



TỰ HỌC BƠI VỚI E-BƠI MAIL

© Pi C&E - Giấy chứng nhận ĐKQTG 1023/2010/QTG

Hãy giúp E-Bơi bảo vệ cuộc sống của bạn an toàn hơn bằng việc không sao chụp, in ấn, phổ biến bài học này dưới mọi hình thức khi Pi C&E chưa cho phép.

Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.



5 Bài học của E-Bơi Mail

MỨC C – TẬP BƠI CHÌM ĐẦU MỘT HƠI (LVC-S2012)

Bơi là múa trong nước. Để bơi tốt, ngoài việc “**Biết mình**”, cần “**Biết nước**” và “**Biết bản chất các động tác bơi lội**”. Có người biết thở, thả nổi nhưng không thể nâng đầu lên thở vào, không biết phối hợp chân tay..., nguyên nhân là do họ không “**Biết nước**” và không “**Biết bản chất các động tác bơi lội**”.

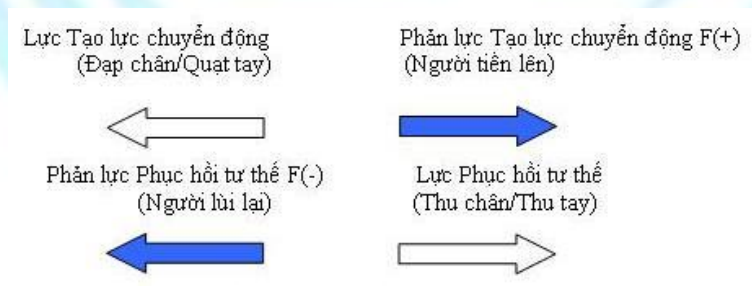
“**Biết nước**”: Muốn di chuyển về một hướng nào đó, ta phải dựa vào đất và đẩy đất về hướng ngược lại. Để bơi, ta cũng phải dựa vào nước và đẩy nước về một phía để bơi tới hướng đối diện. Nước là chất lỏng kỳ lạ: có tính linh động cao; có lực cản lớn; có thể rắn hay mềm; có thể nâng ta lên hay chìm ta xuống; nước có thể cho ta tỳ vào để tiến lên, nhưng nó có thể đẩy ta lùi lại. Chiều và tốc độ chuyển động của ta trong nước phụ thuộc vào cách ta tác động vào nước. Cần tác động sao cho để nước trở thành điểm tựa nâng ta lên, đẩy ta tiến tới, chứ không chìm ta xuống hay đẩy ta lùi lại; Phải tác động làm sao để nước trở thành mềm mại, linh động, chứ không rắn như đá cản trở việc bơi lội. Ngoài “**Biết nước**” là “**Biết bản chất các động tác bơi lội**”.

“**Bản chất các động tác bơi lội**”: Trong bất cứ kiểu bơi nào, hoạt động bơi lội là hoạt động lặp lại của các **Chu kỳ bơi**, gồm hai thành phần:

– (Tạo lực chuyển động + Phục hồi tư thế)_{n lần} –

“**Tạo lực chuyển động**” (hay còn gọi là **Cương**) là việc đạp chân/quạt tay đẩy nước về một hướng để tiến tới hướng ngược lại: Muốn tiến lên trước, cần đạp/quạt nước ra phía sau; muốn tiến sang trái, cần đạp/quạt nước sang phải, muốn tiến sang phải, cần đạp/quạt nước sang trái; muốn đầu nổi lên, cần đạp/quạt nước xuống dưới; muốn lặn sâu xuống, cần đạp/quạt nước lên trên...

“**Phục hồi tư thế**” (hay còn gọi là **Nhu**) là việc đưa chân/tay di chuyển ngược lại với hướng chân/tay đã di chuyển trong “**Tạo lực chuyển động**”, chuẩn bị “**Tạo lực chuyển động**” cho chu kỳ bơi sau. Nếu trong “**Tạo lực chuyển động**”, tay/chân chuyển động từ trước ra sau, thì trong “**Phục hồi tư thế**”, tay/chân sẽ chuyển động theo hướng ngược lại, từ sau ra trước.



