотируются муниципалитетом? Стоимость 1-го занятия для ребёнка и взрослого и для сравнения средняя зарплата?

Честно какие дотации не имею понятия..

Одноразовое посещение ребёнка 2.50 басса

взрослый 5.50

покупаеш 10 псещений скидка

на месяц опять скидка

я за годовой абонимент сыну 100 заплатил

годовой взослый 360 1\$ - в день

Если зарплата на семью 27000 с год и меньше,

на каждого члена семьи 50 бесплатных посещений

и субсидия 150-200 долларов, но только для занятий

спортом. если зарплата хорошая тогда

небольшая скидка по налогам опять если дитё в секции.

начальное обучение 8 занятий 40 долларов группа 5-6 инструктор тоже дитё 16 лет

снова 8 занятий но инструктор другой и опять тоже самое

затем 8 и опять инструктора меняют инструктора обучают в воде

дети балованные игратья хотят учиться не хотят

частное занятие 10 долларов ну чуть получше.

Правда как ты и писал научить не научат. но понимаеш

здесь никто никого не заставляет Fan и родители за.

а клубу тоже класс ,
Час инструктора наверное 15-17\$ за 45 мин
тренер на ставку 24 -30 часов+ соревнования 3000 может и вытянет,грязными, чистыми 2400.
на ставку семью не прокормишь да и не всегда ставка есть 8-12 часов в неделю.
тренера работают по категориям .Курс закончил ,пара лет другой
потом третий , правда нац.уровень те колледж имеют и нормальные и уровень
хороший ,ну и общаются они клиники проводят делятся друг с другом
в штаты учиться ездят. Тренера подвижные сегодня в одном клубе
следующий сезон в Гонконге, или в Эмиратах.

Уровень КМС 15 лет
24 часа с неделю группа 40 - 50 чел утренние 1 тренер
вечерние может быть 2 .
328 \$ в месяц X 10 м =3280 оплата за тренировки
12 стартов
Провинциальный 500 \$
NationAI 1500\$
Мелкие старты 10 стартов по 8 дистанций 500\$
поездки к соревнованиям 500\$
Всё из кармана + = 6000\$

Эт о коротко

Алексей от Июля 26, 2012, 07:37:12 am
Спасибо за ответ. Информативно.

OLzenizin от Августа 16, 2012, 12:21:34 pm
Плавание начинается с момента обучения, просто есть несколько этапов. 1-й до 1-го юн, далее 3-2-й разряды, затем с 1-го до МС, затем МС-МСМК и затем далее. Это очень грубое определение этапов, просто как вариант.

AKabanchuk от Августа 29, 2012, 09:56:33 am
Обязательно выявление лучших, но надо отметить и всех остальных. Как вариант, первые места медалька и шоколадка или игрушка, а остальным только шоколадка или игрушка.
Плавание начинается с момента обучения, просто есть несколько этапов. 1-й до 1-го юн, далее 3-2-й разряды, затем с 1-го до МС, затем МС-МСМК и затем далее. Это очень грубое определение этапов, просто как вариант.

acehawk от Августа 29, 2012, 11:13:33 am
Цитата: **AKabanchuk** от Августа 29, 2012, 09:56:33 am
Обязательно выявление лучших, но надо отметить и всех остальных. Как вариант, первые места медалька и шоколадка или игрушка, а остальным только шоколадка или игрушка.
Плавание начинается с момента обучения, просто есть несколько этапов. 1-й до 1-го юн, далее 3-2-й разряды, затем с 1-го до МС, затем МС-МСМК и затем далее. Это очень грубое определение этапов, просто как вариант.
кстати, мне говорили что на многих детских соревах в Штатах выдают ленточки, и эти ленточки потом участники привязывают к рюкзакам, и получается как "грудь в орденах")) по каждому рюкзаку видно где когда и как выступал ребенок, ну кто разбирается
по моему очень хорошая идея

geraiv1 от Августа 29, 2012, 11:37:23 am
Цитата: **acehawk** от Августа 29, 2012, 11:13:33 am
Цитата: **AKabanchuk** от Августа 29, 2012, 09:56:33 am
Обязательно выявление лучших, но надо отметить и всех остальных. Как вариант, первые места медалька и шоколадка или игрушка, а остальным только шоколадка или игрушка.
Плавание начинается с момента обучения, просто есть несколько этапов. 1-й до 1-го юн, далее 3-2-й разряды, затем с 1-го до МС, затем МС-МСМК и затем далее. Это очень грубое определение этапов, просто как вариант.
кстати, мне говорили что на многих детских соревах в Штатах выдают ленточки, и эти ленточки потом участники привязывают к рюкзакам, и получается как "грудь в орденах")) по каждому рюкзаку видно где когда и как выступал ребенок, ну кто разбирается
по моему очень хорошая идея
ну этот вопрос Вас будет волновать пока соревнований 5-10 а когда к 13-14 годам кол-во медалей подыдет к сотне, встанет проблема как эту свалку облагородить, а главное не забыть какая откуда ;D ;D ;D

Белый Кит от Августа 29, 2012, 12:26:17 pm

Цитата: **geraiv1** от Августа 29, 2012, 11:37:23 am

... а когда к 13-14 годам кол-во медалей подайдет к сотне, встанет проблема как эту свалку облагородить, а главное не забыть какая откуда ;D ;D ;D

ну, это как раз и не вопрос ;D

"главные", самые важные медали-кубки-грамоты и т.д. - дома в красивые стеклянные стойки.

