

Trung tâm E-Bơi (Pi C&E Co., Ltd)
www.eboi.vn;
www.pi-company.com.vn
Mail: pi.company@gmail.com
Di động: 0913209540



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 chép, in ấn, phổ biến bài học này dưới mọi hình thức khi chưa được Pi C&E cho phép.
Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.

MỨC A - TẬP THỞ (LVA-S2012)

Vai trò của thở trong bơi lội: Thở là một trong các kỹ thuật cơ bản và quan trọng nhất của Phòng chống chết đuối và bơi lội phổ thông. Biết cách thở coi như đã biết PCCĐ và biết bơi ~ 70%. Thở sai dễ sặc nước, làm nhiều người nản chí, ngại học bơi.

Sự khác biệt giữa thở trên cạn và thở khi bơi: Trên cạn, lúc bình thường, người ta hít thở bằng mũi, với tốc độ ra – vào, đều đều như nhau, còn khi bơi, người ta phải há to miệng thở vào khi đầu nhô khỏi mặt nước, và thở ra từ từ bằng mũi lúc đầu chìm vào nước. Có sự khác biệt này là do khi bơi, khoảng thời gian nhô đầu lên khỏi mặt nước rất ngắn, phải thở vào bằng miệng để kịp hít đủ dưỡng khí. Ngoài ra, do hai lỗ mũi quá nhỏ, lại luôn bị nước trên đầu, trên mặt tràn xuống, nếu thở vào bằng mũi rất dễ bị sặc. Khi đầu chìm xuống nước, việc thở ra từ từ bằng mũi giúp dễ kiểm soát tốc độ thở và giữ cho hai lỗ mũi khỏi sặc, nếu chẳng may ta bị va chạm. Khi đã làm chủ được cách thở, có thể thở ra lúc bằng mũi, lúc bằng miệng. Quan trọng nhất là không được thở vào khi đầu còn chìm dưới mặt nước.



5 Bài học của E-Bơi Mail

Bài tập A1 - Tập thở trên cạn

Mục đích: Làm quen với cách hít vào bằng miệng, thở ra bằng mũi.

Địa điểm và thời gian tập: Trên cạn, mọi lúc mọi nơi.

Cách tập: Há to miệng hít vào thật sâu, ngậm miệng ngân "ư ư om om..." (cũng có thể ngân một giai điệu bài hát nào đó) để hơi thoát ra bằng mũi. Khi hết hơi, lại há miệng thở sâu, rồi lại ngân như thế. Việc ngân ư ư... giúp người học học cách thở ra bằng mũi, vì khi miệng và mũi đều bị bịt thì sẽ không có âm thanh phát ra. Kỹ thuật thở rất đơn giản, nhưng phải tập thành bản năng, nếu không khi cuống lên, theo thói quen lại thở vào bằng mũi khi đầu vẫn chìm trong nước, thế là bị sặc.

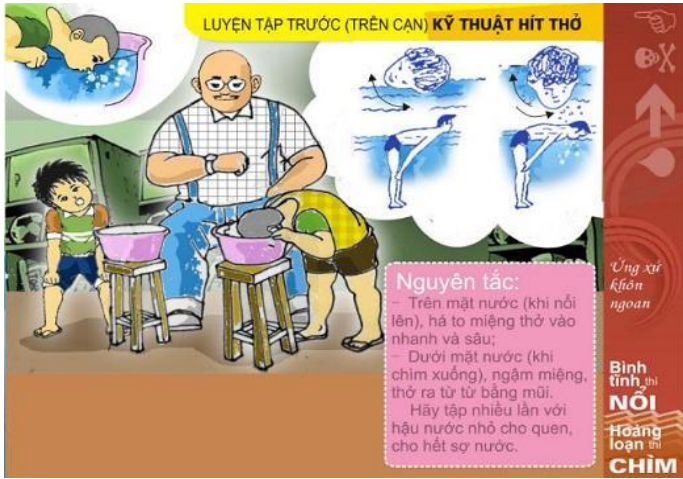


Bài tập A2 - Tập thở trên cạn, với chậu nước (hay “Úp mặt vào chậu”)

Mục đích: Chữa bệnh sợ nước, làm quen với cảm giác đầu chìm trong nước, học cách thở khi bơi chuẩn bị cho việc học thả nổi, học bơi chìm đầu (lặn) một hơi.

