



# Dạy trẻ tập bơi



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



**ALIS MARK**

# **DẠY TRẺ TẬP BƠI**

*Biên dịch: Việt Văn*

**NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ**

# Lời nói đầu

Rèn luyện tập bơi cho trẻ nên lấy tiêu chí là rèn luyện kỹ thuật bơi cơ bản, thuần thục. Còn kỹ thuật bơi tự do, kể cả hình thức xuất phát, kỹ thuật lật người nên phù hợp với yêu cầu chất lượng cao nhất.

Phần một chủ yếu giới thiệu các kỹ năng cơ bản để rèn luyện tập thực tiễn, chú ý đến sự đa dạng hóa luyện tập trong rèn luyện cho trẻ. Cũng giải thích các quy tắc động tác cho từng giai đoạn học, và khắc phục những vấn đề có thể xuất hiện.

Phần hai chủ yếu hướng dẫn động tác xuất phát xuống nước kiểu bám thành và kiểu vung tay, cũng như lật người từ bơi ếch đến bơi tự do trong kỹ thuật bơi tự do. Đồng thời có thêm hình minh họa để phối hợp với các quá trình rèn luyện động tác.

Cuốn sách này còn cung cấp nhiều lời khuyên cho luyện tập thực tế và các biện pháp áp dụng nhằm đảm bảo tính ổn định của kỹ thuật.

Cuốn sách cũng đưa ra hình thức học tập và rèn luyện đúng đắn để bảo đảm các em có kỹ thuật bơi vững, thay đổi linh hoạt và đa dạng.

## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

# 1. SỰ PHÁT TRIỂN VÀ LÝ LUẬN CỦA KỸ THUẬT BƠI

Bất kỳ một kỹ thuật bơi nào có liên quan đến xuất phát và quay vòng trong việc huấn luyện bơi, đặc biệt là khi thi đấu, đều không thể xem nhẹ. Trong việc huấn luyện bơi theo nhóm tuổi, khi tiến hành huấn luyện kỹ thuật bơi cho trẻ, kỹ thuật cần phải phù hợp với yêu cầu chất lượng cao nhất.

Khái niệm kỹ thuật này có liên quan tới phương thức, phương pháp và tính chất độc đáo trong quá trình hoàn thành động tác. Người bơi dựa trên kỹ thuật chuẩn xác để đạt tới yêu cầu động tác trong huấn luyện bơi.

Yêu cầu về động tác trong vận động bơi là:

\* *Hoàn thành cự ly bơi dưới nước trong thời gian ngắn nhất và tuân thủ theo đúng quy tắc.*

Việc thực hiện và nắm chắc một kỹ thuật hoàn thiện có liên quan tới tố chất thể lực và khả năng phối hợp nhịp nhàng, tâm lý và tố chất trí tuệ của vận động viên.

Kỹ thuật trong vận động bơi có thể chia ra làm ba phần sau:

- Tư thế bơi
- Xuất phát
- Quay vòng.

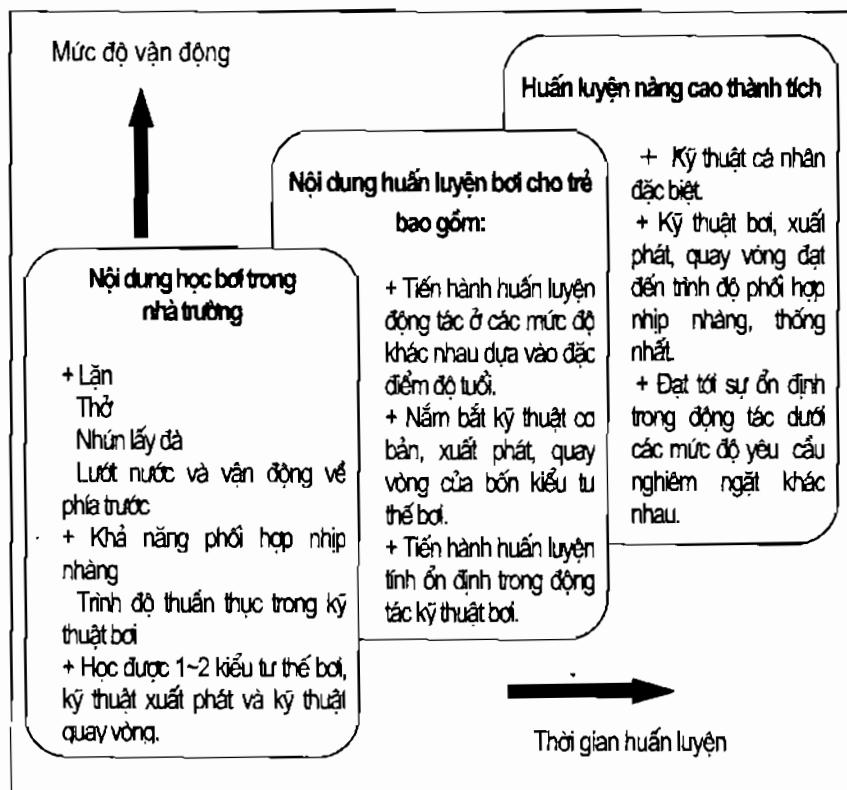
## DẠY TRẺ TẬP BƠI

Trong quá trình huấn luyện bơi cho trẻ, cần coi việc huấn luyện tính phối hợp nhịp nhàng về kỹ thuật là mục tiêu chuyển tiếp. Mục tiêu này nhằm để thực hiện mục tiêu cuối cùng là giành được thành tích tốt nhất.

*Xác định mục tiêu chuyển tiếp là tiền đề để nâng cao thành tích vận động và khả năng chịu đựng.*

Những yêu cầu cơ bản dưới đây có tác dụng quan trọng đối với việc nâng cao thành tích huấn luyện kỹ thuật vận động trong nước một cách có kế hoạch trong thời gian dài.

*Tiến hành kế hoạch học kỹ thuật bơi dài hạn.*



## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

### 1.1 SỰ PHÁT TRIỂN CỦA BƠI TỰ DO TU THẾ BƠI

Trong lịch sử môn bơi, chúng ta được biết rằng, kiểu bơi tự do và bơi ngửa ngày nay đã có từ thời kỳ cổ đại, nhưng dù sao vào thời điểm đó vẫn chưa có sự hình thành của kỹ thuật bơi.

Vào thời kỳ trung cổ tại Châu Âu không tồn tại bất kỳ ghi chép nào về các hình thức bơi. Đến năm 1538, Đức đã có bản ghi chép đầu tiên về kỹ thuật bơi ếch với động tác bơi hoàn toàn được mô phỏng theo động tác bơi của ếch.

Từ thế kỷ 18 trở đi, kiểu bơi ngửa và bơi ếch cùng đồng thời phát triển, khi bơi ngửa, hai cánh tay đồng thời được đưa về phía sau quạt nước, hai chân làm động tác đạp nước như động tác của ếch khi bơi.

Năm 1873, một kiểu kỹ thuật bơi ếch mới từ Nam Mỹ được du nhập vào Châu Âu. Trong kiểu kỹ thuật này, động tác của hai chân vẫn được thực hiện như động tác chuyển động của lưỡi kéo nhưng hai tay được luân phiên đưa về phía sau quạt nước. Sau đó, kỹ thuật này đã được phát triển ở Đức, trở thành kiểu tư thế bơi tự do với động tác đạp nước ở hai chân như trong bơi ếch còn hai tay ở vị trí một trước một sau thay phiên nhau quạt nước.

Năm 1906, Haley của Australia đã biểu diễn một kiểu kỹ thuật bơi tự do mới trước mọi người. Kiểu kỹ thuật này được phát triển từ kiểu bơi sải. Điểm đặc trưng của kỹ thuật này là: Hai tay luân phiên quạt nước, hai chân làm động tác đạp

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

nước một trên một dưới, động tác tay và động tác chân được phối hợp nhịp nhàng với nhau.

Năm 1912, Kahanamoku người Mỹ đã làm cuộc thay đổi cơ bản cuối cùng về mặt kỹ thuật trong kiểu bơi tự do. Khi đó, kỹ thuật bơi tự do này mới hoàn toàn dùng hai chân để thực hiện động tác đạp nước luân phiên. Cho đến ngày hôm nay, kiểu kỹ thuật bơi này đã được chấp nhận và phổ biến rộng khắp.

Tới đầu thế kỷ 20, theo đà phổ biến của kỹ thuật bơi tự do, kỹ thuật bơi ngửa cũng đồng thời phát triển lên mức “bơi tự do mặt lưng”. Năm 1912, trong kỳ thế vận hội Olympic được tổ chức tại Stockholms, lần đầu tiên vận động viên Huebner người Mỹ đã trình diễn kiểu kỹ thuật bơi ngửa mới này, đồng thời vượt qua người về đích thứ hai để giành vị trí dẫn đầu với một ưu thế tương đối nổi trội. Kiểu “Kỹ thuật bơi tự do bằng lưng” này càng được công nhận trong các cuộc thi bơi từ đó về sau. Và từ lúc đó trở đi, cấu trúc cơ bản của kỹ thuật bơi ngửa không có thêm bất cứ sự thay đổi gì về bản chất.

## XUẤT PHÁT

Năm 1912, cuộc thi bơi với cách xuất phát bằng nhảy cầu lần đầu tiên đã được tổ chức tại Đức. Trong nội dung thi bơi ngửa vẫn giữ phương thức xuất phát là đấm chân vào thành bể.

Hình thức kỹ thuật xuất phát ngày nay được hình thành dựa trên các giai đoạn phát triển khác nhau trước đó.

Kể từ năm 1920 trở đi, cách xuất phát trong tất cả mọi nội dung bơi đều được tiến hành bên thành bể bơi. Bốn năm

## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

sau đó, cách xuất phát của kiểu bơi ngửa đã quay về với kiểu xuất phát ở dưới nước từ hình thức xuất phát quay mặt ra hướng đường bơi và dâm chân vào thành bể.

Ở thế vận hội Olympic năm 1952, chỉ có một số vận động viên bắt đầu áp dụng cách xuất phát quay lưng về phía thành bể.

Tiếp ngay sau đó, Liên đoàn Bơi lội quốc tế đề nghị đưa cách xuất phát này vào trong nội dung quy định thi đấu thông dụng quốc tế và cho đến tận ngày nay, quy định này vẫn còn được áp dụng.

Từ kỳ thế vận hội Olympic được tổ chức vào năm 1936 trở lại đây, ngoài bơi ngửa ra, cách xuất phát của tất cả nội dung bơi khác vẫn được tiến hành trên bục xuất phát.

### QUAY VÒNG

Do sự thay đổi không ngừng của cấu tạo bể bơi (bể nông hoặc sâu), đã có tác động bản chất đối với sự phát triển và cải tiến của kỹ thuật quay vòng.

Trong phần lớn nội dung thi đấu của môn bơi, vận động viên phải thực hiện vài lần quay vòng trong đường đua dưới nước, cũng có nghĩa là, trong khi thi đấu, vận động viên phải thay đổi hướng bơi của bản thân một hoặc nhiều lần. Thực tế này đã thể hiện rõ ý nghĩa vô cùng quan trọng của kỹ thuật quay vòng trong thi đấu.

• Trong tất cả mọi nội dung thi đấu của môn bơi, quay vòng có thể chia ra làm ba kiểu khái quát sau:

➤ Quay vòng ngang

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

- Quay vòng theo đường cong
- Quay vòng lộn người.

Tiêu chí chủ yếu của đặc trưng kỹ thuật quay vòng là vị trí của đầu và mình khi cơ thể lộn vòng.

*Trên phương diện hoàn thiện của kỹ thuật quay vòng hoàn hảo vẫn chưa đựng khả năng tiềm tàng. Để nâng cao kỹ lực cá nhân trong nội dung bơi, vẫn cần phải tiến hành cải thiện thường xuyên, cao hơn nữa đối với kỹ thuật của kỹ thuật quay vòng và quá trình động tác.*

### **1.2 KỸ THUẬT CƠ BẢN MÀ NGƯỜI BƠI NÊN NẮM CHẮC**

Để kỹ thuật bơi được thuần thục, vận động viên bơi cần phải có được và nắm chắc những kỹ thuật cơ bản dưới đây:

- Lặn
- Lướt nước
- Nhảy cầu
- Bơi trong đường bơi
- Thở.

Trong quá trình đạt được sự an toàn dưới nước và kỹ xảo bơi thuần thục thì những kỹ thuật cơ bản này là một thể thống nhất. Trong quá trình học bơi, người học nên nắm vững những kỹ thuật cơ bản này.

Để hiểu rõ và miêu tả kỹ thuật bơi, khi thực hiện huấn luyện kỹ thuật bơi có mục đích dưới nước, kỹ thuật cơ bản trên còn được đưa vào trong nội dung huấn luyện và còn cần phải được ứng dụng liên tục trong việc huấn luyện.

## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

Những kỹ thuật cơ bản này, đặc biệt là kỹ thuật cơ bản có liên quan đến thở, có ý nghĩa đặc biệt đối với việc hình thành nền kỹ thuật bơi.

● **Trao đổi khí:** Lặn là một điều kiện tiên đề quan trọng quyết định việc người bơi khi bơi trong nước có an toàn hay không.

- Thông qua việc lặn mẫu có tăng cường hô hấp và giảng giải cho người học bơi, có thể tới mục đích lý tưởng của việc học lặn. Khi lặn, người học bơi cần phải điều khiển tốt áp lực không khí, đồng thời yêu cầu người học dần dần điều khiển cách hít thở nhịp nhàng.

- Tiến thêm một bước học cách điều khiển khả năng trao đổi khí và cung cấp khả năng bơi tiến về phía trước, phân biệt phương hướng khi ở dưới nước của vận động viên.

### *Lặn và thở có mối quan hệ vô cùng khăng khít với nhau*

Mối quan hệ mật thiết này cần được tăng cường chú ý hơn nữa trong việc điều khiển tính ổn định của kỹ thuật cơ bản và khoá huấn luyện có tính hệ thống.

● **Nhún lấy đà:** Nhảy cầu có ý nghĩa rất quan trọng đối với việc đảm bảo tính an toàn dưới môi trường nước.

Đối với việc huấn luyện và thi đấu, nhảy cầu cần đáp ứng những yêu cầu dưới đây:

- Khả năng điều khiển bản thân
- Lòng can đảm
- Sự quyết đoán.

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

- Trong quá trình huấn luyện bơi, đồng thời tiến hành huấn luyện nhảy cầu một cách có hệ thống ở chỗ nước tương đối sâu, cũng là sự chuẩn bị cho khi đã thực hiện động tác xuất phát và lao xuống nước, đều người bơi có thể lặn vào dưới nước.

● **Lướt nước:** Nếu như khi rời xa cạnh bể bơi, người bơi có thể lướt nước bằng cách giữ cho cơ thể nằm ngang trên bề mặt nước, họ sẽ cảm nhận thấy được sức đẩy của nước. Đối với người bơi, lướt nước là nền tảng cơ sở.

Người học bơi đã biết cách giữ thăng bằng trong nước, để cơ thể luôn ở một đường thuỷ bình chung, dù là nhờ vào sự giúp đỡ của người khác hoặc dụng cụ lướt nước hay tự thân vận động, thì khi rời xa cạnh bể, họ sẽ cảm nhận thấy tác dụng to lớn của ngoại lực.

*Có thể luôn duy trì vị trí cơ thể trên cùng một mức nước tính từ đầu ngón tay đến chân, cần phải học và luyện tập động tác kỹ thuật của kiểu bơi ngửa và bơi éch có liên quan.*

● **Bơi trong đường bơi:** Việc bơi tiến về phía trước khi ở dưới nước được hoàn thành qua động tác của cánh tay và phần chân. Trong bơi ngửa và bơi tự do, lực đẩy do cánh tay tạo ra là lớn nhất.

- Khi bơi tiến về phía trước, người bơi sẽ điều khiển khả năng phối hợp của động tác phối hợp giữa tay và chân hoàn toàn khác so với khi ở trên mặt đất.

- Hiện có bốn kiểu tư thế bơi được sử dụng trong nội dung bơi thi đấu thể thao, hiện có bốn kiểu tư thế bơi. Nhưng trước hết điều cần phải coi trọng là tính hợp lý của động tác, hiệu quả thực tế về kinh tế và tốc độ.

## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

- **Thở:** Có ý nghĩa quyết định đối với việc đạt được thành tích vận động tốt.

*Bơi là thở:*

Thở là điều kiện tiên đề cơ bản nhất khi bơi. Vào thời kỳ học và huấn luyện ban đầu, cần quan tâm đến vấn đề này.

Kỹ thuật thở là điều kiện tiên đề để hoàn thành những nội dung dưới đây:

- + Học một cách có hiệu quả và hoàn thành việc thay đổi kiểu bơi với chất lượng cao.
- + Điều khiển có hiệu quả quá trình xuất phát và quay vòng.
- + Cải thiện và nâng cao sức bền một cách có hiệu quả.

Đối với bản thân người học bơi, thở có ý nghĩa hết sức quan trọng, người học bơi cần phải biết:

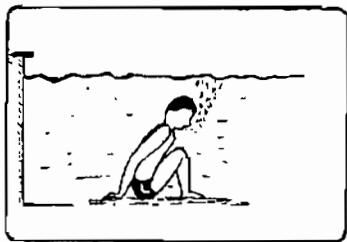
- + Thở ra trong môi trường có lực đẩy ngược trở lại của nước.
- + Thở với một nhịp nhất định, tức  
Hít sâu và gấp khi ở trên mặt nước.

Thở khí từ từ qua miệng và mũi khi ở dưới nước (trừ lúc bơi ngửa).

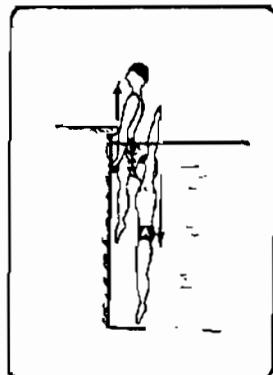
Dưới đây là một số hình thức luyện tập thực tế cho huấn luyện kỹ thuật bơi

**DẠY TRẺ TẬP BƠI****Ví dụ thực tế****LẶN VÀ THỞ**

a. Khi thở ra, người không nên ở trên mặt nước. Cách luyện tập này có thể thực hiện bằng cách áp dụng phương thức có tính chất thi đấu. Như hình bên trái, có thể phát lệnh là “Người nào có thể ngồi hoặc ở yên dưới nước thở ra trong thời gian dài”.



b. Hai tay nắm chắc chõ vịn trên thành bể, cơ thể vươn nhô lên khỏi mặt nước, tiếp ngay sau đó lặn thẳng xuống phía dưới, hai tay nhanh chóng buông rời khỏi chõ vịn. Thở khí qua miệng và mũi. Song song với việc thở hết khí thì nhô người lên khỏi mặt nước. Sau khi nổi lên, tiếp tục dừng lại bên thành bể. Trong bài luyện tập này không có thời gian nghỉ, người thực hiện nên tiến hành liên tục.



### Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

Tập nhắc đi nhắc lại nhiều lần. Căn cứ vào độ nông sâu khác nhau của mực nước, luyện tập 5~10 lần.

*Chỉnh sửa những sai lầm trong cách thở:*

- ◆ Hít thở quá nhanh: Thở ra quá gấp.

Luyện tập đi luyện tập lại cách thở khí liên tục theo một nhịp nhất định, đồng thời thực hiện bài tập ở tư thế cơ thể theo chiều thẳng đứng với tốc độ chậm tương ứng dưới đáy bể bơi.

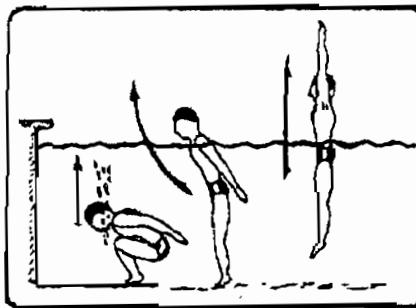
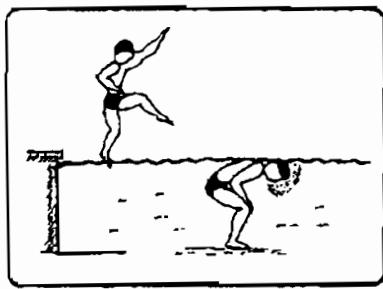
- ◆ “Áp lực” của không khí.

*Luyện tập nhiều lần động tác nổi lên mặt nước sau khi thở ra hết khí.*

**DẠY TRẺ TẬP BƠI****Ví dụ thực tế****NHÚN LẤY ĐÀ VÀ THỞ**

a. Ở tư thế đứng thẳng, thực hiện bất kỳ một phương thức nhún lấy đà nào của hai chân để nhảy xuống bể đồng thời kết hợp với động tác tay, khi người đã hoàn toàn ở dưới nước, thở ra hết khí.

b. Khi đứng hít vào sâu ở chỗ có mức nước cao ngang vai mình, lấy hết sức nhảy tại chỗ theo phương thẳng đứng, sau đó chuyển sang tư thế ngồi xổm cúi đầu ở dưới nước đồng thời dùng sức thở khí ra từ từ. Bài luyện tập này cần được thực hiện liên tục nhiều lần.

**Mục đích luyện tập**

- Hít vào khi nhún lấy đà: Từ lúc nhún lấy đà đến khi ngồi xổm dưới đáy bể, thở ra hết khí. Trong tình huống này có thể thực hiện rất nhiều dạng bài luyện tập về phương thức nhún lấy đà có liên quan đến việc hít vào và thở ra khi ở dưới nước.

## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

- ◆ Kiểu hình thức luyện tập này đồng thời cũng là sự chuẩn bị cho phần luyện tập động tác xuất phát, bởi có liên quan đến hít vào cho đến việc thở ra hết khí trong khoảng thời gian này.

*Lặp đi lặp lại phần luyện tập:* với mỗi kiểu nhún lấy đà làm từ 5~10 lần.

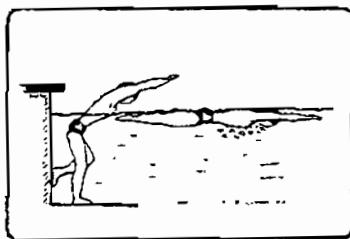
### Sửa sai khi thở:

- ◆ Nổi lên quá nhanh: Tập đi tập lại bài tập lặn một cách có ý thức và thở ra. Sau khi đã thở hết khí trong phổi, nổi lên mặt nước và nhảm tính khoảng thời gian thở ở dưới nước (theo giây)

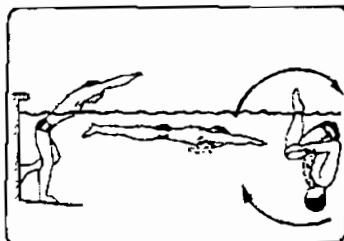
*Nếu sau khi nhảy xuống nước, người học dễ dàng hoàn thành động tác này, cần phải thường xuyên khuyến khích họ, để động tác của người học có thể đạt đến mức độ thuần thục.*

DẠY TRẺ TẬP BƠI**Ví dụ thực tế:****LƯỚT NƯỚC**

a. Từ tư thế đứng bên thành bể, hơi cúi xuống, dẫm một bàn chân lên thành bể, cơ thể lướt thẳng trên mặt nước đồng thời thở ra hết khí.



b. Đứng bên thành bể, dẫm một bàn chân lên thành bể, thẳng người lướt nước, song song với thở ra, cuộn tròn người về phía trước.

**Mục tiêu luyện tập:**

- ◆ Động tác dẫm chân lên thành bể bơi, lướt nước và thở ra có mối quan hệ với nhau.
- ◆ Luyện tập tính phối hợp: Dẫm bàn chân lên thành bể – lướt nước – thở ra.

*Làm đi làm lại:* Luyện tập phần dùng sức dẫm chân lên thành bể: 5~10 lần.

**Sửa sai khi thở:**

- ◆ Chỉnh sửa thời gian hít vào quá dài trước động tác dẫm bàn chân lên thành bể: Nhắc thành tiếng rằng khi hít vào cần phải hít mạnh và gấp.

### Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

- ◆ Chỉnh sửa tư thế khác lạ của cơ thể trong khi lướt nước trên mặt nước được tạo thành đồng thời với khi thở ra: Thực hiện luyện tập nhiều lần phần lướt nước với vị trí đầu ở dưới mặt nước.
- ◆ Chỉnh sửa việc thở ra chưa hết khí: Thực hiện nhiều lần bài tập nhắc nhở cơ thể cần phải thở ra hết khí trong vòng 10 giây.

*Trong việc huấn luyện bơi nói chung và huấn luyện bơi cho trẻ, nắm bắt cách lướt nước có liên quan đến thở, động tác xuất phát và quay vòng của một kiểu tư thế bơi nào đó có ý nghĩa vô cùng `quan trọng.*

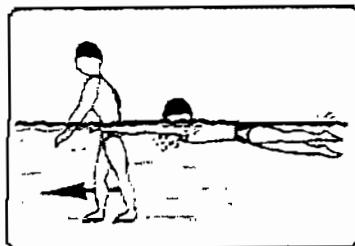
## DẠY TRẺ TẬP BƠI

---

**Ví dụ thực tế: Hình thức luyện tập kết hợp với bơi.**

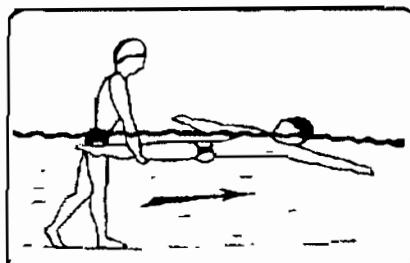
### **BƠI VỀ PHÍA TRƯỚC VÀ THỞ**

a. Ở trong bể bơi, một người đi ở phía trước, còn hai tay của người tập bơi ôm chặt vào hai bên hông của người đi trước (mức nước cao đến hông) hoặc hai bên vai (mức nước cao đến phần vai), hai cánh tay duỗi thẳng về phía trước. Nhờ động tác mạnh của hai chân để bơi tiến về phía trước. Đồng thời thở ra mạnh dưới nước. Khi hít vào, ngóc đầu lên trên.



b. Lướt nước, bơi tiến về phía trước trong kiểu bơi ngửa.

