

DAVID G. THOMAS, MS

# TỰ HỌC BƠI LỘI

CÁC BƯỚC ĐI ĐẾN THÀNH CÔNG

NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

**DAVID G. THOMAS, MS**

**Nhân Văn biên dịch**

# **TỰ HỌC BỞI LỢI**

***CÁC BƯỚC ĐI ĐẾN THÀNH CÔNG***

**NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA**

## LỜI MỞ ĐẦU

Bơi lội - "Bạn không thể tìm thấy một môn thể thao nào tốt hơn để bảo vệ cuộc sống của mình." Ngài Commodore Wilbert E. Longfellow, người thành lập chương trình bơi lội Chũ Thập Đạo Mĩ đã nói điều đó. Chưa biết câu phát biểu của ông chính xác đến chung nào, nhưng đã chạm đến một khía cạnh quan trọng của một bộ môn thể thao. Bạn sẽ cảm thấy dễ chịu khi ngâm mình dưới nước. Bơi lội là một hoạt động bổ ích và giúp người chơi tự tin. Đây là môn thể thao vừa để thư giãn, vừa để rèn luyện cơ thể.

Ấn bản thứ 2 của cuốn sách "Bơi lội - các bước đi đến thành công" đặc biệt ở chỗ nội dung cuốn sách tập trung vào khả năng nổi tự nhiên của con người, và xem đây là nền móng cho tất cả các kiểu bơi. Ngay cả những người bơi giỏi như các ngôi sao Olympic Betsy Mitchell và Tom Jager đã bắt đầu sự nghiệp của mình đơn giản bằng tư thế nổi nằm sấp và ngửa. Họ thêm vào một ít động tác tay và chân và tiến lên giành huy chương Olympic!

Hầu hết mọi người - khoảng 95% nam và 90% nữ - có thể nổi một cách tự nhiên khi hít thở sâu. Những người không thể nổi tự nhiên có thể thêm một vài động tác nhỏ của tay và chân để đạt được tư thế nổi. Bơi lội thật dễ dàng không cần nhiều nỗ lực như hầu hết các môn thể thao khác.

Trong ấn bản thứ 2 này, các bước đã được thay đổi nhằm thúc đẩy sự tiến bộ một cách logic, và một số bước đã được nhập lại để rút ngắn quá trình học tập. Những vật dụng hỗ trợ giảng dạy được giới thiệu sớm hơn trong ấn bản thứ 2 để giúp cho việc di chuyển sang môi trường nước dễ dàng hơn.

Tiếp theo những hướng dẫn trong sách này sẽ giúp bạn đến với một hoạt động mới và hấp dẫn. CÁN THẬN - Bơi lội có thể trở thành thói quen! Bơi lội có thể sẽ làm thay đổi cuộc sống của bạn và thậm chí có thể biến bạn trở thành một nhà vô địch quốc gia!

Chúng tôi giới thiệu ở đây các bước giúp bạn đi chuyên trong môi trường nước một cách nhanh nhất có thể. Không có một cuốn sách dạy bơi dành cho người bắt đầu học nào khác giới thiệu cho bạn mặt nạ và ống thở trước khi bạn bắt đầu nằm sấp nổi. Tuy nhiên, mặt nạ và ống thở giúp bơi sấp dễ dàng hơn nhiều, vì thế sẽ rất có lợi nếu biết cách sử dụng ngay từ đầu. Một khi bạn nhận ra rằng cơ thể bạn đang nổi, bạn sẽ nhanh chóng bắt đầu ứng dụng các động tác bơi được biết cho bốn kiểu bơi thông dụng nhất.

Những bài tập liên tục sẽ giúp bạn biết được các động tác đi chuyên cơ bản và trực tiếp vào các kiểu bơi. Cần thận làm theo các bước và bài tập như hướng dẫn, theo từng bước một, để có thể thành công nhanh nhất.

Khi viết cuốn sách này, tôi xin cảm ơn hàng trăm sinh viên đã dạy cho tôi tất cả những điều tôi biết về bơi lội và kỹ năng biên tập của Tiến sĩ Judy Patterson Wright, phòng Human Kinetics.

## CÁC BƯỚC ĐI ĐẾN THÀNH CÔNG

Hãy sẵn sàng để leo lên một cầu thang – chính là chiếc thang sẽ dẫn bạn trở thành một người bơi lội tuyệt vời. Bạn không thể nhảy ngay lên đỉnh; bạn chỉ có thể đến đỉnh bằng cách đi từng bậc thang một.

Mỗi bước trong 12 bước bạn sẽ thực hiện là một sự chuyển đổi dễ dàng từ bước trước đó. Những bước đầu tiên sẽ giúp bạn tạo lập một nền tảng – một nền tảng vững chắc gồm các kỹ thuật và khái niệm. Khi bạn tiến xa hơn, bạn sẽ học cách kết hợp nhóm các kỹ thuật có vẻ rời rạc này. Thực hành kết hợp thông thường những kỹ thuật bơi lội sẽ giúp bạn có kinh nghiệm cần thiết để thực hiện những quyết định tự nhiên và chính xác trong môi trường nước. Bạn sẽ học cách chọn lựa kiểu bơi phù hợp với những yêu cầu khác nhau – tốc độ, độ khó, khoảng cách hay sự thú vị. Khi bạn đã đến gần đỉnh thang, các bước sẽ trở nên dễ dàng và bạn sẽ nhận thấy rằng bạn đã tạo cho mình một sự tự tin trong khả năng bơi lội, điều này sẽ giúp bạn có thêm nhiều niềm vui nữa.

Để chuẩn bị để trở thành một người leo thang giỏi, hãy làm quen với phần này, cũng như phần “Bơi lội ngày nay” để định hướng và hiểu rõ cách thực hành các bước.

Làm theo cách này cho mỗi bước:

1. Đọc phần giải thích về nội dung trình bày trong mỗi bước, tại sao bước này lại quan trọng, và cách để thực hiện nội dung trọng tâm của bước. Có thể là nội dung về kỹ thuật hay khái niệm cơ bản, hoặc cả hai.
2. Làm theo những tranh minh họa có đánh số, thể hiện chính xác tư thế thực hiện thành công mỗi kỹ thuật cơ bản. Có hai hoặc ba phần chung cho mỗi kỹ thuật, hướng dẫn quá trình từ chuẩn bị (vào tư thế sẵn sàng) cho đến cách thực hiện (thực hiện kỹ thuật trọng tâm của bước), và đôi khi, cả phần kết thúc động tác (trở lại tư thế ban đầu).
3. Xem qua những yếu tố cản trở thành công có thể xuất hiện và phần hướng dẫn cách chỉnh sửa.
4. Đọc phần hướng dẫn cho mỗi bài tập, suy nghĩ về cách thực đánh giá mức độ thành công khi thực hiện bài tập, và thực hành cho đến khi bạn đạt được mục tiêu cho bài tập đó. Nếu bài tập có vẻ quá dễ hoặc quá khó, sử dụng các hướng dẫn in dưới mỗi bài tập để nâng cao hoặc giảm độ khó cho phù hợp với khả năng của bạn. Phải đạt được mục tiêu cho mỗi bài tập trước khi chuyển sang bài tập tiếp theo, bởi vì các bài tập được sắp xếp theo thứ tự từ dễ đến khó. Các bước này được thiết kế nhằm mục tiêu giúp bạn đạt được thành công liên tục. Các bài tập sẽ giúp bạn phát triển thông qua sự tập luyện và thực hành có mục tiêu.
5. Ngay khi bạn có thể đạt được tất cả các mục tiêu trong một bước, bạn đã sẵn sàng để trở thành một người giám sát có trình độ – chẳng hạn như một người hướng dẫn bơi hay một người bạn biết bơi có kỹ thuật – để đánh giá kỹ thuật cơ bản của bạn so với Chia khóa đến với thành công cho mỗi bài tập.

Đây là một cách đánh giá định tính và chu quan về kỹ thuật eo ban của bạn, bởi vì áp dụng cách đánh giá chính xác có thể giúp cai thiện khả năng thực hành của bạn. Người đánh giá bạn có thể tạo ra một số bài tập cụ thể để giúp bạn nâng cao kỹ thuật.

6. Lập lại tiến trình cho tất cả 12 bước đến thành công. Sau đó tự bạn đánh giá theo hướng dẫn trong phần *đánh giá tiến bộ*.
7. Chúc bạn may mắn trong cuộc hành trình từng bước này để nâng cao kỹ thuật bơi lội, tạo dựng lòng tự tin, cảm nhận được thành công và có nhiều điều thú vị!

## **BƠI LỢI NGÀY NAY**

Ngày xưa con người đến với môi trường nước là để tranh chày rừng, trốn kẻ thù, tìm kiếm thức ăn, hay đơn giản là tìm nơi tránh ánh nắng mặt trời gay gắt. Cho dù lý do là gì thì lịch sử của hoạt động bơi lội qua suốt các thời đại vẫn rất thú vị. Phụ nữ và đàn ông đã đến với nước vì một áp lực không thể giai thích được. Trẻ em tìm kiếm các vùng nước để chơi đùa. Các thủy thủ thì không ngần ngại hướng ra biển. Du khách thường tập trung ở các bãi biển để có cơ hội để tìm kiếm những hình ảnh và âm thanh từ nước.

Đối với một số người, chẳng hạn như vận động viên Olympic, Janet Evans và Tracy Caulkins, thì nước là môi trường thử thách. Họ đối mặt với thử thách thông qua việc luyện tập căng thẳng và những cuộc thi khốc liệt ở tầm cỡ quốc tế, và mang về cho đất nước họ chiến thắng và vinh quang. Rowdy Gaines và Matt Biondi luôn cảm thấy thoải mái khi ở trong môi trường nước. Từ những ngày đầu tiên họ bắt đầu luyện tập để kiếm một chân trong đội tuyển Olympic của Mỹ, những ngôi sao này đã sống trong môi trường nước trong một thời gian khá dài. Những thách thức và những cuộc thi đấu ở dưới nước luôn là những động lực lớn lao trong cuộc sống của họ và đã đưa họ đến đỉnh cao của thành công, danh tiếng và sự giàu sang.

Bạn cũng có thể cảm nhận được những động lực bí ẩn từ môi trường nước bằng cách học bơi. Bơi lội mang lại sự giải trí, sự

thoai mái, thách thức, thi đua, và khả năng tự cứu mình trong những tình huống khẩn cấp dưới nước. Bước đầu tiên để thành công trong môi trường nước là học bơi. Nếu bạn tuân theo các quy luật tự nhiên về khả năng nổi và sức kéo, bạn có thể bơi một cách dễ dàng ở bất kỳ tư thế nào, tiêu hao bao nhiêu sức lực bạn muốn, cho dù bạn chỉ 1 tuổi hay đã già đến 91 tuổi.

Bơi lội không đòi hỏi phải thực hiện cả một bộ động tác về tay và chân. Bạn có thể sử dụng bất kỳ động tác tay chân nào để có thể nổi trên mặt nước và di chuyển từ nơi này đến nơi khác. Tuy nhiên, có những động tác khi kết hợp với nhau thì mang lại hiệu quả cao hơn. Và những sự kết hợp như vậy được gọi là một kiểu bơi. Những kiểu bơi phổ biến gồm bơi nghiêng, bơi sải, bơi ngựa sớ dăng, bơi ếch, bơi ngựa, bơi bướm. Bốn kiểu bơi đầu tiên sẽ được hướng dẫn trong cuốn sách này, còn các kiểu bơi khác sẽ được hướng dẫn trong cuốn "Bơi nâng cao - Các bước đến thành công".

Bơi nghiêng được xem là kiểu bơi mạnh mẽ nhất. Nhân viên cứu hộ thường sử dụng kiểu bơi này để cứu những người sắp chết đuối. Bơi sải là kiểu bơi hiệu quả nhất và nhanh nhất. Bơi ngựa sớ dăng là kiểu bơi an toàn nhất và dễ dàng nhất để giữ sức. Bơi bướm là kiểu bơi nhân nhả nhất, cho phép người bơi có thể ngẩng đầu trên mặt nước trong khi bơi để có thể nói chuyện cùng với bạn bơi.

An toàn ở dưới nước là một lĩnh vực đầy thách thức đối với những ai mong muốn có được sự nghiệp trong các môn thể thao dưới nước. Những vị trí lãnh đạo trong ngành bảo hộ, huấn luyện, quản lý và vận hành các thiết bị hồ bơi ngày càng phổ biến

Nếu bạn quan tâm đến việc hướng dẫn dạy bơi hay lĩnh vực bảo hộ, thì bạn sẽ biết rõ về những chương trình của Hội Chữ thập đỏ Mỹ và tổ chức Cơ Đốc giáo những người trẻ tuổi. Nếu bạn chọn nghiệp thi đấu, có lẽ bạn sẽ tham gia vào bơi tốc độ thông qua một tổ chức quốc gia như Tổng công ty Bơi lội Mỹ. Những lĩnh vực khác của thi đấu dưới nước và các tổ chức tài trợ là môn bóng nước (Liên đoàn Bóng Nước Mỹ), bơi hỗn hợp (Tổng công ty Syncho Mỹ), khúc côn cầu dưới nước (Hiệp Hội khúc côn cầu dưới nước

Quốc Gia), nhảy ván (Tổng công ty Nhảy ván Mĩ), thi đấu cứu hộ (Liên đoàn Cứu hộ lướt sóng Quốc Gia), bơi chân vịt (Hiệp hội Dưới nước của Mĩ), lặn bằng bình khí nén (Hiệp hội Hướng dẫn viên dưới nước Quốc Gia, Hiệp hội Hướng dẫn viên môn lặn Chuyên nghiệp). Tuy nhiên, tất cả các yếu tố cơ bản của loại hình trên đều nằm trong cuốn sách này. Những kỹ thuật bơi được hướng dẫn trong cuốn sách này sẽ là điểm bắt đầu để chinh phục thế giới nước.

## CÁC QUY TẮC AN TOÀN

Vì nguy hiểm luôn tiềm tàng ở dưới nước, nên nhất thiết phải tuân theo những quy tắc về an toàn và cách hành xử dưới nước. Sau đây là một số quy tắc quan trọng nhất.

- Không bao giờ bơi một mình. Luôn bơi cùng một người khác để họ có thể giúp đỡ bạn trong những tình huống khẩn cấp.
- Biết rõ khu vực mà bạn muốn bơi. Biết rõ chỗ nước sâu, nước cạn, và tìm hiểu những nguy hiểm tiềm ẩn dưới nước.
- Không bao giờ bơi ngay sau khi ăn. Phải đợi ít nhất 30 phút sau một bữa ăn nhẹ và lâu hơn sau bữa ăn chính.
- Không được nhai kẹo cao su trong khi bơi vì việc hít thở trong khi bơi đòi hỏi miệng và cổ họng lúc nào cũng phải thông suốt.
- Không được chạy, xô đẩy, đùa giỡn trên mép hồ vì khu vực này lúc nào cũng ướt và trơn trượt, tai nạn dễ xảy ra.

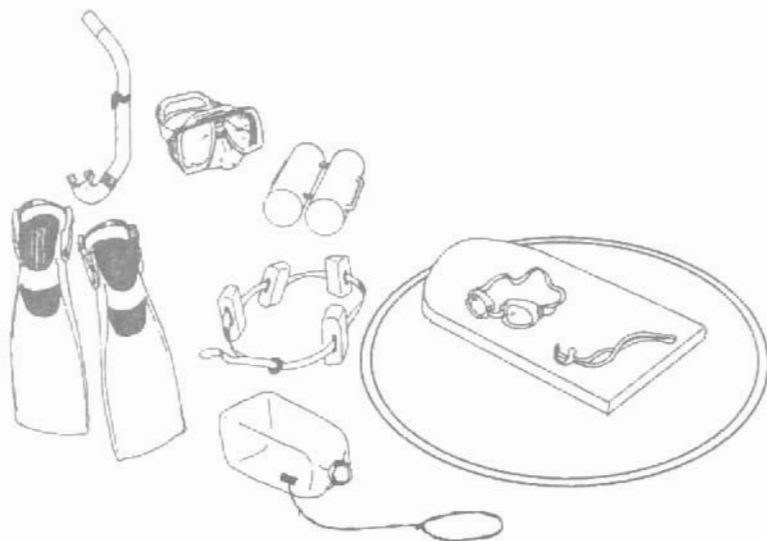
## DỤNG CỤ

Bạn sẽ sử dụng những dụng cụ sau đây để thực hiện các bài tập trong sách.

- Miếng ván nổi.
- Phao chân (con được gọi là phao kéo)
- Mặt nạ.
- Chân vịt.



- Ống thở.
- Phao chân có dây.
- Phao thắt lưng.
- Vòng hula.
- Mặc dù không cần thiết nhưng bạn cũng có thể mang kính bơi, kẹp mũi cho một số bài tập.



Ván nổi và phao chân là hai loại dụng cụ chuẩn mực tại hầu hết các hồ bơi. Bạn có thể được phép sử dụng hoặc bạn phải mua. Mặt nạ, chân vịt, ống thở là những loại dụng cụ phù hợp với kích cỡ của mỗi cá nhân, cần phải xem xét có vừa vặn và đảm bảo vệ sinh hay không. Mặt nạ và chân vịt là loại dụng cụ mắc tiền nhất. Chân vịt thì hoàn toàn không cần thiết để thực hiện các bài tập trong sách nhưng cũng có tác dụng riêng. Trong khi đó phao chân có dây, phao thắt lưng và vòng hula thì rất dễ làm.

Để làm một phao chân có dây, buộc một sợi dây nhỏ vào tay cầm của một bình nhựa, ví dụ như bình sữa hay bình nước trái cây. Làm một dây đủ dài để thông lọng dài 4 inch ở một đầu và đầu gắn

phao sẽ cách nhau 12 inch khi phao nổi trên mặt nước. Sử dụng phao này bằng cách cho cô chân vào giữa thông lỏng và thắt lại. Dụng cụ này sẽ nâng chân bạn ở độ sâu khoảng 1 foot.

Bạn cũng sẽ cần phao thắt lưng nếu bạn dự định luyện tập ở chỗ nước sâu mà không có nhân viên cứu hộ canh chừng. Phao thắt lưng phải đủ lớn để có thể giữ cho cơ thể bạn nổi ở ngang cằm. Đối với một số người không có khả năng nổi tự nhiên (chiếm khoảng 3% dân số) thì cần loại phao thắt lưng nhỏ hơn để rèn luyện một vài kỹ thuật ban đầu. Mang phao này sẽ giúp họ tự tin. Có thể làm phao thắt lưng bằng cách cắt một miếng xốp thành từng miếng có chiều dài 6 đến 8 inch, chiều ngang là 2 inch. Gắn những miếng xốp này vào một thắt lưng nilông bề ngang khoảng 2 inch. Bạn có thể mua phao thắt lưng nhưng không nên mua loại không nổi.

Vòng hula rất có ích trong việc học môn lặn. Vòng có đường kính 30 inch, được làm bằng một ống nhựa đường kính khoảng 1 inch. Vòng phải nhẹ để có thể nổi. Bạn có thể nối hai đầu ống nhựa lại để không cho nước vào trong ống. Gắn một vật nhỏ nặng vào vòng để nếu khi vòng bị chìm xuống thì sẽ nằm dưới đáy hồ. (Bạn có thể mua vòng hula ở bất kỳ cửa hàng đồ chơi nào.)

Đối với những quốc gia sử dụng hệ thống đo lường bằng mét, sau đây là bảng hoán đổi các đơn vị đo lường về khoảng cách và trọng lượng.

1 inch x 2.54 = centimet

1 Foot x 30.5 = centimet

1 Foot x .304 = met

1 Yard x .914 = met

1 Pound x .45 = kilogram

25 yds = 75 ft = 22.8 m

15 yds = 45 ft = 13.5 m

82 ft = 25 m

50 yds = 45.7 m

100 yds = 91.4 m

## BƯỚC 1

### KHẢ NĂNG NỔI TỰ NHIÊN: TẤT CẢ MỌI NGƯỜI CÓ THỂ NỔI

Bất kỳ kiểu bơi nào, từ kiểu đơn giản cho đến phức tạp nhất, đều chỉ đòi hỏi hai kỹ năng cơ bản: Đầu tiên, bạn phải nổi và tiếp đến, bạn thêm vào một vài động tác để đẩy cơ thể đi tới.

Trọng tâm của bước 1 là nổi. Nổi là nguyên lý cơ bản cho tất cả các kiểu bơi và rất dễ làm được. Sự thật thì phần đông mọi người chỉ cần hít một hơi thật sâu rồi tự nhiên cơ thể họ sẽ nổi cho dù họ không muốn đi nữa. Khi bạn phát hiện ra được sự thật này rồi thì bạn có thể tập bơi rồi đấy. Nổi là một khả năng tự nhiên của cơ thể người và bạn chẳng cần phải học. Chỉ có 3% dân số có cơ bắp quá nặng và dung tích phổi quá nhỏ đến nỗi họ có thể chìm khi bị nhấn xuống nước. Tuy nhiên những người này vẫn có thể nằm ngửa để nổi bằng các thực hiện một vài động tác tay.

Học cách kiểm soát khả năng nổi của cơ thể sẽ làm giúp bạn dễ dàng nằm ngửa trên mặt nước. Ba yếu tố quan trọng kiểm soát khả năng nổi của cơ thể gồm có:

- Kiểm soát việc hít vào (số lượng).
- Vị trí của cơ thể (cân bằng).
- Thư giãn thoải mái.

### Làm thế nào để chứng minh rằng bạn có thể nổi?

Để an toàn và cảm thấy thoải mái, phải luôn luôn có một người biết bơi thuần thục bên cạnh bạn mỗi khi bạn tập thêm kỹ năng mới.

Cơ thể người không nổi trên nước mà là nổi trong nước. Chỉ có một tỷ lệ nhất định của cơ thể là nổi trên mặt nước và tỷ lệ này thay đổi theo từng người. Để biết được tỷ lệ này, bạn hãy đến một chỗ gần cạnh hồ bơi nơi mà mực nước sâu đến cằm. Nằm chắc lấy

cạnh hồ bằng 2 ngón tay mỗi bàn và áp chặt ngực vào thành hồ (xem Hình 1.1a). Hít mạnh, cong đầu gối lại để nhấc chân lên, mắt nhìn thẳng (không nghiêng đầu ra phía sau) rồi từ từ hạ thân mình xuống cho đến khi chóp đầu của bạn còn ở trên mặt nước (xem Hình 1.1b). Thả hai tay xuống nước ngay tức khắc (xem Hình 1.1c).

Bạn đang nổi!

Nắm lấy cạnh hồ và đứng lên.

### Các bước thực hiện: Hình 1:1

#### Kiểm tra khả năng nổi

#### Thực hiện

1. Thẳng đầu.
2. Ngón tay giữ lấy cạnh hồ.
3. Bụng áp sát vào thành hồ.
4. Cong gối.



#### Chuẩn bị

5. Hít mạnh.
6. Hạ thân mình xuống từ từ.
7. Nín thở.
8. Kéo hai tay xuống nước.



### Kết thúc

9. Dạng hai tay.
10. Nằm lầy cạnh hồ.
11. Đứng lên.



Nếu bạn là một trong số ít những người lớn (thường là nam giới) vốn không thể nổi, bạn nên mang phao để có thể nổi ở mức ngang mắt. Phao bơi nên quấn một vòng tròn quanh ngực hay tách ra phía dưới nách (xem Hình 1.2). Mang phao khi thực hiện bước 1.



### Nằm ngửa

Khi bạn có thể nổi, bạn phải kiểm soát được khả năng nổi và vị trí cơ thể của mình để làm sao có thể hít thở được trong khi nổi. Đa số những người mới tập đều có gắng nổi theo chiều ngang và sợ khi hạ chân xuống theo tư thế nổi cân bằng một cách tự nhiên. Bạn cũng có thể nổi theo chiều dọc, bán dọc hay chiều ngang.

## Tại sao nằm ngửa quan trọng?

Nằm ngửa là một trong những kỹ năng quan trọng nhất mà bạn sẽ học khi tập bơi vì nằm ngửa cho phép bạn có thể nghỉ ngơi và hít thở ở những khu vực nước sâu. Điều này không đòi hỏi phải nỗ lực gì và còn có thể cứu bạn trong tình huống cấp cứu dưới nước. Nằm ngửa cũng giúp bạn cách cân bằng cơ thể ở vị trí gần như nằm ngang.

## Làm thế nào để nằm ngửa?

Ở nơi nước ngang cằm, ngửa mặt lên và dang hai thẳng hai tay dọc theo cơ thể (xem Hình 1.3a), tai ngấp dưới nước. Hít sâu và nín thở, thả tay xuống nước. Mở mắt khi trôi từ từ ra xa bờ (xem Hình 1.3b). (Tiếp tục mang phao khi luyện tập kỹ năng này nếu thực sự cần thiết. Mang phao quanh ngực hay tách ra hai bên).

Khi đã vững vàng, hãy thở ra và hít vào thật nhanh bằng miệng. Nín thở trong 5 giây, rồi lại tiếp tục thở ra và hít vào. Hãy cố nằm yên, thẳng đầu gối. Khi đã cảm thấy tự tin hãy thư giãn. Từ từ dang tay ra, để tay chìm dưới nước cho đến khi hai tay nằm ngang vai. Ngưng lại. Rồi tiếp tục dang tay quá đầu, nhờ là tay phải nằm dưới nước (xem Hình 1.3c). Trong khi dang tay thì cũng bắt đầu co đầu gối lên, nâng đầu lên, từ từ khoát tay xuống phía dưới rồi ngang qua hông và đưa lên phía trước (xem Hình 1.3d), gập chân lại cho đến khi hai chân ở phía dưới và sau đó dừng thẳng.

### Các bước thực hiện: Hình 1:3

#### Chuẩn bị

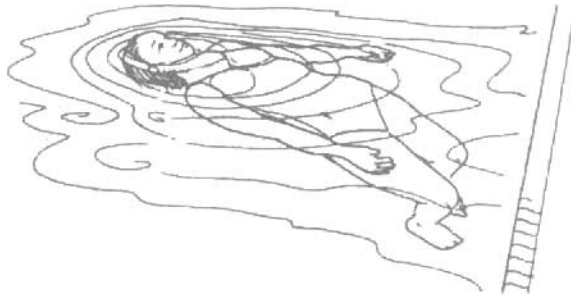
1. Ngửa đầu ra sau, tay giữ cạnh bờ.
2. Cong chân.
3. Giữ thẳng khuỷu tay.



a

### Thực hiện

4. Hit một hơi thật sâu.
5. Cong người ra phía sau.
6. Thả tay ra khỏi cạnh bờ.
7. Thờ ra thật nhanh.
8. Quạt hai tay ra thật chậm.



b

### Kết thúc

9. Ưỡn ra phía sau.
10. Gập chân lại.
11. Quạt tay.



c

12. Đứng thẳng.
13. Đứng lên.



d

### Các trường hợp cản trở

Học nằm ngửa rất dễ nếu bạn sử dụng kỹ thuật đúng. Nếu không đúng sẽ khiến cho việc tập luyện thêm khó khăn. Sau đây là một số trường hợp sai thường gặp và cách sửa.



| Sai  | Đúng   |
|--|--|
| <b>Khả năng nổi</b>                        |  |
| 1. Bạn ngửa đầu ra phía sau.               | 1. Nhìn thẳng về phía trước.   |
| 2. Bạn cố di chuyển ra xa thành hồ.        | 2. Gập chắc khuỷu tay.   |
| 3. Đầu ngập dưới nước.                     | 3. Từ từ hạ cơ thể xuống. Hít thở.   |
| 4. Kỹ thuật không đúng, nhưng bạn vẫn nổi. | 4. Tạm thời dùng phao.   |
| <b>Nằm ngửa</b>                            |  |
| 1. Mặt ngập dưới nước.                     | 1. Phải chắc chắn là khi bắt đầu, tai bạn ngập dưới nước và hít mạnh (bạn có cần phao không?). |
| 2. Hông hạ xuống dưới.                     | 2. Cong mình ra sau. Bụng thẳng.   |
| 3. Mặt ngập dưới nước, không thở được.     | 3. Hít thở nhanh và sâu (bạn có cần phao không?).  |
| 4. Cơ thể bạn gần như thẳng đứng.          | 4. Quạt tay quá đầu, nhưng tay phải ở dưới nước.   |
| 5. Bạn cảm thấy mệt mỏi.                   | 5. Hãy thư giãn!   |
| 6. Bạn cảm thấy hết hơi.                   | 6. Hít thở thường xuyên hơn.   |

## Khả năng nổi

### BÀI TẬP

#### 1. Khám phá khả năng nổi tự nhiên của cơ thể

Để biết được bao nhiêu phần trăm cơ thể bạn có thể nổi trên mặt nước, tìm một chỗ trong hồ nước sâu cao đến cằm (xem Hình 1.1). Dùng hai ngón tay mỗi bàn tay giữ cạnh hồ và áp bụng sát thành hồ. Hít thật sâu. Nín thở, cong đầu gối để cơ chân lên, mắt nhìn thẳng về phía trước, hạ cơ thể xuống cho đến khi chỉ còn chòm đầu bên trên mặt nước. Để tay dưới nước. Bạn đang nổi!

Nằm lấy cạnh hồ và đứng dậy. Thực hiện bài tập này nhiều lần. Thử tập cả khi nhắm mắt và mở mắt.



Mục tiêu: Bạn có thể nổi đứng năm lần khi cảm thấy tự tin rằng cơ thể bạn sẽ không chìm.

### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Hít vào thật mạnh lượng khí mà bạn có thể giữ được trong phổi.
- Nhìn thẳng về phía trước.
- Hạ cơ thể từ từ.
- Keo tay xuống dưới nước.

### **Để nâng cao độ khó**

- Đẩy cơ thể nhẹ nhàng ra xa trước khi buông tay khỏi cạnh hồ nhưng vẫn có thể nổi lên được.

### **Để giảm độ khó**

- Cố hít thật nhiều không khí.
- Có một người bạn bên cạnh để cảm thấy tự tin
- Mang kiếng bơi hay mặt nạ và nhìn vào thành hồ.
- Mang phao.

## **2. Khám phá khả năng nổi của cơ thể ở chỗ nước sâu**

Thực hiện bài tập ở chỗ nước sâu. Nhờ một người biết bơi giỏi đứng bên cạnh. Dưới thẳng đầu gối.

Mục tiêu: Thực hiện bài tập 5 lần, nín thở 15 giây

### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Hít vào thật mạnh lượng khí mà bạn có thể giữ được trong phổi.
- Nhìn thẳng về phía trước.
- Hạ cơ thể từ từ.
- Kéo tay xuống dưới nước.

### **Để nâng cao độ khó**

- Cố tình kéo cơ thể xuống nước nhưng vẫn có thể nổi lên được.

### *Để giảm độ khó*

- Mang kiếng bơi hay mặt nạ và nhìn vào thành hồ.
- Một tay nắm lấy tay của người bạn đứng bên cạnh.
- Mang phao.



### **3. Tập hít thở trên bờ**

Các phương pháp hít thở rất quan trọng giúp bạn có thể nổi theo đúng cách và giúp bạn có thể nằm ngửa với thời gian dài hơn cả một lần hít vào thở ra. Bài tập này sẽ giúp bạn hít thở trong khi nổi. Đứng hay ngồi trên cạnh hồ, hít thật mạnh vào lượng khí mà bạn có thể nín được trong 5 giây. Sau đó thở mạnh ra bằng miệng càng nhanh càng tốt, rồi sau đó lại hít vào bằng miệng thật nhanh.

Thở ra toàn bộ không cần thiết. Nhưng hít vào toàn bộ thì lại quan trọng. Hít vào thật nhiều để khi đầy phổi. Nhớ là mở miệng thật to để hít vào.

Mục tiêu: Hít vào 20 lần, mỗi lần 5 giây và lấy hơi thật nhanh

#### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Mở to miệng.
- Hít vào, thở ra thật nhanh.
- Hít vào cho khí đầy phổi.

#### **Để nâng cao độ khó**

- Nín thở 8 giây.

#### **Để giảm độ khó**

- Ngồi hay đứng thẳng, vai ưỡn ra sau.

- Hít vào từ màng ngăn (cơ hoành), sử dụng cơ bụng.
- Ngậm miệng trong khi nín thở

#### 4. Tập nằm ngửa

Ở chỗ nước ngang cằm và có một người đứng ngay sau bạn, đặt hai ngón tay của mỗi bàn lên cạnh hồ, ngửa mặt nhìn lên trần nhà, duỗi thẳng tay. Hai tai phai ngập dưới nước. Hít một hơi thật sâu, nín thở, buông hai tay ra khỏi cạnh bờ, kéo hai tay xuống nước. Phai mở mắt khi bạn từ từ trôi ra xa. Khi đã vững vàng, thở ra thật nhanh và hít vào bằng miệng. Tiếp tục hít thở như theo cách đã hướng dẫn. Duỗi thẳng hai đầu gối. Hãy thư giãn khi đã cảm thấy tự tin. Từ từ dang hai tay ra, nhưng tay phải nằm dưới nước, cho đến khi hai tay ngang bằng vai. Ngưng lại. Sau đó tiếp tục dang hai tay lên quá đầu nhưng tay vẫn ở dưới nước. Nâng chân lên trong khi dang tay. Để quay về vị trí ban đầu, nâng đầu gối lên, hạ đầu gối về phía trước, khoát tay xuống dưới về phía sau lưng bạn. Hạ mình từ từ mình cho đến khi chân ở phía dưới thân mình, sau đó đứng lên (xem Hình 1.3).

Mục tiêu: Nằm ngửa 5 lần liên tục mà không chìm

#### Kiểm tra mức độ thành công

- Phôi căng
- Cong lưng ra sau, tay dang ra.
- Thở ra thật nhanh.
- Di chuyển thật chậm.
- Hạ mình và quay về vị trí ban đầu.

#### *Để nâng cao độ khó*

- Nằm ngửa 3 phút.
- Khi tay dang quá hai vai, kéo tay thật mạnh để đưa tay về hai bên mình để dang tay về phía trước.

#### *Để giảm độ khó*

- Nhờ một người bạn dùng một ngón tay đặt sau cổ của bạn khi bạn quay về vị trí cũ.
- Nếu bạn cảm thấy đầu bập bênh, nín thở lâu hơn.
- Dùng phao thắt lưng.
- Dùng cái kẹp mũi để không cho nước thoát ra đường mũi.

### 5. Nằm ngửa ở chỗ nước sâu

Hãy thử nằm ngửa ở chỗ nước sâu khi có một người biết bơi thành thực đứng cạnh cầm phao thắt lưng. Để quay về vị trí ban đầu, nắm lấy cái phao và đưa người ngược trở lại bờ hồ.

Mục tiêu: Thực hiện 3 lần liên tiếp ở chỗ nước sâu, nằm ngửa và thở trong 30 giây



#### Kiểm tra mức độ thành công

- Mở mắt.
- Thở ra thật nhanh.
- Di chuyển chậm.

### ***Để nâng cao độ khó***

- Giữ tay ở hai bên và để mình nổi theo hướng thẳng đứng, giữa cằm ra trước.
- Cố gắng nổi trong 3 phút.

### ***Để giảm độ khó***

- Dùng cái kẹp mũi.
- Dùng phao thắt lưng.

## **6. Nằm ngửa từ tư thế đứng**

Ở chỗ nước cao ngang cằm, đứng thẳng, dang hai tay ngang vai, bàn tay đưa lên cao. Nghiêng đầu ra sau cho đến khi hai tai ngập dưới nước, hít vào thật sâu, cong lưng ra sau và từ từ trôi ra sau để nằm ngửa. Đứng cố nâng gót chân lên lên khỏi đáy hồ. Khi bạn đã nổi, nhẹ nhàng đưa hai tay lên quá đầu để nâng gót chân lên khỏi đáy hồ. Hít vào và giữ cho cơ thể nổi thật lâu. Thư giãn cơ cổ, cơ vai, cơ tay và chân. Rồi quay lại vị trí cũ.

Mục tiêu : Thực hiện 3 lần liên tiếp, mỗi lần 2 phút.

### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Hai tai ngập dưới nước
- Dang tay quá đầu, ngập dưới nước cho đến khi kéo gót chân lên.
- Nâng hông lên.

### ***Để nâng cao độ khó***

- “Bước” lên mặt nước khi đang nổi.
- Dùng tay kéo thân mình về phía chỗ nước cạn.

### ***Để giảm độ khó***

- Có một người bạn đứng đằng sau đặt một ngón tay lên cổ bạn để bạn cảm thấy an tâm.
- Nếu vẫn chưa nhấc được gót chân lên, thư cong đầu gối để đẩy người trôi về phía sau.



## Tóm tắt

Bạn đã học được phần khó nhất trong các bài học bơi. Bạn đã chứng tỏ được rằng cơ thể của bạn nhẹ hơn nước khi bạn nín thở. Bạn có thể hít vào và kiểm soát khả năng nổi và tư thế của cơ thể trong nước. Biết được phương pháp này sẽ giúp ích được cho bạn trong nhiều tình huống khó khăn. Nếu bạn ngã xuống nước sâu, chỉ cần nín thở cho đến khi nổi lên mặt nước để kêu cứu. Quần áo có thể giữ đủ không khí để giúp bạn nổi.

Hãy nhờ một chuyên gia bơi lội hay một giáo viên dạy bơi quan sát cách bạn nằm ngửa để chỉ bạn cách khắc phục theo các bước hướng dẫn thực hiện trong Hình 1.3.

## BƯỚC 2

### LỰC NÂNG VÀ LỰC ĐẨY: DI CHUYỂN

Bạn đã biết được rằng bạn có khả năng thiên phú nổi trên mặt nước chỉ bằng cách thở thật sâu và nhanh. Bây giờ bạn cần học cách di chuyển trong khi nổi. Bước 2 này sẽ chỉ bạn cách đó.

Kéo hay đẩy khi cơ thể đang nổi là nền tảng để thực hiện đua cơ thể về phía trước. Rất dễ để nổi được, bạn chỉ cần kéo và đẩy tay hay chân một cách nhẹ nhàng hay mạnh tùy thích. Quạt tay và đạp chân để nâng và đẩy cơ thể về phía trước sẽ giúp bạn di chuyển

#### **Quạt tay**

Đây là động tác của cánh tay và bàn tay để đẩy cơ thể bạn về phía trước trong tư thế nằm ngửa. Có thể quạt mạnh tay theo hướng xuống dưới để giữ cơ thể nổi trên mặt nước. Các quý ông không có khả năng nổi tự nhiên phải quạt tay để giữ cho mặt không bị chìm dưới nước khi đang nổi ngửa. Nếu bạn cần phao thắt lưng khi thực hiện bước 1, thì hãy thử không dùng phao sau khi tập động tác này một vài lần.

#### **Tại sao quạt tay quan trọng?**

Đây là động tác tạo lực đẩy đầu tiên mà bạn sẽ học. Đây là động tác quan trọng vì nó là nền tảng để thực hiện các kiểu bơi hay biểu diễn nhào lộn tổng hợp dưới nước và giúp người bơi cảm thấy tự tin và thoải mái có khả năng dưới nước. Ai cũng đều quạt tay trong khi bơi.

#### **Làm thế nào để quạt tay**

Bắt đầu với tư thế ngửa nổi, hai bên mình ngấp dưới nước. Hơi gập cõ tay lại ra sau và giữ cho các ngón tay khép lại với nhau (xem Hình 2.1a). Duỗi khuỷu tay và cổ tay ra ngoài và dang ra xa cách thân mình khoảng 15 inch (xem Hình 2.1b). Sau đó khép cõ tay vào và trở về vị trí cũ, thực hiện động tác hình số 8 với tay

(xem Hình 2.1c). Tiếp tục thực hiện động tác này không nghỉ. Động tác này giống như dùng tay đánh bóng một bức tường thẳng đứng.

Những người không có khả năng nổi tự nhiên phải giữ cổ tay thẳng để đẩy xuống nước.

### Các bước thực hiện

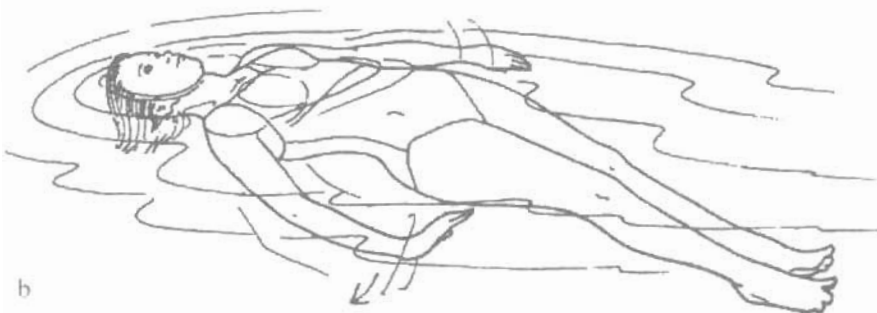
#### *Quạt tay*

#### Chuẩn bị



1. Nằm ngửa.
2. Dề hai tay theo dọc cơ thể.
3. Cong cổ tay về phía sau.

#### Quạt ra ngoài





4. Duỗi khuỷu tay ra ngoài.
5. Dạng tay ra xa.

### Quạt vào trong



6. Khép cổ tay vào trong.
7. Kéo hai tay vào.

## Đạp chân

Các động tác chân trong khi bơi có ba chức năng chính: Nâng đỡ, đẩy, và cân bằng, và tầm quan trọng của ba chức năng này thay đổi theo từng người. Những người học bơi mà chân có thể nổi thì không cần nhiều đến lực nâng từ các động tác chân. Họ sẽ học kỹ năng này nhanh hơn và chuyên sang học đạp chân để trườn về phía trước.

### Tại sao đạp chân quan trọng?

Đối tất cả những người đi bơi và tất cả các kiểu bơi, đạp chân sẽ đạt giúp được ít nhất một trong ba chức năng nêu trên. Do đó, cần phải học các phương pháp đúng về động tác chân và chân và mức độ thay đổi trong từng động tác có ảnh hưởng đến việc quyết định tối ưu hóa chức năng nào. Ở giai đoạn này, vấn đề quan tâm là lực nâng hơn là lực đẩy.

## Làm thế nào đạp chân để nâng cơ thể

Khi quạt chân trong khi đang nằm ngửa, hãy duỗi các ngón của bàn chân phải (xem Hình 2.2a). Chĩa mũi chân xuống dưới nước. Sau đó cong đầu gối chân phải lại để kéo chân về phía thân mình. Trước khi đầu gối chạm mặt nước, co bàn chân lại và đạp chân về phía trước (xem Hình 2.2b). Cẳng và bàn chân trái cũng thực hiện động tác tương tự nhưng theo chiều ngược lại. Thực hiện động tác này không khác gì đang đạp xe đạp dưới nước, tập trung vào việc dùng các ngón chân đẩy mạnh bàn đạp xuống phía dưới (xem Hình 2.2c). Nhớ là không đưa chân lên trên mặt nước. Khi đạp chân về phía trước, co cổ chân lại và khi đạp xuống dưới, mũi chân phải thẳng để bạn có thể dùng bàn chân đạp xuống nước. Nhớ là đừng làm nước bắn tung tóe.

### Các bước thực hiện

#### Đạp chân

##### *Tư thế đạp chân*

1. Dạng thẳng hai chân.
2. Chĩa mũi chân ra.



a

4. Duỗi khủy tay ra ngoài.
5. Đang tay ra xa.

### Quạt vào trong



6. Khép cổ tay vào trong.
7. Kéo hai tay vào

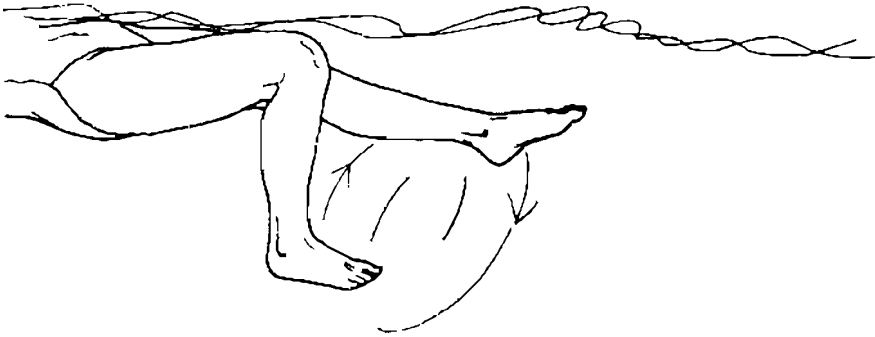
### Đạp chân

Các động tác chân trong khi bơi có ba chức năng chính: Nâng đỡ, đẩy, và cân bằng, và tầm quan trọng của ba chức năng này thay đổi theo từng người. Những người học bơi mà chân có thể nổi thì không cần nhiều đến lực nâng từ các động tác chân. Họ sẽ học kỹ năng này nhanh hơn và chuyển sang học đạp chân để trườn về phía trước.

### Tại sao đạp chân quan trọng?

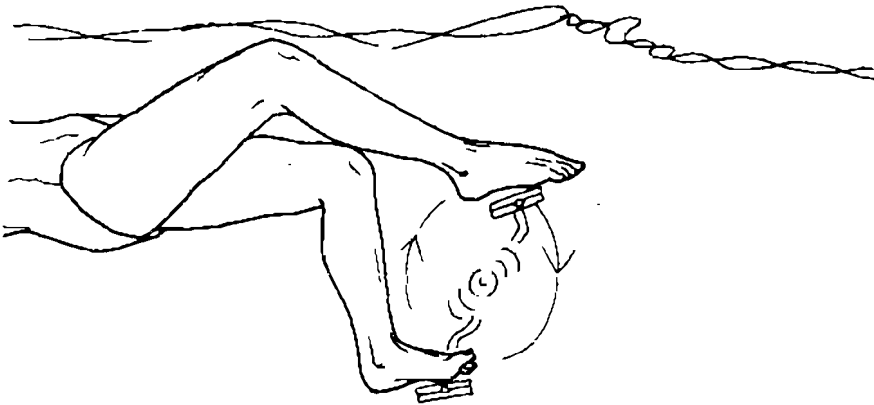
Đối tất cả những người đi bơi và tất cả các kiểu bơi, đạp chân sẽ đạt giúp được ít nhất một trong ba chức năng nêu trên. Do đó, cần phải học các phương pháp đúng về động tác chân và chân và mức độ thay đổi trong từng động tác có ảnh hưởng đến việc quyết định tối ưu hóa chức năng nào. Ở giai đoạn này, vấn đề quan tâm là lực nâng hơn là lực đẩy.

### Đạp



3. Hạ bàn chân phải xuống.
4. Đưa chân phải về phía thân mình, co cổ chân lại.
5. Đạp chân phải về phía trước.
6. Thực hiện động tác tương tự đối với chân trái khi chân phải thực hiện xong một vòng.

### Đạp xe đạp



7. Thực hiện động tác đạp xe đạp.
8. Tiếp tục đạp vòng tròn.

## Đạp chân để trườn về trước

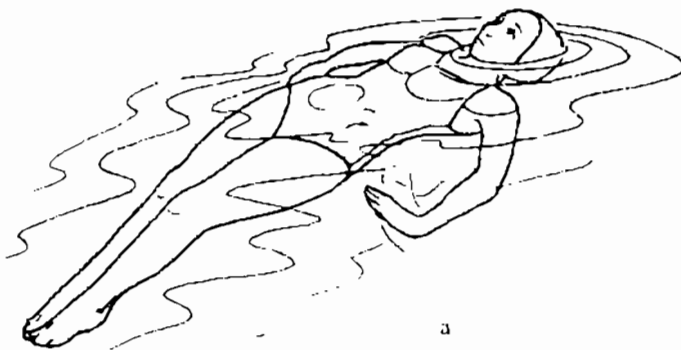
Một chức năng khác của việc đạp chân trong khi bơi là đẩy người bơi về phía trước. Lực đẩy từ chân là tùy thuộc của cách đạp chân và độ dẻo của cổ chân. Đối với một số kiểu bơi, đạp chân là một phần quan trọng trong việc đẩy về phía trước. Đối với các kiểu bơi khác, không cần thiết phải cố đạp chân thật mạnh để tạo lực đẩy. Vì đạp chân giống như đi tới đi lui trên cạn, nên đạp chân để trườn về phía trước là động tác đạp chân dễ nhất để tạo lực đẩy trong tư thế nằm ngửa. Nếu chân của bạn quá nặng không thể nâng lên gần sát mặt nước trong khi quạt chân, thì bạn nên mang phao thắt lưng bên hông trong khi học cách đạp chân này.

