

Xuất phát và chạy lao sau xuất phát

1 Mở đầu

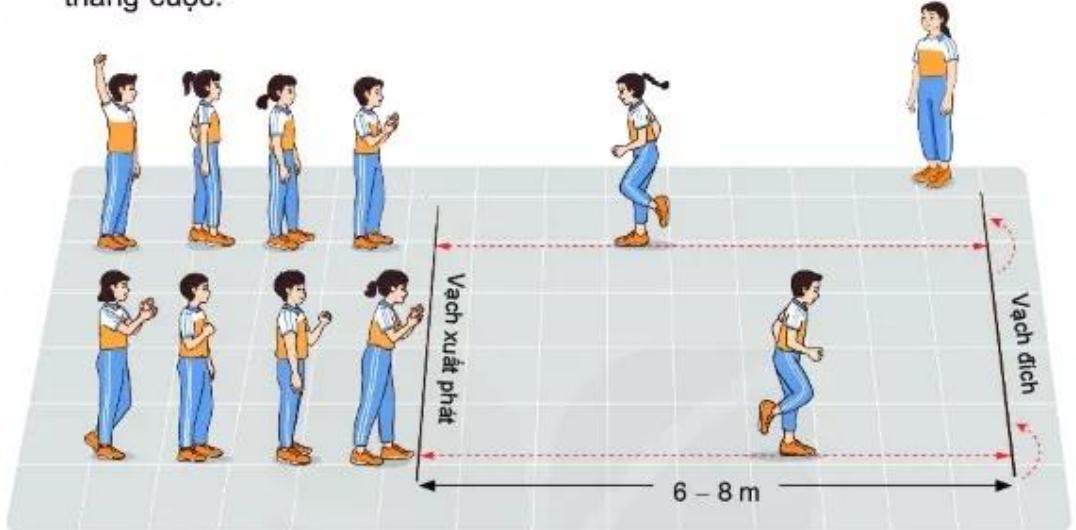
a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Làm quen với giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát.
- Biết một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh.
- Rèn luyện thói quen tập thể dục buổi sáng, thường xuyên giữ gìn vệ sinh thân thể và sức khoẻ.

b) Khởi động

- Khởi động chung:
 - + Chạy chậm theo địa hình tự nhiên.
 - + Xoay các khớp.
- Khởi động chuyên môn: Bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.

- Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Nhảy lò cò tiếp sức*
- + Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.
- + Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy lò cò đến đích và quay về vỗ nhẹ vào tay bạn tiếp theo. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 1. Trò chơi Nhảy lò cò tiếp sức

2 Kiến thức mới

a) Xuất phát cao

- Trong chạy cự li ngắn, động tác xuất phát giúp người chạy nhanh chóng đạt tốc độ tối đa.
- Khẩu lệnh: "Vào chỗ!", "Sẵn sàng!", "Chạy!".
- + "Vào chỗ!": Bước đến vị trí xuất phát, bàn chân trước (chân thuận) đặt sát mép sau vạch xuất phát, bàn chân sau đặt cách gót chân trước 15 – 20 cm.
- + "Sẵn sàng!": Khuyễn hai gối, thân trên hơi ngả ra trước. Chân trước chạm đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiêng gót. Tay khác bên với chân thuận để ở phía trước.
- + "Chạy!": Đồng thời đạp mạnh hai chân và chuyển nhanh chân sau ra trước. Nỗ lực đưa cơ thể rời vị trí xuất phát với tốc độ cao nhất.



Hình 2. Xuất phát cao

b) Chạy lao sau xuất phát

Sau khi rời vị trí xuất phát, người chạy bước vào giai đoạn chạy lao:

- Duy trì độ ngả ra trước của thân trên.
- Nỗ lực đạp mạnh chân kết hợp tăng dần tốc độ và độ dài của bước chạy.
- Giảm dần độ ngả ra trước của thân trên theo mức độ tăng dần của tốc độ chạy.



Hình 3. Chạy lao sau xuất phát

c) Một số điều luật cơ bản trong thi đấu điền kinh

- Khi chuẩn bị xuất phát:
 - + Phải đứng phía sau vạch xuất phát.
 - + Các bộ phận của cơ thể không được chạm vào vạch xuất phát.
- Không xuất phát trước hiệu lệnh (tiếng còi, tiếng hô,...) của trọng tài.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân

- Tự hô khẩu lệnh và luyện tập động tác xuất phát cao.
- Luyện tập xuất phát cao kết hợp chạy lao sau xuất phát.



Hình 4. Luyện tập động tác xuất phát cao

b) Luyện tập cặp đôi

- Luân phiên hô khẩu lệnh và luyện tập theo thứ tự: Xuất phát cao, phối hợp xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát.
- Tự đánh giá và đánh giá kết quả luyện tập của bạn.



Hình 5. Luyện tập xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát

c) Luyện tập nhóm

- Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập theo thứ tự:
 - + Xuất phát cao, phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát 10 – 15 m.
 - + Phối hợp xuất phát, chạy lao và chạy giữa quãng 30 – 50 m.
- Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

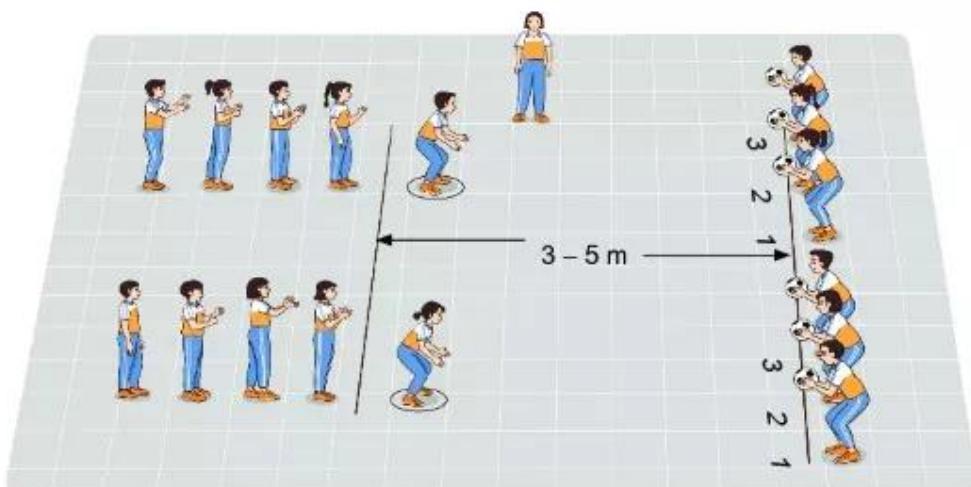


Hình 6. Luyện tập phối hợp xuất phát, chạy lao và chạy giữa quãng

d) Trò chơi phát triển sức nhanh

Bắt bóng nhanh

- Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vị trí tung bóng và bắt bóng.
- Thực hiện: Lần lượt từng bạn của mỗi đội bắt và tung trả bóng với bạn đứng đối diện ở vị trí số 1, 2 và 3. Bắt và tung bóng theo thứ tự từ bạn số 1 đến bạn số 3, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi Bắt bóng nhanh

4 Vận dụng

- Tự luyện tập xuất phát cao khi tập thể dục buổi sáng.
- Cùng bạn luyện tập phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng.
- Tại sao độ dài bước chạy trong giai đoạn chạy lao thường ngắn hơn so với giai đoạn chạy giữa quãng.
- Khi lựa chọn địa điểm tự luyện tập chạy cự li ngắn cần chú ý điều gì?



Hình 8. Luyện tập phối hợp xuất phát cao, chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng