

M. KHARIUNG - A. ATANAXIADIX

# PATANH

Kỹ thuật & Thực hành



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

M. KHARIUNG - A. ATANAXIADIX

# **PATANH**

## **Kỹ thuật & Thực hành**

Biên dịch : Đinh Phan Ngọc Liên

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO  
HÀ NỘI - 1998**

## LỜI NÓI ĐẦU

Ba mươi triệu người không thể nhầm lẫn. Sự kiện môn trượt Patanh trở thành một thể thao của thập kỷ chín mươi đã hoàn toàn hiển nhiên. So sánh sau có thể chứng minh cho điều trên: Năm 1992 trên toàn châu Âu chỉ bán được 100.000 đôi giày Patanh, song trong sáu tháng cuối năm 1996 riêng ở thủ đô Viên, nơi dân số chỉ hơn một triệu năm trăm ngàn người cũng đã bán ra được với số lượng giày trên. Trong vùn vện 4 năm trên toàn châu Âu đã có hơn 6 triệu người làm quen với môn thể thao này. Nguyên nhân của bước nhảy vọt chưa từng thấy trên được giải thích do môn trượt Patanh là loại hình thể thao lý tưởng cho tất cả những ai muốn có thân hình cân đối và muốn giữ gìn sức khoẻ bất chấp tuổi tác. Môn thể thao Patanh không hề gây tác hại cho khớp xương, hơn thế, còn đốt cháy hết lượng calo thừa trong cơ thể (khoảng 900 Cal/giờ). Đây là loại hình thể thao có thể luyện tập suốt đời.

Thêm vào đó, trượt Patanh là môn thể thao đa dạng: có thể chỉ trượt một cách đơn giản, hoặc cũng có thể vừa trượt vừa nhào lộn, hoặc thi đấu Hockey với giày Patanh. Để tài môn thể thao Patanh đã từ lâu lôi cuốn các phương tiện thông tin đại chúng và những người hâm mộ môn thể thao này. Không có gì khó hiểu: sáu triệu người hâm mộ và một nền công nghiệp với doanh thu hàng năm lên đến cả tỷ đô la không chỉ là nhân tố

quan trọng đối với thị trường, mà còn là nhân tố thúc đẩy môn thể thao này phát triển.

Ở các nước châu Âu, môn thể thao Patanh còn được coi như một phương tiện di chuyển, được chấp nhận trong các thành phố lớn đã quá tải vì ô tô. Hiện nay, người ta đang ráo riết tìm kiếm một khái niệm về đường giao thông mà trên đó có thể dung hoà được người đi ô tô, người đi bộ, người đi xe đạp và cả người trượt Patanh.

Ở Việt Nam môn thể thao Patanh cũng đã xuất hiện cách đây vài năm và đang dần phát triển, mở rộng ở các câu lạc bộ của các Phường - Quận. Nhằm phục vụ các bạn yêu thích môn thể thao Patanh, Nhà xuất bản TĐTT xin được giới thiệu cuốn: "**Patanh Kỹ thuật và thực hành**".

Do đây là cuốn lần đầu tiên được xuất bản về môn thể thao mới này ở Việt Nam nên mặc dù đã có nhiều cố gắng song không thể đáp ứng được mọi yêu cầu của bạn đọc và chắc chắn không thể tránh khỏi những khiếm khuyết, Nhà xuất bản rất mong nhận được nhiều đóng góp để có thể sửa đổi thêm nhiều tư liệu phù hợp hơn tới các bạn yêu thích môn thể thao này.

**Nhà xuất bản**

**THỂ DỤC THỂ THAO**

# PHẦN I

## 1. Lịch sử đôi giày trượt có bánh xe.

Mùa hè đối với Scot Olxen là thời gian dài nhất trong năm. Huấn luyện viên Hockey người Mỹ này buồn nhớ đến những cú trượt nhẹ nhàng, những động tác khéo léo và những bước lượn chóng mặt trên sân băng.

Trên tường, đôi thanh trượt mạ Crom của đôi giày trượt của anh phủ đầy bụi. Anh dành giải sầu bằng cách trượt với đôi giày có hai hàng bánh xe. Cho đến một ngày kia, anh phát hiện thấy trong một cửa hàng có một loại giày mà bánh xe của nó xếp theo hàng một. Scot, khi đó đã 35 tuổi, lập tức mua đôi Super Street, tên gọi của đôi giày trượt mỏng manh, quạt quẹo. Cùng với cậu em Bren ngày đêm anh tìm cách cải tiến đôi giày trên. Anh lắp ổ trục vào bánh xe mới, gia cố khung sắt và ghép vào đó đôi giày Hockey của mình. Khi thử độ bền của đôi giày anh bỗng nảy ra ý định kinh doanh. Scot mua vòng bi dự trữ của những người sản xuất mẫu giày ban đầu, đồng thời mua luôn bằng phát minh cho sáng chế đã bị lãng quên từ lâu, từ trước thế kỷ 19, của người Hà Lan.

Vào năm 1980 các thủ tục đã hoàn tất. Một cơ sở sản xuất dụng cụ giải trí, mà sau này đã chiếm lĩnh toàn thế giới, đã ra đời. Scot Olxen đặt tên cho xí nghiệp của mình là Rollesblade.

Câu chuyện về Scot Olxen chỉ là một trong những huyền thoại trong công nghiệp siêu lợi nhuận sản xuất Patanh. Bất kỳ nhà sản xuất Patanh hàng đầu nào cũng có thể kể một câu chuyện tương tự.

Trong lĩnh vực trên, châu Âu cũng không chịu tụt hậu. Không lâu sau ngày bức tường Berlin sụp đổ, hai huấn luyện viên môn trượt băng của Đông Đức cũ đã phát triển với lời khẳng định "chúng tôi đã phát minh ra đôi giày trượt có bánh xe hàng một". Họ nêu lý do rằng mùa hè họ đã cải tiến đôi giày trượt bình thường thành giày Patanh để các vận động viên ngôi sao của họ có thể luyện tập cả trong thời tiết nóng bức. Chà - chà...

Một câu chuyện khác của ông Fridric Maie, năm nay đã ngoài 70, sống ở Tây Đức.

Ông có lẽ là người đầu tiên nhận bằng sáng chế cho "loại giày trượt có bánh xe hàng một" vào ngày 6 tháng 10 năm 1970, số phát minh R2048920.7. Đen đủi là ở chỗ ông bắt tay vào việc đó hơi sớm. Vào thời đó không một nhà sản xuất dụng cụ thể thao nào quan tâm đến phát minh của ông.

Sau đó, ngày 13 tháng 4 năm 1972, Maie tuyên bố phát minh của ông trở thành của chung. Nếu như ông có thể đợi thêm mười năm, chắc chắn đã trở thành tỷ phú.

Một sự kiện có tính lịch sử, đó là từ xa xưa, người Noocman thời Trung cổ đã ham thích môn thể thao trượt băng. Các nhà sử học cho biết, khoảng 1000 năm trước Công nguyên trên các sông hồ đóng băng, người Noocman cổ đã trượt băng bằng những thanh trượt bằng xương. Những nhà tiên phong này cũng vấp phải vấn đề mà ngay cả Scot Olxen, và các huấn luyện viên Đông Đức gặp phải khi mùa hè đến: Giày trượt buộc phải treo trên tường cho phủ bụi. Đến thế kỷ 17 Ioxip Merlin, vận động viên người Bỉ nảy ra một ý tưởng tuyệt vời. Ông gắn những bánh xe bằng gỗ vào đôi giày trượt băng. Đôi giày trượt có bánh xe đã ra đời như vậy! Song rất nhanh, người ta đã phát hiện ra trên đôi giày trượt đó không thể xoay ngang, thậm chí dừng lại cũng không thể. Những bánh xe gỗ này chỉ có thể trượt thẳng. Hai trăm năm sau, một nhà phát minh khác tìm cách quay lại với ý tưởng của Merlin. Robert Giôn Taier, người Luân Đôn vào năm 1823 đã sáng chế ra mẫu giày trượt có bánh xe một hàng đầu tiên. Ông gắn năm bánh xe thành hàng một dưới đôi giày trượt băng và đặt tên cho phương tiện di chuyển mới này là "Polite". Song loại giày này vẫn không được chấp nhận. Nên

công nghiệp thể thao thế kỷ 19 vẫn chuộng loại giày có hai hàng bánh xe. Riêng người Hà Lan, do địa hình xứ sở bằng phẳng, đã lựa chọn cho mình loại giày riêng. Họ hoàn thiện phát minh của Taier và đổi tên thành "Xkeiler".

Mãi đến thập kỷ Tám mươi này loại giày có một hàng bánh xe mới làm bước đột phá. Phát minh của những nhà tiên phong được đưa vào sản xuất hàng loạt. Trên toàn thế giới có trên 30 triệu người sử dụng loại giày này. Môn trượt Patanh được tiếp nhận như một loại hình thể thao. Người ta trượt nó trong các cửa hàng, trong tiệm Cà phê. Các nhà doanh nghiệp trên phố Wall Street dùng nó để tránh sự ồn tắc xe cộ hàng sáng, thậm chí người ta còn dùng nó để rèn luyện các bắp thịt của mình.

Nền công nghiệp giải trí đang trì trệ như nhận được luồng sinh khí mới: hàng tỉ đô la được đưa vào guồng quay, và những nhà chiến lược xuất sắc vắt óc để nghĩ ra loại hình mới cho môn thể thao này: Đấu Hockey trên giày trượt có bánh xe, tranh giải vô địch trên giày Patanh.v.v...

Từ năm 1996 các vận động viên Patanh bằng tài nghệ của mình đã chinh phục công chúng, môn thể thao được xếp vào chương trình không chính thức của Thế vận hội Olympic.

Scot Olxen chỉ nhận được một phần khiêm tốn so với sự thăng hoa phát minh của ông, mặc dù hãng Rollerblade, như trước kia vẫn là một trong những hãng dẫn đầu. Cho đến khi bùng nổ môn Patanh, Scot đã nghỉ hưu. Từ năm 1985 do



những lý do tài chính ông buộc phải bán hãng của mình với số tiền khiêm tốn đến tức cười - 100.000 đô la.

Song tinh thần sáng tạo vẫn còn lại trong ông. Hiện nay ông đang nghiên cứu chế tạo xe đạp nước có mái chèo và thiết kế "những chú Poanh goanh nhựa" (loại trang phục có bộ phận sưởi ấm bằng điện cho các nhà thám hiểm).

## 2. Trang thiết bị.

Ngay buổi đầu bạn phải xác định rõ: Patanh là môn giải trí không rẻ tiền. Một bộ trang thiết bị Patanh đầy đủ gồm cả những bộ phận bảo vệ cơ thể, giá khoảng từ 400 Mác trở lên (tương đương 3 triệu đồng Việt Nam năm 1997). Không nên mua những đôi giày trượt rẻ tiền trong các siêu thị bởi chúng có thể có những khuyết tật, hoặc đôi giày có chất lượng kém tạo cho bạn cảm giác không chắc chắn, hoặc ổ trục và bánh xe quay rít và rất chóng hỏng. Các trang thiết bị khác cũng vậy: miếng bảo vệ gối bó chặt làm chầy da, còn găng và miếng bảo vệ khuỷu tay làm bạn có cảm giác không thấy thoải mái và dễ chịu khi trượt.

Một nguyên tắc cơ bản khi lựa chọn trang thiết bị: Một bộ tốt là bộ khi sử dụng tạo cho bạn cảm giác thoải mái, còn đôi giày phải phù hợp với mọi điều kiện của bạn. Tên hãng và giá tiền không phải là điều chủ yếu.

"Hai năm rưỡi mươi".

Hàng tá các nhà sản xuất mời chào bạn những mẫu giày khác nhau. Tất cả tranh nhau thuyết phục rằng đó chính là mẫu giày "dành cho riêng bạn". Bạn hãy quên điều đó đi! Điều quan trọng là bạn đã biết trượt tốt chưa và bạn định trượt Patanh theo kiểu nào. Sau đây là một số chỉ dẫn khi chọn mẫu giày.

### **3. Mẫu giày Patanh.**

*\* Mẫu dành cho các vận động viên trẻ.*

Một thời gian dài giày trượt cho trẻ em thường là loại rẻ tiền. Khuynh hướng hiện nay chú trọng đến chất lượng. Điều cần nhớ: nên chọn loại giày có bốn bánh xe hàng một, không dùng loại ba bánh xe. Trẻ em cần cảm giác an toàn, tiện lợi để mạnh dạn đứng trên giày

*\* Mẫu giày tổng hợp.*

Có rất nhiều loại: từ mẫu giày bình thường, phù hợp với túi tiền của bạn, song chưa chắc đáp ứng được nhu cầu luyện tập, đến những loại giày giá rất đắt nhưng có thể luyện tập tùy thích. Điều cần nhất trước khi mua là xem xét kỹ đôi giày, ổ trục bi và bánh xe.

*\* Mẫu giày đua.*

Mẫu giày này được thiết kế đặc biệt để chạy đua. Các dấu hiệu chính: năm bánh xe và đôi giày tương đối nhỏ. Nếu bạn chưa có ý định trở thành nhà chạy đua thì hãy quên

chúng đi! Mặc dù chúng nhẹ và nhanh, song lại cứng như tấm gỗ. Các mẫu khác sẽ giúp bạn xoay lượn dễ dàng hơn.

*\* Mẫu giày chơi Hockey.*

Mẫu giày này rất đắt. Nguyên do là hầu hết các loại giày Hockey đều được bọc một lớp bên ngoài rất đắt tiền nhằm đảm bảo tối đa sự chuyển dịch rất nhạy cảm biểu tượng của chân khi điều khiển giày trượt.

Chúng rất thích hợp để chạy ở khoảng cách gần, còn đối tượng đường trường thì những bánh xe của chúng lại quá nhỏ.

*\* Mẫu giày mới nhất hiện nay.*

Đó là loại giày bạn có thể đi lồng vào giày đi đường. Sự ưu việt của loại giày này là ở chỗ chỉ bằng mấy động tác đơn giản bạn có thể cởi nó ra, sau đó tiếp tục đi bằng giày đi đường. Loại giày này rất lý tưởng đối với việc di chuyển trong thành phố, mua bán trong các cửa hàng hoặc đơn giản đi đến nơi làm việc. Trong các siêu thị cách đây không lâu người ta đã cấm đi lại bằng Patanh. Trong các ga tàu điện ngầm cũng vậy. Song nếu đi loại giày trên, bạn không cần phải đem theo giày đi đường trong ba lô. Loại giày hàng đầu hiện nay là giày của hãng Môngiô. Nó hoàn toàn có thể tháo rời từng bộ phận. Các ổ bi và bánh xe của loại giày này được chế tạo tuyệt hảo. Tuy nhiên nó chưa hẳn đã nhẹ hơn loại giày bình thường.

Điều đặc biệt quan trọng là trước khi mua bạn nên trượt thử một vài lần với bất kỳ loại giày nào. Không phải bất kỳ mẫu nào cũng bền vững thực sự. Đôi khi chúng không thích hợp để trượt với khoảng cách lớn.

Song mẫu giày tốt nhất là bạn tự lựa chọn từng bộ phận và lắp ráp lấy - đó là lời khuyên của chúng tôi đối với người thực sự hâm mộ Patanh, bởi vì để làm được điều đó thì chi phí khá cao.

### **Kết cấu một đôi giày trượt**

Chúng ta trở lại với loại giày bình thường. Bất kỳ một đôi giày trượt cổ điển nào cũng có được một khả năng nhất định.

#### *\* Đôi giày*

Ở đây vấn đề đặt ra như sau: dây buộc hay khoá kéo, nếu người Mỹ ưa chuộng giày buộc dây, thì người châu Âu lại thích giày khoá kéo. Nguyên nhân rất đơn giản do đã quen với loại giày trượt băng, người châu Âu chẳng mơ ước đến điều gì khác hơn. Song ngay cả ở châu Âu những đôi giày da đất liền buộc dây cũng đánh bại những đôi giày Platxtíc khoá kéo.

Dù sao đi nữa những đôi giày trượt thể thao nên buộc dây, ít ra là ở phần trên. Đối với loại giày bình thường thì không nhất thiết. Cần nhất là sao cho giày luôn ôm lấy chân ngay cả

khi chưa kéo khoá chân. Phần bề mặt và bên trong của giày cần phải được thông thoáng tốt - nếu không chân sẽ bị đổ mồ hôi và lên chai chân. Hầu hết các loại giày đắt tiền trên đều chế tạo phần bên trong tuyệt hảo. Một nhược điểm thường gặp: Các nhà sản xuất vẫn cho xuất xưởng những đôi giày trượt rất bất tiện. Bạn hãy lưu ý điều này khi mua! Cần nhất là chất liệu của giày không quá mềm dễ giãn, nhất là ở vùng mắt cá chân. Tại đó điểm tựa cần phải vững - nếu không bạn rất dễ bị bong gân.

### \* *Khung giày*

Là chỗ đỡ cả giày. Những khung rẻ tiền hầu hết đều làm từ nguyên liệu nhân tạo (thật ra cũng không phải là tồi). Song nếu chất lượng của khung kém thì độ cứng của giày cũng giảm. Ở những loại giày cao cấp khung được làm từ nhôm hoặc titan hoặc ít ra cũng được gia cố bằng sợi thuỷ tinh.

### \* *Phanh hãm*

Mỗi một hãng sản xuất hàng đầu đều đưa ra hệ thống phanh hãm độc đáo của mình - và lập tức nhận bằng phát minh cho nó. Trong lĩnh vực này tha hồ mà sáng chế.

Thông thường phía sau khung giày có gắn một miếng nệm bằng cao su. Khi mũi giày nâng lên phía trước, miếng nệm cao su sát xuống mặt đường làm chức năng phanh, hãm. Bạn không nên tháo bỏ miếng nệm cao su này ngay cả khi bạn đã nắm được hoàn hảo phương pháp hãm phanh. Nhờ có miếng nệm bạn có thể phanh một cách dễ dàng, thuận tiện

và đáng tin cậy. Thiếu nó bạn sẽ phải rèn luyện rất lâu. Vì vậy, hãy để miếng nệm ở vị trí của nó cho đến khi bạn tin tưởng hoàn toàn vào khả năng của bạn. Tuy nhiên, khi bạn định thử sức ở cầu trượt, trước tiên nên tháo bỏ phanh. Nó sẽ cản trở bạn, khiến bạn ngã. Bởi vì khi thực hiện những bài tập trên cầu trượt, bạn luôn ở tư thế chân đưa lên cao và do sơ xuất bạn có thể hãm phanh, khi đó rất khó tránh khỏi bị ngã.

Có mấy hệ thống hãm phanh bằng miếng nệm cao su. Điều chủ yếu khi sử dụng chúng bạn không phải nâng mũi giày lên mỗi khi hãm phanh. Bốn bánh xe của giày miết xuống mặt đường. Khi hãm phanh bạn chỉ cần ấn gót chân xuống.

Loại phanh nổi tiếng nhất là phanh cần gạt. Nó được gắn vào bề mặt của giày và tự động miết xuống mặt đường khi bạn nhấn gót chân. Do vậy bạn có thể phanh nhún để điều chỉnh sự cân bằng khi rẽ.

Với mẫu giày Ultra Wheel, thay thế cho miếng nệm người ta lắp một bánh xe cao su có lò xo. Loại này ưu việt ở chỗ bạn luôn luôn có thể phanh một cách từ từ, tránh bị dừng đột ngột. Hãng Roşis lại cho ra thị trường hệ thống phanh khác. Họ không dùng đến nệm cao su mà dùng hai má phanh gá vào hai bánh xe sau cùng. Hai má phanh sẽ bóp vào bánh xe. Với loại phanh này bạn có thể biểu diễn bất kỳ trò nhào lộn nào trên cầu trượt.

Nhược điểm: Tháo rời bộ phận này khó hơn tháo miếng nệm cao su. Loại phanh hiện đại nhất hiện nay xuất xứ từ châu Mỹ - đó là phanh tay. Nó được cấu tạo như phanh tay của xe đạp. Song hãy cẩn thận! Loại phanh má lắp cho giày trượt rất dễ bị nóng quá độ khi ở tốc độ cao và do đó sẽ mất chức năng phanh hãm.

### \* *Bánh xe*

Những gì đạt được trong lĩnh vực này trong những năm gần đây nhất thật đáng kinh ngạc. Rất nhiều điều phụ thuộc vào bánh xe. Bánh xe quyết định tốc độ, độ tin cậy và độ kết bám vào mặt đường. Nhìn chung, có thể phân loại bánh xe theo đường kính, độ cứng, vành và tiết diện. Bánh xe càng nhỏ giày trượt càng linh hoạt. Bánh xe càng lớn tốc độ giày trượt càng cao. Vì vậy loại bánh xe nhỏ (đường kính từ 44 đến 72 mm) được dùng cho giày trượt để chơi Hockey hay trượt băng nghệ thuật. Đối với loại giày trượt có tốc độ cao người ta sử dụng bánh xe có đường kính 82 mm.

Độ cứng của bánh xe cũng có vai trò quyết định. Bánh xe có độ mềm cao để bám vào mặt đường, song loại bánh xe cứng lại trượt nhanh hơn. Do đó tốt hơn cả đối với các loại giày thông dụng là loại bánh xe có độ cứng trung bình.

Loại mới nhất hiện nay là loại bánh hơi. Với một loại bơm đặc biệt người ta bơm khí vào bánh xe như đối với bánh xe đạp. Do đó độ cứng của bánh xe có thể điều chỉnh một cách tùy ý. Dù chơi Hockey hay trượt nghệ thuật - bạn luôn luôn có thể chọn độ cứng lý tưởng cho bánh xe.

Tiết diện bề mặt của bánh xe có thể là sắc nhọn hoặc phẳng. Loại thứ nhất có thể phù hợp với giày trượt với tốc độ cao. Loại thứ hai - bền vững và linh hoạt, rất phù hợp trong trượt băng nghệ thuật.

Tương tự như vành nhôm đối với người mê ô tô, lõi nilông của bánh xe rất quan trọng đối với vận động viên trượt Patanh. Bạn cần nhớ điều này: tâm bánh xe phải có khe hở cần thiết giữa các ổ bi để tránh cho chúng bị nóng lên ngay cả khi tốc độ cao nhất.

### *\* Vòng bi*

Nếu trong đôi giày trượt, giày được coi là đầu, bánh xe là cơ thể, thì vòng bi - đó là bộ phận thần kinh trung ương. Bạn có thể trượt với những bánh xe tồi hoặc đôi ủng chặt, song không thể trượt với những vòng bi bị gãy. Có một câu châm ngôn rất hay: bạn trả tiền như thế nào thì sẽ nhận được món đồ chơi như vậy. Ổ bi của những đôi giày rẻ tiền không chỉ quay tồi hơn, mà còn chóng lung lay, lỏng lẻo. Nhìn chung ổ bi có hai loại: loại bôi mỡ và loại bôi dầu. Loại bôi



mỡ khó bị ngấm nước hơn, song dễ trượt, kém hoạt động hơn đối thủ của nó. Còn loại bôi dầu, do ma sát ít hơn nên quay nhanh hơn. Nhược điểm: loại bôi dầu cần phải thường xuyên chăm sóc về mặt kỹ thuật. Chu kỳ khoảng 100 km/lần, tức là tương đương thời gian khoảng 2 - 3 tuần nếu bạn trượt hàng ngày. Nếu bị ngấm nước thì cần phải đưa vào sửa chữa ngay lập tức.

Một chỉ dẫn quý giá: nếu bạn là nhà chuyên nghiệp bạn nên chọn loại ổ bi 1, 3 và 5 của hãng AVEC. Bạn cũng có thể gặp chúng trong hầu hết các loại giày trung bình.

#### *\* Trang phục*

Trang bị là một phần không thể thiếu của vận động viên trượt Patanh. Ngoài ra, trông bạn sẽ đẹp hơn khi mặc chúng. Khi trượt Patanh bạn luôn luôn phải đội mũ bảo hiểm, đeo miếng bảo vệ gối, khuỷu tay và trước hết phải đi loại găng đặc biệt bảo vệ cổ tay. Bộ trang phục bảo hiểm là một bộ phận không thể tách rời của vận động viên trượt Patanh.

Thống kê mới nhất từ Mỹ đã chỉ rõ vai trò quan trọng của trang phục bảo hiểm trong môn trượt Patanh. Khi bị ngã mạnh nó giúp tránh khỏi những chấn thương nặng. Người ta đã phân tích và tổng hợp từ các trường hợp dễ chấn thương xảy ra như sau:

- 37% trường hợp chấn thương bị ở cổ tay do khi ngã vận động viên dùng tay để đỡ. Khi mua loại găng bảo vệ cổ tay, bạn lưu ý sao cho loại găng không chỉ bảo vệ lòng bàn tay, mà còn có độ cứng vừa phải để bảo vệ được mu bàn tay, khi ngã tay bạn không bị vụn đi. Chấn thương hoặc vết gãy ở cổ tay đặc biệt lâu khỏi. Không nên tiết kiệm khi lựa chọn trang phục.

