



Hồi ký của NN Lê Đình An

Sơ Lược Tiến Trình của:

PHONG TRÀO THỂ DỤC THẨM MỸ VIỆT NAM CỘNG HÒA.

Vào thời Đệ Nhị Thế Chiến, tại Pháp đã phát động một phong trào tập thể dục thẩm mỹ qua phương pháp tập tạ của Bác Sĩ **Desbonnet** được giới thanh niên Nam Nữ khắp Âu Châu rất hưởng ứng, vì phương pháp tập này đã đem lại thân hình lực sĩ khỏe mạnh rất đẹp giống như những pho tượng thời La Mã. Cổ Hy Lạp, v.v.



Bác sĩ Desbonnet



Tượng Vua David

Vệ Nữ Venus de Milo

*Vua David và vệ nữ venus de Milo Hai tượng điêu khắc hoàn mỹ nổi danh trên thế giới
Tượng trưng khuôn mẫu cho thân hình Thanh Nam và Mỹ Nữ của môn Thể Dục Thẩm Mỹ.*

Giáo sư Quách Ngọc Bá du học tại Pháp. Ông tập luyện đã tốt nghiệp và cũng là Giáo sư Thể Dục tại Viện Thể Dục Thẩm Mỹ của Bác Sĩ Desbonnet tại Paris vào năm 1936.

Năm 1938, tại miền Nam Việt Nam đầu tiên có một phòng tập Thể Dục Thẩm Mỹ **Studio Apollon** ở đường Armand Rousseau, Do Giáo Sư Quách Ngọc Bá từ Pháp trở về nước sáng lập tại Ngã Sáu Chợ Lớn.

Năm 1944, Nguyễn Thành Nhơn, sau 2 năm tập luyện tại phòng tập Thể Dục của Giáo Sư Quách Ngọc Bá đã trở thành Lực sĩ Khỏe mạnh và Đẹp, thay thế cho Lực sĩ Phạm Văn Tươi (Tác giả quyển “Bắp Thịt trước đã”) làm huấn luyện viên cho Viện Thể Dục Việt Nam tại Ngã Sáu Chợ Lớn, do Ông Hội Đồng Trương Văn Bền (Chủ Hãng Xà Bông Việt Nam) sáng lập.

Năm 1949, Lực Sĩ Nguyễn Thành Nhơn du học tại Pháp thụ huấn tại Trung Tâm Thể Dục Thẩm Mỹ và Y Khoa Raspail tại Paris. Và sau khi tốt nghiệp Giáo Sư, ông làm Giáo sư Thể Dục tại Trung Tâm Thể Dục này.

Giáo Sư Nhơn đã cùng người em là Nguyễn Công Ân cũng đang du học tại đây, đứng ra thành lập ra Phong Trào Thể Dục Việt Nam tại Pháp, tại địa chỉ 36 Bis Boulevard Saint Germain, Quận 5 – Paris.

Năm 1954, tại Việt Nam sau những biến động về chính trị qua hiệp định Ba Lê chia đôi đất nước. Thủ Tướng Ngô Đình Diệm về nước chấp chính. Và sau đó là vị Tổng Thống khai sinh ra nền Đệ Nhất VNCH, v.v. Chính phủ đã mời một số nhân sĩ Việt Nam du học đang ở ngoại quốc có uy tín với quốc tế trở về nước để phục vụ cho quê hương.

Trong số nhân sĩ đó có Giáo sư Nguyễn Thành Nhơn và em ruột là Lục sĩ Nguyễn Công Án, với những thành tích đạt được tại Pháp:

Giáo sư Nguyễn Thành Nhơn:

- **1954** – Tổng Thư Ký, sáng lập Phong Trào Thể Dục VN tại Pháp.
- **1957**- Lập kỷ lục lặn sâu Thế Giới 81 thước, dưới biển Địa Trung Hải bằng khí nén (*bình hơi ép*) do Trung Tâm Hải Đê Học Pháp Quốc (Centre d' Études Sous-marines de France) tổ chức tại Saint Florence (Đảo Corse) Pháp Quốc.
- **1957** Huấn Sư Lặn Cứu Thủy Nạn của Nghiệp Đoàn Huấn Luyện Viên lặn dưới biển Pháp Quốc và của Trung tâm Hải Đê Học Pháp Quốc. (Centre d' Études Sous-marines de France)

Lục sĩ Nguyễn Công Án:

- **1953**-Giải Nhất Lục Sĩ Đẹp Pháp Quốc.
- **1954**-Giải Ba Lục Sĩ Đẹp Thế Giới
- **1955**-Giải Nhất Lục Sĩ Đẹp Thế Giới.
- **1957**-**Giải** Nhất Lục Sĩ Đẹp Thế Giới, v.v.

