

Tiết 13, 14 - Tuần 7

Chuyên đề: Chạy ngắn

Hoạt động 1: Ôn một số kỹ thuật và động tác bổ trợ phát triển chạy nhanh

* *Chạy bước nhỏ*: Chuẩn bị - đứng thẳng, 2 tay buông thả tự nhiên, 2 bàn chân gần sát vào nhau, hai mũi bàn chân sát vạch xuất phát động tác 2 chân luân phiên chạy những bước ngắn về trước.

* *Chạy nâng cao đùi*: Chuẩn bị - đứng sát vạch xuất phát thân trên hơi ngã về trước, 2 tay buông thả tự nhiên động tác mỗi bước chạy, khi đưa chân về trước cần chú ý động tác nâng cao đùi sao cho đầu gối cao ngang hoặc hơn thắt lưng.

* *Chạy đạp sau*: Đạp chân sau cho thẳng phối hợp với chân trước co gối ở phía trước, tay cùng bên với chân trước đánh mạnh khuỷu tay ra sau.

* *Các trò chơi phát triển sức nhanh*: Chạy thoi tiếp sức, Chạy tiếp sức, Lò cò tiếp sức, Chạy tiếp sức chuyển vật, Ai nhanh hơn, Hoàng Anh - Hoàng Yên.

* Mặt, vai, lưng hướng chạy - Xuất phát; Ngồi xuất phát, Tư thế sẵn sàng xuất phát, Đi nhanh chuyển sang chạy; Xuất phát cao - Chạy nhanh 30m - 60m.

* Cách đo bàn và đóng bàn đạp; Xuất phát thấp và giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

Hoạt động 2: Học giai đoạn chạy giữa quãng (giai đoạn 3)

- Kết thúc giai đoạn chạy lao sau xuất phát đến khi cách đích 15 – 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).

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



Hoạt động 3: Học giai đoạn về đích (giai đoạn 4)

- Dồn hết sức còn lại nhanh chóng chạy về đích kết thúc cự li chạy. 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. Cố tăng độ ngả người về trước để tận dụng hiệu quả đạp sau.

- 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. (Lưu ý: 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.