- 13% chấn thương là ở đầu. Tại nhiều bang ở Mỹ người ta đã tranh luận việc nhất thiết phải đội mũ bảo hiểm khi trượt Patanh. Trong các cửa hàng chuyên dụng bạn có thể tìm thấy loại mũ bảo hiểm cho vận động viên Patanh. Chúng không chỉ nhẹ, mà còn được thông thoáng tốt.

- 9% chấn thương là ở khuỷu tay, khiến cho ngành công nghiệp thể thao phải lập tức sản xuất ngay bộ phận đặc biệt để bảo vệ phần cơ thể trên. Những miếng bọc khuỷu tay bằng nhựa cứng cho phép khi ngã khuỷu tay có thể trượt theo quán tính, làm giảm sức mạnh cú ngã.

- 8% chấn thương ở ngón tay.

- 7% chấn thương ở ống chân.

- 5% chấn thương ở đầu gối - đã có những miếng bọc đặc biệt để bảo vệ đầu gối.

- 21% chấn thương ở các bộ phận khác của cơ thể. Thường thấy nhất là các vết sây sát, chầy xước. Đối với các vận động Patanh chơi Hockey và trượt băng nghệ thuật

thường có những gối đệm đặc biệt để đệm vào vùng xương chậu. Điều đó rất cần thiết.

Qua thống kê trên, các bạn yêu thích môn thể thao Patanh nên lưu ý: để trở thành vận động viên trượt Patanh giỏi nhất thiết phải đảm bảo các yếu tố về trang phục cho mình như mũ bảo hiểm, bảo vệ gối, khuỷu tay, cổ tay và găng tay để tránh được các trường hợp chấn thương thường xảy ra.

#### 4. Lời khuyên cho những ai mới tập Patanh.

Có thể nói trượt Patanh là một trong những môn thể thao đơn giản nhất trên thế giới. Đó là một môn rất dễ học với tất cả những ai đã có ít nhiều kinh nghiệm trong những môn thể thao họ hàng của nó như: trượt tuyết, trượt băng.

##### *Thế đứng và chuyển động*

Điều bất ngờ thứ nhất đến với bạn khi bắt đầu đi giày trượt vào chân, đó là bạn bỗng cảm thấy mình cao thêm hẳn mười phân. Bất ngờ thứ hai: bạn sẽ bắt đầu trượt ngay lập tức (h.1).

Lời khuyên thứ nhất: Đừng sợ hãi nếu bỗng nhiên bạn chuyển động nhanh hơn rất nhiều. Lỗi lầm lớn nhất bạn có thể phạm phải - đó là bạn hoảng sợ và



Hình 1

cường cuồng vùng vẫy tay trong không khí. Hậu quả của sự hoảng hốt này luôn luôn sẽ là cú ngã đầu tiên rất đáng tiếc. Điều quan trọng là chớ quên đeo miếng đệm gối.

Lời khuyên thứ hai: Ngay từ đầu đừng cố tạo cho mình một phong cách riêng dưới mắt người qua lại. Điều đó hiển nhiên chẳng có kết quả gì.

\* Tư thế tốt nhất khi bắt đầu là hai chân choãi rộng. Điều này sẽ tạo cho bạn cảm giác vững chắc, không nguy hiểm (h.2).

\* Thận trọng ngồi xuống và cố phát hiện trọng tâm cơ thể trên người bạn.

\* Ngay từ đầu đã có nguy cơ bị ngã đập lưng. Hãy thận trọng! Bạn nên cúi nhiều về phía trước và hãy ngã theo hướng đó. Bạn đã đeo miếng nịt gối có thể tiếp nhận cú ngã.



Hình 2

\* Hãy bước bước đầu tiên: Chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trái, hơi gập chân phải lại.

\* Sau đó đổi chân: Chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải, chân trái gập.

\* Bạn sẽ tạo được cảm giác chắc chắn nếu vung tay theo hướng chuyển động của chân.

\* Hãy theo dõi sao cho những chuyển động duỗi gập đầu tiên của bạn được đều đặn.

\* Nếu chân bạn vẫn choãi ra ở khoảng cách rộng, hãy cố thu hẹp lại.

\* Chúng tôi hứa: Chậm nhất sau nửa giờ bạn đã có thể trượt được như một vận động viên.

### **+ Phanh hãm.**

Vào ngày nghỉ bạn thường muốn đi đôi giày trượt khi đó câu hỏi băn khoăn chỉ là: Thuê hay không thuê. Giờ đây, bạn lại băn khoăn một việc khác: Nên mua giày loại nào - song điều duy nhất bạn vẫn tự hỏi mình, đó là ... không cần phải sợ. Ba mươi triệu vận động viên trên thế giới thuê ban đầu cũng tự đặt cho mình câu hỏi này: "Làm thế nào để có thể dừng lại trên đôi giày trượt?". Đó không chỉ là câu hỏi đầu tiên, mà còn là câu hỏi rất quan trọng.

Tất cả đều phụ thuộc vào bạn: Thể lực của bạn, cảm giác thoải mái có được của bạn, sự an toàn của mọi người.

cưỡng cưỡng vùng vẫy tay trong không khí. Hậu quả của sự hoảng hốt này luôn luôn sẽ là cú ngã đầu tiên rất đáng tiếc. Điều quan trọng là chớ quên đeo miếng đệm gối.

Lời khuyên thứ hai: Ngay từ đầu đừng cố tạo cho mình một phong cách riêng dưới mắt người qua lại. Điều đó hiển nhiên chẳng có kết quả gì.

\* Tư thế tốt nhất khi bắt đầu là hai chân choãi rộng. Điều này sẽ tạo cho bạn cảm giác vững chắc, không nguy hiểm (h.2).

\* Thận trọng ngồi xuống và cố phát hiện trọng tâm cơ thể trên người bạn.

\* Ngay từ đầu đã có nguy cơ bị ngã đập lưng. Hãy thận trọng! Bạn nên cúi nhiều về phía trước và hãy ngã theo hướng đó. Bạn đã đeo miếng nịt gối có thể tiếp nhận cú ngã.



Hình 2

\* Hãy bước bước đầu tiên: Chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trái, hơi gập chân phải lại.

\* Sau đó đổi chân: Chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải, chân trái gập.

\* Bạn sẽ tạo được cảm giác chắc chắn nếu vung tay theo hướng chuyển động của chân.

\* Hãy theo dõi sao cho những chuyển động đuổi gập đầu tiên của bạn được đều đặn.

\* Nếu chân bạn vẫn choãi ra ở khoảng cách rộng, hãy cố thu hẹp lại.

\* Chúng tôi hứa: Chậm nhất sau nửa giờ bạn đã có thể trượt được như một vận động viên.

### **+ Phanh hãm.**

Vào ngày nghỉ bạn thường muốn đi đôi giày trượt khi đó câu hỏi băn khoăn chỉ là: Thuê hay không thuê. Giờ đây, bạn lại băn khoăn một việc khác: Nên mua giày loại nào - song điều duy nhất bạn vẫn tự hỏi mình, đó là ... không cần phải sợ. Ba mươi triệu vận động viên trên thế giới thử bạn đâu cũng tự đặt cho mình câu hỏi này: "Làm thế nào để có thể dừng lại trên đôi giày trượt?". Đó không chỉ là câu hỏi đầu tiên, mà còn là câu hỏi rất quan trọng.

Tất cả đều phụ thuộc vào bạn: Thể lực của bạn, cảm giác thoải mái có được của bạn, sự an toàn của mọi người.

Thoạt tiên, với người mới tập trượt Patanh, hoàn toàn không có khái niệm nên phanh như thế nào. Họ cần phải vượt qua cảm giác choáng ngợp sau những bước đầu tiên không bị ngã. Mãi sau này, khi gắng sức thực hiện những đường lượn xoay tròn, dù sao đi nữa, họ vẫn cần bỏ thời gian để làm quen với kỹ thuật phanh. Do vậy bạn cần nhớ kỹ hai nguyên tắc sau:

\* Khi bạn chưa thật sự nắm vững kỹ thuật phanh, hãy tránh trượt với tốc độ cao.

\* Hoàn cảnh lý tưởng phụ thuộc vào tình trạng kỹ thuật đôi giày của bạn và phụ thuộc vào mặt băng bạn sẽ trượt. Tiết diện phẳng của bánh xe rất hiệu quả ở bề mặt những diện tích khép kín, trượt trên đường nhựa đối với những người mới tập thường kết thúc bằng cú ngã nhớ đời.

Hầu hết những người mới tập Patanh đều được khuyên nên tập hãm phanh ở nhà. Điều này, tất nhiên, rất thân tình, song còn xa mới là hiện thực. Vấn đề là ở chỗ:

\* Có ai muốn xoay người trong phòng giữa đi vắng và vô tuyến? Thêm vào đó, khi phanh, miếng cao su miết xuống mặt sàn sẽ để lại những vạch đen.

\* Tất cả mọi người khi mua giày trượt đều muốn ngay lập tức trượt cho ra trò.

Do đó, ngay từ những buổi trượt đầu tiên, bạn nên tìm một chỗ thoáng rộng, không có ô tô đi lại. Hãy cố làm quen với trạng thái trên đôi giày trượt, và tận hưởng cảm giác tốc



độ nhanh. Bạn đừng sợ: ở giữa khoảng rộng bạn có thể ngừng đạp đất và dừng lại bất kỳ lúc nào. Sau mỗi lần dừng lại bạn hãy nhìn vào hai miếng phanh cao su hai bên giày. Nhờ có chúng bạn có thể thực hiện những bài tập hãm phanh cơ bản.

### + Hãm phanh bằng phanh.



Hình 3



Hình 4



Hình 5

\* Nhẹ nhàng gập đầu gối, chuyển trọng tâm cơ thể ra sau (không cần quá mạnh) (hình 3)

\* Đưa hai tay ra phía trước (hình 4).

\* Hơi nâng phần trước của giày lên cho đến khi phanh từ từ chạm đất. Nếu bạn làm quá nhanh sẽ khó thực hiện lần sau. (hình 5).

Với loại phanh mới, người ta đã chế tạo sao cho phanh chạm đất ngay khi bạn chỉ mới chuyển trọng lượng ra gót chân mà không cần nâng mũi giày lên.

Nhờ lực ma sát, sớm hay muộn gì bạn sẽ dừng lại. Vấn đề là ở chỗ quãng đường khi phanh sẽ khá dài. Do đó bạn bắt đầu phanh trước khoảng vài mét trước chỗ định dừng. Song hãy nhớ: ở tốc độ cao thì phanh dừng tuyệt đối là điều không thể. Những ai thường trượt Patanh vào ngày nghỉ thì kỹ thuật phanh bằng bộ phận phanh là rất hữu hiệu. Nếu bạn không bị đe dọa bởi xe cộ, bạn có thể hãm phanh bao nhiêu tùy thích. Hãy tận hưởng cảm giác lao nhanh và hãy ghi nhớ các biện pháp hãm phanh, chính thống, hay không chính thống, tất cả đều rất cần thiết với người mới tập trượt. Đó là những lời khuyên nghiêm túc của chúng tôi.

#### **+ Hãm phanh với cột đèn.**

Rõ ràng đây là phương pháp hãm phanh đơn giản nhất và được sử dụng nhiều nhất (mặc dù ít người chịu thừa nhận điều này). Để nắm được phương pháp này không đòi hỏi gì nhiều: Cần nhất là cột đèn, cột điện ..v.v. hay một vật thể cứng nào đó không đổ ngã cùng bạn khi bạn bám vào. Ngoài ra, bạn không nên lao quá nhanh bởi vì khi "ôm" cột sẽ có

nguy hiểm do chân bạn choãi về hai phía, bạn sẽ ngã vấp đầu.

### **+ Hãm phanh với thảm cỏ.**

Bạn chỉ việc chạy nhanh đến thảm cỏ gần nhất. Điều cốt yếu là phản ứng phải nhanh như chớp. Bởi vì vào thời điểm đó khi đường nhựa được thay thế bằng thảm cỏ, bạn cần phải chạy chứ không thể trượt được. Thảm cỏ không bằng phẳng như đường nhựa.

Bài tập hãm phanh này là một thử thách quan trọng. Nó đòi hỏi những động tác phối hợp tốt, trạng thái cân bằng và một chút thận trọng. Bạn luôn luôn phải đề phòng bị ngã bởi nguy cơ vấp giày vào mô đất nào đó là rất lớn. Và nếu như tốc độ khá cao, thì điều đó sẽ dẫn đến một cú nhảy xoay tròn, đôi khi rất ngoạn mục. Phương pháp hãm phanh với thảm cỏ ưu việt ở chỗ nếu bị ngã thì cú ngã cũng không đến nỗi mạnh. Cần nhất phải lưu ý: không nên đi vào thảm cỏ cao, dày, hậu quả sẽ rất đáng buồn (điều đó chúng tôi đã thử qua).

### **+ Hãm phanh bằng cách ngã.**

Chỉ nên dùng trong các trường hợp hãn hữu. Và nhất thiết trước tiên phải học cách ngã cho đúng. Điều bạn cần biết là: cho dù hoảng sợ đến mức nào phải luôn luôn ghi nhớ: trước tiên ngã quỳ gối, sau đó mới chống tay! (Hãy

xem phần "Cách ngã"). Song mặc dù có đeo miếng đệm bảo hiểm, nguy cơ bị chấn thương mạnh là rất lớn.

Chỉ sử dụng phương pháp này khi bắt buộc. Đó là nếu những hậu quả do va chạm sẽ nặng nề hơn là bị ngã. Ví dụ như khi đâm vào những đối tượng chuyển động có tốc độ cao khác (người đi xe đạp, ô tô tải.v.v...).

Điều tối cần thiết với cả ba phương pháp hãm phanh trên là phải có trang phục tốt. Bạn phải biết được giới hạn khả năng của mình, và gắng tránh những tình huống nguy hiểm. Đừng để rơi vào những trạng thái khi nhận ra thì đã quá muộn đó là ngoài sự va chạm không còn giải pháp nào hơn.

## **Các phương pháp hãm phanh chuyên nghiệp.**

### *1. Hãm phanh - dừng.*

Phương pháp này khá dễ học, song nó đòi hỏi một chút dũng cảm và cảm giác thăng bằng. Hãy quên nỗi sợ hãi mất thăng bằng luôn hiện diện ở những người mới tập. Ích lợi của phương pháp này là có thể thay đổi hướng chuyển động ngay trong lúc hãm phanh.

Một chân bạn đặt lùi lại sau ở một góc  $90^\circ$  (tức là vuông góc) với chân kia. Hãy nhớ: nếu không đủ vuông góc, bạn sẽ bị trượt lệch nghiêng. Ở đây, bạn không nên trượt với tốc độ cao

quá, và cũng như khi phanh hãm với phanh cao su, bạn nên bắt đầu phanh trước cách vài mét so với đích. Việc dừng phanh đột ngột là không thể.

Phương pháp rất đơn giản:

\* Chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trụ (h.6).

\* Hơi đổ cơ thể về phía trước.

\* Đặt chân kia ở góc nghiêng  $90^\circ$  so với hướng chuyển động sao cho bề mặt của bánh xe tiếp xúc đều lên mặt đường (h.7).

\* Bạn càng gập chân để phanh sâu bao nhiêu thì độ hãm phanh mạnh bấy nhiêu.



Hình 6

## 2. Hãm phanh xoay - dừng.

Là phương pháp hãm phanh rất đẹp mắt, tất nhiên, nếu bạn thành thạo.

Lời khuyên: Chỉ nên sử dụng phương pháp này trên bề mặt phẳng (rải nhựa hoặc bê tông phẳng). Mặt đường càng xù xì thì nguy cơ ngã càng lớn. Hãm phanh xoay - dừng là phương pháp phanh dựa trên một chân. Bạn hãy nhớ lại cách quay compa. Một đầu compa cố định trên giấy, đầu kia xoay

tròn. Những phương pháp trên cũng vậy: một chân đứng tại chỗ, chịu trọng lượng cả cơ thể, chân kia xoay tròn cụ thể:

- Bắt đầu hãm phanh trong khi chuyển động chậm dần về phía trước.

- Nhẹ nhàng choãi hai chân sang hai bên (h.8).

- Sau đó tất cả diễn ra rất nhanh: trọng lượng cơ thể dồn xuống bên chân hơi chùng xuống, nằm trong vòng tròn.

Lời khuyên: Gót chân cần hơi nhấc lên chuyển trọng tâm về phía mũi giày.



Hình 7



Hình 8

- Chân kia xoay một vòng cung rộng (h.9).

- Độ hãm của phanh sẽ tăng lên nếu bạn ngã phần trên của cơ thể về phía sau, đồng thời lại xoay chân về phía ngược lại. Phương pháp này tương đối khó đối với người mới tập trượt: động tác phức tạp nhất là khi bạn xoay phần trên cơ thể theo hướng ngược lại. Hậu quả là những cú ngã không mong muốn.



Hình 9

\*   \*  
\*

## PHẦN II

### 1. Phương pháp ngã.

Xin báo trước: bạn nên đọc kỹ phần này. Thậm chí ngay cả khi bạn rất tự tin trên đôi giày trượt: cú ngã không bao giờ được báo trước, nó luôn xảy ra bất ngờ. Khi thì từ đường nhựa bạn trượt quá đà lên mặt đường rải đá hoặc bất thành linh trước mắt bạn xuất hiện một cây cột, hay đơn giản hơn nữa, bạn bỗng mất khả năng kiểm soát đôi giày ở dưới chân...

Trong bất kỳ trường hợp nào cũng nên biết cách ngã sao cho đúng.

Những bài luyện tập dù đã làm bạn phát ngán bạn vẫn chỉ nên học ngã trước tiên ở trên bề mặt phẳng và mềm (thảm, thảm cỏ.v.v...).

Tất nhiên, dù nắm được phương pháp ngã đúng, bạn vẫn không thể hoàn toàn tránh được nguy cơ chấn thương. Song, khi ngã đúng, bạn có thể làm giảm nhẹ cú ngã và tránh được những hậu quả nặng nề nhất. Và hãy nhớ: khi luyện tập phải có trang thiết bị kèm theo.



Tóm lại:

\* Luôn ngã về phía trước. Tư thế đó bớt nguy hiểm hơn so với ngã đập lưng ra sau hoặc ngã ngồi đập xương cột xuống. Khi ngã về phía trước bạn có thể giảm nhẹ sức mạnh cú ngã.

\* Trước tiên bạn ngã quỳ đầu gối. Ở đó đã có sẵn miếng bảo vệ gối. Chúng không những làm dịu cú ngã mà còn cho phép bạn trượt theo quán tính (h.10).



Hình 10

\* Sau đó đưa lòng bàn tay về phía trước để từ chúng lên mặt đường. Nếu mọi cái diễn ra đúng như mong muốn, thì bạn sẽ ở tư thế bò xồm (h.11).



Hình 11

\* Trong trường hợp vẫn bị ngã về phía sau, bạn hãy cố - dù rằng rất khó -

xoay người lại.

\* Nếu tất cả các điều trên vẫn không giúp được cho bạn, nhất là khi bạn lao với tốc độ cao, hãy cố gắng trượt theo quán tính ngay sau cú ngã. Điều đó giúp bạn làm giảm sức mạnh cú ngã.

\* Cần luôn luôn nhớ cố gắng tiếp xúc với mặt đường, trước hết là những phần cơ thể đã được bảo vệ (đầu gối, bàn tay, khuỷu tay).

## **2. Rẽ ngoặt và trượt xoay tròn.**

Phần này thực ra không cần thiết lắm. Bất kỳ một người mới tập nào sau ít phút trượt thẳng cũng đều biết rẽ ngoặt hoặc dễ dàng thay đổi hướng chuyển động.

Điểm tối ưu của loại giày trượt có tám bánh xe là chúng cung cấp khả năng tuyệt vời để xoay. Bạn có thể xoay giày thật mạnh để tạo nên đường ngoằn dữ dội. Người mới tập chưa đạt ngay được điều này. Bạn đừng ngại: với thời gian luyện tập bạn sẽ đạt được.

\* Điểm quan trọng trong động tác xoay tròn là tư thế đứng của chân. Chân bên trong vòng tròn vẫn đảm nhận trọng trách chính (h.12).

\* Khi rẽ phải bạn đặt chân phải phía trước chân trái, khoảng cách chừng một kích thước giày. Hai đầu gối gập nhẹ (h.13).



Hình 12

trước". **Những bước chân của vận động viên trượt băng.**

Bạn sẽ có được sự khám phục của bè bạn nếu bạn nắm vững được phương pháp trượt này. Không một động tác nào trông đầy tính chuyên nghiệp và chóng mặt như "những bước chân của vận động viên trượt băng". Hơn thế, điều đó rất đơn giản.

\* **Chân trái hơi đạp mạnh.** Toàn thân giữ thẳng, hai vai nhỏ về phía chuyển động.

\* **Bạn càng trượt nhanh thì chân phải càng phải xoay rộng đồng thời đầu gối càng gập mạnh.**

\* **Có thể làm giảm sức căng của chân bằng cách nghiêng toàn thân về phía trước.** Dùng hai tay để giữ thẳng bằng.

\* **Trong khi trượt bạn đừng nhìn xuống chân, hãy "nhìn về phía**



Hình 13

Chắc bạn đã biết tiến trình vận động đơn thuần chỉ là trượt trên giày trượt băng. Nhờ chuyển trọng tâm cơ thể vào một bên chân, bạn có thể tăng vận tốc khi xoay (h.14).

Những chỉ dẫn quý giá:

Tất cả bắt đầu như một cú rẽ bình thường. Chúng tôi mô tả cú rẽ về bên phải. Nếu bạn muốn rẽ trái, chỉ việc thay đổi chân.



Hình 14



Hình 15

\* Vung chân chuyển sức nặng cơ thể sang bên phải (h.15).

\* Cơ thể (gồm cả tay) nghiêng nhẹ về bên phải (h.16).

\* Chân trái nghiêng xuống và dịch ra. Sức nặng cơ thể vẫn dồn vào bên chân phải khi đó đang ở phía ngoài vòng tròn. Đồng thời nhấc chân trái lên khỏi mặt đất.

\* Duỗi căng chân trái và đặt bất chéo với chân phải. Trọng lượng cơ thể lúc này vẫn rơi vào chân phải.

\* (Giờ hãy dùng cảm lên) chuyển sức nặng cơ thể sang chân trái lúc này đang đặt phía trước, và gập chân phải (h.17).



Hình 16



Hình 17

\* Bạn đã sẵn sàng? Tuyệt vời - giờ thì dưới chân phải không còn phải chịu trọng lượng và đặt trước chân trái. Tất cả chỉ có vậy!

Nếu bạn nắm được phương pháp trên, bạn sẽ rất kinh ngạc khi thấy có thể đơn giản hoá một cách đáng kể kỹ thuật rẽ, khiến cho động tác trông có vẻ chuyên nghiệp hơn.

### **Trượt lùi.**

Chân thành mà nói, học trượt lùi chỉ cần thiết trong trường hợp bạn đã chán suốt ngày chỉ trượt theo đường thẳng. Trượt lùi trên đường phố đối với bạn không có lợi. Song trong sân có cầu trượt, trượt lùi là điều sơ đẳng. Ngoài ra, trượt lùi cũng rất cần thiết nếu bạn muốn chơi Hockey với giày trượt Patanh.

Trước khi bắt đầu luyện tập, bạn nên tìm một nơi kín đáo, tránh được tiếng cười riễu, và bạn không bị lao vào một

người đi xe đạp hoặc đi bộ nào đó. Để an toàn luôn luôn phải nhìn lại phía sau (h.18 và h.19).



Hình 18



Hình 19

Có một số bài tập như sau:

"Đồng hồ cát".

Đó là tên đặt cho kỹ thuật trượt khi vận động viên trong trường hợp lý tưởng vẽ lên mặt đường nhựa chu vi những đồng hồ cát.

Xuất phát:

\* Đặt giày theo tư thế của máy dọn tuyết, mũi chúc vào nhau, gót tách ra. Hai giày tạo thành hình chữ "V" (h.20).

\* Đầu gối chuyển động sao cho chân tạo thành hình chữ "X".

\* Nhấn mạnh phần giày hướng vào trong. Mỗi bên chân vẽ nửa vòng tròn và bạn bắt đầu trượt nhờ vào lực ấn.



Hình 20

\* Một chân vẫn giữ nguyên hướng chuyển động.

\* Chân kia vẽ nửa vòng tròn (như đã nói trên) và thực hiện toàn bộ công việc (h.21).

"Cái quạt".

Kiểu trượt này tiến hành như trượt lùi một chân.

\* Khi hai chân bạn đã hoàn toàn tách riêng rẽ, bạn lại chuyển động sao cho chúng kết hợp lại với nhau (giống như đồng hồ cát - thoát đầu rộng, sau hẹp lại, sau đó lại rộng ra...).

### Trượt lùi trên một chân.

Còn hiểu trượt sau: để tăng tốc, tất nhiên, bạn phải đập nhún vào đầu đó (tường, Panen.v.v...).



