

**SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TP.HCM
TRƯỜNG THPT BÌNH HƯNG HOÀ
TỔ THỂ DỤC – QUỐC PHÒNG**

**LÝ THUYẾT KỸ THUẬT BƠI ÉCH
KHỐI 10**



GV THỰC HIỆN: LÊ TRẦN NGỌC HIỀN

MAIL: hien.c3tphcm@gmail.com

SĐT: 0393659286

CÁC LỚP GIẢNG DẠY: C2, C3, C5, C7, C8, C15

NĂM HỌC: 2020 - 2021

KĨ THUẬT BƠI VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

Chủ đề 01:

THỰC HÀNH KĨ THUẬT BƠI ÉCH VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

MỤC TIÊU

Sau khi học xong chủ đề này học sinh cần nắm vững các yếu lĩnh kĩ thuật của kiểu bơi ếch.

- Tư thế thân người, động tác đạp chân, động tác quạt tay, phối hợp tay với thở, phối hợp tay với chân và toàn bộ kĩ thuật.

- Trên cơ sở hiểu và nắm vững khái niệm, sẽ tiến hành tập luyện trên cạn và dưới nước, nhằm xây dựng được kĩ năng cơ bản trong bơi ếch. Thông qua đó góp phần vào việc tăng cường thể chất cho học sinh khi còn học trong nhà trường và bơi đúng kĩ thuật trên cự li từ 50m trở lên đối với nam và 30m trở lên đối với nữ.

HOẠT ĐỘNG 1. KHÁI NIỆM, TƯ THẾ THÂN NGƯỜI VÀ KĨ THUẬT ĐỘNG TÁC ĐẠP CHÂN TRONG BƠI ÉCH

1. Khái niệm bơi ếch, tư thế thân người trong bơi ếch

1.1. Khái quát chung về kiểu bơi ếch

Bơi ếch là kiểu bơi bắt chước động tác bơi của con ếch.

Khi bơi ếch, tư thế thân người nằm sấp ngang trên mặt nước, đầu hơi ngẩng, động tác tay và chân cân đối, luân phiên liên tục. Mỗi chu kì động tác bắt đầu lúc hai tay duỗi thẳng phía trước, tiếp đến tách tay tì nước, dùng sức quạt mạnh về phía sau, sau đó khép khuỷu, thu tay đồng thời co chân. Khi động tác duỗi tay về phía trước sắp kết thúc thì động tác co chân cũng hoàn thành và bắt đầu bẻ mũi bàn chân xoay ra ngoài. Khi tay gần duỗi thẳng thì đạp mạnh chân theo hình trái tim ngược về phía sau đẩy cơ thể lướt về trước. Lúc này thân người và tay chân phải duỗi thẳng tạo thành hình thoi nhọn lướt nước.

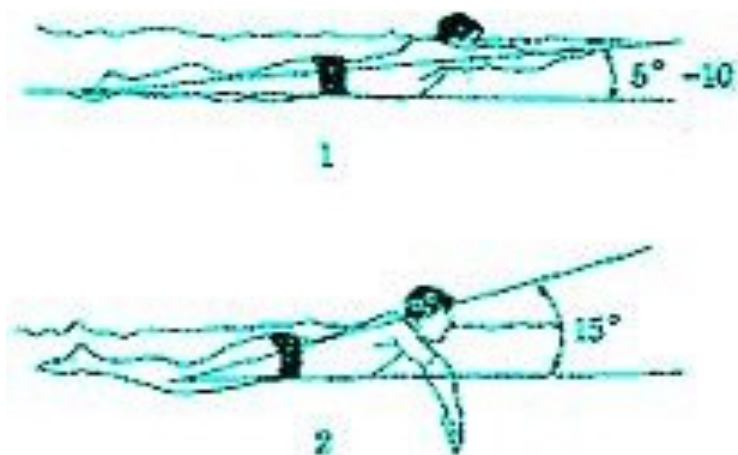
Đặc điểm của bơi ếch hiện đại là: Phần vai khi quạt nước nhô cao, khi đạp chân dựa vào lực lao thân người trườn lên tạo sóng tự nhiên, co đùi ít, quạt tay ra sau nhiều tần số động tác lớn. Tính đến năm 2000 kỉ lục môn bơi ếch của thế giới đã đạt trình độ rất cao.

Kỉ lục của nữ: 50m ếch: 30''83; 100m ếch: 1'06''52; 200m ếch: 2'23''64.

Kỉ lục của nam: 50m ếch: 27''61; 100m ếch: 1'00''36; 200m ếch: 2'10''16. Kỉ lục bơi ếch Việt Nam tại SEA games XXIII ở Philipin của nam là 62''03

1.2. Tư thế thân người

Khi bơi ếch thân người nằm ngang bằng trên mặt nước, trục dọc cơ thể tạo với mặt nước một góc $5-10^0$ đầu hơi cúi, ngực hơi uốn, bụng hóp. Tư thế như vậy rất có lợi cho động tác lướt nước về trước. Khi quạt nước do vai nhô lên cao, vị trí thân người cũng có thể thay đổi, góc bơi có thể tăng lên đến 10^0-15^0 . Cũng do vai chuyển động lên xuống tự nhiên làm cho lực cản tăng lên, nên ảnh hưởng tới tốc độ và đường di chuyển của trọng tâm thân thể. Bởi vậy khi bơi ngoài chuyển động của vai, không nên có sự giao động nào khác.



Hình 1

Khi bơi với tốc độ cao ngực hầu như đối diện với mặt nước, còn chân, bụng nằm ngang hoặc cao hơn đường thẳng song song với mặt nước, (xem Hình 1)

2. Kỹ thuật động tác đạp chân

Động lực chủ yếu đẩy cơ thể về phía trước trong bơi ếch là động tác đạp khép của hai chân. Trong bơi ếch động tác chân có hai tác dụng:

- Tạo ra lực đẩy cơ thể về phía trước.
- Giữ cơ thể ở vị trí ngang bằng trên mặt nước.

Kỹ thuật động tác chân bơi ếch gồm bốn phần: tư thế ban đầu, co chân, bẻ bàn chân, đạp, khép và lướt nước.

- *Tư thế ban đầu*: Sau khi đạp chân nhờ lực quán tính, cơ thể vận động viên lướt nhanh về phía trước, lúc này hai mũi bàn chân song song và duỗi thẳng. Đùi, cẳng chân và một phần ngực tạo thành mặt phẳng song song với nước. Cơ mông, cơ tứ đầu đùi và cơ bụng căng thẳng để cho chân khỏi chìm xuống quá sớm, như vậy có lợi cho cơ thể lướt nước.

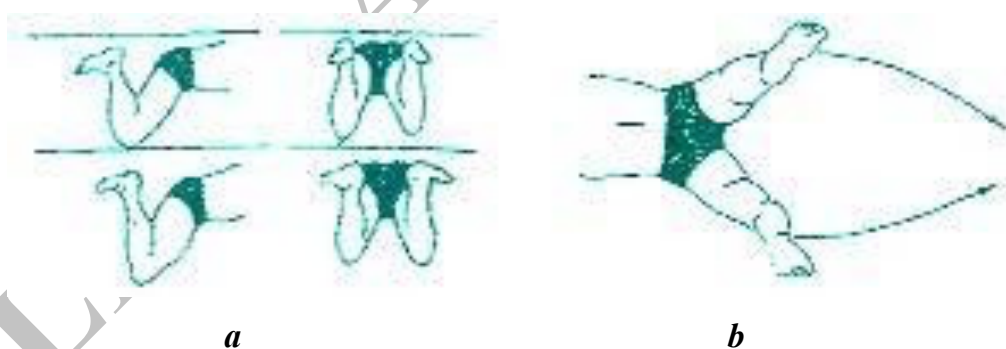
Để chuẩn bị cho chu kì động tác đạp nước, khi tốc độ lướt nước giảm, chân phải nâng lên gần sát mặt nước. Trong thực tế, có rất nhiều vận động viên khi lướt nước hai gót chân nhô lên khỏi mặt nước, đó chính là kĩ thuật tốt.

- *Co chân*: Mục đích của động tác co chân là tạo vị trí thuận lợi nhất cho động tác đạp nước. Khi co chân không nên dùng sức mạnh vì như vậy sẽ hao phí sức một cách vô ích, đồng thời làm tăng lực cản. Kĩ thuật co chân tốt phải đạt các yêu cầu sau:

- + Co chân với đường ngắn nhất
- + Tính lướt nước của hai chân phải tốt, nghĩa là khi co chân cẳng chân nằm trong hình chiếu của đùi.
- + Tốc độ co chân thích hợp.

Khi bắt đầu co chân, hai gối từ từ tách sang hai bên, đùi co về phía bụng kéo theo cẳng chân, khi đùi co tới thời điểm tạo với thân người một góc từ 110^0 - 120^0 , cẳng chân co sát vào đùi, gót chân co gần sát mông để làm cho cẳng chân tạo với đùi một góc 45^0 . Lúc này có thể coi là động tác co chân đã kết thúc.