например, в такие :

(http://www.ikea.com/ru/ru/images/products/detolf-skaf-vitrina__20306_PE079916_S4.jpg)

получается очень даже неплохо!

(<http://kira.smtpru.users.photofile.ru/photo/kira.smtpru/151173933/large/175447085.jpg>)

остальное - например, на работу в кабинет - и сделать "стену гордости родителя" ;) :D ;D

(<http://kira.smtpru.users.photofile.ru/photo/kira.smtpru/151173933/large/175446941.jpg>)

(<http://kira.smtpru.users.photofile.ru/photo/kira.smtpru/151173933/large/175446940.jpg>)

sosnin от Августа 29, 2012, 12:28:07 pm

это если папа дальнбойщик,тогда можно. камаз весь в ленточках-красиво смотрится :)

parent от Августа 29, 2012, 04:58:57 pm

Цитата: **Белый Кит** от Августа 29, 2012, 12:26:17 pm

Цитата: **geraiv1** от Августа 29, 2012, 11:37:23 am

... а когда к 13-14 годам кол-во медалей подайдет к сотне, встанет проблема как эту свалку облагородить, а главное не забыть какая откуда ;D ;D ;D

ну, это как раз и не вопрос ;D

что-то маловато их у вас.. ;D ;D ;D ;D попрятал штук 200 небось в закрома? к 14 годам у девочек(прежде всего) число медалей за 300 зашкаливает уже..

я своей выстроил комнату в ее же медальках... ничего так смотрится ;D ;D ;D ;D ;D

Белый Кит от Августа 29, 2012, 05:09:00 pm

Цитата: **parent** от Августа 29, 2012, 04:58:57 pm

что-то маловато их у вас.. ;D ;D ;D ;D попрятал штук 200 небось в закрома? к 14 годам у девочек(прежде всего) число медалей за 300 зашкаливает уже..

так где ж столько стен набрать? 8)

"попрятал" конечно ;) :D

geraiv1 от Августа 29, 2012, 05:32:43 pm

Цитата: **Белый Кит** от Августа 29, 2012, 05:09:00 pm

Цитата: **parent** от Августа 29, 2012, 04:58:57 pm

что-то маловато их у вас.. ;D ;D ;D ;D попрятал штук 200 небось в закрома? к 14 годам у девочек(прежде всего) число медалей за 300 зашкаливает уже..

так где ж столько стен набрать? 8)

"попрятал" конечно ;) :D

Скромняга! ;D это он попрятал, чтоб 2005 не пугать ;D а то посмотрят и разбегутся с форума ;D ;D ;D

denis3555@mail.ru от Ноября 24, 2013, 11:05:03 pm

Не создавая новой темы, хочу вынести к обсуждению следующую ситуацию. У сына 2005 г вот уже год стоит результат на коротких дистанциях. На длинных улучшаем, на многих достаточно прилично, а полтинники с точностью до десятых. С тренером пришли к выводу что силенок маловато в плечевом, надо развивать. Честно говоря до этого мало уделяли (дома) этому моменту. Сейчас усиленно отжимаемся, подтягиваться (к своему стыду) пока не получается. В принципе суши и так хватает (4 раза в неделю 45 мин). Может есть еще какие-нибудь упражнения подходящие для этого возраста?

Led от Ноября 25, 2013, 05:19:01 am

А можно полюбопытствовать , длинные это сколько ?

Мой сын в 9 лет 200 кролем плавал ну может несколько раз и то без времени, 100 ка, да, присутствует постоянно, но вряд ли ее можно считать длинной. И если не секрет, какие Именно результаты на полтинниках вас беспокоят? Что касается Вашего вопроса то комплекс упражнений Кифута подошел бы вам Однозначно.

denis3555@mail.ru от Ноября 25, 2013, 06:32:38 am

Цитата: **Led** от Ноября 25, 2013, 05:19:01 am

А можно полюбопытствовать?

Длинными, в данном случае, я называю 100 и 200, хотя на курсовках плавают и 400 вс. 50 вс год назад 45,5 (на тот момент это был прогресс) и 45,55 неделю назад. К примеру на 200 брасс скинул примерно 25 секунд за этот же период. Кифут на суше постоянно, но мощности в плечевом он не добавляет.

Volga13 от Ноября 25, 2013, 08:31:57 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Ноября 25, 2013, 06:32:38 am

Кифут на суше постоянно, но мощности в плечевом он не добавляет.

Будет мощность в плечевом поясе обязательно, годам к 13-14, точно появится :)

denis3555@mail.ru, ну вы же форум уже прошерстили, и кучу примеров видели и про рост результатов на отдельных дистанциях и про отсутствие роста. И говорилось много раз, что в этом возрасте результаты могут быть непредсказуемы и масса факторов есть, которые на это влияют... Конечно офп нужно, но не факт, что научившись подтягиваться, ваш сын от этого улучшит время на полтиннике.