Một người nằm chắc hai đầu gối hoặc hai bắp chân của người tập bơi đồng thời đẩy người tập về phía trước theo một đường thẳng dự định. Người luyện tập hít vào thở ra theo nhịp thở đã quy định, dùng tay quạt nước để bơi về phía trước. Nhắc nhở: Theo biểu diễn trong hình vẽ, nhịp thở có quy luật nên ăn khớp với động tác của tay.



**Thực hiện luyện tập theo mệnh lệnh:** Thở khí ra hết hoàn toàn và theo nhịp, liền ngay sau đó là hít vào gấp và mạnh.

## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

### *Mục đích luyện tập:*

Nhờ vào sự giúp đỡ của một người khác để kết hợp bài luyện tập thở và bài luyện tập vận động về phía trước của một nội dung bơi nào đó.

*Tập đi tập lại nhiều lần:* một người dẫn đường cho người tập tiến về trước khoảng 12,5 ~25m, sau đó người dẫn đường và người tập thay đổi vị trí cho nhau, để người bơi ở phía trước người dẫn đường (làm từ 6~8 lần).

### *Sửa sai khi thở:*

- ◆ Ngó đầu lên quá cao khi hít vào: Luyện tập nhiều lần động tác để cầm dưới nước một cách có ý thức.
- ◆ Đầu cúi quá sâu khi hít vào: Luyện tập nhiều lần động tác giữ thẳng đầu ở giữa hai cánh tay.
- ◆ Thân trên nâng lên quá cao nên không thể bơi tiến về phía trước khi hít vào: Luyện tập đi luyện tập lại động tác duỗi thẳng tay một cánh có ý thức.

*Bảo đảm tính đa dạng trong huấn luyện bơi, cố gắng đạt đến trình độ để người bơi thực hiện những hơi thở nhịp nhàng, đều đặn và bơi tiến về phía trước song song với khi hoàn thành chính xác những động tác của hai cánh tay và phần chân.*

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

Ví dụ thực tế:

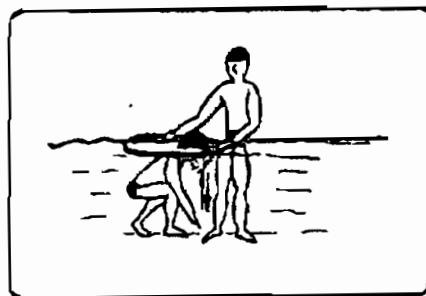
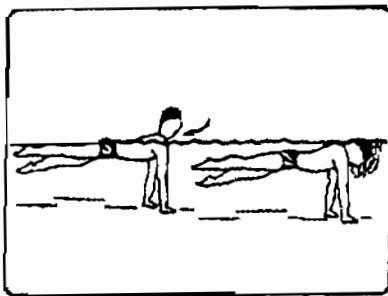
### TẬP THỞ (NUỚC NÔNG)

a. Nằm sấp chống tay ở  
chỗ nước nông.

Thở khí ra thật mạnh,  
theo quy luật khi ở dưới  
nước → song song với động  
tác hít vào sâu thì đầu  
ngược lên → rồi lại cúi đầu  
xuống dưới nước và thở ra.

b. Luyện tập cùng người  
khác.

Một trong hai người luyện  
tập đặt một phao bơi trên mặt  
nước, người kia ngồi dưới nước  
thở ra thật mạnh, sau một  
khoảng thời gian ngắn, để  
miệng lên trên mặt nước.



*Mục đích luyện tập:*

Điều khiển một cách hợp lý khoảng thời gian thở ra và kỹ thuật hít vào gấp và mạnh tương ứng.

*Luyện tập nhiều lần:* Luyện tập cách hít thở có quy luật và liên tục từ 10~20 lần.

*Chỉnh sửa sai lầm trong cách thở:*

◆ Hít vào “nông” (Lượng không khí hít vào quá ít), luyện tập đi luyện tập lại một cách có ý thức động tác hít vào thật mạnh.

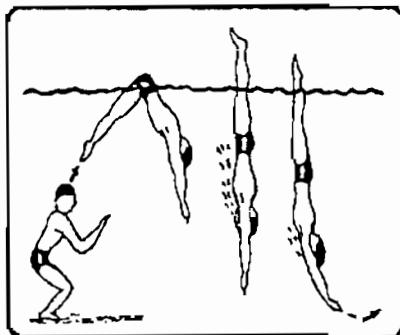
## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

- ◆ Thở ra quá muộn dưới nước: Hướng dẫn luyện tập: Khi đầu đã cúi ngập dưới nước, liên lập tức thở ra.
- ◆ Thở ra không hết khí trong ở dưới nước: Khi luyện tập phần thở ra, đặt ra yêu cầu một cách có ý thức đối với bản thân là: Nhất định chỉ ngóc đầu lên khỏi mặt nước khi đã hoàn toàn thở ra hết khí.

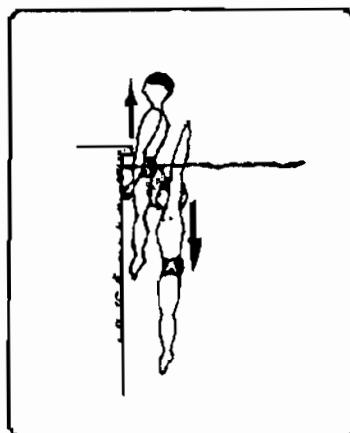
Ví dụ thực tế:

### HỌC THỞ (Ở CHỖ NƯỚC SÂU)

a. Nhảy xuống chỗ nước sâu (Khoảng 3m), khi hai chân chạm xuống đáy bể, gấp đầu gối đồng thời nhún mạnh chân xuống đáy bể để lấy đà nhảy lên trên, song song với khi thở ra qua mũi và miệng, cúi thẳng đầu xuống, hai tay chạm vào đáy bể. Chú ý tính liên tục của động tác.



b. Hai tay nắm chắc chỗ vịn ở thành bể, chống duỗi thẳng hai cánh tay đến trên đầu, song song với khi thở khí ra qua miếng và mũi, buông hai tay để người chìm xuống nước theo phương thẳng đứng, hai chân thẳng (mực nước khoảng 2,5m) cho đến khi bàn chân chạm đáy bể, sau đó để cơ thể nổi lên trên mặt nước.



Chú ý: Vận động viên cần phải biết lặn. Cho dù là ở lớp học bơi, phần bài tập này chỉ có thể tiến hành khi vận động viên đã biết lặn.

## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

### *Mục đích luyện tập*

Hít vào theo nhịp, có quy luật khi ở trên mặt nước cho đến khả năng thực hiện thở khí đồng thời mở mắt phân biệt phương hướng ở dưới môi trường nước.

*Nhắc nhở:*

- ◆ Ở trên cạn, thở ra bằng mũi và miệng một cách có ý thức.
- ◆ Song song với việc thở ra hết khí trong phổi lúc ở dưới nước, phần đầu quay thẳng xuống phía dưới nước.
- ◆ Há to miệng để hít vào thật sâu và gấp.

*Trong việc huấn luyện bơi cho trẻ, nhất định phải vận dụng đầy đủ những kỹ thuật cơ bản đã ổn định và nắm bắt được này. Tiếp sau đó, việc nắm bắt một số kỹ thuật có yêu cầu rất cao như xuất phát, quay vòng đều được dựa trên tiền đề là những kỹ thuật cơ bản này.*

### 1.3 ĐẦU TIÊN NÊN HỌC KIỂU TỰ THẾ BƠI NÀO

Trình tự học tư thế bơi hoàn toàn được quyết định bởi độ tuổi của người học và mục đích của việc thực hiện huấn luyện kiểu bơi này.

- Đối với người trưởng thành, trước tiên nên học kiểu bơi ếch.
- Đối với trẻ nhỏ, chúng tôi phản đối cách làm này. Đầu tiên nên dạy các em kiểu bơi tự do bằng mặt lưng (tức bơi ngửa). Bởi nhìn từ góc độ hiện tại và sau này, đối với những trẻ học bơi mà nói, học kiểu bơi ngửa trước tiên sẽ đem lại những lợi ích sau:

1. Trong quá trình phát triển động tác, những trẻ dưới hai tuổi hay thậm chí nhỏ hơn rất có ưu thế trong dạng động tác được tiến hành luân phiên và có tính phối hợp nhịp nhàng như: bò, đi từ từ, đi, leo trèo, chạy.

Với cách dạy này, lúc trẻ học tư thế đẹp, quạt nước lần lượt khi bơi, dạng khả năng thực hiện động tác sẵn có này ở trẻ sẽ được tiếp tục phát huy.

2. Thực hiện luyện tập hoàn chỉnh dạng động tác lần lượt này trong bơi ngửa và bơi tự do đặt cơ sở để trẻ nắm bắt nhanh chóng hai hoặc ba kiểu tư thế bơi, và cũng là sự chuẩn bị tốt cho động tác của kiểu bơi bướm.

3. Điều đáng quan tâm là, 70% nội dung bơi thi đấu đều được thực hiện ở kiểu bơi này.

4. Đối với việc duy trì tư thế người chuẩn xác cho trẻ, việc thực hiện động tác lần lượt của hai cánh tay ở ngang

## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

mặt nước càng có tác dụng hiệu quả hơn là sự ảnh hưởng đối với cột sống được tạo ra trong quá trình vận động của kiểu bơi bướm ở ngang mặt nước.

- Thực hiện cách dạy theo trình tự động tác như dưới đây đã có được sự công nhận trong huấn luyện bơi hiện nay.

- 1. Động tác chân
- 2. Động tác tay
- 3. Phối hợp động tác chân và tay -

Ở kiểu bơi tự do mặt lưng (bơi ngửa), động tác chân được thực hiện lần lượt từng bên chân là tương đối dễ nắm bắt, và động tác này có thể nhờ vào động lực được duy trì liên tục để đạt được một loại lực đẩy thích hợp.

Để đạt đến sự hợp lý của vị trí cơ thể và động lực học phù hợp với môi trường nước, khi đó người bơi cần phải duy trì một góc nhất định giữa chiều dọc của cơ thể mình với bề mặt nước – giống như một con thuyền nhỏ.

*(!) Kiểu vị trí này của cơ thể có tác dụng vô cùng quan trọng đối với sự tự do vận động, sự ứng dụng hợp lý của cánh tay ở trên mặt nước.*

Độ sâu phù hợp, vừa đủ ảnh hưởng đến động tác đạp nước của chân.

Bởi vậy, trước khi nắm chắc và áp dụng kiểu tư thế bơi này, trước hết cần phải học động tác chân. Cơ sở để nâng cao kỹ thuật bơi nên là: người học bơi có thể bơi lại bằng cách thực hiện động tác chân trong cự ly ít nhất là 20-25m.

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

---

Tiếp sau đó, thực hiện sự chuẩn bị cho việc nắn bắt động tác tay qua nhiều dạng phương thức luyện tập. Phương pháp “tay quạt nước theo kiểu bơi chở” đã lỗi thời, bởi cách này không phù hợp và không có lợi cho động tác quạt nước làn lượt luân phiên của hai tay.

**(!) Vào thời kỳ đầu của việc học bơi, cần phải chú ý đến nhịp quạt rẽ nước nhàng của hai cánh tay.**

Thở đều – tức song song với việc thực hiện động tác, thì hít vào và thở ra một cách đều đặn theo cùng một nhịp – là vấn đề cần phải được chú ý khi học động tác chân, động tác tay cho đến giai đoạn ban đầu khi học cách phối hợp đồng bộ chân và tay.

Đối với việc huấn luyện cho trẻ, nên được bắt đầu từ kiểu bơi ngửa và bơi tự do, tiếp sau đó học bơi ếch và bơi bướm.

**(!) Trình tự này tuyệt đối không hề là giáo điều!**

Nguyên tắc trong huấn luyện bơi cho trẻ là cố gắng đạt đến tính hiệu quả và phù hợp, đồng thời đặt phương thức vận động có tính đa dạng một cách chính xác lên hàng đầu. Trong quá trình huấn luyện tất cả các tư thế bơi, cố gắng sử dụng một kiểu kỹ thuật bơi hiệu quả.

#### **1.4 NẮM CHẮC CÁC BƯỚC HỌC KỸ THUẬT BƠI**

Nắm chắc tư thế bơi, xuất phát và quay vòng cùng sự hoàn thiện của những nội dung này được dựa trên cơ sở là những bước học có mục đích, có hệ thống, phối hợp nhịp nhàng với nhau. Lựa chọn bước học cần phải phù hợp với kiến thức lý luận, phương pháp dạy cho đến yêu cầu của kinh nghiệm thực tiễn.

Muốn đạt tới mục đích học có hiệu quả, mau chóng, có tốc độ tăng tiến ổn định, trước hết huấn luyện viên, người dạy bơi, hoặc người phụ trách huấn luyện nên lập ra một kế hoạch với những bước học cụ thể, đồng thời tăng cường thực hiện trong thực tiễn sẽ tạo ra tác dụng mang tính quyết định.

*Việc xác định mỗi một bước học đều được dựa trên căn cứ là cấu trúc động tác kỹ thuật bơi được quy định bởi mục tiêu kỹ thuật chính.*

Trong quá trình thực hiện động tác, một vài kỹ thuật đòi hỏi vận động viên cần phải nắm chắc và có được sự ổn định. Đồng thời sau khi giải quyết được khó khăn về mặt kỹ thuật, mới có thể tiếp tục thực hiện những bước học tiếp theo như trong kế hoạch.

Các bước học được sắp xếp theo trình tự. Nếu như người học vẫn chưa hoàn thành một số yêu cầu kỹ thuật trong giai đoạn học lúc đó, hoặc không có sự chú trọng đúng mức đến trình tự các bước học, sẽ dẫn đến kết quả là:

\* Vận động viên không thể đạt tới trình độ thuần thục trong kỹ thuật bơi một cách hoàn toàn, từ đó kéo dài thêm quá trình hoàn thiện kỹ thuật của bản thân và dẫn đến sự

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

thiếu hiệu quả và vô giá trị sử dụng trong chất lượng động tác.

Những chi tiết kỹ thuật được yêu cầu trong một giai đoạn nào đó là điều có thể thay đổi. Một số trình tự của yêu cầu kỹ thuật được quyết định bởi cơ cấu của nhóm học, huấn luyện cho đến trình độ phát triển thực tế của thành viên trong nhóm.

Do đó, để nắm bắt và hoàn thiện những chi tiết trong kỹ thuật bơi, việc tiến hành lựa chọn những phương pháp áp dụng và đưa vào trong kế hoạch là rất có ý nghĩa đối với việc huấn luyện.

Độ dài ngắn về thời gian của một giai đoạn học nào đó được quyết định bởi độ khó của điểm khúc mắc về kỹ thuật trong luyện tập, hơn nữa yếu tố này còn được quyết định bởi trình độ huấn luyện lúc đó và tốc độ học của nhóm người này.

\* Muốn nâng cao tính hiệu quả trong huấn luyện vận động cơ năng và đạt tới một tốc độ hoàn thiện mau chóng, việc người huấn luyện lên kế hoạch cho quá trình này như thế nào và áp dụng phương pháp dạy nào là một nhân tố có tính quyết định.

Để việc học thu được hiệu quả cao, yêu cầu chú ý đến những vấn đề được nhấn mạnh trong phần kế hoạch dưới đây.

- Cần kết hợp những chỗ khó trong kỹ thuật bơi, giới thiệu cho vận động viên kiến thức cơ bản về mặt lý luận.
- Qua việc nâng cao kiến thức lý luận, hình thành nên một hệ thống khái niệm động tác chuẩn xác cho vận động viên.

## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

- Để đạt được kỹ thuật bơi có hiệu quả kinh tế, tất cả phần luyện tập được phân thành những bài tập trên cạn và dưới nước đều là cơ sở thiết yếu cho sự phối hợp của toàn bộ kỹ thuật.
- Sự nâng cao và ổn định của tố chất thể lực phát huy tác dụng hữu ích đối với chất lượng động tác kỹ thuật đã nấm bắt cho đến việc duy trì tính ổn định của điều này khi bơi trong một cự ly quá dài.
- Hình thức luyện tập đặc biệt nên được thực hiện một cách có định hướng, và được lấy làm kiểu mẫu kỹ thuật của kết cấu động tác.

### **1.5 QUAN SÁT KỸ THUẬT BƠI**

Nói về một quá trình phát triển kỹ thuật bơi giàu tính hiệu quả, thì việc quan sát, so sánh giữa trình độ phát triển thực tế với kỹ thuật tiêu chuẩn là vô cùng cần thiết.

\* Trong huấn luyện bơi và thi đấu cần quan sát, và phân tích đặc trưng động tác mà động tác đó đã thể hiện ra bên ngoài.

Đối với phương pháp được tiếp tục áp dụng trong huấn luyện học kỹ thuật bơi và huấn luyện nâng cao thành tích tiếp ngay sau đó, điểm cuối cùng dưới đây chính là tác dụng của điều này.

- Việc nấm bắt chõ khó của một kỹ thuật mới và đạt tới chất lượng tương đối cao được quyết định bởi sự so sánh giữa kỹ thuật thực hiện và trình độ phát triển đã đạt được khi thời gian học theo kế hoạch kết thúc. Nếu vận động viên

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

---

hoàn thành hết tiêu chuẩn kỹ thuật mà theo yêu cầu người học cần phải đạt được ở giai đoạn trình độ được yêu cầu, thì chỗ khó trong kỹ thuật tiếp sau đó sẽ có thể được giải quyết.

Khi thực hiện những nội dung huấn luyện, cần phải nhấn mạnh đến chi tiết, sự hướng dẫn một cách có ý thức và sự kết hợp chặt chẽ để động tác kỹ thuật mà vận động viên cần nắm bắt có được sự chỉnh sửa kịp thời.

***Yếu tố cần nhấn mạnh trong quá trình học chính là thời gian huấn luyện, việc truyền thụ tới vận động viên những thông tin chất lượng có liên quan đến động tác một cách trực tiếp nhất, nhanh chóng nhất.***

Khi quan sát và tìm hiểu một cách có mục đích tình hình phát triển kỹ thuật đôi với kỹ thuật của người học, xét về nguyên tắc, người hướng dẫn không cần phải dựa vào sự giúp đỡ của máy móc.

Những phương pháp quan sát khác như ghi hình, phân tích hình vẽ cũng là những phương pháp nhận thức có ý thức và phương pháp cải thiện kỹ thuật.

### 1.6 CẢI TIẾN KỸ THUẬT BƠI

Trong huấn luyện bơi cho trẻ, việc xảy ra những sai lệch so với tiêu chuẩn kỹ thuật quy định là điều không thể tránh khỏi.

Nếu mỗi một kỹ thuật đều yêu cầu chỉ luôn chú ý đến chất lượng của động tác từ đầu đến cuối, thì khoảng cách cách biệt lớn được phát sinh giữa tình hình thực tế và tiêu chuẩn kỹ thuật trong giai đoạn học bơi ban đầu sẽ có thể dần dần được rút ngắn lại trong quá trình huấn luyện sau này.

## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

Nếu người học vẫn chưa nắm chắc được hoàn toàn một số kỹ thuật bơi như xuất phát, quay vòng thì không được để phát triển thành những động tác sai.

Đối với việc đạt được kỹ thuật bơi có hiệu quả, chính xác và thành tích bơi đồng thời phát triển những yếu tố này theo như mong muốn thì việc khắc phục nhược điểm là yêu cầu duy nhất.

Khắc phục sai lầm đã được hình thành dựa vào một kiểu kỹ thuật bơi có hiệu quả đòi hỏi phải có thời gian, hơn nữa việc chỉnh sửa nhược điểm trong luyện tập nhóm là rất khó.

### **Chú ý:**

● Chỉnh sửa chỗ sai đã có và đạt tiến bộ tốt là điều rất có khả năng. Nhưng điều này chỉ có thể thực hiện được qua việc đưa ra yêu cầu kỹ thuật thiết thực, có thể thực hiện được trong chi tiết của chất lượng động tác của vận động viên, và qua sự quan sát, chỉnh sửa có ý thức, liên tục trong việc dạy và huấn luyện.

◇ Trong quá trình học và hoàn thiện kỹ thuật bơi như kỹ thuật xuất phát, quay vòng, hai kiểu phương pháp có tính quyết định và thường xuyên được sử dụng là:

A: Sự xác nhận đối với động tác.

B: Cải tiến hoặc chỉnh sửa.

*Nếu vận động viên đã có thông tin xác nhận hoặc thông tin chỉnh sửa chỗ sai trong kỹ thuật thì cần phải bàn đến thông tin phản hồi, đặc biệt là phương thức phản hồi.*

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

- Điểm xuất phát xác nhận là sự nhấn mạnh hoặc xác định động tác chuẩn xác.

◇ Cải tiến hoặc chỉnh sửa sai lầm chủ yếu nhất còn tồn tại.

*Xác nhận và chỉnh sửa chỗ sai nên được bắt đầu từ khi phát hiện thấy sai lầm chủ yếu làm cản trở sự hoàn hảo của động tác kỹ thuật sau này.*

### A. Xác nhận

- Việc lên kế hoạch chính xác, nghiêm ngặt, có mục đích cho việc xác nhận chất lượng động tác, có tác dụng rõ rệt đối với sự tiến bộ trong việc học kỹ thuật bơi của vận động viên.

Do đó, cải tiến và nâng cao nhận thức về khái niệm động tác đồng thời hình thành nên chất lượng quy phạm, phối hợp nhịp nhàng trong động tác.

### B. Cải tiến

- Cải tiến kỹ thuật bơi chủ yếu là xoá bỏ những lệch lạc, sai lầm so với động tác mẫu. Muốn xoá bỏ những sai lầm này, trước hết phải đi tìm nguyên nhân làm phát sinh ra những sai lầm và chổ thiếu hụt đó. Trong quá trình huấn luyện bơi cho trẻ, việc phát hiện ra những nguyên nhân này chủ yếu được dựa vào cặp mắt giàu kinh nghiệm của huấn luyện viên.

Như:

Tư thế người, tốc độ của động tác cho đến biểu hiện của tính phối hợp nhịp nhàng giữa các động tác khi ở dưới nước.

Nguyên nhân tạo thành động tác sai có thể là:

- Khả năng tiếp nhận của vận động viên kém.

## Sự phát triển và lý luận của kỹ thuật bơi

- Không thực sự hiểu khái niệm của động tác.
- Thiếu tố chất sức khoẻ hoặc khả năng phối hợp.

Có hai phương pháp chỉnh sửa và uốn nắn sai lầm trong kỹ thuật bơi là Cách chỉnh sửa trực tiếp hoặc chỉnh sửa gián tiếp.

Trực tiếp	←	Chỉnh sửa động tác sai	→	Gián tiếp
* Cách chỉnh sửa động tác sai trực tiếp có thể tiến hành như sau:		* Cách chỉnh sửa động tác sai gián tiếp chủ yếu tiến hành qua:		
- Chỉ ra chỗ sai về kỹ thuật;		- Gây ảnh hưởng một cách có mục đích		
- Giải thích chỗ sai về kỹ thuật		- Sứ xác định về kỹ thuật		
- Làm một cách có ý thức		- Huấn luyện trên cạn và dưới nước một cách có chuẩn bị, có lợi		
- Trình bày bằng phương pháp khác (như ghi hình)				
* Để đạt được những động tác bơi chính xác theo yêu cầu, cần đưa ra ý kiến cải tiến có mục đích, có định hướng, đây là một đặc điểm của kiểu dạng phương thức cải tiến này.		* Tất cả những điều này có lợi cho việc cải thiện tố chất sức khoẻ và sự thiếu hụt trong khả năng phối hợp		

Khi huấn luyện chỉnh sửa chỗ sai lệch kỹ thuật, trước hết nhất định phải suy tính đến phương pháp xoá bỏ nguyên nhân tạo ra sự sai lệch và phương pháp phòng tránh những sai lệch này một cách tuyệt đối.

## 2. KỸ THUẬT

### 2.1 GỢI Ý TRONG QUÁ TRÌNH HỌC KỸ THUẬT

Dưới đây là phần gợi ý về trọng điểm kỹ thuật, yêu cầu cơ bản, trình tự học bơi và sự cải tiến hoặc chỉnh sửa đổi với bốn kiểu tư thế bơi, kỹ thuật xuất phát và kỹ thuật xuống nước.

#### A. TRỌNG ĐIỂM KỸ THUẬT

- Hình vẽ động tác kỹ thuật cung cấp ở phần sau chính là trọng điểm kỹ thuật trong xuất phát, quay vòng của kỹ thuật bơi tự do.

Những hình vẽ minh họa động tác này đã chọn lọc và minh họa phần quan trọng trong những động tác kỹ thuật này, đồng thời đưa ra những lời nhắc nhở quan trọng đối với người học bơi.

- Đối với việc huấn luyện, đặc biệt là đối với việc thi đấu, nắm chắc một kiểu kỹ thuật xuất phát và quay vòng tốt là điều thiết yếu.

