Bài 9: ÔN TẬP TƯ THẾ XUẤT PHÁT CAO

**Để thực hiện được đúng kỹ thuật xuất phát cao trong bộ môn điền kinh cũng như là các bộ môn yêu cầu chạy bộ khác, bạn cần đáp ứng được một số tư thế sau:**

**1.1 Tư thế thân người**

Bạn cần phải giữ cho cơ thể phía trên hơi ngả về phía trước và tạo thành một góc không quá 4 - 5 độ, hai vai hạn chế lắc nhiều để tránh tốn sức cho cơ thể. Yêu cầu đối với phần đầu và thân người cần giữ thẳng giúp các cơ cổ và cơ mặt trước được thả lỏng một cách tự nhiên. Phương pháp này sẽ giúp bạn chạy một cách thoải mái hơn và không bị quá căng thẳng.

**1.2 Động tác của chân**

Đối với **kỹ thuật chạy phát cao**, bạn không đạp sau gắng sức ở từng bước chạy và cũng không đạp sau với góc độ nhỏ giống như trong chạy giữa quãng của cự ly ngắn (50 – 55 độ).

Cách tốt nhất để bạn đỡ tốn sức đối với hai chân chính là bạn cần đạp sau một cách đúng hướng đồng thời phải phối hợp đạp sau với độ ngả của thân trên kết hợp nhịp nhàng với các động tác của cả hai tay.

Kỹ thuật này vừa giúp vận động viên tiết kiệm được năng lượng vừa giúp chân được đưa về phía trước với tốc độ tối đa.

Phương pháp giúp bạn không bị mất quá nhiều sức, trong khi chạy bạn nên chọn trước cho mình điểm đặt chân với yêu cầu cần phải gần với trọng tâm của cơ thể, điều này giúp cho bạn hạn chế việc phản lực do chồng trước. Đạp chân có chú ý hoãn xung là một kỹ năng cần thiết cho người chạy, vì vậy hãy tập nhuần nhuyễn động tác này là một lợi thế dành cho bạn.

**1.3 Động tác của tay trong kỹ thuật xuất phát cao**

Tay cần phải được đánh so le với động tác chân. Việc đánh tay trong quá trình chạy giúp cơ thể bạn giữ thăng bằng. Hơn nữa, việc đánh tay cùng lúc với nhịp thở còn giúp tần số của các bước chạy được điều chỉnh.

