

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN THỂ DỤC 8

TUẦN 13

TIẾT 25 : CHẠY NGẮN

26 : CHẠY BỀN

I. Mục tiêu bài học:

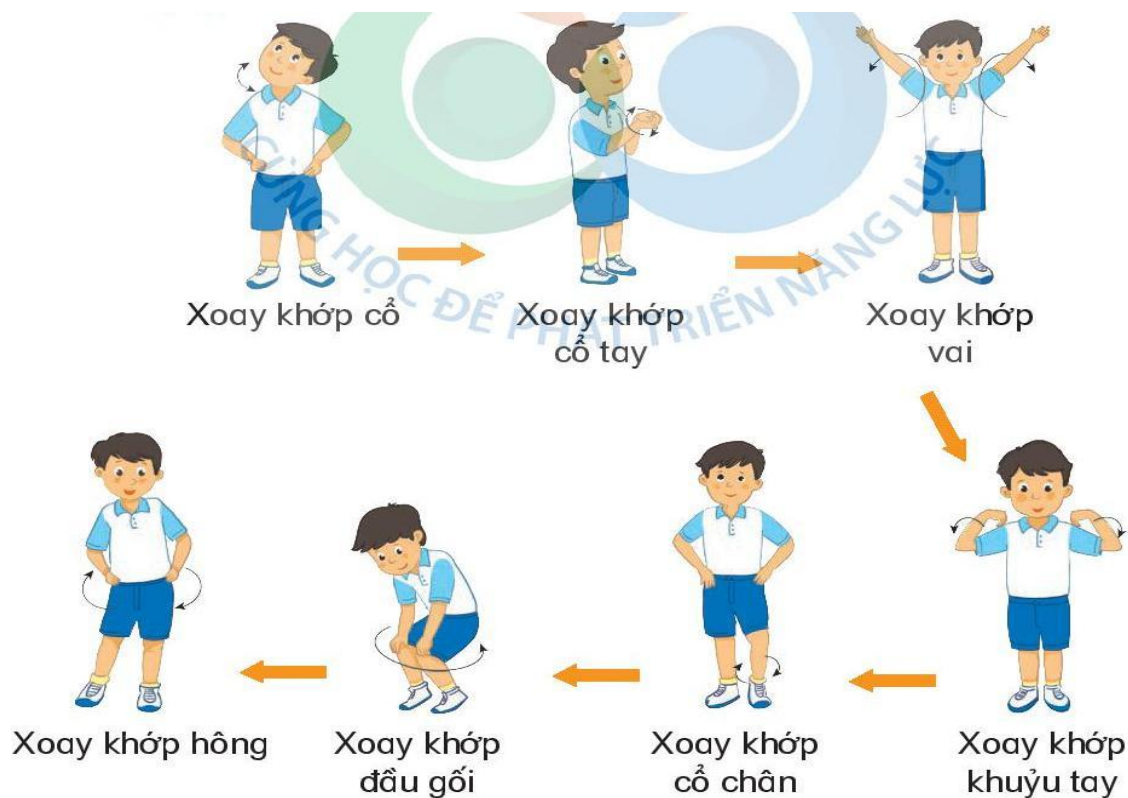
- Chạy ngắn : Ôn xuất phát thấp - xuất phát cao .
- Chạy bền : Học kỹ thuật chạy bền .

1 Khởi động chung :

- Xoay cổ.
- Xoay cổ tay
- Xoay bả vai.
- Xoay hông .
- Xoay gối.
- Ép dọc, ép ngang .

+ Khởi động chuyên môn :

- Chạy bước nhỏ .
- Chạy nâng cao đùi .
- Chạy gót chạm mông .



2 A. Chạy ngắn : Ôn xuất phát thấp .

* Kỹ thuật đóng bàn đạp .

KỸ THUẬT XUẤT PHÁT THẤP

1/Cách đóng bàn đạp:

Để nâng cao hiệu quả của xuất phát thấp người ta thường dùng bàn đạp.