### Tại sao đạp chân để trườn về phía trước quan trọng?

Đây là động tác chân tạo lực đẩy đầu tiên mà bạn sẽ học. Đây không phải là động tác cần thiết để di chuyển cơ thể và là một động tác không bắt buộc để giúp đẩy cơ thể về phía trước. Xu hướng tự nhiên là người ta thường đạp hay quơ chân trong khi bơi. Nếu bạn không muốn dùng chân để thực hiện các động tác tạo lực nâng, vậy thì hãy đạp chân làm sao để tạo lực đẩy thay vì kéo lê chân khiến cơ thể khó trườn về phía trước. Động tác đạp chân này cũng sẽ quan trọng đối với bạn khi bạn học kiểu bơi sải

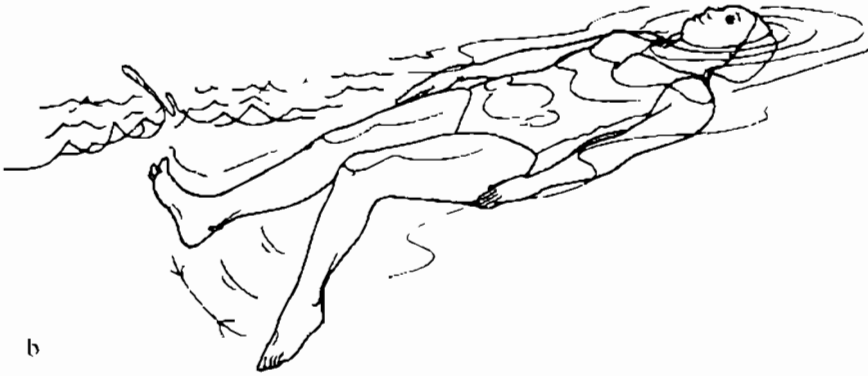
### Các bước thực hiện

#### Tư thế quạt chân



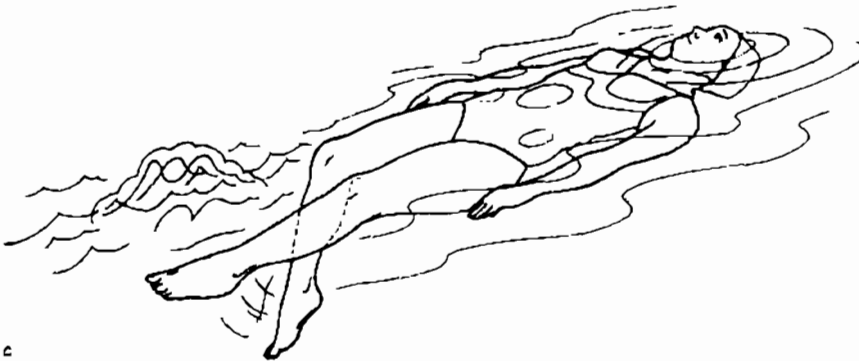
1. Nằm ngửa, dang thẳng chân ra.
2. Thả lỏng cổ chân.

### Đạp chân



3. Hạ một chân xuống.
4. Đầu gối vẫn thẳng, co cõ chân lại.
5. Nâng chân lên, đầu gối cong 45 độ.
6. Duỗi thẳng đầu gối ra, búng nhẹ chân lên mặt nước.

### Đẩy tới



7. Hai chân thay phiên nhau thực hiện động tác này.
8. Búng nước nhẹ.

## Các tình huống cản trở

Không khó khi quạt chân và đập chân để tạo lực nâng và lực đẩy. Bạn chỉ cần tập một vài lần. Trong khi học bạn sẽ mắc phải một số lỗi, xem bảng dưới đây để sửa lại.

| SAI  | ĐÚNG   |
|--|--|
| <b>Quạt tay chân</b>                                 |  |
| 1. Bạn dang tay ra quá xa.                           | 1. Dang tay trong khoảng 15 inch.  |
| 2. Các đầu ngón tay của bạn xòe ra.                  | 2. Xoắn tay lại và bắt đầu động tác từ phía bên trong.                                       |
| 3. Bạn đang chìm                                     | 3. Hít nhưng hơi mạnh hơn và nín thở 5 giây.   |
| 4. Bạn thực hiện đúng phương pháp nhưng vẫn chìm.    | 4. Cong cổ tay ít lại, giữ các ngón tay áp sát vào nhau và áp dụng sức ép xuống phía dưới.   |
| 5. Chân bạn thông xuống.                             | 5. Nâng chân lên nhẹ nhàng.  |
| 6. Bạn mỏi tay.                                      | 6. Thư giãn khuỷu tay và cổ tay  |
| 7. Bạn không di chuyển được về phía trước.           | 7. Cong cổ tay vào trong mạnh hơn, xoắn tay mạnh hơn.  |
| <b>Đá chân tạo lực nâng</b>                          |  |
| 1. Hông bạn chìm xuống khiến bạn ở tư thế đang ngồi. | 1. Cong người ra phía sau, nâng hông lên bằng cách đập mạnh bàn chân.                        |
| 2. Hông bạn chìm xuống khiến bạn ở tư thế đang ngồi. | 2. Đừng để đầu gối hay bàn chân đập mặt nước.  |
| 3. Chân bạn đập nước quá mạnh, làm nước bắn lên.     | 3. Hãy sử dụng mắt cá chân. Chia thẳng ngón chân trong khi đập, co mắt cá khi nâng chân lên. |

|   |   |
|---|---|
| 4. Bạn không di chuyển được về phía trước hay di chuyển rất ít. | 4. Thư giãn mắt cá và hơi cong chân vào bên trong khi nâng lên.   |
| <b>Đạp chân để trườn về phía trước</b>                          |   |
| 1. Nước bắn lên mặt.  | 1. Dùng để đầu gối đập mặt nước.  |
| 2. Hông bạn chìm xuống khiến bạn ở tư thế đang ngồi.            | 2. Cong lưng, chĩa ngón chân xuống dưới nước sâu hơn trước khi nâng chân lên.                                     |
| 3. Chân bạn đập nước quá mạnh, làm nước bắn lên.                | 3. Ngưng búng ngón chân trên mặt nước trước khi chúng đập mạnh vào nước.  |
| 4. Bạn không di chuyển được về phía trước hay di chuyển rất ít. | 4. Thư giãn mắt cá và hơi cong chân vào bên trong khi nâng lên. Dùng để đầu gối cong quá 45 độ khi nâng chân lên. |

## Lực nâng và lực đẩy

### BÀI TẬP

#### 1. Quạt tay chân

Khi nằm ngửa ở chỗ nước cạn, hãy giữ hai tay dọc theo thân mình dưới mặt nước cách khoảng vài inch. Cong cổ tay lại, lật các ngón tay lên, phải giữ các ngón tay khít lại với nhau. Đưa cổ tay và khuỷu tay ra ngoài. Di chuyển cổ tay và khuỷu tay dần ra xa cơ thể, cách khoảng 15 inch. Sau đó đưa tay trở lại vị trí cũ, rồi thực hiện một động tác hình số 8. Bạn sẽ cảm thấy áp lực nước đè lên lòng bàn tay khi quạt nước về phía hai chân. Tiếp tục thực hiện động tác hình số 8 không nghỉ. Động tác này giống như đang đánh bóng một bức tường bằng tay (xem Hình 2.1).

Mục tiêu: Di chuyển về phía trước khoảng 10 yard (một yard bằng 0,914 mét), hông nổi trên mặt nước.



### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Hồng nổi trên mặt nước.
- Di chuyển về phía trước thật nhẹ nhàng.
- Quạt hai bàn tay vào ra, chứ không phải lên xuống.
- Xoay cánh tay vòng tròn.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Nằm ngửa, đẩy mình ra khỏi thành bờ hồ và bắt đầu quạt tay.

#### ***Giảm độ khó***

- Mang cái kẹp mũi.
- Mang phao ngang hông.

## **2. Các cách quạt tay khác nhau**

Quạt tay để di chuyển, đừng cố gắng di chuyển nhanh. Thực hiện các động tác quạt tay, dang rộng tay rồi sau đó thu hẹp lại. Cố gắng gập khuỷu tay thật nhẹ.

Mục tiêu: Di chuyển được khoảng 15 yard dọc theo chiều dài của hồ.

### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Sau mỗi động tác, xoay cánh tay vòng tròn.
- Cong khuỷu tay thật nhẹ, thả lỏng cổ tay.
- Chân phải nằm dưới mặt nước.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Quạt tay với cổ tay dang thẳng, dè mạnh xuống nước.

#### ***Giảm độ khó***

- Mang phao ngang hông.
- Mang cái kẹp mũi.

## **3. Quạt tay ở nơi nước sâu**

Nhờ một người biết bơi giỏi bơi cạnh bạn, cầm một phao thắt lưng. Bắt đầu ở nơi nước sâu và quạt để di chuyển về phía nước

ạ. Quạt tay để di chuyển, đừng quá cố gắng để di chuyển nhanh.

Mục tiêu: Di chuyển được 25 yard hay một lần dọc theo chiều dài của hồ.

#### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Di chuyển nhịp nhàng, vững chắc.
- Di chuyển về phía trước thật tốt.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Bắt đầu ở giữa hồ và tránh xa thành hồ.
- Không dùng phao nữa.

#### ***Giảm độ khó***

- Mang phao.
- Bắt đầu từ thành hồ và luôn ở gần thành hồ.

### **4. Quạt tay và quay vòng**

Bắt đầu quạt tay ở chỗ nước cạn. Giữ yên một tay and quạt tay kia. Bạn sẽ biết được là bạn có thể chuyển qua hướng bên kia của cánh tay quạt. Tiếp tục quay vòng tròn.

Mục tiêu: Quay được 2 vòng mỗi chiều.

#### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Quay liên tục, nhẹ nhàng
- Giữ tay không quay áp vào thân mình.
- Không cong hông.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Giữ tay không quay thẳng so với vai và quay một vòng nhỏ.
- Giữ chặt cơ bụng để không cong mình.

#### ***Giảm độ khó***

- Mang phao.
- Quay vòng lớn.

### 5. Quạt tay ở chỗ nước sâu và quay vòng

Nhớ một người biết bơi giỏi đứng cạnh bạn và cầm phao. Bắt đầu ở chỗ nước cạn, cách chỗ nước sâu một vài foot (một foot bằng 0.3048 mét). Quạt tay để di chuyển về phía nước sâu. Ngưng quạt bằng một tay và quay vòng cho đến khi bạn hướng về chỗ phía nước cạn. Bắt đầu quạt tay lại, dùng cả hai tay, cho đến khi bạn quay lại chỗ cũ. Lập lại động tác này để quay vòng theo chiều ngược lại.

Mục tiêu: Quay năm vòng mỗi chiều.

#### Kiểm tra mức độ thành công

- Bạn cảm thấy tự tin.
- Bạn không cần đến sự giúp đỡ.

#### *Nâng cao độ khó*

- Quạt tay để di chuyển về phía chỗ nước sâu trước khi quay vòng
- Thực hiện động tác ở giữa hồ, cách xa thành hồ.
- Quay vòng nhỏ và hẹp.

#### *Giảm độ khó*

- Mang phao.
- Quay vòng lớn.
- Đứng gần thành hồ.

### 6. Quạt tay khi bị cản trở

Ở chỗ nước cạn, mang một thất lung nặng tới 6 pound (một pound bằng 0,454 kg) và quạt tay để di chuyển băng ngang qua hồ.

Mục tiêu: Mang một thất lung nặng 6 pound và quạt tay để di chuyển được 15 yard.

#### Kiểm tra mức độ thành công

- Quạt tay đều, các động tác tay không hướng xuống dưới.

- Giữ hai chân sát vào nhau và nổi trên mặt nước.

### ***Nâng cao độ khó***

- Mang một thắt lưng nặng 10 pound.
- Quạt tay và quay vòng.

### ***Giảm độ khó***

- Mang thắt lưng nặng 3 pound.
- Quạt tay để di chuyển 10 yard.

## **7. Quạt tay để di chuyển nhanh**

Ở chỗ nước cạn, thi quạt tay với bạn để băng ngang hồ. Hai bàn tay của bạn phải di chuyển theo đúng cách quạt tay.

Mục tiêu: Chiến thắng bạn.

### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Hai bàn tay vuông góc với đường di chuyển.
- Hai bàn tay cách xa chân trong khoảng cách 15 inch.

### ***Nâng cao độ khó***

- Mang thắt lưng nặng.

### ***Giảm độ khó***

- Giảm quãng đường đua.

## **8. Đá chân vào tường để tạo lực nâng**

Ở chỗ nước cạn, khi lưng áp sát vào thành hồ, dang hai tay ra về hai bên, áp khuỷu tay vào thành. Cong hông lại, giơ hai chân lên trước, dang các ngón chân phai ra. Dùng gót chân đập mạnh xuống nước sau đó co chân về phía thân mình bằng cách cong đầu gối và hông. Chi trước khi đầu gối chạm bề mặt nước, lác cổ chân và đập lên phía mặt nước. Khi đưa chân phai lên mặt nước, dùng chân .rái đập xuống nước. Kết quả tương tự như dang đạp xe đạp, tập trung vào việc ấn bàn đạp xuống dưới bằng các ngón chân được duỗi thẳng ra. Đưa chân lên phía trên mặt nước. Khi đưa chân lên, cong

hông lại cho đến khi thân mình bạn gần như là nằm ngang. Đừng để chân lên trên quá mặt nước (xem Hình 2.2).

Mục tiêu: Đưa chân lên mặt nước 5 lần trong 1 phút.

### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Đạp chân để đưa chân lên mặt nước.
- Nâng hông lên cho đến khi cơ thể bạn nằm ngang.
- Giữ đầu gối và chân dưới mặt nước.

### **Nâng cao độ khó**

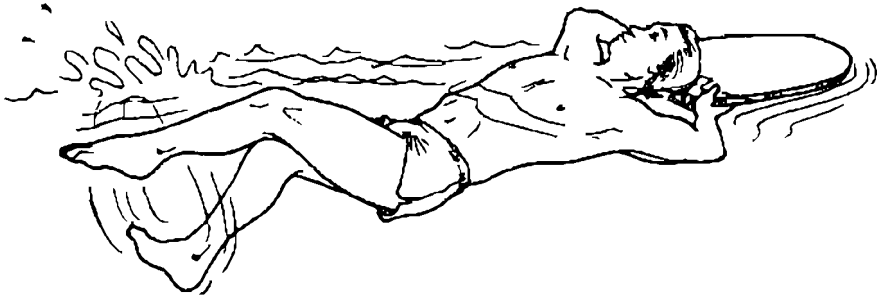
- Thực hiện nằm ngửa từ tư thế đứng, cách xa thành hồ, sau đó đá chân để đưa chân lên mặt nước.

### **Giảm độ khó**

- Nhờ một người đứng cạnh và nắm lấy bạn ở nách thay vì giữ hai tay của bạn

## **9. Đá chân để tạo lực nâng với một miếng ván nổi**

Ở chỗ nước cạn, giữ một miếng ván nổi ở phía trên đầu. Nằm ngửa. Lưng uốn cong, nâng cao hông. Đá chân lên phía trên, không để hông rời xuống. Nâng cằm lên cao.



Mục tiêu: Giữ được tư thế nằm ngang trong 3 phút.

### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Đá chân nhẹ nhàng lên phía trên.
- Duy trì tư thế nằm ngang.

- Tránh làm nước bắn lên.

### ***Nâng cao độ khó***

- Bắt đầu bằng tư thế nằm ngửa, hai tay để phía trên đầu, không dùng miếng ván nổi.

### ***Giảm độ khó***

- Nhờ ai đó cầm giúp miếng ván nổi.

## **10. Đá chân vào tường để bơi ngửa**

Ở chỗ nước sâu đến ngực, áp lưng vào thành hồ, dang hai tay ra hai bên. Để khuỷu tay trên rãnh nước trên thành hồ, nắm chặt cạnh hồ, cong eo. Thư giãn cổ chân khi bạn nâng cao chân lên gần mặt nước.

Hạ một chân xuống khoảng 24-30 inch, giữ đầu gối thẳng. Áp lực nước sẽ khiến cổ chân bạn hơi cong, sau đó lại đưa chân này lên và để đầu gối hơi cong một chút. Động tác đưa chân lên sẽ khiến các ngón chân chĩa ra. Tiếp tục đưa chân lên cho đến khi đầu gối nằm dưới mặt nước. Giữ đầu gối ở nguyên vị trí đó và rời đuôi thẳng chân. Chân sẽ đánh nhẹ nước theo chiều tới lui và tạo ra một ụ nước. Thực hiện lại động tác này với chân còn lại, thay phiên đạp chân mạnh vào nước. Nếu bạn thực sự thư giãn cổ chân, các ngón chân sẽ tự nhiên hơi cong vào phía trong.

Cố dùng các ngón chân đạp vào nước theo chiều lên xuống như thể bạn đang đá một người nào đó đứng quá xa tầm với của bạn. Trong bài tập này, nước sẽ bắn tung tóe. Hãy giữ cho cổ chân thật mềm dẻo và linh hoạt. Đếm các lần đạp nước (xem Hình 2.3).

Mục tiêu: Đạp nước được 30 lần, làm bắn nước.

### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Thả lỏng đầu gối.
- Đạp nước bằng các ngón chân.
- Giữ đầu gối dưới mặt nước.

### ***Nâng cao độ khó***

- Bắt đầu bằng cách làm bắn nước. Giảm bớt việc đạp chân từ

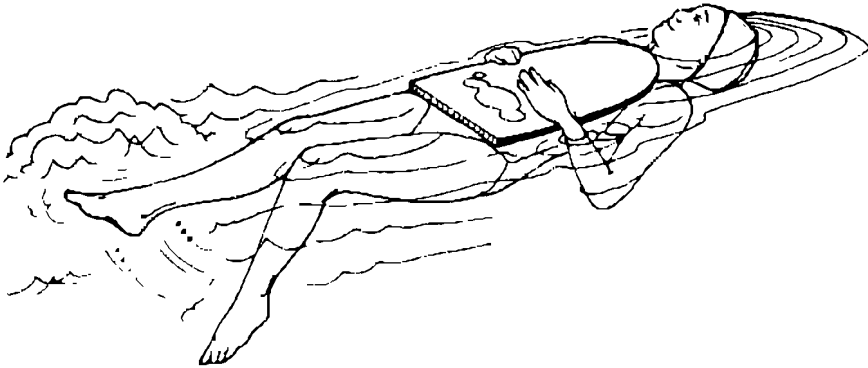
từ cho đến khi tạo ra ụ nước.

### **Giảm độ khó**

- Thay vì nhờ ai đó giữ một bên, hãy nhờ người đó đứng ở đằng sau và nâng bạn ở chỗ nách.

### **11. Đá chân bơi ngửa với miếng ván nổi**

Ở chỗ nước cạn, để một miếng ván nổi trên ngực rồi nằm ngửa. Nâng cằm lên. Đá chân lên trên rồi xuống, nhưng cổ đừng làm bắn nước. Thay vào đó, hãy cố tạo ra một ụ nước ở phía trên chân khi bạn thực hiện động tác đá chân. Hãy tập trung vào động tác đạp xuống và phải giữ cho hông nằm trên mặt nước. Di chuyển về phía trước.



Mục tiêu: Di chuyển về phía trước được 15 yard.

### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Giữ hông thẳng.
- Dùng ngón chân ấu sâu xuống nước rồi nâng lên.
- Tạo ra một ụ nước phía trên chân.

### **Nâng cao độ khó**

- Lập lại bài tập này không dùng miếng ván nổi, để tay hai bên hông.
- Lập lại bài tập này không dùng miếng ván nổi, để tay phía trên đầu.

### ***Giảm độ khó***

- Nghi rãng đầu bàn chân bạn đang cảm giác được áp lực nước theo chiều lên xuống.

### **12. Kết hợp quạt tay và đạp chân**

Ở chỗ nước cạn, nằm ngửa và bắt đầu quạt tay lên về phía trước. Thêm động tác đạp chân để tạo lực nâng hay động tác đạp chân để bơi ngửa. Tiếp tục quạt tay và đạp chân để bơi ngang hồ.

Mục tiêu:

- Giữ hông trên mặt nước
- Giữ đầu gối nằm ngay dưới mặt nước.
- Không làm bắn nước.

### ***Nâng cao độ khó***

- Hãy cố gắng di chuyển nhanh.
- Mang phao thắt lưng nặng từ 3 đến 5 pound.

### ***Giảm độ khó***

- Nhờ một người bạn đứng bên cạnh
- Đứng gần cạnh hồ.

### **13. Kết hợp quạt tay và đạp chân ở chỗ nước sâu**

Ở chỗ nước sâu, nằm ngửa và quạt tay. Nhờ một người bơi giỏi cạnh chừng bạn. Sau đó đá chân để tạo lực nâng hay để thực hiện kiểu bơi sải và di chuyển về phía chỗ nước cạn. Nâng cao hông.

Mục tiêu: Bơi được 10 yard ở chỗ nước sâu và 10 yard ở chỗ nước cạn.

### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Ít làm bắn nước.
- Quạt tay nhịp nhàng.
- Thở sâu và nín thở ngay tức khắc.



### ***Nâng cao độ khó***

- Bắt đầu ở giữa hồ.
- Nhờ một người bơi giỏi đứng ở trên hồ cạnh chumg.
- Tăng quãng đường phải bơi ở chỗ nước sâu.

### ***Giảm độ khó***

- Đứng gần thành hồ.
- Nhờ một người bơi giỏi đứng bên cạnh.
- Đạp mạnh vào thành hồ để bắt đầu

## **14. Kết hợp quạt tay, đạp chân và quay vòng ở chỗ nước sâu**

Bắt đầu ở chỗ nước cạn, nhờ một người bơi giỏi cạnh chumg. Quạt tay và đạp chân để di chuyển về phía nước sâu. Tiếp tục đạp chân, nhưng chỉ quạt một tay để quay một vòng lớn và quay trở lại chỗ nước cạn. Khi bạn di chuyển về phía nước cạn, quạt cả hai tay cho đến khi bạn đến chỗ ban đầu. Sau đó lặp lại động tác và quay theo chiều ngược lại.

Mục tiêu: Bơi 10 yard để đến chỗ nước sâu và quay trở lại.

### **Kiểm tra mức độ thành công**

- Hông nâng cao.
- Không bắn nước.
- Hy vọng có thể quay vòng bằng động tác quạt tay

### ***Nâng cao độ khó***

- Bắt đầu ở phía đầu hồ có nước cạn và bơi hai vòng hồ.
- Quay 1 và ½ vòng ở chỗ nước sâu trước khi bắt đầu quay lại.

### ***Giảm độ khó***

- Nhờ người bơi giỏi đứng cạnh, cầm phao thắt lưng.
- Quay vòng về phía cạnh hồ gần nhất.
- Giảm quãng đường phải bơi ở chỗ nước sâu.

## **Tóm tắt**

Bạn đã học được cách để đẩy cơ thể từ nơi này đến nơi khác trong tư thế nằm ngửa. Đây là mẫu chốt của môn bơi. Đầu tiên là bạn nổi được, sau đó kéo và đẩy cơ thể.

Nhờ một người bơi giỏi hay một hướng dẫn viên so sánh cách bạn quạt tay và đạp chân với bước thực hiện trong hình 2.1, 2.2 và 2.3 và đánh giá mức độ nhịp nhàng và hiệu quả của bạn.

Giờ thì bạn đã biết được rất dễ để thực hiện động tác quạt tay và đạp chân. Bạn đã sẵn sàng cho việc bơi ngửa.

## BƯỚC 3

### KÉO TAY TRONG BƠI NGỰA CƠ BẢN: BƠI MỘT DẶM!

Đề an toàn khi ở dưới nước, bạn cần một phương pháp khác để tạo lực nâng và lực đẩy. Bạn không nhất thiết phải bơi ngựa thật nhanh như Betsy Mitchell, bơi được 100 m chỉ trong vòng 53,98 giây, hay như Rick Carey, bơi được 200 yard trong thời gian 1:44:43, nhưng bạn thật sự cần biết một số kỹ thuật để giúp bạn bơi được một khoảng cách mà không quá mệt. Hơn thế nữa, bạn nên đổi sang một kiểu bơi khác nếu bạn cảm thấy đã chán với kiểu bơi thường sử dụng. Kéo tay trong bơi ngựa cơ bản là một giải pháp tuyệt vời để thay thế cho quạt tay. Quạt tay giúp bạn di chuyển được trong nước, tuy nhiên đòi hỏi bạn phải cử động liên tục. Đối với kiểu bơi ngựa, có rất nhiều kiểu đánh tay khác nhau. Kéo tay trong bơi ngựa cơ bản không chỉ có hiệu quả mà còn giúp bạn thư giãn. Động tác này là tiếp theo sau động tác quạt tay trong tiến trình học để đạt hiệu quả cao nhất.

#### **Tại sao kéo tay trong bơi ngựa cơ bản lại quan trọng?**

Động tác tay trong bơi ngựa cơ bản sẽ đẩy bạn đi tới với một tốc độ đáng kể, và bạn có thể lướt tới trong một khoảng thời gian dài để nghỉ ngơi giữa các kiểu bơi. Một số người khi đã bơi mệt và không thể tiếp tục thực hiện một kiểu bơi nào khác đã thực sự cứu được mạng sống của họ bằng những động tác cử động tay trong bơi ngựa cơ bản.

#### **Làm thế nào để thực hiện động tác kéo tay trong bơi ngựa cơ bản?**

Bắt đầu với tư thế nằm ngựa nổi, để hai tay dọc cơ thể. Kéo cả hai tay lên dọc theo đùi, về phía trên, qua vai, cho đến khi hai ngón cái chạm đỉnh vai (xem Hình 3.1a). Cổ tay nên đạt đến tư thế hoàn toàn cong lại. Quay tròn cẳng tay cho đến khi các ngón tay hướng

ra ngoài. Kéo tay ra – các ngón tay trước – và đến vị trí cao hơn vai một chút (xem Hình 3.1b). Dẩy nước bằng cả bàn tay và cánh tay. Lúc này hãy nghĩ đến việc gắn chặt tay của bạn với nước và kéo cơ thể bạn qua khỏi cánh tay bạn. Chân sẽ di chuyển chậm hơn một chút so với đầu, vì thế nếu bạn kéo tay đều và giữ cho hai tay nằm thấp hơn mặt nước một chút, bạn sẽ nhẹ nhàng kết thúc động tác kéo tay ở phía trước cơ thể bạn. Sau khi thực hiện một động tác kéo tay tốt, cơ thể bạn sẽ di chuyển đủ nhanh để có thể lướt trên mặt nước và thư giãn. Bạn sẽ lướt đi đúng tư thế nằm nổi giữa với hai tay dọc cơ thể (xem Hình 3.1c)

### Các bước thực hiện

#### *Động tác tay trong bơi ngửa cơ bản*

#### Nằm ngửa

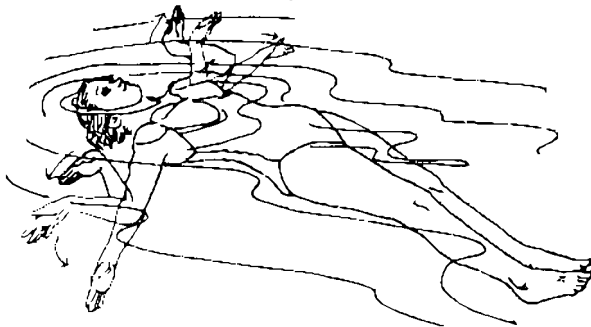
1. Nằm ngửa, tay dọc theo hai bên cơ thể.
2. Kéo tay lên phía vai.
3. Quay cổ tay sao cho các ngón hướng ra ngoài.



a

#### Dẩy và kéo tay

4. Dạng rộng tay ra phía ngoài và hướng lên.
5. Duỗi tay, cao hơn vai một chút.
6. Kéo ngang xuống chân.



b

**Lướt**

- 7. Hai tay ở hai bên cơ thể.
- 8. Thư giãn, lướt một đoạn dài.



c

**Các tình huống cản trở**

Thực hiện đúng động tác tay này rất quan trọng bởi vì nếu thực hiện sai sẽ làm nước bắn vào mặt bạn. Xem bảng dưới đây để sửa những lỗi thường gặp trong động tác này.

| Sai  | Đúng  |
|--|---|
| 1. Bàn tay bắt đầu di chuyển ra phía ngoài trước khi chạm đến vai. | 1. Giữ cho ngón tay cái luôn chạm vào hai bên cơ thể cho đến lúc chạm vào đỉnh vai. |
| 2. Phần mô bàn tay di chuyển ra ngoài trước.                       | 2. Quay phần cẳng tay dưới cho đến khi các ngón tay hướng ra ngoài.                 |
| 3. Động tác kéo tay quá ngắn.                                      | 3. Dạng tay ra cao hơn vai một chút. Duỗi thẳng tay ra phía ngoài.                  |
| 4. Cơ thể bạn nổi trên mặt nước, sau đó bị chìm.                   | 4. Kéo tay ngang, thấp hơn mặt nước một chút.                                       |
| 5. Đầu bị chìm khi kéo tay.  | 5. Kéo tay ngang chứ không hướng lên trên.  |
| 6. Nước tràn vào mặt khi kéo tay.                                  | 6. Hạ nhẹ cằm xuống khi kéo tay.  |
| 7. Nước tràn vào mặt khi thu tay lại.                              | 7. Thu tay lại nhẹ nhàng.   |

## **Động tác kéo tay trong bơi ngửa cơ bản**

### **BÀI TẬP**

#### **1. Kéo tay trong bơi ngửa cơ bản**

Bắt đầu thực hiện động tác ở chỗ nước cạn gần thành hồ. Kéo hai ngón tay cái dọc theo hai bên lên phía phần trên cơ thể cho đến khi chạm vào đỉnh vai. Quay cẳng tay cho đến khi các ngón tay hướng ra ngoài. Mở rộng tay và duỗi thẳng từ từ cho đến khi cao hơn vai một chút. Dẩy nước bằng bàn tay và kéo ngang và mạnh xuống phía dưới chân. Chân sẽ chìm thấp hơn trong nước so với phần còn lại của cơ thể, vì thế bạn sẽ kết thúc động tác kéo tay ở phía trước cơ thể của mình. Ngưng động tác và lướt đi đúng tư thế nằm ngửa nổi với hai tay dọc cơ thể. Khi cơ thể di chuyển chậm lại và gần như ngừng lại, thực hiện lại động tác kéo tay. Tiếp tục cho đến hết hồ; đếm thử xem bạn phải kéo tay bao nhiêu lần để đi được hết hồ (xem Hình 3.1).

Mục tiêu: Mỗi lần kéo tay đi được 5 foot.

#### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo nhẹ ngón tay cái cho đến khi chạm đỉnh vai.
- Giữ cho bàn tay và cánh tay thấp hơn mặt nước một chút.
- Kéo dài và mạnh.
- Ngưng lại và lướt tới sau mỗi lần kéo tay.
- Nâng hông cao.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Kéo mạnh hơn và dài hơn.
- Duỗi thẳng tay cao hơn vai trong mỗi lần kéo tay.

#### ***Giảm độ khó***

- Đạp chân chậm để hỗ trợ.
- Đeo kẹp mũi.

#### **2. Kéo tay khi bơi ngửa ở chỗ nước sâu**

Bắt đầu ở khu vực nước sâu và thực hiện động tác kéo tay bơi đến khu vực nước cạn. Nhớ là bạn cần có một người bơi giỏi quan sát cho bạn.

Mục tiêu: Bơi được 25 yard hay hết chiều dài của hồ.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay dài và đầy đủ các động tác.
- Lướt đi sau mỗi lần kéo.
- Giữ cho tay ở dưới nước.
- Nâng hông cao

### ***Nâng cao độ khó***

- Thực hiện động tác ở khu vực giữa hồ.
- Nhờ một người bơi giỏi quan sát cho bạn.

### ***Giảm độ khó***

- Thực hiện động tác gần thành hồ để tự tin hơn.
- Bơi bên cạnh một người bơi giỏi.
- Đạp chân chậm để hỗ trợ khi bạn kéo tay.

### **3. Kết hợp kéo tay và quạt tay trong bơi ngửa**

Bắt đầu quạt tay ở khu vực nước cạn. Sau khoảng 20 foot, đổi sang động tác kéo tay và bơi một đoạn tương tự. Có thể đạp chân nếu bạn muốn.

Mục tiêu: 4 lần đổi động tác thành công.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Chuyển đổi nhẹ nhàng từ động tác quạt tay sang kéo tay.
- Giữ cho tay luôn ở dưới nước.
- Giữ cho phần hông nổi trên mặt nước.

### ***Nâng cao độ khó***

- Đeo một dây thắt lưng nặng.
- Tiếp tục đá chân trong khi lướt trên mặt nước.
- Quay người 90<sup>0</sup> trong khi quạt tay, nhưng không nên quay sang hướng nước sâu.

### ***Giảm độ khó***

- Đá chân để hỗ trợ.
- Hít thở sâu.
- Giảm khoảng cách.

## **4. Bơi ngựa ở khu vực nước sâu**

Bắt đầu ở khu vực nước sâu, quạt tay đến nơi nước cạn, và thực hiện động tác đạp chân để trườn về trước. Sau khi đi được 10 yard, đổi động tác quạt tay sang động tác kéo tay, và tiếp tục đá chân và kéo tay đến nơi nước cạn. Bạn nên nhờ một người bơi giỏi quan sát hộ.

Mục tiêu: Bơi được 25 yard hay hết chiều dài 1 hồ.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Bơi tự tin.
- Giữ cho tay ở dưới mặt nước.
- Không làm bắn nhiều nước.
- Lướt đi sau mỗi động tác tay.

### ***Nâng cao độ khó***

- Bắt đầu ở khu vực giữa hồ.
- Bỏ qua động tác quạt tay và bắt đầu bơi ngựa ngay.

### ***Giảm độ khó***

- Bơi bên cạnh một người bơi giỏi.
- Bơi gần thành hồ.

## **5. Bơi và quay người**

Bắt đầu ở nơi nước cạn, thực hiện động tác kéo tay và có thể đạp chân nếu muốn. Một tay ngưng thực hiện động tác, nhưng tiếp tục kéo tay còn lại. Bạn sẽ quay người theo hướng xa ra bên tay thực hiện động tác kéo. Tiếp tục quay người cho đến khi kết thúc một vòng. Sau đó lại thực hiện động tác kéo cho cả hai tay. Tiếp tục bơi -- bạn sẽ không lướt đi khi quay người. Lặp lại bài tập với tay còn lại.

Mục tiêu: Quay người được 3 vòng.



### **Đánh giá mức độ thành công**

- Giữ cho cơ thể thẳng và nổi trên mặt nước.
- Không làm bắn nước bằng chân.
- Quay nhẹ nhàng  $360^0$ .

#### ***Nâng cao độ khó***

- Quay nửa vòng, sau đó chuyển sang đông tác quạt tay để quay tiếp nửa vòng còn lại.
- Giảm số lần kéo tay để có thể quay người.

#### ***Giảm độ khó***

- Bơi xung quanh một người bơi giỏi đứng ở giữa vòng.

### **6. Bơi và quay người ở khu vực nước sâu**

Bắt đầu ở nơi nước cạn. Bơi ngửa đến nơi nước sâu: sau đó quay người và bơi ngược trở lại nơi nước cạn. Đá chân và thực hiện các động tác tay trong bơi ngửa cho trong khi tập luyện. Bạn nên nhờ một người bơi giỏi quan sát hộ.

Mục tiêu: Thực hiện 5 lần quay người ở nơi nước sâu theo mỗi hướng

### **Đánh giá mức độ thành công**

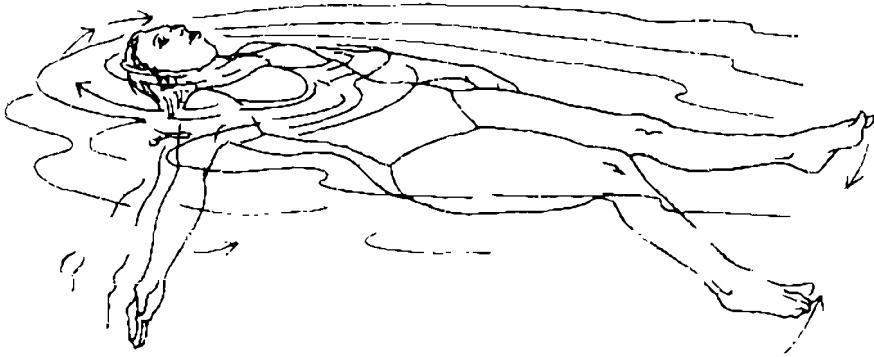
- Bơi nhẹ và nhịp nhàng.
- Lướt đi sau mỗi động tác khi bơi thẳng.
- Giữ phần hông ở trên mặt nước khi quay người.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Bơi từ khu vực nước sâu cho đến khu vực nước cạn trong hồ, quay người, và bơi trở lại nơi nước sâu, quay người và trở lại nơi nước cạn.

#### ***Giảm độ khó***

- Bơi xung quanh một người bơi giỏi ở khu vực nước sâu.



## Tóm tắt

Bơi ngửa rất dễ thực hiện. Nếu bạn có thời gian, bơi chậm rãi, và để cho cơ thể lướt nhiều, bạn có thể bơi được 1 dặm. Hãy thử sức! Tham khảo bảng dưới đây để bắt đầu từ từ, tạo cho cơ thể bạn cơ sức chịu đựng và lòng tự tin, bạn có thể bơi 1 dặm mà không cần nghỉ.

Đối với hồ 25 yard

8.8 chiều dài hồ = 1/8 dặm

17.6 chiều dài hồ = 1/4 dặm

35.2 chiều dài hồ = 1/2 dặm

52.8 chiều dài hồ = 3/4 dặm

70.4 chiều dài hồ = 1 dặm

Đối với hồ 25 mét

8 chiều dài hồ = 1/8 dặm

16 chiều dài hồ = 1/4 dặm

32 chiều dài hồ = 1/2 dặm

48 chiều dài hồ = 3/4 dặm

64.3 chiều dài hồ = 1 dặm

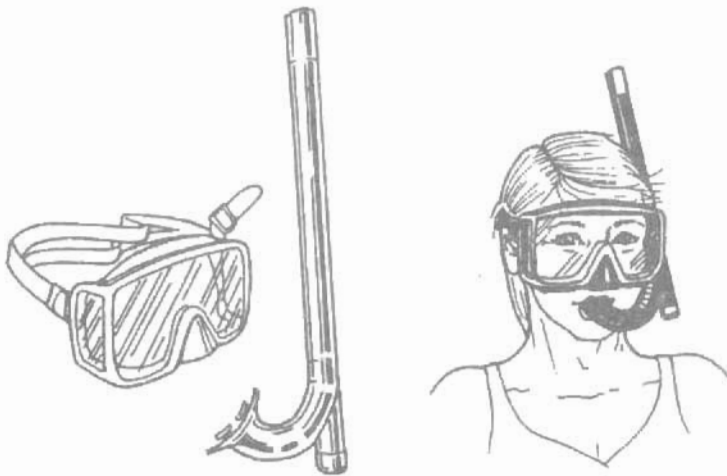
Bạn nên nhờ một người bơi giỏi hay một người hướng dẫn bơi để so sánh động tác bơi của bạn với các bước thực hiện trong Hình 3-1 và đánh giá mức độ nhẹ nhàng và thành thục của bạn.

## BƯỚC 4:

### MẶT NẠ VÀ ỒNG THỞ: LẶN MÌNH TRẦN!

Bước tiếp theo trong bơi lội dựa trên cơ sở sau: Bạn nổi – bạn đẩy hay kéo – bạn đang bơi! Trong bước này, bạn sẽ nổi trên mặt nước ở tư thế nằm sấp (nổi trên phần bụng, vì thế bạn có thể theo dõi điều gì đang diễn ra) trong khi bạn đang đẩy hay kéo. Hãy tưởng tượng bạn đang bơi gần hòn đảo nhiệt đới của riêng bạn, ngắm nhìn mọi vật trong nước qua mặt nạ. Hít thở nhẹ nhàng bằng ống thở khi bạn đang ngắm nhìn chú cá sặc sỡ bên dưới bạn. Bạn đang chuẩn bị bước vào thế giới xinh đẹp của mặt nạ và ống thở để bơi lội ngang mặt nước và khám phá phong cảnh bên dưới.

Bắt đầu bằng tư thế nằm sấp, và trước khi bạn biết rằng mình nổi thì bạn đã đang lặn mình trần (xem Hình 4.1)



#### Mặt nạ

Mặt nạ nên có phần đệm mềm và linh hoạt, vừa vặn với khuôn mặt của bạn, và nên có tấm kính chắn làm bằng kính an toàn. Mặt

nạ có hai chức năng: Ngăn không cho nước vào mắt và mũi, và giúp bạn có thể nhìn thấy rõ ràng ở dưới nước.

Thứ xem mặt nạ có vừa với bạn không bằng cách áp sát mặt nạ vào mặt mà không đeo dây. Sau đó hít vào nhẹ nhàng để tạo sự hút. Nếu mặt nạ vừa thì sẽ giữ lại trên mặt bạn cho đến khi bạn thở ra. Giữ cho mặt nạ khỏi bị mờ bằng cách nhỏ hai giọt chất tẩy bát đĩa vào mặt trong của mặt nạ. Lau chùi xung quanh và rửa lại bằng nước ít nhất hai lần.

Mặt nạ có thể được chia ra thành hai miếng che mắt hay chỉ gồm có một mảnh, có thể là hình tròn, ô van, hay hình chữ nhật. Bạn hãy lựa hình dáng mặt nạ sao cho vừa vặn và thoải mái.

Dây đeo mặt nạ nên được chia thành hai phần để có thể vừa vặn với phần phía sau đầu hơn. Dây đeo nên được thiết kế để dễ điều chỉnh ở bên. Một số mặt nạ có gắn van lọc nước ở bên trong để làm sạch nước lọt vào bên trong mặt nạ. Mặt nạ thậm chí có thể gắn kính đặc biệt nếu như người dùng cần.

Mặt nạ có nhiều màu và nhiều chất liệu khác nhau. Hầu hết đều có khung bằng chất dẻo có màu với lớp đệm bằng cao su màu đen hay hợp chất silic. Những mặt nạ có phần đệm làm bằng silic có thể mờ hoặc trong suốt, cho phép nhiều ánh sáng hơn lọt vào mặt nạ. Những mặt nạ này cũng ít bị hỏng khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

## **Ống thở**

Ống thở nên có phần cong, mềm mại và có thể điều chỉnh được. Phần ngậm vào miệng phải thoải mái. Khi gắn dây đeo mặt nạ vào, ống thở phải vừa với miệng, và vẫn thẳng đứng khi bạn đang bơi, và bạn có thể thở bình thường khi mặt đang bị chìm dưới nước. Bạn có thể đẩy nước ra ngoài nếu thổi mạnh vào trong ống thở. Nếu tập làm thử một chút thì bạn sẽ biết cách làm sạch ống thở một cách dễ dàng.

Ống thở có các chiều dài khác nhau nhưng không nên dài quá 16 inch. Những ống thở có van lọc nước gần miệng (xem Hình 4.1) thì dễ hơn để làm sạch nước so với những ống thở không có van.

Đường kính của ống thở cũng khác nhau. Nhìn chung, những ống thở có đường kính rộng thường giúp bạn lấy nhiều khí hơn so với loại ống nhỏ. Đã có nhiều cố gắng để tìm cách gắn những bộ phận vào ống thở nhằm ngăn nước lọt vào ống, nhưng vẫn chưa thành công. Những người bắt đầu học bơi chỉ nên dùng những ống thở đơn giản có van lọc nước.

## **Nằm sấp**

Như bạn biết trong các bước trước, cơ thể bạn nhẹ hơn với nước (hay bạn có thể dùng phao). Cơ thể bạn vẫn nổi cho dù bạn ở tư thế nào, dù bạn nằm sấp hay nằm ngửa. Đó là điều tự nhiên.

### **Tại sao nằm sấp lại quan trọng?**

Nằm sấp là cơ sở nền tảng cho các kiểu bơi thông dụng nhất, chẳng hạn như bơi sải hay bơi ếch. Một lần nữa bạn cần nhớ rằng tất cả các kiểu bơi đều là những cách nổi đơn giản khi bạn kéo hay đẩy cơ thể trong nước.

### **Làm thế nào để nằm sấp?**

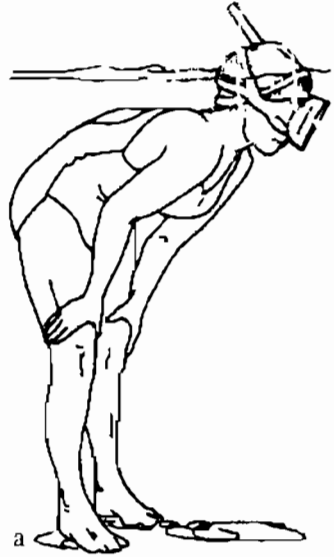
Mang mặt nạ và ống thở vào, nhớ là phải mang cho vừa vặn. Đứng ở mức nước ngang vai và từ từ úp mặt vào nước. Thở bằng miệng bình thường. Nhớ rằng bạn có thể dễ dàng nhìn thấy đáy hồ và rằng việc hít thở cũng dễ dàng. Bỏ ra vài phút để làm quen với cảm giác lúc này (xem Hình 4.2a). Hít vào một hơi sâu và giữ lại, sau đó từ từ kéo hai tay xuống cho đến mắt cá chân. Bạn sẽ có cảm giác chân bạn từ từ nổi lên khỏi đáy (xem Hình 4.2b). (Nếu bạn phải dùng phao thắt lưng để bơi ngửa thì trong trường hợp này bạn cũng nên dùng.) Nín thở khi bạn đang hoàn toàn hai tay về phía trước và hai chân về phía sau (xem Hình 4.2c). Hít thở nhanh một vài hơi và nín thở lại. Khi bạn đã sẵn sàng để trở lại tư thế ban đầu, gập hông lại để kéo hai chân xuống, và lại đặt tay lên đầu gối. Kéo tay về phần đùi khi bạn đang đứng. Và hít thở!

### Các bước thực hiện

#### Chuẩn bị

*Đứng ở mức nước cao ngang ngực*

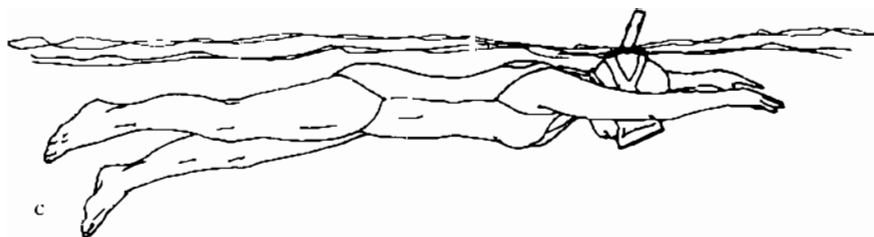
1. Cong người về phía trước.
2. Đặt hai tay lên đùi.
3. Hit sâu.



#### Thực hiện

4. Úp mặt xuống.
5. Kéo tay xuống mắt cá chân.
6. Dạng hai tay và chân.
7. Gập hông lại để trở về tư thế ban đầu.
8. Hai tay để trên đầu gối.
9. Đứng.





10. Cong người về phía trước.

11. Đặt hai tay lên đùi.

### **Đạp chân cong gối**

Đạp chân cong gối không phải là một kiểu đạp chân hiệu quả, nhưng giới thiệu ở đây như là kiểu đạp chân đầu tiên dành cho người mới bắt đầu học vì kiểu đạp chân này chủ yếu theo phản xạ chứ không cần phải học nhiều. Ngoài ra kiểu đạp chân này cũng gần giống như kiểu đạp chân trong bơi sải. Do đó bạn sẽ dễ dàng chuyển sang kiểu đạp chân hiệu quả hơn khi đến lúc.

Khi bắt đầu học cơ thể giảm bớt mức độ cong đầu gối ở bất kỳ lúc nào trong khi học vì động tác này rất tự nhiên và miễn là bạn tiếp tục chuyển động chân từ phần hông. Giảm mức độ cong đầu gối có thể giúp giữ chân bạn dưới nước để tăng tốc độ bơi.

Trong năm sắp bạn không cần phải đạp chân cong gối, vì chân bạn sẽ ở mức ngang hay gần mặt nước khi bạn đang hoàn toàn hai tay về phía trước trong khi nổi. Tuy nhiên, bạn cần phải học kiểu đạp chân này vì nhiều lý do quan trọng.

### **Tại sao đạp chân cong gối lại quan trọng?**

Khi bắt đầu học, mọi người luôn cho rằng phải ấn người xuống mặt nước thì mới nổi lên được. Bạn đã tự chứng minh rằng điều này hoàn toàn không cần thiết. Tuy nhiên, khi bạn thực hiện các động tác đẩy tay, tất nhiên là bạn sẽ ấn người xuống nước một chút. Áp lực này sẽ làm cho bàn chân và chân bạn chìm nhanh xuống trong khi cơ thể bạn vẫn nổi. Sau đó bạn cần một vài động tác đạp chân để chống lại áp lực ấn xuống của tay.

Cũng rất khó để khó thể giữ chân đứng yên trong khi tay cử động. Nếu động tác chân của bạn không được định hướng đúng, có thể sẽ có tác động kéo người bạn lại và làm giảm tốc độ bơi. Ngoài ra, mặc dù bạn có thể thực hiện động tác nằm sấp mà không đạp chân, nhưng động tác này cũng giúp đo lường sức đẩy tốt.

### **Làm thế nào để thực hiện động tác đạp chân cong gối?**

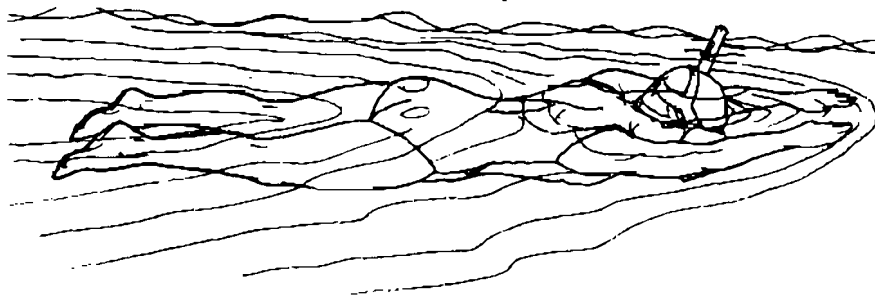
Mang mặt nạ và ống thở. Từ tư thế nằm sấp úp mặt trong nước (xem Hình 4.3a), bàn chân duỗi thẳng, cong một đầu gối lại tạo thành góc 90 độ (xem Hình 4.3b). Ngay sau đó đạp chân và hạ chân này xuống khi đưa chân kia lên tương tự (xem Hình 4.3c). Luân lượt thay đổi chân. Mắt cá chân phải thả lỏng vì nếu bàn chân cong lại khi hướng lên trên và duỗi thẳng ra đạp chân xuống nước thì sẽ đạp mạnh hơn, giúp nâng cơ thể lên. Ngoài ra, khi duỗi thẳng bàn chân và căng chân từ tư thế cong 90<sup>0</sup>, thì lực đẩy phía sau sẽ giúp bạn tiến lên về phía trước.

