

CHƯƠNG IV

XUẤT PHÁT VÀ QUAY VÒNG

I. XUẤT PHÁT

I.1. Khái niệm

Xuất phát là thời điểm bắt đầu của thi bơi. Nó là một phần trong quá trình thi đấu. Đặc biệt trong thi đấu bơi lội hiện đại, thứ tự hơn kém nhau thường phải tính đến từng phần trăm giây, do đó kỹ thuật này càng quan trọng.

Đầu thế kỷ XX, trong thi đấu bơi lội, vận động viên đều xuất phát từ bên cạnh thành hồ, sau đó mới xuất phát trên bục. Kiểu xuất phát trên bục đầu tiên là “kiểu vung tay”. Vào cuối thập kỷ 60, xuất hiện kiểu “bám bục”. Kiểu xuất phát này có nhiều ưu điểm như: bật nhảy tương đối ổn định, rời khỏi bục sớm, vào nước nhanh, xung lực lớn. Đến giữa và cuối thập kỷ 70, kỹ thuật xuất phát trên bục lại có sự phát triển mới. Đó là kỹ thuật xuất phát “kiểu luôn nước”. Loại kỹ thuật này đã được các vận động viên cấp cao sử dụng.

Những năm gần đây, trong thi đấu quốc tế như ở Đại hội Olympic Seoul, đã có vận động viên sử dụng kỹ thuật xuất phát ngòi xỏm bám bục và cũng đã đạt được thành tích tương đối tốt. Kỹ thuật xuất phát



trên bục đang trên đà phát triển. Từ thực tiễn mà xét, bất kể loại xuất phát nào, nếu vận động viên lợi dụng được điểm tựa của bục xuất phát hoặc thành hồ (đối với kiểu bơi ngửa) đều có thể đạt được tốc độ tiến về trước rất lớn, tốc độ này còn nhanh hơn tốc độ bơi rất nhiều. Vì vậy vận động viên sau khi xuất phát và ở những đoạn bơi ban đầu, cần phải vừa rút ngắn thời gian, lại vừa phải tiết kiệm sức. Do quán tính khi xuất phát, trong khoảng thời gian 3” – 3,5”, vận động viên có thể lướt nước được cự ly 8 mét. Lúc này bình quân tốc độ có thể đạt được từ 2,3m/gy – 2,7m/gy.

I.2. Kỹ thuật xuất phát

Kỹ thuật xuất phát có hai loại:

- Xuất phát trên bục (bướm tự do, ếch, bơi hỗn hợp cá nhân, bơi tiếp sức tự do).
- Xuất phát dưới nước (ngửa, bơi ngửa phần đầu tiên trong bơi tiếp sức hỗn hợp).

Kỹ thuật xuất phát trên bục

I.2.1. Xuất phát vung tay:

a. Tư thế chuẩn bị



Hình 40

Tốc độ xuất phát quyết định bởi phản ứng và độ nhạy cảm, linh hoạt của vận động viên. Khi xuất phát, hai chân đứng ở phần trước của mặt bục, điểm rơi của trọng tâm cơ thể ở sát mép trước của bục xuất phát (hình 40A). Trọng tâm càng cao thì điểm rơi của trọng tâm càng dễ chuyển dịch ra ngoài mặt bục xuất phát (hình 40B). Ở tư thế này, chỉ cần các bộ phận cơ thể hơi dịch về trước bục là có thể làm trọng tâm mất ổn định và thân người sẽ đổ về phía trước. Vì vậy ở tư thế chuẩn bị, vận động viên phải đặt hai bàn chân tách ra song song, khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng hông. Khi đạp chân vào bục sẽ tạo ra lực tác dụng theo đường thẳng vào xương chậu. Ngón chân cái bám sát vào mép bục, gối hơi gập, khớp hông gập, làm cho thân người gần song song với mặt nước. Hai tay duỗi xuống ra phía sau, trọng tâm rơi vào điểm sát mép trước của bục và ở khoảng giữa hai bàn chân (hình 41). Tư thế chuẩn bị (hình 40) của kiểu xuất phát này sẽ tạo ra sự căng cơ tĩnh lực cho cơ duỗi của bộ phận đùi, mông, lưng, nhưng lại phù hợp với các yêu cầu khác. Vì vậy, phần lớn vận động viên đều sử dụng tư thế chuẩn bị này.



b. Bật nhảy

Bắt đầu từ gập gối, bật mạnh chân, vung tay, thân người giữ tư thế ngang bằng với nước.

Hiệu quả của động tác này phụ thuộc vào ba điểm sau:

- Động tác khuyu chân và hiệu quả duỗi cơ: tư thế chuẩn bị này không có lợi cho động tác bật duỗi chân, vì trước khi co duỗi các cơ ở vào trạng thái căng cơ tĩnh lực và không được kéo dài đầy đủ, cho nên trước khi đập bực để nhảy, nên gập gối nhanh để cơ thể thấp xuống (nhún người), làm cho mặt điểm tựa trong giây lát mất trọng lượng, đồng thời nhờ vào việc duỗi cơ để biến đổi trạng thái tĩnh lực, điều đó



rất có lợi cho việc hoạt động của các cơ hông, cơ tứ đầu đùi, cơ tam đầu đùi nhỏ.

Động tác chuẩn bị kéo dài đến lúc khớp hông, khớp gối, khớp cổ chân đạt được góc độ thích hợp thì đột ngột dừng lại để đạp chân vào mặt bục. Như vậy mới có thể lợi dụng được động năng khi cơ thể hạ thấp xuống và sức mạnh của đạp chân, hợp thành sức mạnh đạp vào bục rất lớn (hình 42).

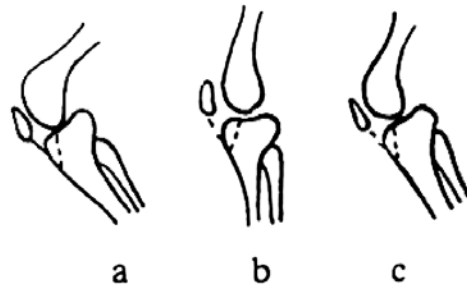
- Góc độ thích hợp khi đạp duỗi chân: đạp duỗi chân là chính, nhưng cần kết hợp với động tác thân người để tạo thành tổng hợp lực theo cấu trúc của các khớp hông, gối, cổ chân mà hình thành góc liên hợp của xương đến trực tiếp điều khiển phương hướng co duỗi và hiệu quả hoạt động của các nhóm cơ. Cho nên tư thế thân người thích hợp là điều rất quan trọng đối với việc phát huy sức mạnh và tốc độ của cơ bắp.

Góc độ của khớp gối trực tiếp ảnh hưởng đến hiệu quả và điều kiện làm việc của cơ tứ đầu đùi. Khi gập gối quá sâu (nhỏ hơn 90^0), góc lực kéo của cơ tứ đầu đùi giảm (khoảng 40^0), biên độ đạp duỗi lớn, sẽ tổn sức hơn (hình 43a).

Khi gập gối qua hông (khoảng 150^0), góc lực kéo tăng (khoảng 60^0), biên độ đạp duỗi nhỏ, nhưng tiết kiệm sức (hình 43b). Khi gập gối ở góc độ trung bình (khoảng 120^0) góc lực kéo khoảng 50^0 , biên độ đạp



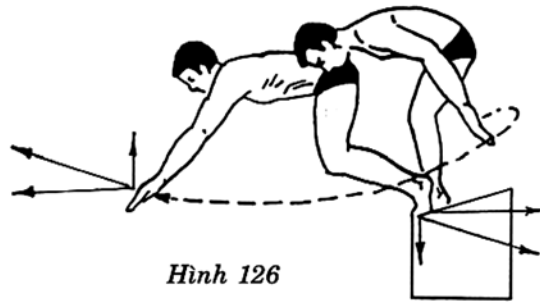
đuôi cũng tương đối lớn mà vẫn tiết kiệm sức, có thể đạt được hiệu quả thích hợp nhất (hình 43c).



Cơ tứ đầu đùi có vai trò chính trong động tác đuối gối. Khi co gối đến góc 120° – 130° thì các cơ trên mới sản sinh ra được hiệu quả. Vì vậy, bắt đầu góc gối nên từ 120° – 130° và đạt hiệu quả tối ưu là góc khoảng 110° – 120° .

- Sự phối hợp giữa động tác vung tay và đạp chân: động tác vung tay về phía trước làm tăng thêm sức mạnh cho chân đạp ra sau, tăng hiệu quả bật nhảy (hình 44).



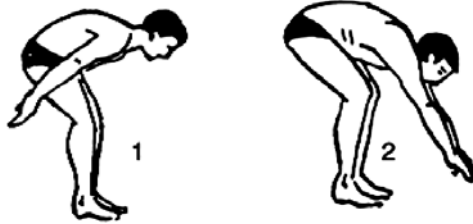


Hình 126

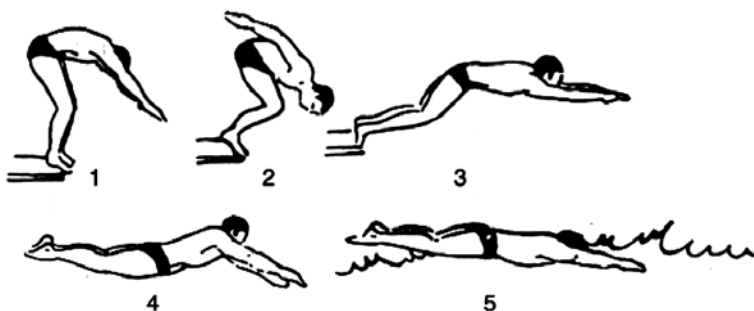
Có hai cách vung tay:

- Khi chuẩn bị bật nhảy, tay duỗi phía trước và ra sau đến khi bật nhảy vung tay xuống dưới, ra trước ở phía trước đầu (hình 45.1). Đây là cách xuất phát bình thường.

- Khi chuẩn bị bật nhảy, tay duỗi chéo xuống và ra trước. khi bật nhảy, tay vòng phía trước, lên trên và ra sau thành một vòng ra phía dưới đầu, cánh tay dừng lại lúc đạp chân (hình 45.2).

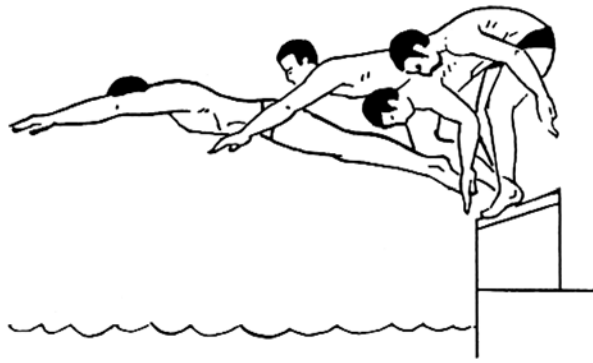


Do biên độ vung tay lớn, kỹ thuật này sẽ ảnh hưởng đến tốc độ bật nhảy, cho nên thường được dùng trong xuất phát của bơi tiếp sức (hình 46).



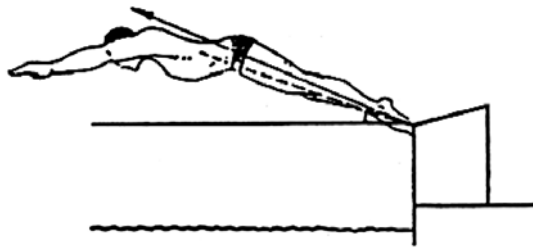
Do mặt bực xuất phát cách mặt nước khoảng 0,35 – 0,78 mét, nên nói chung góc bật nhảy khoảng 15° – 20° , vừa để đảm bảo cho cơ thể có góc bay được xa nhất, vừa thuận lợi khi vào nước (hình 47).





c. Bay trên không

Động tác bay trên không phụ thuộc vào động tác vào nước, vì vậy khi bay trên không, cần có động tác chuyển thân để thân người từ tư thế đầu cao hơn chân lúc bật ra khỏi bục xuất phát, lật xuống thành tư thế đầu thấp hơn chân khi vào nước (hình 48).



Trong hình, đường “_____” là biểu thị lực tác dụng của đạp chân; đường “----” là biểu thị góc độ bật nhảy.

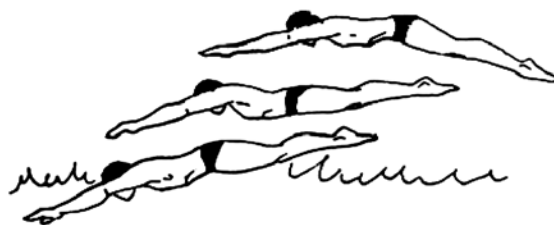


Khi bật nhảy xuất phát, trọng tâm phải thấp hơn góc đập bực. Ở kiểu xuất phát vung tay, do yêu cầu của động tác vào nước nên góc bật nhảy tương đối nhỏ. Khi bay trên không, thân người tương đối thẳng bằng, mức độ lật trên không rất nhỏ, cho nên góc giao nhau giữa trục dọc cơ thể và quỹ đạo trọng tâm tương đối lớn. Trước khi vào nước, mặc dù cúi đầu, hóp bụng nhưng phần lớn diện tích bề mặt cơ thể vẫn vỗ vào nước.

d. Vào nước

Tư thế thân người phụ thuộc vào độ lao sâu khi vào nước và tư thế bay trên không.

Vào nước nông sẽ nổi lên mặt nước sớm, quãng lướt nước ngắn, tốc độ giảm nhanh. Điều đó thích hợp với xuất phát khi bơi trườn sấp cự ly ngắn (hình 49).



TR-1 191

e. Lướt nước

Khi vào nước, thân người nên giữ dạng hình thoi để lướt nước, có độ căng cơ nhất định và dùng bàn tay



điều khiển độ sâu lướt nước. Khi tốc độ lướt nước sắp xỉ tốc độ bơi thì bắt đầu thực hiện động tác theo luật thi đấu của từng kiểu bơi.

1.2.2. Xuất phát bám bục

Căn cứ vào cách tay nắm bục mà chia thành hai loại xuất phát bám bục và xuất phát ngồi quỳ.

1.2.2.1. Xuất phát bám bục

a. Tư thế chuẩn bị

Có ba cách bám bục là: bám bục chính diện, bám cạnh bục và bám bục đổ thân người về trước (hình 50). Khác biệt giữa ba loại này chỉ ở chỗ bắt đầu bật nhảy. Bám chính diện dựa vào đẩy tay, bám cạnh bục dựa vào kéo tay, bám đổ thân thì chỉ cần bỏ tay ra là bật nhảy.