Năm 1957 -Khi về đến Việt Nam, Chính Phủ VNCH mời hai ông vào chức vụ Chuyên Viên Đặc Trách Thể Dục của Bộ Thanh Niên. Hai ông đã đệ trình chính phủ một dự án “**Sức Khỏe Giống Nòi**” với hoài bão đào tạo Thanh, Thiếu niên Nam và Nữ tập Thể Dục để trở thành những lục sĩ khỏe mạnh phục vụ cho đất nước.

Nhưng sau 1 năm Lục sĩ Nguyễn Công Án chờ đợi mà dự án không thành vì một lý do nào đó, Lục sĩ Án nhận thấy lý tưởng và hoài bão không thực hiện được nên rời khỏi Việt Nam trở lại Pháp, chỉ còn lại Giáo sư Nguyễn Thành Nhơn.

Năm 1959 - Giáo sư Nguyễn Thành Nhơn sáng lập ” **Phong Trào Thể Dục Thẩm Mỹ và cử tạ Việt Nam Cộng Hòa**” cho thành lập nhiều phòng tập thể dục cho thanh niên Nam Nữ khắp nơi trong nước. Còn tại Đô Thành Sài Gòn thì có phòng tập tại sân Vận

Động Phan Đình Phùng, ở Chợ Lớn thì có vài phòng tập Thể Dục tư nhân của Lực sĩ Trần Vinh Quang và của Lực sĩ Vương Quảng Nhơn.

Trụ sở Trung ương Phong Trào đặt tại 203 đường Võ Tánh, Phú Nhuận, tư gia của giáo sư Nguyễn Thành Nhơn. Phong trào phát triển mạnh mẽ chỉ trong vòng 1 năm thì đã bắt đầu có các cuộc thi lực sĩ Đẹp tại Đô Thành Sài Gòn, v.v.

Năm 1961, sau lần tổ chức Giải Lực Sĩ Đẹp Toàn Quốc tại Ty Thanh Niên Đô Thành, góc đường Hai Bà Trưng và đường Hồng Thập Tự.

Phong Trào Thể Dục Thẩm Mỹ và Cử Tạ VNCH bị cấm thi tuyển Lực sĩ vì bà Cố Vấn Ngô Đình Nhu cho là “Công xúc tu sĩ”. Phong trào Thể Dục Thẩm Mỹ cũng bị ngưng hoạt động vì lệnh cấm trên.



Buổi thi lực sĩ thẩm mỹ Toàn Quốc 1961. (Trên 100 Lực sĩ đủ các hạng tham dự)

Năm 1963, và □thờ□đểm bá□gờ tình hình miền Nam rõ□□ạn, Phật Giá□và các đ□àn thể khác xuống đường chống chính phủ. Vì không đồng ý đem thành phần thanh niên lực sĩ của Phong Trào gia nhập vào Đoàn thể Thanh Niên Cộng Hòa. Giáo Sư Nguyễn Thành Nhơn bị chính quyền bắt giam tại B-42 ở Thị Nghè. Và nhờ cuộc đảo chính 1-11-1963. Giá□sur Nhơn mới□được g□ả□th□át s□□hơn 11 tháng bị g□□m cầm. Phong Trào TDTM lại tiếp tục phát triển khắp miền Nam.

1966 - Giáo sư Nguyễn Thành Nhơn được bổ nhiệm chức vụ Giám Đốc Nha Thể Dục Thể Thao Thanh Niên VNCH. Phong Trào Thể Dục Thẩm Mỹ và Cử Tạ cũng được phát triển song song với các bộ môn thể thao khác.

1970 đến 1975 - Tr□ng Tá Lê Vĩnh Hòa□Tổng Giám Đốc Phát Th□nh, Đ□ện Ảnh và Tr□ền Hình VNCH mở□Giá□Sur Ng□ễn Thành Nhơn làm Giám Đốc Chương Trình

Sức Khỏe Giống Nòi “Kiến Càng” trên đài truyền hình số 9 VNCH được phát hình khắp miền Nam mãi cho đến ngày 30-4-1975.

Bản sơ lược này viết qua lời tường thuật của GS Nguyễn Thành Nhơn Chủ tịch Tổng Cục Phụng Trào Thể Dục Thẩm Mỹ và Cử Tạ VNCH.



Ý nghĩa huy hiệu “Con kiến Càng”

Con Kiến là loài vật có thể nâng vật nặng gấp 50 lần trọng lượng của cơ thể mình và có thể cử một vật chỉ dài gấp 20 chục lần của thân mình.

(Tài liệu - About.com – By Debbie Hadley)



Con Kiến Càng tượng trưng cho sức mạnh và sự siêng năng, kiên nhẫn của Lực sĩ Thể Dục và Cử Tạ.



Đài Truyền Hình băng tần số 9 VNCH.



*Chị Lê Thị Nhiễm Nữ hấn lện viên Phong TràoThê Dục Thẩm Mỹ
trong chương trình trền hình VNCH “Sức khỏe giống nòi Kiến Càng” trước năm 1975*

oOo

TÔI THAM GIA PHONG TRÀO THÊ DỤC THẨM MỸ

Năm 1958, tôi vừ 18 tuổi, tôi được biết Phong trào thể dục qua các báo chí thể th như tờ Đốc Thêng, báo Khỏ, v.v. Tôi rất mê thích những hình ảnh khỏe mạnh căng tràn sức sống của các lực sĩ đó, và cũng là con đường tôi đã mơ ước để sau này có đủ sức theo học ngành Người Nhái.