*Dựa trên tốc độ cao khi xuất phát lúc ban đầu để gắng sức đạt tới một tư thế người thích hợp.*

Khi huấn luyện bơi cho trẻ, kỹ thuật của động tác nhún lẩy đà khi thực hiện động tác này từ trên bục xuất phát trong kiểu bơi tự do được thực hiện từ động tác bám bục và vung cánh tay.

## Kỹ thuật

Quay vòng cũng có tầm quan trọng như xuất phát. Bởi dù là trong huấn luyện hay thi đấu, khi bơi người bơi đều phải thực hiện nhiều lần quay vòng.

*Quay vòng trong bơi thi đấu được định nghĩa là: "Khi cự ly bơi dài hơn đường bơi, yêu cầu vận động viên phải quay vòng về hướng ngược lại với điểm kết thúc của đường bơi để tiếp tục thi đấu."*

Trình độ phát triển sức bền cũng có ý nghĩa quyết định tương đương như vậy đối với một kỹ thuật quay vòng có chất lượng cao như vậy.

Đối với yêu cầu bắt buộc phải bơi trong một cự ly tương đối xa có quay vòng, việc có sức bền dẻo dai chính là một điều kiện tiên đề.

- Khi huấn luyện kỹ thuật bơi cho trẻ, chúng tôi đặc biệt muốn giới thiệu phương thức quay vòng trong kiểu bơi tự do dưới đây.

Bơi tự do: Bơi ngửa quay vòng nghiêng.

Bơi tự do quay vòng theo kiểu lộn vòng vung cánh tay. (Một tay hoặc hai tay).

Bơi hỗn hợp: Từ bơi ếch đến bơi tự do.

Bơi ngửa quay vòng nghiêng.

## B. YÊU CẦU CƠ BẢN

- Kết quả huấn luyện học kỹ thuật có mục đích, có kế hoạch trong cự ly nhất định nên được tiến hành so sánh với yêu cầu cơ bản của xuất phát và quay vòng. Trong huấn luyện

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

bơi cho trẻ cho tới quá trình học và hoàn thiện kỹ thuật, cần phải phát huy ưu thế của nhóm nhỏ. Còn sai lầm so với yêu cầu kỹ thuật cơ bản xuất hiện trong cả một nhóm nhỏ lại có tác dụng chỉ đạo đối với việc thiết lập phương pháp huấn luyện sau này.

### C. TRÌNH TỰ HỌC

- Trình tự của việc nắn vững và hoàn thiện kỹ thuật bơi xuất phát và quay vòng sẽ được cung cấp trong phần đề nghị thực tế phía sau. Trong trình tự này, một phần yêu cầu kỹ thuật, bao gồm chất lượng động tác, sẽ được lấy làm trọng điểm.

- Phương pháp huấn luyện được cung cấp (trên cạn/ dưới nước) đều nên phù hợp với trình độ phát triển tương ứng.

- Trình tự học có thể thay đổi căn cứ theo tình hình cụ thể của nhóm nhỏ.

#### *Lời khuyên đối với việc huấn luyện kỹ thuật:*

Theo sự phát triển của kỹ thuật bơi thi đấu, kỹ thuật xuất phát và quay vòng đã có tính chất đặc biệt. Cần chú ý đến những quy luật sau đây trong quá trình huấn luyện và hoàn thiện hệ thống này:

- ❖ Đi từ dễ đến khó.
- ❖ Luyện tập đi luyện tập lại một cách cố gắng để đạt tới sự thuần thục trong động tác kỹ thuật.
- ❖ Chỉ được phép tiến hành luyện tập động tác chính thể sau khi thực hiện các động tác bộ phận. Tức là chỉ được phép

## Kỹ thuật

---

tiến hành luyện tập động tác chỉnh thể sau khi đã thực hiện luyện tập những kỹ thuật khó của động tác chân và động tác tay.

- ❖ Công cụ bổ trợ - khi dùng tấm ván bơi để luyện tập động tác chân và động tác tay, không được buộc tấm ván trực tiếp vào người, mà sử dụng tấm ván với yêu cầu vận động viên hoàn toàn tập trung sức chú ý vào trong chất lượng động tác.
- ❖ Khi học động tác chân và động tác gạt nước trong kiểu bơi tự do, sử dụng tấm ván bơi trong thời gian ngắn.

### **Chú ý:**

Sau khi sử dụng tấm ván bơi, trực tiếp thực hiện luyện tập động tác bơi không có công cụ bổ trợ.

- ❖ Luyện tập động tác tay trong cự ly ngắn.
- ❖ Phát triển song song kỹ thuật xuất phát và quay vòng.
- ❖ Đạt đến hiệu quả cao qua việc kết hợp nhắc kỹ thuật và ngôn ngữ hình thể.

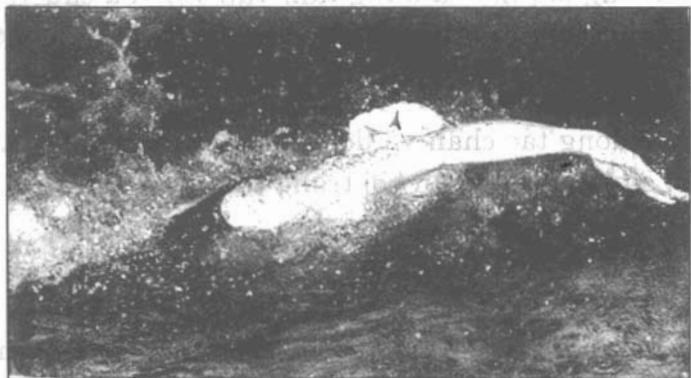
Sau khi huấn luyện kết thúc, việc chỉnh sửa kỹ thuật đã thực hiện sẽ không phát huy tác dụng. Bởi trong việc học và luyện tập sau này, vận động viên không thể chỉnh sửa và sửa chữa động tác theo hình thức nhắc nhở này.

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

nhà, ở trường mầm non, được bố trí sẵn một khung bơi dành riêng cho trẻ em. Khi bắt đầu bơi, trẻ em sẽ được hướng dẫn và chỉ huy bởi người lớn.

### 2.2 BƠI TỰ ĐỘ

Kỹ thuật bơi tự do là kỹ thuật bơi đơn giản, dễ dàng nhất. Khi bơi tự do, trẻ em sẽ không bị ảnh hưởng bởi lực cản của nước, mà chỉ cần dùng sức mạnh của cơ thể để di chuyển. Kỹ thuật bơi tự do thường được áp dụng cho các bài tập:



Để học bơi tự do, trẻ em cần phải biết cách thở.

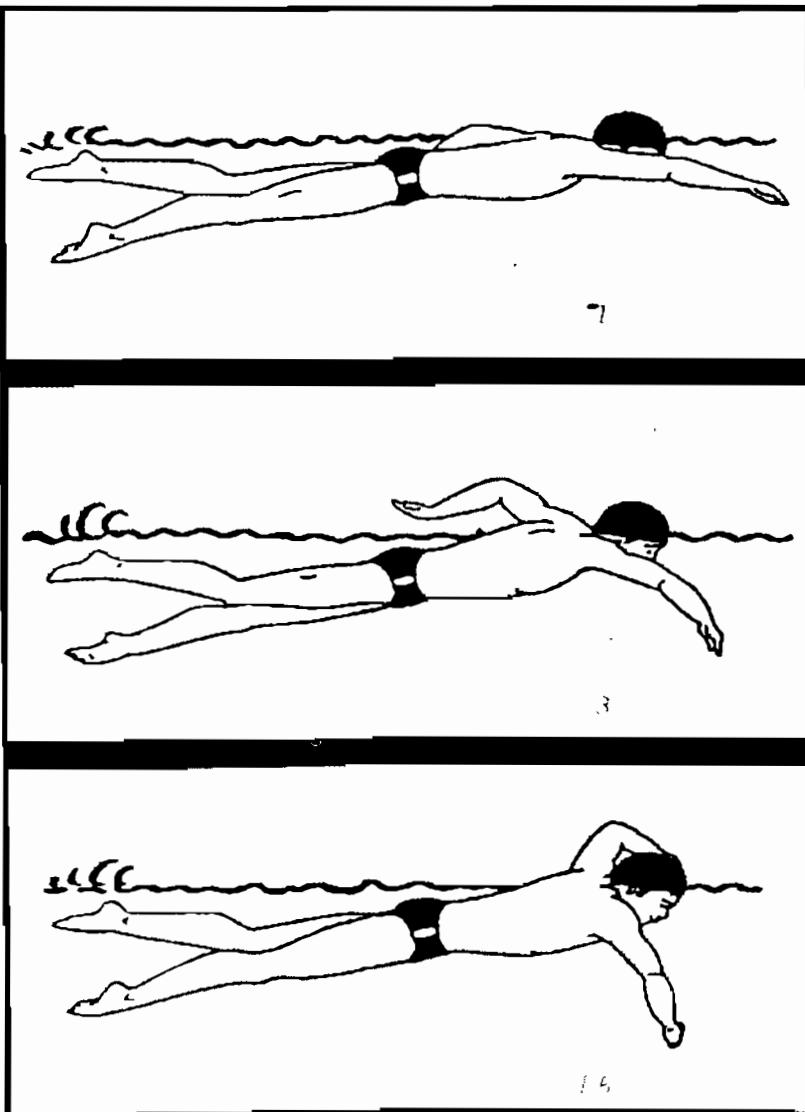
Trong bơi tự do, trẻ em sẽ phải học cách thở. Khi bơi, trẻ em sẽ phải hít thở qua mũi và miệng. Khi hít thở qua mũi, trẻ em sẽ cảm nhận được không khí清新 (tươi mới) và dễ chịu. Khi hít thở qua miệng, trẻ em sẽ cảm nhận được không khí nóng bức (nóng bức). Khi bơi, trẻ em sẽ phải hít thở qua mũi và miệng. Khi hít thở qua mũi, trẻ em sẽ cảm nhận được không khí清新 (tươi mới) và dễ chịu. Khi hít thở qua miệng, trẻ em sẽ cảm nhận được không khí nóng bức (nóng bức).

Tuy nhiên, để tránh nguy hiểm, trẻ em cần phải tuân thủ một số quy tắc sau:

#### Kỹ thuật và yêu cầu của kiểu bơi tự do.

Theo quy tắc thở nhất định, song song với việc duy trì tư thế cơ thể chuẩn dưới nước, thực hiện động tác chân hiệu quả, bơi về phía trước với tốc độ nhanh.

A. TRỌNG ĐIỂM CỦA KỸ THUẬT BƠI TỰ DO



## DẠY TRẺ TẬP BƠI

### Hình 1 và hình 2:

Tay: Hai cánh tay duỗi thẳng song song, tạo thành một đường thẳng với thân người, sau khi đã ở dưới nước, cong khớp khuỷu tay về phía trước.

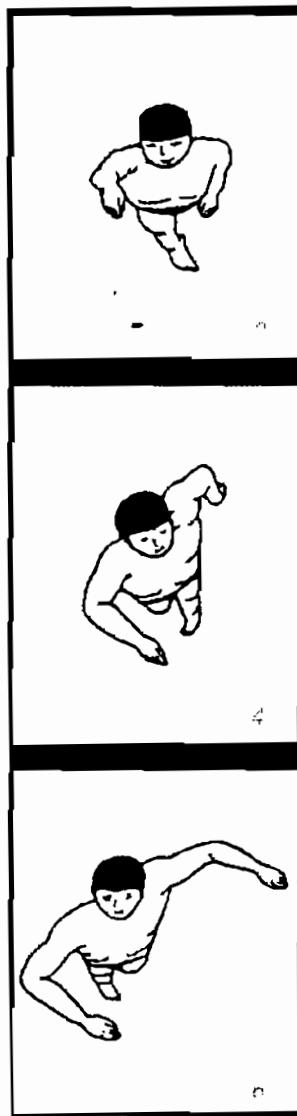
Chân: Đầu gối hơi co, bàn chân dưới thẳng nhưng phải mềm mại, cẳng chân bắt đầu động tác đạp nước hướng xuống dưới.

Thở: Thở ra ở dưới nước.

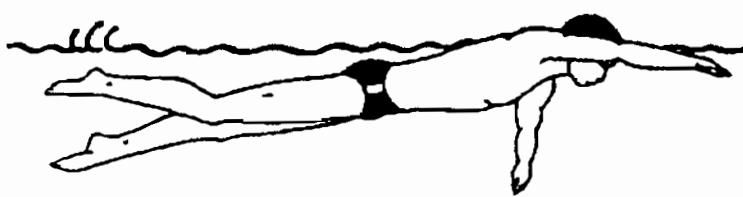
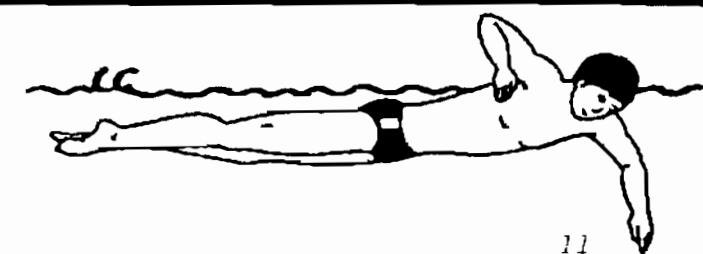
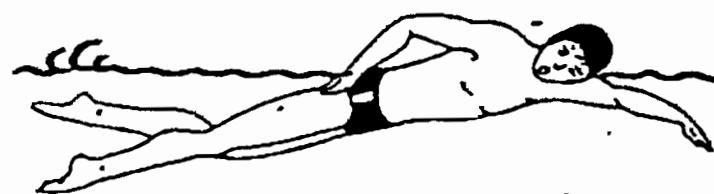
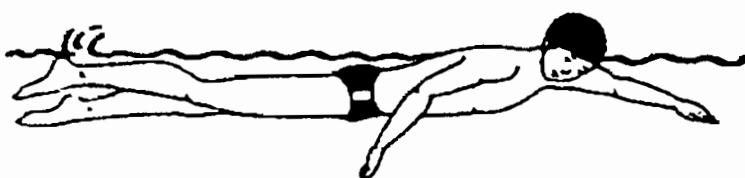
### Hình 3, hình 4, hình 5 và hình 6:

Tay: Dồn thêm lực của toàn bộ cơ thể, bao gồm cả cánh tay quạt nước phía dưới để hoàn thành động tác quạt nước với tốc độ nhanh nhất.

Thở: Thở ra ở dưới nước.



Kỹ thuật



13

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

### Hình 7, hình 8, hình 9 và hình 10:

Tay: Khi quạt nước, cánh tay duỗi thẳng. Khi giơ cánh tay lên khỏi mặt nước, hơi cong cánh tay lại; khi vươn về phía trước thì thả lỏng cánh tay, phần khuỷu tay nâng cao.

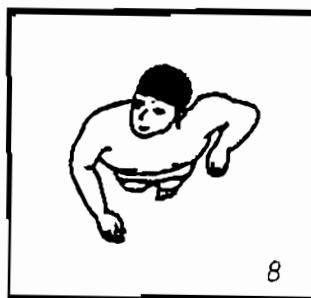
Thở: Khi hoàn thành động tác đạp nước ở bên nghiêng đầu, hít vào thật sâu và nhanh.

### Hình 11, hình 12, hình 13 và hình 14:

Tay: Động tác của hai tay không được gián đoạn, một tay làm động tác quạt nước dưới nước, tay kia vươn lên trên mặt nước.

Chân: Hai chân làm động tác đạp nước luân phiên lần lượt ở trên và dưới, trong động tác hoàn chỉnh có bao gồm một lần động tác tay.

Thở: Hít vào và thở ra trong khoảng thời gian thực hiện một nửa động tác tay (3 lần tay một lần động tác thở), hoặc khoảng thời gian thực hiện hai lần động tác tay (4 lần tay 1 lần động tác thở).



8



10



12



14

## Kỹ thuật

### B. YÊU CẦU CƠ BẢN CỦA BƠI TỰ DO

Nếu muốn đạt đến chất lượng tốt trong động tác khi bơi theo kiểu bơi tự do, cần phải chú ý đến những tiêu chuẩn động tác dưới đây.

Yêu cầu cơ bản của bơi tự do		
▲ Tiêu chuẩn động tác	Điểm	
<b>1. Động tác chân trong động tác tổng thể.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Tiêu chuẩn động tác: Trong tình huống động tác được tiến hành trôi chảy, chú ý thực hiện động tác chân luân phiên đến mức hoàn toàn hiệu quả và ăn khớp với nhau.</li> <li>➥ 6 lần động tác đạp nước.</li> </ul>	1	
<b>2. Động tác tay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Tiêu chuẩn động tác: Sau khi nắm bắt được kỹ thuật động tác hai tay một cách chính xác, theo đúng quy tắc, thực hiện động tác quạt nước của tay đến trình độ ăn khớp với nhau, hết tay này đến tay kia.</li> <li>➥ Sau khi đã thở ra hết khí dưới nước, hít vào thật nhanh và mạnh, để nhịp thở ăn khớp với động tác tay!</li> <li>▲ Tiêu chuẩn động tác: Hai tay nhanh chóng rẽ nước ở phía trước đầu, đồng thời tay để phía dưới quạt nước ở dưới theo quy tắc.</li> <li>➥ Trên lý luận cần phải quạt nước một cách mạnh mẽ và dài hơi hơn cho đến khi tay gần chạm đến đầu.</li> <li>▲ Tiêu chuẩn động tác: Độ giá tốc của việc quạt nước ở hai tay được duy trì liên tục đến lúc hoàn thành động tác quạt nước cuối cùng.</li> <li>➥ Khi cánh tay quạt trên mặt nước càng phải được thả lỏng và mềm mại</li> </ul>	1	
<b>3. Tư thế người</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Tiêu chuẩn động tác: Khi thân người thẳng và vai hơi nhô lên, duy trì tư thế cơ thể ở tọa độ chính xác và ổn định trên mặt nước.</li> <li>➥ Như một con thuyền nhỏ.</li> </ul>	1	
<b>Đánh giá tổng kết</b>		<b>5</b>

Qua việc đánh giá số điểm, kết quả quan sát được có ý nghĩa hữu ích để giải quyết một cách tốt hơn nữa một vài yếu kém, sai sót về kỹ thuật còn tồn tại khi đó.

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

### Xác lập lời khuyên về mặt kỹ thuật

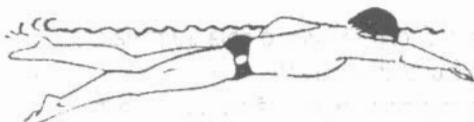
#### \* *Động tác chân*

- Động tác đạp nước luân phiên mạnh và ăn khớp.
- 6 lần làm động tác đạp nước.
- Đầu bên trái và phải cùng vận động.

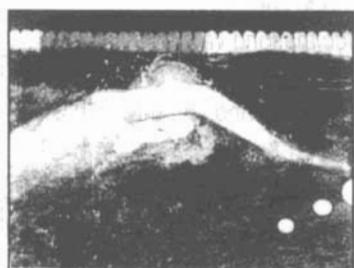


#### \* *Động tác tay*

- Ôm nước, đồng thời duỗi thẳng tay đến chỗ xa nhất có thể ở trước vai.
- Động tác tay ăn khớp, nhịp nhàng.
- Tay quạt nước, hơn nữa tay ở phía trước phải làm động tác quạt nước đến gần đầu.



#### \* *Động tác chỉnh thể / thở*



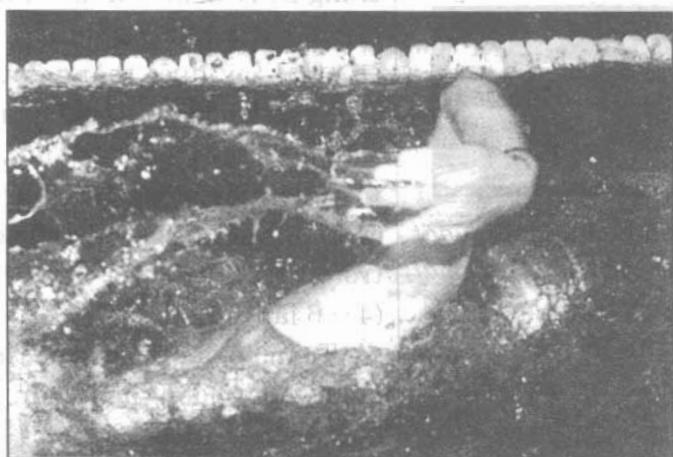
- Đồng thời với khi hơi nhô cao vai duy trì tư thế cơ thể ở tọa độ ổn định trên mặt nước.
- Giống như một con thuyền nhỏ.
- Giữ cho phần hông ở vị trí cố định dưới nước (Không chìm xuống).
- Động tác thở theo nhịp đã định (3 lần thở).
- Thở khí ra ở dưới nước trong khoảng thời gian dài.

### C. TRÌNH TỰ HỌC BƠI TỰ DO

Dưới đây là một số ý kiến hướng dẫn cho những nội dung huấn luyện trong mỗi giai đoạn học bơi tự do.

**Chú ý:** Việc đặt số thứ tự cho trình tự học nên được tạo thành thói quen!

- ◆ Một phần trình tự sắp xếp theo yêu cầu phải phù hợp với đặc điểm luyện tập của nhóm và phải bổ sung thêm thay đổi.
- ◆ Những đề nghị đóng góp cho người dạy có giá trị hữu ích cho việc huấn luyện thực tế. Với người đã đạt đến trình độ mà việc huấn luyện đề ra, có thể tiếp tục áp dụng một số phương thức luyện tập đặc biệt ở trên cạn hoặc dưới nước để tiếp tục nâng cao chất lượng kỹ thuật bơi.



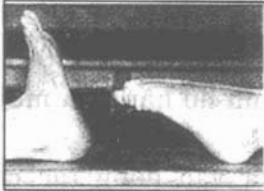
Trình tự học trong tình huống không có sự thay đổi  
tiêu chuẩn kỹ thuật trong bơi tự do

**TIÊU CHUẨN KỸ THUẬT**

- Huấn luyện                      ○ Huấn luyện                      ➔ Kiến nghị
- đặc biệt dưới nước            đặc biệt trên cạn                      đối với người dạy

<b>ĐỘNG TÁC CHÂN</b>	
1.	<p>➤ Giữ cơ thể thẳng ở tư thế bơi ếch</p> <p>● Áp dụng tư thế bơi ếch để thực hiện lướt nước có ý thức và làm động tác đạp chân vào thành bể mạnh.          ➔ Song song với việc giữ cơ thể ở tư thế thẳng, đặt đầu vào giữa hai cánh tay duỗi thẳng và hoàn toàn thả lỏng.</p>
	<p>➤ Động tác chân ăn khớp và mạnh.</p>  <p><i>Hai tay duỗi thẳng đặt trên tấm ván bơi, mắt đặt sát trên nước.</i></p> <p>● Thực hiện động tác đạp nước lần lượt của chân ở dưới chõ nước trong cự ly ngắn với tấm ván bơi. (4 ~ 6 lần x 12,5 ~ 25m).          ➔ Hai tay duỗi thẳng đặt trên tấm ván bơi, ngóc đầu lên mắt để sát gần ngay trên mặt nước.</p> <p>● Thực hiện động tác đạp nước của chân ở chõ có mức nước sâu trong cự ly ngắn với tấm ván bơi (4 ~ 6 lần x 12,5 ~ 25m).          ➔ Toàn bộ động tác được tính từ phần hông đến hai chân dưới duỗi thẳng.</p>

## Kỹ thuật

<p>➤ Động tác đạp nước lần lượt của chân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cải thiện sự linh hoạt của động tác chân.</li> <li>○ Cải thiện sự linh hoạt của động tác hông.</li> </ul> 
<p>➤ Động tác đưa cẳng chân giơ lên đạp xuống nước.</p> <p><i>Chú ý:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Giữ tư thế bơi ếch, làm động tác trườn thời gian ngắn, đồng thời làm động tác đạp vào thành bể thật mạnh → Trong cự ly ngắn nầm nghỉ làm động tác thả lỏng khớp mắt cá chân.</li> <li>☞ Thả lỏng khớp mắt cá chân!</li> <li>☞ Cẳng chân cố gắng đạp về phía sau đến khi đầu gối duỗi thẳng!</li> <li>☞ Việc tăng cự ly phải lấy mức độ nầm bắt kỹ thuật làm căn cứ!</li> </ul>
<p>➤ Liên hệ hô hấp có tiết tấu với động tác chân</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Giữ tư thế bơi ếch làm động tác trườn ngắn, đồng thời làm động tác đạp mạnh vào thành bể -&gt; có ý thức vận dụng kỹ thuật hô hấp, làm động tác chân trong cự ly ngắn (có mang bảng phẳng) (4-8 lần x 12,5 ~25m).</li> <li>☞ Luyện tập hô hấp hoàn toàn có quy tắc, và làm 12 – 18 lần đạp chân luân lưu (chuẩn bị hô</li> </ul>

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

		<p>hấp có quy tắc cho cự ly dài)!          ➤ Hô hấp ngắn mà sâu (đồng thời làm 3-6 lần động tác chân đạp nước)!          ➤ Tiết tấu hô hấp có quy tắc!          ➤ Tiến hành hô hấp qua mũi và miệng!          ➤ Khi dựa vào động tác chân tiến về phía trước, đầu nhẹ nhàng nâng lên để hô hấp!</p>
2.	<b>ĐỘNG TÁC CÁNH TAY</b>	<p>&gt; Tiến hành động tác cánh tay liên tục, giao nhau</p>  <p>Luyện tập tại chỗ động tác bơi tự do</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Luyện tập động tác cánh tay có mang đai cự ly ngắn hoặc đặt tấm phản giữa hai chân!</li> <li>➤ Động tác cánh tay liên tục có quy tắc!</li> <li>○ Luyện tập tại chỗ có thể nâng cao sự lý giải đối với động tác.</li> <li>○ Luyện tập cải thiện tính linh hoạt của khớp vai.</li> </ul>
		 <p>Luyện tập tại chỗ động tác cánh tay bơi tự do gồm cả luyện tập hô hấp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Đạp mạnh vào thành bể -&gt; trườn -&gt; làm động tác cánh tay của bơi tự do mà không mang phản bơi (2 ~ 4 lần x 15 ~ 25m).</li> <li>➤ Cánh tay vận động vươn ra có lực, không được gián đoạn, hai chân không chìm xuống!</li> </ul>