Khi chuẩn bị bật nhảy, hai chân song song và cách nhau bằng độ rộng của hông, ngón chân cái bám



vào cạnh trước bụng xuất phát, gối hơi gập, thân người gập về trước, áp sát đùi. Điểm rơi của trọng tâm ở sát mép trước hoặc ra hẳn ngoài mép trước của bụng xuất phát. Đồng thời dùng hai tay bám bụng để giữ yên cơ thể trên bụng. Lúc này chỉ cần buông tay ra là thân người đã có thể lao về phía trước.

b. Bật nhảy

Trước khi bật nhảy, trọng tâm cơ thể đã ở vào mép trước hoặc đã vượt qua mép trước bụng xuất phát. Khi bắt đầu bật nhảy, chỉ cần cúi đầu, kéo tay, duỗi gối là thân người đã đổ ra trước. Tiếp đó gập gối và buông tay làm cho thân người trong giây lát không đè lên đùi. Khi gối và cổ chân đạt được góc độ thích hợp thì duỗi nhanh khớp cổ chân và vùng tay duỗi khớp hông, làm cho lực duỗi thân cùng với lực của động tác đạp chân hình thành một hợp lực tác dụng vào mặt bụng (hình 51).



Hình 129



Đặc điểm của động tác này là trọng tâm đổ thẳng về trước mà không phải gập gối như kiểu vung tay, nhưng cần nhớ là: cần hạ thấp trọng tâm rồi mới đổ người; vì như vậy, tuy góc bật nhảy có thể giảm nhỏ, song tốc độ bật nhảy lại nhanh hơn kiểu vung tay. Theo kết quả nghiên cứu, tốc độ xuất phát bám bục từ lúc tín hiệu phát ra đến lúc rời khỏi bục nhanh hơn các cách khác khoảng 0,15” – 0,17”.

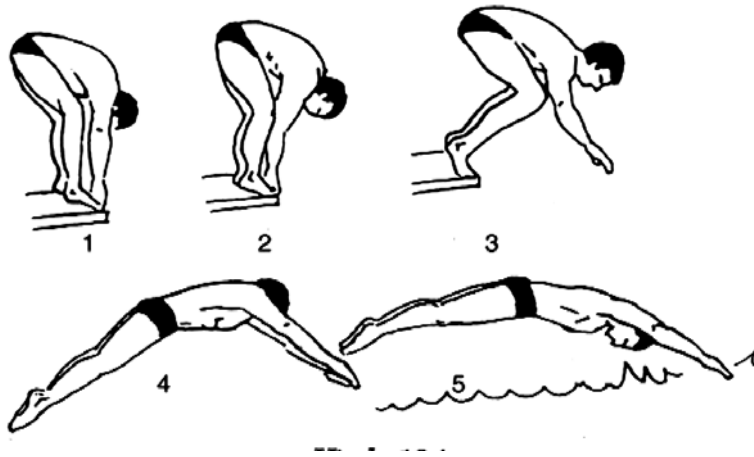
c. Bay trên không

Do lực đạp chân vào bục mạnh, quỹ đạo di chuyển của trọng tâm lại có hướng tương đối thẳng ngang về trước nên thời gian bay trên không rút ngắn lại, không cần có sự điều chỉnh nhiều về tư thế thân người, tay vung về phía trước tới dưới đầu thì dừng lại, đầu cúi, bụng hơi hóp để đạt được tư thế vào nước tốt.

d. Vào nước và lướt nước

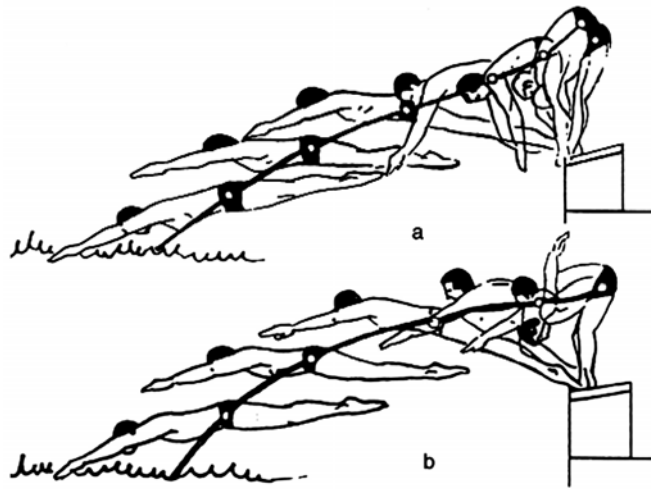
Khi thân người vào nước, cần vươn duỗi thẳng, đồng thời có độ căng cơ nhất định để giữ thân người có dạng hình thoi lướt nước. Do xuất phát bám bục có góc độ bật nhảy rất nhỏ, lực đạp chân vào bục lớn và lao thẳng ra trước, làm cho góc vào nước cũng rất nhỏ. Do vậy, hiện tượng vỗ vào nước vì lực xung đã giảm đi tương ứng. Từ đó làm cho cơ thể vào nước cạn, lướt nhanh và ngắn, nổi lên mặt nước nhanh (hình 52).





Kỹ thuật này thích hợp với xuất phát bơi trường sấp cự ly ngắn. So với kỹ thuật xuất phát vung tay (dựa vào kết quả ghi hình để phân tích thực nghiệm 5 loại kỹ thuật xuất phát) ta thấy: tốc độ bắt đầu bật nhảy của kiểu bám bục nhanh hơn kiểu vung tay; kiểu vung tay tốt hơn kiểu bám bục về cự ly bay trên không, còn vào nước và lướt nước đến mốc 8 mét thì tốc độ không có sự khác biệt đáng kể (hình 53)





Hình 135
A: Xuất phát bám bực; B: Xuất phát vung tay

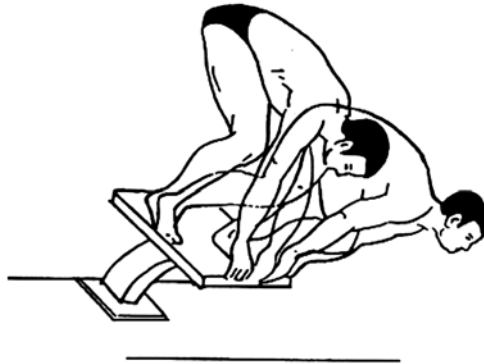
1.2.2.2. Xuất phát ngồi quỳ

Trong mấy năm gần đây, cách xuất phát này được rất nhiều vận động viên sử dụng. Đây là kỹ thuật bắt chước kiểu xuất phát thấp trong chạy cự ly ngắn của điền kinh, chỉ khác với kỹ thuật xuất phát bám bực nói chung về mặt tư thế chuẩn bị và động tác bật nhảy. Tư thế xuất phát này thích hợp với vận động viên có một chân có sức mạnh hơn chân kia.

a. Tư thế chuẩn bị



Hai chân đứng trước sau, chân nào khỏe thì đứng sát lên mép trên bục, còn chân kia thì ở phần sau mặt bục, hai tay bám bục chính diện (hình 54).



b. Bật nhảy

Hai tay đẩy vào cạnh trước của bục xuất phát, đồng thời chân sau dùng sức đạp về phía sau, buông tay rồi vung về phía trước. Khi thân người di chuyển ra khỏi mặt bục, chân trước đạp mạnh vào mép bục để tăng tốc độ lao về trước. Mấu chốt của kỹ thuật này là chân trước không được đạp vào bục quá sớm, vì như vậy sẽ làm cho trọng tâm nâng cao và giảm lực xung về trước.

c. Bay trên không và vào nước



Sau khi chân trước đạp rời khỏi mặt bục thì hai chân khép lại, thân người có độ căng cơ nhất định để giữ ở dạng hình thoi khi vào nước.

1.2.3. Xuất phát vào nước sâu

Khi vào nước, nên làm cho mặt chấn nước của tay, đầu, cột sống, đùi tương đối nhỏ, giống như chui vào trong một các hang. Kỹ thuật vào nước trong cách xuất phát này có tốc độ nhanh, lướt nước nhanh và xa. Do đó nó được sử dụng rộng rãi trong thi đấu hiện đại, nhất là thi đấu bơi ếch.

a. Tư thế chuẩn bị

Nói chung cách này đòi hỏi góc bật nhảy lớn hơn, dùng cách vung tay thích hợp hơn. Tư thế xuất phát này đòi hỏi khi bật nhảy, thân người sau khi đổ về trước thì đồng thời mở khớp hông, mới có thể đạt được góc độ bật nhảy cần thiết.

b. Bật nhảy

Động tác bật nhảy cần tạo điều kiện cho động tác bay trên không. Cơ thể khi bay trên không cần phải điều chỉnh tư thế, cho nên ngoài việc tăng thêm góc độ bật nhảy thì sức mạnh đạp bục và bật ra trước cũng phải tăng lớn thêm.

c. Bay trên không

Điều chỉnh tư thế bay trên không là then chốt của kỹ thuật. Sau khi bay trên không, thân người tuy không thể thay đổi được quỹ đạo của trọng tâm,



nhưng lại có thể điều chỉnh thay đổi tư thế vào nước, nhằm bảo đảm cho cơ thể vào nước ở một điểm, trực tiếp cơ thể khi vào nước trùng với góc vào nước.

Kỹ thuật bay trên không có hai loại:

- Giữ thân người hơi gập khi bật nhảy: trước khi bay lên độ cao nhất định thì cúi đầu, tiếp đó nâng lườn, sau đó lẳng chân lên trên. Khi rơi xuống, thân người tiếp cận và trùng với quỹ đạo của trọng tâm. Loại kỹ thuật này tương đối đơn giản và dễ làm (hình 55).



Hình 137

Khi bật nhảy thì uốn bụng: lúc bay trên không trước khi đến điểm cao nhất thì nâng lườn, làm cho một phần người vượt qua quỹ đạo trọng tâm. Sau đó lẳng chân lên trên làm cho thân người và quỹ đạo trọng tâm cùng theo một hướng vào nước (hình 56).





Hình 138

Hai loại kỹ thuật trên tương đối giống nhau; điểm cơ bản của kỹ thuật này là nâng lườn chứ không phải hóp bụng.

Cần dựa vào động tác nâng mông lên trên để nâng lườn. Điểm dừng khi vung tay nên sớm hơn một chút sẽ có lợi cho việc tăng độ lật về trước. Tư thế đổ về trước cần dựa vào lẳng chân lên trên mà không phải dựa vào việc hạ tay, cúi đầu làm cho thân người vào nước quá sâu. Loại kỹ thuật này yêu cầu có sức mạnh đập bực tương đối lớn. Nếu không, góc bật nhảy lớn sẽ làm cho đường cong của quỹ đạo trọng tâm cong thêm và độ xa giảm bớt. Nếu như sức mạnh của lưng, bụng không đủ thì sau khi nâng mông, chân không lẳng lên được sẽ tạo thành gập thân vồ vào nước, mất đi ý nghĩa của kiểu xuất phát này.

d. Vào nước

Những yêu cầu đối với bật nhảy và bay trên không đều là để chuẩn bị cho động tác vào nước, cách xuất phát kiểu này (vào nước nhanh, lướt được xa) có quan hệ mật thiết với góc độ và tư thế vào nước (nói



chung khoảng 30^0). Khi thể năng cơ thể trùng với quỹ đạo của trọng tâm sẽ làm cho trọng lượng cơ thể tăng thêm sức ép vào nước, động lực chuyển dịch ít, cho nên vào nước nhanh.

Khi cơ thể lướt nhanh trong nước có dạng hình thoi nên lướt nước tương đối tốt, chịu lực cản nhỏ và cự ly lướt dài (hình 57).

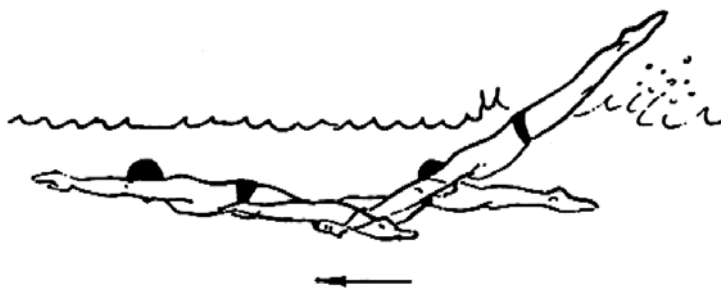


Hình 139

e. Lướt nước

Góc độ vào nước lớn, nên thân người vào nước sâu. Vì vậy, sau khi tay vào nước nên lập tức nâng tay, ngón tay duỗi thẳng về phía trước. Đồng thời sau khi vào nước, chân có động tác ép mạnh xuống dưới làm cho cơ thể nhanh chóng trở thành tư thế ngang bằng lướt nước (hình 58).





II. QUAY VÒNG

II.1. Khái niệm

Thi đấu bơi được tiến hành trong hồ bơi 25 mét, 50 mét. Vì vậy ở cự ly 50 mét trở lên, khi bơi đến đầu thành hồ phải quay 180° để bơi tiếp. Động tác này gọi là quay vòng. Quay vòng nhanh hay chậm sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến thành tích thi đấu.

Do đặc điểm của các kiểu bơi và yêu cầu của luật bơi nên có nhiều cách quay vòng. Có 3 loại: quay vòng ngang bằng, quay vòng vung tay, quay vòng lộn.

– Quay vòng ngang bằng: sử dụng cho bơi ngửa, tự do, ếch. Khi quay vòng, thân người quay quanh trục trước – sau cơ thể. Cách này đơn giản, nhưng tốc độ quay người chậm.

– Quay vòng vung tay: sử dụng cho bơi tự do, ếch, bướm. Trong bơi tự do thì quay người theo trục dọc và trục trước – sau cơ thể, trong bơi ếch và bơi



bướm thì quay theo trục phải – trái, trục dọc và trục trước – sau cơ thể. Sau khi quay người, đầu và tay vung về hướng quay, miệng nhô lên mặt nước để hít vào. Cách quay này tiết kiệm sức nên được gọi là quay vòng cơ sở.

– Quay vòng lộn (santô): bao gồm quay vòng lộn trước trong bơi tự do, ngửa; quay lộn nửa vòng trong bơi ngửa và quay vòng lộn nghiêng trong các kiểu bơi. Khi quay vòng, thân người vừa lật vừa quay theo trục dọc, trục trước – sau hoặc trục phải – trái. Tốc độ quay nhanh, nhưng phức tạp.

Bất kể quay vòng theo cách nào thì khi bơi đến thành hồ cũng không được giảm tốc độ, quay nhanh, đạp lướt nước xa và theo đúng luật bơi.