У меня пример другой, девочка 2006г. В к концу прошлого учебного года в группе 2005-2006гг. практически все дети спокойно плыли 200м кролем на тренировках. А сейчас, после "дня спинниста" снова вплотную за кроль взялись и большинство и 100м проплыть без остановки не может. И ВСЕ снова начали заирать головы на вдохе. Вот так. Техника не устоялась, не закрепилась. теперь по новой упражнения и упражнения... При этом тренер спокойно к этому относится, говорит, ничего страшного, к концу декабря все будет гораздо лучше...

Моя вот отжиматься нормально еще не научилась, не говоря уже про подтягивания, а мальчишек практически всех и 2006 и 2005г. обгоняет (пока :)), Так, что ИМХО, в этом возрасте ОФП и физическая сила совсем не определяющий фактор в результатах.

П.С. Модераторам: пора бы уже тему про 2005г. в ДЮСШ перенести, а то уже и 2006г. подтягивается :). И можно сделать 2005 и 2006г. в одной теме.

Белый Кит от Ноября 25, 2013, 08:49:18 am

Цитата: **Volga13** от Ноября 25, 2013, 08:31:57 am

П.С. Модераторам: пора бы уже тему про 2005г. в ДЮСШ перенести, а то уже и 2006г. подтягивается :). И можно сделать 2005 и 2006г. в одной теме.

не торопитесь :D

"подтянетесь" к ВД ;) - там и перенесём

Volga13 от Ноября 25, 2013, 08:56:10 am

Цитата: **Белый Кит** от Ноября 25, 2013, 08:49:18 am

не торопитесь :D

"подтянетесь" к ВД ;) - там и перенесём

Нам бы до этого ВД доплывать ;D ;D

denis3555@mail.ru от Ноября 25, 2013, 11:24:17 am

Volga13 спасибо за участие.

Цитировать

ну вы же форум уже прошерстили, и кучу примеров видели

Вы знаете на форуме примеров про этот возраст не так уж и много.

Цитировать

масса факторов есть, которые на это влияют

Если есть возможность поподробнее. Хотя бы в виде ссылок.

Белый Кит от Ноября 26, 2013, 06:39:11 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Ноября 25, 2013, 11:24:17 am

Цитировать

ну вы же форум уже прошерстили, и кучу примеров видели
Вы знаете на форуме примеров про этот возраст не так уж и много.

про именно ЭТОТ год рождения - немного.

но если внимательно почитать темы "Тренировки и результаты" начиная хотя бы с 2001 (самое начало этих тем) - увидите, что там написано именно про возраст 8-9 лет.

вот , например, первая страница про 2001 г.
создана в 2009 г. - аккуратно про 8-9-ти летих
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5287.0>

ps: открою "страшный секрет" - дети растут..... ;) :D ;D

Volga13 от Ноября 26, 2013, 09:15:45 am

Тем про детей много. Найти посты именно про динамику результатов (а точнее про ее отсутствие) во всей этой куче задача конечно нелегкая..

Ну вот тут немного : <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8023.msg226072#msg226072>

(<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8023.msg226072#msg226072>). Возраст правда постарше, но тоже близко.

Здесь, к примеру <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=848.msg36939#msg36939> (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=848.msg36939#msg36939>) - вообще для всех возрастов..)

А вообще ИМХО - по вопросу от чего может зависеть конкретный результат в секундах для восьмилетних детей можно много факторов перечислить.

Ну как объяснить то что один мальчик плавает на тренировке 50м на спине за день до старта - за 58 сек. а на соревнованиях - за 1,08 ! :o, а у другого на прикидке 59с, а на стартах 56с. Это реальный пример, ребята 2005г. правда занимаются только 2 год. Но все равно, на этих "скоростях" :) (да и 45-46с. то же самое ИМХО) разбег в несколько секунд может быть в разные дни просто от того, насколько удачно заплыв сложился.

Если говорить о соревнованиях - и переволновался, и устал, пока свой заплыв ждал, и не выспался, и воды хлебнул по ходу, на старте/повороте замешкался, соперников разглядывал пока плыл... :)

Вы же не проводите курсовки каждую неделю на 50м, и определить какой средний стабильный результат вообще сложно. Да и не нужно наверное это сейчас

А так то, наверное, вы в первых рядах в своей спортшколе.

denis3555@mail.ru от Ноября 27, 2013, 10:13:39 pm

To **Volga13**

То о чем вы говорите вполне понятно и правильно. Только я говорю о другом. У них каждую неделю курсовки на разных дистанциях и разными стилями (ну как у всех наверное). Так вот на всех дистанциях идет явное улучшение а на 50 нет. Да занимается сын не второй год.

Но это так, отступление. А по факту: немного подправили старты (убрал голову во время прыжка и выпрямил ноги)/ повороты (понял что не обязательно упираться лбом чтобы сделать куврок) и сегодня 50 в/с 42.38. Вот так вот.

Спасибо за ссылки, попробуем вынести соль из опыта старших.