Hình 21

\* Chân phải giữ nguyên hướng chuyển động, chân trái nghiêng sang một bên (h.22).

\* Sau đó ngược lại. Chân trái giữ nguyên hướng chuyển động, chân phải nghiêng sang bên.

Cần nhớ: Khi nghiêng chân nhớ gập đầu gối.

**Thay đổi hướng chuyển động.**



Hình 22

Bạn có quen thuộc với điều này không? Bạn đừng trượt về một hướng, bỗng nhận ra rằng bạn cần đi về hướng khác...



Hình 23

Những người mới tập trượt sẽ xử trí bằng cách hoặc dừng lại, hoặc rẽ ngoặt sang hướng khác, hoặc xoay người. Song đối với bạn, một khi đã nắm được kỹ thuật trượt lùi, bạn có cách ứng xử hữu hiệu hơn nhiều, đó là: bạn quay ngược hẳn lại (h.23).



Ở đây có ba phương pháp. Song trong thực tế hầu hết các trường hợp đều dùng phương pháp tổng hợp. Phương pháp tốt nhất là phương pháp bạn thích hơn,cả.

Mô tả bằng lời phương pháp này tương đối khó, song bạn hãy theo dõi hình vẽ miêu tả bên cạnh (h.24).

\* Chuyển động về phía trước, truyền sức nặng cơ thể sang một chân - tốt nhất là chân chịu lực thí dụ như chân phải.

\* Chân trái xoay hẳn lại theo hướng bạn cần (h.25).

\* Sau đó chuyển trọng lượng sang chân trái, chân phải chỉ.việc đặt theo hướng mong muốn và trượt.



Hình 24



Hình 25

### 3. Kỹ thuật nhảy.

Sớm hay muộn bất kỳ vận động viên nào cũng đều muốn thử nhảy. Đặc biệt là khi trượt và hãm phanh đã không còn là vấn đề phải quan tâm. Chúng tôi đã thảo luận với các nhà chuyên nghiệp xem họ thực hiện các động tác: chạy lấy đà - nhảy - chạm đất tự tin như thế nào. Sau đây là lời khuyên của họ.

Tiếp đất: Bản thân cú nhảy không nguy hiểm, và như ta đã biết, trong không khí không bị bó hẹp bởi trần nhà, như vậy chấn thương chỉ có thể xảy ra khi bạn tiếp đất.

\* Bước đầu nên luyện tập trên thảm hoặc trên cỏ.

\* Gập chân - nhảy - và tiếp đất đúng động tác.

\* Cố sao cho không gập mạnh đầu gối.

\* Khi tiếp đất, giữ sao cho toàn thân thẳng, song hơi nghiêng về phía trước, đầu gối gập nhẹ và tư thế chân hơi song song với nhau (h.26).



Hình 26

Hãy rèn luyện các động tác trên ở nơi không có chướng ngại vật trên đường đi của bạn. Sau đó hãy cố gắng nhảy cao hơn.

Khi ở trên không trung bạn hãy cong chân lại. Với những cú nhảy càng cao bạn sẽ thường tiếp đất chỉ bằng một chân (thường là chân trái) chân kia tiếp đất chậm hơn một chút (h.27).

Ở ngoài phố:

Cần nhớ: phải đội mũ bảo hiểm và mũ che đầu gối. Bắt đầu luyện tập với những cú nhảy trung bình.

\* Lấy đà từ từ hai chân choãi dần.

\* Ấn định một điểm tượng trưng trong không trung gấp chân nhẹ nhàng - và nhảy đến điểm đã định.

\* Tiếp đất trong tư thế uốn thẳng người.

\* Phần trên cơ thể hơi cúi về phía trước và trượt tiếp (h.28).

Nên luyện tập ở nơi không có chướng ngại vật.



Hình 27

## Những cú nhảy cao.

Với những cú nhảy cao không nên lấy đà quá mạnh bởi tốc độ khi chạm đất vẫn được giữ nguyên.

\* Cách khoảng 1 mét trước điểm nhảy cần chụm hai chân, gập mạnh vào đầu gối và dồn hết sức lao bật lên trên. Một lời khuyên nhỏ: bạn có thể bật mạnh, nếu bạn xếp hai tay và đưa lên cao trên đầu.



Hình 28

\* Trong cú nhảy cao ở trên không trung bạn sẽ làm nhiều động tác: co chân, tay giơ cao trên đầu.v.v... Chuyển động trong không khí, bạn sẽ dễ kiểm soát bản thân hơn. Nếu bạn chỉ đơn thuần bay vọt lên cao, thì cú chạm đất sẽ nhanh hơn dự kiến.

## Sức mạnh của cú va đập khi tiếp đất.

Cú nhảy càng cao thì cú va đập mặt đất càng mạnh. Như đã nói ở trên, ở những cú nhảy cao bạn sẽ tiếp đất trên một chân, chân kia chạm đất sau và xoay thành một góc.

\* Nếu sức va đập của cú nhảy càng lớn, bạn hiểu rằng cú ngã là không tránh khỏi - thì nên đầu hàng và ngã sao cho

đầu gối (có miếng bảo vệ) cong lại và trượt về phía trước theo quán tính.

\* Nếu sức mạnh cú va đập vẫn lớn thì nên đưa hai tay (có đi găng) về phía trước.

Tóm lại: Khi ở trên không trung bạn hiểu cú ngã là không tránh khỏi thì cố gắng chạm đất trên hai chân. Sau đó gập hai đầu gối lại, và nếu không thể làm gì hơn, bạn hãy ngã chống tay (có găng bảo vệ) xuống đường nhựa.

## **TRƯỢT LÊN ĐỐC VÀ XUỐNG ĐỐC.**

Rất có thể bạn vẫn còn tìm được một con hẻm nào đó, nơi bạn có thể khoan khoái trượt một mình trong niềm cô độc, kiêu hãnh. Song một điều chắc chắn: con hẻm đó sắp lại sẽ đông nghẹt những vận động viên Patanh. Khi đó bạn chỉ còn một giải pháp cuối: bứt mình ra để về với thiên nhiên. Và tốt hơn cả là tìm đến nơi bạn có thể trượt từ trên dốc xuống. Điều quan trọng nhất cần lưu ý: không sợ tốc độ cao.

### **Lên dốc.**

Chúng tôi cho rằng hoàn toàn vô nghĩa khi giải thích tỷ mỉ cho bạn nên trượt lên dốc như thế nào. Chỉ sau một lần thử leo dốc bạn sẽ hiểu cần phải làm gì. Kiểu trượt không thành công là kiểu trượt mà mỗi lần leo lên bạn lại tụt xuống (rất logic, đúng như vậy chứ?).

## **Xuống dốc.**

Ý kiến cho rằng những tuyến đường tốt nhất là những tuyến đường cho ô tô chạy, có thể phù hợp với mọi phương tiện giao thông, trừ môn trượt Patanh. Và loại đường dành cho người đi bộ cũng vậy. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi luật pháp hiện hành cấm trượt Patanh trên xa lộ ô tô chạy. Do vậy cũng không phải là nhiều người muốn trượt xuống dốc.

Nếu bạn đủ can đảm để trượt: đừng vội vã, hãy nhìn thẳng phía trước, đặc biệt là đoạn đường bạn sắp trượt và đừng quên, khi bạn trượt xuống dốc, tốc độ đạt được tương đương với tốc độ ô tô.

Điều quan trọng nhất: luôn luôn kiểm soát được tốc độ bản thân. Nếu bạn cho phép mình trượt thoải mái, khi ấy tốc độ sẽ tăng không ngừng - tất yếu cuối cùng sẽ dẫn đến tai nạn.

Hãy bắt đầu hãm phanh ngay từ bước trượt đầu tiên. Nếu không, khi đã bắt đầu có tốc độ sẽ rất khó hãm phanh.

Khi rẽ, bạn hãy chuyển trọng tâm cơ thể sang một chân, chân kia ở tư thế chuẩn bị vung lên. Đối với người mới tập trượt phải thường xuyên hạ phanh xuống hoặc đặt một chân chéo với chân kia theo hình chữ T (là một kiểu

hãm phanh). Tất nhiên, điều đó sẽ làm giảm sự khoan khoái khi trượt.

Tóm lại: Những ai muốn hưởng thụ động tác trượt xuống dốc, cần phải nắm được kỹ thuật trượt Patanh.

### **Trượt xuống cầu thang.**

Khả năng khi trượt trong thành phố bạn vấp phải cầu thang là rất lớn. Điều đó không thành vấn đề. Thậm chí bậc thang trước của nhà thờ cũng không phải là lý do để cởi giày Patanh. Buổi đầu tập trượt xuống cầu thang nhất thiết phải mặc đầy đủ trang phục bảo vệ.

Trong bất kỳ trường hợp nào, điều trước tiên là bạn cần nắm vững nghệ thuật trượt ở mức, ít nhất bạn có thể vượt qua bậc vỉa hè bình thường không khó khăn. Vì "cầu thang chỉ có một bậc" này chính là chướng ngại vật bạn thường gặp nhất trong thành phố. Thoạt tiên chướng ngại vật này có vẻ khá lớn, khiến bạn hoảng hốt khi bỗng nhiên trước mặt bạn xuất hiện vỉa hè. Bạn không phải sợ: còn cách vỉa hè khoảng vài mét bạn cần đặt chân ở tư thế song song sau đó, sát bậc vỉa hè, bạn nhảy cả hai chân - vậy là song.

Khả năng thứ hai: trong khi chuyển động bạn đặt một chân lên bậc thang, sau đó chuyển trọng tâm cơ thể lên chân đó rồi đặt tiếp chân thứ hai.

## **Bây giờ nói đến trượt xuống cầu thang.**

Điều này hoàn toàn đơn giản: trước tiên hãy tìm một cầu thang có ít bậc, chiều cao mỗi bậc không lớn lắm. Từ từ trượt chéo trên bậc thứ nhất. Gập nhẹ đầu gối, chân hơi choãi ra, hai tay giữ thăng bằng. Nếu bạn kê với bên phải thì chân trái bạn trụ lại bậc thang thứ nhất, đặt chân phải lên bậc kế tiếp. Nghe có vẻ phức tạp, song trên thực tế rất đơn giản.

## **Môn trượt Patanh như một nghề nghiệp.**

Sở thích của bạn đã mang tính nghề nghiệp. Bạn kiếm được tiền bằng chính công việc mà trước đây bạn chỉ làm trong thời gian rỗi. Đây chỉ là vấn đề thời gian, khi những người ham thích môn trượt Patanh bắt đầu tìm kiếm khả năng cố kiếm được tiền từ môn thể thao sở thích của mình. Một vài người trong số họ đã trở thành những nhà chuyên nghiệp và đã được các hãng sản xuất lớn tài trợ. Một số khác nghĩ xa hơn. Và trong đầu họ nảy sinh những ý tưởng đặc biệt.

Nếu bạn muốn kiếm tiền từ sở thích Patanh của bạn, hãy đọc chăm chú phần sau.

## **Huấn luyện viên.**

Nếu bạn nắm rất vững nghệ thuật trượt Patanh, bạn hãy thử làm với tư cách huấn luyện viên. Hãy thăm dò trong



hội những người ham thích Patanh về khả năng học hỏi thêm. Khi ấy bạn chắc chắn có được công việc, bởi trượt Patanh vừa là giải trí, vừa là môn thể thao cần được huấn luyện.

Năm 1993 ở Mỹ có 12 triệu người trượt Patanh, song trên toàn thế giới chỉ có 1000 huấn luyện viên. Đến năm 1996 đào tạo được 5000 huấn luyện viên chất lượng cao dành để huấn luyện cho 500.000 người. Nhu cầu học trượt Patanh luôn luôn được tồn tại.

Vào năm 1995, ở Pháp diễn ra cuộc tổng bãi công, trong suốt mấy tuần liền giao thông công cộng bị ngừng trệ, mọi việc đặc biệt trở nên tồi tệ ở các thành phố lớn. Từng dòng người ùn tắc trên các phố. Khi ấy việc di chuyển trong thành phố chỉ có thể bằng xe đạp và Patanh.

Lợi dụng tình thế đó, tại Quảng trường Trocadero ở Pari một huấn luyện viên đã giảng cho những người dân Pari phờ phạc bài học đầu tiên về Patanh.

Bạn thấy đấy, nghề huấn luyện viên bao giờ cũng có lợi. Hiệp hội Patanh quốc tế đã cấp bằng huấn luyện viên ở 3 mức độ:

**Cấp I:** Với bằng này bạn có thể giảng những kỹ năng cơ bản cho người mới học. Yêu cầu: đứng trượt trên đôi giày trượt một cách tương đối thành thạo. Bài tập bắt buộc: biết

trượt lùi, trượt tiến, biết rõ khi trượt lùi và trượt với hai chân giao nhau.