Muốn quay người nhanh, cần phải biết lợi dụng tác dụng của ngẫu lực. Sau khi tay chạm thành hồ thì liền làm ngay động tác đẩy tay khỏi thành hồ, để cánh tay, đầu, vai thu được lực tác dụng quay về phía ngược lại. Đồng thời lúc này do lực quán tính, thân người tiếp tục lao về phía trước. Hai lực này hình thành ngẫu lực (lực quay) làm cho thân người quay ngược lại.

Sau khi quay, cần đạp lướt nước thật xa. Muốn vậy, cơ thể phải tạo thành tư thế thích hợp nhất và phải cố gắng tăng thêm sức mạnh đạp vào thành hồ, giảm lực cản khi lướt nước.



Sau khi đạp thành hồ, thân người có độ căng cơ nhất định nhằm giữ thân người có dạng hình thoi để lướt nước. Độ sâu lướt nước khoảng 40 – 50cm, để giảm bớt lực cản của sóng, tăng thêm hiệu quả lướt nước. Cần lợi dụng triệt để tốc độ lướt nước và nắm chắc cự ly lướt nước để kết hợp làm động tác bơi đầu tiên có hiệu quả.

II.2. Kỹ thuật quay vòng bơi ếch

Luật thi đấu quy định: khi quay vòng bơi ếch hai tay phải đồng thời chạm thành hồ, sau khi quay vòng có thể thực hiện một lần quạt tay và một lần đạp chân khi cơ thể đang chìm dưới nước (hình 59: từ số 8 đến số 16). Vì vậy, có thể lợi dụng động tác quạt tay dài từ trước ra sau và đạp chân trong lúc này để nâng cao thành tích.

a. Bơi đến gần thành hồ: không được giảm tốc độ. Lợi dụng động tác đạp chân lần cuối kết thúc, hai tay vươn về phía trước, chạm vào thành hồ. Điểm chạm tay vào thành hồ nên ở sát mép nước phía trước hoặc hơi cao hơn, hai tay cách nhau khoảng 10 – 15cm, ngón tay hướng lên trên.

Do luật thi đấu cho phép hai tay có thể tiếp xúc với thành hồ không trên cùng một mặt phẳng. Vì vậy, để tăng tốc độ quay người, tay phía bên định quay sang có thể thấp hơn một chút.



b. Quay người: sau khi hai tay tiếp xúc thành hồ, do tác dụng của lực quán tính, hai tay co khuỷu để hoãn xung lực, thân người tiếp theo đó mà tiếp cận sát thành hồ. Lúc này dùng sức đẩy hai tay khỏi thành hồ để thân trên ngã ra sau, đồng thời hai chân co về trước, co gối, thu thân người quay quanh trục ngang, làm cho đầu và thân người nhô lên khỏi mặt nước. Khi miệng nhô lên khỏi mặt nước thì tranh thủ hít vào. Tiếp đó tay trái co khuỷu, kéo sang phía trước bên ngực trái, thân người quay theo trục dọc sang bên trái. Khi thân người quay đến vị trí nghiêng với thành hồ thì tay phải đẩy thành hồ để vung về trước.





CHƯƠNG V

GIẢNG DẠY KỸ THUẬT KIỂU BƠI ÉCH

I. LÀM QUEN VỚI NƯỚC

Làm cho người bơi tìm hiểu và thể nghiệm đặc tính của nước để dần dần thích ứng với môi trường nước, loại trừ tâm lý sợ nước, gây hứng thú trong học bơi và nắm vững một số động tác cơ bản như cách thở, nổi, lướt nước đạp nước.

Nên dạy làm quen với nước ở độ sâu ngang thắt lưng hoặc ngang ngực.

I.1. Đi, nhảy, nhào người trong nước: giúp người bơi có cảm giác về lực cản của nước, áp lực và lực nổi, biết giữ thăng bằng trong nước.

I.2. Thở: giúp người bơi biết hít thở trong môi trường nước.

a. Hít sâu bằng miệng ở trên mặt nước, ngụp trong nước thở ra bằng miệng và mũi, thở đều và chậm.

b. Nín thở: hít sâu bằng miệng ở trên mặt nước, ngụp trong nước nín thở rồi ngẩng mặt lên thở ra hết và hít vào sâu.

c. Thở ra: thở bằng miệng chậm và đều trong nước, chuẩn bị ngẩng đầu lên thì thở mạnh ra.



d. Thở ra, hít vào liên tục: hít vào nhanh và sâu, thở ra chậm và đều. Giữa thở ra và hít vào cần có một giai đoạn ngấn nín thở. Lưu ý: khi miệng sắp nhô lên khỏi mặt nước thì dùng sức thở mạnh ra tiếp, sau đó hít vào (hình 60).

I.3. Nổi và đứng dậy trong nước: giúp người bơi có cảm giác về lực nổi của nước, biết giữ thăng bằng và nổi trong nước để trừ tâm lý sợ nước.

a. Ôm gối nổi người (nổi rùa, cái phao): đứng tại chỗ, hít vào sâu, ngồi xuống, từ từ cúi đầu, hai tay ôm gối. Đạp nhẹ mũi bàn chân xuống đáy hồ để thân người nổi lên mặt nước. Khi đứng lên hai tay đưa ngang về trước, bàn tay ép xuống nước, đồng thời



ngẩng đầu, hai chân duỗi thẳng xuống đáy hồ (hình 61).



b. Nổi dang hai tay hai chân (con sứa): thân thẳng, hai tay úp sấp duỗi thẳng về trước. Hít vào sâu, cúi đầu ngả thân người về phía trước thành tư thế nằm sấp. Sau đó hóp bụng, co chân, hai tay ép xuống nước đồng thời cúi đầu, duỗi thẳng hai chân, bàn chân chạm đáy hồ để đứng dậy (hình 62).

I.4. Lướt nước: là động tác cơ bản của các kiểu bơi, là nội dung chính trong giai đoạn làm quen với nước.



a. Đạp chân từ đáy hồ: đứng chân trước chân sau, hai tay duỗi thẳng phía trước và khép sát nhau. Hít vào sâu, cúi người về trước, gập gối. Khi đầu và vai chìm trong nước, dùng sức của chân đạp vào đáy hồ, hai chân khép lại để lướt nước.

b. Đạp chân từ thành hồ: một tay bám thành hồ, một tay duỗi thẳng phía trước, hóp bụng, co chân, hai bàn chân áp sát thành hồ, đạp chân từ thành hồ để lướt nước (hình 63).

I.5. Đạp nước (bơi đứng): đạp chân trong nước để đầu nổi trên mặt nước (hình 64).



I.6. Những điểm cần chú ý khi dạy làm quen với nước:

a. Kỷ luật nghiêm, tổ chức lớp chặt chẽ để đảm bảo an toàn.

b. Nín thở là bài tập quan trọng để loại bỏ tâm lý sợ nước, để nổi...

c. Thở là bài tập khó khăn, hướng dẫn người tập thổi nhẹ bọt nước trên mặt nước, sau đó úp mặt thổi đều... Không nên nhấn mạnh việc dùng mũi để thở vì dễ bị sặc nước.

d. Nắm vững động tác lướt nước hình thoi nhọn.

e. Khi đạp nước cần thả lỏng cơ bắp và theo nhịp nhất định.

II. DẠY KỸ THUẬT BƠI ÉCH

Kỹ thuật bơi ếch tương đối phức tạp, trong đó chân là cơ sở. Trình tự giảng dạy như sau: chân, tay, phối hợp tay chân, phối hợp hoàn chỉnh.

II.1. Động tác chân

a. Bài tập trên cạn: ngồi đạp chân, nằm sấp đạp chân. Lưu ý động tác xoay bàn chân (hình 65).

b. Bài tập dưới nước: đạp chân có điểm tựa cố định, đạp chân với thở, lướt nước đạp chân, đạp chân với điểm tựa di động (hình 66).



II.2. Động tác tay

a. Bài tập trên cạn: đứng gập thân quạt tay, nằm sấp trên thành hồ quạt tay, phối hợp tay với thở sớm.

b. Bài tập dưới nước: đứng quạt tay, đi bộ quạt tay, nằm sấp quạt tay, phối hợp tay với thở sớm (hình 67).



II.3. Phối hợp tay chân với thở

a. Lướt nước và tập phối hợp tay chân: quạt tay một lần và đạp chân một lần. Quạt tay trước đạp chân sau.

b. Phối hợp liên tục: khi thu tay thì co chân, khi duỗi tay về trước gần thẳng thì đạp chân ra sau, khi tay chân cùng duỗi thẳng thì lướt nước.

c. Phối hợp hoàn chỉnh: hai chu kỳ tay – chân thở một lần “2:2:1”, một chu kỳ tay – chân thở một lần “1:1:1”, tăng cự ly bơi.

II.4. Những điều chú ý khi dạy bơi ếch

a. Động tác chân: chú ý nhịp điệu xoay cẳng chân, co chân chậm và đạp khép nhanh, nhịp điệu của các giai đoạn động tác. Sau khi đạp khép, chân cần có độ dừng để lướt nước. Tiêu chuẩn để đánh giá hiệu quả của chân là cự ly tiến về phía trước sau mỗi lần đạp chân.

b. Động tác tay: lúc đầu quạt tay nhỏ và bằng bàn tay là chính, sau đó quạt bằng cả cẳng tay và bàn tay. Học cách thở sớm. Cần nhấn mạnh thở ra khi ngẩng đầu và nắm vững thời cơ hít vào.



c. Phối hợp hoàn chỉnh: hai lần đạp chân – một lần quạt tay – một lần thở “2:1:1”. Sau đó một lần đạp chân – một lần quạt tay - một lần thở “1:1:1”.

d. Khi bơi được khoảng 15m mà động tác phối hợp không rối loạn thì kéo dài cự ly bơi.

e. Cần chú ý động tác đạp nước (đứng nước).

II.5. Những sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa

BỘ PHẬN	SAI LẦM THƯỜNG MẮC	NGUYÊN NHÂN	PHƯƠNG PHÁP SỬA CHỮA
Chân	Không bẻ chân khi đạp chân.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Khái niệm không rõ. 2. Không biết bẻ chân. 3. Khi đạp chân duỗi mũi bàn chân (duỗi khớp gối trước). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Giảng dạy, làm mẫu lại để làm rõ khái niệm và yếu lĩnh. 2. Tập động tác bẻ chân trên cạn để có cảm giác co lúc bẻ chân. 3. Co chân bàn cước để đạp chân hoặc nhờ người khác giúp sửa chữa.



	<p>Co chân ngang bằng, đạp chân quá rộng, đạp khép tách rời hoặc chỉ đạp không khép.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Khái niệm động tác không rõ. 2. Khi co chân, hai đầu gối khuynh sang hai bên. 3. Do ảnh hưởng của định hình động tác cũ. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Giảng giải, làm mẫu lại để làm rõ khái niệm. Mô phỏng động tác trên cạn để tăng thêm thể nghiệm. 2. Dùng phương pháp “đối cực” khi yêu cầu co chân khép gối hoặc buộc dây hạn chế khuynh gối.
--	--	---	---

<p>Chân</p>	<p>Khi co và đạp chân, vị trí của chân quá thấp.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Đầu và thân trên nâng quá cao, góc bơi lớn. 2. Khi co chân, đùi co quá mức, cẳng chân không vuông góc với mặt nước. 3. Cơ lưng thả lỏng quá. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cúi đầu, nâng mông, cơ lưng và cơ bụng phải căng thẳng tương ứng để làm cho cơ thể nổi ngang bằng, ổn định trong nước. 2. Co đùi ít, tích cực co cẳng chân, có ý thức đưa gót chân về sát mông. 3. Căng cơ lưng bụng, khi đạp phải duỗi thẳng khớp hông.
-------------	--	---	---



	<p>Khi co và đạp mông nhấp nhô lên xuống.</p>	<p>1. Khi co chân, đầu và vai quá thấp, hóp bụng nâng mông.</p> <p>2. Khi đạp chân thì uốn bụng.</p> <p>3. Co chân quá nhanh, góc co giữa thân và đùi quá nhỏ.</p>	<p>1. Hơi ngẩng đầu, nâng vai, cơ bụng và lườn căng vừa phải để thân người thành duỗi thẳng khi co, đùi kéo căng chân co chậm.</p> <p>2. Khi đạp chân thân người không biến động, dùng đùi đẩy căng chân về sau.</p>
	<p>Co chân quá nhanh.</p>	<p>1. Khái niệm động tác không rõ.</p> <p>2. Dùng sức quá lớn và nhanh khi co chân.</p> <p>3. Nhịp điệu động tác không tốt.</p>	<p>1. Giảng giải, làm mẫu lại để làm rõ khái niệm và yếu lĩnh động tác.</p> <p>2. Nhấn mạnh co chân chậm, cơ bắp thả lỏng.</p> <p>3. Nhấn mạnh co chân chậm đạp chân nhanh (đúng phương hướng).</p>
<p>Tay</p>	<p>Khi quạt tay, bàn tay xoa nước (không quạt được nước).</p>	<p>1. Khái niệm không rõ ràng.</p> <p>2. Khi quạt nước khuỷu tay chìm, căng tay và bàn tay song song với mặt nước.</p> <p>3. Sức mạnh tay kém.</p>	<p>1. Giảng giải, làm mẫu lại để làm rõ khái niệm và yếu lĩnh động tác.</p> <p>2. Khi quạt nước lòng bàn tay hướng ra ngoài, xuống dưới, cao khuỷu, co tay biên độ nhỏ.</p> <p>3. Tăng cường tập luyện sức mạnh của tay.</p>



	Đường quạt nước quá rộng vượt quá trục vai.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Khái niệm động tác không rõ ràng. 2. Nóng vội muốn lướt nhanh, thu tay quá muộn. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Giảng giải, làm mẫu lại để làm rõ khái niệm và yếu lĩnh động tác. 2. Yêu cầu quạt tay hẹp hoặc đặt một chiếc gậy làm mốc ở dưới nách.
Phối hợp tay chân	Quạt tay và đập chân đồng thời.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Khái niệm động tác không rõ. 2. Nhịp điệu phối hợp rối loạn. 3. Quạt tay quá vội. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Giảng giải, làm mẫu lại để làm rõ khái niệm và yếu lĩnh động tác và mô phỏng. Tập quạt tay trước đập chân sau. 2. Quạt tay, duỗi thẳng chân; đập nước tay đã duỗi thẳng. Sau đó chuyển dần sang phối hợp chính xác có nhịp điệu.
	Duỗi tay cùng lúc với đập chân	<ol style="list-style-type: none"> 1. Khái niệm động tác phối hợp không rõ ràng. 2. Co chân quá sớm và vội vàng. 3. Khi thu tay bị dừng ở trước ngực. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Làm mẫu yếu lĩnh động tác. 2. Nhấn mạnh duỗi tay trước, đập chân sau để nổi người hơn một chút. 3. Biên độ quạt tay nhỏ, đã bị dừng sau duỗi tay.
Thở	Hít khí không vào hoặc không đủ (thở giả).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chưa thở ra đã hít vào. 2. Ngắt đầu chậm thời gian hít vào ngắn. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nhấn mạnh thở ra trong nước (thở ra hết). 2. Có thể tập ngắt đầu rồi mới quạt tay hoặc bắt đầu quạt nước thì ngắt đầu hít sâu vào.