- *Bẻ bàn chân*: Khi kết thúc co chân, bàn chân vẫn ép gần sát vào mông. Lúc này khớp gối hơi ép vào trong, đồng thời mũi bàn chân bẻ xoay ra phía ngoài. Như vậy có thể làm cho má trong bàn chân và phía cạnh trong cẳng chân đối diện với nước có diện tích đạp nước lớn nhất, đồng thời cũng tạo điều kiện để đùi, cẳng chân phát huy sức mạnh lớn nhất khi đạp nước, (xem Hình 2a).



Hình 2

- *Đạp khép và lướt nước*: Động tác đạp chân trong bơi ếch thực tế gồm động tác đạp và khép nước. Do đạp nước tương đối hẹp, nên khi khép hai chân lại, hai chân có động tác ép xuống. Động tác này có thể làm cho cơ thể nổi lên và có lợi cho lướt ra trước. Hiệu quả động tác đạp chân tốt hay kém quyết định bởi ba yếu tố sau đây, (xem Hình 2b)

- *Phương hướng và biên độ đạp nước*: Khi đạp nước, phương hướng đạp nước cố gắng tạo ra lực tác dụng đẩy cơ thể ra trước.

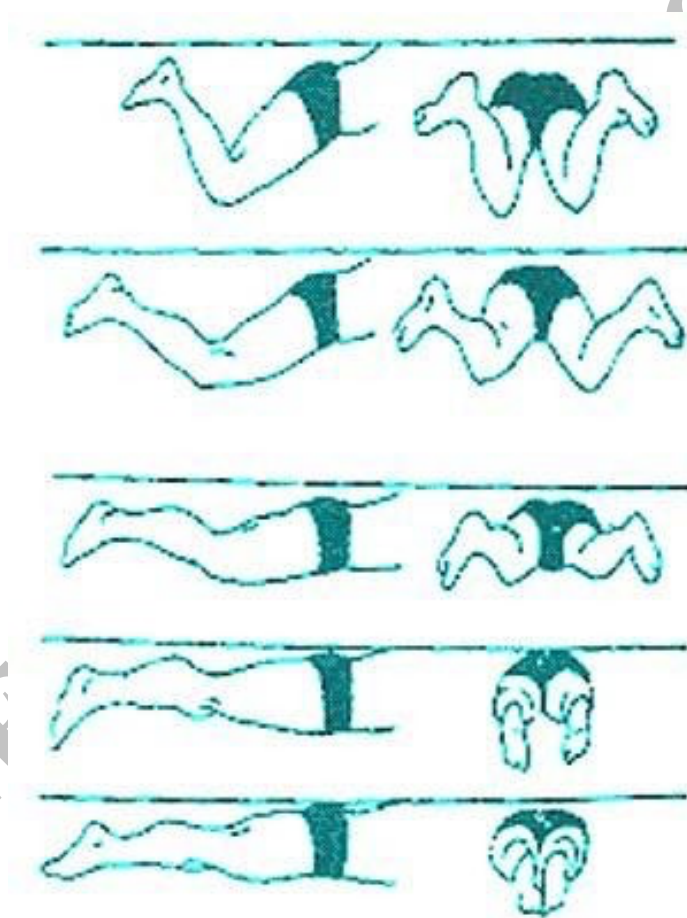
Khi đạp nước phải dùng đùi phát lực, đầu tiên duỗi khớp hông, sau đó duỗi khớp gối và cuối cùng là duỗi cổ chân, làm cho phương hướng đạp chân chủ yếu là hướng ra sau.

- *Diện tích của mặt đạp nước lớn hay nhỏ.*

Diện tích mặt đạp nước sẽ có thể tạo lực đẩy lớn. Khi đạp nước, bàn chân phải bẻ ra ngoài, cẳng chân phải vuông góc với mặt nước là điều quan trọng để có được diện tích đạp nước lớn.

- *Tốc độ đạp nước của chân nhanh hay chậm.*

Do lực cản tỉ lệ thuận với bình phương tốc độ. Vì vậy tốc độ đạp chân càng nhanh thì sẽ tạo ra lực tiến càng lớn, tốc độ lướt sẽ càng nhanh. Trong khi đạp chân bơi ếch, cần phát huy đầy đủ sức mạnh cơ bắp của chân và tăng thêm gia tốc các bộ phận cẳng chân, bàn chân làm cho động tác đạp nước có hiệu lực hơn.



Hình 3

Sau khi kết thúc đạp chân, chân ở vị trí tương đối thấp, gót chân cách mặt nước khoảng 30-40 cm. Lúc này cơ thể nên dựa vào hiệu quả đạp chân để lướt ra trước, làm cho chân được nâng lên vị trí cao hơn, từ đó làm giảm lực cản và tạo tiền đề cho việc thực hiện động tác chân lần tiếp theo quá trình của động tác chân, (xem Hình 3)

3. CÁC BÀI TẬP LÀM QUEN VỚI NƯỚC

Dạy làm quen với nước là khâu quan trọng của dạy bơi ban đầu. Mục đích chính là làm cho người tập tìm hiểu và thể hiện đặc tính của nước để dần dần thích ứng với môi trường nước, loại trừ tâm lí sợ nước và các phản xạ tự bảo vệ tự nhiên, bồi dưỡng hứng thú trong học bơi và nắm vững một số động tác cơ bản như cách thở trong nước, hít vào trên không, cách làm nổi người, lướt nước và đạp nước trước khi học tập các kiểu bơi.

Khi dạy làm quen với nước có độ sâu ngang thắt lưng hoặc ngang ngực, ta cần tăng cường giáo dục ý thức tổ chức, kỉ luật và đảm bảo an toàn để tránh chủ quan mất cảnh giác.

3.1. Đi lại, nhảy và nhào người vào trong nước

Đây là những bài tập đầu tiên khi học bơi, nó nhằm làm cho người học có cảm giác về lực cản của nước, áp lực và lực nổi, biết cách giữ thăng bằng trong nước

Một mình đi bộ, nhảy, chạy trong nước một cách tổng hợp hay kết hợp với trò chơi.

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm được cách dắt tay nhau đi thành hàng dọc, hàng ngang hoặc cầm tay nhau vây thành vòng tròn dưới nước sau đó di chuyển cơ thể ra trước, ra sau, sang phải, sang trái,... làm quen với môi trường nước. Yêu cầu, khi đi trong nước, thân người thẳng và tư thế thoải mái.

- Khối lượng: Lặp lại 5 tổ, mỗi tổ một phút. Mỗi tổ khi tập cần phải di chuyển thay đổi các hướng theo chỉ dẫn của giáo viên.

3.2. Tập ngụp thở trong nước

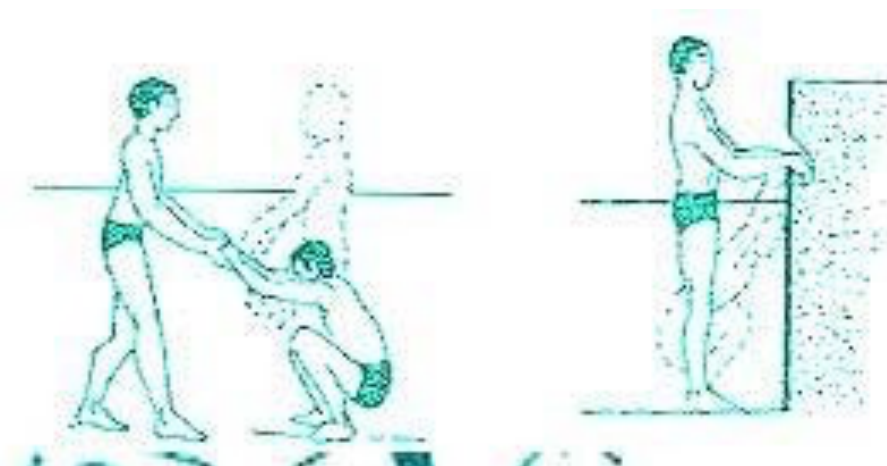
Hít sâu bằng miệng trên mặt nước sau đó dùng miệng và mũi thở ra trong nước đều và chậm. Bài tập này giúp cho học sinh biết cách hít, thở khi tập.

- Mục đích: Giúp cho sinh viên biết cách mở mắt và thở ra trong nước, nhô đầu lên thở vào, bồi dưỡng tính mạnh dạn, loại bỏ tâm lí sợ nước.

