

BÀI 1

KỸ THUẬT CHẠY GIỮA QUĂNG
VÀ CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ

MỞ ĐẦU

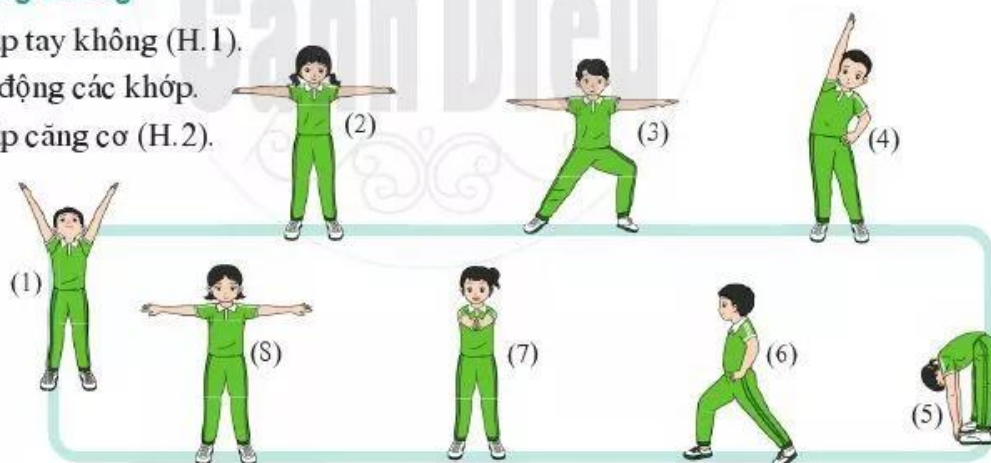


MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Làm quen với kỹ thuật chạy giữa quăng và thực hiện được các động tác bổ trợ.
- Tự giác, tích cực trong tập luyện.

» Khởi động chung

- Bài tập tay không (H.1).
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ (H.2).



Hình 1. Bài tập tay không

» Khởi động chuyên môn

- Chạy chậm, chạy tăng tốc.



Hình 2. Bài tập căng cơ



KIẾN THỨC MỚI

1 Giới thiệu kĩ thuật chạy cự li ngắn

- Các cự li trong chạy ngắn bao gồm: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m.
- Chạy ngắn gồm các giai đoạn: Xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và chạy về đích.

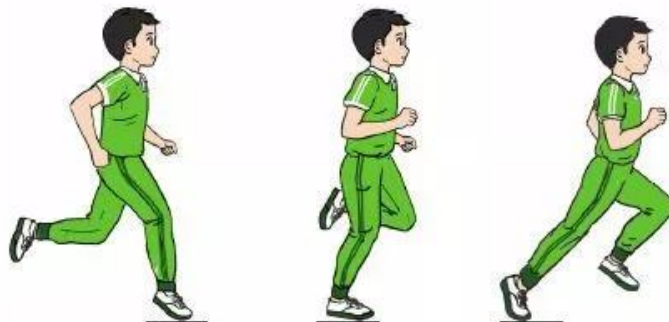
2 Kĩ thuật chạy giữa quãng

Đánh tay về trước, ra sau, dọc theo thân mình và theo nhịp chạy của chân. Tay đánh về trước hơi đưa vào trong, khi ra sau hơi đưa ra ngoài. Bàn tay nắm hờ (hoặc mở thẳng). Khi ở vị trí cao nhất, cánh tay và cẳng tay gần vuông góc, nắm tay ngang cằm (H.3).



Hình 3. Kĩ thuật đánh tay

Chân chông (chân trước) tiếp xúc với đường chạy bằng nửa trước bàn chân. Bàn chân chủ động miết đất. Chân đạp sau (chân sau) duỗi nhanh, mạnh đưa cơ thể về trước, thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng theo hướng chạy (H.4).



Hình 4. Kĩ thuật bước chân

3 Các động tác bổ trợ

Động tác bước nhỏ: Khi thực hiện, nửa trước hai bàn chân luân phiên tiếp xúc đất, cổ chân thả lỏng, thân người thẳng, hai tay phối hợp đánh tự nhiên (H.5).

Động tác nâng cao đùi: Chân tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, cổ chân thả lỏng, đùi gần vuông góc với thân mình và căng chân, thân người thẳng, mắt nhìn theo hướng chạy (H.6).

