

UBND HUYỆN BÌNH CHÁNH
TRƯỜNG THCS VĨNH LỘC B

-----&-----

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**Một số giải pháp xây dựng đội
tuyển bơi lội giúp nâng cao thành
tích trong thi đấu**



Giáo viên: Hồ Trọng Nguyên

TỔ THỂ DỤC

Năm học: 2023-2024

UBND HUYỆN BÌNH CHÁNH
TRƯỜNG THCS VĨNH LỘC B



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

Một số giải pháp xây dựng đội
tuyển bơi lội giúp nâng cao thành
tích trong thi đấu

Giáo viên: Hồ Trọng Nguyên
TỔ THỂ DỤC

Năm học: 2023-2024

GIỚI THIỆU SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

* Tên sáng kiến kinh nghiệm: “Một số giải pháp xây dựng đội tuyển bơi lội giúp nâng cao thành tích trong thi đấu”.

* Tên tác giả:

Thực hiện: Hồ Trọng Nguyên.

* Đơn vị thực hiện, sử dụng sáng kiến kinh nghiệm: Trường THCS Vĩnh Lộc B.

* Thời gian thực hiện: Từ ngày 15/08/2023 đến ngày 14/03/2024.

* Thời gian áp dụng sáng kiến: Từ ngày 05/09/2023 đến ngày 14/03/2024.

* Không gian áp dụng sáng kiến: Trường THCS Vĩnh Lộc B.

NHẬN XÉT SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

1. Nhận xét của tổ bộ môn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Nhận xét của Ban giám hiệu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.Nhận xét của hội đồng chấm sáng kiến kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MỤC LỤC	Trang
I. Phần mở đầu.....	1-4
1. Lý do chọn đề tài.....	1-2
2. Mục tiêu, nhiệm vụ nghiên cứu đề tài.....	2
3. Đối tượng nghiên cứu.....	2
4. Phạm vi nghiên cứu.....	2
5. Phương pháp nghiên cứu.....	2-4
5.1. Phương pháp đọc phân tích và tổng hợp tài liệu.....	2-3
5.2. Phương pháp phỏng vấn tọa đàm.....	3
5.3. Phương pháp kiểm tra sơ phạm.....	3-4
5.4. Phương pháp thực nghiệm sơ phạm.....	4
II. Nội dung	4-33
1. Cơ sở lý luận	4-5
2. Cơ sở thực tiễn	5
2.1. Thuận lợi	5
2.2. Khó khăn	5
3. Nội dung	6-30
3.1. Xác định điều kiện cần để xây dựng đội tuyển bơi lội	6
3.2. Xây dựng đội tuyển bơi lội	6-9
3.2.1. Tuyên truyền bơi lội thông qua mạng xã hội zalo, facebook.....	6-7
3.2.2. Lòng ghép tuyên truyền trong các tiết học bơi lội	7
3.2.3 Tổ chức thi đấu.....	7-8
3.2.4. Xây dựng kế hoạch huấn luyện đội tuyển bơi lội	8-9
3.3. Một số yếu tố cần thiết trong huấn luyện.....	10
3.4. Cách thiết kế bài tập.....	10-11
3.5. Nguyên tắc trong tập luyện	11
3.6. Huấn luyện về tâm lý	11-12
3.7. Một số kĩ thuật trong bơi lội.....	12-18
3.7.1. Kĩ thuật bơi trườn sấp.....	12-14

3.7.2. Kỹ thuật bơi ếch.....	14-17
3.7.3. Tư thế streamline.....	17-18
3.8. Một số bài tập hỗ trợ	18-29
3.8.1. Bài tập hỗ trợ bơi trườn sấp	18-23
3.8.2. Bài tập hỗ trợ bơi ếch.....	23-29
3.9. Hướng dẫn luật thi đấu môn bơi lội	30
4. Hiệu quả	30-33
4.1. Hiệu quả từ việc vận dụng các giải pháp trên vào xây dựng đội tuyển bơi lội	30-31
4.1.1. Giúp giáo viên	30-31
4.1.2. Giúp học sinh	31
4.2. Hiệu quả từ việc ứng dụng hệ thống bài tập hỗ trợ.....	31-33
III. Mặt tích cực và hạn chế.....	33-34
1. Mặt tích cực.....	33
2. Mặt hạn chế	34
IV. Bài học kinh nghiệm	34-35
1. Đối với giáo viên.....	34-35
2. Đối với học sinh	35
V. Kết luận	35-36

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

TT	Chữ viết tắt	Nội dung viết tắt
1	THCS	Trung học cơ sở
2	TDTT	Thể dục thể thao
3	VĐV	Vận động viên
4	HS	Học sinh
5	HLV	Huấn luyện viên
6	GV	Giáo viên

TÊN SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:
MỘT SỐ GIẢI PHÁP XÂY DỰNG ĐỘI TUYỂN BOI LỘI GIÚP NÂNG
CAO THÀNH TÍCH TRONG THI ĐẤU

I. PHẦN MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

Câu nói của Chủ tịch Hồ Chí Minh “Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khỏe tức là cả nước mạnh khỏe”. Đã cho chúng ta thấy rằng làm việc gì cũng phải cần sức khoẻ mới có thể thành công.

Ngày nay nước ta đang không ngừng lớn mạnh, không ngừng phát triển về kinh tế, văn hoá, xã hội,... Đặc biệt trong thời kì công nghiệp 4.0 hiện nay khoa học công nghệ đang phát triển mạnh mẽ. Song song với việc phát kinh tế, phong trào thể dục thể thao được Đảng và Nhà nước đầu tư phát triển. Khi đã ổn định về cuộc sống thì tinh thần và sức khoẻ được người dân quan tâm, để cải thiện sức khoẻ nhiều người lựa chọn và tham gia chơi một môn thể thao yêu thích để luyện tập hàng ngày.

Trong các môn thể thao phổ biến hiện nay rất nhiều môn được đông đảo người dân, học sinh, sinh viên,... Lựa chọn yêu thích như: Cầu lông, bóng đá, đá cầu, chạy bộ, bơi lội, bóng chuyền,... Nhưng trong đó môn bơi lội là một trong những môn đặc biệt được xã hội và quan tâm, yêu thích.

Bơi lội là một môn thể thao có ý nghĩa giúp tăng cường thể lực, thể chất, rèn luyện tinh thần, sức khoẻ dẻo dai, sức chịu đựng giúp học sinh ngày càng phát triển toàn diện về cả thể chất lẫn tinh thần.

Thực tế môn bơi lội tại Trường THCS Vĩnh Lộc B là một môn học được nhiều học sinh yêu thích. Nhưng các em chưa biết phương pháp luyện tập, chưa có hệ thống bài tập phù hợp, chưa có kiến thức cơ bản về môn bơi lội. Nên việc xây dựng đội tuyển bơi lội còn gặp nhiều khó khăn, thành tích đạt được còn thấp.

Qua thực tế tìm hiểu tại trường THCS Vĩnh Lộc B, tôi thấy rằng sự quan tâm của học sinh về môn bơi lội trong nhà trường còn ít, kế hoạch xây dựng đội tuyển bơi lội còn nhiều khó khăn, hạn chế, chưa thật sự mang lại hiệu quả đồng thời thành tích môn bơi lội còn thấp. Vì vậy nên tôi chọn đề tài **“Một số giải pháp xây dựng đội tuyển bơi lội giúp nâng cao thành tích cao trong thi đấu”** làm đề tài nghiên cứu của mình.

2. Mục tiêu, nhiệm vụ nghiên cứu đề tài

Mục tiêu: Tìm ra giải pháp để xây dựng đội tuyển và nâng cao thành tích môn bơi lội trường THCS Vĩnh Lộc B.

Nhiệm vụ:

- Nhiệm vụ 1: Tìm hiểu thực trạng đội tuyển bơi lội trường THCS Vĩnh Lộc B.
- Nhiệm vụ 2: Lập kế hoạch xây dựng đội tuyển bơi lội, sử dụng một số phương pháp để thu hút học sinh tham gia, xây dựng kế hoạch tập luyện, hướng dẫn kỹ thuật bơi lội và áp dụng một số bài tập giúp nâng cao thành tích môn bơi lội trường THCS Vĩnh Lộc B.

3. Đối tượng nghiên cứu

Học sinh khối 6,7,8,9 và học sinh trong đội tuyển bơi lội trường THCS Vĩnh Lộc B.

4. Phạm vi nghiên cứu

Trên cơ sở nghiên cứu thực trạng môn bơi lội của các em học sinh khối 6,7,8,9 từ đó tìm ra phương pháp xây dựng đội tuyển bơi lội. Sử dụng một số phương pháp để thu hút học sinh tham gia. Từ đó áp dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích môn bơi lội trường THCS Vĩnh Lộc B.

5. Phương pháp nghiên cứu

Để thực hiện được mục đích nghiên cứu của đề tài tôi đã sử dụng một số phương pháp sau đây:

5.1. Phương pháp đọc phân tích và tổng hợp tài liệu

Đây là phương pháp tổng hợp, phân tích các tài liệu có liên quan đến việc huấn luyện môn bơi lội. Phương pháp này được sử dụng xuyên suốt trong quá trình nghiên cứu nhằm phân tích, tổng hợp các tài liệu, tư liệu, hệ thống kiến thức liên quan đến vấn đề nghiên cứu, hình thành cơ sở lí luận, xây dựng giả thiết khoa học, xác định nhiệm vụ nghiên cứu và bàn luận kết quả trong quá trình thực hiện đề tài. Bên cạnh đó tôi cũng sử dụng phương pháp này nhằm thu thập thêm các thông tin, các số liệu, để tìm ra phương pháp xây dựng đội tuyển bơi lội một cách hiệu quả nhất.

Ví dụ: Thông qua việc tìm hiểu các tài liệu kĩ thuật về bơi ếch và bơi trườn sấp giúp tôi có cơ sở để xây dựng hệ thống bài tập phù hợp với từng kiểu bơi và với từng giai đoạn luyện tập.