- Cách tiến hành: Có thể tiến hành bằng hai cách: cách thứ nhất: phân thành 3 - 4 nhóm đứng bám vào thành bể, hít một hơi sau đó ngụp sâu dưới nước (tay vẫn bám thành bể hoặc vật cố định) mở mắt nhìn thành bể thở ra từ từ, sau đó đứng lên nhô đầu khỏi mặt nước thì hít vào. Cách thứ hai cũng tương tự như trên chỉ khác là tay không bám vào thành bể mà hai người tập bám tay vào nhau để cùng tiến hành ngụp thở (xem Hình 4).

- Yêu cầu: Thở ra ở dưới nước sâu bằng miệng và mũi, nhô lên mặt nước chỉ được hít vào bằng miệng, khi ngụp xuống cần từ từ và phải mở mắt nhìn trong nước.

- Khối lượng: Mỗi nhóm tiến hành 3 – 4 tổ, mỗi tổ 8-10 lần ngụp, nghỉ giữa mỗi tổ 2 – 4 phút.

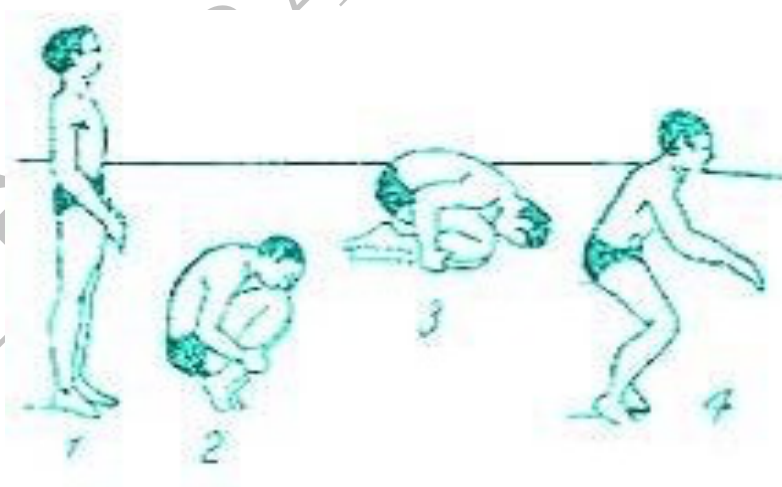


Hình 4

3.3. Bài tập làm nổi người

- Mục đích: Giúp cho sinh viên có cảm giác về lực nổi của nước, biết cách giữ thăng bằng và nổi người trong nước để loại trừ tâm lí sợ nước.

- Cách tiến hành: Hai chân đứng thẳng song song, hai tay duỗi tự nhiên phía trước ngực, sau khi lấy một hơi dài, cúi đầu đập nhẹ chân co gối, rồi dùng hai tay ôm gối co thân lại như chữ C nằm ngang. Khi đứng lên, trước hết phải ngẩng đầu, duỗi chân từ từ đứng thẳng người lên, không vội vã hoảng sợ (xem Hình 5).



Hình 5

- Yêu cầu: Cần hít vào sâu, động tác thực hiện chậm và theo đúng trình tự như đã nói ở trên, cơ bắp toàn thân cần thả lỏng.

- Khối lượng: Mỗi nhóm tiến hành làm nổi người từ 3 - 4 lần trong tổ. Tiến hành 3

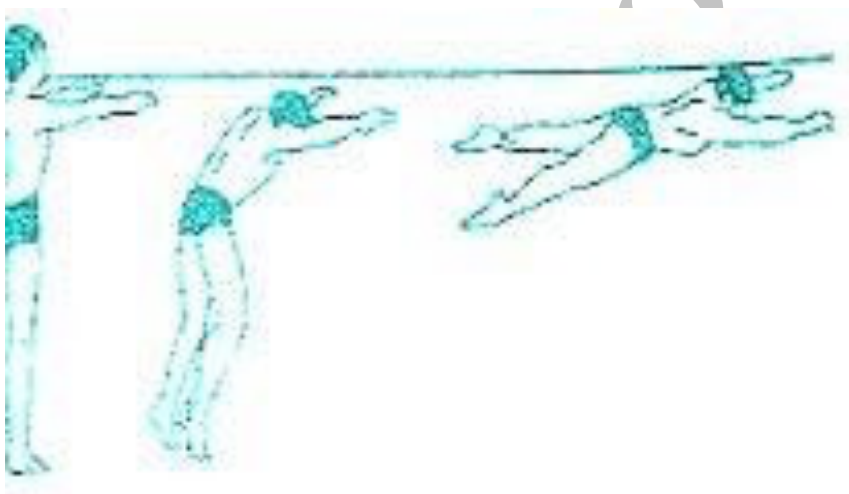
tổ, mỗi tổ nghỉ giữa 2 phút.

3.4. Đạp đáy bể nhào ra trước nổi người

- Mục đích: Giúp cho sinh viên có cảm giác rõ hơn về lực nổi và giữ được tư thế thân người khi nổi người nằm ngang và lướt nước, làm cơ sở cho học các kiểu bơi sau này.

- Cách tiến hành: Đứng xuống đáy bể, hai chân song song, thân người hơi ngả ra trước, hai tay duỗi thẳng trước ngực. Sau đó hít một hơi dài, cúi đầu xuống nước, làm cho đầu nằm giữa hai tay, đồng thời dùng sức đạp chân xuống đáy bể để thân người lao lướt ra trước, tiếp đó dang tay và chân, các nhóm cơ thả lỏng trừ cơ lưng có dùng sức nhất định (xem Hình 6).

- Yêu cầu: Đầu cúi thấp ngang với cánh tay, đạp chân theo hướng hơi chệch ra trước, đồng thời nín thở, khi sắp hết đà thì thở từ từ ra trong nước rồi co chân ngẩng đầu đứng chân từ từ xuống đáy bể. Có thể tay hỗ trợ hơi ấn xuống nước. Cự li mỗi lần đạp khoảng 2 - 4 mét.



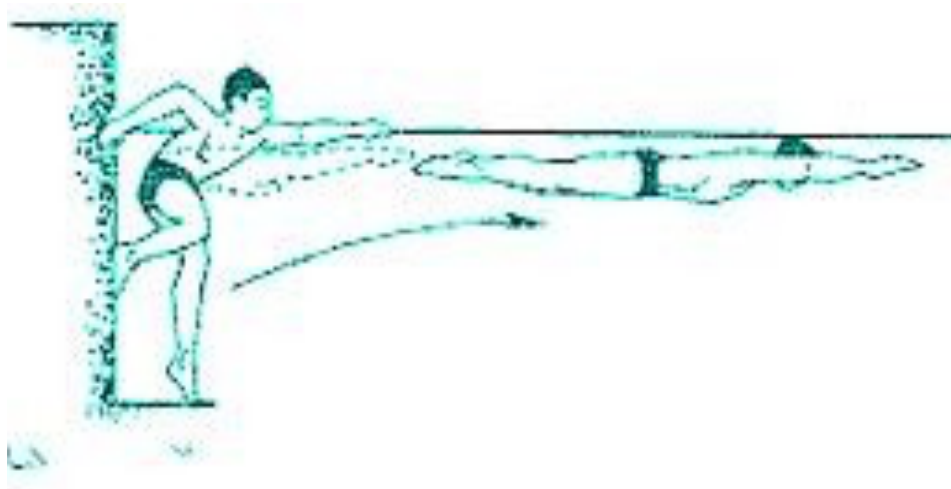
Hình 6

- Khối lượng: Tập theo nhóm, mỗi nhóm tiến hành 5 lần một tổ, lặp lại 3 - 4 tổ nghỉ giữa các tổ 2 phút.

3.5. Đạp thành bể lướt nước

- Mục đích: Tạo cảm giác về lực nổi và tư thế lướt người trong nước, tạo kỹ năng giữ thăng bằng trong lướt nước để làm tiền đề về tư thế thân người trong học các động tác kỹ thuật bơi.

- Cách tiến hành: Một tay bám thành bể một tay duỗi thẳng phía trước, hóp bụng co một chân đặt lên thành bể, một chân đứng ở đáy bể.

**Hình 7**

Khi bắt đầu tiến hành động tác thì hít một hơi dài, cúi đầu, co chân đứng đáy bể lên song song với chân đặt trước ở thành bể, đồng thời vung hoặc lẳng tay bám thành bể ra trước. Tiếp đó lập tức dùng sức đạp chân vào thành bể đẩy cơ thể lướt ra trước (xem Hình 7).

- Yêu cầu: Các động tác phải tiến hành nhịp nhàng, hợp lí. Chỉ khi nào đầu và tay vung ra trước đã chìm vào trong nước mới đạp chân. Trong quá trình lướt nước, ngoài cơ lưng dùng sức ở mức độ nhất định, các nhóm cơ khác phải thả lỏng, độ xa đạp lướt 3 - 5 mét.