А по поводу первенства в рядах :) , совсем нет. Ну точнее если брать свой возраст то наверное, но мы давно тренируемая в старшей группе, и с одноклассниками встречаться получается редко. А на соревнованиях второй год подряд категории 2004 и младше, так что и тут "шапками не закидать". :) и к слову говоря сегодня на соревнованиях (г. Сасово Рязанской обл.) в стартовых видела мальчика 2004 г. С предварительным на 50 в/с около 33-34 сек (могу ошибаться). Думаю через год мы так не поплывем...

Белый Кит от Ноября 28, 2013, 06:25:48 am

Цитата: **denis3555@mail.ru** от Ноября 27, 2013, 10:13:39 pm

Так вот на всех дистанциях идет явное улучшение а на 50 нет. Да занимается сын не второй год.

и к слову говоря сегодня на соревнованиях (г. Сасово Рязанской обл.) в стартовых видела мальчика 2004 г. С предварительным на 50 в/с около 33-34 сек (могу ошибаться). Думаю через год мы так не поплывем...

что вы за полтинник так переживаете?

в сборной РФ катастрофически не хватает стайеров! ;) ;D

да и на ВД основная дистанция - 800 в/с

вот будет ему 17-20 лет - и перейдет на одни полтинники и сотки.

а сейчас, если "идет" длинный кроль - супер!!!

VorLana от Декабря 26, 2013, 04:41:49 pm

Здравствуйтесь всем.

С удовольствием читаю форум, но тут очень нужен ваш совет, так как вижу много знающих людей.

Предистория. Дочка 2005 г.р. В прошлом году решили пойти в бассейн, так как боялась воды. Пошли в маленький бассейн. Первый день проревела, на второй - поплыла. Через 3 месяца перевели в большой, еще через 2 месяца в спортивно-оздоровительную. С сентября - в спортивную. Результаты, конечно, по меркам форума - слабенькие (51 с - 50 спина, 52 - кроль, остальное еще не плавали на соревнованиях. хотя брасс и бат очень нравятся).

Но вопрос у меня в другом.

Месяц назад начало все разваливаться. Разучилась стартовать, техника сломалась, устает и т.д. В школе тоже не очень все гладко. Если всегда стихи с лету запоминала, то теперь приходится по часу-два зубрить. Болят ножки и ручки. Вымахала с сентября на 4 см.

Учитель говорит, что похоже у нее стадия интенсивного роста.

Тренер у нас замечательный, но очень молоденький - мы у него первая группа.

Хотелось бы услышать совет от опытных людей. Может это быть связано с интенсивным ростом или срочно нужно бежать к врачу? Если к врачу - то к какому? УЗИ сердца и кардиограмму делали недавно - все в порядке.

Led от Декабря 26, 2013, 04:56:38 pm

ребенок мог посто переутомиться,и от школы и от бассейна.

если он здоров-дайте ему отдохнуть и от того и от другого,как раз каникулы впереди.

а то , что перестало что-то получаться - это тоже нормально.

В этом возрасте часто плывут на эмоциях.Хорошее настроение-всё супер, плохое-ничего не буду.

Ну это мое мнение,непрофессиональное.

@LE}{@NDER от Декабря 26, 2013, 05:06:57 pm

Цитата: **VorLana** от Декабря 26, 2013, 04:41:49 pm

Здравствуйтесь всем.

С удовольствием читаю форум, но тут очень нужен ваш совет, так как вижу много знающих людей.

Предистория. Дочка 2005 г.р. В прошлом году решили пойти в бассейн, так как боялась воды. Пошли в маленький бассейн. Первый день проревела, на второй - поплыла. Через 3 месяца перевели в большой, еще через 2 месяца в спортивно-оздоровительную. С сентября - в спортивную. Результаты, конечно, по меркам форума - слабенькие (51 с - 50 спина, 52 - кроль, остальное еще не плавали на соревнованиях. хотя брасс и бат очень нравятся).

Но вопрос у меня в другом.

Месяц назад начало все разваливаться. Разучилась стартовать, техника сломалась, устает и т.д. В школе тоже не очень все гладко. Если всегда стихи с лету запоминала, то теперь приходится по часу-два зубрить. Болят ножки и ручки. Вымахала с сентября на 4 см.

Учитель говорит, что похоже у нее стадия интенсивного роста.

Тренер у нас замечательный, но очень молоденький - мы у него первая группа.

Хотелось бы услышать совет от опытных людей. Может это быть связано с интенсивным ростом или срочно нужно бежать к врачу? Если к врачу - то к какому? УЗИ сердца и кардиограмму делали недавно - все в порядке.

Во сколько ребенок ложиться спать и во сколько встает?

Чем питается? Приведите приблизительное меню.

Сколько выпивает жидкости в день? В каком виде?

Принимает ли какие-то медикаменты? Если да, то какие?

На сколько увеличился вес с сентября?

VorLana от Декабря 26, 2013, 05:19:51 pm

Цитата: **@LE}{@NDER** от Декабря 26, 2013, 05:06:57 pm

Во сколько ребенок ложиться спать и во сколько встает?

Чем питается? Приведите приблизительное меню.