Lực sĩ Nguyễn Công Ân

Và tôi đã có dịp được gặp anh Lực sĩ Nguyễn Công Ân trên hàng ghế danh dự của quan khách trong ngày tôi tranh giải vô địch bơi lội Toàn Quốc 1957 tại hồ tắm Đô Thành, An Đông Chợ Lớn. Trong lần gặp gỡ thoáng qua đó cũng làm cho tôi rất ngưỡng mộ vì anh đã làm rạng danh người Việt Nam trên khắp năm Châu với những lần đoạt giải Nhất Lực Sĩ Đẹp thế giới.

Vào thời đó hình ảnh những thanh niên khỏe mạnh thân hình nở nang rắn chắc, bắp thịt ngực nở vung, bắp tay nở to, bắp thịt bụng săn thành 6 múi như Lực sĩ Nguyễn Công Ân là đối tượng cho thanh niên chúng tôi, đã tạo nên luồng gió mới lôi cuốn biết bao thanh, thiếu niên cùng nhau tập tậ, những nơi không có phòng tập thì tự động đúc tạ bằng xi măng để tập và trong số đó có tôi.

Nhưng tôi cảm thấy không an toàn nếu không có huấn luyện viên chỉ dẫn nên tôi quyết định phải đến phòng tập để học hỏi tập luyện cho đúng phương pháp. Với tính kiên trì mỗi khi quyết định việc gì thì tôi cũng đều cố gắng làm đúng mong đạt cho được kết quả.

Tôi ghi danh tại 203 Võ Tánh phòng tập trung ương của Phong Trào, tập từ 8 giờ sáng đến 9:30 sáng. Nhưng sau đó vì muốn tập trở thành lực sĩ nên tôi theo chương trình tập 3 giờ một ngày. Hàng ngày tôi đạp xe đi từ Thủ Đức đến phòng tập khoảng 14 cây số, mỗi ngày đi và về phải đạp xe đạp gần 30 cây số. Vì lòng say mê tôi đã cố gắng tập tậ với điều kiện thật khó khăn, ăn uống cũng bình thường không bổ dưỡng cơ thể đầy đủ cho lắm. Mỗi buổi tập tôi chỉ uống được một ly nước mía ép chớ không có được một ly sữa tươi như các bạn, mỗi ngày sau khi tập xong tôi đạp xe về đến nhà ăn uống xong thì phải đi ngủ từ 1 giờ trưa đến 7 giờ chiều rồi thức dậy đi làm cho đến 6 giờ sáng và lại tiếp tục đi tập như hàng ngày.

Trong một buổi thuyết trình tại Trung Tâm Phong Trào Thể Dục Thẩm Mỹ.

Giáo sư Nguyễn Thành Nhơn trình bày bối cảnh thiết trình quân tà hung bện rất vắn và sống động. Đặc biệt ông có kể lại một câu chuyện khi ông du học tại Pháp. Ông đã được xem một bản phúc trình gửi cho chính phủ Pháp của các Cha Dòng Thừa Sai người Pháp tại Việt Nam. Trình bản Phúc trình viết một đoạn văn đại ý như sau:

...Người lính An Nam thân hình ốm yếu, phần đông chiều cao khoảng 1 thước rưỡi (1.50m). Ít người có thể vác nổi cây súng Mousqueton, v.v. Và đề nghị chính phủ Pháp muốn đô hộ dân An Nam thì phải mở ra khắp nơi trên đất nước Việt Nam nhiều phòng hút Á Phiện và nhiều tiệm rượu cho dân chúng hút á phiện và uống rượu tự do với giá rẻ không bị cấm đoán, do chính phủ cầm quyền quản lý qua chương trình R.A. (Régie Opium và Régie alcohol). Và chương trình R.A. và R.O. này đã được chính phủ bảo hộ thi hành. Tài liệu này do một người Việt Nam làm Quản Thủ Thư Viện tại Văn Khố của École Chartes (trường học danh tiếng tại Pháp) đã in ra bản sao cho Giáo Sư Nhơn xem.



2 người hút Á Phiện, đang ống trà, năm 1915. (TL. Internet.)



MANUFACTURE D'OPIMUM À SAIGON
74, Rue Paul Blanchy. (Đường Hai Bà Trưng) -TL. Internet.

Đó có phải là một nguyên nhân bị đầu độc mà dân tộc Việt Nam đã bị đô hộ suốt trong 80 năm?