Khi đạp chân, cố gắng đạp nhẹ dần cho đến khi bàn chân hầu như nằm dưới nước.

### **Các bước thực hiện**

#### ***Đạp chân cong gối***

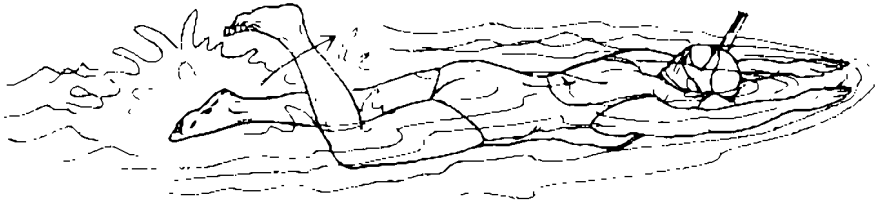
#### **Chuẩn bị**



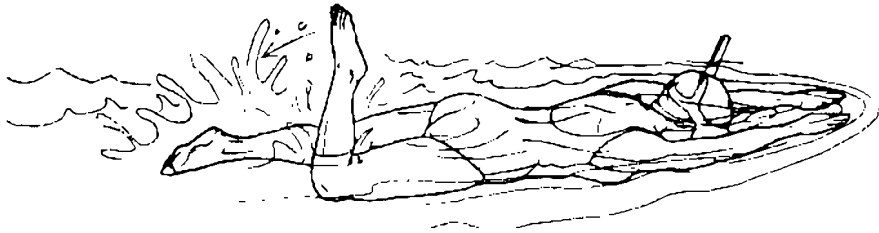
1. Nằm sấp.
2. Dạng hai tay thẳng ra phía trước.



### Thực hiện



3. Cong một chân tạo thành góc 90<sup>o</sup>.
4. Tha long mắt cả chân, bàn chân cong lại.



5. Đạp xuống về phía sau.
6. Tha long mắt cả chân, bàn chân chĩa thẳng lên.
7. Lặp lại động tác với chân còn lại.
8. Đổi chân, đạp nhẹ dần.

### Các tình huống cản trở khi sử dụng mặt nạ và ống thở

Mặc dù nằm sấp và đạp chân cong gối rất dễ thực hiện, nhưng bạn vẫn có thể mắc lỗi. Tuy nhiên, sửa lỗi rất dễ dàng. Bạn chỉ cần áp dụng theo bảng sau.

| Sai   | Đúng  |
|---|---|
| <b>Nằm sấp</b>                              |   |
| 1. Cơ thể bị chìm hay bàn chân chạm đáy hồ. | 1. Hít thở sâu hơn. (Nếu bạn sử dụng phao thắt lưng khi bơi giữa thì bạn cũng nên dùng trong trường hợp này.) |
| 2. Bạn gặp vấn đề khi trở về tư thế đứng.   | 2. Giữ tay trên đầu gối cho đến khi bạn từ từ đạt được tư thế đứng.   |

|   |  |
|---|--|
| 3. Bạn bị nghiêng mình về một bên khi duỗi thẳng tay và chân. | 3. Không nên cong lưng. Duỗi chân và tay từ từ.  |
| 4. Bàn chân của bạn nổi lên rồi chìm xuống.                   | 4. Duỗi thẳng hai tay về phía trước, cố gắng nâng cao tay trên mặt nước.                             |
| 5. Bạn tiếp tục bị nghiêng.                                   | 5. Cong phần hông từ từ về phía trước.   |
| <b>Đạp chân cong gối</b>                                      |  |
| 1. Bạn không di chuyển tới trước được                         | 1. Cong gối lại, đạp chân về phía sau.   |
| 2. Bàn chân bị chìm.  | 2. Thư giãn mắt cá chân; cong bàn chân lại khi đưa lên và duỗi thẳng bàn chân ra khi đạp xuống nước. |
| 3. Bạn làm bắn nước tung tóe.                                 | 3. Không đá rộng chân; nâng cẳng lên.  |
| 4. Cơ thể bạn bị lui về phía sau.                             | 4. Cong đầu gối nhiều hơn; đạp chân nhanh xuống nước.  |
| 5. Bạn chủ yếu đạp vào không khí.                             | 5. Cong lưng lại, uốn ngực ra, nâng cẳng cao hơn.  |
| 6. Bạn có khuynh hướng bị nghiêng sang bên.                   | 6. Dạng hai tay cách nhau 2 foot.  |

## Mặt nạ và ống thở

### 1. Nhặt một vật lên

Mang mặt nạ và ống thở vào sao cho kín và thoải mái. Thở bằng miệng.

Đứng ở mức nước ngang vai, một chân đạp lên một đồng xu hay bất cứ vật gì có thể chìm. Đặt hai tay lên đùi. Úp mặt xuống nước và thở qua ống thở. Hít một hơi thật sâu và giữ lại; kéo tay từ từ

xuống chân và cố gắng nhặt đồng xu lên. Chân của bạn sẽ rời khỏi đáy hồ, nhưng bạn sẽ không thể nhặt được đồng xu. Kéo tay lên chân lại và đứng thẳng.

Mục tiêu: Tự chứng minh rằng bạn không thể chìm cho dù bạn muốn chìm.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Di chuyển từ từ.
- Giữ tất cả không khí bạn đã hít vào trong miệng.
- Nói lơ lửng như con sứa.
- Kéo tay trở lại đùi.

### ***Nâng cao độ khó***

- Giữ ở tư thế nổi như con sứa trong vòng 10 giây trước khi trở lại tư thế đứng.
- Thực hiện bài tập tương tự mà không sử dụng mặt nạ và ống thở.

### ***Giảm độ khó***

- Nhờ một người bạn đứng trước mặt để bạn cảm thấy tự tin hơn.
- Mang phao thắt lưng chỉ khi nào bạn cảm thấy cần thiết

## **2. Nằm sấp lần đầu tiên**

Mang mặt nạ và ống thở vào như trong Hình 4.1. Đứng ở mức nước ngang vai và úp mặt xuống nước. Thở bình thường bằng miệng. Hít vào một hơi sâu và giữ lại, sau đó từ từ kéo tay xuống phía trước chân cho đến mắt cá. Chân của bạn sẽ nổi lên khỏi đáy hồ. (Sử dụng phao thắt lưng ở phần hông chỉ khi nào chân bạn không nổi lên khỏi đáy hồ.)

Nín thở khi bạn dang hoàn toàn hai tay về phía trước và hai chân về phía sau. Thở ra và hít vào sâu và nhanh và nín thở lại. Khi bạn đã sẵn sàng để trở lại tư thế ban đầu, gấp người lại ở phần hông để kéo hai chân xuống và đặt hai tay lên đầu gối. Kéo tay trở ngược lại đùi khi bạn ở tư thế đứng. Hít thở (xem Hình 4.2).

Lặp lại bài tập và đếm xem bạn nín thở được bao lâu.

Mục tiêu: Giữ ở tư thế nằm nổi trong 10 giây

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Hít vào một hơi sâu.
- Kéo tay xuống.
- Xem chân của bạn nổi lên
- Dang ra tư thế nằm sấp.
- Hai tay đặt trên đầu gối.
- Đứng thẳng khi cơ thể đã vững.

### **Nâng cao độ khó**

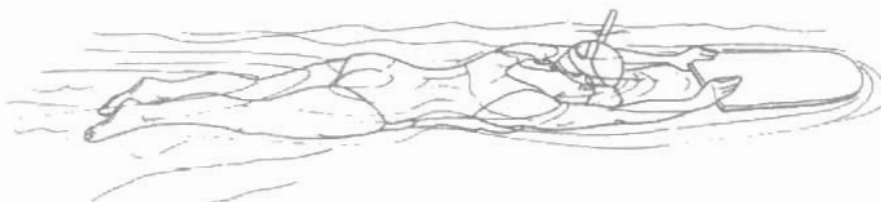
- Thực hiện bài tập chỉ với một lần hít thở và không sử dụng mặt nạ, ống thở

### **Giảm độ khó**

- Hít thở sâu hơn
- Dung thẳng tay và chân nhẹ nhàng
- Dùng nên cố gắng đứng thẳng cho đến khi tay bạn đã đặt chắc chắn trên đầu gối
- Nhờ một người bạn đứng ngay trước bạn để giúp bạn đưa tay xuống chân.

## **3. Nằm sấp với ván nổi**

Mang mặt nạ và ống thở vào. Đứng ở mức nước cao ngang ngực và dùng hai tay giữ một tấm ván nổi cách bạn bằng chiều dài tay bạn. Hít một hơi sâu và nín lại, úp mặt xuống nước, và đẩy người để đạt được tư thế nằm sấp hoàn toàn. Khi nằm sấp, nâng tấm ván nổi lên để chân nổi lên. Hít thở sâu và nhanh qua ống thở bất cứ khi nào bạn muốn và nhớ nín thở lại sau mỗi lần hít vào. Khi bạn đã sẵn sàng để trở lại tư thế đứng, ấn ván nổi xuống và kéo chân xuống trở về vị trí thẳng đứng trước khi nâng đầu lên.



Mục tiêu: Nằm sấp trong vòng 1 phút.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đẩy người nhẹ nhàng.
- Nâng ván nổi lên.
- Hít thở sâu và nín lại.
- Ấn ván nổi xuống cho đến khi chân bạn được kéo xuống.
- Ngẩng đầu lên và đứng thẳng.

### **Nâng cao độ khó**

- Thực hiện bài tập trong vòng 20 giây, không sử dụng mặt nạ và ống thở.
- Nếu sử dụng mặt nạ và ống thở thì nâng thời gian lên 2 phút.

### **Giảm độ khó**

- Giữ hai chân cách nhau một chút.
- Giảm thời gian nằm sấp xuống.
- Tập trung vào việc giữ cho phổi bạn đầy khí.

## **4. Nằm sấp sử dụng ván nổi, ngẩng đầu lên**

Lặp lại bài tập 3, nhưng cố gắng ngẩng đầu lên khi nằm sấp, mặt hướng về phía trước. Chú ý để giữ cho đầu ngẩng lên đòi hỏi bạn phải ấn ván nổi xuống, khi đó chân bạn sẽ bị chìm một cách nhanh chóng.

Mục tiêu: Nhận thấy rằng bạn không thể nằm sấp nếu đầu ngẩng lên.

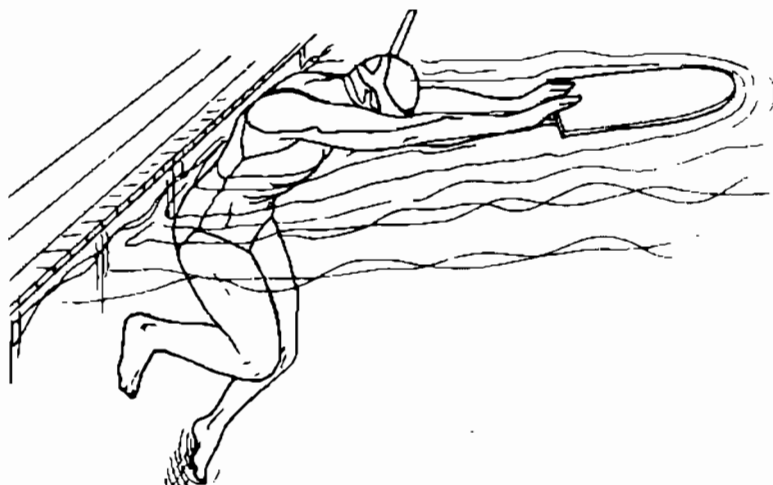
### **Đánh giá mức độ thành công**

- Ngẩng đầu lên.

- Ấn ván nổi xuống.
- Cảm thấy chân bạn bị chìm.

### 5. Nằm sấp và lướt tới với ván nổi

Mang mặt nạ và ống thở vào. Đứng dựa lưng vào tường. Dùng hai tay giữ một ván nổi ở phía trước, cách bạn bằng chiều dài cánh tay bạn. Áp một chân vào thành hồ và úp mặt xuống nước. Đạp vào thành hồ để đẩy bạn thành tư thế nằm sấp, nhớ giữ cho người luôn đều (đặc biệt là chân và ngón chân), và nâng ván nổi lên. Duỗi thẳng người và giữ tư thế này cho đến khi cơ thể bạn không lướt về phía trước nữa. Hít thở sâu và nhanh nếu cảm thấy cần thiết. Ấn ván nổi xuống để đứng thẳng.



Mục tiêu: Lướt tới được 5 yard.

#### Đánh giá mức độ thành công

- Đạp mạnh chân vào thành hồ, giữ cân bằng.
- Hai chân áp sát vào nhau, duỗi thẳng các ngón chân, thẳng mình
- Nâng tấm ván nổi lên.
- Lướt được một đoạn dài rồi mới dừng lại.

### ***Nâng cao độ khó***

- Bỏ mặt nạ và ống thở ra.

### ***Giảm độ khó***

- Giữ thuôn người.
- Giảm khoảng cách lướt tới.
- Áp chân cao vào thành hồ để tạo một lực đẩy cân bằng.

## **6. Nằm sấp, lướt tới, không sử dụng ván nổi**

Lặp lại bài tập 5 mà không sử dụng ván nổi. Dang thẳng hai tay hoàn toàn và nâng cao tay trên mặt nước. Khi cơ thể bạn không lướt tới nữa, ấn hai tay mạnh xuống trong khi gấp sát hai chân lại. Tiếp tục cho đến khi bạn ở tư thế thẳng đứng trước khi cố gắng đặt chân xuống nước.





Mục tiêu: Lướt tới được 20 foot.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Giữ cho người trơn đều.
- Nâng bàn tay và cánh tay lên.
- Ấn xuống và đồng thời gập đầu gối lại.

### **Nâng cao độ khó**

- Bỏ mặt nạ và ống thở ra

### **Giảm độ khó**

- Nhờ một người bạn đứng cạnh để giúp bạn trở lại tư thế ban đầu
- Giảm khoảng cách lướt tới

## **7. Nổi và đạp chân cong gối**

Mang mặt nạ và ống thở vào. Từ tư thế nằm sấp với mặt úp xuống nước, gập một đầu gối lại và duỗi thẳng bàn chân, gập cẳng chân lại tạo thành một góc  $90^0$ . Ngay sau đó đạp chân và hạ chân xuống trong khi đưa chân kia lên. Đổi chân. Thư giãn mắt cá chân và để cho bàn chân bạn rơi xuống nước. Cố gắng giữ đủ khí trong phổi bằng cách hít thở sâu và nín lại. Ngẩng cằm lên để giúp bạn đạp chân trong nước dễ dàng hơn. Đạp không khí không có hiệu quả. Nhìn xuống đáy hồ để xem bạn tiến lên được bao nhiêu. Tiếp tục đạp chân cho đến khi đi được 20 foot (xem Hình 4.3 trang 37).



Mục tiêu: Đi tới được 20 foot.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Dang thẳng hai tay trước mặt.
- Ngang cao cằm, nhìn về phía trước trong nước.
- Dùng đầu bàn chân ấn về phía sau.
- Đạp chân phân lớn ở dưới nước.

### ***Nâng cao độ khó***

- Bỏ mặt nạ và ống thở ra.
- Tăng khoảng cách mục tiêu lên.

### ***Giảm độ khó***

- Bơi cạnh thành hồ
- Gập đầu gối lại và ấn xuống để trở về vị trí ban đầu.
- Nhờ một người bạn giúp trở lại vị trí ban đầu.

## **8. Đạp chân cong gối và hít thở, sử dụng ván nổi**

Cố gắng thực hiện bài tập này không sử dụng mặt nạ và ống thở ở nơi nước cạn, giữ một ván nổi cách mình một đoạn bằng chiều dài cánh tay, hít thở sâu và nín lại, úp mặt xuống nước, và đạp chân vào thành hồ. Bắt đầu đạp chân. Khi cần phai thở, ấn ván nổi xuống, đẩy cằm tới trước, thở ra và hít vào bằng miệng. Úp mặt xuống nước lại và nâng tấm ván nổi lên. Tránh nâng đầu lên để hít thở. Cố gắng giữ cằm ở ngang mặt nước khi bạn hít thở

Mục tiêu: Đi được 15 yard với 3 lần hít thở.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đạp chân đều đặn trong khi thở.
- Nghiêng đầu sang bên, không nâng đầu lên.
- Hít thở nhanh, sâu bằng miệng.
- Úp mặt xuống nước, nín thở

### ***Nâng cao độ khó***

- Không nín thở. Thở ra khi mặt bạn ngập xuống nước và đẩy cằm tới để hít vào.

### ***Giảm độ khó***

- Giảm khoảng cách xuống.
- Mang mặt nạ hay kính bơi không gắn ống thở.

## **9. Đạp chân cong gối và hít thở, không sử dụng ván nổi, mặt nạ hay ống thở**

Ở nơi nước cạn, đạp chân vào thành hồ để vào tư thế nằm sấp và bắt đầu đạp chân. Khi bạn cần phải thở, quạt tay và ấn tay xuống trong khi đẩy cằm tới để hít thở nhanh. Tránh ngẩng đầu lên: giữ cho cằm ở ngang mặt nước. Thở ra và hít vào nhanh bằng miệng và úp mặt trở lại xuống nước

Mục tiêu: 3 lần thở thành công.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đẩy cằm tới trước, không ngẩng đầu lên.
- Thở ra và hít vào nhanh chóng.
- Úp mặt trở lại xuống nước.

### ***Nâng cao độ khó***

- Nâng mục tiêu lên bốn hoặc năm lần hít thở.

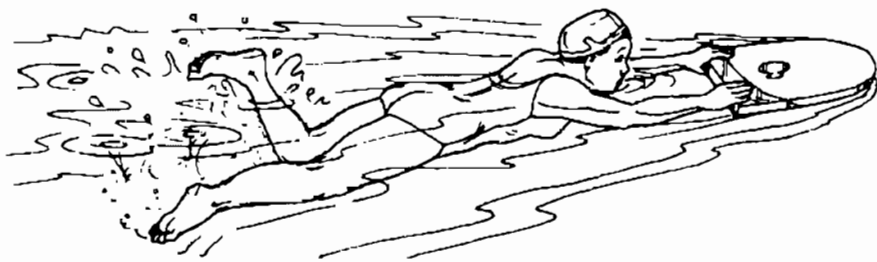
### ***Giảm độ khó***

- Giảm mục tiêu xuống còn hai lần hít thở thành công.
- Mang mặt nạ hay kính bơi không gắn ống thở.
- Nghiêng mặt sang một bên, tai ngang mặt nước, để hít thở.

## **10. Đạp chân cong gối và hít thở, ngẩng đầu lên**

Sử dụng ván nổi, nhưng không có mặt nạ hay ống thở. Ở nơi nước cạn, giữ ván nổi cách mình một đoạn bằng chiều dài cánh tay.

Đạp vào tường, nhưng giữ cằm ở ngang mặt nước để bạn có thể thở bất cứ lúc nào. Để ý chân bạn sẽ có khuynh hướng bị chìm. Nếu bạn càng ấn mạnh vào ván nổi hay càng nâng cao cằm, thì chân bạn sẽ càng chìm xuống.



Mục tiêu: 15 yard.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Cằm ở ngang mặt nước
- Hít thở nhanh, nín thở.
- Đạp chân gần mặt nước.

### **Nâng cao độ khó**

- Không sử dụng ván nổi. Quạt tay và ấn xuống nước để đầu nổi lên trên.

### **Giảm độ khó**

- Sử dụng hai tấm ván nổi
- Nghiêng mặt sang một bên, giữ tai ngang mặt nước để thở
- Kéo ván nổi lại gần và dựa cằm vào ván nổi.

## **11. Đạp chân cong gối để giúp hỗ trợ thêm**

Bám vào thành hồ hay cầu thang lên xuống hồ và đạp chân. Khi đạp chân, ấn tay xuống cho đến khi đầu và cổ ở trên mặt nước (ở mức nước ngang vai). Chú ý cách chân bạn bị chìm. Đạp chân mạnh hơn để chân nổi lên trong khi cổ và đầu vẫn ở trên mặt nước. Hãy thử xem bạn có thể duy trì tư thế này trong bao lâu.

Mục tiêu: 30 giây.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Giữ tay thẳng.
- Nhìn về phía trước.
- Đạp mạnh chân.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Dừng cổ găng!

#### ***Giảm độ khó***

- Gian lận chút đỉnh!
- Ngập sâu ơ dưới nước hơn.
- Cong khuỷu tay một chút.

## **12. Đánh giá động tác đạp chân cong gối**

Ấn thật mạnh vào ván nổi khi đạp chân trong tư thế nằm sấp. Cổ găng ngang đầu và vai lên cao, nhưng vẫn giữ chân ơ ngang mặt nước. Sau đó giữ ván nổi cách mình một đoạn bằng chiều dài cánh tay và úp mặt xuống nước khi đạp chân. So sánh năng lượng mất đi trong mỗi cách tập luyện.

Rút ra kết luận về tính hiệu quả của động tác đạp chân để giữ đầu cao trên nước và liệu ấn mạnh xuống nước trong khi bơi có ích lợi gì không.

Mục tiêu: Nhận thấy rằng ấn mạnh xuống nước mất nhiều năng lượng nhưng hiệu quả không cao. (liệu có tốt hơn nếu chỉ nổi và kéo hay đẩy).

### **Tóm tắt**

Để chắc chắn bạn đang thực hiện động tác nằm sấp và đạp chân đúng cách, hãy nhờ một chuyên gia hay một người hướng dẫn bơi để kiểm tra kỹ thuật của bạn so với mô tả trong Hình 4.2 và 4.3.

Bạn đã học được rất nhiều trong bước 4: Rằng cơ thể bạn có thể nổi một cách thăng bằng trong mọi tư thế, rằng bạn có thể nằm sấp

một cách dễ dàng, răng đập chân có thể giúp nâng lên cũng như đẩy tới, và răng mặt nạ và ống thờ giúp bơi lội dễ dàng hơn. Bạn cũng biết được việc ấn mạnh xuống nước không có ích và cần nhiều chỉ dẫn hơn nữa để thờ khi bơi không có ống thờ. Bạn đã cảm nhận được sự thú vị khi lặn mình trần. Bây giờ bạn đã sẵn sàng để thực sự bơi sấp. Dễ dàng thôi!

## BƯỚC 5

### ĐẠP CHÂN VÀ KÉO TAY: BẠN ĐANG BƠI!

Bạn đã biết rằng cơ thể sẽ tự nổi mà không cần phải cố gắng. Và bạn có thể bơi về phía trước và giữ cao chân bằng cách đạp chân. Nếu mang mặt nạ và ống thở, bạn có thể nhìn thấy rõ rằng đáy hồ và hít thở dễ dàng khi ngập mặt trong nước. Tuy nhiên, bạn chưa biết đến động lực chính để đẩy cơ thể đi tới chính là kéo tay.

#### **Động tác tay cơ bản**

Trong bước này, bạn sẽ kết hợp di chuyển động của chân với các động tác tay cơ bản, điều này sẽ giúp bạn bơi tốt hơn ở tư thế úp mặt xuống nước. Bạn sẽ đạt được một bước tiến vượt bậc trong khả năng giữ cho cơ thể an toàn dưới nước và có thể bơi đến hầu như bất cứ nơi đâu.

#### **Tại sao động tác tay cơ bản lại quan trọng?**

Động tác tay cơ bản một kiểu chuyển động tay để di chuyển. Động tác này có vai trò quan trọng bởi vì với động tác này, bạn có thể di chuyển về phía trước trong môi trường nước trong khi bạn vẫn ở tư thế úp mặt xuống nước, và vì đây là bước cơ bản trong cách sử dụng bàn tay và cẳng tay để tạo lực đẩy cơ thể về phía trước. Nếu cố gắng tập luyện động tác tay trong bơi lội vào thời điểm này thì chỉ có tác dụng làm mất sự thăng bằng và tư thế của cơ thể.

#### **Làm thế nào để thực hiện động tác tay cơ bản?**

Bắt đầu bằng tư thế nằm sấp lướt về phía trước. Mang mặt nạ và ống thở vào. Dang thẳng hai tay về phía trước và thả lỏng cổ tay sao cho các ngón tay chỉ xuống dưới và lòng bàn tay hướng về phía sau cơ thể. Bắt đầu động tác kéo tay từ cẳng tay và bàn tay; giữ khuỷu tay trên cao. Gập khuỷu tay lại sao cho bàn tay và cẳng tay di chuyển về phía trong và ra sau. Duỗi thẳng cổ tay khi bạn đi

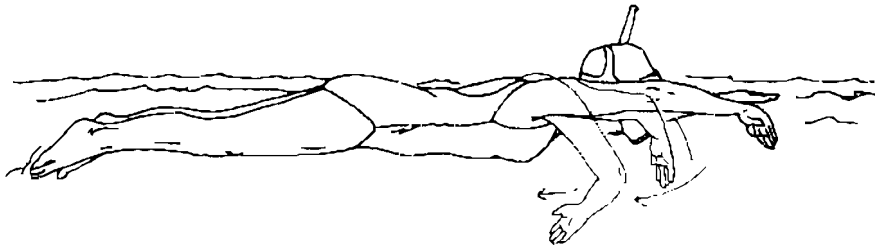
chuyên căng tay. Bàn tay của bạn lúc này sẽ nằm trên đường thẳng giữa cơ thể bạn ngay phía dưới mũi - khuỷu tay gấp lại 90°, cò tay thẳng (xem Hình 5.1a). Đẩy nước trực tiếp ra phía sau, bên dưới cơ thể bạn, bàn tay cách ngực khoảng 6 inch. Khi bạn đẩy nước qua phân eo, duỗi thẳng khuỷu tay và di chuyển bàn tay ra ngoài đến đuôi phía bên phải (xem Hình 5.1b). Khi chạm đuôi, bắt đầu trở lại tư thế ban đầu bằng cách giữ cho khuỷu tay sát vào cơ thể khi rút tay dọc cơ thể về phía cằm; sau đó úp lòng bàn tay xuống và đẩy tay về phía trước, các ngón tay hướng về trước cho đến khi duỗi thẳng tay hoàn toàn (xem Hình 5.1c). Ngưng lại. Chuyển sang thực hiện động tác đối với tay trái.

Lặp lại các động tác với tay trái

### Các bước thực hiện

#### *Động tác tay cơ bản*

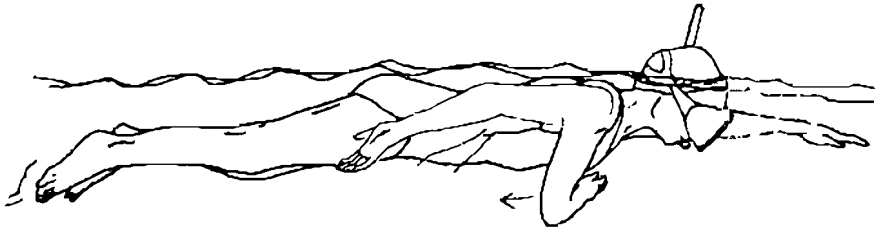
#### Chuẩn bị



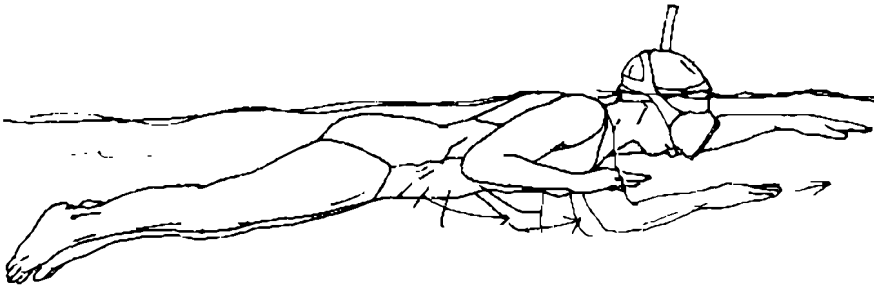
1. Nằm sấp; tay dè phía trước đầu.
2. Thả lỏng cò tay; nâng cao khuỷu tay.
3. Gập khuỷu tay lại thành góc 90°.

#### Thực hiện

4. Kéo về phía sau bằng tay phải.
5. Kéo tay nằm ngang bên dưới cơ thể.
6. Các ngón tay chạm đuôi
7. Kéo tay trở lại, áp sát theo cơ thể.
8. Duỗi thẳng tay phải ra.



**Trở về tư thế ban đầu**



9. Kéo tương tự với tay trái
10. Thay đổi tay.

### **Các tình huống cản trở**

Còn rất nhiều lỗi bạn có thể mắc phải, và làm giảm hiệu quả của động tác kéo tay. Sử dụng bảng dưới đây để sửa lỗi.

| <b>Sai</b>  | <b>Đúng</b>   |
|---|---|
| 1. Bạn kéo tay quá sâu dưới nước.                   | 1. Gập khuỷu tay lại thành góc $90^\circ$ để giữ cho tay bạn ở vị trí nằm ngang; giữ tay cách mình khoảng 6 inch. |
| 2. Chân bạn bị chìm nhanh chóng.                    | 2. Chỉ kéo bằng tay, không dùng các cơ khác của cơ thể.   |
| 3. Chân bạn bị chìm từ từ.                          | 3. Không ấn mình xuống phía dưới. Đẩy nước thẳng về sau.  |
| 4. Bạn đẩy nước khi kéo tay trở lại tư thế ban đầu. | 4. Áp sát tay vào cơ thể  |



|  |   |
|--|---|
| 5. Bạn bắt đầu kéo bằng tay khác khi tay kia chưa kết thúc động tác. | 5. Chạm nhẹ tay vào tay còn lại khi bắt đầu động tác kéo. |
|--|---|

## Đạp chân và kéo tay

### BÀI TẬP

#### 1. Động tác tay cơ bản với mặt nạ và ống thở

Ở nơi nước cạn, mang mặt nạ và ống thở vào, đạp chân vào thành hồ và lướt tới trước. Khi cơ thể lướt chậm lại, bắt đầu kéo tay (xem Hình 5.1). Tập trung thực hiện động tác kéo dài và đầy đủ các thao tác: cứ tiếp tục kéo tay về phía sau cho đến khi tay chạm đùi. Hãy nhớ kéo và đẩy về phía sau chứ không đẩy nước xuống dưới. Thậm chí không nên nghĩ về đôi chân vào lúc này; để cho chân bạn tự do di chuyển.

Mục tiêu: 15 yard.

#### Đánh giá mức độ thành công

- Thực hiện động tác kéo tay dài và đầy đủ các thao tác.
- Giữ cho chân cao gần mặt nước.
- Kéo tay về phía trước, áp sát vào cơ thể.
- Kết thúc động tác và duỗi thẳng tay ra trước khi tay kia bắt đầu thực hiện.
- Cố gắng di chuyển về phía trước sau mỗi lần kéo tay.

#### *Nâng cao độ khó*

- Hít vào trong khi kéo một tay và thở ra trong khi kéo tay còn lại.
- Thực hiện động tác đạp chân cong gối khi kéo tay.

#### *Giảm độ khó*

- Giảm khoảng cách xuống.
- Đeo một phao chân vào giữa hai đầu gối

## 2. Quay người với động tác tay cơ bản: Mặt nạ, ống thở và phao chân

Đeo một phao chân vào giữa hai đầu gối, sử dụng mặt nạ và ống thở, và luyện tập động tác tay cơ bản. Nhớ thực hiện mỗi lần kéo phải đầy đủ các thao tác. Sau bốn lần kéo tay, quan sát và hướng về phía trái để quay sang trái. Tiếp tục kéo tay, nhưng quan sát và hướng về phía phải để quay sang phải.

Mục tiêu: Quay được một góc  $180^0$  theo mỗi hướng.

### Đánh giá mức độ thành công

- Quay đầu để quan sát hướng sẽ quay mình.
- Kéo cơ thể xung quanh cánh tay kéo.
- Kéo tay cho đến khi đụng chân.

### Nâng cao độ khó

- Thực hiện động tác đạp chân công gỏi thay vì phao chân.
- Hít vào khi kéo một tay (trái hay phải) và thở ra khi kéo tay kia. Luôn luôn hít vào khi kéo cùng một tay.
- Kéo tay và quay người mà không dùng mặt nạ hay ống thở. Úp mặt xuống nước, nín thở, đẩy cằm về phía trước để hít thở tiếp tục.

### Giảm độ khó

- Giảm mỗi lần quay người xuống còn  $90^0$ .
- Nhờ một người bạn đứng làm tâm để bạn quay người.

## 3. Quay người sử dụng động tác tay cơ bản: Chỉ dùng mặt nạ và ống thở

Lặp lại bài tập 2 mà không sử dụng phao chân. Nếu chân bạn bị chìm, sử dụng động tác kéo tay sao cho tay không ấn nước xuống. Bạn hãy thực hiện động tác đạp công chân nếu bạn muốn.

Mục tiêu: Thay đổi 4 lần bên trái và 4 lần phải với góc quay  $90^0$

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay thẳng bằng, không đi chuyên xuống dưới.
- Để cho bàn chân và cẳng chân nổi lên mặt nước.
- Đạp chân nhẹ.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Thực hiện bài tập không sử dụng mặt nạ và ống thở. Up mặt xuống nước, nín thở, và hít thở thêm một hơi nếu cảm thấy cần thiết.

#### ***Giảm độ khó***

- Bơi từ từ, đừng hấp tấp.
- Giữ cho phổi luôn đầy khí: hít thở sâu.

### **4. Quay người và động tác tay cơ bản ở nơi nước sâu, sử dụng mặt nạ, ống thở và phao an toàn**

Nên nhờ một người bơi giỏi bơi cùng bạn, đeo phao an toàn vào eo thay vì đeo phao chân. Kéo tay đi chuyển từ chỗ cạn đến chỗ sâu, quay người, và trở về nơi nước cạn. Thực hiện động tác đạp chân cong gối để giữ cho chân hướng lên phía trên và đẩy cơ thể tới.

**CHÚ Ý:** Không cố thực hiện bài tập này mà không đeo phao an toàn, nếu không bạn cần phải có một người cứu hộ chuyên nghiệp!

Mục tiêu: Bơi được 4 vòng, có tạm nghỉ.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Thực hiện động tác kéo tay cho dài.
- Đạp chân nhẹ.
- Kết thúc động tác đối với tay này trước khi bắt đầu động tác tiếp theo.
- Bơi từ từ; thả nổi mình và kéo tay.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Bơi được trọn một vòng ở nơi nước sâu trước khi bắt đầu thực hiện lại động tác.

- Quay người sang ca hai phía.
- Bỏ mặt nạ và ống thở ra ngoài. Nín thở và úp mặt xuống nước trừ phi đang thở

### ***Giảm độ khó***

- Bơi ở phần nước sâu ít lại
- Thực hiện hai lần.

### **Tóm tắt**

Oa! Bạn đang bơi! Lúc này bạn có thể hoàn toàn tự tin vào khả năng nổi trên mặt nước và di chuyển từ vị trí này sang vị trí khác thật dễ dàng. Thậm chí bây giờ bạn đang có một cảm giác gì đó vượt hơn sự thoải mái trong nước, bởi vì bạn biết rằng mình đã có thể bơi loanh quanh.

Để đánh giá xem bạn tiến bộ như thế nào, hãy thực hiện ý kiến thứ hai này. Nhờ một người hướng dẫn bơi hay một người bạn có kiến thức về bơi lội đánh giá động tác tay cơ bản và động tác đạp chân bằng cách đối chiếu với các bước thực hiện trong Hình 5.1 và Hình 4.3. Sau đó luyện tập thêm nếu cảm thấy bạn còn yếu ở phần nào.

Thật là dễ chịu khi thở bằng ống thở trong khi học, nhưng bây giờ đã đến lúc bạn nhận thấy rằng bạn có thể bơi mà không cần ống thở. Bước tiếp theo sẽ hướng dẫn cho bạn cách hít thở khi cần thiết.

## BƯỚC 6

### HÍT THỞ: CÁCH TIẾP CẬN MỚI ĐỐI VỚI MỘT THÓI QUEN CŨ

Karen và Sarah, hai chị em song sinh nhà Josephson, đã giành huy chương vàng Olympic môn bơi nghệ thuật. Bạn có từng xem họ biểu diễn trên tivi không? Bạn có nghĩ rằng họ thở bằng mang chứ không phải bằng phổi không? Họ ở dưới nước trong thời gian rất lâu không thể tưởng tượng được, để trình diễn các động tác nghệ thuật.

Kiểm soát hơi thở là một yếu tố quan trọng trong bơi lội. Những người bơi để giải trí, bơi tốc độ hay bơi nghệ thuật đều cần phải học thở đúng cách để có thể làm tốt công việc. Bước này sẽ giúp bạn kết hợp việc kiểm soát hơi thở với các kỹ thuật bơi sấp.

#### **Tại sao kiểm soát hơi thở lại quan trọng?**

Học cách kiểm soát hơi thở để phù hợp với các kiểu bơi có thể được xem là kỹ thuật khó khăn và quan trọng nhất trong bơi lội. Bạn phải thường xuyên luyện tập kiểm soát hơi thở cho đến khi trở thành thói quen. Khi bạn đã thực sự thuần thục, bạn sẽ thường xuyên vô tình thực hành các kiểu nín thở khi bước vào bồn tắm. Hít thở đúng cách là yếu tố phân biệt giữa những người bơi điêu luyện, chuyên nghiệp với những người nghiệp dư. *Thói quen kiểm soát hơi thở đúng cách là yếu tố sống còn trong bơi lội.*

#### **Về hít thở**

Trong bơi lội, bạn không thể hít thở khi bạn muốn – mà bạn phải hít thở khi có thể. Thông thường, nhịp bơi sẽ chỉ cho phép bạn một khoảng thời gian rất ngắn để hít thở. Mũi của bạn không đủ lớn để có thể trong một thời gian ngắn hít vào đủ một lượng khí cần thiết. Bạn có thể giải quyết rắc rối này bằng cách thở bằng miệng. Thở ra

bằng mũi là quan trọng bởi vì như thế sẽ giúp giữ nước ở bên ngoài, nhưng lượng khí bạn cần phải thở ra trong khoảng thời gian cho phép đòi hỏi bạn phải thở ra hỗ trợ bằng miệng.

Khả năng nổi của bạn phụ thuộc vào lượng không khí có trong phổi. Bạn không thể nín thở hoàn toàn trong suốt thời gian bơi, nhưng bạn có thể giữ cho phổi gần như đầy khí bằng cách hít vào toàn bộ và thở ra chỉ một nửa lượng khí bạn đầu. Như thế bạn có thể thở mạnh ra. Nếu kỹ thuật này làm bạn ngạt thở thì bạn hãy trở lại hít thở bình thường.

Bước này sẽ hướng dẫn bạn một loạt các bài tập sẽ giúp định hình kỹ thuật hít thở của bạn.

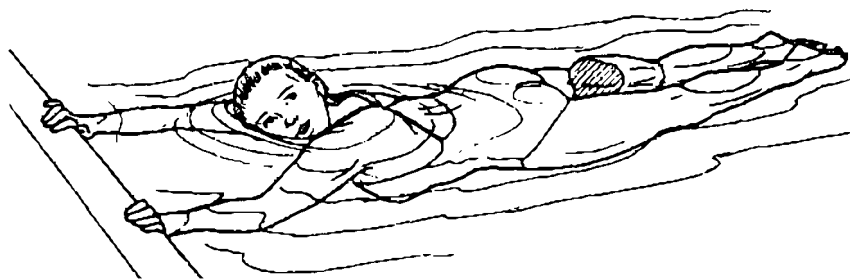
### **Làm thế nào để kiểm soát hơi thở trong khí bơi?**

Bắt đầu bằng tư thế nằm sấp trên mặt nước. Bám vào thành hồ bằng cả hai tay, kẹp phao giữa hai đầu gối. Hít một hơi bằng miệng và up mặt xuống nước. Ngược nhìn từ từ về phía trước, như thể dòng nước có khí sẽ ở trước trán bạn. Thở ra toàn bộ bằng mũi. Không khí sẽ thoát ra dễ dàng nếu bạn đẩy ra bằng cách phát ra tiếng “hum” trong miệng. Sau khi đã hoàn toàn thở ra, nghiêng đầu sang bên cho đến khi miệng của bạn ngang mặt nước. Không ngẩng đầu lên, tai ở dưới nước. Mờ miệng rộng, hít vào nhanh chóng, và up mặt xuống nước lại để thở ra.

### **Các bước thực hiện**

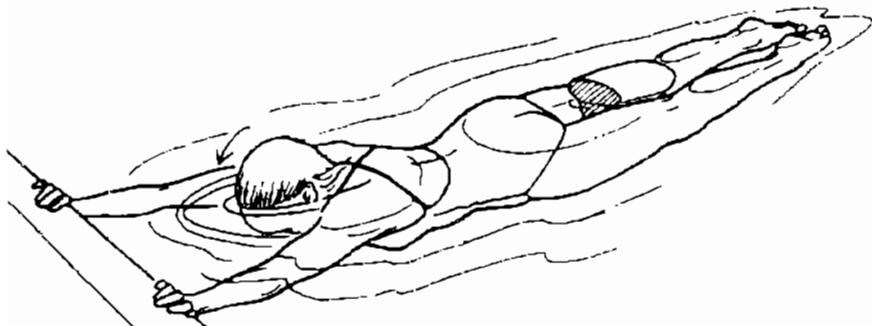
#### *Hít thở*

#### **Chuẩn bị**



1. Tư thế nằm sấp.
2. Tay và chân nâng lên.
3. Nghiêng đầu sang một bên.

### Thực hiện



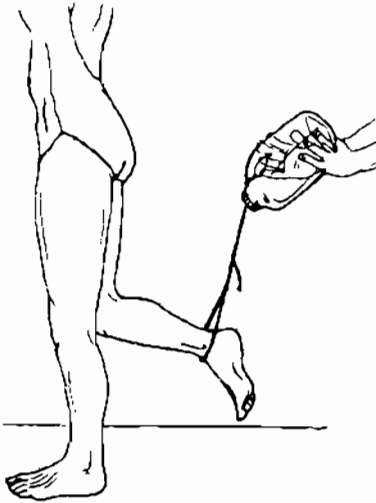
4. Hít vào bằng miệng.
5. Úp mặt xuống nước.
6. Thở ra bằng mũi và miệng.
7. Nghiêng đầu sang bên.
8. Lặp lại.

### Kéo tay và hít thở

Trong khi thực hành kéo tay và hít thở, bạn sẽ có thể nhận thấy thở một bên này sẽ dễ dàng hơn khi thở bằng bên kia. Hầu hết mọi người đều như thế, cảm thấy thở một bên dễ dàng hơn, được gọi là “bên thở”. Ngoài ra, trong bài tập này cũng như trong các bài tập tiếp theo, bạn sẽ được phép sử dụng phao chân đã trình bày trong danh sách các dụng cụ ở đầu cuốn sách (xem Hình 6.2).

Lúc này bạn đã biết cách kéo tay và hít thở. Kết hợp hai kỹ thuật trên (và có thể cả kỹ thuật thứ ba – đạp chân) làm này sinh thêm một yếu tố mới trong cách kiểm soát hơi thở, đó chính là điều hòa thời gian. Cho đến lúc này, bạn có thể hít thở vào bất cứ lúc nào bạn muốn. Bây giờ bạn sẽ học cách điều hòa nhịp thở phù hợp với các kiểu bơi, thay vì phai bơi sao cho phù hợp với nhịp thở.

## Tại sao kết hợp hai kỹ thuật trên lại quan trọng?



Kiểu bơi hiệu quả nhất và nhanh nhất mà chúng ta được biết là bơi sải. Bơi sải là yếu tố cốt lõi trong bơi lội - đây cũng là kiểu bơi mà mọi người thường nghĩ đến trước tiên khi nói về bơi lội. Bạn sẽ không thể trở thành người bơi giỏi cho đến khi bạn bơi sải thành thục. Và bạn sẽ được học kiểu bơi này trong bước này, nhưng đòi hỏi phải kết hợp nhịp nhàng việc hít thở với động tác tay. Những người bơi nghiệp dư thường không biết cách kết hợp hai kỹ thuật này. Nếu bạn làm đúng theo các bài tập, bạn sẽ dễ dàng học được cách

kết hợp nhịp thở và động tác tay, cũng như sẽ dễ dàng học về sau.

## Làm thế nào để kéo tay và hít thở?

Giữ người ở tư thế nằm sấp trong khi kéo tay. Thờ ra cho đến khi bạn bắt đầu kéo cánh tay phía bên hít thở (xem Hình 6.3a) Bắt đầu nghiêng đầu lên để hít thở trong khi tay thực hiện nửa vòng động tác đầu tiên. Mở miệng để hít thở trong khi thực hiện nốt các thao tác còn lại (xem Hình 6.3b). Hít thở nhanh và sâu, úp mặt trở lại xuống nước khi tay bắt đầu trở về tư thế ban đầu. Thờ ra trong khi thực hiện động tác kéo tay và trở về tư thế ban đầu đối với cánh tay phía bên không hít thở như mô tả trong hình.

### Các bước thực hiện

#### *Kéo tay và hít thở*

#### **Chuẩn bị**

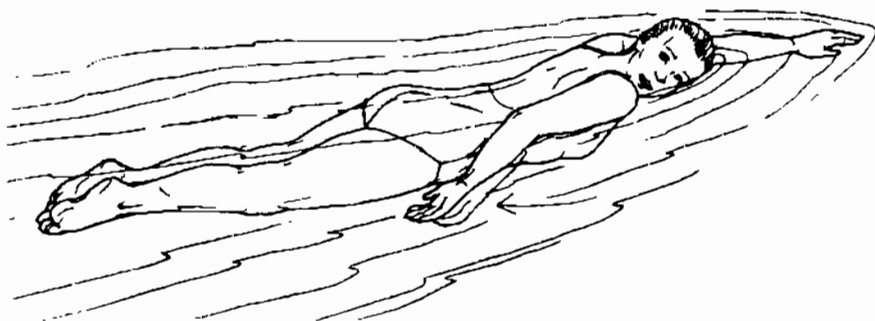
1. Nằm sấp, kéo tay
2. Thờ ra khi thực hiện động tác đối với cánh tay phía bên không hít thở, mặt úp xuống nước.





### Thực hiện

3. Nghiêng mặt sang bên khi thực hiện nửa vòng động tác đầu tiên đối với cánh tay phía bên hít thở.
4. Hít vào khi thực hiện nửa vòng động tác còn lại đối với cánh tay phía bên hít thở.



### Trở lại tư thế ban đầu

5. Úp mặt xuống nước trong khi kéo cánh tay phía bên hít thở trở về tư thế ban đầu.
6. Lặp lại động tác.



## Các tình huống cần trợ

Hít thở trong nước là một kỹ thuật đòi hỏi phải thực hiện chính xác. Thông thường lúc đầu mọi người hay gặp khó khăn đối với kỹ thuật này. Dưới đây là một số vấn đề bạn thường gặp phải và cách hướng dẫn thực hiện cho đúng.

| Sai   | Đúng   |
|---|--|
| <b>Hít thở</b>  |  |
| 1. Nước vào mũi khi bạn úp mặt xuống.                       | 1. Giữ đầu sao cho dòng nước có khí ở phía trước trán. Thờ ra một phần bằng mũi.     |
| 2. Đầu và vai cao hơn mặt nước khi hít vào                  | 2. Nghiêng đầu chứ không phải ngẩng đầu lên. Giữ cho tai vẫn ở dưới nước.            |
| 3. Bạn gặp khó khăn để có thể thờ hết không khí ra ngoài.   | 3. Nói ra tiếng "Hum" để giúp đẩy nước ra ngoài.                                     |
| 4. Chân bạn có xu hướng bị chìm.                            | 4. Không ấn tay quá mạnh xuống nước. Giữ đầu thấp hơn.                               |
| 5. Bạn bị ngạt khi tiếp tục hít thờ.                        | 5. Thờ hết không khí ra ngoài và hít vào sâu.  |
| <b>Kéo tay và hít thở</b>                                   |  |
| 1. Bạn kết hợp tay không đúng vì hít thở quá sớm.           | 1. Nghiêng đầu nhưng không hít thở khi thực hiện nửa vòng động tác kéo tay đầu tiên. |
| 2. Bạn hít thở quá chậm khi đang úp mặt trở lại xuống nước. | 2. Hít thở khi thực hiện nửa vòng động tác kéo tay sau.                              |
| 3. Bạn canh thời điểm chính xác, nhưng lại hít nước vào.    | 3. Nghiêng người sang bên nhiều hơn để nước không vào miệng.                         |

4. Chân bạn bị chìm

4. Nghiêng sang bên chứ không ngáng đầu lên. Không ấn tay xuống dưới.

## Hít thở

### BÀI TẬP

#### 1. Sử dụng phao chân, hít thở bên

Bám hai tay vào thành hồ. Sử dụng phao chân để giúp chân nổi lên mặt nước. Nghiêng đầu sang một bên, giữ cho tai nằm trên mặt nước, và miệng ở ngang mặt nước. Hít vào bằng miệng, úp mặt xuống nước, và thở ra bằng mũi. Tiếp tục hít thở ở bên. Nếu gặp khó khăn, thì đừng nên ngáng đầu lên. Thay vào đó nâng tai lên cao một chút và nghiêng đầu nhiều hơn (nghiêng phần vai).

Mục tiêu: 10 lần hít thở liên tục.

#### Đánh giá mức độ thành công

- Giữ tai ở dưới nước.
- Hít vào nhanh chóng.
- Thở ra từ từ.

#### *Nâng cao độ khó*

- Bỏ phao chân ra.
- Thở 20 lần hít thở liên tiếp
- Đung xa thành hồ, ấn tay phía bên hít thở xuống để nghiêng người và hít thở.

#### *Giảm độ khó*

- Di chuyển hai tay cách xa nhau một chút.
- Nói “hum” để đẩy khí ra.
- Nếu nước vào mũi, điều chỉnh lại thời điểm thở ra và tiếp tục nói “hum” để đẩy khí ra khi mũi nhô lên mặt nước.