Сколько выпивает жидкости в день? В каком виде?

Принимает ли какие-то медикаменты? Если да, то какие?

На сколько увеличился вес с сентября?

Ложится в 21.30, но засыпает позже (сова натуральная). Встает в 7.00 в будни. В выходные может проспять до часа дня, если не разбудить.

Ест хорошо, но выбор ограничен. Овощи (помидоры,огурцы, лук, свеклу, морковь) и фрукты ест в больших кол-вах. Из каш - только гречку, но и с котлетами, сосисками и с молоком - все с удовольствием. Щи, суп - с удовольствием, но варю без картошки - ее не выносит аж до рвоты. Яйца, творог и всякие молочные ломтики, сырки ит.д. - много и хорошо. Мясо только в виде котлет, рыбу - только красную и немного. Мясо в чистом виде и картошку не ест совершенно. Каши, кроме гречневой - совсем с трудом.

Пьет чай, соки, воду. Много.
Из медикаментов - ревит и комплевит. Рыбий жир.
При увеличении роста, вес вырос максимум на килограмм.

AlfaFoto от Декабря 26, 2013, 05:28:23 pm

21-30 это очень поздно для ребенка, который занимается спортом, 20-00 отбой если вы в 7-00 встаете, то что в выходные спит до часу - прямое доказательство недостатка сна и усталости.

@LE}{@NDER от Декабря 26, 2013, 05:51:45 pm

Цитата: **VorLana** от Декабря 26, 2013, 05:19:51 pm

Цитата: **@LE}{@NDER** от Декабря 26, 2013, 05:06:57 pm

Во сколько ребенок ложиться спать и во сколько встает?

Чем питается? Приведите приблизительное меню.

Сколько выпивает жидкости в день? В каком виде?

Принимает ли какие-то медикаменты? Если да, то какие?

На сколько увеличился вес с сентября?

Ложится в 21.30, но засыпает позже (сова натуральная). Встает в 7.00 в будни. В выходные может проспять до часа дня, если не разбудить.

Ест хорошо, но выбор ограничен. Овощи (помидоры,огурцы, лук, свеклу, морковь) и фрукты ест в больших кол-вах. Из каш - только гречку, но и с котлетами, сосисками и с молоком - все с удовольствием. Щи, суп - с удовольствием, но варю без картошки - ее не выносит аж до рвоты. Яйца, творог и всякие молочные ломтики, сырки ит.д. - много и хорошо. Мясо только в виде котлет, рыбу - только красную и немного. Мясо в чистом виде и картошку не ест совершенно. Каши, кроме гречневой - совсем с трудом.

Пьет чай, соки, воду. Много.

Из медикаментов - ревит и комплевит. Рыбий жир.

При увеличении роста, вес вырос максимум на килограмм.

Подозреваю, что засыпает намного позже, если спит до часа дня, когда не будят. Если есть возможность надо добавить дневной сон.

Меню в целом нормальное. Акцент больше делать не на белковые продукты (мясо, яйца, рыба), а сложные углеводы (гречка, рис неочищенный, бобовые, хлеб из муки грубого помола, макароны) картошки много надо. Хотя белкового пусть есть, сколько организм просит - это строительный материал для организма, сложные углеводы, это источник энергии. Сладости ест? - Стараться по-меньше их есть. После тренировки желательно сразу банан, а лучше 2 и как раз сразу после тренировки можно чего-нибудь сладкого. Не переедать на ночь.

Витамины, то что ест, это хорошо. Рыбий жир тоже. Можно еще добавить Аскорутин - типа адаптоген. Вообще про медикаменты я имел в виду препараты, которые могли бы приводить к сонливости и или снижению концентрации.

Такой незначительный рост веса не должен был бы сильно повлиять на сердце. Продолжайте следить за ростом и весом:

Такое иногда бывает, когда ребенок быстро растет, растет и вес и сердце не успевает в росте. Тут как раз важно не перегрузить ребенка, а больше аэробных нагрузок на сердечно сосудистую систему, чтобы увеличивался ударный объем сердца. Хотя программа в спорт школах обычно так и построена, главное, чтобы она ни за кем не гонялась, не форсировала темп.

Техника сейчас важнее всего. Она растет, техника будет ломаться.

Она случайно не болела?

VorLana от Декабря 26, 2013, 06:13:26 pm

Цитата: **@LE}{@NDER** от Декабря 26, 2013, 05:51:45 pm

Подозреваю, что засыпает намного позже, если спит до часа дня, когда не будят. Если есть возможность надо добавить дневной сон.

Меню в целом нормальное. Акцент больше делать не на белковые продукты (мясо, яйца, рыба), а сложные углеводы (гречка, рис неочищенный, бобовые, хлеб из муки грубого помола, макароны) картошки много надо. Хотя белкового пусть есть, сколько организм просит - это строительный материал для организма, сложные углеводы, это источник энергии. Сладости ест? - Стараться по-меньше их есть. После тренировки желательно сразу банан, а лучше 2 и как раз сразу после тренировки можно чего-нибудь сладкого. Не переедать на ночь.