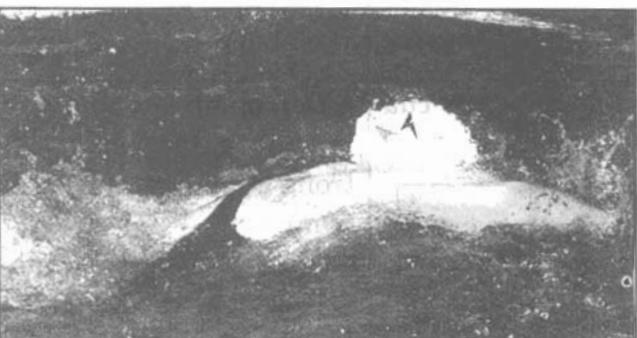
## Kỹ thuật

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Đập mạnh vào thành bể -&gt; trườn -&gt; bơi 12.5 ~ 25m với động tác cánh tay bơi tự do nhanh và mạnh -&gt; để giữ tư thế cơ thể ổn định, nhẹ nhàng thêm vào động tác chân bơi tự do bơi về phía trước 50m (2 ~ 4 lần).</li> </ul> <p>⇒ Chú ý cơ thể phải giữ tư thế giống như chiếc thuyền!</p>
	<p>➤ Ngón tay của hai tay duỗi về phía trước đầu phải chạm nước đầu tiên</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Đập mạnh vào thành-&gt; trườn -&gt; đặt phản bơi vào giữa hai chân, làm động tác cánh tay trong cự ly ngắn (2 ~ 4 lần x 25 ~ 50m).</li> </ul> <p>Hai cánh tay duỗi ra trước đầu rộng bằng vai!</p>
	<p><i>Nhắc nhở:</i></p> <p>Xét đến sự khác biệt rõ rệt giữa các ví dụ mẫu của kỹ thuật, tiến hành luyện tập tính nhanh nhạy để nâng cao hơn nữa việc thêm vào động tác cánh tay lý tưởng.</p> <p>⇒ Hai tay trước đầu khi vào nước phải rộng bằng hai vai!</p> <p>⇒ Đập vào thành theo tư thế bơi ếch -&gt; trườn -&gt; luyện tập tính nhanh nhạy của động tác cánh tay bơi tự do mang phản bơi trong cự ly ngắn (2 ~ 3 lần x 10 ~ 15m).</p>

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

	<p><i>Chú ý:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Luyện tập tính nhanh nhạy cuối cùng đạt được động tác cánh tay lý tưởng là được!</li> </ul>
	<p>➤ Sau khi lặn xuống nước tay phải “bắt nước” dựng thẳng</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Đập mạnh vào thành -&gt; trườn -&gt; làm động tác cánh tay bơi tự do mang phản bơi trong cự ly ngắn (2 ~ 4 lần x 25 ~ 50m).</li> <li>☞ Hai tay duỗi thẳng đặt trước đầu!</li> <li>☞ Nhanh chóng “bắt trúng” nước ở cự ly một cánh tay trước cơ thể!</li> </ul>
	<p>➤ Tay tạo ra đường rẽ nước hình chữ S, tăng tốc đều phải tác dụng đến phần đùi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Đập mạnh vào thành -&gt; trườn -&gt; làm động tác cánh tay bơi tự do mang phản bơi trong cự ly ngắn, cánh tay trước và bàn tay có ý thức đập nước về phía sau (2 ~ 4 lần x 25 ~ 50m).</li> <li>☞ Nhấn mạnh động tác đập nước bằng lực mạnh!</li> <li>☞ Nhấn mạnh việc tăng tốc phải tác dụng đến phần đùi!</li> </ul>
	<p><i>Lời khuyên:</i></p> <p>Bơi tổ hợp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Luyện tập 4 ~ 6 lần x 25 ~ 50m cách bơi tổ hợp, ví dụ:</li> <li>⇒ Đặc biệt nhấn mạnh “đập nước cuối cùng”.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tăng tốc độ đưa tay khỏi mặt nước và đưa tay ra trước nhẹ nhàng</li> </ul>  <p><i>Thả lỏng cánh tay vung từ sau ra trước</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Đập mạnh vào thành -&gt; trườn -&gt; động tác cánh tay ở cự ly ngắn và nhẹ nhàng thêm vào động tác chân (4 ~ 6 lần x 25 ~ 50m).</li> <li>☞ Nhấn mạnh động tác đập nước cuối cùng!</li> <li>☞ Trong luyện tập tổ hợp, gồm có tổ hợp bơi tự do, có ý thức thả lỏng cánh tay vung từ sau ra trước!</li> </ul>
	<p><i>Lời khuyên:</i></p>	Bơi tổ hợp
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kỹ thuật thở của 3 động tác</li> </ul>  <p><i>Nhanh chóng thở sâu</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Đập mạnh vào thành -&gt; trườn -&gt; làm động tác cánh tay và chân trong cự ly ngắn (4 ~ 6 lần x 25 ~ 50m).</li> <li>☞ Làm 3 động tác cánh tay thật mạnh, trong đó dùng lực thở ra!</li> <li>☞ Khi kết thúc động tác cánh tay thứ ba, nhanh chóng thở sâu!</li> </ul>
	<p><i>Chú ý:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Thở không được làm rối loạn tiết tấu của động tác cánh tay!</li> <li>● Tập thở có thể thay đổi theo tình hình, ví dụ: làm 3/4/5 động tác cánh tay thì hô hấp 1 lần.</li> <li>○ Tiến hành luyện tập tại chỗ kỹ thuật hô hấp chính xác!</li> </ul>

ĐỘNG TÁC CHỈNH THỂ	
3.	<p>&gt; Động tác cánh tay và chân liên tục</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Đập mạnh vào thành -&gt; trườn-&gt; bắt đầu làm nhanh động tác chân ở dưới nước (đập nước 12 lần) chuyển sang động tác chỉnh thể, cự ly bơi phải đạt 25m (6 – 12 lần) -&gt; chuyển sang động tác chỉnh thể bơi 25m (6 – 12 lần).</li> <li>☞ Động tác chân không được gián đoạn!</li> </ul>  <p>Tư thế cơ thể thẳng mà hơi nhô cao giống như chiếc thuyền nhỏ đang trượt dần.</p>
	<p>Nhắc nhở:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Động tác cánh tay đúng mà không gián đoạn.</li> <li>• 6 lần động tác chân mạnh hoàn thành 1 động tác cánh tay hoàn chỉnh!</li> <li>• Động tác chân mạnh giữ tư thế cơ thể ổn định, bình tĩnh!</li> </ul>

## Kỹ thuật

		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Luyện tập sự phối hợp giữa động tác chân và động tác cánh tay.</li> </ul>
	<p>&gt; 6 lần động tác chân</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Đập mạnh vào thành -&gt; trườn -&gt; nhanh chóng bước vào động tác chân mạnh (được 12 lần) -&gt; quá độ sang động tác chỉnh thể bơi đến 25m (6 – 12 lần).</li> <li>☞ Động tác chân không được gián đoạn!</li> </ul>
	<p><i>Lời khuyên:</i></p>	<p>Bơi tố hợp</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Chỉ làm động tác chân bằng tư thế bơi tự do trong trường hợp tiết tấu động tác chân khác nhau (khoảng 2 – 4 lần x 25m).</li> <li>⇒ Trong trường hợp tiết tấu động tác chân khác nhau, hoàn thành động tác chỉnh thể của bơi tự do.</li> <li>⇒ Luyện tập động tác bơi tự do, mỗi khi hoàn thành một động tác cánh tay làm 12 lần động tác chân (2 – 4 lần x 25m).</li> </ul>
	<p><i>Chú ý:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Luyện tập tính nhanh nhạy phải luyện tập đến khi động tác kỹ thuật chỉnh thể ngay ngắn sạch sẽ trật tự là được!</li> </ul>
	<p>&gt; Động tác cánh tay có nhịp điệu, thở ra hoàn toàn và trong thời gian dài</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Đập thành thật mạnh -&gt; trườn ngắn -&gt; khi thở ra làm động tác chân dưới mặt nước thật nhanh và mạnh đến điểm 5m -&gt; tiếp tục thở ra, làm động tác chỉnh thể, mỗi</li> </ul>

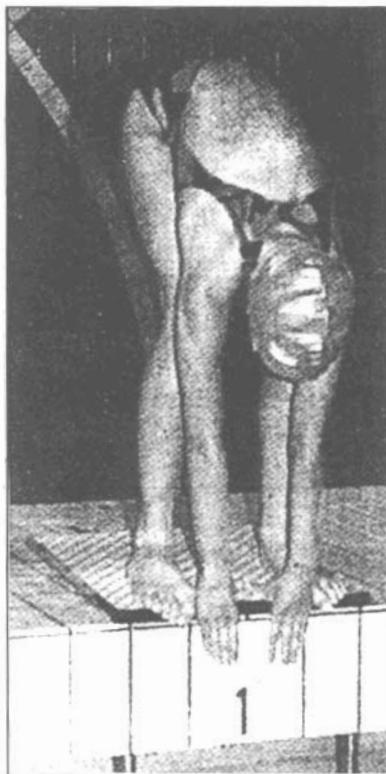
## DẠY TRẺ TẬP BƠI

		<p>lần bơi đi bơi lại 12.5m -&gt; bơi đến điểm 25m bằng tư thế trườn của bơi ếch (6 - 8 lần x 25m).</p> <p>☞ Thở ra có quy tắc và thời gian dài!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kéo dài thời gian thay khí.</li> </ul>
	<p><i>Chú ý:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 lần vận động cánh tay lại thay khí</li> <li>- 5 lần vận động cánh tay lại thay khí.</li> </ul>
<p>➤ Hô hấp ngắn và sâu</p>	 <p>Khi đầu chuyển nghiêng về một bên đồng thời hô hấp</p>	<p>☞ Thở ra thời gian dài và đều!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Đập thành thật mạnh -&gt; trườn ngắn -&gt; khi thở ra thời gian dài và có quy tắc thêm vào động tác chân nhanh và mạnh (dưới nước 12 lần chân đập nước) -&gt; động tác chỉnh thể -&gt; sau khi hoàn thành động tác cánh tay thứ ba, hô hấp 1 lần -&gt; tiếp tục phối hợp chỉnh thể cứ ba lần động tác cánh tay lại 1 lần thay khí (6 - 8 lần x 25 – 50m).</li> </ul>
<p>➤ Khi kết thúc động tác đẩy tay hô hấp sâu</p>		<p>☞ Trong điều kiện không ảnh hưởng đến nhịp độ của động tác thì hô hấp thật nhanh!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Luyện tập có kế hoạch -&gt; khi hô hấp phải nhấn mạnh động tác đẩy cánh tay xuống.</li> </ul> <p>☞ Đầu nghiêng về một bên, làm miệng lộ trên mặt nước!</p>

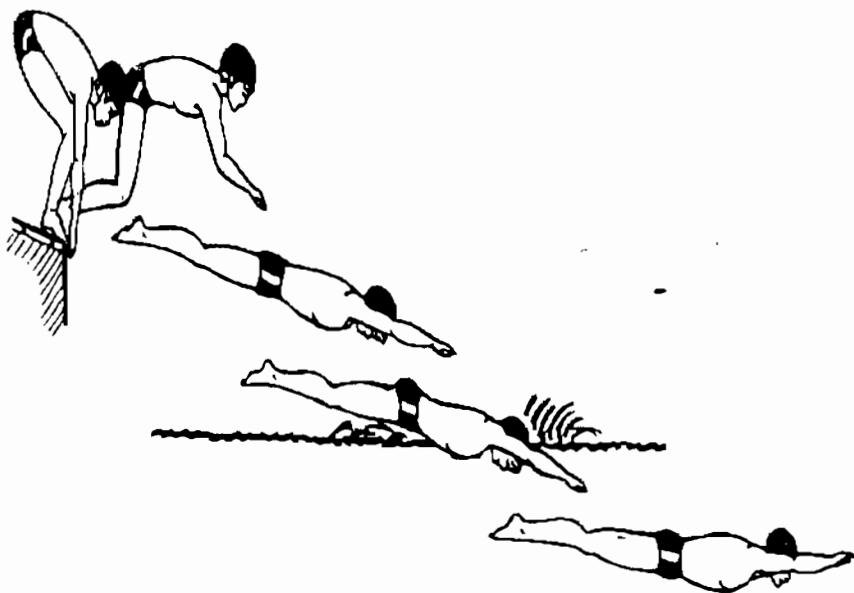
## Kỹ thuật

		<ul style="list-style-type: none"><li>- Động tác cánh tay không được gián đoạn!</li><li>- Giữ tư thế cơ thể cân bằng như chiếc thuyền (phản vai không nên xoay nghiêng)!</li></ul>
	<p><i>Chú ý:</i></p> <p>Nguyên nhân làm tư thế cơ thể không cân bằng và nhịp độ động tác không liên tục nhất trí với nhau có thể là:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Không hoàn toàn thở ra trong nước;</li><li>- Đẩy lùi thời gian hô hấp;</li><li>- Thời gian hô hấp kéo dài;</li><li>- Khi đầu chuyển động nghiêng đi ván đê động tác đồng bộ của phản vai.</li></ul> <p>Những nguyên nhân này gây ra chất lượng kỹ thuật bơi lội bị giảm đi.</p>	

### 2.3 XUẤT PHÁT KIỂU BÁM THÀNH



Từ trạng thái đứng bình tĩnh cân bằng trên bục xuất phát nhanh chóng quá độ sang trạng thái bơi về phía trước tốc độ cao.

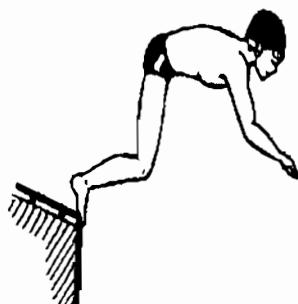
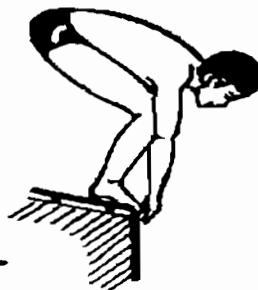


Nhanh chóng hoàn thành chuyển từ trạng thái bình tĩnh cân bằng trên bức xuất phát sang động tác bơi về phía trước tốc độ cao.

### A: ĐIỂM KHÓ VỀ KỸ THUẬT CỦA XUẤT PHÁT XUỐNG NUỚC KIỂU BÁM THÀNH

#### Vị trí xuất phát:

- ◆ Giữ tư thế ổn định trên bục xuất phát, giữa hai chân giữ rộng bằng phần xương chậu, đầu ngón chân bám chặt vào phía viền trước bục xuất phát.
- ◆ (Dựa vào hình dạng của bục xuất phát) hai tay bám chặt lấy phần trước của bục xuất phát.
- ◆ Đầu gối và phần hông cùng gập, nửa thân trên cố gắng hết sức duỗi hướng theo hướng nhảy phía trước.



#### Nhảy:

- ◆ Hai tay đẩy vào bục xuất phát thật mạnh.
- ◆ Cánh tay nhanh chóng kéo từ sau ra trước, đồng thời phần đầu gối, hông và gót chân cũng phải kéo mở ra.
- ◆ Chân phải nhanh chóng đạp ép vào bục xuất phát thật mạnh.



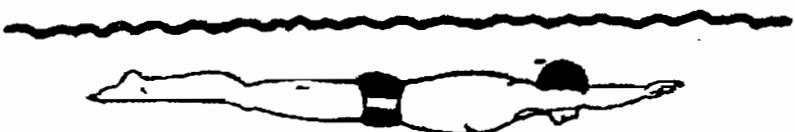
#### Giai đoạn vọt lên không trung:

- ◆ Cơ thể hoàn toàn duỗi thẳng.
- ◆ Hai tay đồng thời cũng duỗi thẳng về phía trước như cánh tay.
- ◆ Đầu ở giữa hai cánh tay.



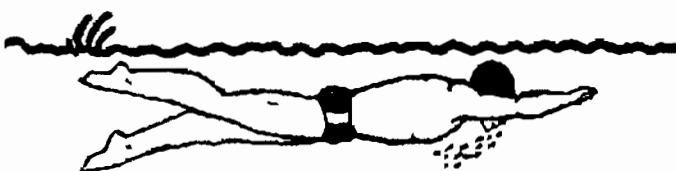
### Giai đoạn lặn xuống:

- ◆ Giữ tư thế cơ thể luôn thẳng bình tĩnh.
- ◆ Trước tiên hai tay chạm nước.
- ◆ Đầu và bàn tay có tác dụng lái cơ thể.



### Giai đoạn trườn ngắn:

- ◆ Cơ thể hoàn toàn mở rộng duỗi thẳng ra phía sau.
- ◆ Hai bàn tay, cánh tay và đầu điều chỉnh hướng của cơ thể trên mặt nước.
- ◆ Thở ra.



### Quá độ sang động tác bơi:

- ◆ Khi tốc độ trườn đã đạt gần đến tốc độ bơi, nhanh chóng thêm vào động tác chân đập mạnh.
- ◆ Hoàn toàn thở ra! trước tiên thêm vào động tác chân, tiếp đến là động tác cánh tay.
- ◆ Khi phần đầu chạm gần lên mặt nước, bắt đầu động tác cánh tay thứ nhất.
- ◆ Sau khi đã hoàn thành động tác cánh tay thứ ba, bắt đầu hô hấp.

## B: YÊU CẦU CƠ BẢN CỦA VIỆC XUẤT PHÁT VÀO NƯỚC

Khi hiểu và nắm bắt được động tác xuất phát vào nước, chú ý các tiêu chuẩn động tác dưới đây:

Yêu cầu cơ bản của động tác xuất phát vào nước	
▲ Tiêu chuẩn động tác	Điểm số
<b>1. Khi ở vị trí xuất phát</b>	
▲ Cơ thể ổn định trên bục xuất phát, và thân trên hơi nghiêng ra trước. ➡ Ngón chân bám chặt vào viền trước bục xuất phát, và nhìn thẳng vào điểm chạm nước!	1
<b>2. Nhảy</b>	
▲ Động tác cánh tay tạo thành đường vòng cung, đồng thời nhảy xuống nhanh và mạnh theo hướng chạm nước. ➡ Phần chân đẩy nén thật mạnh vào bục xuất phát, dùng lực mạnh để duỗi thẳng đầu gối và phần hông xương chậu!	1
▲ Từ lúc nhảy đến khi lặn vào trong nước, cơ thể phải hoàn toàn duỗi thẳng. ➡ Đầu ở giữa hai cánh tay!	1
<b>3. Quá độ sang động tác bơi</b>	
▲ Trong điều kiện cơ thể hoàn toàn duỗi thẳng, sau khi làm động tác trườn ngắn, trước tiên phải nhanh chóng thêm vào động tác chân đạp mạnh. ▲ Dưới nước thở ra có quy tắc. Sau khi hoàn thành động tác cánh tay thứ ba mới hô hấp.	1
<b>Tổng điểm đánh giá</b>	<b>5</b>

*Qua điểm đánh giá quan sát kết quả giúp ích cho việc giải quyết tốt hơn nữa một số thiếu sót kỹ thuật còn tồn tại khi đó của từng tổ nhỏ.*

## TIẾN HÀNH NHẮC NHỎ HƯỚNG DẪN VỀ VẤN ĐỀ KỸ THUẬT

### \* *Ở vị trí xuất phát*

- Cơ thể vững chắc cân bằng, đầu ngón chân bám chặt vào đường viền của bục xuất phát.
- Tập trung tinh thần nghe hiệu lệnh xuất phát.



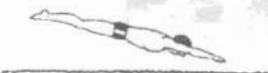
### \* *Nhảy*



### \* *Giai đoạn nhảy lên cao và lặn xuống nước*

- Cánh tay vung từ sau ra trước đồng thời nhảy thật mạnh.

- Duỗi thẳng, giữ tư thế cơ thể thật thẳng.
- Đầu ở giữa hai cánh tay.



### \* *Trườn ngắn*

- Thở ra!
- Quá độ sang động tác bơi



### \* *Quá độ sang động tác bơi*

- Dưới nước nhanh chóng thêm vào động tác chân đập mạnh.
- Dùng lực thêm vào động tác vung cánh tay.
- Sau khi làm động tác vung cánh tay thứ ba bắt đầu hô hấp.

### C: TRÌNH TỰ HỌC TẬP ĐỘNG TÁC XUẤT PHÁT CHẠM NƯỚC KIỂU BẤM THẦNH

Dưới đây là những lời khuyên và nhắc nhở với từng giai đoạn học động tác xuất phát chạm nước.

*Chú ý: Trình tự học tập đã đánh dấu không được thay đổi!*

\* Tiến hành sắp xếp một số yêu cầu để thích ứng với đặc điểm học tập của từng nhóm nhỏ, đồng thời cũng có thể làm một số thay đổi tương ứng.

\* Những điều nhắc nhở mà người dạy đưa ra phải giúp ích cho thực tiễn luyện tập, về việc rèn luyện đã đạt được mục tiêu, để nâng cao hơn nữa chất lượng kỹ thuật, có thể tiến hành một số rèn luyện đặc biệt ở dưới nước hoặc trên bờ, và dựa vào tình hình thực tế để cải tiến và phát triển hơn nữa việc dạy và luyện tập.



**Các bước học tập trong trường hợp không thay đổi tiêu chuẩn kỹ thuật: xuất phát xuống nước kiểu bám thành**

**TIÊU CHUẨN KỸ THUẬT**

- Huấn luyện              ○ Huấn luyện              ➔ Kiến nghị
- đặc biệt dưới nước      đặc biệt trên cạn      với người dạy

<b>KHỎI ĐIỂM (XUẤT PHÁT ĐIỂM)</b>		
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Đứng trên bục xuất phát chính xác và thả lỏng, thân trên cúi về phía trước,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mục đích rõ ràng, tinh thần tập trung, và rèn luyện ở vị trí xuất phát có quy tắc trong thời gian ngắn.</li> <li>○ Mô phỏng luyện tập.</li> </ul>
	 <p>Sau khi hô tinh thần tập trung toàn lực chuẩn bị xuất phát</p>	 <p>Mô phỏng trạng thái xuất phát, đặt hai tay ở giữa hai chân, và chú ý ngón chân bám chặt vào bục xuất phát.</p>

	 <p>Hai tay đặt ở hai bên trên chân bước vào trạng thái xuất phát.</p>	<p>Để giao tiếp giao tiếp với con cưng của bạn</p> <p>để tăng cường sự tự tin cho con cưng</p> <p>Làm cho con cưng cảm thấy thoải mái</p> <p>Tuyệt đối không</p> <p>Để con cưng không bị</p>
	<p><b>BẮT ĐẦU NHẢY</b></p> <p>Nhắc nhở:</p>	<p>⇒ Việc rèn luyện nâng cao khả năng vận dụng động tác xuất phát xuống nước trên nguyên tắc phải liên hệ với khẩu lệnh xuất phát, cả quá trình thống nhất với quá trình thi!</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Đồng thời phối hợp động tác tiến hành</li> <li>● Dùng lực mạnh để nhảy xuống nước</li> <li>● Đồng thời cánh tay phải nhanh chóng dùng lực vận động theo hướng nhảy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Từ điểm xuất phát phải chú trọng luyện tập:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nhảy đồng thời, có sức mạnh và có lực xuất phát.</li> <li>• Tích cực vươn cánh tay khi cơ thể vươn thẳng và kéo căng.</li> </ul> </li> <li>⇒ Trườn trong nước đến khoảng 10m (làm đi làm lại 2 – 4 lần).</li> </ul>



- Kết hợp luyện tập như dưới đây để nâng cao và cải thiện lực nhảy đòn hồi:

- Lực phản ứng nhanh.
- Phát triển độ căng của cơ thể.
- Mô phỏng luyện tập động tác dùng chân đạp đất một cách có sức mạnh và toàn lực.



*Mô phỏng luyện tập: xuất phát xuống nước bao gồm tư thế cơ thể chính xác và vị trí đầu ở giữa hai cánh tay.*

➢ Bắt đầu nhảy nhanh chóng và có lực:

- Bắt đầu nhảy nhanh và có lực từ điểm xuất phát → trườn trong nước đến điểm 10m (tập 2 – 4 lần).