## 2. Thở một bên nhịp nhàng, sử dụng ván nổi

Cầm một tấm ván nổi cách mình khoảng một cánh tay về phía trước. Sử dụng phao chân. Không nên cố gắng di chuyển về phía trước, chỉ giữ cho cơ thể nổi trên mặt nước. Nghiêng đầu sang một bên, giữ cho tai nằm trên mặt nước. Hít thở nhanh và úp mặt lại xuống nước để thở ra bằng mũi. Nâng tấm ván nổi lên khi bạn thở ra để giữ cho chân nổi lên.

Mục tiêu: 10 lần hít thở liên tục.

### Đánh giá mức độ thành công

- Giữ cho tai nằm dưới nước.
- Hít vào bằng miệng.
- Nói “hum” để đẩy khí ra từ từ.

### Nâng cao độ khó

- Thử 20 lần hít thở liên tục.
- Không dùng ván nổi và quạt tay trong khi hít thở.

### Giảm độ khó

- Lấy tay phía bên hít thở ra khỏi tấm ván nổi và ấn tay xuống nước khi hít vào.
- Mang kính bơi

## 3. Hít thở nhịp nhàng, đạp chân

Cầm một tấm ván nổi cách mình khoảng một cánh tay về phía trước trong khi úp mặt xuống nước. Đạp chân để giúp cơ thể nổi lên và hít thở một bên nhịp nhàng. Lấy tay phía bên hít thở ra khỏi tấm ván nổi nếu nó cản trở việc bạn thở ra.

Mục tiêu: 10 lần hít thở liên tục.

### Đánh giá mức độ thành công

- Đạp đưa chân quá cao khi đạp.
- Giữ tai nằm ngang mặt nước.

- Hít vào nhanh bằng miệng.
- Thờ ra chậm bằng mũi.

***Nâng cao độ khó***

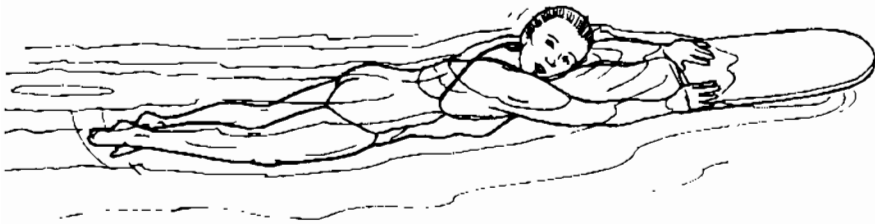
- Bỏ ván nổi ra và quạt bằng cả hai tay.
- Thờ 20 lần hít thở liên tục.

***Giảm độ khó***

- Quạt tay phía bên hít thở khi hít vào.
- Nghiêng vai và mặt lên để hít vào.

**4. Hít thở nhịp nhàng, di chuyển về phía trước**

Sử dụng ván nổi, đạp chân trong khi hít vào và úp mặt xuống để thở ra. Không nên đếm số lần thở, vẫn thực hiện động tác miễn là bạn cảm thấy có thể tiếp tục hít thở. Giữ tai nằm trên mặt nước. Nghiêng đầu sang bên, không ngẩng lên.



Mục tiêu: 15 yard.

**Đánh giá mức độ thành công**

- Giữ tai vẫn ở dưới nước.
- Hít vào nhanh bằng miệng.
- Thờ ra từ từ bằng mũi.
- Không đưa chân quá cao khi đạp.

***Nâng cao độ khó***

- Bỏ tấm ván nổi ra và quạt tay.

- Thở lần lượt ca hai bên.

### ***Giảm độ khó***

- Lấy tay phía bên hít thở ra khỏi tấm ván và quạt tay.
- Nâng tấm ván lên khi thở ra.
- Mang kính bơi.

## **5. Kéo tay và hít thở sử dụng phao chân, mặt nạ và ống thở**

Mang mặt nạ, ống thở và phao chân vào. Nằm sấp, thực hiện động tác tay cơ bản, nhưng chủ yếu tập trung vào việc điều hòa nhịp thở với động tác bơi. Chỉ hít vào khi thực hiện động tác với tay phía bên hít thở, chỉ thở ra (bằng miệng) khi kéo tay còn lại. Không nín thở. Hít vào mỗi lần kéo tay phía bên hít thở và thở ra khi kéo tay còn lại. Úp mặt xuống nước. Không nên cố gắng đạp chân. Áp hai chân vào nhau.

Mục tiêu: Thở nhịp nhàng trong 20 lần kéo tay liên tiếp

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay từ từ để điều hòa nhịp thở.
- Hít vào khi kéo tay phía bên hít thở.
- Thở ra khi kéo tay còn lại.
- Không cử động chân.

### ***Nâng cao độ khó***

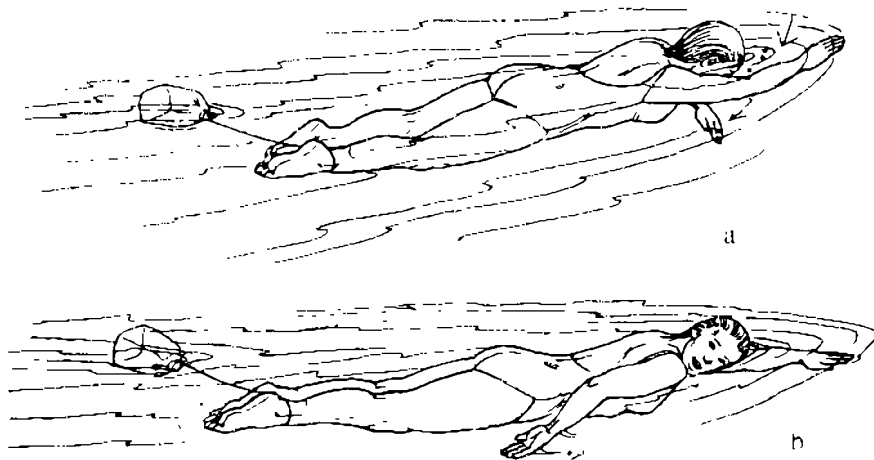
- Bỏ phao ra và kết hợp đạp chân khi kéo tay.
- Cố gắng hít vào khi bạn kéo tay và nín thở lại khi kéo tay trở về tư thế ban đầu.

### ***Giảm độ khó***

- Dùng phao kéo thay vì phao chân.
- Kết thúc hoàn toàn mỗi động tác trước khi thực hiện động tác tiếp theo.

### 5. Kéo tay và hít thở, sử dụng phao chân

Không mang mặt nạ và ống thở. Đeo phao chân vào mắt cá chân phía bên hít thở. Nằm sấp. Áp hai chân vào nhau và bắt đầu thở ra khi kéo tay phía bên không hít thở. Sau đó nghiêng đầu về phía bên hít thở và hít vào khi kéo tay bên hít thở. Giữ cho tai nằm dưới nước. Nghiêng mặt xuống nước trụ lại để thở ra trong khi kéo tay còn lại. Tiếp tục kéo tay và hít thở.



Mục tiêu: 10 lần hít thở liên tiếp khi kéo tay.

#### Đánh giá mức độ thành công

- Kết thúc dứt khoát mỗi thao tác trước khi bắt đầu thao tác mới
- Thở ra bằng mũi.
- Hít vào bằng cách mở to miệng.
- Giữ tai nằm trên mặt nước.

#### Nâng cao độ khó

- Không dùng phao; đạp chân.
- Thở 20 lần thở.

#### Giảm độ khó

- Nghiêng vai và đầu.

- Tiếp tục thở ra cho đến khi miệng không có nước.
- Mang kính bơi.

### **7. Bài tập điều hòa thời gian, kết hợp kéo tay và hít thở**

Lập lại bài tập số 6, nhưng lần này chú ý nhiều đến việc điều hòa thời gian. Hít thở nhanh khi kéo tay phía bên hít thở, không hít thở khi kéo tay trở về tư thế ban đầu. Không tiếp tục hít vào khi kéo tay về tư thế ban đầu. Đối với tay còn lại, thở ra từ từ khi thực hiện động tác kéo tay và khi tay trở về tư thế ban đầu. Như thế bạn sẽ tiếp tục thở ra khi miệng nổi lên khỏi mặt nước để hít vào lần tiếp theo. Nghiêng cả vai và mình sang một bên để hít vào và nghiêng sang bên còn lại để thở ra.

Mục tiêu: Kéo tay đi được 15 yard

#### **Đánh giá mức độ thành công**

- Mở miệng, hít thở nhanh
- Úp mặt xuống nước khi kéo tay về tư thế ban đầu.
- Thở ra từ từ.
- Kéo thẳng tay ra sau.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Không sử dụng phao, đạp chân.
- Tập trung vào việc điều hòa thời gian.
- Đối bên thở.

#### ***Giảm độ khó***

- Mang kính bơi.
- Giảm khoảng cách xuống còn 10 yard.

### **8. Kéo một tay và hít thở, sử dụng ván nổi**

Cầm ván nổi bằng cả hai tay và đeo phao chân vào mắt cá chân phía bên hít thở. Bắt đầu bằng tư thế nằm sấp và thở ra, sau đó giữ



ván nổi bằng tay phía bên không hít thở khi kéo tay và nghiêng sang bên hít thở dễ hít vào. Sau đó đòn sang tay kéo đề cầm ván, giữ cho cơ thể ở tư thế nằm sấp khi thở ra. Tiếp tục kéo tay chỉ với bên hít thở trong khi hít vào và thả nổi cơ thể nằm yên khi thở ra. Đề cơ thể hít thở dễ dàng, nghiêng vai trong khi kéo tay. Giữ cho tai nằm dưới nước.

Mục tiêu: 10 lần kéo tay và hít thở liên tục.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay dài và đẩy đủ các thao tác.
- Hít thở nhanh khi kéo tay, không phải trong khi kéo trở về vị trí ban đầu.
- Úp mặt nhanh xuống nước sau khi hít vào.
- Thả cơ thể nổi nằm yên trong khi thở ra từ từ.

### **Nâng cao độ khó**

- Bỏ ván nổi ra.
- Nghiêng sang một bên và đưa tay cao lên khỏi mặt nước khi trở về tư thế ban đầu. sau đó dừng lại ván nổi.
- Bỏ phao chân ra, đạp chân.

### **Giảm độ khó**

- Nghiêng người nhiều hơn khi kéo tay.
- Giảm số lần kéo tay và hít thở mục tiêu xuống.

## **9. Kéo tay và hít thở, không sử dụng dụng cụ hỗ trợ**

Không mang phao chân, để chân tự do di chuyển khi kéo tay và hít thở. Bắt đầu bằng nhịp thở ra và kéo tay phía bên không hít thở. Nếu chân bạn bị chìm, nhớ hạ thấp đầu xuống khi thở ra và tai bạn nằm trên mặt nước khi bạn hít vào. Không ấn tay xuống nước. Kéo tay nằm ngang bên dưới cơ thể. Đẩy nước về phía sau, tay bạn lúc này sẽ nằm trên đường thẳng giữa cơ thể.

Mục tiêu: 15 yard.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Giữ đầu thấp trong nước.
- Kéo và đẩy tay theo chiều ngang, không kéo xuống.
- Nghiêng sang bên để hít thở.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Đồi bên hít thở.
- Áp hai chân vào nhau: không đạp chân.

#### ***Giảm độ khó***

- Không nên gượng ép giữ cho hai chân đứng yên
- Nghiêng đầu, vai và mình để thở.
- Giảm khoảng cách mục tiêu xuống còn 10 yard.
- Mang kính bơi.

### **10. Kéo tay, đạp chân, hít thở, không sử dụng dụng cụ hỗ trợ**

Bắt đầu bằng tư thế nằm sấp, đạp nhẹ chân. Sau 4 hay 5 lần đạp chân, kéo tay và hít vào khi nghiêng qua một bên. Bắt đầu bằng việc thở ra và kéo tay ở phía bên không hít thở. Tiếp tục đạp chân trong khi kéo tay và hít thở. Nếu bạn phối hợp động tác tay và chân không chính xác thì hãy bắt đầu lại. Đạp nhẹ chân, không tập trung vào động tác chân. Hít vào mỗi kéo tay phía bên hít thở.

Mục tiêu: Bơi được 15 yard.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Bắt đầu đạp nhẹ chân.
- Thở ra và kéo tay phía bên không hít thở.
- Lăn đầu, vai và thân mình sang một bên, hít vào khi kéo tay ở phía bên hít thở.

### ***Nâng cao độ khó***

- Hít vào khi nghiêng qua phía bên kia, thay đổi bên liên tục.
- Hít vào mỗi khi kéo tay lần thứ ba ở mỗi bên.

### ***Giảm độ khó***

- Mang kính bơi.
- Lật qua một bên trong khi kéo tay ở phía bên hít thở.
- Bơi 10 yard.

## **11. Đạp chân, kéo tay, hít thở, quay đầu ở chỗ nước cạn, không sử dụng dụng cụ hỗ trợ**

Lặp lại bài tập số 10. Sau một vài động tác, kéo tay một bên để quay đầu. Bơi băng ngang qua hồ, quay đầu một vòng rộng, và bơi ngược lại. Vẫn tiếp tục hít vào mỗi khi kéo tay phía bên hít thở trong khi quay đầu.

Mục tiêu: Bơi 2 vòng (bơi ngang hồ) không nghỉ.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay nhẹ nhàng, kéo hết vòng.
- Đạp nhẹ chân.
- Giữ đầu thấp, cân bằng.
- Nhìn về hướng muốn quay đầu.

### ***Nâng cao độ khó***

- Khi bơi hết vòng thứ hai, quay đầu theo hướng ngược lại.
- Hít vào khi quay qua phía bên kia

### ***Giảm độ khó***

- Chỉ bơi 1 vòng khi mới bắt đầu.
- Mang phao thắt lưng.
- Mang kính bơi.

## 12. Kéo tay, đập chân, hít thở, quay đầu ở chỗ nước sâu

Lưu ý: Không thực hiện bài tập này nếu không mang phao thắt lưng trừ phi bạn nhờ hướng dẫn viên hay nhân viên bảo hộ bơi cùng.

Nhờ một chuyên viên bơi lội bơi cùng bạn, mang phao thắt lưng khi bạn bắt đầu bơi ở đầu hồ chỗ nước cạn. Bơi đến chỗ nước sâu, quay đầu theo một vòng rộng, bơi quay lại chỗ ban đầu. Hít vào khi kéo tay ở phía bên hít thở.

Mục tiêu: Bơi 2 vòng hồ (theo chiều dọc) hay 50 yard.

### Đánh giá mức độ thành công

- Kéo tay mạnh, kéo hết vòng.
- Giữ đầu thấp.
- Đập chân nhẹ.
- Hít vào mỗi khi kéo tay ở phía bên hít thở.

### Nâng cao độ khó

- Hít vào ở cả hai bên (hít vào mỗi khi kéo tay lần thứ ba).
- Bơi một vòng tròn ở chỗ nước sâu trước khi bơi quay trở lại chỗ nước cạn.

### Giảm độ khó

- Mang phao thắt lưng.
- Mang kính bơi.
- Bơi đến chỗ nước sâu và bơi quay trở lại, nhưng không bơi hết một vòng.

### Tóm tắt

Nếu bạn đã đạt được các mục tiêu của bài tập trong phần này, bạn đã đạt được kỹ thuật khó nhất trong môn bơi. Vậy là con đường dẫn đến thành công trong môn bơi đã bớt khó khăn hơn và mỗi kỹ thuật trở nên dễ hơn. Trước khi học tiếp bạn nên nhờ một

người bơi giỏi hay một người biết nhận xét kỹ thuật bơi lội đánh giá kỹ thuật kéo tay và hít thở của bạn dựa theo phân hướng dẫn ghi trong Hình 6.3.

Bây giờ bạn sẽ tập trung vào việc nâng cao hiệu quả của các động tác tạo lực kéo bằng cách học các kiểu bơi ở mức trung cấp.

## BƯỚC 7

# LẬT MÌNH VÀ LƯỢT TỚI: CÂN BẰNG KHI NGHIÊNG

Các nhà du hành vũ trụ đã khám phá được rằng trong tình trạng không trọng lượng có vẫn có thể yên vị ở bất kỳ tư thế nào mà họ muốn. Họ đã kiểm soát được các tư thế của cơ thể trong không gian bằng cách luyện tập trong các thùng nước. Chìm trong nước cũng gần giống như đang ở trong tình trạng không trọng lượng. Khi ở trong nước chúng ta có thể giữ thăng bằng cơ thể để duy trì tư thế mà chúng ta muốn. Những người biết bơi cũng duy trì được tư thế bằng cách giữ thăng bằng cơ thể quanh tâm của sức nổi, đó là phổi. Trong phần này, bạn sẽ học được cách kiểm soát tư thế của cơ thể bằng cách giữ thăng bằng, và rồi bạn sẽ cảm thấy tự tin để bơi tốt hơn.

### Lật mình

Bạn sẽ hít thở dễ hơn nếu bạn lật mình qua một bên để miệng không ngập dưới nước. Khả năng kiểm soát việc lật mình sẽ giúp bạn hít thở đúng cách. Bạn cũng có thể lật ngửa.

### Tại sao lật mình lại quan trọng?

Khi bơi ngửa mặt bạn sẽ không bị chìm dưới nước. Khi nằm sấp, bạn có thể hít vào không đúng lúc và hít nước vào. Nếu chuyện này xảy ra ở chỗ nước sâu, bạn sẽ có thể giúp được bản thân vượt qua được những lúc nguy hiểm nếu bạn biết cách lật ngửa để nghỉ ngơi trong giây lát. Ngoài ra, khả năng lật mình khi muốn là một sự tiến triển cần phải có từ việc thực hiện động tác tay cơ bản đến động tác vung tay qua vai trong khi bơi sải. Sau này bạn sẽ thấy được việc lật mình sang một bên sẽ hỗ trợ việc hít thở trong khi vung tay trên mặt nước.

## Làm thế nào để lật mình?

Sử dụng phao chân cho kỹ thuật này. Mang phao vào chân ở phía “bên hít thở”. Kéo tay và hít vào khi nghiêng qua “bên hít thở”. Không đá chân, chỉ giữ cho hai chân sát vào nhau. Khi thực hiện kéo tay lần thứ ba đối với tay ở phía “bên hít thở”, quay đầu qua bên mạnh hơn bình thường (mạnh hơn khi nghiêng đầu qua để hít vào), hít một hơi thật sâu, nâng cằm lên. Kéo tay ngang qua đùi và đưa cả cánh tay ra phía sau (xem Hình 7.1a). Uỡn lưng ra. Quan trọng là bạn phải duỗi thẳng tay và nâng hông lên để tạo tư thế nằm ngửa (xem Hình 7.1b). Nín thở cho đến khi bạn đã vững vàng ở tư thế nằm ngửa, tay cao hơn vai (xem Hình 7.1c). Thư giãn. Hít thở. Quạt tay nếu bạn muốn tạo lực nâng. Hít một hơi. Đưa cánh tay phía “bên hít thở” xuống hông và ngang qua người. Quay đầu về phía ngược lại với “bên hít thở”, hạ cằm xuống, cong mình ở ngang hông về phía trước. Cơ thể bạn sẽ quay về tư thế nằm sấp (xem Hình 7.1d). Tiếp tục kéo tay và hít thở.

### Các bước thực hiện

#### Lật mình

#### Chuẩn bị



1. Kéo tay, hít vào, dùng vào chân.

#### Thực hiện

2. Kéo tay ở phía “bên hít thở” ngang qua qua đùi, đưa ra sau.
3. Nín thở, uỡn ngực, nâng cằm lên, quay người nằm ngửa.
4. Đưa tay cao hơn vai, thư giãn.



b

### Kết thúc

- Đưa tay ở phía “bên hít thở” ngang qua đùi, và cơ thể.
- Quay đầu về phía “bên không hít thở”, lăn mình về phía trước để quay về tư thế nằm sấp.
- Tiếp tục kéo tay.



c



d

### Lướt một bên

Khả năng lật mình là bài tập để tạo tư thế và thăng bằng. Bây giờ đến lúc bạn nâng cao kỹ thuật này bằng cách giữ cơ thể thăng bằng khi bạn nghiêng về một bên

### Tại sao lướt một bên lại quan trọng?

May mắn là chúng ta có thể tạo được bất kỳ tư thế thăng bằng nào mà chúng ta muốn khi ở dưới nước, bằng cách giữ thăng bằng



trọng lượng cơ thể xoay quanh trục nổi: phổi. Khả năng cảm nhận và điều chỉnh sự thăng bằng của cơ thể để tạo được tư thế mong muốn là một phần quan trọng trong kỹ thuật bơi. Lướt một bên sẽ giúp bạn an toàn khi ở dưới nước vì bạn có thể đạt được sự thăng bằng và ý thức được tư thế của mình. Một lý do khác là tư thế lướt một bên là nền tảng cho kiểu bơi được xem là mạnh nhất, đó là bơi một bên. Đây cũng là tư thế để thực hiện động tác vung tay trên mặt nước trong khi bơi sải.

Yếu tố quan trọng đối với việc lướt một bên là sự thăng bằng. Nếu bạn uốn lượn ra, bạn sẽ nổi ngửa. Nếu bạn cong mình về phía trước ở phần hông, thì mặt bạn sẽ bị chìm xuống nước. Nếu bạn duỗi thẳng thân mình, thay đổi một chút khi cong hông hay uốn ngược ra thì bạn có thể duy trì tư thế nằm nổi một bên.

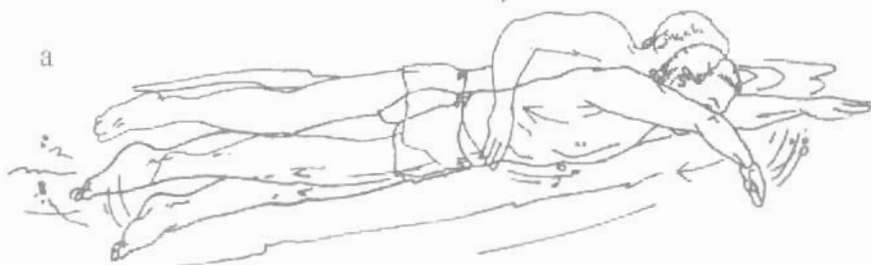
### Làm thế nào để lướt một bên?

Trong khi bơi sấp, kéo mạnh tay ở phía “bên hít thở”, quay mình về phía “bên hít thở” (xem Hình 7.2a). Ngưng kéo tay khi tay nằm dọc bên hông và tay bên kia duỗi thẳng về phía trước (xem Hình 7.2b). Giữ cho tay nằm đè lên tay duỗi thẳng và giữ tư thế lướt một bên khoảng 3-4 giây. Quay lại tư thế nằm sấp, tiếp tục bơi (xem Hình 7.2c). Kéo tay kia trong khi nghiêng mình về phía bên đó. Hít một hơi, và giữ tư thế lướt một bên cũng 3-4 giây. Sau đó ngưng lại và tiếp tục nghiêng về phía bên kia.

### Các bước thực hiện

#### Lướt một bên

#### Chuẩn bị



1. Đá chân trong khi kéo tay.
2. Úp mặt xuống nước.
3. Kéo tay, nghiêng về phía “bên hít thở”.

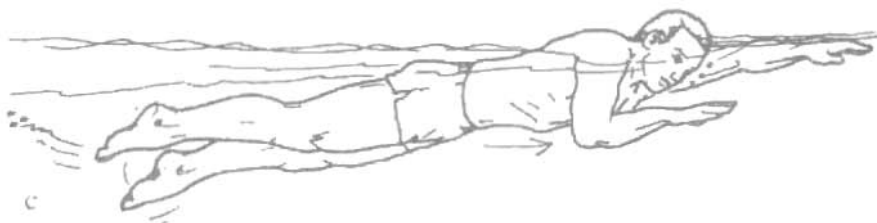
### Thực hiện

4. Hít vào, ngưng kéo tay khi tay nằm trên dùi.
5. Duỗi thẳng tay kia, tai nằm trên tay.
6. Giữ tư thế này trong 4 giây.



### Kết thúc

7. Quay mặt xuống nước, thu tay phía “bên hít thở” về trước.
8. Lặp lại động tác với tay kia.



### Các tình huống cản trở

Lật mình rất dễ, nhưng lướt một bên thì đòi hỏi phải cẩn thận. Khi mới tập thì chắc chắn là sẽ mắc lỗi.

| Sai                                    | Đúng   |
|--|--|
| <b>Lật mình</b>                        |  |
| 1. Bạn không thể lật mình để nằm ngửa. | 1. Nâng cằm lên, uốn lưng ra, đưa tay ra sau.      |
| 2. Bạn bị chìm khi nằm ngửa.           | 2. Hít một hơi mạnh hơn, quạt tay để tạo lực nâng. |

|  |   |
|--|---|
| 3. Nước vào mũi.   | 3. Thở ra thật nhanh bằng mũi khi bạn quay mình.  |
| 4. Bạn gặp khó khăn lúc bắt đầu quay mình để tạo tư thế nằm sấp. | 4. Nhìn và rướn mình về hướng bạn muốn quay sang, cong người ở phần hông về phía trước.             |
| 5. Quay phần bụng quá chậm.                                      | 5. Đưa phần trên của chân lên phía trước.   |
| <b>Lướt một bên</b>  |   |
| 1. Khi quay mình, mặt úp xuống nước.                             | 1. Uốn lưng ra một chút.  |
| 2. Bạn quay ngửa lên trên.                                       | 2. Cong phần hông về phía trước một chút.   |
| 3. Bạn bị chìm.  | 3. Hít một hơi sâu hơn, giữ cho tay sau áp sát vào bên mình và ở dưới nước.                         |
| 4. Bạn có cảm giác đang chìm.                                    | 4. Giữ tư thế lướt nghiêng chỉ cho đến khi bạn không lướt tới trước nữa, áp sát tai vào tay ở dưới. |
| 5. Đầu bạn bị chìm   | 5. Giữ tay trước thẳng, ở ngay phía dưới đầu  |
| 6. Bạn hít nước.   | 6. Nghiêng người một chút nữa ra sau, áp sát tai vào tay ở dưới.                                    |

## Lật mình và lướt một bên

### BÀI TẬP

#### 1. Lật mình

Ở chỗ nước cạn, sử dụng phao chân (xem Hình 7.1). Mang phao vào chân ở phía “bên hít thở”. Kéo tay và hít vào khi nghiêng qua một bên. Không đá chân, giữ cho hai chân sát vào nhau. Khi thực hiện kéo tay lần thứ ba đối với tay ở phía “bên hít thở”, quay đầu về một bên, hít một hơi thật sâu, nâng cằm lên. Kéo tay ngang qua

hông và đưa tay ra sau. Uôn lưng ra. Quan trọng là bạn phải uốn lưng và nâng hông lên để tạo tư thế nằm ngửa. Nín thở cho đến khi bạn đã yên vị ở tư thế nằm ngửa, để hai tay quá vai. Thư giãn. Hít thở. Quạt tay nếu bạn muốn. Hít một hơi thật sâu. Đưa tay ở phía “bên hít thở” ngang qua hông để về phía trước. Quay đầu trở lại, hạ cằm xuống, cong mình về phía trước một chút ở phần hông. Cơ thể bạn sẽ quay trở lại tư thế nằm sấp. Tiếp tục kéo tay.

Mục tiêu: Lật mình ngửa ra và lật úp xuống 8 lần.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay, nghiêng mình, đưa tay ra sau.
- Hít một hơi thật sâu, uốn lưng ra.
- Nói, hít vào, quạt tay nếu muốn.
- Quay mặt xuống nước, quay mình trở lại, đưa tay về phía trước.
- Cong hông, mặt úp xuống nước, kéo tay, thở ra.

### ***Nâng cao độ khó***

- Không dùng phao chân
- Thực hiện động tác bơi ngửa cơ bản 3 lần trước khi lật úp mình xuống.

### ***Giảm độ khó***

- Đưa chân ra sau khi kéo tay ra sau.
- Mang phao thắt lưng.

## **2. Lật mình, không dùng phao**

Nằm sấp, kéo tay, đá chân nhưng không dùng phao. Quay mình để nằm ngửa rồi sau đó lật mình nằm sấp. Giữ hai chân sát nhau. Đá chân khi bạn nằm ngửa.

Mục tiêu: Lật mình ngửa ra và lật úp xuống 5 lần.

### ***Đánh giá mức độ thành công***

- Kéo tay, lật mình, uốn ra sau.

- Hít vào thật sâu, ưỡn ra.
- Đá chân, thở ra.
- Quay đi, lật mình, tay đưa ra phía trước.

### ***Nâng cao độ khó***

- Trong khi nằm ngửa, quay ngược lại trước khi lật úp mình xuống.

### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thất lưng.
- Quay ngược 3 vòng theo mỗi hướng.

## **3. Lật ngửa ở chỗ nước sâu**

Bắt đầu ở chỗ nước cạn và bơi sấp đến chỗ nước sâu. Nhớ là phải mang phao thất lưng và bơi cạnh một chuyên gia bơi lội. Quay đầu, sau đó lật ngửa người ra và bơi về vị trí ban đầu, thực hiện động tác đá chân và tay cơ bản. Lưu ý: Không được luyện bài tập này nếu không mang phao thất lưng trừ phi có nhân viên cứu hộ.

Mục tiêu: Bơi 3 vòng.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Mang phao thất lưng.
- Hít vào mỗi khi vung tay ở phía “bên hít thở” trên mặt nước trong khi bơi sấp.
- Quay vòng trước khi lật mình.
- ưỡn người, nâng cằm lên khi lật mình.
- Bơi ngửa, đá chân.

### ***Nâng cao độ khó***

- Bơi đến nơi nước sâu trước khi quay đầu.
- Sau khi hết một vòng, lật ngửa mình trước khi quay đầu.
- Phải có nhân viên cứu hộ cạnh chung nếu không mang phao thất lưng.

### ***Giảm độ khó***

- Nhờ một người biết bơi hay nhân viên cứu hộ canh chừng.
- Quay đầu ngay lập tức sau khi bơi đến chỗ nước sâu.
- Mang kính bơi.

### **4. Lật úp ở chỗ nước sâu**

Bắt đầu ở chỗ nước cạn, bơi ngửa. Mang phao thắt lưng và bơi cùng một người bơi giỏi. Bơi đến chỗ nước sâu, quay đầu, lật úp mình rồi bơi về vị trí ban đầu. Lưu ý: Nếu không có phao bơi, phải có nhân viên cứu hộ canh chừng.

Mục tiêu. Bơi 3 vòng

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Mang phao thắt lưng.
- Thực hiện động tác tay cơ bản và đá chân để tạo lực đẩy.
- Quay vòng rộng.
- Hít vào thật sâu trước khi lật úp.
- Hít vào khi vung tay ở phía “bên hít thở” trên mặt nước trong khi bơi sấp

### ***Nâng cao độ khó***

- Khi kết thúc một vòng, lật úp mình trước khi quay đầu.
- Nhờ nhân viên cứu hộ canh chừng và không dùng phao.

### ***Giảm độ khó***

- Quay đầu ngay sau khi bơi đến chỗ nước sâu.
- Mang kính bơi.
- Bơi gần thành hồ

### **5. Lật mình ở chỗ nước sâu, nghỉ chốc lát**

Mang phao thắt lưng và bơi với một người bơi giỏi. Bắt đầu ở đầu hồ chỗ nước cạn và bơi sấp đến đầu hồ chỗ nước sâu (cách

khoảng 25 yard). Sau đó quay đầu và bơi trở lại chỗ cũ. Sau ba lần thực hiện động tác, lật ngửa mình và nghỉ ngơi chốc lát, nằm bất động khoảng 1 phút. Rồi lại lật úp mình để tiếp tục bơi. Lưu ý: Không luyện bài tập này nếu không mang phao thắt lưng hay không có nhân viên cứu hộ canh chừng.

Mục tiêu: Bơi 2 vòng (50 yard).

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Bơi chậm, thở đúng nhịp.
- Ưỡn lưng ra, nâng cằm và tay lên để nổi.
- Hít thật sâu trước khi lập úp người xuống.

### ***Nâng cao độ khó***

- Quay đầu trong khi nổi, nằm yên.
- Nhờ nhân viên cứu hộ canh chừng và không mang phao thắt lưng.

### ***Giảm độ khó***

- Bơi 40 yard.
- Mang kính bơi.
- Nghỉ 2 lần, lúc bơi đến và quay lui.

## **6. Bơi để di chuyển về phía trước, nổi để nghỉ ngơi**

Nhờ nhân viên cứu hộ canh chừng, bơi dọc theo hồ, lật ngửa mình và bơi một đoạn, sau đó ngưng lại, nghỉ ngơi bao lâu tùy thích.

Mục tiêu: Bơi 100 yard.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Bơi chậm, hít thở đúng nhịp.
- Quay đầu nhẹ nhàng.
- Quay vòng lớn.

### **Nâng cao độ khó**

- Bơi càng nhanh càng tốt, bơi 200 yard.
- Bơi giữa 50 yard đầu tiên và bơi sấp 50 yard sau đó.

### **Giảm độ khó**

- Mang phao thắt lưng.
- Bơi cùng một người bơi giỏi.
- Mang kính bơi.

## **7. Lật ngửa theo chiều dọc**

Ở chỗ nước sâu đến vai, bơi sấp. Hít vào rồi nín thở, ngưng bơi. Ấn mạnh hai tay xuống nước ngay trước mặt, nâng đầu lên, co đầu gối lại (đầu gối ở dưới nước), cách này sẽ giúp bạn hạ chân xuống theo chiều thẳng đứng. Khi chân đã ở dưới nước, cong lưng ra, ngửa đầu ra sau, quạt tay và đạp chân để nổi lên mặt nước. Vậy là đã chuyển sang tư thế bơi ngửa theo chiều dọc.

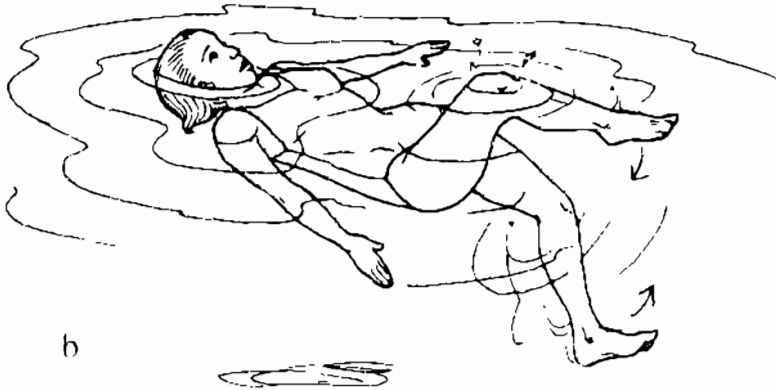


Mục tiêu. Chuyển đổi tư thế 5 lần.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Hít vào, ngưng lại khi đưa hai tay ra trước.





- Co đầu lại khi bạn ấn mạnh tay xuống nước.
- Ngửa đầu ra sau, quạt tay, đạp chân.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Ngưng lại và giữ tư thế thẳng đứng vài giây trong khi quạt tay.
- Không co đầu gối

#### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thắt lưng.
- Mang cái kẹp mũi.

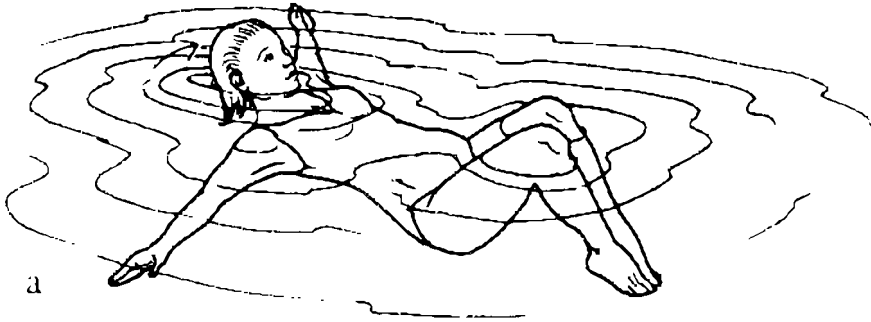
### **8. Lật úp theo chiều dọc**

Ở chỗ nước sâu đến vai, bơi sấp. Hít vào và ngưng bơi. Ngồi dậy, co đầu gối lại (đầu gối ở dưới nước). Úp mặt xuống, tay dang ra trước, sau đó đưa một chân ra sau càng xa càng tốt, rồi lại bước chân kia ra sau trước, cả hai chân đều phải đạp mạnh xuống nước. Dang hai tay ra trước và bắt đầu kéo tay. Vậy là đã chuyển sang tư thế bơi sấp theo chiều dọc.

Mục tiêu: Chuyển đổi tư thế 5 lần

#### **Đánh giá mức độ thành công**

- Hít sâu, co đầu gối lại.



a



b

- Dạng tay ra trước. úp mặt xuống.
- Bước một chân ra sau. đập mạnh xuống nước.
- Bước chân kia ra sau, đập mạnh xuống nước. bắt đầu kéo tay ra trước.

**Nâng cao độ khó**

- Để hai tay hai bên và thực hiện bài tập bằng chân.

- Co đầu gối, úp mặt xuống nước, đưa hai tay ra trước. Giữ tư thế đó cho đến khi nổi, sau đó chỉ cần đưa chân ra sau và bắt đầu bơi.

### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thắt lưng.
- Mang kính bơi.

## **9. Lướt một bên sau khi đạp chân mạnh vào thành hồ, mang phao chân**

Mang phao chân vào cổ chân ở phía “bên hít thở”, tay phía “bên hít thở” nắm lấy cạnh hồ. Quay một bên về phía cạnh hồ, dang tay bên kia ra, áp hai chân lên thành hồ, áp tai vào tay dang ra.

Hít thật sâu, đạp chân vào thành hồ, duỗi thẳng mình ra, áp tay nắm cạnh hồ sát vào bên hông, lướt càng xa càng tốt. Kiểm soát sự thẳng bằng khi nghiêng một bên bằng cách cong hông một chút nếu cần. Nếu bạn cảm thấy có thể phải quay mặt xuống nước, hãy uốn lưng ra một chút. Nếu bạn cảm thấy phải ngẩng mặt lên, cong lưng về phía trước một chút. Hít sâu và nín thở.

Mục tiêu: Giữ tư thế lướt một bên trong 20 giây.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đạp hai chân vào thành hồ để duỗi thẳng.
- Quay đầu lên đủ để giữ miệng trên mặt nước.
- Tập trung giữ thẳng bằng bằng cong hông hay duỗi căng cơ thể.
- Hít sâu.

### ***Nâng cao độ khó***

- Giữ tư thế trong 30 giây.
- Không dùng phao chân.

### ***Giảm độ khó***

- Giữ tư thế lướt một bên chỉ trong 10 giây.

- Thử xem có thể điều chỉnh sự thăng bằng bằng cách cong hông hay duỗi thẳng.
- Giữ tư thế lướt một bên, nhưng quay úp mặt xuống nước. Nín thở.
- Mang mặt nạ, ống thở. Phải cẩn thận giữ cho đầu ống thở không bị ngập dưới nước.

### **10. Lướt một bên, nghiêng về phía bên kia**

Mang phao vào chân bên kia, lặp lại bài tập số 9 ở phía bên kia, nhưng giữ mặt nghiêng và ngập dưới nước, không nâng đầu lên. Nín thở.

Mục tiêu: Giữ tư thế lướt một bên trong 20 giây.

#### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đạp hai chân vào thành hồ, mặt nghiêng xuống nước.
- Giữ thân mình duỗi thẳng, có thể cong hông hay uốn ra một chút để điều chỉnh sự thăng bằng.
- Hít sâu, nín thở.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Thử giữ tư thế trong 30 giây.
- Không dùng phao chân.

#### ***Giảm độ khó***

- Giữ tư thế này chỉ trong 10 giây.
- Mang mặt nạ, ống thở, gắn ống thở ở phía trên cùng của mặt nạ.

### **11. Lướt một bên, không mang phao**

Đẩy mạnh chân vào thành hồ để tạo tư thế lướt một bên nhưng không mang phao. Chỉ lướt tới khi giữ hai chân ngay dưới mặt nước. Tập trung giữ thăng bằng. Lướt một bên, úp mặt xuống nước nếu bạn muốn.

Mục tiêu: Mỗi bên lướt 4 lần, không quay mình.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đạp chân mạnh và đều vào thành hồ.
- Hít sâu.
- Giữ thẳng bằng bằng cách ưỡn lưng ra hay cong hông lại.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Thờ lướt một bên trong 10 giây.
- Lướt tới. Xem thư bạn di chuyển được bao xa trước khi chân bạn chìm xuống.

#### ***Giảm độ khó***

- Mang mặt nạ. ồng thờ

### **12. Kéo tay, lướt một bên, nghiêng phía “bên hít thở”**

Mang phao vào cò chân ở phía “bên hít thở”. Bắt đầu kéo tay và hít thở ở tư thế nằm sấp. Khi bắt đầu thực hiện động tác quạt tay lần thứ ba đối với tay ở phía “bên hít thở”, kéo tay qua một bên, quay mình để lướt tới, hít vào. Giữ tai ngáp dưới nước. Giữ tư thế lướt một bên khoảng 4 giây sau đó lại bơi tiếp. Ngưng lại khi đang ở tư thế lướt một bên trong 4 giây sau mỗi động tác kéo tay ở phía “bên hít thở.”

Mục tiêu: Lướt một bên 5 lần liên tiếp.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay qua một bên bạn quay mình về một bên
- Đếm chạm đến hõn, sau đó bắt đầu bơi tới trước
- Lướt một bên, đếm bốn lần cho mỗi động tác kéo tay.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Không mang phao chân. Đá chân khi kéo tay nhưng phải ngưng đá chân trong khi lướt tới.
- Lướt một bên 10 lần liên tiếp.

### ***Giảm độ khó***

- Hít vào thật sâu cho mỗi lần lướt tới.
- Kết thúc mỗi động tác kéo tay và thu tay về trước khi thực hiện động tác tiếp theo.
- Thở ra thật mạnh khi kéo tay phía “bên không hít thở”

### **13. Kéo tay, lướt một bên, chỉ nghiêng phía “bên không hít thở”**

Mang phao vào chân ở phía “bên không hít thở.” Ở bài tập này chỉ hít vào khi nghiêng qua phía “bên không hít thở” Khi lướt một bên bạn có nhiều thời gian để hít vào. Bạn sẽ phải luyện tập để quen với cách hít thở này. Kéo tay và ngưng 4 giây để hít vào khi lướt nghiêng một bên mỗi khi tay ở phía “bên hít thở” chạm vào hông.

Mục tiêu: Lướt liên tục 5 lần, mỗi lần 4 giây

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Quay người khi kéo tay.
- Hít vào và giữ tư thế lướt trong 4 giây.
- Lại kéo tay, lướt mỗi khi kéo tay ở phía “bên hít thở”.

### ***Nâng cao độ khó***

- Luyện bài tập này không dùng phao. Đá chân trong khi kéo tay, nhưng ngưng đá chân trong khi lướt.
- Lướt một bên 10 lần liên tiếp.

### ***Giảm độ khó***

- Giữ thẳng người trong khi lướt.
- Hít sâu khi mỗi khi nghiêng người lướt tới.
- Thở ra mạnh khi kéo tay bên kia.

### **14. Kéo tay, lướt một bên, không mang phao chân**

Lặp lại bài tập số 12 và 13 nhưng không mang phao chân, đá

chân nhẹ để nâng chân trong khi bơi. nhưng phải ngưng tất cả các động tác tay chân để lướt tới. Mỗi lần lướt tới kéo dài 3 giây.

Mục tiêu: Mỗi bên, lướt tới 5 lần liên tiếp, mỗi lần 3 giây.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Hít sâu khi nghiêng người lướt tới.
- Giữ đầu trên mặt nước.
- Đê tay trên hông.

### **Nâng cao độ khó**

- Mỗi bên lướt tới 10 lần liên tiếp.

### **Giảm độ khó**

- Mang mặt nạ, ống thở, gắn ống thở ở phía trên cùng của mặt nạ.

## **15. Lướt tới mỗi khi kéo tay**

Bơi sấp, đá nhẹ chân, và kéo tay, lướt tới một bên mỗi khi kéo tay. Giữ tư thế lướt một bên chỉ trong 2 giây, sau đó ngưng lại và lướt tới với tay để trên hông. Hít vào ở phía “bên hít thở” như bình thường. Quay vai và thân mình để quay sang phía bên kia trong tư thế lướt một bên, mặt ngập dưới nước ở phía bên đó. Bơi chậm, kéo tay thông thả. Điều chỉnh việc hít thở để bơi chậm.

Mục tiêu: Lướt 10 lần liên tiếp, thay đổi bên.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay và lướt tới nhịp nhàng.
- Kéo tay mạnh, và đưa tay về
- Chỉ hít vào ở phía “bên hít thở”, nín thở mỗi khi lướt tới.

### **Nâng cao độ khó**

- Lướt 20 lần liên tiếp, thay đổi bên.
- Co tay về ở trên mặt nước.

### **Giảm độ khó**

- Mang mặt nạ.
- Thở ra và hít vào mỗi khi kéo tay.

### **Tóm tắt**

Nếu bạn đã đạt được mục tiêu của các bài tập trong phòng này, bạn đã thuần thục việc giữ thăng bằng để tạo được bất kì tư nào mà bạn muốn. Bạn cũng đã đạt được kỹ thuật hít vào khi nghiêng qua bất kì bên nào. Nên nhờ một chuyên gia bơi lội hay hướng dẫn viên kiểm tra kỹ thuật của bạn dựa theo các hướng dẫn khi trong Hình 7.1 và Hình 7.2. Bây giờ bạn đã sẵn sàng học kiểu bơi mạnh nhất: Bơi nghiêng một bên.



## BƯỚC 8

### BƠI NGHIÊNG: KIÊU BƠI MẠNH TRONG LÚC NGUY KỊCH

Lịch sử của kiêu bơi nghiêng (bơi một tay) rất thú vị. Vào năm 1886, H.Kenworthy viết trong cuốn “Chuyên luận về tính thiết thực của bơi lội” rằng “Mãi cho tới mấy năm gần đây người ta mới không còn cho rằng bơi ếch là kiêu bơi nhanh nhất. Tuy nhiên quan niệm này là sai lầm. Bây giờ bơi nghiêng được xem là kiêu bơi ưu thế nhất và những người trẻ tuổi thường luyện tập kiêu bơi này.”

Ngày nay chúng ta nhận ra rằng bơi nghiêng không chỉ là kiêu bơi nhanh nhất mà còn là kiêu bơi mạnh nhất. Đây là kiêu bơi giúp ích rất nhiều trong lúc nguy kịch. Nhân viên cứu hộ thường phải bơi một tay vì tay kia phải ôm người bị nạn. Kiêu bơi nghiêng cần động tác đá chân hình kéo để tạo lực. Phần này hướng dẫn động tác đá chân hình kéo và cách bơi nghiêng

#### **Đá chân hình kéo**

Đề bơi một bên, cần phải thực hiện động tác đá chân hình kéo. Vì bạn đã học được tư thế lướt nghiêng, bạn sẽ không gặp rắc rối gì khi học động tác đá chân này.

#### **Tại sao đá chân hình kéo lại quan trọng?**

Đá chân hình kéo là động tác quan trọng vì nó tạo ra lực mạnh. Động tác này sẽ giúp lướt tới xa hơn và giúp người bơi nghỉ ngơi nhiều hơn bất kì động tác chân nào khác và cũng dễ học vì động tác này giống như khi đi bộ, bước tới rồi bước lui.

#### **Làm thế nào để đá chân hình kéo?**

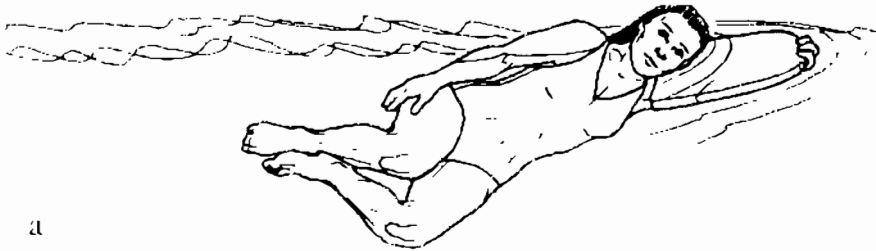
Sử dụng miếng ván nổi, đặt miếng ván ngay dưới một bên tai giống như cách để đàn vĩ cầm. Bắt đầu bằng tư thế lướt nghiêng, cong đầu gối và hông lại để đưa chân về phía trước (xem Hình

8.1a). Khi đầu gối đã co lại tới da (tạo một góc  $90^\circ$  so với hông), cong cò chân nằm trên, đưa chân lên trước và bước tới trước giống như đang bước lên bậc thềm. Cùng lúc đó, chĩa mũi chân nằm dưới ra và bước chân ra sau (xem Hình 8.1b). Nhờ là bước tới và ra sau phải ngang xa càng tốt để chân đập mạnh vào nước, duỗi mạnh chân ra (xem Hình 8.1c) Chĩa các ngón chân ra khi dậm mạnh vào nước. Kết thúc động tác khi hai chân khép sát vào nhau và dưới thàng. Quay hai mũi chân vào nhau. Lướt tới!