Витамины, то что ест, это хорошо. Рыбий жир тоже. Можно еще добавить Аскорутин - типа адаптоген. Вообще про медикаменты я имел в виду препараты, которые могли бы приводить к сонливости и или снижению концентрации.

Такой незначительный рост веса не должен был бы сильно повлиять на сердце. Продолжайте следить за ростом и весом:

Такое иногда бывает, когда ребенок быстро растет, растет и вес и сердце не успевает в росте. Тут как раз важно не перегрузить ребенка, а больше аэробных нагрузок на сердечно сосудистую систему, чтобы увеличивался ударный объем сердца. Хотя программа в спорт школах обычно так и построена, главное, чтобы она ни за кем не гонялась, не форсировала темп.

Техника сейчас важнее всего. Она растет, техника будет ломаться.

Она случайно не болела?

Нет, мы как пошли на плавание - не болели. Поэтому и медикаментов не принимаем никаких.

Сладкое не ест вообще. Ест много лука, что меня тоже беспокоит - не вредно ли. Бананы с трудом (так как сладкие), но едим. Как лекарство, морщась ;D

А как ее вырубить спать - не представляю. Уложить то - уложу, но вот заснуть.. Она у меня даже в грудном возрасте до 10 часов спала - мне все мамочки, у которых детки в 6-7 утра вставали, завидовали.

Днем не положить - 5 раз в неделю тренировки. Они у нас днем. Приходит в 16.30 - уже поздно ложиться.

Насчет не гоняться за другими - трудно тоже :). Ревет из-за серебра. Должна быть везде первая. Что в школе, что в бассейне.

И никакие мои лекции, что не только она должна выигрывать, что она позже всех пришла в секцию пока результата не приносят. Но я не опускаю руки :). Что четверка за диктант это не полная катастрофа мне уже удалось убедить.

@LE}{@NDER от Декабря 26, 2013, 07:27:24 pm

Возможно, что загнала себя. Вообще гоняться за другими - это тупиковый путь. Для роста результата, надо проделать определенную работу на разных уровнях:

1. Проработать сердечно-сосудистую систему.
2. Нарботать базовую выносливость.
3. Работа на технику (упражнения) обязана быть ежедневной.
4. Скоростная выносливость
5. Скорость.

Так вот, на первых трех, ни за кем гоняться ни в коем случае нельзя. Если загонять себя на этих этапах играми в догонялки, то вместо роста сердца, пропускной способности сосудистой системы и развитой системы капилляров, можно заработать перетренированность и апатию. Ну и если спешить точно так же можно заработать корявую технику, которую очень нелегко ставить. Ускоряться надо только в конкретных заданиях, где это требуется.

Основная работа на скоростную выносливость обычно длится где-то месяц-полтора начинается где-то за 2 месяца до основного старта (который обычно 2 раза в год), тут уже надо плавать быстро, отдыхать мало. Это самый тяжелый период тренировок. Тем кто играл в догонялки в первые 3 этапа при работе на гликолиз (или скоростную выносливость) становится реально тяжело, начинают вылазить болячки, потому что организм не был правильно подготовлен к такой работе. Именно поэтому, часты случаи, когда ребенок плавает себе, его все обгоняют на тренировке, а на соревнованиях это дите всех рвет в пух и прах, а родители потом охают ахают, как же так. Хуже того начинают гнилые пересуды про то, что кто-то что-то схавал (я поверить не мог, что людям могут такие мысли прийти в голову в отношении детей). А на самом деле все дело в правильно расставленных акцентах в подготовке на всех этапах. Мне иногда кажется, что больше шансов у относительно ленивых детей, которые напрягаться будут, только когда их пинают - главное чтобы ребенок при этом был добросовестным в отношении технических элементов. А трудоголики и страдающие синдромом первого места, загоняют себя, очень важно, чтобы тренер когда надо давал по тормозам, иначе тупик и разочарование, - на определенном этапе застой на год и больше гарантирован. Это в лучшем случае. В худшем - проблемы со здоровьем и сердцем.

Ну и на скорость основная работа уже ближе к старту - 2-3 недели до старта. На самом деле работа на скоростную выносливость и скорость сумарно не должна превышать 10% от общего объема.

DorinKa от Декабря 26, 2013, 07:28:52 pm

Цитата: AlfaFoto от Декабря 26, 2013, 05:28:23 pm

21-30 это очень поздно для ребенка, который занимается спортом, 20-00 отбой если вы в 7-00 встаете, то что в выходные спит до часу - прямое доказательство недостатка сна и усталости.

Это хорошо в теории. А на практике у меня ребенок в этом возрасте только в 19-00 заканчивал тренироваться, плюс дорога домой час-полтора, плюс поесть и всякие водные процедуры. В итоге раньше 21-30 никак не получалось ложиться. Да и сейчас вроде заканчивает на час раньше, но тогда остаются не сделанными какие-то уроки, которые приходится делать уже после тренировки. Большие города - большие расстояния. :(

DorinKa от Декабря 26, 2013, 07:33:08 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 26, 2013, 07:27:24 pm

Именно поэтому, часты случаи, когда ребенок плавает себе, его все обгоняют на тренировке, а на соревнованиях это дите всех рвет в пух и прах, а родители потом охают ахают, как же так. Хуже того начинают гнилые пересуды про то, что кто-то что-то схавал (я поверить не мог, что людям могут такие мысли прийти в голову в отношении детей). А на самом деле все дело в правильно расставленных акцентах в подготовке на всех этапах. Мне иногда кажется, что больше шансов у относительно ленивых детей, которые напрягаться будут, только когда их пинают - главное чтобы ребенок при этом был добросовестным в отношении технических элементов.