5.2. Phương pháp phỏng vấn tọa đàm

Là phương pháp nghiên cứu khoa học thu nhận thông tin thông qua hỏi và trả lời giữa người nghiên cứu và các cá nhân khác nhau về các vấn đề quan tâm. Đây là phương pháp được sử dụng tương đối nhiều trong nghiên cứu khoa học TDDT, từ đó thống kê số liệu và rút ra kết luận nhận xét.

Trong đề tài này chúng tôi đã sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp: Là hình thức trao đổi trực tiếp giữa người phỏng vấn với giáo viên nhiều kinh nghiệm trong công tác huấn luyện môn bơi lội, phụ trách công tác TDDT, trao đổi với học sinh về sự hiểu biết đối với môn bơi lội, từ đó tìm ra phương pháp xây dựng đội tuyển bơi lội và xây dựng một số bài tập nâng cao thành tích trong thi đấu.

Ví dụ: Việc tập luyện bơi sải sử dụng chân vịt hỗ trợ có phù hợp hay không?, Để xây dựng đội tuyển bơi lội cần tuyển chọn số lượng VĐV đầy đủ các nội dung tham gia không, hay chỉ tuyển chọn những VĐV có tố chất?. Từ đó tôi đã thu được những thông tin cần thiết cho quá trình nghiên cứu đề tài.

5.3. Phương pháp kiểm tra sư phạm

Phương pháp này dùng để tiến hành kiểm tra đánh giá kết quả đạt được, sử dụng kết quả kiểm tra nhằm phân tích, đánh giá, so sánh rút ra kết luận về các phương pháp đã áp dụng vào trong đề tài.

Ví dụ: Xây dựng một số nội dung kiểm tra như: Thành tích trước và sau khi áp dụng phương pháp mới, mức độ hiểu biết của học sinh về luật thi đấu, số lượng đăng kí tuyển chọn VĐV vào trong đội tuyển. Từ kết quả trên là cơ sở cho việc kiểm tra và đánh giá phương pháp xây dựng đội tuyển bơi lội có hiệu quả hay không.

5.4. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng phương pháp so sánh. Nhóm thực nghiệm gồm 10 học sinh, so sánh thành tích trước khi được áp dụng giải pháp và sau khi thực nghiệm mới mà đề tài đã xây dựng.

II. NỘI DUNG

1. Cơ sở lý luận

Bơi lội là môn thể thao dưới nước, dành cho mọi người và mọi lứa tuổi giúp rèn luyện sức khỏe và nâng cao tinh thần trong cuộc sống.

Bơi lội được đánh giá là một trong những môn thể thao tốt nhất giúp rèn luyện sức khỏe. Khi tập luyện bơi lội thường xuyên giúp thúc đẩy sự tuần hoàn máu và tăng cường sự hoạt động của tim, giúp các khớp xương khỏe, dẻo dai hơn, bơi lội không chỉ là một môn thể thao tốt cho sức khỏe mà bơi lội là một trong những môn thể thao giúp phát triển chiều cao tốt nhất.

Bơi lội đang hiện hữu trong hoạt động TDTT hàng ngày của người dân cũng như trong hoạt động thi đấu TDTT như giải hội khỏe phù đồng học sinh cấp Huyện, Quận, cấp Thành Phố, cấp Quốc Gia, giải bơi lội Thành Phố, Đại hội thể dục thể thao Đông Nam Á (Seagame),...

Để nhân rộng phong trào tập luyện môn bơi lội trong trường học một cách bền vững cần: Xây dựng kế hoạch thu hút học sinh sinh gia, lựa chọn, xây dựng hệ

thống bài tập phù hợp với điều kiện thực tế, trang bị thêm trang thiết bị dụng cụ luyện tập thu hút học sinh tham gia, tạo sự hứng thú cho học sinh tham gia luyện tập.

2. Cơ sở thực tiễn

Từ tình hình thực tế tại Trường THCS Vĩnh Lộc B có những thuận lợi và khó khăn sau:

2.1. Thuận lợi

Ban giám hiệu nhà trường tạo điều kiện thuận lợi để tập luyện và phát triển môn bơi lội.

Giáo viên giáo dục thể chất có chuyên môn, nhiệt tình, tích cực trong việc huấn luyện và tập luyện của học sinh.

Giáo viên đọc và tìm hiểu tài liệu, áp dụng vào kế hoạch xây dựng đội tuyển bơi lội.

Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, xây dựng hệ thống bài tập nâng cao thành tích trong thi đấu môn bơi lội.

2.2. Khó khăn

Nhà trường không có hồ bơi, nên việc luyện tập phải thuê hồ bơi ngoài, hồ bơi luyện tập không đạt tiêu chuẩn thi đấu.

Dụng cụ tập luyện còn thiếu, chưa có phao tay chuyên dụng, chưa có phao kẹp đùi, dây kháng lực,... Chưa đáp ứng được nhu cầu tập luyện của học sinh.

Thời gian tập luyện thường là trước giờ học hoặc sau giờ học nên tinh thần, thể lực các em không ở trạng thái tốt nhất trong quá trình tập luyện.

Một số học sinh ý thức luyện tập chưa cao, chưa phân phối hợp lý thời gian học tập và tập luyện dẫn tới một số bạn không thực hiện đủ hệ thống bài tập.

➔ Từ những thực trạng trên việc tìm ra phương pháp để xây dựng đội tuyển bơi lội là: Tìm ra giải pháp để thu hút học sinh tham gia, và áp dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích môn bơi lội.

3. Nội dung

Từ những tồn tại trên tôi đề ra một số phương xây dựng đội tuyển bơi lội và nâng cao thành tích trong thi đấu như sau:

3.1. Xác định điều kiện cần để xây dựng đội tuyển bơi lội

Điều kiện để xây dựng đội tuyển bơi lội bao gồm:

- Căn cứ vào kế hoạch tổ chức hoạt động phong trào của nhà trường và nhiệm vụ năm học.
- Căn cứ giáo viên phụ trách có chuyên môn vững vàng, tích cực, nhiệt tình trong công tác huấn luyện và tập luyện.
- Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường đáp ứng được một số dụng cụ cơ bản tập luyện.
- Căn cứ thực trạng HS tham gia vào đội tuyển bơi lội vào những năm trước để sử dụng một số phương pháp thu hút học sinh tham gia.
- Căn cứ việc phỏng vấn các giáo viên có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện bơi lội, các tài liệu liên quan đến môn bơi lội, từ đó tìm ra phương pháp xây dựng đội tuyển và xây dựng hệ thống bài tập giúp nâng cao thành tích đội bơi lội trường THCS Vĩnh Lộc B.
- Căn cứ tình hình thực tế tại đơn vị tìm ra phương pháp, bài tập huấn luyện: Sử dụng công cụ hỗ trợ tập luyện, phân phối thời gian tập luyện có quãng nghỉ giữa các bài tập và thi đấu, xây dựng hệ thống bài tập đa dạng.
- Căn cứ nền tảng tố chất thể lực, kỹ thuật, điểm mạnh, điểm yếu, ý thức luyện tập của HS từ đó lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp với từng đối tượng riêng biệt.
- Căn cứ và kết quả thi đấu những năm học trước và mục tiêu năm học này từ đó đề ra mục tiêu phương hướng cho đội tuyển bơi lội.

➔ **Việc xác định điều kiện cần để xây dựng đội tuyển bơi lội giúp HLV hiểu và biết được các yếu tố cần thiết và quan trọng để xây dựng đội tuyển.**

3.2. Xây dựng đội tuyển bơi lội

3.2.1. Tuyên truyền bơi lội thông qua mạng xã hội zalo, facebook

Để thu hút học sinh tham gia đội tuyển GV cần linh hoạt vận dụng sự tiện lợi trên các trang mạng xã hội, tôi đã sử dụng mạng xã hội zalo, facebook thông qua các bài viết, bảng tin, nhóm câu lạc bộ bơi lội, tôi thường xuyên tuyên truyền một số thông tin như:

- Tuyên truyền về cách làm sao để được tuyển chọn vào đội tuyển bơi lội của trường.
- Tuyên truyền về lợi ích tác dụng khi tham gia luyện tập môn bơi lội.
- Tuyên truyền về thành tích nhà trường đã đạt được trong những năm qua, mục tiêu sắp tới của đội tuyển bơi lội.
- Tuyên truyền về lợi ích đạt được khi tham gia vào đội tuyển bơi lội, và niềm vinh dự, tự hào khi bản thân được vào trong đội tuyển bơi lội.

3.2.2. Lòng ghép tuyên truyền trong các tiết học bơi lội

Để thu hút sự hứng thú của học sinh đối với môn bơi lội giáo viên lồng ghép, tuyên truyền những điều hứng thú, thu hút học sinh tham gia vào các tiết học bơi lội như:

- Khi tham gia đội tuyển bơi lội nếu thi và đạt giải học sinh sẽ nhận được khen thưởng từ ban tổ chức giải kèm theo đó các em sẽ được tuyên dương khen thưởng tại trường.
- Tuyên truyền các tiêu chí cần và đủ để có thể tham gia vào đội tuyển như: Thời gian bơi ếch, bơi trườn sấp bao nhiêu là được lựa chọn vào trong đội tuyển, khi luyện tập nếu có sự tiến bộ rõ rệt, hoặc nhưng bạn có năng khiếu về bơi lội có thể được lựa chọn vào đội tuyển.

3.2.3 Tổ chức thi đấu

Trong mỗi buổi học GV sử dụng phương pháp thi đấu tạo sự hứng thú, ganh đua giữa các em học sinh trong mỗi buổi học, giúp các em nhận ra khả năng bản thân, tạo sự tự tin giúp các em chủ động, hứng thú khi đăng kí tham gia tuyển chọn đội tuyển bơi lội.