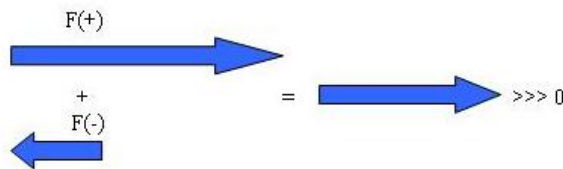
Do lực cản lớn, phản lực của nước sinh ra (**F**) khi bị tác động vào cũng lớn. Nếu phản lực của “**Tạo lực chuyển động**” là dương (+), thì phản lực của “**Phục hồi tư thế**” là âm (-). Khi giá trị tuyệt đối của phản lực “**Tạo lực chuyển động**” lớn hơn giá trị tuyệt đối của phản lực “**Phục hồi tư thế**” nhiều, thì người ta bơi tới, do tổng hai lực này khác 0 (Zero):

$$\text{Tạo lực đúng} \\ (F (+) \text{ Tạo lực chuyển động} + F (-) \text{ Phục hồi tư thế}) >>> 0$$

Muốn được như vậy, trong “**Tạo lực chuyển động**” (**Cương**), chân/tay cần đạp/quạt nước mạnh, nhanh về một phía, còn trong “**Phục hồi tư thế**” (**Nhu**), việc đưa chân/tay về phía ngược lại cần làm từ từ, nhẹ nhàng.

Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.

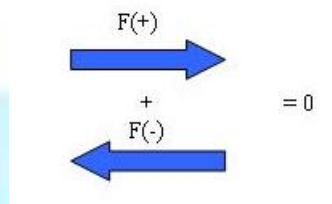
Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.



Nếu vùng vẫy cật lực mà không di chuyển được, người học bơi đã mắc bệnh “Vũ phu”, có sức mà không có khôn, nên bơi “hùng hục như trâu húc mã” mà vẫn chẳng tiến được. Với bơi hùng hục, “**Phục hồi tư thế**” xảy ra nhanh, giật cục, ngay sau “**Tạo lực chuyển động**” (không có thời gian lướt nước), tạo ra phản lực bằng với phản lực của “**Tạo lực chuyển động**”. Hai lực bằng nhau, khác dấu sẽ triệt tiêu nhau. Bơi như thế giống kiểu đi xe máy: tay tăng ga, còn chân đạp phanh, đã không tiến được, lại còn hỏng cả máy.



Tạo lực sai $(F (+) \text{ Tạo lực chuyển động} + F (-) \text{ Phục hồi tư thế}) = 0$
--



Như vậy bơi phải là sự luân phiên **Cương – Nhu** của chân tay: Trong bơi ếch, tay “cương”, thì chân “nhu”; tay “nhu”, thì chân “cương”; trong bơi sải (trườn sấp), tay này “cương”, tay kia “nhu”, chân này “cương”, chân kia “nhu”... Cương – Nhu trong bơi lội, cần thiết như Âm – Dương trong cuộc sống.

Bài tập C1 – Quạt tay hoặc đạp chân bơi chìm đầu một hơi

Mục đích: Luyện tập “**Tạo lực chuyển động**” và “**Phục hồi tư thế**” giúp học cách kiểm soát nước, điều khiển nước; Giúp làm chủ các động tác bơi lội và cơ thể trong môi trường nước.



Địa điểm tập: Có thể tập trên cạn (tường tượng) hoặc ở bể bơi, nơi nước ngập tới trên thắt lưng.

Cách tập: Bài tập C1a - Tập quạt tay: Há miệng thở sâu, ngậm miệng nín thở, rồi thả nổi úp mặt xuống nước, hai chân duỗi thẳng khép sát, hai tay dang trước mặt, người thả lỏng, thư giãn, mắt nhìn xuống đáy bể. Tiếp đó, dùng 2 tay quạt nước về phía sau (“**Tạo lực chuyển**”

Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.

