



ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 1
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VĂN LANG

CHÀO MỪNG CÁC EM HỌC SINH ĐẾN VỚI MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Giáo viên : Nguyễn Xuân Hậu

NHẢY XA KIỂU NGỒI



Giáo viên: Nguyễn Xuân Hậu

I. SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN NHẢY XA

1. Nguồn gốc hình thành và phát triển môn nhảy xa

Các bài tập nhảy xa đã được loài người sử dụng từ thời cổ Hy Lạp. Song lịch sử của môn nhảy xa được ghi nhận từ năm:

- 1851 môn nhảy xa được đưa vào chương trình giảng dạy và thi đấu ở các trường Đại Học ở nước Anh.
- 1880 - 1890 môn nhảy xa phát triển mạnh ở nhiều nước Pháp, Mỹ, Đức, Nga, Thụy điển, Na uy.
- 1896 với việc khôi phục truyền thống Đại hội thể thao Olympic Aten Hy Lạp. Môn nhảy xa trở thành nội dung chủ yếu trong chương trình thi đấu của các Đại hội thể thao Olympic.

II. KỸ THUẬT MÔN NHẢY XA

I. PHÂN TÍCH KỸ THUẬT NHẢY XA

1/ Giai đoạn chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy

Tính từ lúc bắt đầu chạy đến khi đặt chân vào ván giậm nhảy

a.Nhiệm vụ: Tạo ra tốc độ tối đa theo phương nằm ngang trước khi giậm nhảy và chuẩn bị tốt cho việc đặt chân giậm nhảy chính xác vào ván giậm.

b.Xác định đà, cách đo đà :

- **Cự ly chạy đà:** Số bước chạy đà đối với nam xuất sắc từ 18 –24 bước (khoảng 38 - 48 m), đối với nữ từ 16 - 22 bước (khoảng 32 - 42m).

- Cách đo đà: Có 2 cách :

- + Đo bằng thước dây.
- + Đo 2 bước đi bằng 1 bước chạy và đo từ ván giậm đến vạch xuất phát.

- **Xác định đà:**

- + Nếu chạy đà bước chẵn (12 -14 - 16...) bước thì chân giậm nhẩy đặt sát ngay sau vạch xuất phát.
- + Nếu chạy đà bước lẻ (13 -15 - 17...) bước thì chân lăng đặt sát ngay sau vạch xuất phát

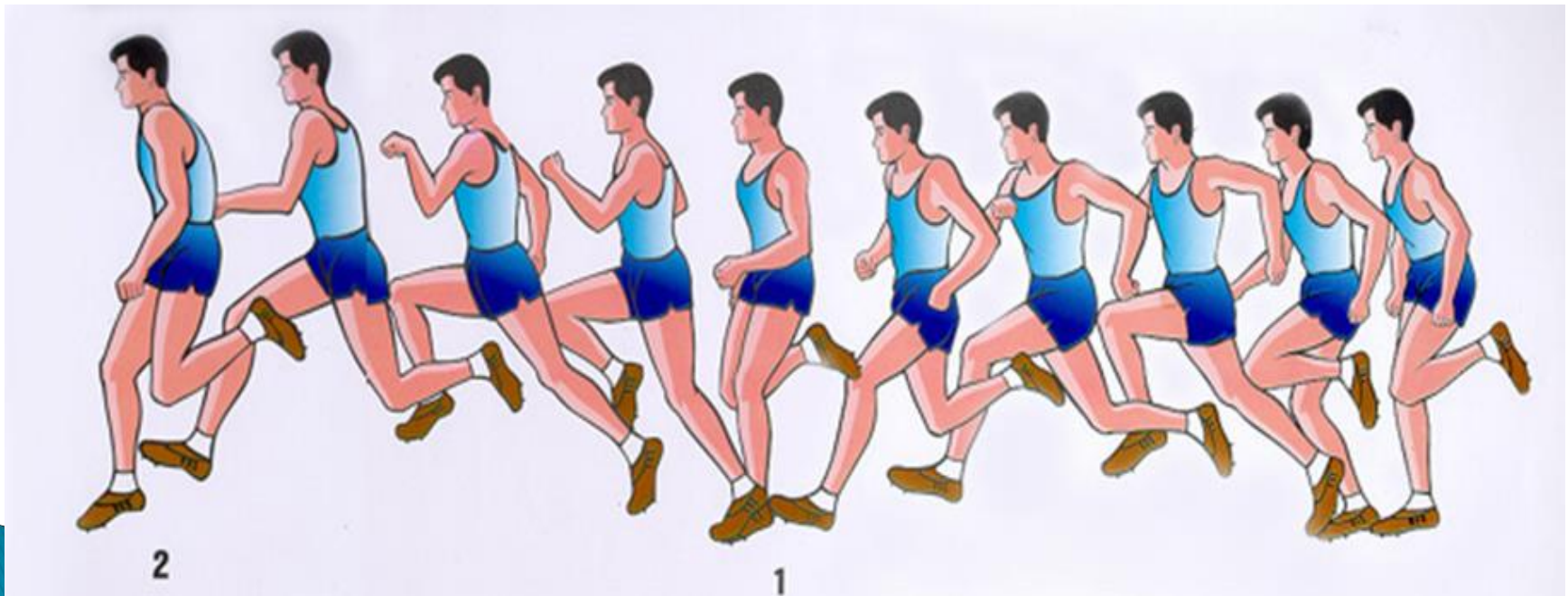
c. Nhịp điệu chạy đà:

Có hai cách để tăng tốc độ là

- **Cách thứ nhất:** Tăng tốc độ đều trên toàn đà và đạt tới tốc độ tối đa ở các bước cuối (phù hợp với người mới tập).
- **Cách thứ hai:** Chạy đà và đạt tốc độ cao ngay từ đầu, duy trì tốc độ cao trên cự ly và lại cố gắng tăng tốc độ ở cuối cự ly, phù hợp cho những người có trình độ tập luyện cao, tần số bước chạy nhanh, động tác thoải mái, tầm vóc người cao lớn.
- Tốc độ chạy đà phải đạt:
 - + 9-10m/giây đối với nữ.
 - + 10-11m/giây đối với nam.

d. Kỹ thuật chạy đà

Cơ bản giống như kỹ thuật chạy giữa quãng của cự ly ngắn, nhưng để chuẩn bị tốt cho động tác giậm nhảy nên các bước chạy trong nhảy xa có đàn tính cao hơn, trọng tâm thân thể nhấp nhô hơn, góc độ đạp sau lớn hơn, thời gian chân chạm đất lâu hơn thân người càng về gần ván giậm càng thẳng đứng, nhằm để kéo dài bước chạy ở 4 bước cuối cùng chuẩn bị tốt cho động tác giậm nhảy.



e) Chuẩn bị giậm nhảy :

Được biểu hiện ở 4 bước nhảy cuối cùng bằng cách thân trên thẳng đứng trọng tâm cơ thể hạ thấp để tăng độ dài bước và bước chạy tạo bởi chân giậm ngắn hơn bước chạy của chân lăng ở thời kì chống tựa từ 15 – 20cm