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

		<p>☞ Khi hai chân đạp rời bục xuất phát, dùng lực mạnh để làm phần xương chậu và đầu gối vươn thẳng!</p> <p>☞ Đầu nâng cao từ từ, hít khí khi hai chân vận động về phía trước!</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nhảy xuống nước theo hướng nhảy (góc nhảy <math>\pm 25^{\circ}</math>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Điểm xuất phát -&gt; nhanh chóng dùng lực nhảy xuống nước theo hướng quy định đồng thời với động tác cánh tay -&gt; trườn theo hướng nghiêng lên trên -&gt; trườn đến điểm 10m trong nước.</li> </ul>
	<p><i>Thay đổi phương hướng:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nhảy xuống nước từ điểm xuất phát theo các hướng nhảy khác nhau.</li> </ul> <p>⇒ Nhảy sâu.</p> <p>⇒ Nhảy nông, do thay đổi tư thế đầu và tay mà hình thành nhảy nông.</p>
	<p><i>Chú ý:</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Luyện tập nhảy đến khi hoàn toàn nắm bắt được hướng nhảy chính xác thì thôi!</li> <li>● Xuất phát điểm -&gt; động tác tay khi nhảy có lực và nhanh chóng -&gt; đầu hơi nâng lên, cánh tay vận động nhanh và có lực!</li> </ul> <p>☞ Hai tay trước tiên phải lặn xuống nước, đầu ở giữa hai cánh tay!</p>

	<p><i>Lời khuyên:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tập nhảy xuống nước bằng các phương thức phát lệnh khác nhau -&gt; tiếng còi &gt; vỗ tay &gt; khẩu lệnh.</li> <li>Nâng cao khả năng phản ứng nhanh.</li> </ul>
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Nhảy xuống nước -&gt; trên dụng cụ chuyên môn -&gt; dưới dụng cụ chuyên môn -&gt; ở độ cao và khoảng cách khác nhau.</li> <li>Khi nhảy làm các động tác với cánh tay có lực hoặc không có lực.</li> <li>Khi nhảy làm dấu hiệu.</li> </ul>
	<p><i>Thi đấu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Từ phát lệnh, nhảy, xuống nước đến trườn kết thúc. ⇒ Ghi lại thời gian từ lúc bắt đầu đến khi đầu người bơi đạt đến điểm 5m.</li> <li>Nó phản ánh: “ai là người xuất phát phản ứng nhanh nhất?”</li> <li>Sau khi phát lệnh xuất phát xuống nước và trườn trong nước, đạt đến khoảng cách trườn xa nhất. Nó phản ánh: “việc nhảy xuống nước của ai có lực nhất.”</li> </ul>

GIAI ĐOẠN VỌT LÊN VÀ LĂN XUỐNG SAU KHI NHẢY	
<p>3.</p> <p>➤ Giữa giai đoạn vọt lên đến hô hấp cơ thể phải vươn thẳng.</p>  <p>Sức mạnh và việc cải thiện cơ thịt toàn thân.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Xuất phát điểm -&gt; sau khi phát lệnh nhanh chóng nhảy xuống nước có lực -&gt; tập nhiều cách trườn đến điểm 10m (2-4 lần).</li> <li>☞ Từ lúc vọt lên đến khi hoàn thành trườn cơ thể phải hoàn toàn thẳng và căng hết sức!</li> <li>○ Luyện tập căng và thẳng cơ thể.</li> <li>● Duỗi thẳng thân nhảy.</li> <li>● Nhảy từ trên hoặc dưới dụng cụ chuyên môn.</li> <li>○ Luyện tập nâng cao độ căng lực mạnh của cơ thể.</li> <li>● Xuất phát điểm -&gt; nhảy xuống nước -&gt; trườn đoạn ngắn -&gt; quá đến động tác bơi (lặp lại 2 – 4 lần).</li> <li>☞ Từ lúc nhảy đến trước khi vào động tác bơi phải giữ cơ thể căng và thẳng!</li> </ul>

	<p>➢ Không chế cánh tay và đầu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Điểm xuất phát → dùng lực nhảy xuống nước sau khi phát lệnh → trườn đoạn ngắn → quá độ đến động tác bơi, và dùng tốc độ nhanh nhất để hoàn chỉnh động tác bơi đến điểm 15m (lặp lại 2 – 4 lần).</li> <li>⇒ Ngón tay chạm nước trước!</li> <li>⇒ Đầu ở giữa hai cánh tay!</li> <li>⇒ Đầu và cánh tay chủ yếu không chế cơ thể giữ trạng thái thẳng thật tốt trên mặt nước!</li> </ul>
	 <p><i>Chú ý:</i></p> <p><i>Nhắc nhở:</i></p> <p><i>Lời khuyên:</i></p>	<p><i>Chú ý:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Không được đột nhiên thay đổi hướng mạnh.</li> </ul> <p>Khi có sự sai lệch kỹ thuật lớn, luyện tập tính nhanh nhạy dựa vào mẫu kỹ thuật để cải tiến giai đoạn trườn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Áp dụng các vị trí đầu khác nhau để làm động tác nhảy đến giai đoạn vọt lên không trung. Ví dụ:             <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Cơ ngắn đầu lùi vào phần cổ.</li> <li>⇒ Cầm dương về phần ngực.</li> <li>⇒ Giai đoạn trườn thay đổi tư thế đầu và cánh tay.</li> <li>⇒ Đầu đặt ở giữa hai cánh tay lặn vào trong nước!</li> </ul> </li> </ul>
	<p><i>Chú ý:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Luyện tập tính nhanh nhạy phải luyện đến khi nào khống chế được tư thế đầu và cánh tay thật chính xác và tốt nhất mới thôi!</li> </ul>

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

<b>QUÁ ĐỘ SANG ĐỘNG TÁC BƠI</b>	
4.	<p>➢ Sau khi trườn ngắn bước vào động tác chân nhanh và có lực đồng thời thở ra có quy tắc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Điểm xuất phát -&gt; nhảy xuống nước toàn lực sau khi phát lệnh -&gt; trườn ngắn -&gt; đồng thời với việc thở ra có quy tắc, bước vào động tác chân thật mạnh, bơi đến điểm 10m (lặp lại 2 – 4 lần).</li> </ul>
	<p><i>Chú ý:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Khi tốc độ trườn gần với tốc độ bơi, bắt đầu làm động tác chân.</li> </ul>
	<p><i>Lời khuyên:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sau khi dùng lực đạp chân để trườn           <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Cố gắng kéo dài;</li> <li>⇒ Cố gắng ngắn; hoặc</li> <li>⇒ Không trườn, trực tiếp bước vào động tác chân và động tác hoàn chỉnh.</li> </ul> </li> <li>⇒ Như vậy có thể “cảm giác thấy” giai đoạn trườn tốt nhất!</li> </ul>
	<p>➢ Khi đầu chạm vào mặt nước, bước vào động tác cánh tay</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Điểm xuất phát -&gt; toàn lực nhảy xuống nước sau khi phát lệnh -&gt; trườn ngắn -&gt; động tác chân có lực và nhanh (6 – 12 lần) -&gt; bơi đến điểm 15m với tốc độ nhanh nhất và động tác hoàn chỉnh (lặp lại 2 – 4 lần).           <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Khi đầu rất dễ nổi trên mặt nước, động tác đầu tiên chính là động tác cánh tay, đặc biệt chú ý phải dùng toàn lực làm động tác cánh tay!</li> <li>⇒ Thở ra phải kiên trì đến khi hoàn thành động tác cánh tay thứ ba, tiếp đến chủ yếu nhất là hô hấp sâu!</li> </ul> </li> </ul>

## ĐIỂM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC LUYỆN TẬP HỌC KỸ THUẬT

### A: TIÊU CHUẨN XUẤT PHÁT TRONG BƠI TỰ DO

Thời gian luyện tập: ± 15 phút, gồm luyện tập phần dai sức.

Luyện tập lặp lại: 4 – 8 lần, tiến hành trong luyện tập dai sức xác định cự ly nhất định.

Phạm vi khoảng cách: 100 – 150m. phù hợp với mọi yêu cầu.

Khoảng cách luyện tập: 2 – 3 phút, bơi thả lỏng.

Thời gian: ± 10 giây	Giai đoạn 1	Đạt được yêu cầu kỹ thuật với tốc độ nhanh nhất và trong khoảng cách ngắn
Độ mạnh:	Giai đoạn 2	Làm tổ hợp bơi của bơi thả lỏng  Khi áp dụng động tác cánh tay bơi sải cũng có thể là động tác chân của bơi sải

- Luyện tập và nắm chắc một hoặc nhiều nhất là hai động tác kỹ thuật!

- Đưa ra lời nhắc nhở kỹ thuật đặc biệt luyện tập thể, và những lời nhắc nhở này phải có liên quan đến tình hình thực hiện của vận động viên với các kỹ thuật bơi này hiện nay!

\* Điểm xuất phát -> nhảy xuống nước sau hiệu lệnh -> giai đoạn vọt lên cơ thể căng -> lặn xuống nước -> trườn ngắn -> động tác chân nhanh và mạnh dưới nước -> làm động tác hoàn chỉnh đồng thời với việc nổi lên mặt nước, bơi đến điểm đánh dấu bằng tốc độ bơi tự do -> (dừng lại), người bơi vào giai đoạn hai.

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

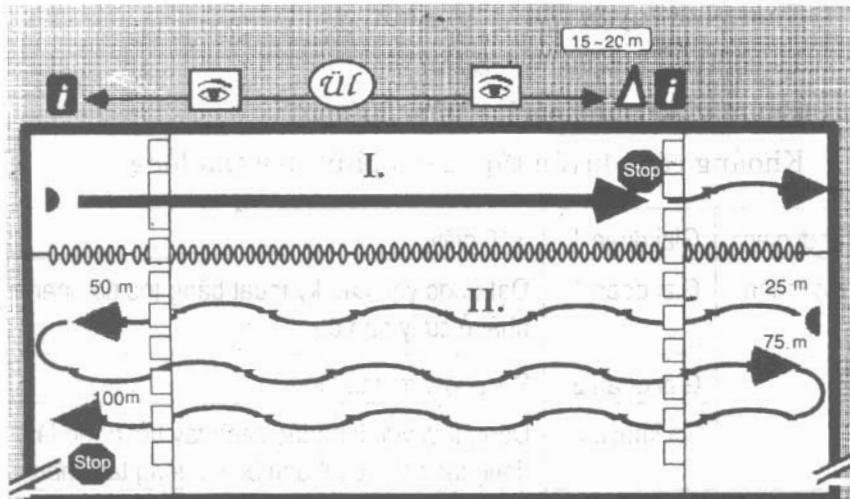
Thi đấu: Tiến hành thi đấu giống như đã nhắc đến phần trước, thi về thời gian bơi, xác định “ai là người xuất phát và tuyển thủ nhanh nhất?”

Kết hợp: tiến hành luyện tập có kế hoạch bằng hai quy tắc:

a. Thời gian bơi của cự ly cố định

b. Đánh giá cho điểm động tác đã đạt được yêu cầu kỹ thuật

## Giới thiệu tranh kết cấu rèn luyện:



### Hướng dẫn xem tranh:

**i** Người dạy đưa ra tín hiệu bắt đầu hoặc kết thúc các giai đoạn rèn luyện kỹ thuật.

**ü'l** Người dạy và vị trí đứng của người dạy

**ocular** Phạm vi quan sát của người dạy

**border** Cờ ranh giới (Điểm 5m cách thành hồ bơi)

**pool** Đường bơi

**triangle** Dấu hiệu cự ly

**stop circle** Dựa vào tín hiệu của người dạy chỉ lệnh vận động viên dừng động tác

**→** Giai đoạn 1 của yêu cầu kỹ thuật

**≈** Giai đoạn 2 trong tổ hợp bơi

**dot** Vận động viên.

## **B: XUẤT PHÁT CỦA BƠI TỰ DO VÀ TỔ HỢP TIẾP XÚC THÀNH BỂ**

Thời gian luyện tập: ± 15 phút.

Luyện tập lặp lại: 4 – 8 lần.

Phạm vi khoảng cách: 100 – 200m.

Khoảng cách luyện tập: 2 – 3 phút, bơi thả lỏng.

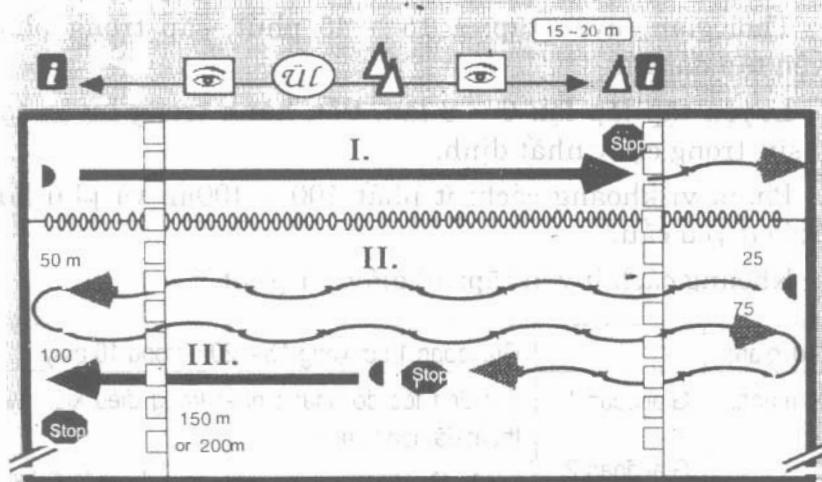
Thời gian:	Giai đoạn 1	±10 giây
Độ mạnh:	Giai đoạn 1	Đạt được yêu cầu kỹ thuật bằng tốc độ nhanh nhất ở cự ly nào đó
	Giai đoạn 2	Bơi phối hợp thả lỏng
	Lời khuyên:	Đồng thời với động tác cánh tay bơi tự do làm động tác tiếp xúc thành bể và động tác chân
	Giai đoạn 3	Yêu cầu kỹ thuật – tiếp xúc thành bể với tốc độ nhanh nhất.

\* Điểm xuất phát -> nhảy xuống nước sau hiệu lệnh -> giai đoạn vọt lên cơ thể căng -> lặn xuống nước -> trườn ngắn -> động tác chân nhanh và mạnh dưới nước -> khi thở ra bắt đầu hoàn chỉnh động tác -> áp dụng bơi tự do bơi tốc độ đến điểm dấu hiệu cố định; (dừng lại) -> tiếp đến vào giai đoạn hai -> (dừng lại), ở nơi đánh dấu -> (sau khi phát lệnh thống nhất) bơi trở lại thẳng đến thành tiếp xúc với tốc độ nhanh nhất.

- Là một trong những động tác kỹ thuật, động tác tiếp xúc thành bể không có nhắc nhở kỹ thuật, làm động tác kỹ thuật phụ thêm tiến hành trong việc luyện tập xuất phát bơi tự do!

- Với xuất phát và tiếp xúc thành bể mà nói, đều có yêu cầu về tốc độ nhanh!

## Giới thiệu tranh kết cấu rèn luyện:



### Hướng dẫn xem tranh:

- i Người dạy đưa ra tín hiệu bắt đầu hoặc kết thúc các giai đoạn rèn luyện kỹ thuật.
- ü Người dạy và vị trí đứng của người dạy
- ⦿ Phạm vi quan sát của người dạy
- ─ Cờ ranh giới (Điểm 5m cách thành hồ bơi)
- Đường bơi
- △ Dấu hiệu cự ly
- Stop Dựa vào tín hiệu của người dạy chỉ lệnh vận động viên dừng động tác
- Giai đoạn 1 của yêu cầu kỹ thuật
- ≈ Giai đoạn 2 trong tổ hợp bơi
- Vận động viên.

### C: TỔ HỢP XUẤT PHÁT CỦA BƠI TỰ DO TRONG LUYỆN TẬP DAI SỨC

Thời gian luyện tập: ± 15 – 45 phút, sắp trong phần luyện tập dai sức.

Luyện tập lặp lại: 6 – 8 lần, tiến hành trong luyện tập dai sức trong cự ly nhất định.

Phạm vi khoảng cách: ít nhất 100 – 400m, và phù hợp một loạt yêu cầu.

Khoảng cách luyện tập: 10 giây – 1 phút.

Thời gian:		Giai đoạn 1 bơi xong 15 – 20m trong 10 giây
Độ mạnh:	Giai đoạn 1	Đạt đến tốc độ nhanh nhất trong điêu kiện kỹ thuật đã hoàn chỉnh
	Giai đoạn 2	Luyện tập dai sức thích ứng với cự ly nhất định

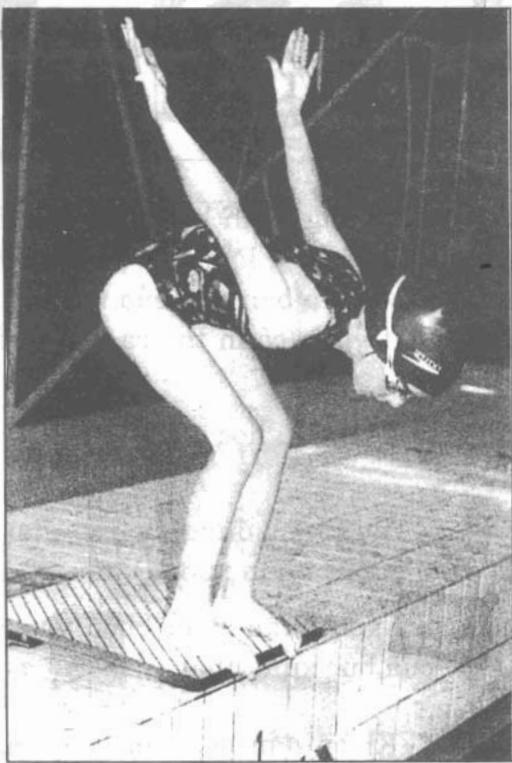
\* Đầu tiên của luyện tập dai sức vẫn quay trở lại với xuất phát của bơi tự do, và xuất phát hoàn thành với tốc độ nhanh hết sức trong cự ly nhất định từ điểm bắt đầu sau khi phát lệnh -> tiếp theo hoàn thành cự ly còn lại bằng độ mạnh bậc trung (chỉ độ dai sức).

- Yêu cầu trong giai đoạn cự ly ngắn có một dấu hiệu kỹ thuật bố trí trước!

- Nhắc nhở hiện trường đặc biệt với tổ tập luyện mượn “ngôn ngữ hình tượng” thông qua động tác tay để truyền đạt cho vận động viên!



## 2.4 XUẤT PHÁT KIỂU VUNG CÁNH TAY





\* Nhảy xuất phát vung cánh tay cũng gọi là xuất phát quy tắc thường (truyền thống), là sự luyện tập trên bục xuất phát trong giai đoạn học tập ban đầu của trẻ em, các em nhỏ khi tại điểm xuất phát vung cánh tay ra sau phải giữ trạng thái ổn định.

Chú ý trong giai đoạn đầu học tập, giữ một trạng thái ổn định cần làm được:



- Hai chân đứng thẳng, gần như rộng bằng bộ phận xương chậu.
- Ngón chân bám chặt vào viền trước của bục xuất phát.



- \* Khớp đầu gối của mỗi người khác nhau, nhưng dù thế nào cũng phải chú ý, thân trên phải nghiêng về phía trước.
- Đặt trọng tâm cơ thể ở trên bục xuất phát phía trước, tạo điều kiện thuận lợi cho việc nhảy nhanh và mạnh.
- \* Đồng thời với việc nhảy yêu cầu vung cánh tay nhanh mạnh và hai chân đạp mạnh vào bục xuất phát.

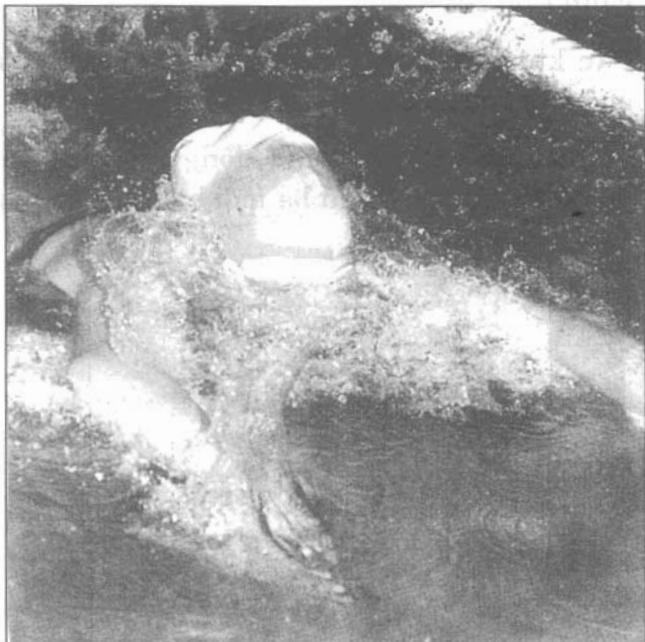
## Kỹ thuật

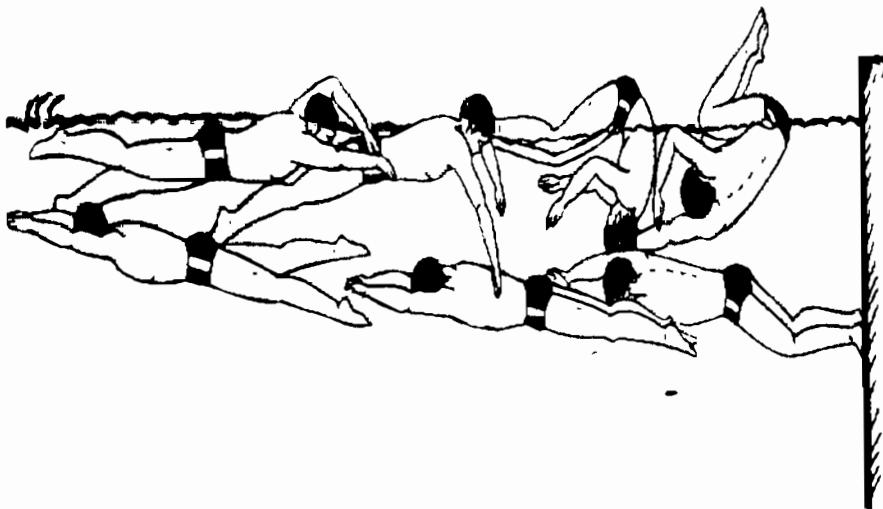
---

Trong giai đoạn bật lên và vào nước, cơ thể hoàn toàn vươn thẳng và căng.

- Khi trẻ em luyện tập chúng ta đã chú ý đến, cánh tay cùng vung về phía trước, và đầu ở giữa hai cánh tay!
- Sau khi trườn ngắn trước tiên thêm vào động tác chân và thở ra có quy tắc!
- Khi ở mặt nước bắt đầu động tác cánh tay, sau động tác cánh tay thứ ba mới bắt đầu hô hấp!

**2.5 CHUYỂN THÂN BƠI TỰ DO KIỂU VUNG TAY (HAI TAY)**

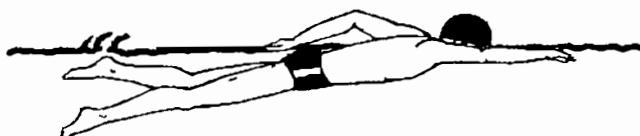




### Luyện tập tư thế

*Khi quay ngược hướng bên thành hồ tốc độ chuyển thân nhất định phải nhanh hơn tốc độ bơi.*

### A: ĐIỂM KỸ THUẬT KHÓ CỦA CHUYỂN THÂN TRONG BƠI TỰ DO KIỂU VUNG TAY



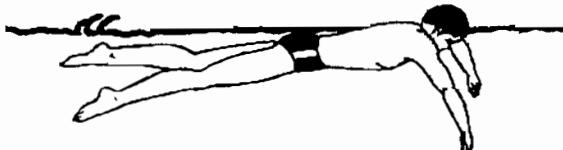
#### Bơi ngược trở lại

- Nhịp bơi không chịu ảnh hưởng của động tác chuyển người, cần chuẩn bị kịp thời khi phía trước bể bơi có ký hiệu chuyển.
- Bơi lại với tốc độ cao
- Trước khi hất tay chuyển động, hít vào khi hoàn thành động tác của sải tay cuối cùng.

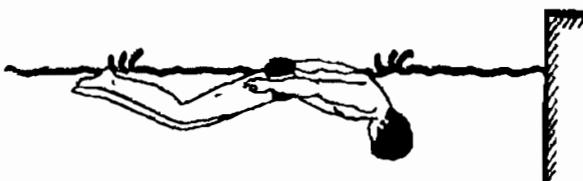


### Chuẩn bị chuyển thân

- Khi cơ thể cách thành hồ 1,5 đến 2 vị trí thân, đặt một tay lên trước cơ thể, tay còn lại vẫn phải làm động tác hoàn chỉnh, vung về phía trước trên mặt nước, và đặt gần tay thứ nhất.
- Cánh tay vươn thẳng ra phía trước và tay đặt cùng nhau.
- Giữ động tác chân mạnh hơn, có lực và nhất quán, để bảo đảm tốc độ bơi trở lại.
- Cánh tay không được chạm vào thành hồ của nơi chuyển thân.

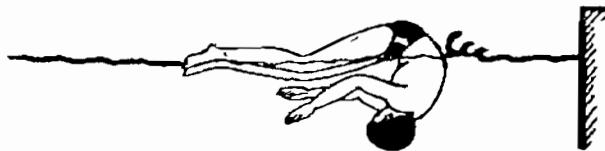


- Trong điều kiện giữ động tác chân tích cực có lực, tiếp tục tăng nhanh tốc độ bơi quay lại như bơi bướm, đồng thời hai cánh tay dùng hết lực kéo cơ thể.



### Lặn xuống và chuyển hướng

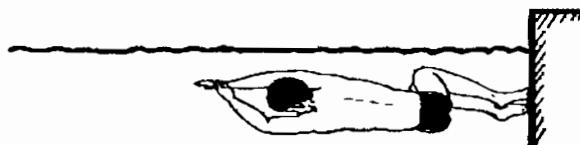
- \* Khi hai cánh tay di chuyển đến 1/3 cuối cùng, qua động tác ép đầu xuống phần ngực theo hướng chuyển thân một cách tích cực và mạnh, đồng thời làm vai của hướng ngược lại ép xuống hướng nghiêng theo hướng chuyển thân, làm cho đầu và thân trên nhanh chóng lặn xuống dưới.