- Khối lượng: Mỗi người tiến hành 5 - 6 lần trong tổ, lặp lại 3 - 4 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

4. CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH KỸ THUẬT ĐẠP CHÂN BƠI ÉCH

Trước khi giảng dạy kiểu bơi ếch, giáo viên nên giải thích cho người tập đặc tính và ý nghĩa thực dụng của bơi ếch cũng như ý nghĩa thể thao của nó. Sau đó bơi làm mẫu ở dưới nước (từng động tác riêng lẻ cũng như động tác phối hợp).

4.1. Các bài tập trên cạn

1.1. Bài tập ngồi chống tay ra sau, hai chân duỗi thẳng trên mặt đất (hoặc thành bể) tập bắt chước động tác chân ếch.

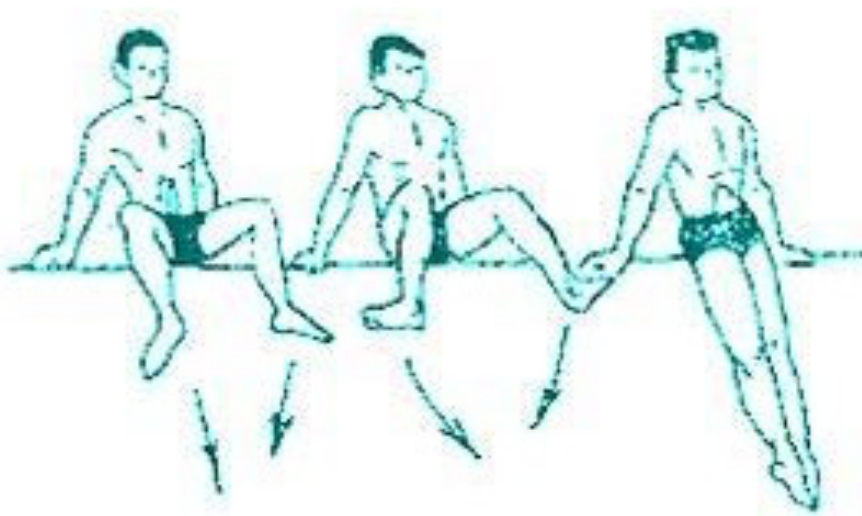
- Mục đích: Nhằm giúp cho sinh viên nắm vững các giai đoạn đạp chân bơi ếch.

- Cách thực hiện: Tư thế ngồi hơi ngửa người ra sau, hai tay chống phía sau thân, hai chân duỗi thẳng, khép lại song song, mở khớp hông tập động tác đạp chân ếch (xem Hình 8).

- Ban đầu ta tập theo 4 nhịp hô.

1. Co chân, 2. bẻ bàn chân, 3. đạp khép, 4. dừng.

Sau một hai giáo án có thể gộp co và bẻ làm một.



Hình 8

- Yêu cầu:

+ Nhịp 1 co chân phải, dùng đùi kéo theo căng chân, vừa co vừa tách rộng sang hai bên.

+ Nhịp 2 bẻ bàn chân sang bên phải căng chân và bàn chân vuông góc với hướng đạp chân, hơi khép gối.

+ Nhịp 3 đạp theo hướng hơi vòng ra ngoài rồi khép nhanh hai căng chân lại cuối cùng ép hai bàn chân song song với nhau.

+ Nhịp 4 duỗi thẳng chân thả lỏng dừng lại một lát, vừa làm vừa tự quan sát và đối chứng với yếu lĩnh kĩ thuật mà giáo viên đã giảng giải, thị phạm.

- Khối lượng: mỗi buổi lên lớp có thể tập 6-8 tổ, mỗi tổ 30 - 45 giây hoặc 10 - 15 lần đạp chân, nghỉ giữa 1 phút.

4.1.2. Bài tập nằm sấp trên ghế băng hoặc (bục xuất phát) đạp chân ếch

Mục đích: Để cho sinh viên thử nghiệm các yếu lĩnh động tác, các giai đoạn động tác ở tư thế nằm sấp giống với tư thế khi bơi ở dưới nước.

Cách thực hiện: Nằm trên ghế (hoặc bục xuất phát) để nhô phần từ hông đến căng chân ra ngoài mép đầu ghế, hai tay bám chặt vào ghế tự tập đạp chân ếch hoặc có giáo viên cầm hai bàn chân hướng dẫn từng giai đoạn của động tác đạp chân ếch.

Yêu cầu: giống bài tập 1, đồng thời yêu cầu thêm người tập, tập trung ghi nhớ vị trí phương hướng của chân trong giai đoạn co, bẻ và đạp lướt.

Khối lượng: 6 - 8 tổ x 10 - 15 lần đạp, nghỉ giữa mỗi tổ 45 giây tới 1 phút.

4.2. Bài tập dưới nước

4.2.1. Bài tập bám máng nước của thành bể đạp chân ếch

- Mục đích: Giúp sinh viên làm quen nắm vững yếu lĩnh động tác đạp chân ếch trong môi trường nước để xây dựng cảm giác vận động khi đạp chân, từ đó củng cố các yếu kỹ thuật.

- Cách thực hiện: Bám vào một tay vào máng nước, tay còn lại chống vào thành bể để tạo thêm lực nâng cơ thể nằm ngang song song với mặt nước, đầu cúi trong nước như khi cơ thể đã nằm trên ghế băng đạp chân ếch.

- Đối với lớp có ít học sinh, hoặc đối với học sinh quá kém, giáo viên có thể cầm vào hai bàn chân để hướng dẫn các giai đoạn của động tác đạp chân ếch. (xem Hình 8).

- Yêu cầu: Từng giai đoạn phải thực hiện chính xác, ban đầu làm chậm sau tăng dần nhịp độ. Giai đoạn này khi thực hiện động tác, thân người chưa nằm ngang được trong nước.

- Khối lượng: 8-10 tổ x 30 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 1,30 phút.

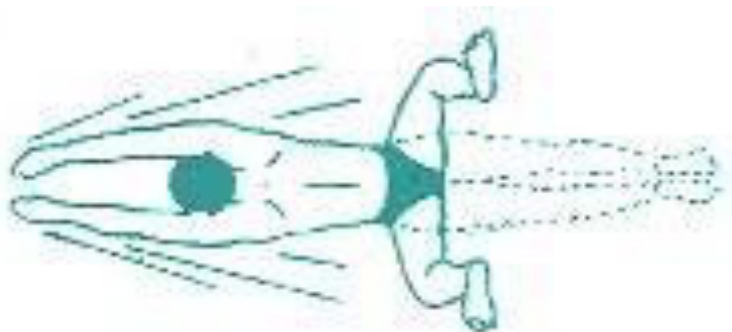
4.2.2. Bài tập lướt nước đạp chân ếch

Mục đích: Giúp sinh viên đạp chân ếch gắn sát với thực tế đạp chân ếch trong khi bơi hơn (không có điểm tựa).

Cách thực hiện: Đứng hai chân xuống đáy bể (hoặc đứng cạnh thành bể) đạp chân xuống đáy bể nhào người ra trước. Khi thân người nằm nổi ngang trên mặt nước thì giữ nguyên tư thế tay, đầu và thân, chỉ thực hiện động tác đạp chân ếch theo từng giai đoạn (co, bẻ, đạp, khép, dừng).

Yêu cầu: Khi đạp chân không làm ảnh hưởng tư thế thân người, không dùng sức cơ bụng co chân, khi đạp chân không ưỡn bụng...

Khối lượng: Tập 6 - 8 lần, mỗi lần lướt nước được 3-5m



Hình 9

4.2.3. Bài tập bám thành bể bơi đạp chân (hoặc có người giúp đỡ)

Mục đích: Giúp sinh viên đạp chân ếch gắn sát với thực tế đạp chân ếch trong khi bơi

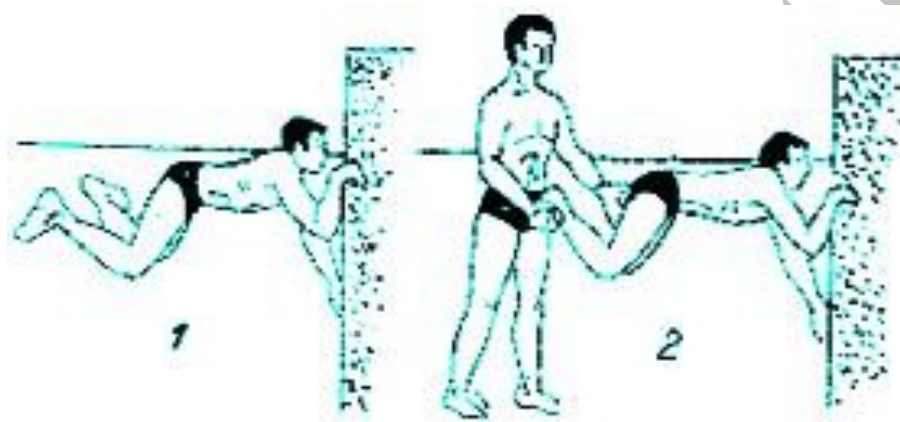
hơn.