Tất cả thanh niên đang có mặt nơi phòng chúng tôi đều sôi sục lòng căm tức. Tuy không nói ra nhưng đều có ý nghĩ như nhau là cố gắng tập luyện để mong trở thành những huấn luyện viên tiên phong để nâng cao thể hệ thanh niên Việt Nam sau này được hãnh diện với những thân hình lực sĩ, sức khỏe dồi dào có thể sánh vai với thanh niên các nước khác trong vùng, và xa hơn nữa là lực sĩ Việt Nam sẽ tranh giải Lực Sĩ Đẹp với các nước trên Thế Giới, như chúng ta đã có người “Đàn anh” Nguyễn Công Án đã từng đoạt giải nhất Lực sĩ Đẹp trên Thế Giới rồi.

Câu tâm niệm được treo nơi phòng tập để nhắc nhở cho anh em lực sĩ tập luyện hàng ngày. Và câu tâm niệm chứa đựng đầy tình yêu quê hương dân tộc này như vang dội trong tâm hồn tôi mãi mãi.

***Thanh Niên bạc nhược là mầm mống của cơ đồ đổ nát.
Tự tạo lấy sức khỏe là biết nghĩ đến Giống Nòi.***

oOo

Sau đây tôi xin ghi lại một vài kinh nghiệm quan trọng của tôi trong suốt thời gian tập Thể dục Thẩm Mỹ. Còn về môn cử tạ thì không cần thân hình đẹp mà chỉ cần “MẠNH”. Tôi thích tập “ĐẸP”, và có thêm sức mạnh nên tôi không đề cập đến môn cử tạ trong bài này.

Phần căn bản để tập thì vào thời đó dụng cụ tập còn thô sơ nên người tập rất khó khăn, bây giờ đã tân tiến mọi mặt nên đã có nhiều phương pháp và dụng cụ bằng máy tập từ bấp thịch dễ dàng hơn ngày xưa rất nhiều.

Nếu chúng ta cho môn thể dục này là một trò chơi thì đây là một môn chơi thật lắm công phu mà phải đo lường sự tập luyện bằng nhiều tháng, nhiều năm chuyên cần thì mới mong đạt được tiêu chuẩn ĐẸP. Và cũng vì vậy mà rất khó khăn cho lực sĩ khi mình tự tập mà không có huấn luyện viên hướng dẫn.

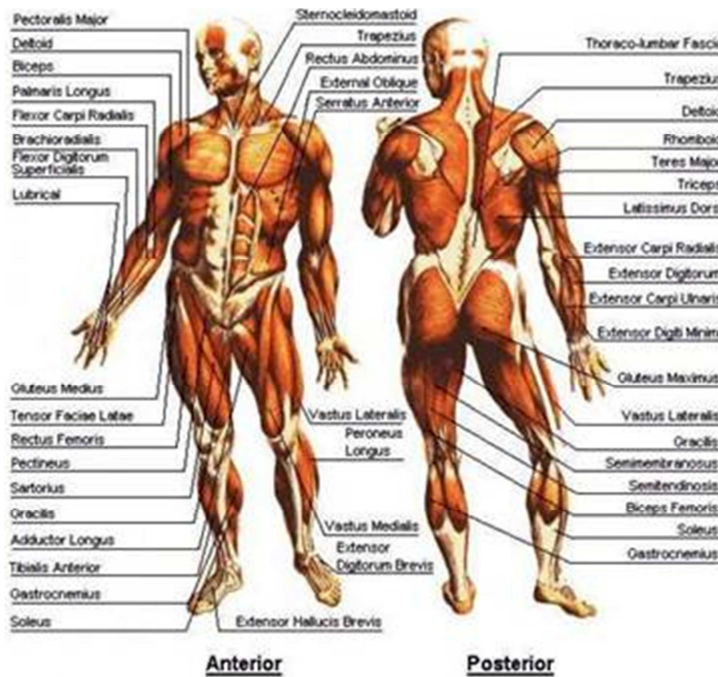
Theo kinh nghiệm bản thân tôi đối với môn thể dục này là tập theo khả năng và điều kiện sức khỏe của cơ thể, như hôm nào cảm thấy sức khỏe dồi dào thì tập nhiều còn mệt mỏi thì tập ít hơn bình thường, chỉ cần ăn uống đầy đủ dinh dưỡng cho mỗi bữa ăn trong ngày. Quan trọng hơn hết cho người tập là ý chí, kiên nhẫn và phải tập đúng phương pháp.

Môn thể dục Thẩm Mỹ là môn tập luyện cho từng bắp thịt trong cơ thể nở ra cho “ĐẸP” giống như khuôn mẫu của các pho tượng La Mã. Nếu lực sĩ mà tập nở không cân đối hoặc nở quá lớn thì không còn cân đối với thân mình hoặc gân máu nổi to và nhiều, bắp thịt khô khan như gốc tre già. Anh em chúng tôi thường gọi đùa là “Lực sĩ THẤY GHÊ”.



oOo

Lực sĩ Thành Khách là dành cho các lực sĩ luyện tập có thân hình Đẹp để tham dự các cuộc thi. Các lực sĩ này tập luyện hàng ngày trung bình khoảng từ 1 giờ cho đến 3 giờ đồng hồ.