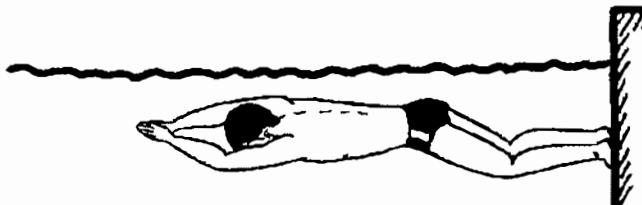
- Khi đầu của bạn chạm vào điểm sâu nhất, dùng lực gấp phần xương chậu.
- Sau đó nhẹ nhàng nhanh chóng vung phần chân gấp khúc mạnh về phía thành hồ trên mặt nước.



- Đồng thời tiến hành quay thật nhanh, chủ yếu là thông qua sự khống chế phần đầu, và tập trung một cánh tay vung ra nhẹ nhàng, để nâng đỡ cho việc chuyển nửa thân trên.



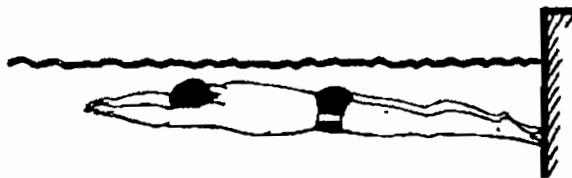
- Hai chân ở nghiêng trên phần đầu, hướng về thành hồ.
- Khi hai chân chạm vào thành hồ, thân trên ở vị trí hơi nghiêng, vì hai cánh tay vẫn hơi gấp khúc ở trước đầu.



### Tiếp xúc thành bể

- Hai chân chạm vào vị trí chính xác thành dưới hồ (sâu khoảng 40 – 50cm), khẩn đầu gối nhẹ nhàng gấp.
- Cánh tay phía trước cơ thể duỗi thẳng.

## DẠY TRẺ TẬP BƠI



- Đồng thời với việc dùng lực mạnh để duỗi cơ thể thẳng ra thì đạp mạnh vào thành ở dưới nước.
- Đầu ở giữa hai cánh tay.



### Giai đoạn trườn

- Cơ thể hoàn toàn duỗi thẳng đồng thời trườn ngắn.
- Lấy cơ thể để kết thúc chuyển lật của đường trực.
- Bắt đầu thở ra dưới nước.



### Quá độ đến động tác bơi

- Khi tốc độ trườn về cơ bản đã thống nhất với tốc độ bơi, nhanh chóng bước vào động tác chân.
- Khi phần đầu chạm đến mặt nước, bắt đầu động tác cánh tay đầu tiên và đặc biệt mạnh.
- Khi hoàn thành động tác tay thứ hai hoặc thứ ba bắt đầu hô hấp.

## B: YÊU CẦU CƠ BẢN ÁP DỤNG ĐỘNG TÁC CHUYỂN THÂN CỦA BƠI TỰ DO KIỂU VUNG HAI CÁNH TAY

Trong quá trình tìm hiểu động tác chuyển thân của bơi tự do nên chú ý những tiêu chuẩn động tác đã lựa chọn dưới đây

<b>Chuyển thân của bơi tự do kiểu vung hai cánh tay – yêu cầu cơ bản</b>	
<b>▲ Tiêu chuẩn động tác</b>	<b>Điểm số</b>
<b>1. Bơi trở lại</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Bơi trở lại với tốc độ hoàn toàn</li> <li>☛ Khi bơi trở lại không được đột nhiên dừng lại hoặc trườn!</li> </ul>	1
<b>2. Hai cánh tay và chuyển lật</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Khi hở hắp cuối cùng trước thành hồ bước vào động tác hai cánh tay.</li> <li>☛ Hai tay ép dưới mạnh và duỗi ra sau đến điểm đùi!</li> <li>▲ Đầu vẫn giữ trên mặt nước.</li> <li>☛ Luôn chú ý điều chỉnh phần đầu!</li> </ul>	1
<b>3. Từ tiếp xúc thành bể quá độ lên động tác bơi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Tiếp xúc thành bể nhanh và mạnh đến khi cơ thể hoàn toàn duỗi thẳng.</li> <li>☛ Đầu ở giữa hai cánh tay.</li> <li>▲ Sau khi trườn thời gian ngắn trước tiên tiếp đến động tác chân mạnh, sau đó là động tác hoàn chỉnh.</li> <li>☛ Hoàn toàn thở ra ở dưới nước!</li> </ul>	1
<b>Điểm đánh giá cao nhất</b>	<b>5</b>

Quan sát kết quả qua điểm số đánh giá giúp ích cho việc giải quyết tốt hơn nữa những thiếu sót kỹ thuật còn tồn tại hiện nay trong tổ luyện tập.

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

### NẮM CHẮC NHỮNG NHẮC NHỎ CỦA ĐỘNG TÁC KỸ THUẬT

#### \* Bơi về phía trước

- Tăng cường động tác chân.
- Bơi về phía trước bằng tốc độ cao.
- Dùng toàn bộ lực hai cánh tay vung lên để kéo cơ thể.



#### \* Chuyển thân

- Hai chân vung lên bằng lực mạnh trên mặt nước theo hướng thành bể bơi.
- Đầu và 2 bên ép mạnh xuống dưới theo hướng chuyển thân.
- Xác nhận hướng chạm mặt nước.



#### \* Đạp thành

- Đạp thành khi dùng lực mạnh duỗi thẳng thân.

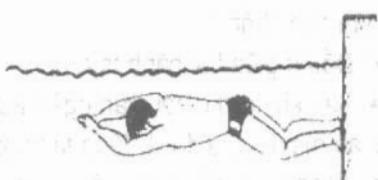
- Thở ra.

- Đầu ở giữa 2 cánh tay.

- Làm động tác chân nhanh mạnh và thở ra hoàn toàn.

- Làm động tác cánh tay bằng tất cả lực, bắt đầu hô hấp sau khi hoàn thành động tác tay thứ 2 hoặc thứ 3.

#### \* Chuyển sang động tác bơi



## C: TRÌNH TỰ HỌC CHUYỂN THÂN TRONG BƠI TỰ DO KIẾU VUNG 2 TAY

Dưới đây là một số nhắc nhở về việc chuyển thân trong bơi tự do ở từng giai đoạn.

**Chú ý:** Trình tự học tập đã đánh dấu không thể thay đổi được!

▲ Tiến hành sắp xếp trật tự một vài yêu cầu làm nó có thể thích ứng tình hình luyện tập phân tổ, và có thể thích ứng với thay đổi.

☞ Những nhắc nhở cung cấp cho người luyện tập nên có tác dụng cho thực tế luyện tập. Trong trường hợp đạt được mục tiêu rèn luyện, để tiếp tục nâng cao chất lượng kỹ thuật, có thể áp dụng một số phương thức rèn luyện đặc biệt trong nước hoặc trên cạn. Hơn nữa tất cả những việc này đều có thể dựa vào tình hình mà được phát triển hơn nữa thông qua thực thi cụ thể của người luyện tập.



## DẠY TRẺ TẬP BƠI

Trình tự học tập kỹ thuật chuyển thân bơi tự do kiểu vung tay trong trường hợp không thay đổi tiêu chuẩn kỹ thuật

### TIÊU CHUẨN KỸ THUẬT

- Huấn luyện              ○ Huấn luyện              ➔ Kiến nghị đối đặc biệt dưới nước      đặc biệt trên cạn              với người dạy

#### BƠI VỀ PHÍA TRƯỚC VÀ CHUẨN BỊ TỐT VIỆC VUNG HAI CÁNH TAY

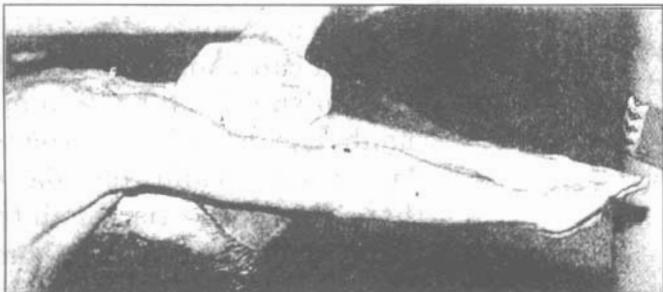
1.	<p>&gt; Đồng thời với việc bơi về phía trước phân biệt phương hướng phía trước mặt</p> <p>● Bơi nhanh đến điểm 8-12m trước thành bể, và chú ý khống chế phương hướng -&gt; cách thành bể khoảng 2m một tay vươn thẳng ra trước, cánh tay kia vung từ sau ra trước trên mặt nước -&gt; trong trường hợp cánh tay duỗi thẳng, phải bơi đến thành bể bằng động tác chân nhanh và mạnh (lặp lại 2 – 4 lần).</p> <p>➔ Xác định điểm phương hướng!</p> <p>➔ Bơi vượt qua bằng tốc độ thi đấu!</p> <p>➔ Hô hấp khi hoàn thành động tác cánh tay cuối cùng!</p>
----	---

## Kỹ thuật

<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Bơi về phía trước – chuẩn bị chuyển lật</li> </ul>  <p><i>Tập mô phỏng của việc chuẩn bị cho việc chuyển lật</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bơi đến điểm 8-12m trước thành bể bằng tốc độ thi đấu -&gt; vị trí trước mặt -&gt; chuẩn bị động tác hai cánh tay tại điểm 2m trước thành bể -&gt; tăng cường động tác chân -&gt; hai tay dùng toàn lực ép đến phần đùi về phía sau -&gt; chuyển lật và chân chạm vào thành bể -&gt; hai chân dừng trên thành bể của lật người (lặp lại 3-5 lần).</li> <li>☞ Kiên trì đến khi chuyển lật bằng động tác chân mạnh và có lực!</li> <li>☞ Đầu ở trên mặt nước đến khi động tác hai cánh tay kết thúc!</li> </ul>
<p><i>Thay đổi:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Luyện tập đường ngang -&gt; bắt đầu từ đập mạnh thành bơi đến thành bể đối diện bằng tốc độ nhanh nhất làm động tác vung hai cánh tay (không được va đập, lặp lại 2-6 lần).</li> </ul>
<p><i>Lời khuyên:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Đường ngang – luyện tập bằng hình thức thi: Từ xuất phát vào nước hoặc đập vào thành bể bơi đến điểm 12.5m trước đường ngang, và hoàn thành toàn bộ động tác chuyển lật “ai chuyển lật nhanh nhất”.</li> <li>☞ Lúc này phải chú ý vận dụng chính xác kỹ thuật!</li> </ul>

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

<b>LUYỆN TẬP TIẾP XÚC THÀNH KIỂU ÉCH</b>	
<p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Vị trí tiếp xúc thành bể chính xác trên thành bể (mặt nước)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Luyện tập mô phỏng tiếp xúc thành bể.</li> <li>● Tiến hành giải thích, làm mẫu và luyện tập ngắn, có quy tắc vị trí tiếp xúc thành bể trên mặt nước.</li> </ul> <p>☞ Vị trí tiếp xúc thành bể chính xác phần chân của thành bể dưới nước.</p>
<p>➢ Đồng thời với việc duỗi thẳng thân bằng lực mạnh dùng toàn lực để tiếp xúc thành bể dưới nước</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trên mặt nước, thân trên giữ cân bằng, dùng lực hết sức tiếp xúc thành bể -&gt; duỗi thẳng cơ thể bằng lực mạnh -&gt; đầu đặt ở giữa hai cánh tay duỗi thẳng -&gt; trườn khoảng 8m (lặp lại 2 – 4 lần).</li> </ul> <p>☞ Cánh tay nên căng thẳng!</p>
 <p><i>Luyện tập tiếp xúc thành bể kiểu éch</i></p>	<p>☞ Đầu ở giữa cánh tay</p>



- Cải thiện và nâng cao lực nhảy đàn hồi có liên quan đến sự căng giãn cơ thể.



- Thủ làm mẫu luyện tập phần chân cẳng có lực mạnh và toàn lực.

Nhắc nhở:



Đầu quá cao ảnh hưởng việc lặn nhanh

☞ Đồng thời với việc quá độ đến động tác bơi, áp dụng tư thế bơi éch cải tiến động tác tiếp xúc thành bể lý tưởng!

Tiến hành luyện tập tính nhanh nhạy của độ lệch hạn chế.

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

● Dưới mặt nước, đồng thời với việc giữ cân bằng thân trên, toàn lực tiếp xúc thành bể -> dùng lực mạnh làm cơ thể duỗi thẳng -> đầu ở giữa cánh tay đã duỗi thẳng từ trước -> tiến hành trườn thẳng dưới nước ở điểm 5m -> tiếp ngay động tác chân bơi tự do có lực và nhanh đạt đến 12 lần, đồng thời luyện tập tính mẫn cảm với hướng tiếp xúc thành bể, liên kết với giai đoạn quá độ (1-2 lần).

● Trong giai đoạn trườn, có thay đổi với việc khống chế đầu và cánh tay:

- ⇒ Đầu ngẩng hẵn lên;
- ⇒ Đầu hướng về phía trước;
- ⇒ Dùng hai cánh tay đã mở săn tiếp xúc thành bể.



*Dùng cánh tay và hai chân  
đã mở săn tiếp xúc thành bể.*

	<p><b>Chú ý:</b></p> <p>Luyện tập tính nhanh nhạy đến khi tiếp xúc thành bể lý tưởng nhất, trườn đến giai đoạn quá độ thì thôi!</p>
	<p><b>Thi đấu:</b></p>  <p><i>Đầu ở giữa hai cánh tay duỗi thẳng và tiến hành thở ra có quy tắc thời gian dài.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dưới nước, thân trên giữ cân bằng toàn lực tiếp xúc thành bể -&gt; dùng lực mạnh để duỗi thẳng cơ thể -&gt; đầu đặt ở giữa hai cánh tay đã duỗi thẳng -&gt; tại điểm 5m giữ động tác trườn thẳng trên mặt nước -&gt; làm 12 lần động tác chân mạnh nhanh -&gt; thẳng có quy tắc đến khi hô hấp hoàn toàn -&gt; dừng lại.</li> <li>☞ Sắp sửa kiểm nghiệm một chút xem “thêm động tác chân ai trườn tốt nhất”.</li> <li>○ Cải thiện và nâng cao điều chỉnh phương hướng và khả năng liên tiếp trong động tác.</li> </ul>
	

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

	<p><i>Lời khuyên:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Có thể áp dụng hình thức luyện tập trò chơi với việc học động tác tiếp xúc thành bể, trườn và quá độ lên bơi.</li> <li>● Dưới mặt nước, giữ cân bằng thân trên dùng lực tiếp xúc thành bể -&gt; dùng lực mạnh để duỗi thẳng cơ thể -&gt; đầu đặt ở giữa hai cánh tay đã duỗi thẳng -&gt; trườn -&gt; vượt qua máy móc bằng động tác chân mạnh và khoẻ -&gt; đến khi thở ra có quy tắc (mỗi phần lặp lại 1-2 lần).              ☞ Chú ý, duỗi thẳng cánh tay!</li> <li>● Dùng lực tiếp xúc thành bể -&gt; dùng lực mạnh duỗi thẳng cơ thể -&gt; trườn xuống dưới đáy bể (sâu 3m) thở ra có quy tắc -&gt; làm động tác của chân lặn lên trên (lặp lại 1 – 2 lần).</li> </ul>
	<p><i>Thi đấu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Chú ý thở ra hoàn toàn có quy tắc!</li> <li>● Dùng lực tiếp xúc thành bể -&gt; dùng lực mạnh duỗi thẳng cơ thể -&gt; chuyển lật trong tư thế bơi vươn -&gt; trườn -&gt; chuyển lật bằng tư thế bơi ếch -&gt; thêm vào động tác chân có lực dưới nước ở khoảng cách khoảng 10m (lặp lại 1 – 2 lần).</li> </ul>

- ⇒ Chú ý cánh tay duỗi thẳng!
- ⇒ Chú ý thở ra hoàn toàn có quy tắc!

### CHUYỂN LẬT VÀ TIẾP XÚC THÀNH BỂ

3.

- Đầu và thân trên phải điều chỉnh hướng chuyển lật



● Bơi đến điểm cách thành bể 8 – 10m bằng tốc độ thi -> hô hấp trong khi động tác vung tay từ trước ra sau, cuối cùng trước khi vung hai cánh tay -> đầu và vai lệch bên ép nghiêng xuống dưới theo hướng chuyển lật -> tiếp xúc thành bể -> trườn đến điểm 6m (lặp lại 2 – 4 lần).

○ Luyện tập nâng cao và tăng cường vùng bụng và lực cơ bắp.



○ Cải thiện cơ bản của tính phối hợp và sự cải thiện -> khả năng điều chỉnh phương hướng;

⇒ (động tác liên tiếp) khả năng phối hợp.

## DẠY TRẺ TẬP BƠI



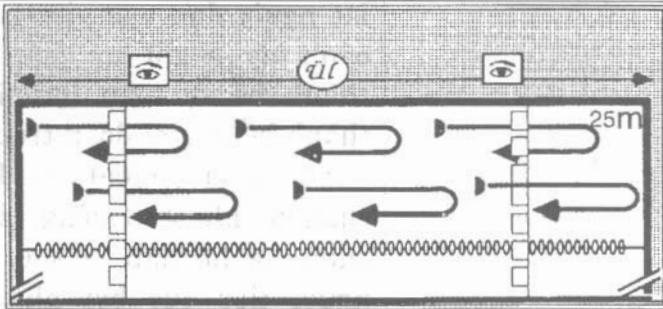
Luyện tập tính phôi hợp trên mặt đất động tác lật dùng gối trước.

- Luyện tập tập thể (lặp lại 2 – 4 lần).
  - ☞ Trên mặt nước dùng lực thêm vào động tác chân!
  - ☞ Khi đầu đạt đến điểm lật sâu nhất, trước tiên hai chân phải nhanh chóng vung động hoàn toàn, vươn ra theo thành hồ!

### Thay đổi:

Nội dung có thể thay đổi:

- Bắt đầu từ động tác vung hai cánh tay trong 25m hoàn thành 2 – 3 lần lật người.
- Bơi tự do -> hai tay vung sau khi phát lệnh -> chuyển thân dưới nước và quay trở lại theo hướng bơi ngược lại -> toàn bộ động tác bắt đầu đến phát khẩu lệnh (bơi khoảng 100 – 300m trong đường bơi).

*Chú ý:*

- Phương thức rèn luyện mang tính trò chơi này yêu cầu phải đạt được là tinh thần tập trung, phản ứng nhanh nhạy và chú trọng nguyên tắc!

*Rất đáng chú ý:*

Kỹ thuật vung hai cánh tay và kỹ thuật lật thân liên quan là phần chủ yếu nhất, cũng là phần khó nhất trong rèn luyện bơi, một chiến lược chính xác, xác định mục tiêu, chú trọng phương pháp, lại là sự bảo đảm có hiệu quả nhất cho kỹ thuật chuyển thân này có được thời gian nhanh nhất trong số các kỹ thuật nhỏ nhất.

**TIẾP XÚC THÀNH BỂ**

- Từ lật người đến tiếp xúc thành bể

**QUÁ ĐỘ ĐẾN ĐỘNG TÁC BƠI**

- Bơi nhanh đến điểm 8 -10m trước thành bể -> đồng thời với động tác chân mạnh, hô hấp trước khi dồn toàn lực để vung

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

		<p>hai cánh tay -&gt; dùng lực mạnh lật người dựa vào việc vung hai cánh tay -&gt; giữ hai chân dừng ở thành bể -&gt; toàn lực tiếp xúc thành bể -&gt; giai đoạn trườn ngắn -&gt; trườn đến 5m bắt đầu động tác chân mạnh -&gt; 3 động tác hoàn chỉnh -&gt; hô hấp -&gt; sau khi lật người tiếp tục bơi nhanh đến điểm 8m (lặp lại 3 - 5 lần).</p> <p>☞ Chú ý thở ra có quy tắc khi bắt đầu động tác chân!</p> <p>☞ Chú ý điều chỉnh đầu và cánh tay!</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Từ tiếp xúc thành bể quá độ sang động tác bơi</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chạm thành -&gt; Trườn ngắn -&gt; Động tác chân nhanh mạnh (ít nhất 8-12 lần) -&gt; 3 lần động tác chỉnh thể toàn bộ -&gt; hô hấp -&gt; sau khi chuyển thân tiếp tục bơi nhanh đến 8m (lặp lại 3 - 5 lần).</li> <li>☞ Tay và đầu điều chỉnh cơ thể luôn giữ thẳng trên mặt nước!</li> <li>☞ Khi thở ra có quy tắc phải kèm thêm động tác chân nhanh và có lực!</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Từ động tác toàn bộ đến động tác bơi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bơi đến phía trước thành bể 6-8 m bằng tốc độ thi -&gt; hô hấp -&gt; vung hai cánh tay và chuyển lật bằng lực mạnh -&gt; đảm bảo vị trí</li> </ul>

## Kỹ thuật

		2 chân -> khi chạm vai duỗi thẳng cánh tay và đặt đầu giữa 2 cánh tay -> trườn khi có thể hoàn toàn duỗi thẳng -> thở ra có quy tắc -> trườn ngắn -> thêm vào động tác chân nhanh mạnh (làm 8 lần) -> 3 lần động tác chỉnh thể -> hô hấp -> sau khi lật người tiếp tục bơi nhanh đến điểm 8 m (lặp lại 3 – 5 lần)
	<i>Thi đấu:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Khi lật người và quá độ đến động tác bơi, phải điều chỉnh phần đầu và động tác cánh tay!</li> <li>⇒ Phải nối tiếp liên tục các động tác, không được dừng lại.</li> <li>● Bơi đến trước thành bể 8 m bằng tốc độ thi -&gt; lật người -&gt; trườn ngắn -&gt; thêm vào động tác chân -&gt; bơi đến điểm 8 m bằng động tác bơi tự do hoàn chỉnh (lặp lại 4 - 6 lần).</li> </ul>
	<i>Chú ý:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Vấn đề cần chú ý hơn: bất kỳ 1 phần tập lật người phải tập trung thần kinh cao độ, tự giác và cố gắng làm mỗi giai đoạn đạt đến hoàn mỹ!</li> </ul>

## Điểm quan trọng trong rèn luyện kỹ thuật

### A: TIÊU CHUẨN LUYỆN TẬP LẬT NGƯỜI CỦA BƠI TỰ DO KIỂU VUNG CÁNH TAY

Thời gian luyện tập:  $\pm 15$  phút

Số lần lặp lại: 8 – 12 lần

Phạm vi cự ly: 100 – 150m (Dựa vào yêu cầu để sắp xếp và quyết định phân tổ lớn nhỏ)

Độ mạnh luyện tập: Đạt được yêu cầu kỹ thuật trong điều kiện áp dụng tốc độ thi.

Bơi tổ hợp: tiến hành bơi thả lỏng trong điều kiện hô hấp có quy luật

Thời gian (dài ngắn $\pm 10s$ )	Giai đoạn 1	Đạt được yêu cầu kỹ thuật (Cự ly ngắn) trong khi bơi nhanh hết sức
Độ mạnh		
Giai đoạn 1 = nhanh	Giai đoạn 2	Bơi hỗn hợp
Giai đoạn 2 = chậm	Lời khuyên	Động tác chân trong hỗn hợp bơi ếch và bơi tự do

#### ♦ 1. Tiến trình học tập

Giai đoạn 1 (Dùng tốc độ của thi đấu): bơi 10 – 12 m, chú ý nhất định dùng tốc độ nhanh nhất khi thêm vào động tác vung hai cánh tay – Chuyển lật – tiếp xúc thành bể – Trườn – Dừng lại, lúc này người dạy phải nhắc nhở đơn giản ngắn gọn nhằm vào vấn đề kỹ thuật.

Giai đoạn 2: Bơi trở lại bằng bơi hỗn hợp thả lỏng, cự ly hạn chế trong 12m – (dừng lại), đợi phát lệnh hoặc chỉ thị kỹ thuật.

### ♦ 2. Tiến trình học tập

Giai đoạn 1 (lấy tốc độ của thi đấu): bơi 8 – 10m – Xác định phương hướng – chuyển lật – tiếp xúc thành bể – Trườn trong điều kiện cơ thể rất thẳng cẳng - đến 6m quá độ sang động tác chân của bơi tự do đồng thời thở ra có quy tắc – (Dừng lại), người dạy phải nhắc nhở kỹ thuật đơn giản ngắn gọn.

Giai đoạn 2: Bơi quay trở lại 10m bằng tư thế bơi tổ hợp – Dừng lại, chờ phát lệnh hoặc chỉ thị kỹ thuật (Dừng lại) người dạy phải nhắc nhở kỹ thuật đơn giản ngắn gọn.

Giai đoạn 3: Bơi theo hướng ngược trở lại 10m bằng tư thế bơi tổ hợp đứng lại, chờ phát lệnh hoặc chỉ thị kỹ thuật.

### ♦ 3. Tiến trình học tập

Giai đoạn 1 (Tốc độ của thi đấu): Bơi 8 – 10m – Xác định phương hướng – Chuyển lật – tiếp xúc thành bể – Trườn ngắn - Đến điểm 6m thêm động tác chân – quá độ sang động tác bơi hoàn chỉnh để bơi trở lại trong giới hạn đã quy định – Dừng lại, người dạy phải nhắc nhở kỹ thuật đơn giản ngắn gọn.