Cho đăng ký tham gia vào đội tuyển bơi lội: Để tuyển chọn VĐV có chiều sâu về chuyên môn và có tố chất trong môn bơi lội GV cần cho HS đăng ký tham gia thi tuyển đầu vào đội tuyển bơi lội sớm ngay từ đầu năm học, từ đó giúp các em phát triển được kĩ năng, thành tích bản thân, giúp giáo viên có thể lựa chọn xây dựng hệ thống bài tập từ sớm và phù hợp với tình hình thực tế nền tảng thể lực, tố chất kĩ thuật của từng HS.

Tổ chức thi đấu giải bơi lội cấp trường: Thông báo thời gian, địa điểm thi đấu, nội dung thi đấu rõ ràng đến HS, cho HS đăng ký tham gia và tiến hành thi đấu, tạo sự hứng thú, ganh đua giữa các cá nhân, giúp các em phát huy hết khả năng, sự nỗ lực cố gắng để đạt được kết quả tốt nhất.

3.2.4. Xây dựng kế hoạch huấn luyện đội tuyển bơi lội

GV Tìm hiểu các yếu tố: Thể lực, kĩ thuật, kinh nghiệm thi đấu, sự hiểu biết của HS về hệ thống bài tập, luật thi đấu, để giáo viên phụ trách đưa ra kế hoạch tập luyện phù hợp với tình hình thực tế từng HS.

a. Mục đích, yêu cầu:

Nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho học sinh của trường.

Nâng cao thành tích đội tuyển bơi lội của trường.

Bồi dưỡng, tập luyện em học sinh có năng khiếu đi thi bơi lội cấp Huyện, Thành Phố.

b. Đối tượng tham gia

Học sinh khối 6,7,8,9 trường THCS Vĩnh Lộc B.

c. Kế hoạch thực hiện

Kế hoạch thực hiện gồm 3 giai đoạn chính:

*** Giai đoạn 1: Chuẩn bị**

Chuẩn bị chung:

- Tuyển chọn VĐV bằng cách cho HS đăng kí tham gia thi tuyển vào đội tuyển bơi lội.

- Sau khi tuyển chọn VĐV cần chuẩn bị về thể lực: Ở giai đoạn này cần tăng cường luyện tập thể lực cho học sinh, khi có nền tảng thể lực ban đầu VĐV mới đủ khả năng tập luyện các bài tập do HLV đưa ra.

Chuẩn bị chuyên môn:

- Ở giai đoạn này HLV hướng dẫn: Kỹ thuật, chiến thuật, kết hợp thể lực cho VĐV nhằm giúp VĐV có kỹ thuật, chiến thuật và bài tập thể lực phù hợp chuẩn bị cho VĐV vào giai đoạn 2 thi đấu.

*** Giai đoạn 2: Thi đấu**

Thi đấu tập: Cho thi đấu giữa các thành viên trong đội tuyển, cùng nội dung, khác nội dung, cùng nhóm thi đấu, khác nhóm thi đấu.

Kỹ thuật thi đấu: Từ các trận đấu trong thi đấu thực tế HLV rút ra kinh nghiệm thực tế cho VĐV những lỗi sai thường gặp thi đấu.

*** Giai đoạn 3: Chuyển tiếp**

Tiếp tục duy trì luyện tập sinh hoạt đội tuyển sau khi tham gia thi đấu giải hội khỏe phù đồng cấp huyện hoặc cấp Thành Phố giáo viên thực hiện linh hoạt các phương pháp:

- Thay đổi phương pháp tập luyện: Thay đổi bài tập thể lực, tổ chức thi đấu giao lưu ngoài đội tuyển, giao lưu với đơn vị ngoài nhà trường.

- Thay đổi trạng thái: Xây dựng kế hoạch tập luyện có chuyên môn và chiều sâu chuẩn bị cho giải bơi lội năm học sau.

➔ **Để xây dựng đội tuyển bơi lội HLV cần linh hoạt sử dụng mạng xã hội zalo, facebook, thu hút học sinh tham gia thông qua việc lồng ghép vào tiết học thể dục, tổ chức thi đấu và xây dựng nội dung huấn luyện có chiều sâu về chuyên môn.**

3.3. Một số yếu tố cần thiết trong huấn luyện

Cách xây dựng kế hoạch luyện tập: Để xây dựng kế hoạch tập luyện hiệu quả HLV cần tìm hiểu thực trạng thể lực, kỹ thuật, sự hứng thú của VĐV, mức độ tiếp thu kỹ thuật đối với nội dung tập luyện, từ đó HLV đưa ra các bài tập từ đơn giản đến phức tạp, từ dễ đến khó, sử dụng phương pháp tuyên dương khen thưởng để tăng sự hứng thú cho học sinh.

Thi đấu mắc sai lầm để sửa sai: HLV cho VĐV thi đấu để gặp mọi tình huống trong thi đấu thực tế gặp phải. Như nếu xuất phát bị lỗi rút kính thì phải làm gì, khi thi đấu nội dung dài 50m cần bơi giữ sức ở giai đoạn đầu và bơi nước rút ở giai đoạn cuối, tránh bơi rút ngay từ đầu gây kiệt sức và mất lợi thế vào giai đoạn cuối. Từ đó rút ra kinh nghiệm cho bản thân và kịp thời sửa sai trong các tình huống thi đấu thực tế.

Yếu tố kỉ luật: Để huấn luyện mang lại hiệu quả tối ưu thì kỉ luật là một trong những yếu tố quan trọng nhất. HLV cần xây dựng nề nếp, kỉ luật ngay từ đầu để VĐV đi vào quy củ nề nếp, từ đó việc tập luyện mới mang lại hiệu quả.

Mục đích của bài tập: HLV cần xác định rõ ràng mục đích của từng bài tập, phân tích cho VĐV hiểu rõ mục đích khi tập luyện bài tập đó là gì, từ đó giúp VĐV có động lực hoàn thành và cố gắng hơn trong luyện tập.

➔ Giúp HLV biết vấn đề thiết yếu trong huấn luyện, giúp VĐV rút ra kinh nghiệm cho bản thân và biết được lợi ích tác dụng của hệ thống bài tập.

3.4. Cách thiết kế bài tập

Trong một buổi tập nên sử dụng ít nhất 4 đến 5 bài tập.

- Ví dụ: Bài tập 1: làm quen với nước.
- + Bài 1: 8 vòng x 20m đạp chân trườn sấp với ván bơi kèm với 15 giây nghỉ.
- + Bài 2: 4 vòng x 20m tập bơi trườn sấp kèm với 20 giây nghỉ.
- + Bài 3: 8 vòng x 20m bơi bơi trườn sấp với 15 giây nghỉ giữa các vòng bơi.
- + Nghỉ ngơi 60 giây.

+ Bài 4: 8 vòng x 20m tập xen kẽ bơi trườn sấp nhanh (vòng lẻ) và bơi chậm (vòng chẵn) kèm 10 giây nghỉ giữa các vòng bơi.

- Bài tập này mục đích là làm quen với cảm giác bơi sao cho vừa sức. VĐV sẽ tập dần quen trước khi đi vào các bài nâng cao hơn.

➔ **Giúp HLV thiết kế được bài tập qua từng buổi tập tránh gây nhàm chán cho VĐV và lượng vận động của VĐV là liên tục (phương pháp thiết kế bài tập giúp tăng cường thể lực cho VĐV).**

3.5. Nguyên tắc trong tập luyện

Khởi động động chung: Bơi lội là một trong những môn thể thao thi đấu đòi hỏi sức bền và sự bộc phá, vì vậy khởi động trong bơi lội rất quan trọng chúng ta cần khởi động theo quy tắc từ trên xuống dưới, từ trong ra ngoài, đặc biệt khởi động kỹ các khớp chân, tay, vì bơi lội là một môn thể thao các khớp hoạt động với cường độ cao, nếu không khởi động kỹ rất dễ dẫn tới chấn thương.

Khởi động chuyên môn: Khởi động chuyên môn trong bơi lội là các động tác đặc thù như căng cơ tay, căng cơ vai, căng cơ toàn thân, ép dọc, ép ngang,... Nếu không căng cơ kỹ rất dễ dẫn tới tình trạng chuột rút nếu tập luyện ở cường độ cao và các bài tập nâng cao thể lực.

Thời gian nghỉ ngơi: Nguyên tắc đặc biệt quan trọng trong tập luyện và thi đấu là quãng nghỉ trong tập luyện, cần luyện tập theo kế hoạch, mục tiêu HLV đề ra, cần nghỉ ngơi thời gian hợp lý vì nếu quãng nghỉ quá dài bài tập sẽ không có tác dụng, còn nếu quãng nghỉ quá ít VĐV sẽ không đủ thể lực hoàn thành bài tập.

➔ **Giúp nâng cao hiệu quả trong luyện tập và thi đấu, giúp giảm tình trạng chấn thương trong luyện tập và biết được các nguyên tắc trong huấn luyện và thi đấu.**

3.6. Huấn luyện về tâm lý

- Sốt xuất phát hay sốt vận động là trạng thái cho thấy VĐV đang có sự rối loạn về mặt cảm xúc biểu hiện ở một số mặt như: Không tập trung, căng thẳng, hồi hộp,

dễ nổi nóng,... Những cảm xúc tiêu cực có thể nảy sinh trước thi đấu hoặc trong khi thi đấu. Đây là những biểu hiện cho thấy VĐV đang gặp vấn đề về tâm lí.

- Để giúp VĐV có tâm lí vững vàng trong thi đấu HLV cần sử dụng một số bài tập, phương pháp giúp VĐV cảm thấy bình tĩnh, tự tin trong thi đấu như:

+ Phương pháp đàm thoại: Lúc này cần giảm sự tập trung của VĐV vào trận đấu, phân tích điểm yếu, hạn chế của đối thủ, hạ thấp đối thủ, nâng cao khả năng điểm mạnh của VĐV, làm giảm ý nghĩa của trận đấu làm giảm sự căng thẳng tâm lí quá mức cần thiết.

+ Cho VĐV tập làm trọng tài: Việc làm này giúp VĐV tránh mắc phải những sai lầm thông qua quan sát VĐV khác thi đấu.

