

## BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
<b>B</b>	<b>Bài thể dục liên hoàn</b>	Bài tập được thực hiện liên tục từ nhịp đầu đến nhịp cuối, giữa các nhịp không trở về tư thế chuẩn bị, không có quãng nghỉ.	51, 52, 55, 57, 56, 57, 61, 64
<b>C</b>	<b>Chạy đà</b>	Tạo tốc độ chuyển động cho cơ thể để thực hiện động tác tiếp theo có hiệu quả.	35, 36, 37
	<b>Chạy lao</b>	Giai đoạn chạy sau khi xuất phát (trong chạy cự li ngắn) nhằm nhanh chóng đạt được tốc độ cao nhất.	18, 20, 21, 22, 24
	<b>Chạy giữa quãng</b>	Giai đoạn tiếp theo của chạy lao trong chạy cự li ngắn. Giai đoạn tiếp theo của chạy tăng tốc độ sau xuất phát trong chạy cự li trung bình	15, 16, 43, 44, 45, 49
<b>D</b>	<b>Dẫn bóng</b>	Dùng tay điều khiển quả bóng rổ lăn hoặc nảy trên mặt sân. Dùng chân điều khiển quả bóng đá lăn trên mặt sân.	89, 90, 91, 92, 104, 105, 106, 107, 108
	<b>Dùng bóng</b>	Dùng chân, đầu hoặc thân người (trừ tay) để giảm tốc độ và kết thúc sự chuyển động của một đường bóng (trong bóng đá).	96, 97, 98, 99
<b>L</b>	<b>Lăn bóng</b>	Dùng lực của một tay hoặc hai tay để tạo ra đường bóng chuyển động trên mặt sân.	104, 109
<b>N</b>	<b>Ném bóng</b>	Dùng sức mạnh (lớn hoặc rất lớn) của một tay hoặc hai tay để tạo ra đường bóng bay xa, bay nhanh ra trước.	26, 28, 29, 30, 32, 35, 36, 37, 86
<b>P</b>	<b>Phát cầu trái tay</b>	Cầu được phát đi từ vị trí không cùng bên với tay cầm vợt.	78, 79, 80, 81, 82
<b>R</b>	<b>Ra sức cuối cùng</b>	Giai đoạn tiếp theo của chạy đà nhằm phát huy sức mạnh cao nhất của cơ thể để ném bóng bay được xa (trong môn Ném bóng).	31, 32, 33, 34, 36, 37
<b>T</b>	<b>Tung bóng</b>	Dùng lực (không lớn) của một tay hoặc hai tay để tạo ra đường bóng bay trong không gian với tốc độ chậm.	27, 29, 31, 35, 104
<b>X</b>	<b>Xuất phát cao</b>	Xuất phát chạy ở tư thế đứng (được sử dụng để phân biệt với xuất phát thấp ở tư thế ngồi).	48, 49