Cách thực hiện: Nằm sấp hai tay bám vào thành bể bơi thực hiện động tác đạp chân theo thứ tự: nhịp 1 co chân, nhịp 2 bẻ bàn chân, nhịp 3 đạp kép chân và nhịp 4 duỗi căng chân lướt nước, (xem Hình 10:1).

Khối lượng: Mỗi tổ thực hiện 5-6 lần đạp chân, mỗi người thực hiện 3-4 tổ, thời gian nghỉ giữa 2-3 phút.

Hoặc có thể 2 người một nhóm, một người bám thành bể đạp chân, một người cầm chân ở phía sau tạo điều kiện cho người đạp chân thực hiện kĩ thuật đạp chân theo các nhịp như bài tập 3, sau đó đổi người, (xem Hình 10: 2).

Khối lượng: Mỗi người thực hiện 3-4 tổ, mỗi tổ 6-7 lần.



Hình 10

4.2.4. Bài tập bám phao nổi, hoặc ván bơi đạp chân ếch

Mục đích: Giúp sinh viên tập nắm vững và củng cố kĩ thuật đạp chân ếch.

Cách thực hiện: Người tập đứng cạnh thành bể hơi ngả người ra trước, hai tay duỗi thẳng bám vào 2/3 chiều dài của phao hoặc ván tập bơi. Sau đó đạp chân thành bể lướt nước. Khi cơ thể nổi nằm ngang trên mặt nước thì tập động tác đạp chân. Đối với người còn tâm lý sợ nước hoặc nắm kĩ thuật quá chậm có thể có đồng đội dùng một tay nâng nhẹ bụng hoặc ôm ván đạp chân, để cơ thể nằm ngang trên mặt nước.

Yêu cầu: Tay bám phao duỗi thẳng, đầu cúi và kẹp giữa hai tay.

Khối lượng: Tập 8-10 lần, mỗi lần 10-12m.

NHIỆM VỤ HỌC TẬP

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp:

Học sinh tham khảo tài liệu học tập và quan sát hình ảnh mô phỏng kỹ thuật động tác đạp chân bơi ếch trên cạn và dưới nước hoặc có thể xem băng hình về kỹ thuật đạp chân ếch.

Câu hỏi phân tích và đàm thoại:

+ Thế nào là Bơi ếch?

+ Phân tích kỹ thuật đạp chân trong bơi ếch?

Nhiệm vụ 2: Hoạt động theo cá nhân

Học sinh tự nghiên cứu kỹ thuật động tác đạp chân ếch.

Nhiệm vụ 3: Hoạt động toàn lớp:

+ Báo cáo kết quả nghiên cứu và tập luyện cho GVBM.

+ Giáo viên nhận xét, đánh giá.

HOẠT ĐỘNG 2. KỸ THUẬT QUẠT TAY BƠI ÉCH, ÔN KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC ĐÁP CHẢN BƠI ÉCH

1. Kỹ thuật động tác quạt tay Bơi ếch

Tác dụng của động tác tay trong bơi ếch hiện đại:

- Tạo ra lực tiến cho cơ thể.
- Phối hợp với động tác chân làm cho tốc độ chuyển động đều hơn
- Tạo ra lực nổi.

Kỹ thuật động tác quạt tay gồm 5 giai đoạn:

Tư thế ban đầu, ôm nước, quạt nước, thu tay và duỗi tay.

Năm giai đoạn này của động tác quạt tay gắn bó với nhau để tạo ra một thể hoàn chỉnh và thống nhất.

+ *Tư thế ban đầu*: Hai tay duỗi thẳng tự nhiên song song với mặt nước, lòng bàn tay úp xuống dưới, các ngón tay khép tự nhiên làm cho toàn bộ cơ thể tạo thành hình thoi lướt nước.

+ *Ôm nước*: Từ tư thế ban đầu, hai tay vươn ra trước đồng thời kéo trọng tâm ra trước, cẳng tay cánh tay lập tức xoay trong, lòng bàn tay xoay nghiêng ra ngoài và gấp dần cổ tay để mũi bàn tay chéch xuống dưới và ra ngoài ép xuống nước, khi lòng bàn tay cảm thấy có áp lực nước thì bắt đầu quạt nước. Ôm nước một mặt tạo điều kiện tốt cho quạt nước, một mặt lại có tác dụng làm cho cơ thể nổi lên tốt hơn.

+ *Quạt nước*:

Quạt nước là giai đoạn tạo ra lực kéo cho cơ thể có hiệu lực nhất. Phương pháp quạt nước trong bơi ếch là sang bên cạnh, xuống dưới ra sau và vào trong. Đường quạt nước có thể vẽ thành sang bên cạnh, xuống dưới ra sau và vào trong.

Đường quạt nước có thể vẽ hình hai lá phổi, hoặc hình trái tim ngược, (xem Hình 11a). Khi quạt nước phải chú ý giữ cho khuỷu tay cao vì chỉ có như vậy mới có thể quạt nước ra sau ở góc độ có hiệu lực.

Do vậy trong quá trình quạt nước, ở bất cứ vị trí nào thì khuỷu tay cũng phải cao hơn bàn tay và cẳng tay. Trong quạt nước góc độ giữa cẳng tay và cánh tay luôn biến đổi.

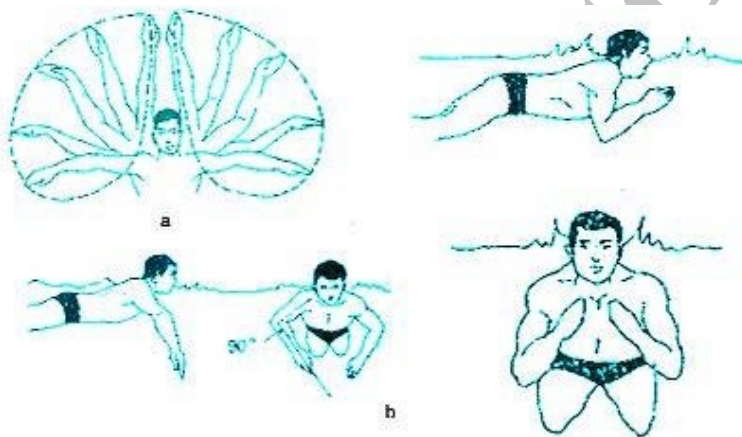
Nói chung các vận động viên xuất sắc, ở giai đoạn quạt nước chủ yếu thì góc độ ở khuỷu gần tiếp cận 90^0 . Vì góc độ này có thể cho phép phát huy sức mạnh tối đa, đồng thời có thể lợi dụng được sức mạnh của các nhóm cơ chính như cơ lưng rộng, cơ đen ta, cơ ngực lớn... khi hai tay quạt tới góc 120^0 thì thu tay. Khi quạt nước và thu tay đường đi của bàn tay nên ở phía trước và phía dưới vai. Hiện nay đặc điểm của kỹ thuật quạt tay ếch

là đường quạt nước tương đối dài, gập tay cao khuỷu và vị trí tay tương đối sâu.

+ *Thu tay*: Thu tay là giai đoạn tiếp theo của quạt nước. Quá trình thu tay cũng tạo ra lực tiến và lực nâng tương đối lớn. Động tác thu tay được thực hiện theo phương hướng từ ngoài vào trong và từ dưới lên trên để thu tay vào phía dưới đầu, tiếp đó lòng bàn tay có thể úp xuống (hoặc ngửa lên) khép lại để duỗi ra trước. Động tác thu tay cũng tạo điều kiện tốt cho động tác duỗi tay ra trước. Trong quá trình của động tác thu tay, động tác của tay phải hoàn thành một cách tích cực, nhanh và tròn, khi kết thúc thu tay, khuỷu tay hóp hơn bàn tay, cẳng tay và bàn tay tạo thành góc nhọn, (xem Hình 11b).

+ *Duỗi tay*: Động tác được bắt đầu từ duỗi thẳng khớp khuỷu tay và khớp vai, lòng bàn tay từ xoay lên trên hoặc nghiêng thì sẽ úp dần xuống dưới đồng thời vươn ra trước.

Đặc điểm kỹ thuật quạt tay bơi ếch hiện đại đòi hỏi động tác duỗi tay ra trước nhanh, kết hợp chặt chẽ với động tác chân. Vì vậy cùng lúc với duỗi tay, vai cũng cần vươn ra trước, không thể có hiện tượng dừng.



Hình 11

Quạt tay bơi ếch là một động tác hoàn chỉnh. Quỹ đạo quạt nước là sang bên cạnh – xuống dưới – ra sau – vào trong – ra trước. Sức mạnh quạt nước từ nhỏ tới lớn, tốc độ quạt nước từ chậm đến nhanh. Ở nửa giai đoạn đầu, quạt nước lấy khuỷu tay làm điểm tựa, phát huy tác dụng của cơ cẳng tay, ở phần quạt nước có hiệu quả nhất, nên lấy vai làm điểm tựa, dùng các cơ lớn của lưng, vai, ngực kéo ra sau đồng thời thu ép vào trong, phối hợp chặt chẽ với động tác chân để phát huy hiệu lực chung.

