

Dự Án Phát Triển Giáo Viên Tiểu Học

GIÁO TRÌNH

ĐIỀN KINH

Ebook.moet.gov.vn, 2008

Chủ đề 1

NGHIÊN CỨU LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN ĐIỀN KINH; KHÁI NIỆM VÀ PHÂN LOẠI CÁC MÔN ĐIỀN KINH; NGHIÊN CỨU NGUYÊN LÝ ĐI VÀ CHẠY; TÌM HIỂU KỸ THUẬT ĐI THƯỜNG, KỸ THUẬT CHẠY CỤ LI NGẮN. (3 tiết LT + 10 tiết TH)

I. MỤC TIÊU

* Kiến thức

- Hiểu biết sự phát triển điền kinh thế giới và trong nước, khái niệm, cách phân loại các môn Điền kinh, nguyên lý kỹ thuật đi và chạy. Ý nghĩa, tác dụng của luyện tập kỹ thuật đi và chạy cụ li ngắn đối với học sinh Tiểu học.
- Phân tích được các động tác hỗ trợ kỹ thuật môn Điền kinh, các trò chơi và bài tập phát triển sức nhanh của học sinh Tiểu học.
- Thể hiện được cách đánh giá kết quả học tập của học sinh; cách tổ chức luyện tập ngoại khoá đi và chạy cụ li ngắn cho học sinh Tiểu học.

* Kỹ năng

- Thực hiện khá chính xác kỹ thuật cơ bản của các giai đoạn kỹ thuật trong đi và chạy cụ li ngắn, các bài tập hỗ trợ kỹ thuật và các bài tập phát triển sức nhanh.
- Có khả năng dạy học kỹ thuật đi và chạy cụ li ngắn, hướng dẫn tập luyện cho đội tuyển.
- Có khả năng lập kế hoạch, thực hành công tác trọng tài, tổ chức thi đấu đi, chạy cụ li ngắn trong một giải với quy mô trường Tiểu học.

* Thái độ, hành vi

- Thể hiện ý thức tích cực, tự giác tập luyện kỹ thuật đi và chạy cụ li ngắn.
- Phát triển các tố chất thể lực, sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo; nâng cao ý thức phát triển thể lực chuyên môn.

II. HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1. NGHIÊN CỨU LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN ĐIỀN KINH; KHÁI NIỆM VÀ PHÂN LOẠI CÁC MÔN ĐIỀN KINH (1 tiết)

THÔNG TIN HOẠT ĐỘNG

- Khái niệm điền kinh

Điền kinh là một trong những môn thể thao cơ bản có vị trí quan trọng trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao; bao gồm các nội dung đi bộ, chạy, nhảy, ném đũa và nhiều môn phối hợp.

Từ “điền kinh” thường dùng ở nước ta thực chất là một từ Hán - Việt, được dùng để biểu thị những hoạt động tập luyện và thi đấu ở trên sân (điền) và trên đường chạy (kinh).

Theo tiếng Trung Quốc, “điền” có nghĩa là “ruộng” còn “kinh” có nghĩa là “đường”. “Điền kinh” là tên gọi chung cho các môn thể thao được tiến hành trên “sân” và trên “đường”. Cách gọi của nhiều nước khác cũng được hiểu theo nghĩa này. Tuy nhiên, tên gọi đó chỉ có thể phù hợp với thời kì ban đầu bởi lẽ ngày nay người ta còn sáng tạo ra rất nhiều môn thể thao khác thuộc điền kinh mà không chỉ tiến hành ở “sân”, ở “đường”.

Trong tiếng Hi Lạp cổ, từ “điền kinh” có nghĩa tương ứng với từ “aletic” và từ “athletics” trong tiếng Anh.

Việt Nam cũng như nhiều nước trên thế giới đều lấy “Điền kinh” làm tên gọi của các môn thể thao cơ bản.

- Phân loại các môn hoạt động trong sân vận động

Các nội dung của điền kinh vừa có thể là các bài tập, vừa có thể là các nội dung thi đấu. Ở các đại hội lớn như Đại hội Olympic, người ta chỉ chọn một số nội dung điền kinh tiêu biểu tham gia thi đấu.

Bảng 1. Thống kê các nội dung điền kinh có trong chương trình thi đấu của các giải quốc gia và quốc tế lớn

Nội dung thi			Ngoài trời		Trong nhà	
			Nam	Nữ	Nam	Nữ
Đi bộ thể thao	1	20 km	+	+	5 km	3 km
	2	50km	+	+		
Chạy	3	100m	+	+	60m	60m
	4	200m	+	+	+	+
	5	400m	+	+	+	+

	6	800m	+	+	+	+
	7	1500m	+	+	+	+
	8	3000m		+	+	+
	9	5000m	+	+		
	10	10.000m	+	+		
	11	42,195km	+	+		
Chạy v- ượt rào	12	100m		+	60m	60m
	13	110m	+			
	14	400m	+	+		
Chạy vượt chướng ngại vật	15	3000m	+	+		
Chạy tiếp sức	16	4 x 100m	+	+		
	17	4 x 400m	+	+	+	+
Nhảy	18	Nhảy cao	+	+	+	+
	19	Nhảy sào	+	+	+	+
	20	Nhảy xa	+	+	+	+
	21	Nhảy3 bước	+	+	+	+
Ném đẩy	22	Ném lao	+	+		
	23	Ném đĩa	+	+		
	24	Ném tạ xích	+	+		
	25	Đẩy tạ	+	+	+	+
Nhiều môn phối hợp	26	7 môn phối hợp		+		
	27	10 môn phối hợp	+			

Điền kinh là môn thể thao có nội dung rất phong phú. Để thuận tiện cho việc giảng dạy, huấn luyện và tổ chức quản lí, người ta phân loại điền kinh theo các cách chủ yếu sau:

** Cách thứ nhất: Phân loại theo nội dung*

Điền kinh được phân chia thành năm nội dung chính: đi bộ, chạy, nhảy, ném đẩy và nhiều môn phối hợp. Những năm gần đây chạy, đi bộ các cự li dài, nhảy 3 bước, nhảy sào và ném tạ xích mới được đưa vào thi đấu của nữ và nay tiến hành thi 7 môn phối hợp thay vì 5 môn trước đây gồm: 100m rào, nhảy cao, đẩy tạ, 200m, nhảy xa, ném lao và 800m; 10 môn phối hợp của nam gồm: 100m, nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao, 400m, 110m rào, ném đĩa, nhảy sào, ném lao và 1500m.

** Cách thứ hai: Phân loại theo tính chất hoạt động*

Điền kinh được phân theo tính chất hoạt động có chu kì gồm đi bộ, chạy và hoạt động không có chu kì gồm ném đẩy và các môn phối hợp.

Trong mỗi nội dung có rất nhiều môn cụ thể được phân biệt theo cự li hoặc theo đặc điểm vận động.

Đi bộ thể thao

Đi là phương pháp di chuyển quen thuộc, phổ biến của con người, là một hoạt động có chu kì, là loại bài tập thể lực có thể dùng cho mọi lứa tuổi và mọi giới tính. Cự li tập luyện và thi đấu từ 3km đến 50km là những môn thi trong các đại hội thể dục thể thao. Khi đi, hầu hết các cơ bắp của cơ thể đều tham gia hoạt động, tăng cường hoạt động của cơ quan tuần hoàn, hô hấp và các hệ thống cơ quan khác của cơ thể. Do vậy, tập luyện đi bộ có lợi cho cơ thể, tác dụng tốt tới sức khoẻ. Đi bộ thể thao có yêu cầu cao hơn hẳn so với đi thường về cường độ vận động và sự tiêu hao năng lượng. Chính vì vậy, tập luyện đi bộ thể thao có tác dụng lớn đến cơ thể, củng cố các cơ quan nội tạng, tăng cường khả năng làm việc của các hệ thống cơ quan, phát triển các tố chất thể lực, đặc biệt là phát triển sức bền và giáo dục phẩm chất, ý chí.

Đặc điểm cơ bản của kĩ thuật đi bộ thể thao là suốt quá trình đi, cơ thể không được bay trên không mà luôn luôn có một hoặc cả hai chân cùng chạm đất và từ khi chân chống trước đến khi kết thúc đạp sau, chân phải luôn giữ thẳng. Tập luyện và thi đấu đi bộ có thể tiến hành được trên mọi loại đường khác nhau. Đi bộ có thể không đi theo cự li mà đi theo thời gian.

Chạy

Chạy là hoạt động tự nhiên có chu kì, là bài tập không thể thiếu của vận động viên ở các môn thể thao, chạy luôn có trong nội dung của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Chạy lâu với tốc độ không lớn trong điều kiện không khí trong lành rất có tác dụng đối với việc tăng cường sức khoẻ.

Môn Chạy trong tập luyện và thi đấu được phân chia thành các loại:

Chạy trong sân vận động có:

- Chạy cự li ngắn 100m; 200m; 400m là nội dung thi trong Đại hội thể thao Olympic.

- Chạy cự li trung bình (gồm các cự li 500m đến 2000m, trong đó môn Chạy 800m và 15000m là nội dung thi trong Đại hội thể thao Olympic).

- Chạy cự li dài (gồm các cự li từ 3000m đến 30000m, trong đó môn Chạy 3000m (nữ), 5000m (nam) và 10.000m (nam) là nội dung thi trong Đại hội thể thao Olympic).

Chạy trong các điều kiện tự nhiên có:

- Chạy cự li từ 500m đến 50000m. Trong đó có môn Chạy Marathon với cự li 42195m là nội dung thi trong Đại hội thể thao Olympic.

Chạy vượt chướng ngại vật:

Chạy vượt rào từ 80m đến 400m và chạy 3000m vượt chướng ngại vật. Trong đó môn Chạy vượt rào 100m (nữ), 110m (nam), 200m và 400m rào, 3000m vượt chướng ngại vật là nội dung thi trong Đại hội thể thao Olympic.

Chạy tiếp sức:

Chạy tiếp sức cự li ngắn từ 50m đến 400m; tiếp sức cự li trung bình từ 800m đến 1500m và chạy tiếp sức hỗn hợp 800m + 400m + 200m + 100m. Trong đó chạy tiếp sức 4 x 100m và 4 x 400m là nội dung thi trong Đại hội thể thao Olympic.

Nhảy

Nhảy là phương pháp vượt qua chướng ngại vật, đòi hỏi phải dùng sức mạnh để khắc phục độ cao và độ xa càng cao, càng xa càng tốt. Nhảy có tác dụng tốt để rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực.

Trong Điền kinh, các nội dung nhảy chia làm hai loại:

- Nhảy qua xà ngang, tức là vượt qua chướng ngại thẳng đứng (mức xà) càng cao càng tốt bao gồm nhảy cao và nhảy sào (dùng sào chống khi nhảy).

- Nhảy theo phương nằm ngang khắc phục chướng ngại nằm ngang càng xa càng tốt, bao gồm nhảy xa và nhảy 3 bước.

Khi nhảy 3 bước được giậm nhảy 3 lần. Ở các môn nhảy khác mỗi lần nhảy chỉ được giậm nhảy một lần. Các loại nhảy trên đều có chạy đà.

Thành tích nhảy được đo bằng thước với đơn vị là mét (m) hoặc centimet (cm). Các bài tập nhảy cao, nhảy xa được sử dụng với nhiều mục đích khác nhau. Ví dụ như dùng làm bài tập thể lực hoặc làm bài kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ. Nhảy cũng là một nội dung thi đấu của điền kinh.

Ném đẩy

Ném đẩy gồm có Ném bóng, Ném lựu đạn, Ném đĩa, Ném lao, Ném tạ xích và Đẩy tạ. Trong đó Ném lao, Ném đĩa, Ném tạ xích và Đẩy tạ là những môn thi trong Đại hội Olympic.

Ném đẩy là dùng sức làm cho các dụng cụ có trọng lượng nhất định bay xa. Tập luyện ném đẩy có tác dụng phát triển hệ cơ toàn thân.

Dựa vào vào kỹ thuật ném, đẩy, trong điền kinh người ta chia làm các loại sau:

a) Ném từ sau đầu

Gồm ném bóng (150g), ném lựu đạn (500 - 800g) và ném lao (600 - 800g). Để ném xa, các vận động viên đều chạy đà thẳng.

b) Đẩy

Đẩy tạ. Tạ có trọng lượng từ 3kg đến 7,257kg. Do chỉ được tạo đà trong vòng tròn có đường kính 2135m nên vận động viên chỉ có trượt đà mà không thể chạy đà.

c) Ném với quay vòng

Gồm ném đĩa. Đĩa có trọng lượng từ 1kg đến 2kg.

d) Ném tạ xích

Gọi là “tạ xích” vì ngoài dụng cụ tạ còn gắn thêm một đoạn dây nối với tay cầm. Tạ xích có trọng lượng từ 5kg đến 7,257kg. Để đĩa và tạ xích bay xa các vận động viên phải quay vòng tạo đà thực hiện trong 1 vòng tròn được Luật quy định (như đẩy tạ). Ném đẩy thuộc môn hoạt động sức mạnh và sức mạnh - tốc độ, đòi hỏi thể lực chuyên môn và kỹ thuật tốt mới phát huy được sức mạnh tổng hợp toàn thân nhằm đưa dụng cụ đi xa và đúng hướng.

Nhiều môn phối hợp

Bao gồm nhiều môn được phối hợp lại dùng trong thi đấu. Việc đánh giá thành tích nhiều môn phối hợp được tiến hành cộng điểm các nội dung thi đấu với nhau. Có thể có 3, 4, 5, 7 và 10 môn phối hợp, trong đó 7 môn phối hợp của nữ (chạy 100m rào, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 200m, nhảy xa, ném lao, chạy 800m) và 10 môn phối hợp của nam (chạy 100m, nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 400m, chạy 110m rào, ném đĩa, nhảy sào, ném lao và chạy 1500m) là những môn thi đấu chính thức trong Đại hội thể thao Olympic. Trong thi đấu nhiều môn phối hợp, thành tích các nội dung được quy thành điểm. Bảng điểm sẽ quy định từng lứa tuổi và giới tính. Tổng điểm mà vận động viên đạt được sẽ quyết định thứ bậc của họ trong thi đấu.

Cách ghép môn trong thi đấu nhiều môn phối hợp

- Ba môn phối hợp: đẩy tạ, một môn nhảy nào đó và chạy 300m.
- Bốn môn phối hợp của thiếu niên: chạy 60m, ném bóng 150g, nhảy xa và nhảy cao.
- Bốn môn phối hợp:
 - + Chạy 100m, nhảy xa, ném đĩa, ném lao.
 - + Chạy 100m rào, nhảy cao, chạy 100m và đẩy tạ.
- Năm môn phối hợp nam: nhảy xa, ném lao, chạy 200m ném đĩa và chạy 1500m.

- Năm môn phối hợp - nữ trẻ: chạy 100m rào (rào cao 76,2cm), đẩy tạ (3kg), nhảy cao, nhảy xa và chạy 800m.

- Sáu môn phối hợp: chạy 100m, nhảy xa, ném đĩa (1,5kg), chạy 110m rào, đẩy tạ (5kg) và nhảy sào. Thi trong 2 ngày.

- Bảy môn phối hợp: chạy 60m, nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 60m rào, nhảy sào và chạy 1000m. (Với nam trẻ: đẩy tạ (6kg), nhảy cao, chạy 60m rào (rào cao 100cm). Thi trong 2 ngày.

- Bảy môn phối hợp - nữ: chạy 100m rào, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 200m, nhảy xa, ném lao và chạy 800m.

- Tám môn phối hợp: chạy 100m, nhảy xa, nhảy cao, chạy 100m rào (rào cao 91,4cm), nhảy sào, ném đĩa (1,5kg) và chạy 1500m. Thi trong 2 ngày.

- Mười môn phối hợp - nam trẻ: chạy 100m, nhảy xa, đẩy tạ (6kg), nhảy cao, chạy 400m, chạy 110m rào (rào cao 100cm), ném đĩa (1,5kg), chạy 1500m. Thi trong 2 ngày.

- Mười môn phối hợp - nam: chạy 100m, nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 400m, chạy 110m rào, ném đĩa, nhảy sào, ném lao, chạy 1500m. Thi trong 2 ngày.

Tập luyện nhiều môn phối hợp là con đường phát triển thể lực toàn diện cho các vận động viên trẻ. Sự khác biệt về nội dung thi của vận động viên nữ và vận động viên nam tới nay đang là sự khác biệt về trọng lượng dụng cụ trong môn Ném đĩa và chiều cao của rào.

- Trong chạy vượt rào: nữ chạy 100m, nam chạy 110m.

- Trong nhiều môn phối hợp: nữ 8 môn, nam 10 môn.

Người ta gọi thành tích thi đấu cao nhất trong điền kinh là “kỉ lục”. Tùy tính chất cuộc thi, thành tích và quốc tịch của vận động viên mà thành tích đó được gọi là “kỉ lục thế giới”, “kỉ lục châu”, “kỉ lục khu vực...”, “kỉ lục quốc gia” hoặc “kỉ lục đại hội”...

Riêng chạy Maraton và chạy việt dã - vì không thể có được điều kiện sân bãi đường chạy thi đấu như nhau nên người ta không gọi là kỉ lục mà gọi là thành tích cao nhất.

- Các nội dung chạy trên đường bằng phẳng

Tùy theo độ dài của cự li chạy người ta còn phân thành các nội dung:

Chạy cự li ngắn (các cự li dài từ 20m đến 400m): Trong đó chạy 100m, 200m, 400m là các môn thi trong Đại hội thể thao Olympic. Khi chạy cự li ngắn mỗi vận động viên chạy theo một ô riêng.

Chạy cự li trung bình (các cự li từ trên 400m đến 2000m): Trong đó chạy từ 800m đến 1500m là các môn thi trong các Đại hội thể thao Olympic. Riêng trong thi đấu ở cự li 800m, các vận động viên phải chạy 300m đầu theo ô riêng, sau đó mới chạy theo ô tùy ý.

Chạy cự li dài (các cự li từ trên 2000m đến 30km) Trong đó các môn chạy 3000m (nữ), 5000m và 10,000m (nam) là các môn thi trong Đại hội thể thao Olympic.

- Chạy vượt chướng ngại vật

Chạy vượt rào

Từ 80m đến 400m và chạy 3000m vượt chướng ngại vật. Trong đó, chạy vượt rào 100m (nữ), 110m rào (nam), 200m, 300m rào và 3000m vượt chướng ngại vật là các môn thi trong Đại hội thể thao Olympic.

Chạy vượt chướng ngại vật

Cự li chạy 1500m – 3000m. Trên đường chạy, vận động viên phải vượt qua hố nước và các rào cản.

Thành tích trong chạy vượt rào và chạy vượt chướng ngại vật đều là thời gian vượt qua cự li quy định.

- Chạy tiếp sức

- Chạy theo đội. Mỗi vận động viên chỉ được chạy một đoạn của cự li quy định. Tín gậy được vận động viên cầm khi xuất phát, sau đó chuyển tới vận động viên cuối cùng để mang về đích. Độ dài của các cự li chạy tiếp sức gồm:

- Chạy tiếp sức cự li ngắn từ 50m đến 400m.

- Chạy tiếp sức cự li trung bình từ 800m đến 1500m.

- Chạy tiếp sức hỗn hợp (800m + 400m + 200m + 100m; 400m + 300m + 200m + 100m...). Trong đó Chạy tiếp sức 4 x 100m và 4 x 400m là các môn thi trong Đại hội thể thao Olympic.

- Chạy trên địa hình tự nhiên (và điều kiện tự nhiên)

Chạy trên địa hình tự nhiên có thể từ 500m đến 50000m. Trong đó môn Chạy Maraton (42195m) là môn thi trong các Đại hội thể thao Olympic. Ngoài ra các cuộc thi chạy việt dã, chạy Marathon còn được tổ chức riêng cho từng khu vực hoặc các quốc gia trong hệ thống thi đấu của Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư quốc tế.

Đường chạy được sử dụng có thể là các loại đường hiện có, nhiều khi phải chạy lên dốc, chạy băng đồng v.v...

Mặc dù có những khác nhau về cự li, tốc độ chạy và điều kiện đường chạy nhưng các môn chạy nói chung và các nhóm môn chạy trên địa hình tự nhiên nói riêng vẫn có những điểm chung. Đó là:

- Chạy là hoạt động có tính chu kì.

- Chạy cự li ngắn (cả vượt rào) là hoạt động của hệ thống thần kinh cơ.

- Chạy cự li trung bình và cự li dài đòi hỏi sự hoạt động tích cực của hệ thống tim mạch và hô hấp. Cơ sở của chạy là sức mạnh và sức bền.

- Tần số bước chạy là thành phần của tốc độ chạy được quyết định bởi năng lực hoạt động thần kinh cơ và sức mạnh cơ bắp.

- Độ dài bước chạy cũng là thành phần của tốc độ chạy được quyết định bởi tính đàn hồi của cơ, dây chằng và biên độ hoạt động của các khớp.
- Tần số bước chạy và độ dài bước chạy là yếu tố quyết định đến thành tích chạy.
- Kỹ thuật chạy là khả năng phối hợp hoạt động của các bộ phận cơ thể phù hợp với việc phát huy tốc độ chạy ở cự li tương ứng. Kỹ thuật chạy tốt nhằm đảm bảo tận dụng tối đa năng lượng tiêu hao.

Bảng 2. Yêu cầu về tốc độ và sức bền các cự li khác nhau

TT	Cự li chạy	Tốc độ	Sức bền anaerobic	Sức bền aerobic
1	100m	85%	14%	1%
2	200m	80%	18%	2%
3	400m	35%	60%	5%
4	800m	25%	40%	35%
5	1500m	10%	40%	50%
6	5000m	5%	15%	80%
7	10, 000m	3%	7%	90%
8	Maraton (42,195km)	1%	1%	98%

- Sơ lược lịch sử phát triển môn Điền kinh

Sự ra đời và phát triển

Đi, chạy, nhảy và ném dầy là những hoạt động vận động tự nhiên của con người ngay từ xưa. Nếu như ngày xưa các hoạt động đi, chạy, nhảy và ném dầy chỉ được coi là cách di chuyển để săn bắt mồi, cách tự vệ hoặc tấn công, cách chạy trốn hoặc đuổi bắt kẻ thù... thì về sau, cùng với sự phát triển của xã hội loài người, các hoạt động đó được hoàn thiện và có ý nghĩa thiết thực hơn đối với cuộc sống con người. Thời kì nô lệ và phong kiến hoạt động chạy, nhảy, ném đã là những hoạt động rèn luyện thể lực, nâng cao khả năng chiến đấu của bọn quan lại và phục vụ mục đích thống trị. Trong xã hội tư bản, các nội dung điền kinh bắt đầu có trong chương trình giáo dục. Từ nửa sau của thế kỉ XIX, điền kinh mới thực sự phát triển như một môn thể thao, có vai trò nhất định không chỉ trong trường học, mà còn cả trong việc rèn luyện thể lực cho quân đội.

Môn Điền kinh phát triển sớm nhất ở Anh, từ năm 1937 đã có thi chạy gần 2km ở thành phố Rebi. Sau đó ở Ôcpho, Kembrit và Luân Đôn cũng tổ chức thi đấu với nội dung phong phú hơn (thêm chạy cự li ngắn, chạy vượt chướng ngại vật và ném). Từ năm 1851, trong các cuộc

thi đấu điền kinh ở Anh còn có bật xa tại chỗ và nhảy xa có chạy đà. Năm 1851, Câu lạc bộ Điền kinh Luân Đôn được thành lập. Đây cũng là câu lạc bộ điền kinh đầu tiên thế giới. Năm 1880, Hội Điền kinh Anh được thành lập trên cơ sở hợp nhất các tổ chức điền kinh của đế quốc Anh)

Tại Pháp, môn Điền kinh bắt đầu phát triển từ những năm 70 của thế kỉ XIX. Từ năm 1880, việc thi chạy được tổ chức thường xuyên tại các trường THPT. Cuối những năm 80 của thế kỉ XIX Tổng hội Điền kinh Pháp được thành lập.

Tại Mĩ, năm 1868, Câu lạc bộ Điền kinh New York được thành lập. Các trường đại học là các trung tâm điền kinh mạnh của Mĩ.

Những năm 1880 – 1890, liên đoàn điền kinh nghiệp dư của nhiều nước đã được thành lập. Đặc biệt từ năm 1896, Đại hội Ôlympia được tái tổ chức theo chu kì 4 năm 1 lần. Trong chương trình đại hội, điền kinh có một vị trí xứng đáng. Điều đó kích thích môn Điền kinh phát triển mạnh mẽ trên toàn thế giới.

Năm 1912, Liên đoàn Điền kinh Nghiệp dư Quốc tế (International Amateur Athletic Federation; viết tắt là IAAF) được thành lập. Đây là tổ chức quốc tế có chức năng điều hành sự phát triển môn thể thao Điền kinh trên thế giới. Tới nay, IAAF có 209 nước thành viên (53 nước châu Phi, 49 nước châu Âu, 45 nước châu Mĩ, 44 nước châu Á và 18 nước châu Đại Dương).

IAAF có 6 uỷ ban:

- Uỷ ban kĩ thuật: đảm nhiệm mọi vấn đề liên quan tới luật lệ thi đấu.
- Uỷ ban phụ nữ : phụ trách thi đấu điền kinh của phụ nữ (việc phụ nữ được tham gia thi đấu ở cả những nội dung điền kinh từ lâu chỉ dành cho nam là một thành công không nhỏ của Uỷ ban này).
- Uỷ ban về môn Đi bộ thể thao: phụ trách môn Đi bộ thể thao.
- Uỷ ban về môn Chạy việt dã: phụ trách về chạy việt dã...
- Uỷ ban y học: nghiên cứu ảnh hưởng của điền kinh đối với cơ thể vận động viên, kiểm tra thể lực vận động viên trước khi thi đấu và nghiên cứu những phương pháp kiểm tra chống sử dụng các chất doping và kiểm tra giới tính.
- Uỷ ban chuyên trách về thi đấu của các vận động viên điền kinh lão thành.

Căn cứ vào chức năng của các uỷ ban, có thể thấy IAAF rất quan tâm tới việc nâng cao thành tích thể thao cũng như tính nhân đạo, tính khoa học và quan tâm tới vận động viên khi trẻ và cả khi họ về già. Ngoài ra, IAAF còn rất quan tâm đến hoạt động của phụ nữ.

Năm 1956, Hiệp hội Huấn luyện viên Điền kinh Quốc tế (ITFKA) được thành lập. Hiệp hội này đã xác lập quan hệ và trao đổi kinh nghiệm giữa các huấn luyện viên (HLV) điền kinh; thông tin khoa học kĩ thuật điền kinh; hợp tác với liên đoàn điền kinh quốc gia và IAAF.

Điền kinh là một trong những phương tiện hoạt động vui chơi, giải trí, thi đấu; là các bài tập có hiệu quả nhằm nâng cao sức khoẻ và là môn cơ sở cho nhiều môn thể thao khác... Điền kinh được tôn vinh là “Nữ hoàng” của các môn thể thao. Ngày nay, ngoài chương trình đại hội thể dục thể thao ở các quốc gia và quốc tế, trên phạm vi toàn thế giới, cứ 2 năm (vào những năm lẻ) Giải Vô địch Điền kinh thế giới lại được tổ chức một lần; cứ 2 năm một lần (vào các năm chẵn) có Giải Vô địch Điền kinh Thanh niên thế giới và nhiều quốc gia còn tổ chức hoạt động điền kinh mùa đông vào dịp này.

Điền kinh là một hoạt động dễ phổ cập đến tất cả mọi người. Vì thế cho tới nay thi đấu điền kinh chỉ theo giới tính và lứa tuổi mà không phân biệt về chiều cao hay trọng lượng cơ thể. Với sự bình đẳng về trình độ khoa học kỹ thuật, khoảng cách về thành tích trong điền kinh (cũng như ở nhiều môn thể thao khác) của châu Á so với các châu lục khác đang xích lại, chứng minh sự cố gắng vươn lên của các nước đang phát triển.

- Hoạt động đi, chạy, nhảy, ném là hoạt động thuộc môn Điền kinh

Hoạt động đi, chạy, nhảy, ném, đẩy là hoạt động tự nhiên cơ bản của con người, bắt nguồn từ lao động sản xuất và từng bước được xây dựng, hoàn thiện các kỹ năng vận động cơ bản để phát triển thành các môn Điền kinh thi đấu trong nước và quốc tế, nhằm phục vụ sức khoẻ, lao động sản xuất, giao lưu văn hoá giữa các quốc gia.

Sự phát triển kỹ thuật trong điền kinh

Kỹ thuật là một trong các yếu tố quyết định đến thành tích của vận động viên. Đi bộ, chạy, nhảy và ném đẩy là các hoạt động phổ biến, quen thuộc của con người; nhưng trong thi đấu rất cần đến yếu tố kỹ thuật thì mới có thể giành được thành tích cao. Vì vậy, kỹ thuật các môn Điền kinh luôn được các vận động viên, huấn luyện viên và các nhà khoa học hết sức quan tâm cải tiến. Mặt khác, việc thay đổi luật lệ thi đấu và những tiến bộ trong trang thiết bị dụng cụ, sân thi đấu cũng đòi hỏi phải có những cải tiến kỹ thuật cho phù hợp.

Thí dụ:

- Năm 1837 – 1838, đường chạy bằng đất được thay thế bằng đường chạy rải xi.
- Từ năm 1967, việc cải tiến phủ mặt đường bằng chất dẻo tổng hợp thay cho đường chạy phủ bằng xi trước đây đã rút ngắn thành tích chạy của vận động viên. Tính đến năm 1971, có 8 trong số 12 kỉ lục thế giới trong chạy vượt rào và chạy tiếp sức được lập trên đường chạy bằng chất dẻo. Cụ thể chạy 800m rút ngắn được 1s, 1500m được 3s, 5000m được 15s v.v... Tính đàn hồi của mặt đường bằng chất dẻo tổng hợp làm cho phản lực chống trước giảm, giảm thiểu tổn thất phản lực đạp sau.
- Việc dùng đệm thay cho cát ở các hố nhảy cao, nhảy sào cũng đảm bảo an toàn hơn cho các vận động viên, từ đó mà phát huy khả năng nỗ lực cơ bắp trong thi đấu.

Trong lịch sử phát triển điền kinh đã có những cải tiến kỹ thuật chính như sau:

- Năm 1837 - 1838: thay đường chạy bằng xi than cho đường chạy bằng đất.
- Năm 1858: Ở nước Anh, lần đầu người ta dùng sào gỗ trong nhảy sào.

- Năm 1866: Vận động viên Đ. Uller (Anh) nhảy sào dùng một nhịp để qua xà (sau khi giậm nhảy, tiếp tục đưa người qua xà luôn).
- Năm 1887: Lần đầu tiên vận động viên Tr. Serill (Mĩ) dùng kĩ thuật xuất phát thấp trong thi đấu chạy cự li ngắn.
- Năm 1895: Vận động viên U. Suihêy (Mĩ) dùng kĩ thuật nhảy cao kiểu “cắt kéo”. Chạy đà chính diện, khi qua xà, chân đá lẳng qua xà trước nhưng chân giậm lại tiếp đất trước.
- Năm 1898: Vận động viên M. Prinstein (Mĩ) nhảy xa kiểu “cắt kéo”. Sau khi giậm nhảy 2 chân làm động tác như chạy trên không, 2 tay thẳng đánh vòng tròn, so le với chân.
- Năm 1900: Vận động viên R. Bauer (Hunggari) tạo đà bằng quay vòng trong ném đĩa.
- Năm 1908: Vận động viên A. Đzinbert (Mĩ) dùng sào tre trong nhảy sào và dùng 2 nhịp để qua xà. Sau khi giậm nhảy làm động tác thả 2 chân xuống dưới về sau rồi mới đưa người lên cao, về trước để qua xà.
- Năm 1912: Vận động viên Đ. Horine (Mĩ) nhảy cao kiểu nằm nghiêng còn gọi là kiểu Horin. Khi qua xà, vận động viên có tư thế như nằm nghiêng trên xà, vận động viên A. Taipalê (Phần Lan) quay vòng ném đĩa kiểu “làn sóng”. Khi quay vòng, đĩa không chuyển động theo một vòng tròn trên một mặt phẳng mà có lên xuống nhịp nhàng như những làn sóng.
- Năm 1920: Vận động viên V. Tuulôs (Phần Lan) nhảy xa với kiểu “ưỡn thân”.
- Năm 1926: Các vận động viên Mĩ bắt đầu dùng bàn đạp trong xuất phát thấp.
- Năm 1928: Tăng độ dài của bước thứ 2 trong nhảy 3 bước - trước đó, bước này ngắn vì chỉ được coi như một bước đệm.
- Năm 1952: Vận động viên P. Obraiem (Mĩ) đẩy tạ kiểu “lưng hướng ném”.
- Năm 1960: Ở Mĩ bắt đầu có sào bằng chất dẻo để dùng trong nhảy sào - nhờ có thể uốn cong sào nên điểm giậm nhảy gần điểm chống sào hơn, tận dụng được sức mạnh giậm nhảy hơn. Nhờ lực duỗi thẳng của sào mà vận động viên có thể đưa người lên cao hơn để qua xà ở mức cao hơn.
- Từ năm 1960: mặt vòng ném đĩa, tạ xích và đẩy tạ được phủ bằng xi măng.
- Từ năm 1962: dùng đệm mút thay cát trong hố nhảy cao và nhảy sào.
- Năm 1967: bắt đầu sử dụng đường chạy phủ bằng chất dẻo tổng hợp (tartan, kortan, stortan...).
- Năm 1968: Vận động viên R. Phôttsberi (Mĩ) nhảy cao kiểu “lưng qua xà” - qua xà ở tư thế nằm ngửa. Các kỉ lục nhảy cao hiện nay đều do các vận động viên dùng kĩ thuật này lập. Kiểu nhảy này còn có tên của vận động viên sáng tạo ra nó là “R. Phôttsberi” (Mĩ).
- Năm 1970: Vận động viên A. Barsnhicôp (Liên Xô) tạo đà bằng quay vòng trong đẩy tạ (năm 1976, lập kỉ lục thế giới với thành tích 22m).

- Năm 1986: đổi trọng tâm của lao với lao dùng cho nam giới.

Sự phát triển về phương pháp tập luyện

- Khi tham gia tập luyện điền kinh, người ta thường chú ý đến mục đích chủ yếu: tập vì sức khoẻ và tập vì mong muốn trở thành vận động viên để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao trong thi đấu.

- Nói tới phương pháp tập luyện là nói về các phương pháp nhằm nâng cao thành tích cho vận động viên.

Từ thời Hi Lạp cổ đại đã tồn tại phương pháp chuẩn bị cho vận động viên tham gia thi đấu ở các Đại hội Ôlimpic theo chu kỳ lớn với thời gian dài: 11 tháng liên tục. Các chu kỳ nhỏ là chu kỳ tuần, chỉ tập 4 ngày mỗi tuần nhưng nhiệm vụ của từng buổi tập rất cụ thể. Người ta đã biết dùng phụ tải trong tập luyện: dùng các dụng cụ có trọng lượng nặng hơn quy định ở các môn Ném dĩa: cầm tạ đôi, nhảy xa...; biết sử dụng các bài tập phong phú hơn và biết xoa bóp, tắm hơi... sau khi tập luyện.

Từ khi phong trào Ôlimpic được khắc phục (1896), hoạt động thi đấu thể thao nói chung và thi đấu ở môn Điền kinh nói riêng như được tiếp thêm sức sống. Công tác đào tạo vận động viên ở các môn thể thao trong đó có Điền kinh ngày càng được chú ý phát triển và hoàn thiện. Ngày nay công tác đó cũng được công nghiệp hoá, hiện đại hoá. Trong thể thao người ta đã làm quen với cụm từ “quy trình công nghệ đào tạo vận động viên”. Người ta chia quá trình lịch sử phát triển điền kinh thành các giai đoạn như sau:

- Cho đến 20 năm đầu thế kỉ XX: sự phát triển điền kinh vẫn mang tính tự nhiên.

- Tiếp đến thập kỉ 50 của thế kỉ XX: tập trung vào cải tiến, phát minh về kĩ thuật.

- Tiếp đến thập kỉ 70 của thế kỉ XX: chuyển sang sử dụng lượng vận động lớn trong tập luyện. (Các vận động viên Marathon ưu tú của Trung Quốc mỗi tháng chạy khoảng 780 - 800km. Một nữ VĐV chạy CLTB xuất sắc của Rumani trung bình mỗi năm chạy 1600 - 5000km; mỗi tuần chạy khoảng 126 - 135km, mỗi ngày tập từ 2 - 4 buổi).

- Tiếp đến hết thập kỉ 80 của thế kỉ XX: Xu hướng chuyên môn hóa kế hoạch huấn luyện phát triển mạnh. Sớm khai thác sử dụng tổng hợp các tác động của nhiều ngành khoa học khác: xã hội hoá giáo dục học, tâm lí học, y sinh học... Người ta đã biết tận dụng các điều kiện thiên nhiên: tập trên núi cao, tập trong môi trường nước... Họ cũng đã chế tạo ra nhiều loại dụng cụ tập luyện (nhất là để phát triển thể lực). Các môn tập cũng được kiểm tra bằng máy móc hiện đại để theo dõi diễn biến sức khoẻ của vận động viên trong quá trình tập luyện, đánh giá khá chính xác trình độ tập luyện của vận động viên, giúp họ có những điều chỉnh tập luyện phù hợp.

- Chuyên môn hoá sớm được áp dụng trong tất cả các môn thể thao đã có nhiều thành công, nhưng cũng có không ít những thất bại. Do không có điều kiện thể hình phù hợp nên thành tích các vận động viên đó không được nhắc tới.

- Từ nửa đầu những năm 90 có thêm nhiều cố gắng mới trong việc tăng cường năng lực thể thao và quá trình hồi phục của VĐV bằng hoá chất và các chất có nguồn gốc từ thảo dược (các chất không thuộc danh mục, các chất bị Ủy ban Olympic quốc tế (IOC) cấm và cả các chất doping). Vì tính nhân đạo, vì sự bình đẳng trong thi đấu cho các VĐV, người ta đã bỏ ra không ít tiền của và trí tuệ để tìm các biện pháp hữu hiệu trong việc phát hiện VĐV có sử dụng doping. Nhiều vận động viên đã bị tước quyền thi đấu vì bị phát hiện đã dùng chất kích thích bị cấm.

- Sự hình thành phát triển, ý nghĩa và tác dụng của đi và chạy cự li ngắn

Sự hình thành và phát triển

Cự li ngắn là các cự li từ 30m đến 400m. Có thể nói rằng cự li ngắn là cự li được dùng trong thi đấu sớm nhất. Ngay từ thời Ai Cập cổ đại người ta đã tổ chức một cuộc thi đấu lớn giữa những binh sĩ trong quân đội (sau đó mở rộng cho cả các đối tượng khác). Sau Ai Cập, người ta còn thấy ở Hi Lạp, Ấn Độ, Trung Quốc,... cũng có các cuộc thi tương tự. Người Hi Lạp đã sớm biết dùng các bài tập chạy, nhảy, ném... để rèn luyện thể lực cho binh sĩ và cũng là người Hi Lạp từ năm 776 trước Công nguyên đã tổ chức các Đại hội Olympic cổ đại - theo chu kì 4 năm một lần. Ban đầu trong những đại hội đó, các lực sĩ chỉ được chạy ở cự li bằng chiều dài của sân vận động, là 192,27m. Về sau nội dung thi được bổ sung thêm, trong đó có nội dung đòi hỏi các lực sĩ phải toàn diện nhất trong tất cả các hoạt động. Đó là môn có tên gọi là "Pentalon" (tạm dịch là 5 môn phối hợp) bao gồm chạy 192,27m; nhảy xa; ném đĩa; ném lao và vật.

Sau Công nguyên, lần đầu tiên thi đấu chạy cự li ngắn được tổ chức vào năm 1860 tại nước Anh với cự li 100 Yard (Yard là đơn vị đo chiều dài của Anh, bằng 91,4m).

Kỉ lục thế giới chạy 100m: Thành tích đầu tiên được IAAF công nhận kỉ lục thế giới ở chạy 100m là 10"6 do D. Lipinkôt (Mĩ) đạt trong lần chạy bán kết tại Đại hội Olympic lần thứ 5 (năm 1912 tại Sitôckhôm - Thụy Điển). Năm 1930, vận động viên P. Uyliam (Canada) rút kỉ lục đó xuống còn 10"3. Ngày 20 tháng 6 năm 1936, J. Ôoen (Mĩ) lập kỉ lục mới: 10"2. Người thầy tu da đen này đã trở nên nổi tiếng tại Đại hội Olympic năm 1936 ở Beclin. Anh đã giành 4 huy chương vàng cho đội Mĩ ở các nội dung 100m với 10"3; 200m với 20"7; nhảy xa với 8,07m và trong tiếp sức 4 x100m với 39"8. Phải 20 năm sau kỉ lục đó mới được giảm 0,1" do công của V. Uyliams (Mĩ).

Vận động viên đầu tiên của thế giới chạy 100m vừa tròn 10" là AHary (Cộng hoà Liên bang Đức). Ngày 21 tháng 6 năm 1960, tại Muynic, trong ba đồng hồ của trọng tài thì hai chiếc có kim dừng ở đúng 10" và một chiếc là 9"9. Người ta còn nói rằng Hary đã phải chạy lần thứ hai để khẳng định khả năng của mình vì các trọng tài không tin rằng anh có thể chạy được như vậy. Năm 1968, J. Hines (Mĩ) trở thành vận động viên đầu tiên trên thế giới chạy 100m dưới 10"- chỉ với 9"9. Cũng trong năm 1968, tại Đại hội Olympic ở Mêhicô kỉ lục thế giới của Đ. Hain được công nhận là 9"95 theo hệ thống xác định thời gian điện tử. Ngày 3 /7/1983, Kainsinmit lập kỉ lục thế giới mới với 9"93. Sau đó kỉ lục được giảm từng 0,01". Ngày 16/6/1999, tại Aten, Morins Grin (Mĩ) lập kỉ lục mới với 9"79.

Tính đến hết năm 2002, kỉ lục thế giới 100m là 9"78 do vận động viên da đen người Mĩ Tim Montgomery (sinh ngày 28/01/1975, cao 1,78cm và nặng 69kg) lập ngày 14/9/2002 tại Pari.

Kỉ lục thế giới chạy 200m: Ban đầu người ta chạy 200m bằng cách chạy đi 100m rồi chạy về 100m, sau này mới có đường chạy 100m đầu là đường vòng và 100m sau là đường thẳng. Kỉ lục thế giới ở chạy 200m được ghi nhận từ năm 1951 với 20"6. Năm 1966, T. Smit (Mĩ) nâng kỉ lục đó thành 20". Tại Đại hội Ôlimpic Mêhicô 1968, kỉ lục chạy 200m là 19"83. Năm 1979, P. Mennêa (Italia) lập kỉ lục mới với 19"72. Kỉ lục thế giới ở chạy 200m, hiện nay là 19"32 do vận động viên da đen người Mĩ Maikol Johnson lập ngày 01/8/1966. M. Johnson sinh ngày 13/9/1967; cao 1,85cm, nặng 78kg. Không chỉ giữ kỉ lục ở chạy 200m, anh còn giữ kỉ lục thế giới ở cự li 400m. Tới năm 32 tuổi anh đã 9 lần vô địch thế giới và 7 lần lập kỉ lục thế giới mới.

Kỉ lục thế giới ở chạy 400m

Năm 1864, Đerbisi (Anh) đã chạy 440 Yat (bằng 402,25m) với 56". Năm 1880, Guttera (Pháp) lập kỉ lục mới là 51"6. Trong những năm tiếp theo, các vận động viên Anh và Mĩ thay nhau vượt lên dẫn đầu, tới năm 1889, kỉ lục là 48"5. Sau đó tới năm 1950, kỉ lục được lập mới 3 lần do Đ. Rôđen (Iamaika) 45"8 và L. Đzôn (Mĩ) 45"4 và 45"2. Năm 1960, trong đợt chạy chung kết 400m tại Đại hội Ôlimpic Rôma, O. Đêvit (Mĩ) và K. Kaufman (Cộng hoà Liên bang Đức) đều về đích 44"9. Tới năm 1964 mới có 2 người lập lại được kỉ lục trên, đó là 2 vận động viên người Mĩ A. Plammer và M. Larrabi. Tới năm 1967, T. Smit lập kỉ lục 44"5. Sau đó vào năm 1968, V. Mêtiuz - 44"4; L. Đzims - 44"1 và L. Êvans - 44"0. Cũng trong năm 1968, L. Êvans đã chạy 400m chỉ trong 43"86 - tức là trung bình chưa tới 10"0 để vượt qua 100m; Kỉ lục thế giới hiện nay là 43"18 lập ngày 26/8/1999 cũng của M. Johnson sau 21 năm tập luyện của vận động viên này.

Phụ nữ được thi đấu chạy ở cự 100m trong Đại hội Ôlimpic khá muộn, từ năm 1928; Nữ vận động viên về nhất là E. Rôbinson (Mĩ) với thành tích 12"2. Hai mươi năm sau thêm 2 cự li 200m. Còn cự li 400m phải chờ tới năm 1964. Năm 1934, S.Vlasêvit (Ba Lan) chạy 100m với 11"7 và 200m với 23"6. Năm 1948, F. Blanker - Kun (Hà Lan) chạy 100m với 11"5. Bốn năm sau, M.Đ zêkson (Áo) chạy 100m với 11"4 và 200m với 23"4. Người phụ nữ đầu tiên trên thế giới chạy 100m với 11"0 là V. Taiec (Mĩ) trong Đại hội Ôlimpic ở Mêhicô 1968. Cũng từ năm 1968 người ta bắt đầu công nhận kỉ lục chạy theo thời gian xác định bằng hệ thống điện tử tự động. Theo cách xác định thành tích đó kỉ lục của V. Taiec chỉ là 11"08. Năm 1977, M. Oelsner (Cộng hoà Dân chủ Đức) chạy 100m với 11"0 rồi năm 1977 với 10"88. Năm 1983, E. Esford (Mĩ) chạy nhanh hơn M. Oelsner 9/100". Kỉ lục thế giới chạy 100m thế giới của nữ hiện nay thuộc về vận động viên da màu người Mĩ PhG. Joyner là 10"49, lập ngày 16/7/1988 trong điều kiện không có gió. Kỉ lục thế giới chạy 200m cũng thuộc về PhG. Joyner với 21"34 (Ôlimpic Seoul ngày 29/9/1988). Joyner đã qua đời năm 1988, nhưng đến nay, các ngôi sao chạy tốc độ của nữ chưa ai tiếp cận được các kỉ lục của cô.

So với các kỉ lục 100m và 200m, kỉ lục chạy 400m của nữ tồn tại lâu hơn, từ ngày 06/10/1985, thuộc về Mrita Kốc - vận động viên của Cộng hoà Dân chủ Đức cũ. Trong cuộc đời vận động viên của mình, vận động viên Kốc đã 3 lần lập kỉ lục thế giới chạy 200m và 7 lần ở cự li 400m.

- Sự phát triển điền kinh ở Việt Nam

Đi, chạy, nhảy và ném đĩa là các hoạt động tự nhiên, quen thuộc với người Việt từ thuở xa xưa. Các hoạt động đó đã giúp ích rất nhiều cho người Việt trong đấu tranh với thiên nhiên, với ngoại xâm để tồn tại và phát triển; Cũng từ rất lâu người Việt đã có những cuộc thi chạy, nhảy hoặc ném và dùng các hoạt động này để rèn luyện sức khoẻ nâng cao thể lực... Nói cách khác là ở Việt Nam đã sớm tiềm ẩn một động lực để phát triển điền kinh trong lịch sử hơn 4000 năm dựng nước và giữ nước. Tuy nhiên, điền kinh với địa vị một môn thể thao hiện đại, lại chỉ hiện diện ở nước ta, từ khi theo chân của đội quân xâm lược Pháp (1858) và cũng phải qua nhiều năm, sau khi chính quyền thực dân đã củng cố được ách đô hộ trên toàn bộ lãnh thổ Việt Nam, việc tập luyện và thi đấu điền kinh (cùng một số môn thể thao hiện đại khác như Bóng đá, Thể dục dụng cụ, Bơi lội, Quyền anh, Xe đạp) mới được phổ biến rộng rãi cho người Việt Nam, với ý đồ đào tạo những người Việt làm tay sai đắc lực trong bộ máy cai trị và trong việc rèn luyện thể lực cho những binh lính.

Ngày 21 - 12 - 1919, trường thể dục thể thao đầu tiên, tên viết tắt là EDEP (theo tiếng Pháp: Ecole d' Education Physique), do một nhóm trí thức, đứng đầu là ông Nguyễn Quý Toàn - một giáo viên đứng ra thành lập. Ông là con của một nhà nho tiến bộ và đã từng học ở trường Pháp bảo hộ, ông say mê thể dục thể thao từ thuở nhỏ. Với ước mong đào tạo được một thế hệ thanh niên mới có học vấn cao, có sức khoẻ và lòng yêu nước, ông cùng bạn bè làm đơn xin được lập trường. Trong các điều kiện, trang thiết bị của trường có đường chạy, hố nhảy, sân ném đĩa cho điền kinh.

Đầu tháng 4 năm 1924, Tổng cục Thể thao Bắc Kỳ chính thức tổ chức giải vô địch điền kinh đầu tiên. Người Việt Nam chỉ giành được giải nhất ở chạy 100m - 11,3s và chạy 110m rào 16,35giây; các giải nhất còn lại đều thuộc vào tay người Pháp với các thành tích 400m 55,35giây; nhảy cao 170cm; chạy 1500m với 4 phút 56 giây 45 và ném lao xa 37,45m.

Năm 1925, ở Bắc Kỳ có một cuộc thi 10 môn Điền kinh phối hợp mang tên “Lực sĩ toàn năng” (Athlete complet). Điều kiện dự thi là phải có thành tích tối thiểu ở các môn:

- Chạy 100m (13 giây); Chạy 400m (70 giây); Chạy 110m rào (22 giây); Nhảy cao - 130cm; Nhảy xa - 4,5m; Nhảy sào - 2m; Đẩy tạ (7,250kg) - 7m; Ném đĩa - 18m; Ném lao - 20m. Đã có 52 vận động viên dự thi. Nhất giải là vận động viên người Pháp đạt 208 điểm. EDEP cũng có vận động viên Việt Nam dự thi; Ông Nhuận được xếp thứ 12 với 142 điểm; Ông Lan xếp thứ 22 với 90 điểm và ông Quỳnh xếp thứ 42 do chỉ đạt 71 điểm.

Cuối năm 1930, ở Bắc Kỳ rộ lên phong trào đi bộ: Học sinh trường tư Trí - Đức ở phố Hàng Cót đã đi bộ từ Hà Nội lên Tam Đảo. Còn có 4 cô gái Hà Nội đã đi từ Hà Nội xuống Đồ Sơn - Hải Phòng. Đây là hành động dũng cảm thôi thúc, lôi cuốn phụ nữ vùng lên thoát khỏi lối sống phong kiến cổ hủ để tham gia vào phong trào “Đời sống mới” đang lan rộng. Ngày 28 -

11 - 1930, hai học sinh của EDEP bắt đầu chuyển đi bộ du lịch từ Hà Nội vào Huế. Năm 1934, EDEP đổi tên thành Hội Thể dục (viết tắt theo tiếng Pháp là SEPTO), phạm vi hoạt động không chỉ ở Hà Nội mà mở rộng ra toàn xứ Bắc Kỳ. Mặc dù có thêm nhiều môn thể thao khác, nhưng hai môn chủ yếu cho học sinh của trường vẫn là Điền kinh và Thể dục.

Những năm 1924 – 1934, Bắc Kỳ được coi là nơi có phong trào thể dục thể thao nói chung và Điền kinh, Thể dục nói riêng - mạnh nhất Việt Nam. Ảnh hưởng của SEPTO lan khắp cả nước; tại Huế đã thành lập Hội Thể dục Huế (SEPH).

Tại Nam Kỳ, trong các năm 1920 - 1930, điền kinh (và thể dục) chưa phát triển như ở Bắc Kỳ. Trung tâm Thể dục thể thao của Nam Kỳ là Sài Gòn. Một số sân vận động được xây dựng, như sân Cerle (sau đổi tên thành sân Tao Đàn) nhưng không có đường chạy; sân “Stade Militaire” dành cho binh lính nhưng đường chạy không đúng quy cách. Sau vụ ẩu đả giữa hai đội bóng người Việt và người Pháp, “Hội các câu lạc bộ của người An Nam” được thành lập. Câu lạc bộ này đã xây dựng sân Mayer ở quận 3 - sân này có điều kiện để tập nhiều môn của điền kinh. Ngoài ra, sân Reynaud (là sân Thống Nhất hiện nay và được mở rộng vào những năm 1939 -1940 tạo điều kiện tốt để điền kinh phát triển).

Mặc dù các vận động viên Việt Nam tập luyện và thi đấu khá quyết liệt do cân tài cân sức nhưng nhìn chung thành tích chưa cao do tập luyện thiếu khoa học, các phương tiện còn hạn chế. Phải dùng còi hoặc lời hô để ra khẩu lệnh xuất phát, thành tích chỉ xác định chính xác được đến 1/5 giây, phải chạy chân đất - mãi tới năm 1933 –1934, một số vận động viên mới có giày để chạy do nhà hàng Quảng Thái ở phố Hàng Điều - Hà Nội sản xuất. Với chạy 100m, thành tích cao nhất chỉ là 11,1 giây; 400m nhanh nhất là 57 giây; 800m là 2,20 giây; 1500m là 4,32 giây; 5000m là 16,43,4/5 giây. Vào những năm cuối của thập kỉ 30, tại Hà Nội đã tổ chức thi chạy việt dã (CVD): xuất phát từ phố Tô Hiến Thành qua phố Huế, sang Trần Hưng Đạo, lên sông Hồng, xuống bãi sông rồi về đích ở SEPTO.

Môn nhảy cao được đưa vào Việt Nam từ đầu thế kỉ XX; ban đầu sân không đúng quy cách đường chạy đà ngắn, khu vực giậm nhảy mềm và hố cát hẹp, kĩ thuật qua xà chỉ là “bước qua” và “cắt kéo”. Sau năm 1936, kiểu nhảy “nằm nghiêng” của Horine có từ 1912 mới được vận động viên Việt Nam sử dụng nhưng thành tích cao nhất vẫn thuộc các vận động viên nhảy bằng kiểu “cắt kéo” với mức xà 170 - 173cm.

Môn nhảy xa: Các vận động viên đã biết nhảy bằng các kĩ thuật tiên tiến (“ưỡn thân” và “cắt kéo”), thành tích cao nhất là 6m. Nhảy xa nhất ở Việt Nam hồi đó là một vận động viên người Pháp với thành tích 6,8m. Từ đầu thập kỉ 30, nhảy sào đã có ở nước ta. Với sào tre dài 3,5m (có độ cao tay nắm chỉ là 2,5m - 3m) và hố cát, các vận động viên xuất sắc chỉ vượt được qua mức xà 2,9m.

Những năm 1935 - 1940 được coi là thời kì phát triển thứ hai của điền kinh Bắc Kỳ. Không kể ở các tỉnh thành khác, tại Hà Nội đã có ba lực lượng vận động viên đua tranh quyết liệt. Đó là đội tuyển của SEPTO, đội “Atlas” của Trường Trung học Anbesaro và đội tuyển của Trung đoàn Bộ binh thuộc địa số 1 và số 3 mà phần lớn binh sĩ là người Việt.

Giữa năm 1939, Pháp bị Đức chiếm đóng. Chính phủ mới của Pháp vẫn duy trì ách cai trị các thuộc địa. Bằng mọi cách, chúng lôi kéo thanh niên bản xứ vào các hoạt động văn hoá, thể dục thể thao (TDTT) hòng làm cho họ quên nỗi nhục mất nước, xa rời phong trào đấu tranh giành độc lập dân tộc. Tại Việt Nam, trung tá hải quân Đuycôroa được cử làm Tổng uỷ TDTT toàn Đông Dương. Đuycôroa đã triệt để thi hành chính sách trên, hoạt động TDTT nhờ vậy khá sôi động. SEPTO trở thành trung tâm TDTT lớn nhất Việt Nam tại Trung Kỳ. Trường Cao đẳng TDTT Phan Thiết được thành lập với cơ sở vật chất kỹ thuật khá đầy đủ. Để được vào học trường này cũng phải qua kiểm tra. Chủ yếu là kiểm tra nội dung điền kinh, đánh giá trình độ các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền... Năm 1940, Pháp tổ chức Giải Vô địch Điền kinh Quốc tế tại sân Cột Cờ - Hà Nội. Dự thi có tới 100 vận động viên người Việt, Pháp và người Hoa. Tại giải này một số vận động viên đã có những thành tích cao nhất trong thời kỳ Pháp đô hộ nước ta. Năm 1942, Đuycôroa còn mở thêm hai trường: Trường cán bộ Thanh niên Đông Dương và Trường Cao đẳng TDTT nữ Đà Lạt. Do các trường được lập chỉ nhằm đào tạo một lớp viên chức phục vụ guồng máy cai trị của thực dân, mà không đào tạo vận động viên có thành tích thể thao cao, nên số người Việt đạt thành tích cao không nhiều. Năm 1940, nhờ có kỹ thuật “úp bụng” một vận động viên mới qua được mức xà 175cm. Năm 1940, ở Nam Kỳ có Trương Văn Kí chạy 100m với 11,1s và 200m với 23,2s. Cho đến năm 1940, ở Việt Nam tạ dùng trong thi đấu của nam giới vẫn chỉ là 5kg. Sau này khi có tạ 7,257kg cũng có người Việt đẩy tạ xa tới 13m. Phần lớn các vận động viên đẩy tạ cũng là vận động viên ném đĩa. Cho tới năm 1943 thành tích cao nhất ném đĩa là 32m, đến năm 1944 mới có người Việt nhảy sào qua mức xà 3,45m. Ném lao là môn ít được người Việt Nam yêu thích. Trước năm 1945 chỉ có 1 vận động viên Việt Nam đạt thành tích 47m. Đó là những thành tích cuối cùng của phong trào vui khoẻ, trẻ trung ngăn ngừa của thời Đuycôroa.

Tháng 8 năm 1945, Cách mạng thành công, nước Việt Nam Dân chủ Cộng hoà ra đời. Độc lập dân tộc chẳng được bao lâu, toàn Đảng, toàn quân và toàn dân đã phải tiến hành cuộc kháng chiến toàn dân, toàn diện. Lần thứ hai dân tộc ta lại phải chống quân xâm lược Pháp. Thời gian này hoạt động TDTT (gồm cả điền kinh) đã chuyển hướng góp phần vào cuộc kháng chiến của cả nước.

Cả nước hưởng ứng lời kêu gọi của Hồ Chủ tịch tập luyện TDTT vì: “*Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khoẻ mới thành công*” bởi lẽ “*Mỗi một người dân yếu ớt tức là cả nước yếu ớt...*” và vì “*luyện tập thể dục bồi bổ sức khoẻ là bổn phận của mỗi người dân yêu nước*”. Trong kháng chiến, việc tập luyện và nội dung tập đều gắn liền với mục đích rèn luyện sức khoẻ, trực tiếp phục vụ sản xuất, chiến đấu. Việc tập luyện nâng cao thành tích nhằm đoạt giải cao trong thi đấu (kể cả các môn Điền kinh) tạm thời không được nhắc tới.

Ngày 20 - 7 - 1957, hoà bình được lập lại trên đất nước ta, nhưng Tổ quốc vẫn còn bị chia cắt. Những năm 1955 - 1975, thể dục thể thao là một bộ phận của công cuộc xây dựng chủ nghĩa xã hội và sự nghiệp đấu tranh giành thống nhất đất nước. Đảng và Nhà nước có nhiều chỉ thị, nghị quyết nhằm phát triển nền TDTT xã hội chủ nghĩa (XHCHN). Cùng với việc tăng cường xây dựng cơ sở vật chất kỹ thuật, phát động toàn Đảng, toàn quân, toàn dân tham gia luyện tập

thể dục, thể thao, chú ý đến phát triển cả thể dục thể thao quần chúng và cả thể thao thành tích cao, việc đào tạo một đội ngũ các cán bộ thể dục, thể thao có trình độ nghiệp vụ cao cũng được chú ý đúng mức. Các trường đào tạo cán bộ thể dục thể thao của ngành Thể dục thể thao và của các ngành khác lần lượt được thành lập. Ban đầu chưa đủ khả năng tự lập, chúng ta đã mời khá nhiều chuyên gia của Liên Xô, Trung Quốc... cùng tham gia giảng dạy. Trong đào tạo, số cán bộ chuyên về điền kinh luôn có tỉ lệ lớn trong từng khoá học. Chạy, nhảy, ném đũa có trong tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Điền kinh có trong chương trình môn Thể dục của các trường phổ thông, các trường trung học, dạy nghề, cao đẳng và đại học; Ở miền Bắc có nhiều tỉnh thành, ngành có đội tuyển điền kinh mạnh. Do vậy điền kinh cũng có điều kiện phát triển.

Năm 1964, đế quốc Mỹ tiến hành chiến tranh phá hoại miền Bắc, công tác thể dục thể thao được chuyển hướng, lấy phục vụ quốc phòng làm trọng tâm mà nội dung chủ yếu là “Chạy, nhảy, bơi, bắn, võ”. Thế hệ trẻ có phong trào “Luyện vai trăm cân, luyện chân ngàn dặm” để “Xe dọc Trường Sơn đi cứu nước”; Các phong trào đó đã góp phần không nhỏ vào thắng lợi của cuộc kháng chiến chống Mỹ cứu nước, giải phóng miền Nam giành độc lập, thống nhất Tổ quốc năm 1975.

Dưới thời thống trị của Mỹ - Ngụy một số tổ chức thể thao miền Nam cũng đã tham gia các tổ chức thể thao quốc tế (kể cả của IAAF) và cũng cử các vận động viên tham dự các cuộc thi đấu thể thao quốc tế (kể cả Đại hội Ôlimpic).

Tổ quốc thống nhất, cả nước cùng sát vai xây dựng chủ nghĩa xã hội. Gần 30 năm đã qua, cùng với những thành tựu về mọi mặt nền thể dục thể thao Việt Nam cũng có những bước tiến vượt bậc. Trình độ thể chất của người Việt Nam không ngừng được nâng cao, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và tiêu chuẩn đẳng cấp vận động viên điền kinh Việt Nam cũng có những bước tiến vượt bậc. Ngày 01/9/1962, Hội Điền kinh Việt Nam, sau đổi tên thành Liên đoàn Điền kinh Việt Nam (Việt Nam Athletic FEDE RAION, viết tắt là VAF) đã được thành lập và trở thành thành viên của IAAF. Điền kinh là một trong ba môn thể thao có tổ chức xã hội sớm nhất sau Liên đoàn Bóng bàn Việt Nam có từ 23 - 5 - 1959 và Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam VFV có từ 10 - 6 - 1961.

Công tác đào tạo vận động viên điền kinh của chúng ta ngày càng có tính khoa học và hiệu quả cao. Các kỉ lục quốc gia ở môn Điền kinh cũng không ngừng được nâng cao. Tuy nhiên, cho tới nay các kỉ lục điền kinh của Việt Nam còn thấp hoặc rất thấp. Phong trào tập luyện các môn của Điền kinh không đồng đều, các môn cần có trang bị dụng cụ chuyên biệt thường kém phổ biến (Vượt rào, Nhảy sào). Với các môn Ném đũa nhất là các môn dụng cụ có trọng lượng nặng, để có thành tích cao phải có tầm vóc và thể lực đặc biệt (Đũa tạ, Ném đĩa, và Tạ xích), đội ngũ vận động viên của chúng ta rất ít và sự tiến bộ thành tích khá chậm. Riêng môn Tạ xích hơn 30 năm trở lại đây không có trong các cuộc thi đấu điền kinh.

Thành tích tuy còn hạn chế nhưng các vận động viên điền kinh Việt Nam đã mang về cho Tổ quốc những tấm huy chương từ các SEA Games:

- Tại SEA Games XVI (1991): 1 huy chương bạc và 1 huy chương đồng.

- Tại SEA Games XVII (1993): 1 huy chương đồng.
- Tại SEA Games XVIII (1995): 1 huy chương vàng và 1 huy chương đồng; huy chương vàng: Vũ Bích Hương về nhất chạy 100m rào với 13,69s.
- Tại SEA Games XIX (1997): 4 huy chương bạc và 1 huy chương đồng.
- Tại SEA Games XX (1999): 2 huy chương vàng, 4 huy chương bạc, 8 huy chương đồng; huy chương vàng: Phan Văn Hoá (Quảng Trị) về nhất chạy 800m với 1'50"52. Phạm Đình Khánh Đoàn về nhất chạy 800m với 2'06"81.
- Tại SEA Games XXI (2001): 3 huy chương vàng, 4 huy chương bạc, 10 huy chương đồng; huy chương vàng: Phạm Đình Khánh Đoàn (Khánh Hoà) về nhất 2 cự li 800m và 1500m. Phạm Thu Loan (Khánh Hoà) nhất nhảy xa.
- Tại SEA Games XXII (2003): 8 huy chương vàng, 16 huy chương bạc, 8 huy chương đồng; huy chương vàng: Nguyễn Thị Tình với 2 nội dung – 200m và 400m nữ; Nguyễn Lan Anh – 1500m nữ; Nguyễn Thị Thu Cúc – 7 môn phối hợp; Đoàn Nữ Trúc Vân – 10000m nữ; Đỗ Thị Bông – 800m nữ; Lê Văn Dương – 800m nam.
- Tại SEA Games XXIII (2005): 8 huy chương vàng; 8 huy chương bạc, 4 huy chương đồng; huy chương vàng: Bùi Thị Nhung (Hải Phòng) - nhảy cao nữ; Vũ Thị Hương (Thái Nguyên) – 100m nữ; Đỗ Thị Bông (Thừa thiên – Huế) – 800m nữ; Trương Thị Thanh Hằng (TP. HCM) – 1500m nữ; Nguyễn Thu Cúc (Cần Thơ) – 7 môn phối hợp nữ; Vũ Văn Huyền (Quân đội) – 10 môn phối hợp nam; Lê Văn Dương (Kiên Giang) – 800m nam; Nguyễn Duy Bằng (Bến Tre) – nhảy cao nam.

Chúng ta tin tưởng rằng với tiềm năng về mọi mặt của người Việt Nam, với việc không ngừng đẩy mạnh công tác giáo dục thể chất trong các trường phổ thông, sẽ đóng góp, bồi dưỡng, phát hiện được nhiều tài năng thể thao (trong đó có cả tài năng về điền kinh) để đào tạo lên. Với lòng tự hào dân tộc, với quyết tâm, khổ luyện của vận động viên, cùng với trí tuệ và sự tận tụy của các huấn luyện viên, các nhà khoa học, lại thêm sự giúp đỡ của bạn bè quốc tế, thành tích điền kinh Việt Nam sẽ có tiến bộ nhanh chóng. Để đạt được điều đó rất cần có sự tham gia đóng góp của mỗi người dân Việt Nam, trong đó có học sinh, sinh viên các trường đại học, cao đẳng, trung học chuyên nghiệp dạy nghề và học sinh các cấp.

Thành tích chạy ở cự li ngắn của Việt Nam

Trong các môn thể thao hiện đại của thế giới được du nhập vào Việt Nam, điền kinh là một trong những môn được phát triển rộng rãi hơn cả. Tháng 4 năm 1924, Tổng cục Thể thao Bắc Kỳ tiến hành tổ chức được một giải điền kinh. Người Việt Nam duy nhất giành được chức vô địch có tên là Thái - một hạ sĩ quan thuộc Trung đoàn Bộ binh thứ nhất của quân đội Pháp đóng tại Hà Nội - ở chạy 100m với thành tích 11"3 (và nhất ở chạy 110m rào với 16"35). Trước 1945, kỉ lục của Việt Nam ở chạy 100m và 200m là 11"2 và 23"2 đều do Trương Văn Kí lập. Kỉ lục ở chạy 400m thuộc về Nguyễn Ngọc Long là 57". Cả ba kỉ lục trên đều được lập ở dưới chế độ dân chủ - cộng hoà rồi chế độ cộng hoà XHCN, nền thể dục thể thao Việt Nam

không ngừng phát triển - cả về thể thao quần chúng và thể thao thành tích cao. Nhiều vận động viên ưu tú xuất hiện, các kỉ lục quốc gia liên tục được nâng cao, trong đó có các kỉ lục ở chạy cự li ngắn. Chúng ta không quên những vận động viên đã đóng góp nhiều công sức cho công việc khó khăn đó: Trần Tú Thi, Trần Bá, Trần Hữu Chi, Hà Văn Canh, Nguyễn Trung Hoa, Nguyễn Đình Minh, Cù Thành Giang, Lương Tích Thiện, Nguyễn Thanh Hải, Vũ Ngọc Thái... Các vận động viên nữ: Nguyễn Thị Minh, Trần Thanh Hương, Nguyễn Trần Lam Thanh, Trương Hoàng Mỹ Linh, Nguyễn Lan Hương, Nguyễn Thanh Hoa, Nguyễn Thị Tĩnh...

Cùng với những bước thăng trầm của lịch sử dân tộc, mặc dù cũng có những tiến bộ đáng khích lệ, nhưng so với kỉ lục thế giới, kỉ lục ở chạy các cự li ngắn của Việt Nam còn bị bỏ khá xa.

Bảng 3. Kỉ lục quốc gia và kỉ lục hội khoẻ Phù Đổng toàn quốc của lứa tuổi học sinh THCS ở chạy cự li ngắn (tính đến tháng 03 /2003)

C ự l i		Nữ		Nam	
		Quốc gia	THCS	Quốc gia	THCS
1 0 0 m	V Đ V	Hoàng Thị Lan Anh	Vũ Thị Ph- ượng	NguyễnTrun g Hoa	Nguyễn Khắc Hoàng
	Đ ơ n vị	Hà Nội	Hà Nội	Thanh Hoá	TP Hồ Chí Minh
	kỉ lụ c	11"75	12"2	10"58	10"6
	N ă m lậ p	13-10- 1967	Tháng4- 2000		Tháng 4 -2000
2 0 0	V Đ V	Nguyễn Thị Tĩnh	Vũ Thị Ph- ượng	NguyễnThan h Hải	NguyễnKhắcH oàng

m	Đ ơ n vị	Hà Nội	Hà Nội	Nghệ An	TP Hồ Chí Minh
	kĩ lụ c	24"06	25"6	21"27	22"07
	N ă m lậ p	21- 11- 2002	Tháng 4 - 2000	21- 11- 2002	Tháng 4 -2000
4 0 0 m	V Đ V	NguyễnThịTĩ nh		Vũ NgọcThái	
	Đ ơ n vị	Hà Nội		Quân đội	
	kĩ lụ c	53"86		48"41	
	N ă m lậ p	Tháng 11- 2002		18- 11- 2002	

Từ năm 1983, cứ 4 năm một lần, nước ta lại tổ chức Hội khoẻ Phù Đổng toàn quốc cho học sinh các trường phổ thông. Hội khoẻ thi đấu theo ba lứa tuổi: từ 11 tuổi trở xuống, từ 15 tuổi trở xuống và từ 18 tuổi trở xuống. Như vậy, học sinh Tiểu học thuộc lứa tuổi thứ nhất. Cho tới nay đã có 5 Hội khoẻ Phù Đổng được tổ chức.

- Vị trí, ý nghĩa, nội dung điền kinh trong giáo dục thể chất ở trường phổ thông

Điền kinh là môn thể thao phong phú về nội dung, ai cũng có thể tìm thấy trong điền kinh nội dung tập luyện phù hợp với mình (sức khoẻ yếu, không có năng khiếu vận động cũng có thể tập được các nội dung tự chọn phù hợp như đi bộ). Tập luyện điền kinh đảm bảo phát triển con người toàn diện, phát triển các tố chất thể lực quan trọng.

Điều kiện để tập điền kinh đơn giản, không đòi hỏi trang bị phức tạp, đắt tiền. Nếu không có sân tiêu chuẩn, người ta vẫn có thể tập điền kinh ở mọi nơi, mọi lúc. Nếu có điều kiện, người ta tập ném dĩa với các dụng cụ tiêu chuẩn (kích thước, hình dạng, trọng lượng). Nếu không có điều kiện, người ta có thể tập với những dụng cụ tự tạo.... Trong điều kiện cho phép, với mỗi môn điền kinh cần có một loại giày phù hợp, nếu không có vẫn có thể đi giày vải để tập mọi nội dung điền kinh, thậm chí chân đất cũng được, (trong thi đấu Giải Vô địch Quốc gia, có những vận động viên chạy chân đất mà vẫn đạt thành tích cao).