Это прям про нас год назад. Рабенок на тренировках купался, а потом на соревнованиях всех выигрывал. Дети так и говорили, ну как так занимается хуже всех, а потом всех выигрывает. ;D

@LE}{@NDER от Декабря 26, 2013, 07:37:23 pm

Цитата: DorinKa от Декабря 26, 2013, 07:28:52 pm

Цитата: **AlfaFoto** от Декабря 26, 2013, 05:28:23 pm

21-30 это очень поздно для ребенка, который занимается спортом, 20-00 отбой если вы в 7-00 встаете, то что в выходные спит до часу - прямое доказательство недостатка сна и усталости.

Это хорошо в теории. А на практике у меня ребенок в этом возрасте только в 19-00 заканчивал тренироваться, плюс дорога домой час-полтора, плюс поесть и всякие водные процедуры. В итоге раньше 21-30 никак не получалось ложиться. Да и сейчас вроде заканчивает на час раньше, но тогда остаются не сделанными какие-то уроки, которые приходится делать уже после тренировки. Большие города - большие расстояния. :(

Если не высыпается, на выходные нужен дневной сон. Важно сколько спит, а не когда ложиться. Я в детстве тоже ложился в 21:30 - 22:00, но я моментально отрубался, в принципе сейчас то же самое - засыпаю в течение 1-2 минут. Некоторые дети на переменах умудряются половину домашних заданий сделать, тут уже аспект самоорганизованности.

DorinKa от Декабря 26, 2013, 07:44:41 pm

Цитата: **@LE}{@NDER** от Декабря 26, 2013, 07:37:23 pm

Цитата: **DorinKa** от Декабря 26, 2013, 07:28:52 pm

Цитата: **AlfaFoto** от Декабря 26, 2013, 05:28:23 pm

21-30 это очень поздно для ребенка, который занимается спортом, 20-00 отбой если вы в 7-00 встаете, то что в выходные спит до часу - прямое доказательство недостатка сна и усталости.

Это хорошо в теории. А на практике у меня ребенок в этом возрасте только в 19-00 заканчивал тренироваться, плюс дорога домой час-полтора, плюс поесть и всякие водные процедуры. В итоге раньше 21-30 никак не получалось ложиться. Да и сейчас вроде заканчивает на час раньше, но тогда остаются не сделанными какие-то уроки, которые приходится делать уже после тренировки. Большие города - большие расстояния. :(

Если не высыпается, на выходные нужен дневной сон. Важно сколько спит, а не когда ложиться. Я в детстве тоже ложился в 21:30 - 22:00, но я моментально отрубался, в принципе сейчас то же самое - засыпаю в течение 1-2 минут. Некоторые дети на переменах умудряются половину домашних заданий сделать, тут уже аспект самоорганизованности.

Мой ребенок засыпает моментально. Если лечь в 22-00. А если хотя бы на полчаса раньше, то так и будет эти полчаса валяться и в потолок смотреть. В выходные соскакивает часов в 9, но потом может еще поспать час-полтора.

VorLana от Декабря 26, 2013, 10:30:12 pm

Цитата: **@LE}{@NDER** от Декабря 26, 2013, 07:27:24 pm

Возможно, что загнала себя. Вообще гоняться за другими - это тупиковый путь. Для роста результата, надо проделать определенную работу на разных уровнях:

1. Проработать сердечно-сосудистую систему.
2. Нарботать базовую выносливость.
3. Работа на технику (упражнения) обязана быть ежедневной.
4. Скоростная выносливость
5. Скорость.

Так вот, на первых трех, ни за кем гоняться ни в коем случае нельзя. Если загонять себя на этих этапах играми в догонялки, то вместо роста сердца, пропускной способности сосудистой системы и развитой системы капилляров, можно заработать перетренированность и апатию. Ну и если спешить точно так же можно заработать корявую технику, которую очень нелегко ставить. Ускоряться надо только в конкретных заданиях, где это требуется.