**Cấp II:** Huấn luyện ở mức cao hơn. Để làm được điều đó bạn cần phải nắm được một số động tác xoay, nhào lộn và phải qua một khoá huấn luyện cơ bản.

**Cấp III:** Ở mức độ này, bạn có thể dạy những bài trượt tương tự như trượt băng và chơi Hockey.

Nếu bạn đã là một ngôi sao nhỏ của nghệ thuật trượt Patanh và muốn san sẻ kiến thức - hãy thử xem!

### **Trượt Patanh - đưa thư.**

Chẳng ai là không biết những người đi xe đạp đưa thư! Họ nhanh hơn mọi loại ô tô, nhanh hơn bất kỳ phương tiện giao thông công cộng nào. Trong các thành phố lớn, họ vượt lên mọi cạnh tranh. Song giờ đây công việc này còn được dành cho những người trượt Patanh, bởi vì họ còn linh hoạt hơn. Điều bất tiện duy nhất: Khi thời tiết xấu trên đôi giày trượt, trông bạn thật bơ phờ, tiều tụy. Tiền lương cho một chuyến đi trong thành phố dao động từ 100 - 200 Siling (khoảng 14 - 28 Mác Đức).

### **Cửa hàng cho thuê giày trượt.**

ở Niu York những cửa hàng vốn sửa chữa và cho thuê xe đạp, đã chuyển sang kinh doanh giày trượt. Châu Âu đã bắt đầu học tập Mỹ. Thời gian làm việc của các cửa hàng

phải phù hợp với nhu cầu của khách hàng. Tức là buổi chiều tối, các ngày nghỉ và ngày lễ cửa hàng nhất thiết phải mở cửa. Đó là khoảng thời gian nhiều người muốn trượt Patanh nhất. Chi phí cho cửa hàng trên khá lớn - đó chính là sự đầu tư ban đầu.

Để có thể mở một cửa hàng cho thuê giày trượt, trên cửa hàng phải có đủ các mẫu giày. Lời khuyên sau sẽ cần thiết cho bạn: Nếu bạn chỉ có ít vốn ban đầu, hãy trang bị mẫu giày Mojo. Đó là loại giày đi lồng vào ủng. Nó rất lý tưởng để cho thuê, bởi vì bạn sẽ không cần phải trang bị tất cả các cỡ chân. Một điều nữa cần nhớ: Nếu bạn muốn mở một cửa hàng cho thuê giày, bạn nên làm thêm dịch vụ hướng dẫn viên tham quan thành phố cho người nước ngoài. Khách du lịch thuê giày để đi tham quan thành phố, họ sẽ có luôn người hướng dẫn tham quan.

Trong cửa hàng của mình, bạn có thể không chỉ bán giày, bán miếng đệm tay, chân, chũra giày hỏng, mà còn bán các loại tạp chí mới nhất về Patanh, băng video hoặc các trang thiết bị khác. Bạn hãy làm cho cửa hàng của mình là nơi họp mặt các vận động viên Patanh.

\* \*  
\*

## PHẦN III

### 1. Nghi ngơi, thể thao và các trò chơi.

Đối với những người ưa tìm một lối sống phù hợp với hoàn cảnh thì môn trượt Patanh là phương tiện lý tưởng trong thành phố. Với các luật sư luôn tuân thủ mọi luật lệ giao thông hiện hành, Patanh lại là một trò chơi, một môn giải trí. Với những nhà thể thao chuyên nghiệp, đó là một thiết bị thể thao mang tính kỹ thuật cao. Hơn thế nữa, ngoài những vận động viên nhào lộn, trượt băng và khúc côn cầu, còn có những người ưa thích môn Patanh, coi đó thuần túy chỉ là phương tiện để rèn luyện một cách ngoại hình cân đối. Hoàn toàn vô tư, hồn nhiên họ dành hết thời gian rỗi của mình trên đôi giày trượt. Có thể nói rằng, trong thời đại hiện nay Patanh là một trong những phương tiện rèn luyện tốt nhất ở ngoài thiên nhiên quang đãng.

#### Chương trình thể dục.

Trên đôi giày trượt bạn có thể rèn luyện cả cơ thể. Hơn thế nữa, trượt Patanh rất hiệu quả với những ai muốn gầy bớt. Thậm chí ngay cả khi bạn trượt không nhanh lắm, cơ

thể bạn sau một giờ cũng tiêu hao một lượng Calo bằng cả một thực đơn của cửa hàng Mac-Donan (khoảng gần 400 Calo). Khi trượt nhanh, bạn sẽ tiêu hao khoảng 900 Calo một giờ, tương đương bạn tiêu hao trong cơ thể cả một bữa ăn phụ. Vì vậy, Patanh được xếp vào những môn thể thao được rèn luyện thay thế cho ăn kiêng.

So sánh: Trong 30 phút luyện tập:

- Aerobic: bạn tiêu hao từ 200 - 400 Calo.
- Lái ô tô: bạn tiêu hao từ 60 - 120 Calo.
- Xem tivi: bạn tiêu hao từ 40 Calo.
- Chạy: bạn tiêu hao từ 200 - 400 Calo.
- Đi xe đạp: bạn tiêu hao từ 150 - 300 Calo.
- Leo núi: bạn tiêu hao từ 250 - 350 Calo.
- Quần vợt: bạn tiêu hao từ 200 - 300 Calo.
- Patanh: bạn tiêu hao từ 200 - 450 Calo.

Khoa học cũng đã quan tâm đến môn thể thao Patanh và coi các vận động viên Patanh là đối tượng nghiên cứu của mình. Tiêu chí cho sự kiểm tra này là sự tiêu thụ ô xy. Bởi vì biết được lượng tiêu thụ ô xy tối đa của vận động viên, bạn có thể lập được một chương trình rèn luyện tối ưu. Ví dụ: Một người trẻ, khỏe, được rèn luyện (khoảng 20 tuổi) trong một phút hít thở qua phổi khoảng 45 ml ô xy cho 1 kg trọng

lượng cơ thể. Còn một người trượt Patanh với tốc độ 18 km/giờ - một tốc độ dễ dàng đạt được với bất kỳ ai - tiêu thụ khoảng 35 ml ô xy trong 1 phút cho 1 kg trọng lượng cơ thể. Lượng này tương đương khoảng 70% lượng tiêu thụ ô xy tối đa. Theo tính toán để rèn luyện một cách hiệu quả sức chịu đựng dẻo dai, bền bỉ, các bài tập của vận động viên chuyên nghiệp sẽ tiêu thụ khoảng 60 - 85% lượng tiêu thụ ô xy tối đa. Do vậy có thể coi Patanh là một phương tiện rèn luyện tuyệt vời.

So sánh chạy đường trường và chạy ngắn thì Patanh vẫn có điểm ưu việt hơn vì nó rất có lợi cho các khớp và cột sống. Rất nhiều vận động viên chạy sau một thời gian bị thương tổn ở đầu gối và trước hết là cột sống, bởi vì chạy cũng cần có phương pháp. Trong lĩnh vực y học để phục hồi chức năng sau một số chấn thương nặng người ta khuyến nên tập Patanh, trong những bước chuyển động về phía trước là có lợi cho lưng và khớp.

## **Các trò chơi.**

Ở Mỹ, đất nước của Patanh, người ta có thể áp dụng Patanh vào mọi thứ. Chúng tôi có thể cung cấp cho bạn một số trò chơi thể thao trên Patanh.

### ***1. Chó kéo.***

Khi đi dạo chơi với chó, bạn sẽ quàng vào cổ chó không phải cổ dề, mà là bộ yên cương, bởi vì ở Mỹ hiện nay có một chó kéo: bạn chỉ cần móc dây cương vào cổ chó và ra lệnh cho nó kéo bạn. Tuy nhiên hãy nhớ ngay cả chó cũng cần thoải mái trong môn thể thao này. Loại chó Pudon hay loại chó nhỏ không phù hợp với công việc trên.

## **2. Bóng rổ.**

ở Mỹ rất phổ biến môn thể thao trượt Patanh ném bóng rổ. Thêm vào đó, bóng rổ còn là phương tiện luyện tập rẽ, xoay vòng tuyệt vời. Bạn chỉ việc đạp bóng xuống sàn và trượt xoay quanh bóng. Cần nhớ: chân ở gần vòng tròn phải đặt ở mép ngoài còn chân kia đặt vào trong. Khi đó nhịp nảy của bóng mới tạo nhịp cho nhịp nhảy của chân.

## **3. Chạy cự ly dài.**

Đối với vận động viên trượt tuyết, khi mùa trượt kết thúc không còn đáng ngại nữa. Thể thao Patanh là phương tiện rèn luyện tuyệt vời kỹ thuật chạy cự ly dài trong thể thao mùa đông. Bạn có thể trang bị thêm 2 thanh trượt để rèn luyện kỹ năng chuyển động của tay. Với hai thanh trượt bạn có thể tăng thêm tốc độ. Với những người mới tập trượt, hai thanh trượt rất hữu hiệu để giữ thăng bằng trên đôi giày trượt.

#### **4. Nhảy múa trên giày trượt.**

Bạn có thể nhảy bất kỳ điệu nhảy nào. Các công viên ở Mỹ luôn chật cứng những vận động viên trượt Patanh với tai nghe và máy ghi âm đang quay cuồng với điệu nhảy của mình. Bạn hãy thử xem, đó không chỉ là công việc giết thì giờ mà còn là sự thư giãn tuyệt diệu.

#### **5. Hockey.**

Trong số những cuộc thi đấu đồng đội, được ưa chuộng hơn cả là môn Hockey trên đường phố vắng. Rất nhiều người chỉ biết trượt thẳng phía trước, và trượt thẳng thì thật buồn chán. Ở Mỹ người ta thường tổ chức những cuộc đấu loại môn Hockey. Giải vô địch môn Hockey trên Patanh được tổ chức năm 1995 đồng thời ở cả Đức, Áo và Thụy Sĩ. Giải vô địch Thế giới môn Hockey trên Patanh được tổ chức tại Mỹ đã giành được thắng lợi rực rỡ.

Môn Hockey trên Patanh về nguyên tắc hoàn toàn giống môn Hockey trên băng. Điều quan trọng nhất là bạn nhớ mặc đủ trang thiết bị. Tính ưu việt của môn thể thao này là không thể chối cãi. Trước hết là vì trong các thành phố lớn hiện nay rất thiếu những sân bãi rộng có phủ cỏ. Không phải ai cũng thích chơi bóng đá trên đường nhựa. Ở các thành phố lớn, môn Hockey trên Patanh là môn thể thao lý tưởng trước hết đối với trẻ em và thanh thiếu niên, bởi vì trong mỗi



khu tập thể đều có ít nhất một sân bãi đủ rộng và bỏ trống hầu như cả ngày. Ở Mỹ người ta tận dụng bất kỳ đèo đất trống nào còn sót lại. Tất cả những gì bạn cần cho môn Hockey này là: một sân bãi, vài gậy chơi Hockey, hai cầu gôn, trái bóng và một số người đủ để chia làm hai đội. Dưới đây chúng tôi sẽ nói đến trang phục và luật chơi.

#### + Trang phục:

Khác với Hockey trên băng, ở môn Hockey trên Patanh tất cả những kiểu chơi mạnh, thô bạo tuyệt đối bị cấm. Vì vậy, trang phục cho môn này cũng giống như bất kỳ vận động viên Patanh nào khác: mũ đội đầu, miếng bảo vệ đầu gối, bảo vệ khuỷu tay.v.v... Riêng thủ môn cần phải có miếng bảo vệ chân đặc biệt và mặt nạ che mặt.

#### + Gậy chơi Hockey:

Có thể sử dụng chính loại gậy chơi Hockey bình thường. Ai muốn vung tiền, có thể mua loại gậy nhựa đặc biệt dành riêng cho môn Hockey trên Patanh. Điểm ưu việt của nó là trên mặt đường nhựa khi cọ xát sẽ lâu bị mòn hơn gậy gỗ.

#### + Quả cầu:

Có thể sử dụng một loại bóng đặc biệt có độ nảy kém, hoặc đơn giản là quả cầu Hockey. Cả hai loại đều được phép và đều có bán trên thị trường.

Mặt sân bãi nơi bạn chơi càng gồ ghề thì sử dụng bóng càng tiện. Ngoài ra, khi chơi bằng bóng bạn tránh được nguy hiểm gây chấn thương cho cầu thủ.