Điều kiện để tổ chức thi đấu điền kinh cũng không cầu kì, không có dụng cụ đúng tiêu chuẩn quốc tế, các cuộc thi đấu điền kinh cơ sở vẫn được thực hiện. Nhiều nội dung điền kinh không hề có một đòi hỏi đặc biệt nào. Chạy Maraton có thể dừng ngay đường ô tô. Chạy cự li dài còn đơn giản hơn, chỉ cần có đường là được...

Rèn luyện các năng lực vận động bằng các môn Điền kinh không chỉ cần thiết cho cuộc sống bình thường hàng ngày của mỗi người mà còn có nhiều hoạt động mang tính nghề nghiệp. Cùng với sự nâng cao dân trí, số người hiểu được ý nghĩa, tác dụng của tập luyện điền kinh ngày càng đông và số người tự giác luyện tập ngày càng tăng lên.

Để đánh giá trình độ phát triển thể chất của mỗi người, người ta phải sử dụng những bài tập kiểm tra, trong đó có các bài tập điền kinh. Chính vì vậy, trong hệ thống tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho người Việt Nam từ khi đủ tuổi cấp sách đến trường đã bao gồm các nội dung điền kinh. Mỗi học sinh phổ thông dù học ở lớp nào, cấp nào cũng cần học tốt các nội dung điền kinh nội khoá vì sẽ có tác dụng thiết thực ở mỗi lần tham gia kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

Đối với các môn thể thao khác, vai trò môn thể thao “cơ sở” của điền kinh không chỉ do vận động viên của mọi môn thể thao dù ít, nhiều đều phải tập điền kinh mà tập để phát triển thể lực chung và tập để phát triển thể lực chuyên môn. Tập tốt kĩ thuật các môn Điền kinh cũng tạo điều kiện tập tốt kĩ thuật các môn thể thao khác. Thực tế không thiếu các vận động viên điền kinh giỏi ở các môn thể thao khác và ngược lại. Vai trò “cơ sở” của điền kinh còn thể hiện trong việc thông qua tập luyện điền kinh mà tài năng thể thao của các vận động viên trẻ được bộc lộ, trên cơ sở đó người ta chọn các môn thể thao phù hợp với tiềm năng của từng vận động viên, cho họ có điều kiện phát huy sở trường. Điền kinh tạo nguồn vận động viên cho các môn thể thao khác.

Tập luyện điền kinh còn tạo điều kiện để người ta rèn luyện nhiều phẩm chất, tinh thần tốt đẹp cho cuộc sống: tinh thần đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau, tính cần cù khổ luyện, lòng dũng cảm...

Bảng 4. Các độ tuổi để vận động viên đạt thành tích lần đầu tiên cao

Môn Điền kinh	Tuổi có thành tích cao đầu		Tuổi có thành tích cao nhất	
	Nam	Nữ	Nam	Nữ
Chạy 100m và 200m	19 -	17 - 19	22 -	

	21		24	
400m	19 - 21	18 - 20	23 - 25	23 - 24
800 và 150m	21 - 23	19 - 21	23 - 26	22 - 26
3000m và 3000m chướng ngại vật	21 - 23	20 - 22	23 - 28	25 - 28
5000m và 10.000m	21 - 23	20 - 25	25 - 29	25 - 30
Maraton	22 - 24	25 - 30	25 - 30	25 - 30
chạy vượt rào	19 - 21	18 - 20	24 - 26	21 - 24
Đi bộ thể thao	20 - 23	20 - 23	23 - 30	23 - 28
Nhảy cao	19 - 20	17 - 18	22 - 24	19 - 22
Nhảy xa	20 - 21	18 - 18	23 - 25	20 - 22
Nhảy ba bước	20 - 22	Chưa tổng kết	24 - 27	Chưa tổng kết
Nhảy sào	19 - 20		23 - 26	
Đẩy tạ và Tạ xích	21 - 25	20 - 24	25 - 30	23 - 28
Ném đĩa	21 - 23	20 - 21	25 - 26	22 - 24
Ném lao	18 - 21	17 - 20	25 - 27	24 - 29
Nhiều môn phối hợp	20 - 22	19 - 21	23 - 26	23 - 25

	sức.												
5	Chạy bền.					6	6	6	6	5	4	6	
6	Bật nhảy.				+	+	10	12					
7	Nhảy cao kiểu "Bước qua".								8	10			
8	Nhảy cao kiểu "Nằm nghiêng".										8	6	
9	Nhảy xa kiểu "ngồi".									8			
10	Nhảy xa kiểu "Ổn thân".									8		6	8
11	Ném bóng.					+	+	6	6	6			
12	Đẩy tạ "vai hướng ném" tự chọn.										10		
13	Đẩy tạ (môn tự chọn).											10	
14	Đẩy tạ (môn tự chọn).												10

Tác dụng của môn Điền kinh có ý nghĩa hết sức quan trọng trong việc giáo dục thể chất cho học sinh. Do vậy, ở trường phổ thông cần đẩy mạnh phong trào luyện tập thường xuyên và

không ngừng nâng cao chất lượng, trên cơ sở đó phát hiện các tài năng trẻ về thể dục thể thao cho đất nước.

Ý nghĩa tác dụng của tập luyện đi và chạy

- Đi và chạy là hình thức vận động di chuyển tự nhiên của con người, là phương tiện giáo dục thể chất nâng cao sức khoẻ trong điều kiện không đòi hỏi sự phức tạp về cơ sở vật chất và mọi lứa tuổi đều có thể tham gia tập luyện. Đi bộ thể thao là hình thức di chuyển đặc biệt nhằm đạt được tốc độ di chuyển nhanh nhất nhưng vẫn giữ được đặc tính cơ bản của đi bộ.

- Đi và chạy là hoạt động cơ bản trong đời sống sinh hoạt, học tập, lao động sản xuất và bảo vệ Tổ quốc.

- Đi và chạy là một trong những nội dung dạy học thể dục ở trường phổ thông, có tác dụng trực tiếp trong quá trình rèn luyện tư thế, tăng cường sức khoẻ, phát triển toàn diện và nâng cao một số tố chất vận động cơ bản cho các em học sinh.

Mục đích tác dụng của môn Đi và Chạy

- Nhằm rèn luyện tư thế cơ bản của cơ thể, tăng cường sức khoẻ cho học sinh, phát triển sức mạnh cơ chân và sự chịu đựng của cơ quan nội tạng. Rèn luyện đi, chạy làm cho hoạt động cơ bắp, các hệ thống cơ quan nội tạng được đẩy mạnh, quá trình trao đổi chất và năng lượng được nhanh hơn. Các tố chất nhanh nhẹn, khéo léo được phát triển, làm cơ sở tốt cho việc hình thành các kĩ năng vận động phức tạp khác.

- Giúp học sinh hiểu biết và rèn luyện tư thế đi đúng, đẹp, tự nhiên, khắc phục các tư thế đi sai lệch như : đi chân chữ bát, đi vòng kiềng, đi hay cúi đầu, đi thân hay lắc lư, lệch vai, gù lưng... Trên cơ sở đó mà các em sửa đổi tốc độ và bước đi dài ngắn cho thích hợp, để nâng dần khả năng hoạt động tự nhiên, phục vụ cuộc sống. Cần quan tâm và bảo đảm các yêu cầu kĩ thuật, để học sinh thực hiện được tư thế đi chính xác.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các thông tin sau

- Khái niệm môn Điền kinh.

- Sự ra đời và phát triển môn Điền kinh (thế giới và Việt Nam).

- Phân loại môn Điền kinh.

- Ý nghĩa của hoạt động điền kinh trong giáo dục thể chất ở trường phổ thông.

- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận theo nhóm với câu hỏi

- Khái niệm thế nào là Điền kinh?

- Tại sao người ta nói hoạt động đi, chạy, nhảy, ném là hoạt động thuộc môn Điền kinh?

- Hãy phân loại các môn chạy trong sân vận động.

- Mô tả thành tích của vận động viên chạy, nhảy, ném, đẩy qua các thời kì phát triển của thế giới và Việt Nam.

- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp và đại diện các nhóm thể hiện sự hiểu biết của mình trước tập thể

- Mô tả và thể hiện sự hiểu biết các nội dung chạy trên đường bằng phẳng, chạy vượt chướng ngại vật và chạy trên địa hình tự nhiên.

- Tại sao người ta nói hoạt động đi, chạy, nhảy, ném là hoạt động thuộc môn Điền kinh?

- Tìm hiểu thành tích của vận động viên chạy, nhảy, ném, đẩy qua các thời kì phát triển của thế giới và Việt Nam.

- Ý nghĩa hoạt động điền kinh trong giáo dục thể chất ở trường phổ thông.

- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 1

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Môn Điền kinh thế giới phát triển sớm nhất ở nước nào?

- a. Nước Anh; b. Nước Mỹ; c. Nước Pháp

2. Liên đoàn Điền kinh Nghiệp dư Quốc tế (IAAF) thành lập năm nào?

- a. Năm 1900; b. Năm 1908; c. Năm 1910; d. Năm 1912

3. Tính đến năm 2004 (IAAF) có bao nhiêu nước tham gia?

- a. 200 nước; b. 208 nước; c. 209 nước; d. 210 nước

4. Tổ chức (IAAF) có bao nhiêu uỷ ban?

- a. 4 uỷ ban; b. 5 uỷ ban; c. 6 uỷ ban; d. 7 uỷ ban

5. Hãy chọn các uỷ ban của tổ chức (IAAF).

- a. Uỷ ban kĩ thuật.
 b. Uỷ ban phụ nữ.
 c. Uỷ ban về môn Đi bộ thể thao.
 d. Uỷ ban về môn Chạy việt dã.
 e. Uỷ ban y học.
 h. Uỷ ban chuyên trách về thi đấu của các vận động viên lão thành.
 i. Uỷ ban chăm sóc sức khoẻ.

6. Giải Vô địch Điền kinh đầu tiên Việt Nam được tổ chức năm nào?

- a. Năm 1920; b. Năm 1922; c. Năm 1924

Hoạt động 2. NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT ĐI VÀ CHẠY (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Tìm hiểu giới hạn của thời kì chống trước, chống sau, chuyển sau, chuyển trước trong đi và chạy

* **Chống trước:** bắt đầu từ khi chân chống chạm đất ở phía trước điểm dọi trọng tâm cơ thể đến khi trọng tâm cơ thể đi qua điểm chống trước.

* **Chống sau (đạp sau):** từ khi điểm dọi tổng trọng tâm cơ thể đi qua điểm chống trước đến khi chân chống rời khỏi đất phía sau.

* **Chuyển sau (lăng sau):** từ khi chân chống rời đất phía sau đến khi chân vượt qua hình chiếu trọng tâm cơ thể.

* **Chuyển trước (lăng trước):** từ khi chân vượt qua hình chiếu trọng tâm cơ thể đến khi chân chạm đất phía trước.

- Tìm hiểu lực phản điểm tựa trong đi và chạy, sự ảnh hưởng của lực phản điểm tựa đến thành tích trong đi và chạy.

Lực phản điểm tựa: Lực phản điểm tựa luôn luôn bằng với độ lớn cùng phương nhưng ngược chiều với lực tác dụng (đạp chân). Lực này phụ thuộc vào trọng lượng cơ thể của vận động viên, vào tốc độ di chuyển, vào lực co cơ mà vận động viên huy động trong khi đi và chạy.

Lực chuyển động: Khi cơ thể đứng yên tại chỗ phản lực điểm tựa của chân chống sau P_1 và của chân chống trước P_2 tạo thành hợp lực P . Hợp lực P này cùng phương, ngược chiều và cân bằng với trọng lực cơ thể T . Nếu ta tăng áp lực của chân đạp sau và giảm áp lực của chân chống trước thì hợp lực P của phản lực điểm tựa ở hai chân sẽ có hướng lên trên về trước. Hợp lực P cùng trọng lực T tạo ra một hợp lực khác C . Hợp lực C này có hướng về trước lên trên và thành phần nằm ngang \vec{D} của hợp lực C , chính là lực giúp cho cơ thể di chuyển về trước (Hình 1a [3]). Như vậy, khi hiệu lực đạp sau càng tăng, lực cản chống trước càng giảm thì lực đẩy cơ thể về trước càng lớn. Từ sự phân tích trên, ta có thể rút ra kết luận: Muốn tăng tốc độ đi, chạy cần phải tăng hiệu lực đạp sau và giảm lực cản chống trước.

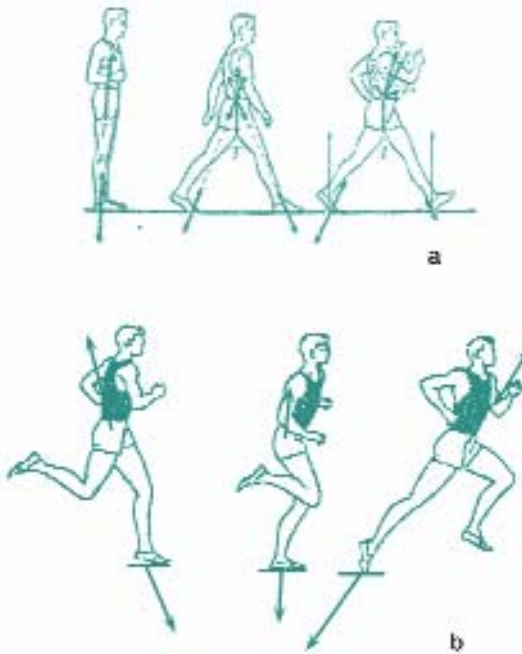
Hiệu lực của chân đạp sau được tăng lên bằng hai cách:

- Tăng sức mạnh đạp sau.
- Đạp sau với góc độ nhỏ.

Lực cản của chân chống trước được giảm xuống bằng hai cách:

- Đặt chân chống gần với điểm dọi của trọng tâm cơ thể.

- Thực hiện hoãn xung khi chân chạm đất.



Hình 1(a). Phản lực điểm tựa; (b). Chống trước và đạp sau

Các yếu tố quyết định đến hiệu quả đạp sau (chống sau)

Lực đạp sau phải nhanh, mạnh, đạp sau phải duỗi hết khớp, phương hướng đạp sau phải nhất trí với phương hướng vận động, góc độ đạp sau phải hợp lí.

- Hoạt động của chân

Hoạt động của chân liên quan trực tiếp tới hiệu quả di chuyển khi đi và chạy. Hoạt động của hai chân là như nhau và luân phiên. Do vậy, khi phân tích chỉ cần phân tích hoạt động của một chân là đủ. Khi chạy, mỗi chân luân phiên chống và đá lẳng (khi cả hai chân cùng ở trên không thì cơ thể bay). Khi chân chống trên mặt đất lại gồm: Chống trước – Thẳng đứng và Đạp sau – tùy theo vị trí của điểm đặt chân với điểm dọi của trọng tâm cơ thể để tìm hiểu các tình huống trên.

- *Chống trước*: Chống trước được bắt đầu từ khi chân chạm đất phía trước điểm dọi của trọng tâm cơ thể. Khoảng cách giữa hai điểm đó (trọng tâm cơ thể và điểm chống trước, càng xa, lực cản do chống trước càng lớn thì thời gian chuyển từ chống trước qua thẳng đứng để sang đạp sau càng lâu, làm cho tốc độ chạy giảm.

Tốc độ chạy càng lớn thì thời gian để vượt qua giai đoạn đó cũng càng nhanh, hạn chế được lực cản do chống trước. Vì vậy, khi chạy không nên cố với chân về phía trước mà chủ động đặt chân gần điểm dọi của trọng tâm cơ thể (khi tập nhiều động tác hỗ trợ chuyên môn chạy việc yêu cầu đó có động tác miết bàn chân từ trước ra sau khi chạy bước nhỏ hay khi chạy đạp

sau... cũng là nhằm mục đích tạo thói quen chủ động miết bàn chân về gần điểm dọi của trọng tâm cơ thể).

Sau khi chạm đất có động tác hoãn xung. Đó là động tác nhằm giảm chấn động khi chống chân – thông qua việc giảm tốc độ các khớp ở cổ chân, gối và hông, phần lực bị phân tán và chỉ còn một lực không lớn tác động lên cơ thể. Hoãn xung tốt, bước chạy nhẹ hơn, thời gian chuyển từ chống trước sang đạp sau cũng nhanh hơn, việc đạp sau tiếp theo cũng hiệu quả hơn do các cơ có độ căng ban đầu nhất định, nhờ đó mà tăng hoặc duy trì được tốc độ chạy.

- *Thẳng đứng*: là khi điểm đặt chân trùng với điểm dọi của trọng tâm cơ thể - cũng là thời điểm kết thúc chống trước. Trong một chu kì, đây là lúc trọng tâm cơ thể ở điểm thấp nhất. Thực ra đây chỉ là thời điểm chuyển từ chống trước sang đạp sau. Tốc độ chạy càng nhanh, trọng tâm cơ thể càng thấp thì sự chuyển đó cũng càng nhanh.

- *Đạp sau*: là khi điểm đạp chân ở phía sau của điểm dọi trọng tâm cơ thể. Chỉ đạp sau mới có tác dụng đưa cơ thể tiến về phía trước. Đạp sau tốt là đạp nhanh, mạnh, với góc độ phù hợp và đẩy được hông về trước. Trong mỗi chu kì, chỉ có giai đoạn này mới có lực để đẩy cơ thể di chuyển về trước. Muốn chạy nhanh, phải khai thác triệt để hiệu quả của giai đoạn này.

Hiệu quả đạp sau tùy thuộc vào nhiều yếu tố

+ Trước hết là sức mạnh đạp sau của chân (trực tiếp là sức mạnh của các cơ tham gia động tác duỗi chân; để tận dụng được sức mạnh của chân, đạp sau phải duỗi được hết các khớp cổ chân, gối và hông). Sức mạnh đó càng lớn, đạp sau càng mạnh càng nhanh. Sức mạnh các cơ càng lớn khi mặt cắt sinh lí của nó càng lớn (mặt cắt sinh lí của một cơ là mặt cắt ngang qua hết các sợi cơ của cơ đó). Thông thường nếu không là người béo thì chu vi đùi và chu vi cẳng chân của một người càng lớn thì sức mạnh đạp sau của người đó càng lớn. Người ta cũng đã tổng kết rằng, những vận động viên chạy cự li ngắn xuất sắc đều có gân Asin dài và chu vi cổ chân nhỏ. Gân Asin càng dài, cổ chân càng nhỏ thì đạp sau càng mạnh, tốc độ đạp sau càng nhanh - những yếu tố rất có ý nghĩa đối với thành tích chạy.

+ Góc độ đạp sau (góc tạo bởi trục dọc của chân đạp sau với đường chạy tại điểm kết thúc đạp sau). Góc đó càng nhỏ, hướng đạp sau càng gần hướng chuyển động, hiệu quả đạp sau càng lớn (xuất phát thấp nhanh hơn xuất phát cao cũng vì lí do này). Khi chạy, góc độ đạp sau nhỏ: 45 – 55° còn khi đi bộ góc độ đó lớn hơn: 55 – 65°.

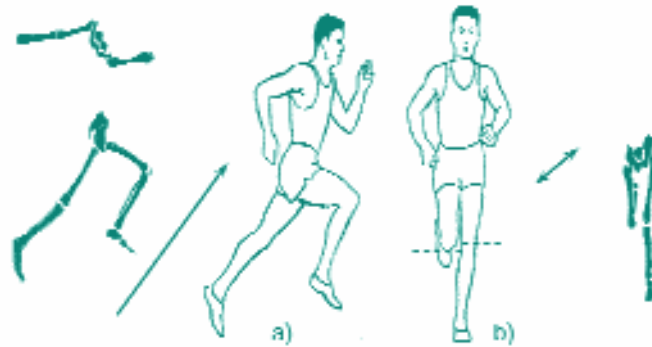
+ Cấu trúc của chân cũng ảnh hưởng tới hiệu quả đạp sau. Chân chữ bát hoặc chân vòng kiềng đều khó chạy nhanh vì lực đạp sau bị phân tán.

+ Chất lượng đường chạy cũng ảnh hưởng tới hiệu quả đạp sau. Mặt đường mềm, xốp hoặc trơn sẽ triệt tiêu lực đạp sau, hiệu quả đạp sau giảm. (Chính vì vậy, người ta phải chuẩn hoá đường chạy và cho các vận động viên chạy được sử dụng giày đinh...).

Ngoài ra, khi chạy hai chân luân phiên đạp sau; nếu hai chân có sức mạnh như nhau thì nhịp điệu chạy ổn định, nhưng thông thường ở mỗi người, luôn có một tay thuận và một chân thuận. Tay chân thuận thường khoẻ hơn tay, chân không thuận. Sức mạnh của hai chân không đều là nguyên nhân của độ dài bước chạy không đều, cản trở việc phát huy tốc độ chạy. Bởi vì

cứ sau bước của chân thuận tốc độ được tăng thì lại bị giảm vì bước của chân không thuận sau đó. Để chạy tốt cũng cần phải khắc phục tình trạng trên.

Khi chạy, khớp hông không cố định, khi đạp sau có sự xoay quanh trục dọc, khi chân ở vị trí thẳng đứng: hông bên chân đá lạng thấp hơn – dẫn đến hiện tượng đầu gối của chân này thấp hơn gối chân chống (*Hình 2*).



**Hình 2. Chuyển động của khớp hông khi chạy.
Giai đoạn đạp sau (a), giai đoạn thẳng đứng (b)**

Khác với chạy, trong đi bộ, chân chống trước phải luôn thẳng từ khi chạm đất cho tới khi đạp sau và rời khỏi mặt đất. Do phải chống trước với chân thẳng và phải đặt từ gót chân, nên khả năng hoãn xung hầu như không có, lực cản do chống trước là lớn. Để từ chống trước sang đạp sau, cơ thể chỉ có thể nhờ vào sức mạnh đạp sau của chân kia và quán tính. Để hỗ trợ, chân chống trước phải tì vững trên đất, làm điểm tựa để kéo hông về trước. Khi chân trước chạm đất, cơ thể từ trạng thái một chân chống đất chuyển sang trạng thái hai chân chống đất. Thời gian đó kéo dài bao lâu là do chân sau hoàn thành đạp sau và rời đất nhanh hay chậm. Trong chạy có thời gian cả hai chân đều ở trên không, ngược lại trong đi bộ có thời gian cả hai chân cùng chống đất. Nếu khi đi bộ cũng có lúc hai chân cùng ở trên không thì tức là đã chuyển qua chạy và phạm quy.

Thời gian chống và đưa lạng khi đi và chạy với tần số bước khác nhau. Khi đi bộ thường (với tần số 113 bước mỗi phút, thời gian hai chân cùng chạm đất trong các chu kỳ đi kéo dài trên 0,1s. Khi đi với tần số 141 bước mỗi phút, thời gian trên giảm xuống dưới 0,1s. Khi đi với tần số 195 bước mỗi phút là ta đã bắt đầu chuyển từ đi sang chạy, thời gian cả hai chân cùng chạm đất rất ngắn, thậm chí là không có. Bằng kỹ thuật đi bộ thể thao hoàn chỉnh, người ta vẫn có thể đi với tần số trên 195 bước mỗi phút (cụ thể là 200 bước mỗi phút) nhưng vẫn đảm bảo luôn có một hoặc hai chân chạm đất (tức là không có lúc nào cơ thể bay trên không, không phạm quy). Thời gian hai chân cùng chạm đất chỉ bằng 1/3 đến 1/2 thời gian đó khi đi với tần số 113 – 141 bước mỗi phút. Khi chạy với tần số càng lớn thì thời gian cho chân chạm đất

càng ngắn. Đi với chân chống luôn thẳng là đặc điểm kĩ thuật của đi bộ thể thao. Khi chưa quen với kĩ thuật này, khi hoạt động của hai chân chưa thành tự động hoá thì người đi rất vất vả, ưu việt của kĩ thuật chưa được phát huy.

Kết thúc đạp sau, chân rời khỏi mặt đất và chuyển qua giai đoạn đưa lãng – giai đoạn chân ở trên không. Tùy thuộc vào vị trí của đùi chân lãng với đường thẳng từ trọng tâm cơ thể hạ vuông góc với đường chạy mà chân đưa lãng cũng bao gồm các giai đoạn nhỏ: đưa lãng sau, thẳng đứng và đưa lãng trước. “Thẳng đứng” là thời điểm đùi chân đưa lãng chuyển từ đưa lãng sau sang đưa lãng trước, cũng là khi chân kia ở vị trí chống thẳng đứng. Kết thúc đưa lãng trước lại trở về giai đoạn chống trước; hoàn thành một chu kì.

Cũng theo nguyên tắc lực học, khi kết thúc đạp sau, bàn chân đạp sau rời khỏi mặt đất, chân kia còn đang đưa lãng ở phía trước, chưa “chống trước” toàn thân ở trên không, bay về trước theo quán tính, với tốc độ chậm dần đều. Tốc độ chạy lại được tăng khi chân chống chuyển qua đạp sau và đạp sau tích cực. Động tác đá lãng (sau và trước) không có tác dụng làm tăng tốc độ chạy do hướng của chuyển động đó ngược với hướng chạy – thậm chí còn cản trở do tạo lực cản lớn của không khí. Động tác đưa lãng càng mạnh, càng giật thì lực cản đó càng tăng. Tuy nhiên, khi đưa lãng nếu căng chân được thu về gần sau đùi một cách tự nhiên vẫn có tác dụng tốt.

- Đá lãng từ sau – về trước là một chuyển động tròn, có tâm là trục ngang của khớp hông. Việc thu căng chân về gần đùi có tác dụng giảm bán kính của chuyển động do vậy rút ngắn được thời gian đá lãng, đồng thời hạn chế được hậu quả của động tác không thể thiếu đó.

- Động tác thu căng chân nếu được thực hiện một cách tự nhiên – như một chuyển động theo quán tính – còn có tác dụng thả lỏng các cơ của chân vừa tham gia động tác đạp sau, nhờ vậy hoạt động của chúng có hiệu quả và duy trì được trong khoảng thời gian dài hơn.

- Hoạt động của tay

Trong kĩ thuật chạy, hoạt động của tay cũng đóng vai trò quan trọng nhất định: Phải đánh tay để giữ thăng bằng, giữ cho trọng tâm ổn định và đánh tay cùng với nhịp thở còn có tác dụng điều chỉnh tần số bước chạy. Tốc độ chạy càng cao, nhu cầu thăng bằng càng lớn. Khi đã mệt mỏi, hiệu quả hoạt động của chân đã giảm, khi đó nhịp đánh tay và nhịp thở tăng có tác dụng đối với việc duy trì hoặc tăng hoạt động của hai chân theo tần số cần thiết – tức là vai trò của tay càng tăng.

Trong trường hợp chạy với tốc độ chậm, nguy cơ mất thăng bằng không lớn, nhu cầu hỗ trợ để duy trì nhịp điệu chạy cần thiết không cao (thường chỉ ở chạy các cự li dài và quá dài), người chạy có thể thả lỏng hai vai và buông thả hai tay như bình thường. Khác với chạy, khi đi bộ thể thao vai trò của tay rất lớn, tới mức không thể ngừng đánh tay. Vì suốt quá trình chạm đất, chân chống luôn phải giữ thẳng, người đi không tận dụng được hết sức mạnh của chân trong đạp sau, bù vào đó cần có sự hỗ trợ của tay.

- Hoạt động của thân trên

Trong chạy, thân trên không trực tiếp tác động làm tăng tốc độ di chuyển của cơ thể, tuy nhiên tư thế thân trên phù hợp lại có ý nghĩa tận dụng triệt để hiệu quả hoạt động của các bộ phận khác, gián tiếp làm tăng tốc độ chạy. Có tư thế của thân trên đúng sẽ tạo điều kiện để cơ bắp và các cơ quan nội tạng được hoạt động như bình thường. Do vậy, cần tìm hiểu đúng và củng cố tư thế đó. Dù thế nào đi nữa, khi chạy không được để tụt hông vì nếu vậy hiệu quả đạp sau sẽ giảm.

- Sự di chuyển của trọng tâm cơ thể khi đi và chạy

Khi chạy, tức là đã chuyển trọng tâm cơ thể của mình từ vị trí này tới vị trí khác. Khi chạy hết một cự li nào đó cũng có nghĩa là trọng tâm cơ thể của người chạy đã di chuyển được một cự li tương ứng – thường là dài hơn cự li đã chạy. Bởi vì khi chạy trọng tâm cơ thể không di chuyển trên một đường thẳng. Các kết quả nghiên cứu cho thấy rằng, khi chạy, di chuyển của trọng tâm cơ thể có thể ví như một viên bi lăn ở một lòng máng để úp. Trọng tâm cơ thể ở vị trí thấp nhất.

Muốn có thành tích chạy tốt ta cần chú ý giảm các giao động sang hai bên và giao động lên xuống của trọng tâm cơ thể. Để giảm giao động của trọng tâm cơ thể sang hai bên, khi chạy phải đặt trên một đường thẳng hoặc hai bên của đường thẳng (đường thẳng đó chính là trục dọc của đường chạy hoặc một đường thẳng song song với đường trục đó trong ô chạy). Để giao động của trọng tâm cơ thể theo chiều lên – xuống, phải ổn định góc độ đạp sau và đạp sau với góc độ nhỏ.

- Mối quan hệ giữa tần số và độ dài của bước chạy

Trong chạy, tần số và độ dài của bước là hai thành phần chủ yếu quyết định tốc độ chạy.

Nếu ta chạy một cự li với độ dài trung bình của 1 bước chạy là 1 (m) và với tần số (x) bước trong 1 giây (s), thì có thể tính tốc độ chạy (v) theo công thức: $v = xl$ (m/s).

Rõ ràng là để tăng tốc độ chạy ta phải tăng tần số và độ dài của bước chạy. Nếu chạy được với bước chạy càng dài và với tần số bước (số bước chạy được trong một đơn vị thời gian) càng cao thì tốc độ chạy cũng càng cao. Tuy nhiên, giữa độ dài bước và tần số bước lại tỉ lệ nghịch với nhau: Độ dài của bước chạy càng dài, càng khó chạy với tần số cao; Ngược lại khi cố chạy với tần số bước cao ta rất khó chạy với độ dài bước lớn. Chạy ở các cự li khác nhau đòi hỏi chạy với các tốc độ khác nhau. Do đó, không có một tiêu chuẩn chung cố định về tần số và độ dài bước chạy.

Nhìn chung, việc tập để chạy đúng kĩ thuật, không căng thẳng trong sự phối hợp tối ưu giữa tần số và độ dài bước chạy là điều rất quan trọng cần có ở người chạy nói chung và các học sinh tập chạy nói riêng.

Nghiên cứu một chu kì chạy, người ta thấy rằng, để tăng tốc độ chạy cần tăng hiệu quả đạp sau (đạp sau nhanh, mạnh, duỗi hết khớp, phương hướng đạp sau thống nhất với hướng vận động và góc độ đạp sau phù hợp) và rút ngắn thời gian bay trên không.

Tìm hiểu lực chống trước trong đi và chạy, sự ảnh hưởng của lực chống trước đến thành tích trong đi và chạy.

Lực chống trước: Khi chân chống trước tác động một lực xuống đất. Áp lực trên điểm tựa chống trước gây ra phản lực P_2 cùng phương nhưng ngược chiều chuyển động (theo định luật 3 của Niutơn). Phản lực chống trước P_2 chia thành hai lực thành phần: Thành phần lực thẳng đứng chống đỡ trọng lượng cơ thể. Thành phần lực nằm ngang có hướng ngược chiều và kìm chế chuyển động của cơ thể về trước. Nếu lực thành phần nằm ngang của phản lực chống trước lớn thì tốc độ chuyển động cơ thể về trước càng bị tổn thất. Do vậy, muốn giảm lực thành phần nằm ngang của phản lực chống trước cần đặt chân chống trước gần điểm dọi trọng tâm cơ thể, hay nói cách khác làm tăng cường góc rơi khi đặt chân chống trước.

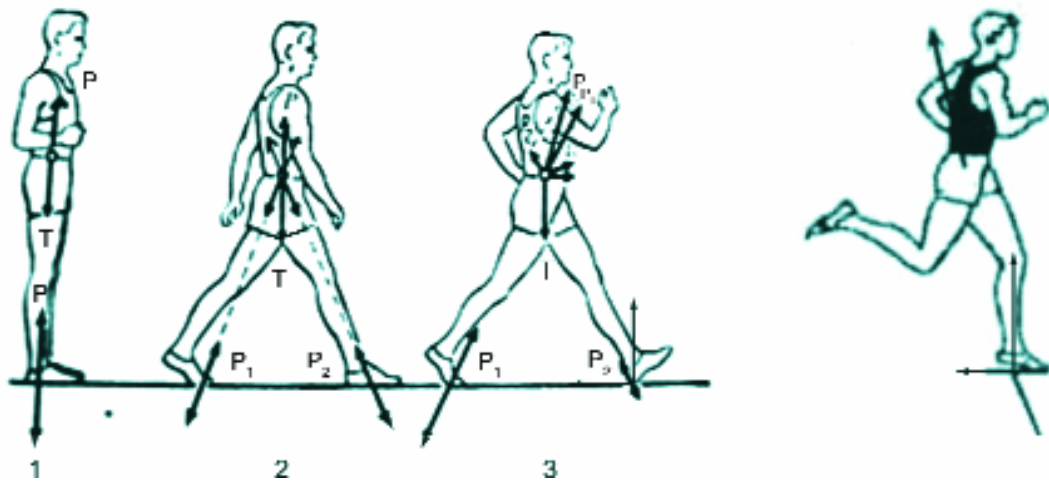
- Biểu diễn bằng sơ đồ, rút ra sự giống nhau, khác nhau của chu kì đi và chạy

Giống nhau

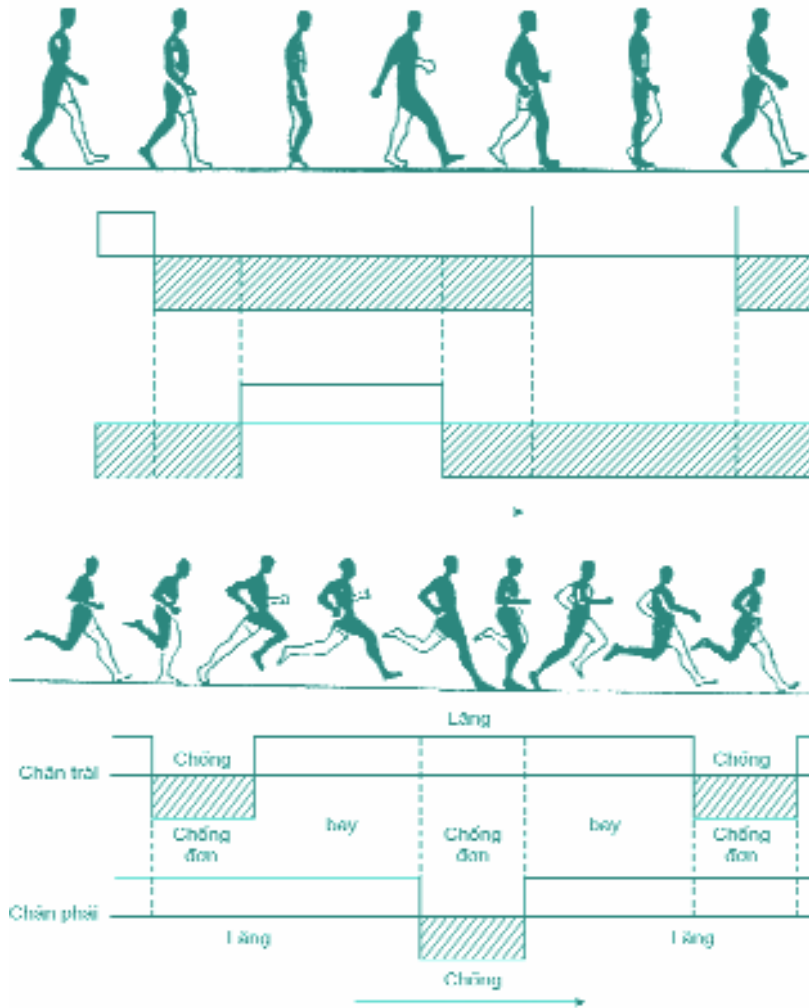
Hoạt động của đi và chạy đều là hoạt động có chu kì, có sự phối hợp của tay, thân người, chân lăng, chân chống.

Khác nhau

- Thời gian của đi dài hơn thời gian chống của chạy.
- Đi có chống đơn và chống kép (cả hai chân chạm đất).
- Chạy không có chống kép, chỉ có chống đơn và bay (hai chân không chạm đất).



Hình 3. Lực chống trước (P_2)



Hình 4. Sơ đồ chu kì đi và chạy

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc thông tin sau:

- Phân tích một chu kì trong đi và chạy.
- Hoạt động của các bộ phận cơ thể trong một chu kì đi và chạy.
- Sự di chuyển của trọng tâm cơ thể trong đi và chạy.
- Mối quan hệ giữa tần số và độ dài của bước chạy.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận theo nhóm học tập với câu hỏi

- Tại sao người ta nói hoạt động đi và chạy là hoạt động mang tính chu kì?
- Một chu kì đi và chạy có mấy bước? Đó là những bước nào? Có mấy thời kì? Là những thời kì nào? Có mấy giai đoạn? Là những giai đoạn nào?

- Cơ sở nào để phân chia các giai đoạn và các thời kì trong đi và chạy?
- Sự khác nhau của chu kì đi và chạy.
- Mối quan hệ giữa tần số và độ dài của bước chạy đến thành tích trong chạy.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp. Đại diện nhóm thể hiện sự hiểu biết của mình.

- Mô tả giới hạn của thời kì chống trước, chống sau, chuyển sau, chuyển trước trong đi và chạy.
- Phân tích lực chống trước trong đi và chạy, sự ảnh hưởng của lực chống trước đến thành tích trong đi và chạy.
- Phân tích lực đạp sau trong đi và chạy, sự ảnh hưởng của lực đạp sau đến thành tích trong đi và chạy.
- Biểu diễn bằng sơ đồ, rút ra sự giống nhau, khác nhau của chu kì đi và chạy.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 2

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Tại sao người ta nói hoạt động đi và chạy là hoạt động mang tính chu kì?

- a. Có sự phối hợp giữa chân và tay trong hoạt động.
- b. Có sự phối hợp giữa chân, tay và thân người trong hoạt động.
- c. Có sự phối hợp giữa chân, tay trong hoạt động và được lặp đi lặp lại nhiều lần.

2. Một chu kì đi và chạy có mấy bước? Đó là những bước nào? Có mấy thời kì? Là những thời kì nào? Có mấy giai đoạn? Đó là những giai đoạn nào?

- a. Một chu kì đi và chạy có 1 bước.
- b. Một chu kì đi và chạy có 2 bước.

- Có 2 thời kì

- a. Thời kì chống tựa.
- b. Thời kì lăng chân (đưa chân).

- Có 3 thời kì

- a. Thời kì chống tựa.
- b. Thời kì lăng chân (đưa chân).
- c. Thời kì bay.

- Có mấy giai đoạn?

- a. Có một giai đoạn. b. Có hai giai đoạn.
 c. Có ba giai đoạn. d. Có bốn giai đoạn.

- Những giai đoạn nào?

- a. Giai đoạn chống trước. b. Giai đoạn chống sau.
 c. Giai đoạn lãng sau. d. Giai đoạn lãng trước

3. Trong thứ tự sắp xếp các giai đoạn sau đây, sắp xếp nào là đúng cho một chu kì đi và chạy?

- a. Giai đoạn chống sau, chống trước, lãng trước, lãng sau.
 b. Giai đoạn chống trước, chống sau, lãng sau, lãng trước.
 c. Giai đoạn lãng sau, chống trước, lãng trước, chống sau.

4. Cơ sở nào để phân chia các giai đoạn và các thời kì trong đi và chạy?

- a. Lấy mặt trước, sau của cơ thể để phân chia.
 b. Lấy điểm dọc trọng tâm cơ thể để phân chia.
 c. Lấy điểm chống tựa để phân chia.

5. Sự khác nhau của chu kì đi và chạy.

- a. Trong một chu kì đi có hai lần chống tựa (chống kép).
 b. Trong một chu kì chạy có một lần chống tựa (chống đơn).
 c. Giai đoạn lãng chân của chạy dài hơn đi.
 d. Giai đoạn chống tựa của đi dài hơn chạy.
 e. Trong chu kì chạy có giai đoạn bay.
 h. Trong chu kì đi không có giai đoạn bay.

Hoạt động 3. KỸ THUẬT ĐI THƯỜNG VÀ KỸ THUẬT BỔ TRỢ CHẠY CỤ LI NGẮN (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Kỹ thuật đi trên vạch kẻ thẳng, đi hai tay chống hông, đi bước ngắn, bước dài, đi kiểm soát, đi cúi người, đi nhấc cao đầu gối và đi khom

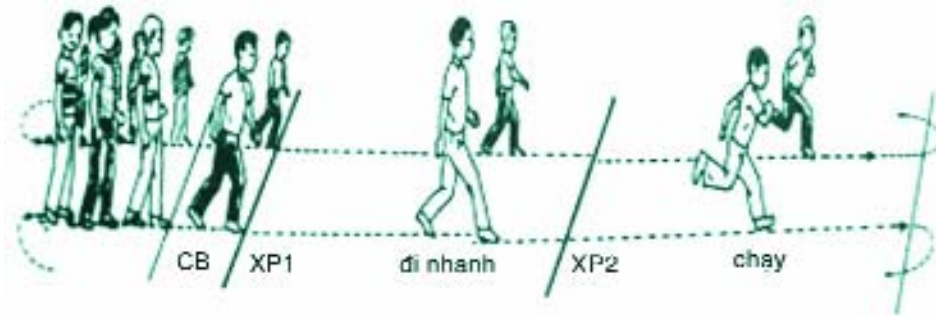
Kĩ thuật đi của học sinh Tiểu học

Đi theo vạch kẻ thẳng

Bồi dưỡng tư thế đi đúng, bảo đảm hai bàn chân bước thẳng về hướng trước, phòng tránh các thói quen đi chữ bát, đi vòng kiềng.

- *Tư thế chuẩn bị:* Đứng chân trước sát vạch xuất phát thẳng hướng với vạch kẻ thẳng, chân sau kiểm soát, hai tay buông tự nhiên.

- *Động tác:* Khi có lệnh, đi thường theo vạch kẻ, đầu và chân thẳng, mắt nhìn ra trước cách chân 3 - 4m, bàn chân chạm đất phía trước nhẹ nhàng thẳng hướng với vạch kẻ (có thể giảm đề lên vạch kẻ hoặc song song sát hai bên vạch kẻ), hai tay phối hợp tự nhiên.



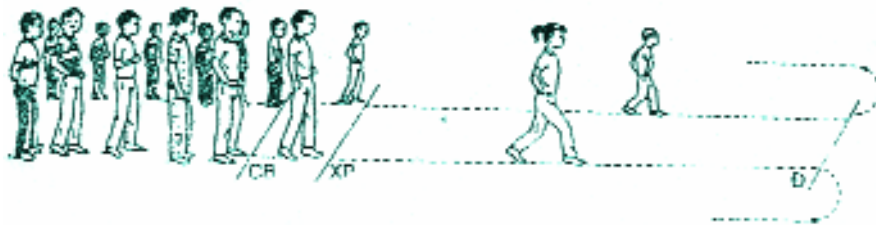
Hình 5. Các tư thế đi, chạy

Đi theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông

Tập tư thế của thân trên khi đi thẳng, hai vai giữ thẳng bằng, tránh vẹo lệch hoặc lác lư.

- *Tư thế chuẩn bị:* Đứng chân trước sát vạch xuất phát, chân sau kiểm soát, hai tay chống hông (hai ngón cái hướng ra sau lưng).

- *Động tác:* Khi có lệnh, đi thường theo vạch kẻ thẳng hai tay chống hông đến đích. Khi đi thân người thẳng, mắt nhìn cách chân 3 - 4m (cách đặt bàn chân như đi thường theo vạch kẻ thẳng).



Hình 6. Đi theo vạch kẻ thẳng, hai tay chống hông

Đi theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang

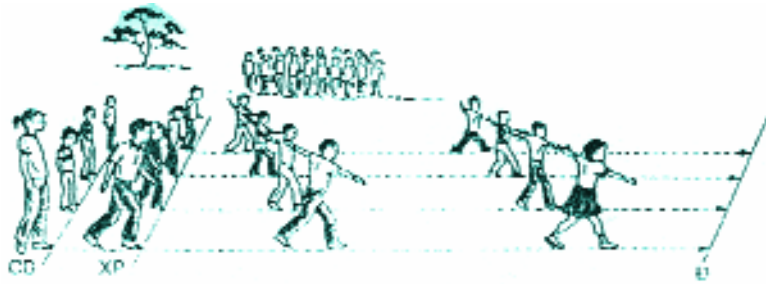
- *Tư thế chuẩn bị*: Đứng chân trước sát vạch xuất phát, chân sau kiễng gót, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

- *Động tác*: Khi có lệnh, đi thường theo vạch kẻ thẳng, nhưng đi ở tư thế hai tay dang ngang đến đích. Khi đi thân người thẳng, mắt nhìn cách chân 3- 4m (cách đặt bàn chân như đi thường theo vạch kẻ thẳng).

Đi theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang

- *Tư thế chuẩn bị*: Đứng chân trước sát vạch xuất phát, chân sau kiễng gót, hai tay dang ngang, bàn tay sấp.

- *Động tác* : Khi có lệnh, đi thường theo vạch kẻ thẳng, nhưng đi ở tư thế hai tay dang ngang đến đích. Khi đi thân người thẳng, mắt nhìn cách chân 3 - 4m (cách đặt bàn chân như đi thường theo vạch kẻ thẳng).



Hình 7. Đi theo vạch kẻ thẳng, hai tay dang ngang

Đi kiễng gót, hai tay chống hông

- *Tư thế chuẩn bị*: Đứng chân trước sát vạch xuất phát, chân sau kiễng gót, hai tay chống hông, bàn tay sấp.

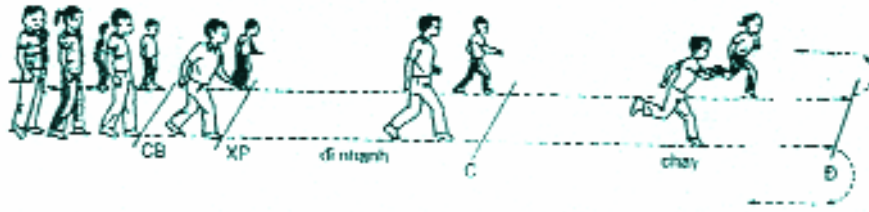
- *Động tác*: Khi có lệnh, đi theo vạch kẻ thẳng, nhưng đi ở tư thế kiễng gót hai tay chống hông (gót chân không chạm đất) và cố gắng giữ thẳng bằng đến đích. Khi đi thân người thẳng, mắt nhìn cách chân 3 - 4m (cách đặt bàn chân như đi thường theo vạch kẻ thẳng).

Đi nhanh, chuyển sang chạy

Đi nhanh dần, hai tay đánh về trước, khuỷu tay dần dần co lên, người hơi ngả về trước, lưng thẳng, bước đi ngắn, nhanh, sau đó chuyển sang chạy, mắt nhìn về trước, phối hợp nhịp nhàng chân nọ tay kia.

- *Tư thế chuẩn bị*: Đứng chân trước sát vạch xuất phát, chân sau kiễng gót, thân người hơi ngả ra trước, hai tay buông tự nhiên hoặc hơi co.

- *Động tác*: Khi có lệnh, đi theo vạch kẻ thẳng tốc độ tăng dần từ 4 đến 5m rồi chuyển sang chạy 10 - 15m (do giáo viên quy định). Khi chạy không đặt gót chân chạm đất mà đặt nửa trên của bàn chân chạm đất một cách nhẹ nhàng, thẳng với hướng chạy, hai tay phối hợp tự nhiên. Sau khi qua đích giảm dần tốc độ và đi thường theo một hàng dọc về tập hợp ở cuối hàng.



Hình 8. Đi nhanh, chuyển sang chạy

Đi vượt chướng ngại thấp

- *Tư thế chuẩn bị:* Đứng chân trước, chân sau, hai chân rộng bằng nhau sau vạch xuất phát, hai tay buông tự nhiên, thân người hơi ngả về phía trước, trọng tâm dồn nhiều vào chân trước.

Kẻ vạch chuẩn bị xuất phát cách nhau 1m. Cách vạch xuất phát 10 – 20m kẻ vạch đích. Từ vạch xuất phát đến vạch đích, giáo viên kẻ một số vạch ngang song song cách nhau 0,3 – 0,4m để học sinh đi qua và đặt một số chướng ngại vật cao không quá 0,2 – 0,4m (tận dụng các dụng cụ sẵn có). Tập hợp học sinh thành 4 hàng dọc sau vạch chuẩn bị tương ứng với những phương tiện trên.

- *Động tác:* Khi có lệnh, từng em đi theo đường quy định. Khi gặp những chướng ngại nằm ngang thì bước hoặc nhảy qua đó đi thường về đích và vòng về tập hợp cuối hàng chuẩn bị cho lần thực hiện tiếp theo.



Hình 9. Đi vượt chướng ngại vật thấp

Đi chuyển hướng phải, trái

- *Tư thế chuẩn bị:* Kẻ các vạch chuẩn bị và vạch xuất phát cách nhau 1m. Cách vạch xuất phát 20 - 25m kẻ vạch đích. Từ vạch xuất phát đến vạch đích, giáo viên kẻ một số vạch mốc (dấu nhân, dấu chấm, cờ nhỏ theo đường đích dặc cách nhau 3 - 5m). Tập hợp học sinh theo 4 - 6 hàng dọc sau vạch chuẩn bị.

- *Tư thế chuẩn bị:* Đứng chân trước, chân sau, hai chân rộng bằng nhau sau vạch xuất phát, hai tay buông tự nhiên, thân người hơi ngả về trước, trọng tâm dồn nhiều vào chân trước.

- *Động tác:* Khi có lệnh, từng em đi thường hoặc đi nhanh theo đường quy định. Sau khi đi xong về tập hợp ở cuối hàng. Động tác đi tự nhiên, khi cần chuyển hướng thì mũi bàn chân xoay về hướng đó, thân người ngay ngắn.

Tập luyện chạy cự li ngắn là quá trình hoàn thiện kĩ thuật và phát triển thể chất nhằm nâng cao thành tích chạy ở các cự li ngắn. Do vậy đây cũng chính là quá trình rút ngắn thời gian phản xạ và nâng cao tốc độ chạy của người tập phát triển sức nhanh. Sức nhanh là một tố chất vận động quan trọng không thể thiếu được của hoạt động nhằm phát triển toàn diện tố chất thể lực con người. Muốn có sức nhanh thì tập luyện chạy cự li ngắn là rất hiệu quả. Với các học sinh phổ thông nói chung và sinh viên nói riêng, luyện tập cự li ngắn là nội dung không thể thiếu được trong giáo dục thể chất và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trong nhà trường.

Người ta đã xác định những lứa tuổi phù hợp nhất cho việc tập luyện phát triển từng tố chất vận động. Với sức nhanh, để phát triển tần số động tác phù hợp với lứa tuổi 9 - 12 tuổi và 14 - 16 tuổi; để phát triển tốc độ một cử động: 9 - 13 tuổi; để phát triển tốc độ phản xạ: 9 - 12 tuổi. để phát triển tố chất sức mạnh tốc độ: 9 - 10 tuổi và 14 - 17 tuổi. Như vậy, lứa tuổi học sinh Tiểu học và Trung học cơ sở rất phù hợp với tập luyện và phát triển sức nhanh.

+ Tố chất sức nhanh và khả năng chạy cự li ngắn tốt là yêu cầu đối với vận động viên của hầu hết các môn thể thao, đặc biệt đối với các môn thể thao có di chuyển. Tập chạy cự li ngắn tốt chính là cơ sở để tập tốt và đạt thành tích cao ở nhiều môn thể thao khác.

+ Cũng như tập nhiều môn thể thao khác, tập chạy cự li ngắn cũng mang lại cả những biến đổi về thể hình và chức năng của người tập. Các vận động viên chạy cự li ngắn thường là những người khoẻ mạnh và có cơ thể phát triển cân đối.

Do vậy, cần khai thác tác dụng tốt của tập chạy cự li ngắn về cả phương diện hình thái, chức năng và sức khoẻ nói chung.

HƯỚNG DẪN HỌC TRÍCH ĐOẠN BẰNG HÌNH TD3 NHỮNG KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN LỚP 3

B1. Trong khi xem băng hình, sinh viên suy nghĩ về những vấn đề sau:

a) Sinh viên luôn luôn liên hệ những điều kiện ở lớp học trong băng hình với lớp học của mình. Nếu điều kiện học tập của lớp không giống lớp học trong băng, bạn hãy điều chỉnh để đảm bảo giờ học của bạn cũng thành công tương tự như giờ học trong băng.

b) Những mục tiêu dạy học của giáo viên trong băng hình.

**** Về phương pháp***

Giáo viên hỗ trợ học sinh học tập trong nhóm, đặc biệt là nhóm yếu. Giáo viên cũng khuyến khích các thành viên trong nhóm hỗ trợ lẫn nhau.

**** Về kết quả học tập***

Sau khi giáo viên hướng dẫn học sinh quan sát kĩ thuật các động tác đi thường, học sinh hiểu và biết được:

- Khái niệm về các động tác đi thường.

- Kỹ thuật động tác các kiểu đi thông thường.
- Biết tên gọi các kiểu đi thông thường.

Thông qua hoạt động nhóm, các em nắm vững được tên gọi các động tác đi thông thường. Mặt khác hỗ trợ lẫn nhau trong nhóm giúp các em biết được cụ thể kỹ thuật của các kiểu đi thông thường, đồng thời tăng thêm sự hiểu biết để vận dụng nó vào trong cuộc sống và hoạt động vui chơi.

Để ghi nhớ mục tiêu đó, sinh viên cần quan sát cẩn thận khi xem băng để nắm được các mục tiêu đó đạt được đến đâu.

Trong băng hình, sau khi xem băng khoảng 1 phút, sinh viên sẽ thấy phần phụ đề yêu cầu bạn dừng băng và thực hiện hoạt động trong phần (B.) của tài liệu hướng dẫn. Có một số phụ đề như vậy trong băng hình. Tuy nhiên, khi xem băng hình lần đầu tiên sinh viên nên xem liên tục hết cả đoạn băng hình, đồng thời cần lưu ý điểm (a) và điểm (b) ở trên.

Hướng dẫn về trích đoạn băng hình học tập môn TD3 (những kỹ năng vận động cơ bản đi thường, trò chơi vận động) đối với học sinh lớp 3. Thời gian: 18 phút.

Trích đoạn băng hình này được quay ở một lớp học bình thường. Đây là trích đoạn băng hình biên tập một bài học điền kinh ngoài trời. Trích đoạn băng hình này không có lời bình mà chỉ ghi lại các sự kiện diễn ra trên lớp. Tuy nhiên, tài liệu hướng dẫn học đưa ra nhiều nhận xét bổ sung về các hoạt động trên lớp.

Mã số thời gian được liên hệ ở góc dưới bên phải màn hình. Mã số này được tăng lên sau mỗi giây, chỉ ra thời gian từ khi băng hình bắt đầu (00:00; 00:01; 00:02; 00: 03;... và cứ tiếp tục). Nó giúp tài liệu hướng dẫn học xác định vị trí những chi tiết nhất định của bài học trên băng hình.

Mã số thời gian cũng có ích khi bạn xem băng hình theo nhóm. Nếu bạn nhận thấy một tình tiết hay hành vi cụ thể mà bạn muốn xem lại, khi đó bạn không nên dừng băng ngay vì như thế sẽ làm ngắt quãng việc xem băng của các đồng nghiệp. Bạn chỉ cần ghi lại mã số thời gian và sau đó xem lại dựa vào mã số thời gian.

Bây giờ bạn hãy xem trích đoạn băng hình 2B – Mã thời gian 00: 00 – 17:35.

B2. Các hoạt động sau khi xem lại băng hình lần đầu

Sau khi xem, bạn có thể thảo luận và phân tích băng hình, đồng thời hãy lập thử kế hoạch một bài học có sử dụng hình thức: Học theo nhóm (kiểu nhóm cùng trình độ như trong băng hình) và dạy thử bài học đó (dạy cả bài hay một phần) để bạn và đồng nghiệp phân tích như dưới đây.

Sau khi lập kế hoạch và dạy xong, bạn hãy thảo luận về giờ dạy ở nhóm, đánh giá và phân tích nội dung, hình thức của dạy học theo nhóm trong giờ dạy đó. Nếu bạn có máy quay video,

nhóm có thể thảo luận và xem lại phần ghi hình giờ dạy của bạn. Nếu không có máy quay, nhóm có thể thảo luận về giáo án mà bạn đã soạn.

Giải pháp thay thế là bạn có thể mời một nhóm sinh viên dự giờ dạy của bạn và sau đó thảo luận về sự thành công của giờ dạy đó.

B3. Xem băng hình theo 6 đoạn băng ngắn, dừng lại sau mỗi đoạn để thực hiện các hoạt động cụ thể liên quan đến mỗi đoạn.

1. Bạn xem băng hình từ đầu (00:00) tới mã số thời gian 01:24 ghi ở góc bên phải màn hình.

Tại đây có phụ đề yêu cầu bạn dừng băng và tiến hành các hoạt động (ghi ý kiến của bạn vào vở học tập).

Bạn hãy quan sát cách đặt vấn đề thông qua hoạt động toàn thể để vào bài của giáo viên, cụ thể là trước khi bước vào hoạt động nhóm và đưa ra ý kiến của mình về các vấn đề cụ thể sau:

- Cách đặt vấn đề đã kích thích tinh thần học tập của học sinh chưa?

- Thời gian dành cho hoạt động này đã phù hợp chưa?

2. Bạn tiếp tục xem băng hình tới mã số thời gian 06:45. Tại đây phụ đề yêu cầu bạn dừng băng và tiến hành các hoạt động (ghi ý kiến của bạn vào vở học tập).

a) Giáo viên chia lớp thành 4 nhóm: nhóm 1 khá; nhóm 2, 3 trung bình, nhóm 4 yếu. Cách chia nhóm và xác định vị trí của nhóm đã rõ ràng chưa?

b) Cách hướng dẫn các nhóm trưởng và cả lớp hiểu nội dung hoạt động nhóm đã cụ thể, rõ ràng chưa? Bạn có thể đưa ra cách làm của mình.

c) Theo bạn đối với học sinh lớp 3 có cần vai trò của nhóm trưởng trong hoạt động của nhóm không (trong băng có nhóm trưởng)? Tại sao?

d) Vai trò của giáo viên trong việc giúp đỡ nhóm yếu, tác dụng của sự giúp đỡ.

e) Vai trò của giáo viên đối với phát triển thêm nội dung cho nhóm khá, giỏi. Cách phát triển nội dung. Bạn có thể đưa ra cách làm của mình.

g) Sự tương tác trong các nhóm cùng trình độ thể hiện trong băng hình có hiệu quả không?

Lưu ý:

1) Để việc học của bạn có kết quả tốt, bạn hãy suy nghĩ và thực hiện các hoạt động trong phần B3 trước khi đọc các phản hồi dưới đây.

2) Đối với một số hoạt động, hoạt động tập luyện nhóm của bạn là cần thiết và đủ, do đó không có thông tin phản hồi.

3) Phản hồi cho các hoạt động chỉ là nhận xét của tác giả. Phản hồi cho các hoạt động có tính mở, do đó không có phản hồi đúng “duy nhất”.

Thông tin phản hồi cho đoạn 2.

a. Cách chia nhóm và cách xác định vị trí nhóm của giáo viên khá rõ ràng và cụ thể.

b. Cách hướng dẫn các nhóm trưởng và cả lớp hiểu nội dung hoạt động và cách tổ chức hoạt động của giáo viên là khá tốt, phù hợp với đối tượng học sinh lớp 3.

c. Trong hoạt động nhóm, đối với học sinh lớp 3, nhất thiết phải có vai trò nhóm trưởng vì các em đã có tư duy hiểu biết. Chính vì vậy, giáo viên phải chuẩn bị nội dung các hoạt động phù hợp với khả năng của các em.

(d) và (e) đối với các nhóm khá, giỏi và yếu, giáo viên cần giúp đỡ học sinh để làm sáng tỏ kiến thức hiện tại các em có. Sau đó giáo viên cần giúp đỡ học sinh xây dựng kiến thức mới dựa trên nền tảng của kiến thức đã có.

B5. Tiếp tục theo dõi băng hình đến chỉ số thời gian 17: 08.

Tại thời điểm này màn hình xuất hiện đoạn thuyết minh chỉ cho bạn cần biết dừng lại và thực hiện các hoạt động trong phần này (viết ra ý kiến của bạn dưới mỗi câu hỏi).

Bạn suy nghĩ và thảo luận nhóm về lợi ích của hoạt động tập thể (sử dụng sau khi hoàn thành làm việc nhóm và làm việc theo nhóm) nhằm phát triển và củng cố nội dung bài học.

Có thể sử dụng mẫu phiếu sau để theo dõi hoạt động học tập qua băng hình:

PHIẾU THEO DÕI HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP QUA BĂNG HÌNH

Trường:

Họ và tên sinh viên:

Đơn vị (lớp, khoá):.....

Nội dung bài dạy:.....

<i>Thời gian</i>	<i>Nội dung hoạt động của GV và HS</i>	<i>Nhận xét ưu nhược và ý kiến đề xuất</i>

Đánh giá chung

Kết quả bài dạy:

- Phần chuẩn bị:.....
- Phần nội dung:
- Phần phương pháp:
- Phần kết thúc:

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc thông tin sau:

- Đi trên vạch kẻ thẳng.
- Đi hai tay chống hông.
- Đi bước ngắn, bước dài, đi kiễng gót.
- Đi cúi người, đi nhấc cao đầu gối và đi khom.

2. Tìm hiểu và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung

- Mô tả và thực hiện kỹ thuật đi theo vạch kẻ thẳng.
- Mô tả và thực hiện kỹ thuật đi hai tay chống hông.
- Mô tả và thực hiện kỹ thuật đi bước ngắn, đi bước dài, đi kiễng gót.
- Mô tả và thực hiện kỹ thuật đi cúi người, đi nhấc cao đầu gối và đi khom.

3. Hoạt động cả lớp. Đại diện nhóm học tập thể hiện kỹ thuật trước lớp, cá nhân rút ra kết luận đúng về kỹ thuật đi thường.

* Xem băng hình (TD₃) 7 - 8 phút.

- Xem hướng dẫn học trích đoạn băng hình TD₃: *Những kỹ năng vận động cơ bản lớp 3* (trang 50).
- Mô tả và thể hiện kỹ thuật các kiểu đi thường.
- Mô tả và thực hiện kỹ thuật đi theo vạch kẻ thẳng.
- Mô tả và thực hiện kỹ thuật đi hai tay chống hông.
- Mô tả và thực hiện kỹ thuật đi bước ngắn, bước dài, đi kiễng gót.
- Mô tả và thực hiện kỹ thuật đi cúi người, đi nhấc cao đầu gối và đi khom.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 3

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Đi theo vạch kẻ thẳng:

- a. Đi hai chân trùng trên vạch kẻ thẳng.
- b. Đi hai chân hai bên vạch kẻ thẳng, không giẫm lên vạch kẻ.

- c. Khi đi, mắt nhìn thẳng phía trước cách chân 5 - 6m.
- d. Khi đi, mắt nhìn thẳng phía trước cách chân 3 - 4m

2. *Đi hai tay chống hông:*

- a. Khi đi hai chân kiễng gót.
- b. Khi đi hai chân không kiễng gót.
- c. Hai tay chống hông, hai ngón cái ra trước.
- d. Hai tay chống hông, hai ngón cái ra sau.
- e. Khi đi, mắt nhìn thẳng phía trước cách chân 5 - 6m.
- h. Khi đi, mắt nhìn thẳng phía trước cách chân 3 - 4m.

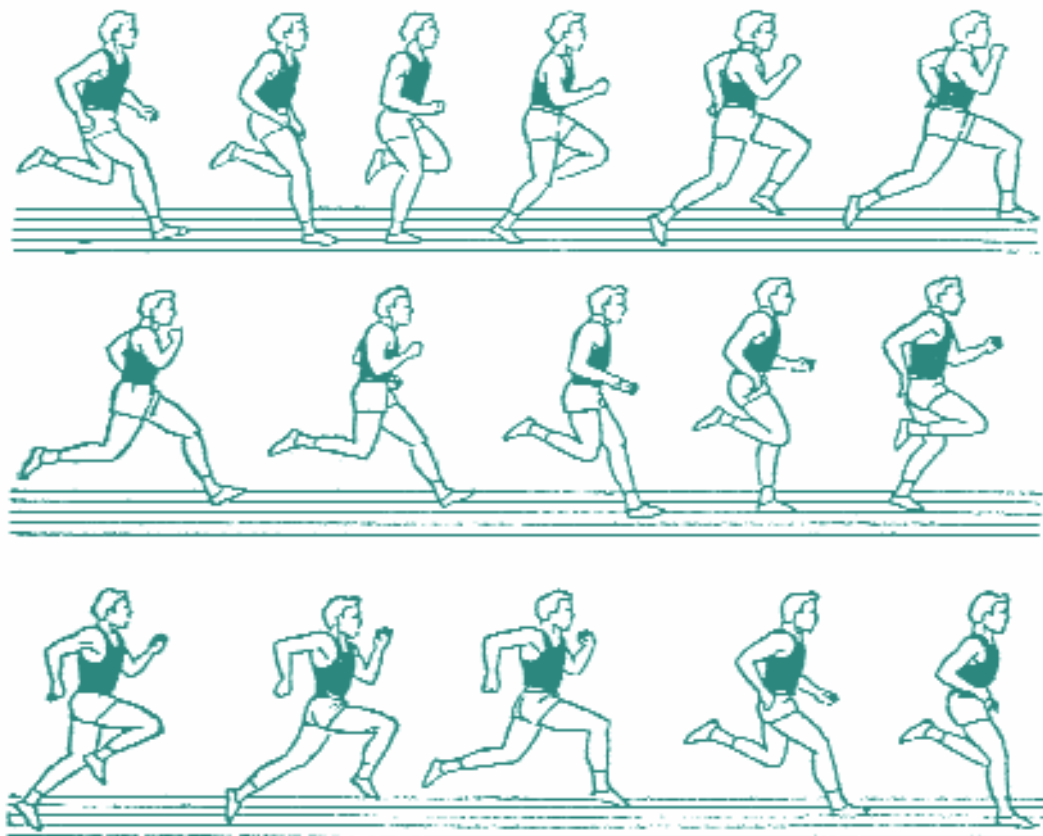
Hoạt động 4. TÌM HIỂU KỸ THUẬT GIAI ĐOẠN CHẠY GIỮA QUÃNG TRONG CHẠY CỤ LI NGẮN (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Kỹ thuật giai đoạn chạy giữa quãng

Giai đoạn chạy giữa quãng

- *Giới hạn:* Kết thúc giai đoạn chạy lao sau xuất phát đến khi cách đích từ 15 đến 20m là giai đoạn chạy giữa quãng.
- *Nhiệm vụ:* Duy trì tốc độ cao đã đạt được ở kết thúc chạy lao (mà không phải tiếp tục tăng tốc độ chạy). Trong giai đoạn này, kỹ thuật chạy khá ổn định.
- *Kỹ thuật:* Bàn chân đặt xuống mặt đường chạy có hoãn xung bằng cách đặt từ nửa trước bàn chân. Điểm đặt chân thường ở phía trước trọng tâm cơ thể từ 30 đến 40cm tùy theo tốc độ chạy. Tiếp đó là chân chống trước chuyển sang chống thẳng đứng rồi thành đạp sau; đồng thời với động tác đạp sau là động tác đưa chân kia về trước. Khi chân đạp sau duỗi hết cũng là lúc hoàn thành đưa lãng chân kia (đùi chân này được nâng đủ cao - gần song song với mặt đất). Tốc độ chạy chủ yếu phụ thuộc vào hiệu quả đạp sau nên động tác đó cần được thực hiện chủ động nhanh về tốc độ, mạnh và đúng hướng khi dùng sức. Để hỗ trợ cho đạp sau, chân đưa lãng cũng phải đưa nhanh và đúng hướng. Để đưa chân lãng được nhanh, sau khi đạp sau, cẳng chân được thu về phía đùi, vừa thu bán kính động tác, vừa giúp thả lỏng các cơ vừa phải dùng sức tích cực trong chống tựa và đạp sau. Cần cố gắng đưa chân lãng về trước chứ không phải là lên cao, để không giảm hiệu quả của lực đạp sau.



Hình 10. Kỹ thuật chạy giữa quãng trong chạy cự li ngắn

Do sức mạnh của hai chân thường không đều nên tốc độ chạy khó ổn định (vì tần số và độ dài bước không ổn định, khi chân khoẻ đạp sau bước chạy sẽ dài hơn), cần chú ý tập cho hai chân khoẻ đều để hạn chế ảnh hưởng xấu đó. Ngay khi chân chống trước chạm mặt đường, vai và hông phải chủ động chuyển về trước (giúp cơ thể chuyển nhanh từ chống trước sang đạp sau). Chuyển động của vai so với hông cũng so le như tay với chân.

Thân trên cần được giữ ở độ ngả về trước nhất định (khoảng 5 độ so với phương thẳng đứng) tuy vẫn có sự thay đổi trong từng bước chạy: ngả nhiều hơn khi đạp sau và ít ngả hơn khi cơ thể bay trên không...).

Hai tay gập ở khuỷu, đánh so le và phù hợp với nhịp điệu hoạt động của hai chân. Góc gập không cố định: nhỏ khi kết thúc đánh trước hoặc đánh sau, lớn khi qua vị trí thẳng đứng. Khi đánh tay hai vai phải thả lỏng, khi đánh về trước thì khuỷu tay hơi khép vào trong, khi đánh ra sau thì khuỷu tay hơi mở (nhưng không phải đánh sang hai bên) để giữ thăng bằng cho cơ thể. Hai bàn tay nắm hờ (hoặc duỗi các ngón tay). Không được dùng sức để duỗi thẳng các ngón tay hoặc cũng không nắm chặt bàn tay; Cả hai đều gây căng thẳng ảnh hưởng xấu tới tần số và nhịp điệu chạy. Khi chạy giữa quãng (cũng như chạy trên toàn cự li) việc thở vẫn tiến hành thậm chí còn thở tích cực hơn lúc bình thường. Tuy nhiên phải bảo đảm rằng việc thở đó không làm rối loạn kỹ thuật và nhịp điệu chạy. Để tăng tốc độ chạy, có nhiều người chủ động

tăng nhịp thở, nhưng cũng có người cố nhịn thở. Dù theo cách nào cũng không được vì vậy mà làm rối loạn nhịp điệu chạy.

Nhìn chung, do đoạn chạy giữa quãng là dài so với các đoạn khác nên thành tích chạy 100m phụ thuộc rất lớn vào thành tích ở đoạn chạy giữa quãng. Chạy giữa quãng tốt là chạy được với tần số và độ dài bước lớn nhưng phù hợp với đặc điểm của mỗi người. Phối hợp nhuần nhuyễn giữa dùng sức và thả lỏng, đảm bảo cho cơ bắp được hoạt động với hiệu suất cao nhất. Cần chạy nhẹ nhàng, thả lỏng, không có các động tác thừa.

Do chạy cự li 60 - 80m ngắn hơn nên đoạn chạy giữa quãng ở các cự li đó phải rút ngắn tương ứng. Cần sớm vào giai đoạn rút về đích, tránh tình trạng sau khi qua đích vẫn còn sung sức trong khi thành tích chạy lại kém.

- Giai đoạn chạy giữa quãng quyết định đến thành tích chạy.

Giai đoạn chạy giữa quãng chiếm quãng đường dài nhất, kĩ thuật chạy giữa quãng ổn định nhất, cho phép người chạy phát huy tốt nhất tốc độ của mình để đạt thành tích cao.