2. Ôn kỹ thuật động tác đạp chân

CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC QUẠT TAY BƠI ÉCH

2.1. Các bài tập trên cạn

Bài tập 1: Quạt tay bơi ếch tư thế đứng.

- Mục đích: Giúp cho sinh viên tập nắm vững yếu lĩnh kỹ thuật động tác quạt tay

- Cách thực hiện: Hai chân đứng dạng song song, thân người ngả ra trước song song với mặt đất, đầu cúi tự nhiên, hai tay duỗi thẳng trước đầu. Sau đó thực hiện động tác theo hiệu lệnh.

Hiệu lệnh 1 Tách tay ra hai bên gần ngang trục vai.

Hiệu lệnh 2: Thu tay về phía trước lòng bàn tay hướng xuống dưới, hai ngón tay chạm vào nhau.

Hiệu lệnh 3: Duỗi tay về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Để tay tì nước tốt, đầu tiên lòng bàn tay có thể không bẻ ra hai bên, nhưng sau khi đã nắm vững kỹ thuật động tác và tập hoàn thiện động tác phối hợp kiểu bơi ếch thì lòng bàn tay bẻ sang hai bên

- Khối lượng: 6 - 8 lần, mỗi lần 30 giây, nghỉ giữa 1-2 phút.

Bài tập 2: Quạt tay bơi ếch tư thế nằm.

Người tập có thể nằm trên ghế băng, ghế tập bơi, hoặc bục xuất phát để thực hiện động tác quạt tay bơi ếch.

Sau đó thực hiện động tác theo hiệu lệnh.

Hiệu lệnh 1 Tách tay ra hai bên gần ngang trục vai.

Hiệu lệnh 2: Thu tay về phía trước lòng bàn tay hướng xuống dưới, hai ngón tay chạm vào nhau.

Hiệu lệnh 3: Duỗi tay về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống dưới, duỗi thẳng tự nhiên về phía trước

Khối lượng: 4 - 6 lần, nghỉ giữa 2-3 phút.

2.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1: Đứng tại chỗ dưới nước quạt tay bơi ếch.

Mục đích: Giúp cho sinh viên nắm vững yếu lĩnh kỹ thuật động tác quạt tay bơi ếch sát với thực tế bơi dưới nước, xây dựng các cảm giác phương hướng nhịp độ và dùng lực khi quạt tay dưới nước.

Cách thực hiện: Ban đầu có thể đứng tại chỗ tập lặp lại động tác quạt tay bơi ếch như tập ở trên cạn. Sau đó vừa bước đi dưới nước vừa thực hiện động tác quạt tay bơi ếch.

Yêu cầu: Thân người chìm trong nước, mức nước ngập tới ngang cằm vận động viên. Mắt nhìn chếch ra trước, chú thực hiện yếu lĩnh kỹ thuật động tác đúng và nhịp điệu.

Khối lượng: Bài tập đứng tại chỗ và bài tập vừa đi vừa quạt tay bơi ếch có thể thực hiện 6-8 tổ, mỗi tổ 10-15 động tác, nghỉ giữa 2-3 phút.

Bài tập 2: Bài tập đạp nước sau đó quạt tay bơi ếch.

Mục đích: Giúp cho học sinh tập nắm vững yếu lĩnh kĩ thuật động tác quạt tay trong điều kiện không có điểm tựa (gần giống khi bơi).

Cách thực hiện: Đứng xuống đáy bể hoặc bám vào thành bể co chân đạp lướt. Khi cơ thể đã hoàn toàn nằm sấp ngang trên nước thì chân duỗi thẳng tập quạt tay bơi ếch.

Yêu cầu: Đầu cúi, chân thẳng thả lỏng. Chỉ dùng sức của tay, vai và ngực thực hiện động tác quạt nước (ôm và kéo nước).

Khối lượng: Bài tập này có thể thực hiện 6 - 8 tổ, mỗi tổ quạt tay 10 - 15 lần hoặc mỗi tổ phải quạt nước cự li 15 - 20m, nghỉ giữa 2 phút.

Bài tập 3: Bài tập quạt tay ếch có người giữ chân.

Mục đích: Tương tự như bài tập 2.

Cách thực hiện: Đồng đội đứng xuống đáy bể dùng hai tay ôm hai đùi người tập vào cạnh thân người ở vào vị trí nằm ngang trên mặt nước. Sau đó người tập tiến hành quạt tay và thở như bài tập (2).

Yêu cầu: Thực hiện động tác quạt tay ếch nhịp nhàng, ban đầu có thể 2 chu kỳ quạt tay thở 1 lần, sau đó 1 lần quạt tay thở 1 lần. Chú ý làm động tác phối hợp tay thở không được có giai đoạn, đồng thời không được ấn tay xuống nước nhô cao người lên để hít vào.

Khối lượng: Bài tập này có thể tập lặp lại 8 -10 tổ, mỗi tổ phối hợp quạt tay bơi ếch kết hợp với thở 8 - 10 lần, nghỉ giữa 1 – 2 phút.

NHIỆM VỤ HỌC TẬP

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp.

Học sinh tham khảo tài liệu phân tích kĩ thuật quạt tay bơi ếch và xem hình ảnh mô phỏng kĩ thuật động tác quạt tay ếch trên cạn và dưới nước (học sinh có thể xem tranh ảnh, băng hình kĩ thuật quạt tay bơi ếch...)

Câu hỏi phân tích và đàm thoại

1. Tác dụng của kĩ thuật quạt tay bơi ếch?
2. Kĩ thuật quạt tay bơi ếch chia làm mấy giai đoạn?

Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân

Học sinh tự nghiên cứu kĩ thuật động tác quạt tay ếch.

Nhiệm vụ 3: Hoạt động toàn lớp:

- Báo cáo kết quả nghiên cứu và tập luyện cho GVBM
- Giáo viên nhận xét, đánh giá.

HOẠT ĐỘNG 3. KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC THỞ VÀ PHỐI HỢP QUẠT TAY VỚI THỞ, ÔN KỸ THUẬT PHỐI HỢP ĐẠP CHÂN VỚI QUẠT TAY TRONG BƠI ÉCH

1. Kỹ thuật động tác thở và phối hợp tay thở

Thở trong bơi ếch được phối hợp chặt chẽ với động tác quạt tay. Khi thở ra trong bơi ếch phải thở bằng miệng và mũi hít vào bằng miệng. Trong bơi ếch hiện đại thường sử dụng 2 loại thở: Thở sớm và thở muộn, thở sớm là khi 2 tay bắt đầu quạt nước thì ngẩng lên mặt nước lúc này vận động viên thở mạnh ra hơi cuối đồng thời thở vào mạnh và sâu, sau đó nín thở. Khi tay bắt đầu ôm nước thì thở dần ra dưới nước.

Thở muộn được tiến hành thở vào khi đầu và vai được nhô cao do kết quả của động tác quạt nước có hiệu quả tạo ra.

Đối với người mới học nên sử dụng thở sớm. Còn những người đã có kỹ thuật tốt có thể đổi sang thở muộn. Phối hợp thở với tay thường là một chu kỳ quạt tay, thở một lần.

2. Ôn kỹ thuật quạt tay và phối hợp kỹ thuật quạt tay với đạp chân

CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH KỸ THUẬT THỞ VÀ PHỐI HỢP TAY VỚI THỞ

2.1. Tập luyện trên cạn

Bài tập 1: Bài tập đứng phối hợp quạt tay với thở trên cạn ở tư thế cúi người về trước

- Mục đích: Tạo cho sinh viên tập nắm vững yếu lĩnh kỹ thuật động tác quạt tay phối hợp với thở trong bơi ếch (thời điểm hít vào và thở ra trong lúc quạt tay).

- Cách thực hiện: Giống bài tập (1) đứng quạt tay bơi ếch như tập ở trên cạn. Khi ôm nước thì ngẩng đầu hít vào, quạt tay thu tay thì nín thở, duỗi tay thì thở ra.

- Yêu cầu: Thở ra bằng miệng và mũi ở trong nước, trước khi hít phải thở mạnh để làm sạch nước trong miệng và mũi. Hít vào bằng miệng nhanh và mạnh.

Bài tập 2: Bài tập đứng phối hợp quạt tay và thở trên cạn ở tư thế đứng thẳng

- Mục đích: Tạo cho sinh viên tập nắm vững yếu lĩnh kỹ thuật động tác quạt tay phối hợp với thở trong bơi ếch (thời điểm hít vào và thở ra trong lúc quạt tay).