III. GIẢNG DẠY KỸ THUẬT XUẤT PHÁT

III.1. Kỹ thuật xuất phát trên bục

a. Dạy kỹ thuật xuất phát vung tay:

– Bài tập bắt chước trên cạn: hai chân đứng rộng bằng vai. Tập theo hiệu lệnh “chuẩn bị”, “nhảy”. Khi nghe “nhảy” thì bật nhảy lên trên, hơi hóp bụng.

– Bài tập cạnh hồ:

- Ngồi bên cạnh hồ, hai chân đặt vào máng nước, hai tay giơ lên khép sát đầu, thân hơi đổ về trước. Khi vai thấp hơn miệng thì đạp chân vào máng nước bật ra (hình 68).

- Đứng trên thành hồ đổ người vào nước, đổ người trước, đạp chân sau. (đứng một chân bám vào mép trên thành hồ, đứng hai chân bám vào mép trên thành hồ). Dần dần kết hợp với động tác vung tay (hình 69).



- Đứng trên bục xuất phát.
- Những điểm cần chú ý khi dạy xuất phát trên bục:
 - Chú ý an toàn: trước khi tập nơi nước sâu, người bơi phải biết đứng nước. Tập nơi nước nông, vào nước không nên quá sâu.
 - Cần thực hiện những bài tập dẫn dắt.
 - Sau khi nắm được kỹ thuật xuất phát rồi thì mới nâng cao hiệu quả của sức mạnh bật nhảy, trên không, góc vào nước...
- Những sai lầm thường mắc trong xuất phát và phương pháp sửa chữa:

BỘ PHẬN	SAI LẦM THƯỜNG MẮC	NGUYÊN NHÂN	PHƯƠNG PHÁP SỬA CHỮA
----------------	---------------------------	--------------------	-----------------------------



Tư thế thân người	Ngực, bụng đập mạnh vào nước.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bật nhảy không có sức mạnh, ngẩng đầu, uốn ngực và bụng khi xuất phát. 2. Góc bật nhảy quá lớn. 3. Sợ nên không dám đổ người ra trước rồi đập nhảy sau. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sau khi bật nhảy, cúi đầu, hóp ngực, hơi hóp bụng; cơ lưng, lườn cần giữ độ căng. 2. Đổ người trước, đập bực sau. 3. Nhờ người giúp đỡ để đổ người, đến khi tay sắp chạm nước thì chân mới đập; điếm vào nước không được quá gần.
Chân	Gập gối khi vào nước.	Cẳng chân thả lỏng.	Nhấn mạnh sau khi bật nhảy hai chân cần giữ thẳng, khép lại, giữ độ căng nhất định. Có thể hai chân kẹp một vật gì hoặc yêu cầu mắt nhìn chân khi vào nước.

b. Dạy kỹ thuật xuất phát kiểu bóm bực:

Sự khác biệt giữa xuất phát bóm bực và xuất phát vung tay chủ yếu là ở tư thế chuẩn bị. Góc độ bật nhảy, bay trên không và vào nước đều nhỏ hơn xuất phát vung tay. Phương pháp tập luyện giống như xuất phát vung tay, cần thực hiện tốt tư thế chuẩn bị.

c. Dạy kỹ thuật xuất phát kiểu “chui hang”:



Đặc điểm của phương pháp này là sau khi bật nhảy, quỹ đạo của trọng tâm cơ thể tương đối cao, thân người vào nước với góc độ tương đối lớn; tay, đầu, thân, chân bàn chân lần lượt vào nước. Kiểu xuất phát này khi vào nước có lực cản ít, tốc độ nhanh. Tư thế chuẩn bị giống như xuất phát vung tay, xuất phát bám bục.

– Bài tập bắt chước trên cạn: từ tư thế chuẩn bị, sau khi bật nhảy, thân người thẳng, sau đó nhanh chóng cúi đầu, nâng mông, hóp bụng, gập người, hai bàn tay chồng lên nhau. hai cánh tay duỗi thẳng, đầu kẹp giữa hai tay. Sau đó chân xuống đất trước.

– Đứng cạnh thành hồ, bật thẳng người vào nước như bài tập trên cạn, nhưng sau khi gập người trên không thì nhanh chóng duỗi thẳng để vào nước. Chủ yếu thể nghiệm động tác sau khi gập thân trên không rồi lại duỗi thẳng khớp hông.

– Xuất phát trên bục:

- Khi bay trên không cần nâng mông, gập hông, gập người, tay vào nước.

- Nhảy qua dây thun căng ngang. Khi trọng tâm bắt đầu rơi thì nhanh chóng cúi đầu, gập thân. Nhanh chóng duỗi khớp hông để thân người thẳng thành hình thoi nhọn lướt nước.

- Tập vào nước trên cơ sở các bài tập trên. Khi tay sắp vào nước thì nhanh chóng thực hiện động



tác duỗi khớp hông và duỗi thẳng cơ thể để vào nước như chui vào cái hang. Có thể dùng vòng tròn mềm đặt cách thành hồ khoảng 2m để người tập vào vòng tròn.

- Hoàn thiện kỹ thuật xuất phát: yêu cầu sau khi thân người vào nước, hai tay duỗi, cổ tay hướng lên trên, đồng thời ngẩng đầu, ưỡn ngực, tránh vào nước quá sâu. Khi tốc độ lướt nước giảm còn xấp xỉ tốc độ bơi thì bắt đầu thực hiện động tác bơi đầu tiên.

– Những điểm cần chú ý khi dạy xuất phát kiểu chui hang:

- Góc độ vào nước lớn, nên việc khống chế độ sâu vào nước tương đối khó, điều đó ảnh hưởng đến tốc độ bơi.

- Cần nắm chắc đặc điểm vào nước của kiểu chui hang, hiểu rõ yếu lĩnh động tác.

– Những sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa:

BỘ PHẬN	SAI LẦM THƯỜNG	NGUYÊN NHÂN	PHƯƠNG PHÁP SỬA CHỮA
----------------	-----------------------	--------------------	-----------------------------



	MẮC		
Tư thế thân người vào nước	Gập hông, gập người vào nước.	Trước khi thân người vào nước, không duỗi hông và vươn thẳng người.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Làm rõ yếu lĩnh động tác. 2. Tập vào nước trên cạn, tập vào nước cạnh thành hồ.
	Vào nước quá sâu.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Góc độ vào nước quá lớn. 2. Sau khi vào nước, không kịp thời duỗi cổ tay, ngẩng đầu, uốn ngực. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Giảng giải và làm mẫu lại để làm rõ yếu lĩnh động tác. 2. Đứng trên cạn, hai tay duỗi lên trên, tập động tác duỗi cổ tay, ngẩng đầu, uốn ngực. Sau khi sơ bộ xây dựng khái niệm thì mới tập nháy vào nước, cần nhanh chóng duỗi cổ tay, ngẩng đầu, uốn ngực để thân người nhanh chóng nổi lên trên mặt nước.

IV. GIẢNG DẠY KỸ THUẬT QUAY VÒNG

Kỹ thuật quay vòng chỉ nên học sau khi người bơi đã nắm vững được kỹ thuật một kiểu bơi, luật bơi và bơi được một cự ly nhất định. Khi quay vòng không



được giảm tốc độ khi bơi đến thành hồ. Phải lợi dụng lực quán tính để quay người nhanh và dùng sức lớn để đập vào thành hồ. Sau khi đập ra người phải ở dạng hình thoi nhọn để lướt nước và làm động tác bơi đầu tiên.

Kỹ thuật quay vòng kiểu ếch

– Bài tập bắt chước trên cạn:

- Đứng quay mặt vào tường, hai tay vịn vào tường tập quay vòng kiểu ếch (hình 70).

- Đi bộ vào gần tường tập quay vòng kiểu ếch.

– Bài tập dưới nước:



- Tập như hai bài tập trên ở nơi nước sâu ngang ngực.

- Đứng cách thành hồ khoảng 1m, đạp chân xuống đáy hồ để lướt nước và chạm hai tay vào thành hồ để quay vòng.

- Bơi vào thành hồ tập động tác quay vòng.

- Những điểm cần chú ý:

- Sau khi đạp chân, hai tay nhanh chóng chạm vào thành hồ để quay vòng nhanh.

- Sau khi tay chạm thành hồ, phải co tay ngay nhưng không được đẩy tay quá sớm.

- Nếu hồ bơi có máng tràn, có thể tập 5 giai đoạn: bám máng tràn, kéo tay (để cơ thể gần sát thành hồ), quay người, chìm người (chìm vai và đầu vào nước để chuẩn bị đạp chân), đạp chân rời thành hồ.

- Những sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa:



BỘ PHẬN	SAI LẦM THƯỜNG MẮC	NGUYÊN NHÂN	PHƯƠNG PHÁP SỬA CHỮA
Động tác quay người	Động tác quay người không liên tục.	Không có động tác đánh đầu để quay người mà trước tiên lại có đẩy tay thẳng.	Sau khi co chân, trước tiên phải đánh đầu để quay người rồi mới đẩy tay.
	Động tác quay người chậm.	Không lợi dụng được quán tính khi bơi gần vào thành hồ.	Bơi đến gần thành hồ phải tăng tốc độ. Sau khi co chân phải đánh đầu đồng thời với đẩy tay vào thành hồ để quay người.
Đạp thành hồ	Phương hướng đạp chân không thẳng có hiện tượng đạp trượt.	Chưa hoàn thành động tác quay người và đạp chân. Quay người xong, thân người chưa thành tư thế nằm sấp, mông không đưa sát thành hồ.	Sau khi quay người thì duỗi tay, thân người thành tư thế nằm sấp. Khi co chân, mông phải sát thành hồ để đạp chân có hiệu quả.



CHƯƠNG VI

BƠI THỰC DỤNG – CỨU ĐUỐI

I. BƠI THỰC DỤNG

Bơi thực dụng là hoạt động bơi được tiến hành do nhu cầu của cuộc sống và hoạt động quân sự; phục vụ sản xuất và chiến đấu. Hiện nay, khái niệm bơi thực dụng chỉ là động tác đập nước bơi đứng, bơi nghiêng, bơi ếch ngửa, lặn, bơi vũ trang, bơi vượt sông và cứu đuối.

I.1. Kỹ thuật đập nước bơi đứng: có nhiều phương pháp đập nước, nhưng thường sử dụng nhất là đập chân ếch. Thân người và mặt nước tạo thành một góc tương đối lớn. Hai tay thả lỏng duỗi về phía trước, lòng bàn tay và hai cánh tay ép nước vào trong và ra ngoài. Hai chân làm động tác đập khép của bơi ếch. Khi đập khép, trước hết co gối, căng chân và bàn chân bẻ ra ngoài. Sau đó hai đầu gối hơi khép lại, dùng căng chân và phía trong của bàn chân để đập khép. Phối hợp tay chân và thở: tay và chân cần phối hợp nhịp nhàng, thân người nổi trong nước. Động tác thở cần tiến hành theo nhịp độ tự nhiên cùng với động tác tay và chân. Khi đập nước để bơi về phía trước, thân người hơi ngả về trước, chân hơi đập về sau và sang bên, hai tay ép nước ra sau. Khi đập nước để bơi sang phía bên, thân người đổ về phía bên, bàn



tay quạt nước và chân đạp nước theo hướng ngược với hướng bơi (hình 71).

I.2. Bơi ếch ngửa: là kiểu bơi ếch ở tư thế nằm ngửa, mặt nhô lên khỏi mặt nước. Chân gập giống trong bơi ếch, chủ yếu là co đạp căng chân. Hai tay cùng lúc quạt nước từ phía trước đầu, qua cạnh thân đến tận đùi. Sau đó cùng lúc vung lên trên không và lẳng ra phía trước đầu vào nước. Khi quạt nước, hai tay hơi cong, bàn tay và cẳng tay cần đối diện với phương hướng quạt nước. Phối hợp tay chân: động tác tay và chân tiến hành luân phiên; động tác đạp nước của chân tách rời động tác của tay hoặc đồng thời. Khi hai tay quạt nước, thân người và đùi duỗi thẳng tự nhiên thành hình thoi lướt nước, tay rút khỏi nước, vung trên không về phía đầu; khi vung tay đến đầu



thì co chân; tay vung được quá nửa đầu thì bắt đầu đạp chân. Hít vào lúc hai tay quạt nước kết thúc. Khi hai tay đang quạt nước thì thở ra (hình 72).

I.3. Bơi lặn: là bơi chìm người trong nước, lặn có hai loại là lặn xa và lặn sâu. Có nhiều kiểu bơi lặn, nhưng kiểu bơi ếch lặn thường được sử dụng.

– Bơi ếch lặn: tư thế thân người và đầu luôn luôn giữ ngang bằng, nhưng khi hai tay bắt đầu quạt nước thì đầu hơi cúi xuống để giữ cho cơ thể không nổi lên. Quạt nước bắt đầu lúc hai tay duỗi thẳng về phía trước tách ra, đồng thời nâng khuỷu, quạt nước xuống phía dưới và vung bên cạnh, tiếp đó tăng tốc độ quạt nước ra sau đến ngang đùi thì kết thúc. Khi đưa tay về trước thì gập cổ tay, co khuỷu, lòng bàn tay úp



xuống dưới, làm cho bàn tay và cẳng tay men theo phía dưới cơ thể, đi qua phần bụng, ngực, đầu và duỗi thẳng ra trước. Chân co ít hơn, hai chân tách ra cũng tương đối nhỏ. Phối hợp tay và chân: co chân và duỗi tay hầu như bắt đầu cùng một lúc. Sau khi đạp chân và quạt tay kết thúc, thân người thành một đường thẳng để lướt về trước. Sau đó mới thực hiện tiếp chu kỳ động tác sau (hình 73).