Địa điểm, thời gian tập, dụng cụ: Tập với chậu nước, mọi lúc mọi nơi. Nên sử dụng kính bơi và nút tai, vừa giúp bảo vệ mắt và tai, vừa giúp tập bơi dễ hơn.

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



Cách tập: Lấy một chậu nước nhỏ, đổ gần đầy, đặt lên độ cao ngang ngực. (Đeo kính bơi nếu có – để có thể mở mắt), đứng thẳng người, há miệng thở vào sâu, ngậm miệng, nín thở, úp mặt vào chậu nước và bắt đầu thở ra từ từ bằng mũi cho bong bóng nổi lên. Nếu thấy thở ra khó, hãy ngân to "ư ư om om, ư ư om om...", hơi sẽ thoát ra đằng mũi. Khi gần hết hơi, ngừng cổ lên, để mặt, mũi miệng nhô khỏi mặt nước, ngửa cổ hoặc nghiêng đầu sang trái (hoặc phải), há to miệng thở vào, rồi lại gập/quay đầu, úp mặt, mũi xuống nước tập tiếp. Hãy tập thật nhiều cho đến khi làm chủ được tốc độ thở. Lúc này, thở ra sẽ đều đều, không giật cục, không nhanh quá, không chậm quá. Lúc đầu, nếu quá sợ nước, hãy bịt mũi, nhúng mặt vào nước tới khi quen, hết sợ rồi mới tập thở.

CÁC LỖI THƯỜNG GẶP: Thở vào nông; thở ra giật cục; ngừng đầu lên muộn nên phải thở vào ngay, để bị sặc nước.

Bài tập A3 - Tập Thở vào & Nín thở & Thở ra...

Mục đích: Áp dụng khi phải nín thở, kéo dài thời gian bơi chìm đầu dưới nước; Chuẩn bị tập thả nổi, tập bơi chìm đầu một hơi (lặn).

Địa điểm, thời gian tập: Trên cạn, mọi lúc mọi nơi.



Cách tập: Thở vào giống như trong A1, nhưng không thở ra ngay mà nín thở 3-6 giây hoặc hơn, rồi mới từ từ thở ra bằng mũi (ngân "ư ư om om, ư ư om om..."). Sau đó lại nín thở, rồi lại thở ra từ từ bằng mũi. Tập nhiều lần cho thành thạo. Người chưa quen cách nín thở, có thể dùng hai ngón tay bịt mũi. Cũng có thể tập cách thở A3 - Nín thở & Thở ra với chậu nước (A2).

LỜI KHUYÊN CỦA E-BOI MAIL

Nhiều người mới học hoặc hay sốt ruột, muốn xuống nước học cách động tác bơi lội, hoặc cho rằng thở không có gì khó nên bỏ qua, hậu quả là rất khó học các bài sau. Để học thở không quá khó, hãy ghi nhớ câu "Thần chú" sau:

Úm ba la! Úm ba la!
Trên mặt nước thở nhanh vào bằng miệng
Dưới mặt nước mũi từ từ thở ra!
Úm ba la! Úm ba la!

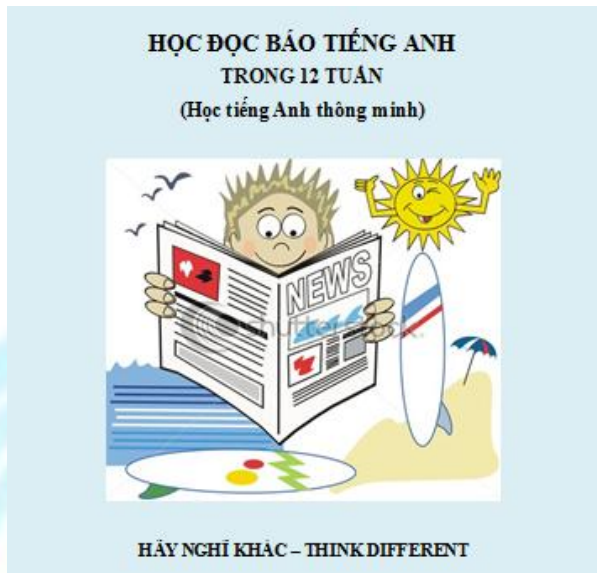
Khi làm chủ **Mức A**, người học coi như đã đi được ~ 70% quãng đường tới cái đích "**Biết bơi**". Bơi chỉ là chuyển động và tồn tại (thờ) lâu dài dưới nước. Không thở được thì không thể bơi xa, bơi lâu. "**Đục tốc bất đạt!**"



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 môn "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"