+ Bài tập sự tập trung: Khi nghe hiệu lệnh xuất phát VĐV cần tập trung hoàn toàn vào trận đấu, không được nhìn qua VĐV khác hay những chuyện khác ngoài trận đấu. Nếu nhìn qua VĐV khác đó là biểu hiện của sự thiếu tự tin, HLV cần hướng dẫn và cho VĐV thi đấu nhiều nội dung, với nhiều VĐV có trình độ khác nhau.

➔ **Giúp VĐV có tâm lí vững vàng trong luyện tập và thi đấu.**

3.7. Một số kĩ thuật trong bơi lội

Trong điều lệ giải hội khoẻ phù đồng Huyện Bình Chánh môn bơi lội chỉ tổ chức hai nội dung: Bơi ếch và bơi trườn sấp, vì vậy tôi chỉ tập trung vào nghiên cứu huấn luyện hai nội dung này.

3.7.1. Kĩ thuật bơi trườn sấp

Tư thế cơ thể: Thân người nằm ngang với mặt nước, mắt nhìn xuống đáy hồ và hơi chếch ra phía trước.

Động tác chân: Hai chân đập nhịp nhàng lên xuống liên tục, mũi bàn chân duỗi thẳng, cổ chân thả lỏng.

Động tác tay: Gồm có hai pha.

- Một pha hiệu lực: Gồm có bốn giai đoạn.

+ Giai đoạn một “vào nước”: Khi thực hiện giai đoạn vào nước đầu tiên tiếp xúc nước bằng các đầu ngón tay ở khoảng giữa mặt phẳng cơ thể và mặt ngoài vai khoảng 30 độ so với mặt nước, sau đó cánh tay duỗi thẳng rướn dài lên phía trước. Lưu ý khi vào nước bằng ngón tay út sẽ giúp cơ thể giảm lực cản của nước tốt hơn.

+ Giai đoạn hai “tì nước”: Các ngón tay khép sát nhau, lòng bàn tay phẳng hơi gập cổ tay, đầu ngón tay thẳng hàng với trục dọc cơ thể, bàn tay có cảm giác giữ được nước.

+ Giai đoạn ba “kéo nước”: Lúc này lòng bàn tay hướng ra sau, ôm nước vào cơ thể, tay kéo nước theo hình chữ “S”.

+ Giai đoạn bốn “đẩy nước”: Bàn tay hướng trực tiếp ra sau trên cũng một đường thẳng với cẳng tay. Cánh tay duỗi thẳng hoàn toàn là kết thúc pha hiệu lực.

- Hai pha trả tay ra trước: Gồm có ba giai đoạn.

+ Giai đoạn một “chuẩn bị tay rời nước”: Lúc này bàn tay sát đùi, lòng bàn tay xoay vào trong, khuỷu tay rời nước trước bàn tay.

+ Giai đoạn hai “vung tay trên không”: Lúc này khuỷu tay cao hơn bàn tay, vai ra khỏi nước hoàn toàn.

+ Giai đoạn ba “thở”: Lúc này nghiêng đầu sang một bên lấy hơi bằng miệng, sau đó úp mặt thở ra từ từ trong nước. Thở ra trong giai đoạn vào nước và kéo nước.

Phối hợp: Thực hiện đạp chân tới lúc nào thân người nổi trên mặt nước thì phối hợp tay, hai tay thực hiện luân phiên xen kẽ. Lấy hơi khi tay bên thở ở phía sau và thở ra khi tay đó vào nước. Đối với thể thao thành tích cao thực hiện 6 lần đạp chân kết hợp 2 lần quạt tay.



Hình ảnh minh họa kĩ thuật bơi trườn sấp

Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai:

+ Động tác chân: Khi đạp chân co gối quá nhiều, mũi bàn chân thả lỏng hoặc hướng lên cao, đạp chân chìm sâu dưới mặt nước.

+ Động tác tay: Quạt tay ngắn, kéo không hết tay, bàn tay không chạm đùi, bàn tay cao hơn khuỷu tay. Khi vào nước bằng ngón tay cái hoặc tay đập lên mặt nước chứ không duỗi cánh tay.

+ Phối hợp: Thực hiện đạp chân thân người chưa nổi trên mặt nước mà đã phối hợp tay.

- Cách sửa:

+ Động tác chân: Tập đạp chân trên cạn nhiều lần, lưu ý duỗi thẳng mũi bàn chân trong quá trình đạp. Tập đạp chân có vịn tại chỗ sao cho hai chân đạp ngang mặt nước.

+ Động tác tay: Tập mô phỏng quạt tay trên cạn, quạt tay dưới nước nhiều lần, lưu ý khi quạt tay ngón tay cái chạm vào đùi rồi mới rút tay lên, khi tay rời nước khuỷu tay cao hơn bàn tay. Tập động tác vào nước bằng ngón tay út, duỗi dài tay tại chỗ nhiều lần, rồi mới thực hiện động tác.

+ Phối hợp: Thực hiện đạp chân tới lúc nào thân người chưa trên mặt nước rồi mới phối hợp tay.

3.7.2. Kĩ thuật bơi ếch

Tư thế cơ thể: Tương tự như thân người bơi trườn sấp thân người nằm ngang với mặt nước, nhưng khác với bơi trườn sấp là mắt nhìn xuống đáy hồ chứ không chệch ra phía trước.

Động tác chân: Gồm có bốn giai đoạn: Co, bẻ, đạp, khép.

- Giai đoạn một “co chân”: Lúc này hai chân co gần như song song, gót chân cách mặt nước khoảng 20cm.

- Giai đoạn hai “bẻ chân”: Giai đoạn này hai lòng bàn chân xoay ra ngoài, gót hơi thu vào trong.

- Giai đoạn ba “đạp chân”: Lúc này hai chân đạp nhanh, mạnh ra phía sau.

- Giai đoạn bốn “khép chân”: Sau khi thực hiện đạp chân cần nhanh chóng khép hai chân sát vào nhau, đồng thời duỗi thẳng mũi bàn chân.

Động tác tay: Gồm có bốn giai đoạn.

- Giai đoạn một “tì nước”: Khi thực hiện giai đoạn này hai tay duỗi thẳng lòng bàn tay hướng xuống dưới, các ngón tay khép sát nhau. Sau đó quạt hai tay sang hai bên lòng bàn tay hướng ra ngoài.

- Giai đoạn hai “quạt nước”: Lúc này cần thực hiện động tác quạt tay nhanh, cảm giác kéo nước nặng ở bàn tay, khi kéo tay ngang vai thì gập khuỷu tay cao hơn bàn tay, cánh tay gần như vuông góc với cẳng tay.

- Giai đoạn ba “thu tay”: Lúc này xoay khớp vai thu sát hai tay vào trong, cổ tay giữ thẳng.

- Giai đoạn bốn “duỗi tay”: Lúc này cần nhanh chóng duỗi hai bàn tay ra trước tạo độ lướt cho cơ thể, giúp cơ thể tạo thành tư thế streamline.

- Bốn giai đoạn quạt tay trong bơi ếch tương tự như hình trái tim ngược.

Động tác thở: Khi thực hiện giai đoạn tì nước thì bắt đầu thở ra bằng mũi, khi thực hiện giai đoạn quạt nước đồng thời ngẩng đầu lên lấy hơi bằng miệng, sau đó lại nhanh chóng úp mặt xuống nước duỗi thẳng hai tay.

Phối hợp: Là hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch. Sau khi kết thúc động tác thở, hai tay duỗi thẳng thì bắt đầu thực hiện đạp chân, sau đó để thân người duỗi thẳng trong

một thời gian ngắn tạo thành tư thế streamline, khi hai chân khép đuôi thẳng lại tiếp tục thực hiện quạt tay phối hợp thở, khi hai tay duỗi thẳng tiếp tục đạp chân, động tác thực hiện tương tự lặp lại.



Hình ảnh minh họa kỹ thuật bơi ếch

Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai:

+ Động tác chân: Khi đạp chân co gối quá rộng, lòng bàn chân không xoay ra ngoài, đạp chân co gối lên bụng.

+ Động tác tay: Quạt tay quá rộng hoặc quá nhiều về phía sau.

+ Động tác thở: Khi mới thực hiện giai đoạn tì nước đã ngẩng đầu lấy hơi, đầu không ngẩng cao.

+ Phối hợp: Khi đang ngẩng đầu lấy hơi đã co chân đạp, làm cho cơ thể không thể tiến về trước.

- Cách sửa:

+ Động tác chân: Tập đạp chân có vịn tại chỗ nhiều lần co hai gối song song, xoay lòng bàn chân ra ngoài chậm và nhiều lần, tập co hai chân ngang mặt nước cách mặt nước khoảng 20cm.

+ Động tác tay: Kép phao đuôi sau đó tập quạt tay tới ngang vai rồi khép hai tay sát vào nhau.

+ Động tác thở: Tập kết hợp thở cùng với tì nước, khi hay tay quạt rộng ngang vai rồi mới ngẩng đầu lên lấy hơi.

+ Phối hợp: Tập động tác phối hợp chậm, sau khi quạt tay duỗi thẳng ra phía trước rồi mới bắt đầu co chân đạp.

3.7.3. Tư thế streamline

Tư thế streamline: Được hiểu là tư thế giúp người bơi có thể di chuyển hiệu quả, ít bị cản nước nhất và nhanh nhất trong môi trường nước, giúp người bơi đạt được tốc độ cao nhất.

Tư thế streamline được sử dụng khi thực hiện xuất phát hoặc quay vòng, lúc này người tập làm sao cho thân người nằm ngang so với mặt nước sẽ giúp cơ thể đạt được tốc độ tối đa. Nếu khi xuất phát, quay vòng thân người hướng xuống dưới quá sâu hoặc hướng lên cao làm thân người nổi lên quá nhanh sẽ làm giảm tốc độ bơi. Vì khi chúng ta bơi ngang mặt nước thì sẽ di chuyển nhanh hơn khi bơi trên bề mặt nước hoặc lặn sâu dưới bề mặt nước.