- Kĩ thuật chạy đường vòng khác chạy đường thẳng ở những điểm:

Kĩ thuật chạy ở đường vòng

Chạy ở đường vòng người chạy luôn bị lực li tâm F tác động. Mà $F = mv^2/r$; Trong đó m là khối lượng cơ thể người chạy; v là tốc độ chạy; r là bán kính đường vòng. Lực li tâm luôn kéo người chạy ra xa ô chạy phía trong (bên trái). Nếu không có cách khắc phục hiệu quả, người chạy sẽ không tiếp tục chạy được trong ô của mình hoặc phải chạy với cự li dài hơn quy định dẫn đến bị thiệt thời về thành tích.

Khi chạy ở đường vòng, toàn bộ cơ thể phải ngả vào phía trong (bên trái). Cần thay đổi độ ngả phù hợp với sự tăng hoặc giảm lực li tâm để không chạy mất bình thường. Khi chạy ở đường vòng chân và tay phải làm việc tích cực hơn so với chân và tay trái. Chân phải đạp sau tích cực hơn và khi đưa lẳng về trước đùi hướng vào trong. Tay phải đánh mạnh hơn, với biên độ lớn hơn. Khi đánh về sau hơi mở rộng. Tay trái đánh với biên độ hẹp hơn so với tay phải. Khi đặt chân, cả chân phải và chân trái đều cố đặt sát vạch phía trong ô chạy mũi chân hơi chéch vào trong. Nếu khi chạy từ đường thẳng vào đường vòng - độ ngả của thân trên tăng dần, thì khi chạy từ đường vòng ra đường thẳng, độ ngả đó giảm dần (*Hình 11*).



Hình 11. Tư thế chạy đường vòng

Khi chạy 200m, do 100m đầu là đường vòng nên phải chạy ở đường vòng, lại thêm xuất phát từ trạng thái tĩnh, nên khi vượt qua đoạn đó cần chạy chậm hơn thành tích tốt nhất của mình ở chạy 100m đường thẳng từ 0,1 - 0,3”.

Khi chạy 400m, do chạy cự li dài nên không thể chạy trên toàn cự li với cường độ như khi chạy 200m và không thể như chạy 100m. Điều quan trọng là phải chạy với một tư thế thoải mái, nhịp nhàng. Sau xuất phát, nhanh chóng đạt được tốc độ cần thiết rồi chuyển sang chạy thoải mái và duy trì tốc độ đó càng lâu càng tốt. Diễn biến tốc độ khi chạy 400m nên như sau: Tăng tốc độ 100m đầu, duy trì tốc độ đã đạt ở 100m thứ hai bị giảm sút ở 100m thứ ba và cố gắng bứt phá (nhất là ở 70 - 50m) cuối cùng để về đích. 100m đầu nên chạy chậm hơn so với kỉ lục cá nhân ở chạy 100m từ 0,3 - 0,5”. Chạy 200m đầu chậm hơn so với kỉ lục cá nhân ở chạy 200m từ 1,3 - 1,8”.

Khi cơ thể đã mệt mỏi, kĩ thuật chạy bị biến đổi theo hướng bất lợi cho người chạy; Chỉ với sự nỗ lực ý chí cao và đem hết sức lực còn lại, cố gắng duy trì tần số và độ dài bước chạy đã có mới hạn chế được những hậu quả do mệt mỏi gây ra.

- Tìm hiểu một số bài tập bổ trợ, bài tập kĩ thuật, trò chơi và bài tập phát triển sức nhanh

Một số bài tập bổ trợ kĩ thuật chạy

Ngoài mục đích bổ trợ kĩ thuật chạy, có thể khai thác sử dụng các bài tập này trong khởi động và trong phát triển thể lực chuyên môn.

Bài tập 1. Chạy bước nhỏ (Chạy bước ngắn).

- *Mục đích:* Tập phối hợp nhịp nhàng hoạt động các bộ phận cơ thể khi chạy, đặc biệt là khi chạy nhanh. Phát triển tần số động tác hai chân (và của cả hai tay, nếu có đánh tay).

- *Chuẩn bị:* Đứng thẳng bình thường (hoặc kiễng gót), hai tay để dọc thân tự nhiên (hoặc gập ở khuỷu).

- *Động tác:* Chuyển trọng tâm cơ thể lên một chân (cả bàn chân tiếp xúc với mặt đường chạy) đồng thời nâng đầu gối chân kia về trước, lên trên, khi mũi bàn chân đó vừa rời khỏi mặt đường thì lập tức chủ động dùng sức đùi hạ bàn chân đó xuống và cố miết mũi chân về phía sau. Bàn chân này đặt xuống mặt đường từ nửa phía trước rồi xuống cả bàn chân. Cùng với việc hạ bàn chân này là động tác nâng đầu gối chân kia... Tập như trên liên tục tại chỗ hoặc di chuyển. Nếu di chuyển thì mỗi bước chỉ dài 1,2 bàn chân hoặc với bước dài dần cho tới bằng độ dài bước bình thường. Tuy nhiên, dù theo cách nào cũng phải đảm bảo tần số tăng dần cho tới khi không thể tăng được nữa. Thông thường nên tập theo tín hiệu của giáo viên (vỗ tay nhanh dần). Động tác ở các khớp gối và cổ chân phải linh hoạt, mềm mại (nhất là ở khớp cổ chân).

Khi chưa thuần thục, chưa yêu cầu làm nhanh và nên tập tại chỗ. Khi tương đối nhịp nhàng mới yêu cầu di chuyển. Thường cự li chạy 25 - 30m, cuối cự li thân trên ngả về trước nhiều và

chuyển thành chạy tiếp 5 - 8m. Kỹ thuật tốt là việc chuyển thành chạy bình thường không đột ngột. Khi chưa phối hợp tốt động tác giữa hai chân, không nên cho phối hợp với hai tay ngay. Khi đó hai tay để thả lỏng, vung vẩy tự nhiên (hai vai cũng thả lỏng). Khi tập phối hợp với chân, có thể dùng tần số động tác tay để điều chỉnh tần số chân. Chỉ phối hợp dùng sức và thả lỏng tốt, mới chạy được với tần số cao.

Bài tập 2. Chạy nâng cao đùi

- *Mục đích*: Ngoài mục đích như ở bài tập 1, chú trọng nâng đùi cao khi chạy để có độ dài bước cần thiết.

- *Chuẩn bị*: Đứng thẳng trên nửa trước hai bàn chân, hai tay co ở khuỷu (hoặc để hai bàn tay ở phía trước làm chuẩn sao cho khi nâng đùi chạm lòng bàn tay thì đùi song song với mặt đường).

- *Động tác*: Luân phiên đứng trên một chân, khi chân đó duỗi hết các khớp cổ chân, gối và hông (đùi và thân trên) thì đùi chân kia (gập ở gối) được đưa lên cao nhất (trên hoặc song song với mặt đường). Ban đầu thực hiện chậm sau nhanh dần cho tới hết khả năng. Có kết hợp đánh tay hoặc không. Ban đầu nên tập tại chỗ, sau khi khá thuần thục mới tập có di chuyển. Khi di chuyển cũng không nên dùng bước dài (20 - 30cm là vừa). Do nâng cao đùi, mức độ dùng sức lớn hơn khi chạy bước nhỏ, nên mỗi lần chỉ thực hiện trên cự li 15 - 20m, về cuối ngã người về trước, bước dài dần để chuyển thành chạy nhanh. Cần lưu ý là quá trình chuyển này không được đột ngột. Trong quá trình chạy nâng cao đùi, cổ không để hạ thấp trọng tâm. Khi tập chạy bước nhỏ và chạy nâng cao đùi, việc hoàn thành cự li phải do tăng tần số bước, không phải tăng độ dài bước.

Bài tập 3. Chạy đạp sau

- *Mục đích*: Hình thành và ổn định kỹ thuật chạy đạp sau (góc độ, sức mạnh đạp sau và sự phối hợp giữa các bộ phận cơ thể khi chạy).

- *Chuẩn bị*: Đứng thẳng bình thường.

- *Động tác*: Chạy với sự nhấn mạnh động tác đạp sau của chân phía sau và động tác nâng đùi của chân phía trước. Chân phía sau đạp với góc độ nhỏ, duỗi hết các khớp cổ chân và khớp gối. Trong từng bước có giai đoạn bay trên không ở tư thế kết thúc đạp sau. Cuối giai đoạn bay, phải chủ động hạ bàn chân trước xuống dưới về sau để đạp sau tiếp, trong khi đó tích cực rút chân sau, đưa đùi chân sau về trước, lên trên. Hai tay đánh rộng, mạnh, so le với chân; về cuối cũng có chuyển thành chạy một số bước.

Chú ý phương hướng dùng sức của chân và tay để cơ thể không bị lệch quá hai bên, các bước chạy đều phải dài hơn mức bình thường (do đạp sau tích cực hơn và cổ kéo dài thời gian bay trên không hơn), vượt cự li quy định bằng độ dài bước là chính.

Bài tập 4. Chạy hất gót chân chạm mông

- *Mục đích*: Tập động tác thu căng chân về sát đùi sau khi đạp sau. Tập động tác này có lợi là tuy không chủ động dùng sức, nhưng căng chân vẫn được thu lên theo quán tính và thói quen,

nhờ đó các cơ vừa tham gia đạp sau có điều kiện thả lỏng. Mặt khác, do thu gọn bán kính nên động tác đưa chân về trước được nhanh hơn.

- *Chuẩn bị* : Đứng thẳng bình thường.

- *Động tác*: Chạy với tốc độ trung bình, sau khi đạp, chủ động hất căng chân lên cao để gót chân chạm mông cùng bên (thân trên ít ngả về trước hơn so với khi chạy bình thường).

NHIỆM VỤ

1. Cá nhóm đọc thông tin sau

- *Giai đoạn chạy giữa quãng*

+ Các động tác hỗ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông, chạy đạp thẳng chân sau.

+ Kỹ thuật đánh tay, tư thế thân người khi chạy đường thẳng và đường vòng.

+ Phương pháp tăng tốc độ các cự li.

+ Phương pháp chạy lặp lại các cự li.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung sau

+ Tập luyện các động tác hỗ trợ: chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đá gót chạm mông, chạy đạp thẳng chân sau.

+ Chạy tăng tốc độ các cự li 30 - 40 - 60m.

+ Chạy trên đường thẳng có vạch vôi, có vạch mốc để nâng cao tần số hoặc độ dài bước chạy.

+ Chạy từ đường vòng ra đường thẳng và chạy từ đường thẳng vào đường vòng.

Sinh viên viết thu hoạch sau khi thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp. Đại diện từng nhóm học tập thể hiện kiến thức kỹ năng, tập thể rút ra kết luận đúng, kết luận sai về kỹ thuật.

+ Chạy trên đường thẳng có vạch vôi, có vạch mốc để nâng cao tần số hoặc độ dài bước chạy.

+ Chạy từ đường vòng ra đường thẳng và chạy từ đường thẳng vào đường vòng.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 4

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Tác dụng kỹ thuật hỗ trợ chạy bước nhỏ:

a. Tăng tần số bước chạy.

b. Hạn chế tần số bước chạy.

c. Giúp đặt chân chống trước gần điểm dọi trọng tâm cơ thể, hạn chế phản lực chống trước.

d. Giúp đặt chân chống trước xa điểm dọi trọng tâm cơ thể, hạn chế phản lực chống trước.

2. Tác dụng kỹ thuật chạy nâng cao đùi:

- a. Tăng tần số bước chạy.
- b. Hạn chế tần số bước chạy.
- c. Tăng độ dài bước chạy.
- d. Tăng cường khả năng linh hoạt khớp hông.

3. Tác dụng kỹ thuật chạy đạp thẳng chân sau.

- a. Tăng tần số bước chạy.
- b. Hạn chế tần số bước chạy.
- c. Tăng độ dài bước chạy.
- d. Tăng cường khả năng linh hoạt khớp hông.
- e. Tăng cường phản lực đạp sau.

4. Sự khác nhau của kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng và đường vòng.

- a. Khác nhau về kỹ thuật đánh tay.
- b. Khác nhau về độ ngả thân trên.
- c. Khác nhau về đặt chân chống tựa trong chạy.
- d. Khác nhau về tốc độ chạy.

Hoạt động 5. TÌM HIỂU KỸ THUẬT GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

Tìm hiểu kỹ thuật chạy cự li ngắn (100m)

Chạy các cự li 30m, 60m và 80m cũng là chạy ở cự li ngắn. Về kỹ thuật, so với chạy ở cự li 100m thì cơ bản không có gì khác.

Mặc dù chạy bất cứ ở một cự li nào, đều là một quá trình liên tục từ khi xuất phát đến khi về đích, nhưng để tiện cho việc phân tích kỹ thuật trong chạy cự li ngắn, người ta vẫn chia quá trình đó làm bốn giai đoạn: xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và chạy về đích. Riêng chạy cự li 100m, sự khác biệt trong kỹ thuật ở bốn giai đoạn đó là khá rõ ràng và đều có vai trò quan trọng đối với thành tích của người chạy. Chính vì vậy, khi hiểu và thực hiện tốt kỹ thuật của bốn giai đoạn, người ta mới có thể đạt được thành tích chạy cao nhất so với khả năng của mình.

Giai đoạn xuất phát

- Giới hạn: Giai đoạn này bắt đầu từ khi người chạy vào bàn đạp đến khi chân rời khỏi bàn đạp.

- *Nhiệm vụ:* Tận dụng mọi khả năng để xuất phát nhanh và đúng luật.

Trong chạy 100m, để xuất phát được nhanh, phải dùng kỹ thuật xuất phát thấp (kỹ thuật xuất phát thấp có từ năm 1887 với bàn đạp). Xuất phát thấp giúp ta tận dụng được lực đạp sau để cơ thể xuất phát nhanh (do góc đạp sau gần với góc di chuyển).

Việc sử dụng bàn đạp giúp ta ổn định kỹ thuật và có điểm tựa vững vàng để đạp chân lao ra khi xuất phát. Nên dùng bàn đạp tách rời từng chiếc để tiện điều chỉnh khoảng cách giữa hai bàn đạp theo chiều ngang. Thông thường có ba cách đóng bàn đạp.

- *Kỹ thuật đóng bàn đạp*

+ Cách đóng “phổ thông”.

Bàn đạp trước đầu vạch xuất phát 1 - 1,5 độ dài bàn chân.

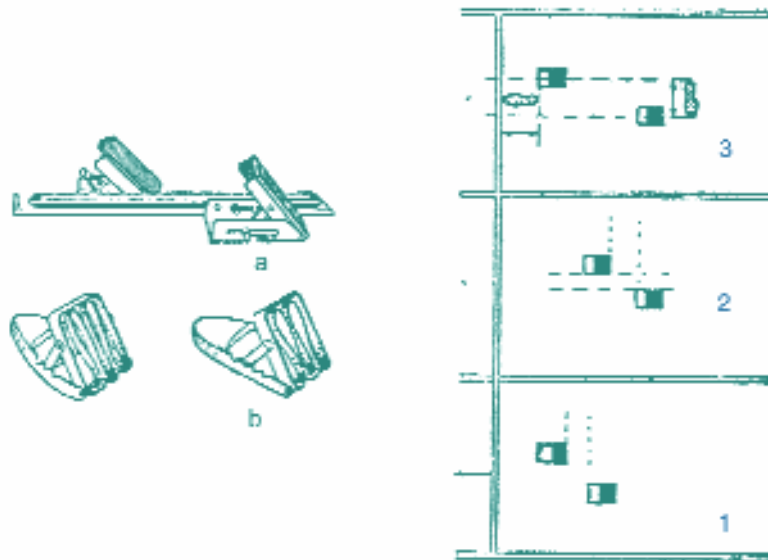
Bàn đạp sau cách bàn đạp trước một khoảng bằng độ dài một cẳng chân, cách này phù hợp với những người mới tập chạy cự li ngắn.

+ Cách đóng cách “xa” còn gọi là cách “kéo dài”, hay “kéo giãn”. Các bàn đạp được đặt xa vạch xuất phát hơn.

Bàn đạp trước đặt sau vạch xuất phát gần 2 bàn chân.

Bàn đạp sau cách bàn đạp trước 1 bàn chân hoặc gần hơn. Cách này thường phù hợp với người cao, sức mạnh của chân và tay bình thường. Đóng bàn đạp theo cách này, cự li chạy dài hơn cự li thi đấu 2 bàn chân.

+ Cách đóng “gần” còn gọi là cách “đòn gần”



**Hình 12. Bàn đạp cấu trúc liền (a), bàn đạp rời (b)
và 3 kiểu bàn đạp khi đóng xuất phát vào đường thẳng**

Cả hai bàn đạp được đặt gần vạch xuất phát hơn - bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát có độ dài 1 bàn chân (hoặc ngắn hơn), bàn đạp sau cách bàn đạp trước 1 đến 1,5 bàn chân. Bằng

cách này, tận dụng được sức mạnh của 2 chân khi xuất phát nên xuất phát ra nhanh, nhưng thường phù hợp với những người thấp có chân tay khoẻ. Việc chân rời bàn đạp gần như đồng thời sẽ khó cho ta khi chuyển qua dùng sức đạp sau luân phiên từng chân (ở trình độ thấp, dễ xảy ra hiện tượng bị dừng, 2 chân cùng nhảy ra khỏi bàn đạp). Dù theo cách nào, trục dọc của hai bàn đạp cũng phải song song trục dọc của đường chạy.

Khoảng cách giữa hai bàn đạp theo chiều ngang thường là 10 - 15cm sao cho hoạt động của hai đùi không cản trở nhau (do hai bàn đạp gần nhau quá). Bàn đạp đặt trước dùng cho chân thuận (chân khoẻ hơn).

Các đinh của bàn đạp cần được đóng xuống mặt đường chạy, sao cho bàn đạp không bị bung khỏi đường khi vận động viên xuất phát.

Góc độ của mặt bàn đạp: Góc giữa mặt bàn đạp trước với mặt đường chạy phía sau là 45 - 50°; bàn đạp sau là 60 - 80°. Cần nắm quy luật bàn đạp càng xa vạch xuất phát, thể lực của người chạy càng kém thì góc độ càng giảm (nếu ngược lại, người chạy dễ xuất phát sớm và dễ phạm quy).

- Kỹ thuật giai đoạn xuất phát thấp và cách thực hiện các tư thế theo khẩu lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Lệnh xuất phát”

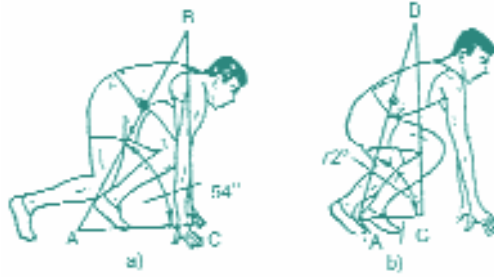
- Kỹ thuật xuất phát thấp:

Trong thi đấu, sau khi đóng bàn đạp và thử xuất phát, vận động viên về vị trí chuẩn bị đợi lệnh xuất phát. Có ba lệnh, kỹ thuật theo mỗi lệnh như sau:



Hình 13. Tư thế của cơ thể khi (a) “Vào chỗ”, (b) “Sẵn sàng”

+ Sau lệnh “Vào chỗ” người chạy đi hoặc chạy nhẹ nhàng lên đứng trước bàn đạp của mình, ngồi xuống, chống hai tay xuống đường chạy (phía trước vạch xuất phát); lần lượt đặt chân thuận xuống bàn đạp trước, rồi chân kia vào bàn đạp sau - hai mũi bàn chân đều phải chạm mặt đường chạy để không phạm quy. Hai chân nên nhún trên bàn đạp để kiểm tra bàn đạp có vững vàng không nhằm có sự điều chỉnh kịp thời. Tiếp đó là hạ đầu gối chân phía sau xuống đường chạy, thu hai tay về sau vạch xuất phát, chống trên các ngón tay như đo gang. Khoảng cách giữa hai bàn tay rộng bằng vai. Kết thúc cơ thể ở tư thế quỳ trên gối chân phía sau (đùi chân đó vuông góc với mặt đường chạy), lưng thẳng tự nhiên, đầu cũng thẳng, mắt nhìn về phía trước, vào một điểm trên đường chạy cách vạch xuất phát 40 - 50cm; trọng tâm cơ thể dồn lên hai tay, bàn chân trước và đầu gối chân sau. Ở tư thế đó, người chạy chú ý nghe lệnh tiếp.



Hình 14. Hai tư thế “Sẵn sàng”, tư thế (a) có lợi hơn

+ Sau lệnh “Sẵn sàng”, người chạy từ từ chuyển người về trước, đồng thời cũng từ từ nâng mông lên cao hơn hai vai (từ 10cm trở lên tùy khả năng mỗi người). Gối chân sau rời mặt đường và tạo thành góc 115 - 138° trong khi góc này ở chân trước nhỏ hơn - chỉ là 92 - 105°, hai cẳng chân gần như song song với nhau. Hai vai có thể nhô về trước vạch xuất phát từ 5 - 10cm tùy khả năng chịu đựng của hai tay. Cơ thể có 4 điểm chống trên mặt đường chạy là 2 bàn tay và 2 bàn chân. Giữ nguyên tư thế đó và lập tức lao ra khi nghe lệnh xuất phát.



Hình 15. “Sẵn sàng” và xuất phát

+ Sau lệnh “Chạy” - hoặc tiếng súng lệnh: Xuất phát được bắt đầu bằng đạp mạnh 2 chân, 2 tay rời mặt đường chạy, đánh so le với chân (vừa để giữ thăng bằng, vừa để hỗ trợ lúc đạp sau của 2 chân). Chân sau không đạp hết, mà nhanh chóng đưa về trước để hoàn thành bước chạy thứ nhất. Chân trước phải đạp đuổi thẳng hết các khớp rồi mới rời khỏi bàn đạp, đưa nhanh về trước để thực hiện và hoàn thành bước chạy thứ 2. Khi đưa lãng, mũi bàn chân không chúc xuống để tránh bị vấp ngã.

- Kỹ thuật giai đoạn chạy lao sau xuất phát

Giai đoạn chạy lao sau xuất phát

+ Giới hạn: Từ khi chân rời khỏi bàn đạp đến khi kỹ thuật chạy ổn định (khoảng 10 - 15m).

+ Nhiệm vụ: Phát huy tốc độ cao trong thời gian ngắn.

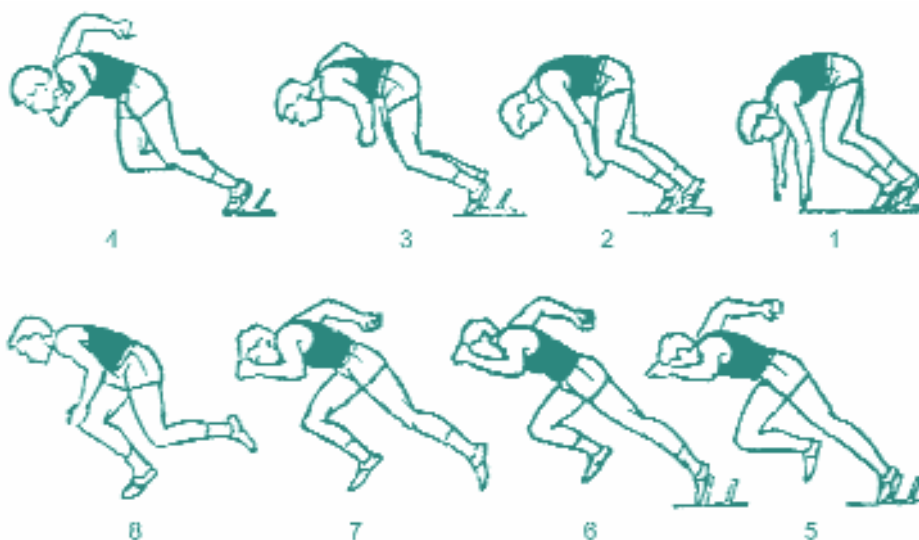
+ Kỹ thuật: Để đạt được thành tích trong chạy ngắn, điều rất quan trọng trong xuất phát là nhanh chóng đạt được tốc độ gần cực đại trong giai đoạn chạy lao. Thực hiện đúng và nhanh các bước chạy từ lúc xuất phát phụ thuộc vào độ lao của cơ thể dưới một góc nhọn so với mặt đường, cũng như vào sức mạnh, sức nhanh của vận động viên. Bước đầu tiên được kết thúc bằng việc đuổi thẳng hoàn toàn chân đạp sau khỏi bàn đạp trước và việc nâng đùi đồng thời của chân kia lên. Ta thấy rõ độ nghiêng lớn khi xuất phát và việc nâng đùi chân lãng tới mức tối ưu tạo thuận lợi cho việc chuyển sang bước tiếp theo.

Bước đầu tiên được kết thúc bằng việc tích cực hạ chân xuống dưới - ra sau và chuyển thành đạp sau mạnh. Động tác này thực hiện càng nhanh thì việc đạp sau tiếp theo xảy ra càng nhanh và mạnh.

Trong một vài bước chạy đầu tiên, vận động viên đặt chân trên đường ở phía sau hình chiếu của tổng trọng tâm thân thể. Ở những bước tiếp theo, chân đặt trên hình chiếu của tổng trọng tâm và sau đó thì đặt chân ở phía trước hình chiếu của tổng trọng tâm.

Cùng với việc tăng tốc độ, độ nghiêng thân về trước của vận động viên giảm đi và kỹ thuật chạy lao dần chuyển sang kỹ thuật chạy giữa quãng. Chạy giữa quãng thường bắt đầu từ mét thứ 25 đến mét thứ 30 (sau khoảng 13 -15 bước chạy), khi đạt tới 90 - 95% tốc độ chạy tối đa, song không có giới hạn chính xác giữa chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. Các vận động viên cấp cao cần tính toán để đạt được tốc độ cực đại ở mét thứ 50 đến 60, ở lứa tuổi trẻ em 10 - 12 tuổi thì ở mét thứ 25 đến 30.

Các vận động viên chạy cự li ngắn ở bất kỳ đẳng cấp và lứa tuổi nào, trong giây đầu tiên sau xuất phát cần đạt được 55% tốc độ tối đa; trong giây thứ 2 là 76%; trong giây thứ ba là 91%; trong giây thứ tư là 95%; và giây thứ năm là 99%.



Hình 16. Xuất phát và chạy lao sau xuất phát

Tốc độ chạy lao sau xuất phát được tăng lên chủ yếu do độ dài bước chạy và một phần không nhiều do tăng tần số bước. Việc tăng độ dài bước chủ yếu đến bước thứ 8, thứ 10 (bước sau dài hơn bước trước từ 10 đến 15cm), sau đó độ dài bước được tăng ít hơn (4 đến 8cm). Việc thay đổi độ dài bước đột ngột dưới hình thức nhảy là không tốt vì làm mất nhịp điệu chạy.

Cùng với việc tăng tốc độ di chuyển của cơ thể, thời gian bay trên không tăng lên và thời gian tiếp đất giảm đi. Tay đánh mạnh về trước cũng có ý nghĩa đáng kể. Trong chạy lao sau xuất phát, về cơ bản việc đánh tay cũng tương tự như trong chạy giữa quãng song với biên độ lớn hơn.

Ở những bước đầu tiên sau xuất phát, 2 bàn chân đặt xuống đường hơi tách rộng so với chạy giữa quãng. Sau đó cùng với việc tăng tốc độ, hai chân được đặt gần hơn đến đường giữa.

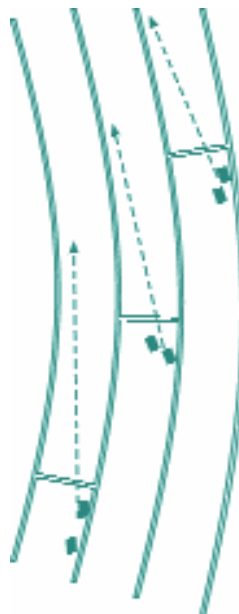
Nếu so sánh thành tích chạy 30m xuất phát chạy, 30m tốc độ cao của cùng một vận động viên thì dễ dàng tìm hiểu được thời gian tiêu phí lúc xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát. Ở những vận động viên chạy giỏi, mức tiêu phí trong giới hạn từ 0,8'' đến 1,0''.

- Tại sao đóng bàn đạp đường vòng lại đóng tiếp tuyến với vạch kẻ giới hạn đường vòng đó?

Chạy 200m và 400m khác với chạy 100m, vận động viên xuất phát và chạy ngay vào đường vòng ở nửa đầu cự li. Do vậy, chạy 200m và 400m khác về vị trí đóng bàn đạp trên đường chạy và khác về kỹ thuật đặt chân, đánh tay, độ ngả thân trên khi chạy trên đường vòng.

Cách bố trí bàn đạp khi xuất phát chạy vào đường vòng:

Khi chạy đường vòng người chạy luôn luôn bị ảnh hưởng của lực li tâm. Chạy theo đường thẳng có lợi cho việc tăng tốc độ, là con đường ngắn nhất giữa hai điểm. Do vậy, bàn đạp dùng trong xuất phát 200m và 400m không đặt giữa ô chạy mà đặt lệch sang bên phải ô chạy. Trục dọc của hai bàn đạp tiếp tuyến với đường giới hạn bên trái ô chạy, như vậy cho phép người chạy tận dụng được đoạn đường thẳng có lợi nhất. Từ bước đầu tiên xuất phát ra không bị ảnh hưởng lực li tâm và có ý thức chạy hướng vào phía trong đường vòng.



Hình 17. Vị trí đóng bàn đạp khi xuất phát vào đường vòng

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc thông tin sau

- Giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát

+ Kỹ thuật và cách đóng các kiểu bàn đạp.

+ Kỹ thuật giai đoạn xuất phát thấp, cách thực hiện các tư thế theo khẩu lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Lệnh xuất phát”.

+ Kỹ thuật giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

+ Thử thực hiện một số kỹ thuật động tác với nội dung trên để tự minh họa thông qua kết quả việc đọc tài liệu.

+ Tìm hiểu sai lầm thường mắc trong xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

+ Những trường hợp phạm quy trong xuất phát.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung sau:

+ Tìm hiểu vị trí bàn đạp và tập đóng bàn đạp xuất phát thấp.

+ Thực hiện kỹ thuật xuất phát theo khẩu lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Lệnh xuất phát”.

+ Tập xuất phát kết hợp chạy lao sau xuất phát 10 - 15m.

+ Xuất phát lên dốc, xuống dốc, xuất phát vào hố cát.

+ Xuất phát với dây cao su có người giữ ở sau.

+ Xuất phát phối hợp chạy lao sau xuất phát với xà chéch (hoặc dây căng chéch).

+ Xuất phát thấp chạy 30m không và có bấm giờ.

+ Hướng dẫn và thực hiện kỹ thuật đóng bàn đạp xuất phát đường vòng.

+ Thực hành phối hợp kỹ thuật xuất phát thấp có bàn đạp với chạy lao sau xuất phát.

+ Tại sao kỹ thuật đóng bàn đạp ở đường vòng khác kỹ thuật đóng bàn đạp ở đường thẳng?

+ Mô tả sai lầm thường mắc trong xuất phát và cách khắc phục, sửa chữa.

+ Thực hiện kỹ thuật xuất phát theo khẩu lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Lệnh xuất phát”.

+ Xuất phát kết hợp chạy lao sau xuất phát 10 - 15m.

+ Thực hành phối hợp kỹ thuật xuất phát thấp có bàn đạp với chạy lao sau xuất phát, đại diện các nhóm nhận xét.

** Một số học sinh có kỹ thuật đúng và học sinh kỹ thuật chưa đúng thể hiện trước lớp để cá nhân nhận xét.*

+ Xuất phát thấp chạy 30m không và có bấm giờ.

+ Hoạt động một số trò chơi phát triển sức nhanh, các phản ứng nhanh của cơ thể.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp. Đại diện từng nhóm học tập thể hiện kiến thức kỹ năng, tập thể rút ra kết luận đúng về kỹ thuật

- + Tại sao kỹ thuật đóng bàn đạp ở đường vòng khác kỹ thuật đóng bàn đạp ở đường thẳng?
- + Mô tả sai lầm thường mắc trong xuất phát và cách khắc phục, sửa chữa.
- + Thực hiện kỹ thuật xuất phát theo khẩu lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Lệnh xuất phát”.
- + Xuất phát kết hợp chạy lao sau xuất phát 10 - 15m.
- + Thực hành phối hợp kỹ thuật xuất phát thấp có bàn đạp với chạy lao sau xuất phát, đại diện các nhóm nhận xét.

* Một số học sinh có kỹ thuật đúng và học sinh kỹ thuật chưa đúng thể hiện trước lớp để cá nhân nhận xét.

- + Xuất phát thấp chạy 30m không bấm giờ và có bấm giờ.
- + Hoạt động một số trò chơi phát triển sức nhanh, các phản ứng nhanh của cơ thể.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 5

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Có mấy kiểu đóng bàn đạp?

- a. Có 2 kiểu đóng
- b. Có 3 kiểu đóng
- c. Có 4 kiểu đóng
- d. Có 5 kiểu đóng

2. Tại sao đóng bàn đạp ở đường vòng lại đóng tiếp tuyến với đường vòng đó?

- a. Tiết kiệm quãng đường chạy.
- b. Thuận lợi trong xuất phát.
- c. Tận dụng đoạn đường thẳng để phát huy tốc độ.
- d. Tránh lực li tâm khi xuất phát ra làm ảnh hưởng tốc độ.

3. Những sai lầm trong kỹ thuật xuất phát:

- a. Không tận dụng hiệu quả bàn đạp.
- b. Xuất phát sớm (phạm quy) hoặc xuất phát muộn.
- c. Bị dừng sau xuất phát.

4. Những sai lầm trong kỹ thuật chạy lao sau xuất phát:

- a. Kéo dài giai đoạn chạy lao sau xuất phát.
- b. Không chạy thẳng trục đường chạy.
- c. Xuất phát, thân trên lên cao sớm.

5. Những trường hợp phạm quy trong xuất phát:

- a. Xuất phát trước lệnh (cướp lệnh).
- b. Khi xuất phát, tay hoặc một bộ phận cơ thể chạm vạch xuất phát.

Hoạt động 6. TÌM HIỂU KỸ THUẬT CHẠY VỀ ĐÍCH VÀ PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT CHẠY CỤ LI NGẮN (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

Kỹ thuật giai đoạn chạy về đích và kỹ thuật đánh đích

- Giới hạn: Cách đích từ 15 đến 20m.

- *Nhiệm vụ*: Dồn hết sức còn lại nhanh chóng chạy về đích kết thúc cự li chạy.

- *Kỹ thuật*: Tùy khả năng người chạy, khi cách đích khoảng 15 - 20m cần chuyển từ chạy giữa quãng sang rút về đích. Tập trung hết sức lực để tăng tốc độ, chủ yếu là tăng tần số bước. Có tăng độ ngả người về trước để tận dụng hiệu quả đạp sau. Người chạy hoàn thành cự li 100m khi có một bộ phận thân trên (trừ đầu, tay) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng, chứa vạch đích và dây đích. Bởi vậy, ở bước chạy cuối cùng, người chạy phải chủ động gập thân về trước để chạm ngực vào dây đích (hoặc mặt phẳng đích) - cách đánh đích bằng ngực. Cũng có thể kết hợp vừa gập thân về trước vừa xoay để một vai chạm đích - cách đánh đích bằng vai. Không “nhảy” về đích vì sẽ chậm - sau khi nhảy lên, cơ thể chuyển động (bay trên không) chỉ theo quán tính, nên tốc độ chậm dần đều. Sau khi về đích, nếu dừng đột ngột dễ bị “sốc trọng lực”, có thể gây ngất. Do vậy, cần phải chạy tiếp vài bước và chạy nhẹ nhàng theo quán tính, chú ý giữ thẳng bằng để không ngã và không va chạm với người cùng về đích. Thực ra động tác đánh đích chỉ có ý nghĩa khi cần phân thứ hạng giữa những người có cùng thành tích. Bình thường chỉ là chạy qua đích để kết thúc cự li. Tuy nhiên, kỹ thuật chạm đích tốt giúp vận động viên chạm dây đích sớm hơn khi có hai hay nhiều đối thủ ngang nhau muốn tranh thứ hạng. Nếu không quen hoặc kỹ thuật chưa thuần thục thì nên chạy qua đích với tốc độ hết sức còn lại mà không nên nghĩ tới việc thực hiện kỹ thuật đánh đích.



Hình 18. Kỹ thuật đánh đích

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc thông tin sau

- + Kỹ thuật giai đoạn chạy về đích và kỹ thuật đánh đích.
- + Những bài tập nhằm hoàn thành kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- + Thông qua kết quả việc đọc tài liệu, thử thực hiện một số kỹ thuật động tác với nội dung trên để tự minh họa.
- + Những trường hợp phạm quy trong giai đoạn về đích và kỹ thuật đánh đích.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung sau

- Thảo luận và tập luyện nhiệm vụ giai đoạn chạy về đích và kỹ thuật đánh đích
- + Mô tả giới hạn và nhiệm vụ giai đoạn chạy về đích.
- + Có mấy cách đánh đích?
- Tập luyện giai đoạn chạy về đích và kỹ thuật chạm đích
- + Giới thiệu đặc điểm của giai đoạn chạy về đích và kỹ thuật chạm đích.
- + Tập luyện tại chỗ và chạy nhẹ nhàng làm động tác chạm đích.
- + Chạy tốc độ chậm, nhanh các đoạn 20 – 30m để tập kỹ thuật chạm đích.
- + Tập luyện hoàn thiện kỹ thuật chạm đích.
- Hoàn chỉnh kỹ thuật chạy và làm quen với thi đấu chạy cự li ngắn.
- + Thực hiện toàn bộ kỹ thuật các giai đoạn với cự li từ ngắn đến dài (bằng các cự li chạy).
- + Giới thiệu những điều cơ bản của luật thi đấu chạy cự li ngắn
- + Hoàn chỉnh kỹ thuật chạy cự li ngắn, tập luyện nâng cao và thi đấu thử.
- Sinh viên viết thu hoạch sau khi thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp. Đại diện từng nhóm học tập thể hiện kiến thức kỹ năng trước lớp, từ đó rút ra kết luận đúng về kỹ thuật.

- Mô tả nhiệm vụ giai đoạn chạy về đích.
- Mô tả kỹ thuật chạm đích bằng ngực.
- Một số học sinh có kỹ thuật đúng và học sinh kỹ thuật chưa đúng thể hiện trước lớp kỹ thuật chạm đích để lớp nhận xét (chạy cự li 30m).
- Hoạt động một số trò chơi phát triển sức nhanh, các phản ứng nhanh của cơ thể.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 6

Đánh dấu x vào ô trống c trước những nội dung và phương án đúng.

1. Trong thi đấu, vận động viên thường sử dụng các kỹ thuật chạm đích nào?.

- a. Chạm đích bằng tay. c. Chạm đích bằng đầu.
 b. Chạm đích bằng vai. d. Chạm đích bằng ngực.

2. Một vận động viên chạy gần tới đích bị ngã và lăn qua đích có được công nhận hoàn thành cự li không?

- a. Được công nhận hoàn thành cự li chạy.
 b. Không công nhận hoàn thành cự li chạy.

Hoạt động 7. PHỐI HỢP HOÀN CHỈNH KỸ THUẬT CÁC GIAI ĐOẠN CHẠY CỰ LI NGẮN VÀ LÀM QUEN THI ĐẤU CHẠY CỰ LI NGẮN (100m) (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Một số bài tập hoàn thiện kỹ thuật chạy 100m

Bài tập 1. Tại chỗ tập động tác đánh tay

- *Mục đích:* Hình thành và ổn định kỹ thuật đánh tay chính xác. (Đánh tay chính xác vừa giúp cơ thể thẳng bằng khi chạy vừa hỗ trợ tăng lực và tốc độ động tác hai chân vừa có thể tạo tần số bước chạy cần thiết.)

- *Chuẩn bị:* Đứng hai chân so le, hơi hạ thấp trọng tâm (để có thể đứng vững kể cả khi đánh tay tích cực); thân trên hơi ngả về trước (như khi đang chạy); hai tay gấp ở khuỷu so le với hai chân.

- *Thực hiện:* Đánh tay đúng kỹ thuật theo nhịp vỗ tay nhanh dần của giáo viên (khi đạt tần số tối đa cần cho người tập đánh tiếp 50 - 60 nhịp hoặc trong 10 - 15" là đủ.

Bài tập 2. Chạy tăng tốc độ.

- *Mục đích*: Củng cố kĩ thuật chạy. Tập tăng tốc độ nhịp nhàng, không đột ngột.

- *Chuẩn bị*: Đứng thẳng bình thường.

- *Thực hiện*: Chạy với kĩ thuật hoàn chỉnh, tốc độ tăng dần do tần số và độ dài bước tăng dần. Khi kết thúc cự li quy định cũng là lúc đạt tốc độ cao nhất. Cần phải chạy đúng kĩ thuật, chạy nhanh nhưng không thấy căng thẳng, gò bó hoặc không muốn chạy.

Bài tập 3. Chạy lặp lại các đoạn 50 - 70m với tốc độ gần tới đũa và kĩ thuật chạy giữa quãng, có đánh đích.

- *Mục đích*: Ôn và hoàn thiện kĩ thuật chạy giữa quãng.

- *Chuẩn bị*: Tìm hiểu các cự li 50m, 60m và 70m.

- *Thực hiện*: Xuất phát cao, tăng tốc nhịp nhàng, khi đạt 3/4 sức thì duy trì tốc độ cho tới hết cự li quy định. Chú ý thực hiện đúng kĩ thuật chạy giữa quãng, ở bước cuối cùng chủ động làm động tác đánh đích (gập người về trước dướn ngực hoặc đưa một vai về trước) để chạm dây đích tưởng tượng (cũng có thể bố trí dây đích sẽ thuận tiện cho học sinh đánh đích hơn). Nên tổ chức chạy nhiều người mỗi đợt, để học sinh dùng kĩ thuật đánh đích phân loại hơn - kém.

Do việc chỉ phải dùng 3/4 sức nên cần phối hợp giữa các bộ phận của cơ thể và thở nhịp nhàng, thoải mái. Mỗi lần lặp lại 2 - 4 cự li 50 - 70m; nghỉ giữa 2 lần chạy - không để vì mệt mỏi do lần chạy trước mà ảnh hưởng xấu tới kĩ thuật của lần chạy sau.

Bài tập 4. Hoàn thiện các kĩ thuật sau các lệnh xuất phát thấp có bàn đạp.

- *Mục đích*: Ôn hoàn thiện kĩ thuật đóng bàn đạp và kĩ thuật sau hai khẩu lệnh “*Vào chỗ*”, “*Sẵn sàng*” và “*Chạy*”.

- *Chuẩn bị*: Học sinh tự đóng bàn đạp cho phù hợp với bản thân.

- *Thực hiện*: Giáo viên (hoặc học sinh do giáo viên cử) hô các lệnh để các học sinh khác thực hiện kĩ thuật sau mỗi lệnh. Sau lệnh “*Chạy*” chỉ cần mau chóng thực hiện lần chạy thứ nhất đúng và hoàn thành nhiệm vụ. Các học sinh chưa đến lượt tập phải chú ý quan sát, nhận xét và sửa các kĩ thuật sai của bạn.

Bài tập 5. Xuất phát thấp theo lệnh chạy 10 - 40m.

- *Mục đích*: Hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp phối hợp chạy lao sau xuất phát.

- *Chuẩn bị*: Đóng bàn đạp theo cách phù hợp với bản thân.

- *Thực hiện*: Học sinh theo lệnh để xuất phát và chạy lao (tăng tốc độ) đến hết cự li quy định. Các học sinh chưa đến lượt có nhiệm vụ quan sát, nhận xét và sửa sai cho bạn.

Bài tập 6. Tập phối hợp kĩ thuật 4 giai đoạn trong chạy 100m.

- *Mục đích*: Hoàn thiện kĩ thuật chạy 100m.

- *Chuẩn bị*: Đón bàn đạp, tìm hiểu các cự li 60m, 70m và 80m. Có sử dụng dây đích.

- *Thực hiện*: Xuất phát theo 3 lệnh (“*Vào chỗ*”, “*Sẵn sàng*”, “*Chạy*”), chạy hết các cự li quy định với 70 - 100% tốc độ tối đa; chủ động thực hiện động tác đánh đích. Có tìm hiểu thành tích mỗi lần chạy. Giáo viên và học sinh còn lại quan sát và nhắc nhở ưu, nhược điểm cho người chạy. Nên cho các học sinh có thành tích tương đương chạy cùng một đợt.

- ***Một số trò chơi phát triển sức nhanh***

* ***Các trò chơi phát triển tốc độ phản xạ***

Trò chơi 1. “Ai nhanh tay hơn?”

- *Mục đích*: Phát triển tốc độ phản xạ.

- *Chuẩn bị*: Từng đôi, đối diện ở tư thế nằm sấp chống tay cao (hoặc quỳ chống hai tay) sau vạch giới hạn cách nhau 60cm hoặc 80cm giữa hai vạch, trước mặt hai người để một vật nhỏ.

- *Cách chơi*: Khi có tín hiệu (tiếng còi hoặc lời hô) lập tức dùng một tay đoạt lấy (hoặc chỉ dùng bàn tay đề lên vật). Giáo viên quy định tay được dùng để lấy vật (nên quy định dùng tay không thuận nhiều hơn), số lần chơi và hình thức thưởng - phạt. Có thể tiến hành thi vô địch của lớp (nam riêng, nữ riêng) theo hình thức loại trực tiếp, sau mỗi lần phân định, chỉ người thắng mới được thi tiếp.

Chú ý: Chơi theo 3 lệnh như trong xuất phát chạy ở cự li ngắn. Không dùng trò chơi này khi tay của học sinh đã mỏi.

Trò chơi 2. “Đứng lên, ngồi xuống”

- *Mục đích*: Phát triển tốc độ phản xạ, tập trung chú ý.

- *Chuẩn bị*: Học sinh đứng thành vòng tròn hoặc từng đôi đối diện.

- *Cách chơi*: Thi đôi tư thế theo lệnh nhanh hơn và đúng lệnh hơn. Khi đang ngồi, chỉ với lệnh “*Đứng lên*” mới được đứng lên, còn với các lệnh khác vẫn phải ngồi (nếu nhấp nhòm hoặc đứng lên là phạm quy).

Chú ý: Ngoài mục đích tập phản xạ còn có thể thu hút sự chú ý của học sinh. Không làm nhiều lần quá, chân mỏi sẽ ảnh hưởng việc tập các nội dung khác. Để hấp dẫn và có tác dụng hơn, quy định phải làm ngược với lệnh. Thí dụ: Nếu hô “*Đứng lên*” thì phải ngồi xuống và ngược lại... Nếu hô “*Quay trái*” thì phải quay phải và ngược lại... Các lệnh cần ngắn gọn, dễ hiểu và dễ thực hiện.

Trò chơi này cũng có thể tiến hành dưới dạng di chuyển theo vòng tròn, khi có lệnh thì di chuyển ngược lại hoặc đứng lại, hoặc tiếp tục di chuyển như cũ. Người sai lệnh sẽ phải phạt theo quy định.

Trò chơi 3. “Đứng lên quay người nhanh”

- *Mục đích*: Phát triển tốc độ phản xạ.

- *Chuẩn bị*: Tư thế ban đầu: ngồi xổm, ngồi bệt, ngồi quay lưng lại đích. Các đích có thể là bốn phương Đông - Tây - Nam - Bắc hoặc các vật chuẩn: cây cỏ thụ, cột cờ, toà nhà.

- *Cách chơi*: Từ tư thế ban đầu bất kì, khi nghe tín hiệu quy định, lập tức đứng lên đồng thời quay người hướng về đích được quy định trước. Khi cá nhân hoặc theo đội đứng lên hoặc quay người không đúng hướng là thua.

Trò chơi 4. “Thi xuất phát nhanh”

- *Mục đích*: Phát triển tốc độ phản xạ.

- *Chuẩn bị*: Kẻ vạch đích song song và cách vạch xuất phát 3 - 5m. Chia số học sinh trong lớp thành các đội có số người đều nhau (nên chia chẵn đội để hai đội một thi với nhau). Mỗi đợt xuất phát có một người của mỗi đội. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

- *Cách chơi*: Giáo viên cho từng đợt xuất phát, mỗi đợt đều có đại diện của từng đội. Người thắng là người vượt qua vạch giới hạn trước. Tư thế ban đầu có thể là ngồi, nằm... khác hướng với hướng giáo viên quy định.

Chú ý: Nên dùng 3 lệnh cho mỗi đợt, bố trí đội hình hợp lí để học sinh không xô vào nhau hoặc các chứng ngại nguy hiểm.

*** Các trò chơi phát triển tốc độ chạy**

Trò chơi 5. “Chạy tiếp sức”.

- *Mục đích*: Phát triển tốc độ chạy.

- *Chuẩn bị*: Kẻ hai vạch giới hạn song song, cách nhau 5 - 15m. Các đội chơi có số lượng người đều nhau. Mỗi đội chia đôi đứng hai bên sau vạch đối diện. Khi có lệnh bắt đầu, người đầu hàng bên trái mỗi đội chạy sang vỗ vào tay người đầu hàng của đội mình đối diện, rồi vòng về đứng cuối hàng đó. Người đầu hàng bên phải đứng sau vạch giới hạn đưa tay về trước để đồng đội chạy đến vỗ. Sau khi vỗ mới được vượt qua vạch giới hạn để chạy sang vỗ vào tay đồng đội ở hàng đối diện... Liên tục như vậy cho tới khi hai hàng đối diện của mỗi đội hoàn thành việc chuyển vị trí cho nhau, nửa đội bên phải chuyển hết sang bên trái, nửa đội bên trái chuyển hết sang bên phải. Đội thắng là đội hoàn thành việc chuyển vị trí trước không phạm quy (xuất phát trước, xuất phát khi bạn chưa vỗ tay vào mình hoặc vỗ trượt, giẫm lên hoặc vượt vạch giới hạn trước khi xuất phát) và giữ được hàng ngũ chỉnh tề.

Tác dụng của trò chơi có thể thay đổi do thu hẹp hoặc tăng khoảng cách giữa hai vạch giới hạn.

Lưu ý: Nếu HS dùng tay phải để vỗ tay bạn thì phải chạy sang bên trái bạn và bạn kia phải đưa sẵn tay trái mình để đón... Khi chạy sang không nhằm thẳng hàng, mà phải lệch sang phải hoặc lệch sang trái để không xô vào bạn hoặc cản trở việc di chuyển của bạn. Bởi chạy ngược chiều với tốc độ lớn, nếu va đập sẽ rất nguy hiểm cho các em.

Trò chơi 6. “Giành cờ”, còn có tên gọi “Cướp cờ”.

- Trò chơi này đã quá quen thuộc nên chúng tôi không mô tả ở đây. Giáo viên cần chú ý chọn cự li chạy phù hợp.

Trò chơi 7. “Đội nào nhanh”

- *Mục đích*: Phát triển tốc độ chạy.

- *Chuẩn bị*: Trên sân kẻ hai vạch xuất phát cách nhau 1,5 - 2,0m, sau vạch xuất phát 15m kẻ một vạch đích.

+ Chia lớp thành hai nhóm. Mỗi nhóm chia thành hai đội và đứng đối diện với nhau theo từng đôi một. Mỗi đội mang một tên quy định.

- *Cách chơi*: Khi có lệnh đội phải chạy lập tức quay đầu 180° và chạy thật nhanh về vạch đích của mình. Đội kia lập tức đuổi theo và cố vỗ nhẹ (vỗ chứ không phải là đẩy) vào người đối phương khi họ chưa vượt qua vạch đích. Phân biệt hơn kém bằng số người bị vỗ của mỗi đội sau một số lần chạy như nhau.

Trò chơi 8. “Thi đổi chỗ nhanh”

- *Mục đích*: Phát triển tốc độ chạy

- *Chuẩn bị*:

+ Trên sân kẻ hai vạch cách nhau 15 - 20m.

+ Chia lớp làm hai nhóm, mỗi nhóm chia thành hai đội đứng đối diện nhau sau vạch giới hạn (theo hàng dọc). Số lượng người của các đội như nhau.

- *Cách chơi*: Khi có lệnh, những người ở đầu hàng mau chóng chạy sang đứng vào cuối hàng đối diện. Khi người đó đã đứng vào hàng, người thứ hai của hàng lập tức chạy sang đứng vào cuối hàng đối diện... Cứ như vậy cho tới khi hai hàng của đội đổi xong chỗ cho nhau. Đội xong trước mà không phạm luật (không xuất phát trước lệnh hoặc trước khi có người đứng thêm vào cuối hàng mình) và giữ đội hình ngay ngắn là đội thắng cuộc.

Trò chơi 9. “Đuổi bắt”

- *Mục đích*: Phát triển tốc độ chạy.

- *Chuẩn bị*: Trên sân kẻ 3 đường thẳng song song đường A cách đường B 1,5 - 2m và đường C cách đường D là 15 - 20m. Đội chạy- đứng sau đường B, đội đuổi đứng sau đường A.

- *Cách chơi*: Sau lệnh chạy hai đội cùng xuất phát, người của đội đuổi cố đuổi kịp để vỗ nhẹ vào người đội chạy - trước khi họ vượt qua đường số 3. Tìm hiểu thắng, thua ở từng lần (tỉ lệ bị vỗ và không bị vỗ) hoặc số người vỗ được sau một số lần đuổi như nhau (đội vỗ được nhiều hơn là đội thắng). Để chiến thắng, ngoài việc chạy nhanh còn phải phân công đứng đối tượng. (Dùng người kém nhất hoặc vài người kém nhất của đội mình để đuổi người nhanh nhất hoặc vài người nhanh nhất của đội bạn; Như vậy, những người nhanh của đội mình được đuổi những người chậm của đội bạn. Nhưng nếu không cần phân định thắng - thua thì cứ cho

những học sinh có tốc độ ngang nhau phải đuổi nhau, khi đó tác dụng của trò chơi sẽ tích cực hơn).

- Một số bài tập phát triển sức nhanh

Bài tập phát triển sức nhanh cũng rất phong phú. Dưới đây chỉ chọn những bài tập phát triển đơn giản, có tính khả thi (kể cả khi tự tập ở nhà) và cho hiệu quả tốt.

Bài tập 1. “Tại chỗ đánh tay nhanh”

- *Mục đích:* Tập phát triển tần số động tác đánh tay, kết hợp phát triển kỹ thuật đánh tay trong chạy.

- *Chuẩn bị:* Đứng chân trước chân sau. Thân trên hơi ngả về trước, hai tay co ở khuỷu như khi chạy, hai bàn tay nắm hờ, đánh so le với chân. Đầu thẳng với thân trên, mắt nhìn thẳng tự nhiên.

- *Động tác:* Theo lệnh của giáo viên, đánh tay nhanh hết sức; khi đánh về sau, hơi mở, khuỷu tay nâng cao ngang vai. Khi đánh về trước bàn tay không cao hơn cằm, không vượt quá mặt cắt của người chia người thành hai nửa phải - trái. Làm theo đơn vị thời gian - xấp xỉ thời gian chạy 100m (15 - 20s) hoặc theo số lần (50 - 55 lần) xấp xỉ số bước khi chạy 100m. Không cứng hai vai, không rút cổ, không nắm chặt hai bàn tay, không nhún nhảy người theo nhịp đánh tay vì tất cả đều cản trở đánh tay với tần số cao.

Bài tập 2. “Chạy nhanh tại chỗ”

- *Mục đích:* Phát triển tần số động tác và phối hợp hoạt động của hai chân.

- *Chuẩn bị:* Đứng thẳng tự nhiên.

- *Động tác:* Chạy nhanh tại chỗ có hoặc không vịn, có hoặc không đánh tay phối hợp; theo thời gian hoặc số lần (như ở bài tập 5). Nếu khó thực hiện tốt ngay, ban đầu chỉ tập chuyển trọng tâm cơ thể từ chân nọ sang chân kia; nửa trước của hai bàn chân không rời khỏi mặt đất. Khi đã quen chỉ nâng đùi về trước đủ để bàn chân rời khỏi mặt đường và lập tức hạ xuống ngay (nhờ vậy mà tăng được tần số).

Bài tập 3. “Chạy có giới hạn độ dài bước”

- *Mục đích:* Tăng tần số bước chạy.

- *Chuẩn bị:* Trên một đoạn 15 - 20m đặt các mốc nhỏ cách đều nhau một đoạn ngắn hơn độ dài bước trung bình của học sinh.

- *Động tác:* Chạy tăng tốc độ 10 - 15m rồi chạy vào đoạn có đặt các mốc; sao cho mỗi bước chỉ vượt một mốc mà tốc độ chạy không bị giảm. Để bước chạy không dài hơn mức quy định - phải chủ động tăng tần số bước. Chú ý các vật làm mốc không được gây nguy hiểm hoặc ức chế học sinh trong khi chạy.

Dạng khác của bài tập này: Cũng giới hạn độ dài bước chạy nhưng độ dài lại dài hơn bước chạy bình thường của học sinh. Để khi chạy học sinh phải chạy đà đạt một tốc độ nhất định và sau đó phải tích cực hơn trong đạp sau. Hướng này nên dùng cho các học sinh có độ dài bước dưới mức bình thường, cần tăng sức mạnh đạp sau.

Bài tập 4. “Bám đuôi”

- *Mục đích*: Phát triển sức nhanh (tốc độ phản xạ và chạy lao sau xuất phát).

- *Chuẩn bị*: Từng đôi (tương đương với sức nhanh) chạy nhẹ nhàng theo hàng dọc cách nhau 1,5 - 2m.

- *Động tác*: Khi nghe lệnh (nên dùng tiếng còi) cả hai lập tức tăng tốc. Người phía sau cố gắng đuổi kịp người phía trước, người phía trước cố không để người phía sau đuổi kịp. Chỉ chạy tăng tốc khoảng 10m, sau đó lại chạy nhẹ nhàng chờ lệnh tiếp (nếu đuổi kịp sớm thì chuyển sang chạy nhẹ nhàng ngay).

Cũng có thể quy định số cho mỗi người (số 1, 2), không cần biết ở vị trí chạy trước hay sau. Khi giáo viên hô số nào thì số đó lập tức tăng tốc (hoặc quay lại đuổi nếu đang chạy ở phía trước) đuổi, còn số kia cố chạy để không bị đuổi kịp. Khi dùng bài tập này cần chú ý an toàn: Mặt đường phải bằng phẳng, tránh xảy ra va chạm khi đang tăng tốc độ.

Bài tập 5. “Chạy tốc độ cao các đoạn ngắn” (20 - 30m)

- *Mục đích*: Phát triển tốc độ chạy, củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng, rèn luyện cảm giác tốc độ.

- *Chuẩn bị*: Trước khi vào đoạn có xác định thời gian chạy tăng tốc độ 10 - 15m.

- *Động tác*: Phải đảm bảo cự li quy định với tốc độ tối đa, không tăng tốc độ đột ngột khi tới vạch báo hiệu đầu tiên, không giảm tốc độ khi qua vạch báo hiệu thứ hai. Cố gắng để có sự chênh lệch càng lớn giữa thành tích chạy tốc độ cao với thành tích chạy xuất phát thấp ở cùng cự li.

- **Những trường hợp phạm quy trong xuất phát và chạy giữa quãng**

Xuất phát:

Sau khi có lệnh vào chỗ xuất phát, nếu vận động viên cố tình trì hoãn thời gian khi gọi lần thứ nhất sẽ bị cảnh cáo, gọi lần thứ hai vẫn không có mặt sẽ bị loại khỏi cuộc thi. Xuất phát ở chạy cự li ngắn có ba lệnh “*Vào chỗ*”, “*Sẵn sàng*”, “*Súng nổ*” (hoặc lệnh “*Chạy*”). Sau lệnh “*Sẵn sàng*”, hai mũi chân và hai tay phải chạm mặt đường chạy.

Chạy giữa quãng

Trong tất cả các cuộc thi chạy theo các ô chạy riêng mỗi vận động viên đều phải chạy đúng ô chạy của mình từ khi xuất phát đến khi về đích. Điều này được áp dụng đối với tất cả các đoạn mà ở đó có phân theo từng ô chạy riêng trong một cuộc thi chạy.

Trừ trường hợp nêu dưới đây nếu trọng tài giám sát theo báo cáo của trọng tài giám thị hoặc những trọng tài khác, có đủ căn cứ thuyết phục về một VĐV đã chạy ngoài ô chạy riêng của mình thì VĐV đó bị truất quyền thi đấu.

Vận động viên sau khi tự ý rời khỏi đường chạy sẽ không được phép tiếp tục thi đấu.

Ghi chú: Nếu một vận động viên bị xô đẩy hoặc bị người khác thúc ép buộc phải chạy ra ngoài ô chạy của mình và nếu không được một lợi thế nào thì VĐV đó sẽ không bị truất quyền thi đấu.

Về đích

Vận động viên được công nhận là tới đích khi một bộ phận cơ thể thân người chạm vào mặt phẳng tạo bởi vạch đích và dây đích (trừ đầu, cổ, tay và chân).

Nếu VĐV sau khi chạm thân người vào mặt phẳng dây đích mà bị ngã ngay ở vạch đích nhưng đã nhanh chóng chuyển toàn bộ cơ thể qua vạch đích thì thời gian và thứ tự về đích vẫn được công nhận.

- Công tác trọng tài chạy cự li ngắn

Trọng tài hồ thi chạy cự li ngắn là trọng tài cho thi đấu ở các cự li 100m, 200m, 400m. Đặc điểm chung của các cự li trên là vận động viên đều xuất phát có bàn đạp; Chạy theo ô riêng từ xuất phát cho đến khi về đích. Các vị trí xuất phát của ba cự li đó không cùng một nơi, nhưng đích là đích chung.

Phân công trọng tài

Tham gia trọng tài chạy cự li ngắn gồm các bộ phận sau:

a) *Trọng tài điểm danh*: có nhiệm vụ điểm danh vận động viên trước giờ thi đấu và dẫn họ tới vị trí thi đấu.

b) *Tổ trọng tài xuất phát*: Tổ này thường gồm hai người:

- Một tổ trưởng kiêm phát lệnh và bắt phạm quy khi xuất phát.

- Một trọng tài giúp bắt phạm quy khi xuất phát.

c) *Tổ trọng tài đích*: Nhiệm vụ chủ yếu là tìm hiểu thứ tự về đích của vận động viên trong mỗi đợt chạy. Tổ này gồm:

- Một tổ trưởng - điều hành công việc của tổ, phối hợp hoạt động của tổ với các bộ phận của trọng tài khác (tổ xuất phát, tổ bấm giờ - nếu có, các trọng tài ở đường vòng).

- Một số lượng trọng tài viên tùy theo số ô chạy, sao cho mỗi ô có một người trở lên. Có hai cách phân công theo dõi:

+ Theo ô chạy: Người được phân công phải theo dõi để biết chính xác vận động viên chạy ở ô mình theo dõi về thứ mấy trong đợt.

+ Theo thứ tự về đích của vận động viên: Theo cách này, mỗi trọng tài chuyên tìm hiểu vận động viên về thứ nào và chạy ô nào. Ví dụ được phân công tìm hiểu người về đích thứ 3, thì chỉ quan tâm ai về thứ 3 (số đeo bao nhiêu, chạy ô thứ mấy).

- Một thư kí chuyên ghi kết quả theo dõi thứ tự về đích của mỗi đợt. Khi cả tổ thống nhất thì ghi vào biên bản. Thư kí và tổ trưởng cùng kí vào sau đó chuyển cho tổ bấm giờ.

d) *Tổ trọng tài bấm giờ* (trường hợp không có hệ thống tìm hiểu thời gian tự động): Tổ này có trách nhiệm tìm hiểu chính xác thành tích của vận động viên ở từng ô để khớp với tổ đích tìm hiểu thành tích của từng vận động viên. Thành phần của tổ này cũng tương tự như tổ đích.

- Một tổ trưởng điều hành công việc của tổ, phối hợp hoạt động của tổ với các bộ phận trọng tài khác (tổ xuất phát, tổ đích nếu có, các trọng tài ở đường vòng).

- Một số lượng trọng tài viên tùy theo số ô chạy, sao cho mỗi ô có hai người bấm giờ trở lên. Cũng có thể phân công theo hai cách như trên:

+ Theo ô chạy: Người được phân công phải theo dõi để dừng đồng hồ chính xác khi vận động viên dừng ở ô mình theo dõi về tới đích.

+ Theo thứ tự về đích của vận động viên: Theo cách này, mỗi nhóm trọng tài chuyên tìm hiểu vận động viên về thứ nào và chạy ở ô nào. Thí dụ được phân công tìm hiểu người về đích thứ 3 thì chỉ quan tâm bấm dừng đồng hồ khi vận động viên về thứ 3 tới đích. Để hỗ trợ cho tổ đích, cần nhớ thêm vận động viên mình bấm giờ chạy ở ô nào.

e) Khi tổ chức thi chạy 200m và 400m, phải có thêm trọng tài ở đường vòng để bắt các trường hợp phạm quy (chạy vào ô phía trong). Khi các vận động viên chạy qua mà không ai có sai phạm thì giờ cờ báo hiệu.

Trang bị dụng cụ

- Có số đôi bàn đạp đủ với số ô định cho vận động viên sử dụng.

- Súng, đạn phát lệnh, tấm biển phát lệnh (thường có màu đen để các trọng tài bấm giờ dễ dàng nhìn thấy, khói súng phát lệnh, còi, cờ cho tổ trưởng trọng tài xuất phát (loa tay, micrô nối với hệ thống phát thanh) để nhắc nhở khi có vận động viên phạm quy.

- Cờ, còi, loa tay cho trọng tài phụ.

- Cờ, còi, loa tay cho tổ trưởng trọng tài đích.

- Đủ ghế (xếp thấp dần khi tới gần đường chạy) cho các trọng tài tổ đích ngồi.

- Các trọng tài phải được quan sát rõ các vận động viên từ khi xuất phát tới khi về đích và qua đích.

- Bàn ghế cho thư kí, tổ đích và tổ bấm giờ.

- Cờ, còi, loa tay cho tổ trưởng trọng tài đích.

- Đủ ghế (xếp thấp dần cho tới gần đường chạy) cho các trọng tài tổ đích ngồi.

- Các trọng tài phải được quan sát rõ các vận động viên từ khi họ xuất phát tới khi họ về đích.

Trình tự tiến hành

Trước giờ thi đấu, các trọng tài phải có mặt tại vị trí của mình (các trọng tài bấm giờ phải ngồi theo bậc từ trên xuống và được phân công bấm giờ cho vận động viên về đích theo thứ tự): Các tổ trưởng trọng tài kiểm tra lần cuối đường chạy, các vị trí của trọng tài.

Trọng tài điểm danh tập trung vận động viên ở khu vực xuất phát, kiểm tra số đeo công bố ô và đợt chạy cho các vận động viên. Cho các vận động viên đợt đầu vào đóng và thử bàn đạp.

Tổ trưởng tổ xuất phát thổi còi, giờ cờ đỏ để hỏi tổ đích và tổ bấm giờ (nếu là chạy 200m và 400m còn phải hỏi cả các trọng tài ở đường vòng). Nơi nào đã sẵn sàng thì giờ cờ trắng, nếu chưa sẵn sàng thì giờ cờ đỏ. Khi thấy các nơi đều giờ cờ trắng mới gọi vận động viên vào chỗ để tiến hành thi đấu.

Vị trí phát lệnh phải đáp ứng các yêu cầu sau:

- Quan sát được mọi cử động của vận động viên.
- Tất cả các vận động viên cùng một lúc đều nghe được khẩu lệnh và tiếng súng.
- Các trọng tài bấm giờ và trọng tài đích đều thấy được khói súng và động tác phát cờ của người phát lệnh.

Các lệnh cho xuất phát phải được hô rõ ràng, dứt khoát. Cùng với lệnh “*Sẵn sàng*”, từ từ nâng súng lên trước tầm bắn phát lệnh. Khi các vận động viên đã ổn định mới nổ súng. Nếu có vận động viên phạm quy thì lập tức phải bắn tiếp một phát súng nữa và thổi còi để các vận động viên không chạy tiếp. Gọi vận động viên về trước mặt mình để nhắc nhở: “vận động viên...” (hoặc các vận động viên ... nếu có nhiều vận động viên cùng phạm quy) phạm quy lần thứ nhất”. Sau đó việc cho xuất phát lại vẫn tiến hành như lần đầu... Sau khi hoàn thành xuất phát của đợt trước thì gọi các vận động viên vào đóng và thử bàn đạp ngay. Do vị trí xuất phát của vận động viên ở cự li 200m và 400m là khác nhau, nên trước khi cho xuất phát cần kiểm tra lần cuối để chắc chắn rằng các vận động viên đều được xuất phát đúng vị trí.

Tổ trưởng trọng tài bấm giờ phải nhắc các trọng tài trong tổ cho kim đồng hồ về số (0).

Khi thấy trọng tài phát lệnh giờ súng lên, tổ trưởng tổ bấm giờ phải nhắc tổ mình: “Giờ súng!” để mọi người tập trung theo dõi nơi sẽ có khói súng và bấm nấc một của đồng hồ. Khi thấy khói súng thì bấm cho đồng hồ chạy và nhìn kim đồng hồ (hoặc mặt hiện số của đồng hồ điện tử). Nếu thấy đồng hồ không chạy thì phải báo ngay cho tổ trưởng để đối phó kịp thời. Khi vận động viên về cách đích khoảng 20m phải hết sức chú ý vận động viên mình phụ trách và bấm nấc một. Khi vận động viên còn cách đích khoảng 20cm thì bấm đồng hồ và nhìn ô chạy, số đeo của vận động viên. Các trọng tài bấm giờ không được tự ý điều chỉnh hoặc cho người khác biết kết quả bấm giờ của mình.

Các trọng tài đích khi theo dõi, trước hết tìm hiểu thứ tự về đích sau đó mới nhìn số đeo và ô chạy của vận động viên. Tiếp đó các trọng tài bấm giờ để nguyên đồng hồ lên bàn để tổ trưởng quyết định thành tích (trên bàn nên vẽ ngăn cách các vị trí để đồng hồ theo thứ tự nhất, nhì, ba, ... để không bị nhầm lẫn; kết quả bấm giờ ghi vào phiếu 2).

Nếu phải công nhận kỉ lục mới, phải để nguyên các đồng hồ và mời những người có trách nhiệm đến xem và quyết định cuối cùng (có biên bản riêng). Sau khi đã có đủ thành tích, mới trả lại đồng hồ về số (0) để các trọng tài bấm giờ tiếp tục sử dụng.

Sau mỗi đợt chạy, tổ đích hội ý, thống nhất thứ tự về đích theo ô và để thư kí ghi vào phiếu (phiếu 1), tổ trưởng kí rồi chuyển ngay cho tổ bấm giờ. Mục “số đeo” và “khoảng cách” ở

phiếu (1) là những thông tin để tổ bấm giờ điều chỉnh thành tích cho phù hợp. Nếu thành tích và thứ tự về đích không thống nhất thì lấy thứ tự về đích làm chuẩn để điều chỉnh thành tích.

hứ tự về đích

Thành tích

Cự li thi: 100m; Vòng; Loại; Đợt 1 Cự li thi: 100m; Vòng; Loại; Đợt 1

T h ứ t ự	V Đ V	S ó đ e o	Kho ả ng
v ề đ í c h	ó s ó		các h
	2		
	3		
	6		
	4		
	5		
	1		
	8		
	7		

T h ứ t ự	Thành tích (s)		
	Đòn g hồ 1	Đòn g hồ 2	Đòn g hồ 3
	12,6	12,6	12,5
	13	12,9	13,1
	14,6	14,5	14,3
	14,7	14,7	14,8
	15	14,8	15,1
	15,1	15,2	15
	15,2	14,9	15,4
	15,5	15,6	15,5

(Phiếu 1 - của Tổ đích)

(Phiếu 2 - của Tổ bấm giờ)

Mẫu biên bản ở đích: **BIÊN BẢN Ở ĐÍCH**

Cự li chạy: 100m

Ngàythángnăm

Nam - Nữ

Vòng thi:.....Đợt chạy:.....