- Bàn đạp 1 đóng cách vạch xuất phát 1 bàn chân đến 1,5 bàn chân
- Bàn đạp 2 đóng cách vạch xuất phát 3 bàn chân liền nhau
- Khoảng cách giữa 2 bàn đạp 10 – 15 cm ,tương đương 1 nắm tay

Vạch xuất phát

Bàn đạp1

Bàn đạp2

45-50°

75-80°

10-20cm

* Thực hiện cơ bản đúng xuất phát thấp .

2 / Kỹ thuật xuất phát thấp có bàn đạp : Được thực hiện theo 3 khẩu lệnh sau :

+ “ VDV ” vào chỗ :

Khi nghe khẩu lệnh ,người chạy đi từ từ lại vạch xuất phát đã đóng bàn đạp hai tay chống sau vạch xuất phát khoảng cách giữa hai tay rộng bằng vai bàn tay để ngón cái 1 bên bốn ngón kia để 1 bên. Đặt chân khỏe vào bàn đạp 1 ,chân kia để vào bàn đạp 2 ,mắt nhìn về trước 1.5 – 2m.

+ “Sẵn sàng”

Khi nghe “ Sẵn sàng ” đầu gối chân sau rời khỏi mặt đất để từ từ nâng mông lên cao và hơi chuyển trọng tâm cơ thể về trước, đồng thời nhanh chóng hít thở sâu vào lúc này trọng tâm cơ thể dồn vào 2 tay và chân trước,mông cao hơn vai

130*

+ “ Chạy ”

Khi nghe “Chạy” hoặc tiếng súng lệnh, người chạy nhanh chóng rời 2 tay khỏi đất, tay ngược với chân sau đánh mạnh về trước, tay kia đánh mạnh ra sau với biên độ rộng. Đồng thời nhanh chóng đạp mạnh 2 chân vào bàn đạp lao nhanh về trước.

* Chạy lao sau xuất phát .

V. PHÂN TÍCH KỸ THUẬT XUẤT PHÁT THẤP

ON YOUR MARKS

SET

DRIVE

ACCELERATION

Vào chỗ Sẵn sàng

Chạy lao

Chạy giữa quãng

B/ Chạy ngắn : Ôn xuất phát cao .

* Mặt hướng chạy .

❖ Xuất phát

Xuất phát là giai đoạn đầu tiên trong kĩ thuật chạy cự li ngắn. Trong đó, xuất phát cao là hình thức xuất phát đơn giản và phù hợp với mọi đối tượng tham gia tập luyện các môn chạy. Có ba hiệu lệnh khi xuất phát cao: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy!”.



b. Đứng vai hướng chạy - Xuất phát

- Chuẩn bị: Đứng chân rộng bằng vai, khuyu gối, má ngoài bàn chân sát vạch xuất phát, vai cùng phía hướng về hướng chạy, hai tay buông tự nhiên, sẵn sàng xuất phát.
- Động tác: Khi có lệnh xuất phát, nhanh chóng xoay thân người và chân theo hướng chạy, chạy nhanh về đích.

c. Đứng lưng hướng chạy - xuất phát

- Chuẩn bị: Đứng chân thuận phía sau, gót chân sát mép vạch xuất phát, lưng quay về hướng chạy. Hai bàn chân chạm đất bằng mũi bàn chân, gối hơi khuyu, hai bàn tay buông tự nhiên, thân trên ngả về trước.
- Động tác: Khi có lệnh “Chuẩn bị...” hạ thấp trọng tâm một chút, mặt quay ra phía sau, lắng nghe hiệu lệnh tiếp theo. Khi có lệnh xuất phát, nhanh chóng xoay chân và thân, rồi chạy nhanh về đích.



3 Chạy bền :

Khi chạy trên đường vòng đầu giữ thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy, thân trên hơi nghiêng vào trong đường vòng. Tay phải đánh rộng hơn tay trái và phối hợp tự nhiên trước sau với chân. Bàn chân hướng vào trong.



Hình 6. Kỹ thuật chạy trên đường vòng

- Khi về đích cố gắng duy trì hoặc tăng tốc độ để chạy qua đích.
- Khi qua vạch đích chuyển dần sang chạy chậm rồi đi bộ kết hợp hít thở sâu và thả lỏng cơ thể. Tuyệt đối không ngồi hoặc nằm.



Hình 2. Xuất phát cao trên đường thẳng, đường vòng và chạy về đích