Khi thực hiện tư thế streamline sau khi xuất phát hoặc quay vòng cần duỗi thẳng tay, hai lòng bàn tay xếp chồng lên nhau, lưng thẳng, hai chân khép sát mũi bàn chân duỗi thẳng, mắt nhìn thẳng xuống đáy hồ lúc này sẽ giảm lực cản tối đa.



Hình ảnh minh họa tư thế streamline

Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai:

+ Khi thực hiện tư thế streamline lưng bị cong, cúi đầu quá sâu, hai tay không đan vào nhau.

+ Khi xuất phát hoặc quay đầu người hướng xuống dưới quá sâu hoặc nổi lên quá nhanh.

- Cách sửa:

+ Tập hai tay xếp chồng lên nhau hai chân khép sát duỗi thẳng lưng chân đứng sát vào tường sao cho thân người trên một đường thẳng.

+ Tập xuất phát, quay đầu tại chỗ nhiều lần, sao cho thân người ngang mặt nước và trên một đường thẳng.

➔ **Hướng dẫn kĩ thuật trong bơi lội giúp VĐV hướng dẫn sửa sai kĩ thuật cho VĐV giúp VĐV áp dụng tư thế streamline nâng cao thành tích trong luyện tập và thi đấu.**

3.8. Một số bài tập bổ trợ

3.8.1. Bài tập bổ trợ bơi trườn sấp

a. Đạp chân trườn sấp với ván bơi

Mục đích: Giúp người tập tăng sức nhanh, mạnh của chân, đùi. Tạo cảm giác lướt nước, giúp phát huy tối đa khả năng của chân.

Chuẩn bị: Hai tay nắm ván bơi duỗi thẳng, co chân chống vào thành hồ.

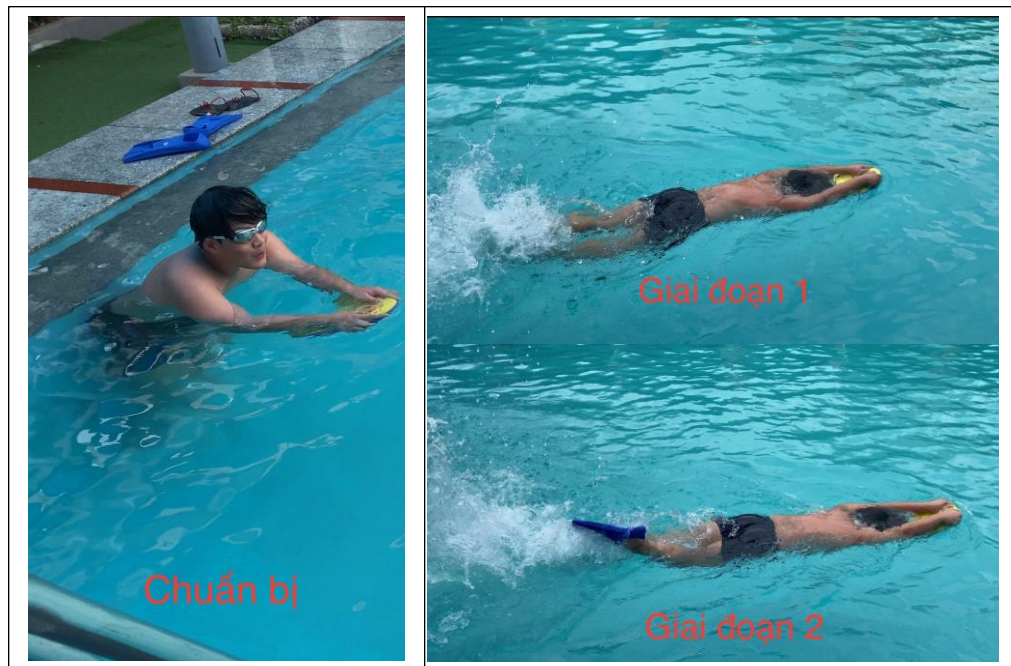
Cách tập:

+ Lấy hơi bằng miệng rồi úp mặt xuống nước chân co vào thành hồ đạp mạnh cho cơ thể lướt ra phía trước, lúc này dùng sức của đùi và chân đá mạnh hai chân lên xuống liên tục sao cho chân nổi ngang mặt nước hoặc trên mặt nước, mũi bàn chân duỗi thẳng. Khi hết hơi thì thở nước rồi ngẩng đầu lên lấy hơi, động tác lặp lại tới hết cự ly luyện tập.

+ Bài tập được chia thành 2 giai đoạn luyện tập:

- Giai đoạn 1: Luyện tập không có dụng cụ hỗ trợ. Khi thực hiện bài tập sẽ giúp VĐV tăng sức bền, sức chịu đựng của chân.

- Giai đoạn 2: Luyện tập có chân vịt hỗ trợ. Khi thực hiện bài tập sẽ giúp VĐV đỡ mệt hơn, giúp tăng cảm giác lướt nước ở chân.



Hình ảnh minh họa thực hiện bài tập đạp chân trườn sấp với ván bơi

Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai: Khi đạp chân bị chìm sâu dưới mặt nước.
- Cách sửa: Đạp chân trên cạn nhiều lần sao cho chân ngang mặt nước. Lưu ý duỗi thẳng mũi bàn chân trong suốt quá trình bơi.

b. Quạt tay trườn sấp với phao kẹp đùi

Mục đích: Giúp người tập tạo cảm giác kéo nước, giúp nâng cao sức nhanh, sức mạnh của tay.

Chuẩn bị: Hai chân kẹp phao bơi, hai tay đưa ra trước duỗi thẳng.

Cách tập:

+ Lấy hơi bằng miệng rồi úp mặt xuống nước, hai tay duỗi thẳng, chân co vào thành hồ đạp mạnh cho cơ thể lướt ra phía trước, lúc này dùng từng tay thực hiện kỹ thuật quạt tay trườn sấp. Khi hết hơi thì nghiêng đầu lấy hơi, hoặc thực hiện 5 lần tay lấy hơi 1 lần, 7 lần tay lấy hơi 1 lần, động tác lặp lại tới hết cự ly luyện tập.

+ Bài tập được chia thành 2 giai đoạn luyện tập:

- Giai đoạn 1: Luyện tập không có dụng cụ hỗ trợ. Khi thực hiện bài tập sẽ giúp VĐV tăng cảm giác lướt nước ở tay, tăng sức bền và khả năng chịu đựng của tay.

- Giai đoạn 2: Luyện tập có quạt tay bơi hỗ trợ. Khi thực hiện bài tập sẽ giúp VĐV đỡ mệt hơn, giúp tăng cảm giác kéo nước và lướt nước ở tay.



Hình ảnh minh họa thực hiện bài tập quạt tay trườn sấp với phao kẹp đùi

Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai: Khi quạt tay đập mạnh xuống nước, bàn tay cao hơn khuỷu tay, cánh tay không duỗi thẳng ra phía trước.
- Cách sửa: Tập mô phỏng động tác vào nước nhiều lần thực hiện nhẹ nhàng, cánh tay vào nước ở khoảng trước mặt và duỗi thẳng cánh tay, khuỷu tay rời nước trước bàn tay.

c. Phối hợp đạp chân, thở, quạt tay

Mục đích: Giúp người tập giảm thời gian lấy hơi và tăng cảm giác nước của quạt tay bên không thở.

Chuẩn bị: Chân chống vào thành hồ, tay bên thở để ra phía sau, tay bên không thở để ra phía trước duỗi thẳng.

Cách tập:

+ Nhịp 1: Lấy hơi bằng miệng rồi úp mặt xuống nước, tay bên không thở duỗi thẳng, chân co vào thành hồ đạp mạnh cho cơ thể lướt ra phía trước, tiếp theo đạp chân rồi nghiêng đầu lấy hơi.

+ Nhịp 2: Sau đó úp mặt xuống nước quạt tay bên không thở, động tác lặp lại tới hết cự ly luyện tập.



Hình ảnh minh họa thực hiện bài tập phối hợp đạp chân, thở, quạt tay

Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai: Nghiêng đầu lấy hơi quá nhiều, khi quạt tay cánh tay không duỗi thẳng ra phía trước.

- Cách sửa: Tập nghiêng đầu lấy hơi tại chỗ nhiều lần sao cho đầu nghiêng ngang mặt nước và lấy hơi trong thời gian ngắn nhất có thể, tập tay vào nước duỗi thẳng tại chỗ, tránh đạp cả bàn tay khi vào nước.

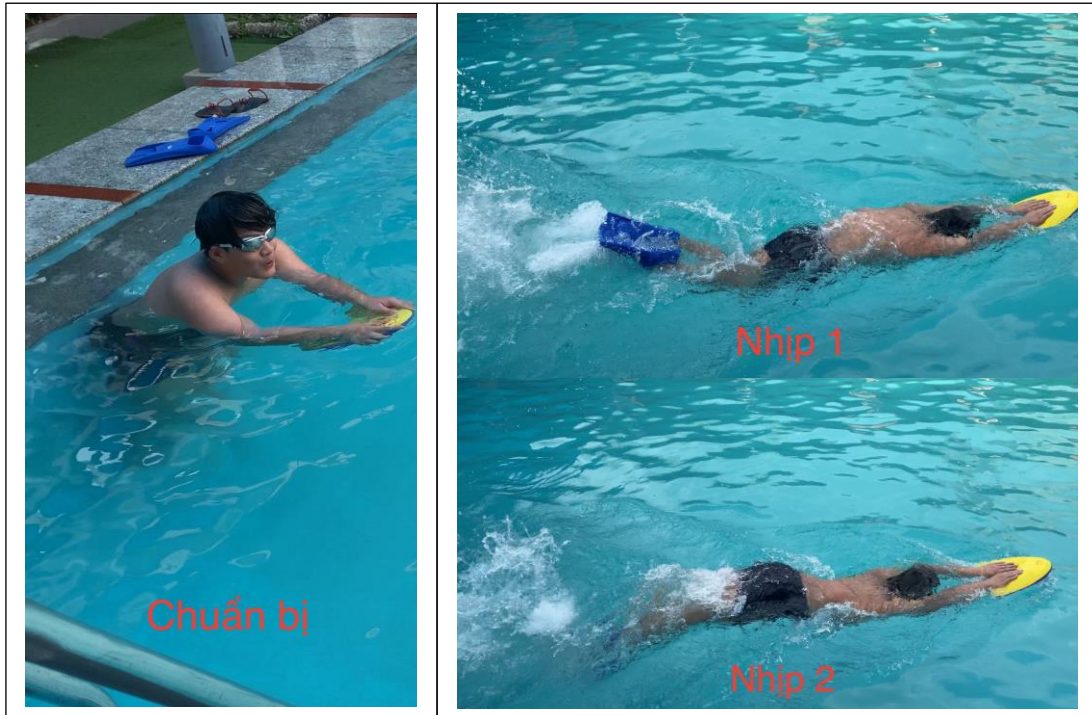
d. Tập uốn chân sóng bướm với ván bơi

Mục đích: Giúp người tập tạo độ lướt sau khi thực hiện tư thế streamline, giúp tăng tốc tối đa khi xuất phát hoặc quay vòng.

Chuẩn bị: Hai tay nắm ván bơi duỗi thẳng, co chân chống vào thành hồ.

Cách tập:

- + Nhịp 1: Hai ngón chân cái sát vào nhau, gót chân hơi mở ra ngoài, rồi co gối.
- + Nhịp 2: Sau đó đạp 2 chân xuống nước đồng thời đẩy hông lên cao, sau đó động tác thực hiện lặp lại.



Hình ảnh minh họa thực hiện bài tập uốn chân sóng bướm với ván bơi

Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai: Khi đạp chân co gối quá nhiều, đầu lắc trong quá trình đạp chân.
- Cách sửa: Co gối uốn sóng tại chỗ nhiều lần sao cho 2 mũi bàn chân chạm nhau và đẩy hông lên cao, mắt nhìn hơi chếch ra phía trước, giữ đầu luôn trên một đường thẳng.

e. Tập xuất phát kết hợp chân uốn sóng bướm

Mục đích: Giúp người tập nâng cao khả năng phản xạ, tăng tốc độ xuất phát sau khi thực hiện tư thế streamline.

Chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau, hai tay duỗi thẳng đan vào nhau, gập thân đồng thời mắt nhìn xuống đáy hồ.

Cách tập:

+ Nhịp 1: Bật nhảy người ra thật xa phía trước, càng xa càng tốt sau đó úp đầu duỗi thẳng tay đồng thời khép duỗi thẳng mũi bàn chân tạo thành tư thế streamline.

+ Nhịp 2: Thực hiện động tác chân uốn sóng bướm tới khi người nổi lên mặt nước. Quãng đường từ vạch xuất phát đến khi nổi nên không được quá 15m nếu không sẽ bị phạm quy.



Hình ảnh minh họa thực hiện bài tập xuất phát kết hợp chân uốn sóng bướm
Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai: Khi nhảy ra ngẩng đầu cao dẫn tới rút mắt kính, người nổi lên quá sớm dẫn tới chưa có độ lướt.

- Cách sửa: Mắt luôn nhìn xuống đáy hồ trong giai đoạn xuất phát, uốn sóng chân bướm ngang mặt nước một quãng chứ không vội vàng nổi lên sớm, rồi mới phối hợp chân, tay, thở.

3.8.2. Bài tập bổ trợ bơi ếch

a. Đạp chân ếch với ván bơi

Mục đích: Giúp người tập tăng sức nhanh, tạo cảm giác lướt nước, giúp phát triển sức mạnh của chân.

Chuẩn bị: Hai tay nắm ván bơi duỗi thẳng, co chân chống vào thành hồ.

Cách tập:

+ Nhịp 1: Lấy hơi bằng miệng rồi úp mặt xuống nước chân co vào thành hồ đạp mạnh cho cơ thể lướt ra phía trước, lúc này thực hiện đạp chân ếch.

+ Nhịp 2: Khi đạp chân khép thẳng rồi mới thở nước nâng đầu lên lấy hơi, động tác lặp lại tới hết cự ly luyện tập.



Hình ảnh minh họa thực hiện bài tập đạp chân ếch với ván bơi

Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai: Khi đạp chân, chân chưa khép thẳng đã ngẩng đầu lấy hơi, khi lấy hơi đầu chưa úp xuống nước đã co chân đạp.

- Cách sửa: Đạp chân lúc nào chân khép duỗi thẳng mới ngẩng đầu lên lấy hơi, lúc nào úp đầu xuống nước rồi mới bắt đầu co chân đạp.

b. Quạt tay ếch với phao kẹp đùi

Mục đích: Giúp nâng cao sức nhanh, sức mạnh của tay, tạo tư thế streamline sau khi thực hiện động tác tay.

Chuẩn bị: Hai chân kẹp phao bơi, hai tay đưa ra trước duỗi thẳng.

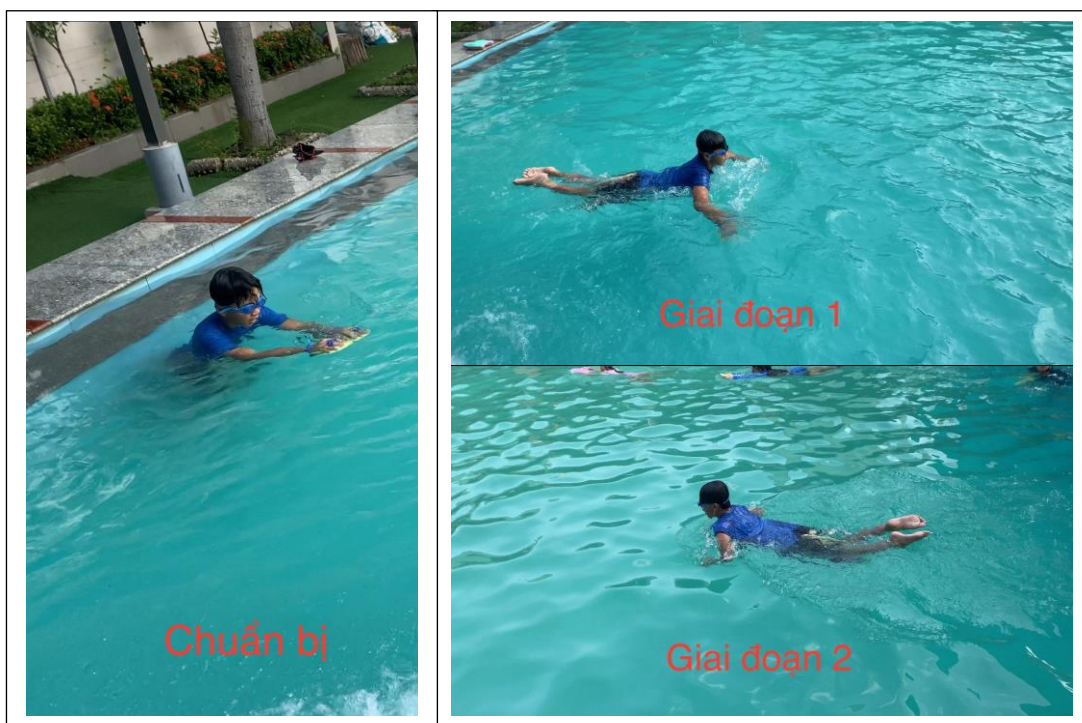
Cách tập:

+ Lấy hơi bằng miệng rồi úp mặt xuống nước, hai tay duỗi thẳng, chân co vào thành hồ đập mạnh cho cơ thể lướt ra phía trước, lúc này thực hiện kỹ thuật quạt tay ếch sao cho tay quạt ngấn tới ngang vai rồi nhanh chóng khép lại đồng thời nâng người cao ra khỏi mặt nước, sau đó nhanh chóng úp đầu xuống nước hai tay duỗi thẳng tạo thành tư thế streamline, động tác lặp lại tới hết cự ly luyện tập.

+ Bài tập được chia thành 2 giai đoạn luyện tập:

- Giai đoạn 1: Luyện tập không có dụng cụ hỗ trợ. Khi thực hiện bài tập sẽ giúp VĐV tăng tăng sức bền và khả năng chịu đựng của tay, giúp VĐV có cảm giác tì nước, đẩy nước, hình thành tư thế streamline.

- Giai đoạn 2: Luyện tập có quạt tay bơi hỗ trợ. Khi thực hiện bài tập sẽ giúp VĐV đỡ mệt hơn, giúp tăng cảm giác tì nước ở tay.



Hình ảnh minh họa thực hiện bài tập quạt tay ếch với phao kẹp đùi

Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai: Khi quạt tay kéo dài xuống dưới bụng, bàn tay không duỗi thẳng ra phía trước.

- Cách sửa: Tập mô phỏng động tác quạt tay đến ngang vai trên cạn nhiều lần, khi đưa hai tay ra trước duỗi thẳng hai tay lòng bàn tay sắp tạo thành tư thế streamline.

c. Tập uốn chân sóng bướm kết hợp quạt tay ếch

Mục đích: Giúp người tập tăng cảm giác nước và chuẩn bị cho kỹ thuật xuất phát trong bơi ếch.

Chuẩn bị: Co chân chống vào thành hồ, hai tay duỗi thẳng phía trước.

+ Lấy hơi bằng miệng rồi úp mặt xuống nước, hai tay duỗi thẳng, chân co vào thành hồ đạp mạnh cho cơ thể lướt ra phía trước, lúc này thực hiện kỹ thuật uốn chân sóng bướm hai lần, khi thực hiện chân bướm lần thứ hai kết hợp quạt tay ếch ngẩng đầu lên lấy hơi, sau đó nhanh chóng úp đầu xuống nước đồng thời thực hiện uốn sóng bướm lần thứ nhất, sau đó hai tay duỗi thẳng tạo thành tư thế streamline, động tác lặp lại tới hết cự ly luyện tập.