BẢN ĐỒ HÌNH CÁC BẮP THỊT PHÍA TRƯỚC VÀ PHÍA SAU

Tài liệu trên internet.

Để có khái niệm về một thân hình ĐẸP xin xem tiêu chuẩn chấm thi của Ban giám khảo để hiểu rõ hơn.

Một vài tiêu chuẩn đặc biệt của buổi thi lực sĩ Thẩm Mỹ.

Cân, đo qua các bắp thịt gồm có 4 hạng:

-Hạng Thấp: Chiều cao từ 1m58 phân đến 1m62 phân

-Hạng Thanh Khách: 1m63 phân đến 1m67 phân

-Hạng Cao: 1m68 phân trở lên

-Và Nhà Nghề: Hạng này dành cho các HLV tranh giải

Ban giám khảo: Căn cứ vào số cân đo để chấm điểm như sau:

1. Vòng cổ.
 2. Vòng bắp tay trên.
 3. Vòng bắp chân. (*Dưới bắp vế*)
(*Ba vòng này phải bằng nhau*)
- Đôi vai phải bằng nhau.
 - Bắp thịt nách 2 bên bằng nhau.
 - Bắp thịt ngực 3 phần: (*Ngực trên, ngực giữa, và ngực dưới*) phải vun tròn, và các bắp thịt khác trong cơ thể cũng được kiểm soát độ nở, v.v.
 - Nếu lực sĩ không đạt tiêu chuẩn, vòng đo các bắp thịt nở không đồng đều hoặc ngực bị xệ, ngực lép không vun tròn, v.v. sẽ bị trừ điểm.
 - Chấm điểm lực sĩ biểu diễn các bắp thịt khi làm “Tượng Đẹp” như các pho tượng La Mã (*phần này cũng rất quan trọng để được điểm cao, vì có nhiều lực sĩ tập rất đều các bắp thịt, nhưng khi ra biểu diễn lại không phô trương được những bắp thịt nở đẹp như pho tượng nên bị trừ điểm. Lực sĩ biết cách biểu diễn có thể phô trương bắp thịt nơi đó lớn hơn bình thường một vài phân*).

Nhiếp ảnh viên: Phải có thể “Nhà nghề” của Tổng Cuộc Thể Dục Thẩm Mỹ mới được tham dự buổi tranh giải. Vì Nhiếp ảnh viên phải am hiểu từng bắp thịt của lực sĩ đang biểu diễn, phải biết nhìn từ mỗi góc độ mới có thể lấy đúng từng kiểu ảnh do lực sĩ biểu diễn tư thế từng pho tượng.



Môn thể dục tập tạ này cũng rất phổ thông cho tất cả mọi người không phân biệt tuổi tác, từ trẻ em sức khỏe và tuổi tác mà tập luyện với số tạ vừa sức để giữ gìn sức khỏe cho mình.

Và có thể tập theo phương pháp Thể Dục Y Khoa Dưỡng Sinh qua 10 động tác với cây gậy do GS Nguyễn Thành Nhơn sáng tác rất có hiệu quả đã được phát triển tại Âu Châu vào thập niên 50, và cũng đã song hành phát triển với môn tập tạ Thể Dục Thẩm Mỹ tại Việt Nam.

PHẢI TẬP THỞ CHO ĐÚNG TRONG KHI TẬP TẠ.

Có câu nói: Có thể nhịn ăn trong 7 ngày, nhịn uống nước được 4 ngày, còn nhịn thở chỉ trong vòng từ 3 đến 5 phút ngắn ngủi là đến với tử thần.

Khi còn trong bụng mẹ, 2 lá phổi của thai nhi không hoạt động cho đến khi chui ra khỏi lòng mẹ thì tiếng khóc của thai nhi chào đời cũng là lúc 2 lá phổi bắt đầu hoạt động suốt cả cuộc đời cho đến khi tắt thở.

Vì hơi thở rất bình thường cho tất cả con người nên người ta đã quên đi là nó rất quan trọng cho đời sống của chúng ta. Vậy chúng ta phải biết thở như thế nào cho thích ứng với những động tác của cơ thể để không làm tổn hại đến toàn thân và nội tạng.

Đối với môn thể dục tập tạ nặng này cách thở rất quan trọng vì là dùng hô hấp hít vô thở ra để làm giãn nở bắp thịt qua từng động tác, người tập tạ phải biết hít thở lúc nào cho động tác đang tập không bị dội máu vào tim. Nếu chúng ta không hiểu biết rõ về cách thở cho đúng thì thay vì tập cho khỏe mạnh, chúng ta sẽ bị ho ra máu và bị tổn thương đến các cơ phận khác trong nội tạng, có thể bị bệnh nặng về sau, v.v.