+ Giày:

Để chơi Hockey cần sử dụng loại giày bền vững hơn, bởi trò chơi đòi hỏi tối đa sự chuyển động. Ví dụ: để rẽ gấp, đột ngột, phải có loại giày đặc biệt với những bánh xe rất nhỏ.

+ Luật chơi:

Thật sự mà nói môn chơi này không cần luật. Hai cây gậy thay cho khung thành, sân bãi và năm người - thế là đủ.

Song nếu bạn muốn chơi một cách bài bản hơn thì có thể tuân thủ theo một số luật sau:

1. Kích thước sân bãi: 50 m và 25 m mỗi chiều.
2. Mỗi đội 5 cầu thủ: Hai tiền đạo, hai hậu vệ và một thủ môn.

3. Không có luật nào liên quan đến biên ngang và biên dọc. Điều đó cho phép cầu thủ di chuyển tự do hơn và pha cầu thoải mái hơn.

4. Tất cả những động tác thô bạo bị cấm ngặt.

5. Thời gian chơi gồm 2 hiệp, mỗi hiệp 15 phút.

### ***6. Du lịch với đôi giày Patanh ở các nước.***

Bạn muốn đi du lịch ư? - Đừng lo lắng. Bạn không cần phải để giày ở nhà. Hãy mang chúng đi trong hành trang của mình. Chúng rất gọn nhẹ, không công kỉnh như xe đạp. Ở châu Âu các phòng trượt Patanh mọc lên như nấm, thậm chí ở Viên, nơi người ta đã dẫn đò mãi khi dự tính làm những con đường có mái che, giờ cũng đã có phòng trượt Patanh. Nhiều thành phố đã cho làm những công viên, những quảng trường dành cho môn thể thao này. Bạn hãy đến những các lạc bộ địa phương hoặc các hiệp hội thể thao, tại đó người sẽ hướng dẫn bạn. Tại các phòng chỉ dẫn du lịch và tham quan bạn sẽ được cung cấp sơ đồ những đoạn đường như dành cho xe đạp, và bạn có thể tha hồ trượt thoải mái. Điều ưu việt nhất ở đây là: bạn có thể di chuyển với vận tốc của xe đạp, và di chuyển qua những khoảng cách lớn. Ở bên bờ hồ hay ven bờ biển trên đôi Patanh bạn có thể thay đổi bầu không khí xung quanh nhanh hơn tất cả. Trong suốt mùa hè gần đây người ta phát hiện ra rằng suốt rải ven biển

dành cho khách dạo chơi đã bị các vận động viên Patanh chiếm lĩnh. Một ví dụ điển hình nhất: Xanta Monica ở Caliphocnia, ở đó dạo chơi ven bờ biển mà không đi giày trượt Patanh khác nào đi trên tuyết không có thanh trượt tuyết. Ở đây người ta làm mọi thứ trên đôi giày trượt: chơi Hockey, nhào lộn, hay đơn giản chỉ trình diễn thân hình hấp dẫn của bạn. Ngay cả ở châu Âu người ta cũng đã bắt đầu ưa thích dạo chơi bằng Patanh ven bờ biển. Nhất là ở ven hồ Ladu tại Pháp. Thậm chí ở Macxây còn có một công viên ở ven biển dành cho trượt Patanh - vé vào cửa không mất tiền! Ở đó mọi cái đều dành để phục vụ tất cả những ai yêu thích môn thể thao này: cầu trượt, bồn trượt, bàn nhún lấy đà.v.v... đều dành cho môn trượt Patanh nghệ thuật. Còn ở Ý, những vỉa hè ở trong các khu nghỉ mát đều bị các vận động viên Patanh xâm chiếm. Các trung tâm du lịch ở Ý cũng không bỏ qua sự chú ý đối với môn thể thao này. Tại đây, cuộc sống kiểu Mỹ được sao chép hoàn toàn. Nếu ai muốn để mọi người chú ý đến mình chỉ việc đi giày Patanh vào và trượt.

Hiệp hội du lịch áo đã từ lâu tóm bắt được khuynh hướng mới này. Từ mùa hè năm ngoái, những tua du lịch vòng quanh hồ Noidile và Viorchede đã không thể thiếu đôi giày Patanh. Không còn nghi ngờ gì nữa, ở châu Âu những

đoạn đường dành cho xe đạp giờ đây đương nhiên được dành cho cả người trượt Patanh.

Như vậy, không có gì ngăn cản bạn dạo chơi ở ngoại ô thành phố hay là một cuộc du lịch nhỏ trên đôi giày Patanh. Đoạn đường dành cho xe đạp từ Paxây đi học Dunai đến Viên có thể trở thành một tua du lịch một tuần khá lý thú trên đôi giày Patanh.

Một số nhà tổ chức du lịch còn chuẩn bị cả một lộ trình du lịch kết hợp ô tô với trượt Patanh và cuối cùng, một loại hình hiện đại đang là mốt: đó là đi tham quan thành phố trên đôi giày Patanh. Đã có cả hướng dẫn viên du lịch bằng giày Patanh. Ví dụ, ở Viên, bạn có thể thuê một đôi giày và đặt một hướng dẫn viên như vậy. Nếu bạn chỉ muốn một mình đi tham quan thành phố, tốt hơn hết bạn kiếm lấy một sơ đồ thành phố có chỉ dẫn đường dành cho xe đạp và các ga tàu điện ngầm. Bạn hãy thử xem, chắc chắn hẳn bạn sẽ phải kinh ngạc vì chỉ trong một thời gian ngắn bạn kịp tham quan được khá nhiều. Còn tốt hơn nữa, nếu trong ba lô hoặc túi sách của bạn có mang theo đôi giày đi đường. Vì rất có thể xảy ra tình huống khi bạn muốn rút ngắn lộ trình bằng tàu điện ngầm, hoặc bạn muốn rẽ vào siêu thị, hoặc muốn nghỉ đôi chút để uống cốc cà phê. Tuy nhiên bạn chớ quên ở

những đường phố đông đúc, tấp nập nhất thiết bạn phải đi chuyển từ từ và thận trọng.

Ở Đông Nam Á, Patanh cũng đã bắt đầu xâm nhập. Nguyên nhân: nhiều khách du lịch trên đôi giày Patanh đã di chuyển khắp phố phường và các đại lộ ven biển đã reo vào lòng người dân bản địa niềm ham thích với môn thể thao này. Ở Malaixia, vào năm ngoái, một hội nghị quốc tế được tổ chức về môn thể thao Hockey trên Patanh đã trở thành một sự kiện lớn có liên quan đến sự phát triển môn Patanh ở đất nước này.

### ***7. Những người nổi tiếng với môn thể thao Patanh.***

Môn Patanh lôi cuốn cả những nhà hoạt động xã hội và các chính khách.

Bạn khó mà tìm được một ngôi sao hàng đầu nào chưa xuất hiện trước công chúng trên đôi giày Patanh. Không có gì là ngạc nhiên cả. Môn trượt Patanh, hơn bất kỳ loại hình thức thể thao nào, luôn tạo cho ta cảm giác trẻ trung, phong cách thể thao và mối quan tâm với môi trường xung quanh.

Chúng tôi xin giới thiệu với bạn đọc một loạt những câu chuyện thu thập được từ đời sống xã hội thượng lưu và cả từ những tờ báo vỉa hè.

### *a. Cuộc phiêu lưu của De Niro trong công viên.*

Tai nạn xảy ra vào 6 giờ sáng. Địa điểm xảy ra: Công viên Gai ở Luân Đôn. Nạn nhân: Hai cảnh sát cưỡi ngựa. Thủ phạm: Daxtin Hopman và Robert De Niro. Hung khí phạm tội: Giày trượt Patanh.

Mọi việc diễn ra rất đơn giản: Hai ngôi sao Hollywood tình cờ gặp nhau tại một khách sạn ở Luân Đôn và quyết định, sáng hôm sau thay vì chạy họ sẽ trượt vài vòng trên đôi Patanh trong công viên.

Daxtin Hopman kể: "Chúng tôi chỉ có một vấn đề: cả Robert, cả tôi đều trượt Patanh không khá lắm. Vì vậy điều phiến toái đã xảy ra ngay từ bước đầu tiên...".

Cảnh tượng diễn ra như một bộ phim hài phi lý. Những người đoạt giải Oscar thật kém may mắn khi họ đang tuyệt vọng lao từ trên đồi xuống, bất ngờ có hai cảnh sát cưỡi ngựa đi ngang qua.

Một nhân chứng kể lại: "Không thể nhìn cười được khi chúng kiến cảnh hai người tuyệt vọng đâm sầm vào lũ ngựa. Lũ ngựa hoảng sợ lao như tên bắn, mang theo các kỵ sĩ trên lưng. Đến đâm nước nơi lũ vịt đang bơi, chúng đột ngột dừng lại, và cả hai viên cảnh sát bay thẳng xuống làn nước lạnh".

Một đoạn trong biên bản của cảnh sát: "Do không thể buộc tội hai ngài De Niro và Hopman là có hành vi côn đồ, cảnh sát đành chỉ không truy tố".

### ***b. Trong cửa hàng với Misen P.Phaipher và Tom Kruz***

Tình yêu đối với Patanh của Misen P.Phaipher có kém mãnh liệt hơn đôi chút. Cô là ngôi sao điện ảnh, đã đóng trong các bộ phim "Thời gian vô tội", "Những ý nghĩ nguy hiểm". Cô đi Patanh trước tiên để dạo qua các cửa hàng. Chúng tôi đã gặp cô trong buổi công chiếu bộ phim mới nhất tại Lot-Angiolét, và tình cờ ngày hôm sau lại gặp cô ở trung tâm thương mại. Cô mặc quần bò, áo phông chơi tennít, mặt không hoá trang, và đi giày Patanh. Ngồi trên ghế xe mua hàng là đứa con gái nhỏ 3 tuổi Klaudia Roda. Cô nói: "Tôi thích tự mình đi mua bán. Mà đi mua hàng bằng Patanh thì sự vui thích được nhân đôi. Điều đó luôn tác động rất tốt lên tâm trạng tôi. Tôi thường đem theo con cái, dường như chúng tôi đang đi đến khu Disneyland. Những phóng viên nhiếp ảnh không rời tôi nửa bước là một điều phiền toái trong nghề nghiệp của tôi. Song, việc đôi giày Patanh, tôi có thể di chuyển nhanh hơn những phóng viên đó".

"Người nữ thừa kế hợp pháp duy nhất của Gretu Gabô" đã học trượt Patanh khi cô làm bộ phim gần đây nhất "Những ý nghĩ nguy hiểm". PPhaipher đóng vai một cô giáo ngoại ô, đã dùng những phương pháp giáo dục không chính



thống để giáo dục một lớp học gồm những học sinh cá biệt. Các học sinh của cô - là những diễn viên không chuyên rất mê trượt Patanh. Misen PPhaipher kể lại: "ở trường quay, trong giờ giải lao tôi thường đi giày trượt và yêu cầu các em học sinh hướng dẫn tôi các động tác. Chỉ sau 1 tháng tôi đã trượt thành thạo. Trượt dọc ngang trong trường quay thật là một cảm giác khoan khoái".

Misen PPhaipher đã san sẻ niềm say mê của mình với đồng nghiệp Tom Kruz. Siêu sao của nền điện ảnh hiện đại này đã học để đứng được trên đôi Patanh ở nhà vợ mình, nữ diễn viên Nicol Kidmen, khi lần đầu tiên họ đóng chung một bộ phim ở Úc.

"Giờ giải lao đối với chúng tôi thật buồn chán. Vào một ngày đẹp trời, tôi thấy Nicol làm vài đường lượn trên đôi giày Patanh. Lập tức tôi nghĩ: Vậy có gì cản trở tôi không thử một phen...".

Từ dạo đó cặp vợ chồng hầu như sử dụng thời gian rỗi trên đôi giày Patanh. Tom Kruz kể: "Chúng tôi tốn rất nhiều thời gian để di chuyển trong khu nhà của mình ở Montana, khi thì đi bộ, khi thì bằng xe Dgip. Còn ở đây, tại Lot-Angiolét, chúng tôi chỉ cần trượt bằng Patanh. Đây là phương tiện di chuyển tuyệt vời và là điều kỳ diệu cho sức khỏe. Không bao giờ bạn bị tắc đường. Patanh là một sự thư giãn cực kỳ".

### *c; Sứ mạng bí mật trên đôi giày Patanh.*

Dường như mọi cái được sắp đặt hoàn hảo. Mọi liên lạc với báo chí bị cắt đứt. Họ hàng thân cận đã bí mật bay đến. Song chính Dgiem Bond đã đầu hàng sự ham thích của mình. Tuy nhiên, lần này không phải là sự say mê cháy bỏng, mà là tình yêu đối với môn thể thao Patanh. Chưa đến 12 tiếng đồng hồ kể từ khi nam diễn viên Pic Brojnhen, thủ vai Điệp viên 007, Dgiem Bond bí mật cưới vợ ở úc, anh đã cùng vợ thực hiện chuyến dạo chơi bằng Patanh dọc theo đường bờ sông Pert.

