**TUẦN 14**

**NHẢY XA KIỂU NGỒI**

 Vệ sinh khu vực tập luyện, sân bãi sạch sẽ; không ẩm ướt, không trơn trượt, không còn những vật nguy hiểm, đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện.

A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

- Chạy tại chổ với tốc độ chậm.

- Xoay các khớp theo thứ tự từ trên xuống dưới từ ngoài vào trong, từ trái sang phải:

+ Gập cổ.

+ Xoay: vai, khuỷu tay, cánh tay, hông, gối rộng, gối hẹp, cổ tay - cổ chân.

- Ép dọc, ép ngang, gập thân nghiêng lườn, gập duỗi.

- Chạy tại chổ: Bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.

**B. NHẢY XA KIỂU NGỒI:**

Đây là kỹ thuật được áp dụng rộng rãi nhất trong cả quá trình luyện tập cũng như thi đấu của bộ môn nhảy xa.

**1. GIAI ĐOẠN CHẠY ĐÀ**

Mục đích cuối cùng của giai đoạn này người chạy cần tạo tốc độ cao nhất trước khi giậm nhảy. Nhưng để có thể hoàn thành tốt giai đoạn này một cách chính xác nhất thì chúng ta phải đo đà và **xác định được chân giậm**.

Vì mỗi người có một sải chân khác nhau và cách chạy cũng khác nhau nên cách tốt nhất để đo đà là chạy thử các bạn chạy thử với nhiều lần chạy để có được khoảng cách lý tưởng nhất vời mình trước khi chuyển sang bước giậm nhảy tại ván giậm.

\* **Cách đo đà cơ bản nhất** là cách tính 2 bước đi thường thì sẽ bằng một bước chạy đà, bạn tính từ ván giậm sau đó bước về phía vạch xuất phát, sau đo chạy thử để căn chỉnh vị trí đặt chân xuất phát phù hợp bằng cách đánh dấu.

Tốc độ chạy đà thường là tăng tốc đều trên toàn đường chạy sau đó tăng tốc tối đa trên những bước chạy cuối cùng trước khi giậm nhảy.

 **\* Động tác bước bộ trên không**:

  Chuẩn bị đứng chân lăng chạm đất cả bàn chân sát vạch XP cách vạch từ 3-5 bước đà chân giậm ở phía sau thân người thẳng 2 tay bung tự nhiên, trọng tâm dồn vào chân trước.

  Động tác Chạy 3-5 bước đà đặt cả bàn chân vào vạch giậm nhảy, sau đó dùng sức mạnh của chân đạp mạnh xuống đất để bật người lên cao ra trước. Tiếp theo chân giậm nhảy duỗi thẳng ở phía sau, chân lăng nâng đùi lên cao, cẳng chân thả lỏng, 2 tay đánh phối hợp cánh tay ngang vai để giữ thăng bằng. Giữ nguyên tư thế như vậy ở trên không gọi là giai đoạn bước bộ trên không trong một thời nhất định. Sau đó chân lăng chủ động tiếp đất, chùng gối để giảm chấn động.



*Động tác bước bộ trên không*

**C.NỘI DUNG BÀI TẬP THỂ LỰC :**

- Rèn luyện thể lực thường xuyên, với nhiều hình thức như: Nhảy dây, bật qua dây, bước bục (liên tục hoặc có nhịp đệm) từ 1,5 phút đến 3 phút tùy sức, chạy bền tại chỗ từ 2 phút đến 4 phút tùy sức.

- Chạy bền trên sân nhà ( chạy số 8) từ 2 phút đến 4 phút tùy sức.

- Đối với bài tập thể lực tốt nhất các em tập thêm vào sáng sớm hoặc chiều mát, 3 buổi/ tuần.

- Nhảy dây, bật qua dây, bước bục các em cố gắng chuyển dần từ có nhịp đệm sang liên tục.

Chú ý : Sau khi tập thể lực các em phải đi bộ thả lỏng, sau đó tại chổ thả lỏng tay, chân và toàn thân. Các em cần giữ vệ sinh cá nhân tốt, ăn uống, nghỉ ngơi đảm bảo sức khỏe.

- Những em có bệnh mãn tính (tim mạch,thấp khớp, viêm xoang...) Cần thăm khám và có ý kiến chỉ định của bác sĩ chuyên khoa.

- Những em thừa cân: Nam trên 60kg, Nữ trên 50kg thường xuyên tập luyện vừa sức, không nên cố gắng quá sức.