+ Bài tập được chia thành 2 giai đoạn luyện tập:

- Giai đoạn 1: Luyện tập có chân vệt và quạt tay bơi hỗ trợ. Khi thực hiện bài tập sẽ giúp VĐV đỡ mệt hơn, VĐV ngẩng cao đầu hơn và tăng cường tốc độ lướt nước khi thực hiện giai đoạn vào nước.

- Giai đoạn 2: Luyện tập có chân vệt hỗ trợ. Khi thực hiện bài tập giúp tăng cảm giác lướt nước ở chân, giúp tạo độ lướt của tay khi thực hiện giai đoạn vào nước, hình thành tư thế streamline.



Hình ảnh minh họa thực hiện bài tập uốn chân sóng bướm kết hợp quạt tay ếch
 Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai: Thực hiện uốn sóng bướm nhiều lần mới kết hợp quạt tay, khi quạt tay duỗi thẳng nhưng chưa uốn chân sóng bướm chân.
- Cách sửa: Thực hiện hai lần uốn chân sóng bướm kết hợp quạt tay ếch một lần, khi úp đầu xuống nước kết hợp nhịp chân bướm thứ nhất.

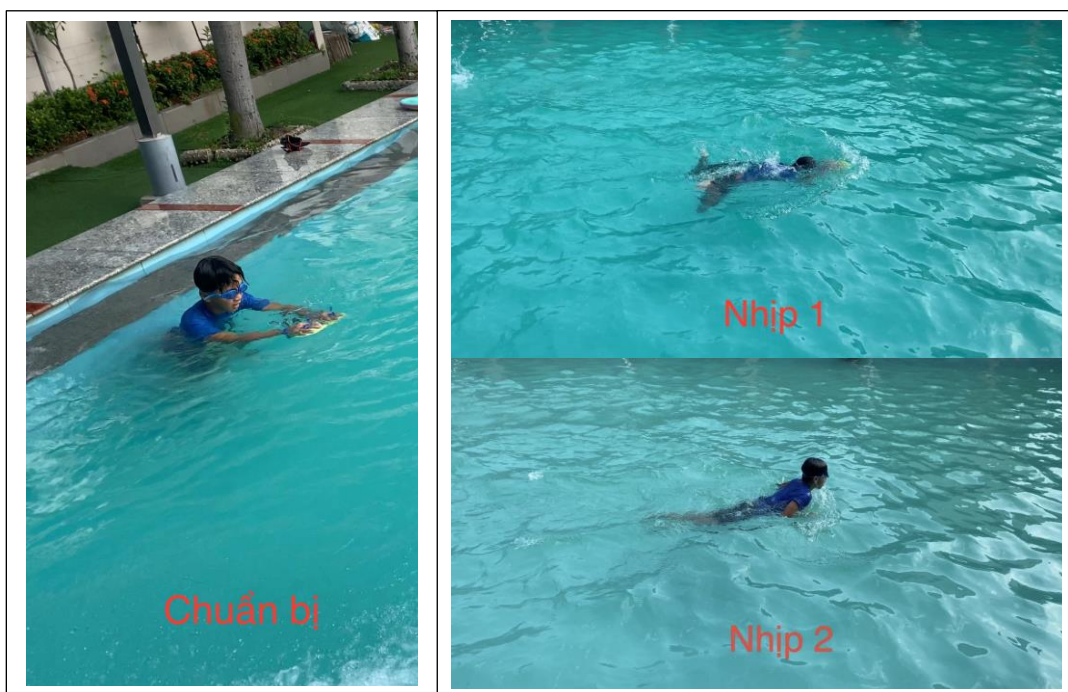
d. Tập phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch với quạt tay bơi

Mục đích: Giúp người tập tăng cảm giác nước ở tay tăng mức độ lướt nước khi thực hiện giai đoạn vào nước.

Chuẩn bị: Co chân chống vào thành hồ, hai tay duỗi thẳng phía trước.

+ Nhịp 1: Lấy hơi bằng miệng rồi úp mặt xuống nước, hai tay duỗi thẳng, chân co vào thành hồ đạp mạnh cho cơ thể lướt ra phía trước, rồi thực hiện đạp chân ếch.

+ Nhịp 2: Khi chân khép duỗi thẳng thì phối hợp quạt tay thở kết hợp quạt tay bơi, làm sao cho nâng vai và thân người lên cao khỏi mặt nước.



Hình ảnh minh họa thực hiện bài tập phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch với quạt tay bơi

Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai: Thực hiện quạt tay khi chân chưa khép thẳng, quạt tay khi chân chưa khép thẳng.
- Cách sửa: Sau khi đạp chân khép thẳng rồi mới quạt tay, tay duỗi dài ra trước rồi mới tiến hành đạp chân.

e. Tập xuất phát kết hợp chân bướm đơn và tay bướm đơn

Theo quy định từ luật bơi lội khi thực hiện xuất phát bơi ếch VĐV được thực hiện một lần chân bướm đơn, một lần tay bướm đơn rồi thực hiện một lần đạp chân ếch và quạt tay ếch như bình thường.

Mục đích: Giúp người tập nâng cao khả năng phản xạ, đạt tốc độ nhanh nhất sau khi thực thực hiện tư thế streamline.

Chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau, hai tay duỗi thẳng đan vào nhau, gập thân đồng thời mắt nhìn xuống đáy hồ.

Cách tập:

- + Nhịp 1: Bật nhảy người ra thật xa phía trước, càng xa càng tốt sau đó úp đầu duỗi thẳng tay đồng thời khép duỗi thẳng mũi bàn chân tạo thành tư thế streamline.
- + Nhịp 2: Thực hiện một nhịp chân uốn sóng bướm.
- + Nhịp 3: Sau đó thực hiện một nhịp tay bướm đơn, lúc này hai tay VĐV quạt từ trước ra sau hai tay chạm vào đùi, sau đó khép sát hai tay và duỗi thẳng ra phía trước.
- + Nhịp 4: Thực hiện kĩ thuật đạp chân ếch sau đó quạt tay ếch như một chu kì bơi bình thường.



Hình ảnh minh họa thực hiện bài tập xuất phát kết hợp chân bướm đơn và tay bướm đơn

Một số lỗi sai và các sửa:

- Lỗi sai: Khi nhảy ra ngẩng đầu cao dẫn tới rút mắt kính, quên uốn chân bướm đơn. Người chưa nổi lên mặt nước đã kết hợp quạt tay.
- Cách sửa: Mắt luôn nhìn xuống đáy hồ trong giai đoạn xuất phát, thực hiện một lần chân bướm đơn rồi mới kết hợp quạt tay bướm đơn, tiếp theo đạp chân ếch khép duỗi thẳng chờ người nổi lên mặt nước rồi mới tiến hành quạt tay.

➔ Qua hệ thống bài tập trên giúp VĐV nâng cao trình độ kĩ thuật, sức bền, kĩ năng, kĩ xảo, phản xạ, sức chịu đựng trong tập luyện và thi đấu.

3.9. Hướng dẫn luật thi đấu môn bơi lội

Giúp VĐV biết các điều luật cơ bản trong thi đấu, tránh mắc phải các sai lầm đáng tiếc dẫn tới bị phạm quy và huỷ bỏ kết quả thi đấu, dưới đây là một số điểm luật VĐV thường mắc lỗi khi tham gia thi đấu:

- Luật xuất phát: Mỗi VĐV chỉ được xuất phát một lần, nếu xuất phát trước hiệu lệnh của trọng tài sẽ bị phạm quy và không công nhận kết quả thi đấu. Trường hợp được xuất phát 2 lần nếu trong lượt bơi có người phạm quy hoặc bị lỗi do trọng tài.

- Luật về đích: Đối với bơi ếch khi về đích VĐV phải chạm 2 tay vào thành hồ cùng lúc, không được chạm 1 tay hoặc tay trước tay sau, nếu không sẽ bị tính phạm quy. Còn đối với bơi sải có thể chạm một hoặc hai tay cùng lúc.

- Không được bám và kéo dây phao bơi trong lúc thi đấu trên đường bơi nếu không sẽ tính phạm quy.

➔ Giúp VĐV nắm rõ các điểm luật, tránh mắc phải những sai lầm đáng tiếc khi tham gia thi đấu.

4. Hiệu quả

4.1. Hiệu quả từ việc vận dụng các giải pháp trên vào xây dựng đội tuyển bơi lội

Trước khi áp dụng việc tuyển chọn vận động viên gặp nhiều khó khăn hiệu quả thấp. Số lượng học sinh đăng kí tham gia thi tuyển vào đội tuyển năm học 2022-2023 là 21 học sinh. Sau khi áp dụng giải pháp mới số lượng học sinh đăng kí thi tuyển vào đội tuyển năm học 2023-2024 là 41 học sinh.

Trước khi áp dụng giải pháp thành tích bơi lội trường THCS Vĩnh Lộc B chưa cao. Sau khi áp dụng thành tích bơi lội được nâng lên rõ rệt, năm học 2022-2023 thành tích môn bơi lội nhà trường đạt được 1 huy chương đồng. Sau khi áp dụng giải pháp mới năm học 2022-2023 đội tuyển đã xuất sắc đạt được cấp Huyện 4 huy chương trong đó: 1 huy chương vàng, 1 huy chương bạc, 2 huy chương đồng.

4.1.1. Giúp giáo viên

Giúp giáo viên biết các điều kiện cần và đủ để xây dựng đội tuyển bơi lội.

Thông qua mạng xã hội zalo, facebook giúp giáo viên tuyên truyền môn bơi lội tới học sinh, tạo sự hứng thú, thu hút học sinh tham gia.

Nâng cao hiệu quả trong huấn luyện được nâng cao nhờ vào việc xây dựng kế hoạch huấn luyện đội tuyển bơi lội có chiều sâu về chuyên môn và nội dung huấn luyện.