Giai đoạn 2: Bơi quay trở lại 25 – 50m đã được hạn định bằng tư thế bơi tổ hợp (có thể căn cứ vào yêu cầu hoặc độ lớn nhỏ của phân tổ để quyết định) – dừng lại, đợi phát lệnh hoặc chỉ thị kỹ thuật!

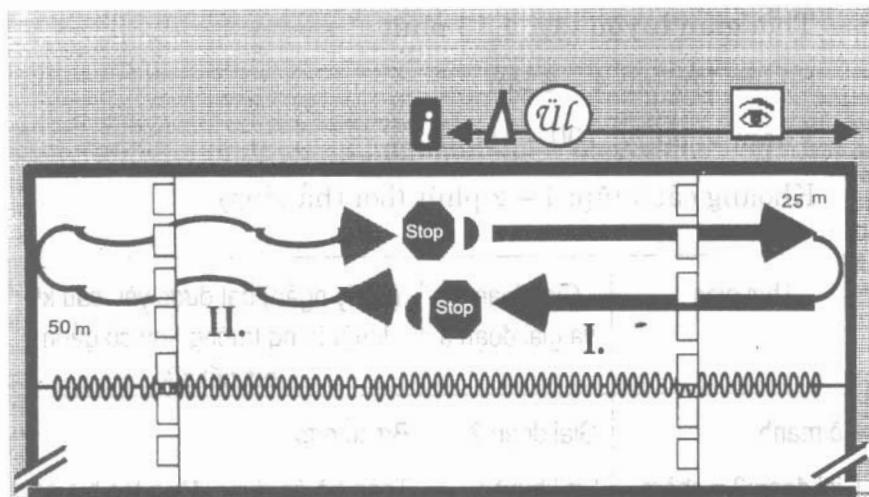
**Vấn đề cần chú ý:**

Trong chính thể rèn luyện học tập kỹ thuật nên luyện tập dần dần từ giai đoạn 1 đến giai đoạn 3, nội dung học trên dây trước tiên hoàn toàn xây dựng trên cơ sở nắm chắc và đạt được yêu cầu kỹ thuật.

- Chú ý giữ tư thế cơ thể hoàn toàn duỗi thẳng!
- Chú ý điều chỉnh đầu và cánh tay!
- Dưới nước thở ra có quy tắc! -

*Luyện tập kỹ thuật lật người nên tập ở giữa đường bơi, không nên sát vào bên phải đường bơi.*

## Giới thiệu tranh kết cấu rèn luyện:



### Hướng dẫn xem tranh:

- i** Người dạy đưa ra tín hiệu bắt đầu hoặc kết thúc các giai đoạn rèn luyện kỹ thuật.
- ü'l** Người dạy và vị trí đứng của người dạy
- 👁** Phạm vi quan sát của người dạy
- █** Cờ ranh giới (Điểm 5m cách thành hồ bơi)
- 000** Đường bơi
- △** Dấu hiệu cự ly
- (Stop)** Dựa vào tín hiệu của người dạy chỉ lệnh vận động viên dừng động tác
- Giai đoạn 1 của yêu cầu kỹ thuật
- ≈** Giai đoạn 2 trong tổ hợp bơi
- █** Vận động viên.

**B: LẬT NGƯỜI LUYỆN TẬP TỔ HỢP KỸ THUẬT TIẾP XÚC THÀNH BỂ**

Thời gian luyện tập: ± 15 phút

Số lần lặp lại: 4 – 6 lần

Phạm vi cự ly: 100 – 150m

Khoảng cách tập: 1 – 2 phút (bơi thả lỏng).

Thời gian	Giai đoạn 1 và giai đoạn 3	(Cự ly ngắn) đạt được yêu cầu kỹ thuật trong trường hợp cố gắng bơi hết sức
Độ mạnh:	Giai đoạn 2	Bơi tổ hợp
Giai đoạn 2 = chậm	Lời khuyên	Toàn bộ áp dụng động tác bơi sải chính là sải cánh tay, tiếp xúc thành bể và động tác chân.
Giai đoạn 1 và giai đoạn 3 = nhanh		

◆ Giai đoạn 1: Sau khi phát lệnh bơi đến thành bể lật người bằng tốc độ cao – lật người – quá độ sang động tác bơi đến điểm đánh dấu săn (khoảng 10m) – dừng lại, người dạy nhắc nhở kỹ thuật đơn giản ngắn gọn.

◆ Giai đoạn 2: Bơi thả lỏng đến điểm đánh dấu săn tiếp theo (trước thành bể khoảng 12,5m) – dừng lại, người dạy phát lệnh.

◆ Giai đoạn 3: Bơi với tốc độ cao đến tiếp xúc thành bể – trong điều kiện không dừng động tác và không giảm tốc độ, xác định hướng trước mặt để tiếp xúc thành bể nhanh và mạnh ở thành bể bơi.

## Kỹ thuật

---

- ◆ Giai đoạn thứ hai: bơi thả lỏng đến nơi đánh dấu đã làm để lật người tiếp theo (giai đoạn 1 – phía trước thành bể khoảng 10m) – dừng lại, giáo viên phát lệnh.

### Vấn đề cần chú ý:

Nhắc nhở với việc rèn luyện học tập kỹ thuật chỉ giới hạn ở nhắc nhở về động tác!

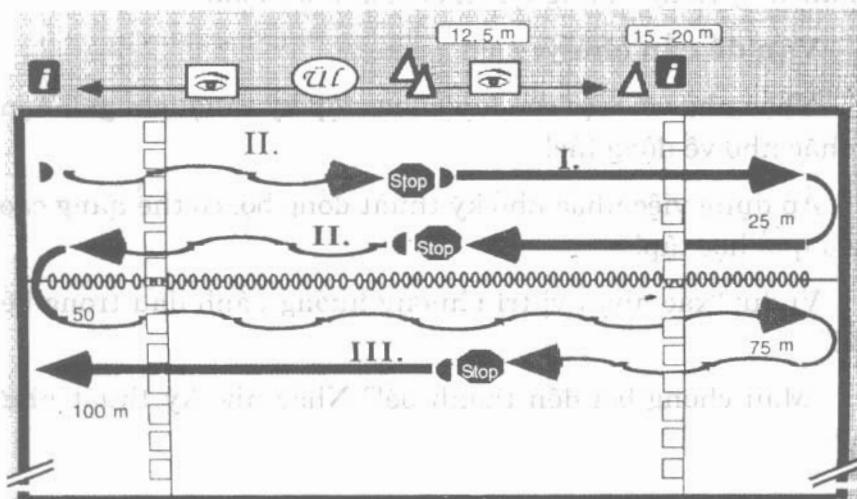
Áp dụng việc nhắc nhở kỹ thuật đồng bộ, có thể nâng cao hiệu quả học tập!

Ví dụ: “xác nhận vị trí phương hướng đánh dấu trong bể bơi!”

“Mau chóng bơi đến thành bể!” Nhắc nhở kỹ thuật như vậy.

*Luyện tập lật người và tiếp xúc thành bể tiến hành ở giữa đường bơi chứ không nên ở bên phải đường bơi.*

**Giới thiệu tranh kết cấu rèn luyện:**



**Hướng dẫn xem tranh:**

**i** Người dạy đưa ra tín hiệu bắt đầu hoặc kết thúc các giai đoạn rèn luyện kỹ thuật.

**ü** Người dạy và vị trí đứng của người dạy

**ocular** Phạm vi quan sát của người dạy

**border** Cờ ranh giới (Điểm 5m cách thành hồ bơi)

**pool** Đường bơi

**triangle** Dấu hiệu cự ly

**stop circle** Dựa vào tín hiệu của người dạy chỉ lệnh vận động viên dừng động tác

**→** Giai đoạn 1 của yêu cầu kỹ thuật

**≈** Giai đoạn 2 trong tổ hợp bơi

**dot** Vận động viên.

### C: TỔ HỢP: XUẤT PHÁT — LẬT NGƯỜI — TIẾP XÚC THÀNH BỂ

Thời gian luyện tập: ±15 phút

Số lần lặp lại: 4 – 6 lần

Phạm vi cự ly: 100 – 150m

Khoảng cách tập: 1 – 2 phút (bơi thả lỏng).

Thời gian (dài ngắn)	Giai đoạn 1, 3 và 5	Đạt được yêu cầu kỹ thuật trong điều kiện tốc độ nhanh hết sức
Độ mạnh:	Giai đoạn 2 và 4	Bơi tổ hợp
Giai đoạn 2 và 4 = chậm	Lời khuyên:	Làm động tác chỉnh thể bơi tự do, đồng thời cánh tay ép chậm xuống dưới và hô hấp 3 lần.
Giai đoạn 1, 3, 5 = nhanh		

- ◆ Giai đoạn 1: ở điểm xuất phát -> sau khi nghe hiệu lệnh toàn lực nhảy xuống nước -> giai đoạn nổi lên cơ thể căng và thẳng -> lặn trong nước -> trườn ngắn -> làm động tác chân nhanh mạnh dưới nước -> khi nổi lên bắt đầu động tác bơi hoàn chỉnh -> bơi đến điểm đánh dấu đã xác định bằng động tác bơi tự do tốc độ cao, dừng lại, người dạy đưa ra những nhắc nhở kỹ thuật đơn giản ngắn gọn.

- ◆ Giai đoạn 2: tiếp tục bơi bằng bơi tổ hợp, dừng lại.

- ◆ Giai đoạn 3: sau khi nghe khẩu lệnh bơi đến thành hồ lật người bằng tốc độ cao -> lật người -> quá độ sang động tác bơi để bơi đến điểm đánh dấu đã xác định (khoảng 10m) –

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

dừng lại, người dạy đưa ra những nhắc nhở kỹ thuật ngắn gọn đơn giản.

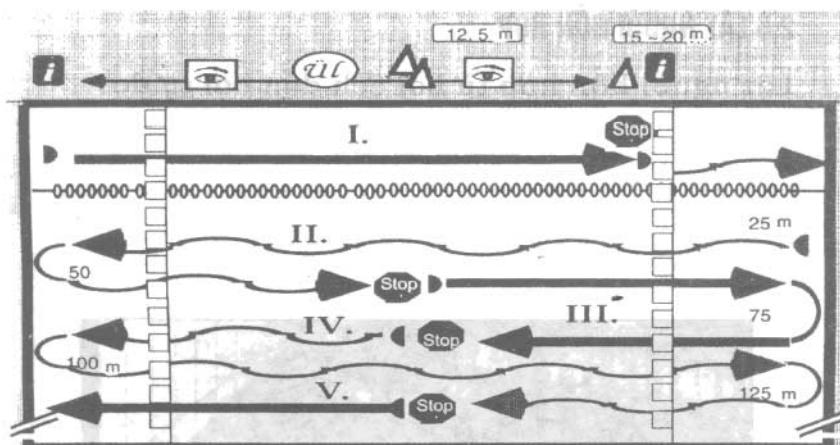
- ◆ Giai đoạn 4: bơi thả lỏng đến giai đoạn lật người (giai đoạn 1 – cách thành bể khoảng 10m) mà làm đến điểm đánh dấu tiếp theo – dừng lại, đợi khẩu lệnh của người dạy.
- ◆ Giai đoạn 5: bơi đến thành bể bằng tốc độ cao -> trong điều kiện không dừng động tác và không giảm tốc độ, xác định phương hướng trước mặt, tiếp xúc thành bể nhanh và mạnh ở thành bể.

### **Chuẩn bị thi đấu:**

Tổ hợp này ngoài rèn luyện phù hợp với kỹ thuật học tập ra cũng là sự gián tiếp chuẩn bị cho thi đấu, việc nhắc nhở kỹ thuật không thể thiếu được có sự hướng dẫn tốt hơn cho việc chỉ đạo có tính định hướng.

**Đưa ra những chỉ thị đặc biệt có liên quan đến tình hình cá nhân vận động viên!**

## Giới thiệu tranh kết cấu rèn luyện:



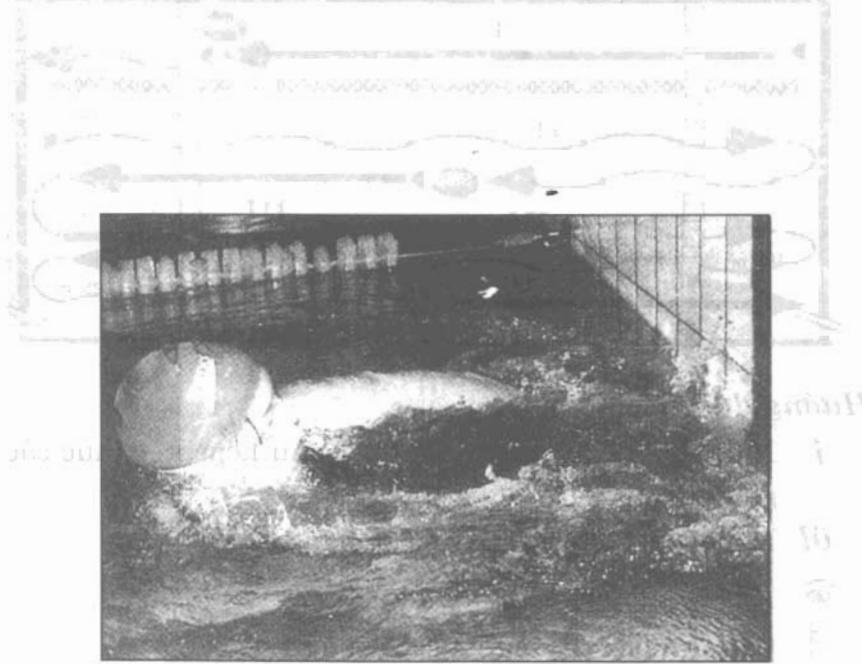
### Hướng dẫn xem tranh:

- i Người dạy đưa ra tín hiệu bắt đầu hoặc kết thúc các giai đoạn rèn luyện kỹ thuật.
- ül Người dạy và vị trí đứng của người dạy
- oculars Phạm vi quan sát của người dạy
- border Cờ ranh giới (Điểm 5m cách thành hồ bơi)
- 000 Đường bơi
- triangle Dấu hiệu cự ly
- (Stop) Dựa vào tín hiệu của người dạy chỉ lệnh vận động viên dừng động tác
- Giai đoạn 1 của yêu cầu kỹ thuật
- ≈ Giai đoạn 2 trong tổ hợp bơi
- Vận động viên.

Đây là một bài tập dành cho người bơi

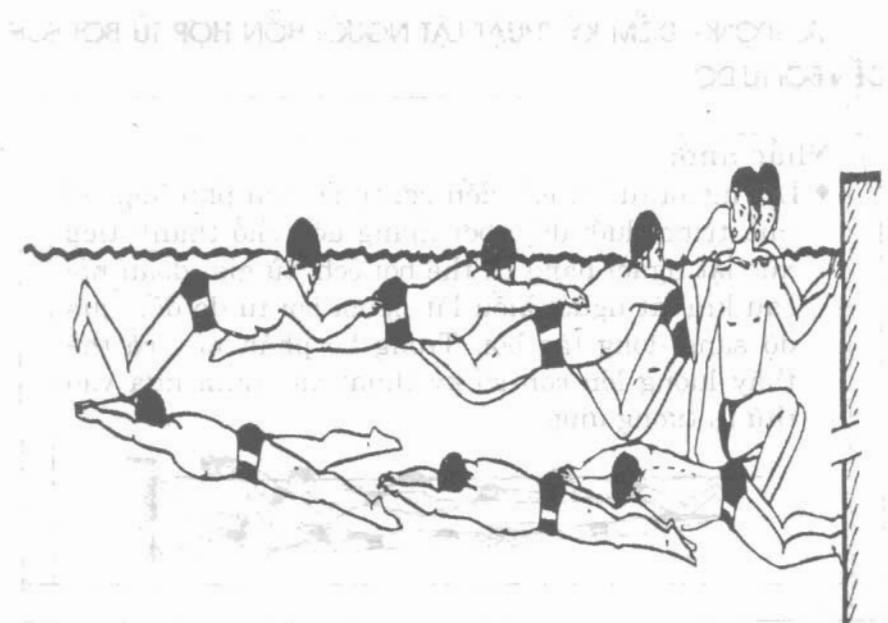
## 2.6 LẬT NGƯỜI HỒN HỢP

Lật người hôn hợp từ bơi ếch đến bơi tự do



Để lật người hôn hợp

Để lật người hôn hợp, hãy lật người bơi ếch và sau đó lật sang bơi tự do. Khi lật, hãy giữ cho tay và đầu ở trên mặt nước. Khi lật, hãy giữ cho tay và đầu ở trên mặt nước. Khi lật, hãy giữ cho tay và đầu ở trên mặt nước. Khi lật, hãy giữ cho tay và đầu ở trên mặt nước.



### Tư thế luyện tập

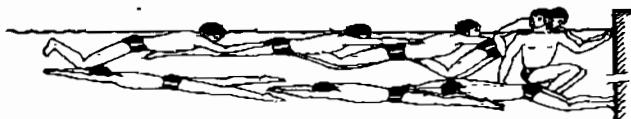
Đồng thời với việc giữ tốc độ lật người tại thành hồ thay đổi hướng lật người và tư thế bơi.

Chú ý tốc độ lật người nhất định phải nhanh hơn tốc độ bơi.

**A: TRỌNG ĐIỂM KỸ THUẬT LẬT NGƯỜI HỒN HỢP TỪ BƠI ÉCH  
ĐẾN BƠI TỰ DO**

**Nhắc nhở:**

- ◆ Lật người từ bơi éch đến bơi tự do nên phù hợp với quá trình dưới đây: bơi thẳng đến chỗ thành tiếp xúc lật người bằng tư thế bơi éch, từ giai đoạn nối sau khi lật người kiểu lật người bơi tự do đến quá độ sang động tác bơi. Trong bộ phận này có thể thấy lượng lớn con số kỹ thuật và tranh dựa vào thứ tự tương ứng.



**Bơi về phía trước và tiếp xúc thành bể**

- ◆ Không được chịu ảnh hưởng của tiết tấu bơi, bơi thẳng về hướng thành bể theo tốc độ hoàn toàn.



- ◆ Dùng hai tay chạm cùng lúc vào thành bể trên mặt nước với độ cao như nhau và nhẹ nhàng gấp hai tay

### Lật chuyển

- ◆ Một tay ép xuống, tay kia chạm vào thành bể.
- ◆ Phần đầu chủ động chuyển lật và thân trên ở hướng bơi mới.
- ◆ Đồng thời hai chân gập lại chuyển lật thật mạnh và nhanh theo hướng thành bể.
- ◆ Hô hấp khi chuyển lật.

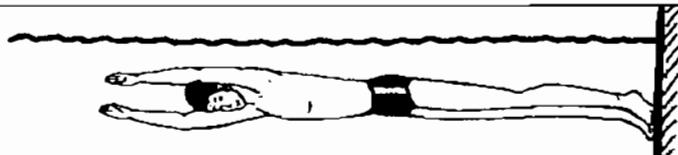


- ◆ Hai chân xác định một vị trí tiếp xúc thành bể chính xác trên thành bể.
- ◆ Cánh tay dưới nước ở gần cơ thể duỗi thẳng, tay kia khi di chuyển từ thành bể lên mặt nước mờ hết sức ép xuống và duỗi thẳng ra phía trước.



### Giai đoạn đập vào thành bể và trườn

- ◆ Duỗi thẳng cơ thể bằng lực mạnh, đập vào thành cùng lúc với việc đặt đầu giữa hai cánh tay.
- ◆ Bắt đầu thở ra và trườn ngắn.





### Quá độ đến động tác bơi

- ◆ Bước vào động tác chân nhanh và mạnh.
- ◆ Khi đầu lên trên mặt nước, trước tiên bắt đầu vung cánh tay lần đầu tiên với lực đặc biệt mạnh.
- ◆ Khi vung cánh tay cái thứ hai hoặc cái thứ ba bắt đầu hô hấp.

## Nắm bắt những lời khuyên về kỹ thuật lý tưởng

\* Lật người hỗn hợp từ bơi ếch đến bơi tự do

### \* Chuyển lật



### \* Bơi về phía trước

\* Bơi với tốc độ nhanh về phía trước

\* Hai tay tiếp xúc thành bể cùng lúc

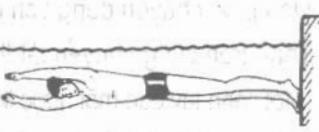
\* Phần đầu và thân trên làm động tác tích cực đồng thời chuyển lật thật nhanh và mạnh.

### \* Hô hấp



### \* Đập vào thành bể

\* Dùng lực mạnh để duỗi thẳng cơ thể đồng thời đập vào thành bể thật mạnh



### \* Quá độ sang động tác bơi

\* Sau khi trườn ngắn, nhanh chóng đưa thêm động tác chân Thở ra \* Khi đầu lén khỏi mặt nước, thêm vào động tác vung cánh tay thật mạnh \* Sau động tác vung cánh tay thứ ba thì hô hấp



**B: YÊU CẦU CƠ BẢN — LẬT NGƯỜI HỒN HỢP TỪ BƠI ẾCH ĐẾN  
BƠI TỰ DO**

Khi lật người kiểu bơi tự do muốn đạt được chất lượng động tác tốt, nên chú ý tiêu chuẩn động tác dưới đây:

<b>Yêu cầu cơ bản trong lật người hồn hợp từ bơi ếch đến bơi tự do</b>	
<b>▲ Tiêu chuẩn động tác</b>	<b>Điểm số</b>
<b>1. Bơi về phía trước</b>	
▲ Bơi về phía trước bằng tốc độ nhanh	1
➥ Trong quá trình bơi không được đột nhiên dừng lại hay trườn!	
<b>2. Bước vào giai đoạn lật người và chuyển lật</b>	
▲ Hai tay tiếp xúc thành bể và duỗi thẳng thân trên	1
➥ Đầu phải chuyển động tích cực theo hướng bơi mới!	
▲ Thân trên cũng chuyển lật theo hướng bơi về phía trước	
➥ Một cánh tay qua mặt nước tích cực vung theo hướng tiến mới!	
<b>3. Đập vào thành bể và quá độ sang động tác bơi</b>	
▲ Đập vào thành bể dưới nước mạnh và nhanh đến khi cơ thể hoàn toàn duỗi thẳng.	1
➥ Đầu đặt ở giữa hai cánh tay!	
▲ Sau khi trườn ngắn tiếp đến trước tiên là thêm vào động tác chân bơi tự do, sau đó làm động tác hoàn chỉnh.	1
➥ Hoàn toàn thở ra khi ở dưới nước!	1
<b>Điểm đánh giá cao nhất</b>	<b>5</b>

Qua điểm số đánh giá để khảo sát kết quả có lợi cho việc giải quyết sự thiếu sót về kỹ thuật còn tồn tại hiện thời trong các tổ nhỏ tốt hơn nữa.

Ghép lát ván gỗ là kỹ thuật gỗ dùng để làm sàn nhà, cầu thang, lát vỉa hè...

### C: TRÌNH TỰ HỌC TẬP —— LẬT NGƯỜI HỒN HỢP TỪ BƠI ẾCH

#### ĐẾN BƠI TỰ DO

Trong biểu dưới đây có thể thấy được những nhắc nhở đối với động tác lật người hồn hợp, và có những giải thích với tranh và lời kết hợp cho nội dung mỗi giai đoạn học.

*Chú ý: Không thể thay đổi được trình tự học đã đánh dấu!*

- Tiến hành sắp xếp một vài yêu cầu, nên cỡ một số thay đổi phù hợp với đặc điểm phân tổ và dựa vào tình hình cụ thể.

- Các kiến nghị lớn của việc dạy nên giúp ích cho thực tiễn rèn luyện, với việc luyện tập học tập đã đạt được mục tiêu, để nâng cao hơn nữa kỹ thuật bơi, việc giảng dạy có thể áp dụng phương thức rèn luyện đặc biệt dưới nước hoặc trên bờ, và có được sự phát triển hơn nữa qua sự thực hiện cụ thể của người dạy.