### Các bước thực hiện

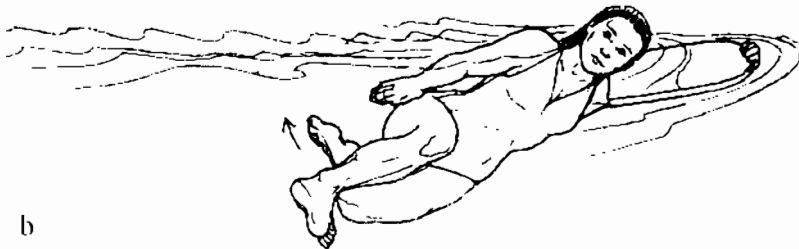
#### *Đá chân hình kéo*

#### Chuẩn bị



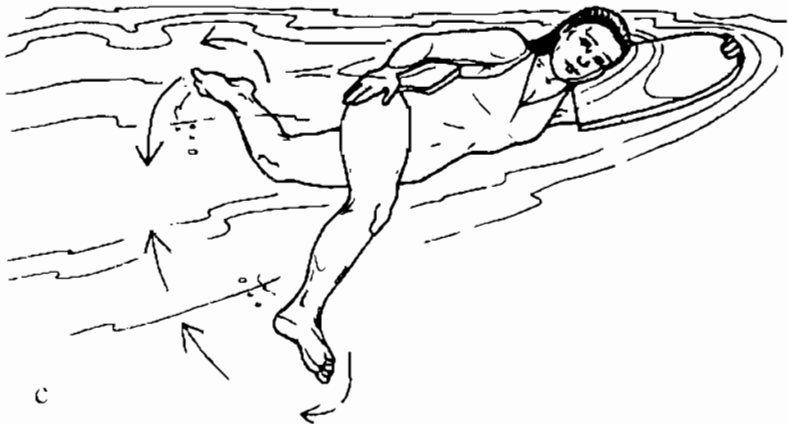
1. Tư thế lướt nghiêng, để miệng ván nổi dưới một bên tai
2. Co chân lại, tạo góc  $90^\circ$ .
3. Chân đưa ra trước người.

#### Thực hiện



4. Cong cò chân nằm trên
5. Đưa chân ra trước

### Kết thúc



5. Bước thẳng tới, đập mạnh vào nước.
6. Mũi chân chĩa thẳng, duỗi thẳng mình.
8. Lướt tới.

### Động tác tay khi bơi nghiêng

Động tác tay khi bơi nghiêng đôi khi được ví như nằm nghiêng một bên, nhặt táo và bỏ vào giỏ. Nghĩ đến việc đưa một tay qua đầu để nhặt táo và sau đó đưa quả táo xuống chỗ cầm. Sau đó tay kia cầm quả táo và đưa xuống đầu gối để bỏ vào giỏ. Khi tay nằm phía dưới bỏ quả táo vào giỏ, tay trên đưa lên để lấy quả khác. Và như vậy chỉ cần thay quả táo bằng nắm nước và thế là bạn đã thực hiện được động tác tay cho kiểu bơi nghiêng.

Hai tay di chuyển theo hướng ngược nhau khi bơi nghiêng. Tay trên ở phía sau đẩy mạnh như thọc chân vào nước đồng thời, tay dưới ở phía trước kéo như kéo chân rồi tay trên lại quay về vị trí cũ.

### Tại sao động tác tay khi bơi nghiêng lại quan trọng?

Tầm quan trọng của động tác tay khi bơi nghiêng xuất phát từ chính kiểu bơi này. Đây không phải động tác tay mạnh nhưng cần thiết để có được kiểu bơi mạnh nhất

Chỉ có duy nhất một động tác tay là phù hợp với kiểu bơi này. Động đảo ở chỗ đây là động tác kéo tay duy nhất cho phép sử dụng một tay để mang một vật gì hay mang một người nào đó trong khi tay kia vẫn có thể tiếp tục kéo.

### **Làm thế nào để thực hiện động tác kéo tay khi bơi nghiêng?**

Mang phao vào phần trên của một chân để tạo tư thế lướt nghiêng với một tay nằm dưới đầu đang thẳng ra trước còn tay kia thì để bên hông. Gập cổ tay trước (tay nằm dưới) để kéo tay ra sau theo chiều ngang. Bắt đầu kéo tay trước bằng cách gập khuỷu tay và kéo cả cánh tay ra sau. Khuỷu tay gập lại  $90^0$  khi bạn bắt đầu từ phần vai. Kéo mạnh như thể bạn đang cố thu một nắm nước về phía ngực (xem Hình 8.2a). Khi khuỷu tay trước chĩa thẳng xuống dưới, đưa bàn tay lên ngay dưới tay, quay lòng bàn tay ra ngoài (xem Hình 8.2b), ép sát khuỷu tay vào bên mình, đầu ngón tay chĩa ra trước rồi sau đó dần thẳng tay ra (xem Hình 8.2c). Úp lòng bàn tay xuống khi tay đã duỗi thẳng ra. Lướt tới cho tới khi bạn đã sẵn sàng để thực hiện động tác kế tiếp.

Tay trên (tay nằm phía sau) di chuyển theo hướng ngược lại. Khi tay trước bắt đầu kéo, giữ khuỷu tay của tay trên sát vào thân mình. Cong lại rồi đưa bàn tay đến cằm (xem Hình 8.2b), quay lòng bàn tay xuống. Khi tay trước đang lật ngửa lòng bàn tay lên để ngay dưới tai, đưa cánh tay trên phía trước ngang vai, thọc tay sâu xuống nước ngay trước mặt. Cánh tay bây giờ nằm ngang vai, khuỷu tay cong 1 góc  $90^0$  và các ngón tay chĩa thẳng xuống dưới đáy hồ. Khi đang tay thẳng trước ra để đưa tay về vị trí ban đầu, thì cánh tay (của tay sau) đẩy mạnh ra sau về phía chân. Tiếp tục đẩy mạnh cánh tay ra sau cho đến khi tay để dọc theo thân mình, áp sát vào bên hông. Động tác sẽ tạo cho cơ thể tư thế duỗi thẳng để lướt tới.

### **Các bước thực hiện: Hình 8.2**

Động tác tay khi bơi nghiêng

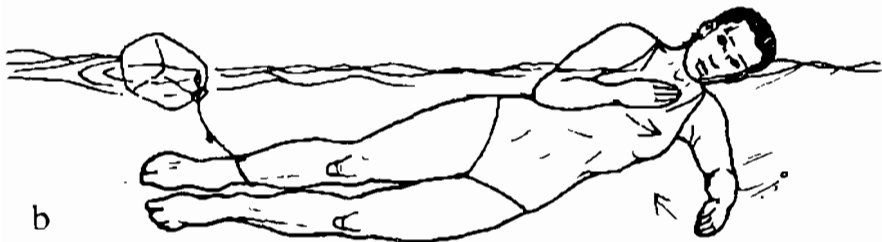
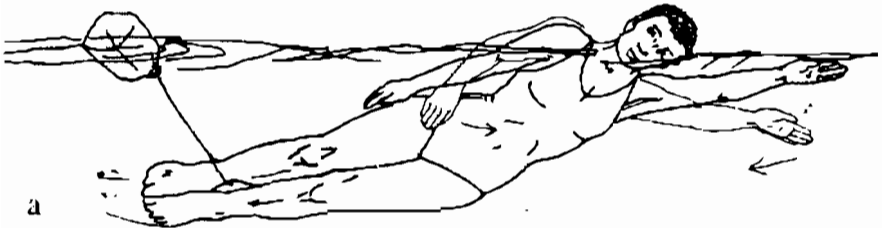
## Thực hiện

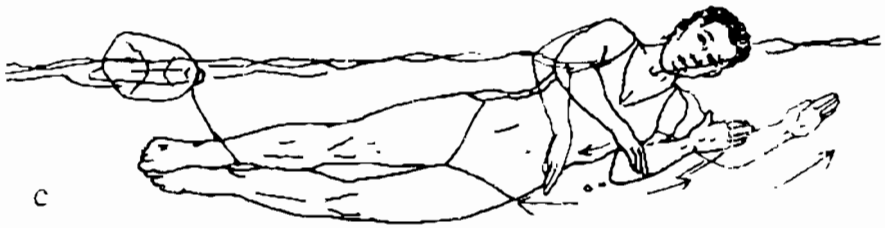
### **Đối với tay sau**

1. Thăng mình, nghiêng một bên, thư giãn.
2. Đưa khuỷu tay vào bên trong, đưa tay xuống ngang cằm.
3. Tay ngang vai, khuỷu tay cong  $90^{\circ}$ .
4. Bàn tay chĩa xuống, lòng bàn tay quay về phía chân.
5. Dẩy nước về phía chân, kết thúc động tác kéo khi bàn tay chạm đùi.

### **Đối với tay trước**

1. Cong cổ tay, ngón tay chĩa xuống.
2. Khuỷu tay cong  $90^{\circ}$  khi kéo tay.
3. Động tác kéo kết thúc khi tay ngang vai.
4. Ngửa lòng bàn tay lên, ở dưới tai.
5. Duỗi thẳng cánh tay, úp lòng bàn tay xuống.
6. Lướt tới.





## Bơi nghiêng

Bơi nghiêng là kiểu bơi mạnh ở chỗ đạp chân. Lực được tạo ra từ động tác đá chân. Một tay hỗ trợ động tác đá chân để tạo lực kéo trong khi tay kia chỉ đơn giản bù đắp hiệu quả tiêu cực của việc co chân lại

### Tại sao bơi nghiêng lại quan trọng?

Bơi nghiêng cần động tác đá chân hình kéo, động tác này mạnh đến nỗi nó không cần thêm lực kéo hỗ trợ từ một tay. Điều này có nghĩa là tay kia có thể tự do làm những việc khác, có thể mang hay kéo theo một vật nặng hay một người nào đó và như vậy thì không lướt được xa thôi. Nếu bạn sử dụng cả hai tay thì kiểu bơi này sẽ giúp bạn lướt được xa nhất và nghỉ ngơi nhiều hơn so với các kiểu bơi khác. Ngoài ra, mặt bạn luôn luôn ở trên mặt nước để bạn có thể hít thở thoải mái. Khi bơi đường dài thì kiểu bơi này là hiệu quả nhất.

### Làm thế nào để bơi nghiêng?

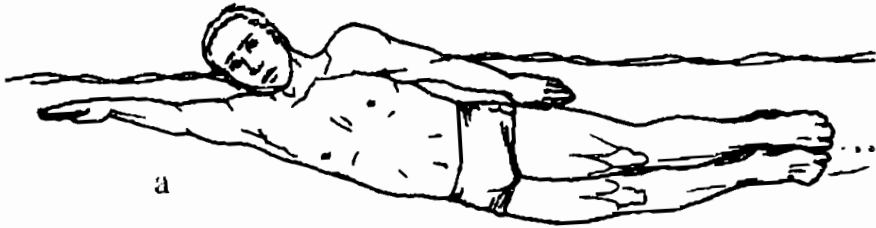
Bắt đầu bằng tư thế lướt nghiêng (xem Hình 8.3c), kéo cánh tay trước khi chân và tay ở trên thu lại (xem Hình 8.3b). Đá chân hình kéo và đẩy tay ở trên mạnh ra sau khi tay ở phía trước duỗi thẳng về phía trước (xem Hình 8.3c). Đá chân cùng lúc với việc đẩy mạnh tay ở phía trước, kết thúc động tác, lực được tạo ra, thân hình ở tư thế duỗi thẳng để lướt tới (xem Hình 8.3d).

### Các bước thực hiện: Hình 8.3

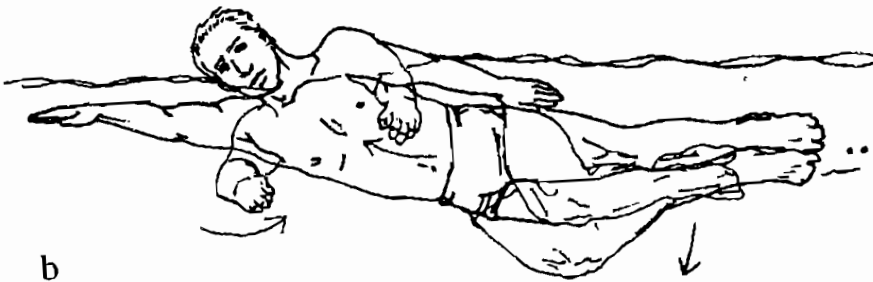
Bơi nghiêng

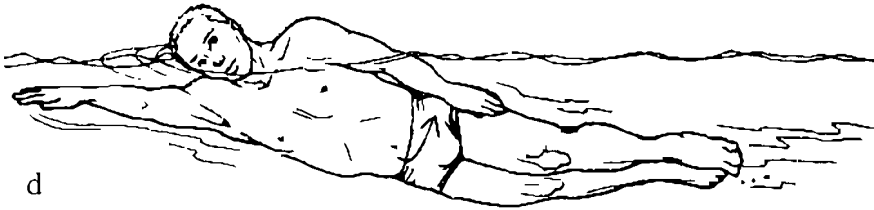
### Chuẩn bị

1. Thả lỏng, tư thế lướt nghiêng:



### Thực hiện





d

**Đôi với tay trước**

1. Kéo tay ngang vai, hít vào, lòng bàn tay ngửa lên để dưới tai.
2. Đưa khuỷu tay vào trong, ngón tay chĩa ra trước.
3. Duỗi tay ra phía trước, lòng bàn tay úp xuống.

**Đôi với chân và tay nằm trên**

1. Kéo gối lên, đưa tay lên chỗ cằm.
2. Đạp chân tới trước, tay đẩy mạnh xuống nước.
3. Đá chân ra sau, đẩy tay ra sau.
4. Lướt tới, thở ra.

**Các tình huống cản trở**

Khi mới bắt đầu học thì rất dễ mắc phải các lỗi khi thực hiện động tác đá chân hình kéo, động tác tay và trong khi bơi nghiêng.

| Sai  | Đúng   |
|--|--|
| <b>Đá chân hình kéo</b>  |  |
| 1. Chân đưa ra phía trước người để gập người.                        | 1. Cong hông 90 <sup>0</sup> , gập mạnh đầu gối lại. |
| 2. Đùi của chân ở dưới vẫn đưa ra trước sau khi bước chân trước tới. | 2. Bước chân dưới ra sau.                            |
| 3. Khi bước tới bạn lật sấp mình.                                    | 3. Phải quay hông ra sau.                            |
| 4. Hai chân đẩy mạnh ra sau.   | 4. Bước tới, chân sau đạp mạnh ra sau.               |



5. Hai chân khươi ngang qua nhau. 5 Quay hai chân vào trong đê cheo nhau.

**Động tác tay khi bơi nghiêng**

1. Tay phía trước kéo thẳng ra phía trước thân mình. 1. Kéo tay xuống dưới, khuỷu tay gập lại.

2. Tay trước kéo quá xa 2 Không kéo tay quá vai. Đưa bàn tay lên ngay dưới tai.

3. Bàn nâng đầu lên khi kéo tay ở dưới 3. Giữ cho tai ngấp dưới nước

4 Bàn đẩy nước tới trước khi dang thẳng tay trước 4 Giữ cổ tay thẳng, bàn tay thẳng ra và các ngón tay chĩa ra trước.

5 Bàn đẩy nước khi co tay ở trên 5. Giữ lòng bàn tay và cổ tay thẳng, lướt bàn tay trong nước.

6. Tay ở trên nằm trên mặt nước. 6. Cong khuỷu tay trên lại, ấn mạnh tay xuống nước để đẩy.

7. Đưa tay ở trên về phía trước quá xa. 7. Đẩy mạnh tay tới ngang cằm.

**Bơi nghiêng**

1. Phối hợp động tác tay và chân sai. 1. Tay trên đẩy khi đá chân, tay dưới kéo khi chân duỗi mạnh.

2. Bàn di chuyển theo đường chéo hoặc đường cong. 2. Bước chân dưới ra sau càng xa càng xa càng tốt.

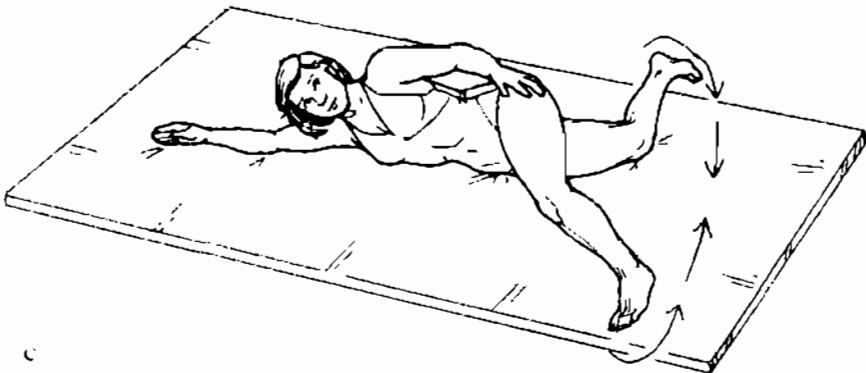
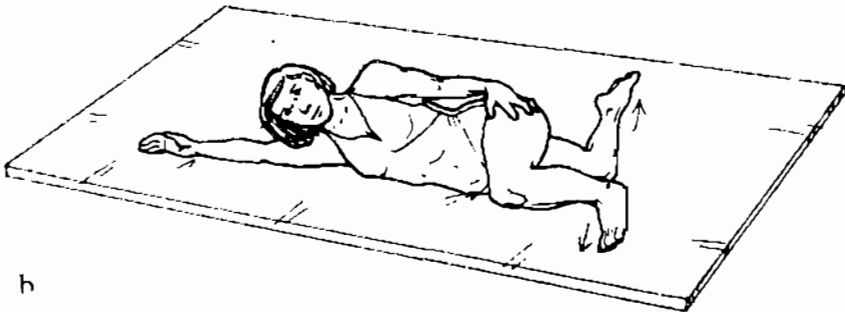
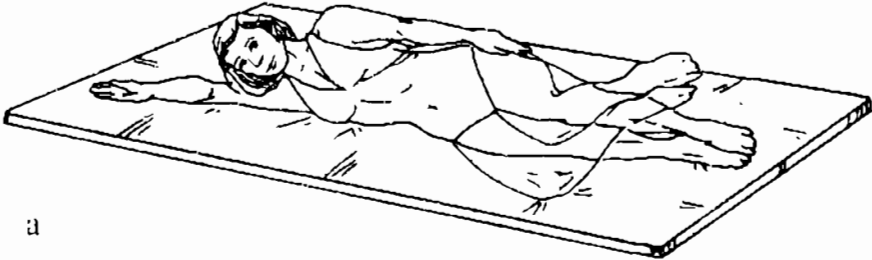
**Bơi nghiêng**

**BÀI TẬP**

**1. Tập đá chân hình kéo trên cạn**

Nằm nghiêng một bên trên tấm chiếu, tay duỗi thẳng để dưới tai, tay kia để dọc theo hông. Co đầu gối lại. Kiểm tra tư thế chân. Chĩa các ngón chân của chân dưới ra trong khi cong cổ chân của chân

trên lại. Chân trên bước tới và chân dưới bước ra sâu, bước càng xa càng tốt nhưng không được quay hông về phía trước. Ngưng lại và xem thử chân dưới đã bước ra sau thật xa chưa (đuôi của chân dưới nằm thẳng với thân mình). Sau đó cần thân đạp chân ra mạnh ra trước và ra sau, quay vòng và hạ xuống tạo thành một chuyển động vòng tròn. Đuôi thẳng chân để lướt tới.



Mục tiêu: Thực hiện động tác đá chân 10 lần hay hơn thế

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đầu gối gập lại, đùi cong 1 góc  $10^0$  so với thân mình.
- Bàn chân dọc theo hướng thân mình.
- Chĩa ngón chân dưới ra, cong cổ chân trên lại.
- Một chân bước tới và chân dưới ra sau.
- Bước mạnh tới, xoay vòng và rồi hạ chân xuống.
- Duỗi thẳng chân, chĩa ngón chân ra, duỗi thẳng cơ thể.

### ***Nâng cao độ khó***

- Nâng tốc độ và mức độ trôi chảy lên từ từ.
- Nhờ chuyên gia chỉnh sửa lại động tác của bạn.

### ***Giảm độ khó***

- Di chuyển chân chậm, ngưng lại để kiểm tra.
- Đặt tay ở trên lên chiều để giữ thăng bằng.

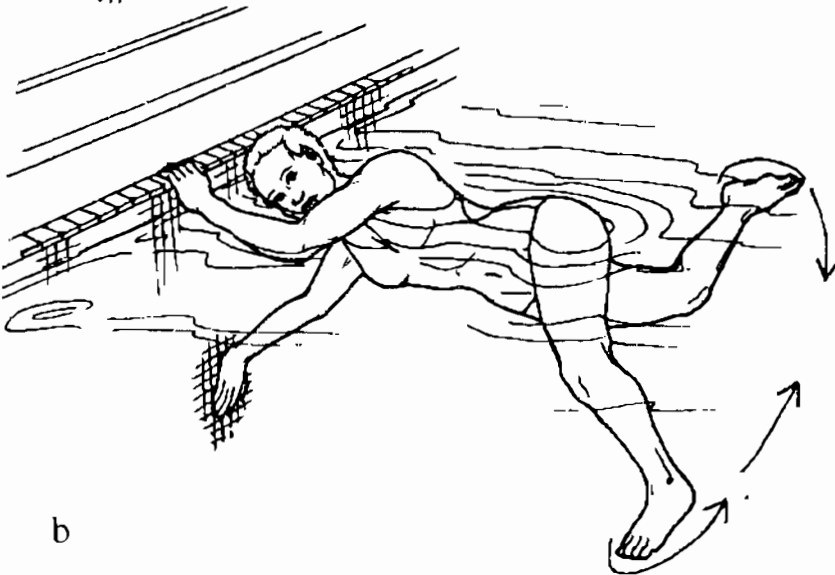
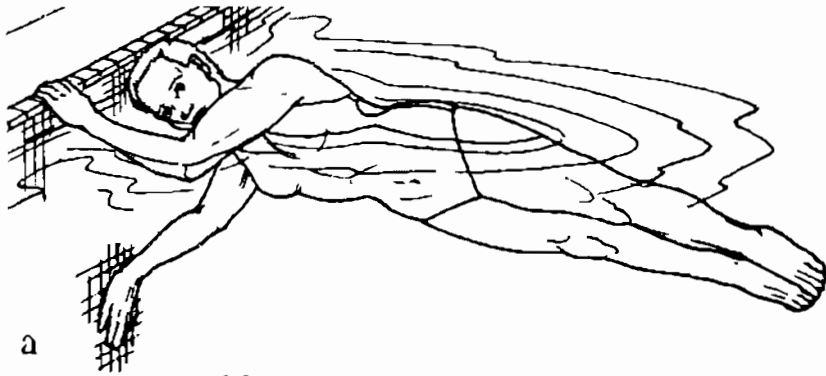
## **2. Tập đá chân dưới nước**

Ở chỗ nước cạn ở đầu hồ, quay một bên vào thành hồ. Áp má lên mặt nước, đầu hướng về phía thành hồ. Tay ở trên nắm lấy cạnh hồ. Đặt bàn tay dưới vào thành hồ, các ngón tay chĩa xuống nước, bàn tay cách cạnh hồ khoảng 18 inch. Tay dưới phải để ngay dưới tay trên (xem Hình a). Kéo nhẹ tay trên và đẩy tay dưới để đưa chân lên tạo tư thế lướt nghiêng. Nếu cơ thể bạn di chuyển về một bên, thì dịch tay dưới theo hướng đó một chút cho tới khi bạn có thể giữ được tư thế nghiêng một cách thoải mái. Giữ tại ngấp dưới nước. Thực hiện động tác chân như ở bài tập trên cạn.

Mục tiêu: Đá chân 30 lần.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Gấp đầu gối lại  $90^0$ , bàn chân nằm dọc so với hông.



- Giữ hông thẳng, bước tới trước và ra sâu, xa.
- Kéo chân lên chậm, đá mạnh.
- Kết thúc khi thân mình duỗi thẳng, các ngón chân chĩa thẳng.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Để khuỷu tay cong nhẹ khi đá chân để đẩy vào phía tường.

#### ***Giảm độ khó***

- Tạo tư thế cân bằng trước khi luyện tập.

- Khi bắt đầu thì thực hiện động tác chậm. sau đó tăng mức độ đá mạnh.

### **3. Đá chân hình kéo, dùng miếng ván nổi**

Tạo tư thế nổi nghiêng, tay dưới dang thẳng để ngay dưới đầu, tay trên để dọc theo hông. Tay trên cầm miếng ván nổi theo chiều dọc, để miếng ván sát hông. Đá chân hình kéo để bơi ngang qua hồ.

Mục tiêu: Bơi 15 yard

#### **Đánh giá mức độ thành công**

- Bước chân dễ đi lùi, giữ hông thẳng.
- Giữ tư thế duỗi thẳng thân mình để lướt tới.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Quạt tay ở dưới trong khi cơ gối lên.
- Thư da chân khi nằm nghiêng phía bên kia

#### ***Giảm độ khó***

- Dưa miếng ván về phía trước hay ra sau để giữ thẳng bằng.
- Giảm khoảng cách cần bơi.
- Mang phao thắt lưng thay vì dụng ván nổi.

### **4. Di chuyển sau mỗi lần đá chân**

Bắt đầu bằng tư thế lướt nghiêng. Tay ở phía trước đặt dưới đầu, cầm một miếng ván nổi, giống như đang chơi đàn vĩ cầm. Áp tai vào miếng ván. Dùng các ngón tay của tay kia nắm lấy miếng ván. Bắt đầu đá chân hình kéo, đá chân rộng và cố gắng lướt đi xa. Nhớ phải giữ thẳng bằng một bên trong khi lướt bằng cách cong hông lại một chút để tránh không bị lật ngửa. Uỡm ra một chút để tránh không bị lật úp. Đá chân để bơi bằng ngang qua hồ.

Mục tiêu: Sau mỗi lần đá chân, bơi được 10 toot (trung bình).

#### **Đánh giá mức độ thành công**

- Gập đầu gối lại thật chậm.

- Bước ra sau va tới trước thật mạnh và xa.
- Duỗi thẳng mình, lao tới trong tư thế nghiêng, thẳng bằng

### ***Nâng cao độ khó***

- Không dùng miếng ván nổi.
- Duỗi tay ra, cầm ván nổi.

### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thắt lưng thay vì dùng ván nổi.
- Chỉ lướt một đoạn, không đòi đến khi ngưng thẳng.

## **5. Đá chân dê di chuyển**

Đặt miếng ván nổi ở dưới tai hay ở trên hông, đá chân dê bơi bằng ngang qua hồ. Khi đến bờ bên kia, quay đầu, đạp mạnh chân vào thành hồ, và đá chân dê bơi trở lại. Tiếp tục, không ngưng lại để nghỉ khi quay đầu cho đến khi bơi được bốn vòng hồ (chiều rộng hồ, tổng cộng khoảng 180 foot) Bơi ở chỗ nước cạn.

Mục tiêu: Bơi ngang hồ bốn lần

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Lướt đi được 10 foot sau mỗi lần đá chân.
- Giữ cơ thể duỗi thẳng để lướt tới.
- Bước chân ra sau, tới trước thật xa, đá mạnh chân.

### ***Nâng cao độ khó***

- Không dùng miếng ván nổi, quạt tay để giữ thẳng bằng.

### ***Giảm độ khó***

- Hít vào thật nhanh khi đá chân, thở ra thật chậm khi lướt tới.
- Chỉ bơi bằng ngang hồ 3 lần (khoảng 135 foot).

## **6. Đá chân hình kéo, đẩy tay ở trên**

Tay cầm miếng ván nổi giống như đang chơi đàn vĩ cầm. Tay kia để trên đùi. Khi chân co lại để chuẩn bị đá chân hình kéo, ván

giữ tay ở phía trên nắm trên đui, cong khuỷu tay lại nếu cần thiết. Trong khi đạp mạnh chân vào nước, đẩy mạnh tay trên đui như thể để giúp chân ấn mạnh lên nước. Đây là bước đầu tiên để kết hợp động tác tay và chân

Mục tiêu: Đá chân 40 lần kèm với đẩy tay.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Cơ chân lại chậm.
- Đá chân dưới ra sau.
- Ấn mạnh tay trên xuống đui, đá chân mạnh.
- Duỗi thẳng cơ thể.

### **Nâng cao độ khó**

- Không dùng phao, kéo tay ở trước để tạo thăng bằng.
- Giữ tay ở phía trên cách đui khoảng 6 inch, ấn mạnh xuống nước, không phải ấn lên đui.

### **Giảm độ khó**

- Duỗi thẳng tay về phía trước, tay cầm miếng ván nổi.
- Mang phao thắt lưng thay vì sử dụng ván nổi.

## **7. Kéo tay ở phía trước khi bơi nghiêng, sử dụng phao**

Mang phao vào cổ chân, bắt đầu bằng tư thế lướt nghiêng. Tay ở trên cầm miếng ván nổi, để miếng ván ở dưới, giữ cho miếng ván sát vào nách để nâng phần trên của cơ thể. Tai ở trên mặt nước.

Gập tay ở phía trước (tay ở dưới) để kéo ra sau theo chiều ngang. Bắt đầu kéo tay trước bằng cách cong khuỷu tay lại, kéo cả tay ra sau. Khuỷu tay cong  $90^0$  khi bạn bắt đầu kéo từ vai. Kéo mạnh như thể bạn đang thu một vốc nước và kéo vào trong phía ngực. Khi khuỷu tay trước chĩa thẳng xuống dưới, đưa tay lên dưới tai và ngửa lòng bàn tay lên. Đưa khuỷu tay áp vào bên mình, chĩa ngón tay ra phía trước, rồi duỗi thẳng tay về phía trước (lòng bàn tay ngửa lên), tay vẫn nằm dưới nước. Sau khi tay đã duỗi thẳng,

úp lòng bàn tay xuống. Giữ tư thế lướt một lúc, sau đó lặp lại động tác kéo tay

Khi đang nổi, kéo tay vào bên trong thật chậm để bạn có thể kiểm tra cách thực hiện động tác. Không cố kéo tay để tạo sức kéo hay để di chuyển tới trước lúc đầu. Khi đã quen, thì kéo tay nhanh nhưng khi luân tay về phía trước lại thì làm chậm. Ngưng lại trong tư thế lướt, nhưng không cố gắng lướt đi xa. Hít vào khi bạn kéo tay, thở ra khi bạn lướt tới (xem Hình 8.2).

Mục tiêu: Kéo tay 40 lần, có hít thở.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay ngang đến vai.
- Đưa tay lên phía tai, ngửa bàn tay lên
- Duỗi tay về phía trước, úp bàn tay xuống.

### ***Nâng cao độ khó***

- Không dùng ván nổi, quạt tay ở trên.
- Lật mình nghiêng qua bên kia, và thực hiện động tác kéo tay với tay kia.

### ***Giảm độ khó***

- Dịch miếng ván về phía trước hay ra sau để tạo thẳng bằng.
- Mang phao thắt lưng thay vì dùng ván nổi.

## **8. Đẩy tay trên khi bơi nghiêng, sử dụng phao**

Mang phao chân, đặt miếng ván dưới tai như đang chơi đàn vĩ cầm trong tư thế nổi một bên. Tay ở trên đặt lên đùi, cổ tay thẳng. Đưa khuỷu tay sát vào bên mình khi cong khuỷu tay lại, bắt đầu đưa bàn tay lên phía cằm. Khi bạn thọc mạnh xuống nước, đưa khuỷu tay về phía trước ngay trước vai. Giữ khuỷu tay cong  $90^\circ$ , ngón tay chia thẳng xuống đáy hồ. Sau đó đẩy nước về phía chân bằng cả bàn tay và cánh tay cho đến khi tay duỗi thẳng và nằm trên



đầu. Hít vào khi cơ tay dẽ thực hiện đây tay, thở ra khi lướt tới (xem Hình 8.2).

Mục tiêu: Đây tay ở phía trên 40 lần, hít thở, lướt tới.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đưa bàn tay lên phía cằm.
- Đưa khuỷu tay lên ngang vai, cong  $90^\circ$  bàn tay và cánh tay chia xuống dưới.
- Đây bàn tay và cánh tay về phía chân dẽ đuôi thẳng tay.

### **Nâng cao độ khó**

- Không dùng phao quạt tay ở phía trước.
- Thực hiện bài tập khi nghiêng mình phía bên kia
- Kéo tay ở phía trước trong khi cơ tay ở bên trên.

### **Giảm độ khó**

- Duỗi tay ở trước thẳng, cầm ván nổi.
- Mang phao thắt lưng thay vì dùng ván nổi.

## **9. Kéo tay bơi nghiêng phối hợp, dùng phao**

Sử dụng phao chân, không dùng miếng ván nổi. Bắt đầu bằng tư thế lướt nghiêng. Kéo tay ở phía trước khi tay ở trên cơ lại. Đây mạnh tay ở trên khi tay ở trước cơ lại. Di chuyển tay như thể bạn đang lấy một vốc nước ở trước bạn và đưa về phía ngực. Sau đó chuyển vốc nước này cho tay kia dẽ tay đây về phía chân. Khi bạn đã đây và kéo tay thành thực, thì bạn sẽ di chuyển về phía trước. Dùng cổ tạo lực kéo nhưng cổ lướt tới càng xa càng tốt (xem Hình 8.2).

Mục tiêu: Bơi 45 foot.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Di chuyển hai tay theo hướng ngược nhau
- Đưa tay về, bàn tay đuôi thẳng dẽ không gây cản trở cho việc di chuyển về phía trước.

- Tập trung kéo tay ở phía trước thật nhanh và đẩy tay ở trên ra sau thật mạnh.

### ***Nâng cao độ khó***

- Tập trung giảm việc đẩy nước không cần thiết bằng cách giữ cho bàn tay duỗi thẳng
- Bơi 25 yard

### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thắt lưng
- Di chuyển chậm, thực hiện động tác chậm rãi

## **10. Phối hợp chân và tay ở trên, dùng ván nổi.**

Tay ở trước duỗi thẳng, cầm miếng ván nổi. Để tay ở phía trên lên trước đùi của chân nằm trên. Đá chân hình kéo. Gập khuỷu tay khi bạn cong chân, nhưng bàn tay vẫn nằm trên chân. Trong khi đạp mạnh chân lên nước, dùng bàn tay đẩy lên đùi như thể đang giúp đá chân. Sau khi thực hiện động tác đá chân hình kéo được 3 hay 4 lần, dần dần đưa bàn tay ra khỏi đùi nhưng vẫn tiếp tục thực hiện động tác tay này khi bàn tay cách đùi 3-5 inch ở phía trước.

Duy trì sự phối hợp chân tay, nhưng đưa tay xa hơn về phía trước sau mỗi động tác cho đến khi tay đưa tới cầm và đẩy mạnh lên nước.

Mục tiêu: Bơi 45 foot.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đặt bàn tay lên chân trong hai động tác.
- Ấn mạnh tay lên chân trong khi duỗi thẳng trong hai động tác.
- Đưa bàn tay ra trước chân để ấn mạnh xuống nước trong hai động tác.
- Đưa bàn tay lên trước lên phía cầm, ấn mạnh tay xuống nước theo hướng ra sau cùng lúc với đá chân

### ***Nâng cao độ khó***

- Không dùng ván nổi, quạt tay ở phía trước.
- Quạt tay ở phía trước trong khi co chân.

### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thắt lưng.
- Bơi 30 foot.

## **11. Phối hợp chân và tay ở phía trước, dùng ván nổi**

Ở tư thế bơi nghiêng, đặt miếng ván nổi ở dưới tay trước, gần hông. Bắt đầu bằng tư thế lướt nghiêng, kéo tay ở phía trước và công chân để chuẩn bị đá chân hình kéo. Ngưng lại trong giây lát khi chân đã sẵn sàng bước tới và bàn tay nằm dưới tai. Kiểm tra xem mọi thứ đã sẵn sàng để phối hợp đạp chân và duỗi tay để lướt tới. Sau đó đá chân, và rướn người để lướt tới. Sau đó, ở một vài động tác tiếp theo, ngưng lại một chút để kiểm tra, rồi sau đó không ngưng lại nữa mà bơi nhịp nhàng.

Mục tiêu: Phối hợp nhịp nhàng 40 lần.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay ở phía trước trong khi đưa đầu gối lên và bước tới.
- Ngưng lại, kiểm tra tư thế, đạp chân mạnh, tay đưa ra trước, lướt tới.
- Tiếp tục, không ngưng lại để kiểm tra.

### ***Nâng cao độ khó***

- Không dùng ván nổi, để bàn tay ở trên lên đùi và đẩy mạnh vào chân trong khi đá chân.

### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thắt lưng thay vì dùng ván nổi, kéo tay ở trên để tạo thẳng bằng.

## 12. Phối hợp hoàn toàn để bơi nghiêng

Đạp mạnh chân vào thành hồ. Bơi nghiêng từ đầu hồ chỗ nước cạn. Quay đầu, đạp chân vào thành hồ, bơi ngược trở lại. Tiếp tục bơi, tập trung canh thời gian và giữ độ nhịp nhàng và tập trung di chuyển tới trước sau mỗi động tác.

Mục tiêu: Bơi 4 vòng (bề ngang), khoảng 60 yard.

### Đánh giá mức độ thành công

- Kéo tay ở phía trước trong khi chân và tay ở trên cơ lại.
- Duỗi tay trước khi chân và tay ở trên đạp/ấn mạnh xuống nước
- Lướt đi được một quãng bằng chiều dài thân mình, tay nằm trên mặt nước.
- Hít vào khi kéo tay ở trước, thở ra khi lướt tới.

### *Nâng cao độ khó*

- Duỗi thẳng mình để lướt tới xa hơn.
- Tiếp tục bơi 100 yard.

### *Giảm độ khó*

- Giữ tai ngập dưới nước
- Hít vào thật sâu khi kéo tay ở phía trước, giữ tay trong khi đá chân, thở ra khi lướt tới

## 13. Bơi nghiêng, tập trung di chuyển tới trước

Đạp chân mạnh vào thành hồ. Bơi bằng ngang hồ. Đếm số lần thực hiện động tác. Sau mỗi lần phối hợp tay chân, cố di chuyển được 6 foot về phía trước.

Mục tiêu: Di chuyển được 6 foot sau mỗi động tác.

### Đánh giá mức độ thành công

- Bước chân ra trước và ra sau thật xa.
- Đẩy tay ở phía trên thật mạnh.

- Duỗi thẳng mình để lướt tới.

### ***Nâng cao độ khó***

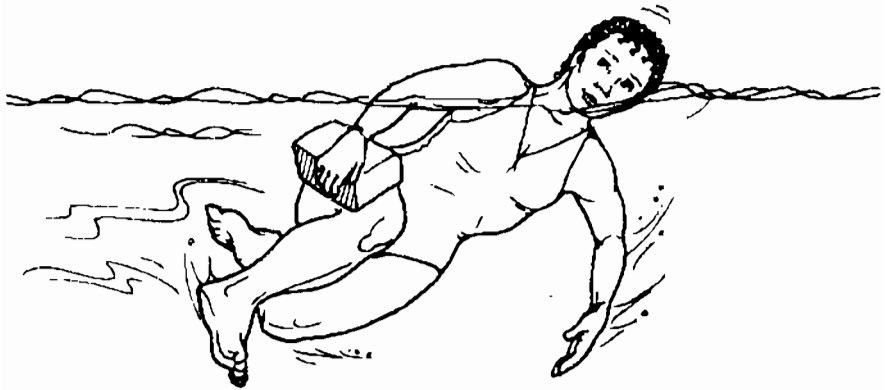
- Cổ lướt tới được 8 foot sau mỗi động tác.
- Kiểm soát tư thế nổi nghiêng, bằng cách cong hông hay ưỡn ngực, nếu cần, để giữ thẳng bằng.

### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thắt lưng.
- Giảm khoảng cách cần lướt tới.

## **14. Bơi nghiêng ở chỗ nước sâu**

Nhờ một người bơi giỏi canh chừng, bắt đầu ở đầu hồ chỗ nước sâu. Đạp chân vào thành hồ và bơi đến chỗ nước cạn. Đếm số lần thực hiện động tác. Cố đi chuyển được 6 foot hay hơn sau mỗi động tác.



Mục tiêu. Bơi được 25 yard sau 12 lần thực hiện động tác.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kết hợp động tác tay chân nhịp nhàng.
- Giữ tai ở dưới nước, duỗi thẳng mình để lướt tới.

### ***Nâng cao độ khó***

- Cởi hơi được 25 yard sau 10 lần thực hiện động tác.

### ***Giảm độ khó***

- Bơi gần cạnh hồ.
- Mang phao thất lưng
- Nhờ một người bơi giỏi mang theo phao thất lưng và bơi cùng bạn.

## **15. Bơi nghiêng trong tình huống cứu hộ**

Bơi nghiêng băng ngang qua hồ, chỉ sử dụng tay ở phía trước và chân. Tay ở trên thì cầm một viên gạch nặng 10 pound hay những vật nặng tương tự, giữ vật này trên hông. Không cố gắng lướt tới, luân phiên thực hiện động tác tay và chân.

Mục tiêu: Bơi băng ngang qua hồ hay 15 yard, tay cầm vật nặng 10 pound

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay ở phía trước thật nhanh và mạnh.
- Luân phiên thực hiện động tác tay và chân, không lướt tới

### ***Nâng cao độ khó***

- Mang vật nặng 15 pound.
- Xem thử bạn có thể mang vật nặng hơn hay không.

### ***Giảm độ khó***

- Mang vật nặng 5 pound
- Kéo theo một vật có kích thước nhỏ

## **Tóm tắt**

Bây giờ thì bạn đã hiểu được sức mạnh của kiểu bơi nghiêng, nhưng đây không phải lúc nào cũng là kiểu bơi tạo sức mạnh. Bạn cũng có thể bơi nghiêng để bơi được xa. Hãy để đầu nổi trên mặt

nước một cách thoải mái, miệng không bị ngập dưới nước để có thể hít thở dễ dàng. Lướt tới càng xa càng tốt. Tuy nhiên, trước khi chuyển sang bước kế tiếp, bạn phải nhờ một người bạn có kiến thức về bơi lội hay một hướng dẫn viên đánh giá kỹ thuật bơi của bạn, dựa theo các bước hướng dẫn ghi trong Hình 8.1, 8.2 và 8.3.

## BƯỚC 9

### BƠI SÀI: BƠI THẬT SỰ

Tám người bước lên bục chuẩn bị và chỉ cần nghe tiếng còi là lập tức lao mình xuống hồ để tranh giải bơi tự do 100 mét. Mat Biondi hoàn thành lượt bơi với 48.42 giây và trở thành người bơi nhanh nhất thế giới ở kiểu bơi tự do. Jenny Thompson đã hoàn thành đường đua với 54.48 giây và trở thành người nắm kỷ lục thế giới môn bơi sải của nữ. Chỉ cần luyện tập, bạn có thể bơi cùng với các nhà vô địch! Bơi tự do ư? Đó là kiểu bơi gì thế?

Theo sách dạy bơi, một cuộc thi bơi tự do có nghĩa là vận động viên có thể bơi bất kì kiểu gì họ muốn. Sự chọn lựa kiểu bơi cho một cuộc thi bơi tự do chính là bơi sải. Từ “bơi tự do” và “bơi sải” trên thực tế là đồng nghĩa.

Bơi sải, đó chính là kiểu bơi thật sự, là cách bơi nhanh nhất được biết đến.

#### **Kiểu bơi vung tay trên mặt nước**

Bơi sải đòi hỏi phải vung tay trên mặt nước và qua đầu. Theo đó, bạn sẽ vung tay trên mặt nước thay vì đẩy tới dưới nước. Vì bạn đã học tự thể lướt nghiêng một bên nên kiểu bơi vung tay trên mặt nước sẽ rất dễ thực hiện. Phải nhớ rằng bạn không thể đưa một tay và miệng lên khỏi mặt nước cùng một lúc mà không có bất kì động tác hỗ trợ nào. Kiểu bơi này đòi hỏi phải canh thời gian chính xác để bạn có thể thở ra trong khi kéo tay.

#### **Tại sao kiểu bơi vung tay trên mặt nước lại quan trọng?**

Kiểu bơi này quan trọng đối với bạn vì nó cho phép bạn, ngay từ lần đầu tiên, có thể áp dụng động tác kéo mà không chịu lực cản dưới nước khi đưa tay về vị trí ban đầu. Bạn sẽ không tiết kiệm được nhiều sức lực vì động tác này buộc bạn phải dùng sức để nâng



cánh tay lên và đẩy xuống nước, nhưng bạn sẽ thấy động tác này rất hiệu quả.

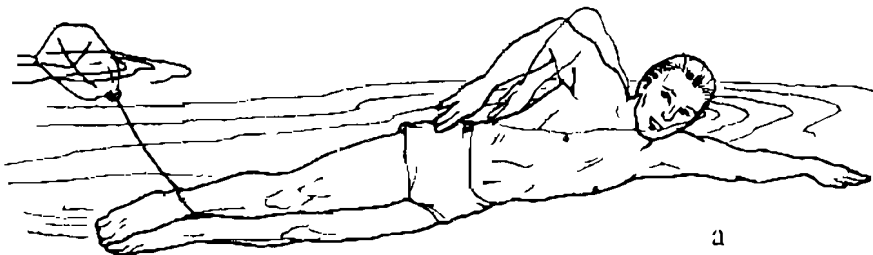
### **Làm thế nào để thực hiện kiểu bơi vung tay trên mặt nước?**

Mang một cái phao vào một mắt cá. Đạp chân mạnh vào tường ở tư thế úp mặt xuống. Kéo một tay lên có tư thế nghiêng một bên. Để tay kia lên đùi, nhưng lật gan bàn tay lên. Đối với tay sau khi kéo ra phía sau, nâng khuỷu tay lên, tay phải thật sự thả lỏng, kéo các ngón tay lướt trên mặt nước. Khuỷu tay cong khoảng  $90^\circ$  và đẩy tay tới cho đến khi tay ở ngang vai (xem Hình 9.1a). Giữ nguyên tư thế lướt nghiêng một bên và giữ cho khuỷu tay cao hơn cánh tay khi tay lướt ngang qua mặt bạn (xem Hình 9.1b). Vươn mạnh tay tới phía trước, nhưng phải giữ cao vai và khuỷu tay. Hạ tay xuống nước phía trước càng xa càng tốt nhưng phải di chuyển như thể bạn đang với lấy một cái thùng ngay trước đầu bạn. Các ngón tay phải chạm nước trước khuỷu tay. Quay mặt xuống và lướt nghiêng mình qua bên cánh tay kia khi bạn bắt đầu lặp lại động tác với cánh tay còn lại (xem Hình 9.1d). Lặp lại cách cuộn mình và động tác tay, nhưng vẫn giữ mặt ở dưới nước. Dùng để vị trí của mặt cân trọng việc bạn cuộn mình sang một bên. Vẫn ở tư thế nghiêng một bên cho đến khi tay vượt qua đầu, khuỷu tay cao vừa đủ để với lấy cái thùng tưởng tượng ở phía bên đó.

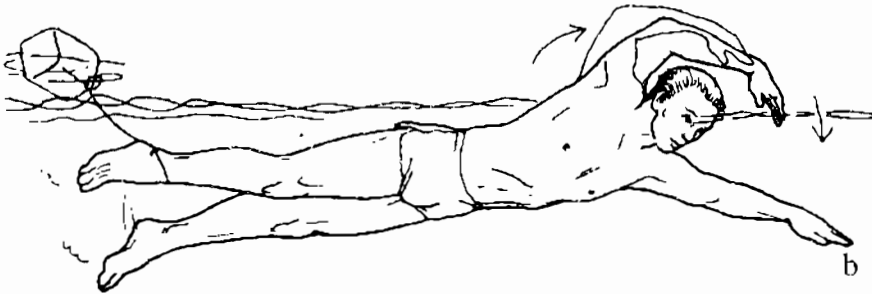
#### **Các bước thực hiện: Hình 9.1**

##### *Kiểu bơi vung tay trên mặt nước*

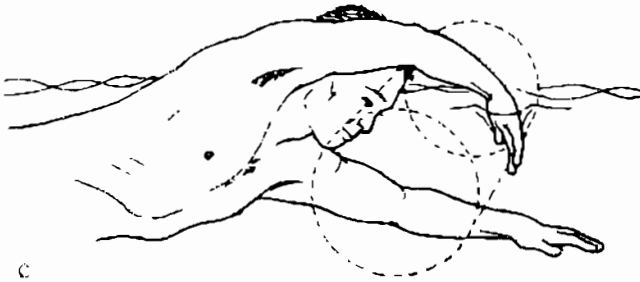
##### **Thực hiện (Hình a, b, c)**



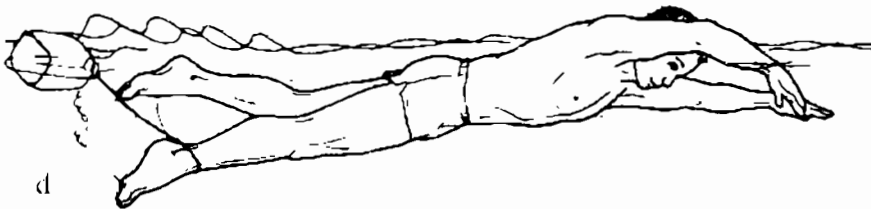
1. Hít vào. Lật gan bàn tay lên của cánh tay sẽ vung lên.
2. Nâng khuỷu tay lên, kéo tay lên ra phía sau.



3. Khuỷu tay cong khoảng  $90^{\circ}$  khi tay lướt qua mặt bạn.



4. Với lấy cái thùng



5. Ngón tay chạm nước trước khuỷu tay.
6. Nghiêng mặt xuống, duỗi người ra, lướt tới, cả hai tay đều để phía trước.
- 7 Kéo mạnh tay xuống để nghiêng mình sang một bên, giữ mặt ở dưới nước, thở ra.
- 8 Lập lại động tác này đối với tay kia.

## Bơi sải

Bây giờ chúng ta sẽ kết hợp một động tác tay, một động tác chân và cách thở để bơi sải. Sẽ cần phải điều chỉnh kỹ thuật chút ít.