Th	S	Kh	Thành tích	Kh
-----------	----------	-----------	-------------------	-----------

ứ tự về đích h	ó đ e o	oả ng các h	Đồng hồ 1	Đồng hồ 2	Đồng hồ 3	oản g các h

Tổ trưởng Trọng tài đích

Tổ trưởng Trọng tài bấm giờ (Kí tên)
(Kí tên)

Mẫu biên bản thi đấu các môn Chạy: **BIÊN BẢN THI ĐẤU CHẠY 100M (NAM/NỮ)**

(Tên gọi cuộc thi đấu)

Kỉ lục quốc gia:..... Tờ số:

Kỉ lục đơn vị:..... Bắt đầu:.....giờ.....phút

Ngày thi:..... Kết thúc:.....giờ.....phút

Địa điểm:.....

T T	Họ và tên VĐV	Đ ơ n v ị	S ố đ e o	Ô c h ạ y	Thành tích			T T c a o n h ất	Vị trí xếp hạ ng	G h i C h ú
					1	2	3			

Tổ trưởng trọng tài đích

Tổ trưởng trọng tài bấm giờ

(Chữ kí, ghi rõ họ và tên)

(Chữ kí, ghi rõ họ và tên)

Trọng tài (kí tên) 1.....

Thư kí

2..... (Chữ kí, ghi rõ họ và tên)

Từ hai phiếu 1 và 2, thư kí khu vực đích lập “Biên bản ở đích” cho đợt chạy. Khi xong vòng loại thì lập “Biên bản thi đấu” để chọn 8 vận động viên vào chung kết. Tổ chức thi chung kết

cũng như ở thi loại nhưng chỉ có một đợt chạy. Do các vận động viên được vào chung kết thường có thành tích sát nhau, nên việc tìm hiểu thứ hạng rất dễ nhầm lẫn. Các trọng tài phải hết sức tập trung tư tưởng để không mắc sai sót nào.

Ngày nay, trong thi đấu quốc gia và quốc tế người ta đều dùng hệ thống tìm hiểu thời gian tự động. Trong hệ thống đó có cả máy ghi hình với tốc độ 2000 hình trong một giây nên khi khó phân biệt thứ hạng, người ta chỉ cần xem lại hình ảnh, như thế sẽ không bị nhầm lẫn.

Nếu có vận động viên không có thành tích do phạm quy, hoặc bỏ thi, hoặc bỏ cuộc thì cũng phải ghi vào biên bản.

Khi làm trọng tài chạy cự li ngắn cần đề phòng những trục trặc sau có thể xảy ra:

- Đối phó bằng cách phân đúng khả năng và tăng thêm người cho những đợt chạy dự kiến vận động viên về sát nhau hoặc chung kết.

- Tổ bấm giờ bấm không chuẩn: Vận động viên về đích sau lại có thành tích tốt hơn vận động viên về trước hoặc không kịp bấm.

- Đối phó bằng cách trước khi thi chính thức, cho các trọng tài bấm giờ phối hợp với trọng tài phát lệnh nhiều lần: Trọng tài phát lệnh bắn súng lần thứ nhất - các trọng tài bấm giờ bấm cho đồng hồ chạy. Sau 12 - 50 giây bắn phát lần thứ hai để các trọng tài bấm giờ dừng đồng hồ. Sau một số lần sẽ phát hiện những người bấm giờ chính xác hơn để phân công bấm giờ cho các vận động viên về trước. Các trọng tài kém chính xác hơn sẽ phân công bấm giờ cho các vận động viên về cuối đợt...

Cũng có khi vì lí do nào đó mà để thiếu kết quả hoặc kết quả vô lí, hoặc kết quả sai với thực tế. Khi đó tổ trưởng phải sử dụng trí tuệ của bản thân và tập thể (kể cả tổ đích để tháo gỡ). Nhưng không được để vận động viên, huấn luyện viên và khán giả biết. Sau khi hoàn thành biên bản mỗi đợt thi kí và chuyển biên bản cho ban tổ chức thông báo kết quả.

- Cố tình kéo dài việc chuẩn bị là phạm quy sẽ bị cảnh cáo (tính là một lần phạm quy). Trước khi có lệnh chạy nếu rời tay khỏi đường chạy hoặc rời chân khỏi bàn đạp cũng phạm quy. Trong mỗi đợt chạy, nếu có vận động viên phạm quy thì bất cứ vận động viên nào phạm quy lần tiếp theo (dù vận động viên đó là phạm quy lần đầu) đều coi là phạm quy lần 2 và bị loại khỏi cuộc thi.

- Vận động viên phải chạy đúng trong ô của mình từ xuất phát cho tới khi về đích, nếu không sẽ bị truất quyền thi đấu. Tuy nhiên nếu do bị xô đẩy hoặc tự ý chạy ra ngoài ô chạy của mình nhưng không ảnh hưởng tới bất kì vận động viên nào khác và không có được một lợi thế nào, thì vận động viên đó không bị truất quyền thi đấu.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc thông tin sau:

- Chạy cự li ngắn:

- + Kỹ thuật giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

- + Kỹ thuật giai đoạn chạy giữa quãng.

- + Kỹ thuật giai đoạn chạy về đích và kỹ thuật đánh đích.
- + Những bài tập nhằm hoàn thành kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn.
- + Những khẩu lệnh dùng trong xuất phát thấp có bàn đạp.
- + Những trường hợp phạm quy trong xuất phát, chạy giữa quãng, chạy về đích, chạm đích.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung sau:

- **Thảo luận và tập luyện nhiệm vụ giai đoạn chạy giữa quãng**
 - + Tại sao nói kỹ thuật giai đoạn chạy giữa quãng quyết định đến thành tích trong chạy.
 - + Chạy tốc độ cao 30 - 60m.
 - + Phối hợp chạy trên đường vòng, từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng (áp dụng cho cự li chạy 200 - 400m).
- **Thảo luận và tập luyện giai đoạn xuất phát, kỹ thuật đóng bàn đạp kiểu phổ thông**
 - + Phối hợp thực hiện kỹ thuật các tư thế theo khẩu lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Lệnh xuất phát”, xuất phát với chạy lao sau xuất phát.
 - + Thực hành động tác kỹ thuật hoàn thiện xuất phát thấp có bàn đạp.
- **Hoàn chỉnh kỹ thuật chạy và làm quen với thi đấu chạy cự li ngắn**
 - + Phối hợp kỹ thuật các giai đoạn với cự li từ ngắn đến dài (bằng các cự li chạy).
 - + Giới thiệu những điều cơ bản của luật thi đấu.
 - + Hoàn chỉnh kỹ thuật tập luyện nâng cao và thi đấu thử.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp. Đại diện từng nhóm thể hiện kiến thức kỹ năng trước lớp, từ đó rút ra kết luận đúng về kỹ thuật.

- Tại sao chạy đường vòng khác chạy đường thẳng về kỹ thuật đặt chân chống, đánh tay, thân người?
- Một số học sinh có kỹ thuật đúng và học sinh kỹ thuật chưa đúng thực hiện trước lớp để cá nhân và tập thể nhận xét.
- Hoạt động một số trò chơi phát triển sức nhanh, các phản ứng nhanh của cơ thể.
- Hướng dẫn và thực hành cách bấm đồng hồ tìm hiểu thành tích.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 7

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Tại sao góc độ bàn đạp trước lại nhỏ hơn góc độ bàn đạp sau?

- a. Do thói quen đóng bàn đạp. d. Do kết cấu giải phẫu cơ thể.

- b. Do đặc thù cá nhân VĐV. e. Do bàn đạp trước gần vạch xuất phát.
- c. Do luật quy định. h. Do muốn chạy tốc độ cao từ đầu.
- i. Do yêu cầu xuất phát thấp có bàn đạp, 2 bàn chân phải luôn bám sát bàn đạp.

2. Cách bấm đồng hồ tìm hiểu thành tích chạy

- a. Bấm đồng hồ chạy khi nghe tiếng súng nổ.
- b. Bấm đồng hồ *chạy* khi có khói súng lệnh hoặc cờ phát.
- c. Bấm *dừng* đồng hồ khi đầu VĐV chạm dây đích.
- d. Bấm *dừng* đồng hồ khi ngực VĐV chạm dây đích.
- e. Bấm *dừng* đồng hồ khi một bộ phận cơ thể VĐV chạm dây đích hoặc qua mặt phẳng vạch đích và dây đích (trừ đầu và tay).

3. Thực hiện các tư thế theo khẩu lệnh trong xuất phát thấp có bàn đạp (Luật Điền kinh năm 2003 của UBTDTT).

- a. “Vào chỗ”
- b. “Chuẩn bị”
- c. “Sẵn sàng”
- d. Lệnh xuất phát “Chạy” hoặc tiếng súng lệnh “Nổ”.

III. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG CHỦ ĐỀ 1

- Sinh viên phải đạt được

- + Thể hiện đúng kiến thức, thực hiện đúng kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li ngắn, luật chạy cự li ngắn và cách thức tổ chức trọng tài thi đấu chạy cự li ngắn (kiểm tra vấn đáp).
- + Thể hiện đúng kỹ thuật động tác và thành tích động tác theo biểu điểm (kiểm tra đánh giá bằng thực hành kỹ thuật động tác).

IV. PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP CHỦ ĐỀ 1

Đánh giá về kiến thức:

- Nội dung đánh giá:

Bao gồm các kiến thức về lí thuyết kỹ thuật động tác.

- Phương pháp đánh giá:

Đánh giá bằng kiểm tra, thi vấn đáp, trắc nghiệm hoặc thi viết.

- Hình thức đánh giá:

Tính theo điểm 10 (lí thuyết điểm hệ số 1).

Đánh giá về kĩ năng

Nội dung đánh giá:

- Đánh giá về kĩ thuật động tác chạy cự li ngắn (100m) phân loại kĩ thuật tốt, khá, trung bình, yếu.
- Đánh giá thành tích chạy cự li ngắn (100m) thành tích tính bằng giây.

Phương pháp đánh giá:

- Thực hiện kĩ thuật chạy ngắn cự li (100m).
- Mỗi đợt chạy 2 người.

Hình thức đánh giá:

- Kĩ thuật động tác 5 điểm, thành tích động tác 5 điểm (điểm thực hành tính hệ số 2).

BIỂU ĐIỂM ĐÁNH GIÁ THỰC HÀNH KĨ THUẬT CHẠY 100M (Tham khảo)

Cách phân loại về kĩ thuật

Yêu cầu kĩ thuật

- Giai đoạn xuất phát: Tư thế xuất phát đúng, phản ứng xuất phát nhanh, góc độ thân người lao ra đúng.
- Giai đoạn chạy lao sau xuất phát: Góc độ thân người trong chạy lao có độ ngã hợp lí, thân người, đầu thẳng trong khoảng 5 - 6 bước.
- Giai đoạn chạy giữa quãng: Đạp sau tích cực, bước chạy thả lỏng nhịp nhàng, người có góc độ ngã hợp lí, tay đánh phối hợp nhịp nhàng, thả lỏng.
- Giai đoạn chạy về đích: Dồn hết sức còn lại chạy về đích, nhanh chóng chạm đích kết thúc cự li.

Phân loại về kĩ thuật: (5 điểm)

Loại kĩ thuật	Yêu cầu kĩ thuật	Điểm
A (Tốt)	Hoàn chỉnh kĩ thuật 4 giai đoạn đúng yêu cầu	5
B (Khá)	Có một sai sót nhỏ về kĩ thuật 1 trong 4 giai đoạn	4
C (TB)	Có vài sai sót nhỏ trong 4 giai đoạn	3
D (Kém)	Còn một số sai sót trong 4 giai đoạn	1-2

Căn cứ lập biểu điểm.

- Căn cứ vào tiêu chuẩn rèn luyện thân thể quy định đối với lứa tuổi thanh niên.
- Căn cứ vào khả năng hoàn thành kỹ thuật động tác của sinh viên theo quy định của chương trình.

Biểu điểm về thành tích động tác chạy 100m (5 điểm) tham khảo

Thành tích nam 100m	Thành tích nữ 100m	Điểm	Ghi chú
12"9 – 13"1	16"0 – 16"4	5	
13"2 – 13"5	16"5 – 16"9	4	
13"6 -14"0	17"0 – 17"5	3	
14"1 – 14"6	17"6 – 18"1	2	
> 14"6	> 18"1	1	

Cách thức thi:

- Theo danh sách phòng thi mỗi đợt chạy tùy theo số ô chạy hiện có.
- Áp dụng theo luật Điền kinh của UBTDĐT Việt Nam.

Đánh giá về thái độ, hành vi

Nội dung đánh giá

Căn cứ vào ý thức học tập, thời gian tham gia học tập, sự hứng thú học tập của học sinh.

Phương pháp đánh giá

- Căn cứ vào việc theo dõi tham gia học tập hàng ngày của học sinh.
- Căn cứ vào quy chế, quy định về điều kiện tham gia thi và kiểm tra của Bộ Giáo dục và Đào tạo, của ngành Giáo dục và Đào tạo.

Hình thức đánh giá

- Tham gia đầy đủ, ý thức tích cực, say mê học tập được cộng 0,5 điểm (nếu tổng chưa đạt điểm 10). Ngược lại ý thức kém, thái độ kém, khiển trách, phạt trừ 0,5 điểm.
- Trong đánh giá có chú ý đến đối tượng cá biệt.

THÔNG TIN PHẦN HỎI CHỦ ĐỀ 1

Hoạt động 1

1. Môn Điền kinh thế giới phát triển sớm nhất ở nước: a. Nước Anh.
2. Liên đoàn Điền kinh Nghiệp dư quốc tế (IAAF) thành lập năm: c. Năm 1912.

3. Tính đến năm 2004 (IAAF) có: c. 209 nước tham gia.
4. Tổ chức (IAAF) có : c. 6 uỷ ban.
5. Ủy ban của tổ chức (IAAF) đã được thành lập gồm: Phương án đúng: a, b, c, d, e, h.
6. Giải Vô địch Điền kinh đầu tiên ở Việt Nam được tổ chức năm: c. Năm 1924.

Hoạt động 2

1. *Người ta nói hoạt động đi và chạy là hoạt động mang tính chu kì.*

Phương án đúng: c.

2. *Một chu kì đi và chạy có mấy bước? Đó là những bước nào? Có mấy thời kì? Là những thời kì nào? Có mấy giai đoạn? Là những giai đoạn nào?*

a. Một chu kì đi và chạy có 2 bước (bước chân phải và bước chân trái).

b. Có 4 giai đoạn: Phương án đúng: a, b, c, d.

c. Có 2 thời kì: Phương án đúng: a, b.

3. *Thứ tự sắp xếp các thời kì sau đây là đúng một chu kì đi và chạy:*

Phương án đúng: b.

4. *Cơ sở để phân chia các giai đoạn và các thời kì trong đi và chạy:*

Phương án đúng: a, b, c.

5. *Sự khác nhau của chu kì đi và chạy:*

Phương án đúng: a, b, c, d, e, h.

Hoạt động 3

1. *Đi theo vạch kẻ thẳng:*

Phương án đúng: a, d.

2. *Đi hai tay chống hông:*

Phương án đúng: a, d, h.

Hoạt động 4

1. *Tác dụng kĩ thuật bổ trợ chạy bước nhỏ:*

Phương án đúng: a, b.

2. *Tác dụng kĩ thuật chạy nâng cao đùi:*

Phương án đúng: a, b.

3. *Tác dụng kĩ thuật chạy đạp thẳng chân sau:*

Phương án đúng: a, b, c.

4. Sự khác nhau của kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng và đường vòng:

Phương án đúng: a, b, c, d.

Hoạt động 5

1. Có mấy kiểu đóng bàn đạp?

Phương án đúng: a.

2. Đóng bàn đạp ở đường vòng lại đóng tiếp tuyến với đường vòng vì:

Phương án đúng: c, d.

3. Những sai lầm trong kỹ thuật xuất phát:

Phương án đúng: a, b, c.

4. Những sai lầm trong kỹ thuật chạy lao sau xuất phát:

Phương án đúng: a, b, c.

5. Những trường hợp phạm quy trong xuất phát:

Phương án đúng: a, b.

Hoạt động 6

1. Trong thi đấu vận động viên thường sử dụng các kỹ thuật chạm đích nào?

Phương án đúng: b, d.

2. Một vận động viên chạy gần tới đích bị ngã và nhanh chóng lăn qua vạch đích có được công nhận hoàn thành cự li không?

Phương án đúng: a.

Hoạt động 7

1. Tại sao góc độ bàn đạp trước lại nhỏ hơn góc độ bàn đạp sau?

Phương án đúng: a, b, c.

2. Cách bấm đồng hồ tìm hiểu thành tích chạy:

Phương án đúng: b, d, e.

3. Thực hiện các tư thế theo khẩu lệnh trong xuất phát thấp có bàn đạp (Luật Điền kinh 2003).

Phương án đúng: a, c, d.

Chủ đề 2

NGHIÊN CỨU LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN, Ý NGHĨA, TÁC DỤNG CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH, CHẠY VIỆT DÃ VÀ TÌM HIỂU KỸ THUẬT CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH, KỸ THUẬT CHẠY VIỆT DÃ (1 tiết LT + 4 tiết TH)

I. MỤC TIÊU

* Kiến thức

Học xong chương trình, sinh viên:

- Phải có được những hiểu biết chung về chạy cự li trung bình, chạy việt dã. Hiểu biết được lịch sử phát triển, tác dụng của chạy cự li trung bình, chạy việt dã tới sức khoẻ của người tập luyện nói chung và tới sức khoẻ học sinh phổ thông nói riêng.
- Phân tích được các giai đoạn kỹ thuật trong chạy cự li trung bình và chạy việt dã. Hiểu được các phương pháp giảng dạy và phương pháp phát triển sức bền cho học sinh.
- Hiểu biết cách tổ chức thi đấu, cách làm trọng tài môn Chạy cự li trung bình, Chạy việt dã.

* Kỹ năng

- Làm mẫu đúng kỹ thuật xuất phát cao (2 hoặc 3 điểm chống), kỹ thuật chạy giữa quãng, kỹ thuật về đích chạy cự li trung bình và chạy việt dã.
- Thực hiện được kỹ thuật chạy trong một số điều kiện cụ thể của chạy cự li trung bình, chạy việt dã.
- Thực hiện được khả năng tập luyện phát triển sức bền để đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể loại (khá, giỏi).

* Thái độ, hành vi

- Thực hiện ý thức tự giác trong hoạt động, hoàn thành bài học kỹ thuật động tác chạy cự li trung bình và chạy việt dã.
- Phát triển tố chất sức bền chung và sức bền tốc độ, nâng cao ý thức phát triển thể lực chuyên môn.

II. HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1. NGHIÊN CỨU LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN, Ý NGHĨA, TÁC DỤNG CỦA CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH VÀ CHẠY VIỆT DÃ (1 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Lịch sử phát triển chạy cự li trung bình và chạy việt dã

Chạy cự li trung bình

Trong điền kinh, các cự li từ 500m đến 2000m được gọi là chạy cự li trung bình.

Như vậy, có rất nhiều cự li thuộc cự li trung bình nhưng trong các cuộc thi lớn người ta chỉ chọn 2 cự li chính là 800m và 1500m để thi đấu và công nhận kỉ lục.

Khi chạy các cự li từ 500m trở lên, trong các điều kiện tự nhiên (đường, địa hình, thời tiết), người ta gọi đó là chạy việt dã. Cũng có người gọi chạy việt dã là chạy “băng đồng”, vì người ta phải vượt qua những cánh đồng bất chấp có đường hay không, dù gồ ghề, mấp mô, khúc khuỷu, bất chấp đồng khô hay ngập nước...

Chạy cự li trung bình và chạy việt dã có lịch sử phát triển rất lâu và có thể nói rằng các loại chạy này được tổ chức thi đấu sớm hơn so với các cự li khác. Theo các nhà nghiên cứu, điền kinh hiện đại được phát triển sớm nhất ở nước Anh mà chạy dài sức được tổ chức thi sớm nhất. Ngay từ năm 1837, học sinh ở Trường Cao đẳng Thành phố Rebi đã tổ chức thi chạy gần 2km. Sau đó, các cự li chạy khác được bổ sung thêm trong các cuộc thi tiếp theo.

Tại các Đại hội Olympic ở cự li trung bình người ta cũng chỉ chọn cho thi 2 cự li 800m, 1500m. Các bảng 11 đến 18 cho biết diễn biến phát triển kỉ lục thế giới và Olympic ở chạy cự li trung bình.

- Kỉ lục quốc gia chạy cự li trung bình của Việt Nam

So với nhiều môn Điền kinh và các môn thể thao khác, việc đào tạo các vận động viên chạy cự li trung bình ở nước ta khá thuận tiện. Nhiều tỉnh thành hiện gặp khó khăn trong đào tạo vận động viên các môn khác, nhưng đào tạo các vận động viên chạy cự li trung bình khá dễ dàng; bởi vậy thi đấu chạy cự li trung bình thường có đông vận động viên tham gia nhất. Tuy nhiên, kỉ lục quốc gia của Việt Nam so với kỉ lục của khu vực và thế giới vẫn còn có khoảng cách khó vượt. Ví dụ: Kỉ lục thế giới và châu Á ở chạy 1500m nữ là 3'50"46; của SEA Games là 2'03"75 nhưng của Việt Nam là 2'06"81. Để đuổi kịp khu vực châu Á..., các vận động viên, huấn luyện viên còn phải hao tổn nhiều tâm trí, sức lực; Nhà nước và nhân dân còn phải đầu tư nhiều tiền của.

Đặc biệt từ năm 1959, hàng năm nước ta có Giải Việt dã báo do Tiền Phong tổ chức. Đây là một giải lớn thu hút nhiều vận động viên của cả nước tham gia. Cũng từ Giải này, nhiều tài năng được phát hiện, bồi dưỡng và bước đầu mang lại vinh dự cho Tổ quốc trong thi đấu quốc tế.

- Ý nghĩa và tác dụng của chạy cự li trung bình và chạy việt dã

+ Chạy cự li trung bình

Đặc điểm của chạy cự li trung bình là chạy với tốc độ dưới cực đại. Người chạy thực hiện với tốc độ tương đối cao, trong thời gian tương đối dài (2' - 5'). Quá

trình chạy xảy ra hiện tượng nợ ôxi, kết thúc cự li chạy cơ thể nợ ôxi từ 20 đến 25 lít; nên lượng axitlactic trong máu tăng lên đáng kể 200 - 270mg.

Chính vì vậy mà người chạy ở đoạn cuối cự li thường chịu sự căng thẳng của thần kinh, mệt mỏi của cơ bắp... nếu không có ý chí rất dễ chuyển sang đi bộ hoặc chạy quá chậm, ảnh hưởng đến thành tích chạy, thậm chí bỏ cuộc.

Để đạt thành tích trong chạy cự li trung bình ngoài việc có kỹ thuật chạy hợp lý, có mối quan hệ giữa độ dài và tần số bước chạy phù hợp với nguyên lý kỹ thuật, người chạy cần có trình độ thể lực nhất định để duy trì kỹ thuật chạy cần thiết, duy trì tần số và độ dài bước thích hợp đã nêu trên trong suốt quá trình chạy của cự li, thậm chí khi chạy gần về đích, khi cơ thể đã rất mệt mỏi lại còn phải tăng tốc độ. Chính vì vậy, đối với người chạy cự li trung bình cần có sức bền chung và sức bền chuyên môn tốt. Sức bền chung giúp người tập hoàn thành được nhiệm vụ từng buổi tập trong quá trình luyện tập, nó cũng là cơ sở để phát triển sức bền tốc độ (với chạy cự li trung bình sức bền tốc độ đồng nghĩa với sức bền chuyên môn). Sức bền tốc độ tốt cho phép người chạy có tốc độ trung bình trên toàn cự li cao. Nếu các nam vận động viên cấp 3 chạy 1500m chỉ có tốc độ trung bình 4,8m/s trên toàn cự li, thì con số đó ở các vận động viên kiện tướng là 6m/s. Ở chạy cự li trung bình, yếu tố chủ yếu gây mệt mỏi, làm giảm thành tích chạy là những biến đổi của môi trường ở bên trong cơ thể như tăng lượng axitlactic và điôxit cacbon trong máu... Quá trình tập luyện chính là quá trình rèn luyện, phát triển nhiều mặt cho người tập, trong đó có việc giúp cho cơ thể quen dần và chịu đựng được mệt mỏi, dễ dàng vượt qua trạng thái “cực điểm”, duy trì được tốc độ trung bình cao hoặc thực hiện được các phương án chiến thuật trong thi đấu...

Do phải chạy trong thời gian dài, năng lượng cho cơ thể hoạt động chỉ tiêu hao mà không được bù đắp đủ, kịp thời, cho nên yếu tố tiết kiệm năng lượng trong khi chạy cũng giúp cho vận động viên có thành tích chạy tốt. Nói cụ thể hơn, nếu kỹ thuật chạy hợp lý được củng cố thành định hình, tự động hoá, sẽ giúp cho vận động viên chạy vẫn đạt được tốc độ cần thiết, nhưng sự tiêu hao năng lượng của cơ thể lại ít, do vậy vận động viên đủ sức chạy hết cự li với tốc độ cao, thậm chí còn có thể tăng tốc khi rút về đích. Trong đó yếu tố thở sâu, thở tích cực để cung cấp đủ ôxi, đặc biệt là luân phiên dùng sức và thả lỏng cơ bắp (nhất là các cơ tham gia động tác đạp sau và chống trước) cũng là cách để duy trì khả năng chạy với tốc độ cao trên các cự li tốt hơn.

Ngoài ra, tập chạy với cự li trung bình còn rèn luyện cho người tập cảm giác tốc độ. Có cảm giác tốc độ tốt có nghĩa là phân phối sức phù hợp đảm bảo chiến thuật đặt ra chủ động chạy theo tốc độ đã định. Nếu không chủ động được tốc độ chạy sẽ dẫn tới việc không đủ sức để về đích hoặc về tới đích với thành tích thấp trong khi cơ thể vẫn dồi dào sức lực.

+ *Chạy việt dã*

Chạy việt dã có những chỉ số đặc trưng, khi chạy nhu cầu ôxi của cơ thể nâng cao (4 - 5 lít) và được thoả mãn trong quá trình chạy nhờ nâng cao tần số hô hấp. Giữa tần số hô hấp và tần số chạy trong chạy cự li dài, chạy việt dã có mối quan hệ rõ rệt.

Tốc độ chạy không cao trên toàn cự li chạy. Người chạy phải vận động từ một vài chục phút đến vài giờ, do đó đòi hỏi vận động viên phải có ý chí cao, sức chịu đựng rất lớn và có độ bền bỉ, dẻo dai. Nói cách khác, vận động viên ở môn này thường có hệ hô hấp, tuần hoàn tốt cùng với khả năng hoạt động bền bỉ của cơ bắp.

Nhìn chung ý nghĩa, tác dụng cự li dài cũng như chạy ở cự li trung bình rất tốt; tuy nhiên do tập luyện và thi đấu chạy việt dã thường ở các cự li dài hơn, lại luôn gắn với các điều kiện môi trường tự nhiên, hấp dẫn người tập hơn, có tác dụng và ý nghĩa thực dụng hơn. Người ta tập cự li dài không chỉ vì sức khoẻ và thi đấu mà còn để rèn luyện thể lực, làm cơ sở cho việc đạt thành tích tập luyện và thi đấu cao của vận động viên ở hầu hết các môn thể thao khác.

So với các loại chạy khác, chạy cự li trung bình và chạy việt dã không đòi hỏi điều kiện đường chạy đặc biệt, tốn kém nhưng vẫn cho hiệu quả mong muốn. Học sinh cần tích cực học loại chạy này vì đây là môn thể thao vừa có lợi cho sức khoẻ, đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở nội dung sức bền vừa làm cho tinh thần vui vẻ, sáng khoái.

Tập luyện và thi đấu việt dã ngoài việc đáp ứng các yêu cầu chuyên môn, người tập phải có lòng dũng cảm kiên cường, trước hết là phải chiến thắng bản thân.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc tài liệu thông tin sau:

- Lịch sử phát triển chạy cự li trung bình và chạy việt dã.
- Ý nghĩa, tác dụng của chạy cự li trung bình và chạy việt dã.
- Tìm hiểu kỉ lục thế giới môn Chạy cự li trung bình ở các cự li (800m, 1500m...).
- Họ và tên vận động viên (nam, nữ), quốc tịch và năm lập kỉ lục.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận theo nhóm học tập với câu hỏi:

- Hãy mô tả các kỉ lục thế giới ở nội dung chạy cự li trung bình cự li 1500m (nam), 800m (nữ).
- Thống kê các kỉ lục của vận động viên Việt Nam cự li 1500m (nam), 800m (nữ) đạt được trong các kì đại hội.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Cả lớp thảo luận

- Lịch sử phát triển môn Chạy cự li trung bình và chạy việt dã của thế giới và trong nước.
- Kỷ lục của các vận động viên chạy cự li trung bình 1500m (nam), 800m (nữ) thế giới và trong nước.
- Phương pháp trọng tài chạy cự li trung bình và việt dã.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Trong các cự li sau, cự li nào được gọi là cự li trung bình?

- a. Cự li 300m. b. Cự li 400m. c. Cự li 500m. d. Cự li 800m.
- e. Cự li 1000m. h. Cự li 1500m. i. Cự li 1600m. k. Cự li 2000m.

2. Trong các cuộc thi lớn, cự li trung bình nào được chọn để thi đấu và công nhận kỷ lục?

- a. Cự li 300m. b. Cự li 400m. c. Cự li 500m. d. Cự li 800m.
- e. Cự li 1000m. h. Cự li 1500m. i. Cự li 1600m. k. Cự li 2000m.

Hoạt động 2. GIỚI THIỆU KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH, CHẠY VIỆT DÃ VÀ TẬP LUYỆN CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ (1 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Kỹ thuật chạy cự li trung bình và chạy cự li việt dã

Kỹ thuật chạy cự li trung bình

Kỹ thuật chạy cự li trung bình được chia thành các giai đoạn sau:

- Xuất phát và tăng tốc độ trong xuất phát.
- Chạy giữa quãng.
- Chạy về đích.

Do thành tích chạy của cự li trung bình, việt dã được quyết định bởi thành tích đoạn đường chạy giữa quãng nên kỹ thuật của các giai đoạn khác ít được chú ý.

- Xuất phát và tăng tốc độ trong xuất phát

Trong chạy cự li trung bình thường sử dụng kỹ thuật xuất phát cao có hai điểm chống: Khi có lệnh “Vào chỗ” từ phía sau, vận động viên tiến lên đặt chân thuận sát phía sau vạch xuất phát, chân kia chống phía sau, thân trên hơi ngả về trước, khuyu gối. Tiếp đó là tăng độ ngả thân về trước và hạ thấp trọng tâm hơn nhưng không được làm mất thăng bằng dẫn tới phạm quy. Tay để so le với chân, mắt nhìn thẳng, đầu hơi cúi. Khác với cự li chạy ngắn, sau khi có lệnh “Vào chỗ” người chạy về tư thế sẵn sàng để tiếp đó nhận lệnh “Xuất phát” ngay (không có dự lệnh “Sẵn sàng” như ở cự li ngắn).

Khi súng phát lệnh nổ hoặc có lệnh “Chạy” thì lập tức xuất phát. Sau xuất phát phải chú ý tăng tốc độ ngay. Độ ngả của thân trên phụ thuộc vào tốc độ chạy. Khi đạt được tốc độ chạy cần thiết thì ngừng tăng tốc độ và chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng với cự li chạy 800m trở lại. Có thể dùng xuất phát cao có ba điểm chống tựa (hai chân và tay khác bên chân thuận). Khi chạy 800m, xuất phát có thể theo ô riêng hoặc chung. Xuất phát nhanh trong chạy cự li trung bình tuy không có ý nghĩa lắm đối với thành tích, nhưng xuất phát nhanh để chiếm được vị trí có lợi khi chạy lại là cần thiết. Khi xuất phát ở đường vòng cũng như khi chạy ở đường vòng, cần chạy sát ở phía trong đường vòng.

- Phương pháp phát triển sức bền bằng chạy cự li trung bình và chạy việt dã

Khái niệm về sức bền

Sức bền ở đây chỉ đề cập tới giới hạn phạm vi sức bền của con người trong hoạt động thể lực của họ. Hiện nay trong các tài liệu chuyên môn TDTT vẫn có sự không nhất quán trong việc định nghĩa về sức bền - một tố chất thể lực rất cần thiết cho con người.

Rất nhiều người đồng ý với nhà sinh lý học V.S. Farfel; khi ông cho rằng: “*Sức bền, đó là khả năng của con người chống lại sự mệt mỏi*”. Năm 1971, hội nghị khoa học toàn Liên bang Nga (Liên Xô cũ) về các thuộc tính sinh hoá và sự phạm của sức bền đã ra định nghĩa: “*Sức bền đó là khả năng duy trì một công cho trước với thời gian dài*”. Thực ra ở đây chỉ là ước lệ: Nếu phải chạy với tần số bước tối đa thì mười mười lăm giây đã dài, nhưng đi dạo mát thì hàng giờ cũng coi là ngắn.

Có một định nghĩa khác: “*Sức bền là năng lực của cơ thể chống lại sự mệt mỏi trong một hoạt động nào đó*”.

Như vậy, chúng ta có thể chấp nhận định nghĩa: “*Sức bền là năng lực thực hiện (hoặc duy trì) một hoạt động với cường độ cho trước trong thời gian dài nhất mà cơ thể chịu đựng được*”.

Do sự phong phú và đa dạng của các hoạt động thể lực ở con người mà người ta phân làm hai loại sức bền chính: *sức bền chung và sức bền chuyên môn*.

Sức bền chung là sức bền trong các hoạt động kéo dài với cường độ thấp và có sự tham gia của phần lớn hệ cơ.

Sức bền chuyên môn là năng lực duy trì khả năng vận động cao trong những loại hình bài tập nhất định. Như vậy, sức bền chung là sức bền cần cho mọi người với ý nghĩa là một con người bình thường. Còn sức bền chuyên môn là sức bền để con người có thể hoàn thành tốt công việc mà mình đang đảm nhiệm hoặc rộng hơn là nghề nghiệp mình đã chọn.

Trong thể thao: *Sức bền chuyên môn là khả năng thực hiện có hiệu quả một công mang tính đặc thù chuyên môn, đáp ứng được những yêu cầu của môn thể thao lựa chọn trong thời gian dài.*

Riêng với các môn thể thao hoạt động theo chu kì cho ta thấy: Sức bền của hệ tuần hoàn và sức bền hệ cơ cung cấp năng lượng có ý nghĩa đặc biệt. Tùy theo thời gian kéo dài của cuộc thi mà vai trò của từng yếu tố có mức độ khác nhau.

- Tập luyện và thi đấu trong thời gian trung bình (từ 2 đến 11 phút): Loại sức bền cần thiết ở đây là sức bền của hệ tuần hoàn. Nó đòi hỏi sự hoạt động ôxi trong điều kiện đủ và cả khi thiếu ôxi.

- Tập luyện sức bền trong thời gian dài từ 11 phút đến nhiều giờ): Loại sức bền cần thiết chủ yếu ở đây là sức bền năng lượng. Tuy nhiên với thời gian từ 11 đến 30 phút vẫn có yêu cầu về khả năng hoạt động trong điều kiện có nợ ôxi, còn với thời gian từ 90 phút trở lên dường như chỉ có yêu cầu thích nghi tốt với hoạt động trong điều kiện có đủ ôxi.

Việc tập luyện nhằm nâng cao sức bền rất được các nhà khoa học, các vận động viên, các huấn luyện viên và cả những người tập luyện vì sức khỏe của bản thân quan tâm (nghiên cứu, thực hiện) do ý nghĩa của nó đối với sức khỏe, với hiệu quả lao động ở mỗi người, với khả năng hoàn thành nhiệm vụ trong quá trình huấn luyện và trong thi đấu, nhất là thành tích thi đấu của vận động viên.

Việc tập luyện nêu trên có cơ chế rất phức tạp và có tác động dẫn tới những thay đổi cả về hình thái và chức năng của cơ thể người tập. Đó là các thay đổi tốt trong cấu trúc của cơ, khớp, dây chằng, về tỉ lệ giữa các thành phần cấu tạo nên cơ thể (giảm tỉ lệ mỡ thừa tích lũy trong cơ thể), rèn luyện cho các cơ quan nội tạng quen với hoạt động sức bền.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu thông tin sau:

- Xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát của chạy cự li trung bình.
- Kỹ thuật chạy việt dã.
- Phương pháp phát triển sức bền bằng chạy cự li trung bình và chạy việt dã.
- Các bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy cự li trung bình và chạy việt dã.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung:

- Giải thích tại sao trong chạy cự li trung bình và cự li dài người ta không xuất phát thấp có bàn đạp?

- Giới thiệu kỹ thuật chạy 800m và 1500m:

+ Tập các động tác hỗ trợ để xây dựng cảm giác cơ chân và đánh tay trong chạy (chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp thẳng chân sau, chạy gót chạm mông).

+ Chạy tăng tốc độ 60 – 80m.

+ Chạy lặp lại 3/4 sức các cự li 80 - 400m để sửa chữa kỹ thuật và xây dựng cảm giác tốc độ.

+ Tập luyện chạy trong các điều kiện tự nhiên, kỹ thuật xuất phát cao và kỹ thuật về đích.

+ Tập kỹ thuật xuất phát cao 2 - 3 điềm chống.

3. Nhóm học tập và cả lớp tiến hành tổ chức tập luyện

- Xem tranh, ảnh, băng hình 5 - 7 phút về kỹ thuật chạy cự li trung bình.

- Luyện tập kỹ thuật với nội dung:

+ Kỹ thuật đánh tay đường thẳng, đường vòng của chạy cự li trung bình và các động tác hỗ trợ chạy.

+ Chạy tăng tốc độ 60 - 80m, chạy lặp lại cự li 80 – 400m để sửa chữa kỹ thuật và làm quen cảm giác tốc độ.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 2

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Tại sao trong chạy cự li trung bình và cự li dài người ta không xuất phát thấp có bàn đạp?

a. Do tốc độ không cần cao ngay từ đầu.

b. Do không phát huy được sự phối hợp tay và chân.

c. Do thành tích của chạy cự li trung bình phụ thuộc vào sự phân phối sức trên cả quãng đường.

d. Do yếu tố tâm lý người chạy.

2. Kỹ thuật chạy giữa quãng của cự li trung bình và cự li ngắn có gì khác nhau?

a. Độ dài bước chạy trung bình dài hơn chạy ngắn.

b. Tần số bước chạy trung bình kém hơn chạy ngắn.

c. Tay đánh ở chạy cự li ngắn nhanh hơn chạy cự li trung bình.

- d. Thân trên người chạy cự li trung bình không đổ nhiều về trước.
- e. Chạy ở cự li ngắn có xuất hiện nợ ôxi.
- h. Chạy cự li trung bình có xuất hiện nợ ôxi.

3. *Hãy lựa chọn ba phương pháp đúng để phát triển sức bền chung:*

- a. Phương pháp chạy đồng đều liên tục.
- b. Phương pháp chạy lặp lại.
- c. Phương pháp chạy biến tốc.
- d. Phương pháp tăng tốc độ liên tục.

4. *Sai lầm trong các động tác chân trong chạy cự li trung bình:*

- a. Đạp chân không thẳng, nâng đùi không cao.
- b. Nâng đùi lên cao nhiều hơn là về trước, đá căng chân về trước khi chạm đất.

Hoạt động 3. TÌM HIỂU KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG ĐƯỜNG THẲNG, ĐƯỜNG VÒNG TRONG CỰ LI TRUNG BÌNH, VIỆT DÃ VÀ LÀM QUEN VỚI CÁC BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

(1 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Chạy giữa quãng trong chạy cự li trung bình

Độ dài và tần số bước chạy giữa quãng là tương đối đều (3,5 - 4,5 bước/giây).

- *Tư thế thân người:* Thân trên hơi ngả về trước không quá 4 - 5°, hai vai lắc không nhiều. Đầu và thân người giữ thẳng để các cơ cổ và cơ mặt được thả lỏng tự nhiên. Thực hiện như trên, cơ thể không bị căng thẳng quá làm cho tư thế người chạy thoải mái hơn.

- *Động tác của chân:* Lực chủ yếu đẩy cơ thể về trước trong chạy là lực đạp sau của hai chân. Nhưng để chạy hết cự li thì không đạp sau gắng sức từng bước chạy và cũng không đạp sau với góc độ nhỏ như ở chạy giữa quãng của cự li ngắn (50 – 55°). Để tiết kiệm sức của hai chân cần đạp sau đúng hướng, phối hợp đạp sau với độ ngả thân trên và động tác đánh hai tay. Phải chú ý cho các cơ vừa tham gia đạp sau được nghỉ ngơi bằng cách gập căng chân theo quán tính sau khi chân rời đất. Kỹ thuật đó còn giúp cho đá lăng chân về trước được nhanh hơn. Để không tổn

thêm sức, hạn chế phản lực chống trước, điểm đặt chân phía trước điểm dọi của trọng tâm cơ thể. Đạp chân có chú ý hoãn xung là điều cần thiết nên phải được thực hiện thuần thục, tự động hoá.

- *Động tác của tay*: Động tác của tay đánh so le với động tác của chân. Đánh tay để giữ thẳng bằng và cùng nhịp thở còn có tác dụng điều chỉnh tần số bước chạy.

Trong chạy giữa quãng ở cự li trung bình, người ta thường gặp hiện tượng “*cực điểm*”. Đó là những lúc tức thở, chân tay cứng đờ tưởng chừng không thể chạy tiếp tục được. Khi gặp trường hợp này cần có nghị lực chịu đựng, có thể giảm tốc độ chạy, đồng thời tích cực thở sâu và trạng thái đó sẽ qua, cảm giác dễ chịu sẽ đến và cơ thể bước vào trạng thái “*hồ hấp lần thứ hai*”.

Khác với chạy cự li ngắn, thở trong chạy cự li trung bình rất quan trọng, vì muốn cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động phải sử dụng tối đa lượng ôxi lấy vào từ đường hô hấp. Do vậy, phải chủ động thở ngay từ đầu, nếu thở nông hoặc thở không nhịp điệu sẽ dẫn tới mệt mỏi sớm, thành tích chạy kém. Trong chạy cự li trung bình hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, khi muốn tăng tốc độ cần phải tăng nhịp thở.

- *Chạy về đích trong chạy cự li trung bình*

Khi gần tới đích, người chạy phải cố đem hết sức lực còn lại để rút. Thứ hạng về đích vẫn có thể thay đổi do những bước cuối cùng. Người chạy cần tăng số bước, tăng độ ngả thân trên và tăng sức mạnh đánh tay. Sau khi đã qua đích không dừng lại đột ngột mà cần chạy với tốc độ giảm dần rồi chuyển qua đi bộ sau đó mới dừng lại.

- *Kỹ thuật chạy việt dã*

Chạy cự li trong việt dã có chạy cự li trung bình và có cả chạy cự li dài. Chạy việt dã không tổ chức trong sân vận động mà tổ chức trên địa hình tự nhiên. Trên đường bằng phẳng chạy việt dã, kỹ thuật chạy không khác chạy cự li trung bình. Sự khác biệt chỉ có trên đoạn đường đặc biệt. Người chạy không chỉ cần có kỹ năng mà cần có kinh nghiệm để chạy trong các đoạn đường đó, vừa ngăn ngừa các tai nạn và chấn thương, vừa tiết kiệm được sức lực và tận dụng được các điều kiện thuận lợi bên ngoài để có thành tích chạy tốt.

Những yếu tố cơ bản trong việc phát triển sức bền

Sức bền của mỗi người phụ thuộc vào yếu tố di truyền, sự rèn luyện và nhiều yếu tố khác. Tập luyện sức bền cho học sinh nói chung chủ yếu là phát triển sức bền chung với vai trò tích cực sức khoẻ để học tập và công tác tốt, đồng thời là nền tảng cho việc phát triển sức bền tốc độ cao để đạt thành tích tốt trong thi đấu và trong kiểm tra chạy cự li trung bình. Các bài tập dùng để phát triển sức bền chủ yếu là các bài tập chạy.

Các phương pháp phát triển sức bền ở các môn thể thao có chu kì là sự phối hợp các yếu tố cơ bản:

- Tốc độ (cường độ) thực hiện bài tập.
- Thời gian để hoàn thành bài tập.
- Thời gian nghỉ ở giữa hai lần thực hiện bài tập.
- Tính chất của sự nghỉ đó.
- Số lần lặp lại bài tập trong một buổi tập.

Tốc độ thực hiện bài tập

Người ta chia tốc độ thực hiện bài tập làm ba mức:

- Tốc độ dưới tới hạn: Đó là tốc độ đòi hỏi lượng ôxi cung cấp chỉ dưới mức cơ thể có thể cung cấp. Cơ thể được hoạt động trong điều kiện ổn định thật.
- Tốc độ tới hạn: Với tốc độ này nhu cầu ôxi cho hoạt động bằng mức khả năng của cơ thể có thể cung cấp, nói cách khác là bằng với khả năng hấp thụ ôxi tối đa của cơ thể.
- Tốc độ trên tới hạn: là tốc độ ở đó cơ thể có nhu cầu ôxi cao hơn khả năng của mình. Lúc này việc thực hiện bài tập phải thể hiện trong điều kiện thiếu ôxi, phải dùng các nguồn năng lượng dự trữ mà không cần có ôxi (ở tốc độ này nhu cầu ôxi gần như tỉ lệ thuận với lập phương của tốc độ; nếu tốc độ tăng từ 6m/s lên 9m/s tức là tăng 1,5 lần thì nhu cầu ôxi tăng khoảng 3,3 – 3,5 lần).

Thời gian thực hiện bài tập

- Thời gian thực hiện bài tập tương ứng với tốc độ quy định. Khi tập một bài tập kéo dài trên 6 phút với tốc độ di chuyển thuộc loại dưới tới hạn hoặc tới hạn, thì năng lượng chủ yếu cho vận động là nhờ các quá trình trao đổi chất đủ ôxi (còn gọi là quá trình hô hấp). Thời gian đó càng rút ngắn thì thay vì sự giảm sút vai trò của quá trình hô hấp, vai trò của các quá trình không đủ ôxi tăng lên, lúc đầu là sự phân huỷ glucôza (đường phân) sau đó là phân huỷ pôthphocrêatin. Người ta cũng đã khẳng định rằng khi tập luyện với cường độ cao trong thời gian 20 giây đến 2 phút ta sẽ hoàn thành cơ chế đường phân. Nếu thời gian đó kéo dài 3 – 8 giây thì lại có tác dụng hoàn thành cơ chế phân huỷ pôthphocrêatin.

Như vậy, để phát triển và hoàn thành hệ thống cung cấp năng lượng ở điều kiện đủ ôxi cần dùng các bài tập kéo dài với tốc độ dưới tới hạn hoặc tới hạn.

- Để phát triển và hoàn thành cơ chế cung cấp năng lượng trong điều kiện thiếu ôxi (nói cách khác là khả năng vận động trong điều kiện nợ ôxi) phải dùng các bài tập với thời gian ngắn và tốc độ trên tới hạn.

Thời gian nghỉ giữa quãng

Trong mỗi buổi tập nhằm phát triển sức bền (trừ các buổi chạy việt dã) thường có nhiều bài tập và có cả việc phải lặp lại một bài tập. Thời gian từ kết thúc bài tập này đến lúc tập bài tập sau (hoặc đến lúc tập lặp lại bài tập đó) chính là thời gian nghỉ giữa quãng. Độ dài của khoảng thời gian đó rất có ý nghĩa đối với hiệu quả của bài tập.

- Khi tập với tốc độ dưới tới hạn và tới hạn, nếu thời gian đó đủ để cơ thể hồi phục gần như bình thường, thì lần tập sau, phản ứng của cơ thể xảy ra gần giống như lần tập trước đó.

- Khi cũng tập với tốc độ trên nhưng thời gian tập dưới 2 phút (các quá trình hô hấp chưa phát huy hết tác dụng), nếu thời gian nghỉ giữa quãng ít thì lần tập tiếp sẽ được thực hiện trong điều kiện được cung cấp năng lượng của các quá trình đủ ôxi.

- Khi tập với tốc độ trên tới hạn và thời gian nghỉ giữa quãng không đủ để thanh toán nợ ôxi, thì lần tập sau phải thể hiện trong điều kiện đó và lượng nợ ôxi ngày càng tăng, hoạt động diễn ra trong điều kiện nợ ôxi càng tăng, cơ chế hoạt động thiếu ôxi ngày càng được rèn luyện. Do các bài tập này thuộc loại nặng, có tác động rất mạnh đối với cơ thể người tập nên không thể lặp lại với số lần nhiều.

Tính chất của nghỉ giữa quãng

Thời gian nghỉ giữa quãng không chỉ đơn thuần là nghỉ. Hình thức nghỉ phù hợp sẽ có tác dụng tốt nhưng không làm cho cơ chế chuyển từ trạng thái hoạt động căng thẳng sang trạng thái tĩnh đột ngột. Duy trì trạng thái hoạt động ở mức cần thiết để cơ thể sẵn sàng vào lần tập tiếp cũng có tác dụng kích thích quá trình hồi phục. Vì vậy, nghỉ giữa quãng có thể dẫn đến tình trạng thụ động (nghỉ hoàn toàn) nên cần nghỉ tích cực như vận động đi lại nhẹ nhàng.

Số lần lặp lại

Yếu tố này có liên quan đến việc tập luyện, cũng có tác động của các bài tập đối với cơ thể, đồng thời để hình thành các phản xạ có điều kiện. Các bài tập lặp lại theo nhiều kiểu cấu trúc khác nhau tùy theo nhiệm vụ của buổi tập. Tuy nhiên thường thì khi tập với tốc độ chậm nếu thời gian thực hiện một bài tập là ngắn thì số lần lặp lại đó hạn chế. Tìm hiểu số lần lặp lại không phù hợp (cụ li, tốc độ và trình độ vận động viên) sẽ không có hiệu quả như ý. Để phát hiện sai lầm đó nên xem thời gian tập các lần lặp lại như sau, nếu sự giảm sút là không đáng kể thì có thể tin rằng số lần lặp lại đã được tìm hiểu đúng. Người tập cũng cần nhớ rằng nhiều khi hiệu quả của việc tập luyện phụ thuộc rất nhiều vào việc thực hiện các lần lặp lại cuối đó.

Một số phương pháp phát triển sức bền chung

Sức bền rất quan trọng đối với vận động viên các môn Điền kinh, đặc biệt là vận động viên môn Chạy cự li trung bình, Cự li dài, Chạy việt dã. Để phát triển sức bền chung cần đáp ứng những yêu cầu sau:

- Bài tập phải thực hiện trong thời gian gian dài.
- Dùng các bài tập có chu kì, hoạt động trong điều kiện đủ ôxi (không vượt mức hấp thụ ôxi quá 60 - 70% khả năng hấp thụ ôxi tối đa của cơ thể). Mạch không quá 150 lần/phút.
- Tập luyện có hệ thống, thường xuyên và hạn chế nghỉ giữa quãng trong mỗi buổi tập.

Sức bền chung được phát triển, bắt đầu 10 - 12 tuổi trở lên, chúng ta nên hướng dẫn các em tập luyện mỗi tuần tối thiểu 1 - 2 lần, phát triển sức bền chung ở lứa tuổi này làm ổn định khả năng hoạt động của các cơ quan nội tạng, đặc biệt là cơ quan tuần hoàn, hô hấp.

Các phương pháp phát triển sức bền chung:

- Phương pháp chạy đồng đều liên tục,
- Phương pháp chạy lặp lại,
- Phương pháp chạy biến tốc.

Phương pháp chạy đồng đều liên tục

Mới bắt đầu tập nên dùng phương pháp chạy đồng đều liên tục. Bài tập được thực hiện liên tục, không có nghỉ giữa quãng với tốc độ gần tới hạn và thời gian tập tương đối dài. Thời gian chạy có thể từ 20 phút đến 1 giờ. Ở lứa tuổi 10 - 12 nên chạy với tốc độ chậm và đều (tốc độ khoảng 50% tốc độ tối đa). Trong quá trình chạy, cần chạy thoải mái kết hợp thở sâu theo nhịp bước (2 - 3 bước) hít vào, (2 - 3 bước) thở ra.

Phương pháp chạy lặp lại

Trong chạy lặp lại độ dài cự li chạy cần chọn sao cho thời gian để vượt cự li khoảng 1 - 1,5 phút, cự li thích hợp với các em 10 - 14 tuổi là 250 - 350m, đối với 15 - 16 tuổi là 400 - 500m, tốc độ chạy khoảng 50% tốc độ tối đa (tốc độ tối đa tạm được quy ước là tốc độ trung bình trong chạy 20m tốc độ cao), mạch đập ở cuối mỗi lần chạy xấp xỉ 140 - 150 lần/phút, thời gian nghỉ giữa quãng căn cứ vào thể lực và trình độ tập luyện có thể 3 - 4 phút sao cho trước khi bắt đầu chạy lần tiếp theo, tần số mạch đập của các em 110 - 120 lần/phút. Nói chung trong khi tập luyện, để phát triển sức bền chung bằng các bài tập, tần số mạch đập của các em khoảng 130 - 160 lần/phút. Trong trường hợp chạy việt dã biến tốc (phương pháp biến đổi) tần số mạch có thể lên tới 180 lần/phút.

Phương pháp chạy biến đổi

Khi trình độ tập luyện đã phát triển cao có thể áp dụng phương pháp biến đổi (viết đã biến tốc), phương pháp này áp dụng bài tập với tốc độ trên tới hạn với thời gian nghỉ giữa quãng được tính toán kỹ, nhằm phát huy tối đa khả năng hoạt động trong điều kiện đủ ôxi của cơ thể. Chính các sản phẩm phân hoá thiếu ôxi sinh ra bài tập với cường độ cao trong thời gian ngắn sẽ kích thích phát triển các quá trình hô hấp ở thời gian nghỉ giữa quãng và cả trong lần tập tiếp theo.

Phương pháp tập là quãng chạy nhanh kết hợp với quãng chạy chậm, song quãng chạy nhanh cũng không nên chạy nhanh quá 75% tốc độ tối đa, cự li chạy được tăng dần theo trình độ tập luyện. Đặc biệt ở lứa tuổi nhỏ, khi tập luyện phương pháp này cần kết hợp những hình thức vui chơi.

Khi tập phát triển sức bền chung phải luôn nhớ hoàn thành kỹ thuật chạy phối hợp với động tác tay, chân, thân và nhịp thở, đặc biệt là cần rèn luyện ý chí khắc phục mệt mỏi.

Một số phương pháp phát triển sức bền tốc độ

Để có thành tích cao trong chạy cự li trung bình và chạy viết đã, ngoài việc có sức bền chung tốt, còn cần có sức bền tốc độ tốt. Phát triển sức bền tốc độ chính là phát triển sức bền trong điều kiện hoạt động không được cung cấp đủ ôxi. Mặt khác, nâng cao khả năng hoạt động trong điều kiện đủ ôxi cũng là nền tảng để phát triển tốc độ.

* Để hoàn thành cơ chế giải phóng năng lượng từ photphocreatin, phải thực hiện:

- Tốc độ dùng trong bài tập phải trên mức tới hạn.
- Thời gian thực hiện bài tập: 3 - 8 giây (chạy 30 - 60m).
- Thời gian nghỉ giữa quãng: 2 - 3 phút là thời gian đủ để tái tạo lượng CP dự trữ vừa tiêu hao. Sau 3 - 4 lần lặp lại thì hoạt động phân huỷ glucôza tăng trong khi hoạt động phân huỷ CP giảm.
- Hình thức nghỉ: Cần dùng hình thức nghỉ tích cực.
- Số lần lặp lại: Tùy thuộc trình độ thể lực của người tập, cần chú ý để không bị giảm tốc độ nhiều ở các lần lặp sau. Việc chia tổng số lần chạy lặp lại thành nhiều tổ. (Ví dụ phải chạy 10 x 100m thì tách thành (4 x 100m) + (3 x 100m) + (3 x 100m). Bằng cách đó để nâng cao được khối lượng vận động.

* Để hoàn thành cơ chế phân giải glucôza, các bài tập cần có:

- Tốc độ: Tốc độ di chuyển phải đạt mức 90 - 95% tốc độ tối đa mà người tập có thể đạt ở cự li đó (sau vài lần lặp lại, tốc độ có giảm nhưng vẫn phải là mức gần tối đa với khả năng ở lúc đó).
- Thời gian 1 lần thực hiện bài tập có thể từ 20 giây đến 2 phút (chạy 200 - 600m).

- Thời gian nghỉ giữa quãng: cần rút ngắn dần sau mỗi lần lặp lại.
- Hình thức nghỉ giữa quãng giảm dần nên số lần lặp lại trong mỗi tổ bài tập chỉ từ 3 đến 4 lần với thời gian nghỉ giữa 2 tổ dài 15 - 20 phút để thanh toán nợ ôxi; nếu không cơ chế cấp năng lượng sẽ chuyển sang trạng thái được cung cấp đủ ôxi.

Đối với phát triển sức bền tốc độ có thể dùng các phương pháp sau:

Phương pháp chạy biến tốc

Chạy biến tốc để phát triển sức bền tốc độ là sự thay đổi liên tục giữa quãng đường chạy nhanh với quãng đường chạy chậm, thậm chí đi bộ, tốc độ chạy ở quãng chạy nhanh đạt tốc độ 90 - 95% tốc độ tối đa (cường độ cao, rất cao). Độ dài của quãng chạy nhanh tùy thuộc vào từng môn chạy. Thông thường đối với chạy cự li trung bình tỉ lệ từ 1/4 đến 1/3 cự li thi đấu; đối với vận động viên chạy cự li dài và chạy việt dã từ 1/10 đến 1/5 cự li thi đấu.

Phương pháp chạy lặp lại

Đây là phương pháp chạy lặp lại nhiều lần các cự li ngắn hơn cự li thi đấu, nhưng với cường độ cao, thậm chí cao hơn cả cường độ trong thi đấu. Vận động viên có thể chạy lặp lại một cự li cố định, cũng có thể chạy lặp lại các cự li khác nhau (theo hướng giảm dần hoặc tăng dần hoặc lúc đầu tăng nhưng về sau thì giảm...). Thông thường, vận động viên chạy 800m nên chạy lặp lại các cự li 150 - 600m; các vận động viên 1500m nên chạy lặp lại các cự li 400 - 1000m. Thời gian nghỉ giữa hai lần lặp lại từ 4 đến 7 phút tùy trình độ tập của vận động viên. Thời gian đó có thể rút ngắn dần trong một buổi tập hoặc từ buổi tập này tới buổi tập khác, song cũng có thể giữ cố định hoặc thay đổi tùy theo mục đích huấn luyện.

So với phát triển sức bền chung, khi phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự li trung bình và chạy việt dã, yêu cầu về ý chí và nghị lực của vận động viên là cao hơn do những căng thẳng, mệt mỏi trong tập luyện là lớn hơn.

Để huấn luyện phát triển sức bền tốc độ nhất thiết phải có các huấn luyện viên chuyên nghiệp. Đối với học sinh Tiểu học chỉ với mục đích sức khoẻ, đạt yêu cầu khi kiểm tra môn học hoặc kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể nên học sinh chỉ cần tập chạy thường xuyên với các phương pháp phát triển sức bền chung là đủ. Giáo viên cần căn cứ vào các điều kiện cụ thể của học sinh để có hướng dẫn phù hợp, giúp các em đạt được những mục đích đã nêu.

- Một số sai lầm thường mắc và cách sửa chữa

* *Sai lầm trong xuất phát cao và chạy lao*

- + Gập người quá nhiều hoặc quá ít, hai chân cách nhau quá xa hoặc quá gần, ưỡn lưng, ngửa cổ, động tác gò bó.
- + Đạp sau đánh lạng không tích cực. Thân người thẳng quá sớm.
- + Khi chạy, thân trên cứng gò bó và ngã về trước nhiều.

Tác hại: Hạn chế tốc độ hoạt động của tay và chân, bước ngắn. Các cơ lưng và đai vai căng thẳng vô ích, thân trên chuyển động giật cục.

Cách sửa: Kiểm tra chỉnh lại tư thế “*Vào chỗ*” cho chính xác. Thay đổi thời gian giãn cách giữa khẩu lệnh “*Vào chỗ*” và “*Xuất phát*”.

* *Sai lầm trong chạy giữa quãng:*

+ Gập người quá nhiều làm cơ lưng và vai bị gò bó, ảnh hưởng đến biên độ của động tác chân. Gập hông quá nhiều làm thân người không tạo được tư thế thẳng tự nhiên.

+ Ngửa người ra sau nên góc độ đạp sau quá lớn, bước chạy quá nhỏ.

+ Chạy vẹo người sang một bên, động tác quá gò bó.

Cách sửa: Tập các bài tăng cường sức nhanh cơ bụng và cơ lưng. Chạy tốc độ trung bình, chú ý các chi tiết kỹ thuật. Chạy thả lỏng tự nhiên.

* *Sai lầm trong các động tác chân:*

+ Đạp chân không thẳng, nâng đùi không cao.

+ Nâng đùi lên cao nhiều hơn là về trước, đá căng chân về trước khi chạm đất.

Cách sửa: Tập các bài tập phát triển cơ nâng đùi, tập các bài tập hỗ trợ kỹ thuật như chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp thẳng chân sau.

* *Sai lầm trong động tác đánh tay:* Vai quá cứng, biên độ đánh tay quá nhỏ, góc độ khuỷu tay quá lớn hoặc quá bé. Đánh tay không có tâm và hướng mà chủ yếu đánh sang hai bên.

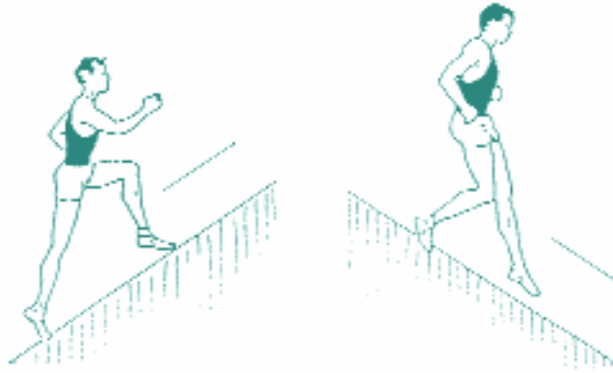
Cách sửa: Chạy thả lỏng vai và hai tay, đứng tại chỗ tập đánh hai tay chú ý đến tâm và hướng.

* *Sai lầm trong chạy về đích:* Mờ nước rút quá sớm hoặc quá muộn. Chạy quá gò bó, phá vỡ kỹ thuật động tác đánh tay.

Cách sửa: Chạy tăng tốc với các tốc độ khác nhau. Chạy tăng tốc, thả lỏng.

- Chạy lên dốc: Thân trên ngã nhiều về trước, đùi phải nâng cao hai tay đánh rộng để giữ thăng bằng. Nếu độ dốc cao nên giảm tốc độ, thậm chí chuyển sang đi để tiết kiệm sức.

- Chạy xuống dốc: là điều kiện thuận tiện cần tận dụng để tăng tần số và độ dài bước chạy. Tuy nhiên để giảm phản lực do chống trước, không nên để chân phải chịu tải nhiều, thân trên hơi ngã về sau. Cần chú ý quan sát mặt đường để đặt chân vững chắc vì rất dễ vấp ngã có thể xảy ra chấn thương... Cần tranh thủ bước dài (bay trên không lâu) để cơ bắp được thả lỏng nghỉ ngơi. Khi đặt chân, mũi chân hơi hướng ra ngoài để giữ thăng bằng được tốt hơn.



Hình 19. Chạy lên dốc và chạy xuống dốc

- Chạy xuôi và ngược gió: Khi chạy xuôi gió cũng có lợi như chạy xuống dốc, cần lợi dụng sức gió để tăng tốc độ và tiết kiệm sức. Khi phải chạy ngược gió muốn hạn chế tác hại của nó cần ngả thân trên về trước nhiều hơn và chạy thấp trọng tâm để giảm lực cản, không nên tăng tốc khi gió ngược, không chạy trước người khác mà chỉ bám sát người chạy trước.
- Chạy trên cát hoặc đường đất mềm hoặc xốp: Khi chạy trong điều kiện này người chạy rất tốn sức. Cần chạy với bước ngắn hơn, tăng tần số để chân không bị lún sâu, đồng thời đánh tay mạnh, chạy thấp trọng tâm để giữ thăng bằng.
- Chạy trên đồng nước: Nếu mức nước nông, khi chạy cần rút chân lên khỏi mặt nước và khi đặt chân xuống phải duỗi thẳng bàn chân (H.20). Nếu nước sâu (từ đầu gối trở lên) thì chân lội ngầm dưới nước.



Hình 20. Chạy ở chỗ nước và chạy vượt chướng ngại thấp

- Chạy trong rừng: Nếu có đường rộng thì chạy như bình thường. Khi tới chỗ đường hẹp phải dùng kỹ thuật lách, chú ý dùng tay gạt cây cối để không bị vướng, hoặc cành cây quật vào người. Luôn luôn chú ý để khỏi lạc đường.
- Chạy vượt chướng ngại vật: Trong chạy việt dã có khi ban tổ chức bố trí thêm các chướng ngại vật nhân tạo trên đường chạy. Khi gặp chướng ngại vật trên đường chạy thấp thì nhảy qua. Nếu gặp chướng ngại vật cao vững chắc thì nhảy

lên đó trước rồi mới nhảy xuống bên kia để chạy tiếp. Cũng có thể phối hợp với tay để vượt cho nhanh hơn.

Nhìn chung, trong chạy việt dã mặt đường không bằng phẳng, chất liệu không đồng nhất. Khi chạy phải luôn quan sát, lựa chọn vị trí đặt chân cho an toàn và có lợi cho việc dùng sức. Được phép chạy tắt (theo quy định cho phép) để đoạn đường mình chạy là ngắn nhất của đường chạy quy định.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu thông tin sau:

- Kỹ thuật chạy lên dốc, chạy xuống dốc.
- Kỹ thuật chạy xuôi gió và ngược gió.
- Kỹ thuật chạy trên cát hoặc đường đất mềm, xốp.
- Kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng, đường vòng.
- Kỹ thuật chạy vượt chướng ngại vật.
- Kỹ thuật chạy về đích cự li trung bình.
- Các yếu tố phát triển sức bền.

- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1

2. Tập luyện theo nhóm học tập với nội dung sau:

- Ôn luyện các bài tập hỗ trợ, kỹ thuật đánh tay đường thẳng, đường vòng.
- Kỹ thuật chạy lên dốc, chạy xuống dốc.
- Kỹ thuật chạy trên cát hoặc đường đất mềm, xốp.
- Chạy lặp lại các cự li 80 – 400m để sửa chữa kỹ thuật và làm quen với cảm giác tốc độ.
- Chạy trung bình 800 - 1500m trong điều kiện ở trường và địa phương để phát triển sức bền.
- Tập luyện kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng làm quen các biện pháp phát triển sức bền.
- Chạy kỹ thuật vào đường vòng, ra đường vòng với tốc độ khác nhau.
- *Sinh viên viết thu hoạch sau khi thực hiện nhiệm vụ 2.*

3. Cả lớp thực hiện ôn kỹ thuật chạy cự li trung bình, cự li việt dã ở nhiệm vụ 2.

Ôn các nội dung nhiệm vụ 2

- Các động tác hỗ trợ chạy và động tác đánh tay.

- Chạy tăng tốc độ 60 – 80m.
- + Ôn luyện kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và đường vòng, chạy từ đường thẳng vào đường vòng, chạy từ đường vòng ra đường thẳng với đường vòng có bán kính khác nhau, chạy với tốc độ khác nhau.
- + Ôn xuất phát cao 2 - 3 điểm chống. Giới thiệu hiện tượng cực điểm diễn ra và cách khắc phục.
- + Ôn chạy tăng tốc độ các đoạn 100 – 200m. Chạy lặp lại nhiều vòng sân (400m) để xây dựng cảm giác tốc độ chạy kết hợp kỹ thuật về đích, đồng thời củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng.
- + Tìm hiểu một số sai lầm thường mắc trong chạy cự li trung bình và cách sửa chữa.

- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 3

Đánh dấu x vào ô trống c trước những nội dung và phương án đúng.

1. Sự khác nhau của kỹ thuật đánh tay đường vòng so với đường thẳng trong chạy.

- a. Tay phía trong đường chạy đánh hẹp và hơi khép vào trong.
- b. Tay phía ngoài đường chạy đánh biên độ rộng và hơi chệch ra ngoài.
- c. Hai tay đánh với biên độ như nhau.

2. Sự khác nhau của kỹ thuật đặt chân chống đường vòng so với đường thẳng trong chạy.

- a. Chân phía trong đường chạy đặt cạnh ngoài nửa bàn chân trên.
- b. Chân phía trong đường chạy đặt cạnh trong nửa bàn chân trên.
- c. Chân phía ngoài đường chạy đặt cạnh trong nửa bàn chân trên.
- d. Chân phía trong đường chạy đặt cạnh ngoài nửa bàn chân trên.

Hoạt động 4. PHỐI HỢP HOÀN THIỆN KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH, VIỆT DÃ VÀ LÀM QUEN THI ĐẤU (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Một số điểm cơ bản trong Luật Điền kinh (phần luật thi đấu chạy cự li trung bình và chạy cự li việt dã)

* Quy cách đường chạy

Chạy cự li trung bình

a) Khác với chạy cự li ngắn, ở cự li này các vận động viên không phải chạy theo ô riêng. Vạch xuất phát của các môn chạy theo đường chạy chung phải kẻ sao cho bất kì một điểm nào trên vạch xuất phát cũng cách nơi dự kiến chạy “bắt” vào đường vòng một đoạn bằng nhau. Riêng ở chạy 800m (và cả 600m và 1000m) khi thi ở quy mô quốc gia và quốc tế, vận động viên phải xuất phát theo ô riêng, sau khi chạy hết 300m đầu mới được phép chuyển vào đường chạy chung (ô trong cùng của đường chạy). Vạch quy định cho phép chuyển đó là vạch ở cuối đường vòng, nơi tiếp giáp với đường thẳng.

Phải kẻ vạch sao cho bất kì một điểm nào trên vạch cũng cách đường viền trong, nơi chuyển từ đường thẳng sang đường vòng một đoạn bằng nhau (85,96m). Vạch cũng rộng 5cm, hai đầu vạch cắm 2 cờ cao 1,5m.

b) Phục vụ cho công tác trọng tài ở chạy các cự li trung bình và dài cần có chuông để báo cho vận động viên biết khi họ còn phải chạy một vòng nữa (nếu không rung chuông thì có thể thay bằng một phát súng lệnh).

c) Khi có điều kiện, nên dùng cả máy ảnh hoặc máy ghi hình để tìm hiểu thứ tự về đích trong các cuộc thi có nhiều vận động viên tham dự. Mặt khác, trong trường hợp các vận động viên về đích dồn dập không thể ghi kịp có thể dùng máy ghi âm để ghi lại thứ tự các vận động viên về đích, khi trọng tài đọc.

Chạy việt dã

Chạy việt dã được thể hiện trong các điều kiện tự nhiên, nên không có quy định chung cố định; Tuy vậy, khi tổ chức thi đấu cần chú ý thực hiện các điều luật chính như sau:

a) Mùa thi

Người ta thường tổ chức thi việt dã vào mùa đông – xuân, sau mùa thi các môn Điền kinh trong sân vận động.

b) Đường chạy

Chạy qua các địa hình tự nhiên: đồng ruộng, làng xóm, bãi cỏ, rừng, dốc... nhưng hạn chế cho vận động viên chạy trên đường cứng. Có thể tự tạo các chướng ngại trên đường chạy như rào (cao không quá 1m), hố nước... nhưng không được gây nguy hiểm cho vận động viên. Cũng không nên bố trí đường chạy qua các địa hình nguy hiểm (hố sâu, dốc cao...). Nếu có đông vận động viên dự thi thì ở 1500m đầu của đường đua không nên có các vật cản hoặc phải chạy qua các khe hẹp. Đường chạy có thể là một vòng khép kín (xuất phát và đích ở cùng một địa điểm). Vị trí xuất phát và đích của các cự li 2km trở lên có thể đặt trong sân vận động, nhưng không để vận động viên phải chạy trong sân quá một vòng sau khi xuất phát cũng như khi về đích. Đường chạy phải rõ, nếu có điều kiện thì cắm cờ 2 bên đường (cờ đỏ bên trái, cờ trắng bên phải) để vận động viên không chạy lạc đường. Cần có các biển ghi cự li đoạn đường còn lại. Trên mặt đường chạy phải vẽ các

mũi tên chỉ đường màu trắng. Khi cho chạy trên đường không đánh dấu, phải báo cho vận động viên biết các địa điểm và trạm kiểm tra trên đường chạy. Cự li thi phải được công bố trước và được quyền có sai số + 500m cho nam và + 300m cho nữ.