Cách giải thích giản dị để dễ hiểu qua động tác tập đúng:

- Khi động tác tập cùng lúc làn hơi hít vào phổi đầy hơi thì sẽ kích động làm dồn máu qua tim, trái tim đẩy máu ra nơi bắp thịt đang tập làm căng lên.
- Khi động tác tập khép lại, thở hơi ra thì bắp thịt đang tập cũng co lại, máu sẽ trở về tim theo nhịp của động tác tập thì sẽ không bị dội máu trong tim.

Còn ngược lại không đúng như dưới đây:

- Khi động tác tập cho bắp thịt đang tập đó đang cần căng lên do máu đưa ra với hơi thở hít vào mà người tập làm ngược lại là thở ra. Thì động tác tập này mất tác dụng làm cho bắp thịt không giãn nở ra được.
- Động tác tập khép lại và bắp thịt đang tập cũng theo động tác bóp lại thì máu chảy về tim, nhưng người tập làm sai, lại hít hơi vào phổi nên ép trái tim phải bơm máu ra, trong lúc đó máu đang trở về nên trái tim bị dội máu, trái tim sẽ lớn ra vì bị thương, nếu bị nhiều lần sẽ thành bệnh lớn tim cho người tập, nếu bị nặng có thể bị ối ra máu ngay khi đang tập.

Lúc mới tập tôi cũng bị lẫn lộn hơi thở giữa sự hít vào và thở ra cho nên tôi phải ghi lại từng động tác tập và hít thở của động tác đó để khỏi lẫn lộn. Và sau vài tháng tập tôi đã tìm cách sắp xếp cô đọng lại cách thở của các động tác để dễ nhớ chỉ cần qua 3 câu:

1. Phải biết ta đang tập **bắp thịt nào?**
2. Khi bắp thịt đó co lại: **Thở hơi ra.**
3. Khi bắp thịt đó giãn ra: **Hít hơi vào.**

Giải thích 3 câu trên theo hình hướng dẫn “Mẫu” dưới đây:

1. Đang tập **bắp thịt Ngực.**
2. Đẩy tạ lên, bắp thịt ngực **đang co lại:** Thở hết hơi ra.
3. Hạ tạ xuống, bắp thịt ngực **đang giãn ra:** Hít đầy hơi vào.

Khi tập các bắp thịt khác cũng hít vào và thở ra giống như vậy.



Ghi chú: Phương pháp dùng hơi thở này cho tất cả mỗi khi chúng ta cần đến sức mạnh kể cả trong võ thuật.

oOo

Tiêu chuẩn “TẠ” để tập cho từng bắp thịt trên cơ thể.

Hầu hết người mới bắt đầu tập tạ đều bị phân vân lẫn lộn về sức nặng của tạ mình phải tập bao nhiêu mới đúng sức cho từng bắp thịt?

Như 2 lực sĩ A và B chiều cao, cân nặng và tuổi tác đều bằng nhau, nhưng khi tập cùng 1 bắp thịt giống nhau **số tạ tập nặng nhẹ lại khác nhau.**

Thí dụ như:

1. Lực sĩ A tập ngực với số tạ là **100 Kg**
Tập bắp tay trên cử lên số tạ là **30 Kg.**
2. Lực sĩ B tập ngực với số tạ nặng tối đa chỉ có **80 Kg.**
Tập bắp tay trên lại cử lên số tạ nặng hơn là **40 Kg.**

Nguyên nhân vì cơ thể và sức mạnh của mỗi người của từng bắp thịt đều khác nhau về sức mạnh. Vì vậy chúng ta phải biết cách cân sức nặng của tạ cho từng bắp thịt của người tập cho đúng số tạ cho bắp thịt nơi đó thì bắp thịt đó mới mau giãn nở và không bị cứng bắp thịt.

Cách CÂN TẠ: (lấy động tác cách tập bắp thịt ngực làm chuẩn).

- Lần đầu tiên tập tạ, người tập lắp vào cán tạ một số tạ nặng tương trung như ta nghĩ là mình có thể đẩy khoảng 80 Kg thì ta lắp vào khoảng 60 hoặc 70 Kg, rồi tập thử đẩy tạ lên và hạ tạ xuống 15 lần, (nếu thấy nặng không đẩy nổi thì bớt ra còn

nhẹ thì lấp thêm tạ vào và thử lại) cho đến khi nào người tập không thể đẩy đến lần thứ 16 thì đó là số tạ tập cho bắp thịt đó. Rồi ghi lại số tạ đã tìm được cho bắp thịt đó.

- Và tiếp tục “cân tạ” cho tất cả các động tác tập các bắp thịt tay trước, tay sau, bắp thịt vai lưng, đùi., v.v. khắp trên cơ thể để tìm số của tạ như trên.

Sau khi đã tìm được số sức nặng của tạ cho từng bắp thịt rồi mới bắt đầu tập thật sự như dưới đây:

- Khi tập mỗi động tác chỉ đẩy 10 cái, cho 1 lần, và làm 3 lần liên tục cho 1 động tác tập, nghỉ mệt giữa mỗi lần tập trong 2 phút.
- Tập liên tục với số tạ đó trong vòng một vài tuần cho đến khi người tập cảm thấy số tạ đó nhẹ bớt (*nghĩa là người tập có thể đẩy số tạ đó hơn 16 lần*) đó là sức mạnh của gân và bắp thịt người tập đã tăng dần thì lúc đó ta lấp thêm tạ vào để “Cân Tạ” lại như phần hướng dẫn trên cho những bắp thịt cần tăng nặng thêm.