động”) để tiến lên. Quạt thể nào cũng được, miễn người lướt tới. Khi hai tay xuôi xuống, áp sát vào sườn, thả lỏng cơ thể một vài giây, rồi từ từ đưa hai tay về tư thế ban đầu (“**Phục hồi tư thế**”), rồi lại quạt nước ra sau. Thỉnh thoảng thở ra bằng mũi, thải bớt CO₂ cho đỡ tức ngực, rồi lại nín thở và quạt tay bơi tiếp. Bơi như thế một vài nhịp tay, khi cần thở vào, hãy đứng lên và thở vào bằng miệng. Nếu sau mỗi lần quạt tay thấy người lướt tới là đạt yêu cầu. Hãy tìm cho mình cách quạt nước tốt nhất (tốc độ, gia tốc, cường độ quạt...).

Bài tập C1b - Tập đạp chân: Vẫn thực hiện cách thở và thả nổi nêu trên. Hai tay chấp dang thẳng trước mặt (hoặc ép sát vào sườn), người duỗi thẳng, chân khép, toàn thân thư giãn, mắt nhìn xuống đáy bể. **Từ từ gập nơi gối đưa hai gót chân lên gần sát mông.** Vẫn giữ hai gót chân sát nhau, vận hai đầu mũi chân ra phía ngoài để **hai bàn chân tạo thành một mặt phẳng**, rồi bung căng chân, đạp mạnh hai bàn chân đạp nước vòng cung về phía sau (**đạp chân kiểu ếch**) cho người lướt tới. Chân vừa đạp bung vòng cung vừa ép sát vào nhau để ép/dẩy nước. Thả lỏng, duỗi thẳng cơ thể một vài giây lướt nước, rồi lại từ từ gập ngược hai bàn chân... (“**Phục hồi tư thế**”)... chuẩn bị đạp chân lần 2. Trong khi tập, thỉnh thoảng có thể thở ra chút chút rồi lại nín thở và đạp chân bơi tiếp. Khi sắp hết hơi, cơ tay kéo nước về sau đồng thời đưa chân ra trước, đứng lên thở vào. Nếu sau mỗi lần đạp chân, người lướt được ~ 0,5 - 1 m là đạt. Dĩ nhiên, lướt được càng xa càng tốt.



Hình minh họa: Nằm sấp, tập đạp chân trên cạn

Bài tập C2 – Phối hợp chân và tay bơi chìm đầu một hơi

Mục đích: Chuẩn bị tập bơi ếch cơ bản, **Mức D**.

Địa điểm tập - Cách tập: Có thể tập trên cạn (tường tượng) hoặc ở bể bơi, nơi nước ngập tới ngang lưng. Có thể nín thở hoặc thở ra từ từ. Hãy bắt đầu bằng việc quạt mạnh tay gạt nước ra sau (**C1a**) để người lướt tới trong tư thế toàn thân thả lỏng, hai chân khép thẳng, hai tay áp sát vào sườn. Tiếp đó từ từ co chân đạp nước ra sau (**C1b**) và lướt tới một đoạn nữa, tay vẫn áp dang thẳng trước mặt (hoặc áp sát vào sườn), toàn thân thẳng thả lỏng. Toàn bộ quá trình bơi chìm đầu một hơi lặn sẽ là:

... – **C1a - lướt tới – C1b - lướt tới, thả lỏng – C1a - lướt tới...**

Bài tập C3 – Các bài tập hỗ trợ

Bài tập C3a - Xoay người sang phải, sang trái

Mục đích: Tạo sự tự tin trong môi trường nước; Biết cách điều khiển cơ thể di chuyển theo ý muốn.

Địa điểm tập – Cách tập: ở bể bơi, nơi nước ngập tới ngang lưng. Thả nổi, dùng một tay quạt nước điều khiển người xoay phải hoặc xoay trái. Hãy thử quạt mạnh nhẹ khác nhau (Mạnh – Vừa – Nhẹ), với tần suất khác nhau (Liên tục – Có thời gian nghỉ giữa hai lần quạt), với tốc độ khác nhau, để xác định thể nào là tốt nhất. Theo lý thuyết, quạt với lực vừa phải, có thời gian nghỉ giữa hai lần quạt, với tốc độ lúc đầu chậm, nhanh dần về sau sẽ hiệu quả nhất.

Bài tập C3b – Lặn xuống nhặt đồ vật

Mục đích: Tạo sự tự tin trong môi trường nước; Biết cách điều khiển cơ thể di chuyển theo ý muốn.