Luật thi đấu (trích)

Điều 39. Thứ tự thể hiện thi đấu các môn chạy.

1) Đối với chạy cự li trung bình thì thi đấu được thể hiện trên vòng sân vận động theo hướng ngược chiều kim đồng hồ (trừ các môn chạy việt dã, chạy đường trường hoặc ở ngoài sân vận động).

Bình thường ở những cự li từ 400m trở xuống, khi thi đấu, vận động viên phải chạy theo ô riêng. Khi thi đấu toàn quốc về các môn Chạy 600m, 800m và 1000m đều phải xuất phát theo ô riêng biệt ở đầu các đường vòng của sân chạy. Vận động viên phải chạy theo các ô riêng biệt đó hết 300m đầu tiên mới được chạy vào đường chạy chung ở ô trong cùng của đường chạy.

Tất cả các cự li khác, khi thi đấu, vận động viên đều chạy theo đường chạy chung, không chạy theo ô riêng.

2) Khi thi đấu theo ô riêng biệt thì số lượng vận động viên trong một đợt chạy phụ thuộc vào số lượng ô chạy đã có sẵn trong sân vận động. Khi xuất phát chung trên một đường chạy hoặc xuất phát theo ô riêng biệt, sau đó chuyển sang chạy theo đường chạy chung, thì số lượng vận động viên xuất phát trong một đợt theo bảng dưới:

Bảng 6

Giới tính	Cự li	Số người
Nữ	500m	8
Nữ	600 – 1000m	8 – 10
Nữ	1.500 – 2.000m	20
Nam	600 – 1.000m	10
Nm	1.500 – 2.000m	15

Khi thi đấu các môn chạy có cự li từ 5000m trở lên trong sân vận động, thì số lượng vận động viên xuất phát trong một đợt không được vượt quá 25 người.

Ghi chú:

- Số lượng vận động viên xuất phát chạy trong một đợt chạy của môn chạy 600m, 800m và 1000m phụ thuộc vào số lượng ô chạy sẵn có trong sân.

- Trong một số cuộc thi đấu, trường ban trọng tài có thể cho chạy 400m theo đường chạy chung (không theo ô riêng), số lượng mỗi đợt chạy không được quá 6 người chạy.

3) Trong các cuộc thi đấu các môn chạy không có vòng loại cần tổ chức sao cho các vận động viên xuất sắc của cuộc thi đấu được trực tiếp gặp nhau cùng một đợt để nâng cao thành tích và giành thắng lợi cuối cùng.

a) Nếu số lượng vận động viên quá đông, không thể cho chạy cùng một đợt thì phải chia số vận động viên đó ra làm nhiều đợt. Đối với các cự li từ 1500m trở xuống của nam và từ 800m trở xuống của nữ có thể cho thi đấu loại bán kết và chung kết, không có thi đấu loại.

Có thể chọn môn chạy có đấu loại cự li dưới 400m (kể cả chạy vượt rào) và trong các môn chạy tiếp sức, có thể dựa vào thành tích của cuộc thi đấu đã thể hiện để chọn vận động viên vào thi tiếp ở các vòng sau (bán kết hoặc chung kết).

b) Dựa vào thứ tự về đích của vận động viên để chọn các vận động viên vào các vòng thi đấu tiếp theo.

Phải nêu rõ trong điều lệ thi đấu cách tuyển chọn vận động viên vào thi đấu vòng tiếp hay vào thi đấu chung kết và phải thông báo lại cho lãnh đạo đội và vận động viên biết trước khi thi đấu.

4) Tìm hiểu người thắng trong các cuộc thi đấu về môn chạy dựa vào thành tích (thời gian) trong cuộc thi đấu chung kết, không phụ thuộc vào thành tích (thời gian) ở các cuộc thi đấu khác (thi loại, bán kết v.v...). Thứ tự của các vận động viên không được vào chung kết dựa theo thành tích (thời gian) cao nhất của vận động viên đó đã đạt được trong các cuộc thi ở vòng ngoài.

Nếu tổ chức ngay các đợt chạy chung kết thì thứ hạng của vận động viên được xếp theo thành tích (thời gian) của vận động viên đạt được trong các đợt chạy chung kết đó, không phụ thuộc vào thứ hạng, vị trí của các đợt chạy.

Vi dụ: Trong môn Chạy 100m, vận động viên A về thứ hai trong đợt chạy thứ nhất với thành tích 11 giây, vận động viên B về thứ nhất trong đợt chạy thứ ba với thành tích 11 giây 2/10 thì khi xếp hạng chung, vận động viên A vẫn xếp hạng trên vận động viên B, mặc dù vận động viên B về nhất đợt chạy thứ ba.

5) Những vận động viên có thành tích cao được xếp vào các đợt chạy theo nguyên tắc sau:

Nếu thể hiện 3 đợt chạy thì vận động viên có thành tích cao nhất xếp vào đợt 3, vận động viên có thành tích thứ hai xếp vào đợt 2, vận động viên có thành tích thứ ba chạy vào đợt 1, vận động viên có thành tích thứ tư xếp vào đợt 1 và vận động viên có thành tích thứ năm được xếp vào đợt 2, vận động viên có thành tích thứ sáu thì xếp vào đợt 3, vận động viên có thành tích thứ bảy xếp vào đợt 3 v.v...

Trừ ở trường hợp đã nêu ở mục 3 – 6, (Điều 39) cần xếp các vận động viên có thành tích ngang nhau vào các đợt chạy chung kết.

Ghi chú: Có thể chia các vận động viên vào các đợt chạy bằng cách rút thăm, nếu số lượng tham gia thi đấu quá đông.

6) Xếp vận động viên vào các đợt chạy của vòng tứ kết và bán kết dựa vào thành tích thời gian đã đạt được ở các vòng thi đấu trước theo nguyên tắc đã nêu ở mục 5 (Điều 39).

7) Thi đấu tứ kết, bán kết và chung kết các môn Chạy cự li 200 - 500m của nữ, 200 – 1000m của nam, phải cho vận động viên nghỉ từ 1 giờ 30 phút trở lên mới được tiếp tục tham gia thi đấu vòng sau. Thi bán kết và chung kết các cự li dài hơn chỉ được thể hiện sau khi vận động viên đã được nghỉ 3 giờ hoặc phải chuyển sang ngày hôm sau.

8) Trong một ngày thi đấu, vận động viên chỉ được quyền tham gia chạy một cự li trung bình hoặc một cự li ngắn với cự li dài (trong ở trường hợp này, cự li 400m của nam và 300m của nữ được tính là cự li trung bình). Đối với vận động viên cấp I và kiện tướng thì không hạn chế.

9) Khi bắt đầu thi đấu, do thời tiết xấu hoặc vì các nguyên nhân khác (không phải do trọng tài và vận động viên gây ra), có thể để cuộc thi đấu lùi lại vài giờ hoặc chuyển sang ngày khác. Tiếp tục thi đấu hoặc lùi thời gian thi đấu hay chuyển thi đấu sang ngày khác là do trường ban trọng tài quyết định.

Điều 40. Xuất phát

1) Việc sắp xếp ô chạy là do ban tổ chức sắp xếp trên nguyên tắc ưu tiên hạt giống ở các đợt chạy khác nhau.

2) Thời gian chuẩn bị xuất phát là 2 phút (đào hố hoặc đóng bàn đạp), tính từ lúc gọi tên. Sau đó theo lệnh của trọng tài phát lệnh vận động viên về xếp hàng ở vạch chuẩn hoặc đứng sau hố (bàn đạp) xuất phát của mình.

Ghi chú: Nếu vận động viên không chuẩn bị xuất phát kịp theo thời gian quy định, trọng tài phát lệnh chấm dứt việc chuẩn bị và ra lệnh cho vận động viên vào vị trí xuất phát.

Nếu vận động viên không chạy vào vị trí xuất phát sau khi có lệnh gọi của trọng tài phát lệnh thì bị cảnh cáo. Nếu sau khi gọi lần thứ hai vẫn không vào vị trí xuất phát, thì trọng tài phát lệnh loại ra khỏi cuộc thi đấu.

3) Khi thi đấu các môn chạy từ 800m trở lên (kể cả các môn chạy tiếp sức các cự li 800m trở lên), thì không dùng dự lệnh “*Sẵn sàng*”. Trọng tài phát lệnh chỉ hô “*Vào chỗ*” và khi thấy vận động viên đã chuẩn bị sẵn sàng thì phát lệnh chạy bằng súng hoặc lời hô. Trọng tài chỉ ra lệnh chạy khi vận động viên ở tư thế bất động.

4) Trước khi có lệnh “*Chạy*” tiếng súng (hoặc lời hô), nếu trọng tài phát lệnh hay trọng tài kiểm tra xuất phát thấy vận động viên thực hiện xuất phát không đúng luật thì phải dùng tiếng súng thứ hai, tiếng còi hoặc lời nói để các vận động viên dừng lại và trở về vạch chuẩn bị xuất phát, sau đó cảnh cáo vận động viên đã phạm luật thi đấu.

Ghi chú: Trước khi xuất phát, trọng tài phát lệnh giải thích cho vận động viên biết hiệu lệnh xuất phát và hiệu lệnh phải dừng lại khi có vận động viên xuất phát không đúng (hiệu lệnh bằng súng hay bằng lời nói).

Vận động viên nào đã bị cảnh cáo một lần mà lại phạm luật xuất phát lần thứ hai thì bị loại khỏi cuộc thi đấu ở cự li đó.

Điều 41. Chạy trong sân vận động

1) Khi thể hiện thi đấu các môn chạy trên một đường chạy chung, không theo ô riêng thì trong lúc chạy vận động viên không được gây trở ngại cho nhau. Người sau muốn vượt lên người trước phải vượt về phía bên phải người chạy trước. Nếu người chạy trước không bám vào mép trong đường chạy mà chạy xa về phía bên phải thì cho phép người chạy sau vượt người chạy trước về bên trái, nhưng cấm không được chạm vào người hoặc gây trở ngại cho người chạy trước. Trong lúc vượt nhau, cấm vận động viên chạy sau xô đẩy vận động viên chạy trước và vận động viên chạy trước không được cản trở vận động viên chạy sau, vận động viên nào phạm các điều trên sẽ bị loại khỏi cuộc thi đấu.

Ghi chú: Căn cứ vào tình huống xảy ra, có thể loại vận động viên gây ra cản trở và cho phép vận động viên bị cản trở được thi lại hoặc vào thi tiếp ở vòng trong.

2) Cấm không được chỉ đạo hoặc giúp đỡ vận động viên đang thi đấu các môn chạy (kể cả chạy theo để động viên). Nếu vi phạm sẽ bị loại khỏi cuộc thi đấu.

Chỉ cho phép tiếp thức ăn và báo cáo thời gian cho vận động viên đúng với điều luật đã quy định.

3) Khi thi đấu chạy theo ô riêng biệt, vận động viên phải chạy đúng ô của mình. Vận động viên bị loại khi:

- Chạy sang ô của người khác.
- Giảm chân lên đường viền hay vạch kẻ phân chia các ô chạy.

Ghi chú: - Có thể châm chước cho vận động viên chạy qua ô người khác do bị mất thăng bằng hoặc bị ngã, nhưng với điều kiện không làm cản trở vận động viên chạy ở ô đó.

- Khi đang tiến hành chạy vận động viên nào rời đường chạy sẽ bị loại khỏi cuộc thi đấu.

- Khi thi đấu từ 20km trở lên, vận động viên có quyền rời khỏi đường chạy khi cần thiết, vào trạm tiếp tế ăn uống hoặc thay đổi quần áo giày v.v... nhưng phải được trọng tài đồng ý và khi tiếp tục tham gia thi đấu, vận động viên này phải chạy đúng từ điểm đã rời khỏi cuộc thi đấu.

Điều 42. Về đích.

1) Vận động viên được công nhận là về tới đích khi một bộ phận thân người chạm vào mặt phẳng tạo bởi vạch đích và dây đích (trụ đầu, cổ và tay chân).

2) Vận động viên được công nhận là chạy hết cự li (qua đích) khi toàn bộ cơ thể đã đi qua mặt phẳng tạo bởi dây đích và vạch đích.

Ghi chú:

- Nếu vận động viên bị ngã trước khi đến đích, nhưng nhờ quán tính nên toàn bộ cơ thể đã lăn qua được vạch đích thì vẫn được công nhận đã chạy hết cự li.

- Nếu vận động viên sau khi chạm thân người vào mặt phẳng đích mà bị ngã ngay ở vạch đích nhưng đã nhanh chóng chuyển toàn bộ cơ thể qua vạch đích thì thời gian và thứ tự về đích vẫn được công nhận.

3) Khi về đích, nếu có một số vận động viên có cùng một thành tích, thì có thể cho tất cả các vận động viên này tiếp tục vào thi đấu vòng bán kết hoặc chung kết (nếu có thể bố trí được). Nhưng nếu không có khả năng sắp xếp cho các vận động viên đó vào thi đấu vòng tiếp thì các vận động viên đó phải thi lại. Các thành tích đạt được trong lần thi lại có thể được công nhận là kỉ lục, đẳng cấp, nhưng không được tính vào điểm thi đấu đồng đội.

4) Khi thi đấu các môn chạy, kết quả thời gian của mỗi vận động viên khi về đích được tìm hiểu bằng một đồng hồ bấm giờ, còn thời gian của vận động viên về thứ nhất phải được tìm hiểu bằng ba đồng hồ bấm giờ. Thành tích thời gian được công nhận là thành tích của hai đồng hồ giống nhau. Nếu ba đồng hồ chỉ 3 thời gian khác nhau thì thành tích lấy theo đồng hồ ở giữa. (Ví dụ: 3 đồng hồ chỉ: 49"4; 49"6; 49"7, thì lấy thành tích 49"6). Nếu một trong ba đồng hồ bị dừng khi vận động viên đang chạy thì lấy thành tích theo đồng hồ có chỉ số thời gian nhiều hơn trong hai số đồng hồ còn lại.

Ghi chú:

a) Ban trọng tài phải kiểm tra các đồng hồ sẽ sử dụng trong thi đấu.

b) Phải dùng đồng hồ điện tử để tìm hiểu thành tích, những đồng hồ này phải của Ban Tổ chức.

Khi dùng đồng hồ điện tử thì thành tích được công nhận như sau:

- Các cự li dưới 10000m thành tích tính tròn tới 1/100 giây.
- Khi dùng đồng hồ bấm tay để tìm hiểu thành tích của các môn chạy trong sân vận động thì đồng hồ phải chuẩn xác tới 1/10 giây.
- Làm tròn số đến 1/10 giây theo nguyên tắc tăng lên ($10''41 = 10''5$; $10''49 = 10''5$).

5) Trong các cuộc thi thành tích tính theo độ dài cự li mà vận động viên chạy được trong một thời gian quy định thì một phút trước khi kết thúc cuộc thi trọng tài phát lệnh phải bắn súng báo cho vận động viên và trọng tài biết. Trọng tài bấm giờ trực tiếp chỉ đạo trọng tài phát lệnh bắn súng báo hiệu kết thúc cuộc đua. Các trọng tài đánh dấu vận động viên đạt được. Đoạn đường đạt được sẽ đo tới phần cuối gót chân. Trong cuộc thi này phải bố trí ít nhất 1 trọng tài theo dõi 1 vận động viên từ đầu đến cuối cuộc thi để đánh dấu được chính xác đoạn đường vận động viên đó đã đạt được.

Điều 45. Chạy việt dã trên đường trường.

1) Trong các cuộc thi chạy việt dã, tùy theo chiều dài của cự li và tính chất thi đấu mà Ban Trọng tài sẽ quy định số lượng vận động viên trong từng đợt chạy.

2) Những vận động viên tham gia thi đấu các môn chạy từ cự li từ 20km trở lên phải được phép của y tế. Ngoài ra trước khi thi đấu, y tế phải kiểm tra kỹ một lần nữa để quyết định cho phép vận động viên tham gia thi đấu hay không. Nếu trong lúc thi đấu, y, bác sĩ có ý kiến không nên tiếp tục thi đấu thì vận động viên đó phải ngừng thi đấu ngay.

3) Các vận động viên tham gia thi đấu các môn chạy từ 20km trở lên có quyền nhận thức ăn, nhưng ở những trạm tiếp tế quy định. Chỉ có nhân viên phục vụ ở các trạm tiếp tế mới có quyền trao thức ăn cho vận động viên. Các đơn vị có thể chuyển thức ăn cho vận động viên của mình qua nhân viên tiếp tế, nhưng phải được các y, bác sĩ có trách nhiệm cho phép. Vận động viên nhận thức ăn ngoài chỗ quy định sẽ bị loại.

Ghi chú: Ban Trọng tài có thể cho phép 1 – 2 người đại diện đơn vị dự thi vào phục vụ ở các trạm, nhưng những người này không được chạy hoặc đi theo vận động viên để tiếp tế thức ăn.

4) Cấm không được giúp đỡ vận động viên trong lúc đang tham gia thi đấu (kể cả tiếp thức ăn và báo thời gian cho vận động viên biết). Nếu vi phạm kỉ luật này sẽ bị loại khỏi các cuộc thi đấu.

- Phương pháp trọng tài

Trong các cuộc thi đấu điền kinh lớn có riêng một tổ trọng tài chuyên làm trọng tài cho các môn chạy. Về mặt phương pháp trọng tài, không có sự khác biệt lớn giữa các môn chạy mà chỉ có khác trong điều luật. Do chạy tiếp sức, chạy cự li trung

bình, chạy việt dã đều thuộc nhóm các môn chạy nên để làm trọng tài ở các môn này cần nắm chung phương pháp trọng tài các môn chạy.

Thành phần: Tổ trọng tài các môn chạy gồm các bộ phận:

- Trọng tài xuất phát (tối thiểu phải có 1 trọng tài phát lệnh kiêm bắt phạm quy khi xuất phát. Trong trường hợp xuất phát theo ô riêng mà số người ở mỗi đợt đông, cần có thêm 1 trọng tài chuyên bắt phạm quy khi xuất phát).
- Trọng tài ở đích: gồm các trọng tài bấm giờ và trọng tài tìm hiểu thứ tự về đích và trọng tài báo vòng.
- Trọng tài kiểm soát trên đường chạy.
- Thư kí.

Nhiệm vụ: Sự phối hợp của các trọng tài trên trong mỗi đợt chạy của một cự li như sau:

- *Tổ trưởng trọng tài chạy:* (hoặc thư kí hoặc trọng tài phát lệnh) tập trung vận động viên về vị trí xuất phát. Sau điểm danh là phổ biến các điều vận động viên cần biết (bao gồm luật lệ ở môn thi đó, đợt chạy, ô chạy...).

- *Trọng tài phát lệnh:* tập trung vận động viên của đợt chạy đã đến lượt về vị trí chuẩn bị, kiểm tra, đối chiếu vận động viên với danh sách của Ban Tổ chức. Dùng cờ hoặc còi liên hệ với các bộ phận trọng tài khác (đích và trên đường chạy) nếu tất cả đã sẵn sàng thì cho vận động viên vào chỗ và xuất phát. Dù chưa có lệnh xuất phát nếu có vận động viên phạm quy thì lập tức cho dừng chạy, tập trung vận động viên về tuyến chuẩn bị, cảnh cáo hoặc loại vận động viên phạm quy, sau đó thể hiện lại việc cho đợt chạy đó xuất phát.

- *Các trọng tài đích:* Tổ trưởng trọng tài bấm giờ sau khi ổn định việc phân công các trọng tài bấm giờ (bấm theo ô chạy hoặc theo thứ tự về đích), nhắc các trọng tài đưa kim đồng hồ về số không (0), báo hiệu trả lời để trọng tài phát lệnh cho xuất phát. Khi vận động viên về đích, các trọng tài bấm giờ bấm dừng đồng hồ. Trong khi đó các trọng tài tìm hiểu thứ tự về đích cũng phải lên được bảng thứ tự về đích theo số đeo của vận động viên. Thư kí sẽ khốp thành tích của vận động viên ở trọng tài bấm giờ với thứ tự về đích vào biên bản thi đấu. Trong biên bản tối thiểu phải có: họ và tên, đơn vị, số đeo, đợt chạy, ô chạy, thành tích và thứ bậc của từng vận động viên, cuối cùng phải có chữ kí của tổ trưởng trọng tài và thư kí.

- *Các trọng tài kiểm soát dọc đường:* có nhiệm vụ giám sát việc thực hiện luật thi đấu để kịp thời phát hiện các ở trường hợp phạm quy, chen lấn, xô đẩy, chạy sai ô, chạy tắt đường, không trao tín gậy trong khu quy định, thậm chí cả nhờ sự giúp đỡ của bên ngoài trong chạy việt dã.

Đối với chạy cự li trung bình và dài, trọng tài phải báo số vòng còn phải chạy cho vận động viên. Khi vận động viên dẫn đầu, bắt đầu chạy vào vòng cuối thì bấm súng lệnh hoặc rung chuông để báo hiệu.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu thông tin sau:

- Xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát của chạy cự li trung bình.
- Kỹ thuật chạy giữa quãng trong chạy cự li trung bình.
- Kỹ thuật chạy việt dã.
- Phương pháp phát triển sức bền bằng chạy cự li trung bình và chạy việt dã.
- Quy cách đường chạy cự li trung bình và chạy cự li việt dã.
- Phương pháp trọng tài chạy cự li trung bình và chạy cự li việt dã.
- Luật thi đấu chạy cự li trung bình và chạy việt dã.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung:

- Kỹ thuật chạy giữa quãng của cự li trung bình và cự li ngắn có gì giống và khác nhau?
- + Ôn luyện các bài tập hỗ trợ, kỹ thuật đánh tay đường thẳng, đường vòng.
- + Chạy tăng tốc độ 60 - 80m.
- + Tập luyện kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng, đường vòng làm quen các biện pháp phát triển sức bền.
- + Kỹ thuật chạy vào đường vòng, ra đường vòng với tốc độ khác nhau.
- + Chạy 400 - 800m củng cố cảm giác tốc độ.
- Tập luyện chạy trong các điều kiện tự nhiên, kỹ thuật xuất phát cao và kỹ thuật về đích.
- + Hiện tượng cực điểm (nợ ôxi) và cách khắc phục trong chạy cự li trung bình.
- Hoàn thành kỹ thuật chạy cự li trung bình.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Cả lớp trao đổi sự hiểu biết về kỹ thuật chạy cự li trung bình và thực hiện kỹ thuật hỗ trợ chạy cự li trung bình, chạy cự li dài.

- Ôn luyện các nội dung của nhiệm vụ 2.
- + Ôn tập kỹ thuật các giai đoạn, phối hợp các giai đoạn, xây dựng trạng thái thi đấu.
- + Phương pháp trọng tài chạy cự li trung bình và việt dã.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

4. Nhóm học tập và cả lớp tiến hành tổ chức tập luyện với các nội dung:

* Xem tranh, ảnh, băng hình 5 - 7 phút về kỹ thuật chạy cự li trung bình.

- Luyện tập kỹ thuật với nội dung:

+ Ôn luyện kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng và đường vòng, chạy từ đường thẳng vào đường vòng, chạy từ đường vòng ra đường thẳng với đường vòng có bán kính khác nhau, chạy với tốc độ khác nhau.

+ Ôn xuất phát cao 2, 3 điểm chống. Cách khắc phục hiện tượng cực điểm diễn ra.

+ Ôn chạy tăng tốc độ các đoạn 100 – 200m. Chạy lặp lại nhiều vòng sân (400m) để củng cố cảm giác tốc độ chạy giữa quãng, kết hợp kỹ thuật về đích.

+ Tìm hiểu một số sai lầm thường mắc trong chạy cự li trung bình và cách sửa chữa.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 4

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Trong chạy cự li trung bình xuất hiện hiện tượng cực điểm (nợ ôxi dẫn đến đau bụng, tức ngực, tức thở, chân tay rã rời không muốn chạy tiếp nữa) chọn các cách khắc phục sau:

- a. Chạy giảm tốc độ để hít sâu, thở sâu.
- b. Chạy duy trì tốc độ và hít sâu, thở sâu.
- c. Tăng cường tốc độ chạy để giải quyết hiện tượng nợ ôxi.

2. Các sai lầm trong chạy cự li trung bình:

- a. Khi chạy, thân trên cứng, gò bó và ngã về trước nhiều.
- b. Khi chạy, thân trên lắc lư nhiều sang hai bên.
- c. Khả năng nâng đùi về trước yếu.
- d. Đạp sau không hết.
- e. Khi chống trước, chân đưa về trước nhiều.
- h. Khi chạy, trọng tâm bị lên xuống quá nhiều.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG CHỦ ĐỀ 2

Sinh viên phải đạt được:

+ Thể hiện đúng kiến thức, thực hiện đúng kỹ thuật các giai đoạn chạy cự li trung bình, chạy việt dã, luật thi đấu và cách thức tổ chức trọng tài thi đấu chạy cự li trung bình (kiểm tra bằng vấn đáp).

+ Thực hiện đúng kỹ thuật động tác và đạt thành tích động tác theo biểu điểm quy định về chạy cự li trung bình nam 1500m, nữ chạy 800m (kiểm tra, đánh giá bằng thực hành kỹ thuật động tác).

Phương pháp đánh giá kết quả học tập chủ đề 2

- Kiểm tra học trình, thi học phần chạy cự li trung bình nam 1500m, nữ 800m.

Đánh giá về kiến thức

- Nội dung đánh giá: bao gồm các kiến thức về lí thuyết kỹ thuật động tác chạy cự li trung bình.

- Phương pháp đánh giá: đánh giá bằng kiểm tra, thi vấn đáp, trắc nghiệm hoặc thi viết.

- Hình thức đánh giá: tính theo điểm 10 (lí thuyết 10 điểm, hệ số 1).

Đánh giá về kỹ năng

- Nội dung đánh giá: Đánh giá về kỹ thuật và thành tích chạy cự li trung bình. Đánh giá về nghiệp vụ sư phạm (khả năng lập kế hoạch và soạn giáo án...)

- Phương pháp đánh giá: Thực hiện kỹ thuật chạy cự li trung bình (nam 1500m, nữ 800m).

- Hình thức đánh giá: Thể hiện khả năng thực hành hoàn thành kỹ thuật động tác chạy cự li trung bình. Tính bằng thang điểm 10 gồm kỹ thuật động tác 5 điểm, thành tích động tác 5 điểm. (Điểm thực hành tính hệ số 2).

BIỂU ĐIỂM ĐÁNH GIÁ THỰC HIỆN KỸ THUẬT CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH NAM 1500M, NỮ 800M (*Tham khảo*)

Cách phân loại về kỹ thuật

A. Yêu cầu kỹ thuật

- Giai đoạn xuất phát: Xuất phát cao đứng tư thế, chân trước chân sau, trọng tâm đổ về trước chờ lệnh xuất phát.

- Giai đoạn chạy lao sau xuất phát: Khi nghe khẩu lệnh xuất phát, nhanh chóng bám vào mép trong đường chạy.

- Giai đoạn chạy giữa quãng: Kỹ thuật chạy có tính nhịp điệu tích cực thả lỏng cơ, phân phối sức hợp lí, biết duy trì tốc độ ở đường vòng và phát huy tốc độ ở đường thẳng.

- Giai đoạn về đích: Dồn sức còn lại gấp rút chạy về đích hoàn thành cự li chạy.

B. Phân loại về kỹ thuật

Loại kỹ thuật	Yêu cầu kỹ thuật	Điểm
A (Tốt)	Hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn đúng yêu cầu	5
B (Khá)	Có một sai sót nhỏ về kỹ thuật 1 trong 4 giai đoạn	4
C (TB)	Có vài sai sót nhỏ trong 4 giai đoạn	3
D (Kém)	Còn một số sai sót trong 4 giai đoạn	1-2

Các căn cứ để vạch biểu điểm thành tích:

- Căn cứ vào tiêu chuẩn rèn luyện thân thể quy định đối với lứa tuổi thanh niên.

- Căn cứ vào khả năng hoàn thành kỹ thuật động tác của sinh viên, học sinh theo quy định của chương trình.

Biểu điểm thành tích động tác môn Chạy cự li trung bình (tham khảo).

Thành tích nam 1500m	Thành tích nữ 800m	Điểm	Ghi chú
Từ 4'55" Trở xuống	Từ 3'00" Trở xuống	5.0	
4'56" - 5'06"	3'01" – 3'14"	4.0	
5'07" - 5'17"	3'15" – 3'30"	3.0	
5'18" - 5'28"	3'31" – 3'45"	2.0	
5'29" - 5'39"	3'46" – 4'00"	1.0	

Cách thức thi:

- Theo thể thức thi đấu chạy cự li trung bình, nữ thi trước, nam thi sau.

- Áp dụng theo Luật Điền kinh năm 2003 của UBTDTT Việt Nam (phần chạy cự li trung bình).

*** Đánh giá về thái độ, hành vi**

Nội dung đánh giá

Căn cứ vào ý thức học tập, thời gian tham gia học tập, sự hứng thú học tập của học sinh.

Phương pháp đánh giá

- Căn cứ vào việc theo dõi chuyên cần học tập hàng ngày của học sinh.
- Căn cứ vào quy chế, quy định về điều kiện tham gia kiểm tra và thi của Bộ Giáo dục & Đào tạo, của Viện Giáo dục & Đào tạo.

Hình thức đánh giá

- Tham gia đầy đủ các buổi học, ý thức tích cực, say mê trong học tập được cộng 0,5 (nếu tổng chưa đạt điểm 10). Ngược lại, ý thức, thái độ kém trong học tập trách phạt trừ 0,5 điểm.
- Trong đánh giá có chú ý đến đối tượng cá biệt.

THÔNG TIN PHẦN HỒI CHỦ ĐỀ 2

Hoạt động 1

1. Trong các cự li sau đây, cự li nào được gọi là cự li trung bình?

Phương án đúng: a, d, e, h, i, k.

2. Trong các cuộc thi lớn cự li trung bình nào được chọn để thi đấu và công nhận kỉ lục?

Phương án đúng: b, d.

Hoạt động 2

1. Trong chạy cự li trung bình và cự li dài người ta không xuất phát thấp có bàn đạp vì:

Phương án đúng: a, c.

2. Kỹ thuật chạy giữa quãng của cự li trung bình và cự li ngắn có sự khác nhau:

Phương án đúng: a, b, c, d, h.

3. Ba phương pháp đúng để phát triển sức bền chung là:

Phương án đúng: a, b, c.

4. Sai lầm trong các động tác chân:

Phương án đúng: a, b.

Hoạt động 3

1. Sự khác nhau của kỹ thuật đánh tay đường vòng so với đường thẳng trong chạy.

Phương án đúng: a, b.

2. Sự khác nhau của kỹ thuật đặt chân chống đường vòng so với đường thẳng trong chạy.

Phương án đúng: a, c.

Hoạt động 4

1. Trong chạy cự li trung bình xuất hiện hiện tượng cực điểm (nợ ôxi dẫn đến đau bụng, tức ngực, tức thở, chân tay rã rời không muốn chạy tiếp nữa) chọn các cách khắc phục sau:

Phương án đúng: a.

2. Các sai lầm trong chạy cự li trung bình

Phương án đúng: a, b, c, d, e, h.

Chủ đề 3

NGHIÊN CỨU NGUYÊN LÝ NHẢY XA VÀ TÌM HIỂU KỸ THUẬT BẬT XA, NHẢY XA (1 tiết LT+ 9 tiết TH)

I. MỤC TIÊU

* Kiến thức

- Hiểu biết được kiến thức nguyên lý cơ bản của kỹ thuật nhảy xa. Có khả năng giải thích, phân tích kỹ thuật của động tác bật xa, nhảy xa.
- Hiểu biết tác dụng tốt của động tác bật xa, nhảy xa tới cơ thể học sinh Tiểu học.
- Hiểu biết các phương pháp dạy học những kỹ năng vận động cơ bản của động tác bật xa, nhảy xa cho học sinh Tiểu học.

* Kỹ năng

- Thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản động tác bật xa, nhảy xa và các bài tập bổ trợ kỹ thuật.
- Xác định được phương pháp dạy học động tác, làm mẫu được động tác bật xa, nhảy xa. Có khả năng vạch kế hoạch, tổ chức thực hiện và đánh giá hoạt động, động tác bật xa, nhảy xa.

* Thái độ, hành vi

- Thực hiện ý thức tự giác trong hoạt động hoàn thành bài học kỹ thuật động tác bật xa, nhảy xa.
- Nâng cao ý thức rèn luyện phát triển tố chất sức nhanh, sức mạnh, tăng cường phát triển thể lực chuyên môn.

II. HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1. NGHIÊN CỨU NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT NHẢY XA

(1 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa

Nhảy xa thuộc về phương pháp vượt qua chướng ngại vật nằm ngang. Thời gian dùng trong mỗi lần nhảy là ngắn nhưng lại đòi hỏi phải dùng sức lớn để khắc phục độ cao và độ xa (càng xa càng tốt) gồm nhảy xa và nhảy ba bước. Tập luyện môn Nhảy xa có nhiều tác dụng trong việc rèn luyện và phát triển các tổ chức thể lực.

Khi nhảy ba bước được giậm nhảy ba lần. Ở các môn nhảy khác mỗi lần nhảy chỉ được giậm nhảy một lần. Các loại nhảy trên đều có chạy đà. Có những thời kì người ta tổ chức thi trong Đại hội Olympic nhảy xa không chạy đà mà bật xa tại chỗ.

Thành tích nhảy xa được đo bằng thước với đơn vị là mét (m) hoặc centimet (cm). Các bài tập nhảy xa có thể được sử dụng theo nhiều mục đích khác nhau: Một là các bài tập thể lực; Hai là các bài kiểm tra để đánh giá sức mạnh tốc độ, sức bật. Và đó cũng là một nội dung thi đấu của điền kinh.

Nói chung, các môn Nhảy xa là phương pháp dùng sức khắc phục độ xa. Mục đích tập luyện của người tập là làm sao để nhảy được xa hơn (nhảy xa và nhảy ba bước).

Độ bay xa của cơ thể phụ thuộc vào các yếu tố: tốc độ ban đầu và góc bay. Để đạt thành tích cao, tốc độ ban đầu cần đạt tới mức tối đa, còn góc bay phải phù hợp.

Độ dài S của đường bay tổng trọng tâm cơ thể trong các môn nhảy cao được tính theo công thức:

$$S = \frac{V_0^2 \sin 2\alpha}{g}$$

Trong đó:

- V_0 là tốc độ bay ban đầu của trọng tâm cơ thể.
- α là góc bay tạo bởi vectơ tốc độ với phương nằm ngang ở thời điểm bay lên (khi rời khỏi mặt đất).
- g là gia tốc rơi tự do.

Theo công thức trên ta thấy S tỉ lệ nghịch với g và tỉ lệ thuận với V_0 . Để nâng cao thành tích các môn Nhảy của điền kinh cần tập trung để tăng V_0 .

Trong công thức tính S ta không thấy thành phần h_0 ; (h_0 là độ cao ban đầu của trọng tâm cơ thể). Thực tế cho thấy trong nhảy xa, khi rơi xuống hố cát, độ cao của trọng tâm cơ thể của mọi người hầu như giống nhau. Nếu mọi yếu tố thành phần khi giậm nhảy như nhau thì khi giậm nhảy, những người có tầm

vóc cao hơn, trọng tâm cơ thể của họ khi đó cũng cao hơn. Nếu độ dài đường bay như nhau thì người có độ cao tổng trọng tâm cơ thể ban đầu cao hơn chắc chắn sẽ bay xa hơn.

Về cơ bản, kĩ thuật các môn nhảy có thể chia làm bốn giai đoạn: chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy - giậm nhảy - bay trên không - tiếp đất (rơi xuống cát hoặc đệm). Chỉ riêng trong nhảy 3 bước, sau khi chạy đà người nhảy có 3 lần giậm nhảy, 3 lần bay trên không và cũng 3 lần tiếp đất, trong đó 2 lần đầu chỉ được tiếp đất bằng một chân. Ba bước gồm bước 1 (bước trượt), bước 2 (bước bộ), bước 3 (bước nhảy).

- Chạy đà, giậm nhảy, trên không, rơi xuống đất ở nhảy xa

Chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy

Nhiệm vụ của giai đoạn này là tạo ra tốc độ di chuyển theo phương nằm ngang cần thiết (thành phần quan trọng quyết định độ lớn của V_0) và chuẩn bị tốt để có thể giậm nhảy mạnh với góc độ phù hợp (khi nhảy xa - góc nhỏ, khi nhảy cao - góc lớn). Để thấy vai trò của chạy đà, ta chỉ cần so sánh thành tích nhảy khi có chạy đà và nhảy không có chạy đà.

Có thể bắt đầu chạy đà với nhiều cách khác nhau, nhưng dù bằng cách nào cũng cần ổn định, không ảnh hưởng xấu tới các kĩ thuật tiếp theo.

Người ta thường chú ý tập chính xác, ổn định tần số và độ dài của 3 - 4 bước cuối cùng của đà, vì một khi thực hiện các bước này không tốt thì quá trình chạy đà trước đó không còn giá trị. Hơn nữa, yêu cầu đối với các bước này có sự khác nhau ở các kiểu nhảy khác nhau. Theo tính toán của các nhà khoa học (ở những vận động viên có thành tích cao) sự biến thiên bốn bước cuối cùng như sau: Tính từ ván giậm nhảy ra (ngược chiều hướng chạy đà), thì bước 1 (B_1) ngắn nhất; bước 2 (B_2) dài nhất; bước 3 (B_3) ngắn nhưng dài hơn bước 1; bước 4 (B_4) dài nhưng ngắn hơn bước 2. Nhờ sự biến thiên đó mà tốc độ nằm ngang của chạy đà không bị tổn thất trước khi giậm nhảy, đồng thời người nhảy nâng được trọng tâm cơ thể h_0 lên cao trước khi giậm nhảy.

Giậm nhảy

Giậm nhảy bắt đầu từ khi bàn chân giậm nhảy đặt vào điểm giậm nhảy và kết thúc khi bàn chân giậm nhảy rời khỏi mặt đất. Vị trí giậm nhảy trong nhảy xa (và nhảy 3 bước) là ván giậm nhảy - có vị trí cố định trên sân. Nếu đặt chân giậm vượt quá ván là phạm quy, thành tích nhảy không được công nhận. Nếu đặt chân giậm chưa tới ván thì thành tích bị giảm, vì thành tích chỉ được đo từ mép trước ván giậm tới điểm chạm cát gần nhất của người nhảy khi tiếp đất.

Điểm đặt chân giậm nhảy ở phía trước điểm dọi của trọng tâm cơ thể càng xa thì khả năng chuyển hướng di chuyển của trọng tâm cơ thể từ theo phương

nằm ngang sang theo phương thẳng đứng càng hiệu quả. Chính vì thế nên nếu trong nhảy cao khoảng cách đó là xa thì ngược lại, trong nhảy xa khoảng cách đó phải ngắn lại.

Giậm nhảy được là nhờ duỗi thẳng các khớp theo trình tự từ hông xuống đầu gối và cuối cùng là cổ chân.

Động tác đánh hai tay và đá lăng chân phối hợp khi giậm nhảy cũng có tác dụng tăng lực giậm nhảy vì khi đó lực quán tính của hai tay và chân lăng (không phải là chân giậm nhảy) cùng hướng với lực giậm nhảy. Để khẳng định điều này cần cho học sinh cảm nhận qua thực tế: Tự so sánh kết quả bật xa tại chỗ có phối hợp đánh tay và không có đánh tay.

Góc độ giậm nhảy - là góc tạo bởi mặt đất và chân giậm nhảy khi đã duỗi thẳng trước khi rời đất; chính xác hơn là giữa mặt đất với đường thẳng nối từ điểm chống của mũi chân giậm nhảy trước khi rời khỏi mặt đất và trọng tâm cơ thể lớn hay nhỏ là tùy từng môn Nhảy.

Bay trên không

Giai đoạn bay trên không được tính từ khi bàn chân giậm nhảy kết thúc giậm nhảy và rời khỏi mặt đất để cơ thể bay lên cho tới khi có một bộ phận nào đó của cơ thể chạm đất. Trong giai đoạn này, trọng tâm cơ thể bay theo một đường cong mà độ cao của nó tùy thuộc vào tốc độ bay ban đầu V_0 , góc bay α và lực cản của không khí. Lực cản của không khí lớn hay nhỏ tùy thuộc vào hướng gió, lớn khi ngược gió và nhỏ khi xuôi gió, nếu tốc độ gió lớn hơn 2m/s thì ảnh hưởng mới đáng kể. Nhưng để nhảy được xa thì α phải nhỏ từ 19° đến 25° , theo lí thuyết góc độ đó phải 45° . Trong thực tiễn khi chạy đà với tốc độ 9,5 - 10,5m/s các vận động viên không thể giậm nhảy được với góc độ đó. Tốc độ chạy đà càng tăng, càng khó giậm nhảy với góc độ lớn. Từ công thức:

$$V = \sqrt{2gh}$$

Trong đó:

- V_0 là tốc độ theo phương nằm ngang.
- g là gia tốc rơi tự do.
- h là độ cao trọng tâm cơ thể được nâng cao khi bay.

Trong nhảy xa 2 chân thường là bộ phận chạm đất trước, muốn giữ 2 chân ở trên không lâu, chạm đất ở điểm xa hơn thì chỉ có cách thân trên chủ động hạ thấp, tạo sự bù trừ các bộ phận cơ thể khác theo hướng ngược lại. Công thức tính sự bù trừ của các bộ phận di chuyển như sau:

$$X = \frac{P.l}{(P-p)}$$

Trong đó:

- X: là sự bù trừ của các bộ phận di chuy
- P là trọng lượng cơ thể người nhảy.
- p là trọng lượng của các bộ phận riêng lẻ di chuyển.
- l là khoảng cách di chuyển của p.

Ví dụ nhảy xa: Khi 2 chân sắp chạm cát, nếu chủ động 2 tay (p = 5kg) đánh xuống dưới và ra sau (l = 50 cm) thì chân vẫn ở trên cao và có cơ hội với xa thêm $X = (50 \times 5) : (50 - 5) = 5,5\text{cm}$.

Tính chất bù trừ của các bộ phận cơ thể khi bay trên không là điều kiện để cải tiến kĩ thuật kiểu nhảy nói chung và kĩ thuật nhảy xa nói riêng nhằm đạt thành tích cao. Người nhảy cần nắm vững nguyên tắc trên để vận dụng trong tập luyện nhằm nâng cao thành tích.

Tiếp đất

Ý nghĩa của giai đoạn này không như nhau ở các kiểu nhảy khác nhau. Trong đệm hồ nhảy, khi nhảy rơi xuống cơ thể phải chịu một lực F tạm gọi là lực chấn động. Lực này tỉ lệ thuận với độ cao từ đó ta rơi xuống h, với trọng lượng cơ thể P và tỉ lệ nghịch với quãng đường di chuyển thực hiện động tác hoãn xung s và được tính theo công thức:

$$F = (h. P) : s$$

Trong nhảy xa và nhảy 3 bước, kĩ thuật tiếp đất có ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích. Khi rơi, cùng với việc với chân về trước phải giữ cho hông và 2 tay không chạm cát, tiếp theo động tác tiếp cát của 2 bàn chân, cơ thể cần chuyển động về trước - xuống dưới do thu khớp gối và gập khớp hông, đổ người về trước hoặc sang bên về trước. Thành tích nhảy xa và nhảy 3 bước được tính từ mép trước ván giậm nhảy đến điểm chạm cát gần ván giậm nhảy nhất của cơ thể.

- Các yếu tố ảnh hưởng đến thành tích trong nhảy xa

$$S = \frac{V_0^2 \sin 2\alpha}{g}$$

Theo công thức tính độ xa S ta thấy rằng:

- Yếu tố α chỉ tăng đến giới hạn hợp lí vì $\sin\alpha = 1$ khi $\alpha = 90^\circ$;

Ở đây $2\alpha = 90^\circ \rightarrow \alpha = 90^\circ : 2 = 45^\circ$.

- Yếu tố g gia tốc rơi tự do là một hằng số không đổi ($9,8\text{m/s}^2$).

- Yếu tố V_0^2 có thể tăng vô hạn.

- Như vậy S hoàn toàn phụ thuộc vào yếu tố V_0^2 , mà V_0^2 là kết quả của chạy đà và giậm nhảy tạo nên. Trong đó giậm nhảy có tính quyết định vì nó tạo ra tốc độ bay ban đầu lớn nhất và góc bay hợp lí. Nhiệm vụ chạy đà trong nhảy xa tạo ra tốc độ nằm ngang lớn nhất và tạo điều kiện thuận lợi cho giai đoạn giậm nhảy có lợi nhất. Chạy đà và giậm nhảy liên quan, hỗ trợ lẫn nhau tạo tiền đề cho giậm nhảy đạt hiệu quả cao.

- Cơ sở để cải tiến kĩ thuật rơi xuống đất trong nhảy xa

Căn cứ vào công thức tính lực chấn động: $F = (h \cdot P) : s$.

Trong đó F là lực chấn động, h độ cao quỹ đạo bay, P trọng lượng người nhảy, s quãng đường hoãn xung (người nhảy cần thực hiện và cải tiến). Lực chấn động F phụ thuộc vào s, do vậy cần cải tiến s. Muốn cải tiến s phải tăng cường độ gấp các khớp, cải tiến chất lượng hố cát làm tăng độ xốp cát nhằm kéo dài quãng đường hoãn xung, giảm lực chấn động.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc tài liệu thông tin sau:

Nghiên cứu nguyên lí kĩ thuật nhảy xa.

- Xác định kĩ thuật giai đoạn chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy.

- Xác định kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy.

- Xác định kĩ thuật giai đoạn bay trên không.

- Xác định kĩ thuật giai đoạn rơi xuống đất (tiếp đất).

- Nghiên cứu lịch sử phát triển môn Nhảy xa (thế giới và Việt Nam).

- Ý nghĩa hoạt động môn Nhảy xa trong giáo dục thể chất ở trường phổ thông.

Sinh viên viết thu hoạch qua đọc tài liệu ở nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận theo nhóm học tập với câu hỏi:

- Độ bay xa của trọng tâm cơ thể trong nhảy xa phụ thuộc vào những yếu tố nào?

- Phân tích công thức tính độ dài S đường bay của trọng tâm cơ thể trong môn Nhảy xa, từ đó rút ra yếu tố quyết định đến thành tích.

- Thành tích của vận động viên nhảy xa qua các thời kì phát triển của thế giới và Việt Nam.

- Giáo viên hỗ trợ giải đáp thắc mắc của học sinh.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp (trả lời các câu hỏi sau):

- Mô tả kĩ thuật giai đoạn chạy đà trong nhảy xa.

- Phân tích kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy của nhảy xa.

- Người ta dựa vào cơ sở nào để cải tiến kĩ thuật giai đoạn trên không của nhảy xa?

- Người ta dựa vào cơ sở nào để cải tiến và làm giảm lực chấn động khi rơi xuống đất trong nhảy xa?

- Sự ảnh hưởng của việc thay đổi các tư thế trên không của người nhảy đến quỹ đạo bay trọng tâm cơ thể trong nhảy xa.

- Muốn giảm lực chấn động khi rơi xuống đất trong nhảy xa, khi tập luyện, giáo viên và học sinh phải làm gì?

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 1

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương đúng.

1. Có mấy cách tăng tốc độ trong chạy đà của nhảy xa?

a. Có 1 cách. b. Có 2 cách. c. Có 3 cách.

2. Các phương pháp tăng tốc độ trong chạy đà nhảy xa gồm:

a. Phương pháp tăng tốc độ từ đầu.
 b. Phương pháp tăng tốc độ từ từ.
 c. Phương pháp tăng tốc độ giai đoạn chạy cuối.

3. Tại sao có sự biến thiên 4 bước cuối cùng trong chạy đà của nhảy xa?

a. Chuyển từ tư thế chạy đà sang tư thế chuẩn bị cho giậm nhảy.
 b. Chuyển từ tốc độ nằm ngang sang tốc độ thẳng đứng.
 c. Để tốc độ nằm ngang trong chạy đà không bị tổn thất.

4. Tác dụng của sự biến thiên 4 bước cuối cùng trong nhảy xa là gì?

a. Hạ thấp trọng tâm cơ thể.
 b. Kéo căng các nhóm cơ chuẩn bị sự nỗ lực tối đa của cơ trong giậm nhảy.
 c. Duy trì tốc độ chạy đà.
 d. Làm giảm lực chấn động.

Hoạt động 2. TÌM HIỂU KỸ THUẬT BẬT XA, NHẢY XA TỰ DO CÓ ĐÀ VÀ KHÔNG CÓ ĐÀ; CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ CHO NHẢY XA (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Kỹ thuật tại chỗ bật xa bằng 2 chân, chạy đà 1.2.3 bước bật nhảy ra xa bằng 1 chân.

Tại chỗ bật xa:

a) Chuẩn bị

Đứng hai chân chụm vào nhau, hai tay buông tự nhiên, thân người thẳng, mắt nhìn về trước khoảng 1,5 – 2m.

b) Động tác

Hơi khuỵu gối, hai tay đưa hơi chéch chữ V ngược, thân người hơi ngả về trước. Tiếp theo giậm nhảy mạnh 2 chân bằng cách dùng sức của đùi, căng chân, cổ chân và bàn chân đập mạnh xuống đất phối hợp với đánh mạnh hai tay từ ngoài vòng vào trong, sau đó đánh mạnh lên cao về trước. Khi hai chân rời khỏi mặt đất thì co nhanh gối và vươn hai căng chân về trước rồi chạm đất bằng hai nửa hoặc cả bàn chân.

Sau khi chạm đất nhanh chóng co gối để giảm quán tính đồng thời phối hợp hai tay để giữ thăng bằng và đứng lên vị trí chuẩn bị.



Hình 21. Động tác tại chỗ bật xa bằng 2 chân

- Chạy đà 1.2.3 bước bật nhảy bằng một chân vào hố cát.

a) Chuẩn bị

Giống như phần chuẩn bị ở chạy 3 bước giậm nhảy bằng một chân với vật trên cao.

b) Động tác

Bước 3 bước đà, bật nhảy bằng 1 chân, sau đó đưa nhanh chân giậm nhảy về trước cùng chân đá lẳng chạm cát bằng hai chân, hai tay phối hợp tự nhiên.

- Chạy đà nhảy xa tự do vào hố cát và tự kiểm tra thành tích các lần nhảy.

Chạy đà ngắn, đà trung bình, đà dài tốc độ chậm, tốc độ trung bình, tốc độ nhanh nhảy tự do vào hố cát (không tính đến kĩ thuật động tác). Tự xác định thành tích hoặc đánh dấu thành tích qua mỗi lần nhảy để so sánh.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu sau:

- Đứng tại chỗ bật nhảy ra xa bằng hai chân.
- Chạy đà nhảy xa vào hố cát.
- Nhảy xa tự do có đà và không có đà.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận theo nhóm học tập và luyện tập với các nội dung:

- Tìm hiểu kĩ thuật động tác bật xa.
- Thực hiện động tác tại chỗ bật xa bằng hai chân, với chân chạm vật chuẩn ở xa.
- Chạy đà 3 bước bật nhảy bằng 1 chân, với chân chạm vật chuẩn ở xa.
- Chạy đà nhảy tự do vào hố cát và tự kiểm tra thành tích.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Cả lớp làm bài tập và thực hiện động tác bật xa.

- Tác dụng của động tác bật xa trong hoạt động giáo dục thể chất.
- Mô tả kĩ thuật động tác tại chỗ bật xa bằng 2 chân.
- Thực hiện kĩ thuật động tác tại chỗ bật xa bằng 2 chân.
- Xác định kĩ thuật giai đoạn chạy đà 1 - 2 - 3 bước bật xa bằng 1 chân rơi vào hố cát.
- Xác định các hoạt động trò chơi phát triển tố chất sức mạnh cơ chân như “Lò cò tiếp sức” hoặc “Bật cóc”, tại chỗ bật ra xa bằng 2 chân v.v...

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

4. Nhóm học tập và cả lớp thực hiện các nội dung sau:

- Tại chỗ bật xa bằng 2 chân:
 - + Mô tả kĩ thuật tư thế chuẩn bị và động tác thực hiện tại chỗ bật xa bằng 2 chân.
 - + Thực hiện động tác tại chỗ bật xa bằng 2 chân (20 - 25 lần).
- Đà một bước bật xa bằng 2 chân:

- + Mô tả kĩ thuật tư thế chuẩn bị và động tác thực hiện một bước bật xa bằng hai chân.
- + Thực hiện một bước bật xa bằng hai chân (10 - 15 lần x 3 nhóm).
- Ôn đà 1 bước bật nhảy xa bằng 2 chân.
- Tập luyện bài tập trò chơi chạy “Tiếp sức”.
- Thi di chuyển bằng 1 chân hoặc nhảy đổi chân 15m.
- Ôn các bài tập trên có sự hướng dẫn của giáo viên.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 4.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 2

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Tác dụng của việc tập luyện giậm nhảy với chân chạm vật chuẩn ở xa:

- a. Tăng lực giậm nhảy.
- b. Tận dụng tối đa đường đi quỹ đạo bay của tổng trọng tâm cơ thể.
- c. Giữ thăng bằng khi cơ thể ở trên không.
- d. Tạo điều kiện rơi xuống đất giảm lực chấn động.

2. Ý nghĩa, tác dụng của luyện tập bật xa, nhảy xa:

- a. Nâng cao thành tích bật xa, nhảy xa.
- b. Tăng cường sức nhanh và sức mạnh cơ chân.
- c. Xây dựng cho cơ thể cảm giác không gian và thời gian.
- d. Xây dựng lòng dũng cảm, ý thức tự giác.

Hoạt động 3. TÌM HIỂU KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ GIẬM NHẢY, NHẢY XA (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Cách đo đà trong nhảy xa

Thông thường đo đà trong nhảy xa được tính từ ván giậm nhảy đo ngược chiều về hướng chạy đà, cứ hai bước đi thường bằng một bước chạy thi đấu. Khi nhảy thử sẽ được đo bằng bàn chân hoặc thước dây để đảm bảo chính xác.

- Kỹ thuật và phương pháp tăng tốc độ trong chạy đà nhảy xa

Có hai cách tăng tốc độ trong chạy đà:

a) Tăng tốc độ từ đầu: Tốc độ chạy đà được tăng ngay từ đầu cho đến thực hiện lần nhảy.

b) *Tăng tốc độ từ từ*: Tốc độ tăng dần, đến vạch báo hiệu thì tốc độ tăng cao và đạt cao nhất trước khi thực hiện lần nhảy.

- Kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy

Khi chân giậm thực hiện giậm nhảy, chân đá lăng phối hợp đá mạnh lùi về trước lên cao, tới ngang hông thì đột ngột dừng lại.

Khi chân đá lăng thực hiện động tác trên, đồng thời tay phía chân đá lăng đánh mạnh sang ngang, tay phía chân giậm nhảy đánh mạnh về trước để phối hợp (khủy tay gập tự nhiên đánh ngang vai thì đột ngột dừng lại nhằm tăng áp lực trên chân giậm nhảy. Thân người giữ ngay ngắn, không gập về trước hoặc ngửa ra sau. (Góc giậm nhảy trong nhảy xa khoảng 70 – 75°). Nếu thực hiện tốt như trên thì quỹ đạo bay có thể tăng từ 40 đến 60cm.

Sau khi chân giậm rời đất, chân giậm nhảy thả lỏng nhưng vẫn giữ ở phía sau. Chân đá lăng, hai tay và thân người giữ nguyên tư thế lúc giậm nhảy tạo tư thế “Bước bộ” trên không.

- Hình thành kỹ thuật “Bước bộ”

- Chuẩn bị: Đứng tại chỗ hai tay song song hoặc so le (nếu đứng hai chân so le thì chân giậm để phía sau).

- *Động tác*: Bước chân giậm lên trước làm động tác đặt chân giậm nhảy, đồng thời nâng đùi chân đá lăng lên trên, về trước, kết hợp đánh hai tay. Tay cùng bên chân giậm gập ở khủy thành góc 90° đánh thẳng về trước, lên trên tới khi cánh tay song song với mặt đất thì dừng lại đột ngột. Tay kia cũng gập ở khủy đánh sang bên - lên trên, khi cánh tay lên cao ngang vai thì dừng lại. Cần phối hợp để hai tay cùng dừng đột ngột. Đó cũng là lúc đùi chân đá lăng đạt độ cao song song với mặt đất và chân giậm gần như chống mũi bàn chân. Thực hiện nhiều lần để sự phối hợp các cử động của động tác được nhịp nhàng, thuần thục. Ban đầu làm chậm sau đó làm nhanh dần lên có thể tăng tốc độ thực hiện động tác.

- Giới hạn, nhiệm vụ của giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, trên không, rơi xuống đất của nhảy xa

Giới hạn chạy đà trong nhảy xa: từ khi bắt đầu chạy đà đến khi chân giậm nhảy đặt vào ván giậm nhảy.

Nhiệm vụ giai đoạn chạy đà nhảy xa: tạo ra tốc độ nằm ngang lớn nhất và tạo điều kiện thuận lợi để giậm nhảy có hiệu quả nhất.

Giới hạn giai đoạn giậm nhảy, nhảy xa: từ khi chân đặt vào ván giậm nhảy đến khi chân giậm nhảy rời đất.

Nhiệm vụ giai đoạn giậm nhảy, nhảy xa: tận dụng tốc độ nằm ngang, tạo ra tốc độ bay ban đầu lớn nhất và góc bay hợp lí.

Giới hạn giai đoạn trên không nhảy xa: từ khi chân giậm rời ván giậm nhảy đến khi một bộ phận cơ thể chạm đất.

Nhiệm vụ giai đoạn trên không nhảy xa: lợi dụng sự bù trừ của các bộ phận cơ thể để giữ thẳng bằng trên không, kéo căng các nhóm cơ tham gia hoạt động và thực hiện kiểu nhảy, tận dụng tối đa hiệu quả quỹ đạo bay của trọng tâm cơ thể, chuẩn bị tốt cho giai đoạn tiếp đất.

Giới hạn giai đoạn rơi xuống đất nhảy xa: từ khi một bộ phận cơ thể chạm đất đến khi dừng chuyển động.

Nhiệm vụ giai đoạn rơi xuống đất trong nhảy xa: giảm chấn động, duy trì và bảo vệ thành tích đạt được, chuẩn bị tốt cho lần nhảy tiếp theo.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu thông tin sau:

- Kỹ thuật “Bước bộ” trong nhảy xa.
- Kỹ thuật giai đoạn chạy đà, giậm nhảy trong nhảy xa.
- Giới hạn, nhiệm vụ của giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, trên không, rơi xuống đất của nhảy xa.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung sau:

- * Xem băng hình (nếu có), tranh ảnh kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi” 7 - 8 phút.
- Xác định chân giậm nhảy và cách đo đà trong nhảy xa.
- Tại chỗ hình thành tư thế “Bước bộ”. Đi hình thành tư thế “Bước bộ”.
- Chạy 1 - 3 bước, giậm nhảy lên thành “Bước bộ” liên tục ngoài hồ nhảy.
- Chạy đà kết hợp giậm nhảy lên thành “Bước bộ” trên không.
- Thực hiện kỹ thuật chạy đà giậm nhảy hình thành “Bước bộ” trên không của nhảy xa.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp với nội dung sau:

- Tại sao nói giai đoạn chạy đà và giậm nhảy là giai đoạn quyết định đến thành tích của nhảy xa?
- Mô tả giới hạn và nhiệm vụ giai đoạn chạy đà, giậm nhảy của nhảy xa.
- * Xem tranh ảnh, băng hình về kỹ thuật của các giai đoạn nhảy xa “Kiểu ngồi” 6 – 7 phút.

- Một số học sinh thực hiện động tác kĩ thuật chạy đà, giậm nhảy “Bước bộ”. Tập thể nhận xét, đánh giá.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

4. Nhóm học tập và cả lớp cùng thực hiện các nội dung sau:

- Xem tranh, ảnh, hình vẽ, băng hình (nếu có) từ (5 - 7 phút) mô tả kĩ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.
- Ôn các động tác kĩ thuật “Bước bộ” trên không.
- Luyện tập phối hợp chạy đà và giậm nhảy lên thành “Bước bộ”.
- Tìm hiểu sai lầm thường mắc trong chạy đà giậm nhảy nhảy xa.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 4.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 3

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Kĩ thuật giai đoạn “Bước bộ” trong nhảy xa “Kiểu ngồi” chiếm:

- a. Gần 1/3 quãng đường bay.
- b. Gần 1/2 quãng đường bay.
- c. 2/3 quãng đường bay.
- d. 3/4 quãng đường bay.

2. Sai lầm thường mắc trong chạy đà giậm nhảy của nhảy xa:

- a. Chạy đà không đúng bước.
- b. Tốc độ chạy đà giảm dần.
- c. Không giậm nhảy chính xác vào ván giậm nhảy.
- d. Không giậm nhảy.
- e. Góc độ giậm nhảy không phù hợp.

Hoạt động 4. TÌM HIỂU KỸ THUẬT TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG ĐẤT CỦA NHẢY XA “KIỂU NGỒI” (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Kĩ thuật giai đoạn trên không của nhảy xa “Kiểu ngồi”

Nhiệm vụ giai đoạn trên không là giữ thăng bằng và chuẩn bị tốt để rơi xuống đất. Góc bay hợp lí nhất từ 18 đến 24°.

Khi chân giậm thực hiện giậm nhảy, chân đá lăng phối hợp đá mạnh lùi về trước lên cao và khi tới ngang hông thì đột ngột dừng lại.



Hình 22. Giai đoạn trên không của nhảy xa “Kiểu ngồi”

Khi chân đá lăng thực hiện động tác trên, đồng thời tay phía chân đá lăng đánh mạnh sang ngang, tay phía chân giậm nhảy đánh mạnh về trước để phối hợp (khủy tay gập tự nhiên đánh ngang vai thì đột ngột dừng lại nhằm tăng áp lực trên chân giậm nhảy). Thân người giữ ngay ngắn, không gập về trước hoặc ngửa ra sau. (Góc giậm nhảy trong nhảy xa khoảng $70 - 75^\circ$). Nếu thực hiện tốt như trên thì quỹ đạo bay có thể tăng từ 40 đến 60cm.

Sau khi chân giậm rời đất, chân giậm nhảy thả lỏng nhưng vẫn giữ ở phía sau. Chân đá lăng, hai tay và thân người giữ nguyên tư thế lúc giậm nhảy tạo tư thế “Bước bộ” trên không.

Kết thúc “Bước bộ” khoảng gần 1/2 quỹ đạo bay của nhảy xa kiểu ngồi, chân giậm nhảy thu nhanh về trước đuổi kịp và khép sát chân đá lăng, đồng thời gập người về trước, hai tay đánh xuống dưới, kéo hai đầu gối sát ngực tạo thành tư thế ngồi trên không.

Đến cuối giai đoạn trên không, hai tay tiếp tục đánh ra sau, đồng thời duỗi thẳng đầu gối, vươn dài chân về trước chuẩn bị cho chạm đất, tận dụng tối đa quỹ đạo bay do kết quả của chạy đà, giậm nhảy.



Hình 23. Giai đoạn rơi xuống cát trong nhảy xa

- Kỹ thuật giai đoạn rơi xuống đất trong nhảy xa.

Sau khi thực hiện kỹ thuật trên không kiểu “Ngồi” hay kiểu “Uỡn thân”, đùi hai chân gấp mạnh, với dài căng chân về trước cùng phối hợp hai tay đánh từ trên xuống dưới ra sau tiếp đất, tránh không để người đổ về sau ảnh hưởng tới thành tích lần nhảy.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu thông tin sau:

- Kỹ thuật “Bước bộ” trong nhảy xa.
- Kỹ thuật giai đoạn trên không, rơi xuống đất của nhảy xa “Kiểu ngồi”.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung sau:

- * Xem băng hình (nếu có), tranh ảnh kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi” 7 - 8 phút.
- Tại chỗ hình thành tư thế “Bước bộ”. Đi hình thành tư thế “Bước bộ”. Chạy hình thành tư thế “Bước bộ” trong nhảy xa.
- Chạy 1 - 3 bước, giậm nhảy lên thành “Bước bộ” liên tục ngoài hố nhảy.
- Chạy đà kết hợp giậm nhảy lên thành “Bước bộ” trên không.
- Thực hiện kỹ thuật trên không và rơi xuống cát hai chân song song của nhảy xa “Kiểu ngồi”.
- Thực hiện các bài tập trò chơi nhằm phát triển tố chất sức mạnh cơ chân.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp (trả lời các câu hỏi) và thực hiện kỹ thuật động tác nhảy xa “Kiểu ngồi”.

- Mô tả giới hạn và nhiệm vụ giai đoạn trên không, rơi xuống đất của nhảy xa.
- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa “Kiểu ngồi”.

* Xem tranh ảnh, băng hình về kỹ thuật của các giai đoạn nhảy xa “Kiểu ngồi” 6 – 7 phút.

- Một số học sinh thực hiện động tác kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”. Tập thể nhận xét, đánh giá.

- Hoạt động một số trò chơi phát triển sức nhanh, sức mạnh, các phản ứng nhanh của cơ thể.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

4. Nhóm học tập và cả lớp cùng thực hiện các nội dung sau:

- Xem tranh, ảnh, hình vẽ, băng hình (nếu có) (7 - 8 phút), kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.

- Luyện tập phối hợp chạy đà và giậm nhảy lên thành “Bước bộ”.

- Nâng cao kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi” và luyện tập thi đấu nhảy xa.

- Tìm hiểu sai lầm thường mắc trong các giai đoạn của nhảy xa “Kiểu ngồi”.

- Tìm hiểu luật thi đấu và thực hiện công tác trọng tài nhảy xa.

- Thực tập công tác trọng tài thi đấu nhảy xa.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 4.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 4

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Sau khi hoàn thành giai đoạn bước bộ trên không cần:

a. Thu nhanh chân giậm lên trên về trước song song với chân lăng.

b. Nâng đùi cả hai chân gần sát ngực.

c. Chỉ nâng đùi chân giậm lên sát ngực.

d. Thân trên hơi gập về trước.

e. Thân trên chuyển động tự nhiên.

h. Hai tay cùng đánh về trước xuống dưới ra sau.

i. Hai tay đánh tự nhiên giữ thẳng bằng.

k. Hai chân duỗi thẳng với dài về trước.

n. Hai chân duỗi tự nhiên.

2. *Viết các phương án đúng ở trên thành kỹ thuật giai đoạn trên không của nhảy xa “Kiểu ngồi”.*

Hoạt động 5. PHỐI HỢP HOÀN THIỆN CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NHẢY XA “KIỂU NGỒI” VÀ LÀM QUEN VỚI THI ĐẤU NHẢY XA (3 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

Một số điểm cơ bản trong Luật Điền kinh (phần thi đấu nhảy xa)

Theo Luật Điền kinh do UB TDTT ban hành năm 2003.

Điều 185. Nhảy xa.

Cuộc thi đấu

1. Vận động viên sẽ phạm lỗi, nếu:

- a) Trong khi giậm nhảy, chạm đất phía sau vạch giậm nhảy bằng bất kì bộ phận nào của cơ thể, dù chạy đà không giậm nhảy hoặc có giậm nhảy.
- b) Giậm nhảy từ phía bên ngoài phạm vi cả hai đầu của ván, dù ở phía sau hay phía trước đường kéo dài của vạch giậm nhảy.
- c) Chạm đất ở khu giữa vạch giậm nhảy và khu vực rơi xuống.
- d) Sử dụng bất kì hình thức nhào lộn nào trong khi chạy lên hoặc trong hành động giậm nhảy.
- e) Trong quá trình tiếp đất, vận động viên chạm vào phần phía bên ngoài hồ gần vạch giậm nhảy hơn so với điểm chạm gần nhất trên cát.
- f) Khi rời khu vực rơi, điểm tiếp xúc đất đầu tiên bên ngoài hồ cát, gần vạch giậm nhảy hơn so với điểm chạm gần nhất trên cát.

Ghi chú 1: Nếu vận động viên chạy đà bên ngoài vạch trắng đánh dấu đường chạy ở bất kì điểm nào thì cũng không bị coi là phạm lỗi.

Ghi chú 2: Nếu một phần giày của vận động viên chạm vào đất phía bên ngoài hai đầu của ván giậm nhảy song ở trước vạch giậm nhảy thì không coi là bị phạm quy.

Ghi chú 3: Nếu vận động viên đi ngược lại qua khu vực rơi xuống sau khi đã rời khỏi khu vực rơi đúng quy định thì không bị coi là phạm lỗi.

2. Ngoại trừ trường hợp đã nêu trong điểm 1(b) ở trên, nếu vận động viên giậm nhảy ở vị trí trước khi đạt tới ván giậm thì không coi là phạm lỗi.

3. Tất cả các lần nhảy đều được đo từ điểm chạm gần nhất do bất kì một bộ phận nào của cơ thể hoặc chân tay trên khu vực rơi tới vạch giậm nhảy hoặc đường kéo dài của vạch giậm nhảy. Việc đo phải tiến hành vuông góc với vạch giậm nhảy hoặc đường kéo dài của vạch này.

Ván giậm nhảy

4. Giậm nhảy được thực hiện trên ván giậm chôn ngang mức với đường chạy đà và bề mặt của khu vực rơi (hồ cát). Cạnh của ván giậm gần với khu vực rơi được gọi là vạch giậm nhảy. Ngay sau vạch giậm nhảy được đặt một ván phủ chất dẻo để giúp trọng tài xác định phạm quy.

Nếu không thể lấp đặt ván phủ chất dẻo ở trên, thì có thể áp dụng phương pháp sau: Ngay sau vạch giậm nhảy tạo một khuôn bằng đất xốp hoặc cát có chiều dài đúng bằng độ dài của ván giậm nhảy và chiều rộng bằng 10cm. Khuôn cát hoặc đất xốp này có góc vát 30° dọc theo chiều dài của nó.

5. Khoảng cách giữa ván giậm nhảy và mép xa của khu vực rơi (hố cát) phải có độ dài tối thiểu 10m.

6. Ván giậm nhảy phải đặt cách mép của gần khu vực rơi từ 1 đến 3m.

7. Cấu trúc: Ván giậm nhảy là một khối hình hộp chữ nhật bằng gỗ hoặc vật liệu cứng phù hợp có chiều dài từ 1,21m tới 1,22m, chiều rộng 20cm (2mm) và chiều cao (sâu) 10cm. Mặt trên ván giậm nhảy được sơn màu trắng.

8. Ván được phủ chất dẻo để xác định phạm quy. Ván này gồm một thanh cứng rộng 10cm (2mm) và dài từ 1,21m đến 1,22m bằng gỗ hoặc bất cứ vật liệu nào phù hợp. Ván này được gắn vào khoảng trống hoặc giá trong đường chạy đà ở cạnh ván giậm nhảy gần phía khu vực rơi.

Mặt trên ván cao hơn mặt ván giậm nhảy 7mm (1mm). Hai cạnh bên có mặt vát với góc 45° và mặt vát hướng về phía đường chạy được phủ một lớp chất dẻo có độ dày 1mm. Nếu mặt ván được tách riêng thì khi ghép vào phải có góc nghiêng 45°. Khi được ghép vào phải đủ chắc để chấp nhận toàn bộ lực giậm của vận động viên.

Bề mặt của ván phía dưới lớp chất dẻo phải là vật liệu để mỗi đỉnh giày của vận động viên bám chắc chứ không bị trượt.

Lớp phủ chất dẻo có thể được làm nhẵn bằng cách lăn hoặc miết để tạo hình phù hợp cho mục đích xoá tẩy, như thế cuộc thi đấu sẽ không bị trì hoãn.

Khu vực rơi xuống

9. Khu vực rơi xuống (hố cát) phải có chiều rộng tối thiểu 2,75m và tối đa là 3,00m. Nếu điều kiện cho phép, khu vực rơi nên được bố trí cân đối giữa đường chạy đà kể cả lúc nó được mở rộng.

Ghi chú: Khi trục của đường chạy đà trùng với đường trung tâm của khu vực rơi xuống, thì để đạt được mục đích trên nên đặt một băng hoặc hai băng (nếu cần thiết) dọc theo khu vực rơi.