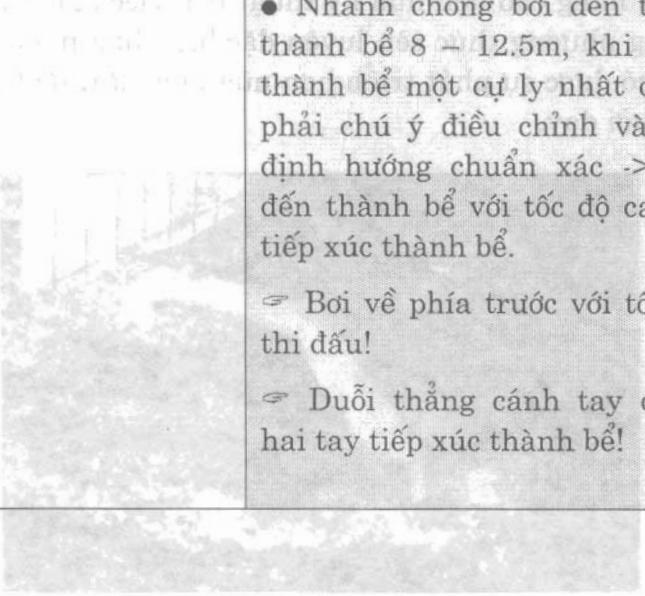


Trình tự học lật người hỗn hợp trong trường hợp không thay đổi tiêu chuẩn kỹ thuật: Bơi ếch – bơi tự do

### TIÊU CHUẨN KỸ THUẬT

- Huấn luyện              ○ Huấn luyện              ➔ Kiến nghị  
đặc biệt dưới nước      đặc biệt trên cạn      đối với người dạy

#### BƠI THẮNG - TIẾP XÚC THÀNH BỂ

<p>1.</p> 	<p>➢ Bơi thắng về phía trước gồm xác định phương hướng tiến trước mặt</p>	<p>○ Luyện tập tiếp xúc thành bể theo mẫu.          ➔ Hai tay cùng lúc tiếp xúc thành bể và duỗi thẳng cánh tay!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Nhanh chóng bơi đến trước thành bể 8 – 12.5m, khi cách thành bể một cự ly nhất định, phải chú ý điều chỉnh và xác định hướng chuẩn xác -&gt; bơi đến thành bể với tốc độ cao -&gt; tiếp xúc thành bể.</li> <li>➔ Bơi về phía trước với tốc độ thi đấu!</li> <li>➔ Duỗi thẳng cánh tay dùng hai tay tiếp xúc thành bể!</li> </ul>
--	---	--

## TIẾP XÚC THÀNH BỂ - CHUYỂN LẬT

2	<p>➢ Hai tay tiếp xúc thành bể</p>  <p><i>Ngón tay hướng về phía chuyển</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bơi nhanh đến trước thành bể 8 – 12.5m -&gt; xác định hướng trước mặt chính xác -&gt; hai tay tiếp xúc thành bể -&gt; lật tay theo hướng lật người từ thành bể.</li> </ul> <p>⇒ Ngón tay hướng về phía chuyển lật!</p>
	<p>➢ Tiếp xúc thành bể</p>  <p><i>Quay cả người lăn cánh tay</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bơi nhanh đến trước thành bể khoảng 8 -10m, xác định hướng trước mặt -&gt; hai tay tiếp xúc thành bể -&gt; lật cánh tay theo hướng lật người từ thành bể.</li> </ul> <p>⇒ Nâng thân trên theo hướng lật người và đẩy vào thành bể lên phía trên!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tập lật người lấy cơ thể làm trục quay, trong tiến trình luyện tập có thể phát lệnh kết hợp làm động tác luyện tập lật người 180 độ.</li> </ul> <p>⇒ Lật người bao gồm động tác đầu tích cực có ý thức!</p> <p>⇒ Lật người bao gồm cả việc thêm vào động tác cánh tay và động tác đầu có ý thức!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Luyện tập tính phối hợp -&gt; khả năng nhận biết phương hướng.</li> </ul>

## CHUYỂN LẬT - ĐẬP THÀNH

<p>3 ➤ Chuyển lật bao gồm cả đẩy thành</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bơi nhanh đến trước thành bể khoảng 6 – 10m với tốc độ thi đấu → xác định phương hướng → hai tay tiếp xúc thành bể → hai tay đập vào thành sang hướng lật người mới → gấp chân nhanh và mạnh, hai chân chạm trên thành và ở hướng lật → đập thành → sau khi trườn đến cự ly khoảng một thân người là khoảng 5m trước thành bể.</li> <li>☞ Đập vào thành bể, thân trên hướng thẳng lên trên ở hướng lật người!</li> </ul>
<p>➤ Lật người gồm cả động tác đầu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bơi đến trước thành bể 6 – 10m bằng tốc độ thi đấu → xác định phương hướng → chuyển lật gồm cả động tác đầu làm cho nó ở hướng bơi về phía trước theo chiều mới → đẩy vào thành → gấp chân chạm gần vào thành bể và ở hướng chuyển lật → đập vào thành bể → trườn ngắn đến khoảng 5m cách thành bể sau khi lật người.</li> <li>☞ Chú ý điều chỉnh phần đầu!</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Chuyển lật gồm cả động tác gập nhanh mạnh chân</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bơi đến trước thành bể 6 – 10m bằng tốc độ thi đấu -&gt; xác định phương hướng -&gt; tiếp xúc thành bể -&gt; chuyển lật gồm cả động tác gập chân nhanh và mạnh làm cho nó gần sát thành bể -&gt; đập vào thành bể -&gt; trườn ngắn đến khoảng 5m cách thành bể sau khi lật người.</li> </ul> <p>☞ Cơ gập đầu gối thật mạnh và khi ở vị trí hướng lật mới nhanh chóng mở ra!</p>
	<p><i>Thay đổi:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rèn luyện đường ngang</li> </ul> <p>Từ lúc bắt đầu xuống nước hoặc đạp thành bắt đầu bơi đến thành bể đối diện bằng tốc độ nhanh nhất -&gt; chuyển lật -&gt; đập vào thành bể -&gt; trườn.</p> <p>☞ Ở đây có nhiều nhất hai trọng điểm kỹ thuật!</p>
	<p><i>Lời khuyên:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Đường ngang – luyện tập thi đấu</li> </ul> <p>Việc luyện tập này tiến hành trong đường bơi ngang khoảng 12.5m. Gồm có đập vào thành bể, bơi đến thành bể trước mặt, làm xong động tác lật người hoàn chỉnh và trườn ngắn.</p>

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

		<p><b>“Động tác lật người của ai nhanh nhất?”</b></p> <p>☞ Mặc dù trong không khí của thi đấu, cũng phải chú ý đến sự vận dụng chính xác kỹ thuật.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Lật chuyển – thân trên nghiêng về một bên</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p><i>Mô phỏng động tác cánh tay khi vươn mình</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Luyện tập vung cánh tay khi lật chuyển theo mẫu.</li> <li>○ Tính phối hợp -&gt; luyện tập khả năng nhận biết phương hướng.</li> <li>● Bơi đến trước thành bể 8 – 12.5m theo tốc độ thi đấu – xác định phương hướng -&gt; tiếp xúc thành bể -&gt; đẩy vào thành -&gt; co chân nhanh và mạnh chạm gần vào thành bể -&gt; thân trên nghiêng theo hướng chuyển lật, đồng thời cánh tay vung toàn lực trên mặt nước theo hướng bơi về phía trước -&gt; đầu và cánh tay kia ở vị trí vừa mức dưới nước -&gt; đập vào thành bể -&gt; trườn -&gt; được khoảng cách 8m ở thân sau so với thành bể thì quá độ sang động tác bơi tự do.</li> <li>☞ Chú ý vung cánh tay khi nghiêng thân trên sang một bên!</li> <li>☞ Khi vung cánh tay theo hướng bơi về phía trước, nên chú ý vị trí chính xác khi hai chân chạm đến thành để lật người.</li> </ul>

**Chú ý:****Vấn đề cần chú ý:**

Kỹ thuật vung cánh tay lật người là quan trọng nhất, đồng thời cũng là phần khó nhất, khi vận dụng từ việc nhắc nhở phương pháp chính xác, có tính đúng hướng đến những con số kỹ thuật nhỏ nhất đều đưa ra những đảm bảo có hiệu quả cho việc giành được thời gian nhanh nhất.

- Hai chân đập mạnh vào thành



Tập bơi nhảy

- Luyện tập cải thiện và nâng cao lực nhảy đòn hồi.

- Bằng tốc độ thi đấu bơi đến điểm trước thành bể 6 – 8m, xác định hướng → tiếp xúc thành bể -> đẩy vào thành bể -> co chân nhanh và mạnh -> thân trên nghiêng theo hướng lật người, đồng thời một cánh tay vung lên khỏi mặt nước -> đầu và một cánh tay dưới nước ở vị trí cân bằng -> đập mạnh vào thành khi hai chân ở vị trí của thành bể khi lật người -> trườn ngắn -> đến khoảng cách 8m so với thành bể quá độ sang động tác bơi tự do.

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

		<p>☞ Đạp thành nhanh và mạnh để cơ thể hoàn toàn duỗi thẳng!</p> <p>☞ Đạp thành bể để giúp cơ thể giữ sự cân bằng ở dưới nước!</p>
--	--	--

### ĐẠP THÀNH BỂ QUÁ ĐỘ SANG ĐỘNG TÁC BƠI

4.

- > Từ đạp thành sang động tác bơi



Vị trí cân bằng giữa đầu và 2 cánh tay

- Bơi đến trước thành bể 8 – 12.5m theo tốc độ thi đấu → xác định phương hướng -> tiếp xúc thành bể -> đẩy vào thành -> thu chân nhanh và mạnh -> thân trên nghiêng theo hướng chuyển lật, đồng thời cánh tay vung mạnh qua mặt nước -> đầu và cánh tay kia ở vị trí cân bằng dưới nước -> hai chân ở vị trí chuẩn xác ở thành bể dùng lực mạnh để làm cơ thể lật chuyển -> đạp mạnh vào thành bể -> động tác chân nhanh mạnh lên phía trên (ít nhất 8 – 12 lần) -> làm 3 lần động tác hoàn chỉnh -> hô hấp -> sau khi lật người tiếp tục bơi về phía trước 10m với tốc độ cao.

- ☞ Tay và đầu điều chỉnh cơ thể giữ tư thế cân bằng trên mặt nước!

## Kỹ thuật

		<p>☞ Bước vào động tác chân nhanh cố gắng trong khi thở ra có quy tắc.</p>
	<i>Thay đổi:</i>	<p><b>Mở rộng và nâng cao động tác</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Bơi ếch 5 - 8m, và hoàn thành động tác lật người dưới nước, lại quá độ sang động tác bơi tự do từ một loạt động tác bơi lật người 180 độ, cuối cùng tiếp tục bơi thẳng.</li></ul>

### Các điểm quan trọng trong rèn luyện kỹ thuật

#### A: TIÊU CHUẨN TẬP LUYỆN TRONG LẬT NGƯỜI HỒN HỢP TỪ BƠI ẾCH SANG BƠI TỰ DO

Thời gian luyện tập: ± 15 phút.

Số lần lặp lại: 6 – 8 lần.

Phạm vi cự ly: 50 – 75m.

Khoảng cách giữa các lần luyện tập: 1 – 2 phút (bơi thả lỏng).

Thời gian chịu tải: ± 15 giây.

Thời gian: ±10 giây	Giai đoạn 1	Đạt được yêu cầu kỹ thuật với tốc độ hết sức
Độ mạnh:	Giai đoạn 2  Lời khuyên	Bơi tổ hợp  * Là tổ hợp bơi của động tác bơi thả lỏng áp dụng đồng thời tư thế bơi sải vượt ra khỏi nước, hơn nữa cánh tay và phần chân phải đồng thời vượt ra khỏi nước.

\* Giai đoạn 1: Bơi về phía trước theo kiểu bơi ếch 8 – 12m (bằng tốc độ thi đấu), ở giữa cờ giới hạn (5m + 5m) bơi với tốc độ nhanh nhất về phía trước -> lật người -> quá độ sang động tác bơi tự do bơi 12m (dừng lại), người dạy có nhắc kỹ thuật đơn giản ngắn gọn.

\* Giai đoạn 2: gồm tiến hành bơi thả lỏng bằng phương thức bơi tổ hợp (cánh tay và chân cùng lúc sải lên khỏi mặt nước) -> dừng lại.

### Vấn đề cần chú ý:

Trong toàn bộ quá trình luyện tập học kỹ thuật, nên tiến hành luyện tập đơn lẻ mỗi giai đoạn từ giai đoạn 1 đến giai đoạn 4, hơn nữa chỉ trên cơ sở nắm vững và đạt được yêu cầu kỹ thuật mới có thể bước vào học tập giai đoạn tiếp theo.

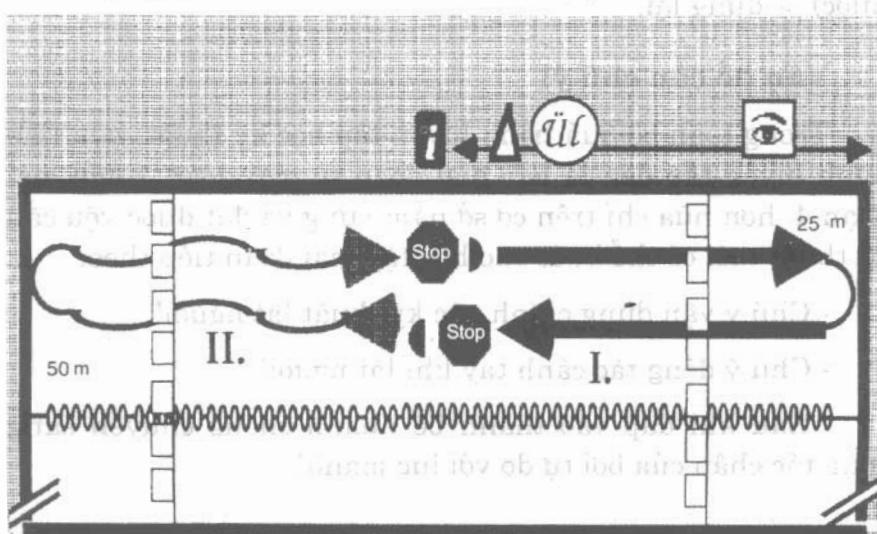
- Chú ý vận dụng chính xác kỹ thuật lật người!
- Chú ý động tác cánh tay khi lật người!
- Sau khi đạp vào thành bể nhanh chóng chuyển sang động tác chân của bơi tự do với lực mạnh!

**(1) Việc luyện tập lật người nên tiến hành ở giữa đường bơi, không nên luyện ở bên phải đường bơi.**

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

nhà để tránh bị chấn thương do va chạm với vật cản.

### Giới thiệu tranh kết cấu rèn luyện:



### Hướng dẫn xem tranh:

- i** Người dạy đưa ra tín hiệu bắt đầu hoặc kết thúc các giai đoạn rèn luyện kỹ thuật.
- ü'l** Người dạy và vị trí đứng của người dạy
- 👁** Phạm vi quan sát của người dạy
- ██** Cờ ranh giới (Điểm 5m cách thành hồ bơi)
- 游泳** Đường bơi
- △** Dấu hiệu cự ly
- (Stop)** Dựa vào tín hiệu của người dạy chỉ lệnh vận động viên dừng động tác
- Giai đoạn 1 của yêu cầu kỹ thuật
- ≈** Giai đoạn 2 trong tổ hợp bơi
- █** Vận động viên.

## B: LẬT NGƯỜI HỒN HỢP - TIẾP XÚC THÀNH BỂ

Thời gian luyện tập: ± 15 phút

Số lần lặp lại: 4 – 6 lần.

Phạm vi cự ly: 100 – 150m

Khoảng cách giữa các lần luyện tập: 1 – 2 phút (bơi thả lỏng)

Thời gian chịu tải: ± 15 giây.

Thời gian:	Giai đoạn 1 và 3	Yêu cầu kỹ thuật với tốc độ nhanh nhất (cự ly ngắn)
Độ mạnh:	Giai đoạn 2 và 4  Lời khuyên	Là tổ hợp bơi của động tác bơi tự do.  Áp dụng tư thế bơi sải, hòn nứa cánh tay và phần chân phải cùng lúc vươn khỏi mặt nước.

\* Giai đoạn 1: sau khi xuất phát bơi bằng kiểu bơi ếch với tốc độ cao đến phía thành bể để làm động tác lật người -> lật người -> quá độ sang động tác bơi tự do bơi đến điểm đánh dấu đã xác định (khoảng 10m) -> dừng lại, đưa ra lời nhắc nhở tin tức ngắn gọn đơn giản.

\* Giai đoạn 2: Bơi thả lỏng (làm động tác cánh tay và chân cùng lúc) đến điểm đánh dấu đã xác định tiếp theo (khoảng 8m trước thành bể bơi) -> dừng lại, đợi khẩu lệnh của người dạy.

\* Giai đoạn 3: Bơi nhanh đến khi tiếp xúc thành bể bơi -> (nơi có cờ giới hạn) không nên dừng lại hoặc giảm tốc độ, mà nhanh chóng bơi đến điểm tiếp xúc với thành bể.

\* Giai đoạn 4: Bơi thả lỏng (làm đồng thời động tác cánh tay và chân) đến điểm đánh dấu đã xác định chuyển hướng (giai đoạn 1: trước thành bể khoảng 10m) -> dừng lại, đợi khẩu lệnh của người dạy.

### Vấn đề cần chú ý:

Những nhở với việc rèn luyện kỹ thuật chỉ giới hạn ở sự nhở với động tác.

- Nhở kỹ thuật đồng bộ có thể nâng cao hiệu quả học tập và tăng thêm ấn tượng.

Ví dụ: “nhìn rõ vị trí cờ giới hạn!”

“Bơi với vận tốc nhanh nhất đến thành bể bơi!”

- Đưa ra lời nhắc nhở kỹ thuật đặc biệt với các tổ nhỏ!

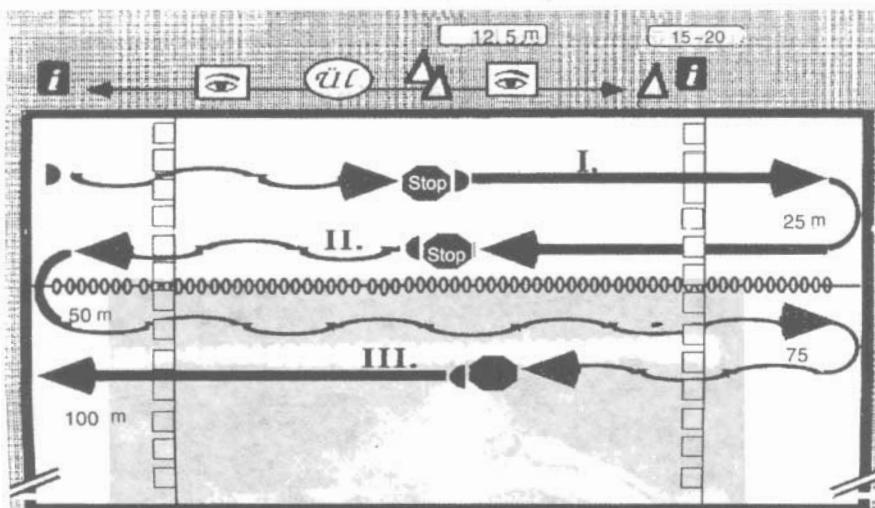
*Việc luyện tập lật người và tiếp xúc thành bể nên tiến hành ở giữa đường bơi, không nên luyện ở bên phải đường bơi.*

### Chuẩn bị thi đấu:

Tổ hợp này nên thống nhất với việc rèn luyện học tập kỹ thuật, đồng thời cũng chuẩn bị gián tiếp phù hợp với cuộc thi tại địa phương, đưa ra lời nhắc nhở là việc không thể thiếu, là sự hướng dẫn chỉ đạo có tính đúng hướng.

Nên đưa ra những lời nhắc nhở đặc biệt có liên quan đến tình hình của từng cá nhân vận động viên.

## Giới thiệu tranh kết cấu rèn luyện:

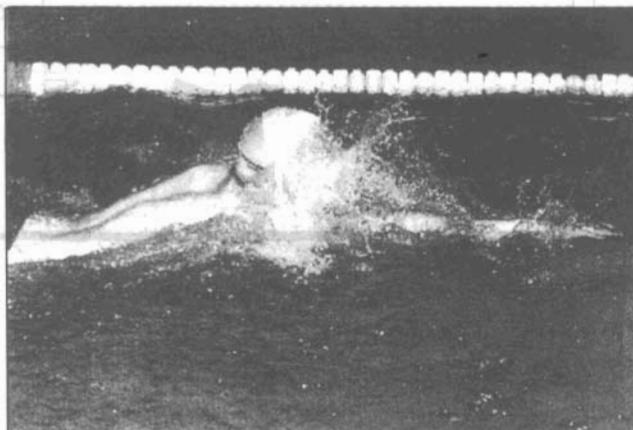
*Hướng dẫn thêm tranh:*

- i** Người dạy đưa ra tín hiệu bắt đầu hoặc kết thúc các giai đoạn rèn luyện kỹ thuật.
- üL** Người dạy và vị trí đứng của người dạy
- ocular** Phạm vi quan sát của người dạy
- border** Cờ ranh giới (Điểm 5m cách thành hồ bơi)
- 000** Đường bơi
- triangle** Dấu hiệu cự ly
- (Stop)** Dựa vào tín hiệu của người dạy chỉ lệnh vận động viên dừng động tác
- Giai đoạn 1 của yêu cầu kỹ thuật
- ≈** Giai đoạn 2 trong tổ hợp bơi
- █** Vận động viên.

## 2.7 KIỂM TRA KỸ THUẬT BƠI LỘI

Kiểm tra kỹ thuật bơi lội

Họ tên: Tổ luyện tập: Ngày tháng:



Đánh giá

- 1. Kỹ thuật bơi lội:
- 2. Kỹ thuật thở:
- 3. Kỹ thuật chân:
- 4. Kỹ thuật tay:
- 5. Kỹ thuật toàn bộ:
- 6. Kỹ thuật bơi lội:
- 7. Kỹ thuật thở:
- 8. Kỹ thuật chân:
- 9. Kỹ thuật tay:
- 10. Kỹ thuật toàn bộ:

A: BƠI TỰ DO	
Động tác tiêu chuẩn	Điểm số
<b>1. Động tác chân</b> Động tác vung chân trên nước không gián đoạn và hoàn toàn có hiệu quả.	
<b>2. Động tác cánh tay</b> Động tác đẩy nước của cánh tay không gián đoạn và liên quan với nhau.	
Động tác tay và phần khuỷu tay. Kỹ thuật hô hấp hai bên.	
<b>3. Tư thế cơ thể</b> Giữ tư thế người luôn bình tĩnh, tốt và hoàn toàn duỗi thẳng.	
Điểm số cao nhất = 5 <input checked="" type="checkbox"/>	Tổng điểm:
B: XUẤT PHÁT XUỐNG NƯỚC	
Động tác tiêu chuẩn	Điểm số
<b>1. Điểm xuất phát</b> Vị trí chuẩn xác trên bục xuất phát và thân trên nghiêng về phía trước.	
<b>2. Nhảy</b> Bước nhảy nhanh và có lực, đồng thời làm động tác vung cánh tay hoàn toàn theo hướng nhảy.	
Hai chân đưa ra mạnh từ bục xuất phát, đầu gối và phần xương chậu nhở lực mạnh duỗi thẳng.	

## DẠY TRẺ TẬP BƠI

Cơ thể hoàn toàn duỗi thẳng từ khi nhảy đến khi lặn vào trong nước.

### 3. Quá độ sang động tác bơi

Sau khi trườn ngắn nhanh chóng thêm vào động tác chân thật có lực.

Điểm số cao nhất = 5  Tổng điểm:

### C: LẬT NGƯỜI BƠI TỰ DO VUNG HAI CÁNH TAY

Động tác tiêu chuẩn  Điểm số:

#### 1. Bơi vào giữa

Bơi vào bằng tốc độ cao.

#### 2. Vung hai cánh tay và lật người

Tiến hành động tác vung hai cánh tay cùng lúc với việc hô hấp cuối cùng trước thành bể bơi.

Đầu ở phần trên mặt nước.

### 3. Từ đạp thành bể quá độ sang động tác bơi

Dưới nước làm động tác đạp thành thật nhanh và mạnh đến khi cơ thể duỗi thẳng.

Sau khi trườn ngắn trước tiên thêm vào động tác chân mạnh sau đó làm động tác hoàn chỉnh.

Điểm số cao nhất = 5  Tổng điểm:

# MỤC LỤC

\* \* \*

\*

Lời nói đầu .....	5
<b>1. SỰ PHÁT TRIỂN VÀ LÝ LUẬN CỦA KỸ THUẬT BƠI .....</b>	<b>7</b>
1.1 Sự phát triển của bơi tự do .....	9
1.2 Kỹ thuật cơ bản mà người bơi nên nắm chắc .....	12
1.3 Đầu tiên nên học kiểu tư thế bơi nào .....	28
1.4 Nắm chắc các bước học kỹ thuật bơi.....	31
1.5 Quan sát kỹ thuật bơi .....	33
1.6 Cải tiến kỹ thuật bơi .....	34
<b>2. KỸ THUẬT .....</b>	<b>38</b>
2.1 Gợi ý trong quá trình học kỹ thuật.....	38
2.2 Bơi tự do .....	42
2.3 Xuất phát kiểu bám thành .....	60
2.4 Xuất phát kiểu vung cánh tay .....	81
2.5 Chuyển thân bơi tự do kiểu vung tay (hai tay) .....	84
2.6 Lật người hỗn hợp .....	114
2.7 Kiểm tra kỹ thuật bơi lội.....	136

# DẠY TRẺ TẬP BƠI

---

<i>Chịu trách nhiệm xuất bản:</i>	MAI QUỲNH GIAO
<i>Chịu trách nhiệm nội dung :</i>	NGUYỄN THU HÀ
<i>Biên tập:</i>	TẠ THỊ HOAN
<i>Bìa:</i>	TRỌNG KIÊN
<i>Sửa bản in:</i>	NS HUY HOÀNG

---

## NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối, Hà Nội

ĐT: 971.0717 - 971.7979 - 971.7980 - 971.6727 - 971.2832

Fax: 971.2830 - Email: nxbphunu@vnn.vn

### *Chi nhánh:*

16 Alexandre De Rhodes, Q.1, TP. Hồ Chí Minh. ĐT: 823.4806

## PHÁT HÀNH TẠI

### *Nhà sách Huy Hoàng*

95 Núi Trúc, Ba Đình, Hà Nội

Tel/Fax: (04) 736.5859 - 736.6075

Mobile: 0903.262626

### *Nhà sách Thành Vinh*

59 Đường Trần Phú, TP. Vinh, Nghệ An

Tel/Fax: (038) 591.167 - Mobile: 0912.109349

[www.huyhoangbook.com.vn](http://www.huyhoangbook.com.vn)

---

In 2000 cuốn khổ 14.5x20.5cm tại TTCN In Khảo sát và Xây dựng.  
Số đăng ký KHXB: 749-2006/CXB/20-42/PN.  
In xong và nộp lưu chiểu quý I-2007.



# Dạy trẻ tập bơi