Giúp giáo viên hiểu rõ các yếu tố quan trọng phù hợp với từng VĐV và với tình hình thực tế tại đơn vị. Thông qua tìm hiểu các nguyên tắc trong huấn luyện, tập luyện, thiết kế bài tập.

Giúp giáo viên biết các phương pháp huấn luyện tâm lý phù hợp với từng VĐV, và phù hợp với các tình huống thi đấu thực tế.

Giúp giáo viên hướng dẫn kịp thời các điểm luật môn bơi lội đến với học sinh.

4.1.2. Giúp học sinh

Giúp học sinh yêu thích và biết nhiều hơn về môn bơi lội.

Rèn luyện được tính kỉ luật và giúp đỡ bạn bè trong luyện tập.

Tạo môi trường sinh hoạt vui vẻ, thoải mái giúp các em giảm căng thẳng sau giờ học trên lớp.

Nâng cao kĩ năng, kĩ xảo, trình độ nhờ vào việc nắm vững các kĩ thuật và hệ thống bài tập.

Giúp học sinh duy trì ổn định tâm lý trong thời gian luyện tập và thi đấu, giúp học sinh bình tĩnh, tự tin hơn trong các tình huống thi đấu thực tế.

4.2. Hiệu quả từ việc ứng dụng hệ thống bài tập bổ trợ

Để đánh giá hiệu quả của việc hướng dẫn kĩ thuật, hệ thống bài tập vào đội tuyển bơi lội Trường THCS Vĩnh Lộc B đã ảnh hưởng như thế nào đến kĩ năng, kĩ thuật VĐV tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm như sau:

- Nhóm thực nghiệm gồm 10 học sinh khối 6,7,8,9 trong đội tuyển bơi lội trường THCS Vĩnh Lộc B.

- Thời gian thực nghiệm: 6 tháng từ tháng 09/2022 đến tháng 03/2023.

- Chương trình thực nghiệm: Nội dung thực nghiệm là thống kê thành tích đạt được của các VĐV trong đội tuyển trước khi áp dụng hệ thống các bài tập và thành tích đạt được sau khi áp dụng hệ thống bài tập.

Công tác kiểm tra đánh giá gồm kiểm tra trước thực nghiệm và sau thực nghiệm được đánh giá qua bài kiểm tra bơi 20m:

*** Bài kiểm tra: Bơi 20m**

Dụng cụ: Hồ bơi, phao, bài kiểm tra, sổ ghi chép, đồng hồ bấm giờ.

Cách tiến hành: Người thực hiện kiểm tra thực hiện nhảy xuất phát bơi 20m, làm sao cho hoàn thành cự ly bơi với thời gian nhanh nhất có thể.

- Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm nhóm 10 học sinh trong đội tuyển bơi lội trường THCS Vĩnh Lộc B.

STT	Họ và tên	Lớp	Thành tích
1	Trương Thiên Bình	6/24	24,45
2	Huỳnh Huy Hoàng	6/24	26'77
3	Huỳnh Việt Thắng	7/8	24,98
4	Võ Tuệ Lâm	6/21	33'23
5	Nguyễn Văn Vinh	7/1	17'78
6	Nguyễn Ngọc Gia Bảo	6/9	18'89
7	Hà Thị Kiều Nga	9/15	23'01
8	Phan Thanh Hồng	8/4	23,56
9	Võ Gia Hân	9/7	19'97
10	Nguyễn Gia Phúc	9/12	16'23

- Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm nhóm 10 học sinh trong đội tuyển bơi lội trường THCS Vĩnh Lộc B.

STT	Họ và tên	Lớp	Thành tích
1	Trương Thiên Bình	6/24	22,76
2	Huỳnh Huy Hoàng	6/24	17'01
3	Huỳnh Việt Thắng	7/8	19,97
4	Võ Tuệ Lâm	6/21	22'99
5	Nguyễn Văn Vinh	7/1	14'07
6	Nguyễn Ngọc Gia Bảo	6/9	15'23
7	Hà Thị Kiều Nga	9/15	20'12
8	Phan Thanh Hồng	8/4	19,03
9	Võ Gia Hân	9/7	18'97
10	Nguyễn Gia Phúc	9/12	15'13

➔ Dựa vào bảng thống kê trên cho thấy hiệu quả việc áp dụng hệ thống bài tập: Thành tích của các em học sinh được nâng cao rõ rệt, đặc biệt có nhiều học sinh có sự tiến bộ vượt bậc.

III. MẶT TÍCH CỰC VÀ HẠN CHẾ

1. Mặt tích cực

Qua 6 tháng áp dụng phương pháp trên cho đội bơi lội Trường THCS Vĩnh Lộc B đã mang lại hiệu quả rõ rệt:

- Giúp học sinh yêu thích và hứng thú hơn đối với môn bơi lội.
- Giúp học sinh nắm vững các kỹ thuật, hệ thống bài tập, và nâng cao thành tích trong tập luyện và thi đấu.
- Tạo sân chơi lành mạnh cho học sinh sau những giờ học căng thẳng mệt mỏi.
- Giúp giáo viên xây dựng đội tuyển bơi lội có chiều sâu về chuyên môn và phong phú đa dạng về phương pháp và hệ thống bài tập.
- Giúp nâng cao thành tích đội tuyển bơi lội trường THCS Vĩnh Lộc B.

2. Mặt hạn chế

Một số học sinh tham luyện tập chưa thường xuyên do sắp xếp thời gian luyện tập chưa hợp lý, mắc phải một số bệnh lý nên bị gián đoạn trong quá trình luyện tập.

Trường không có hồ bơi phải thuê hồ bơi ngoài luyện tập, nên thời gian luyện tập còn rất hạn chế.

IV. BÀI HỌC KINH NGHIỆM

Thông qua việc áp dụng những giải pháp trên tôi đã rút ra được một số bài học kinh nghiệm như sau:

1. Đối với giáo viên

Giáo viên cần đầu tư về chuyên môn, tìm hiểu phương pháp, nguyên tắc huấn luyện, giúp VĐV nâng cao thành tích trong tập luyện và thi đấu.

Giáo viên cần linh hoạt trong điều kiện thiếu cơ sở vật chất, sử dụng linh hoạt dựa vào tình hình thực tế tập luyện.

Muốn huấn luyện đạt hiệu quả cần tuyển chọn những học sinh yêu thích và có tố chất phát triển môn bơi lội từ đầu năm học tránh trường hợp tới gần thời gian thi mới tuyển chọn, sẽ dẫn tới đội tuyển thiếu chất lượng và chiều sâu về chuyên môn.

Giáo viên cần xây dựng hệ thống bài tập theo từng giai đoạn, phát triển kỹ thuật, thể lực, thành tích học sinh bền vững theo quá trình.

Không vội vàng nâng cao thành tích dẫn tới VĐV tiếp thu sai kỹ thuật, không hoàn thành hệ thống bài tập, dẫn tới thành tích đạt được thấp.

Trong giai đoạn huấn luyện cần chú trọng chỉnh sửa kỹ thuật cho VĐV, lựa chọn hệ thống bài tập từ đơn giản đến phức tạp, thay đổi hệ thống bài tập sau tập luyện và thi đấu.

Giáo viên cần linh hoạt trong thay đổi trạng thái tập luyện, tạo sự hứng thú cho học sinh trong suốt quá trình tham gia luyện tập thi đấu.

2. Đối với học sinh

Học sinh cần chủ động, chú ý trong việc tiếp thu kỹ thuật mới, sắp xếp thời gian trong việc tham gia luyện tập tránh gián đoạn dẫn tới không nâng cao được thành tích tập luyện.

Cần tìm hiểu kỹ các điểm luật trong thi đấu, tránh mắc phải những sai lầm đáng tiếc dẫn tới không được công nhận kết quả thi đấu do phạm quy.

Tham gia tập luyện với thái độ nghiêm túc, tự giác thực hiện các nội dung yêu cầu giáo viên đề ra.

Có tinh thần tương thân tương ái giúp đỡ lẫn nhau trong quá trình luyện tập và thi đấu.

V. KẾT LUẬN

Kết quả 6 tháng nghiên cứu ”một số giải pháp xây dựng đội tuyển bơi lội giúp nâng cao thành tích cao trong thi đấu” tại Trường THCS Vĩnh Lộc B. Tôi thấy được sự tiến bộ rõ rệt của các em qua từng buổi tập, các em không ngừng nâng cao trình độ kỹ thuật, biết hướng dẫn kỹ thuật cho các bạn, tâm lý ổn định hơn trong luyện tập và thi đấu. Thành tích được nâng cao rõ rệt từ đó tôi đã rút ra một số kết luận như sau:

- Cần tìm phương pháp phù hợp để thu hút học sinh yêu thích môn bơi lội, huấn luyện linh hoạt trong việc thiếu điều kiện cơ sở vật chất.
- Cần xây dựng yếu tố kỷ luật ngay từ khi bắt đầu giúp các em nghiêm túc, tự giác trong luyện tập.
- Huấn luyện tâm lý là một trong những bài tập quan trọng trong suốt quá trình luyện tập và thi đấu mà không thể bỏ qua.
- Chủ động trong việc nghiên cứu tài liệu về công tác huấn luyện, nghiên cứu kỹ hệ thống bài tập, xây dựng hệ thống bài tập có chiều sâu và theo từng giai đoạn.

Các phương pháp tôi đã trình bày ở trên tôi đã tìm tòi vận dụng và thấy phù hợp với điều kiện thực tế nhà trường, giúp huấn luyện môn bơi lội một cách hiệu quả.

Từ đó tôi mạnh dạn đem một phần sáng kiến nhỏ của mình để góp phần nâng cao hiệu quả trong công tác giảng dạy cũng như công tác huấn luyện học sinh. Tôi mong rằng sáng kiến của mình không chỉ được áp dụng tại trường mà còn có thể được triển khai tại các đơn vị khác trong Thành Phố Hồ Chí Minh.

Xin chân thành cảm ơn!

Bình Chánh, Ngày 14 tháng 03 năm 2024

Người thực hiện

Hồ Trọng Nguyên