10. Khu vực rơi xuống phải đổ đầy cát ẩm và xốp. Mặt trên của khu vực rơi phải bằng với mặt ván giậm nhảy.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu thông tin sau:

- Kỹ thuật “Bước bộ” trong nhảy xa.

- Kỹ thuật giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, trên không, rơi xuống đất của nhảy xa “Kiểu ngồi”.
- Một số sai lầm thường mắc giai đoạn trên không nhảy xa “Kiểu ngồi”.
- Một số điều luật cơ bản trong thi đấu nhảy xa.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung sau:

- * Xem băng hình (nếu có), tranh ảnh kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi” 5 - 7 phút.
- Chạy đà ngắn giậm nhảy lên thành “Bước bộ” trên không nhảy xa trong hồ nhảy.
- Thực hiện kỹ thuật rơi xuống cát bằng hai chân song song trong hồ nhảy xa.
- Thực hiện kỹ thuật trên không và rơi xuống cát của nhảy xa “Kiểu ngồi”. - Chạy đà ngắn, trung bình, giậm nhảy thực hiện kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp (trả lời các câu hỏi và thực hiện kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”)

- Mô tả giới hạn và nhiệm vụ giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, trên không, rơi xuống cát của nhảy xa “Kiểu ngồi”.
- Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật của nhảy xa “Kiểu ngồi”.
- * Xem tranh ảnh về kỹ thuật của các giai đoạn nhảy xa “Kiểu ngồi” 4 – 5 phút.
- Một số học sinh có động tác kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi” đúng thể hiện. Tập thể nhận xét, đánh giá.
- Hoạt động một số trò chơi phát triển sức nhanh, sức mạnh, các phản ứng nhanh của cơ thể.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

4. Nhóm học tập và cả lớp cùng thực hiện các nội dung sau:

- Ôn các động tác hỗ trợ kỹ thuật “Bước bộ” trên không nhảy xa.
- Luyện tập hoàn thiện phối hợp đà, giậm nhảy, trên không, rơi xuống đất nhảy xa “Kiểu ngồi”.
- Nâng cao kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi” và luyện tập thi đấu nhảy xa.
- Tìm hiểu luật thi đấu và thực hiện công tác trọng tài nhảy xa.
- Thực tập công tác trọng tài thi đấu nhảy xa.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 4.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 5

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Một số sai lầm trong kỹ thuật giậm nhảy xa:

- a. Không giậm nhảy chính xác vào ván giậm nhảy.
- b. Không giậm nhảy.
- c. Góc độ giậm nhảy không phù hợp.
- d. Giậm nhảy không tích cực.
- e. Thực hiện giậm nhảy thiếu nỗ lực ý chí.

2. Trong thi đấu nhảy xa:

+ Mỗi vận động viên được nhảy:

- a. 2 lần.
- b. 3 lần.
- c. 4 lần.

3. Chọn vận động viên vào thi đấu chung kết (chọn điền số 5, 6, 7, 8, 9... VĐV vào chỗ ô trống).

a. Trong thi đấu được chọn..... vận động viên có thành tích cao nhất vào chung kết nhảy xa.

III. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG CHỦ ĐỀ 3

- Sinh viên phải đạt được:

+ Thể hiện đúng kiến thức kỹ thuật các giai đoạn nhảy xa, luật và cách thức tổ chức trọng tài thi đấu nhảy xa (kiểm tra bằng vấn đáp).

+ Thực hiện đúng kỹ thuật động tác và thành tích động tác theo biểu điểm (kiểm tra đánh giá bằng thực hành kỹ thuật động tác).

IV. PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP CHỦ ĐỀ 3

- Kiểm tra học trình, học phần kiến thức, kỹ thuật nhảy xa.

Đánh giá về kiến thức:

- Nội dung đánh giá: bao gồm các kiến thức về lý thuyết kỹ thuật động tác nhảy xa.

- Phương pháp đánh giá: Đánh giá bằng kiểm tra, thi vấn đáp, hoặc thi trắc nghiệm kỹ thuật nhảy xa.

- Hình thức đánh giá: Tính theo điểm 10 (lí thuyết 10 điểm hệ số 1).

Đánh giá về kỹ năng:

- Nội dung đánh giá: Đánh giá kỹ thuật và thành tích nhảy xa “Kiểu ngồi”; Đánh giá về nghiệp vụ sư phạm (khả năng vạch kế hoạch và soạn giáo án...)

- Phương pháp đánh giá: Thực hành kỹ thuật nhảy xa “Kiểu ngồi”.

- Hình thức đánh giá: Thể hiện khả năng thực hiện hoàn thành kỹ thuật động tác nhảy xa “Kiểu ngồi”. Tính bằng thang điểm 10 trong đó kỹ thuật động tác 5 điểm, thành tích động tác 5 điểm (điểm thực hành tính hệ số 2).

BIỂU ĐIỂM ĐÁNH GIÁ THỰC HIỆN KỸ THUẬT NHẢY XA “KIỂU NGỒI” (Tham khảo)

Cách phân loại về kỹ thuật

A. Yêu cầu kỹ thuật

- Giai đoạn chạy đà: Chạy đà đúng bước, đặt chân giậm đúng vào điểm giậm, tạo tốc độ nằm ngang hợp lí, chuẩn bị tốt cho giậm nhảy.

- Giai đoạn giậm nhảy: Giậm nhảy duỗi hết khớp, chuyển tốt tốc độ nằm ngang thành thẳng đứng, góc độ giậm nhảy hợp lí.

- Giai đoạn trên không: Chân giậm sau khi giậm duỗi hết khớp giữ thẳng ở phía sau. Đùi chân lẳng co khớp gối vuông góc với thân. Tay bên chân giậm đánh ra trước hơi vào trong, tay bên chân lẳng đánh sang ngang, khuỷu tay ngang vai dừng lại. Chân giậm sau khi duỗi hết khớp nhanh chóng co lại duỗi kịp chân lẳng tạo tư thế ngồi trên không, hai chân tiếp tục với dài về trước khi chạm đất.

- Giai đoạn rơi xuống đất: Tiếp xúc đất bằng 2 chân, đảm bảo độ hoãn xung tốt.

B. Phân loại về kỹ thuật

Loại kỹ thuật	Yêu cầu kỹ thuật	Điểm
A (Tốt)	Hoàn chỉnh kỹ thuật 4 giai đoạn đúng yêu cầu	5
B (Khá)	Có một sai sót nhỏ về kỹ thuật 1 trong 4 giai đoạn	4
C (TB)	Có vài sai sót nhỏ trong 4 giai đoạn	3
D (Kém)	Còn một số sai sót trong 4 giai đoạn	1-2

Căn cứ lập biểu điểm

- Căn cứ vào tiêu chuẩn rèn luyện thân thể quy định đối với lứa tuổi thanh niên.
- Căn cứ vào khả năng hoàn thành kỹ thuật động tác của sinh viên theo quy định của chương trình.

Biểu điểm thành tích động tác môn Nhảy xa “Kiểu ngồi” (Tham khảo)

Thành tích nam	Thành tích nữ 100m	Điểm	Ghi chú
4,81m – 5,00m	3,21m – 3,40m	5.0	
4,61m – 4,80m	3,31m – 3,20m	4.0	
4,41m – 4,60m	2,81m – 3,10m	3.0	
4,21m – 4,40m	2,61m – 2,80m	2.0	
3,91m – 4,20m	2,41m – 2,60m	1.0	

Cách thức thi:

- Theo thể thức thi đấu nhảy xa, cứ 5 người 1 nhóm theo danh sách gọi tên đến hết.
- Áp dụng theo Luật Điền kinh năm 2003 của UBTDTT Việt Nam.

Đánh giá về thái độ hành vi:

Nội dung đánh giá: Căn cứ vào ý thức học tập, thời gian tham gia học tập, sự hứng thú học tập của học sinh.

Phương pháp đánh giá:

- Căn cứ vào việc theo dõi thời gian tham gia học tập hàng ngày của học sinh.
- Căn cứ vào quy chế, quy định về điều kiện tham gia thi và kiểm tra của Bộ Giáo dục và Đào tạo, của ngành Giáo dục và Đào tạo.

Hình thức đánh giá:

- Tham gia học tập đầy đủ, ý thức tích cực, say mê học tập được cộng 0,5 (nếu tổng chưa đạt điểm 10). Ngược lại ý thức kém, thái độ kém trách phạt trừ 0,5 điểm.
- Trong đánh giá có chú ý đến đối tượng cá biệt.

THÔNG TIN PHẢN HỒI CHỦ ĐỀ 3

Hoạt động 1

1. Có mấy phương pháp tăng tốc độ trong chạy đà nhảy xa?

Phương án đúng: a.

2. Các phương pháp tăng tốc độ gồm:

Phương án đúng: a, b.

3. Có sự biến thiên 4 bước cuối cùng trong chạy đà do:

Phương án đúng: a, b, c.

4. Tác dụng của sự biến thiên 4 bước cuối cùng.

Phương án đúng: a, b, c.

Hoạt động 2

1. Tác dụng của việc tập luyện giậm nhảy với chân chạm vật chuẩn ở xa.

Phương án đúng: a, b.

2. Ý nghĩa, tác dụng của luyện tập bật xa, nhảy xa.

Phương án đúng: a, b, c, d.

Hoạt động 3

1. Kỹ thuật giai đoạn “Bước bộ” trong nhảy xa “Kiểu ngồi” chiếm:

Phương án đúng: a.

2. Sai lầm thường mắc trong chạy đà giậm nhảy nhảy xa.

Phương án đúng: a, b, c, d, e.

Hoạt động 4

1. Sau khi hoàn thành giai đoạn “Bước bộ” trên không nhảy xa cần:

Phương án đúng: a, b, d, h, k.

2. Viết các phương án đúng ở trên thành kỹ thuật giai đoạn trên không của nhảy xa “Kiểu ngồi”.

Sau khi hoàn thành giai đoạn “Bước bộ” trên không cần thu nhanh chân giậm lên trên về trước song song với chân lăng. Sau đó nâng đùi cả hai chân gần sát ngực, thân trên hơi gập về trước, hai tay đánh về trước xuống dưới ra sau, hai chân duỗi thẳng với dài về trước.

Hoạt động 5

1. Một số sai lầm trong kỹ thuật giậm nhảy nhảy xa.

Phương án đúng: a, b, c.

2. Trong thi đấu nhảy xa:

Phương án đúng: b.

3. Chọn vận động viên vào thi đấu chung kết nhảy xa (điền số 5, 6, 7, 8, 9... VĐV vào chỗ ô trống (...)).

+ Được chọn 8) vận động viên có thành tích cao nhất vào chung kết nhảy xa.

Chủ đề 4

NGHIÊN CỨU NGUYÊN LÝ NHẢY CAO VÀ TÌM HIỂU KỸ THUẬT BẬT CAO, NHẢY CAO (1 tiết LT+ 9 tiết TH)

I. MỤC TIÊU

* Kiến thức

- Xác định được kiến thức về nguyên lý kỹ thuật nhảy cao. Có khả năng giải thích, phân tích các kỹ thuật cơ bản của động tác bật cao, nhảy cao.
- Hiểu biết tác dụng tốt của động tác bật cao, nhảy cao tới cơ thể học sinh Tiểu học, cùng các phương pháp dạy học kỹ năng vận động cơ bản của động tác bật cao, nhảy cao trong trường Tiểu học.

* Kỹ năng

- Thực hiện khá chính xác kỹ thuật cơ bản động tác bật cao, nhảy cao và các bài tập bổ trợ kỹ thuật. Làm mẫu đúng động tác bật cao, nhảy cao.
- Có khả năng vạch kế hoạch, tổ chức thực hiện và đánh giá kỹ thuật, động tác bật cao, nhảy cao.

* Thái độ, hành vi

- Thực hiện ý thức tự giác, sự hào hứng trong hoạt động hoàn thành bài học kỹ thuật động tác bật cao, nhảy cao.
- Phát triển tố chất sức nhanh, sức mạnh nâng cao ý thức phát triển thể lực chuyên môn bật cao, nhảy cao.

II. HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1. NGHIÊN CỨU NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT NHẢY CAO, TÌM HIỂU CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ BẬT CAO, NHẢY CAO (2 tiết)

THÔNG TIN HOẠT ĐỘNG 1

- Nguyên lý kỹ thuật nhảy cao

Nhảy thuộc về phương pháp vượt qua chướng ngại vật. Thời gian dùng trong mỗi lần nhảy là ngắn nhưng lại đòi hỏi phải dùng sức lớn để khắc phục độ cao và độ xa (càng cao, càng xa càng tốt). Tập luyện môn nhảy có nhiều tác dụng rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực.

Trong điền kinh, các nội dung nhảy được chia làm hai loại:

- Nhảy qua xà ngang tức là vượt qua chướng ngại thẳng đứng (mức xà) càng cao càng tốt, bao gồm nhảy cao và nhảy sào (dùng sào chống khi nhảy).
- Nhảy theo phương nằm ngang khắc phục chướng ngại nằm ngang càng xa càng tốt bao gồm nhảy xa và nhảy ba bước.

Khi nhảy ba bước được giậm nhảy 3 lần. Ở các môn nhảy khác mỗi lần nhảy chỉ được giậm nhảy một lần. Các loại nhảy trên đều có chạy đà. Có những thời kì người ta tổ chức thi trong Đại hội Olympic nhảy cao và nhảy xa không chạy đà mà bật xa, bật cao tại chỗ.

Thành tích nhảy được đo bằng thước với đơn vị là mét (m) và centimet (cm). Các bài tập nhảy cao, nhảy xa có thể được sử dụng theo nhiều mục đích khác nhau: Một là các bài tập thể lực; Hai là các bài kiểm tra để đánh giá sức mạnh tốc độ, sức bật. Đây cũng là một trong những nội dung thi đấu của điền kinh.

Nói chung các môn nhảy đều là phương pháp dùng sức khắc phục độ cao và độ xa. Mục đích tập luyện của người tập là làm sao để nhảy được xa hơn (nhảy xa và nhảy 3 bước) và cao hơn trong (nhảy cao và nhảy sào). Ở đây chỉ đi sâu vào nội dung nguyên lý kỹ thuật nhảy cao và nhảy xa.

Độ bay cao và bay xa của cơ thể phụ thuộc vào các yếu tố: tốc độ ban đầu và góc bay. Để đạt thành tích cao, tốc độ ban đầu cần đạt tới mức tối đa, còn góc bay phải phù hợp.

Độ cao H của đường bay tổng trọng tâm cơ thể trong các môn nhảy cao được tính theo công thức:

$$H = \frac{V_0^2 \sin^2 \alpha + h_0}{2g}$$

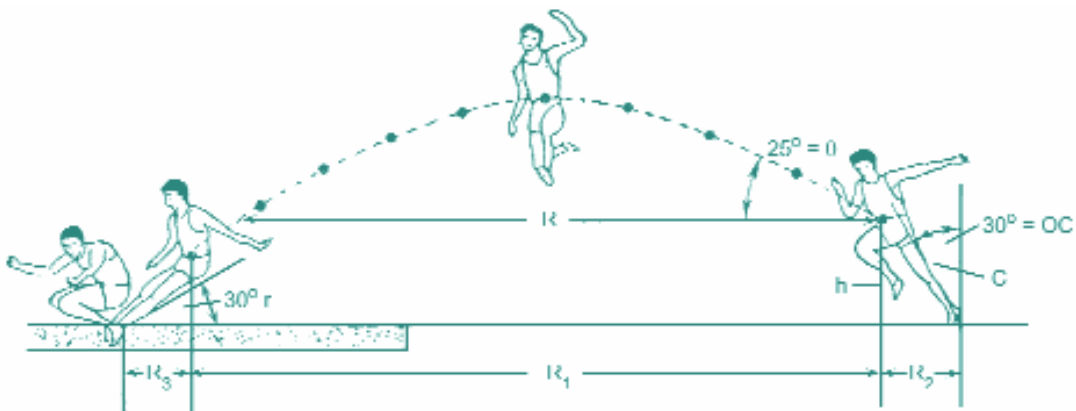
Trong đó:

- V_0 là tốc độ bay ban đầu của trọng tâm cơ thể;
- α là góc bay tạo bởi vectơ tốc độ với phương nằm ngang ở thời điểm bay lên (khi rời khỏi mặt đất);
- g là gia tốc rơi tự do;
- h_0 là độ cao của trọng tâm cơ thể khi kết thúc giậm nhảy (khi bàn chân giậm rời khỏi mặt đất);

Theo công thức trên ta thấy H tỉ lệ nghịch với g và tỉ lệ thuận với V_0 . Để nâng cao thành tích các môn nhảy của điền kinh cần tập trung để tăng V_0 .

Cũng trong công thức trên, ta thấy vai trò của h với thành tích nhảy cao; độ cao của trọng tâm cơ thể rất phụ thuộc vào tầm vóc (chiều cao) của người nhảy. Rõ ràng với khả năng như nhau, người nào cao hơn sẽ là người nhảy cao hơn. Thí dụ 2 người cùng nhảy cao được 60cm nhưng 1 người có chiều cao $h = 120\text{cm}$ và người kia có chiều cao $h = 130\text{cm}$ thì thành tích của người đầu chỉ là $60\text{cm} + 120\text{cm} = 180\text{cm}$, còn người sau lại có thành tích là $60\text{cm} + 130\text{cm} = 190\text{cm}$.

Trong công thức tính S ta không thấy thành phần h . Thực tế cho thấy trong nhảy xa, khi rơi xuống hố cát, độ cao trọng tâm cơ thể của mọi người hầu như giống nhau. Nếu mọi yếu tố thành phần khi giậm nhảy như nhau thì khi giậm nhảy, những người có tầm vóc cao hơn, trọng tâm cơ thể của họ khi đó cũng cao hơn. Nếu độ dài đường bay như nhau thì người đó có độ cao tổng trọng tâm cơ thể ban đầu cao hơn chắc chắn sẽ bay xa hơn. Chính do vậy, các vận động viên nhảy thường có chiều cao thuộc loại cao hoặc rất cao. Trong thực tế, có rất nhiều người có thể nhảy giỏi nhưng kỉ lục ở các môn nhảy chỉ thuộc về các vận động viên vừa nhảy giỏi, vừa có thân hình cao (hình 24).



Hình 24

Kể cả trong nhảy xa, người cao hơn sẽ có lợi cho việc nâng cao thành tích nhảy (nếu có R_1 như nhau thì R_2 và R_3 sẽ lớn hơn nên tổng $R_1 + R_2 + R_3$ sẽ lớn hơn).

Về cơ bản, kĩ thuật các môn nhảy có thể chia làm bốn giai đoạn: chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy - giậm nhảy - bay trên không - tiếp đất (rơi xuống cát hoặc đệm). Chỉ riêng trong nhảy 3 bước, sau khi chạy đà người nhảy có 3 lần giậm nhảy, 3 lần bay trên không và cũng 3 lần tiếp đất, trong đó 2 lần đầu chỉ được tiếp đất bằng một chân.

- **Chạy đà, giậm nhảy, trên không, rơi xuống đất ở nhảy cao**

Chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy:

Nhiệm vụ của giai đoạn này là tạo ra tốc độ di chuyển theo phương nằm ngang cần thiết (thành phần quan trọng quyết định độ lớn của V_0) và chuẩn bị tốt để có thể giậm nhảy mạnh và với góc độ phù hợp (khi nhảy xa - góc nhỏ; khi nhảy cao - góc lớn). Để thấy vai trò của chạy đà, ta chỉ cần so sánh thành tích nhảy khi có chạy đủ đà và khi nhảy không có chạy đà (hoặc chỉ chạy đà ngắn, cả trong nhảy xa và trong nhảy cao).

Có thể bắt đầu chạy đà với nhiều cách khác nhau, nhưng dù bằng cách nào cũng cần ổn định, không ảnh hưởng xấu tới các kĩ thuật tiếp theo.

Về cơ bản, kĩ thuật chạy đà không có gì đặc biệt, điều quan trọng là phải đạt tốc độ cao nhất đồng thời đưa cơ thể về tư thế cơ bản giậm nhảy ở bước cuối cùng và đặt chân giậm nhảy vào đúng vị trí cần thiết. Người ta thường chú ý tập chính xác, ổn định tần số và độ dài của 3 - 4 bước cuối cùng của đà, vì khi thực hiện các bước này không tốt thì quá trình chạy đà trước đó không còn giá trị gì. Hơn nữa, yêu cầu đối với các bước này có sự khác nhau ở các kiểu nhảy khác nhau. Theo tính toán của các nhà khoa học sự biến thiên 4 bước cuối cùng (ở những vận động viên có thành tích cao) như sau: Tính từ ván giậm nhảy ra (ngược chiều hướng chạy đà), thì bước 1 (B_1) ngắn nhất; bước 2 (B_2) dài nhất; bước 3 (B_3) ngắn nhưng dài hơn bước 1; bước 4 (B_4) dài nhưng ngắn hơn bước 2. Nhờ sự biến thiên đó mà tốc độ nằm ngang của chạy đà không bị tổn thất trước khi giậm nhảy, đồng thời người nhảy nâng được trọng tâm cơ thể h_0 lên cao trước khi giậm nhảy.

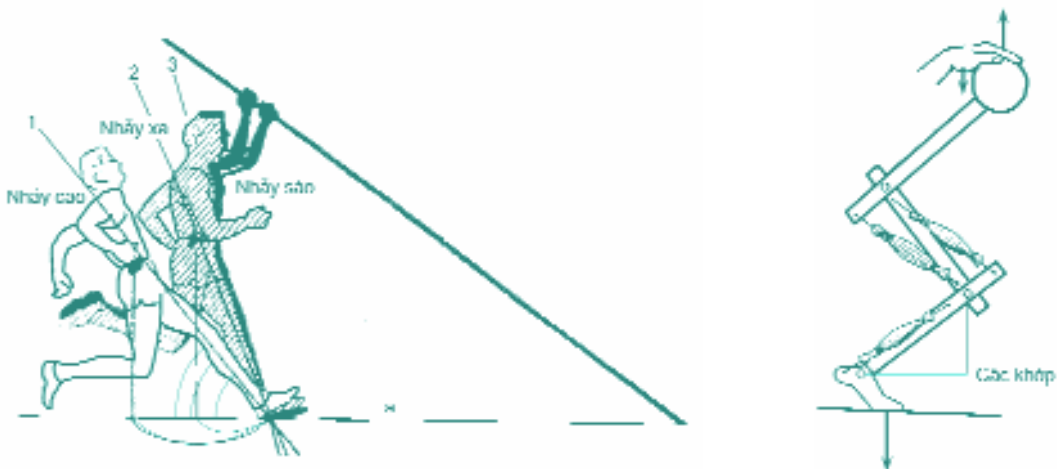
Giậm nhảy:

Giậm nhảy bắt đầu từ khi bàn chân giậm nhảy đặt vào điểm giậm nhảy và kết thúc khi bàn chân giậm nhảy rời khỏi mặt đất. Trong nhảy cao vị trí giậm nhảy không cố định do kiểu nhảy và điều kiện thể chất của người nhảy. Tuy

nhiên vẫn có quy luật chung. Mức xà càng cao thì khoảng cách từ điểm giậm nhảy tới xà càng xa.

Khi đặt chân giậm nhảy cần phải nhanh và mạnh, chân gàn như thẳng; sau đó do quán tính, lực hút của Trái Đất (trọng lực) và sự hoãn xung tự nhiên sẽ tạo ra các góc độ ở khớp gối, khớp hông và thân trên cũng hơi ngả về trước. Những động tác đó xảy ra rất tự nhiên, nhưng người nhảy cũng cần chủ động vừa là tạo độ căng ban đầu cho các cơ bắp tham gia động tác giậm nhảy sau đó vừa tận dụng được tốc độ chạy đà. Tuy nhiên chỉ nên tạo góc ở khớp gối từ 135° đến 140° bởi vì nếu gập nhiều, khi giậm nhảy (duỗi thẳng các khớp) sẽ chậm, thậm chí là giảm hiệu quả giậm nhảy do các cơ quá căng thẳng và phải chịu tải trọng lớn, trọng tâm cơ thể hạ thấp nhiều. Vì vậy, mức độ hạ thấp trọng tâm cơ thể phải tùy thuộc vào sức mạnh hai chân của người nhảy. (Trong tập luyện, khi tập chạy đà người tập có thể làm đúng quy cách, nhưng khi kết hợp với giậm nhảy thì tình hình lại khác; Trọng tâm cơ thể chỉ được hạ tới mức hợp với trình độ thể lực mức có thể giậm nhảy lên được. Với các đối tượng tập luyện nghiệp dư, nhất là các học sinh phổ thông, ta không nên yêu cầu cao trong thực hiện mà quan trọng là làm cho các em hiểu được cần phải làm thế nào để hướng tới).

Điểm đặt chân giậm nhảy ở phía trước điểm dọi của trọng tâm cơ thể càng xa thì khả năng chuyển hướng di chuyển của trọng tâm cơ thể từ theo phương nằm ngang sang theo phương thẳng đứng càng hiệu quả. Chính vì vậy nếu trong nhảy cao khoảng cách đó là xa thì ngược lại, trong nhảy xa khoảng cách đó phải ngắn lại (H.25).



Hình 25. Tư thế khác nhau khi đặt chân giậm do kiểu nhảy khác nhau

Hình 26. Cơ chế “đòn bẩy” sản sinh lực giậm nhảy

Giậm nhảy được là nhờ duỗi thẳng các khớp theo trình tự từ hông xuống đầu gối và cuối cùng là cổ chân. Các lực đó ngược chiều với lực hút của Trái Đất. Khi hạ thấp trọng tâm cơ thể chính là thu hẹp các khớp gối và cổ chân, khi duỗi các khớp sẽ sinh ra lực giậm nhảy. Khi cơ thể duỗi hết khớp thì áp lực lên vị trí giậm nhảy triệt tiêu hoàn toàn và tốc độ cơ thể bay lên đạt mức tối đa. Lực giậm nhảy càng lớn hơn trọng lượng cơ thể thì trọng tâm cơ thể càng được nâng cao.

Động tác đánh hai tay và đá lăng chân phối hợp khi giậm nhảy cũng có tác dụng tăng lực giậm nhảy, vì khi đó lực quán tính của hai tay và chân lăng (không phải là chân giậm nhảy) cùng hướng với lực giậm nhảy. Để khẳng định điều này cần cho học sinh cảm nhận qua thực tế: Tự so sánh kết quả bật xa tại chỗ có phối hợp đánh tay và không có đánh tay.

Góc độ giậm nhảy - là góc tạo bởi mặt đất và chân giậm nhảy khi đã duỗi thẳng trước khi rời đất; chính xác hơn là giữa mặt đất với đường thẳng nối từ điểm chống của mũi chân giậm nhảy trước khi rời khỏi mặt đất và trọng tâm cơ thể lớn hay nhỏ là tùy từng môn nhảy (H.27).



Hình 27. Góc giậm nhảy của các kiểu nhảy khác nhau

Bay trên không

Giai đoạn bay trên không được tính từ khi bàn chân giậm nhảy kết thúc giậm nhảy và rời khỏi mặt đất để cơ thể bay lên cho tới khi có một bộ phận nào đó của cơ thể chạm cát (hoặc chạm đệm trong nhảy cao và nhảy sào). Trong giai đoạn này, trọng tâm cơ thể bay theo một đường cong mà độ cao của nó tùy

thuộc vào tốc độ bay ban đầu V_0 , góc bay α và lực cản của không khí. Lực cản của không khí lớn hay nhỏ tùy thuộc vào hướng gió, lớn khi ngược gió và nhỏ khi xuôi gió. Nếu tốc độ gió lớn hơn 2m/s thì ảnh hưởng mới đáng kể. Để nhảy qua xà cao α phải lớn: từ 60° đến 65° . Nhưng trong thực tiễn, khi chạy đà với tốc độ 9,5 - 10,5m/s các vận động viên không thể giậm nhảy được với góc độ đó. Tốc độ chạy đà càng tăng, càng khó giậm nhảy với góc độ lớn. Từ công thức:

$$V = \sqrt{2g.h}$$

Trong đó:

- V_0 là tốc độ theo phương nằm ngang.
- g là gia tốc rơi tự do.
- h là độ cao trọng tâm cơ thể được nâng cao khi bay.

Do g không đổi, muốn có h lớn chỉ còn cách tăng V . Các vận động viên nhảy cao xuất sắc có $h = 102 - 120\text{cm}$ nhưng V chỉ đạt khoảng 4,65m/s. Trong nhảy xa và nhảy 3 bước, các vận động viên xuất sắc có V tới 10,5m/s với nam và 9,5m/s với nữ. (Chú ý khi giậm nhảy tốc độ bị hao tổn 0,5 - 1,2m/s).

Tại nửa đầu của quỹ đạo bay, cơ thể chuyển động theo quán tính, lại thêm lực cản của không khí, nên tốc độ bay chậm dần đều. Tốc độ đó bằng không (0) ở đỉnh quỹ đạo. Sau khi đến đỉnh quỹ đạo, cơ thể bắt đầu rơi xuống với gia tốc rơi tự do ($g = 9,8\text{m/s}^2$) do có lực hút của Trái Đất nên tốc độ rơi tăng dần.

Theo nguyên tắc lực học, khi ở trên không, nếu không có ngoại lực thì không thể thay đổi quỹ đạo bay. Như vậy trong nhảy cao, sau khi rơi xuống mặt đất, cơ thể không chịu tác dụng của một lực nào (lực cản của không khí là không đáng kể), thì không thể nâng cao thêm đường bay của trọng tâm cơ thể. Tuy nhiên, khi bay các bộ phận của cơ thể vẫn có thể thực hiện các động tác. Có thể sử dụng các động tác đó để giữ thăng bằng hoặc làm thay đổi tư thế thân người và các bộ phận khác của cơ thể đối với tổng trọng tâm (H.28). Kỹ thuật bay trên không của các kiểu nhảy đều tận dụng các nguyên tắc trên để nâng cao thành tích.



Hình 28. Khi cơ thể bay trên không, nội lực không làm thay đổi quỹ đạo bay của trọng tâm cơ thể

Trong nhảy cao, hai chân thường là bộ phận ở dưới thấp, làm xà rơi. Theo nguyên tắc trên, để nâng được hai chân qua xà thì thân trên gồm cả hai tay phải chủ động ép xuống hạ thấp, tạo sự bù trừ các bộ phận cơ thể khác theo hướng ngược lại. Công thức tính sự bù trừ của các bộ phận di chuyển như sau:

$$X = \frac{P.l}{(P-p)}$$

Trong đó:

- P là trọng lượng cơ thể người nhảy.
- p là trọng lượng của các bộ phận riêng lẻ di chuyển,
- l là khoảng cách di chuyển của p.

Thí dụ: Một vận động viên có trọng lượng P = 50kg, có thân trên p = 35kg; khi nhảy cao, sau khi thân trên đã qua xà, chủ động hạ thấp xuống 60cm. Như vậy, các bộ phận khác của cơ thể (chân) có cơ hội được nâng lên là:

$$X = (35 \times 60) : (50 - 35) = 140\text{cm.}$$

Tính chất bù trừ của các bộ phận cơ thể khi bay trên không là điều kiện để cải tiến kỹ thuật kiểu nhảy nhằm đạt thành tích cao. Người nhảy cần nắm vững nguyên tắc trên để vận dụng trong tập luyện nhằm nâng cao thành tích.

Tiếp đất:

Ý nghĩa của giai đoạn này không như nhau ở các kiểu nhảy khác nhau. Trong nhảy cao và nhảy sào chỉ là đảm bảo an toàn và tiết kiệm sức cho người nhảy. Người ta tính được rằng khi rơi từ độ cao 2m, khi tiếp đất với một tiết diện của người nhảy $S = 10\text{cm}^2$ thì cơ thể tác động lên mặt đất một lực lớn gấp 20 lần trọng lượng cơ thể của người nhảy. Khi lập kỉ lục thế giới môn Nhảy cao với 2,04m, T. Bcôva đã tiếp đệm với lực 200kg. Khi nhảy sào với kỉ lục 5,81m, V. Pôliacôp rơi xuống đệm với lực khoảng 700kg. Đó là lí do hồ cát cho nhảy cao phải càng cao càng tốt. Để giảm lực chấn động đối với cơ thể, khi tiếp đất cần có động tác hoãn xung và tăng tiết diện của cơ thể với mặt cát hoặc đệm hồ nhảy. Khi nhảy trên cao xuống cơ thể phải chịu một lực F tạm gọi là lực chấn động. Lực này tỉ lệ thuận với độ cao từ đó ta rơi xuống h , với trọng lượng cơ thể P và tỉ lệ nghịch với quãng đường di chuyển thực hiện động tác hoãn xung s và được tính theo công thức:

$$F = (h \cdot P) : s$$

Trong thi đấu nhảy cao mâu thuẫn giữa mức xà được nâng cao dần trong lúc mệt mỏi của vận động viên cũng tăng dần. Tiếp đất tốt có tác dụng hạn chế mức độ mệt mỏi cho vận động viên sau mỗi lần nhảy.

- Các yếu tố ảnh hưởng đến thành tích trong nhảy cao

$$H = \frac{V_0^2 \sin^2 \alpha + h_0}{2g}$$

Theo công thức tính độ cao H ta thấy rằng:

- α chỉ tăng đến giới hạn hợp lí: $\alpha = 90^\circ$ trong nhảy cao để ($\sin^2 \alpha$ có giá trị lớn nhất).
- g gia tốc rơi tự do là một hằng số không đổi ($9,8\text{m/s}^2$).
- V_0^2 có thể tăng vô hạn.
- h_0 là độ cao ban đầu của trọng tâm cơ thể trước lúc giậm nhảy.
- Như vậy (H) hoàn toàn phụ thuộc vào yếu tố V_0^2 , mà yếu tố V_0^2 là kết quả cho chạy đà và giậm nhảy tạo nên. Trong đó, giậm nhảy có tính quyết định vì nhiệm vụ giậm nhảy là tạo ra tốc độ bay ban đầu lớn nhất và góc bay hợp lí. Còn chạy đà tạo ra tốc độ nằm ngang tạo điều kiện tốt cho giai đoạn giậm nhảy. Chạy đà và giậm nhảy liên quan hỗ trợ lẫn nhau tạo tiền đề cho giậm nhảy đạt hiệu quả cao nhất.

Cơ sở để cải tiến kĩ thuật rơi xuống đất trong nhảy cao

Căn cứ vào công thức tính lực chấn động: $F = (h \cdot P) : s$

Trong đó F là lực chấn động, h là độ cao quỹ đạo bay, P là trọng lượng người nhảy, s là quãng đường hoãn xung mà người nhảy cần thực hiện và cải tiến. Lực chấn động F phụ thuộc nhiều vào s, do vậy cần cải tiến s. Muốn cải tiến s cần tăng cường độ gấp các khớp, cải tiến chất lượng hồ cát làm tăng độ xốp cát, độ đàn hồi đệm nhằm kéo dài quãng đường hoãn xung giảm lực chấn động.

*** Sự phát triển thành tích nhảy cao thế giới**

- Kỷ lục thế giới nhảy cao (nam) chính thức được công nhận ngày 18 tháng 5 năm 1912.

- Kiểu nhảy cao “Nằm nghiêng”, còn gọi là kiểu nhảy cao “Ôrin” vì trong cuộc thi đấu Palo Anto với thành tích 2000m của vận động viên Đ. Ôrin (Mĩ) người đầu tiên vượt qua độ cao 2m với tư thế “Nằm nghiêng”, nên khi qua xà người ta lấy tên anh để đặt tên cho kiểu nhảy: kiểu “ Ôrin”.

- Nhảy cao kiểu “Úp bụng”, còn gọi là kiểu nhảy cao “Xtêpanốp” vì ngày 13 tháng 7 năm 1957 tại cuộc thi ở Leningrát, I. Xtêpanốp (Liên Xô) đã lập kỉ lục thế giới mới với thành tích 2,16m, bằng kiểu nhảy “Úp bụng” khi qua xà. Sau này người ta thường gọi đó là kiểu “Xtêpanốp”.

- Đại hội Olympic lần thứ 22 tổ chức tại Mátxcova vào ngày 01 tháng 8 năm 1980 với kỉ lục nhảy cao là 2,36m.

*** Sự phát triển thành tích nhảy cao ở Việt Nam được thể hiện qua một số mốc lịch sử cụ thể sau:**

- Giai đoạn 1954 - 1976 kỉ lục nhảy cao ở Việt Nam là: 1,92m, do vận động viên Hoàng Vĩnh Giang (Hà Nội) lập năm 1976.

- Tính đến 04 tháng 7 năm 2003 thành tích nhảy cao (nam) là: 2,16m, do VĐV Nguyễn Duy Bằng, tỉnh Bến Tre lập.

- Thành tích nhảy cao (nữ) kỉ lục Quốc gia đầu tiên do Đào Thị Huệ (Hải Phòng) lập với thành tích 1,52m.

- Tính đến ngày 25 tháng 6 năm 2001 kỉ lục Quốc gia do Bùi Thị Nhung (Hải Phòng) lập với thành tích 1,83m.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc tài liệu thông tin sau:

- Nguyên lí kĩ thuật môn Nhảy cao.
- Giai đoạn chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy nhảy cao.
- Giai đoạn giậm nhảy nhảy cao.
- Giai đoạn bay trên không nhảy cao.
- Giai đoạn rơi xuống đất (tiếp đất) nhảy cao.

- Thành tích nhảy cao của thế giới và Việt Nam.
- Các yếu tố ảnh hưởng đến thành tích trong nhảy cao.
- Cơ sở để cải tiến kĩ thuật rơi xuống đất trong nhảy cao.
- Lịch sử phát triển và ý nghĩa hoạt động môn Nhảy cao trong giáo dục thể chất ở trường Tiểu học.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận theo nhóm học tập với nội dung:

- Quỹ đạo bay cao của cơ thể phụ thuộc vào những yếu tố nào?
- Phân tích công thức tính độ cao H đường bay của trọng tâm cơ thể trong môn Nhảy cao. Rút ra yếu tố quyết định đến thành tích.
- Một số thành tích của vận động viên nhảy cao Việt Nam qua các thời kì phát triển.
- Giáo viên hỗ trợ giải đáp thắc mắc của học sinh.
- *Phân dành cho sinh viên thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2:* Yếu tố nào quyết định đến quỹ đạo bay? Liên hệ thực tế trong hoạt động nhảy cao. Cá nhân cần giải quyết những vấn đề gì?

3. Cả lớp làm bài tập. Đại biểu các nhóm thể hiện sự hiểu biết của nhóm trước tập thể.

- Phân tích kĩ thuật giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao.
- Người ta dựa vào đâu để cải tiến kĩ thuật giai đoạn trên không của nhảy cao?
- Người ta dựa vào đâu để cải tiến kĩ thuật rơi xuống đất trong nhảy xa và nhảy cao?
- Việc thay đổi tư thế các bộ phận riêng lẻ của cơ thể người nhảy ở trên không ảnh hưởng như thế nào đến quỹ đạo bay trọng tâm cơ thể?

(Giáo viên gợi ý dẫn dắt những nội dung khi sinh viên hiểu biết chưa đầy đủ).

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

- + Quá trình thực hiện giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao.
- + Vai trò của kĩ thuật giai đoạn rơi xuống đất trong nhảy cao.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 1

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Thành tích nhảy cao H phụ thuộc vào những yếu tố nào?

- a. Tốc độ bay ban đầu.
- b. Góc độ giậm nhảy.

c. Độ cao ban đầu của trọng tâm cơ thể trước khi nhảy cao.

2. Giai đoạn giậm nhảy bao gồm những thời kì nào?

a. Thời kì đưa đặt chân giậm.

b. Thời kì chống hoãn xung.

c. Thời kì giậm nhảy.

d. Thời kì bay trên không.

Hoạt động 2. TÌM HIỂU KỸ THUẬT BẬT CAO TẠI CHỖ VÀ KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ GIẬM NHẢY, NHẢY CAO (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

*** Ý nghĩa của động tác bật cao trong hoạt động giáo dục thể chất**

Tập luyện nhảy cao có ý nghĩa rất lớn trong công tác giáo dục và giáo dục học sinh trong nhà trường. Qua đó, nhằm hình thành các phẩm chất, ý chí và đạo đức của con người mới, góp phần vào giáo dục và nâng cao trí tuệ, giáo dục lao động và giáo dục thẩm mỹ cho các em.

Thông qua việc tập luyện và thi đấu nhảy cao sẽ có tác dụng tốt đến:

- Sự phát triển toàn diện cơ thể, trên cơ sở đó phát triển các tố chất chuyên môn như sức mạnh, sức mạnh tốc độ, sức bền và sự khéo léo...

- Sự hình thành và phát triển cảm giác của cơ thể trong không gian và thời gian.

- Sự hình thành và phát triển tính kiên trì, bền bỉ, nhẫn nại, khắc phục khó khăn và lòng dũng cảm của người tập.

- Làm cho phong trào hoạt động thể dục, thể thao ở trường (kể cả nội khoá và ngoại khoá) càng thêm sôi nổi, hào hứng, cuộc sống của người tập càng thêm phong phú.

*** Động tác kỹ thuật tại chỗ bật cao bằng 2 chân, đà 1.2.3 bước bật nhảy lên cao bằng 1 chân.**

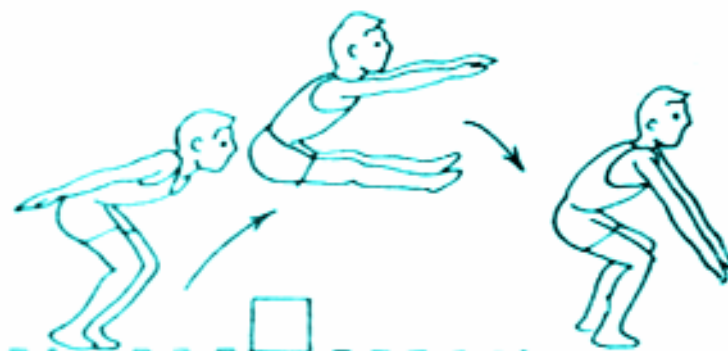
- Đứng tại chỗ bật cao lên bằng hai chân

a) Chuẩn bị

Đứng hai chân chạm vào nhau, hai tay buông xuôi tự nhiên, mặt ngửa lên cao nhìn vào một vật chuẩn nào đó, ví dụ: một cành lá, một quả bóng treo ở độ cao có thể bật với tay lên được.

b) Động tác

Hai đầu gối hơi khuyu, hai tay đưa chếch chữ V xuống dưới, chữ V ngược thân người thẳng, mắt nhìn vào đích. Tiếp theo đập mạnh hai chân phối hợp với tay đánh hai tay từ ngoài vòng vào trong, lên cao, sau đó dùng tay thuận với vật trên cao. Khi rơi xuống, hai bàn chân tiếp đất cùng một lúc bằng nửa bàn chân trên, sau đó co gối giảm dần quán tính rồi đứng thẳng lên về tư thế chuẩn bị.



Hình 29. Đứng tại chỗ bật người lên cao bằng 2 chân

- Đà 1 bước bật nhảy lên cao bằng hai chân

a) Chuẩn bị

Đứng chân trước chân sau, hai chân đều hơi khuyu gối, trọng tâm cơ thể dồn nhiều vào chân sau, hai tay đưa chếch chữ V ngược, thân người thẳng hoặc hơi ngửa ra sau, mắt nhìn vào vật ở trên cao phía trước để xác định được điểm giậm nhảy và mức độ dùng sức.

b) Động tác

Giậm nhảy bằng hai chân phối hợp với đánh tay để di chuyển một bước về trước, hai chân chạm đất bằng gót bàn chân, hai gối hơi khuyu, thân trên hơi cong và ngả về trước, hai tay chếch chữ V ngược, mắt nhìn vào đích. Tiếp theo bật mạnh hai chân phối hợp với đánh hai tay để vươn người lên cao và dùng một tay với vật ở trên cao.

Động tác tiếp đất: Hai bàn chân tiếp đất cùng một lúc bằng nửa bàn chân trên, sau đó co gối giảm dần quán tính rồi đứng thẳng lên về tư thế chuẩn bị.



Hình 30. Đà 1 bước bật nhảy lên cao

- Đà 2 bước bật nhảy lên cao bằng một chân

a) Chuẩn bị

Đứng chân trước chân sau, hai chân đều hơi khuyu gối, trọng tâm cơ thể dồn nhiều vào chân sau, hai tay đưa chéo chữ V ngược, thân người thẳng hoặc hơi ngửa ra sau, mắt nhìn vào vật ở trên cao phía trước để xác định được điểm giậm nhảy và mức độ dùng sức.

b) Động tác

Chạy đà hai bước giậm nhảy bằng hai chân phối hợp với đánh tay để di chuyển một bước về trước, hai chân chạm đất bằng gót bàn chân, hai gối hơi khuyu, thân trên hơi cong và ngả về trước, hai tay chéo chữ V ngược, mắt nhìn vào đích. Tiếp theo bật mạnh hai chân phối hợp với đánh hai tay để vươn người lên cao và dùng một tay với vật ở trên cao. Động tác tiếp đất: Hai bàn chân tiếp đất cùng một lúc bằng nửa bàn chân trên, sau đó co gối giảm dần quán tính rồi đứng thẳng lên về tư thế chuẩn bị.

- Đà 3 bước bật nhảy lên cao bằng một chân

a) Chuẩn bị

Đứng chân trước chân sau, hai chân đều hơi khuyu gối, trọng tâm cơ thể dồn nhiều vào chân sau, hai tay đưa chéo chữ V ngược, thân người thẳng hoặc hơi ngửa ra sau, mắt nhìn vào vật ở trên cao - phía trước để xác định được điểm giậm nhảy và mức độ dùng sức.

b) Động tác

Giậm nhảy bằng hai chân phối hợp với đánh tay để di chuyển một bước về trước, hai chân chạm đất bằng gót bàn chân, hai gối hơi khuyu, thân trên hơi cong và ngả về trước, hai tay chéo chữ V ngược, mắt nhìn vào đích. Tiếp theo bật mạnh hai chân phối hợp với đánh hai tay để vươn người lên cao và dùng một tay với vật ở trên cao. Động tác tiếp đất: Hai bàn chân tiếp đất cùng một lúc bằng nửa bàn chân trên, sau đó co gối giảm dần quán tính rồi đứng thẳng lên về tư thế chuẩn bị.

- Giới hạn, nhiệm vụ của giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, trên không, rơi xuống đất trong nhảy cao

Giai đoạn chạy đà:

- Giới hạn: Từ lúc bắt đầu chạy đà đến khi chân giậm đặt vào điểm giậm nhảy.
- *Nhiệm vụ:* Tạo ra tốc độ nằm ngang hợp lí chuẩn bị điều kiện tốt cho giai đoạn giậm nhảy có hiệu quả.

Giai đoạn giậm nhảy:

- Giới hạn: Từ khi chân giậm nhảy đặt vào điểm giậm đến khi chân giậm nhảy rời khỏi mặt đất.
- *Nhiệm vụ:* Tạo ra tốc độ bay ban đầu V_0 lớn nhất và góc bay α hợp lí.

Giai đoạn trên không:

- Giới hạn: Từ khi chân giậm nhảy rời khỏi đất đến khi một bộ phận cơ thể chạm đất sau xà.
- *Nhiệm vụ:* Lợi dụng sự bù trừ của các bộ phận cơ thể nhằm giữ thăng bằng và tạo điều kiện tận dụng tối đa hiệu quả quỹ đạo bay do kết quả chạy đà, giậm nhảy tạo nên.

Giai đoạn rơi xuống đất:

- Giới hạn: Từ khi một bộ phận cơ thể chạm cát cho đến khi dừng lại các hoạt động.
- *Nhiệm vụ:* Giảm chấn động, giữ vững thành tích đạt được, chuẩn bị tốt cho lần nhảy tiếp theo.

- Cách đo đà trong nhảy cao

Từ điểm giậm nhảy đi ngược hướng chạy đà, cứ hai bước đi thường tính một bước chạy, rồi chạy thử vài lần để điều chỉnh cho chính xác. Sau đó đo lại bằng dây hoặc độ dài bàn chân và đánh dấu hai mốc để ghi nhớ. Mốc thứ nhất là điểm xuất phát của chạy đà, mốc thứ hai cách điểm giậm nhảy 2 - 4 bước.

Có nhiều cách bắt đầu chạy đà. Thông dụng là đứng chân trước, chân sau, cũng có thể đứng hai chân song song rồi chạy hoặc đi nhanh mấy bước ngắn lấy đà để xuất phát.

Nếu bước chẵn thì chân giậm để trước. Nếu bước lẻ thì chân lạng đặt trước vạch xuất phát.

- Kỹ thuật chạy đà kiểu nhảy cao “Bước qua”

Cự li toàn đà thường từ 5 đến 7 bước, có khi đến 9 bước. Chạy đà từ phía chân lạng. Chân giậm nhảy là chân ở xa xà, chân lạng là chân

gần xà. Chạy đà theo đường thẳng tạo thành một góc 30 – 60° so với hình chiếu xà ngang (góc độ chạy đà).

Đoạn đầu chạy tương tự như kỹ thuật giữa quãng của chạy cự li trung bình, nhưng căng chân đá lẳng vuron nhiều về trước, bước chạy tương đối dài, có độ nảy hơn.

Vào đoạn sau tức là 2 – 4 bước cuối cùng, chạy bằng gót chân kiểu “Bàn thắm” gót chạm đất trước rồi chuyển lên mũi bàn chân, góc đạp sau nhỏ. Sau khi rời đất, căng chân không hất lên cao mà đưa là là mặt đất về trước, tay đánh sát người và về trước nhiều hơn ra sau, trọng tâm hạ thấp. Người thẳng, toàn bộ động tác như “Ngồi chạy”.

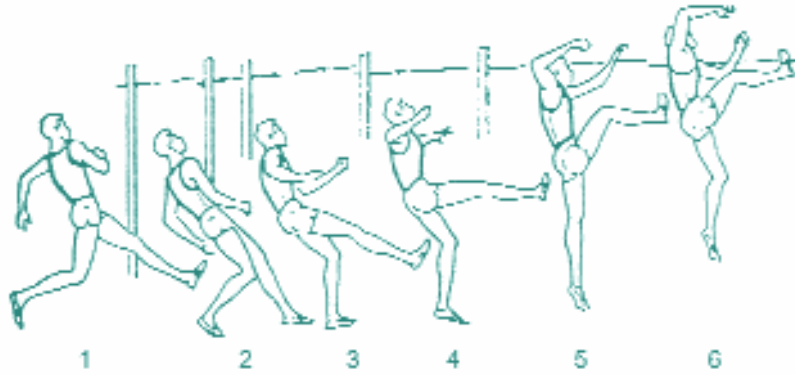


Hình 31. Hai bước cuối cùng trong chạy đà nhảy cao kiểu “Bước qua”

Đến bước cuối cùng chân giậm nhảy vuron rất dài về trước dùng gót chạm đất. Hông và đầu gối duỗi hết trên một đường thẳng với thân người. Hai tay cùng đánh ra sau, hoặc tay bên giậm nhảy đánh thẳng ra sau, còn tay kia gập lại giữ cạnh người. Điều đặc biệt quan trọng là tư thế thân người và chân trên một đường thẳng chệch về sau là do kết quả của việc chuyển chân về trước rất nhanh, rất dài chứ hoàn toàn không phải vì thân người chủ động ngã ra sau. Chạy đà thoải mái, có nhịp điệu, tốc độ tăng liên tục và đạt nhanh nhất vào thời điểm chuẩn bị giậm nhảy. Ở kiểu nhảy cao “Bước qua” độ ngã thân trên về sau ở những bước cuối cùng ít hơn các kiểu nhảy khác. Điểm cuối cùng của chạy đà cũng là điểm giậm nhảy.

- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy kiểu nhảy cao “Nằm nghiêng”

Chạy đà kiểu nhảy cao “Nằm nghiêng” không khác biệt kiểu nhảy cao “Bước qua”, nhưng chạy đà nhảy cao “Nằm nghiêng” lại chạy đà từ phía chân giậm (chân giậm nhảy ở phía gần xà và tạo với xà một góc 30 – 40° (H.32).



Hình 32. Kỹ thuật giậm nhảy trong nhảy cao “Năm nghiêng”

- Kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao

Giậm nhảy được bắt đầu từ lúc chân giậm nhảy chạm đất đến khi hoàn thành động tác giậm nhảy và rời khỏi điểm giậm nhảy.

Nhiệm vụ giai đoạn này là chuyển tốc độ nằm ngang đạt được trong quá trình chạy đà thành tốc độ thẳng đứng, tập trung sức toàn thân đưa người lên cao. Đây là giai đoạn quan trọng nhất, trực tiếp quyết định đến thành tích lần nhảy.

Để thực hiện nhiệm vụ đó, người nhảy phải đưa dài chân giậm về trước, xa điểm dọi trọng tâm cơ thể nhằm tăng phản lực chống trước để đưa người lên cao.

Trong giậm nhảy, động tác đá chân lẳng và vung tay có tác dụng tăng áp lực trên chân giậm nhảy.

- Cách xác định điểm giậm nhảy: Điểm giậm nhảy thường được xác định từ 1/3 xà, hướng về phía chạy đà, đứng cách xà 1 cánh tay hoặc 3 bàn chân.

Tuỳ theo kiểu nhảy mà điểm giậm nhảy và góc độ chạy đà mà có thể xê dịch cho phù hợp.

- Kỹ thuật giậm nhảy: Chia làm 3 thời kì (thời kì đưa đặt chân giậm, thời kì hoãn xung và thời kì giậm nhảy).

+ Đặt chân giậm nhảy: Ở bước đà cuối cùng, khi trọng tâm cơ thể vượt qua điểm đặt của chân lẳng, đùi chân lẳng không đưa cao, cẳng chân giậm vươn dài về phía trước, đến điểm xa nhất thì duỗi thẳng và chạm đất bằng gót. Lúc này thân người và chân giậm nhảy gần như trên một đường thẳng, hai tay đánh hơi dang ngang và hơi chéch về sau, chân lẳng gập ở gối. Việc đặt chân giậm nhảy nhanh và là là mặt đất nhằm đảm bảo không làm giảm tốc độ nằm ngang.

+ Thời kì hoãn xung: Khi chân giậm nhảy đặt vào điểm giậm nhảy, theo quán tính cơ thể vẫn tiếp tục di chuyển về trước làm cho chân giậm nhảy co lại ở khớp gối với một góc khoảng $130 - 135^\circ$. Điều đó có hai tác dụng: làm giảm chấn động khi chân giậm chống vào điểm giậm nhảy, làm căng các nhóm cơ phía trước và sau đùi, sau cẳng chân, cổ chân... làm tăng sức mạnh giậm nhảy.

+ Thời kì giậm nhảy: Sau thời kì hoãn xung là thời kì giậm nhảy vươn lên thực hiện cơ cơ nhanh, mạnh, duỗi hết các khớp hông, gối cổ chân, ngón chân để tác dụng một lực lớn trên điểm giậm nhảy với tốc độ nhanh, nhằm đẩy trọng tâm cơ thể bay lên với tốc độ ban đầu lớn và góc độ bay hợp lí.

Góc độ giậm nhảy (góc của chân giậm so với mặt đất) từ $90 - 93^\circ$ để tạo ra một góc độ bay đạt $60 - 64^\circ$. Quá trình giậm nhảy này không chỉ đơn thuần là chỉ có chân giậm nhảy, mà còn có sự hoạt động đồng bộ tích cực của chân đá lăng và hai tay. Việc phối hợp đồng bộ giữa động tác của chân giậm với chân lăng và hai tay là điều hết sức quan trọng cần thiết trong động tác giậm nhảy của nhảy cao.

+ Động tác của chân lăng: Chân lăng được hoạt động cùng lúc với hoạt động duỗi các khớp của chân giậm. Động tác của chân lăng được bắt đầu ngay từ khi chân lăng rời đất ở bước cuối cùng.

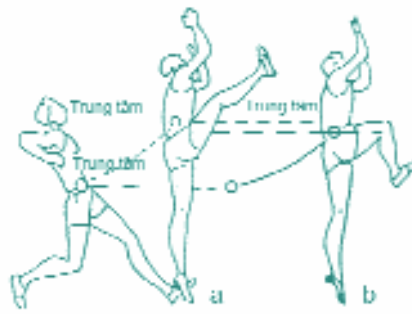
Đá chân lăng thẳng bán kính lớn, sẽ làm tăng áp lực lớn trên chân giậm.

Tổng trọng tâm trong đá lăng thẳng chân cao hơn trong đá lăng cong chân, đồng thời tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiếp tục kĩ thuật giai đoạn trên không.

+ Động tác đánh tay: Cùng với hoạt động của hai chân hai tay cũng được đánh mạnh từ sau ra trước, lên trên, khi đến ngang vai thì dừng lại đột ngột, tay bên chân lăng hoạt động có biên độ lớn hơn tay bên chân giậm. Tư thế thân người được vươn lên lúc giậm nhảy.

Cần phối hợp đồng bộ giữa chân giậm nhảy ngay khi chạm đất với chân đá lăng và hai tay dùng sức để đưa người về trước - lên cao.

Lúc chân lăng vượt qua chân giậm, cẳng chân duỗi thẳng, mũi bàn chân hướng lên trên để tiếp tục đá lên cao. Hai tay đánh lên trên và về trước, nhằm phối hợp với động tác đá lăng. Khi hai tay ngang vai thì dừng lại đột ngột, hai tay co ở khớp khuỷu tạo thành một góc xấp xỉ 90° . Vai bên chân lăng được nâng cao hơn bên chân giậm, thân người hơi ngả về phía chân giậm nhảy. Động tác chân giậm nhảy kết thúc khi chân giậm nhảy duỗi thẳng hết mũi chân và bắt đầu rời khỏi mặt đất.



Hình 33. Động tác giậm nhảy đá lăng thẳng chân với cong chân phối hợp đánh tay

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc tài liệu thông tin sau:

- Đứng tại chỗ bật người lên cao bằng hai chân.
- Đạp một bước bật người lên cao bằng hai chân.
- Chạy đà hai, ba bước bật nhảy bằng một chân, tay chạm vật chuẩn trên cao.
- Giới hạn, nhiệm vụ các giai đoạn nhảy cao.
- Cách đo đà trong nhảy cao.
- Kỹ thuật chạy đà kiểu nhảy cao “Bước qua”.
- Kỹ thuật chạy đà kiểu nhảy cao “Nằm nghiêng”.
- Kỹ thuật giai đoạn giậm nhảy trong nhảy cao.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung:

- Tìm hiểu thế nào là động tác bật cao?
- Thực hiện động tác tại chỗ bật cao bằng hai chân, tay với lên vật chuẩn trên cao.
- Chạy đà 3 bước bật nhảy bằng 1 chân, tay chạm vật chuẩn trên cao.
- Xác định chân giậm nhảy.
- Tập luyện đo đà từ điểm giậm nhảy.
- Tại chỗ tập động tác đưa đặt chân giậm nhảy.
- Đạp 1.2.3. bước, đưa đặt chân giậm nhảy, đá lăng.
- Phối hợp chạy đà và đưa đặt chân giậm nhảy đá lăng.
- Các hoạt động trò chơi phát triển sức mạnh cơ chân: “Lò cò tiếp sức” hoặc “Bật cóc”, tại chỗ bật bằng 2 chân lên cao và ra xa.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp: luyện tập chạy đà và giậm nhảy

- + Thực hiện động tác tại chỗ bật người lên cao bằng 2 chân.
- + Đà một bước bật nhảy lên cao bằng 2 chân.
- + Chạy 3 bước bật nhảy lên cao bằng 1 chân.
- + Chạy đà 3.4.5 bước đưa đặt chân giậm nhảy và đá chân lăng chạm vật chuẩn trên cao.
- + Chạy đà 3-5 giậm nhảy, đá lăng, đầu chạm vật chuẩn trên cao.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 2

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Đưa đặt chân giậm nhảy trong nhảy cao:

- a. Đưa đặt cả bàn chân.
- b. Đưa đặt bằng gót bàn chân.
- c. Đưa đặt bằng nửa bàn chân.

2. Chân giậm nhảy của nhảy cao bước qua nằm phía trong xà hay phía ngoài xà?

- a. Phía trong xà.
- b. Phía ngoài xà.

3. Điểm giậm nhảy của nhảy cao nằm nghiêng thường nằm ở phía nào của xà?

- a. Nằm phía 1/3 xà.
- b. Nằm phía giữa xà.
- c. Nằm phía 2/3 xà.

Hoạt động 3. TÌM HIỂU KỸ THUẬT TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG ĐẤT CỦA NHẢY CAO KIỂU “BƯỚC QUA” (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Kỹ thuật giai đoạn trên không kiểu nhảy cao “Bước qua”

Sau khi giậm nhảy, chân giậm vẫn duỗi thẳng, người gần như thẳng đứng. Chân lăng vẫn tiếp tục đá lên cao, khi đã cao hơn xà chân lăng chủ động hạ xuống bên kia xà (mũi chân hơi xoay ép về phía xà) tạo điều kiện nâng chân giậm nhảy qua xà. Chân giậm nhảy hơi co lại và chuyển động qua xà bằng đường vòng cung, lúc này đầu gối và mũi bàn chân giậm hơi xoay ra ngoài (phía xà). Đối với nhảy cao “Bước qua” chân giậm nhảy hay chạm vào xà do không nâng được lên cao. Do đó, để nâng được chân giậm thì ngoài việc tích cực hạ chân lăng, còn phải chủ động gập thân trên về trước, xuống dưới, đồng thời đánh hai tay xuống dưới.



Hình 34. Kỹ thuật giai đoạn trên không và tiếp đất của nhảy cao “Bước qua”

- Kỹ thuật giai đoạn rơi xuống đất kiểu nhảy cao “Bước qua”.

Với kiểu nhảy “Bước qua”, người nhảy rơi xuống ở tư thế đứng. Chân lăng sau khi qua xà duỗi thẳng, nhanh chóng tiếp xúc đất, khi tiếp xúc với đất cần chùng khớp cổ chân, gối, hông. Chân giậm tiếp đất sau nhưng ở phía trước chân lăng cũng chùng gối khi chạm đất. Khi mới chạm đất trục vai người nhảy gần song song với xà, mắt hướng phía xà.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc tài liệu thông tin sau:

- Kỹ thuật giai đoạn trên không nhảy cao “Bước qua”.
- Kỹ thuật giai đoạn rơi xuống đất nhảy cao “Bước qua”.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung sau:

- Thực hiện các động tác hỗ trợ cho kỹ thuật giai đoạn trên không của nhảy cao “Bước qua”.
- + Tại chỗ thực hiện động tác qua xà và kỹ thuật rơi xuống đất kiểu nhảy cao “Bước qua”.
- + Đạp 1 - 2 bước bật nhảy thực hiện kỹ thuật trên không và rơi xuống đất kiểu nhảy cao “Bước qua” với xà thấp.
- + Chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy thực hiện kỹ thuật trên không và kỹ thuật rơi xuống đất kiểu nhảy cao “Bước qua” với xà thấp sau đó nâng cao dần.
- Thực hiện các bài tập trò chơi nhằm phát triển tố chất sức mạnh cơ chân.
- Tìm hiểu một số sai lầm thường mắc và cách sửa chữa trong kỹ thuật nhảy cao “Bước qua”.
- Sai lầm thường gặp trong tập luyện giai đoạn trên không của nhảy cao “Bước qua”. Biện pháp khắc phục.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp. Đại diện các nhóm thể hiện kỹ thuật động tác nhảy cao “Bước qua”.

- *Xem tranh ảnh, băng hình về kỹ thuật của các giai đoạn nhảy cao “Bước qua”.
- Lựa chọn một số học sinh có kỹ thuật đúng, kỹ thuật chưa đúng thực hiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao “Bước qua”. Tập thể nhận xét.
- Đà hoàn chỉnh, giậm nhảy thực hiện kỹ thuật trên không và tư thế kết thúc sau khi qua xà của nhảy cao “Bước qua” với mức xà trung bình.
- Phối hợp hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao “Bước qua”.
- Nâng cao kỹ thuật nhảy cao “Bước qua”.
- Thi đấu thử kỹ thuật nhảy cao “Bước qua”.
- Hoạt động một số trò chơi phát triển sức nhanh, sức mạnh của cơ chân.
- Cách khắc phục những sai lầm thường gặp giai đoạn trên không của nhảy cao “Bước qua”.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 3

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Trong nhảy cao thường sử dụng kiểu đá lăng nào?

- a. Đá lăng thẳng chân.
- b. Đá lăng cong chân.

2. Sau khi qua xà nhảy cao “Bước qua” lần lượt bộ phận nào tiếp đất trước?

- a. Hai tay.
- b. Chân giậm.
- c. Chân lăng.

Hoạt động 4. TÌM HIỂU KỸ THUẬT TRÊN KHÔNG VÀ RƠI XUỐNG ĐẤT CỦA NHẢY CAO KIỂU “NĂM NGHIÊNG” (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Kỹ thuật giai đoạn trên không của nhảy cao kiểu “Năm nghiêng”

Sau khi giậm nhảy, hai tay và chân lăng đưa lên phía trên xà, lúc đến điểm cao nhất trên xà, bàn chân lăng (bàn cước) xoay ép mũi chân xuống dưới về phía

xà. Đồng thời chân giậm co gối thu sát về phía ngực (bàn chân giậm để ngay dưới khớp gối của chân lãng), bụng hóp, tay phía chân lãng dọc theo người, tay phía chân giậm thu sát ngực. Thân trên ngã dần thành “*Nằm nghiêng*” song song trên xà, sau đó xoay ép vai thân trên cùng lúc với xoay ép mũi chân lãng xuống dưới, để hông được nâng lên chuyển qua xà hợp lí, mặt hướng xuống dưới, chân giậm duỗi thẳng chuẩn bị chạm đất.

- *Kĩ thuật giai đoạn rơi xuống đất kiểu nhảy cao “Nằm nghiêng”*

- Từ tư thế “*Nằm nghiêng*” trên xà, chủ động xoay mũi chân đá lãng vào trong, xuống dưới, lật úp người rơi xuống, hai tay và chân giậm nhảy chạm đất.

Kĩ thuật rơi xuống đất nhảy cao “*Nằm nghiêng*” có tác dụng đảm bảo an toàn và tiết kiệm sức trong tập luyện và thi đấu. Khi rơi xuống đất, để hoãn xung phải chùng các khớp cổ chân, đầu gối và chông cả hai tay khi nhảy ở mức xà cao. Nếu ở mức xà thấp chỉ cần rơi chân giậm xuống là được, chủ động gập thân trên xuống dưới, nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho chân giậm chuyển qua xà.

- *Sự giống và khác nhau của kĩ thuật nhảy cao “Bước qua” và nhảy cao “Nằm nghiêng”*

- Giống nhau là đều có 4 giai đoạn (chạy đà, giậm nhảy, trên không, rơi xuống đất).

- Khác nhau về hướng chạy đà: Chạy đà kiểu nhảy cao “*Bước qua*” nếu chân thuận ở bên trái xà thì kiểu nhảy cao “*Nằm nghiêng*” ở phía bên phải xà.

+ Khác nhau về hướng chân giậm nhảy: Chân giậm nhảy kiểu nhảy cao “*Bước qua*” ở phía ngoài xà (xa xà). Chân giậm nhảy kiểu nhảy cao “*Nằm nghiêng*” ở phía trong xà (gần xà).

+ Khác nhau về giai đoạn trên không: Kiểu nhảy cao “*Bước qua*” xà và kiểu nhảy cao “*Nằm nghiêng*” trên xà.

+ Khác nhau về trọng tâm cơ thể. Trọng tâm cơ thể gần xà (sát xà) đối với nhảy cao nằm nghiêng. Trọng tâm cơ thể xa xà đối với nhảy cao “*Bước qua*”.

+ Khác nhau giai đoạn rơi xuống đất: Kiểu nhảy cao “*Nằm nghiêng*” chân giậm chạm cát trước. Kiểu nhảy cao “*Bước qua*” chân lãng chạm cát trước.

- *Cách lựa chọn các bài tập bổ trợ trong nhảy cao:*

Tùy từng bài học và kiểu nhảy mà dùng các bài tập phù hợp:

- Tập qua xà kiểu nhảy cao “*Bước qua*” dùng bài tập tại chỗ mô phỏng động tác qua xà.

- Tập qua xà kiểu nhảy cao “*Nằm nghiêng*” dùng bài tập tại chỗ mô phỏng động tác qua xà. Khi đã thuần thục động tác mô phỏng thì giậm nhảy lên xoay

chân lẳng và thân trên để mũi chân và thân trên đều hướng xuống đất, thân trên xoay 180°. Tập nhảy qua xà thấp, rút chân giậm lên cao. Tăng dần cự li, tốc độ chạy đà và sức mạnh tốc độ.

- Tập kĩ thuật tiếp cát (hoặc đệm). Kiểu nhảy cao “Bước qua” và “Nằm nghiêng” có thể kết hợp ngay khi tập kĩ thuật qua xà.
- Nhảy mức xà trung bình yêu cầu về ổn định cự li, nhịp điệu, góc độ chạy đà và kĩ thuật qua xà.
- Thực hiện với kĩ thuật hoàn chỉnh với đà dài dần, xà cao dần.
- Thi đấu, kiểm tra (tập luyện) kĩ thuật và thành tích nhảy cao.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu sau:

- Kĩ thuật giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, nhảy cao “Nằm nghiêng”.
- Kĩ thuật giai đoạn trên không nhảy cao “Nằm nghiêng”.
- Kĩ thuật giai đoạn rơi xuống đất nhảy cao “Nằm nghiêng”.
- Thực hiện kĩ thuật trên không nhảy cao “Nằm nghiêng” sau khi đọc tài liệu.
- So sánh sự giống và khác nhau của kĩ thuật nhảy cao “Bước qua” và nhảy cao “Nằm nghiêng”.
- Luật thi đấu nhảy cao. Công tác tổ chức trọng tài thi đấu nhảy cao.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1: So sánh sự giống nhau và khác nhau của nhảy cao “Bước qua” với nhảy cao “Nằm nghiêng”, từ đó rút ra tính tiên tiến của nhảy cao “Nằm nghiêng”.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung sau:

- Tìm hiểu một số sai lầm thường mắc giai đoạn trên không kĩ thuật nhảy cao “Nằm nghiêng” và cách sửa chữa.
- Thực hiện các động tác hỗ trợ cho kĩ thuật giai đoạn trên không nhảy cao “Nằm nghiêng”.
 - + Tại chỗ mô phỏng động tác qua xà và rơi xuống đất kiểu nhảy cao “Nằm nghiêng”.
 - + Đi 1 - 2 bước bật nhảy thực hiện kĩ thuật trên không kiểu nhảy cao “Nằm nghiêng” ngoài hồ nhảy.
 - + Chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy thực hiện kĩ thuật trên không kiểu nhảy cao “Nằm nghiêng” với xà thấp sau đó nâng cao dần.
 - + Phối hợp hoàn thành kĩ thuật các giai đoạn của nhảy cao “Nằm nghiêng”.
 - + Thi đấu tập nhảy cao “Nằm nghiêng”.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2: Sai lầm thường gặp trong tập luyện giai đoạn trên không của nhảy cao “Năm nghiêng”. Nêu biện pháp khắc phục.

3. Hoạt động cả lớp. Đại diện các nhóm thể hiện, tập thể rút ra kết luận đúng.

- *Xem tranh ảnh, băng hình về kỹ thuật của các giai đoạn nhảy cao “Năm nghiêng”.
- Lựa chọn một số học sinh có kỹ thuật đúng, kỹ thuật chưa đúng thực hiện các giai đoạn kỹ thuật nhảy cao “Năm nghiêng”. Tập thể nhận xét.
- Hoạt động một số trò chơi phát triển sức nhanh, sức mạnh của cơ chân.

Phần dành cho sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

- Yếu tố quyết định đến thành tích trong nhảy cao.
- Cách khắc phục những sai lầm thường gặp giai đoạn trên không của nhảy cao “Năm nghiêng”.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 4

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. So sánh sự giống nhau và khác nhau của nhảy cao “Bước qua” với nhảy cao “Năm nghiêng”.

Giống nhau:

- a. Đều có 4 giai đoạn.
- b. Đều có 3 giai đoạn.
- c. Đều giống về góc độ chạy đà.

