

forum.swimming.ru

forum.swimming.ru => Тренерская => Тема начата: **Sergejbel** от 13-12-2003, 19:03:18

Название: Как думаете, сколько должны плавать 10-11-ти летние пловцы?

Sergejbel от 13-12-2003, 19:03:18

Привет всем! Частенько расхожусь во мнениях с тренерами проработавшими не один десяток лет, на счёт объёма и интенсивности для молодых спортсменов. Как плавают в других городах? Сколько времени уделяется ОФП? :roll:

И.П. от 13-12-2003, 20:04:10

Если пловцы занимаются в ДЮСШ или СДЮШОР, то тренировочная нагрузка для пловцов, указанного Вами возраста предусмотрена Программой для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденной соответствующим государственным органом. Нагрузка зависит от уровня подготовки и стажа занятий. Спортсмены 10-11 лет, как правило (не всегда) занимаются в учебно-тренировочных группах 1-го или 2-го года обучения. Для них в плане занятий предусматривается нагрузка от 12 до 15 часов в неделю. Распределение этого времени между ОФП, СФП, занятиями в воде, теорией зависит от условий, которыми располагает спортивное учреждение, времени сезона и пр.

Объем и интенсивность тренировочных занятий должны соответствовать возрасту и подготовке спортсменов. Они также регламентируются Методическими рекомендациями для ДЮСШ.

mitya от 17-12-2003, 07:45:32

<http://www.ozerki.ru/plan-swim2.html>

В "Озерках" в 11-12 лет занимаются 16-18 час / в неделю

У нас 7,5час воды в неделю (и зала 3) - для II разряда хватит..

AntiShock от 18-12-2003, 03:49:33

Также неплохо ориентироваться на чисто биологические показатели подопечных. По минимуму это мышечная композиция и показатели физического развития.

Водолей от 18-12-2003, 11:00:22

А у нас , пять тренировок в неделю по 1,5 часа воды плюс зал(1сфп +3офп + игры). И два раза в месяц учебные соревнования для всех возрастов!

Sergejbel от 18-12-2003, 19:13:56

То есть мало по 8-10 часов в неделю воды и 3 часа ОФП(включая игры)? Но вы знаете, 10-ти летние плывут 800 В/с по 12,00 - 12,15 ;

а 11-ти 11,00 - 11,30. Я думаю это показатель в их возрасте. :shock:

К сожалению ДЮСШ у нас в бассейне нет. Поэтому ничего не предусмотрено документально.

Водолей от 19-12-2003, 13:16:03

У нас в бассей не тоже нет ДЮСШ! И нет спортивных классов! Но мы работаем по программе ДЮСШ , но получаем з/п ,как учитель физ-ры. А вот результаты пловцы показывают очень приличные, как на уровне города, так и России! Было бы желание.

Sergejbel от 19-12-2003, 18:02:05

Не было бы желания, я бы вообще никаких вопросов не задавал бы. А как выглядит программа? :?: :?: :?:

Я имею в виду это по часам, объёму или по каким-то установленным нормам?

Водолей от 19-12-2003, 23:16:11

У нас замечательный директор бассейна ! И она смогла "пробить" программу. А "умная" книжка называется ПЛАВАНИЕ методические рекомендации(учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР. В этой книге можно найти ответы практически на все вопросы. Правда не знаю есть ли такая книга в продаже? Но думаю кто-то знает ,как ее найти. А там подстраивайте всю работу под себя и аргументируйте, что это ГОСУДАРСТВЕННАЯ программа. Там есть все графики и почасовка, но все равно одинаковых результатов у двух разных тренеров не будет(даже если они плавают одинаковые задания- это зависит от многих факторов).

AntiShock от 20-12-2003, 03:18:20

Есть мнение (не могу точно сослаться на его источник), что в этом возрасте не так важно что и как плавать. Если нет перетренировок, дети не болеют, питаются более менее нормально, то будет это 7,5 часов воды в неделю или 5, или 10 - у них все равно будет прирост результата засчет естественного роста.