Có hai phương pháp vào nước khi lặn:

- Hai chân xuống nước trước: trước khi vào nước hai tay duỗi thẳng phía trước, co gối, hông; sau đó



dùng hai tay ấn đè xuống nước, đồng thời làm động tác đạp chân ếch xuống phía dưới để cho thân người không vọt lên mặt nước. Lợi dụng trọng lượng của cơ thể để chìm xuống. Sau khi vào nước, tay làm động tác quạt nước từ dưới lên trên để tăng tốc độ chìm sâu (hình 74).

- Đầu vào nước trước: tư thế chuẩn bị giống như động tác trên, chỉ khác là hai tay duỗi thẳng phía dưới quạt nước từ dưới hát ra phía sau và lên trên, đầu cúi xuống, nâng mông, gơ chân, hai tay làm động tác duỗi kiểu bơi ếch, đưa thẳng xuống dưới. Do tác dụng trọng lực của chân, cơ thể sẽ chìm sâu xuống nước. Sau khi vào nước, hai chân đạp chân ếch theo hướng lên trên để tăng nhanh tốc độ chìm xuống (hình 75).



I.4. Bơi vũ trang: người bơi để cả quần áo và dùng dây buộc ống quần vào sát cẳng chân. Nếu có thời gian chuẩn bị, mặc quần áo theo quy định, buộc khí tài, các vật dụng cần thiết một cách hợp lý để khi bơi được thuận tiện.

– Cách mặc quần áo: có hai cách mặc và xắn quần áo:

- Mặc áo như thường, có thể cho vào trong hoặc ngoài quần. Quần lộn trái, hai chân xổ từ ống quần lên. Khi ống quần đã kéo lên hết đùi thì cầm cạp quần kéo lên. Mặc xong lộn túi ra ngoài.

- Mặc áo như thường, quần gấp từng nếp cẩn thận từ gấu quần lên. Khi gấp chặt thì dùng kim băng hoặc giây thun buộc lại.

– Cách mang vũ khí: bơi vũ trang có thể bơi trườn sấp, bơi ếch và bơi nghiêng. Nếu bơi trườn sấp, bơi nghiêng thì đeo súng dọc phía trước ngực. Súng đeo phải có hai dây, một dây quàng sang bên trái,



một dây quàng sang bên phải, báng súng nằm phía trước. Nếu bơi ếch thì súng đeo chéo ở trên lưng, nòng súng hướng về phía sau. Lựu đạn thường đeo bên sườn phải (hình 76).

Ngoài ra, trong bơi vũ trang còn sử dụng vật nổi để di chuyển.

II. CỨU ĐUỐI

Cứu đuối là biện pháp cứu những người bị đuối nước do phát sinh sự cố trên nước. Tùy theo tình hình cụ thể mà quyết định sử dụng phương pháp thích hợp. Thông thường có hai phương pháp chính:

II.1. Cứu đuối gián tiếp: người cứu đuối lợi dụng các dụng cụ sẵn có để cứu người bị đuối nước khi họ vẫn còn đang tỉnh. Ví dụ: quăng phao, ván hoặc sào để kịp thời ứng cứu (hình 77, 78, 79).



II.2. Cứu đuối trực tiếp: khi không có dụng cụ cứu đuối hoặc người bị đuối nước đã ở trạng thái hôn mê. Khi cứu đuối trực tiếp cần chú ý những điểm sau đây:

– Trước khi vào nước cần quan sát vị trí, tình trạng người bị đuối nước (bị chìm, hôn mê hay còn tỉnh). Nếu người bị đuối nước ở nơi nước yên tĩnh thì người cứu đuối có thể trực tiếp vào nước và bơi thẳng đến chỗ người bị đuối để cứu. Trường hợp người bị đuối ở nơi nước chảy xiết thì người cứu đuối có thể chạy trên bờ đón đầu và bơi ra cứu đuối.

– Nếu người cứu đuối không biết rõ địa hình khu vực nước có người bị đuối nước thì tuyệt đối không nên nhảy cắm đầu xuống nước mà nên nhảy xoạc chân trước sau, hai tay dang sang hai bên về phía trước nhảy vào nước hoặc bơi nhanh từ bờ ra (hình 80).



– Khi tiếp cận nên bơi ếch để tiện quan sát tình trạng của người bị đuối nước. Nếu người bị đuối nước đang giãy dụa thì không nên vội vã tiếp cận trực tiếp mà thận trọng tiếp cận từ phía sau lưng để tránh bị người đuối nước ôm ghì nguy hiểm. Khi tiếp cận từ phía sau lưng thì nâng, đẩy họ lên mặt nước. Tiếp đó dùng bơi nghiêng hoặc bơi ếch ngửa để dìu họ vào bờ và tiến hành cấp cứu (hình 81, 82).

– Người cứu đuối phải biết cách giải thoát trong những tình huống bất ngờ.

II.3. Giải thoát trong nước

a. Phương pháp giải thoát khi bị nắm tay:
nếu người bị đuối nước nắm hai tay từ phía dưới hoặc phía trên, người cứu đuối phải nắm chặt hai nắm tay



để xoay trong hoặc ngoài về phía ngón tay cái của người bị đuối nước để giải thoát và dìu người bị đuối nước. Nếu người bị đuối nước dùng hai tay nắm chặt một tay của người cứu đuối thì người cứu đuối nắm chặt nắm đấm của tay bị nắm, tay kia cài vào giữa hai tay của người bị đuối, nắm lấy nắm đấm của tay bị nắm kéo xuống để giải thoát và dìu người bị đuối nước (hình 83).

b. Phương pháp giải thoát khi bị ôm ghì phía sau gáy: trước hết cầm chặt cổ tay người bị đuối nước, tay kia đưa xuống dưới đẩy khuỷu tay từ dưới lên, làm cho người bị đuối nước phải quay người. Sau đó cúi đầu luôn qua nách và quay người lại để kéo cổ tay của người bị đuối nước ra sau và dìu người bị đuối nước (hình 84).

c. Phương pháp giải thoát khi bị ôm cổ từ phía trước: nếu người bị đuối nước ôm tay phải (trái). Người cứu đuối dùng tay trái (phải) đẩy khuỷu



tay phải (trái). Tay phải (trái) nắm chặt lấy cổ tay của người bị đuối nước kéo xuống dưới, rồi đột ngột chui qua vòng tay của người bị đuối nước, dùng tay cầm cổ tay của người bị đuối nước xoay về phía dưới, ra sau để dìu người bị đuối nước (hình 84).

d. Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang lưng ở phía trước: người cứu đuối một tay giữ chặt phía sau đầu, một tay đỡ chặt lấy cằm, xoay đầu người bị đuối nước ra ngoài, làm cho lưng của người bị đuối nước xoay vào mình và dìu người bị đuối nước (hình 85).

e. Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang lưng ở phía sau: người cứu đuối dùng hai tay nắm lấy một ngón tay ở cả hai bàn tay của người bị đuối nước, kéo dẫn sang hai bên. Sau đó buông một tay của người bị đuối nước ra rồi quay người ra sau lưng người bị đuối nước và dìu người bị đuối nước (hình 86)

g. Phương pháp giải thoát khi bị ôm chặt cả thân và hai tay từ phía sau lưng: người cứu đuối dùng sức hai chân đạp mạnh xuống dưới, làm cho vị trí cả hai người đều nổi lên cao. Lúc nhô đầu lên khỏi



mặt nước, hít vào một hơi thật sâu, đồng thời hai tay dùng sức khuynh ra ngoài, đột ngột chìm xuống và thoát ra giữa hai tay của người bị đuối nước. Tiếp đó quay lưng người bị đuối nước về phía mặt mình để dìu người bị đuối nước (hình 87).

II.4. Cách dìu người bị đuối nước: người cứu đuối dùng bơi nghiêng hoặc bơi ếch ngửa để dìu người bị đuối nước vào bờ (hình 88).



Sau đó nhanh chóng mang hoặc vác người bị đuối nước vào nơi cấp cứu cần thiết. Nếu chỉ có một người cứu đuối, đặt người bị đuối nước nằm sấp qua vai, một tay luôn giữ hai đùi, một tay giữ thân người bị đuối nước và vác đi. Nếu có nhiều người, hai người luồn qua tay và giữ chặt lấy tay người bị đuối nước; người thứ ba đứng vào giữa hai chân và giữ chặt đùi người bị đuối nước và khênh đi.

II.5. Hô hấp nhân tạo

Đưa người bị đuối nước vào chỗ không có gió lạnh, thoáng khí; cởi hết quần áo, lau khô người, dùng ngón tay cuốn băng hoặc khăn móc sạch đờm ở trong miệng và mũi. Nếu miệng ngậm chặt quá phải cạy miệng, dùng hai ngón tay cái đẩy từ sau ra trước cùng lúc đó hai ngón trỏ và ngón giữa đẩy cằm dưới để mở rộng hai hàm răng của người bị đuối. Sau đó tiến hành xốc nước; có 2 cách xốc nước: người cứu đuối một chân chống, một chân quỳ để người bị đuối nằm áp bụng lên đầu gối, đầu hơi chúc xuống; dùng tay vỗ hoặc ấn mạnh vào lưng cho nước chảy ra. Để người bị đuối nước nằm sấp, người cứu đuối hai chân tách sang hai bên thân người bị đuối nước, hai tay cài vào dưới bụng người bị đuối nước và dùng sức nâng người bị đuối nước lên cho nước chảy ra (hình 89). Sau đó đặt



người bị đuối nước lên chiếu hoặc chần khô để tiến hành hô hấp nhân tạo theo một số phương pháp sau:

Để người bị đuối nước nằm sấp hai tay duỗi thẳng trước đầu, mặt quay sang một bên, người cứu đuối quỳ dạng chân hai bên hông người bị đuối nước, hai bàn tay để vào hông, hai ngón tay cái đặt hai bên cột sống và hai ngón tay út đặt vào xương sườn cuối cùng của người bị đuối nước. Người cứu đuối theo nhịp thở của mình, làm hô hấp nhân tạo cho người bị đuối nước. Khi thở ra dùng sức ấn mạnh và từ từ hai tay xuống hông người bị đuối nước. Khi hít vào lại từ từ nới tay ra. Lặp lại nhiều lần động tác này cho đến khi người bị đuối nước được (hình 90).



- Đặt người bị đuối nằm ngửa, chân hơi cong, tay duỗi thẳng trước đầu; phía dưới lưng (vùng ngang hông) lót một chiếc khăn để nâng cao bụng, dùng chăn cuốn nửa người cho ấm. Kéo lưỡi làm cho đầu lưỡi thò ra ngoài miệng hoặc dùng một miếng gỗ đặt giữa hai hàm răng cho miệng há rộng. Người cứu đuối quỳ bên cạnh người bị đuối nước, hai tay cầm hai tay người bị đuối nước đưa từ từ xuống khép vào ngực, rồi dùng sức ấn xuống theo nhịp thở, sau đó từ từ đưa về tư thế ban đầu. Lặp lại nhiều lần động tác này cho đến khi người bị đuối thở được (hình 91).

- Đặt người bị đuối nằm ngửa. Người cứu đuối một tay luồn sau gáy người bị đuối và nâng lên, một tay kéo ngược đầu ra sau. Tay nâng gáy chuyển sang giữ cằm và đẩy ngược cằm ra phía trước để cho da cổ thật căng, tay kia tựa vào trán người bị đuối và cùng một lúc dùng hai ngón tay cái và tay trở giữ đầu người bị đuối. Người cứu đuối hít vào sâu rồi áp môi vào miệng của người bị đuối nước và thổi mạnh để đẩy không khí vào phổi người bị đuối nước. Lặp lại



nhiều lần động tác này cho đến khi người bị đuối thở được (hình 92).

– Nếu những trường hợp trên không có hiệu quả, nhanh chóng đưa người bị đuối vào bệnh viện.



CHƯƠNG VII

TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI

I. CÔNG TÁC CHUẨN BỊ THI ĐẤU

I.1. Ban tổ chức: các thành viên của Ban tổ chức do đơn vị đăng cai và các cán bộ phụ trách của các đơn vị hữu quan đảm nhiệm. Ban tổ chức gồm 1 trưởng ban, 1 – 2 phó trưởng ban, một số ủy viên; phụ trách toàn bộ công tác lãnh đạo, quyết định điều lệ, chương trình, kế hoạch, tổ chức, kinh phí, thiết bị và chọn mời trọng tài v.v... Ban tổ chức thành lập ban thường trực và ban trọng tài. Khi thi đấu với quy mô nhỏ, có thể giảm cơ cấu nhưng cần có người chuyên trách kiêm nhiệm vụ quản lý, không bỏ sót việc (bảng 5).



Bảng 5: Ban tổ chức

I.2. Xây dựng điều lệ thi đấu: điều lệ thi đấu bao gồm các nội dung sau: tên gọi của cuộc thi đấu; thời gian, địa điểm thi đấu; các cự ly thi đấu; các đơn vị tham gia; thể thức thi đấu; cách xếp hạng và giải thưởng; thời gian đăng ký; nhân viên trọng tài; các điều khoản khác: khiếu nại, ăn, ở, di chuyển...

I.3. Xây dựng chương trình thi đấu

I.3.1. Dự kiến thi đấu: căn cứ vào những điểm sau: điều kiện sân bãi, số lượng hồ bơi, đường bơi; căn cứ vào số đơn vị, số người tham gia ở mỗi cự ly để sắp



xếp đợt bơi bao gồm cả thi đấu loại, chung kết; mỗi đợt bơi cần bao nhiêu thời lượng, bao gồm cả thời lượng vận động viên bơi hết cự ly và thời lượng trọng tài hoàn thành công việc (thí dụ: trong thi đấu bơi toàn quốc, ở cự ly 100m, mỗi đợt cần khoảng 3 – 4 phút; 200m cần khoảng 5 – 6 phút; 400m cần khoảng 8 – 9 phút; 800m cần khoảng 13 – 14 phút; 1500m cần khoảng 21 – 23 phút; thời lượng phát phần thưởng; tổng số thời lượng của cuộc thi đấu. Tiếp đó, căn cứ vào số ngày thi đấu để tính ra số buổi và thời lượng mỗi buổi thi đấu.