Khác nhau:

- a. Chân giậm nhảy kiểu “Năm nghiêng” phía trong xà (gần xà).
- b. Chân giậm nhảy kiểu “Bước qua” phía ngoài xà (xa xà).
- c. Hướng chạy đà.
- d. Giai đoạn trên không.
- e. Giai đoạn tiếp đất.
- h. Trọng tâm cơ thể kiểu “Bước qua” xa xà, kiểu “Năm nghiêng” gần xà.

2. Để tận dụng tối đa hiệu quả quỹ đạo bay của trọng tâm cơ thể khi kết thúc giậm nhảy, vận động viên nhảy cao kiểu “Năm nghiêng” cần thực hiện những động tác kỹ thuật nào?

- a. Giậm nhảy tích cực nhanh, mạnh.
- b. Thu nhanh chân giậm nhảy chuyển qua xà.
- c. Ép vai phía chân lăng và thân trên xuống (lợi dụng sự bù trừ các bộ phận cơ thể khi bay trên không) tạo điều kiện các bộ phận riêng lẻ khác qua xà.

3. Các kí hiệu của thư kí trong thi đấu nhảy cao.

- a. Kí hiệu qua xà: (o) (x)
- b. Kí hiệu không qua xà: (o) (x)
- c. Kí hiệu miễn lần nhảy (o) (-)

Hoạt động 5. PHỐI HỢP HOÀN THIỆN CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NHẢY CAO VÀ LÀM QUEN VỚI THI ĐẤU NHẢY CAO (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

- Tính tiên tiến của kiểu nhảy cao “Nằm nghiêng” so với kiểu nhảy cao “Bước qua”

Kiểu nhảy cao “Nằm nghiêng” tiên tiến hơn so với kiểu nhảy cao “Bước qua” vì nó lợi dụng sự bù trừ của các bộ phận cơ thể tốt hơn, cho phép người nhảy lần lượt chuyển từng bộ phận cơ thể qua xà tốt hơn, trọng tâm cơ thể gần xà hơn so với nhảy cao “Bước qua”.

- Căn cứ để cải tiến kỹ thuật rơi xuống đất làm giảm lực chấn động

Căn cứ vào công thức tính lực chấn động, ta có:

$$F = \frac{H.P}{S}$$

F là lực chấn động. H là độ cao từ đó ta rơi xuống. P là trọng lượng cơ thể. S là quãng đường di chuyển có thực hiện động tác hoãn xung.

Muốn giảm chấn động khi rơi xuống đất trong nhảy cao cần tăng cường co khớp gối, xới cát cao, xốp nhằm tăng cường quãng đường hoãn xung S, giảm lực chấn động.

- Một số trò chơi phát triển sức mạnh chân:

- Lò cò tiếp sức.
- Nhảy dây cá nhân.
- Lò cò chọi gà.
- Bật ếch.
- Nhảy nhanh, nhảy đúng.
- Nhảy cừu.

Khi thực hiện các trò chơi này, giáo viên căn cứ vào thực tiễn sau:

Sân tập, trình độ vận động của người tập để có thể tăng hoặc giảm khối lượng vận động, có thể đưa ra yêu cầu tốc độ nhanh hay chậm, tăng hay giảm cự li di chuyển khi thực hiện động tác. Ngoài ra, giáo viên có thể lựa chọn thêm các trò chơi khác phù hợp.

- Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần Nhảy cao).

Điều 182.

Cuộc thi.

1. Vận động viên phải nhảy bằng 1 chân.
2. Vận động viên sẽ bị phạm quy nếu:
 - a) Sau lần nhảy, do hành động của vận động viên làm rơi xà, hoặc:
 - b) Vận động viên chạy đà, giậm nhảy không vượt qua phía trên xà ngang mà chạm đất ở khu vực phía sau mặt phẳng tạo bởi hai cạnh gần của hai cột chống xà, kể cả ở giữa hoặc hai bên ngoài hai cột chống xà bằng bất kì bộ phận nào của cơ thể. Tuy nhiên, nếu khi nhảy, một vận động viên chạm chân vào khu vực rơi xuống và theo ý kiến của trọng tài giám định là không tạo thêm được lợi thế nào, thì lần nhảy đó không bị coi là hỏng.

Khu vực chạy đà và giậm nhảy

3. Đường chạy đà phải có độ dài tối thiểu là 15m ngoại trừ trong các cuộc thi đấu được áp dụng theo điều 12.1 (a), (b), (c), trong đó độ dài đường chạy đà tối thiểu phải 20m.

Khi điều kiện cho phép, độ dài tối thiểu nên là 25m.

4. Độ nghiêng tối đa của khu vực chạy đà và giậm nhảy theo hướng tới điểm giữa của xà ngang không vượt quá 1/250.
5. Khu vực giậm nhảy phải bằng phẳng.

Bộ dụng cụ

6. Cột chống xà: Có thể sử dụng bất kì loại cột chống xà nào miễn là chúng phải cứng.

Cột chống xà phải có các giá đỡ xà để xà ngang đặt vững trên đó.

Cột chống xà phải đủ cao để vượt trên độ cao thực tế mà xà được nâng lên ít nhất là 10cm.

Khoảng cách giữa 2 cột chống xà không được ngắn hơn 4,00m và không được dài hơn 4,04m.

7. Cột chống xà không được di chuyển trong lúc thi đấu trừ khi trọng tài giám sát cho rằng khu vực giậm nhảy hoặc rơi xuống là không phù hợp.

Trong trường hợp như vậy, việc thay đổi chỉ được thực hiện sau khi các vận động viên đã thực hiện được một vòng.

8. Giá đỡ xà: là một hình chữ nhật phẳng, rộng 4cm và dài 6cm. Giá đỡ phải được gắn chắc vào cột chống xà trong thời gian nhảy và hướng vào nhau. Hai đầu của xà ngang phải được đặt trên giá đỡ với cách thức sao cho nếu khi nhảy vận động viên chạm vào thì xà ngang dễ dàng bị rơi xuống về phía trước hoặc phía sau.

Giá đỡ xà không được phủ cao su hoặc bất kì chất liệu nào khác có tác dụng làm tăng độ ma sát giữa giá đỡ và bề mặt xà ngang, hoặc bất kì sự đàn hồi nào.

9. Giữa đầu xà ngang và cột chống xà phải có khoảng cách tối thiểu là 1cm.

Khu vực rơi xuống.

10. Khu vực rơi xuống phải có kích thước tối thiểu 5m x 3m. Các cuộc thi đấu tiến hành theo điều 12.1 thì khu vực rơi xuống phải có kích thước không được nhỏ hơn 6m x 4m x 0,7m.

Ghi chú: Hai cột chống xà và khu vực rơi xuống (đệm) cũng được thiết kế sao cho giữa chúng có khoảng trống tối thiểu 10cm, để khi sử dụng xà không bị rơi xuống do sự xô dịch của khu vực rơi (đệm) tác động vào cột chống xà.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu sau:

- Kỹ thuật giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, trên không, tiếp đất của nhảy cao.
- Tính tiên tiến của kiểu nhảy cao “Năm nghiêng” so với kiểu nhảy cao “Bước qua”.
- Căn cứ để cải tiến kỹ thuật rơi xuống đất làm giảm lực chấn động.
- Một số trò chơi phát triển sức mạnh chân.
- So sánh sự giống và khác nhau của kỹ thuật nhảy cao “Bước qua” và nhảy cao “Năm nghiêng”.
- Luật thi đấu nhảy cao. Công tác tổ chức trọng tài thi đấu nhảy cao.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung sau:

- Chạy đà chính diện giậm nhảy đá lăng thu chân giậm qua xà.
- Chạy đà 2 - 3 bước giậm nhảy thực hiện kỹ thuật trên không kiểu nhảy cao “Năm nghiêng” với xà thấp sau đó nâng cao dần.
- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao “Năm nghiêng” và nâng cao kỹ thuật.

- Thi đấu tập nhảy cao “Năm nghiêng”.
- Tìm hiểu luật thi đấu nhảy cao.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp. Đại diện các nhóm thể hiện kỹ thuật, tập thể rút ra kết luận đúng.

- *Xem tranh ảnh, băng hình (nếu có) về kỹ thuật của các giai đoạn nhảy cao “Năm nghiêng”.
- Lựa chọn một số học sinh có kỹ thuật đúng, kỹ thuật chưa đúng thực hiện kỹ thuật nhảy cao “Năm nghiêng”. Tập thể nhận xét.
- Hoạt động một số trò chơi phát triển sức nhanh, sức mạnh của cơ chân.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 5

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Yếu tố nào quyết định đến thành tích nhảy cao?

- a. Yếu tố chạy đà.
- b. Yếu tố giậm nhảy.
- c. Yếu tố góc độ bay.
- d. Yếu tố đá lăng.

2. Hãy cho biết ý nghĩa kí hiệu cờ trong thi đấu của trọng tài.

Cờ trắng:

+ Cờ giơ thẳng lên trời báo hiệu:

- a. Thành công.
- b. Phạm luật.

+ Cờ nằm ngang:

- a. Thành công.
- b. Phạm luật.
- c. Thi đấu.

Cờ đỏ:

+ Cờ giơ thẳng lên trời báo hiệu:

- a. Thành công.
- b. Phạm luật.

+ Cờ nằm ngang:

- a. Thành công.
- b. Phạm luật.
- c. Tạm dừng.

III. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG CHỦ ĐỀ 4

- Sinh viên phải đạt được:
- + Thể hiện đúng kiến thức kỹ thuật các giai đoạn nhảy cao, luật lệ và cách thức tổ chức trọng tài thi đấu nhảy cao (kiểm tra bằng vấn đáp).
- + Thực hiện đúng kỹ thuật động tác và thành tích động tác theo biểu điểm (kiểm tra đánh giá bằng thực hành kỹ thuật động tác).

IV. PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP CHỦ ĐỀ 4

- Kiểm tra học trình, học phần.
- Đánh giá về kiến thức:*
- Nội dung đánh giá: bao gồm các kiến thức về lí thuyết kỹ thuật động tác.
 - Phương pháp đánh giá: Đánh giá bằng kiểm tra, thi vấn đáp hoặc thi trắc nghiệm.
 - Hình thức đánh giá: Tính theo điểm 10 (lí thuyết 10 điểm hệ số 1).
- Đánh giá về kỹ năng:*
- Nội dung đánh giá: Đánh giá kỹ thuật và thành tích nhảy cao “Năm nghiêng”. Đánh giá về nghiệp vụ sư phạm (khả năng vạch kế hoạch và soạn giáo án...).
 - Phương pháp đánh giá: Thực hành kỹ thuật nhảy cao “Năm nghiêng”.
 - Hình thức đánh giá: Thể hiện khả năng hoàn thành kỹ thuật động tác nhảy cao. Tính bằng thang điểm 10 gồm kỹ thuật động tác 5 điểm, thành tích động tác 5 điểm (điểm thực hành tính hệ số 2).

BIỂU ĐIỂM ĐÁNH GIÁ THỰC HIỆN KỸ THUẬT NHẢY CAO “NĂM NGHIÊNG” (Tham khảo)

Cách phân loại về kỹ thuật

A. Yêu cầu kỹ thuật

- Giai đoạn chạy đà: Chạy đà đúng bước, đưa đặt chân giậm đúng vào điểm giậm, tạo tốc độ năm ngang hợp lí, chuẩn bị tốt cho giậm nhảy.

- Giai đoạn giậm nhảy: Giậm nhảy duỗi hết khớp, chuyển tốt tốc độ nằm ngang thành thẳng đứng, góc độ giậm nhảy hợp lí.
- Giai đoạn trên không: Chân giậm nhảy sau khi giậm hết co nhanh đúng hướng, tích cực ép được vai và thân trên xuống dưới, lợi dụng sự bù trừ tận dụng tối đa hiệu quả đường bay tổng trọng tâm cơ thể.
- *Giai đoạn rơi xuống đất*: Tiếp xúc đất đầu tiên bằng chân giậm đến chân lăng đảm bảo độ hoãn xung tốt.

B. Phân loại về kĩ thuật: (5 điểm)

Loại kĩ thuật	Yêu cầu kĩ thuật	Điểm
A (Tốt)	Hoàn chỉnh kĩ thuật 4 giai đoạn đúng yêu cầu	5
B (Khá)	Có một sai sót nhỏ về kĩ thuật 1 trong 4 giai đoạn	4
C (TB)	Có vài sai sót nhỏ trong 4 giai đoạn	3
D (Kém)	Còn một số sai sót trong 4 giai đoạn	1-2

Các căn cứ xây dựng biểu điểm:

- Căn cứ vào tiêu chuẩn rèn luyện thân thể quy định đối với lứa tuổi thanh niên.
- Căn cứ vào khả năng hoàn thành kĩ thuật động tác của sinh viên theo quy định của chương trình.

Biểu điểm về thành tích động tác nhảy cao (5 điểm)

Thành tích nam 100m	Thành tích nữ 100m	Điểm	Ghi chú
Từ 1,35m – 1,40m	1,00m – 1,05m	5	
Từ 1,25m – 1,30m	0,90m – 0,95m	4	
Từ 1,15m – 1,20m	0,80m – 0,85m	3	
Từ 1,05m – 1,10m	0,70m - 0,75m	2	
Từ 0,95 – 1,00m	0,60m – 0,65m	1	

Cách thức thi:

- Nữ nhảy trước. Đến mức xà 1,20m thì cả nam và nữ cùng nhảy theo danh sách gọi tên.
- Áp dụng theo Luật Điền kinh của UBTDĐT Việt Nam (phần Nhảy cao).

Đánh giá về thái độ hành vi

Nội dung đánh giá:

Căn cứ vào ý thức học tập, thời gian tham gia học tập, sự hứng thú học tập của học sinh.

Phương pháp đánh giá:

- Căn cứ vào việc theo dõi chuyên cần học tập hàng ngày của học sinh.
- Căn cứ vào quy chế, quy định về điều kiện tham gia thi và kiểm tra của Bộ Giáo dục và Đào tạo, của Viện Giáo dục và Đào tạo.

Hình thức đánh giá:

- Tham gia đầy đủ, ý thức tích cực, say mê học tập được cộng 0,5 (nếu tổng chưa đạt điểm 10). Ngược lại ý thức kém, thái độ kém trách phạt trừ 0,5 điểm.
- Trong đánh giá có chú ý đến đối tượng cá biệt.

THÔNG TIN PHẢN HỒI CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA CHỦ ĐỀ 4

Hoạt động 1

1. Quỹ đạo bay cao của cơ thể quyết định bởi những yếu tố:

Phương án đúng là: a, b, c.

2. Giai đoạn giậm nhảy chia làm (3) thời kì:

Phương án đúng là: a, b, c.

Hoạt động 2:

1. Đưa đặt chân giậm nhảy trong nhảy cao:

Phương án đúng là: b.

2. Chân giậm nhảy của nhảy cao “Bước qua” nằm phía trong xà (gần xà) hay phía ngoài xà (xa xà)?

Phương án đúng là: b.

3. Điểm giậm nhảy nhảy cao “Nằm nghiêng” thường nằm ở phía nào của xà theo hướng chạy đà?.

Phương án đúng là: a.

Hoạt động 3:

1. Đá chân lững trong nhảy cao thường sử dụng kiểu đá lững nào?

Phương án đúng là: a.

2. Sau khi qua xà nhảy cao “Bước qua” lần lượt bộ phận nào tiếp đất trước tiên?

Phương án đúng là: c.

Hoạt động 4 :

1. So sánh sự giống nhau và khác nhau của nhảy cao “Bước qua” với nhảy cao “Nằm nghiêng”.

Giống nhau:

Phương án đúng là: a.

Khác nhau:

Phương án đúng là: a, b, c, d, e, h.

2. Để tận dụng tối đa hiệu quả quỹ đạo bay của trọng tâm cơ thể khi kết thúc giậm nhảy, vận động viên nhảy cao kiểu “Năm nghiêng” cần thực hiện những động tác kĩ thuật nào?

Phương án đúng là: b, c.

3. Các kí hiệu trong thi đấu nhảy cao của thư kí:

+ Kí hiệu qua xà: (o)

+ Kí hiệu không qua xà: (x)

+ Kí hiệu miễn lần nhảy (-)

Hoạt động 5:

1. Yếu tố quyết định đến thành tích nhảy cao:

Phương án đúng là: a, b, c.

2. Cho biết ý nghĩa kí hiệu cờ trong thi đấu của trọng tài.

Cờ trắng:

+ Cờ trắng đưa thẳng lên trời báo hiệu: Phương án đúng là: a.

+ Cờ đỏ đưa nằm ngang báo hiệu: Phương án đúng là: c.

Cờ đỏ:

+ Cờ đỏ đưa thẳng lên trời báo hiệu: Phương án đúng là: b.

+ Cờ đỏ đưa nằm ngang báo hiệu: Phương án đúng là: c.

Chủ đề 5

NGHIÊN CỨU NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT NÉM ĐẦY VÀ TÌM HIỂU KỸ THUẬT NÉM BÓNG NHỎ (1 tiết LT + 6 tiết TH)

I. MỤC TIÊU

* Kiến thức

- Hiểu biết và xác định được nguyên lý kỹ thuật môn Ném đầy. Có khả năng giải thích, phân tích các kỹ thuật cơ bản của ném bóng.
- Hiểu biết tác dụng tốt môn Ném bóng tới cơ thể học sinh Tiểu học. Hiểu biết các phương pháp dạy học cơ bản môn Ném bóng trong trường Tiểu học.

* Kỹ năng

- Giảng giải và làm mẫu đúng kỹ thuật động tác ném bóng.
- Có khả năng tổ chức trò chơi để thực hiện kỹ thuật ném bóng. Có khả năng vạch kế hoạch, thực hiện kế hoạch và đánh giá hoạt động môn Ném bóng.

* Thái độ, hành vi

- Tích cực tập luyện để có được kỹ năng ném bóng đúng.
- Áp dụng nội dung kỹ thuật ném bóng nhỏ và các trò chơi cùng các hoạt động giáo dục thể chất nhằm duy trì lối sống lành mạnh, có ý thức tổ chức kỉ luật.

II. HOẠT ĐỘNG

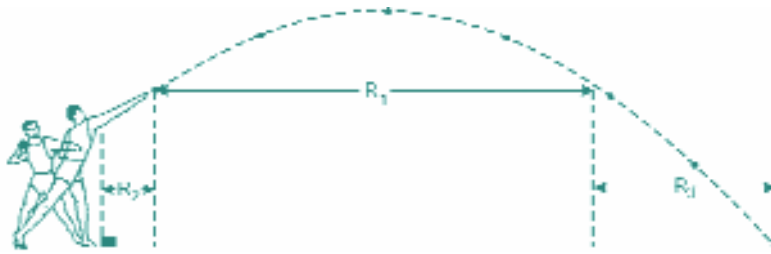
Hoạt động 1. **NGHIÊN CỨU NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT NÉM ĐẦY (1 tiết)**

THÔNG TIN CƠ BẢN

Yếu tố quyết định đường bay của dụng cụ trong không gian

Ném đầy là kỹ thuật cho phép người ném đầy tận dụng sức mạnh toàn thân và các ngoại lực để đưa dụng cụ ném đầy bay xa nhất đúng luật lệ quy định.

Trong kỹ thuật ném đầy từng dụng cụ có những điểm khác nhau, do trọng lượng, hình dạng của các dụng cụ khác nhau. Điểm chung là thành tích trong các môn ném đầy được tính từ mép sau vạch giới hạn khu vực ném đầy tới điểm chạm đất gần nhất của vị trí dụng cụ tiếp đất. Vì thế nên khi kết thúc động tác ra sức cuối cùng, điểm dụng cụ rời tay vượt xa mép sau của vạch (hoặc vạch giới hạn) bao nhiêu thì thành tích cũng tăng thêm được bấy nhiêu và ngược lại. Việc vươn về trước là có lợi cho thành tích, nhưng nếu cố quá sẽ mất thăng bằng, thành tích sẽ không được công nhận nếu cơ thể vượt qua vạch giới hạn (bị phạm quy) (H.35).



Hình 35. Thành tích trong các môn Ném dĩa (bằng tổng các đoạn $R_1 + R_2 + R_3$); R_1 phụ thuộc vào sức mạnh và góc giậm. R_2 phụ thuộc vào độ cao cơ thể VĐV và độ cao của điểm dụng cụ rời tay. R_3 phụ thuộc khả năng vươn về trước.

Trong ném dĩa, điểm dụng cụ rời khỏi tay và điểm rơi xuống của dụng cụ trên mặt sân không cùng nằm trên một mặt phẳng (H.35) nên cũng cho thấy nếu điểm dụng cụ rời tay càng cao thì đường bay của dụng cụ càng xa. Do đó, nếu người có thân hình cao, có tay dài thì càng có lợi trong ném dĩa.

- Độ bay xa của ném dĩa (theo lí thuyết), được tính bằng công thức:

$$S = \frac{V_0^2 \sin 2\alpha}{g}$$

Trong đó: g là gia tốc rơi tự do có giá trị không đổi, nên muốn tăng S phải tăng $(V_0 \sin 2\alpha)$. V_0 có thể tăng bằng nhiều cách. Nhờ chạy đà V_0 trong ném lao có thể lên tới 7 - 8m/s. Nhờ trượt đà V_0 trong dĩa tạ là từ 2 - 3m/s. Nhờ quay vòng V_0 trong ném dĩa đạt 7 - 8m/s và trong ném tạ xích có thể lên tới 20 - 23m/s. Nhờ tạo đà mà V_0 trong ném lao và dĩa tạ tăng 4 - 5 lần; trong ném dĩa tăng 2 lần; còn trong ném tạ xích là 5 lần so với không tạo đà.

V_0 theo lí thuyết được tính bằng công thức:

$$V_0 = (F \cdot l) : t$$

Trong đó:

- F là lực tác dụng của người ném vào dụng cụ.
- l là độ dài quãng đường tác dụng lực vào dụng cụ ở giai đoạn ra sức cuối cùng.
- t là thời gian thực hiện động tác ra sức cuối cùng.

Như vậy, V_0 tỉ lệ thuận với F và l , tỉ lệ nghịch với t , trong đó l là giá trị có giới hạn nên để tăng V_0 bằng cách tăng F và giảm t . F có thể tăng do tăng sức

mạnh các cơ bắp tham gia tạo V_0 cho dụng cụ, đó là các cơ chân, thân mình và cơ vai, cơ tay (bao gồm cổ tay và các ngón tay).

α là góc bay của dụng cụ ném đẩy: Góc bay của dụng cụ có ảnh hưởng tới độ dài đường bay của dụng cụ – nó làm ảnh hưởng tới thành tích ném đẩy. Theo lí thuyết, trong điều kiện chân không S sẽ đạt giá trị tối đa khi $\alpha = 45^\circ$. Tuy nhiên trong thực tế ném đẩy, còn bị nhiều yếu tố khác (gió, không khí...) chi phối nên α luôn nhỏ hơn 45° , người ta đã xác định được α tối ưu trong môn Ném đẩy như sau: trong đẩy tạ $38 - 41^\circ$; ném lao $27 - 30^\circ$; ném đĩa - với vận động viên nữ $33 - 35^\circ$, với vận động viên nam $36 - 39^\circ$; ném tạ xích 44° . Tuy nhiên, việc tăng hay giảm $1 - 3^\circ$ không có ảnh hưởng đến tới thành tích (Bảng 7).

Bảng 7. Độ dài đường bay của tạ S ứng với các góc bay α , tốc độ bay ban đầu của tạ V_0 , và tạ rời tay ở độ cao 2,3m

α	V_0 (m/s)					
	11	12	12,5	13,5	13,5	15
36°	14,32	16,11	17,83	19,09	20,40	21,74
40°	14,44	16,80	18,05	19,35	20,70	22,08
42°	14,43	16,80	18,07	19,38	20,74	22,15
44°	14,36	16,74	18,01	19,32	20,74	22,10
48°	14,06	16,43	17,68	18,99	20,34	21,73

Trong các môn Ném đẩy, cần chú ý những giai đoạn kĩ thuật sau:

- Cầm dụng cụ và tư thế chuẩn bị.
- Tạo đà.
- Ra sức cuối cùng
- Đường bay của dụng cụ.
- Giữ thẳng bằng sau khi dụng cụ rời tay.

Cách cầm dụng cụ và tư thế chuẩn bị

Trừ ném tạ xích, vận động viên được cầm tạ bằng hai tay, còn ở các môn Ném đẩy khác chỉ được cầm dụng cụ bằng một tay. Dù cầm bằng cách nào cũng phải đúng luật, giữ dụng cụ ổn định cho tới kết thúc ra sức cuối cùng, thuận tiện cho ra sức cuối cùng nhanh, mạnh và đúng góc độ.

Trong ném đĩa, tạ xích và đẩy tạ; việc tạo đà và ném, đẩy dụng cụ đi đều phải thực hiện trong một vòng tròn có kích thước cố định. Do đó phải xác định chính xác vị trí đứng ban đầu (trước khi tạo đà). Vị trí đứng ban đầu thường phải đứng sát mép sau của vòng ném, để có thể tận dụng tới mức tối đa tác dụng của tạo đà.

Với các môn ném có chạy đà (Ném lựu đạn, Ném bóng, Ném lao), cự li chạy đà không bị giới hạn, nhưng phải chọn cự li đà phù hợp. Nếu đà quá dài sẽ không đủ sức duy trì tốc độ cao đến hết cự li và dễ mất sức khi ném. Nếu đà quá ngắn khó đạt được tốc độ tối đa, không tận dụng được tác dụng của chạy đà.

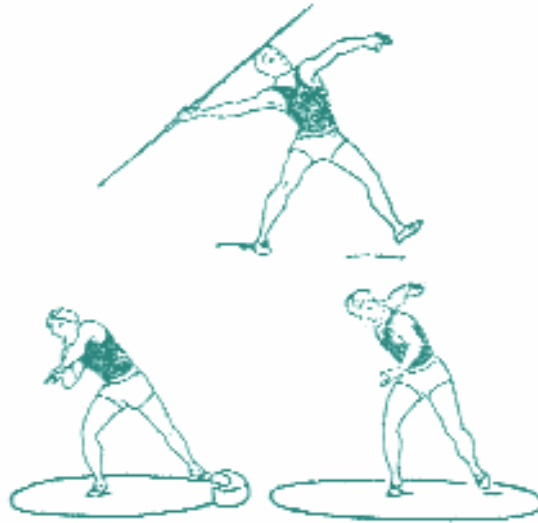
Tư thế đứng ban đầu cần thoải mái, ổn định, không làm ảnh hưởng tới kỹ thuật khi tạo đà. Trước khi tạo đà (trừ tạ xích), tạ được đặt nằm trên đất nên không ảnh hưởng tới sức mạnh của tay. Đối với đĩa, tạ xích và cả tạ, khi chưa tạo đà nên cầm nó bằng tay không thuận, khi sắp tạo đà mới chuyển sang tay thuận.

Tạo đà

Tạo đà là hoạt động của cơ thể nhằm tạo V_0 lớn nhất cho dụng cụ và đưa cơ thể về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng. Tùy theo đặc thù của từng loại dụng cụ mà có thể tạo đà bằng các cách khác nhau:

- + Đối với bóng nhỏ, lựu đạn và lao: dùng chạy đà.
- + Đối với tạ: trượt đà.
- + Đối với đĩa, tạ xích: quay vòng.

Tạo đà tốt là làm cho tốc độ dụng cụ liên tục được tăng, không bị gián đoạn và khi kết thúc phải đưa cơ thể về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng chính xác (H.33), chuẩn bị cho cơ thể thực hiện được động tác ra sức cuối cùng với sức mạnh toàn thân nhanh và để dụng cụ được rời tay với góc độ phù hợp.



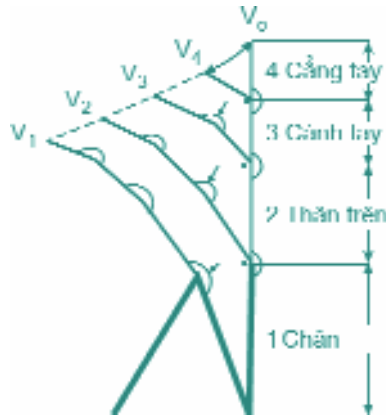
Hình 36. Kết thúc trượt đà cơ thể phải về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng

Ra sức cuối cùng

Giai đoạn ra sức cuối cùng với nhiệm vụ chủ yếu là tạo ra tốc độ bay lớn nhất của dụng cụ khi rời khỏi tay với góc độ hợp lí. Cần phối hợp dùng sức của toàn cơ thể. Để huy động được toàn bộ sức lực, trước khi dùng sức, các nhóm cơ phải có được độ căng nhất định (nhờ các động tác vãn và ép). Trong ném đẩy, việc dùng sức tuần tự từ dưới lên trên phải là một quá trình liên tục và với tốc độ tăng dần. Đây là yếu tố hết sức quan trọng đến tốc độ (nếu có một sự gián đoạn nào đều triệt tiêu tốc độ được tạo ra do hoạt động - chạy đà, trượt đà và sự gắng sức của các nhóm cơ trước đó).

Trình tự dùng sức trong ném bóng, ném lựu đạn và ném lao: Trước hết, nhờ chạy đà và dùng sức hai chân, hông về vị trí thẳng đứng, dụng cụ đạt được tốc độ V_1 . Tiếp theo nhờ chuyển động và dùng sức của thân trên, thân trên về vị trí thẳng đứng, dụng cụ đạt tốc độ $V_2 > V_1$. Sau đó, nhờ chủ động dùng sức và chuyển động của vai, cánh tay cầm dụng cụ; cánh tay này về vị trí thẳng đứng và dụng cụ đạt tốc độ $V_3 > V_2$. Tiếp nữa, nhờ dùng sức của cẳng tay của tay cầm dụng cụ mà cẳng tay về tới vị trí thẳng đứng và với $V_4 > V_3$. Cuối cùng dùng sức của cổ tay và các ngón tay, tiếp tục đưa dụng cụ qua vị trí thẳng đứng rồi về trước để rời tay ở điểm cao, xa nhất mà tay đó có thể vươn tới (nhưng không được vì vậy mà phạm quy), với góc độ phù hợp và với tốc độ $V_5 > V_4$ chỉ V_5 đạt được mức tối đa của khả năng học sinh thì thành tích đạt được mới đúng khả năng của học sinh đó. Đây chính là một thực tế khách quan chứng tỏ rằng học sinh đã có kĩ thuật tốt, việc dạy và học thực sự có hiệu quả. Khi tập phân đoạn, tập không có dụng cụ hoặc tập với dụng cụ nhẹ, người ta có thể thực hiện khá chính xác từng chi tiết kĩ thuật; nhưng khi phối

hợp kĩ thuật hoàn chỉnh và có dụng cụ thì thực tế lại khác. Đó là tình trạng chung của học sinh khi học ném đẩy. Nguyên nhân chủ yếu là học sinh chưa có thể lực chuyên môn cần thiết. Để đạt kết quả tập luyện tốt, song song với hoàn thành kĩ thuật cơ bản, học sinh phải chú ý tập phát triển thể lực - sức mạnh toàn thân, đặc biệt là sức mạnh tay và sức mạnh hai chân...



Hình 37. Trình tự dùng sức trong ném lao (bóng, lựu đạn)

Tuỳ theo các môn ném đẩy cụ thể mà vị trí rời tay của dụng cụ ở các độ cao khác nhau. Trong ném bóng, ném lựu đạn, ném lao và đẩy tạ, khi kết thúc ra sức cuối cùng; dụng cụ cần được rời khỏi tay ở điểm cao nhất, với ném đĩa và tạ xích điểm đó chỉ cần cao hơn vai của người ném một ít.



Hình 38. Ra sức cuối cùng, khi trọng tâm cơ thể gần chuyển hết sang chân phía trước

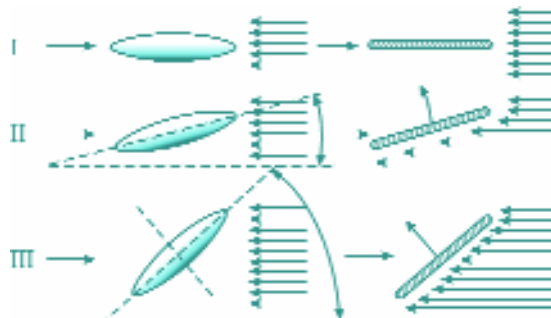
Hình dáng và tốc độ bay các dụng cụ khác nhau có trọng lượng khác nhau, nên khi bay, các dụng cụ ném đẩy chịu ảnh hưởng của các lực do bay trong điều kiện không khí khác nhau. Các ảnh hưởng đó hầu như không đáng kể với các dụng cụ nặng như tạ và tạ xích hoặc gọn nhẹ như bóng ném và lựu đạn. Riêng đối với lao và đĩa, những dụng cụ có dạng phù hợp với khí động học thì

lại khác. Khi bay, nếu chúng xoay quanh trục thì vừa giảm được lực cản của không khí, vừa giữ được sự ổn định của đường bay.



Hình 39. Kết thúc ra sức cuối cùng dụng cụ vừa rời khỏi tay

Vì thế, nên khi ra sức cuối cùng người ném cần miết tay vào dụng cụ. Hơn nữa không khí có thể giúp kéo dài đường bay và cũng có thể rút ngắn đường bay nếu chúng được bay với góc “tấn công” phù hợp. Góc tấn công là góc tạo bởi trục của dụng cụ với phương nằm ngang. Với ném lao, góc tấn công phù hợp là $2-10^\circ$. Nếu bay với góc lớn hơn lao sẽ phải chịu lực cản lớn, đường bay bị rút ngắn; hơn nữa lao có thể bay xa nhưng không cắm được mũi xuống sân, theo luật thì thành tích của lần ném đó không được công nhận. Khi bay, đĩa có thể bay theo ba tư thế: Bay ở tư thế nằm ngang (I), vai trò của không khí không đáng kể. Bay với góc tấn công phù hợp (II), lực cản của không khí sẽ tạo lực nâng, kéo dài được đường bay. Bay với góc tấn công lớn (III), lực cản của không khí lớn sẽ rút ngắn đường bay của đĩa (H.40).



Hình 40. Lực cản của không khí khi đĩa bay với các góc tấn công khác nhau

Với những lí do trên, góc ném lao và đĩa còn cần phải thay đổi tùy theo hướng và sức mạnh của gió: Giảm khi phải ném ngược gió và tăng khi ném xuôi gió. (Các vấn đề liên quan tới ra sức cuối cùng đã nêu ở phần nói về các yếu tố ảnh hưởng tới thành tích trong ném đĩa).

Giữ thẳng bằng sau khi dụng cụ rời tay

Sau khi dụng cụ đã rời khỏi tay, các động tác tiếp theo của người ném không có tác dụng thay đổi độ dài đường bay của dụng cụ. Động tác giữ thăng bằng nhằm làm cho cơ thể không vượt về trước vạch giới hạn (hoặc bục đẩy). Thông thường thực hiện động tác giữ thăng bằng là nhảy đổi chân, hạ thấp trọng tâm cơ thể và hai tay dang ngang. Kể cả khi rời khỏi khu vực ném cũng phải chú ý thực hiện cho đúng luật để thành tích của lần ném hoặc đẩy đó được công nhận.

Có những học sinh trong thực tế tập luyện tuy kỹ thuật chưa hoàn thành nhưng vẫn có thành tích cao so với các bạn có kỹ thuật tốt hơn. Vì các học sinh đó đã sử dụng được các thể mạnh của mình, như sức mạnh hoặc có động tác ra sức cuối cùng chính xác hoặc có lợi thế về tầm vóc...; Tuy nhiên nếu có kỹ thuật hoàn chỉnh, chắc chắn thành tích của các học sinh đó còn cao hơn thế. Điều đó vừa nhắc học sinh phải quan tâm hoàn thành kỹ thuật, biết khai thác các thể mạnh của mình, vừa phải phát hiện các mặt mình còn yếu để kịp thời khắc phục.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu thông tin sau:

- Các yếu tố quyết định đường bay của vật thể trong không gian.
- Cách cầm dụng cụ và tư thế chuẩn bị.
- Tạo đà trong ném đẩy.
- Ra sức cuối cùng trong ném đẩy.
- Giữ thăng bằng sau khi dụng cụ rời tay.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận theo nhóm học tập với câu hỏi

- Thành tích của các môn Ném đẩy phụ thuộc vào những yếu tố nào?
- Kỹ thuật ném, đẩy chia thành những giai đoạn nào?
- Sự thay đổi tốc độ di chuyển của các bộ phận cơ thể và dụng cụ trong ném, đẩy tuân thủ theo quy luật chung nào?
- Nhiệm vụ của giai đoạn tạo đà, ra sức cuối cùng trong ném, đẩy.
- Vai trò của giữ thăng bằng trong ném, đẩy và sự ảnh hưởng của nó đến thành tích.
- Mô tả công thức tính độ bay xa của vật thể trong khi ném, đẩy và rút ra yếu tố quyết định đến thành tích.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp

- Đại diện nhóm học tập lần lượt thể hiện trước tập thể.
 - Ôn các nội dung của nhiệm vụ 2 hoạt động 1 và đại diện từng nhóm thể hiện.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.*

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 1

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Sự thay đổi tốc độ di chuyển của các bộ phận cơ thể và dụng cụ trong ném, đẩy tuân thủ theo quy luật chung nào?

- a. Tạo ra tốc độ khởi điểm cho người và dụng cụ.
- b. Tăng tốc độ phần dưới so với tốc độ phần trên của người và dụng cụ.
- c. Nâng dần tốc độ chung cho người và dụng cụ.
- d. Kim hãm toàn bộ các chuyển động.
- e. Kim hãm tốc độ phần dưới, tăng tốc độ đột ngột phần trên của người và dụng cụ.

2. Hãy sắp xếp tuần tự các nội dung trên cho đúng quy luật chung của sự thay đổi tốc độ di chuyển của các bộ phận cơ thể và dụng cụ trong ném, đẩy.

- a. Tuần tự : 1, 2, 3, 4, 5 Đúng ; Sai
- b. Tuần tự : 2, 1, 4, 3, 5 Đúng ; Sai
- c. Tuần tự : 3.4.1.2.5 Đúng ; Sai
- d. Tuần tự : 1, 3, 2, 5, 4 Đúng ; Sai

Hoạt động 2. TÌM HIỂU KỸ THUẬT NÉM BÓNG; LUYỆN TẬP CÁC ĐỘNG TÁC KỸ THUẬT BỔ TRỢ CHO NÉM BÓNG TRÚNG ĐÍCH VÀ ĐI XA (1 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

Kỹ thuật ném bóng trúng đích

- Cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị

Cầm bóng bằng tay thuận, để bóng tì lên phần chai tay (phần nối giữa lòng bàn tay và các ngón tay). 5 ngón tay chia đều để giữ bóng. Đứng chân khác bên với tay cầm bóng ở phía trước, cả bàn chân chạm đất, mũi chân sát vạch giới hạn. Chân kia ở phía sau chạm đất bằng nửa trước bàn chân, trọng tâm dồn về chân trước. Tay cầm bóng co để bóng cao ngang tầm vai, cách mặt khoảng 10cm, lòng bàn tay hướng trước, tay kia buông tự nhiên, mắt nhìn vào đích.

- Động tác

Nâng bóng lên cao một chút, sau đó đưa bóng qua vai - ra sau, đồng thời hơi - uốn thân, tay kia phối hợp tự nhiên, mắt nhìn tự nhiên. Gập thân, dùng sức hợp lí của tay, các ngón tay ném và vuốt bóng vào đích. Ném xong cần giữ thẳng bằng, không để chân hoặc người vượt qua vạch giới hạn (H. 41).



Hình 41. Cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị

- Một số bài tập hỗ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh tay, ngực

- Tung bắt bóng bằng hai tay

+ TTCB: Đứng hai chân chụm hoặc hai chân song song, hai tay cầm bóng, lòng bàn tay hướng lên cao.

+ Động tác: Hơi khụy hai chân nhún lấy đà sau đó dùng hai tay tung bóng lên cao khoảng 2 - 3m. Khi tung bóng, người vươn theo thành hai chân kiễng, ngực và mặt hướng lên cao. Mắt nhìn theo bóng và di chuyển cơ thể để đón bắt bóng (H.42).



Hình 42. Tung bắt bóng bằng hai tay



Hình 43. Bắt bóng nảy

- Bắt bóng nảy

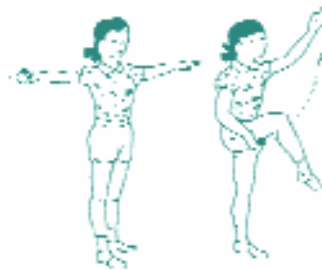
+ TTCB: Đứng hai chân chụm hoặc song song, một tay cầm bóng, lòng bàn tay hướng xuống đất, tay không cầm bóng buông tự nhiên, hoặc giơ lên cao.

+ Động tác: Nhún gót kiễng người lên cao, sau đó buông tay ra khỏi bóng cho bóng rơi xuống đất, đồng thời ngồi ngay xuống dùng tay kia bắt bóng. Động tác cứ lần lượt như vậy một số lần, không đứng hoặc cúi xuống bắt bóng, mà ngồi xuống bắt bóng. Cũng có thể dùng hai tay bắt bóng (H.43).

- Tung bóng qua khoeo chân và bắt bóng

+ TTCB: Đứng hai chân chụm hoặc song song cách nhau một khoảng nhỏ hơn vai. Hai tay dang ngang, một tay cầm bóng, lòng bàn tay hướng xuống đất.

+ Động tác: Nâng đùi chân cùng bên với tay cầm bóng lên cao, đồng thời tay cầm bóng tung bóng qua khoeo chân lên cao, sau đó dùng hai tay bắt bóng (H.44).



Hình 44. Tung bóng qua khoeo chân và bắt bóng

- Ngồi xổm tung và bắt bóng

+ TTCB: Ngồi xổm, một tay hoặc hai tay cầm bóng.

+ Động tác: Tung bóng lên cao ở tư thế ngồi xổm (bằng một hoặc hai tay) sau đó di chuyển theo tư thế nhảy cóc và đón bắt bóng bằng một hoặc hai tay (H.45).



Hình 45. Ngồi xổm tung và bắt bóng

Hình 46. Tung bóng bằng một tay phía sau lưng, bắt bóng bằng hai tay

- Tung bóng bằng một tay phía sau lưng, bắt bóng bằng hai tay

+ TTCB: Đứng hai chân song song rộng bằng vai hoặc hơn vai, một tay cầm bóng phía dưới thấp, lòng bàn tay hướng ra sau.

+ Động tác: Co khuỷu tay cầm bóng phía sau lưng, sau đó tung bóng lên cao, rồi dùng một hoặc hai tay bắt bóng (H.46).

- Ném và bắt bóng nảy

+ TTCB: Đứng hơi nghiêng người, hai chân cách nhau một khoảng rộng hơn vai, một tay cầm bóng.

+ Động tác: Ném nhẹ bóng hơi chệch xuống đất phía trước, sau đó chạy theo luôn để bắt bóng (H.47).



Hình 47. Ném và bắt bóng nảy

Hình 48. Ném bóng bằng hai tay qua đầu

- Ném bóng bằng hai tay qua đầu

+ TTCB: Người đứng thẳng, hai tay cầm bóng phía trước bụng (bóng chuyền, bóng đá, bóng rổ v.v...).

+ Động tác: Bước một bước dài về trước, đồng thời đưa bóng bằng hai tay qua đầu - ra sau, uốn thân rồi dùng sức mạnh của tay ngực ném bóng về trước (H.48).

- Ném bóng bằng một tay trên cao

+ TTCB: Người đứng thẳng, hai tay cầm bóng phía trước bụng (bóng lớn).

+ Động tác: Bước chân không cùng bên với tay cầm bóng ra trước, đồng thời đưa bóng lên cao - qua đầu - ra sau. Trong quá trình đưa bóng ra sau cần xoay

cổ tay sao cho bàn tay thuận ở dưới bóng để chuẩn bị ném, bàn tay kia úp lên bóng hỗ trợ không cho bóng rơi. Tiếp theo uốn thân rồi dùng sức của tay thuận ném bóng về trước (H.49).

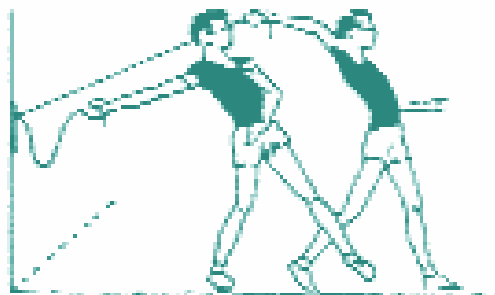


Hình 49. Ném bóng bằng một tay trên cao

- Tập với dây cao su

+ TTCB: Một đoạn dây chun dài 1 -1,5m, một đầu dây cột chặt vào một vật cố định, tay thuận nắm vào đầu kia của dây. Đứng chân trước, chân sau, hai chân cách nhau một khoảng hơn vai, trọng tâm dồn về chân sau, vai hướng ném.

+ Động tác: Bước chân trước về trước một bước nhỏ, khoảng cách giữa hai chân rộng hơn vai, đồng thời xoay ngực uốn thân, dùng tay và thân trên kéo căng dây như khi ném bóng (H.50).



Hình 50. Tập với dây cao su

- Tập luyện cách cầm bóng

+ TTCB: Tập hợp học sinh thành 2 - 4 hàng ngang. Số người trong mỗi hàng tương đương với số bóng hiện có. Mỗi học sinh đứng ở hàng trên cùng cầm một bóng.

+ Động tác: Những em có bóng bàn tay thuận để ngửa, các ngón tay khum lại, tay kia cầm bóng đặt bóng lên chài tay của bàn tay thuận sau đó dùng các

ngón tay của bàn tay thuận ôm giữ lấy bóng. Tập 3 - 5 lần chuyền bóng cho hàng sau. (Chú ý không để bóng lên gan bàn tay, các ngón tay không lên gân ôm chặt lấy bóng).

- *Tập luyện tư thế đứng chuẩn bị và cách cầm bóng*

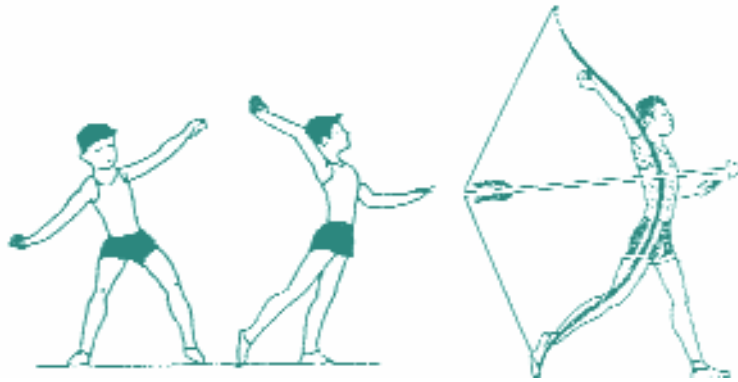
+ TTCB: Tập hợp học sinh thành 2 - 4 hàng ngang. Số người trong mỗi hàng tương đương với số bóng hiện có. Mỗi học sinh đứng ở hàng trên cùng cầm một bóng.

+ Động tác: Tập tư thế đứng và cách co khuỷu tay thuận để bóng cao ngang tầm vai và cách ngực 10 – 20cm (xem phần kỹ thuật cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị).

- *Đứng vai hướng ném xoay người thành tư thế hình cánh cung*

+ TTCB: Đứng vai hướng ném, chân trước thẳng, chân sau khụy gối, khoảng cách giữa hai chân rộng hơn vai, trọng tâm dồn chân sau. Tay thuận cầm bóng ở dưới thấp phía sau, tay không có bóng hướng chếch lên cao ở phía trước, mắt nhìn theo hướng ném.

+ Động tác: Xoay ngực về hướng ném tạo chân sau, hông, thân trên và tay cầm bóng thành tư thế hình cánh cung. Sau đó về vị trí chuẩn bị để tập các lần tiếp theo. Có thể tiến hành tập không có bóng hoặc có bóng (H.51).



Hình 51. Đứng vai hướng ném xoay người thành tư thế hình cánh cung

- *Đứng vai hướng ném xoay người ném bóng*

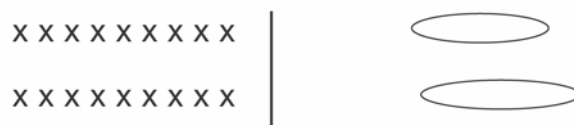
+ TTCB: Đứng vai hướng ném, chân trước thẳng, chân sau khụy gối, khoảng cách giữa hai chân rộng hơn vai, trọng tâm dồn vào chân sau. Tay thuận cầm bóng ở dưới thấp phía sau, tay không có bóng hướng chếch lên cao ở phía trước, mắt nhìn theo hướng ném.

+ Động tác: Xoay nhanh thân thành ngực quay về hướng ném, đồng thời xoay hai gót chân tạo thành chân sau, hông, thân trên và tay cầm bóng như một hình cánh cung, sau đó gập thân ném bóng mạnh về trước, bước chân sau lên trước để kim chế không cho người bị lao về trước và giữ thẳng bằng (H.52).



Hình 52. Đứng vai hướng ném xoay người ném bóng

- Trò chơi ném bóng trúng đích



Hình 53. Đội hình trò chơi ném bóng trúng đích

- Trò chơi cưỡi ngựa tung bóng, ném còn, ném vòng cổ chai v.v..



Hình 54. Đội hình trò chơi cưỡi ngựa tung bóng

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu thông tin sau:

- Kỹ thuật ném bóng trúng đích.
- Giai đoạn chuẩn bị (cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị).
- Động tác ném bóng trúng đích.
- Giai đoạn chuẩn bị (cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị).

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung:

- Thực hiện tập luyện kỹ thuật ném bóng trúng đích.
- Các động tác làm quen với bóng và động tác hỗ trợ ném bóng.
- + Tung và bắt bóng bằng hai tay.
- + Bắt bóng nảy.

- + Tung bóng qua kheo chân và bắt bóng.
- + Ngồi xổm tung và bắt bóng.
- + Tung bóng bằng một tay phía sau lưng, bắt bóng bằng hai tay.
- + Ném và bắt bóng nảy.
- + Ném bóng bằng hai tay qua đầu.
- + Ném bóng bằng một tay trên cao.
- + Đứng vai hướng ném xoay người thành tư thế hình cánh cung.
- + Đứng vai hướng ném xoay người ném bóng.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp, tập luyện ném bóng trúng đích và đi xa

- Tập luyện kĩ thuật ném bóng trúng đích.
 - + Cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị.
 - + Thực hiện động tác ném bóng trúng đích.
 - + Ném bóng trúng vào vòng tròn có đường kính khác nhau và cự li khác nhau.
- Thực hiện tập luyện kĩ thuật ném bóng đi xa.
 - + Cách cầm bóng và các tư thế đứng chuẩn bị.
 - + Thực hiện động tác ném bóng đi xa.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 2

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Cách cầm bóng

- a. Bóng trong lòng bàn tay thuận.
- b. Các ngón tay xoè để ôm lấy bóng.
- c. Bóng tiếp xúc trên các chai tay.
- d. Bóng tiếp xúc với gan bàn tay.
- e. Không lên gân khi cầm bóng.

Hoạt động 3. TÌM HIỂU KỸ THUẬT GIAI ĐOẠN RA SỨC CUỐI CÙNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG TRONG NÉM BÓNG (1 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

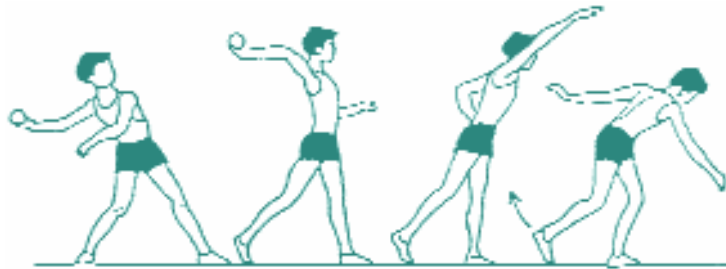
- Ra sức cuối cùng:

Giai đoạn ra sức cuối cùng bắt đầu từ khi chân không cùng với bên tay cầm bóng bước ra trước. Tiếp theo chân sau đạp mạnh xuống đất rồi xoay gót chân đồng thời xoay ngực vai hướng ném thành ngực quay về hướng ném. Do động tác xoay gót chân và xoay ngực, nên thân người cùng với tay cầm bóng và chân sau uốn cong căng hình cánh cung. Lúc này người ném đặt chân trước chạm đất sau đó gập mạnh và nhanh thân về trước, dùng hết sức của tay, ngực, toàn thân và các ngón tay để ném lên cao và ra xa. Tay không cầm bóng đánh khuỷu tay ra sau để tạo thuận lợi cho động tác ném. Các động tác trên phải thực hiện hết sức nhanh, mạnh, phối hợp chính xác thì hiệu quả sẽ đạt được cao.

Giai đoạn ra sức cuối cùng là giai đoạn cơ bản, quan trọng nhất mang ý nghĩa quyết định trong ném bóng xa. Sức mạnh của tay - ngực và sự phối hợp chính xác, nhịp nhàng các thao tác với tốc độ chạy đà đạt được là những yếu tố quyết định hiệu quả ném. Do đó phải phối hợp tập luyện một cách kỹ càng hai giai đoạn chạy đà và ra sức cuối cùng, đồng thời phải tăng cường tập luyện các bài tập phát triển chung và phát triển sức mạnh của tay, ngực cũng như tốc độ.

- Giai đoạn giữ thăng bằng

Do chạy đà và động tác vươn thân để ném bóng, nên sau khi ném, trọng tâm cơ thể tiếp tục di chuyển về trước theo quán tính. Nếu để người vượt qua vạch giới hạn sẽ bị phạm quy, thành tích không được công nhận. Vì vậy người ta dùng động tác kìm chế sự di chuyển đó bằng một trong hai động tác thăng bằng dưới đây:



Hình 55. Giữ thăng bằng bằng chân trước

+ Giữ thăng bằng bằng chân trước: Sau khi ném, chân cùng phía với tay cầm bóng hất ra sau - lên cao thân ngã ra trước, dùng mũi chân và má ngoài bàn chân trụ bám chân xuống đất (H.55).

+ Giữ thăng bằng bằng nhảy đổi chân: Bước chân sau ra trước thay vị trí của bàn chân trước, đồng thời hất chân trước ra sau - lên cao, ngã thân nhiều về trước và dùng má ngoài bàn chân đẩy ngược lại, hai tay phối hợp tự nhiên để

giữ thẳng bằng. Cách đổi chân như một bước nhảy đổi chỗ chân, nên gọi là kiểu nhảy đổi chân. Đây là cách giữ thẳng bằng với người có tốc độ chạy đà cao, trình độ tập luyện lâu năm và khả năng dùng sức ở giai đoạn ra sức cuối cùng mạnh (H.56).



Hình 56. Giữ thẳng bằng bằng nhảy đổi chân

- Sai lầm khi ra sức cuối cùng

Sai 1: Trọng tâm cơ thể ở bước đà chéo cuối cùng đáng lẽ dồn lên nhiều ở chân sau, nhưng do thực hiện chậm, nên trọng tâm đã di chuyển về trước thành chân trước co, chân sau thẳng.

Cách sửa:

- + Tập lại tư thế bước đà chéo cuối cùng.
- + Tập lại tư thế hai bước đà chéo cuối cùng. Chú ý thao tác đưa nhanh chân (không cùng chiều với tay cầm bóng) về trước để trọng tâm cơ thể không di chuyển kịp theo về trước.

Sai 2: Không thực hiện được tư thế hình cánh cung trước khi ném bóng.

Cách sửa:

- + Tập tư thế hình cánh cung (căng thân) ở bước đà cuối.
- + Tập hai bước đà chéo cuối sau đó thực hiện tư thế uốn thân hình cánh cung.
- + Phối hợp hai bước đà chéo – tư thế uốn thân hình cánh cung và ném.
- + Phối hợp 4 bước đà chéo - tư thế uốn thân hình cánh cung và ném.
- + Tập thể lực.

Sai 3: Phối hợp lực giữa chân với tay và toàn thân không ăn nhịp.

Cách sửa:

- + Tập không có bóng từ tư thế bước đà chéo cuối cùng sau đó uốn thân tư thế hình cánh cung và ném. Tiếp theo là tập có bóng nhưng giả ném bóng.
- + Tập chạy 1.2.3.4 bước đà chéo sau đó thực hiện tư thế hình cánh cung ném bóng.

Sai 4: Không sử dụng được cổ tay và các ngón tay điều khiển bóng nên bóng khi rời khỏi tay bị hẫng hụt.

Cách sửa:

- + Tập lại cách cầm bóng.
- + Cầm bóng ném trúng đích.
- + Chơi các trò chơi ném bóng trúng đích.
- + Ném bóng đi xa có quy định khu vực đích.
- + Tập thể lực.

- Sai khi giữ thẳng bằng

Để người vượt qua vạch giới hạn.

Cách sửa:

- + Tập nhảy đổi chân và dùng má ngoài bàn chân miết xuống mặt đất để gìm người lại trước vạch giới hạn.
- + Chạy 2.3.4. bước đà chéo kết hợp với ném bóng và giữ thẳng bằng.
- + Dành một khoảng 0,5 - 0,8m trước vạch giới hạn để thực hiện giai đoạn giữ thẳng bằng.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu thông tin sau:

- Kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng ném bóng.
- Kỹ thuật giai đoạn giữ thẳng bằng ném bóng.
- Sai lầm thường mắc giai đoạn ra sức cuối cùng, giữ thẳng bằng và cách sửa chữa.
- Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung:

- Các động tác bổ trợ ném bóng.
- + Tung và bắt bóng bằng hai tay.
- + Tung bóng bằng một tay phía sau lưng, bắt bóng bằng hai tay.
- + Ném bóng bằng hai tay qua đầu.
- + Ném bóng bằng một tay trên cao.
- + Tập ra sức cuối cùng với dây cao su.
- + Đúng vai hướng ném xoay người thành tư thế hình cánh cung.
- + Ra sức cuối cùng phối hợp giữ thẳng bằng.

+ Phối hợp 2 - 3 bước đà chéo về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng và ra sức cuối cùng kết hợp giữ thăng bằng.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp. Thực hiện các nội dung sau:

Tiến hành tập luyện.

* Quan sát giáo viên làm mẫu lại động tác, xem tranh ảnh, băng hình kỹ thuật ném bóng (từ 5 đến 7 phút).

+ Đi (chạy chậm) ba bước đà chéo ném bóng.

+ Đi (chạy chậm) bốn bước đà chéo ném bóng.

+ Đi thường tăng dần tốc độ, thực hiện bốn bước đà chéo ném bóng.

+ Tập động tác giữ thăng bằng.

+ Phối hợp chạy đà - ra sức cuối cùng - giữ thăng bằng.

+ Tập luyện kỹ thuật ném bóng trúng đích.

+ Thực hiện tập luyện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.

+ Thực hiện kỹ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng phối hợp giai đoạn giữ thăng bằng.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 3

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Có các bước đà chéo trong ném bóng do:

- a. Chuyển tiếp từ tư thế chạy đà sang tư thế chuẩn bị ném và ném.
- b. Muốn duy trì tốc độ nằm ngang chạy đà.
- c. Cần hạ thấp trọng tâm cơ thể kéo dài cự li công tác trước khi ném.
- d. Cần kéo căng các nhóm cơ lớn tham gia ném để tận dụng sự nỗ lực của nó.

Hoạt động 4. TÌM HIỂU KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ PHỐI HỢP VỚI GIAI ĐOẠN RA SỨC CUỐI CÙNG NÉM BÓNG ĐI XA (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

Kỹ thuật ném bóng đi xa có đà

Chia làm 4 giai đoạn: chuẩn bị, chạy đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng.

Giai đoạn chuẩn bị:

Kĩ thuật giai đoạn chuẩn bị gồm có cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị.

- Cách cầm bóng:

Cầm bóng bằng tay thuận (như khi ném trứng dích). Để bóng tì lên các chai tay phần nối tiếp giữa lòng bàn tay và các ngón tay chủ yếu ở chai tay và các ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út, 5 ngón tay chia đều giữ lấy bóng. Tay cầm bóng co, khuỷu tay hướng chệch xuống dưới - ra trước sao cho độ cao của bóng tương đương với độ cao của tai, cách tai khoảng 10 đến 20cm, lòng bàn tay hướng về trước hoặc hướng vào thân. Bàn tay cầm bóng cần giữ bóng ở mức độ vừa phải, không để bóng di động trong lòng bàn tay, không ôm chặt quá vào quả bóng và lên gân cứng bàn tay.

- Tư thế chuẩn bị: Có hai cách đứng chuẩn bị khác nhau:

+ Đứng chân trước chân sau: Chân khác bên với tay cầm bóng đứng trước, thẳng gối, cả bàn chân chạm đất, mũi bàn chân (đầu ngón chân sát mép vạch xuất phát). Trọng tâm cơ thể dồn nhiều lên phía trước. Chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau, hơi co gối, nửa bàn chân trước chạm đất. Điểm chạm đất của chân sau cách gót chân trước khoảng 15 - 20cm và cách theo chiều ngang 5 - 10cm. Tay cầm bóng co ở trên cao, tay không cầm bóng buông xuôi tự nhiên hoặc đưa chệch xuống dưới - ra trước khoảng 30 - 45°, mắt nhìn theo hướng ném. Tư thế chuẩn bị không gò bó, căng thẳng.

+ Đứng kiểu hai chân song song: Đứng hai chân thẳng, chạm đất bằng cả bàn chân cách nhau một khoảng nhỏ hơn hoặc bằng vai. Hai mũi bàn chân sát vạch xuất phát, trọng tâm cơ thể dồn đều lên hai chân, mắt nhìn thẳng, tay cầm bóng như đã nêu trên, tay không cầm bóng buông xuôi tự nhiên. Trong trường hợp này tư thế đứng của vận động viên thường rất tùy tiện. Chính vì vậy để chính thức chạy đà không xác định được chân nào trước chân nào sau, từ đó dẫn đến sai các bước đà chéo.

Chạy đà:

Giai đoạn chạy đà gồm hai phần: xuất phát và chạy tăng tốc, chạy các bước đà chéo.

- Xuất phát và chạy tăng tốc.

Khi chuẩn bị xuất phát, thân người ngả ra phía trước, sau đó bước chân sau ra trước, tiếp đến chân trước, độ dài các bước chạy kế tiếp cần bước dài dần và tăng dần tốc độ. Muốn vậy phải tích cực đạp chân sau và chủ động nâng đùi vươn căng chân ra trước, chạm đất bằng nửa bàn chân trước. Tay giữ bóng ở trên cao như khi đứng chuẩn bị, tay không cầm bóng co ở khuỷu và đánh tay tự nhiên để giữ thăng bằng. Nếu đứng chuẩn bị ở tư thế hai chân song song thì

bước chân đối chiều với tay cầm bóng ra trước (nếu cầm bóng tay phải, bước chân trái ra trước).

Sau khi xuất phát, tốc độ chạy tăng dần cho đến khi đạt được tốc độ hợp lý thì duy trì tốc độ đó để thể hiện các bước đà chéo. Chú ý, tốc độ hợp lý có nghĩa là tốc độ không nên quá nhanh, bởi vì nếu nhanh quá thì việc thực hiện các bước đà chéo sẽ gặp khó khăn, như vậy hiệu quả ném sẽ không cao. Ngược lại nếu chạy chậm quá, khi thực hiện các bước đà chéo sẽ dễ hơn, nhưng hiệu quả ném sẽ không cũng không cao. Tốc độ chạy đà hợp lý và cự li cần chạy để tăng tốc trước khi chạy các bước đà chéo phụ thuộc vào khả năng trình độ tập luyện của từng người. Tập luyện nhiều, trình độ kĩ thuật và thể lực được nâng cao, thì tốc độ chạy đà cũng được nâng lên. Do đó việc kiên trì tập luyện là điều cần thiết để nâng cao hiệu quả và thành tích ném.

Giai đoạn chạy tăng tốc độ đà đối với sinh viên có thể chạy từ 18 đến 25m.

- Chạy các bước đà chéo.

Cần xác định đoạn chạy các bước đà chéo và đánh dấu điểm bắt đầu của bước đầu tiên, cần điều chỉnh nhằm tìm ra được đoạn đường chạy hợp lý nhất.

Thứ tự các bước đà chéo như sau:

Bước thứ nhất: Bước chân cùng với bên tay cầm bóng ra trước, khi chân chạm đất mũi bàn chân hướng hơi chệch ra ngoài so với hướng chạy đà để chuẩn bị cho bước thứ hai thực hiện được dễ dàng. Khi bước chân ra trước, tay cầm bóng đồng thời duỗi ra trước - vòng xuống dưới (H.57).



Hình 57

- *Bước thứ hai:*

Bước chân không trùng với tay cầm bóng ra trước bằng cách đưa vùng hông cùng bên và má ngoài bàn chân theo hướng chạy, sau đó đặt bàn chân chạm đất, mũi bàn chân hơi chệch sang phía tay cầm bóng. Đồng thời xoay ngực từ hướng ném thành vai hơi chệch theo hướng ném. Tay cầm bóng tiếp tục đưa xuống thấp - ra sau, tay không cầm bóng đưa ra trước (số 2 hình 57).

- *Bước thứ ba:* Bước chân cùng với tay cầm bóng ra trước bằng cách vươn nhanh căng chân và má trong bàn chân ra trước. Chân chạm đất bằng cả bàn chân, nhưng phần má ngoài thì xuống đất mạnh hơn, mũi bàn chân chéch ra ngoài khoảng 45 - 50°.

Tay cầm bóng tiếp tục đưa ra sau - lên cao, tay không cầm bóng tiếp tục đưa ra trước. Bước thứ 3 thường ngắn nhưng nhanh, chính do động tác vươn nhanh bàn chân và căng chân ra trước chạm đất nên trọng tâm cơ thể còn ở phía sau. Lúc này thân người và căng chân cùng bên tay cầm bóng tạo thành một đường chéch nghiêng ra sau, mặt quay về hướng ném. Cần chú ý thân trên ngã ra sau chủ yếu là do bước nhanh chân cùng bên ra trước nhưng không vươn hông tạo nên chứ không phải do chủ động ngã thân trên ra sau (số 3 hình 57).

Ở hai bước đà chéch thứ nhất và thứ hai thân trên vẫn hơi ngã ra trước, mặc dù bước thứ hai vai đã hướng về hướng ném, nhưng trọng tâm cơ thể ở bước đà này so với thân trên và vai của tay cầm bóng vẫn ở phía sau, riêng bước thứ ba trọng tâm cơ thể ở lại phía sau. Điều này đòi hỏi bước thứ hai phải bước dài, bước thứ ba ngắn hơn nhưng rất nhanh sao cho trọng tâm cơ thể không vượt lên hoặc bằng trước điểm chạm đất của bàn chân bên tay cầm bóng. Nếu để trọng tâm vượt lên trước thì sẽ không thực hiện được động tác căng thân người theo tư thế hình cánh cung ở tư thế ra sức cuối cùng mà thành tích không đạt được cao.

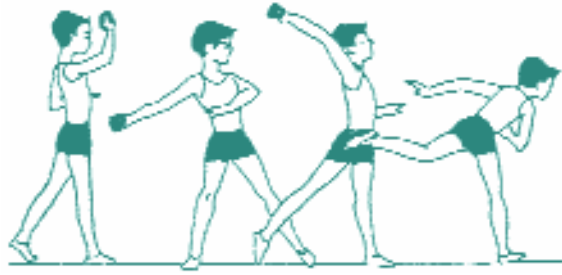
- *Bước thứ tư:* Vươn nhanh chân và vùng hông cùng bên tay cầm bóng ra trước chạm đất, bàn chân hướng chéch sang phía tay cầm bóng. Khi chân trước đã vươn ra trước, chân sau xoay gót đồng thời xoay ngực để chuyển sang giai đoạn ra sức cuối cùng (số 4 hình 57). Như vậy, ở 4 bước đà chéch, vị trí của ngực so với hướng ném có thay đổi như sau: Ở bước thứ nhất ngực vẫn hướng theo hướng ném, bước thứ hai ngực hơi chéch sang bên, bước thứ ba ngực hướng hẳn sang bên, bước thứ tư ngực lại xoay theo hướng ném nhưng hơi chéch lên cao do tư thế căng thân ở giai đoạn ra sức cuối cùng.

- Một số bài tập bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh tay ngực

- *Bước một bước ném bóng*

+ TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân cùng chiều với tay cầm bóng ở phía trước.

+ Động tác: Bước chân sau về trước một bước dài đồng thời xoay người thành vai hướng ném. Tay cầm bóng đưa vòng xuống dưới - ra sau, trọng tâm dồn chân sau. Tiếp theo xoay 2 gót chân, ngực dùng sức mạnh (của tay ngực) ném bóng đi xa (H.58).



Hình 58. Bước một bước ném bóng

- Đi hai bước đà chéo ném bóng

+ TTCB: Đứng ở tư thế chuẩn bị (chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía sau), tay thuận cầm bóng.

+ Động tác: Bước chân sau ra trước một bước, đồng thời đưa bóng từ trên cao - xuống thấp, tay kia phối hợp tự nhiên. Bước chân khác bên với tay cầm bóng ra trước rộng hơn vai, thân trên ngả ra sau, vai hướng ném. Xoay ngực về hướng ném kết hợp xoay hai gót chân để chân sau, hông, thân trên và tay cầm bóng tạo thành tư thế hình cánh cung, sau đó dùng sức ném bóng đi xa (H.59).

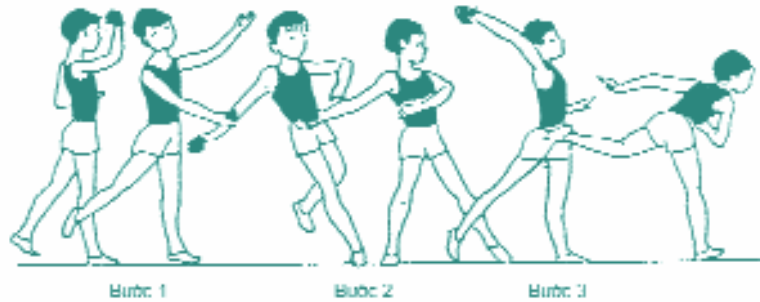


Hình 59. Đi hai bước đà chéo ném bóng

- Đi (chạy chậm) ba bước đà chéo ném bóng

+ TTCB: Đứng chân trước, chân sau, chân cùng bên với tay cầm bóng ở phía trước. Chân trước cả bàn chân chạm đất. Tay không cầm bóng co tự nhiên, mắt nhìn theo hướng ném.

+ Động tác: Bước chân sau ra trước, đồng thời hơi nghiêng vai về trước và tay cầm bóng đưa xuống thấp ra sau (H.60).



Hình 60. Đi ba bước đà chéo ném bóng

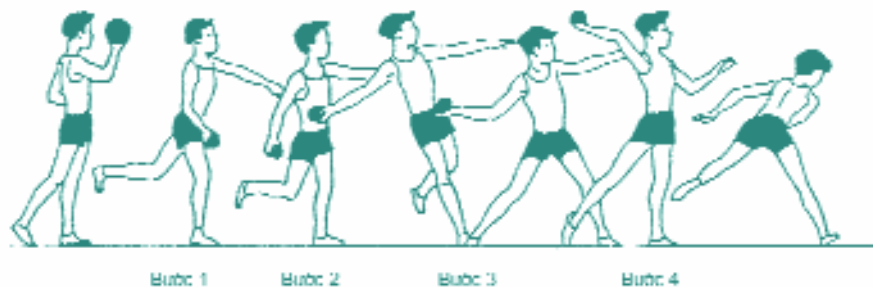
* Bước chân cùng bên với tay cầm bóng ra trước (bước 2). Khi chân chạm đất, má trong bàn chân hướng ra trước, vai hướng về hướng ném, thân trên ngả theo chiều lườn ra sau, tay cầm bóng ở phía sau.

* Bước chân khác bên với tay cầm bóng ra trước một bước dài (bước 3) đồng thời xoay gót chân và ngực tạo thành hình cánh cung. Dùng sức của tay ngực kết hợp với gập thân để ném bóng. Khi bóng sắp rời khỏi tay phải dùng cổ tay và các ngón tay vuốt bóng đi đúng góc độ và hướng quy định.

- Đi (chạy chậm) bốn bước đà chéo ném bóng

+ TTCB: Đứng ở tư thế chuẩn bị, tay thuận cầm bóng, chân cùng phía với tay cầm bóng ở phía sau.

+ Động tác: Từ tư thế chuẩn bị lần lượt bước bốn bước đà chéo theo tốc độ đều đều như nhau hoặc tăng dần, sau đó uốn thân thực hiện động tác tư thế hình cánh cung, rồi dùng sức của toàn thân tay ngực, ném bóng đi. Khi bóng sắp rời khỏi tay phải dùng cổ tay và các ngón tay vuốt bóng đi đúng góc độ và hướng quy định (H.61).



Hình 61. Đi (chạy chậm) bốn bước đà chéo ném bóng

- Đi thường tăng dần tốc độ, thực hiện bốn bước đà chéo ném bóng

+ TTCB: Đánh dấu đoạn đường thực hiện bốn bước đà chéo. Đứng cách đó 5 - 8m.

+ Động tác: Cầm bóng đi tăng dần tốc độ đến chỗ đánh dấu thì thực hiện bốn bước đà chéo và ném bóng.

- *Chạy nhẹ nhàng thực hiện 4 bước đà chéo ném bóng*

+ TTCB: Đứng chuẩn bị cách dấu thực hiện các bước đà chéo.

+ Động tác: Chạy nhẹ nhàng với tốc độ chậm hoặc trung bình chậm sau đó thực hiện 4 bước đà chéo và ném bóng.

- *Chạy tăng tốc độ thực hiện 4 bước đà chéo ném bóng*

+ TTCB: Đánh dấu đoạn đường thực hiện. Đứng chuẩn bị cách đó 10 - 15m.

+ Động tác: Cầm bóng chạy với tốc độ tăng dần đến chỗ đánh dấu thì thực hiện 4 bước đà chéo và ném bóng.

- *Phối hợp hoàn thành các giai đoạn ném bóng đi xa có đà*

Một số bài tập bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển tay ngực

- Trò chơi “Ném trúng đích”.

- Trò chơi “Ném còn”.

- Trò chơi “Ném vòng vào cổ chai”.

- Trò chơi “Cuối ngựa tung bóng”.

- Trò chơi “Vật tay”.

- Trò chơi “Đẩy gậy”.

- Trò chơi “Kéo co”.

- Trò chơi “Co kéo”.

Các sai lầm thường mắc trong chạy đà ném bóng:

- *Sai lầm chạy đà:*

Sai 1: Không giữ bóng cố định ở độ cao ngang tai (trong phần đầu của giai đoạn chạy đà), mà co tay hạ thấp độ cao để bóng ngang ngực hay thấp hơn hoặc không giữ bóng cố định mà đánh tay như tay không có bóng).

Cách sửa:

+ Giáo viên chỉ dẫn động tác sai của học sinh bằng cách bắt chước lại sau đó chỉ dẫn đúng, cho học sinh tập lại cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị.

+ Cho học sinh tập luyện cùng chạy thành hàng ngang theo nhóm.

+ Cho từng cá nhân chạy kết hợp với tự sửa chữa theo chỉ dẫn của giáo viên.

Sai 2: Chạy đà đều đều, chậm dần, hoặc chạy quá chậm trước khi thực hiện các bước đà chéo.

Cách sửa:

+ Xác định khoảng cách của phần đầu giai đoạn chạy đà sau đó tăng dần khoảng cách lên 5 - 10m (nữ), 8 - 15m (nam).

+ Giáo viên dùng lời “*nhanh, nhanh*” kết hợp với vỗ tay để tạo nhịp cho học sinh chạy theo.

Sai lầm về chạy 4 bước chéo

Sai 1: Bước chạy gò bó và thường nghiêng vai trước khi chạy đà chéo.

Cách sửa:

Kẻ khoảng cách phần đầu của cự li chạy đà thành từng đoạn khác nhau, mỗi đoạn tương đương một bước đà (theo độ cao chung của cơ thể nam, nữ) và kẻ một trục dọc theo hướng chạy trên có vẽ hướng các bàn chân để học sinh tự tập.

Sai 2: Khi thực hiện các bước đà chéo thường vội vàng và rối loạn nhịp.

Cách sửa:

Đặt vạch mốc khi bắt đầu chạy các bước đà chéo và đánh dấu thứ tự các bước đà cũng như tư thế các bàn chân cho học sinh tập luyện.

Sai 3: Phối hợp không ăn nhịp giữa phần cuối của chạy tăng tốc và phần đầu của các bước đà chéo.

Cách sửa:

Đo lại đà.

Đánh dấu lại vạch mốc tập chạy 60 - 100m tốc độ cao.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu thông tin sau:

- Kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.
- Kỹ thuật chạy đà ném bóng.
- Một số bài tập bổ trợ kỹ thuật và trò chơi phát triển sức mạnh tay ngực.
- Các sai lầm thường mắc trong chạy đà ném bóng.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung:

- Các động tác bổ trợ ném bóng
- + Tung bóng bằng một tay phía sau lưng, bắt bóng bằng hai tay.
- + Ném bóng bằng một tay trên cao.
- + Đứng vai hướng ném xoay người thành tư thế hình cánh cung ném bóng.

+ Chạy đà về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng và ra sức cuối cùng ném bóng.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp. Đại diện các nhóm thể hiện kỹ thuật ném bóng

- Tiến hành tập luyện.

+ Đi (chạy chậm) thực hiện bốn bước đà chéo ném bóng.

+ Đi thường tăng dần tốc độ, thực hiện bốn bước đà chéo ném bóng.

+ Tập động tác giữ thăng bằng.

+ Phối hợp chạy đà - ra sức cuối cùng - giữ thăng bằng.

- Tập luyện kỹ thuật ném bóng trúng đích.

- Thực hiện tập luyện kỹ thuật ném bóng đi xa có đà.

- Phối hợp hoàn thành các giai đoạn ném bóng đi xa có đà.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 4

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Trong thi đấu loại ném bóng một VĐV được ném bao nhiêu lần?

a. 2 lần

b. 3 lần

c. 4 lần

d. 5 lần

2. Cách đo thành tích trong ném bóng đi xa:

a. Đo từ đầu điểm rơi gần nhất của dụng cụ ném tới vạch giới hạn.

b. Đo từ tâm điểm rơi của dụng cụ ném tới vạch giới hạn.

c. Đo từ mép điểm rơi gần nhất của dụng cụ ném tới tâm vòng cung vạch giới hạn.

d. Thành tích của những lần ném được đo theo khoảng cách ngắn nhất từ cờ đánh dấu điểm rơi của bóng tới mép trong của vạch giới hạn.

Hoạt động 5. PHỐI HỢP HOÀN THIỆN CÁC GIAI ĐOẠN KỸ THUẬT NÉM BÓNG ĐI XA VÀ LÀM QUEN VỚI THI ĐẤU NÉM BÓNG (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

Tổ chức hoạt động ngoại khoá

Một số hình thức hoạt động ngoại khoá

- Câu lạc bộ ném bóng: Hình thức này có thể do nhà trường hoặc do học sinh tự tổ chức dưới sự chỉ đạo và hỗ trợ của nhà trường. Câu lạc bộ tập trung những học sinh yêu thích môn Ném bóng, không phân biệt lứa tuổi, giới tính, tự nguyện tham gia tập ném bóng vì sức khoẻ và hứng thú cá nhân. Nội dung tập luyện thường gắn với nội dung đã học trong giờ Thể dục, nhằm ôn luyện, nâng cao và hoàn thiện kĩ thuật.

- Đội tuyển: Hình thức này chủ yếu do nhà trường và giáo viên TDTT thực hiện với mục đích chuẩn bị cho các cuộc thi đấu TDTT như hội khoẻ của nhà trường, thi đấu giao hữu với các trường bạn, thi hội khoẻ Phù Đổng các cấp... Việc hình thành đội tuyển không chỉ mang tính tự nguyện của học sinh, mà còn có những tiêu chuẩn về sức khoẻ, thể lực, thành tích đã đạt được về ném bóng, tiêu chuẩn học tập các môn học khác... của từng học sinh. Nội dung và kế hoạch tập luyện của từng đội tuyển thường do giáo viên thể dục soạn thảo và giảng dạy mang tính huấn luyện, nâng cao với mục tiêu đoạt giải trong các cuộc thi đấu. Việc tập luyện này, ngoài chú ý chung còn rất cần chú ý đến năng lực của từng cá nhân, từ đó giúp cho thành viên của đội không ngừng nâng cao được thành tích và thể lực.

Hướng dẫn học sinh tập ngoài giờ

Cuối mỗi giờ học, giáo viên giao bài tập về nhà cho học sinh dưới dạng lí thuyết, thực hiện động tác và hướng dẫn các em cách tự học, tự đánh giá. Bài tập dưới dạng lí thuyết có thể học nguyên lí kĩ thuật, có thể sưu tầm hoặc vẽ dưới dạng hình que động tác kĩ thuật ném bóng... Trong khi sưu tầm hoặc vẽ hình que, chính là lúc học sinh đã học về tư thế của tay, chân, thân và đường đi của bóng. Khi các em đã biết khái niệm cơ bản thì hiệu quả tập luyện sau sẽ cao hơn.

Đối với những bài tập thực hành kĩ thuật, giáo viên cần chỉ dẫn cho học sinh cách tự tập các động tác bổ trợ kĩ thuật như tập cách cầm bóng, tập các bước đà chéo, tập động tác uốn thân hình cánh cung, tập động tác giữ thẳng bằng, v.v... Ngoài hướng dẫn động tác, giáo viên cần hướng dẫn cho học sinh kế hoạch tập và cách đánh giá kết quả tự tập luyện.

Luật thi đấu ném bóng

+ Trong thi đấu, 1 VĐV được ném 3 lần.

+ Thành tích của những lần ném được đo theo khoảng cách ngắn nhất từ cờ đánh dấu điểm rơi của bóng tới mép trong của vạch giới hạn.

+ Khi ném bóng xong để người chạm vạch giới hạn hoặc chống tay hay ngã lên mặt đất trong khu vực ném, hoặc ném xong đi qua vạch giới hạn vào sân ném bóng.

+ Khi ném để bóng rơi ra ngoài hình phễu 29° không được công nhận thành tích.

- Các nguyên tắc giảng dạy động tác:
 - + Nguyên tắc tự giác và tích cực.
 - + Nguyên tắc trực quan.
 - + Nguyên tắc hệ thống.
 - + Nguyên tắc tăng tiến (tăng dần các yêu cầu).
 - + Nguyên tắc vừa sức và chiếu cố cá biệt.
- Vận dụng nguyên tắc trực quan trong giảng dạy ném bóng.
 - + Trực quan trực tiếp: xem làm mẫu, mô hình về kĩ thuật động tác ném bóng.
 - + Trực quan gián tiếp: nghe giải thích hướng dẫn, xem tranh ảnh, băng hình về kĩ thuật động tác ném bóng.
- Phương pháp giảng dạy động tác và vận dụng phương pháp tập luyện trong học kĩ thuật ném bóng.
 - Các phương pháp giảng dạy:
 - + Các phương pháp sử dụng lời nói.
 - + Phương pháp trực quan.
 - + Các phương pháp tập luyện.
 - Vận dụng phương pháp tập luyện trong học kĩ thuật ném bóng.
 - + Tập luyện cá nhân.
 - + Tập luyện theo nhóm học tập hoặc nhóm nhỏ 3 - 4 người (có sự hướng dẫn của nhóm trưởng hoặc cán sự).
 - + Tập luyện cả lớp dưới sự hướng dẫn của giáo viên hoặc của cán sự được bồi dưỡng.

NHIỆM VỤ

1. Cá nhân đọc các tài liệu thông tin sau:

- Kĩ thuật ném bóng đi xa có đà.
- Giai đoạn chuẩn bị (cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị).
- Chạy đà và kĩ thuật chạy các bước đà chéo của ném bóng.
- Giai đoạn ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng trong ném bóng.
- Một số hình thức hoạt động ngoại khoá.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 1.

2. Thảo luận và tập luyện theo nhóm học tập với nội dung:

- Ôn các động tác làm quen với bóng và động tác hỗ trợ ném bóng.
- + Ôn kĩ thuật ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng ném bóng đi xa.

- + Ôn kĩ thuật các bước chạy đà chéo trong ném bóng.
- + Phối hợp chạy đà ra sức cuối cùng giữ thẳng bằng ném bóng đi xa.
- + Hoàn thiện nâng cao kĩ thuật ném bóng đi xa và thi đấu tập.
- + Thực hành công tác trọng tài ném bóng.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 2.

3. Hoạt động cả lớp

- Tiến hành tập luyện
- + Hoàn thiện nâng cao kĩ thuật ném bóng đi xa và thi đấu tập.
- + Thực hành công tác trọng tài ném bóng.

Sinh viên viết thu hoạch qua thực hiện nhiệm vụ 3.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG 5

Đánh dấu x vào ô trống trước những nội dung và phương án đúng.

1. Những trường hợp phạm quy trong ném bóng.

- a. Khi ném bóng xong để người chạm vạch giới hạn.
- b. Chống tay hay ngã lên mặt đất trong khu vực ném.
- c. Ném xong đi qua vạch giới hạn vào sân ném bóng.
- d. Khi ném để bóng rơi ra ngoài hình phễu 29° .

III. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG CHỦ ĐỀ 5

- Sinh viên phải đạt được:

- + Hiểu biết kiến thức kĩ thuật ném bóng trúng đích, kĩ thuật các giai đoạn ném bóng đi xa có đà và cách thức tổ chức trọng tài thi đấu ném bóng (lí thuyết kiểm tra bằng vấn đáp hoặc trắc nghiệm).
- + Thực hiện đúng kĩ thuật động tác và thành tích động tác theo biểu điểm (kiểm tra đánh giá bằng thực hiện kĩ thuật động tác).

IV. PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP CHỦ ĐỀ 5

* Thi học phần, kiểm tra học trình.

* **Đánh giá về kiến thức:**

- Nội dung đánh giá: bao gồm các kiến thức về lí thuyết kĩ thuật động tác, phương pháp dạy học động tác ném bóng.

- *Phương pháp đánh giá:* Đánh giá bằng kiểm tra, thi vấn đáp, trắc nghiệm hoặc thi viết.

- *Hình thức đánh giá:* Tính theo điểm 10 (lí thuyết hệ số 1).

*** Đánh giá về kĩ năng:**

- *Nội dung đánh giá:*

+ Đánh giá về kĩ thuật động tác, thành tích động tác ném bóng đi xa có đà.

+ Đánh giá về khả năng nghiệp vụ sư phạm thực hiện khả năng soạn kế hoạch, soạn giáo án...

- *Phương pháp đánh giá:*

+ Thực hiện kĩ thuật động tác ném bóng đi xa có đà.

+ Từng sinh viên hoặc nhóm 3 - 5 sinh viên lần lượt thể hiện.

- *Hình thức đánh giá:*

Thực hiện đúng kĩ thuật ném bóng thể hiện qua kĩ thuật động tác và thành tích động tác (theo biểu điểm quy định).

Tính theo điểm 10 (thực hiện kĩ thuật động tác 5 điểm, thành tích động tác 5 điểm. Điểm thực hiện tính hệ số 2).

BIỂU ĐIỂM ĐÁNH GIÁ THỰC HIỆN KỸ THUẬT NÉM BÓNG ĐI XA CÓ ĐÀ (Tham khảo)

Cách phân loại về kĩ thuật

A. Yêu cầu kĩ thuật

- Giai đoạn chuẩn bị: Đứng chân trước, chân sau, hoặc hai chân song song. Nếu đứng chân trước chân sau thì chân trước thẳng gối, cả bàn chân chạm đất, mũi bàn chân đứng sát vạch xuất phát. Trọng tâm cơ thể dồn lên chân trước. Chân sau hơi co gối (chân cùng với tay cầm bóng) mũi bàn chân chạm đất. Chân sau cách chân trước 15 - 20cm. Tay cầm bóng để ở trên cao, tay không cầm bóng buông xuôi tự nhiên hoặc đưa chéo xuống dưới về trước khoảng 30 – 45°, mắt nhìn theo hướng ném. Tư thế thoải mái không gò bó chuẩn bị tốt cho chạy đà.

- Giai đoạn chạy đà: bao gồm chạy tăng tốc và chạy các bước đà chéo. Khi chạy tăng tốc như chạy cự li ngắn. Đến giai đoạn chạy các bước đà chéo bước 1 chân cùng với tay cầm bóng về trước. Bước 2, chân không cùng bên của tay

cầm bóng đưa về trước, đưa hông cùng bên và má ngoài bàn chân chạm đất, mũi bàn chân hơi chéch về phía tay cầm bóng. Tay cầm bóng đưa xuống thấp - ra sau. Bước 3, chân cùng bên tay cầm bóng về trước vươn nhanh căng chân và má trong bàn chân về trước. Khi chạm đất bằng cả bàn song má ngoài tì vào đất mạnh hơn, mũi bàn chân chéch ra ngoài khoảng 45 - 50°. Tay cầm bóng tiếp tục đưa ra sau lên cao. Bước thứ 3 thường ngắn song phải rất nhanh sao cho trọng tâm cơ thể không vượt lên bằng hoặc trước điểm chạm đất của bàn chân cùng phía của tay cầm bóng, ở hai bước 1 - 2 thân trên vẫn hơi ngã về trước. Bước 4, vươn nhanh chân và vùng hông không cùng bên với tay cầm bóng về trước rồi chạm đất bằng cả bàn chân hoặc từ gót rồi chuyển thành cả bàn.

- Giai đoạn ra sức cuối cùng: Bắt đầu từ khi có hai điểm chống trên đất và bằng động tác đạp chân đẩy hông vươn người căng thân hình cánh cung, nhanh chóng gập thân và tay cầm bóng từ sau đưa về trước ném bóng đi.

- Giai đoạn giữ thăng bằng: Sau khi thực hiện động tác ra sức cuối cùng ném bóng đi, nhanh chóng đổi chân sau về trước, hai tay dang ngang giữ thăng bằng để kiểm chế tốc độ lao về trước, tránh phạm quy.

B. Phân loại về kĩ thuật

Loại kĩ thuật	Yêu cầu kĩ thuật	Điểm
A (Tốt)	Hoàn chỉnh kĩ thuật 4 giai đoạn đúng yêu cầu	5
B (Khá)	Có một sai sót nhỏ về kĩ thuật 1 trong 4 giai đoạn	4
C (TB)	Có vài sai sót nhỏ trong 4 giai đoạn	3
D (Kém)	Còn một số sai sót trong 4 giai đoạn	1-2

Cách thức thi:

Theo thể thức thi đấu môn Ném đẩy.

Áp dụng theo Luật Điền kinh năm 2003 của UBTDĐT Việt Nam.

Biểu điểm thành tích động tác môn Ném bóng đi xa.

Thành tích nam	Thành tích nữ	Điểm	Ghi chú
65m – 70m	45m – 50m	5.0	
60m – 65m	40m – 45m	4.0	

55m – 60m	35m – 40m	3.0	
50m – 55m	30m – 35m	2.0	
45m – 50m	25m – 30m	1.0	

- Căn cứ vào tiêu chuẩn rèn luyện thân thể quy định đối với lứa tuổi thanh niên.

- Căn cứ vào khả năng hoàn thành kỹ thuật động tác của sinh viên theo quy định của chương trình.

Đánh giá thái độ, hành vi

- Nội dung đánh giá: Căn cứ vào tinh thần tự giác nghiên cứu học tập, thời gian học tập và khả năng hoàn thành bài tập cũng như khả năng sự phạm.

- *Phương pháp đánh giá:* Căn cứ việc theo dõi chuyên cần học tập, nghiên cứu của sinh viên; Căn cứ vào quy chế, quy định điều kiện học tập và dự thi của sinh viên.

- *Hình thức đánh giá:* Căn cứ vào ý thức và tinh thần đối với môn học, ý thức tự giác, phấn đấu, sự cố gắng, chịu khó học tập của sinh viên mà khuyến khích, động viên điểm thưởng (0,5), hoặc trừ điểm phạt (0,5).

THÔNG TIN PHẢN HỒI CÁC HOẠT ĐỘNG CHỦ ĐỀ 5

Hoạt động 1

1. *Sắp xếp tuần tự các nội dung đúng quy luật.*

Phương án đúng, tuần tự: a, c, b, e, d.

Hoạt động 2

2. *Cách cầm bóng.*

Phương án đúng: a, c, b.

Hoạt động 3

3. *Có các bước đà chéo trong ném bóng do:*

Phương án đúng: a, c, b, d.

Hoạt động 4

1. *Trong đấu loại ném bóng một VĐV được ném:*

Phương án đúng: b.

2. *Cách đo thành tích trong ném bóng đi xa.*

Phương án đúng: d.

Hoạt động 5

1. Những trường hợp phạm quy trong ném bóng.

Phương án đúng: a, c, b, d.

Phần phụ lục

I. TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY CÁC KỸ THUẬT ĐIỀN KINH

1. Tiến trình giảng dạy chạy 100m

Thông thường khi dạy kỹ thuật chạy 100m cho bất kỳ đối tượng nào cũng phải giải quyết các nhiệm vụ sau:

Nhiệm vụ 1: Xây dựng khái niệm kỹ thuật chạy 100m.

Nhiệm vụ 2: Dạy kỹ thuật chạy giữa quãng (chạy trên đường thẳng).

Nhiệm vụ 3: Dạy kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

Nhiệm vụ 4: Dạy kỹ thuật chuyển từ chạy lao sang chạy giữa quãng.

Nhiệm vụ 5: Dạy kỹ thuật chạy về đích và kỹ thuật đánh đích.

Nhiệm vụ 6: Hoàn thiện kỹ thuật chạy 100m.

Nhiệm vụ 7: Kiểm tra đánh giá kết quả học tập (kỹ thuật và thành tích chạy 100m).

**Những bài tập sử dụng trong chạy trên đường bằng phẳng*

Những bài tập chủ yếu:

- Chạy với mục đích nghiên cứu kỹ thuật các giai đoạn chủ yếu (chạy tăng dần tốc độ).
- Chạy để hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật động tác.

Những bài tập dẫn dắt:

- Mô phỏng động tác đặt nửa trước bàn chân trên đất.
- Chạy với nhịp điệu đều.
- Chạy theo đường kẻ thẳng trên đất:
- Chạy tăng tốc độ. Chạy tăng tốc độ theo tín hiệu. Chạy xuống dốc.
- Đứng thẳng gập thân về trước làm động tác xuất phát. Chạy xuất phát lên dốc, xuống dốc. Chạy xuất phát dưới sào đặt nghiêng.
- Mô phỏng đánh tay tại chỗ.

Những bài tập chuẩn bị:

- Nhảy từ chân nọ sang chân kia (đạp mạnh chân sau).
- Nhảy dây và vừa nhảy vừa chạy.
- Nhảy bật trên một chân.

Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật:

- Chạy 20 - 30m tốc độ cao có bấm giờ.

- Chạy qua cự li với nhịp điệu quy định trước.
- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp thẳng chân sau. Chạy gót chạm lòng.
- Từ tư thế ngồi, nằm sấp, nằm ngửa thực hiện xuất phát theo tín hiệu.

2. Tiến trình giảng dạy chạy cự li trung bình và chạy việt dã

Nhiệm vụ 1: Xây dựng khái niệm môn học Chạy cự li trung bình và Chạy việt dã.

Các biện pháp giảng dạy chính:

- Biện pháp 1: Giới thiệu đặc điểm và yêu cầu học tập môn Chạy cự li trung bình và Chạy việt dã (cho xem tranh, ảnh, băng hình môn Chạy).
- Biện pháp 2: Tập các động tác bổ trợ chạy và kỹ thuật đánh tay.
- Biện pháp 3: Chạy tăng tốc độ 60 - 80m.
- Biện pháp 4: Chạy lặp lại 3/4 sức các cự li từ 80 - 400m để sửa chữa kỹ thuật và làm quen với cảm giác tốc độ. Cần phân tích cho người học biết mối quan hệ giữa tần số và độ dài bước, cách thở trong quá trình chạy.

Nhiệm vụ 2: Dạy kỹ thuật chạy trên đường thẳng và đường vòng nhằm làm quen với các biện pháp phát triển sức bền.

Các biện pháp giảng dạy chính:

Biện pháp 1: Ôn tập các động tác bổ trợ chạy, kỹ thuật đánh tay.

Biện pháp 2: Chạy tăng tốc độ các đoạn từ 100 đến 200m.

Biện pháp 3: Tập chạy ở đường vòng (vào đường vòng, ra đường vòng, trên đường vòng) với các bán kính khác nhau, tốc độ chạy khác nhau.

Biện pháp 4: Chạy 400 - 800m nhằm xây dựng cảm giác tốc độ.

Biện pháp 5: Chạy việt dã 1000m đối với nữ, chạy 2000m đối với nam nhằm phát triển sức bền.

Nhiệm vụ 3: Dạy kỹ thuật chạy trong các điều kiện tự nhiên. Học kỹ thuật xuất phát cao, kỹ thuật về đích.

Các biện pháp giảng dạy chính:

Biện pháp 1: Giáo viên dạy lý thuyết và cho học sinh thực hành chạy tùy theo điều kiện của cơ sở.

Biện pháp 2: Dạy kỹ thuật xuất phát cao 2 - 3 điểm chống. Sau lệnh xuất phát học sinh chỉ cần chạy từ 3 đến 5m.

Biện pháp 3: Chạy lặp lại nhiều vòng sân (400m) để xây dựng cảm giác tốc độ chạy có kết hợp tập kỹ thuật về đích đồng thời củng cố kỹ thuật chạy giữa quãng ở cự li trung bình.

Biện pháp 4: Giới thiệu hiện tượng cực điểm và cách khắc phục.

Nhiệm vụ 4: Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự li trung bình, cự li dài, đánh giá kết quả học tập.

Các biện pháp giảng dạy chính:

Biện pháp 1: Ôn tập kỹ thuật các giai đoạn.

Biện pháp 2: Kiểm tra thành tích chạy.

** Những bài tập sử dụng trong chạy việt dã*

Bài tập chủ yếu:

- Chạy trên địa hình tự nhiên với mục đích nghiên cứu kỹ thuật vượt qua các chướng ngại vật tự nhiên.

Những bài tập dẫn dắt:

- Chạy lên dốc, chạy xuống dốc.
- Chạy trên cát, chạy trên cỏ rậm.
- Chạy qua mương, rãnh nhỏ.
- Chạy vượt qua bụi cây thấp (bằng chạy vượt rào).
- Chạy thay đổi hướng.

Những bài tập chuẩn bị:

- Những bài tập tạo điều kiện cho giảng dạy và hoàn thiện kỹ thuật chạy trên đường bằng phẳng, chạy qua chướng ngại vật và nhảy.

Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật:

- Chạy việt dã luân phiên với đi bộ.
- Chạy qua các đoạn của cự li việt dã.

3. Tiến trình giảng dạy kỹ thuật nhảy xa

1. Tiến trình giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”

- Xác định chân giậm nhảy.
- Biết cách đo và điều chỉnh đà.
- Biết kỹ thuật bay trên không kiểu “Ngồi”.
- Bước đầu hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ngồi”.
- Ôn và học mới một số trò chơi, động tác hỗ trợ kỹ thuật bật nhảy xa.

Khi tiến hành giảng dạy một kỹ thuật nhảy xa nào đó, giáo viên cần giải quyết một số nhiệm vụ sau:

- Xây dựng khái niệm về kỹ thuật nhảy xa.
- Dạy kỹ thuật giậm nhảy và “Bước bộ”.
- Dạy kỹ thuật đo đà và chạy đà.
- Dạy kỹ thuật phối hợp chạy đà, giậm nhảy “Bước bộ” trên không.
- Dạy kỹ thuật trên không và rơi xuống cát.
- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa.
- Kiểm tra đánh giá kết quả học tập (thành tích và kỹ thuật).

a) Xây dựng khái niệm kỹ thuật

Để xây dựng khái niệm được chính xác giáo viên cần giới thiệu, phân tích, làm mẫu, cho xem tranh ảnh, kỹ thuật (hoặc cho xem băng hình kỹ thuật nếu có). Khi xem nội dung nào phải có mục đích cụ thể để học sinh chú ý quan sát. Việc xây dựng khái niệm kỹ thuật hoàn chỉnh được tiến hành tại buổi tập đầu tiên. Khi tập các giai đoạn kỹ thuật thì học giai đoạn nào, chỉ xây dựng khái niệm kỹ thuật của giai đoạn đó.

b) Dạy kỹ thuật giai đoạn nhảy “Bước bộ”

Để giải quyết tốt nhiệm vụ này cần cho người học tập tốt các bài tập hỗ trợ.

c) Dạy kỹ thuật đo đà và chạy đà.

- *Cách đo đà:* Đo đà là việc xác định vị trí xuất phát khi chạy đà, sao cho khi chạy với số bước đã định thì đặt chân giậm nhảy đúng vào ván giậm nhảy, không bị phạm quy (chân giậm không vượt quá mép trước ván giậm nhảy và cũng không bị thiết thời khi chân giậm nhảy còn đặt cách xa ván giậm nhảy). Số bước dài hay ngắn tùy thuộc vào trình độ thể lực của từng người cốt sao với cự li đà đó người nhảy đạt được tốc độ đà tối đa và có sức để thực hiện lần nhảy có hiệu quả nhất. Để tập kỹ thuật cho học sinh chạy từ 13 đến 15 bước đà (với số bước lẻ chân chạy đà phải bước chân giậm trước; với số bước đà chẵn bước chân lạng trước thì bước chân giậm nhảy mới đúng vào chân giậm).

Học sinh cần chọn cho mình một cách chạy đà và tập luyện ổn định. Có thể dùng phương pháp tăng tốc độ từ đầu hoặc tăng dần tốc độ nhưng phải đạt được tốc độ cao nhất ở các bước cuối đà.

d) Dạy kỹ thuật bay trên không kiểu “Ngồi” và rơi xuống cát.

e) Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa.

Khi phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật, nếu có học sinh còn yếu kỹ thuật của giai đoạn nào cứ tiếp tục cho tập lại giai đoạn đó.

Giảng dạy nhảy xa đối với học sinh Tiểu học.

Đối với học sinh Tiểu học từ lớp 1 đến lớp 5, việc dạy nhảy xa có đã được tiến hành dưới hình thức làm quen với môn học. Yêu cầu cơ bản nhất trong giảng dạy nhảy xa từ lớp 1 đến lớp 5 là học sinh biết cách dùng đà vượt qua chướng ngại vật nằm ngang đồng thời dần dần dạy cho các em chạy đà, giậm nhảy bằng một chân và rơi xuống hố cát bằng hai chân. Trong thời gian này không yêu cầu các em phải đạt thành tích cao nhất.

*** Những bài tập sử dụng trong nhảy xa**

Những bài tập chủ yếu:

- Những lần nhảy với mục đích nghiên cứu kỹ thuật các giai đoạn chủ yếu (tăng dần độ dài của đà).
- Những lần nhảy nhằm hoàn thiện kỹ thuật.

Những bài tập dẫn dắt:

- Một bước đà mô phỏng kỹ thuật giậm nhảy.
- Nhảy lên vật chướng ngại (bàn thể dục).
- Nhảy qua vật chướng ngại (đệm) cao 50cm.
- Nhảy qua 2 xà ngang đặt cách nhau.
- Thực hiện giậm nhảy trên bục cao.
- Nhảy qua hai xà đặt cách nhau. Dần dần tăng độ cao của xà thứ hai.
- Mô phỏng bước đà cuối cùng.
- Chạy qua bóng đặt cách nhau.
- Xác định độ dài đà.
- Chạy đà 3 - 5 bước giậm nhảy (làm liên tục nhiều lần).
- Giậm nhảy liên tục phối hợp đá chân lăng cong.
- Chạy đà 1 - 3 bước giậm nhảy lên cao, đầu chạm vật chuẩn.
- Nhảy đổi chân. Chạy đập sau.

Những bài tập chuẩn bị:

- Những bài tập trong tư thế nằm nhằm củng cố cơ bụng và cơ lưng.
- Nhảy từ trên cao xuống
- Nhảy từ trên ra trước - xuống dưới.
- Bật thẳng lên từ tư thế nửa ngồi.
- Nhảy xa tại chỗ (một chân). Bật xa tại chỗ bằng hai chân nhiều lần.

Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật:

- Thực hiện các bước đà cuối cùng theo vạch kẻ sẵn để nắm được nhịp điệu bước.
- Mô phỏng động tác của chân lăng, chân giậm.
- Chạy đà giậm nhảy rơi xuống bằng chân giậm.
- Chạy đà giậm nhảy rơi xuống bằng chân lăng.
- Chạy đà thực hiện giậm nhảy trên cầu bật. Sau đó thực hiện kỹ thuật trên không.

4. Tiến trình giảng dạy kỹ thuật nhảy cao

Việc giảng dạy kỹ thuật nhảy cao thường gắn liền với nhiệm vụ dạy một kỹ thuật nhảy cao nào đó. Khi dạy bất kỳ một kỹ thuật nhảy cao nào cũng phải giải quyết được các nhiệm vụ sau:

a) Xây dựng khái niệm kỹ thuật nhảy cao kiểu “...”

Các biện pháp chính:

- Giới thiệu tóm tắt về tác dụng của nhảy cao, các kiểu kỹ thuật nhảy cao (đã có). Sử dụng tranh ảnh kỹ thuật để minh họa, nêu các kỉ lục nhảy cao trong nước và trên thế giới (kỉ lục hội khoẻ Phù Đổng quốc gia và thế giới).
- Phân tích kỹ thuật và chú ý đặc điểm từng giai đoạn.
- Làm mẫu hoàn chỉnh kỹ thuật và chi tiết động tác.
- Dùng tranh, ảnh băng hình kỹ thuật (nếu có).

b) Giảng dạy kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy

- Xác định chân giậm nhảy.
- Đứng tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đưa đặt chân giậm.
- Đi 3 bước kết hợp đưa đặt chân giậm (Kết thúc ở tư thế thân trên và chân giậm nhảy thẳng, ngả về sau, chân lăng co ở gối đặt ở phía sau, căng chân gần song song với mặt đất; hai tay co ở khuỷu để phía sau).
- Tập chạy đà, giậm nhảy đá lăng chạm vật chuẩn quy định.

c) Dạy kỹ thuật qua xà và rơi xuống đất

Tùy theo kiểu nhảy mà dùng các bài tập cho phù hợp. Chú ý sử dụng các bài tập theo trình tự từ tại chỗ đến di chuyển; từ chậm đến nhanh; từ không đà đến có đà; từ không có xà đến có xà và nhảy từ xà thấp đến xà cao. Khi tập tốt ở mức xà này mới tập với mức xà cao hơn.

Tập kỹ thuật “tiếp đất” có thể thực hiện kết hợp ngay khi tập kỹ thuật qua xà. Đối với kỹ thuật khó như “úp bụng”, “lưng qua xà” phải tập thuần thục giai đoạn tiếp đất.

d) Hoàn thiện kỹ thuật kiểu nhảy

Các biện pháp chủ yếu:

- Cho học sinh nhảy với xà trung bình, nhưng yêu cầu ổn định cự li, nhịp điệu, góc độ chạy đà và kĩ thuật qua xà.
- Cho học sinh nhảy với kĩ thuật hoàn chỉnh (đủ các giai đoạn kĩ thuật) với đà dài dần và xà nâng cao dần.
- Thi đấu, kiểm tra kĩ thuật và thành tích.

*** Những bài tập sử dụng trong nhảy cao**

Những bài tập dẫn dắt:

- Chạy đà 1 - 3 bước thực hiện giậm nhảy chạm đầu, tay, chân lẳng vào vật chuẩn.
- Chạy đà theo đường kẻ sẵn.
- Chạy đà theo các vạch đánh dấu độ dài bước chạy.
- Chạy đà theo nhịp vỗ tay của giáo viên.
- Chạy đà từ 1 – 3 – 5 - 7 bước.
- Chạy đà 3 bước theo đường thẳng (lẳng chân thẳng).
- Chạy đà 1 - 3 bước nhảy lên chống đệm.
- Nhảy qua xà đặt nghiêng.
- Chạy đà thực hiện kiểu nhảy lựa chọn (đối với bản thân).

Những bài tập chuẩn bị:

- Những bài tập mềm dẻo khi lẳng chân và gập thân về phía chân lẳng.
- Những bài tập nhảy liên tục có kết hợp lẳng chân cong và chân thẳng.
- Những bài tập rèn luyện khả năng định hướng trong khi bay.
- Những bài tập phát triển sức mạnh những cơ duỗi bàn chân.

Những bài tập hoàn thiện kĩ thuật:

- Mô phỏng động tác của các bước đà cuối cùng và giậm nhảy từ tốc độ chậm tới nhanh.
- Mô phỏng động tác trong lúc bay và rơi xuống đất khi tại chỗ và có đà.
- Nhảy lên (bàn, ngựa thể dục). Nhảy qua ngựa thể dục có và không chạm tay.

5. Tiến trình giảng dạy kĩ thuật ném bóng

Có nhiều cách sắp xếp tiến trình dạy học ném bóng cho học sinh phụ thuộc vào nội dung quy định trong chương trình, điều kiện sân tập dụng cụ v.v...

Dưới đây chỉ giới thiệu tổng thể tiến trình học từ chưa biết đến biết và hoàn thiện nâng cao kĩ thuật ném bóng:

Bước 1: Xây dựng khái niệm ném bóng đi xa có đà.

- Giáo viên làm mẫu và giải thích về kỹ thuật động tác.
- Cho học sinh xem tranh, ảnh và băng hình (nếu có).
- Giới thiệu tóm tắt về lợi ích của luyện tập ném bóng. Kỉ lục hội khoẻ Phù Đổng và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho học sinh.
- Nguyên lí, kĩ thuật ném bóng đi xa có đà.
- Tập các bài tập phát triển thể lực và sức mạnh tay ngực.

Bước 2: Tiếp tục trang bị cho học sinh những hiểu biết cần thiết và tập kĩ thuật thể lực.

- Tập các động tác kĩ thuật và các trò chơi bổ trợ kĩ thuật.
- Tập các bài tập phát triển thể lực nói chung và sức mạnh tay, ngực.
- Dạy cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị.
- Dạy kĩ thuật giai đoạn ra sức cuối cùng.
- Dạy kĩ thuật các bước đà chéo.
- Phối hợp cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị - các bước đà chéo - ra sức cuối cùng.
- Dạy kĩ thuật giai đoạn chạy đà (chạy tăng tốc độ và các bước đà chéo).
- Phối hợp cách cầm bóng và tư thế đứng chuẩn bị - các bước đà chéo - ra sức cuối cùng.
- Dạy kĩ thuật giai đoạn giữ thăng bằng.
- Phối hợp 4 giai đoạn kĩ thuật ném bóng xa có đà.

Bước 3: Hoàn thiện kĩ thuật, nâng cao thành tích kết hợp trang bị cho học sinh những hiểu biết cần thiết về luật thi đấu.

- Tiếp tục học trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật, bài tập phát triển thể lực.
- Trang bị cho học sinh hiểu biết luật thi đấu và cách tổ chức trọng tài thi đấu.

*** Những bài tập sử dụng trong ném bóng**

Những bài tập dẫn dắt:

- Học kĩ thuật cầm dụng cụ.
- Dùng bàn tay ném bóng lao ra trước, xuống dưới.
- Ném bóng vào đích ở phía trước.
- Ném bóng qua các chướng ngại vật.
- Tại chỗ ném bóng vào đích hay đi xa.
- Thực hiện 2 bước đà ném bóng.
- Thực hiện 3 bước đà ném bóng

- Thực hiện 5 bước đà ném bóng.

Những bài tập chuẩn bị:

- Bài tập làm linh hoạt các khớp vai.
- Bài tập làm linh hoạt các khớp khuỷu.
- Bài tập làm phát triển các cơ gấp ngón tay ở tay ném.
- Bài tập làm phát triển cân đối cơ thể.

Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật:

- Dùng tay kéo dây cao su.
- Ném các dụng cụ nặng từ các tư thế khác nhau.
- Thực hiện ném bóng trong hành lang rộng từ 2 đến 3m.

II. THÀNH TÍCH VÀ CÁC KỈ LỤC

KỈ LỤC THẾ GIỚI CHẠY 800M NAM

Ngày lập	Vận động viên	Quốc tịch	Thành tích	Địa điểm
8-7-1912	T. Meredith	Mĩ	1'51"9	Xtôckhôm
3-7-1926	Ô. Felixép	CHLB Đức	1'51"6	Luân Đôn
14-7-1928	X. Mácten	Pháp	1'50"6	Paris
2-8-1932	G. Hemtôn	Anh	1'49"8	Lôt Angiolet
20-8-1936	G. Canhimhem	Mĩ	1'49"7	Xtôckhôm
11-7-1937	E. Rôbinson	Mĩ	1'49"6	Niu Yooc
20-8-1936	X. Buđecxôn	Anh	1'48"4	Xtretphóc
15-7-1939	R. Habic	CHLB Đức	1'46"6	Milan
3-8-1955	R. Munxơ	Bỉ	1'45"7	Oxlô
3-2-1962	F. Xnhen	Niu Dilen	1'44"3	Kraitréc
27-6-1973	M. Phianconđô	Italia	1'43"7	Milan

25-7-1976	A. Huantôrêna	Cu Ba	1'43"5	Môntrêan
21-8-1976	A. Huantôrêna	Anh	1'43"44	Xôphia
5-7-1979	X. Côiê	Anh	1'42"33	Ôxlô
10-6-1091	X. Côiê	Anh	1'41"73	Florenxia
24-8-1997	W. Kipketơ	Kênia	1'41"11	Duyrich

CÁC VĐV VÔ ĐỊCH 800M NAM TẠI CÁC ĐẠI HỘI ÔLYMPIC

Năm	Vận động viên	Quốc tịch	Thành tích
1896	E. Flack	Ôxtrâyliã	2'01"
1900	A. Tysoe	Anh	2'01"2
1904	J. Lightbody	Mĩ	1'56"
1908	M. Sheppard	Mĩ	1'52"8
1912	J. Meredith	Mĩ	1'51"9
1920	A. Hill	Anh	1'53"4
1924	D. Lowe	Anh	1'52"4
1828	D. Lowe	Anh	1'51"8
1932	T. Hampson	Anh	1'49"7
1936	J. Woodruff	Mĩ	1'52"9
1948	M. Whittfield	Mĩ	1'49"2
1952	M. Whittfield	Mĩ	1'49"2
1956	T. Courtney	Mĩ	1'47"7
1960	P. Snell	Niu Dilen	1'46"3
1964	P. Snell	Niu Dilen	1'45"1
1968	R. Doubell	Ôxtrâyliã	1'44"3
1972	D. Wottle	Mĩ	1'45"9
1976	A. Junuanto rena	Cu Ba	1'43"50
1980	S. Overt	Anh	1'45"40
1984	J. Cruz	Brazil	1'43"00
1988	P. Ereng	Kênia	1'43"00
1992	Wtanul	Kênia	1'43"66
1996	R. VebJoem	Na Uy	1"42"58
2000	N. Schumann	CHLB Đức	1'45"08

KỈ LỤC THẾ GIỚI CHẠY 1.500M NAM

Ngày lập	Vận động viên	Nước	Thành tích	Tại
8-6-1912	E. Kiviat	Mĩ	3'55"8	Kembrit
5-8-1977	I.a. Xande	Thụy Điển	3'54"7	Xtôckhôm
19-6-1924	P. Nuyêcmi	Phần Lan	3"52"6	Henxinhki
11-9-1926	O. Pexep	CHLB Đức	3'51"00	Beclin
5-10-1930	G. Liandumet	Pháp	3'49"2	Paris
17-9-1933	L. Beccali	Italia	3'49"0	Milan
30-6-1934	U. Bôntrôn	Mĩ	3'48"8	Miluođki
6-8-1936	Đ. Lavođôc	Niu Dilen	3'47"8	Beclin
10-8-1941	G. Hegơ	Thụy Điển	3'47"6	Xtôckhôm
17-7-1942	G. Hegơ	Thụy Điển	3'47"6	Xtôckhôm
17-8-1943	Aan decxôn	Thụy Điển	3'45"0	Geteboc
7-7-1944	G. Hegơ	Thụy Điển	3'43"0	Geteboc
4-6-1954	U. Xenti	Mĩ	3'42"0	Komtôn
21-6-1954	Dlênđi	Ôxtrâylia	3'41"8	Turođku
28-7-1955	S. Ihrôso	Hunggari	3'40"8	Henxinki
3-8-1956	I. Rôđiavelidi	Hunggari	3'40"6	Tata
11-7-1957	O. Xanxôla	Phần Lan	3'40"2	Turođku
12-7-1957	X. IunVit	Tiệp Khắc	3'38"1	Bôđlêxláp
28-8-1958	H. Eliôt	Ôxtrâylia	3'36"0	Geteboc
6-9-1960	H. Eliôt	Ôxtrâylia	3'35"6	Rôma
8-7-1967	D. Raian	Mĩ	3'33"1	Lôt Angiođet
15-7-1980	X. Ôvet	Anh	3'32"09	Ôxlô
27-8-1880	X. Ôvet	Anh	3'31"36	Kôđlexơ
4-9-1983	X. Ôvet	Anh	3'30"77	Rietio
16-7-1985	Cram	Anh	3'329"67	Nice
6-9-1992	N. Moceli	Algieri	3'328"68	Rieti
12-7-1995	N. Moceli	Algieri	3'27"73	Nice
14-7-1998	H.E. Guerui	Algieri	3'26"00	Rôma

CÁC VĐV VÔ ĐỊCH 1.500M NAM TẠI CÁC ĐẠI HỘI ÔLYMPIC

Năm	Tên vận động viên	Nước	Thành tích
1806	E. Flack	Ôxtrâyliã	4'32"2
1900	C. Bennet	Anh	4'06"2
1904	J. Lightbody	Mĩ	4'05"4
1908	M. Sheppard	Mĩ	4'03"4
1912	A. Jason	Anh	4'01"8
1920	A. Hill	Anh	4'91"8
1924	P. Nurmi	Phần Lan	3'53"6
1928	H. Lava	Phần Lan	3'53"2
1932	L. Beccall	Italia	3'51"2
1936	J. Lovelock	Niu Dilen	3'47"8
1948	H. Fricksson	Thuy Điển	3'49"8
1952	J. Barthel	Lucxembua	3'45"1
1956	R. Delany	Ireland	3'41"2
1960	H. Elliot	Ôxtrâyliã	3'35"6

KỈ LỤC THẾ GIỚI CHẠY 800M NỮ

Ngày lập	Vận động viên	Quốc tịch	Thành tích	Địa điểm
2-8-1928	L. Bataue-Ratke	CHDC Đức	2'16"8	Amxtecđam
28-8-1944	A. Lacxon	Thụy Điển	2'15"9	Xtôckhôm
19-8-1945	A. Lacxon	Thụy Điển	2'14"8	Henxinki
30-8-1945	A. Lacxon	Thụy Điển	2'13"8	Xtôckhôm
17-7-1950	E. Vaxilieva	Liên Xô	2'13"0	Matxcova
26-7-1951	V. Pônôgaeva	Liên Xô	2'12"2	Minxcơ
26-8-1951	N. Pletnheva	Liên Xô	2'12"0	Minxcơ
7-6-1953	N. Pletnheva	Liên Xô	2'08"5	Kiep
27-8-1953	N. Ôtccalencô	Liên Xô	2'07"3	Matxcova
16-9-1954	N. Ôtccalencô	Liên Xô	2'06"6	Kiep
24-9-1955	N. Ôtccalencô	Liên Xô	2'05"0	Derep
3-7-1960	L. Lucxencô	Liên Xô	2'04"3	Matxcova
3-3-1962	D. Uynlic	Ôxtrâyliã	2'01"2	Pert
20-10-1964	E. Pecce	Anh	2'04"1	Tôkiô
28-6-1967	D. Pôn lôc	Ôxtrâyliã	2'01"0	Henxinni
20-7-1968	V. Nicôlit	Nam Tư	2'00"5	Luân Đôn
11-7-1971	H. Phansơ	CHDC Đức	1'58"5	Xtutgát
24-8-1973	X. Dlaeva	Bungari	1'57"5	Aten
12-6-1976	V. Geraximôva	Liên Xô	1'56"0	Kiep
26-7-1976	T. Cadankina	Liên Xô	1'54"9	Môntrêan
27-7-1980	N. Ôlidarecô	Liên Xô	1'53"5	Matxcova
27-7-1980	N. Ôlidarecô	Liên Xô	1'53"43	Matxcova
26-7-1983	Ia. Cratôxvilôva	Tiệp Khắc	1'53"28	Muynich

VẬN ĐỘNG VIÊN VÔ ĐỊCH CHẠY 800M NỮ TẠI ĐẠI HỘI ÔLYMPIC

Đại hội năm	Vận động viên	Quốc tịch	Thành tích
1928	I. Radke	CHDC Đức	2'16"8
1960	L. Shevcovs	Liên Xô	2'04"3
1964	A. Packe	Anh	2'01"1
1968	M. Manning	Mĩ	2'00"9
1972	H. Falck	CHDC Đức	1'58"6
1976	T. Kazankina	Liên Xô	1'54"94
1980	N. Olizankina	Liên Xô	1'53"43
1984	D. Menlinte	Rumania	1'57"60
1988	S. Wodars	CHDC Đức	1'56"10
1992	Ellen Van Langen	CHLB Nga	1'57"73
1996	S. Mastekova	CHLB Nga	1'57"73
2000	M. Mutola	Môzambic	1'56"15

KỈ LỤC THẾ GIỚI CHẠY 1.500M NỮ

Ngày lập	Vận động viên	Quốc tịch	Thành tích	Địa điểm
3-6-1967	E. Xmit	Anh	4'17"3	T. Rixvis
24-10-1967	M. Gômmecc	Hà Lan	4'15"6	Xittat
2-7-1969	P. Finhi	Italia	4'12"4	Milan
20-9-1969	I. Elitchôcôva	Tiệp Khắc	4'107"	Aten
15-8-1971	C. Bumheliai	CHDC Đức	4'09"6	Henxinhki
18-7-1972	L. Bragina	Liên Xô	4'06"9	Matxcôva
4-9-1972	L. Bragina	Liên Xô	4'06"5	Muynic
7-9-1972	L. Bragina	Liên Xô	4'05"1	Muynic
9-9-1972	L. Bragina	Liên Xô	4'01"4	Muynic
28-6-1976	T. Cadankina	Liên Xô	3'56"0	Pađônxcơ
6-7-1980	T. Cadankina	Liên Xô	3'52"5	Duyric
13-8-1980	T. Cadankina	Liên Xô	3'52"47	Duyric

VẬN ĐỘNG VIÊN VÔ ĐỊCH CHẠY 1.500M NỮ TẠI CÁC ĐẠI HỘI ÔLYMPIC

Năm	Tên VĐV	Nước	Thành tích
1972	L. Bragina	Liên Xô	4' 01"4
1976	T. Kazankina	Liên Xô	4' 05"48
1980	T. Kazankina	Liên Xô	3'56"56
1984	G. Dorio	Italia	4' 03"25
1988	P. Ivan	Rumani	3' 53"96
1992	Hassiba Boulmerka	Algieri	3' 53"30
1996	S. Masterkova	CHLB Nga	4' 00"83
2000	N. Merah - Benida	Algieri	4' 05"10

KỈ LỤC VIỆT NAM Ở CHẠY CỤ LI TRUNG BÌNH TÍNH ĐẾN HẾT THÁNG 6 NĂM 2003

Cụ li	Thành tích	Người lập kỉ lục	Ngày lập	Địa điểm
800m	1' 49"86	Phan Văn Hoá (Quảng Trị)	11-12-1995	Chiềng Mai
1500m	3' 51"76	Nguyễn Văn Minh (Đắc Lắc)		
800m	2' 06"81	Phạm Đình Khánh Đoan (Khánh Hoà)	11-8-1999	Brunei
1500m	4' 21"87	Phạm Đình Khánh Loan (Khánh Hoà)		Brunei

CHIỀU CAO, CÂN NẶNG THEO LỨA TUỔI CỦA HỌC SINH PHỔ THÔNG

Năm 2001 - 2002 Viện Khoa học TĐTT triển khai dự án: "Điều tra, đánh giá tình trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam (từ 6 đến 20 tuổi). Kết quả của dự án về chiều cao, cân nặng của người Việt Nam ở lứa tuổi học sinh phổ thông của hai khu vực nông thôn và thành thị trên cả nước như sau:

Lứa tuổi	Nam		Nữ	
	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)
6	113,69 ± 6,22	18,84 ± 3,7	113,14 ± 3,7	18,08 ± 3,39
7	118,56 ± 5,7	20,39 ± 4,04	117,81 ± 5,90	19,73 ± 3,82
8	123,78 ± 6,31	23,12 ± 4,61	123,37 ± 6,02	22,38 ± 4,16
9	128,51 ± 6,35	25,38 ± 5,37	128,28 ± 6,99	24,43 ± 4,95
10	132,82 ± 6,58	27,38 ± 5,46	133,88 ± 7,10	27,23 ± 5,87
11	137,59 ± 7,39	30,03 ± 6,60	139,44 ± 7,33	30,41 ± 5,83
12	143,27 ± 8,34	33,24 ± 7,38	144,69 ± 7,20	33,84 ± 6,26
13	149,77 ± 8,31	37,80 ± 7,73	148,83 ± 6,33	37,54 ± 6,18
14	155,67 ± 7,97	41,87 ± 7,70	151,28 ± 5,53	40,45 ± 5,72
15	160,66 ± 6,56	46,66 ± 7,06	152,67 ± 5,17	42,76 ± 5,54
16	162,86 ± 5,82	49,26 ± 6,93	153,07 ± 5,00	43,76 ± 4,92
17	164,48 ± 5,59	51,07 ± 6,09	153,32 ± 4,91	44,48 ± 4,79
18	164,85 ± 5,92	53,15 ± 6,89	153,47 ± 5,28	45,76 ± 4,80

CHIỀU CAO (cm) THEO TUỔI Ở HAI KHU VỰC NÔNG THÔN VÀ THÀNH THỊ

Lứa tuổi	Nam		Nữ	
	Thành thị	Nông thôn	Thành thị	Nông thôn
6	117,27 ± 5,73	112,81 ± 4,43	116,41 ± 5,39	122,33 ± 6,91
7	122,72 ± 5,21	117,52 ± 5,33	121,70 ± 5,64	123,34 ± 5,55
8	128,50 ± 5,97	122,60 ± 5,82	127,46 ± 6,00	122,35 ± 5,57
9	132,42 ± 5,99	127,54 ± 6,05	133,75 ± 7,23	126,91 ± 6,22
10	136,84 ± 6,88	131,82 ± 6,11	138,22 ± 7,09	132,80 ± 6,67
11	142,34 ± 7,64	136,41 ± 6,83	144,79 ± 5,74	138,10 ± 7,06
12	148,44 ± 7,66	141,98 ± 7,93	149,33 ± 6,49	143,53 ± 6,89
13	154,04 ± 8,28	148,71 ± 8,10	151,72 ± 5,65	148,10 ± 6,28
14	160,05 ± 6,90	154,57 ± 7,84	153,46 ± 5,21	150,73 ± 5,48
15	163,46 ± 5,98	159,96 ± 6,52	154,15 ± 5,15	152,31 ± 5,10
16	165,27 ± 5,46	162,26 ± 5,75	153,98 ± 5,21	152,85 ± 4,92
17	165,33 ± 5,74	164,11 ± 5,50	154,15 ± 4,81	153,11 ± 4,91

CÂN NẶNG (KG) THEO TUỔI Ở HAI KHU VỰC NÔNG THÔN VÀ THÀNH THỊ

Lứa tuổi	Nam		Nữ	
	Thành thị	Nông thôn	Thành thị	Nông thôn
6	22,07 ± 4,52	18,03 ± 2,96	21,20 ± 4,14	17,30 ± 2,65
7	24,02 ± 5,22	19,49 ± 3,07	23,05 ± 4,65	18,90 ± 3,06
8	27,09 ± 6,00	22,15 ± 3,55	25,99 ± 5,01	21,47 ± 3,35
9	30,00 ± 7,42	24,23 ± 3,96	28,84 ± 6,28	23,32 ± 3,82
10	32,01 ± 6,86	26,23 ± 4,34	31,73 ± 7,44	26,11 ± 4,79
11	35,40 ± 8,76	28,68 ± 5,13	34,96 ± 6,01	29,27 ± 5,20
12	38,97 ± 9,36	31,81 ± 5,99	38,44 ± 6,95	32,69 ± 5,51
13	42,68 ± 9,27	36,56 ± 6,74	41,43 ± 6,87	36,57 ± 5,58

14	46,64 ± 9,09	40,68 ± 6,81	43,22 ± 6,29	39,60 ± 5,35
15	51,12 ± 8,38	45,80 ± 6,40	44,73 ± 6,13	42,27 ± 5,27
16	52,50 ± 9,66	48,44 ± 5,78	44,87 ± 4,98	43,48 ± 4,86
17	52,70 ± 7,33	50,66 ± 5,67	44,91 ± 4,76	44,37 ± 4,78

TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ ĐỐI VỚI HỌC SINH PHỔ THÔNG

(Theo công văn số 445/GDTC ngày 17 tháng 01 năm 1998
của Bộ Giáo dục và Đào tạo)

ĐỐI VỚI HỌC SINH TIỂU HỌC (NAM)

Loại	Nội dung kiểm tra	Nam				
		7 tuổi	8 tuổi	9 tuổi	10 tuổi	11 tuổi
Đạt	1. Chạy nhanh 30m (s)	7,4	7,0	6,7	6,3	6,0
	2. Bật xa tại chỗ (cm)	110	120	130	140	150
	3. Chạy 300m (s) - 7 và 8 tuổi chạy 200m	65	62	85	83	80
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	1	1	1	1	1
Khá	1. Chạy nhanh 30m (s)	6,9	6,6	6,4	6,0	5,7
	2. Bật xa tại chỗ (cm)	125	135	145	155	165
	3. Chạy 300m (s) - 7 và 8 tuổi chạy 200m	60	65	70	70	66
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	2	2	2	2	2
Giỏi	1. Chạy nhanh 30m (s)	6,4	6,2	6,0	5,7	5,3
	2. Bật xa tại chỗ (cm)	135	145	155	165	175
	3. Chạy 300m (s) - 7 và 8 tuổi chạy 200m	50	45	62	60	58
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	3	3	3	3	3

ĐỐI VỚI HỌC SINH TIỂU HỌC (NỮ)

Loại	Nội dung kiểm tra	Nữ				
		7 tuổi	8 tuổi	9 tuổi	10 tuổi	11 tuổi

Đạt	1. Chạy nhanh 30m/s	7,8	7,5	7,2	6,9	6,6
	2. Bật xa tại chỗ (cm)	105	115	125	135	145
	3. Chạy 300m (s) - 7 và 8 tuổi chạy 200m	68	65	88	86	84
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	1	1	1	1	1
Khá	1. Chạy nhanh 30m/s	7,0	6,8	6,5	6,2	6,0
	2. Bật xa tại chỗ (cm)	125	130	140	145	150
	3. Chạy 300m (s) - 7 và 8 tuổi chạy 200m	60	62	75	72	70
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	2	2	2	2	2
Giỏi	1. Chạy nhanh 30m/s	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6
	2. Bật xa tại chỗ (cm)	135	140	150	155	165
	3. Chạy 300m (s) - 7 và 8 tuổi chạy 200m	55	50	70	67	64
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	3	3	3	3	3

Ghi chú: - Ném bóng trúng đích: Ném 5 lần; bóng nặng 150g. Vòng tròn đích có đường kính 30cm để vuông góc với mặt đất, tâm vòng đích cách mặt đất 150cm. Đứng cách đích 5m (từ vạch giới hạn đến chân cột đỡ vòng đích).

TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ ĐỐI VỚI HỌC SINH THCS (NAM)

(để tham khảo)

Loại	Nội dung kiểm tra	Nam				
		12 tuổi	13 tuổi	14 tuổi	15 tuổi	Ghi chú
Đạt	1. Chạy nhanh 60m/s.	11,5	11,0	10,5	10,0	
	2. Bật xa tại chỗ (cm).	160	170	180	190	
	3. Chạy 500m (s).	130	125	120	115	
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	2	2	2	2	
Khá	1. Chạy nhanh 60m/s.	10,5	10,2	9,8	9,5	
	2. Bật xa tại chỗ (cm).	170	180	190	200	
	3. Chạy 500m (s).	120	115	110	105	
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	3	3	3	3	
Giỏi	1. Chạy nhanh 60m/s.	10,0	9,5	9,2	9,0	
	2. Bật xa tại chỗ (cm).	185	195	205	210	
	3. Chạy 500m (s).	110	105	100	95	
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	4	4	4	4	

TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ ĐỐI VỚI HỌC SINH THCS (NỮ)

(để tham khảo)

Loại	Nội dung kiểm tra	Nữ				
		12 tuổi	13 tuổi	14 tuổi	15 tuổi	Ghi chú
Đạt	1. Chạy nhanh 60m/s.	12,2	11,9	11,6	11,3	
	2. Bật xa tại chỗ (cm).	150	155	160	160	
	3. Chạy 500m (s).	140	136	132	128	
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	2	2	2	2	
Khá	1. Chạy nhanh 60m/s.	11,4	11,2	11,0	10,8	
	2. Bật xa tại chỗ (cm).	160	165	170	170	
	3. Chạy 500m (s).	125	122	119	116	
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	3	3	3	3	
Giỏi	1. Chạy nhanh 60m/s.	10,6	10,4	10,2	10,0	
	2. Bật xa tại chỗ (cm).	170	175	180	180	
	3. Chạy 300m (s).	116	114	112	110	
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	4	4	4	4	

Ghi chú: Quy cách ném bóng trúng đích nh ở tiểu học.

TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ ĐỐI VỚI HỌC SINH THPT (NAM)

(để tham khảo)

Loại	Nội dung kiểm tra	Nam			Ghi chú
		16 tuổi	17 tuổi	18 tuổi	
Đạt	1. Chạy nhanh 80m (s).	12,8	12,8	12,8	
	2. Bật xa tại chỗ (cm).	195	205	210	
	3. Chạy 1000m (s).	250	245	245	
	4. Đẩy tạ 4kg (m).	5,5	6	6,5	
Khá	1. Chạy nhanh 80m (s)	12,2	12,2	12,2	
	2. Bật xa tại chỗ (cm).	205	215	225	
	3. Chạy 1000m (s).	235	230	230	
	4. Đẩy tạ 4kg (m).	6	6,5	7	

Giỏi	1. Chạy nhanh 80m (s).	11,6	11,6	11,6	
	2. Bật xa tại chỗ (cm).	215	225	230	
	3. Chạy 1000m (s).	225	220	220	
	4. Đẩy tạ 4kg (m).	7	7,5	8	

TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ ĐỐI VỚI HỌC SINH THPT (NỮ)

(để tham khảo)

Loại	Nội dung kiểm tra	Nữ			
		16 tuổi	17 tuổi	18 tuổi	Ghi chú
Đạt	1. Chạy nhanh 80m/s.	14,8	14,8	14,8	
	2. Bật xa tại chỗ (cm).	160	160	160	
	3. Chạy 500m(s).	126	124	122	
	4. Đẩy tạ 3kg (m).	4	4,2	4,4	
Khá	1. Chạy nhanh 80m/s.	14,0	14,0	14,0	
	2. Bật xa tại chỗ (cm).	170	170	170	
	3. Chạy 500m(s).	120	122	125	
	4. Đẩy tạ 3kg (m).	4,6	4,8	5	
Giỏi	1. Chạy nhanh 80m/s.	13,5	13,5	13,5	
	2. Bật xa tại chỗ (cm).	180	180	180	
	3. Chạy 500m(s).	110	110	110	
	4. Đẩy tạ 3kg (m).	5	5,2	5,4	

BẢNG TIÊU CHUẨN ĐẲNG CẤP VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH VIỆT NAM

(Thực hiện từ 01 /3/ 2001)

TT	Nội dung thi	Nam		Nữ	
		Kiện tương	Cấp 1	Kiện tương	Cấp 1
1	100m	10,7	11,0	12,2	12,8
2	200m	22,0	22,8	25,4	26,4
3	400m	49,0	51,5	57,5	61,0
4	800m	1.56,0	2.00,0	2.15,0	2.23,0
5	1500m	4.06,0	4.15,0	4.48,0	4.58,0
6	3000m			10.30,0	10.45,0
7	5000m	15.45,0	16.30,0	17.55,0	18.25,0
8	10000m	33.30,0	35.50,0	39.10,0	41.40,0
9	100m rào			14,5	15,5
	110m rào	15,2	16,0		
10	400m rào	53,5	56,0	61,5	65,0
11	4 x 100m	42,0	43,2	48,0	50,0
12	4 x 400m	3.18,0	3.30,0	3.52,0	4.06,0
13	5000m đi bộ	25.00,0	27.00,0	28.00,0	30.00,0
14	10000m đi bộ	51.30,0	56.30,0	58.00,0	63.00,0
15	3000m CNV	9.40,0	10.00,0		
16	42195km	2:40.00,0	2:50.00,0	3:10.00,0	3:25.00,0
17	Nhảy cao	190cm	180cm	160cm	150cm
18	Nhảy sào	3,90m	3,50m	3.20m	2,80m
19	Nhảy xa	7,0m	6,6m	5,7m	5,2m
20	Nhảy 3 bước	14,50m	14,0m	12,50m	12,0m
21	Ném lao	55m	45m	33m	30m
22	Ném đĩa	38m	33m	34,5m	31,5m
23	Ném tạ xích	43m	35m	35m	30m
24	Đẩy tạ	15,50m	11,50m	11,50m	10,00m
25	7 môn phối hợp			4.500 điểm	4.200 điểm

	10 môn phối hợp	6.200 điểm	5.800 điểm		
--	-----------------	------------	------------	--	--

**KỈ LỤC ĐIỀN KINH VIỆT NAM
VĐV NAM (TÍNH ĐẾN NGÀY 11/10/2004)**

Nội dung	Thành Tích	Họ tên/ Đơn vị	Ngày lập	Địa điểm
Events	Result	Names	Date	Venue
100m	10.58	Nguyễn Thanh Hải/Nghệ An	08/6/02	Đài Loan
	10.2	Lương Tích Thành/ HCM	11/5/01	Hà Nội
200m	21.27	Nguyễn Thanh Hải/Nghệ An	21/11/02	Hà Nội
400m	47.60	Nguyễn Đăng Trường/ BCA	03/7/01	Tp HCM
	47.78	Nguyễn Minh Toàn/ Đà Nẵng	07/10/04	Hà Nội
800m	1:49.81	Lê Văn Dương/ Kiên Giang	27/8/04	Athens
1500m	3:51.76	Nguyễn Văn Minh/ Đắc Lắc	14/9/01	Kul
5000m	14:46.3	Lu Văn Hùng/ Thanh Hoá	10/8/97	Hà Nội
10.000m	30:14.13	Nguyễn Chí Đông/ Hà Nội	07/12/03	Hà Nội
Marathon	2:21:51	Nguyễn Chí Đông/ Hà Nội	13/12/04	Hà Nội
110m H	14.32	Trần Quốc Hoàn/ Hải Phòng	21/9/03	Hà Nội
	14.20	Nguyễn Văn Lợi/ Hà Nội	19/9/03	Hà Nội
400m H	51.56	Nguyễn Bảo Huy/HCM	14/9/01	Kul
	51.20		07/11/01	Hà Nội
Highjump	2.25m	Nguyễn Duy Bằng/ Bến Tre	28/9/04	Singapore
PoleVault	4.40m	Phạm Việt Anh/ Hải Phòng	8/10/04	Hà Nội
Longjump	7.70m	Nguyễn Ngọc Quân/ Hải Phòng	02/5/97	Hà Nội
Triplejump	15.87m	Nguyễn Mai Linh/ Hà Nội	12/5/01	Hà Nội
Shot Put	15.42m	Đào Danh Tiếng/ Khánh Hoà	06/11/01	Hà Nội
Discus	48.50m	Đào Danh Tiếng/ Khánh Hoà	05/7/01	Tp HCM
Javelin	65.00m	Đình Xuân Tùng/ Quân đội	04/5/04	Hà Nội
4 x 100m	40.3	Thanh – Hiếu - Lâm - Thành	11/5/01	Hà Nội
4 x 400m	3:13.2	Trường - Tạng – Huy - Quang	04/7/01	Tp HCM
	3:14.83	Tú – Huy - Trường - Toàn	13/10/03	Hà Nội
3000m	8:52.53	Nguyễn Kiên Trung/ Hà Nội	11/12/04	Hà Nội
10.000m	49:07.71	Trần Trung Nhân	20/11/02	Hà Nội
20km	1:47.05	Phạm Công Hải	13/10/03	Hà Nội
Ném tạ xích	45.05m	Võ Đức Phùng	1963	Hà Nội

10 môn phối hợp	702đ	Bùi Văn Huyện/ Quân đội	10/10/04	Hà Nội
(11.27 – 6.49m – 10.98m – 1.92m – 50.60 – 15.24-32.32m – 4.20m-7.3336- 4:35.38)				

VĐV NỮ (TÍNH ĐẾN NGÀY 11/10/2004)

Nội dung	Thành Tích	Họ tên/ Đơn vị	Ngày lập	Địa điểm
Events	Result	Names	Date	Venue
100m	11.54	Vũ Thị Hương/ Thái Nguyên	07/12/03	Hà Nội
	11.5	Trương Hoàng Mỹ Linh TpHCM	25/9/93	Đà Nẵng
200m	23.19	Nguyễn Thị Tĩnh/ Hà Nội	10/12/03	Hà Nội
400m	51.83	Nguyễn Thị Tĩnh/ Hà Nội	08/12/03	Hà Nội
800m	2:06.81	Phạm Đình Khánh Đoàn/ K. Hoà	11/8/99	Brunei
1500m	4:19.48	Phan Thị Lan Anh	08/12/03	Hà Nội
3000m	9:50.3	Nguyễn Xuân Thanh/ Nam Định	02/5/97	Hà Nội
5000m	16:12.73	Đoàn Nữ Trúc Vân/ Khánh Hoà	07/12/03	Hà Nội
10.000m	35:21.16	Đoàn Nữ Trúc Vân/ Khánh Hoà	12/9/01	Kul
Marathon	2:52:53	Nguyễn Thị Hoà/ Quảng Nam	13/12/04	Hà Nội
110m H	13.36	Vũ Bích Hương/ Hà Nội	09/8/99	Brunei
	13.1	Vũ Bích Hương/ Hà Nội	26/10/99	Hà Nội
400m H	58.2	Nguyễn Thị Hoàng Thủy Tp HCM	11/8/97	Hà Nội
	57.97	Nguyễn Thanh Hoa/ Ninh Bình	20/11/02	Hà Nội
Highjump	1.88m	Bùi Thị Nhung / Hải Phòng	23/9/03	Manila
Pole Vault	4.01m	Lê Thị Phương/ Thanh Hoá	07/10/04	Hà Nội
Longjump	6.57m	Phan Thu Lan/ Khánh Hoà	10/1/5/01	Hà Nội
Triplejump	13.75m	Nguyễn Thị Bích Vân/ Hà Nội	15/10/00	Tp HCM
Shot Put	14.25m	Nguyễn Thị Yến Trang/Vĩnh Long	06/11/01	Tp HCM
Discus	45.17m	Kim Thị Tiên/ Sóc Trăng	08/10/04	Hà Nội
Javelin	42.39m	Danh Thị Mỹ Duyên/ Sóc Trăng	04/7/04	Tp HCM
4x100m	45.2	Hường – Anh - Hương - Hạnh	04/7/01	Tp HCM
4x400m	3:38.06	Tĩnh - Hương - Hạnh - Nụ	11/11/03	Tp HCM
3000m	15:55.4	Lã Thị Vui/ Ninh Bình	26/6/01	Tp HCM
5000m	26:32.1	Nguyễn Thị Gám/ Tiền Giang	03/7/00	Tp HCM
10.000m	55:25.52	Trịnh Thị Thuý/ Thanh Hoá	08/10/04	Hà Nội
Ném tạ xích	34.26m	Nguyễn Bạch Trinh	06/10/04	Hà Nội
7 môn phối hợp	5343đ	Nguyễn Thị Thu Cúc/ Cần Thơ	11/7/04	Hồng Kông
(14.80 – 1.71m - 10.76m - 25.28 - 5.80m - 33.67m - 2:17.35)				