- Cách thực hiện: Đứng thẳng 2 tay duỗi thẳng trên đầu. Khi gập tay gần đến ngang vai thì ngẩng đầu hít vào, quạt tay thu tay thì nín thở, duỗi tay thì thở ra.

- Yêu cầu: Thở ra bằng miệng và mũi ở trong nước, trước khi hít phải thở mạnh để làm sạch nước trong miệng và mũi. Hít vào bằng miệng nhanh và mạnh.

- Khối lượng: Bài tập có thể thực hiện 8-10 tổ, mỗi tổ 5-10 lần phối hợp quạt tay bơi ếch với thở, nghỉ giữa 1-2 phút.

Bài tập 3: Bài tập đứng trên cạn tập phối hợp quạt tay, chân kết hợp thở (phối hợp hoàn chỉnh).

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh của kiểu bơi ếch.

- Cách thực hiện: Như bài tập 1, nhưng nhịp 1 quạt tay sang ngang và xuống dưới thì ngẩng đầu hít vào, nhịp 2 cúi đầu nín thở, nhịp 3-4 thở ra.

- Yêu cầu: Thở đúng kĩ thuật và thành tiếng (thở ra bằng miệng). Ban đầu động tác có thể thực hiện chậm, sau tăng nhịp độ nhanh hơn.

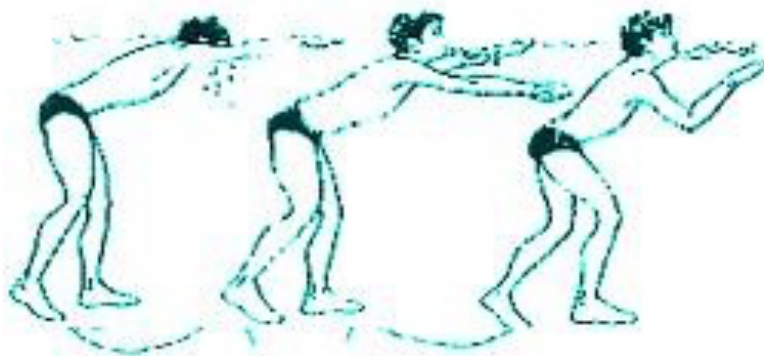
- Khối lượng: Tương tự như bài tập 1.

Ngoài các bài tập trên, người tập có thể nằm sấp đè bụng lên bọc xuất phát, ghé đôn hoặc nằm ngang trên ghế băng để tập phối hợp toàn bộ theo cách tập của bài tập 2.

2.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1: Bài tập đứng hoặc đi chân lướt nước quạt tay bơi ếch kết hợp với thở.

- Mục đích: Giúp sinh viên bước đầu nắm kĩ thuật quạt tay bơi ếch kết hợp với thở ở dưới nước, làm quen với việc cúi đầu thở ra trong nước và ngẩng đầu lên mặt nước hít vào ở các giai đoạn thích hợp của động tác quạt tay.



Hình 12

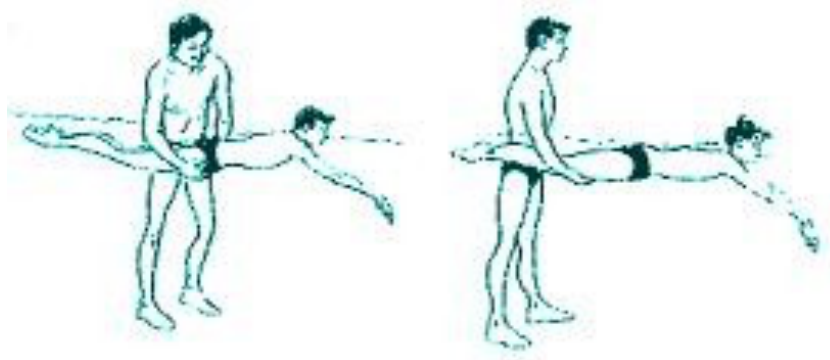
- Cách thực hiện: Đứng cúi người chìm thân và một phần đầu, mặt vào trong nước thực hiện động tác theo trình tự: ôm nước thì ngẩng đầu hít vào, quạt nước thu tay thì cúi đầu nín thở, duỗi tay ra trước thì thở ra (phối hợp sớm, xem Hình 12).

- Yêu cầu: Ban đầu đứng tại chỗ thực hiện đúng theo trình tự trên một cách nhịp nhàng. Sau đó có thể kết hợp cử quạt một lần tay, thở, thì bước ra trước một bước.

- Khối lượng: Bài tập này có thể tập ở các tư thế đứng tại chỗ 4-5 tổ, mỗi tổ 30". Ở tư thế vừa đi vừa tập khối lượng tương tự như đứng tại chỗ.

Bài Tập 2: Bài Tập kẹp phao (ván bơi hoặc có người giữ ở chân) phối hợp quạt tay ếch với thở.

- Mục đích: Giúp sinh viên củng cố kĩ thuật quạt tay ếch kết hợp với thở.



Hình 13

- Cách thực hiện: Dùng ván bơi chữ H hoặc phao xóp kẹp vào đùi hoặc cổ chân sau đó nằm sấp ngang trên mặt nước thực hiện động tác quạt tay kết hợp với thở.

- Khối lượng: Chia lớp 4-6 nhóm mỗi nhóm quạt cự li khoảng 15-20m (sau đó có thể kéo dài cự li), nghỉ giữa mỗi tổ 2-3 phút

NHIỆM VỤ HỌC TẬP

Nhiệm vụ 1: Hoat động toàn lớp

Học sinh đọc tài liệu phân tích kĩ thuật và quan sát giáo viên thị phạm kĩ thuật động tác thở và phối hợp tay thở.

Câu hỏi phân tích và đàm thoại.

1. Phân tích kĩ thuật thở trong bơi ếch?

2. Đối với người mới tập bơi nên thở như thế nào là hợp lí nhất?

Nhiệm vụ 2: Hoat động cá nhân

Học sinh tự nghiên cứu kĩ thuật động tác quạt tay ếch.

Nhiệm vụ 3: Hoat động toàn lớp

- Báo cáo kết quả nghiên cứu và tập luyện cho GVBM

- Giáo viên nhận xét, đánh giá.

HOẠT ĐỘNG 4. PHỐI HỢP KỸ THUẬT QUẠT TAY, ĐẠP CHÂN VÀ THỞ TRONG BƠI ÉCH, Củng cố và Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch

1. Kỹ thuật phối hợp tay, chân và toàn bộ kỹ thuật

Kỹ thuật phối hợp tay chân là: Khi quạt tay, chân giữ ở tư thế duỗi thẳng và thả lỏng tự nhiên. Khi thu tay thì co chân. Tay duỗi thẳng được 3/4 quãng đường thì bắt đầu đạp chân.

Phối hợp trong bơi ếch rất quan trọng, phối hợp tốt hay xấu đều ảnh hưởng trực tiếp tới tốc độ và hiệu lực động tác.

Nếu tính từ tư thế ban đầu, khi tay chân cùng duỗi thẳng thì một chu kỳ động tác, các động tác sẽ diễn ra theo thứ tự sau:

Tỳ nước – hít vào; quạt nước gần kết thúc – chân bắt đầu co; thu tay – kết thúc động tác co chân; duỗi tay gần thẳng thì đạp chân đồng thời thở ra:

Dưới đây là bảng tóm tắt

Tay	Tỳ nước	Quạt nước	Thu tay	Duỗi tay
Chân	Chân thẳng	Co chân		Đạp chân
Thở	Hít vào	Nín thở	Thở ra	Thở ra

Kỹ thuật bơi ếch hiện đại yêu cầu tần số cao, tốc độ đều (trong một chu kỳ động tác). Vì vậy phối hợp phải liên tục, giảm bớt động tác dừng, động tác chuẩn bị thực hiện theo một tốc độ nhất định.

2. Ôn kỹ thuật quạt tay, đạp chân và thở trong bơi ếch

CÁC BÀI TẬP KỸ THUẬT PHỐI HỢP TAY, CHÂN, THỞ TRONG BƠI ÉCH, Củng cố và Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch

2.1. Các bài tập trên cạn

Bài tập 1: Đứng trên cạn tập phối hợp động tác quạt tay, đạp chân kiểu bơi ếch.

Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững yếu lĩnh kỹ thuật phối hợp tay, chân khi bơi ếch.

Cách thực hiện: Đứng thẳng hai chân song song, hai tay giơ lên đỉnh đầu và khép lại. Khi thực hiện động tác thì lấy một chân làm trụ còn chân kia thực hiện động tác.

Bài tập động tác phối hợp tay, chân trên cạn được thực hiện theo nhịp hô 4 nhịp như sau:

1. Hai tay quạt sang hai bên và chéch xuống dưới.
2. Thu tay đồng thời co chân. Khi co chân gần sát hông thì bề bàn chân xoay ra ngoài.