I.3.2. Nguyên tắc sắp xếp: một ngày thi đấu hai buổi: buổi sáng và buổi chiều (hoặc tối); không sắp xếp những vận động viên bơi 2 cự ly vào cùng một buổi (Ví dụ: không sắp xếp bơi 100m ếch và 200m ếch vào cùng một buổi; 4x100m tiếp sức hỗn hợp không sắp xếp vào cùng một buổi với các cự ly ngắn của bơi ếch, ngựa, trườn sấp, bướm); nên sắp xếp kiểu bơi của nam xen kẽ với nữ; không nên sắp xếp thi đấu loại, chung kết cùng một cự ly vào một buổi; sắp xếp xen kẽ cự ly dài và cự ly ngắn, buổi sáng nên sắp xếp cự ly thi đấu loại, buổi chiều (hoặc tối) chủ yếu cho thi đấu chung kết và rất ít cự ly thi đấu loại. Khi một buổi vừa có cự ly thi đấu loại và chung kết thì nên sắp xếp thi đấu chung kết trước, thi đấu loại sau.

I.3.3. Phương pháp sắp xếp: chuẩn bị phiếu sắp xếp thứ tự dài 8 – 10cm, rộng 1,5 – 2cm. Trên tờ phiếu



ghi rõ đợt bơi, giới tính, cự ly, loại thi, dự tính số người, số nhóm, thời lượng cần thiết (gồm 7 mục), mỗi cự ly thi đấu loại, chung kết đều viết một tờ như sau (bảng 6):

NHÓM NAM (NỮ)	100 ^m TRƯỜN SẮP	THI ĐẤU LOẠI
24 người	3 đợt	12 phút

Bảng 6: phiếu sắp xếp

Sau khi viết xong phiếu sắp xếp thứ tự, dựa vào nguyên tắc sắp xếp trên để tính toán ra số buổi và thời lượng bình quân cần thiết cho tổ chức thi đấu. Dựa vào ngày, tháng, buổi thi, nhóm, cự ly, loại hình thi và thứ tự để định ra chương trình thi đấu.

I.3.4. Phát phiếu đăng ký: theo điều lệ và chương trình thi đấu, cần gửi sớm cho các đơn vị tham gia để thuận lợi cho họ kịp thời đăng ký.

II. PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI

II.1. Tổng trọng tài: phụ trách toàn bộ công tác trọng tài.

II.1.1. Công tác trước thi đấu: học tập điều lệ, luật bơi và phương pháp trọng tài; tìm hiểu tình hình chung; xây dựng kế hoạch; phân công trách nhiệm; kiểm tra sân bãi, dụng cụ; chuẩn bị các văn bản và tổ chức cuộc họp huấn luyện viên.



II.1.2. Công tác trong thi đấu: trước mỗi buổi thi đấu 10 phút phải tập hợp toàn bộ trọng tài. Trước thi đấu 5 phút phải yêu cầu các trọng tài vào vị trí làm việc (bảng 7); mỗi lần thi đấu một cự ly hoặc một đợt bơi phát tín hiệu cho trọng tài phát lệnh; quan sát xuất phát, kỹ thuật bơi, thứ tự về đích; quyết định cuối cùng về thành tích và thứ hạng; kiểm tra các phiếu thành tích, ký tên và giao cho trọng tài phát thanh; giám sát, duyệt các danh sách thi đấu, điều chỉnh thời gian thi đấu; họp với các tổ trưởng trọng tài để xử lý các vấn đề tồn tại.

II.1.3. Công tác sau thi đấu: họp với các trọng tài để tổng kết; ghi, ký tên và phát các giấy chứng nhận thành tích; kiểm tra và xét duyệt các bản kết quả thành tích.

II.2. Trọng tài thư ký: gồm 1 tổ trưởng, 1 tổ phó và 3 – 6 trọng tài. Số lượng này có thể ít hơn tùy theo quy mô thi đấu.

II.2.1. Công tác trước thi đấu: sắp xếp chương trình, phân đợt và sắp xếp đường bơi; kiểm tra phiếu đăng ký xem có phù hợp với các yêu cầu cụ thể của điều lệ hay không; ghi phiếu thành tích (bảng 8).

II.2.2. Phân đợt thi đấu: theo số người tham gia các môn và số lượng đường bơi.

Nếu hồ bơi có 8 đường bơi thì phân đợt bơi như sau:



+ Mỗi cự ly, nếu đăng ký ít hơn 8 người thì thi luôn chung kết.

+ Mỗi cự ly, nếu đăng ký ít hơn 24 người thì nên căn cứ vào thành tích trong phiếu đăng ký của vận động viên để xác định vận động viên (đội tiếp sức) có thành tích tốt nhất vào đợt sau cùng (đợt 3); vận động viên có thành tích tương đối tốt xếp vào đợt 2 và vận động viên có thành tích tương đối kém hơn thì xếp vào đợt 1. Vận động viên (đội tiếp sức) không ghi thành tích trên phiếu đăng ký thi đấu được coi là vận động viên (đội tiếp sức) có thành tích kém nhất. Khi vượt quá 2 người (đội tiếp sức) sẽ dùng hình thức bốc thăm để quyết định thứ tự trước sau.

+ Khi mỗi cự ly có số đăng ký nhiều hơn 24 người thì 24 vận động viên có thành tích tốt nhất (đội tiếp sức) sẽ sắp xếp theo phương pháp trên. Số vận động viên (đội tiếp sức) dư ra sẽ xếp vào đợt 4, đợt 5 (Chú ý: khi thi đấu thì đảo lại, đợt 5 thành đợt 1).

+ Phân đợt thi đấu chung kết và thi đấu giành điểm: dựa vào xếp hạng thành tích thi đấu loại, chọn vận động viên xếp từ 1 – 8 vào chung kết và từ 9 – 16 thi đấu giành điểm.

+ Sắp xếp đường bơi: khi thi đấu ở hồ bơi không đủ 8 đường bơi thì vận động viên (đội tiếp sức) thành tích tốt nhất sẽ được xếp vào đường bơi số 4, còn vận động viên (đội tiếp sức) khác sẽ căn cứ vào thứ tự



thành tích để xếp hạng vào các đường bơi 5, 3, 6, 2, 7, 1. Nếu thành tích giống nhau, sẽ dùng cách bốc thăm để xếp thứ tự. Thi đấu chung kết, giành điểm cũng sắp xếp đường bơi theo phương pháp này.

Sau khi phân đợt bơi và sắp xếp đường bơi cho mỗi cự ly thì ghi đợt bơi và đường bơi vào phiếu. Toàn bộ các cự ly sau khi đã phân đợt bơi và đường bơi cần dựa vào chương trình thi đấu để chỉnh lý các phiếu. Trước khi thi đấu giao cho tổ trưởng trọng tài thư ký (bảng 9).

II.2.3. Biên tập sổ tay đại hội: là văn kiện cơ bản cung cấp tình hình toàn diện của đại hội. Nội dung cơ bản của nó gồm các phần sau: điều kiện thi đấu và các văn kiện hữu quan; ban tổ chức đại hội, cơ cấu tổ chức đại hội và danh sách các nhân viên công tác; danh sách hội đồng trọng tài; danh sách các đội tuyển; chương trình đại hội; bảng phân đợt thi đấu; bảng thống kê số người tham gia; sơ đồ mặt bằng của hồ bơi và các mặt khác. Nội dung sổ tay đại hội có thể căn cứ vào quy mô đại hội lớn hay nhỏ để định ra. Thi đấu nhỏ có thể chỉ biên tập bảng phân đợt thi đấu.

II.2.4. Lập các bảng thi đấu: bảng sử dụng cho các tổ trọng tài; bảng công bố thành tích (bảng 10); bảng danh sách vận động viên được vào thi đấu chung kết, giành điểm (bảng 11); bảng ghi chép thành tích 6



người đầu (bảng 12); bảng ghi chép tổng số điểm toàn đội (bảng 13); phiếu chứng nhận thành tích thi đấu (bảng 14).

II.2.5. Căn cứ vào nhu cầu chuẩn bị, kỷ lục cao nhất của các cự ly, kiểu bơi để bố trí bảng thông báo (các bảng 10, 11, 12, 13, 14).

II.2.6. Công tác hiện trường của trọng tài thư ký: phân công rõ ràng, cần có người chuyên trách viết bảng công bố thành tích, đối chiếu thành tích và sắp xếp các đợt bơi, đường bơi thi đấu chung kết, giành điểm, đồng thời phải rà soát xem có phải thi đấu lại hay không. Viết phiếu thi đấu chung kết, giành điểm; phiếu công bố thành tích của buổi thi đó; thống kê thành tích và kỷ lục, tính điểm đồng đội và công bố thành tích các cự ly.

II.2.7. Công tác sau thi đấu: sau mỗi buổi thi đấu, kịp thời tổng kết, chỉnh lý thành tích thi đấu loại, chung kết và giành điểm. Khi kết thúc đại hội phải in bảng thành tích đại hội để kịp thời phát cho các đơn vị hữu quan.

II.3. Trọng tài gọi tên và dẫn dắt vận động viên: cần đảm bảo cho vận động viên thi đấu đúng giờ. Gồm có 1 tổ trưởng, 2 – 4 nhân viên (2 nam – 2 nữ).

Trước thi đấu cần phân công; thống nhất các bước công việc, điểm danh, gọi tên, bố trí khu vực điểm danh, đối chiếu với phiếu thành tích. Nếu có



vận động viên đề nghị ghi chép phá kỷ lục phân đoạn, đem giấy đề nghị dán vào sau phiếu ghi thành tích, khi dẫn vận động viên vào vị trí đường bơi cần thông báo miệng cho tổ phó trọng tài bấm giờ. Nếu là cự ly tiếp sức thì nên ghi thứ tự tên vận động viên tiếp sức vào sau phiếu thành tích (hoặc dán). Trước mỗi buổi thi đấu 10 phút phải điểm danh lần thứ nhất, kết hợp kiểm tra trang phục của vận động viên. Trước mỗi buổi thi đấu khoảng 4 phút thì điểm danh lần thứ hai. Sau đó dẫn vận động viên vào ghế chờ thi đấu. Khi đợt bơi trước về đến đích, sẽ giao phiếu thành tích đợt bơi sau cho tổ phó tổ trọng tài ghi giờ. Khi trọng tài phát thanh bắt đầu công bố thành tích của đợt bơi trước thì dẫn vận động viên vào vị trí. Kết thúc mỗi đợt thì dẫn vận động viên ra khỏi khu vực thi đấu. Nếu vận động viên bỏ cuộc thì trước khi thi đấu phải báo cáo với tổng trọng tài, đem phiếu ghi thành tích của vận động viên này trả về cho ban thư ký.

II.4. Trọng tài phát lệnh: gồm 2 người (1 phát lệnh và 1 trợ lý phát lệnh), hai người thay phiên nhau làm việc.

Trước thi đấu, cần tìm hiểu hiện trường, kỹ thuật của vận động viên; chuẩn bị và kiểm tra dụng cụ phát lệnh, phối hợp với trọng tài bấm giờ để họ quen với hiệu tay và khẩu lệnh. Trọng tài phát lệnh



đứng ở cạnh hồ bơi, cách thành hồ (nơi xuất phát khoảng 5 mét). Sau khi nhận được tín hiệu của tổng trọng tài thì bước lên bục phát lệnh, thổi hồi còi ngăn báo cho vận động viên cởi quần áo khoác ngoài; tiếp tục thổi hồi còi dài để báo hiệu vận động viên bước lên bục và đứng ở nửa mặt sau của bục (vận động viên bơi ngửa nhảy xuống nước và tay cầm vào thang xuất phát). Ngay sau đó đưa tay ra hiệu mời trọng tài bấm giờ và trọng tài kỹ thuật đứng dậy. Tiếp theo đó, tay phải giữ súng, tay trái cầm còi và hô khẩu lệnh “chú ý” hoặc “vào chỗ” (sau khi hô xong đưa ngay còi vào miệng). Khi tất cả vận động viên đã vào chỗ yên tĩnh thì nổ súng cho xuất phát. Nếu có vận động viên “cướp xuất phát” thì xử lý theo luật và điều lệ thi đấu (xuất phát 1 lần hoặc 2 lần). Nếu súng phát lệnh có sự cố, có vận động viên đã xuất phát thì cần lập tức thổi còi lại; đồng thời tổ chức xuất phát lại nhưng không tính là 1 lần “cướp xuất phát”.

Trọng tài trọng tài xuất phát đứng ở cùng bên với trọng tài phát lệnh và cách đầu hồ khoảng 2 – 3 mét (xuất phát ngửa có thể đứng ở phía đối diện hồ) để quan sát tình hình xuất phát của vận động viên, quan sát vận động viên “cướp xuất phát” ở đường bơi nào. Khi xuất phát bơi ngửa thì phụ trách việc kiểm tra kỹ thuật xuất phát của vận động viên phía nửa hồ mình đứng, đồng thời ghi chép công tác phát lệnh đúng hay



sai; ghi bảng thống kê phạm quy xuất phát của vận động viên.

Trọng tài phát lệnh và trợ lý trọng tài phát lệnh còn phải kiểm tra vận động viên xuống hồ không được phép. Nếu phát hiện có vận động viên như vậy cần kịp thời viết biên bản để báo cáo với tổng trọng tài (bảng 15). Sau mỗi buổi thi đấu cần rút kinh nghiệm; khi kết thúc đại hội phải làm tốt công tác tổng kết.

II.5. Trọng tài bấm giờ: xác định thành tích cho vận động viên và phụ trách kiểm tra quay vòng bên xuất phát và việc xuất phát trong bơi tiếp sức. Gồm 1 tổ trưởng và 1 – 2 người phụ trách tổ trọng tài bấm giờ. Tổ trưởng hoặc tổ phó phụ trách công tác kiểm tra phạm quy quay vòng, về đích và tiếp sức.

Mỗi đường bơi gồm có 1 – 3 trọng tài bấm giờ. Nhóm trưởng (đồng hồ 1) ngồi bên phải phụ trách toàn bộ công tác của nhóm và ghi thành tích phân đoạn của vận động viên. Trọng tài ngồi giữa (đồng hồ 2) phụ trách công tác ghi chép của nhóm. Trọng tài ngồi bên trái (đồng hồ 3) phụ trách công tác quay vòng, chạm đích và xuất phát tiếp sức của vận động viên. Nếu thi đấu ở cự ly 800 mét và 1500 mét thì khi vận động viên dẫn đầu còn lại 105 mét cuối cùng (hồ bơi 50 mét) hoặc còn 55 mét cuối cùng (hồ 25 mét) thì



thổi còi hoặc gõ kèn báo hiệu cho vận động viên biết.

Vị trí nhóm trọng tài bấm giờ: cách đầu xuất phát khoảng 3 mét, người ngồi giữa (đồng hồ 2) của mỗi nhóm phải ngồi chiếu thẳng với bục xuất phát. Tổ trưởng tổ bấm giờ ngồi bên trái của nhóm và bấm giờ đường bơi số 4. Tổ phó tổ bấm giờ ngồi bên phải của nhóm và bấm giờ đường bơi số 5. Còn một tổ phó khác kiêm nhiệm nhóm trưởng nhóm bấm giờ ở đường bơi chủ yếu.