Основная работа на скоростную выносливость обычно длится где-то месяц-полтора начинается где-то за 2 месяца до основного старта (который обычно 2 раза в год), тут уже надо плавать быстро, отдыхать мало. Это самый тяжелый период тренировок. Тем кто играл в догонялки в первые 3 этапа при работе на гликолиз (или скоростную выносливость) становится реально тяжело, начинают вылазить болячки, потому что организм не был правильно подготовлен к такой работе. Именно поэтому, часты случаи, когда ребенок плавает себе, его все обгоняют на тренировке, а на соревнованиях это дите всех рвет в пух и прах, а родители потом охают ахают, как же так. Хуже того начинаются гнилые пересуды про то, что кто-то что-то схавал (я поверить не мог, что людям могут такие мысли прийти в голову в отношении дитей). А на самом деле все дело в правильно расставленных акцентах в подготовке на всех этапах. Мне иногда кажется, что больше шансов у относительно ленивых дитей, которые напрягаться будут, только когда их пинают - главное чтобы ребенок при этом был добросовестным в отношении технических элементов. А трудоголики и страдающие синдромом первого места, загоняют себя, очень важно, чтобы тренер когда надо давал по тормозам, иначе тупик и разочарование, - на определенном этапе застой на год и больше гарантирован. Это в лучшем случае. В худшем - проблемы со здоровьем и сердцем.

Ну и на скорость основная работа уже ближе к старту - 2-3 недели до старта. На самом деле работа на скоростную выносливость и скорость сумарно не должна превышать 10% от общего объема.

Не, на тренировках то она не перетруждается как раз. Она на соревнованиях и выдает. Ей на соревнованиях только нужно всех перегнать. На тренировках специально встает последней, чтобы не перетруждаться :).

Вы тут так серьезно написали... Неужели это уже для восьмилеток?

Я, если честно пока о таких вещах и не думала. Просто как мать, чувствую что что-то не то с ребенком творится, а понять что - не могу. Поэтому и обратилась за советом. Вчера на 20 секунд отстала от своих девочек на комплексе 100 м, хотя всегда

наравне плавала. И при этом говорит, что из всех сил плыла...

Я у нашего тренера спросила - может ей отдохнуть? Но тренер говорит - не нужно - нет таких нагрузок. Да и сама дочка пару дней без воды прожить не может.

Сегодня по вашим советам уложила в 20.00. В 22.10 - из комнаты выходит - заснуть не может. Как бороться - ума не приложу ???

geraiv1 от Декабря 26, 2013, 11:31:41 pm

"Сегодня по вашим советам уложила в 20.00. В 22.10 - из комнаты выходит - заснуть не может. Как бороться - ума не приложу"

Может хватит над детьми глумится?

Какой спортсмен в 8 лет? извращенцы!!!!

Спит дитяtko 8 часов! значит ему хватает!

Хотите, чтоб раньше ложился спать? так пару дней поднимите раньше! Пару дней промается, убьется в заданный срок!

Только нафига? если ему хватает!

@LE}{@NDER от Декабря 26, 2013, 11:32:07 pm

Цитата: **VorLana** от Декабря 26, 2013, 10:30:12 pm

Не, на тренировках то она не перетруждается как раз. Она на соревнованиях и выдает. Ей на соревнованиях только нужно всех перегнать. На тренировках специально встает последней, чтобы не перетруждаться :).

Вы тут так серьезно написали... Неужели это уже для восьмилеток?

Я, если честно пока о таких вещах и не думала. Просто как мать, чувствую что что-то не то с ребенком творится, а понять что - не могу. Поэтому и обратилась за советом. Вчера на 20 секунд отстала от своих девочек на комплексе 100 м, хотя всегда наравне плавала. И при этом говорит, что из всех сил плыла...

Я у нашего тренера спросила - может ей отдохнуть? Но тренер говорит - не нужно - нет таких нагрузок. Да и сама дочка пару дней без воды прожить не может.

Сегодня по вашим советам уложила в 20.00. В 22.10 - из комнаты выходит - заснуть не может. Как бороться - ума не приложу ???

Восьмилеткам это, конечно же ни к чему, но вам, как родителям желательно понимать, что происходит.

На 20 секунд отстала от девочек - это ни о чем. Сравнивать надо всегда со своим временем, потому что девочки тоже не стоят на месте. Если тренер говорит, что отдых не нужен, тогда ему виднее. Значит вам, надо сосредоточиться на восстановлении.

@LE}{@NDER от Декабря 26, 2013, 11:43:09 pm

Цитата: **geraiv1** от Декабря 26, 2013, 11:31:41 pm

"Сегодня по вашим советам уложила в 20.00. В 22.10 - из комнаты выходит - заснуть не может. Как бороться - ума не приложу"

Может хватит над детьми глумится?

Какой спортсмен в 8 лет? извращенцы!!!!

Спит дитяtko 8 часов! значит ему хватает!

Хотите, чтоб раньше ложился спать? так пару дней поднимите раньше! Пару дней промается, убьется в заданный срок!

Только нафига? если ему хватает!

Да что угодно может быть. Может даже вирусная инфекция и организм борется.

А вот со сном не согласен - меня всегда заставляли в 9 ложиться спать, кстати в выходные тоже. В детстве это казалось издевательством, но я настолько привык, что в основном всегда быстро засыпал и просыпался в одно и то же время без всяких будильников. Пару дней ничего не поменяет - тут нужно постоянство.

@LE}{@NDER от Декабря 27, 2013, 12:08:08 am

Цитата: **sergey64** от Декабря 26, 2013, 11:56:14 pm

а вам ,может, 5 мин сказку хорошую рассказать. уснет раньше

Угу, про паровозик <http://www.youtube.com/watch?v=5wyGXdT7lBE> ;D