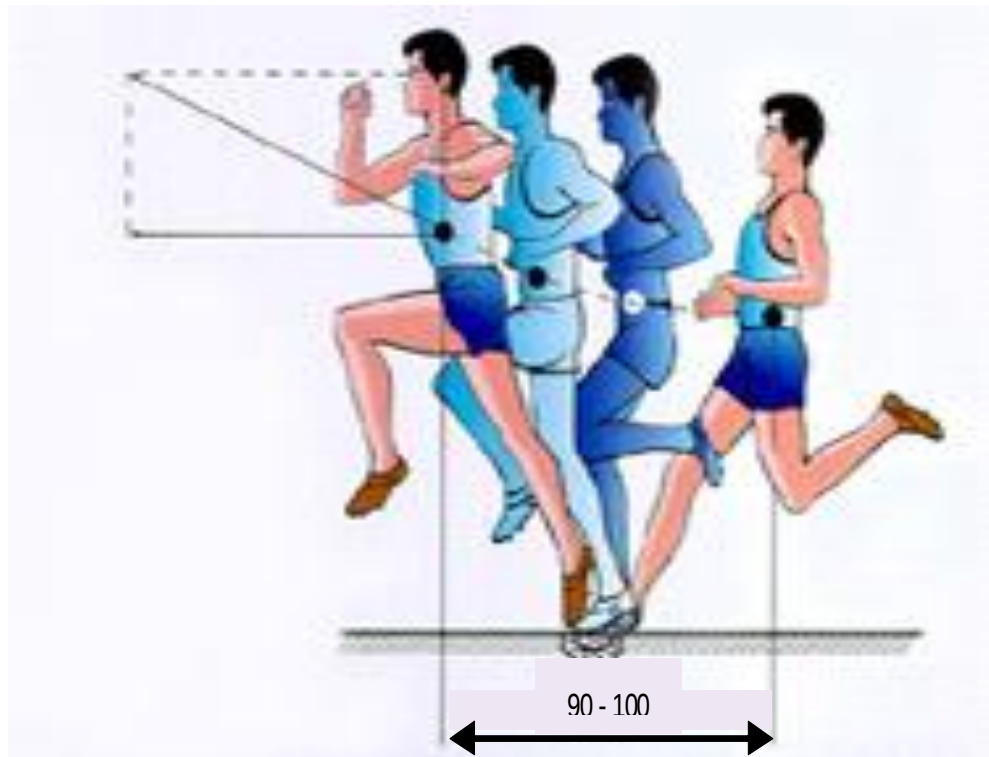
2/ Giai đoạn giậm nhảy

Tính từ khi đặt chân giậm đến khi chân giậm rời ván giậm.

- **Nhiệm vụ:** Làm thay đổi phương chuyển động của trọng tâm cơ thể nhằm tăng độ bay xa.
- Tốc độ chạy đà và tốc độ giậm nhảy có mối quan hệ khăng khít với nhau. Nên để tận dụng được tốc độ nằm ngang chuyển sang giai đoạn bay, người nhảy cần phải kết thúc chạy đà một cách hợp lý để đặt chân giậm nhảy vào điểm giậm nhảy một cách tích cực.

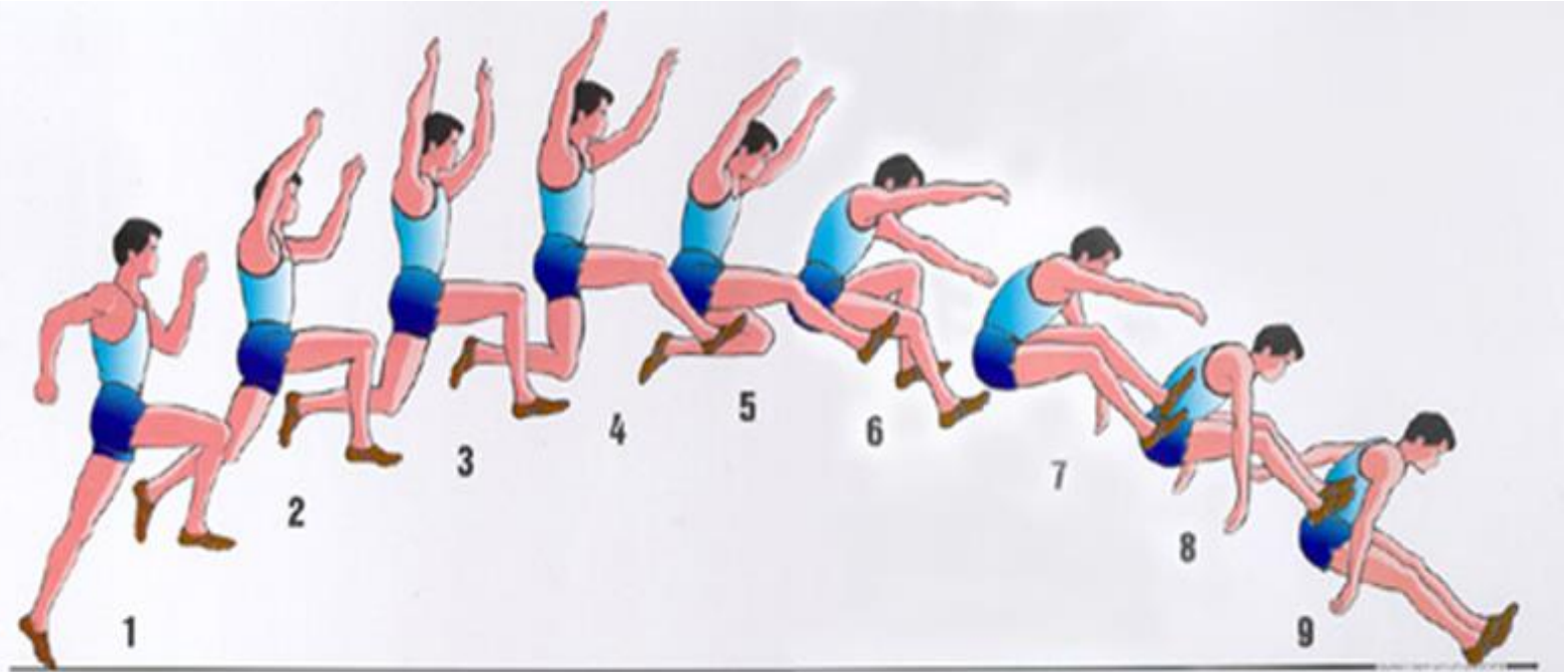
d. Tư thế “bước bộ trên không”.

- Kết thúc động tác giậm nhảy thân trên và đùi chân lẳng tạo thành 1 góc khoảng 90^0 , gối co lại khoảng 83^0 . Chân giậm đạp đuổi thẳng hết các khớp và giữ lại ở phía sau. Tay cùng bên với chân giậm co ở khuỷu 90^0 đánh từ sau xuống dưới ra trước lên trên và dừng khi cánh tay song song với mặt đất. Tay cùng bên với chân lẳng gấp ở khuỷu đánh từ trước ra sau lên trên sang ngang lòng bàn tay úp ở trước ngực, khuỷu tay hơi cao hơn vai. Hai vai cố định nín thở, đầu và mắt hướng thẳng về trước



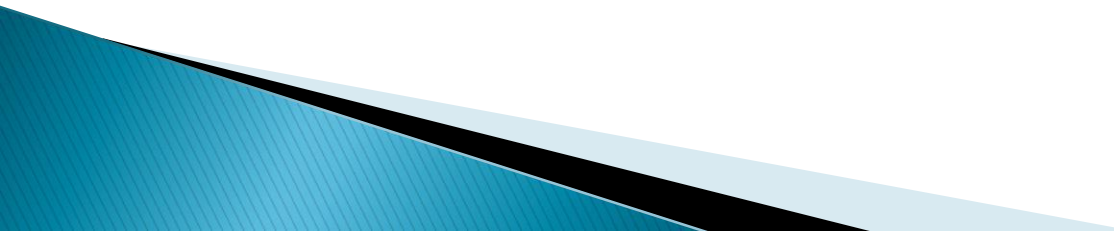
3/ Giai đoạn bay trên không:

- Tính từ khi chân giậm rời khỏi ván giậm đến khi một bộ phận của cơ thể chuẩn bị chạm đất.
- **Nhiệm vụ: Giữ thẳng bằng và tận dụng được quỹ đạo bay của trọng tâm cơ thể.**
- Do tốc độ nằm ngang lớn hơn tốc độ thẳng đứng nên góc độ bay ban đầu của môn nhảy xa khoảng từ $21^{\circ} \pm 2^{\circ}$.
- Sự khác biệt giữa các kiểu nhảy xa chính là ở giai đoạn này. Có ba kiểu chính: “ngồi”, “ưỡn thân”, “cắt kéo”.

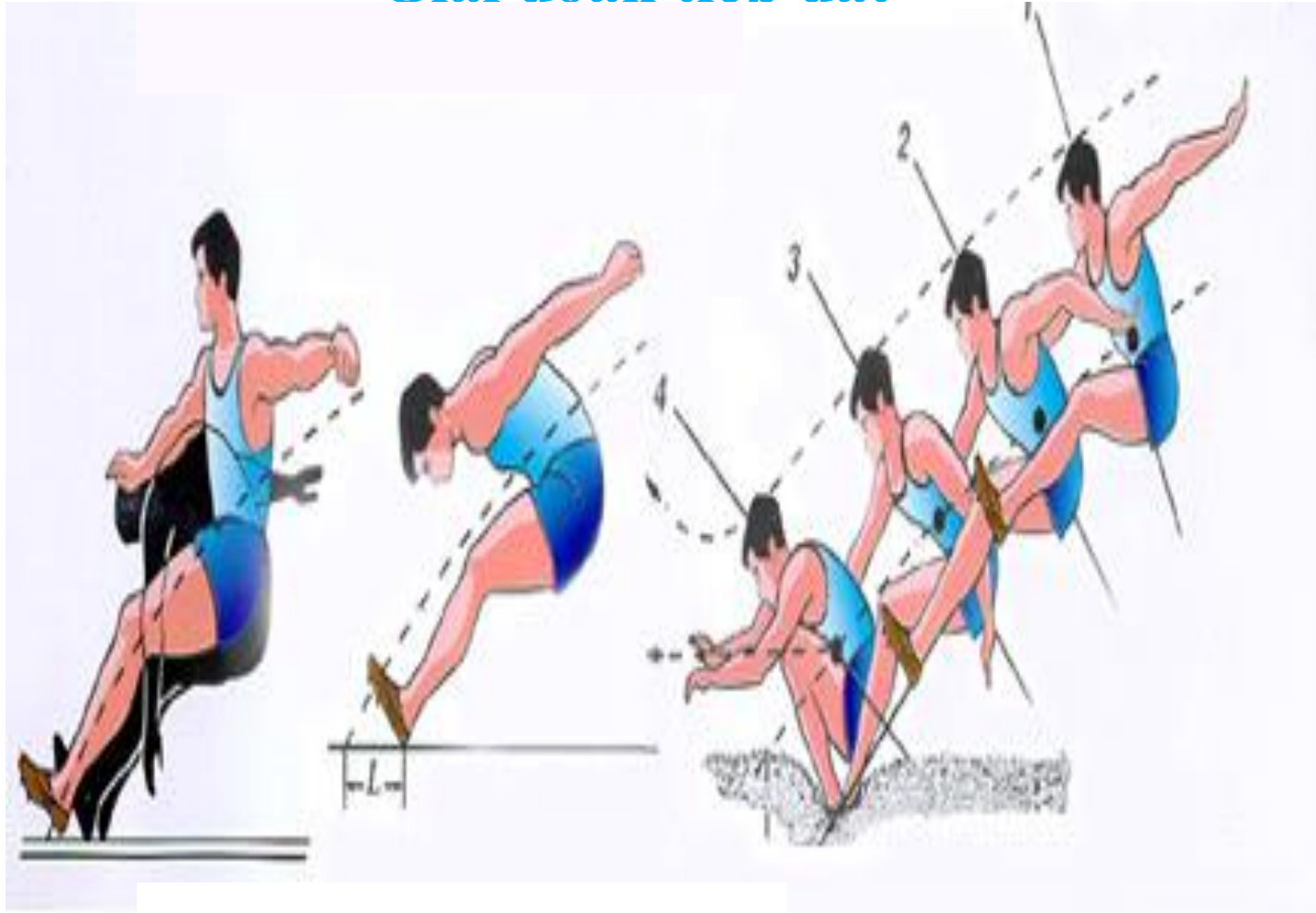


4/ Giai đoạn tiếp đất

Nhiệm vụ :

- Đảm bảo an toàn cho người nhảy
 - Giữ và nâng cao thành tích
 - Giai đoạn này xảy ra trong thời gian rất ngắn và gây chấn động lớn cho cơ thể.
 - Để đạt được độ xa của lần nhảy và giảm chấn động cho cơ thể việc thực hiện đúng kỹ thuật rơi xuống cát có ý nghĩa rất lớn. Trong tất cả các kiểu nhảy, việc thu chân chuẩn bị rơi xuống cát được bắt đầu khi tổng trọng tâm cơ thể ở cách mặt cát ngang với mức khi họ kết thúc giậm nhảy.
- 

Giai đoạn tiền đất

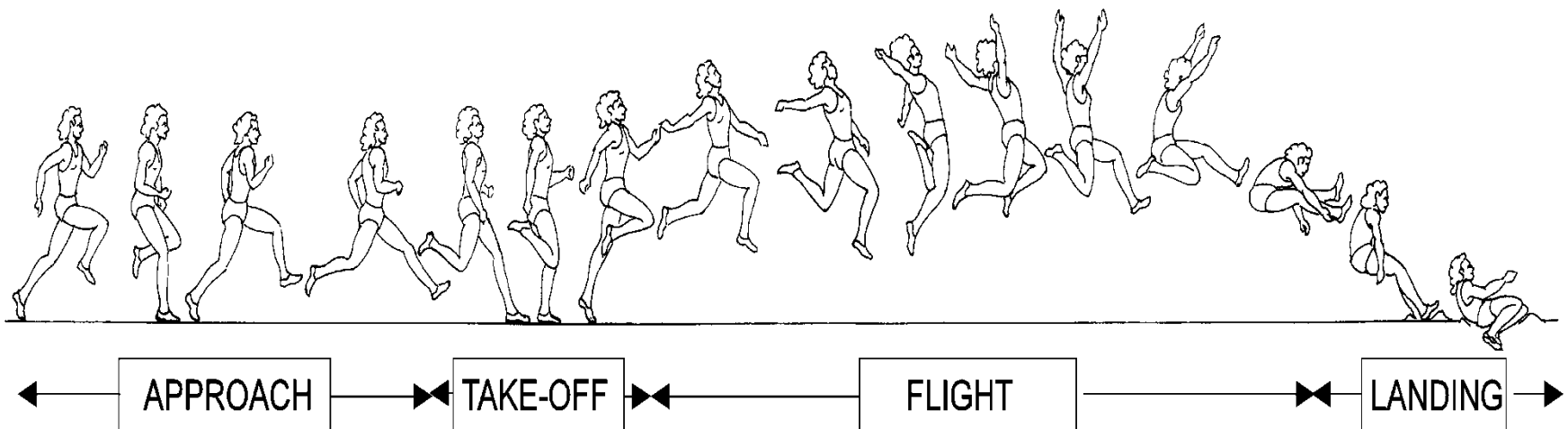


II. LUẬT THI ĐẤU MÔN NHẢY XA

- Từ khi trọng tài gọi tên cho đến khi vận động viên bắt đầu nhảy thời gian không được kéo dài quá 1,5 phút.
- Khi trọng tài đưa cờ trắng lên thì vận động viên bắt đầu nhảy. Nếu đưa cờ đỏ là tạm ngừng.(Hoặc 1cờ, cờ phát lên được nhảy, cờ hạ xuống thì không được nhảy).
- Trong tất cả các cuộc nhảy xa (trừ thi đấu đồng đội) nếu có từ 8 vận động viên trở xuống thì mỗi vận động viên được nhảy và tính điểm 6 lần và lấy thành tích cao nhất trong 6 lần nhảy đó để xếp thứ hạng.

Nếu có từ 8 vận động viên trở lên thì phải cho đấu loại. Trong thi loại mỗi vận động viên nhảy 3 lần, 8 vận động viên có thành tích cao nhất được vào chung kết, và thứ tự thi đấu được xếp từ thấp đến cao, (mỗi Vận động viên được nhảy 3 lần nữa và lấy thành tích cao nhất trong 6 lần nhảy của 2 vòng để xếp thứ hạng. Nếu có hai hoặc nhiều Vận động viên có thành tích cao nhất bằng nhau thì xếp hạng bằng nhau hoặc xếp theo thành tích cao nhất của các lần nhảy còn lại (kể cả đấu loại và chung kết).



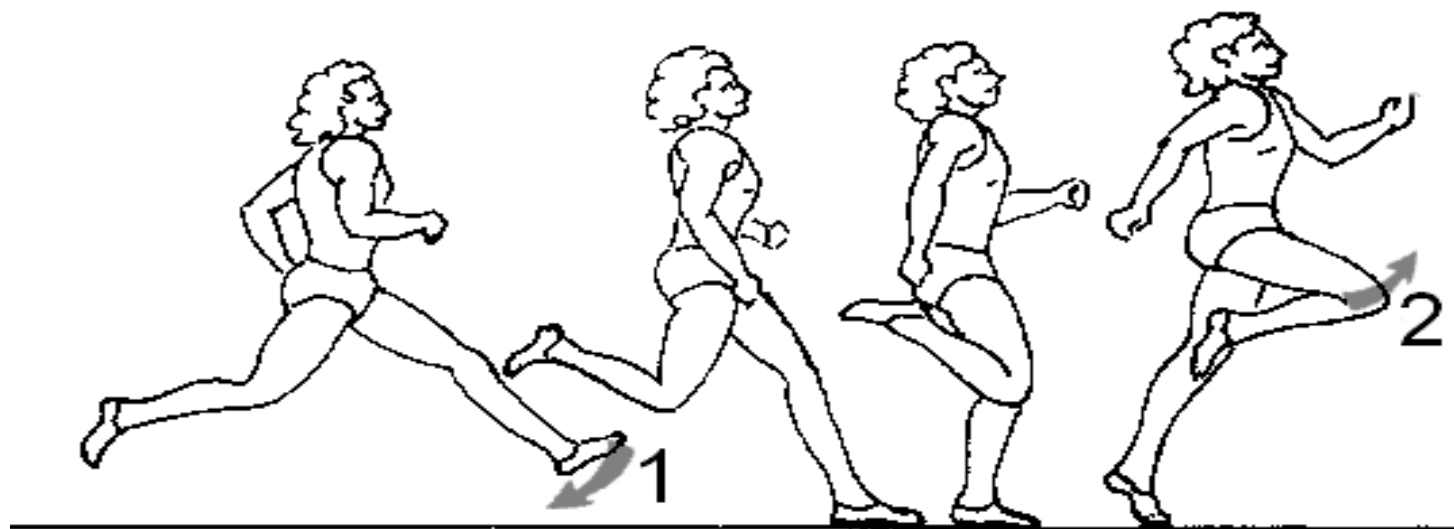


Toàn bộ Kỹ thuật nhảy xa

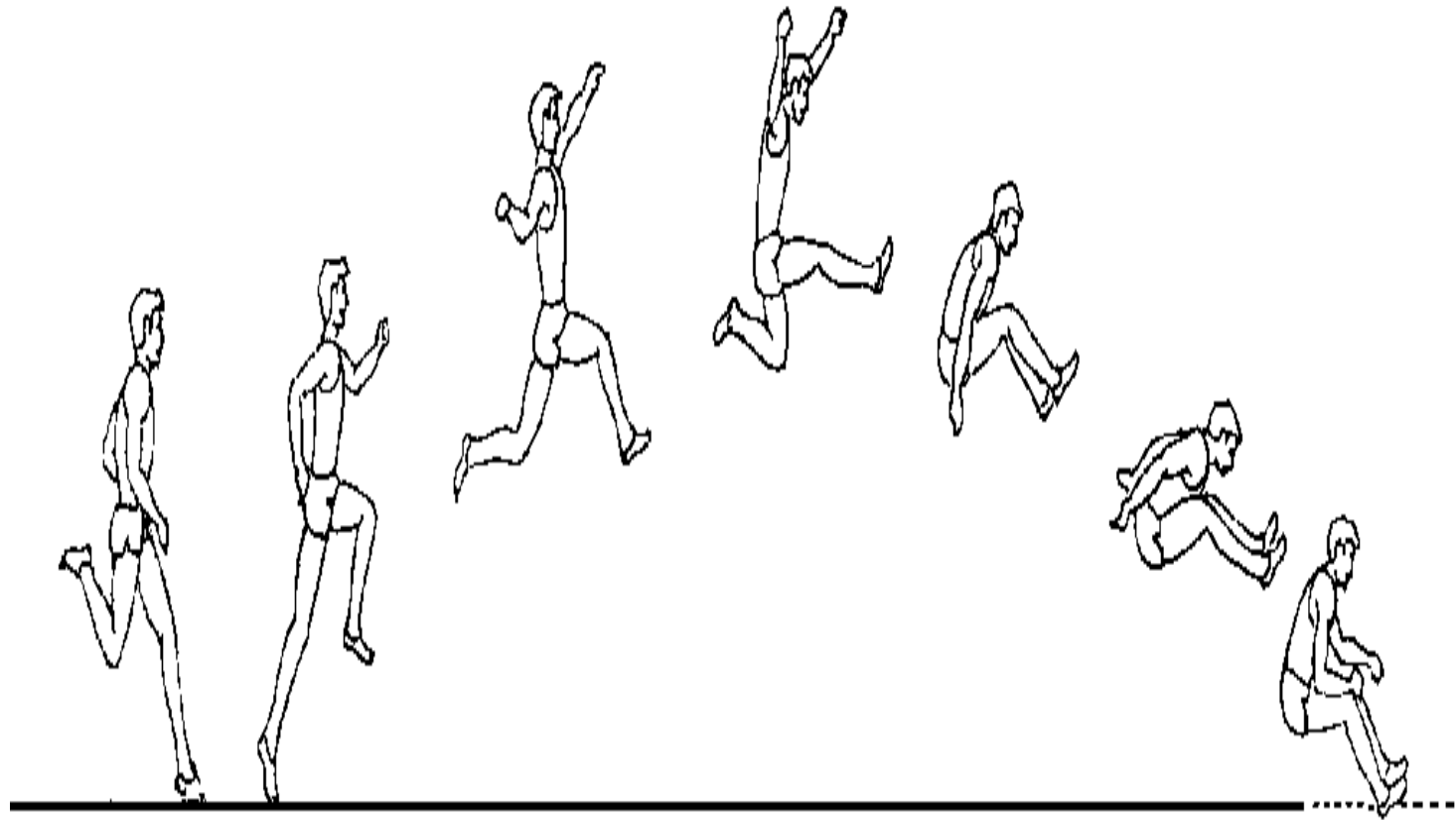
Kỹ thuật chạy đà



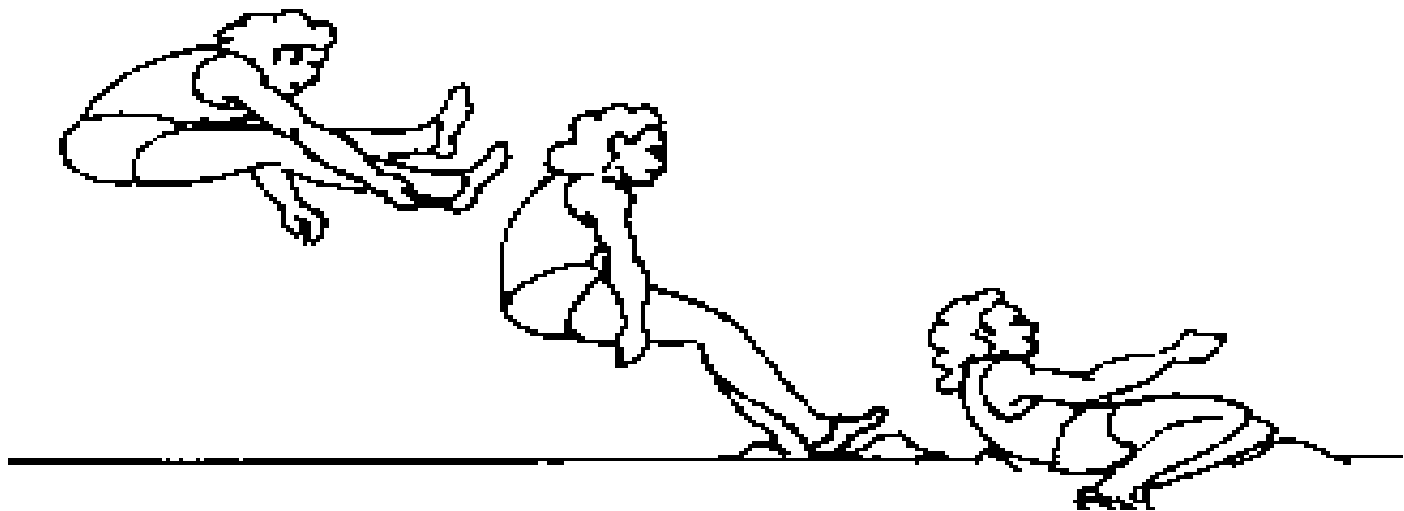
kỹ thuật giậm nhảy



Kỹ thuật Trên Không



Kỹ thuật Tiếp đất





**Chúc các em học
tốt!**