Khi vận động viên quay vòng, về đích hoặc xuất phát tiếp sức, tổ trưởng hoặc tổ phó tổ trọng tài bấm giờ cần đứng đối diện với thành hồ mà tổng trọng tài ngồi, cách đầu thành hồ khoảng 3 mét để quan sát toàn diện tình hình của vận động viên. Khi có vận động viên phạm quy, cần ra hiệu báo cho tổng trọng tài biết, sau đó sẽ xử lý phạm quy.

Trước thi đấu, tổ trưởng tổ trọng tài bấm giờ cần họp với các trọng tài bấm giờ để học tập luật và thống nhất những trường hợp phạm quy; thực tập kỹ thuật bấm chạy, bấm dừng đồng hồ và cùng với trọng tài kỹ thuật thống nhất chuẩn mực phạm quy của động tác quay vòng, về đích và xuất phát tiếp sức.

Trước khi bắt đầu thi đấu mỗi cự ly, tổ phó trọng tài bấm giờ phải phát phiếu ghi thành tích cho các nhóm bấm giờ ở các đường bơi. Nhóm bấm giờ căn cứ



vào tên tuổi của vận động viên do trọng tài phát thanh giới thiệu để đối chiếu xem có đúng hay không. Khi trọng tài phát lệnh thổi còi dài, trọng tài bấm giờ cùng đứng lên theo hiệu tay của trọng tài phát lệnh và chuẩn bị bấm chạy và bấm dừng đồng hồ.

- Bấm chạy: tay phải cầm đồng hồ đưa sát vào bên phải thân người (ở phần bụng), dùng khớp đốt ngón cái để ấn chốt (hoặc công tắc) đồng hồ. Khi nghe khẩu lệnh “chú ý”, nên lập tức ấn nhẹ chốt đồng hồ thấp xuống (đồng hồ chỉ có một công tắc chạy). Lúc này cần tập trung cao độ, khi nghe thấy tiếng súng (hoặc khói nếu bơi cự ly 50 mét) thì lập tức bấm đồng hồ chạy. Sau khi bấm chạy, lập tức ngồi xuống và chú ý xem đồng hồ có chạy hay không (nếu là cự ly dài thì phải thường xuyên xem đồng hồ chạy). Khi có sự cố báo ngay cho tổ trưởng trọng tài bấm giờ để xử lý. Nếu là cự ly 200 mét trở lên thì khi vận động viên quay vòng, trọng tài “đồng hồ 1” và “đồng hồ 3” tiến tới sát đầu hồ bơi để bấm thành tích phân đoạn và kiểm tra kỹ thuật quay vòng hoặc xuất phát tiếp sức. Trọng tài “đồng hồ 2” ghi chép thành tích vào phiếu ghi thành tích. Nếu có vận động viên yêu cầu ở đoạn bơi nào cần xác định thành tích phá kỷ lục thì đoạn bơi đó cả 3 trọng tài bấm giờ đều đồng thời bấm giờ để xác định. Đồng thời ghi vào phiếu cả 3 thành tích đó để xem xét thành tích phá kỷ lục.



- **Bấm dừng:** khi vận động viên bơi cách đích khoảng 15 mét, cả ba trọng tài bấm giờ ở đường bơi đó đều tiến sát đến mép thành hồ (đứng chân trước, chân sau), thân người ngả về trước và ba người đứng sát nhau, tay phải cầm đồng hồ và tìm một điểm thẳng dây rọi ở thành hồ, khi vận động viên còn cách đích trên 5 mét đã hoàn thành các động tác chuẩn bị trên. Khi vận động viên còn cách đích 5 mét thì ấn xuống nấc thứ nhất. Lúc này, cần tập trung cao độ, để quan sát động tác tay của vận động viên, khi thấy vận động viên chạm thành hồ thì lập tức ấn dừng đồng hồ.

Sau khi đồng hồ dừng, cả 3 người đều về vị trí cũ và nhìn đồng hồ để xác định thành tích. Sau đó trọng tài “đồng hồ 2” ghi kết quả từng đồng hồ vào phiếu thành tích và xác định thành tích chính thức của vận động viên đó (bảng 16). Nếu phát hiện thấy vận động viên phạm quy, phải báo cáo cho tổ trưởng hoặc tổ phó trọng tài bấm giờ để họ báo cáo cho tổng trọng tài biết, sau đó mới ghi biên bản gửi cho tổng trọng tài.

Nhóm trưởng bấm giờ giao phiếu thành tích cho tổ trưởng bấm giờ (nếu có tình hình phạm quy thì cũng giao cho tổ trưởng bấm giờ ký tên). Các trọng tài bấm giờ khi nhận được tín hiệu trả đồng hồ về số “0” thì mới được bấm về “0”.



Tổ trưởng tổ trọng tài bấm giờ khi thu xong phiếu ghi thành tích thì dựa vào thành tích chính thức ghi trên phiếu để xếp theo thứ tự rồi cùng đối chiếu với trọng tài đích. Nếu phát hiện có sự không khớp nhau (Ví dụ: thành tích người về thứ 2 lại tốt hơn người về thứ 1) thì để tổng trọng tài quyết định. Tổ trưởng trọng tài bấm giờ và tổ trưởng trọng tài đích căn cứ vào sự quyết định của tổng trọng tài và các quy định của luật để xử lý vấn đề chéo nhau giữa thành tích và thứ hạng. Cuối cùng đem phiếu thành tích giao cho tổng trọng tài. Sau mỗi buổi thi đấu, kịp thời sơ kết. Khi kết thúc toàn bộ cuộc thi cần làm tốt công tác tổng kết.

II.6. Trọng tài đích: gồm 1 tổ trưởng, 1 tổ phó và các trọng tài viên. Trọng tài đích ngồi trên bục cao. Bục có một cạnh dựa sát vào vạch đích kéo dài ra; mép trước của bục cách mép hồ bơi khoảng 2 mét. Tổ phó tổ trọng tài đích ngồi ở vị trí phía dưới để tiện liên hệ với tổ trưởng. Tổ trưởng ngồi ở ghế cạnh bục thẳng với vạch đích kéo dài để tiện liên hệ với tổ trưởng tổ trọng tài bấm giờ trong việc đối chiếu thành tích và thứ hạng. Trước thi đấu, trọng tài đích cần thực tập phương pháp quan sát và phán đoán thứ hạng. Đồng thời tìm hiểu thành tích, trình độ kỹ thuật và đặc điểm của vận động viên để nắm vững quy luật về đích của họ.



Phân công và phương pháp làm việc:

- Phương pháp thứ nhất (phương pháp truyền thống) (bảng 17): nhiều trọng tài cùng nhìn theo một thứ hạng. Vì vậy, có thể khắc phục được sự nhầm lẫn, nhưng độ khó quan sát tương đối lớn. Tổ trưởng trọng tài đích tổng hợp các báo cáo của các nhóm và phân định thứ tự xếp hạng (bảng 18). Cuối cùng đối chiếu với tổ trưởng tổ trọng tài bấm giờ để xác định kết quả cuối cùng.

- Phương pháp thứ hai (phương pháp phân công) (bảng 19): theo phương pháp này thì lấy một đường bơi cố định, độ khó quan sát nhỏ, hiệu quả phán đoán cao, số lượng trọng tài ít. Nhưng ở vị trí A, B độ khó quan sát lớn, vị trí quan sát của A là then chốt, không được sai lầm. Khi kết thúc cự ly, điền vào thứ hạng tổng hợp (bảng 20). Thứ hạng của vận động viên: căn cứ vào bảng thứ hạng tổng hợp mà xác định ra thứ hạng toàn bộ vận động viên của đợt bơi, sau đó viết vào “bảng báo cáo thứ hạng về đích”. Cuối cùng đối chiếu thứ hạng với tổ trưởng trọng tài bấm giờ.

II.7. Trọng tài kỹ thuật: kiểm tra động tác kỹ thuật của các kiểu bơi trên đường bơi và động tác quay vòng theo luật bơi. Gồm có 1 tổ trưởng, 2 tổ phó và 3 trọng tài viên kiểm tra kỹ thuật trên đường bơi. Mỗi đường bơi có 1 trọng tài kiểm tra kỹ thuật vòng ngoặt.



Tổ trưởng lãnh đạo công tác của toàn tổ, đứng ở phía thành hồ của tổng trọng tài và cách đích khoảng 15 mét. Một tổ phó hỗ trợ công việc cho tổ trưởng, một tổ phó kiêm nhiệm công việc kiểm tra kỹ thuật ở vị trí đối diện thành hồ bên kia với tổ trưởng.

Trọng tài kiểm tra kỹ thuật đường bơi gồm 1 tổ trưởng và 1 tổ phó, đứng ở bên trái và bên phải hồ bơi, mỗi người phụ trách một nửa số đường bơi để quan sát các phạm quy kỹ thuật của vận động viên; đồng thời hỗ trợ, quan sát phạm quy quay vòng và xuất phát tiếp sức. Ngoài ra còn có một tổ phó kiêm nhiệm công tác kiểm tra quay vòng, đứng ở phía đầu hồ bơi cách thành hồ quay vòng khoảng 2 mét. Trọng tài quay vòng kiểm tra kỹ thuật quay vòng và khi thi đấu ở cự ly 800 mét và 1500 mét phải phụ trách việc báo số vòng còn lại. Trọng tài quay vòng đứng ở đầu hồ quay vòng, cách mép hồ khoảng 3 mét.

Trước thi đấu, tổ trưởng lãnh đạo toàn tổ học tập luật, thống nhất các mức độ phạm quy, tìm hiểu kỹ thuật của vận động viên. Có thể cùng huấn luyện viên giúp đỡ cải tiến kỹ thuật cho vận động viên có khả năng phạm quy, kiểm tra sân bãi, dụng cụ. Khi bắt đầu thi đấu, tổ trọng tài kỹ thuật phải cùng trọng tài bấm giờ đứng dậy và tiến tới gần đầu hồ xuất phát, cách khoảng 5 – 10 mét. Khi thi đấu, tổ trọng tài kỹ thuật phải đi dọc hồ bơi và tập trung chú ý quan sát



góc độ, vị trí để phát hiện những phạm quy trong kỹ thuật. Khi tất cả vận động viên chạm đích, phải trở về vị trí ngồi. Đối với trọng tài quay vòng thì khi vận động viên bơi đến cách thành hồ 15 mét, mới được tiến đến sát mép thành hồ để quan sát chạm tay, quay vòng cho đến động tác bơi đầu tiên. Khi vận động viên bơi qua cự ly 15 mét thì trở về vị trí.

Trọng tài kỹ thuật khi phát hiện thấy phạm quy, phải đợi khi toàn bộ vận động viên đã đến đích mới giơ tay lên báo cho tổ trưởng. Trọng tài quay vòng khi phát hiện thấy phạm quy thì ra hiệu báo cho tổ trưởng trọng tài kỹ thuật. Tổ trưởng trọng tài quay vòng ra hiệu báo cho tổng trọng tài, đồng thời viết biên bản phạm quy (bảng 21). Tổ trưởng trọng tài kỹ thuật nhận được tín hiệu của tổ trưởng trọng tài quay vòng hoặc trọng tài kỹ thuật, trước nhất phải báo cho tổng trọng tài và sau đó giao biên bản cho tổng trọng tài. Sau mỗi buổi thi đấu, cần kịp thời rút kinh nghiệm.

II.8. Trọng tài phát thanh: giới thiệu các cự ly, thành tích, tình hình thi đấu. Trọng tài phát thanh ngồi ở giữa tổng trọng tài và trọng tài thư ký.

Trước thi đấu, chuẩn bị các tư liệu có liên quan, tìm hiểu tình hình vận động viên, đơn vị, tình hình phân đợt bơi. Trước mỗi đợt bơi, giới thiệu kiểu, cự ly, họ tên, đơn vị vận động viên ở mỗi đường bơi. Sau



mỗi đợt thi đấu, căn cứ vào phiếu ghi thành tích đã được tổng trọng tài xét duyệt để công bố thành tích.

II.9. Trọng tài điều khiển dây: hạ dây khi có vận động viên phạm lỗi xuất phát. Gồm có 2 người, mỗi người đứng ở một bên thành hồ, cách vị trí xuất phát khoảng 15 mét. Trước thi đấu phải kiểm tra dây báo hiệu. Trong thi đấu, nếu nghe thấy tín hiệu còi gọi vận động viên dừng lại của trọng tài phát lệnh, thì nhanh chóng hạ dây, gọi vận động viên dừng lại.

II.10. Sự phối hợp của các tổ trọng tài trong thi đấu:

- Trước 10 phút, tổng trọng tài tập hợp tất cả trọng tài. Trước 5 phút thì dẫn trọng tài vào vị trí đã sắp xếp. Các trọng tài ngồi vào vị trí.

- Sau khi giới thiệu tổng trọng tài, phó tổng trọng tài và các trọng tài viên, trọng tài dẫn dắt vận động viên chuyển phiếu ghi thành tích đợt 1 cho tổ phó trọng tài bấm giờ, đồng thời dẫn các vận động viên đợt bơi đó vào các vị trí đường bơi. Trọng tài phát thanh giới thiệu cự ly, kiểu bơi, họ tên, đơn vị vận động viên các đường bơi (thi đấu loại chỉ giới thiệu cự ly, kiểu bơi; sau khi bắt đầu thi mới giới thiệu tiếp họ tên, đơn vị vận động viên của các đường bơi). Sau đó, tổng trọng tài ra hiệu cho trọng tài phát lệnh; trọng tài phát lệnh tổ chức cho đợt bơi đó xuất phát.



- Sau khi các vận động viên mỗi đợt bơi về đích, tổ trọng tài bấm giờ thu toàn bộ phiếu ghi thành tích và đối chiếu với tổ trọng tài đích về thứ hạng, sau đó giao cho tổng trọng tài.

- Tổ trọng tài kỹ thuật nếu phát hiện phạm quy, tổ trọng tài phải báo cáo cho tổng trọng tài, sau đó trọng tài viên viết vào tờ biên bản (tổ trọng tài kỹ thuật ký tên) và giao nộp cho tổng trọng tài.

- Sau khi tổng trọng tài xét duyệt toàn bộ phiếu ghi thành tích của đợt bơi đó, thì giao cho trọng tài phát thanh công bố thành tích.