Название: Re: Как думаете, сколько должны плавать 10-11-ти летние плов
summernite от 20-12-2003, 14:20:49

Цитата: **Sergejbel**

Привет всем! Частенько расхожусь во мнениях с тренерами проработавшими не один десяток лет, на счёт объёма и интенсивности для молодых спортсменов. Как плавают в других городах? Сколько времени уделяется ОФП? :roll:

А мне вот что интересно - ну напишем мы тебе всё что думаем о программе подготовки детей 10-11 лет, программу Государственную ты найдёшь...И всё это в чём-то не совпадёт с той концепцией, какой придерживается тренер в вашем бассейне в вашем городе...Что дальше - пойдёшь вместо тренера детей тренировать? :roll:

Ничего личного. Просто в нашем городе встречаются родители, которые знают "намного больше" чем нужно и начинают менять тренеров, как перчатки. Ни к чему хорошему это обычно не приводит...

mitya от 24-12-2003, 16:08:16

Цитата: **Sergejbel**

10-ти летние плывут 800 В/с по 12,00 - 12,15 ;
а 11-ти 11,00 - 11,30. Я думаю это показатель

Это показатель. У нас и в ДЮСШ так не плывут...

В 12 лет значит поплывут за 10,0. В 13 - за 9,0. Потом останется купить билеты в Ижевск для крепких сибирских хлопцев и посмеяться над составителями программ и прочих методик :)

AI от 24-12-2003, 18:12:14

В 10 лет 800 в/ст за 12-12.30 - это очень...

III разр.

Много у вас таких?

В Москве 10 летних с 3 разр. - человек 5 (1 - 9 летний),
но проплывут ли они 800 за 12.30 - узнать трудно - все
из разных ДЮСШ.

Граждане! Больше публикуйте результаты детских соревнований!

Sergejbel от 25-12-2003, 19:59:57

Нет, лично у меня тех кто так плывёт не много. А с родителями мы очень дружны и они не лезут в самую суть тренировок, а лишь прислушиваются и мы обычно вместе решаем любые проблемы.

Как сказал Вайцеховский "Родители наша беда, родители наша подмога" (да простите если не слово в слово) Пока только помогают!

Название: Re: Как думаете, сколько должны плавать 10-11-ти летние пловцы?
kit от 17-04-2011, 22:21:02

Всё индивидуально . Если ребёнок тянет то можно и больше дать, дети и по 12 км плавают в день,но не всем и не всегда это нужно. Здесь чувствовать надо возможности,мотивацию,кому то и 5 раз в неделю воды достаточно (в этом возрасте). А к старшим прислушиваться надо но и самому думать,анализировать. Помнить надо что дети и возможности у них разные.

ruble от 18-04-2011, 07:57:51

Кстати, 8 лет спустя после обсуждения - хотелось бы сравнить , изменилось ли мнение форумчан.

любопытный от 04-05-2011, 07:47:15

10-12 часов в неделю 11 лет,10лет меньше
24-30км в неделю

Игорь 174 от 04-05-2011, 18:21:30

Цитата: **любопытный** от 04-05-2011, 07:47:15

10-12 часов в неделю 11 лет,10лет меньше
24-30км в неделю

Аналогично

afigul от 04-05-2011, 19:34:25

А топик-стартер, наверное, Сергей Гейбель. А выходец из его группы, наверное, Антон Лобанов. Молодцы форумчане, помогли.

Chir1963 от 04-05-2011, 21:07:32

Цитата: **Игорь 174** от 04-05-2011, 18:21:30

Цитата: **любопытный** от 04-05-2011, 07:47:15

10-12 часов в неделю 11 лет, 10 лет меньше

24-30 км в неделю

Аналогично

хотелось бы одно задание посмотреть, когда в 11 лет за час - 45 минут - по 2400-2500 наматывают.

любопытный от 05-05-2011, 05:09:42

А кто сказал что тренировка-45 мин

норма это 1ч 30 мин

11 лет нужно 12 часов в неделю только воду еще 3 часа офп.

Начало подготовительного периода

сен-окт. приблизительно

Разминка:

400-600 комплекс с drills

основа:

1000-1500 в\с

600-800 ноги

заклучительная:

400 600 закупаться.

Chir1963 от 05-05-2011, 20:05:45

так элементарной арифметикой займитесь - как было написано за 10-12 часов в неделю 24-30 км. потрудитесь разделить. вы написали тренировку на 2,4-3,6 - получается от 14 до 21 в неделю, но никак не 30. да и не тренировка это, а так, drills. с <http://www.swimplan.com/index.php> бали?

любопытный от 05-05-2011, 21:10:50

Я не собирался расписывать тренировку.

И так у нас есть 1ч 30 мин воды.

11 лет мальчик результат 1.14 - 1.20 в\с

басисная выносливость:

подготовительный период\ сен\окт

разминка:

400-600 -среднее время. 1.50 -2 м- 100м

итого 12- 15м

основа:

1. 15x 100 в\с 1.40сек 20 сек-отд

итого:30 мин

2. 20x50 ноги реж 1.10-1.20

итого:20+мин

3. 10x100 в\с как вы пишете "колобашка" на руках 2мин-2.20- 100м

итого:22-24мин

4.400 закупаться.

итого:10м 15+30+20+20+5=90мин грубо 500+1500+1000+1000+500=4500м 2ч x 6 дней =12час.

4500м x 6 дн=27000м=27км

Chir1963 от 05-05-2011, 21:50:08

1. выносливость базовая.

2. закупаться 400 за 5 минут - неплохо для 11 лет по 2 разряду "закупываетесь".

3. между заданиями отдыха нет.

4. тренер ничего не объясняет.

5. а минуток-то никак 90 не выходит, даже если все считать как вы пишете.

6. да и в недельном цикле все время один километраж каждый день не плавают.

только не подумайте что придираюсь, или негативно отношусь, просто это элементарные основы планирования, и хочется понять что и как делается у вас. вдруг и для себя что-то полезное увижу

Swimmer48 от 05-05-2011, 21:56:48

Цитата: **Chir1963** от 05-05-2011, 21:50:08

1. выносливость базовая.
2. закупаться 400 за 5 минут - неплохо для 11 лет по 2 разряду "закупываетесь".
3. между заданиями отдыха нет.
4. тренер ничего не объясняет.
5. а минуток-то никак 90 не выходит, даже если все считать как вы пишете.
6. да и в недельном цикле все время один километраж каждый день не плавают.

только не подумайте что придираюсь, или негативно отношусь, просто это элементарные основы планирования, и хочется понять что и как делается у вас. вдруг и для себя что-то полезное увижу если накинуть время на объяснения я насчитал 2 часа.

любопытный от 06-05-2011, 02:03:16

Я ведь ничего не планировал. Я тупо составил план на 27км.

Это для детей 3-2 разряда хороших.

Ты ничего долго не объясняешь.

3-4 заготовки разминки

пишешь на доске.

v-объем у детей должен быть более менее постоянным.

сет составляй как хочешь

20x100 в/c режим 1.50сек что объяснять о чем говорить.

у тебя 1ч.30м воды и 2 месяца на выносливость. не сделал

сезон "п---л".

Вопрос был сколько плавать. Ты закупывание считаешь. Дай на 200 меньше.

Главное основу сделать.

15x100. 10x100. 10x100. это прямо просто и тупо.

Надеюсь что тесты чсс знают. Один хороший тренер сказал. Вода-деньги Мое время- деньги. Их время тоже деньги.

Chir1963 от 06-05-2011, 06:03:53

вот теперь всё с вами ясно.

мой совет - если вы не тренер, то перед тем как писать, хоть одну книгу про плавание почитайте, или пролистайте.

отдаленное, но всё-таки представление о спортивной тренировке, будите иметь.

и напишите фамилию того хорошего тренера, у которого везде деньги.

любопытный от 06-05-2011, 21:21:46

спасибо за совет.

Breakthrough Swimming by Cecil M Colwin page 180

Planning the Season

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Adjustment phase- 2to4 weeks | 2. Endurance phase- 8 to 10 weeks |
| 3. Competitive phase- 4to 6 weeks | 4. taper phase- 1 to 2 weeks |

Weekly Planning

Endurance phase

Mornings

Afternoons

mon Wen Friday

Afternoons

Tuesday. Thursday Saturday.

1. Long aerobic sets at optimum pace-mixing kicking, pulling and swimming.

1. Stroke drills and aerobic endurance sets at a slower pace

2. short sprint sets

2. Major sprint sets.

3. Occasional long sprint sets

3. Occasional long sprint sets

Cecil M Colwin was developed Olympic medalists, world-record holders.

Former technical director of Canadian swimming.

любопытный от 06-05-2011, 22:43:17

Для Chir 1963

Competitive Manual
for

Coaches and Swimmers

James E. Counsilman page 22-23

General plan- Winter Season

In the program at Indiana University during the academic year the morning workout is the shortest and afternoon is the longest (2 \4hours)

Weekly Plan for January

Monday

- 1.W.U. 800
- 2.swim16\75Hip on;55(Fly on;60 Back on;60 Br.on1.10
- 3.kik 500
- 4.Pull 5x100on1;15
- 5.Swim 1000 for time split negative
Tot **AI** 4000

Я написал тебе только monday. почитай о нем . Хотя если ты с 63 должен помнить его книгу "Наука о плавании".
Еще Я видел как работают бывшие тренера сборных республик.ни минуты простоя .

Ну а теперь покажи умение составь тренировку комплекс 400 2-3 разряд Соревновательная фаза.
успеха

любопытный от 07-05-2011, 02:45:51

Ciru1963

Coaching Swimming successfully by Dick Hannula
page 130

Gener **AI** endurance phase, week 7 of the short-course season

1. Warm-up; 10x100, **AI** ternate free at 1;20, and individual **AI** medley at 1;30
2. kick 12x100 at 1;40, descended 1 to 3
3. 4(4x25 sprint at 0;40, and 2x50 sprint at 1;00)
4. 5x400 pull with tube at 10sek rest
5. 12x200 free at 2;200
6. 24x25 in order stress technique
7. Cool-down at 0;45(25 crawl 25 back)

Gener **AI** Endurance

The main emphasis in early season must be aerobic endurance training. Your endurance base is your foundation for sustained raising speed later in the season when you will need it most. Page 121 second edition. copyright 2003

Dick Hannula is one of the winningest high school and club coaches in the history of swimming.

Если Вы заметили это седьмая неделя то есть вот вот начнется переход в другую фазу.

Я думаю что на сегодня достаточно. Если проблемы с English то это решаемо. Если хотите можем продолжить. Есть еще "Tot **AI** training for Young Champions".

"Theory and Methodology of training" by Tudor O. Bompa, PHD". "Swimming Anatomy" by JAN Mcleod и так дальше.
А по поводу денег отпишусь в следующий раз.

Chir1963 от 07-05-2011, 06:48:18

тема только про 10-11 летних. сейчас это 2000-2001 года рождения.

Каунсилмен не писал про тренировки и подготовку детей 10-11 лет. и их тренировки не приводил в своих книгах. приводить в теме как пример тренировки достаточно взрослых спортсменов некорректно.
разговор ни о чем.

любопытный от 08-05-2011, 17:59:27

chiru- веселому 1963

Давайте расставим точки. Двуче Вы наклеили мне ярлык невежды профана. Написали о какой то некорректности
И так: Workouts and programs from
the world's #1 coach

Bill Sweetenham was voted Coach of the year three times
has coached 63 swimmers in international **AI** competition
to 27 med **AI** s in four Olympics and seven World Championships.

И так далее. Захочешь прочитаешь.

page 203

Squad Level 3

Sessions should ideally be one and one-half **AI** f to two hours in duration. Generally, the following progression will apply for training frequency and training volume;

- | | | |
|------------------------|--------------------------|--|
| 11 years old | 6 sessions per week | 24 to 30 kilometers each week |
| 12 years old | 7 to 9 sessions per week | 30 to 38 kilometers each week with distance swimmers up to 50 km |
| 13 years old and older | 8 to 10 per week | 38-55 km distance swimmers up to 50km |

Variety of test sets integrated into the program.

Голубчик я думаю это Вас хоть немного убедит. Все вопросы теперь к нему. Если проблемы с языком к словарю или училке.

любопытный от 08-05-2011, 18:31:12

chir 1963

специализация:девочки 11 -13 мальчики 13 15

КМС по плаванию с10 лет .МС с12 лет Смотреть таблицу.

Форум от 13 дек 2003 восемь лет назад. ИМ 12-15 часов в неделю от условий.

BC Canada Winter 2010

11лет 18мин 1500м Представь 10 таких в твоих Васюках на сборах, папы которых платят свои доллары.

Что Ты будеш делать; Грибы собирать.Учись объяс нять и лечи язву от нее все беды.

Если захочеш что то полезное для себя как Ты написал списочек литературы напишу.

А теперь составляй микроциклы и привЮтю