### Tại sao bơi sải quan trọng?

Bơi sải được xem là cốt lõi của môn bơi. Nó sẽ giúp bạn di chuyển trong nước nhanh hơn bất kì kiểu bơi nào trong khi đó bạn vẫn có thể thấy được bạn đang đi đến đâu. Kiểu bơi này sẽ không giúp bạn tiết kiệm sức lực và trong tình huống sống còn bạn nên đổi qua kiểu bơi khác. Bơi sải vẫn hiệu quả nhất. Tuy nhiên, đây sẽ là kiểu bơi mà bạn đều chọn mỗi khi đi bơi. Cần phải điều chỉnh hai chỗ để kết hợp các kỹ năng mà bạn đã học để có thể bơi sải. Bạn phải bắt đầu kéo một tay lên ra phía sau ngay khi tay kia đi xuống nước và bạn phải phối hợp đá chân và động tác tay để có thể đá chân 3 lần cho mỗi động tác kéo tay.

### Làm thế nào để bơi sải?

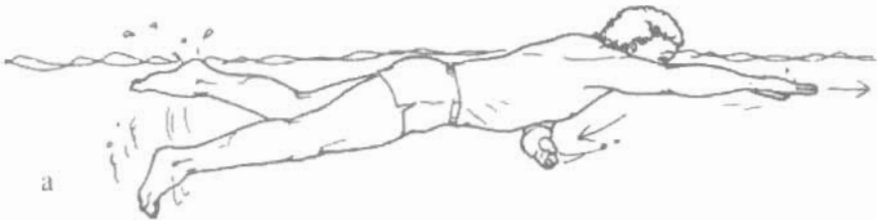
Bắt đầu bằng tư thế nằm sấp, đập chân và đếm số lần đập mạnh xuống nước. Mỗi *set* là 6 lần đá chân, đếm 1 và 4 cách: Một-hai-ba, bốn-năm-sáu. Sau hai *set* đá chân, bắt đầu động tác kéo tay, thì bắt đầu đếm 1 cho động tác tay (xem Hình 9.2a). Kéo tay thật mạnh ra phía sau, thờ ra và đếm 2 và 3 (xem Hình 9.2b). Khi bạn đếm 3 là lúc cánh tay lướt ngang qua đầu bạn để xuống nước, giữ cao khuỷu tay (xem Hình 9.2c). Khi bạn đếm 4 là lúc cánh tay đi xuống nước, ngón tay chạm nước trước, đồng thời chuẩn bị kéo tay kia lên (xem Hình 9.2d). Khi bạn đếm 5 là lúc kéo cánh tay kia lên, hít vào (xem Hình 9.2e). Khi bạn đếm 6 là lúc cánh tay đá vươn đến chỗ đầu và chuẩn bị đi xuống nước, giữ cao khuỷu tay. Khi đếm 1, thì cánh tay đã xuống nước, ngón tay chạm nước trước và bạn lập lại động tác (xem Hình 9.2f).

Tóm lại, tay đi xuống nước khi bạn đếm 1 và 4. Thờ ra khi đếm 2 và 3, hít vào khi đếm 5 và 6. Chân đá nhịp nhàng.

### Các bước thực hiện: Hình 9.2

## BƠI SẢI – NÍN THỞ

**Thực hiện (Hình a đến c)**  
(Đếm số lần đá chân)



a

1. Một - kéo tay; thở ra.



b

2. Hai - kéo tay lên mặt nước, giữ khuỷu tay cao.

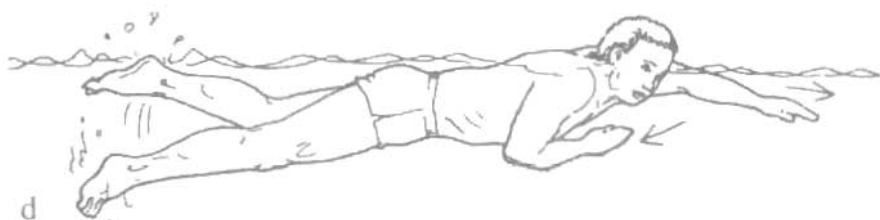


c

3. Ba - vươn tay tới, giữ khuỷu tay cao.

**BƠI SÀI - THỞ**

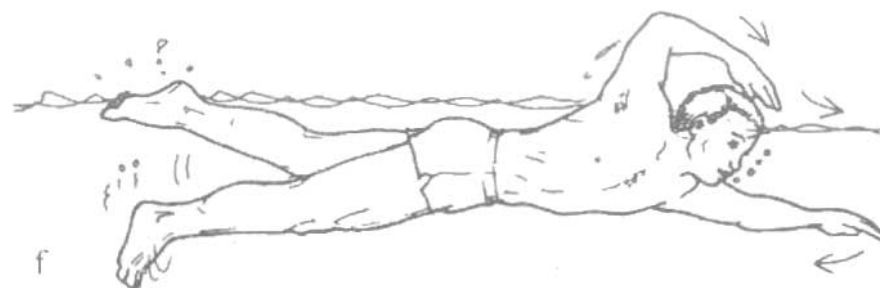
**Thực hiện**  
(Đếm số lần đá chân)



d  
1. Bồn – tay đi xuống nữa, và bắt đầu kéo tay kia lên.



e  
2. Năm – hít vào khi kéo một nửa tay kia lên khỏi mặt nước, giữ khuỷu tay cao.



f  
3. Sâu – vươn tay tới, giữ khuỷu tay cao.

4. Một – tay đi xuống nước, lại bắt đầu kéo tay kia lên.

5. Tiếp tục thực hiện một cách nhịp nhàng.

### Các tình huống cản trở

Kết hợp động tác vung tay, đá chân và thở sẽ hơi phức tạp. Trong quá trình kết hợp thường xảy ra một vài lỗi. Sau đây là cách sửa sai.

| Sai   | Đúng  |
|---|---|
| <b>Kiểu bơi vung tay trên mặt nước</b>              |   |
| 1. Khi thở ra, bạn bị uống nước.                    | 1. Thở ra vào lúc kéo phần còn lại của cánh tay lên.                      |
| 2. Khuỷu tay chạm nước trước ngón tay.              | 2. Nằm ở tư thế lướt nghiêng lâu một chút, giữ vai cao.                   |
| 3. Khuỷu tay rơi xuống và tay trở về vị trí cũ.     | 3. Thả lỏng cổ tay, lướt các ngón tay dọc theo mặt nước.                  |
| 4. Gan bàn tay úp xuống khi co tay lại.             | 4. Kết thúc động tác kéo tay, lật bàn tay lên.                            |
| 5. Tay bạn đi thẳng xuống nước ở ngay chỗ đầu.      | 5. Vươn tay tới phía trước, choàng qua thùng gỗ (tường tượng).            |
| 6. Kéo căng tay trong khi co phần trên của tay lại. | 6. Lướt phần căng tay.  |
| 7. Chân bạn đang chìm.                              | 7. Kéo tay ra phía sau, không phải kéo xuống, giữ cho tai ngập dưới nước. |
| <b>Bơi sải</b>                                      |   |
| 1. Bạn kéo tay quá xa.                              | 1. Giữ cho tay nằm ngay dưới cơ thể.                                      |
| 2. Bạn hạ khuỷu tay xuống quá sớm.                  | 2. Giữ tư thế nghiêng cao bằng vai lâu hơn.                               |
| 3. Gan bàn tay úp xuống khi co tay lại.             | 3. Thả lỏng cổ tay, để cho các ngón tay kéo thành một đường dọc dài.      |
| 4. Kết hợp tay và chân sai.                         | 4. Làm chậm lại, bắt đầu lại từ đầu, đếm.                                 |

## Bơi sải

### BÀI TẬP

#### 1. Tập vung tay trên mặt nước, “bên hít thở”, dùng phao

Mang phao chân vào mắt cá của chân ở phía “bên hít thở”, tay ở phía bên kia thì cầm một miếng ván nổi, để các ngón tay lên trên mặt miếng ván, ngón cái ở dưới. Bắt đầu bằng tư thế lướt nghiêng một bên, tai nằm lên cánh tay dang thẳng phía trước. Thực hiện các động tác kéo và co tay lại thật chậm và theo dõi cánh tay co lại (xem Hình 9.1). Sấp bụng xuống khi tay đi xuống dưới nước. Vươn cánh tay phía “bên hít thở” ra phía trước khi bạn thở ra. Sau đó đưa tay ra phía sau, hít vào khi tay kéo hẳn ra phía sau. Ngưng lại, cơ thể nổi ở tư thế lướt nghiêng. Lập lại động tác, chỉ sử dụng một tay phía “bên hít thở” mà thôi.

Mục tiêu: Thực hiện động tác này 10 lần liên tiếp.

#### Đánh giá mức độ thành công

- Hít vào khi bạn nghiêng sang một bên trong khi thực hiện động tác kéo tay.
- Nâng cao khuỷu tay, tay kéo thành một đường dài, lật ngửa gan bàn tay.
- Giữ cao khuỷu tay, đẩy tay về phía trước cho đến khi khuỷu tay kéo đến ngang vai.
- Vươn tới phía trước, giữ cao khuỷu tay, thả lỏng cổ tay, cổ tay phải giữ cho cao hơn đầu ngón tay.
- Sau đó úp mặt xuống khi tay đi xuống nước và duỗi thẳng để lướt về phía trước.

#### Nâng cao độ khó

- Không sử dụng phao chân.
- Thực hiện động tác này 15 lần liên tiếp.

#### Giảm độ khó

- Ngưng lại trong giây lát khi cơ thể ở tư thế lướt nghiêng, đặt tay lên đùi, lật ngửa gan bàn tay.
- Dùng phao chân loại kéo.

## **2. Động tác vung tay trên mặt nước, phía “bên không hít thở”, dùng phao**

Lặp lại bài tập số 1 đối với phía bên kia, “bên không hít thở”, giữ cho mặt ở trên mặt nước trong khi co tay để bạn có thể nhìn thấy động tác tay. Đeo phao vào chân bên kia (đeo ở đùi), giữ cho tai ngập dưới nước. Thờ ra khi tay đi xuống nước và duỗi thẳng ra. Hít vào khi kéo tay ra hẳn phía sau. Chỉ sử dụng tay này, tiếp tục thực hiện.

Mục tiêu: Thực hiện động tác đối với tay này 10 lần liên tiếp.

### **Đánh giá mức độ thành công: xem phần này ở bài tập số 1**

#### *Nâng cao độ khó*

- Không dùng phao chân.
- Không dùng miếng ván nổi.

#### *Giảm độ khó*

- Sử dụng phao chân loại kéo.
- Mang phao thắt lưng.

## **2. Động tác vung tay trên mặt nước, dùng cả hai tay, dùng phao**

Bắt đầu như phần trên, đeo phao vào một chân. Sau khi tay kéo vươn về phía trước, dùng tay nắm lấy miếng ván nổi trong khi tay kia thì thả miếng ván ra. Sau đó kéo tay kia ra sau và rồi lại co về. Tiếp tục thay đổi tay với miếng ván nổi khi tay vươn về phía trước. Chỉ hít vào ở một bên mà bạn quen, úp mặt xuống nước khi co tay kia lại. Thờ ra khi kéo tay ở phía “bên không hít thở” ra sau. Cố gắng đi chuyển thật chậm. Giữ hai chân sát với nhau. Không bơi, chỉ nổi, thực hiện động tác kéo tay cho cả hai tay, liên tục đổi tay.

Mục tiêu: Thực hiện được 10 động tác tay liên tiếp.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay chính xác như đã hướng dẫn trong động tác kéo tay cơ bản, chỉ có động tác co tay lại và nghiêng người là thay đổi.
- Chân giữ nguyên.
- Động tác nhịp nhàng.



### ***Nâng cao độ khó***

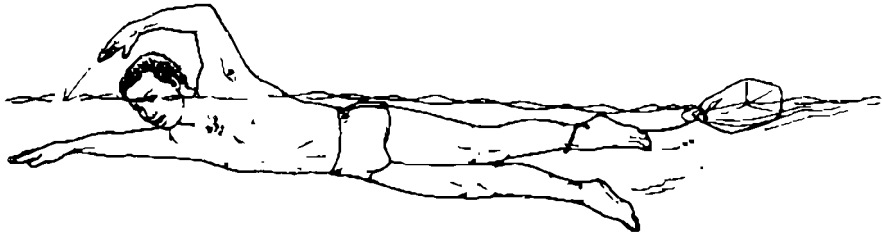
- Không dùng ván nổi.
- Không dùng phao chân.
- Mỗi tay thực hiện động tác kéo 10 lần.

### ***Giảm độ khó***

- Mang kính bơi nếu bạn muốn.
- Dùng phao chân loại kéo.

## **4. Chạm tay, động tác vung tay trên mặt nước, dùng phao**

Lặp lại bài tập số 3 nhưng không dùng ván nổi. Dùng phao chân. Bắt đầu kéo tay kia, không phải tay ở phía “bên hít thở”, thở ra trong khi kéo tay về phía sau. Phải giữ cho tay kia duỗi thẳng về phía trước cho đến khi tay kéo vum ra phía trước và chạm vào tay đó. Đây là tín hiệu để bắt đầu kéo tay kia. Tiếp tục thực hiện động tác kéo, thay đổi tay, chỉ hít vào ở một bên nhất định, khi kéo tay ra sau, không phải khi cơ tay lại.



Mục tiêu: 10 lần kéo tay liên tục cho cả 2 tay.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Bắt đầu nghiêng mình khi bạn kéo tay ra sau.
- Thở ra khi kéo tay ở phía “bên không hít thở”
- Hít vào khi kéo tay ở phía “bên hít thở”.
- Khi cơ tay lại, tay dọc cơ thể, khuỷu tay cong 1 góc 90°.

***Nâng cao độ khó***

- Thực hiện 20 lần, mỗi tay 10 lần.
- Hít vào khi nghiêng người về phía kia.

***Giảm độ khó***

- Mang kính bơi.
- Ngưng trong giây lát khi hai tay chạm nhau.
- Mang phao thắt lưng.

**5. Hai tay chạm nhau, không dùng phao**

Lập lại bài tập số 4, không dùng phao chân. Đá chân để tạo lực nâng.  
Mục tiêu 10 lần.

**Đánh giá mức độ thành công**

- Hít vào kéo tay phía “bên hít thở”.
- Hai tay phải chạm nhau trước khi kéo tay kia.
- Bắt đầu nghiêng người khi bắt đầu kéo tay ra phía sau.
- Có tay lại dọc theo cơ thể.

***Nâng cao độ khó***

- Hít vào ở phía bên đối diện.
- Thực hiện động tác 20 lần.
- Đá chân sáu lần cho mỗi 2 lần thực hiện động tác tay

***Giảm độ khó***

- Mang kính bơi.
- Bắt đầu đá chân trước khi kéo tay.
- Kéo tay ra phía sau, không kéo xuống phía dưới

**6. Thực hiện động tác vung tay trên mặt nước ở chỗ nước sâu**

Nhờ một người bơi giỏi hay một nhân viên cứu hộ cạnh chừng

Bắt đầu ở một đầu hồ chỗ nước sâu và bơi sải đến phía bên kia hồ, chỗ nước cạn. Tiếp tục thực hiện, nhớ là hai tay phải chạm nhau trước khi kéo. Đá chân.

Mục tiêu: Bơi 1 vòng hồ hay 25 yard.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay mạnh.
- Tay phải nằm ngay dưới cơ thể khi co lại.
- Hít vào khi kéo tay ở phía “bên hít thở” ra sau.
- Chạm tay kia trước khi kéo ra sau.

### ***Nâng cao độ khó***

- Quay lại và bơi ngược lại về chỗ ban đầu (50 yard).
- Đá chân 6 lần sau 2 lần thực hiện động tác kéo tay

### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thắt lưng.
- Mang kính bơi.
- Đứng gần cạnh hồ hoặc bơi với một nhân viên cứu hộ.

### **7. Động tác vung tay trên mặt nước ở chỗ nước sâu, dùng mặt nạ và ống thở**

Mang mặt nạ và ống thở. Nhờ một người bơi giỏi hay nhân viên cứu hộ canh chừng. Bơi sải đi hết một vòng hồ, bắt đầu ở đầu hồ chỗ nước sâu. Nhớ phải úp mặt xuống nước, hít vào khi kéo tay ở phía “bên hít thở” và thở ra khi kéo tay kia. Nghiêng mình để tạo tư thế nổi nghiêng một bên khi co tay lại.

Mục tiêu: Bơi một vòng hồ

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Hít vào bằng miệng, nhịp nhàng.
- Úp mặt xuống để ống thở chĩa lên trên.
- Nghiêng mình để tạo tư thế lướt nghiêng một bên.
- Duy trì động tác kéo tay, hai tay chạm nhau trước khi kéo.

### ***Nâng cao độ khó***

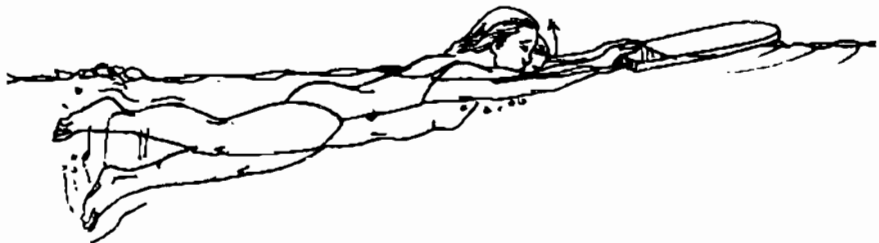
- Đá chân sáu lần cho 3 lần chạm tay trước khi kéo.
- Quay lại và bơi ngược về chỗ ban đầu.

### ***Giảm độ khó***

- Đứng gần cạnh hồ.
- Bơi cùng với một người bơi giỏi.

## **8. Đá chân trong khi bơi sải**

Điều chỉnh động tác đá chân. Hai tay dang thẳng ra phía trước, nắm lấy một miếng ván nổi. Bắt đầu bằng tư thế lướt nằm sấp và đá chân. Đá nhẹ chân, giữ đầu gối thẳng, dùng cả chân kể từ phần hông trở xuống để thực hiện động tác đá, thả lỏng cổ chân. Chỉ có gót chân là chạm mặt nước. Ngâng đầu lên trước để hít vào rồi úp mặt xuống để thở ra. Đếm số lần đá chân. Bắt đầu đếm với chân phía “bên hít thở” và đếm theo set, mỗi set gồm 6 lần đá chân, chú ý lần đếm một và bốn. Đá chân để tạo lực đẩy, nhưng nếu cổ chân quá cứng và không duỗi ra thì bạn sẽ di chuyển về phía trước rất ít. Tuy nhiên, bạn cũng có thể có được lực đẩy bằng cách giữ cho chân nằm sát mặt nước. Ấn tay quá mạnh xuống miếng ván sẽ khiến chân bạn chìm xuống.



Mục tiêu: Bơi băng ngang hồ, khoảng 15 yard.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đá nhẹ chân, thẳng đầu gối.
- Thả lỏng cổ chân, không căng cơ chân.
- Đá chân kể từ phần hông trở xuống.

- Đếm số lần đá chân theo mỗi set.
- Tập trung vào lần đếm một và bốn.
- Bắt đầu đếm khi đá chân ở phía “bên hít thở”.

### ***Nâng cao độ khó***

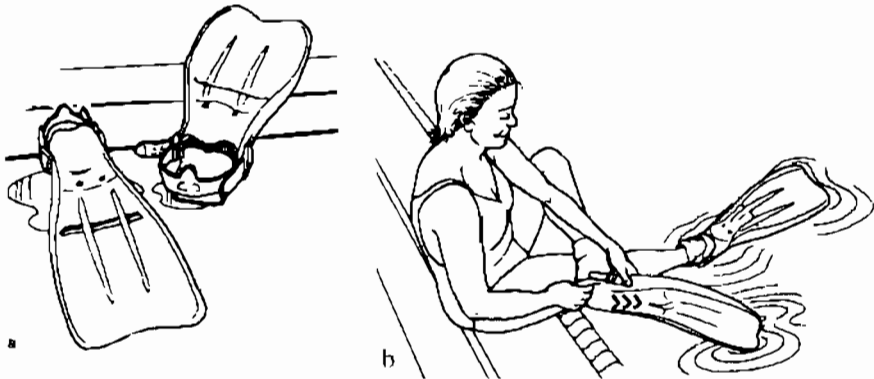
- Bơi 30 yard.

### ***Giảm độ khó***

- Mang mặt nạ, ống thở và úp mặt xuống nước.
- Đè lên miếng ván nổi để giữ cao chân.

### **9. Đá chân khi bơi sải, dùng miếng ván nổi và chân vịt**

Mang cặp chân vịt, mang vớ dùng cho chân vịt để tránh bị trầy da. Lặp lại bài tập số 8, sử dụng chân vịt. Hai tay dang thẳng về phía trước, cầm một miếng ván nổi. Đứng cố đá chân vịt. Đá chân từ phần hông trở xuống, đầu gối thẳng, để chân vịt cư động một cách tự nhiên. Phải thả lỏng cổ chân để chân vịt có thể đập đúng cách để tạo lực đẩy. Bạn sẽ cảm nhận được lực đẩy mạnh lên. Đếm số lần đập chân, theo set, mỗi set gồm 6 lần, tập trung vào lần đếm một và bốn, bắt đầu đếm với chân phía “bên hít thở.”



Mục tiêu: Bơi băng ngang hồ (15 yard).

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đá cá chân, chứ không phải đá chân vịt.
- Thả lỏng cổ chân.
- Nghiêng đầu, đưa cằm lên để hít vào.
- Đếm số lần đá chân theo set.
- Bắt đầu đếm với chân phía “bên hít thở”.
- Tập trung vào lần đếm một và bốn.

### **Nâng cao độ khó**

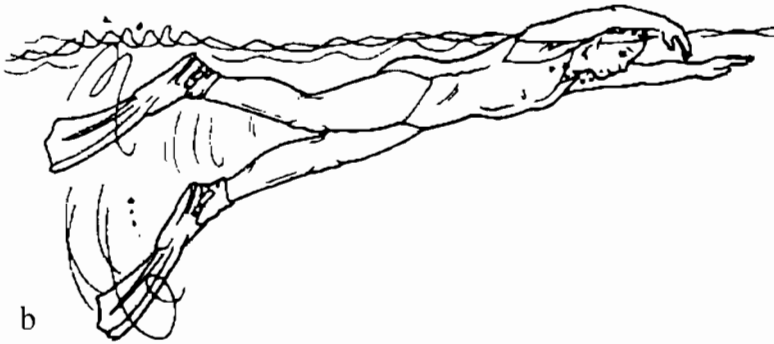
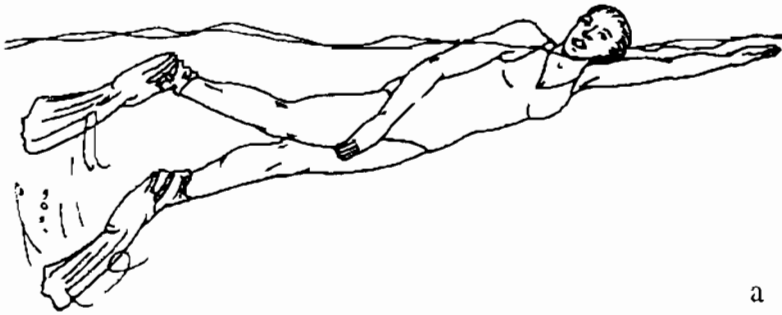
- Không dùng ván nổi, quạt tay để nâng đầu lên để hít vào.
- Bơi 30 yard

### **Giảm độ khó**

- Mang mặt nạ, ống thở, úp mặt xuống nước
- Đá nhẹ chân, không cổ bơi nhanh

## **10. Đá chân khi bơi sải, dùng chân vịt, kéo tay nghiêng người để hít vào**

Mang chân vịt, nhưng không dùng miếng ván nổi, bắt đầu đá chân như trong bài tập số 9. Thở ra dưới nước trong khi đếm set thứ nhất, một set gồm 6 lần đá chân. Ở set đá chân thứ hai, bắt đầu quạt tay khi đếm đến bốn, chỉ quạt tay ở phía “bên hít thở.” Sử dụng động tác vung tay trên mặt nước. Nghiêng mình và hít vào khi bạn kéo tay ở lần đếm bốn và năm (xem Hình a). Kéo tay ra sau khi đếm đến sáu, và kéo tay xuống nước khi đếm một (xem Hình b) Thở ra khi bạn lướt tới khi đếm một, hai, ba. Lúc thở ra, tay đang thẳng về phía trước. Lại kéo tay và hít vào ở phía “bên hít thở” khi đếm bốn, năm. Kéo tay lên mặt nước khi đếm sáu và đưa tay xuống nước khi đếm một. Tiếp tục. Chỉ kéo tay phía “bên hít thở”. Nghiêng hẳn mình để tạo tư thế lướt nghiêng để dễ hít vào, nhưng không được ngưng lại ở tư thế này. Đá chân nhịp nhàng.



Mục tiêu: Bơi được 15 yard.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đá chân nhịp nhàng.
- Hít vào khi đếm đến năm, trong khi đó vẫn kéo tay.
- Thờ ra khi đếm một, hai, ba.
- Chỉ thực hiện động tác kéo đối với tay ở phía “bên hít thở”

### **Nâng cao độ khó**

- Bơi 30 yard.
- Lập lại bài tập, không dùng chân vệt.

### **Giảm độ khó**

- Tay ở phía “bên không hít thở” cầm miếng ván nổi trong khi thực hành bài tập.

- Mang mặt nạ, ống thở, úp mặt xuống nước. Chỉ hít vào và thở ra theo đúng các lần đếm.

### **11. Bơi sải phối hợp**

Bắt đầu bằng tư thế nằm sấp và nghiêng mình, đá chân. Bắt đầu đá chân và đếm với chân ở phía “bên hít thở.” Duỗi thẳng hai tay về phía trước, nín thở trong suốt sáu lần đếm. Bắt đầu thở ra và kéo tay ở phía “bên không hít thở” khi đếm một trong lần đếm thứ hai. Kéo tay ra sau và bắt đầu đưa tay lên mặt nước khi đếm đến hai và ba. Khi tay đi xuống nước khi đếm đến bốn, bắt đầu kéo tay ở phía “bên hít thở.” Hít vào khi đếm đến năm. Đưa tay lên mặt nước khi đếm đến sáu, vươn tay về phía trước khi bạn bắt đầu kéo tay kia khi đếm một. Chắc chắn là phải đưa tay xuống nước ngay khi đếm một trước khi kéo tay kia. Thực hiện động tác chậm rãi, tập trung phối hợp chân tay.

Mục tiêu: 10 lần phối hợp chân tay hoàn chỉnh.

#### **Đánh giá mức độ thành công**

- Nổi và đá chân chậm rãi.
- Bắt đầu đếm Một khi đá chân ở phía “bên hít thở” trong khi đó bắt đầu kéo tay ở phía “bên không hít thở”, thở ra.
- Kéo tay và đưa tay lên mặt nước khi đếm hai và ba, đưa tay xuống nước khi đếm bốn.
- Kéo tay ở phía “bên hít thở” khi đếm đến bốn, hít vào khi đếm đến năm, vươn tay về phía trước khi đếm đến sáu, và tay đi xuống nước khi đếm một.

#### **Nâng cao độ khó**

- Thực hiện động tác 20 lần.
- Bắt đầu tăng tốc, duy trì việc phối hợp chính xác.

#### **Giảm độ khó**

- Mang mặt nạ, ống thở, úp mặt xuống nước nhưng hít thở theo sự phối hợp động tác tay chân.



- Di chuyển thật chậm, hầu như là chỉ nổi trên mặt nước.
- Nghiêng người qua bên nhưng vẫn úp mặt xuống nước.

## 12. Bơi sải, ngưng giữa các lần thực hiện động tác

Bơi sải, kết hợp các động tác. Khi thực hiện động tác thứ hai hoặc ba thì hít vào khi đếm đến năm và ngưng lại khi ở tư thế lướt nghiêng tới khi đếm đến sáu. Đỡ tay lên đùi, không đá chân. Sau khi ngưng hai giây lại tiếp tục, rồi lại ngưng khi đếm đến ba cũng ở tư thế lướt nghiêng nhưng nghiêng về phía kia, tay cũng phải đặt lên đùi và úp mặt xuống nước. Sau khi ngưng hai giây, tiếp tục bơi theo kiểu này, ngưng hai giây sau mỗi động tác khi đếm đến sáu và ba.

Mục tiêu: Thực hiện động tác tay 10 lần liên tiếp ở tư thế lướt nghiêng.

### Đánh giá mức độ thành công

- Hít sâu khi đếm đến năm và nín thở trong khi ngưng 2 giây.
- Thở ra khi đếm đến hai và ba.
- Nghiêng người trong khi kéo tay về phía sau.

### Nâng cao độ khó

- Hít vào khi nghiêng mình cả hai bên.
- Thực hiện động tác 20 lần.

### Giảm độ khó

- Mang mặt nạ, ống thở, úp mặt xuống nước nhưng nghiêng mình và hít vào thì phải đúng theo sự phối hợp động tác.
- Mang phao thắt lưng.
- Mang chân vịt

## 13. Bơi sải ở chỗ nước sâu

Nhờ nhân viên cứu hộ canh chừng, bơi sải từ phía đầu hồ chỗ nước cạn đến đầu kia, quay vòng và bơi quay trở lại vị trí ban đầu.

Mục tiêu: Bơi hai vòng hồ (50 yard).

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay mạnh.
- Hít vào khi kéo tay ở phía “bên hít thở”
- Nghiêng sang một bên và quạt tay ở phía đó để quay vòng.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Khi bơi quay trở lại, hít vào khi nghiêng mình qua phía “bên không hít thở”.
- Hít vào khi thực hiện động tác thứ 3 (đổi bên).

#### ***Giảm độ khó***

- Mang kính bơi.
- Mang chân vịt.

### **14. Bơi sải, quay vòng lớn**

Nhờ nhân viên cứu hộ canh chừng, bắt đầu bơi ở phía đầu hồ chỗ nước cạn về phía đầu bên kia, nghiêng sang một bên, một tay nắm lấy cạnh hồ, gập chân lại, chân nằm phía dưới cơ thể. Để chân lên thành hồ, dang hai tay ra trước mặt, mặt úp xuống nước, đạp mạnh chân vào thành hồ. Bơi quay trở lại chỗ ban đầu, thực hiện quay vòng và đạp chân vào thanh hồ để tiếp tục bơi

Mục tiêu: Bơi 4 vòng hồ (100 yard)

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay mạnh.
- Dứng thẳng người khi quay đầu.
- Dưa đầu vào một tay để lướt tới cho đến khi tay kia chạm nước.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Thay đổi bên hít vào.
- Nhờ người canh giữ
- Dùng chân vịt.

### ***Giảm độ khó***

- Mang kính bơi, hay chân vịt.
- Bơi chậm, thực hiện động tác phù hợp với nhu cầu hít thở.

### **Tóm tắt**

Nếu bạn muốn tham gia thi bơi, đây là lúc để tập luyện để thi bơi tự do. Nhờ một huấn luyện viên đánh giá kỹ thuật của bạn và góp ý. Tham gia câu lạc bộ bơi lội và thực hiện tập luyện đều đặn. Bạn sẽ rất nhanh tiến bộ.

Nếu bạn không muốn tham gia những cuộc thi như vậy thì nhờ một người bạn có kiến thức về bơi lội đánh giá kỹ năng bơi sải của bạn dựa theo các hướng dẫn trong Hình 9.1 và 9.2. Tiếp tục luyện tập để hoàn thiện kỹ năng.

## BƯỚC 10

### BƠI NGŨA SƠ ĐẲNG: ĐỘNG TÁC ĐÁ CHÂN MỚI

Chuyển từ bơi sải, kiểu bơi di chuyển nhanh, sang bơi ngựa sơ đẳng, kiểu bơi dễ và chậm rãi là một sự thay đổi thú vị về nhịp độ. Động tác đá chân khi bơi ếch sẽ rất quan trọng khi chúng ta chuyển sang học các kiểu bơi thi đấu trong bước kế tiếp.

Bơi ngựa sơ đẳng tương tự như kiểu bơi ngựa cơ bản mà bạn đã biết. Thật sự thì động tác tay là giống nhau. Đá chân và việc canh thời gian thì lại khác. Ngoài ra, kiểu bơi này áp dụng một động tác chân hoàn toàn mới.

#### **Tại sao kiểu bơi ngựa sơ đẳng lại quan trọng?**

Bơi ngựa sơ đẳng là một trong những kiểu bơi phối hợp được công nhận vì rất dễ thực hiện và hiệu quả. Hiệu quả không phải vì sử dụng sức mà là vì giúp giữ sức. Điều quan trọng hơn nằm ở chỗ kiểu bơi này là cách hiệu quả nhất để áp dụng động tác đá chân kiểu bơi ếch.

Động tác đá chân kiểu bơi ếch tạo ra lực đẩy mạnh như lực đẩy của động tác tay. Động tác này rất đặc biệt. Thường thì bạn được cảnh cáo là không nên thực hành động tác này quá mạnh cho đến khi cơ bắp có đủ thời gian để thích ứng. Mức độ hiệu quả của động tác này phụ thuộc vào độ dẻo dai của đầu gối và cổ chân.

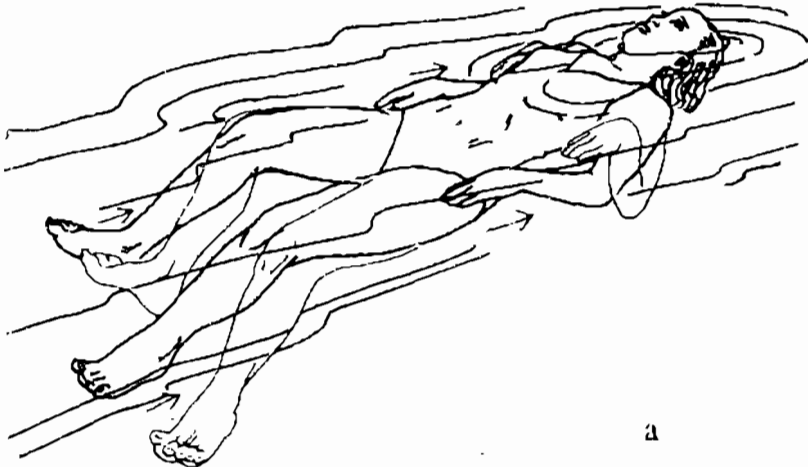
#### **Làm thế nào để thực hiện kiểu bơi ngựa sơ đẳng?**

Bắt đầu bằng tư thế nằm ngửa, kéo tay. Khi cơ tay lại để đưa tay lên mặt nước, hạ khuỷu tay xuống, cong cổ chân lại. Không cong hông (xem Hình 10.1a). Khi dang hai tay ra hai bên, dang chân ra (cổ chân vẫn giữ cong) càng xa càng tốt. Giữ cho hai đầu gối sát

nhau. Khi bạn duỗi tay ra, dang căng chân làm sao để khoảng cách giữa hai cẳng chân lớn hơn khoảng cách giữa hai đầu gối, chĩa mũi chân ra hai bên. Khi bạn bắt đầu kéo tay, chân tiếp tục dang ra ngoài. Bây giờ thì tách hai đầu gối ra, nhưng đầu gối vẫn cong tối đa, ngón chân chĩa ra ngoài, vẫn cong cổ chân (xem Hình 10.1b). Dẩy chân về phía sau và quay vòng với mặt trong của cẳng chân và cổ chân. Duỗi cổ chân ra. Động tác tay và chân kết thúc cùng lúc, nhưng tay thường kết thúc ngay sau động tác chân. Nằm thẳng người, nhưng không thả lỏng để lướt tới (xem Hình 10.1c).

### Các bước thực : Hiện Hình 10. 1

Bơi ngửa sơ đẳng



- |  |   |
|--|---|
| 1. Đưa tay lên mặt nước, ngón cái nằm dọc theo cơ thể. | 1. Hạ gót chân xuống, cong cổ chân lại.   |
| 2. Tay duỗi ra ngang vai, ngón tay chĩa ra hai bên.    | 2. Cong cổ chân, ngón chân chĩa ra ngoài. |
| 3. Dang hai tay  | 3. Dang chân ra, dang ngón chân ra trước. |
| 4. Bắt đầu kéo tay                                     | 4. Tiếp tục dang chân, quay tròn.         |



5. Đang kéo tay.

5. Cổ chân cong, đẩy mé trong cổ chân sát vào nhau.

6. Kết thúc kéo tay.

6. Ngón chân duỗi thẳng, ép hai chân lại.

7. Nằm dài ra, lướt tới.



## Cách tình huống cản trở

Học nhận biết sự thực hiện chính xác kiểu bơi ngựa sơ đẳng thì dễ hơn nếu bạn so sánh các động tác sai và đúng với nhau.

| Sai  | Đúng   |
|--|--|
| 1. Đầu gối chạm mặt nước.                        | 1. Cong mình, nhưng không gập hông lại. đưa gót chân ra sau.                         |
| 2. Nước bắn lên mặt khi bạn dang tay ra.         | 2. Dang tay từ từ, để tay cao dọc hai bên, giữ đầu gối ngập dưới nước, nâng cằm lên. |
| 3. Nước bắn lên mặt khi bạn kéo tay về           | 3. Hạ cằm xuống một chút, kéo ngang, không kéo theo hướng lên trên                   |
| 4. Động tác đá chân không tạo lực.               | 4. Cong cổ chân, đẩy bằng mé trong của cổ chân, đá rộng và ép hai chân lại.          |
| 5. Động tác tay và chân không kết thúc cùng lúc. | 5. Bắt đầu kéo tay trước khi thực hiện động tác chân.                                |
| 6. Bạn thực hiện động tác hơi nhanh.             | 6. Lướt đi cho đến khi sự di chuyển chậm lại.  |
| 7. Chân bạn bắt đầu chìm.                        | 7. Bạn đang lướt đi, thực hiện động tác sớm hơn.                                     |

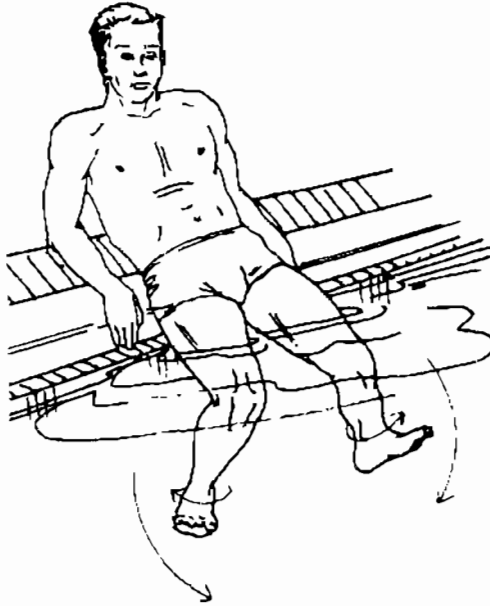
## Bơi ngựa sơ đẳng

### BÀI TẬP

#### 1. Đá chân bơi ngựa sơ đẳng, tập trên mặt đất

Ngồi trên bờ hồ, để thông hai chân xuống nước, mực nước đến giữa đùi. Chồng tay xuống thành hồ để nghiêng mình ra sau. Cong cổ chân lại, càng cong càng tốt, giữ tư thế này cho đến khi đưa gót chân ra sau, áp sát gót chân vào thành hồ và quay ngón chân ra ngoài. Giữ cho hai đầu gối sát nhau nhưng sau đó tách đầu gối ra

càng xa càng tốt để các ngón chân chĩa ra ngoài. Quay hai chân một nửa vòng tròn: theo hướng ra ngoài, quay tròn, đẩy ra sau và đưa hai chân sát vào nhau. Cong đầu gối, cảm nhận áp lực nước ở mé trong của chân, duỗi thẳng ngón chân và chân.



Mục tiêu: Thực hiện động tác 10 lần.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Cong cổ chân, giữ cho đầu gối gần nhau.
- Đưa gót chân ra sau.
- Quay mũi chân ra ngoài, đá ra ngoài, tròn và đẩy nước ra sau bằng phía bên trong của chân.
- Ép hai chân lại, duỗi thẳng chân và ngón chân.

### **Nâng cao độ khó**

- Giữ cho hai đầu gối sát với nhau khi bạn chia căng chân ra ngoài
- Dùng chân đẩy nước về phía sau.

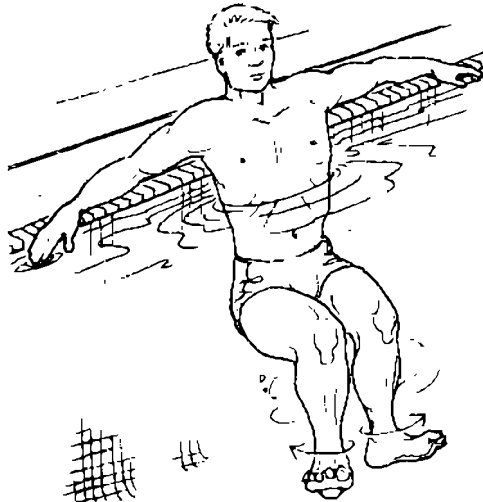


### **Giảm độ khó**

- Di chuyển thật chậm, không để xuống nước cho lần tập đầu tiên.
- Cho phép đầu gối dang rộng.

### **2. Tập đá chân bơi ngựa sơ đẳng, để tay lên trên bờ hồ**

Ở chỗ nước cạn, áp sát lưng vào thành hồ, ngựa mình ra sau để đặt tay lên bờ hồ, dang rộng hai tay. Cong thắt lưng tạo thành 1 góc  $90^{\circ}$ , và giữ cho chân ở ngay trước mặt bạn. Hai đầu gối cách nhau khoảng 4 inch, giữ tư thế cong hông, nhưng cong đầu gối lại và đưa gót xuống dưới. Cong cò chân lại khi bạn hạ chân xuống. Sau đó chia các ngón chân ra ngoài. Dùng mé trong của chân áp mạnh vào nước, quay chân một vòng tròn ra ngoài, quay tròn, đưa ra sau và ép hai chân lại khi đầu gối thẳng ra. Chia ngón chân ra và cố gắng khép phần dưới của hai chân lại. Như là chia ngón chân ra ngoài và phần dưới của hai chân càng xa càng tốt khi quay vòng tròn. Quan trọng là hai chân bạn phải đi chuyển ra ngoài trước khi dang đầu gối ra.



Mục tiêu: Thực hiện 10 lần động tác chân có khuynh hướng ép bạn vào thành hồ

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Áp lưng vào thành hồ, chân duỗi ra ở phía trước, cong cổ chân.
- Hạ gót chân ra sau.
- Giữ cho hai đầu gối gần nhau, chĩa ngón chân ra ngoài.
- Đưa hai chân ra ngoài.
- Dùng mé trong của hai chân đẩy nước ra sau.
- Ép hai chân lại, thẳng đầu gối và ngón chân.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Giữ hai đầu gối cách nhau khoảng 4 inch trong khi cong cổ chân và chĩa cổ chân ra ngoài để quay vòng tròn.
- Thực hiện 20 lần động tác.

#### ***Giảm độ khó***

- Nếu bờ hồ cao, bám thang hay thanh chắn nước tràn.
- Di chuyển chậm, kiểm tra từng động tác chân.

### **3. Tập đá chân chịu lực**

Lập lại bài tập số 2. Nhờ một người bạn đứng ngay trước mặt bạn hai tay giữ lấy chân bạn, để các ngón tay dưới gan bàn chân. Bạn quay chân và đẩy ra phía sau trong khi người bạn vẫn nắm chặt chân bạn. Lưu ý Không gồng mình.

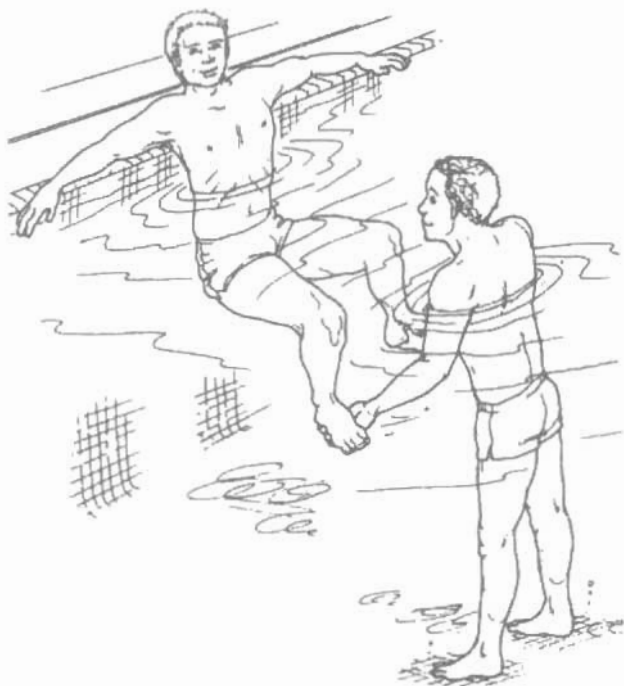
Mục tiêu: Thực hiện 10 lần, bạn cảm thấy sức ép ra phía sau.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đẩy chân nhẹ ra sau
- Cảm thấy áp lực đè lên phía bên trong của cổ chân.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Nhờ bạn giữ chân chặt hơn.
- Sau 10 lần, bảo người bạn đứng sang một bên và bạn thực hiện thêm 5 lần nữa. Dạng chân ra thật chậm rồi sau đó nhanh chóng đẩy ra sau.



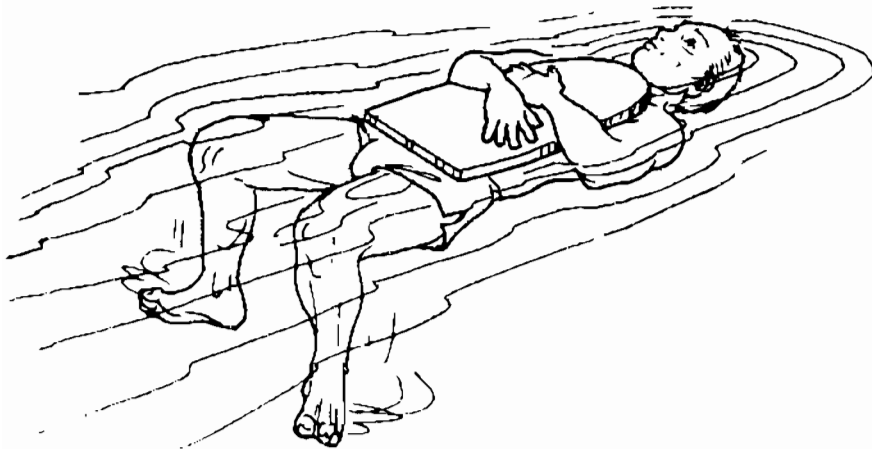
#### *Giảm độ khó*

- Nhờ bạn bước lui ra sau khi bạn ép hai chân lại.
- Đẩy chân ra sau nhẹ nhàng để tránh bị đau cơ.
- Chỉ thực hiện 6 lần động tác.

#### **4. Tập đá chân, dùng miếng ván nổi**

Ở chỗ nước cạn, nằm ngửa, để một miếng ván nổi trên ngực, hông nâng cao và giữ thẳng. Hai đầu gối cách nhau khoảng 4 inch, đưa gót chân ra sau trong khi cổ chân thì cong lại, chĩa ngón chân ra ngoài. Phải chắc chắn là cẳng chân đi trước gót chân trong khi đá ra ngoài. Quay hai chân theo hình tròn, đẩy chân ra sau rồi sau đó ép hai chân lại. Đá chân rộng, hai chân tách ra rồi đưa sát vào nhau khi bạn duỗi thẳng đầu gối và ngón chân. Lướt tới.

Mục tiêu: Di chuyển được 15 yard.



### **Đánh giá mức độ thành công**

- Giữ hông thẳng, không tạo tư thế ngồi.
- Cong cổ chân lại, đưa gót chân ra sau, chĩa ngón chân ra ngoài.
- Đả ra ngoài rồi đẩy ra sau.
- Duỗi ngón chân ra và duỗi thẳng mình.

### ***Nâng cao độ khó***

- Khi dang chân ra thì làm chậm lại, đá chân thì làm mạnh, mỗi cú đá chân thì đẩy cơ thể tới được 2 yard.
- Tăng nhanh nhịp độ đá chân dễ dàng hơn. Lướt tới.

### ***Giảm độ khó***

- Bắt đầu chậm, đạp chân thật nhanh.
- Dang chân ra chậm, sau đó dang chân ra thật nhanh và quay tròn.

## **5. Bơi ngựa sơ đẳng phối hợp**

Không dùng ván nổi, nằm ngửa, tay dang ra hai bên, trên vai một chút. Cong cổ chân lại, hạ gót chân xuống và chĩa ngón chân ra ngoài. Bắt đầu kéo tay, sau đó đá chân. Cố gắng hoàn tất động tác tay và chân cùng một lúc. Lướt tới cho đến khi sự di chuyển chậm lại. Dang

tay ra bằng cách di chuyển tay lên trên dọc theo cơ thể. Đồng thời bắt đầu đưa gót chân ra sau. Khi tay đã dang ra gần hết thì chĩa ngón chân ra ngoài, sau đó kéo tay và đạp chân (xem Hình 10.1).

Mục tiêu: Thực hiện động tác phối hợp tay và chân 10 lần.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Bắt đầu kéo tay trước khi đạp chân.
- Kết thúc động tác chân tay cùng lúc.
- Lướt tới, thân mình duỗi thẳng.
- Khép chân và tay lại cùng lúc.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Lướt tới cho đến khi ngừng hẳn.
- Quạt tay trong khi lướt.

#### ***Giảm độ khó***

- Dang tay ra thật chậm, nhưng kéo tay và đá chân thì mạnh.
- Hít vào khi dang tay ra, thở ra khi kéo tay vào.

## **6. Bơi ngựa sơ đẳng, di chuyển**

Lặp lại bài tập số 5, tập trung vào khoảng cách di chuyển được sau mỗi động tác, lướt tới để di chuyển càng xa càng tốt, thân mình duỗi thẳng, thả lỏng. Dang rộng hai tay. Kéo tay và đạp chân thật mạnh.