Lúc này trọng tài dẫn dắt vận động viên của đợt bơi tiếp theo vào vị trí các đường bơi. Sau khi công bố thành tích thì tiến hành thi đấu bơi tiếp (sử dụng đồng hồ bấm tay thì cách một đợt bơi mới công bố thành tích, sử dụng đồng hồ tự động thì công bố ngay).

- Sau khi kết thúc toàn bộ cuộc thi, tổng trọng tài sẽ ra hiệu tay để toàn thể trọng tài đồng loạt đứng dậy và ra khỏi hồ.



PHỤ LỤC

Bảng 7: Sơ đồ trọng tài:

GHẾ NGỒI CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI THI ĐẤU
TRỌNG TÀI GHI GIỜ

TRỌNG TÀI
PHÁT LỆNH

TRỌNG TÀI
KỸ THUẬT



TRỌNG TÀI KIỂM TRA QUAY VÒNG



Bảng 8: Phiếu ghi thành tích:



Bảng 9: Phân đợt thi đấu: cự ly 100m ếch nam – thi đấu loại gồm 24 vận động viên chia thành 3 đợt, chọn 8 vận động viên vào chung kết:

ĐỢT	ĐƯỜNG BƠI	1	2	3	4	5	6	7	8
1		ĐỘI A	ĐỘI B						
2									
3									

Bảng 10: Đợt thứ..... cự ly..... kiểu bơi..... thi đấu.....

HỌ TÊN	ĐƠN VỊ	THÀNH TÍCH	THỨ HẠNG	GHI CHÚ

Buổi thi..... ngày..... tháng..... năm.....

Bảng 11: Phiếu danh sách giành được quyền.....

Đợt thứ..... cự ly..... kiểu bơi.....

ĐƯỜNG BƠI	1	2	3	4	5	6	7	8
HỌ TÊN								
ĐƠN VỊ								



**Bảng 12: Bảng ghi chép thành tích 6 người đầu:
Đợt..... nam (nữ).**

	THỨ 1			THỨ 2			THỨ 3			THỨ 4			THỨ 5			THỨ 6			GHI CHÚ
	ĐƠN VỊ	HỌ TÊN	THÀNH TÍCH	ĐƠN VỊ	HỌ TÊN	THÀNH TÍCH	ĐƠN VỊ	HỌ TÊN	THÀNH TÍCH	ĐƠN VỊ	HỌ TÊN	THÀNH TÍCH	ĐƠN VỊ	HỌ TÊN	THÀNH TÍCH	ĐƠN VỊ	HỌ TÊN	THÀNH TÍCH	
100m TRƯỜN SẮP																			
200 m TRƯỜN SẮP																			
400 m TRƯỜN SẮP																			
1500 m TRƯỜN SẮP																			

Bảng 13: Bảng ghi chép tổng số điểm toàn đội:

	A	B	C						GHI CHÚ
100m TRƯỜN SẮP									
200m TRƯỜN SẮP									
400m TRƯỜN SẮP									
1500m TRƯỜN SẮP									
100m ẾCH									
.....									
TỔNG ĐIỂM									
THỨ HẠNG									



Bảng 14: Phiếu chứng nhận thành tích thi đấu:

CỰ LY		THÀNH TÍCH			
HỌ TÊN		GIỚI TÍNH		NGÀY THÁNG NĂM SINH	
TÊN CUỘC THI ĐẤU					
ĐỊA ĐIỂM, THỜI GIAN					
TÌNH HÌNH KHI LẬP THÀNH TÍCH					
TRỌNG TÀI	HỌ TÊN, CHỨC VỤ, CẤP BẬC TRỌNG TÀI				
	TỔNG TRỌNG TÀI				
Ý KIẾN XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN CHỦ QUẢN			(ĐÓNG DẤU) NGÀY..... THÁNG..... NĂM.....		

Bảng 15: Bảng thống kê phát lệnh đúng, sai và vận động viên phạm quy:

CỰ LY	LOẠI HÌNH THI	ĐỢT BƠI	QUÁ SỚM	QUÁ MUỘN	KỊP THỜI	TRỞ NGẠI	ĐƯỜNG BƠI PHẠM QUY VÀ SỐ LẦN	CÁC VẤN ĐỀ KHÁC	NGƯỜI PHÁT LỆNH



Bảng 16: Bảng lưu xét thành tích:

Đợt bơi..... đường bơi..... ngày..... tháng.....
năm.....

SỐ	CỤ LY	LOẠI HÌNH THI ĐẤU	ĐỢT BƠI	THÀNH TÍCH			SAI SỐ	THÀNH TÍCH ĐỒNG HỒ TỰ ĐỘNG	GHI CHÚ
				ĐỒNG HỒ 1	ĐỒNG HỒ 2	ĐỒNG HỒ 3			

Cộng..... lần Toàn bộ chiếm..... lần,
chiếm.....%

Trọng tài bấm giờ Sai số 0,01 - 0,10..... lần, chiếm....
%

1 Sai số 0,11 - 0,20..... lần, chiếm....
%



2 Sai số 0,21 - 0,30..... lần, chiếm.....
 %
 3 Sai số trên 0,31..... lần, chiếm.....
 %

Bảng 17: Phân công theo phương pháp truyền thống:

SỐ	NHÓM	TRỌNG TÀI	CHỦ YẾU XÁC ĐỊNH THỨ HẠNG	KIỂM XÁC ĐỊNH THỨ HẠNG
1	NHÓM 1	1. NHÓM TRƯỞNG	1, 2, 3, 4	5
2		2.	1, 2	3, 4
3		3.	3, 4	1, 2
4	NHÓM 2	1. NHÓM TRƯỞNG	5, 6, 7, 8	4
5		2.	5, 6	7, 8
6		3.	7, 8	5, 6
7	NHÓM 3	1. NHÓM TRƯỞNG	3, 4, 5, 6	2
8		2.	3, 4	5, 6
9		3.	5, 6	3, 4
10	TỔ PHÓ TRỌNG TÀI ĐÍCH		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	
11	TỔ TRƯỞNG TRỌNG TÀI ĐÍCH		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	



Bảng 18: Biên bản báo thứ tự về đích

Nam (nữ) cự ly..... thi..... đợt.....

THỨ HẠNG	THỨ 1	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	THỨ 8
ĐƯỜNG BƠI								

Bảng 19: Phương pháp phân công đi theo quan sát:

ĐƯỜNG BƠI VÀ THỨ TỰ VỀ ĐÍCH CỦA CÁC ĐẤU THỦ								CƯỜNG VỊ TRỌNG TÀI	PHÂN CÔNG ĐƯỜNG BƠI	PHÁN ĐOÁN THỨ TỰ VỀ ĐÍCH
1	2	3	4	5	6	7	8	A	1, 2, 3, 4	3, 4, 2, 1
								B	5, 6, 7, 8	8, 6, 5, 7
								C	5x	5, 2
								D	6x	6, 2
								E	7x	7, 0
								F	8x	8, 4
								TỔ PHÓ TRỌNG TÀI ĐÍCH	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	3, 8, 4, 6, 5, 2, 1, 7
								TỔ TRƯỞNG TRỌNG TÀI ĐÍCH	GIỐNG TRÊN	GIỐNG TRÊN



Bảng 20: Bảng đăng ký thứ hạng tổng hợp:

CỰ LY....	CHUNG KẾT THI ĐẤU LOẠI	SAI SỐ GHI NHẬN
A	3, 4, 2, 1	CÓ SỰ ĐẢO LỘN CỦA ĐỒNG HỒ Ở THỨ HẠNG 1, 2
C	5	
D	6	
E	7	
F	8	
B	8, 6, 5, 7	
TỔNG HỢP THỨ HẠNG	3, 8, 4, 6, 5, 2, 1, 7	
THỨ HẠNG BẮM GIỜ	GIỐNG TRÊN	
THỨ HẠNG ĐỒNG HỒ TỰ ĐỘNG	3, 8, 4, 6, 5, 1, 2, 7	

Bảng 21: Kiểm tra kỹ thuật bơi:

*Nam (nữ)... cự ly... đường bơi... loại hình thi...
đợt bơi... buổi bơi....*

ĐƯỜNG BƠI	TÌNH HÌNH PHẠM QUY	Ý KIẾN XỬ LÝ

TRỌNG TÀI KỸ THUẬT TỔ TRƯỞNG TỔNG TRỌNG
TÀI



TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] TS. Mai Văn Muôn, *Olympic học (sách lưu hành nội bộ)*, Nxb TĐTT Hà Nội – năm 1999.

[2] PGS. Lê Nguyệt Nga, Đào Công Sanh, *Bơi lội (sách dùng cho học sinh trung học TĐTT)*, Nxb TĐTT Hà Nội – năm 1979.

[3] Hội đồng biên soạn sách giáo khoa nước Cộng Hòa Nhân Dân Trung Hoa, người dịch PGS. Nguyễn Văn Trạch, *Bơi lội*, Nxb TĐTT Hà Nội – năm 1996.

[4] PGS. Nguyễn Văn Trạch, *Bơi lội (sách dùng cho sinh viên các trường đại học TĐTT)*, Nxb TĐTT Hà Nội – năm 1999.



MỤC LỤC

CHƯƠNG I: MỞ ĐẦU	5
I. KHÁI NIỆM VỀ MÔN BƠI LỘI THỂ THAO	5
II. LỢI ÍCH TÁC DỤNG CỦA MÔN BƠI LỘI	7
II.1. Rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm, tính cần cù chịu khó, tinh thần tập thể	7
II.2. củng cố và nâng cao sức khỏe	7
II.3. Phát triển hệ thống thần kinh trung ương	8
II.4. Phát triển hệ thống tuần hoàn	8
II.5. Phát triển hệ thống hô hấp	8
II.6. Phát triển thể lực toàn diện	8
II.7. Có ý nghĩa thực dụng	8
CHƯƠNG II: NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT BƠI	9
I. ĐẶC TÍNH VẬT LÝ CỦA MÔI TRƯỜNG	
NƯỚC CÓ LIÊN QUAN ĐẾN KỸ THUẬT BƠI	9
I.1. Tính khó ép nhỏ	9
I.2. Tính bám dính	9
I.3. Tính lưu động	10
II. LÝ LUẬN HỌC CHẤT LỎNG CÓ LIÊN QUAN	
ĐẾN KỸ THUẬT BƠI	11
II.1. Lực nổi	11
II.2. Hiện tượng chìm nổi	11
II.3. Hiện tượng thăng bằng tĩnh	12



II.4. Ứng dụng nguyên lý lực nổi trong khi bơi	14
II.5. Lực thăng	14
II.6. Lực cản	19
II.7. Lực đẩy tiến	29
II.8. Kỹ thuật bơi hợp lý	38

CHƯƠNG III: PHÂN TÍCH KỸ THUẬT

BƠI ẾCH	41
I. KHÁI QUÁT CHUNG VỀ KỸ THUẬT	
BƠI ẾCH	41
II. KỸ THUẬT BƠI ẾCH	45
II.1. Tư thế thân người	45
II.2. Kỹ thuật động tác chân	46
II.3. Kỹ thuật động tác tay	53
II.4. Kỹ thuật phối hợp tay, thở và phối hợp hoàn chỉnh	65

CHƯƠNG IV: XUẤT PHÁT VÀ QUAY VÒNG

I. XUẤT PHÁT	68
I.1. Khái niệm	68
I.2. Kỹ thuật xuất phát	69
II. QUAY VÒNG	87
II.1. Khái niệm	87
II.2. Kỹ thuật quay vòng bơi ếch	88

CHƯƠNG V: GIẢNG DẠY KỸ THUẬT KIỂU

BƠI ẾCH	91
----------------------	----



I. LÀM QUEN VỚI NƯỚC	91
I.1. Đi, nhảy, nhào người trong nước	91
I.2. Thở	91
I.3. Nổi và đứng dậy trong nước	92
I.4. Lướt nước	93
I.5. Đạp nước (bơi đứng)	94
I.6. Những điểm cần chú ý khi dạy làm quen với nước	95
II. DẠY KỸ THUẬT BƠI ÉCH	95
II.1. Động tác chân	95
II.2. Động tác tay	96
II.3. Phối hợp tay chân với thở	97
II.4. Những điều chú ý khi dạy bơi ếch	97
II.5. Những sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa	98
III. GIẢNG DẠY KỸ THUẬT XUẤT PHÁT	101
III.1. Kỹ thuật xuất phát trên bục	101
IV. GIẢNG DẠY KỸ THUẬT QUAY VÒNG	107
CHƯƠNG VI: BƠI THỰC DỤNG - CỨU ĐUỐI	110
I. BƠI THỰC DỤNG	110
I.1. Kỹ thuật đạp nước bơi đứng	110
I.2. Bơi ếch ngửa	111
I.3. Bơi lặn	112
II. CỨU ĐUỐI	116



II.1. Cứu đuối gián tiếp	116
II.2. Cứu đuối trực tiếp	117
II.3. Giải thoát trong nước	119
II.4. Cách dìu người bị đuối nước	122
II.5. Hồ hấp nhân tạo	122

CHƯƠNG VII: TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ

PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI	126
I. CÔNG TÁC CHUẨN BỊ THI ĐẤU	126
I.1. Ban tổ chức	126
I.2. Xây dựng điều lệ thi đấu	127
I.3. Xây dựng chương trình thi đấu	127
II. PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI	129
II.1. Tổng trọng tài	129
II.2. Trọng tài thư ký	130
II.3. Trọng tài gọi tên và dẫn dắt đấu thủ	133
II.4. Trọng tài phát lệnh	134
II.5. Trọng tài bấm giờ	136
II.6. Trọng tài đích	140
II.7. Trọng tài kỹ thuật	141
II.8. Trọng tài phát lệnh	143
II.9. Trọng tài điều khiển dây	144
II.10. Sự phối hợp của các tổ trọng tài trong thi đấu	144
PHỤ LỤC	146



TÀI LIỆU THAM KHẢO 155



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
Số 7 Trịnh Hoài Đức – Hà Nội – ĐT: 8456155-8437013
Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu, Q.1, TP. Hồ Chí Minh
ĐT: 8298378

GIÁO TRÌNH BƠI ẾCH

Chịu trách nhiệm xuất bản:

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập : Sĩ Hà

Sửa bản in : Xuân Toàn

Trình bày : Thu Duyên

Số đăng kí XB 46KH /TDTT- 1772/CXB ngày 08/12/2004, số: 103/GP-NXBTDĐT.



In 1.000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm tại XƯỞNG IN 1 - Cty Phát Triển Công Nghệ Và Truyền Hình tại TP.HCM. In xong và nộp lưu chiểu Quý IV/2005.