Lý do tại sao lực sĩ phải tập cho đúng sức nặng của mỗi bắp thịt:

Nếu người tập không đúng số tạ cho từng bắp thịt thì sẽ gặp những trường hợp dưới đây:

- **Tập tạ nhẹ quá:** thì người tập phải đẩy nhiều cái hoặc nhiều lần thì bắp thịt sẽ bị chai cứng không nở ra được, bắp thịt và gân máu sẽ nổi lên trông giống như gốc tre già cần cỗi (*nếu để bị trường hợp này xảy ra rồi mà muốn tập điều chỉnh cho bắp thịt tươi mát căng bóng trở lại thì phải mất thời gian khá lâu*).
- **Tập tạ nặng quá:** thì không đẩy nổi đủ số lần tập, bắp thịt cũng không giãn nở được.

Vì các bắp thịt trên cơ thể chúng ta giống tương tự như bánh xe cao su, khi chúng ta tập giống như đang bơm hơi vào, chỉ cần trong 3 lần bơm hơi là đủ căng lên (*ngoại trừ trường hợp phải tập điều chỉnh thêm cho bắp thịt đó do HLV hướng dẫn*). Vì vậy nếu muốn tập cho nở nang thì phải tập cho đúng mỗi động tác tập 3 lần, mỗi lần 10 hoặc 11 cái mà thôi.

Trên đây chỉ là những phần căn bản quan trọng cần biết cho lực sĩ mới tập, rồi trong thời gian tập còn nhiều phần phải học hỏi và điều chỉnh, cần phải do huấn luyện viên hướng dẫn thì mới thành đạt và hoàn hảo được.

Về phần một Huấn Luyện Viên Thể Dục Thẩm Mỹ giỏi là phải biết nhìn qua thân hình một khóa sinh hay lực sĩ đã tập “Thiếu, đủ hay dư” ở bắp thịt nào? Và cần tập thêm, hoặc bớt ở phần nào?” thì mới có thể chỉ dẫn cho người đó tập sửa chữa được. Ngoài ra Huấn Luyện Viên còn phải biết cách hướng dẫn lực sĩ biểu diễn những mô hình pho tượng đẹp nào thích hợp với bắp thịt và thân hình của lực sĩ đó, để khi ra trình diễn mới đạt được kết quả cao.

oOo

Theo chương trình tập tạ sau 3 tháng các học viên được GS Nhơn xem lại cách tập, thân hình và các bắp thịt của học sinh để chỉ điểm những bắp thịt cần phải tập thêm từng bắp thịt và cách tập cho nở các bắp thịt đó. Riêng tôi vì mới nên phải tập tất cả các bắp thịt trên thân thể của mình. Nhưng có một điểm quan trọng riêng của tôi cần phải sửa chữa ngay là xương sống của tôi bị cong hình chữ “C” nên ảnh hưởng đến hai vai một bên cao một bên thấp.

Vì thân thể con người chúng ta dùng sức thường thường có một bên mạnh và một bên yếu, vì vậy nên bắp thịt mỗi bên không nở đồng đều, bên lớn, bên nhỏ (*có thể nói bẩm sinh chưa có hoặc có rất ít trường hợp nào có người sử dụng 2 bên mạnh đều nhau được*).

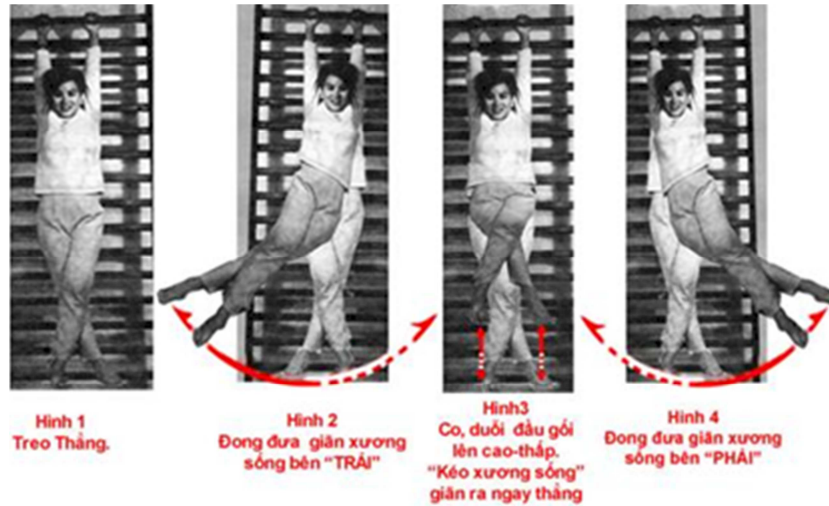
Chúng ta có thể tự mình nhìn thấy được khi đứng thẳng trước tấm kiếng, chúng ta sẽ thấy “Vai” một bên cao bên thấp là do chúng ta dùng sức thuận, nghịch không đồng đều, có thể kiểm soát như dưới đây:

- Ta dùng một ngón tay ấn nhẹ vào xương sống kéo từ trên cổ xuống dưới khỏi lưng quần thì sẽ cảm nhận được là xương sống bị cong theo hình chữ “C” là người thuận dùng tay phải “Vai Phải” thấp.
- Nếu thuận dùng tay trái “Vai Trái” thấp, hình chữ “C” ngược, nhiều hoặc ít.
- Cũng có trường hợp xương sống bị cong uốn queo như hình chữ “S” vì tật bẩm sinh hoặc bị tai nạn, v.v.

Phương pháp chỉnh hình bằng “Thang treo”.

Trong các trường hợp như trên chúng ta đều có thể dùng thang treo để điều chỉnh ngay thẳng lại.

Theo hướng dẫn tôi đã cố gắng tập điều chỉnh lại xương sống bằng thang treo trong vòng 6 tháng, tôi đã đạt được kết quả là đôi vai đã cân bằng trở lại qua sự kiểm nghiệm của GS Nhon, ông cũng rất vui mừng khi thấy được kết quả thành công này □



oOo

Lời kết:

Từ thời Pháp thuộc, các vị tiên phong như giáo sư Quách Ngọc Bá, Lục sĩ Phạm Văn Tươi, v.v. đã đem môn thể dục tân tiến từ Âu Châu về Việt Nam trong tinh thần yêu quê hương mong đào tạo cho đất nước những người trai thể hệ khỏe mạnh để phục vụ quốc gia, trong hoàn cảnh thật khó khăn vì nước nhà đang bị lệ thuộc qua chính sách “Trọng Văn, khinh Võ” của chính phủ Pháp để khống chế và thống trị dân Việt chúng ta.

Tiếp theo dòng lịch sử. Đến thời Đệ Nhất và Đệ Nhị VNCH của miền Nam Việt Nam. Nền dân chủ còn phôi thai, chính trị chưa ổn định. Đất nước đang lâm vào cuộc chiến tranh tàn khốc giữa 2 miền Nam, Bắc vì ý thức hệ giữa cộng sản và quốc gia v.v.

Trong thời điểm đó, giáo sư Nguyễn Thành Nhơn nổi bước các vị tiền bối trong ngành Thể dục, với hoài bão và lòng nhiệt thành yêu quê Cha đất Tổ, ông đã từ bỏ cuộc sống phồn hoa ở ngoại quốc để trở về Việt Nam, và đã dốc công sức của đời mình để góp phần đào tạo sức khỏe giống nòi cho thế hệ trẻ Thành Nhân Nam, Nữ khỏe mạnh tràn đầy sinh lực để thực hiện nhiệm vụ thiêng liêng giành nhập và Quân Độ phục vụ đất nước mãi cho đến ngày miền Nam sụp đổ.

Sau 30-4-1975. Giáo sư Nguyễn Thành Nhơn đã bị gần 6 năm tù của cộng sản với 12 lần vượt biên tìm tự do bị thất bại, và đã thành công trong lần vượt biên thứ 13 đến được đảo Paulo Bidong, Mã Lai vào cuối năm 1988. Sau đó ông định cư tại Pháp một thời gian để lo bảo lãnh gia đình.

Hiện nay giáo sư Nguyễn Thành Nhơn đã 88 tuổi vẫn còn khỏe mạnh qua sự luyện tập hàng ngày, ông bà đang sống tại Houston, Texas, Hoa Kỳ.

Tôi xin ghi lại phần hồi ký này để hoài niệm và thành kính tri ân các vị tiền bối trong ngành Thể Dục Thẩm Mỹ. Với tấm lòng yêu quê hương nòi giống, ước mong đem sự học hỏi hiểu biết trong đời mình hầu tạo dựng một cuộc cách mạng bản thân cho thế hệ thanh niên Việt Nam hùng mạnh để phục vụ cho quốc gia trong thời nhiễu nhương loạn lạc vì chinh chiến. Và cũng đã tận hết sức mình cho lý tưởng một nước **"Việt Nam Hùng Cường Độc Lập và Tự Do Dân Chủ."**

PHONG TRÀO THỂ DỤC THẨM MỸ VÀ CỬ TẠ VIỆT NAM

THANH NIÊN BẠC NHƯỢC LÀ MẮM MỘNG CỦA CƠ ĐỘ ĐỐ NÁT.
TỰ TẠO LẤY SỨC KHỎE LÀ BIẾT NGHỈ ĐẾN GIỐNG NỒI.



Nguồn: Internet E-mail by NN Lê Đình An chuyển

*Cập nhật hóa ngày Thứ Bảy, January 26, 2013
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQTB/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QLVNCH*