Mục tiêu: Sau mỗi động tác thì di chuyển được 10 فوت, bằng ngang hồ.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay mạnh, nhịp nhàng.
- Khi lướt tới để hai tay hai bên, ngón chân duỗi thẳng.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Dang tay rộng ra hơn nữa.
- Khép chân lại nhanh hơn, ngay trước khi kéo tay.

### ***Giảm độ khó***

- Hạ cầm xuống khi kéo tay, nâng cầm lên khi lướt tới.
- Hai tay phải ngang bằng nhau khi kéo về.

### **7. Bơi ngựa sơ đẳng, quay đầu**

Ở chỗ nước cạn, đạp chân mạnh vào thành hồ để tạo tư thế lướt nằm sấp. Bắt đầu thực hiện bơi sải phối hợp. Khi gần đến bên kia, ngừng đá chân, chỉ dùng một tay và quay vòng sau đó bơi ngược trở lại nơi xuất phát.

Mục tiêu: 2 vòng băng ngang hồ (30 yard).

### **Đánh giá mức độ thành công**

Đạp chân mạnh vào thành hồ, để hai tay dọc theo cơ thể.

- Quay vòng với một tay
- Không đạp chân khi quay vòng, chân duỗi thẳng.

### ***Nâng cao độ khó***

- Quay 1 vòng 360° ở giữa hồ.
- Quay vòng thứ hai theo chiều ngược lại và tăng khoảng cách lên 45 yard.

### ***Giảm độ khó***

- Nín thở trong khi quay vòng
- Không lướt tới khi quay vòng

### **8. Bơi ngựa sơ đẳng, di chuyển**

Nhờ một nhân viên cứu hộ canh chừng, bắt đầu bơi ở phía đầu hồ chỗ nước cạn. Đạp chân mạnh vào thành hồ, bơi ngựa để di chuyển đến phía đầu hồ bên kia chỗ nước sâu, cách khoảng 25 yard. Quay vòng và bơi trở lại chỗ xuất phát, rồi lại quay vòng để bơi được 4 vòng hồ (100 yard). Tổng cộng là 3 lần quay đầu.

Mục tiêu: Bơi 100 yard, 3 lần quay đầu.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay mạnh.
- Kết thúc động tác tay và chân cùng lúc.
- Thả lỏng cơ thể khi lướt tới.
- Không đá chân khi quay đầu.
- Chỉ kéo một tay để quay đầu.

### ***Nâng cao độ khó***

- Thay đổi chiều quay đầu.
- Bơi 200 yard.

### ***Giảm độ khó***

- Bơi chậm, lướt dài.
- Mang phao thắt lưng.

## **9. Phối hợp bơi sải và bơi ngựa sơ đẳng**

Nhờ nhân viên cứu hộ canh chừng, bắt đầu ở đầu hồ chỗ nước cạn, bơi sải đến đầu hồ bên kia, sau đó quay đầu và lật ngựa lên để bơi ngựa về vị trí xuất phát. Quay đầu trong khi nằm ngựa. sau đó lật úp lại và bơi sải đến đầu hồ chỗ nước sâu. Nắm lấy cạnh hồ, quay lại và đạp chân mạnh vào thành hồ, nằm ngựa và bơi ngựa để quay lại đầu hồ chỗ nước cạn.

Mục tiêu: Bơi 100 yard không nghỉ, 3 lần quay đầu, luân phiên bơi sải và bơi ngựa.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Quay đầu lần thứ nhất khi đang bơi sải, lần thứ hai khi đang bơi ngựa, lần 3 khi tay nắm lấy cạnh hồ.
- Bơi nhịp nhàng, thờ đều.
- Kéo tay mạnh, lướt dài

### ***Nâng cao độ khó***

- Quay đầu lần thứ nhất về phía bên phải, lần hai về phía bên trái.
- Thay đổi bên để hít vào trong khi bơi sải.

### ***Giảm độ khó***

- Mang kính bơi.
- Mang phao thắt lưng.
- Bơi cùng với một người bơi giỏi.
- Sau lật ngửa lên, thả nổi và nghi chốc lát.

## **Tóm tắt**

Động tác đá chân mà bạn vừa học để bơi ngửa sơ đẳng giống như động tác chân để bơi ếch. Nhờ một người bạn có kiến thức về bơi lội hay hướng dẫn viên đánh giá kỹ năng của bạn dựa theo các hướng dẫn trong Hình 10.1. Kiểu bơi này sẽ giúp bạn giữ sức trong những tình huống nguy kịch.



## BƯỚC 11

### BOI ẾCH: ĐÀU NGẮNG LÊN

Bơi ếch là kiểu bơi lâu đời bắt nguồn từ thời kỳ Kinh thánh. Đây là một trong bốn kiểu bơi trong các cuộc thi quốc tế. Người giữ kỷ lục bơi ếch 200 mét về phía nam là Mike Barrowman với thành tích 2 phút, 10.16 giây và về phía nữ là Anita Nall với thành tích 2 phút, 25.35 giây. Kiểu bơi này có nhiều quy tắc ràng buộc hơn các kiểu bơi khác và được miêu tả chính xác trong các sách về quy tắc.

Bơi ếch khá dễ và thoát mái. Khi bơi chính xác, người bơi phải hít thở nhịp nhàng, mặt ngập dưới nước khi lướt tới. Tuy nhiên, kiểu bơi này thích ứng dễ dàng với tư thế bán thẳng đứng khi mà người bơi có thể ngẩng đầu lên để nhìn xung quanh hay để nói chuyện với người khác. Do vậy, người ta còn gọi đây là kiểu bơi "xã hội" hay "đam thoát".

#### **Kéo tay trong bơi ếch**

Động tác kéo tay trong bơi ếch thì ngắn và không hiệu quả như trong các kiểu bơi khác vì nó đi ngược lại với nguyên tắc "kéo tay mạnh là tốt nhất." Tuy nhiên, phải thực hiện động tác kéo tay ngắn trong kiểu bơi này vì nó còn phối hợp với động tác đá chân.

#### **Tại sao động tác kéo tay trong bơi ếch lại quan trọng?**

Là động tác tạo lực đẩy của một môn bơi thi đấu, động tác kéo tay trong bơi ếch là quan trọng nhưng bơi ếch là kiểu bơi tập trung vào đạp chân vì đạp chân tạo lực đẩy mạnh hơn kéo tay. Vì vậy, kéo tay không quan trọng lắm xét về mặt lực đẩy và nó đóng vai trò hỗ trợ cho đạp chân.

#### **Làm thế nào để thực hiện động tác kéo tay trong bơi ếch?**

Bắt đầu bằng tư thế nằm sấp, tay duỗi thẳng. Cong cổ tay lại, chĩa các ngón tay xuống phía dưới, nâng khuỷu tay giống như trong

bơi sai. Quay tay theo hướng đưa lòng bàn tay ra phía ngoài. Nâng cẳng lên khi duỗi tay ra và quay theo hướng: ra ngoài, đẩy ra sau và vào trong, khuỷu tay cong  $90^0$  và ngón tay chĩa thẳng xuống dưới (xem Hình 11.1a). Hít vào khi bạn kéo khuỷu tay, khi hai bàn tay nằm ngay dưới cẳng và lòng bàn tay đưa lên trên (xem Hình 11.1b). Để cơ tay lại, úp mặt xuống nước, đưa hai tay vào trong, tay dè ngang cẳng hoặc cổ (xem Hình 11.1c). Up bàn tay xuống và đẩy về phía trước, ở dưới nước, đầu ngón tay chĩa ra (xem Hình 11.1d). Bình thường, đạp chân và lướt tới xảy ra sau đó, nhưng nếu không đá chân dè tạo lực kéo thì bạn lướt tới rất ít. Thờ ra trong khi lướt tới.

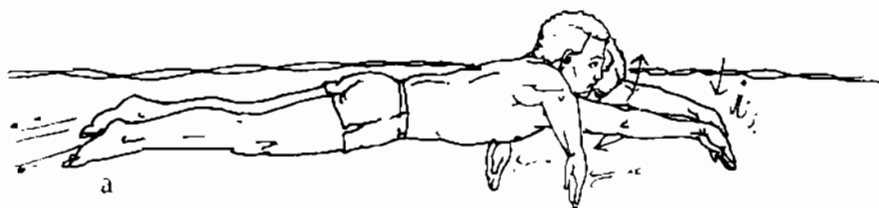
### VỀ ĐỘNG TÁC KÉO

Khi kéo tay, bạn sẽ có cảm giác như thể đang dùng tay “đào” sâu vào nước phía trước mặt và kéo cơ thể xuyên suốt đường “rãnh nước” mà bạn “đào”. Khuỷu tay phải giữ cao cho đến khi kéo vào bên trong. Lực đẩy được tạo ra từ lòng bàn tay, đầu tiên kéo ra ngoài, sau đó đẩy ra sau và vào trong và cuối cùng đưa hai tay quay lại vị trí cẳng. Động tác này phải được kết thúc ngay trước vai, không được kéo tay ra sau vai.

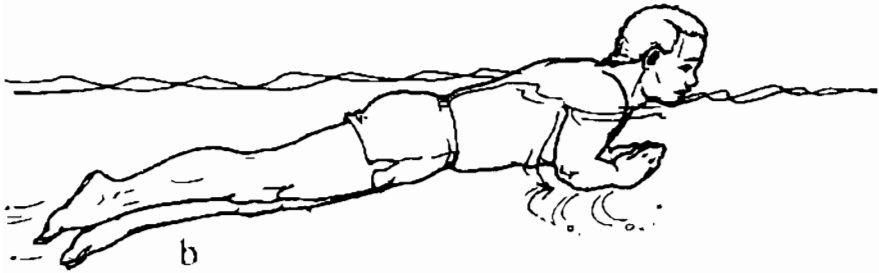
#### Các bước thực hiện: Hình 11.1

##### *Kéo tay trong bơi ếch*

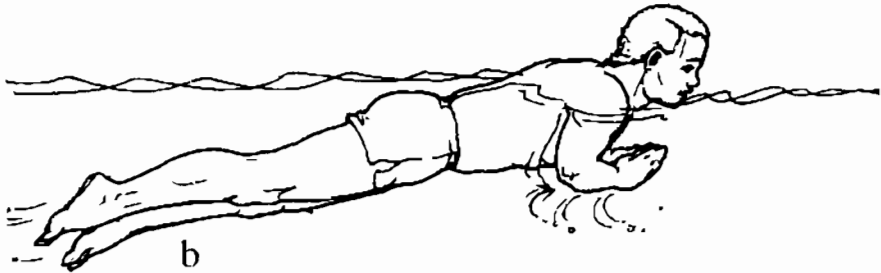
##### Thực hiện



1. Cong cẳng tay, hạ ngón tay xuống dưới.
2. Nâng khuỷu tay lên, quay lòng bàn tay ra ngoài.
3. Cong khuỷu tay 1 góc  $90^0$ , ngón tay chĩa xuống.

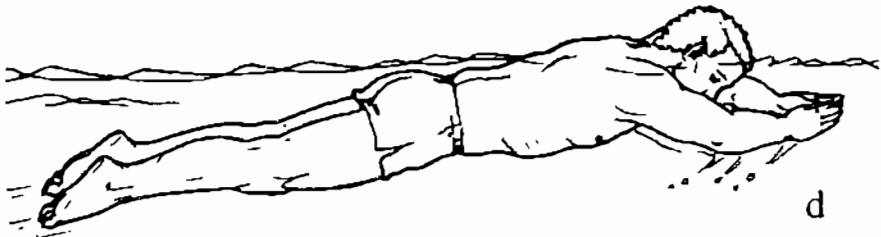


4. Nâng cằm lên khi kéo một nửa vòng tròn, hít vào.



5. Bàn tay ngang cằm. lật ngửa bàn tay lên.

6. Kéo khuỷu tay vào trong, úp mặt xuống nước.



7. Dạng tay ra trước, úp bàn tay xuống.

8. Lướt tới, thở ra.

## Bơi ếch

Kiểu bơi này kết hợp động tác đá chân kiểu bơi ếch mà bạn đã học ở phần bơi ngửa sơ đẳng và động tác kéo tay trong bơi ếch. Không khó khi chuyển động tác đá chân trong bơi ngửa sơ đẳng

thành động tác đá chân dề bơi ếch. Sự khác biệt duy nhất nằm ở chỗ bây giờ bạn nâng gót chân lên thay vì hạ gót chân ra sau. Kéo tay, hít vào trong khi tạo thế chân vênh lên, đạp chân khi tay kéo về phía trước để lướt tới, thờ ra.

## Tại sao bơi ếch quan trọng?

Kiểu bơi này đòi hỏi ít sức lực vì tay bạn kéo dưới nước và bạn có khả năng nổi tự nhiên. Khi bơi đường dài, kiểu bơi ít hao sức này sẽ giúp bạn rất nhiều. Bạn đã biết rằng có thể nghỉ ngơi bằng cách nằm ngửa. Nhiều khi biên động tư thế nằm ngửa không phải là thoải mái nhất. Trong khi bơi ngửa, bạn có thể vừa bơi vừa biết được bạn đang đi tới đâu. Kiểu bơi này cũng là phương pháp dễ nhất để giữ đầu cao hơn mặt nước trong khi nằm sấp.

## Làm thế nào để bơi ngửa

Bắt đầu bằng tư thế nằm sấp (xem Hình 11.2a), hất đầu kéo tay và nâng đầu lên. Trong khi kéo tay và nâng đầu, co gót chân lại (xem Hình 11.2b). Hít vào thật nhanh, tay quay trong khi khép khuỷu tay lại, chân quay ra phía ngoài để chuẩn bị đạp chân (xem Hình 11.2c). Úp mặt xuống nước khi tay dang về phía trước ở dưới nước, đạp chân thật mạnh. Duỗi thẳng người, lướt tới, thờ ra (xem Hình 12.2d).

### Các bước thực hiện: Hình 11.2

#### *Bơi ếch*

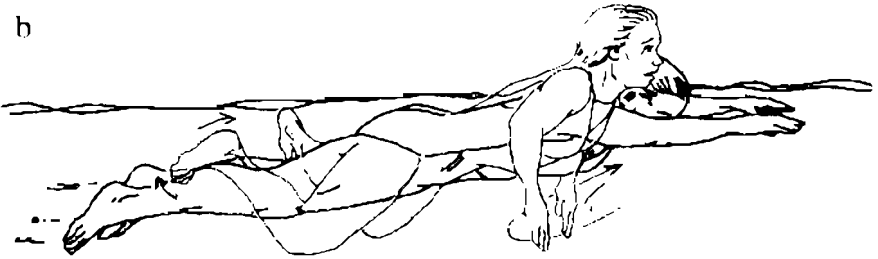
#### **Chuẩn bị**

1. Nằm sấp, tay duỗi thẳng.

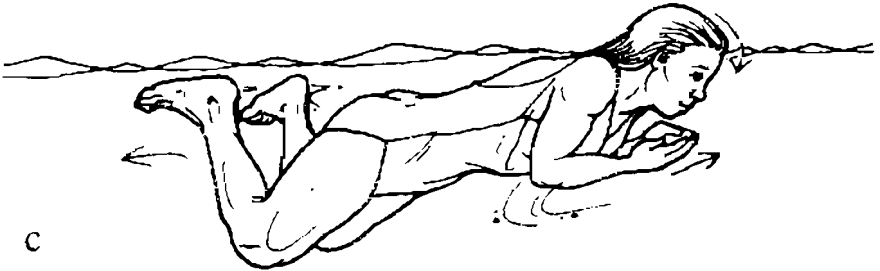


## Thực hiện

b

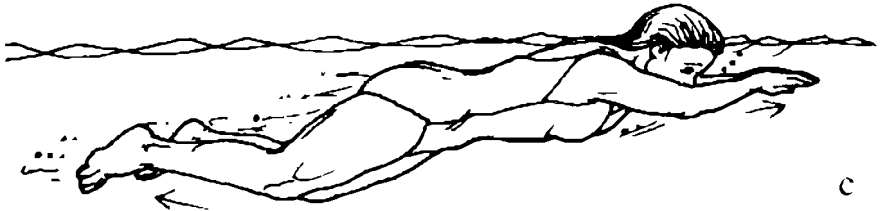


2. Kéo tay, nâng đầu lên, co gót chân lại.
3. Cong chân, quay chân ra ngoài.



c

4. Tay kéo xuống dưới cằm, dang chân ra.
5. Ngụp đầu xuống, đạp chân mạnh ra sau, dang tay ra.
6. Lướt tới, thở ra.



c

## Các tình huống cản trở

So với các kiểu bơi khác, các động tác của bơi ếch bị kiểm soát bởi nhiều quy tắc hơn. Lỗi ở vị trí tay, đầu hay chân đều có thể làm hỏng kiểu bơi. Dưới đây là một số lỗi mà người mới học bơi thường gặp.

| Sai                           | Đúng   |
|-------------------------------|--|
| <b>Kéo tay trong bơi ếch</b>  |  |
| 1. Kéo tay quá rộng.          | 1. Gấp khuỷu tay $90^{\circ}$ khi quạt tay ra phía ngoài, ngón tay chĩa xuống, không được chĩa ra phía ngoài.                |
| 2. Hạ khuỷu tay xuống quá sớm | 1. Nâng tay lên, vươn tay tới (như thể đang choàng tay qua một thùng gỗ)   |
| 3. Kéo tay ra sau quá xa.     | 3. Giữ cho khuỷu tay ở phía trước cho đến khi bàn tay ở ngang cằm.   |
| 4. Hít thở sai.               | 4. Nâng cằm lên phía trước khi bắt đầu kéo tay, hít vào khi vừa kéo xong, úp mặt xuống để lướt tới, thở ra.                  |
| <b>Phối hợp động tác</b>      |  |
| 1. Phối hợp sai.              | 1. Hãy nghĩ là “kéo, đạp, lướt” chứ không phải “đà, kéo, lướt”   |
| 2. Đầu và cơ thể nổi lên      | 2. Không nâng đầu lên, chỉ nâng cằm lên phía trước. Không ấn mạnh tay xuống nước, chỉ kéo tay ra sau, giữ cho khuỷu tay cao. |
| 3. Đầu chúi xuống nước        | 3. Giữ cho tay nằm ngang mặt nước khi lướt, cằm chĩa lên.  |
| 4. Một chân quay vào trong.   | 4. Đá chân sai luật, cong cổ chân lại, quay cả hai chân ra phía ngoài  |

## Bơi ếch

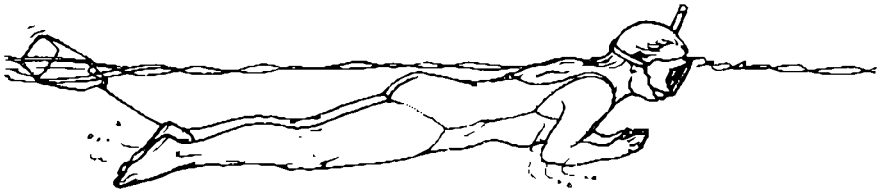
### BÀI TẬP

#### 1. Kéo tay chậm trong bơi ếch

Ở chỗ nước cạn, mang phao chân loại kéo vào một cổ chân. Mang mặt nạ và ống thở. Bạn sẽ tập trung vào động tác tay mà không lo gì đến việc hít thở.

Bắt đầu bằng tư thế nằm sấp, tay dang thẳng. Cong cổ tay lại, chĩa ngón tay xuống dưới, nâng khuỷu tay lên giống như bơi sải. Quay tay, hướng lòng bàn tay ra ngoài. Nâng cằm lên phía trước khi bạn kéo tay: ra ngoài, đẩy ra sau và kéo vào trong, khuỷu tay cong  $90^\circ$ , ngón tay chĩa xuống dưới. Hít vào khi hoàn tất kéo tay và lật ngửa bàn tay lên khi đưa tay về ngang cằm.

Kéo khuỷu tay xuống và đưa vào trong, nhưng bàn tay vẫn nằm ở ngang cằm hay cổ. Úp bàn tay xuống, đẩy về phía trước ở dưới nước, ngón tay chĩa ra trước. Thờ ra. Không nâng đầu lên. Di chuyển tay thật chậm, để tạo lực kéo. Tập trung để thực hiện chính xác (xem Hình 11.1).



Mục tiêu: Thực hiện 20 lần một cách chính xác.

#### Đánh giá mục độ thành công

- Mặc dù có mang ống thở, nhưng bạn vẫn hít vào khi hoàn thành động tác kéo và thở ra khi lướt tới.
- Di chuyển chậm bằng động tác chính xác.
- Tập trung vào vị trí của cánh tay và bàn tay.

#### Nâng cao độ khó

- Tăng dần tốc độ kéo tay cho đến khi một di chuyển được về phía trước.

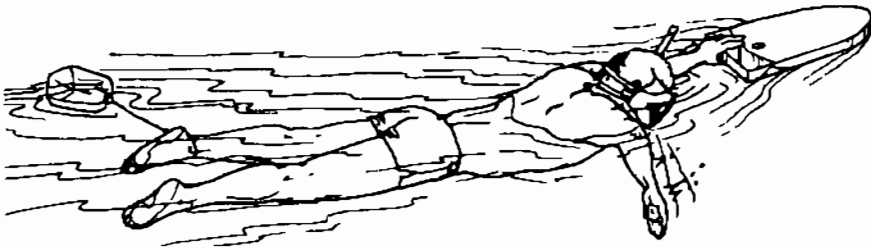
- Hit thở chính xác, phù hợp với việc phối hợp động tác.

### **Giảm độ khó**

- Mang phao chân loại kéo.
- Hit thở tùy ý muốn.

## **2. Kéo một tay**

Một tay cầm miếng ván nổi, mang phao chân, mặt nạ và ống thở. Úp mặt xuống nước (không nâng đầu lên trong khi thực hành bài tập này). Thực hiện động tác kéo tay trong bơi ngửa cho tay kia, làm thật chậm. Giữ cho khuỷu cao. Quạt cánh tay và bàn tay một nửa vòng tròn, dừng lại khi khuỷu tay cong lại. Lòng bàn tay phải theo hướng quay. Chuyển miếng ván qua tay kia và lặp lại động tác.



Mục tiêu: Mỗi tay thực hiện động tác 30 lần.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Nổi, không cố tạo lực kéo.
- Tập trung vào vị trí của bàn tay và cánh tay.
- Mỗi tay tập riêng.

### **Nâng cao độ khó**

- Không dùng ván nổi.
- Hit thở theo đúng sự phối hợp động tác.

### **Giảm độ khó**

- Mang phao chân loại kéo.
- Hit thở tùy ý muốn.



### 3. Kéo tay để tạo lực đẩy

Dùng phao chân, nhưng không dùng mặt nạ và ống thở. Tập trung thực hiện động tác kéo để làm sao tạo được lực đẩy. Ngón tay chĩa mạnh vào nước, nâng cằm lên phía trước, kéo tay nhanh và gọn để cánh tay và bàn tay nằm ngang dưới cằm, hít vào. Đưa khuỷu tay vào trong, úp mặt xuống nước, đẩy mạnh tay về phía trước. Ngưng lại, lướt tới, thở ra.

Mục tiêu: Thực hiện động tác 20 lần, phối hợp hít thở.

#### Đánh giá mức độ thành công

- Kéo tay mạnh, co tay dễ dàng.
- Hít vào khi gần hoàn tất kéo tay.
- Thở ra khi lướt tới.
- Không nâng đầu lên, ngửa cằm về phía trước.

#### Nâng cao độ khó

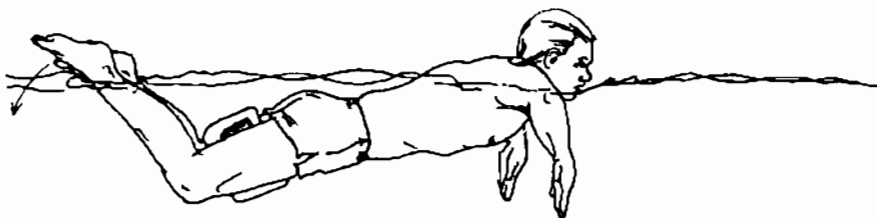
- Co gót chân lại khi bạn kéo tay, khép hai chân lại khi bạn duỗi thẳng để lướt tới.
- Không dùng phao chân.

#### Giảm độ khó

- Dùng phao chân toai kéo
- Mang phao thái lưng
- Mang mặt nạ, ống thở, nhưng ngửa cằm về phía trước để hít thở theo sự phối hợp động tác.

### 4. Kéo tay, đá chân mạnh

Mang phao chân loại kéo ở giữa hai đùi. Ép sát hai chân với nhau. Khi kéo tay, cong đầu gối lại để nâng gót chân lên. Khi đang tay về phía trước, đá chân mạnh ra sau. Hít vào khi kéo tay, thở ra khi lướt tới. Động tác kéo ngắn, dứt khoát, duỗi tay về phía trước khi đá chân. Không đưa tay qua sau vai.



Mục tiêu: Bơi băng ngang hồ (15 yard).

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Nâng gót chân lên khi kéo tay, hai chân khép lại.
- Kéo tay mạnh, hít vào.
- Thả lỏng cơ chân, hai chân đá mạnh ra sau khi tay duỗi về phía trước, úp mặt xuống nước.

### **Nâng cao độ khó**

- Không dùng phao chân.
- Cong cơ chân và chia ngón chân ra ngoài nhưng vẫn khép hai chân lại.

### **Giảm độ khó**

- Lướt tới, nổi, nghỉ trước khi thực hiện động tác tiếp theo.
- Mang mặt nạ, ống thở để có thể tập trung vào động tác kéo tay.

## **5. Kéo tay, hít thở**

Lặp lại bài tập số 4, nhưng bắt đầu bằng cách thở ra trước khi kéo tay. Sau đó, bắt đầu kéo tay, ngửa cằm lên phía trước cho đến khi cằm ngang mặt nước. Mở miệng, hít vào khi kéo tay xuống dưới cằm. Cuối động tác kéo, trong khi khuỷu tay ép vào trong, úp mặt xuống nước. Đẩy mạnh tay về phía trước, thở ra khi lướt tới. Chuẩn bị ngửa cằm ra trong động tác kéo tay kế tiếp. Không được ấn tay xuống nước. Giữ cao khuỷu tay để thực hiện động tác kéo theo hướng chính xác

Mục tiêu: Kéo tay 20 lần liên tiếp.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Ngựa cầm sao cho cầm ở ngang mặt nước.
- Hít vào khi kéo tay vào trong.
- Úp mặt xuống, thở ra khi lướt tới.

### ***Nâng cao độ khó***

- Bơi bằng ngang hồ.
- Giữ cho cầm ngựa ra về phía trước.

### ***Giảm độ khó***

- Mang mặt nạ, ống thở.
- Lướt xa hơn

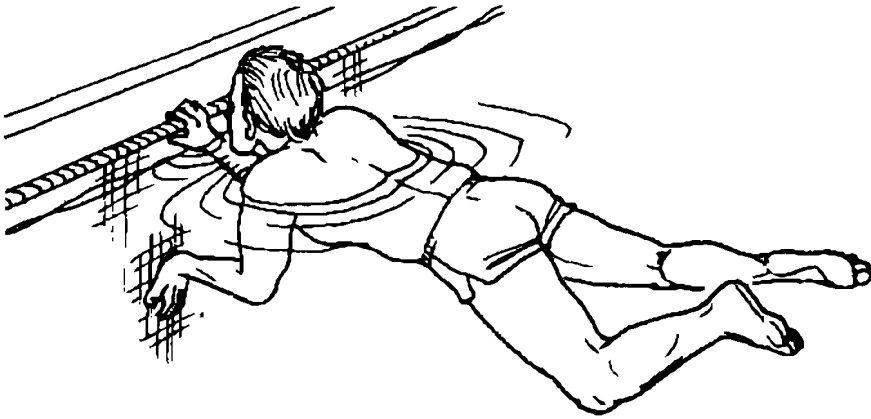
## **6. Tập đá chân**

Thực hiện động tác đạp chân trong bơi ếch ở tư thế bơi ngựa sơ đẳng, sau đó lật úp mình xuống, một tay nắm lấy bờ hồ hay thanh chắn nước tràn. Để tay kia ở ngay bên dưới, áp bàn tay vào thành hồ, các ngón tay chĩa xuống dưới. Bằng cách kéo tay ở trên và đẩy tay ở dưới (nhẹ nhàng), bạn có thể tạo được tư thế với chân nằm sát mặt nước. Nếu cơ thể nghiêng qua một bên, thì dịch tay ở dưới sang phía bên mà cơ thể nghiêng qua. Sau đó cơ hai chân lại để chuẩn bị động tác đá chân trong bơi ếch. Cứ để chân chìm xuống để giữ gót chân ở dưới nước. Đá chân tương tự như động tác đá trong kiểu bơi ngựa sơ đẳng. Không được nâng chân lên mặt nước. Giữ cho đùi nằm dọc theo cơ thể.

Thực hành động tác này, tập trung đá chân ra sau bằng mé trong của cổ chân.

Mục tiêu: Cảm nhận được là những động tác đá chân ép bạn vào phía thành hồ.

Đánh giá mức độ thành công:



- Giữ cho đùi nằm dọc theo cơ thể.
- Co gót chân lên, cong cổ chân lại.
- Chĩa ngón chân ra ngoài.
- Đá chân ra ngoài, đẩy ra sau và khép chân lại.
- Duỗi thẳng mũi chân sau khi đá.

### ***Nâng cao độ khó***

- Giữ hai tay phía trước, không bám lấy bờ hồ. Úp mặt xuống nước khi đá chân, quạt tay và ngẩng đầu lên để hít không khí giữa các lần đá chân.

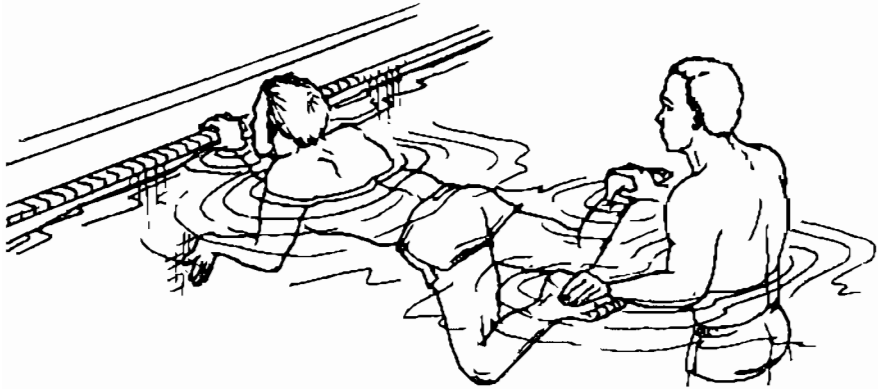
### ***Giảm độ khó***

- Mang mặt nạ, ống thở, úp mặt xuống nước khi thực hành.
- Mang mặt nạ, ống thở, cả hai tay đều bám lấy cạnh hồ, không ép xuống dưới.

## **7. Đá chân chịu lực**

Lặp lại bài tập số 6, nhờ một người đứng đằng sau, nắm lấy hai bàn chân của bạn, ngón giữ lấy lòng bàn chân khi đá đá chân. Lưu ý: Không gồng cơ chân.

Mục tiêu: Cảm nhận được sức ép khi bạn đá chân.



### **Đánh giá mức độ thành công**

- Không để đầu gối nằm dưới cơ thể.
- Dê chân tự do chìm để có thể giữ cho gót chân ở dưới nước.
- Cảm nhận sức ép từ mé trong của chân và gót chân lên bàn tay của người nắm chân bạn.

### **Nâng cao độ khó**

- Quay ra khỏi thành hồ. Đẩy cơ thể về phía trước bằng cách đập mạnh vào tay người nắm chân bạn. Úp mặt xuống nước trong khi đá chân và ngẩng đầu lên để hít vào giữa các lần đá chân.

### **Giảm độ khó**

- Mang mặt nạ, ống thở và úp mặt xuống nước.
- Hai tay bám lấy bờ hồ.

## **8. Đá chân, dùng miếng ván nổi**

Hai tay dang thẳng, cầm miếng ván nổi và thực hành động tác đá chân trong bơi ếch để tạo lực đẩy. Giữ cầm thấp, vừa đủ để hít vào. Không để đầu gối thấp hơn thân mình khi đá chân. Co gót chân lên. Hông hơi cong.

Mục tiêu: Bơi băng ngang hồ (15 yard).

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Ngửa cằm lên phía trước để hít vào khi co chân để đạp.
- Úp mặt xuống nước và thờ ra khi lướt tới.
- Cong cổ chân, chĩa ngón chân ra ngoài, đẩy tay bằng mé trong của chân và cổ chân.
- Duỗi thẳng, lướt tới.

### ***Nâng cao độ khó***

- Không dùng ván nổi, quạt tay trong khi hít vào.
- Bơi 30 yard.

### ***Giảm độ khó***

- Mang mặt nạ, ống thờ, úp mặt xuống nước nhưng hít vào khi co tay lại và thờ ra khi lướt tới.
- Đặt hai tay lên bề mặt của miếng ván, các ngón tay giữ lấy cạnh miếng ván.

## **9. Phối hợp động tác, dùng mặt nạ, ống thờ**

Nằm sấp, úp mặt xuống, mang mặt nạ, ống thờ. Không nghĩ đến lực kéo, hãy tập trung vào việc phối hợp động tác tay chân. Bắt đầu co gót chân lên khi kéo tay. Cong chân lại, chĩa các ngón chân ra phía ngoài khi kết thúc động tác kéo. Đưa chân ra phía ngoài trong khi co khuỷu tay vào bên trong. Đạp chân mạnh ra sau, quay tròn và co về khi tay duỗi ra phía trước, úp bàn tay xuống.

Thực hành bài tập chậm rãi.

Mục tiêu: Thực hiện động tác phối hợp 40 lần.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Kéo tay và hít vào khi chân bắt đầu co lại.
- Đá chân trong khi tay duỗi ra phía trước.
- Lướt tới, thờ ra.

### ***Nâng cao độ khó***

- Cố tạo ra lực đẩy sau 10 động tác đầu tiên.
- Cố lướt tới được một đoạn dài bằng thân mình.

### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thắt lưng.
- Thực hiện động tác 25 lần.

## **10. Phối hợp động tác (không có dụng cụ hỗ trợ)**

Bắt dây bằng tư thế nằm sấp. Thờ ra và bắt đầu nâng đầu lên. Kéo tay để tạo lực kéo và hít vào. Úp mặt xuống khi kéo tay xuống ngang cằm. Thờ ra sau đạp chân khi mà bạn đang lướt tới. Tập trung vào bước đầu của động tác kế tiếp (xem Hình 11.2).

Mục tiêu 20 lần, phối hợp hít thở.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Thờ ra khi nằm sấp.
- Ngửa cằm lên và hít vào khi kéo tay, trong khi đó chân bắt đầu co lại.
- Úp mặt xuống, đạp chân khi tay duỗi ra trước để lướt tới và thờ ra.

### ***Nâng cao độ khó***

- Kéo và đá thật mạnh, cố để lướt tới được một đoạn dài bằng thân mình.
- Tiếp tục để bơi được 50 yard.

### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thắt lưng.
- Chỉ kéo tay đủ mạnh để ngửa cằm lên.

## 11. Bơi ếch, di chuyên

Bơi ếch, tập trung vào việc lướt tới trước. Cố bơi bằng ngang hồ chỉ với 2 hoặc 3 động tác bằng cách kéo tay và đá chân thật mạnh.

Mục tiêu: Sau mỗi động tác, bơi được 3 yard.

### Đánh giá mức độ thành công

- Hít vào thật sâu và mn thờ.
- Đá chân để lướt tới và nín thờ cho đến khi ngưng lại, sau đó thờ ra.
- Hít một hơi khác và lặp lại động tác.

### Nâng cao độ khó

- Đếm số động tác cần thực hiện để bơi bằng ngang hồ. Giảm bớt 1 động tác.

### Giảm độ khó

- Mang phao thắt lưng.
- Thờ ra, hít vào, thờ ra sau khi lướt tới và trước khi thực hiện động tác kế tiếp.

## 12. Bơi ếch ở chỗ nước sâu

Nhờ nhân viên cứu hộ canh chừng, bắt đầu bơi ở đầu hồ chỗ nước sâu. Đạp chân mạnh vào thành hồ để lướt tới và bơi phối hợp chân tay để đến đầu hồ bên kia chỗ nước cạn, cách 25 yard.

Mục tiêu: Bơi được 15 yard hay nhiều hơn ở chỗ nước sâu.

### Đánh giá mức độ thành công

- Đạp chân vào mạnh vào thành hồ, thờ ra trong khi lướt tới.
- Kéo tay, hít vào, và co chân
- Đá chân, tay duỗi ra trước, lướt tới, thờ ra.

### Nâng cao độ khó



- Dẩy mạnh chân vào thành tường ở đầu hồ nơi nước sâu, bơi về phía nước cạn.
- Bơi đến chỗ nước cạn, quay đầu và bơi trở lại chỗ nước sâu.

#### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thất lưng.
- Bơi chậm, tập trung phối hợp tay chân.

### **13. Bơi sải, di chuyển**

Nhờ nhân viên cứu hộ canh chừng, bắt đầu ở đầu hồ chỗ nước cạn. Bơi ếch đến đầu hồ bên kia. Tay nắm lấy cạnh hồ, gập chân lại và đứng thẳng, áp chân vào thành hồ rồi đạp mạnh. Lướt đi trong 3 giây trước khi bơi ếch. Bơi đến chỗ nước cạn và quay đầu bằng cách đạp chân vào thành hồ. Bơi 100 yard.

Mục tiêu: Bơi được 100 yard

#### **Đánh giá mức độ thành công**

- Bơi nhịp nhàng, lướt xa.
- Thờ ra trong khi lướt đi trước khi bắt đầu bơi.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Không lướt đi trước khi bơi, nhờ người canh giờ xem bạn hoàn thành 100 yard trong bao lâu.
- Bơi và lướt đi dễ dàng để bơi được 200 yard.

#### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thất lưng.
- Nghỉ trước khi quay đầu.
- Bơi cạnh một người bạn.

### **14. Thích nghi với kiểu bơi ngựa**

Bơi ngựa, lúc nào đầu ở trên mặt nước và cằm ở ngang mặt nước. Đè chân chìm tự do theo tư thế bán thẳng đứng, không cò

lướt tới. Thay đổi liên tục chân và tay khi thực hiện động tác, không cò nâng mình lên cao hơn mực nước ngang cằm. Di chuyển về phía trước thật chậm.

Mục tiêu: Năm phút bơi với đầu nâng lên.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Bơi chậm, dễ dàng.
- Giữ cho mặt luôn cao hơn mặt nước.
- Kết thúc đá chân trước khi duỗi thẳng thân mình.
- Bắt đầu động tác tay khác trước khi duỗi thẳng tay ra phía trước.

### ***Nâng cao độ khó***

- Quạt tay thay vì kéo tay kiểu bơi ếch.

### ***Giảm độ khó***

- Mang phao thắt lưng.
- Hít thở tùy ý muốn.

### **Tóm tắt**

Một trong những thuận tiện của kiểu bơi ếch là có thể thích nghi với kiểu bơi với đầu nâng lên. Kiểu bơi này chẳng có định nghĩa cụ thể. Nhờ một chuyên gia bơi ếch hay huấn luyện viên kiểm tra kỹ năng của bạn để đảm bảo rằng bạn bơi đúng với các quy tắc (xem Hình 11.1 và 11.2).

## BƯỚC 12

### LAO XUỐNG NƯỚC: NHẢY XUỐNG NƯỚC MỘT CÁCH ĐIỀU NGHỆ

Xuống nước rất dễ, chỉ gập đến gập bờ rồi nhảy xuống. Nhưng nhảy xuống như thế nào mới là vấn đề quan trọng của phần này. Bạn thể nhảy chân xuống trước, thả người xuống hay phóng mình xuống. Thậm chí bạn có thể sử dụng ván trượt để phóng lên không giống như vận động viên lặn kì cựu của mọi thời đại, Greg Louganis, nhưng bạn không thể trở thành một người bơi giỏi cho đến khi bạn có thể lao mình xuống nước một cách bài bản.

Lưu ý: Độ sâu là một yếu tố rất quan trọng. Để thực hành trong phần này, độ sâu tối thiểu phải là 10 feet. Nếu không có độ sâu cần thiết có thể bị thương như chấn thương đầu, gãy cổ hay liệt tứ chi.

#### **Lao xuống nước bằng cách quỳ gối**

Động tác này vừa an toàn vừa dễ thực hiện, đây là bước đầu tiên để học cách đứng để lao xuống nước.

#### **Tại sao lao xuống nước bằng cách quỳ gối lại quan trọng?**

Động tác này giúp bạn xuống nước nhẹ nhàng, giúp bạn biết cách ngoi lên sau khi lao xuống và cách xuống nước ở chỗ cạn để tránh bị thương. Không nên bỏ qua bước quan trọng này!

#### **Làm thế nào để lao xuống nước bằng cách quỳ gối**

Giả sử hồ bơi có chiều cao sàn là 12 inch hay thấp hơn và độ sâu đúng quy cách, đứng trên mép hồ, dùng ngón chân của một bàn chân co bám vào mép hồ. Quỳ chân kia xuống, dang hai tay qua đầu, hai ngón cái quấn vào nhau, ép sát hai tay vào hai bên tai. Rướn người tới phía trước cho đến khi hai tay nghiêng xuống dưới nước (xem Hình 12.1a). Lao tới phía trước, hít một hơi và nín thở,

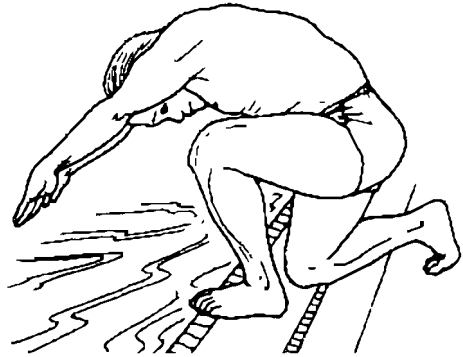
hạ cằm xuống, đập mạnh các ngón chân vào mép hồ. Nâng chân sau lên, đẩy mình xuống nước (xem Hình 12.1b). Nín thở, cong mình lại, chĩa tay xuống và đầu hướng lên, nổi lên mặt nước.

**Các bước thực hiện: Hình 12.1**

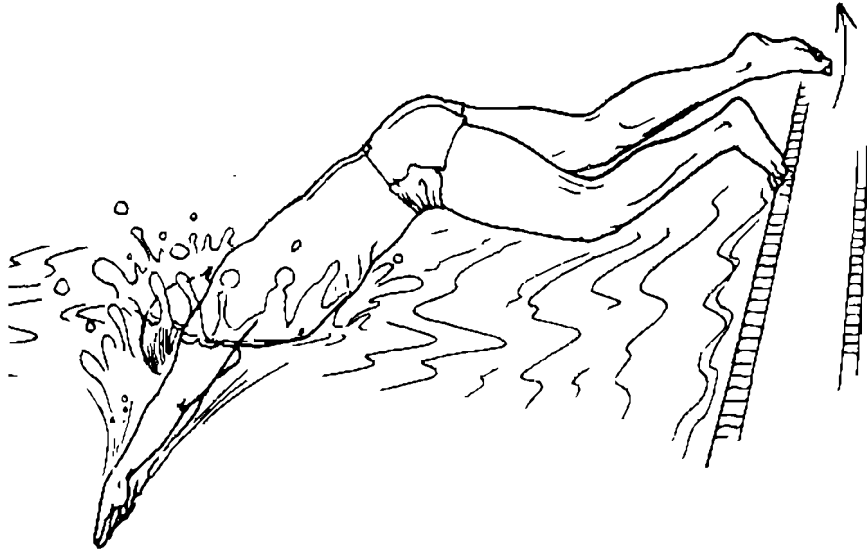
*Lao xuống nước bằng cách quỳ gối*

**Chuẩn bị**

1. Các ngón chân bám vào mép hồ, chân kia quỳ xuống.
2. Dạng hai tay về phía trước, ép sát vào hai tai.
3. Chồm về phía trước, chĩa hai bàn tay xuống nước.



**Thực hiện**



4. Hít một hơi thật sâu, hạ cằm xuống.
5. Lao tới phía trước, đập chân vào mép hồ.
6. Nâng chân sau lên, lao mình xuống.
7. Cong mình, ngửa đầu và tay lên phía trên.
8. Trồi mình lên mặt nước.
9. Thờ ra và bơi vào mép hồ.

## **Lao xuống nước bằng một chân**

Lưu ý: Độ sâu phải ít nhất là 10 foot.

Bạn đã học được cách lao xuống nước bằng cách quỳ gối. bạn lao xuống nước theo một góc hẹp. Các chuyên gia về lặn thường cố gắng lao xuống nước theo chiều thẳng đứng. Động tác lao theo chiều thẳng đứng ít làm bắn nước được xem là thành công. Phải lưu ý về độ sâu vì lý do an toàn vì lao xuống nước theo chiều thẳng đứng sẽ khiến bạn lặn sâu hơn.

### **Tại sao lao mình xuống nước bằng một chân lại quan trọng?**

Lao mình xuống nước bằng một chân là sự chuyển đổi từ động tác lao ở vị trí thấp, góc hẹp, thành động tác lao ở vị trí thẳng đứng. Nên học động tác này ở trên bờ trước. Sau đó sử dụng ván nhảy ở vị trí thấp để thực hành trước. Động tác này quan trọng vì nó giúp loại bỏ động tác nhảy cả người xuống nước. Động tác này thường gây đau vì đã bỏ qua những bước quan trọng

### **Làm thế nào để lao xuống nước bằng một chân?**

Độ sâu của hồ là 10 foot hoặc hơn. Đứng trên bờ chân trước chân sau. Bám chặt các ngón chân của chân trước vào mép hồ. Dạng hai tay ra phía trước, ép sát hai tay vào tai. Hai ngón tay cái để sát vào nhau. Cong mình về phía trước. Nhắm vào một điểm cách xa mép hồ khoảng 3 foot (xem Hình 12.2a). Nâng chân sau lên quá đầu khi lao mình về phía trước xuống nước. Giữ chân trước thẳng đứng để tạo một khoảng cách nhất định so với thành hồ khi

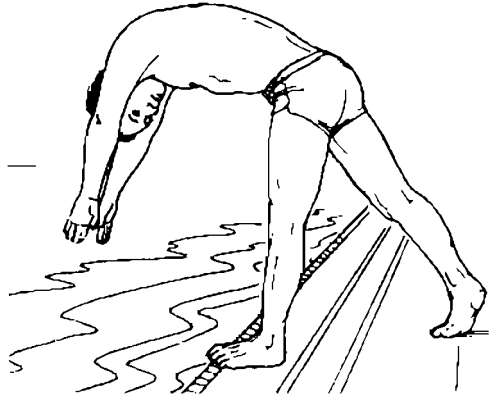
ban lao xuống nước. Xuống nước theo chiều thẳng đứng. Tay choàng qua đầu để bảo vệ đầu (xem Hình 12.2b). Khi xuống nước, cong đầu gối lại rồi trôi lên mặt nước, quạt hai tay theo chiều đi xuống để nâng cơ thể lên.

**Các bước thực hiện: Hình 12.2**

*Lao mình xuống nước bằng một chân*

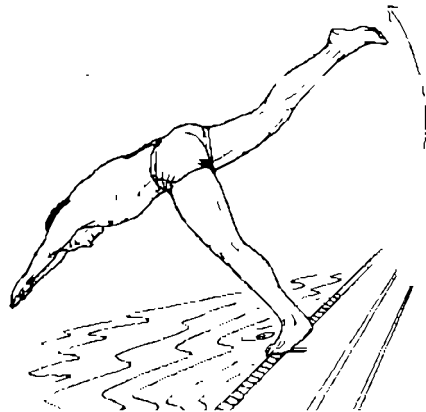
**Chuẩn bị**

1. Đứng một chân trước, một chân sau, bám các ngón chân của chân trước vào mép hồ.
2. Dạng tay qua đầu áp sát hai tai.
3. Cong mình về phía trước, nhắm vào vị trí cách bờ 3 foot.
4. Lao về phía trước, chân trước vẫn bám vào mép hồ.



**Thực hiện**

5. Chĩa các ngón chân sau lên trời, lao về phía trước.
6. Hạ cằm xuống.
7. Nâng cao chân sau lên, lao xuống nước ở chiều thẳng đứng.
8. Co chân lại.
9. Trôi lên mặt nước.



## **Lao mình xuống nước bằng cách đứng thẳng**

Lưu ý: Độ sâu tối thiểu phải là 10 foot.

Đây là một trong những kỹ thuật cơ bản. Đây là một cách để lao mình xuống nước và cũng là biểu hiện của một người bơi thành thục. Người bơi có thể lao xuống nước một cách duyên dáng, điệu nghệ và chính xác.

### **Tại sao kiểu lao mình xuống nước đứng thẳng lại quan trọng?**

Lao xuống nước là một môn thể thao khác với bơi lội nhưng có liên quan chặt chẽ với bơi lội. Lao mình xuống nước bằng cách đứng thẳng là một kỹ năng cơ bản. Hầu hết những người biết bơi đều mong muốn có được kỹ năng này. Kỹ năng này đã mở ra một lĩnh vực thể thao mới, thu hút sự chú ý của mọi người. Hãy thử đi, bạn sẽ thích ngay ma.

