

Tiết 15, 16 - Tuần 8

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 chủ động 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;

Hoạt động 2: Các giai đoạn trong cự ly chạy ngắn

* **Giai đoạn 1**: Giai đoạn xuất phát thấp (“Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy !”)

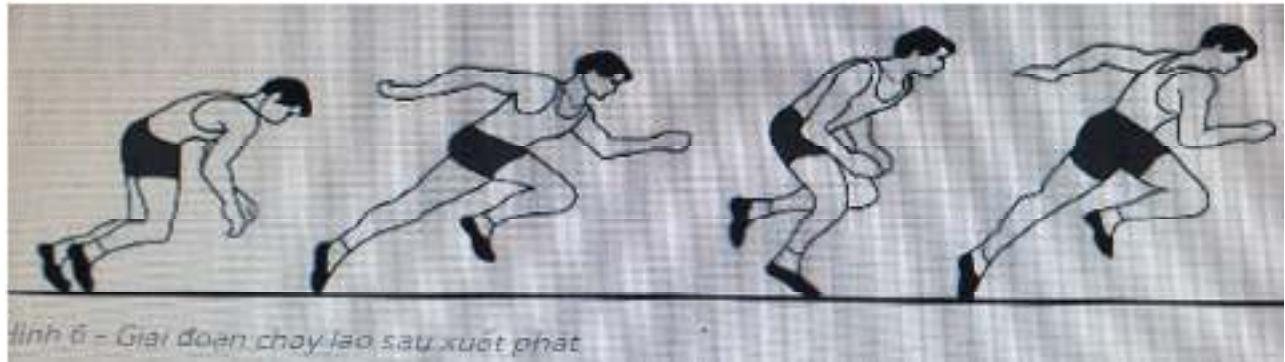


1. Lệnh “Vào chỗ”: Người chạy đi hoặc chạy nhẹ nhàng lên đứng trước bàn đạp của mình, ngồi xuống, chống hai tay xuống đường chạy (phía trước vạch xuất phát); lần lượt đặt chân thuận xuống bàn đạp trước, rồi chân kia vào bàn đạp sau. Hai chân nên nhún trên bàn đạp để kiểm tra bàn đạp có vững vàng không nhằm có sự điều chỉnh kịp thời. Kết thúc cơ thể ở tư thế quỳ trên gôi chân phía sau (đùi chân đó vuông góc với mặt đường chạy), lưng thẳng tự nhiên, đầu cũng thẳng, mắt nhìn vào đường chạy cách vạch xuất phát khoảng 02 - 03m. 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.

2. Sau lệnh “Sẵn sàng”: Người chạy từ từ chuyển người về trước, đồng thời cũng từ từ nâng mông lên cao hơn hai vai, hai cẳng chân gần như song song với nhau. Hai vai có thể nhô về trước vạch xuất phát. Giữ nguyên tư thế đó và lập tức lao ra khi nghe lệnh xuất phát.

3. Sau lệnh “Chạy !” hoặc “Tiếng súng”: Xuất phát được bắt đầu bằng đạp mạnh 02 chân, 02 tay rời mặt đường chạy, đánh so le với chân (vừa để giữ thăng bằng, vừa để hỗ trợ lúc đạp sau của 02 chân). 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.

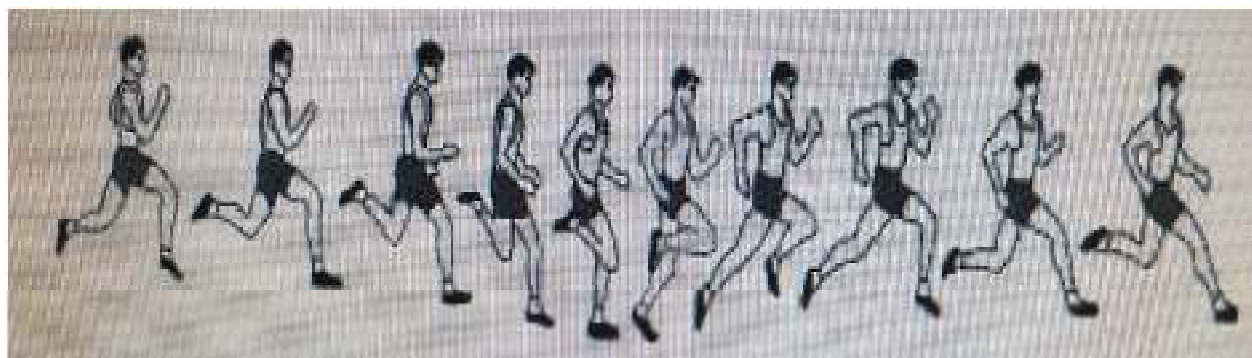
*** Giai đoạn 2:** Giai đoạn chạy lao sau xuất phát



- 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.

- Bước đầu tiên được bắt đầu bằng việc đuổi thẳng hoàn toàn của chân đạp sau khỏi bàn đạp trước và việc nâng đùi đồng thời của chân kia lên. Và tích cực bằng việc hạ chân xuống dưới, thân người ở tư thế gấp sau mỗi bước chạy chuyển động về trước tăng lên và độ gấp của thân người giảm đi, thân trên được nâng lên dần dần và khi tốc độ đạt cực đại thì thân người ở tư thế bình thường và chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng.

*** Giai đoạn 3:** Giai đoạn chạy giữa quãng



- 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.

* Giai đoạn 4: Giai đoạn về đích



- 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. Có 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 chạm - 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 thăng bằng để không ngã và không va chạm với người cùng về đích.

Sơ đồ quá trình các kỹ thuật cơ bản trong chạy cự ly ngắn