3. Duỗi tay lên phía đầu, tay gần thẳng thì đạp chân.

4. Khi tay chân thẳng thì hơi dừng (tượng trưng cho giai đoạn lướt nước). Sau đó làm cả chu kì động tác phối hợp tay, chân.

Yêu cầu: Không được tách quá riêng rẽ các giai đoạn động tác mà cần làm đồng thời, liên tục và nhịp nhàng giữa động tác tay và chân. Ban đầu có thể thực hiện động tác với nhịp độ chậm sau đó tăng thêm nhịp độ. Khối lượng: bài tập này có thể thực hiện trên cạn 5-6 tổ mỗi tổ 10-12 lần, nghỉ giữa 1-2 phút.

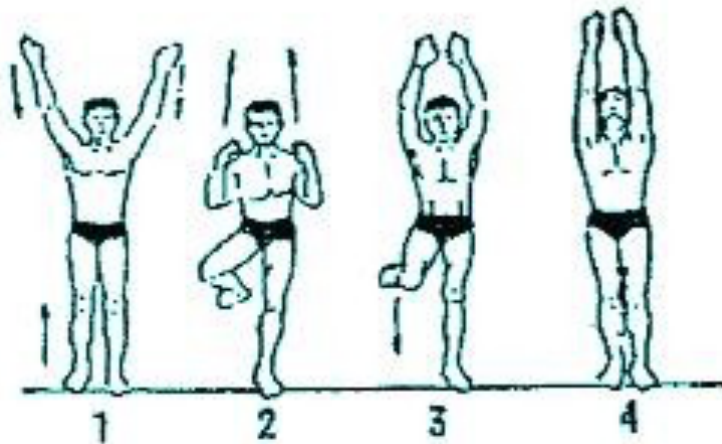
Bài tập 2: Bài tập đứng trên cạn tập phối hợp quạt tay, đạp chân với thở

Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh của kiểu bơi ếch.

Cách thực hiện: Như bài tập 1. Nhưng nhịp 1 quạt tay sang ngang và xuống dưới gần đến ngang vai thì ngẩng đầu hít vào, nhịp 2 cúi đầu nín thở, nhịp 3-4 thở ra từ từ. (xem Hình 13)

Yêu cầu: Thở đúng kĩ thuật và thành tiếng (thở ra bằng miệng). Ban đầu động tác có thể thực hiện chậm, sau tăng nhịp độ nhanh hơn.

Khối lượng: Tương tự như bài tập 1.



Hình 14

Bài tập 3: Nằm trên bục xuất phát phối hợp toàn bộ kĩ thuật

Mục đích: Giúp sinh viên làm quen với các động tác bơi như ở trong nước

Cách thực hiện: Người tập nằm sấp trên bục xuất phát tay, chân duỗi thẳng, mắt nhìn về trước, nhịp 1, quạt tay, khi quạt gần vuông góc với thân người thì làm động tác hít vào, nhịp 2, giai đoạn ôm nước nín thở lúc này co chân, nhịp 3 thu tay thì bẻ bàn chân, lúc này thở ra từ từ trong nước, nhịp 4 thu và duỗi tay về trước thì đồng thời chân đạp khép, lúc này thở ra từ từ trong nước người duỗi thẳng tạo thành tư thế lướt nước.

Yêu cầu: Thực hiện động tác chậm, nhịp điệu.

Khối lượng: 3 – 4 tổ, mỗi tổ thực hiện 8-10 lần, thời gian nghỉ 2-3 phút.

2.2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1: Bài tập nằm vắt ngang dây phao, đường bơi (hoặc hai phao kẹp cạnh thân) tập động tác phối hợp tay và chân bơi ếch.

Mục đích, yêu cầu, cách thực hiện và khối lượng thực hiện tương tự như bài tập trên.

Bài tập 2: Bài lướt nước tập phối hợp hoàn chỉnh động tác kỹ thuật bơi ếch.

Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững toàn bộ kỹ thuật của kiểu bơi ếch.

Cách thực hiện: Sau khi đạp lướt thành bể hoặc đáy bể, thân người duỗi thẳng ngang bằng thì thực hiện phối hợp hoàn chỉnh động tác kỹ thuật bơi ếch.

Yêu cầu: Chú ý nắm vững thời điểm thở ra và hít vào, động tác giữa các bộ phận tay, chân, đầu phải nhịp nhàng không bị dừng vô lí.

Ban đầu có thể quạt tay, đạp chân 2-3 chu kì, thở một lần, nhịp độ chậm dần dần quá độ sang mỗi lần quạt tay đạp chân thở một lần và tăng dần nhịp độ.

Khối lượng: Có thể thực hiện mỗi buổi 8-10 tổ x 15m nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 3: Trò chơi lướt nước

Mục đích giúp cho sinh viên làm quen với động tác lướt nước.

Cách thực hiện: Đứng tại chỗ khi có lệnh đạp chân và đáy bể hoặc thành bể, lướt người càng xa càng tốt, khi lướt tay duỗi thẳng khép sát đầu.

Khối lượng: 3-4 tổ, nghỉ giữa 2-3 phút.

Bài tập 4: Đạp lướt nước tập phối hợp tay, chân kiểu bơi ếch với thở.

Mục đích: Nhằm giúp sinh viên tiếp cận với kỹ thuật phối hợp tay và chân trong thực tế bơi ếch.

Cách thực hiện: Đạp đáy bể hoặc thành bể lướt người ra trước. Sau khi thân người nằm nổi ngang bằng trên mặt nước thì làm động tác phối hợp tay và chân của kiểu bơi ếch.

Yêu cầu: Thực hiện đúng yếu lĩnh động tác chân và nhịp điệu phối hợp:

- + Quạt tay chân thẳng.
- + Thu tay thì co, bẻ bàn chân
- + Duỗi tay thì đạp khép đẩy nước về phía sau.
- + Chân tay duỗi thẳng để cơ thể lướt nước một đoạn rồi mới tiếp tục thực hiện chu kì động tác tiếp theo.

Ban đầu làm nhịp độ chậm sau đó tăng nhanh hơn.

Khối lượng: bài tập này có thể thực hiện 6-8 tổ, thực hiện 10-15 lần phối hợp

Bài tập 5: Bài tập củng cố nâng cao kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật bơi

ếch.

Mục đích: Giúp sinh viên củng cố và hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch.

Cách thực hiện: Sử dụng bài tập 3 lượt nước tập phối hợp bơi ếch hoàn chỉnh song mỗi lần bơi tăng dần cự li bơi, phối hợp thở nhiều, đảm bảo nhịp điệu, có độ lướt tốt. Theo trình tự các tổ bơi như sau:

Lần 1: Bơi 10 -15m. Lần 2: Bơi 20-30m. Lần 3: Bơi 30-50m.

Khối lượng: Mỗi buổi tập bơi 4-6 tổ, mỗi tổ tập 20 - 30m (tổ sau tăng hơn tổ trước mỗi lần bơi 5 m).

Bài tập 6: Thi đấu tiếp sức bơi ếch.

Mục đích: Giúp cho sinh viên làm quen với kiểm tra kết thúc kỹ thuật.

Cách thực hiện: Chia lớp thành 2-3 tổ, mỗi tổ chia thành 2 nhóm, đứng 2 đầu thành bể bơi. Khi có lệnh người đầu hàng đạp chân bơi hết cự li sang bên kia chạm tay vào thành bể bơi thì người bên kia bơi tiếp, cuộc chơi như vậy cho đến hết, tổ nào về đích sớm nhất coi như tổ đó thắng cuộc.

Khối lượng: Chơi 3-5 tổ, nghỉ giữa 3-4 phút.

Chú ý: Trong quá trình giảng dạy giáo viên cần chú ý giáo án sau yêu cầu khối lượng và cự li cao hơn giáo án trước.

NHIỆM VỤ HỌC TẬP

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp

Câu hỏi phân tích và đàm thoại.

1. Phân tích kỹ thuật phối hợp chân, tay và thở trong bơi ếch?

2. Sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật động tác và phối hợp, nhất là kỹ thuật thở và phối hợp tay thở?

Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân

Học sinh tự nghiên cứu toàn bộ kỹ thuật phối hợp tay, chân và thở trong bơi ếch.

Nhiệm vụ 3: Hoạt động toàn lớp

- Báo cáo kết quả nghiên cứu và tập luyện cho GVBM

*** LƯU Ý: CÁC EM ĐỌC VÀ THAM KHẢO TÀI LIỆU HỌC TẬP VÀ HOÀN THÀNH CÁC CÂU HỎI TRONG NHIỆM VỤ HỌC TẬP NỘP BÀI LÀM VỀ CHO GVBM VÀO BUỔI HỌC ĐẦU TIÊN KHI ĐI HỌC LẠI (KHI LÀM BÀI CÁC EM CÓ THỂ VIẾT TAY HOẶC ĐÁNH MÁY).**