### **Làm thế nào để lao mình xuống nước đứng thẳng?**

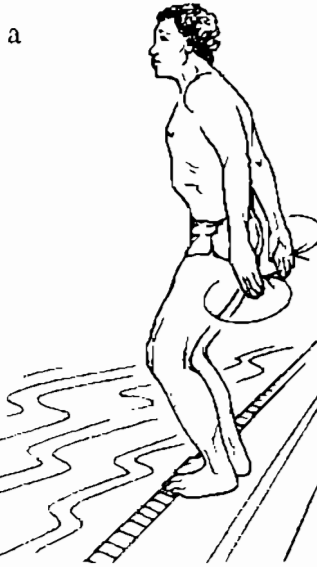
Độ sâu của hồ tối thiểu phải là 10 foot và không có vật gì nằm dưới nước. Bám chặt tất cả các ngón chân vào mép hồ. Để tay hai bên. Quay hai tay theo một vòng tròn đường kính khoảng 12 inch: Quay ra ngoài, quay ra phía sau và ngang ra sau hông (xem Hình 12.3a). Hơi cong gối trong khi quay tay. Khi hai tay đưa ra sau hông, đứng thẳng dậy, cong người về phía trước và nhấc phần hông lên (xem Hình 12.3b) Tiếp tục quay tay cho đến khi tay đưa ra phía trước, nhắm đến một điểm cách mép hồ 4 foot. Gập đầu lại, dang hai tay ra trước, nâng hai chân lên, chân duỗi thẳng. Lao xuống nước theo chiều thẳng đứng (xem Hình 12.3c). Cong đầu gối lại hoặc uốn ngực ra, sau đó trôi lên mặt nước.

### **Các bước thực hiện: Hình 12.3**

#### ***Lao xuống nước đứng thẳng***

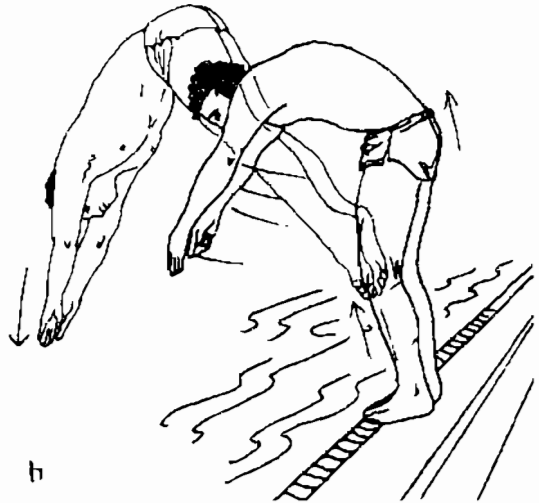
#### **Chuẩn bị**

1. Bám ngón chân vào mép hồ, để tay hai bên.
2. Quay tay, cong đầu gối.



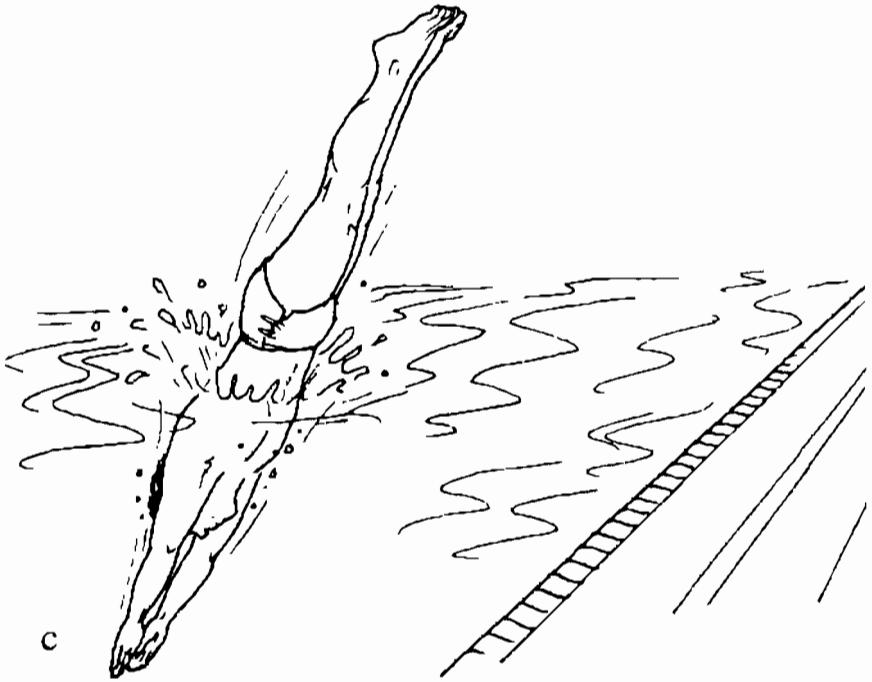
**Thực hiện**

3. Dừng bật lên, nâng hông lên.
4. Nhắm điềm cách mép hồ 4 foot, cong mình lại.
5. Hạ cằm xuống, nâng chân lên.



6. Lao thẳng người xuống nước.
7. Ưỡn ngực, nâng đầu và tay trôi lên mặt nước.





### **Các tình huống cản trở**

Lao mình xuống nước đòi hỏi một kiểu phối hợp và canh giờ khác với khi bơi. Động tác này đòi hỏi các kỹ thuật mới về di chuyển. Nếu sai sót trong việc canh giờ và tư thế đứng thì khi lao xuống rất dễ đau người.

**SAI**

**ĐÚNG**

---

#### **Kiểu lao xuống nước bằng cách quỳ gối**

---

1. Lao mình xuống nước theo chiều ngang.

1. Hạ cầm xuống, dang thẳng hai tay về phía trước, áp sát tai, nâng chân trước lên cao một chút.

2. Bàn lao xuống quá sâu.

2. Nhìn thẳng về phía trước, nâng đầu lên, nâng đầu lên, cong cổ tay ra sau để chĩa các ngón tay ra ngoài.

3. Lướt dưới nước chỉ được một đoạn ngắn. 3. Giữ hai chân thẳng, duỗi thẳng cơ thể.

---

### Kiểu lao bằng một chân

---

- |   |  |
|---|--|
| 1. Bận lao xuống nước theo chiều ngang. | 1. Cong hông, hạ cằm xuống, nâng chân sau lên cao hơn.   |
| 2. Chân sau đung mép hồ.                | 2. Giữ chân trước bám vào mép hồ, nâng chân sau lên cao hơn.                                     |
| 3. Bận cuộn mình khi lao xuống nước.    | 3. Nâng cằm lên một chút, giữ hông thẳng khi lao xuống nước, cong cổ tay lại khi lao xuống nước. |
| 4. Nước bắn tung tóe.                   | 4. Chĩa thẳng mũi chân, giữ cho chân duỗi thẳng cho đến khi xuống nước.                          |
| 5. Bận lao xuống nước một cách vụng về. | 5. Hãy tự tin thử lại lần nữa.   |
- 

### Kiểu lao đứng thẳng

---

- |  |  |
|--|--|
| 1. Bận lao xuống nước theo chiều ngang.      | 1. Nghĩ đến việc cuộn mình, động tác lao mình xuống nước là một nửa của động tác cuộn mình, hạ cằm xuống, nâng hông lên, nâng cao chân, bật mạnh.                        |
| 2. Bận lao ra quá xa.                        | 2. Nhảy bật lên chứ không phải bật tới, tưởng tượng bạn phải lao qua một cái hàng rào thấp, nghĩ đến tư thế trông chuối ở một vị trí cách mép 3 foot, nhắm xuống đáy hồ. |
| 3. Hai chân dang ra xa.                      | 3. Khép chân lại.  |
| 4. Cong đầu gối                              | 4. Duỗi thẳng chân.  |
| 5. Các ngón chân của bạn không chĩa ra ngoài | 5. Váy đây là chân của ai?   |
-

6. Nước bắn tung tóe.

6. Giữ tư thế duỗi thẳng người cho đến khi xuống đến đáy hồ.

7. Lao tới quá xa.

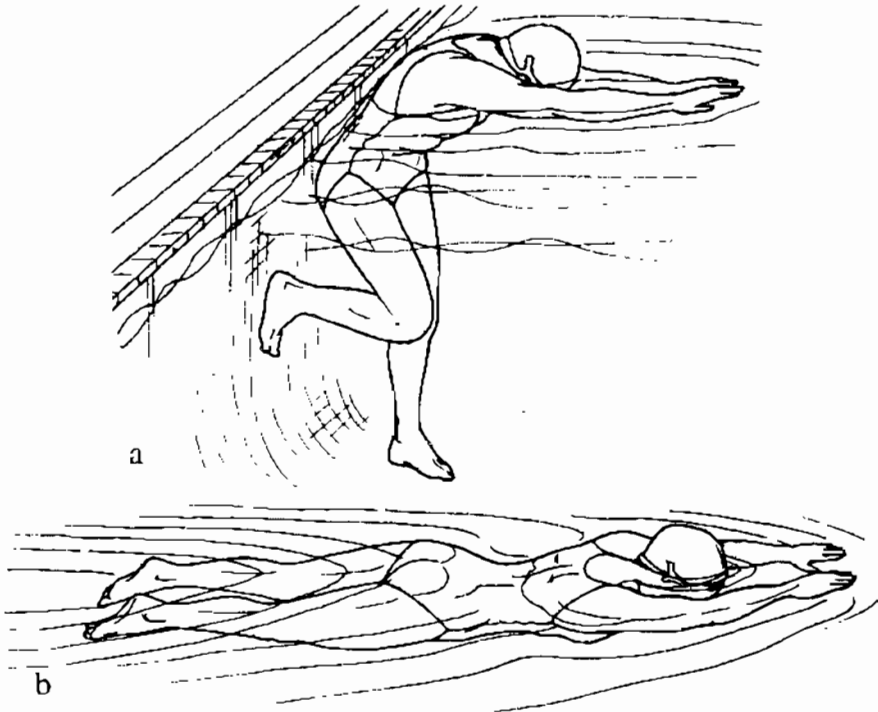
7. Giữ cơ thể đứng thẳng, nâng cằm, nhìn vào mục tiêu dưới nước.

## Lao mình xuống nước

### BÀI TẬP

#### 1. Lướt dưới nước

Ở chỗ nước sâu ngang ngực, áp lưng vào thành hồ, duỗi thẳng hai tay qua đầu, ôm lấy hai tai, co một chân lên thành hồ, hít một hơi thật sâu, úp mặt xuống, hai tay để trên mặt nước. đạp mạnh chân. Duỗi thẳng cơ thể và lướt tới.



Mục tiêu: Lướt 10 lần.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Dang hai tay qua đầu, áp sát vào tai.
- Nín thở.
- Nhìn xuống.
- Duỗi thẳng cơ thể để lướt tới.
- Lướt cho đến khi ngừng lại hay khi bạn cần hít một hơi nữa.

### ***Nâng cao độ khó***

- Bắt đầu trong khi nổi, hai chân áp vào thành hồ ở tư thế gấp chân lại.
- Đứng sát hồ để xem có thể lướt tới bao xa.

### ***Giảm độ khó***

- Mang kính bơi để có thể nhìn dưới nước.
- Lướt đi từ khi đếm từ một đến ba, sau đó nâng cằm và giơ tay lên.

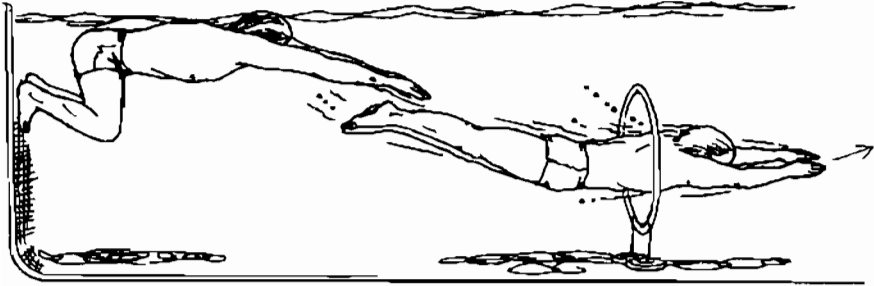
## **2. Lướt xuyên qua vòng**

Dùng mang vòng hula. Cột một vật vào vòng để vòng có thể chìm xuống đáy hồ, vòng cách thành hồ khoảng 8 foot, ở độ sâu 5 foot. Đứng áp lưng vào thành hồ, dang tay ra trước, áp sát tai. Hai ngón cái quân vào nhau và áp chặt hai tay vào tai. Hít một hơi thật sâu, úp mặt xuống nước, cong chân lại. Hướng thân mình xuống dưới về phía vòng hula, sau đó đập mạnh chân vào thành hồ, lướt tới, xuyên qua vòng hula. Sau đó nâng đầu và tay để trôi lên (Có thể điều chỉnh khoảng cách giữa vòng hula và thành hồ)

Mục tiêu: Lướt xuyên qua vòng hula 10 lần.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Áp sát hai tay vào tai.
- Úp mặt xuống, nâng một chân đặt lên thành hồ, sau đó là chân kia, rồi đập mạnh hai chân vào thành hồ.



- Nhắm tới vòng hula. nín thở
- Duỗi thẳng cơ thể, lướt tới.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Lướt xuyên qua vòng hula rồi sau đó cố lướt qua hẳn và lướt tới trước.
- Nếu tốc độ lướt chậm, đá chân để di chuyển về phía trước.

#### ***Giảm độ khó***

- Mang kính bơi.
- Đưa vòng hula gần thành hồ hơn.

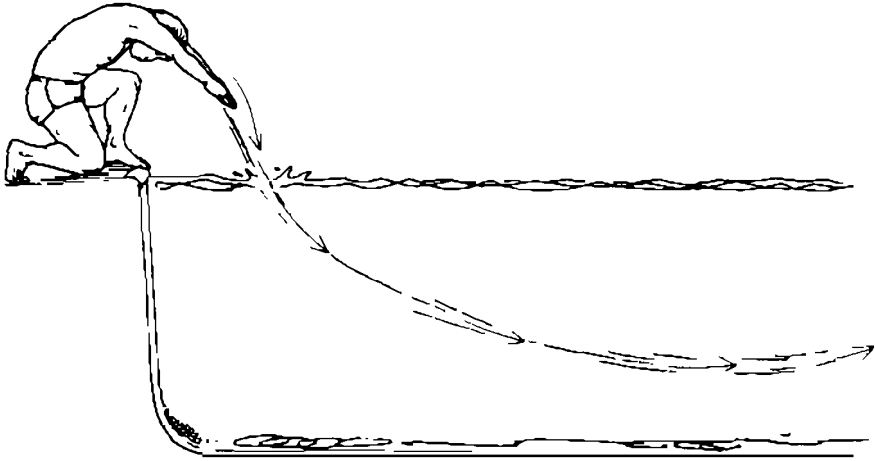
### **3. Kiểu lao quỳ gối**

Di chuyển đến chỗ nước sâu ít nhất là 10 foot. Đứng trên hồ, bám các ngón chân của một chân vào mép hồ. Quỳ chân kia xuống. Dạng hai tay qua đầu về phía trước, hai ngón cái xoắn lại, tay ép sát vào tai. Cong mình tới trong khi tay nghiêng xuống nước. Chồm tới, hít một hơi rồi nín thở, hạ cằm xuống, đập mạnh các ngón chân vào mép hồ. Nâng chân sau lên. Lao xuống nước, hín thở, ưỡm ngực, nâng đầu và tay lên để trôi lên mặt nước (xem Hình 12.1).

Mục tiêu: Thực hiện 10 lần.

#### **Đánh giá mức độ thành công**

- Bám mạnh các ngón chân vào mép hồ.
- Duỗi thẳng hai tay, ép sát vào tai.



- Cong mình, chia hai tay xuống nước.
- Đạp chân, duỗi thẳng và nâng chân sau lên.
- Lướt, trôi lên mặt nước.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Lặn xuống sâu hơn, xem thử bạn có thể chạm đáy hồ không.
- Nín thở, lướt đi xa hơn.
- Cổ không làm bẩn nước khi lao xuống.

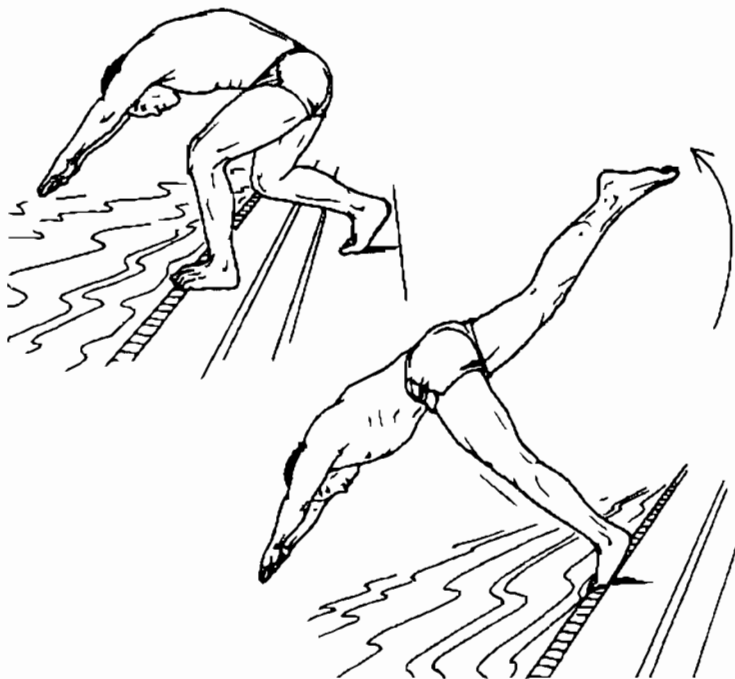
#### ***Giảm độ khó***

- Không mang kính bơi, vì kính dễ tụt ra.
- Nhờ người bạn đứng dưới nước để hướng dẫn cách bạn lao xuống.
- Không nhìn xuống nước, nhìn xuống ngón chân.

### **4. Kiểu lao một chân chính xác**

Độ sâu của hồ là 10 foot trở lên, đứng trên hồ, chân trước, chân sau. Bám ngón chân trước vào mép hồ. Dang hai tay ra trước, áp sát hai tai. Móc hai ngón tay cái với nhau. Chồm mình về phía trước. Nhắm vào một điểm cách thành hồ 3 foot. Nhón ngón chân

sau lên. Nâng chân sau cao quá đầu khi bạn lao về phía trước. Giữ cho đầu gối chân trước thẳng để tạo khoảng cách an toàn so với thành hồ. Lao xuống nước theo chiều thẳng đứng. Giữ hai tay ôm đầu để bảo vệ đầu. Khi xuống nước, cong gối lại và trôi lên mặt nước (xem Hình 12.2).



Mục tiêu: Thực hiện động tác lao một chân 10 lần, nhảy đứng, chân thẳng, ngón chân chĩa ra và không làm bắn nước.

#### **Đánh giá mức độ thành công**

- Hạ cằm xuống.
- Kéo thẳng chân sau, ngón chân chĩa ra.
- Giữ cho đầu gối chân trước đứng yên.
- Gập mình.
- Lao xuống, đá chân sau lên quá đầu.

### ***Nâng cao độ khó***

- Nhón chân trước lên khi nhấc chân rời khỏi thành hồ, duỗi thẳng chân.
- Giữ hương lao thẳng đứng cho đến khi chạm đáy hồ.

### ***Giảm độ khó***

- Nhờ người đứng trên bờ giữ và nâng chân sau của bạn.
- Nhờ người đứng dưới nước chạm vào đầu gối chân trước của bạn để nhắc bạn phải giữ yên đầu gối.

## **5. Kiểu lao một chân, ván nhảy thấp**

Bám ngón chân của một chân vào mép của ván nhảy một mét. Không nhún trên ván nhảy. Cong người về phía trước, ngẩng cằm lên để có thể thấy được các ngón tay đang chỉ vào một vị trí cách mép ván khoảng 4 foot. Giữ thẳng đầu gối chân trước, lao tới trước và nâng chân sau lên cao.

Mục tiêu: Thực hiện động tác 5 lần

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Bám ngón chân trước vào mép ván.
- Ép sát hai tay vào cằm.
- Nhìn vào ngón tay.
- Nhắm vào một điểm cách mép ván 4 foot.
- Lao xuống, nâng chân sau lên cao.

### ***Nâng cao độ khó***

- Bắt đầu rung nhẹ ván và lao xuống nước khi ván nảy lên.
- Hạ cằm xuống ngay trước khi lao xuống nước.

### ***Giảm độ khó***

- Nhờ người đứng trên ván nhảy để nâng chân bạn lên khi bạn lao xuống.
- Tập trung vào việc giữ cho chân thẳng.



## 6. Kiểu lao đứng phóng xuống

Có thể thực hành bài tập này ở chỗ thấp nhưng tốt nhất nên chọn bục cao khoảng 12 inch. Độ sâu của hồ là 10 foot trở lên, hai chân đứng sát mép hồ. Các ngón chân bám chặt vào mép hồ. Dang hai tay qua đầu, áp vào tai. Múc hai ngón cái lại với nhau. Áp sát tay vào tai. Gập mình lại cho đến khi bàn tay chỉ xuống một điểm cách mép hồ 3 foot. Không được cong đầu gối. Cong cõ tay ra sau một chút. Lao về trước, khi xuống nước, nâng cằm lên, giờ tay và đưa đầu hướng lên, ưỡn lưng, lướt tới trước. Kéo tay nếu bạn muốn trôi nhanh lên mặt nước.

Mục tiêu: Thực hiện 3 lần hay cho đến khi cảm thấy thoải mái.

### Đánh giá mức độ thành công

- Bám mạnh ngón chân vào mép hồ.
- Giữ chặt hai tay áp sát vào tai.
- Gập mình ngang hông.
- Đầu gối thẳng.
- Lao xuống trước, hông giữ thẳng.
- Xuống nước, ưỡn ngực, nhìn lên trên, trôi lên mặt nước.

### Nâng cao độ khó

- Khi rơi xuống nước, nâng chân lên, chĩa mũi chân lên.
- Duỗi thẳng cơ thể và lướt xuống đáy hồ.

### Giảm độ khó

- Nhờ một người quý sau lưng bạn và chạm vào đầu gối bạn để nhắc bạn giữ thẳng đầu gối.
- Nhờ một người đứng dưới nước để hướng dẫn cách để tay của bạn.

## 7. Tay chĩa xuống, kiểu lao đứng thẳng

Bắt đầu như bài tập số 7, nhưng để hai tay sang hai bên. Khi bạn cong mình và chuẩn bị lao xuống, thì đưa hai tay ra trước.

Mục tiêu: Thực hiện động tác 3 lần hay cho đến khi thấy thoải mái

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Dừng ngay mép hồ, hai chân bằng nhau, bám chắc ngón chân vào mép hồ
- Khi bạn cong mình tới trước, đưa hai tay ra trước, áp sát hai tai
- Tiếp tục cong mình
- Duỗi thẳng chân

#### ***Nâng cao độ khó***

- Giữ hai chân sát nhau, ngón chân bám vào mép hồ
- Giữ cho thân mình duỗi thẳng cho đến khi chạm đáy hồ

#### ***Giảm độ khó***

- Hai tay để sau hông khi bắt đầu, rồi sau đó đưa tay về phía trước khi gập mình xuống

## **8. Kiểu lao đứng, ván nhảy**

Bắt đầu như bài tập số 8 nhưng cong đầu gối một chút trước khi nhảy. Giữ cong đầu gối cho đến khi rơi xuống và mất cân bằng, sau đó bật mạnh lên, nâng chân và hông lên. Bạn sẽ phải thẳng chân trong quá trình nhảy lên và giữ thẳng trong khi xuống nước.

Mục tiêu: Thực hiện động tác 3 lần.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Cong chân một chút để dễ thực hiện cú nhảy.
- Hai tay dang ra phía trước, áp vào tai.
- Không nhảy lên cho đến khi mất cân bằng.
- Nhảy lên, không nhảy ra ngoài.
- Nâng chân lên, chĩa ngón ra, hạ cằm xuống

#### ***Nâng cao độ khó***

- Giữ hai chân sát vào nhau, giữ thẳng đầu gối để khi không hẳn nước khi tiếp nước.
- Dừng sát mép ván, nâng chân lên để thẳng đứng người.

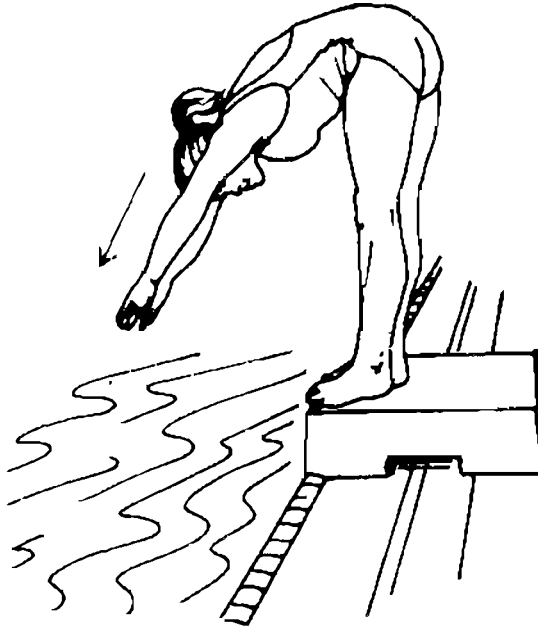
### **Giảm độ khó**

- Để không nhảy lên quá sớm, nhờ một người đứng ngoài hét lên làm tín hiệu khi đến lúc.

### **9. Kiểu lao quay tay, ván nhảy**

Đứng thẳng ngay mép hồ, bám ngón chân vào mép hồ. Không lao xuống nhưng luyện tập quay tay theo vòng tròn: Quay ra ngoài, ra sau, vào trong rồi đưa ra phía trước. Mỗi khi quay tay ra sau, cong đầu gối một chút và khi quay tay ngang qua chân lên phía trước, duỗi thẳng chân như thể bạn đang nhảy.

Sau khi luyện tập, nghĩ đến kiểu lao trong bài tập số 9. Tưởng tượng bạn đang cong mình lại và nhảy xuống khi bạn bật tay lên phía trước và bật mạnh lên để rơi xuống nước tay chia thẳng lên trời. Sau đó thực hành. Nhớ là phải rơi xuống trước khi bật mình lên.



Mục tiêu: Luyện tập động tác 5 lần

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Luyện tập quay tay hình tròn: ra ngoài, ra sau, vào trong và ra phía trước.
- Cong đầu gối một chút khi quay tay ra sau, sau đó đổ đuôi thẳng khi quay tay ra phía trước.
- Nghĩ đến việc rớt xuống và nhảy bật lên.
- Sau đó thực hành với ván nhảy.

### ***Nâng cao độ khó***

- Lặp lại động tác cho đến khi bạn có thể tiếp nước trong tư thế thẳng đứng, ngón chân duỗi ra.

### ***Giảm độ khó***

- Luyện quay tay và động tác nhảy trên bờ cho đến khi bạn cảm thấy tự tin.
- Sau đó, thực hành với ván nhảy.

## **10. Kiểu lao đứng phối hợp động tác**

Độ sâu của hồ phải tối thiểu là 10 foot và không có vật nào dưới nước. Đứng sát mép hồ, bám chặt các ngón chân vào mép hồ, để tay hai bên. Quay tay theo vòng tròn: ra ngoài, ra sau, vòng vào trong và ra phía trước ngang qua hông. Khi quay tay, cong đầu gối một chút. Khi tay quay ngang qua hông, nhảy lên. Gập mình ngang thắt lưng, nâng hông lên. Tiếp tục quay tay cho đến khi tay chỉ vào một điểm phía trước cách mép hồ 4 foot. Gập đầu xuống, hai tay ép sát hai tai, nâng hai chân lên, duỗi thẳng. Tiếp nước theo chiều thẳng đứng. Cong đầu gối, hay uốn ngực ra, đưa tay và đầu hướng lên trên để lướt lên mặt nước (xem Hình 12.3).

Mục tiêu: Thực hiện 10 lần.

### **Đánh giá mức độ thành công**

- Đứng thẳng, bám ngón chân vào mép hồ.

- Quay tay ra ngoài và ra sau trong khi hơi thu mình lại.
- Quay tay vào trong và ra trước khi bạn nghiêng tới trước và nhảy thẳng tới.
- Nâng chân lên để tiếp nước thẳng đứng, ngón chân chĩa thẳng.
- Cong đầu gối, uốn ngực, hướng lên trên.

### ***Nâng cao độ khó***

- Luyện tập để lao xuống nước trong tư thế thẳng đứng, không làm bắn nước.
- Dùng ván nhảy cao hơn.

### ***Giảm độ khó***

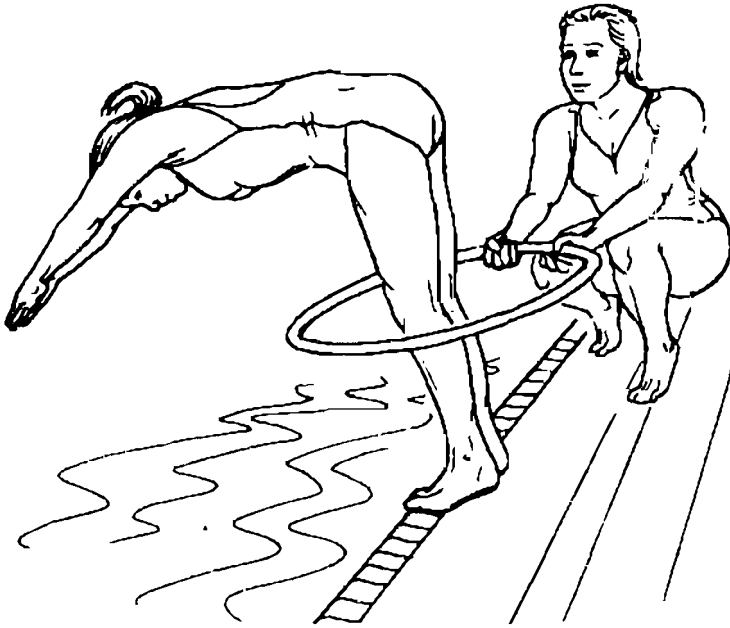
- Xem lại phần các tình huống cản trở.
- Nhờ một huấn luyện viên canh chừng và chỉnh sửa các động tác của bạn.
- Luyện tập thường xuyên.

## **11. Lao xuống nước, dùng vòng hula**

Đứng trong vòng hula trong tư thế chuẩn bị nhảy đứng. Nhờ một người khác giữ vòng hula ở độ cao ngang cẳng chân hay đầu gối, sao cho vòng cách chân bạn về phía trước khoảng 1 foot. (Người giữ vòng hula nên ngồi ở một bên để tránh gót chân bạn đá trúng vào đầu.) Lao thẳng lên và qua khỏi vòng, cẩn thận để đầu của bạn lao xuống nước theo chiều thẳng đứng. Bạn nên lao xuống nước ở vị trí gần thành hồ (trong vòng 4 foot).

Nâng vòng hula cao lên một chút sau mỗi lần thực hiện để xem thử bạn có thể lao ở độ cao chừng nào.

Mục tiêu: Lao xuống nước 10 lần theo chiều thẳng đứng với vòng hula ở độ cao ngang đầu gối.



### **Đánh giá mức độ thành công**

- Quay hai tay thành một vòng rộng, đưa hai tay lên phía trước.
- Nhảy lên, sau đó cong người lại và nhấc phần hông lên
- Nâng chân lên và đứng trên các ngón chân.
- Gập cầm lại và rướn người để chuẩn bị nhảy.

### ***Nâng cao độ khó***

- Nâng vòng hula cao hơn (ngang đùi).
- Quay hai tay cao hơn để hỗ trợ cho việc nâng người.
- Cần phải thực hiện nhiều lần mới đạt được độ cao mong muốn lao xuống thẳng đứng và không bắn nước tung tóe.

### ***Giảm độ khó***

- Hạ thấp vòng hula.
- Sử dụng một cái gậy thay vì vòng hula để lao xuống nước.

## 12. Kết hợp lao đứng thẳng về phía trước từ ván nhảy cao 1m

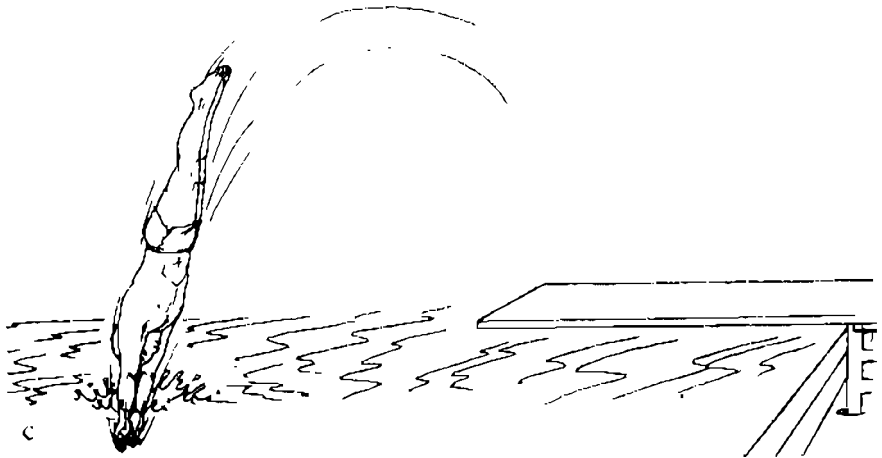
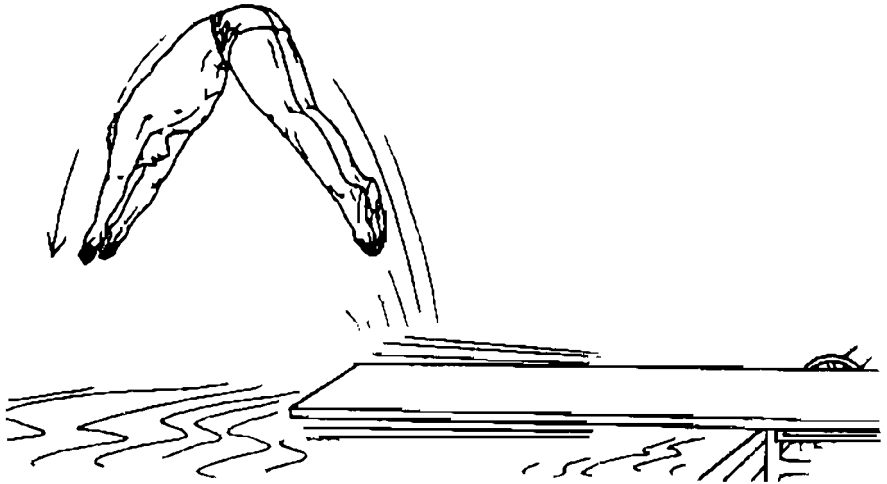
Đứng trên mép ván nhảy cao 1m, các ngón chân nằm bên ngoài mép ván. Thực hiện quay vòng tay một vài vòng trong động tác lao đứng thẳng về phía trước. Chú ý rằng khi bạn quay tay, ván sẽ nảy lên xuống, hãy thực hiện động tác quay tay nhịp nhàng với nhịp nảy lên của ván, sao cho khi ván nảy lên thì tay bạn đang di chuyển lên và xuống (xem Hình a). Chọn một nhịp lúc tay đưa lên và ván nảy lên để lao xuống nước. Tận dụng độ nảy của ván để bạn có thể lao xuống cao hơn (xem Hình b) Giữ cầm hơi cao: ván nhảy sẽ đẩy chân của bạn lên (xem Hình c)



Mục tiêu: Thực hiện động tác lao xuống theo chiều thẳng đứng 10 lần.

### Đánh giá mức độ thành công

- Bám các ngón chân vào mép ván nhảy.
- Để cho ván nhảy tạo nhịp nảy lên xuống, thực hiện động tác tay theo nhịp nảy.



- Chọn một nhịp lúc đưa tay lên để nhảy.
- Nhảy lên, sau đó cong mình lại và nâng phần hông và chân lên.
- Ngang cầm lên, quan sát mặt nước, và gấp cầm xuống khi nhảy.

#### ***Nâng cao độ khó***

- Lùi lại hai bước. Tiến lên một bước và thực hiện một bước



nhảy ngắn. Chạm ván bằng cả hai chân, các ngón chân cách mép ván khoảng 1 inch. Canh thời gian tay quay xuống và lên khi bạn rơi trên tấm ván. Nâng tay lên và quay tay về phía trước để lao cao về phía trước. Lao xuống gần thành hồ, thẳng đứng và dáng mình thuận.

### ***Giảm độ khó***

- Thực hiện động tác lao xuống khi ván nhảy này lên lần đầu tiên.
- Giữ cứng cơ thể khi nhảy.

Lao xuống nước đòi hỏi phải canh thời gian chính xác, nhảy cảm, và nhiều giờ luyện tập. Nếu để ý thời gian cho mỗi lần lao xuống nước chỉ mất 5 giây từ lúc bắt đầu cho đến cuối động tác, thì bạn sẽ hiểu tại sao luyện tập nhiều lần là cần thiết. Bạn không thể thực hiện động tác lao xuống nước một cách từ từ để học kỹ càng các bước thực hiện. Động tác này có tốc độ riêng. Chính vì thế, nếu bạn muốn thực hiện động tác chuyên nghiệp thì nên học với một người huấn luyện bởi có kinh nghiệm. Ngày nay những đoạn phim hiện đại có thể giúp người học và người huấn luyện có thể nghiên cứu động tác ở tốc độ chậm. Tham khảo các Hình 12.1, 12.2 và 12.3 để học tốt hơn. Nếu bạn đã luyện tập thành thục các kỹ thuật trong phần này, tức là bạn đã sẵn sàng để tiếp tục với những kỹ thuật bơi lội nâng cao và tinh tế.

## **ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ**

Xin chúc mừng! Bạn đã hoàn thành 12 bước hướng dẫn học bơi. Có lẽ mục tiêu lớn nhất mà bạn có thể đạt được là cảm thấy thoải mái khi ở dưới nước và tin vào khả năng xử lý những tình huống khẩn cấp dưới nước.

Mục tiêu thứ hai của một khóa học bơi chính là sự tiến bộ thực sự của bạn. Bạn đã học được bao nhiêu kiểu bơi và kiểu lao mình xuống nước. Bạn đã tiến bộ như thế nào? Bạn có hài lòng về sự tiến bộ của mình không?

## BẢNG ĐÁNH GIÁ

Bạn tự đánh giá kết quả sẽ giúp bạn có những kết luận thú vị. Đọc các câu hỏi và trả lời thật cẩn thận. Sau đó ngẫm nghĩ về bạn đánh giá. Điểm mạnh và điểm yếu của bạn là gì? Bạn có quan tâm đến việc “đầu tư” thời gian và công sức để khắc phục các điểm yếu không? Mục tiêu bơi lội của bạn là gì?

### Về mặt tâm lý

Bạn đã vượt qua được nỗi sợ nước ở mức độ nào?

- Hoàn toàn                       Một ít  
 Không một chút nào             Vẫn còn lo

Bạn có nghĩ rằng bạn có thể tự cứu mình nếu bạn rơi xuống nước?

- Có                                       Không

Bạn có tự tin lên?

- Có                                       Không

Bạn có thích thú khi ở dưới nước?

- Rất thích             Một chút             Không một chút nào

Bạn có cảm thấy thú vị khi học bơi?

- Rất thú vị             Một chút             Không một chút nào

### Về mặt cơ thể

Bạn đã học được những kỹ thuật nào dưới đây? Bạn học thế nào?

|                                      | Rất giỏi                 | Giỏi                     | OK                       | Rất kém                  |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nắm ngửa                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quạt tay                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Đá chân khi nắm ngửa để tạo lực nâng | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Đá chân khi nằm ngửa để trườn tới

Kéo tay cơ bản khi nằm ngửa

Động tác tay cơ bản khi nằm sấp

Lật người

Bơi nghiêng

Bơi sải

Bơi ngửa sơ đẳng

Bơi ếch

Lao xuống nước

### Sự tiến bộ

Suy xét những yếu tố tâm lý và cơ thể mà bạn đánh dấu ở trên, bạn đánh giá bản thân thế nào?

Rất thành công    Thành công    Thất bại

Bạn có muốn tiếp tục học những kỹ thuật nâng cao không?

Có    Rất muốn    Cũng muốn    Không

## MỤC LỤC

|   |           |
|---|-----------|
| <b>LỜI MỞ ĐẦU</b> -----   | <b>3</b>  |
| <b>CÁC BƯỚC ĐI ĐẾN THÀNH CÔNG</b> -----   | <b>4</b>  |
| <b>BƠI LỘI NGÀY NAY</b> -----   | <b>6</b>  |
| <b>BƯỚC 1. KHẢ NĂNG NÓI TỰ NHIÊN: TẤT CẢ MỌI NGƯỜI<br/>    CÓ THỂ NÓI</b> ----- | <b>11</b> |
| <b>BƯỚC 2. LỰC NÂNG VÀ LỰC ĐÁY: DI CHUYỂN</b> -----                             | <b>23</b> |
| Quạt tay-----   | 23        |
| Đạp chân-----   | 25        |
| Đạp chân để trườn về trước-----   | 28        |
| Các tình huống cản trở-----   | 30        |
| Lực nâng và lực đẩy-----  | 31        |
| Tóm tắt-----  | 41        |
| <b>BƯỚC 3. KÉO TAY TRONG BƠI NGỰA CƠ BẢN:<br/>    BƠI MỘT DẠM!</b> -----        | <b>42</b> |
| Tại sao kéo tay trong bơi ngựa cơ bản lại quan trọng?-----                      | 42        |
| Làm thế nào để thực hiện động tác kéo tay trong bơi ngựa cơ bản?-----           | 42        |
| Các tình huống cản trở-----   | 44        |
| Động tác kéo tay trong bơi ngựa cơ bản-----                                     | 45        |
| Tóm tắt-----  | 49        |
| <b>BƯỚC 4. MẶT NẠ VÀ ÓNG THỜ: LẶN MÌNH TRẦN!</b> -----                          | <b>50</b> |
| Mặt nạ-----   | 50        |
| Óng thờ-----  | 51        |
| Năm sấp-----  | 52        |
| Đạp chân cong gối-----  | 54        |

|  |            |
|--|------------|
| Các tình huống cản trở khi sử dụng mặt nạ và ống thở -----                   | 56         |
| Mặt nạ và ống thở -----  | 57         |
| Tóm tắt -----  | 67         |
| <b>BƯỚC 5. ĐẠP CHÂN VÀ KÉO TAY: BẠN ĐANG BƠI!</b> -----                      | <b>69</b>  |
| Động tác tay cơ bản -----  | 69         |
| Các tình huống cản trở -----   | 71         |
| Đạp chân và kéo tay -----  | 72         |
| <b>BƯỚC 6. HÍT THỞ: CÁCH TIẾP CẬN MỚI ĐỐI VỚI<br/>MỘT THÓI QUEN CŨ</b> ----- | <b>76</b>  |
| Tại sao kiểm soát hơi thở lại quan trọng? -----                              | 76         |
| Về hít thở -----   | 76         |
| Kéo tay và hít thở -----   | 78         |
| Tại sao kết hợp hai kỹ thuật trên lại quan trọng? -----                      | 79         |
| Làm thế nào để kéo tay và hít thở? -----                                     | 79         |
| Các tình huống cản trở -----   | 81         |
| Hít thở -----  | 82         |
| Tóm tắt -----  | 91         |
| <b>BƯỚC 7. LẬT MÌNH VÀ LƯỚT TỚI: CÀN BÀNG<br/>KHI NGHIÊNG</b> -----          | <b>93</b>  |
| Lật mình -----   | 93         |
| Lướt một bên -----   | 95         |
| Các tình huống cản trở -----   | 97         |
| Lật mình và lướt một bên -----   | 98         |
| Tóm tắt -----  | 111        |
| <b>BƯỚC 8. BƠI NGHIÊNG: KIỂU BƠI MẠNH TRONG LÚC<br/>NGUY KỊCH</b> -----      | <b>112</b> |

|  |            |
|--|------------|
| Đá chân hình kéo -----                                 | 112        |
| Động tác tay khi bơi nghiêng -----                     | 114        |
| Bơi nghiêng-----                                       | 117        |
| Các tình huống cản trở -----                           | 119        |
| Bơi nghiêng-----                                       | 120        |
| Tóm tắt -----  | 133        |
| <b>BƯỚC 9. BƠI SÀI: BƠI THẬT SỰ -----</b>              | <b>135</b> |
| Kiểu bơi vung tay trên mặt nước -----                  | 135        |
| Bơi sài -----  | 138        |
| Các tình huống cản trở -----                           | 140        |
| Bơi sài -----  | 142        |
| Tóm tắt -----  | 154        |
| <b>BƯỚC 10. BƠI NGỰA SƠ ĐẲNG: ĐỘNG TÁC ĐÁ CHÂN MỚI</b> | <b>155</b> |
| Tại sao kiểu bơi ngựa sơ đẳng lại quan trọng?-----     | 155        |
| Làm thế nào để thực hiện kiểu bơi ngựa sơ đẳng?-----   | 155        |
| Cách tình huống cản trở-----                           | 158        |
| Bơi ngựa sơ đẳng -----                                 | 158        |
| Tóm tắt -----  | 167        |
| <b>BƯỚC 11. BƠI ÉCH: ĐÁU NGÀNG LÊN-----</b>            | <b>168</b> |
| Kéo tay trong bơi ếch-----                             | 168        |
| Về động tác kéo-----                                   | 169        |
| Bơi ếch -----  | 170        |
| Tại sao bơi ếch quan trọng? -----                      | 171        |
| Làm thế nào để bơi ngựa-----                           | 171        |
| Các tình huống cản trở -----                           | 172        |

|  |            |
|--|------------|
| Bơi cèch .....                                   | 174        |
| Tóm tắt .....                                    | 185        |
| <b>BUƯỚC 12. LAO XUỐNG NƯỚC: NHẢY XUỐNG NƯỚC</b> |            |
| <b>MỘT CÁCH ĐIỀU NGHỆ</b> .....                  | <b>186</b> |
| Lao xuống nước bằng cách quỳ gối .....           | 186        |
| Lao xuống nước bằng một chân .....               | 188        |
| Lao mình xuống nước bằng cách đứng thẳng .....   | 190        |
| Các tình huống cản trở .....                     | 192        |
| Lao mình xuống nước .....                        | 194        |
| <b>ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ</b> .....                    | <b>208</b> |
| <b>BẢNG ĐÁNH GIÁ</b> .....                       | <b>209</b> |

# TỰ HỌC BƠI LỘI

DAVID G. THOMAS, MS • Nhân Văn biên dịch

---

## NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

248 – Trần Phú – P. Ba Đình – TP. Thanh Hoá

ĐT: (037).720.399 – 722.347 – 723.797

Fax: (037).853.548 • Email: nxbthanhhoa@yahoo.com

---

Chịu trách nhiệm xuất bản:

**BÙI CAO TIÊU**

Biên tập : Bùi Tiến – Ngọc Viện

Sửa bản in : Thế Anh

Trình bày : Thê Anh

Bìa : Lê Thành

---

### TỔNG PHÁT HÀNH

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA NHÂN VĂN

Số 1 Trường Chinh – P.11 – Q.Tân Bình – TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 9712285 – 9710306 – 8490048 • FAX: 9712286

NHÀ SÁCH NHÂN VĂN • 875 CMT8 – P.15 – Q.10 – TP. Hồ Chí Minh

ĐT. 9708161

NHÀ SÁCH NHÂN VĂN • 486 Nguyễn Thị Minh Khai – P.2 – Q.3 – TP. Hồ Chí Minh

ĐT. 8396733

SIÊU THỊ SÁCH NHÂN VĂN • 394 Quốc lộ 15 – P. Trưng Dũng – TP. Biên Hòa

ĐT: (061)917839

---

In 1.000 cuốn, khổ 14 x 20cm, tại Cty Xổ số Kiên thiết - Dịch vụ Bình Dương

Số 01 Huỳnh Văn Nghệ, TX TDM

Giấy đăng ký KHXB số 48 2007/CXB/64-10/ThaH

do Cục xuất bản cấp ngày 17 tháng 01 năm 2007

Quyết định xuất bản số 621/QĐ-ThaH

do Nhà xuất bản Thanh Hoá cấp ngày 24 tháng 07 năm 2007

In xong và nộp lưu chiểu quy III năm 2007





# TỰ HỌC BƠI LỢI

Vào năm 1972, ông Thomas đã nổi tiếng khắp nước Mỹ nhờ xuất bản một cuốn sách giáo khoa và sách hướng dẫn, tổ chức thi cử và sản xuất các dụng cụ hỗ trợ thị giác để huấn luyện nhà quản lý hồ bơi. Viện Hồ Bơi Quốc Gia (National Swimming Pool Institute) đã xuất bản cuốn "Sổ Tay Hướng Dẫn Nhà Quản Lý Hồ Bơi" (Swimming Pool Operators Handbook) và những tài liệu khác vốn được xem là nền tảng của chương trình các nhà quản lý hồ bơi do Viện tổ chức.

Kể từ khi nghỉ hưu, ông Thomas đã tập trung viết. Ông đã viết nhiều bài báo về chủ đề thể thao dưới nước và là đồng tác giả của nhiều cuốn sách về điều hành và thiết kế hồ bơi, chẳng hạn như cuốn "Quản lý thể thao dưới nước chuyên nghiệp" (Professional Aquatic Management). Ông là tác giả của cuốn "Dạy bơi: các bước đi đến thành công" (Teaching Swimming: Steps to Success), "Bơi Cao Cấp: Các bước đi đến thành công" (Advanced Swimming: Steps to Success), "Quản Lý Bơi Lội Cạnh Tranh" (Competitive Swimming Management), và cuốn băng video "Nước Rất Thân Thiện: Bước Đầu Tiên Trong Học Bơi" (Water Is Friendly: The First Step in Learning to Swim).

Là nhà tư vấn về các môn thể thao dưới nước, quản lý và thiết kế hồ bơi, ông Thomas sống với vợ tại Virginia, Anderson, SC. Ông rất thích chèo thuyền và lặn với bình dưỡng khí trong khi rảnh và ngày nào cũng bơi 1 dặm để rèn luyện sức khỏe.



CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA NHÂN VĂN  
**Nhà Sách NHÂN VĂN**  
Số 01 Trường Chinh, P. 11, Q. Tân Bình  
Tel: 9712285 - 9710306 \* Fax: 9712286  
\*486 Nguyễn Thị Minh Khai, P.2, Quận 3,  
Thành Phố Hồ Chí Minh - Tel/Fax: 8396733

www.nhanvan.com.vn