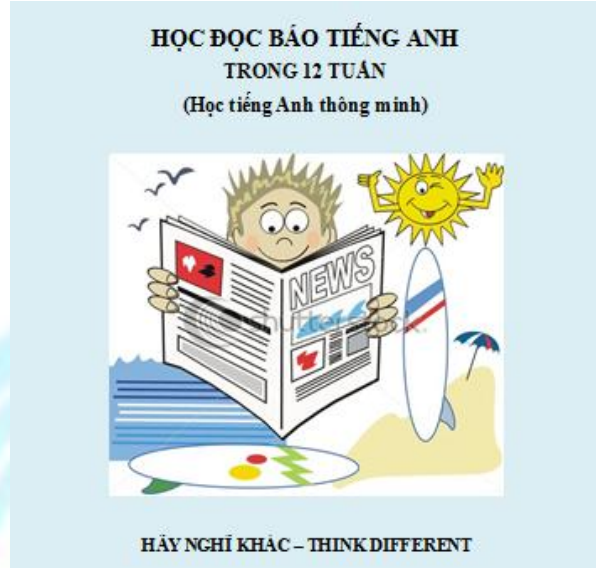
Địa điểm tập – Cách tập: ở bể bơi, nơi nước ngập tới ngang lưng. Thả một vật chìm xuống đáy bể. Đứng cách xa một khoảng cách hợp lý, hụp xuống nước và tìm cách lặn tới lấy vật lên.

Tập thành thạo **Mức C** (xoay phải, xoay trái, lặn xuống, lao lên tùy ý, di chuyển chìm đầu được 5-7 m) là coi như đã biết bơi ~ 95%.

KHUYẾN CÁO

Trẻ nhỏ và các em học sinh dưới 15 tuổi, chỉ được luyện tập kỹ thuật của E-Bơi Mail với nước và dưới nước khi được người lớn trông coi – giám sát.

Sách khác của Pi C&E
HỌC ĐỌC BÁO TIẾNG ANH TRONG 12 TUẦN
 Một phương pháp học khác giúp người học có thể
 Nghe – Nói – Đọc báo tiếng Anh trong thời gian siêu ngắn



Giấy chứng nhận đăng ký Quyền tác giả số: 154/2012/QTG Bộ VH TTDL
 Tác giả: TS. Phạm Anh Tuấn, PGĐ Pi C&E
 Dạng tài liệu: File pdf, 60 trang, khổ A5
 Giá: 120.000 VNĐ (chỉ áp dụng tới 31/5/2012)
 Thanh toán: Chuyển khoản
 Chuyển tài liệu: Qua thư điện tử

MỤC LỤC
DẪN NHẬP
ĐÔI LỜI NHẮN NHỦ
 Với người học
 Với "Hacker" - Người vi phạm bản quyền
TIẾP CẬN KHÔN NGOAN
 Không ai dốt ngoại ngữ bẩm sinh
 "Gần mực thì đen, gần đèn thì rạng"
 Tạo "đèn" – Môi trường học tập thuận lợi
 "Đọc hiểu" là món "dễ xơi"
 "Đọc hiểu" báo tiếng Anh còn "dễ xơi" hơn
 "Đọc hiểu" cái gì "dễ xơi" nhất Quả đất?
 "Đọc hiểu" siêu tốc với "Google dịch"
 Mẹo nắm nhanh ngữ pháp
 Mẹo học từ dễ nhớ
 Mẹo phát âm chuẩn
 Mẹo nghe tốt
 Mẹo giao tiếp thoải mái
 Tập tư duy như người Anh
 Tới lớp hay tự học?
HỌC ĐỌC BÁO TIẾNG ANH TRONG 12 TUẦN
 Tài liệu & Công cụ hỗ trợ
 Hai tuần nắm ngữ pháp
 Bốn tuần học từ mới
 Sáu tuần "Đọc hiểu" báo tiếng Anh
CON ĐƯỜNG PHÍA TRƯỚC
 Dăm phút nhìn lại
 "Học hành là một khúc quân hành"
 "GÚT LẠI"