Song "Sứ mạng bí mật" này đã bị phanh phui ra giữa thanh thiên bạch nhật bởi một nhóm những nhà quay phim người Mỹ vô tình hôm đó cũng đến làm việc tại Pert, và ngay lập tức họ vây lấy đôi uyên ương trẻ.

Điệp viên 007 đã thoát ra khỏi cuộc "tấn công" của các nhà báo và quay phim bằng một cú nhảy can trường vượt qua bức tường của công viên. Song cô vợ, do không thực hiện được cú nhảy, đã bị bỏ lại trên đường.

Lời bình luận của Bond: "Trước khi bắt tay làm bộ phim tới chúng tôi sẽ luyện cú nhảy này kỹ cho đến khi thực hiện được nó một cách hoàn hảo". Chúng ta hãy đợi xem.

X

X X

## PHẦN IV

### 1. Khởi động trước khi trượt Patanh.

Phần này cần thiết và bắt buộc phải có trong những chỉ dẫn về môn thể thao Patanh. Nếu bạn vừa rời bàn giấy, đứng lên trượt Patanh ngay mà không khởi động, bạn rất dễ bị đau bắp thịt và dây chằng. Dù rằng Patanh là một phương tiện lý tưởng để luyện tập thể lực trước tiên, bạn đừng nên quên phải sưởi ấm đôi chút cho bắp thịt. Nhờ vậy lượng máu dồn về các bắp thịt sẽ tăng lên, cản trở việc dẫn gân. Thống kê học đã chỉ ra rằng hầu hết các trường hợp chấn thương do trượt Patanh đều có nguyên do bắp thịt chưa được sưởi ấm đầy đủ. Bạn hãy quan sát một vận động viên Hockey trượt Patanh, hoặc một siêu sao nhào lộn xem họ luyện tập như thế nào trước mọi trận thi đấu. Bạn sẽ thấy không một vận động viên chuyên nghiệp nào liều lĩnh thực hiện động tác khi chưa khởi động.

Một điểm ưu việt nữa của sự khởi động, bạn sẽ nhanh nhẹn hơn rất nhiều, do đó có thể trượt Patanh nhanh hơn. Tất nhiên bạn không cần phải thực hiện đầy đủ cả những chương trình co giãn các bắp thịt. Điều đó đòi hỏi nhiều sức lực và

làm giảm sự hưng phấn đối với Patanh. Song các bài tập thư giãn cơ bắp nhất thiết nên thực hiện. Hãy dành cho công việc này 5 phút. Các bài tập được lựa chọn sao cho có thể sử dụng cả trước khi chạy, cả trước khi đi xe đạp.

Bạn có thể thực hiện những bài tập trên, cả sau khi trượt Patanh. Chúng giúp cho làm "nguội" dần dần các bắp thịt. Ngoài ra, khi khởi động, bạn có thể vẫn sử dụng giày trượt dưới chân:

Trước tiên bạn cần sưởi ấm phần trên của cơ thể. Những động tác xoay tròn đầu, rất tốt cho các bắp thịt ở cổ. Đối với hai tay, bạn nên đứng tại chỗ, lần lượt vung hai tay, trước tiên từ từ, sau nhanh dần lên, rồi lại chậm dần. Sau đó vươn hai tay lên quá vai và từ từ xoay tròn. Những động tác trên rất có ích cho các khớp vai.

Để sưởi ấm các bắp thịt hai bên sườn của phần trên cơ thể, bạn nên làm như sau: Hai chân nhảy từng bước một, một tay chạm đầu gối, tay kia giơ cao quá đầu. Vận động như vậy ít phút rồi chuyển sang phần khác của cơ thể.

Các bắp thịt ở lưng cũng cần được sưởi ấm. Bạn nhảy nhẹ, sau đó ngồi xổm, và bạn cúi cả phần trên của cơ thể về phía trước sao cho đầu bạn ở khoảng cách giữa hai chân. Tiếp theo, đứng thẳng, vươn hai tay lên cao quá đầu. Lặp đi lặp lại động tác này 2 - 3 lần.

Bây giờ đến hai chân: Trước tiên là hai đùi. Bạn chỉ cần lặp lại động tác trên, song nhớ chụm chân song song với nhau, và cúi cả phần trên cơ thể về phía trước, nắm chặt hai cổ chân bằng hai bàn tay. Sau đó từ từ gấp đầu gối, hai tay vòng ra ôm chặt bắp chân, rồi lại từ từ duỗi hai đầu gối ra.

Đối với bắp thịt phía bên trong đùi bạn chỉ việc nhẩy hai chân riêng lẻ, một chân đạp lùi sau, chân kia đưa đầu gối về phía trước. Sau đó du đưa nhẹ. Sau vài lần lại đổi chân. Một động tác tương tự khác cũng mang lại hiệu quả như vậy: Đó là vung vẩy chân. Bạn hãy tìm một cột đèn hoặc một cây cột với biển chỉ dẫn đường phố. Dựa vào cột và vung vẩy chân, trước, sau và sang ngang. Sau đó đổi chân.

Khi tìm được cây cột như vậy, bạn có thể làm thêm hai bài tập sau:

Một tay bám vào cột. Tay kia bạn nắm đầu mũi giày và gập cả chân sát vào mông, đầu gối gập tối đa. Ngay lập tức bạn sẽ cảm thấy sự căng giãn nhẹ của các bắp thịt ở đùi. Sau đó bạn đổi chân.

Bạn tiếp tục sưởi ấm các bắp thịt ở bắp chân. Hai tay bạn giữ chặt cột, một chân nhún đầu gối, chân kia duỗi ra sau. Góc tạo ra giữa bàn chân và xương chày phải thu hẹp dần. Sau đó đổi chân kia.

Tạm thời như vậy là đủ. Giờ thì bạn đã khởi động khá đủ để bắt đầu trượt Patanh. Bạn đừng quên những bài tập

khởi động này chỉ có giá trị khi bạn dành cho mỗi bài ít nhất là 30 giây, và nhất thiết bạn nên bắt đầu trượt từ từ, tuyệt đối tránh trượt nhanh, mạnh ngay từ những bước đầu tiên. Hãy trượt thong thả khoảng 10 phút đầu, sau đó mới tăng tốc. Không một trang thiết bị nào có thể giúp bạn tránh khỏi những chấn thương do căng, giãn đột ngột các bắp thịt. Những chấn thương dạng này rất đau đớn và khi đó bạn buộc lòng phải nghỉ trượt nhiều ngày.

## **2. Một mới nhất.**

Thành công vang dội của môn thể thao Patanh là một bước ngoặt lớn đối với nền công nghiệp thể thao, khi mà trong hầu hết các quây bày bán dụng cụ thể thao, hàng hoá bị ứ đọng, và các nhà sản xuất đang trượt dần đến bờ vực phá sản. Quần áo thể thao và dụng cụ thể thao tiêu thụ với tốc độ nhỏ giọt. Các nhà kinh doanh cố gắng tìm cách cứu vãn tình thế bằng cách đưa ra thị trường các dụng cụ thể thao mới. Song sản phẩm của họ không tìm được mỗi tiêu thụ. Cứu cánh đến một cách bất ngờ: Thể thao Patanh thật tình mà nói, trước khi xuất hiện môn thể thao mới này khoảng 5 năm, hầu như chưa một ai dám khẳng định tính bền vững, lâu dài của môn Patanh.

Ngày nay mọi việc đã khác hẳn. Những hãng dịch vụ sản xuất nhỏ, chuyên sản xuất giày trượt tuyết, giờ chuyển sang sản xuất giày Patanh và kiếm được hàng triệu Đô la. Thậm chí, những hãng nhỏ vô danh chuyên sản xuất những

vòng bi cho những đôi giày trượt cỏ lổ sī giờ đã chuyển sang sản xuất giày Patanh. Và điều đặc biệt vui mừng cho tất cả những ai tham gia vào dây chuyền sản xuất này - đó là môn thể thao Patanh ngày càng phát triển và không hề có dấu hiệu kết thúc. Một ví dụ: Patanh đã chiếm lĩnh hầu hết đường phố ở Mỹ từ 5 năm trước, song sự tăng trưởng doanh thu của ngành công nghiệp này hàng năm vẫn lên đến 30%.

Ở châu Âu Patanh trở thành niềm say mê của công chúng mới chỉ khoảng 2 năm trở lại đây. Song, kể từ buổi đó sản phẩm của nền công nghiệp Patanh đã bán chạy như tôm tươi. Ở áo, năm 1995 số lượng giày của cả năm đã bán hết từ cuối tháng 6 tức là khi chỉ mới bắt đầu mùa hè.

Khuynh hướng phát triển môn thể thao Patanh còn được sự ủng hộ của thông tin đại chúng. Tất cả các tạp chí lớn in bằng tiếng Đức như "Spigel", "Focus", "Stern", "Nhiuc" đều đăng tải những bài tường thuật về Patanh. Một số báo như báo Đức "Bild" báo Thụy Điển "Blik" cũng không thể im lặng và đã nồng nhiệt hưởng ứng những sự kiện thể thao Patanh. Các chuyên gia tiếp thị cũng rất quan tâm sao cho môn thể thao mới này ngày càng phát triển. Kế hoạch của họ là:

Thể thao Patanh cần phải càng sớm càng tốt được hoà nhập vào đại gia đình các môn thể thao khác. Chương trình đưa môn thể thao Patanh thành một trong những môn thi đấu của Thế vận hội Olympic đã được soạn thảo. Dự kiến đến

Thế vận hội năm 2000 sẽ đưa vào các môn nhào lộn, chơi Hockey và chạy trên Patanh.

Do sự phát triển rầm rộ của môn thể thao này các nhà chính trị bắt đầu quan tâm đến việc đưa Patanh trở thành một phương tiện di chuyển trong thành phố. Nhiều hãng hàng đầu thế giới trong những năm gần đây đã nỗ lực tài trợ xây dựng các công viên, các công trình dành cho Patanh, Tạp chí Patanh và Câu lạc bộ Patanh nhằm có được sự giao lưu trực tiếp với khách hàng của mình.

Môn thể thao Patanh thực sự là một thể thao chính của thập kỷ 90. Đó không chỉ là một loại hình thể thao mới, mà còn là sự cảm nhận cuộc sống trên tám bánh xe. Ở châu Âu hơn chín triệu người lựa chọn cho mình phương tiện di chuyển trong thành phố là đôi giày Patanh. Người ta trượt Patanh ở khắp mọi nơi: trên đường phố, trên vỉa hè, và cả những vùng núi cao. Dù bạn là ai đi nữa, một vận động viên Patanh chuyên nghiệp hay đơn thuần trượt Patanh chỉ để giải trí, sức quyến rũ của môn Patanh là không cần phải bàn cãi.

x

x      x



# MỤC LỤC

	Trang
<b>Lời nói đầu</b>	3
<b>Phần I</b>	5
- Lịch sử đôi giày trượt có bánh xe.	5
- Trang thiết bị.	9
- Mẫu giày Patanh.	10
- Lời khuyên cho những ai mới tập Patanh.	19
<b>Phần II</b>	30
- Phương pháp ngã.	30
- Rẽ ngoặt và trượt xoay tròn.	32
- Kỹ thuật nhảy.	40
<b>Phần III</b>	50
- Nghi ngơi - Thể thao và các trò chơi.	50
- Du lịch với đôi giày Patanh ở các nước.	57
- Những người nổi tiếng với môn thể thao Patanh.	60
<b>Phần IV</b>	65
- Khởi động trước khi tập Patanh.	65
- Mốt mới nhất.	68

# **PATANH**

## **KỸ THUẬT & THỰC HÀNH**

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO**

*7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - ĐT: 8456155 - 8437013*

*Chi nhánh : 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I.*

*TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

**PHI TRỌNG HANH**

Biên tập và sửa bản in : **TRỊNH CHÍ TRUNG**

Trình bày bìa : **CHÍ THANH**

---

Số đăng ký xuất bản : 95 KH/TDĐT - 1016/CXB - 18.11.97

In 2.000 cuốn, khổ 13 x 19, tại Nhà in Bộ LĐTĐ và XH

In xong và nộp lưu chiểu tháng 4 năm 1998.

patanh kỹ thuật và thực hành



1 001031 509981

6 000 VNĐ

**GIÁ : 6.000 đ**