Động tác đạp sau: Đạp thẳng chân sau, đưa cơ thể tiến về trước. Đùi chân trước gần vuông góc với thân người và căng chân. Thân người hơi ngả về trước, mắt nhìn thẳng theo hướng chạy (H.7).



Hình 5. Động tác bước nhỏ



Hình 6. Động tác nâng cao đùi



Hình 7. Động tác đạp sau



LUYỆN TẬP

1 Luyện tập các bài tập bổ trợ

• Chạy bước nhỏ

- Tại chỗ thực hiện động tác bước nhỏ có điểm tì tay: Đứng hai chân song song, hai tay tì vào điểm cố định, người hơi ngả về trước, giữ tay cố định, thực hiện chạy bước nhỏ tại chỗ (H.8). Tập luyện cá nhân.
- Chạy bước nhỏ theo đường thẳng (H.9). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 8. Chạy bước nhỏ có điểm tì tay



Hình 9. Chạy bước nhỏ theo đường thẳng

- **Chạy nâng cao đùi**

- Tại chỗ thực hiện động tác chạy nâng cao đùi theo nhịp nhanh, chậm khác nhau.
- Chạy nâng cao đùi theo đường thẳng.

Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Chạy đạp sau theo đường thẳng

- **Chạy đạp sau**

Chạy đạp sau theo đường thẳng (H.10). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

2 Luyện tập kĩ thuật chạy giữa quãng

- **Tại chỗ đánh tay**

Đứng hai chân rộng bằng vai, thân người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng. Thực hiện động tác đánh tay (H.3). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm có quan sát, nhận xét cho nhau.



Hình 11. Chạy theo đường kẻ sẵn

- **Chạy theo đường kẻ sẵn**

Luân phiên chạy nhanh theo đường kẻ sẵn. Khi chạy, bàn chân tiếp xúc với đường kẻ (H.11). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

3 Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

- Bật cóc (H.12).
 - Bật bục (H.13).
 - Chạy tăng tốc độ 30 m.
- Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 12. Bật cóc



Hình 13. Bật bục



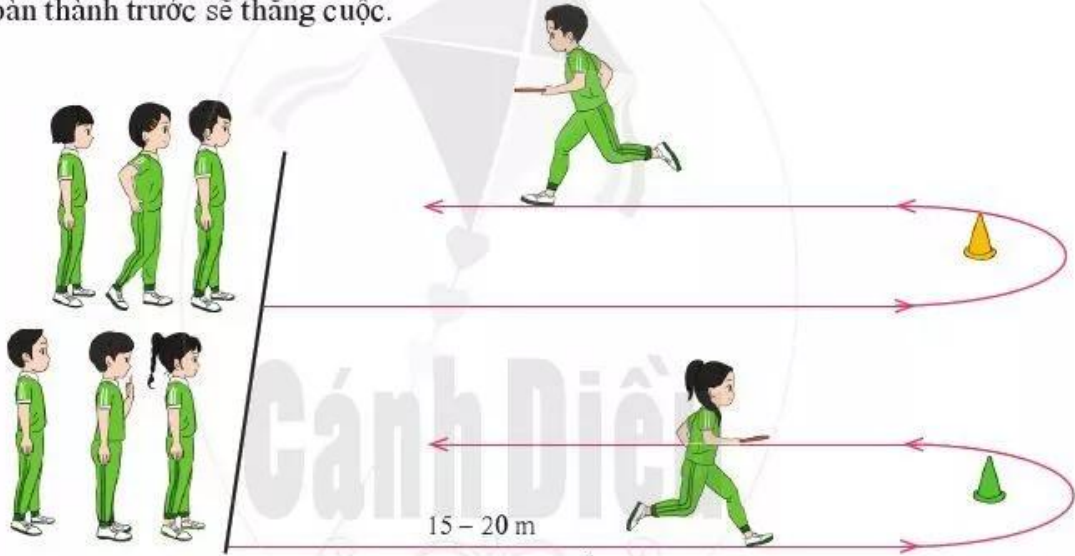
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

1 Chạy tiếp sức

Chuẩn bị:

- Kẻ một đường thẳng làm vạch xuất phát, đồng thời là vạch đích. Đặt một cọc mốc cách vạch xuất phát 15 – 20 m.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát; người đầu hàng cầm một gậy gỗ hoặc nhựa dài khoảng 20 cm.

Cách chơi: Khi có hiệu lệnh, các thành viên của mỗi đội luân phiên cầm gậy chạy nhanh vòng qua cọc mốc, quay về chuyển gậy cho người tiếp theo. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.

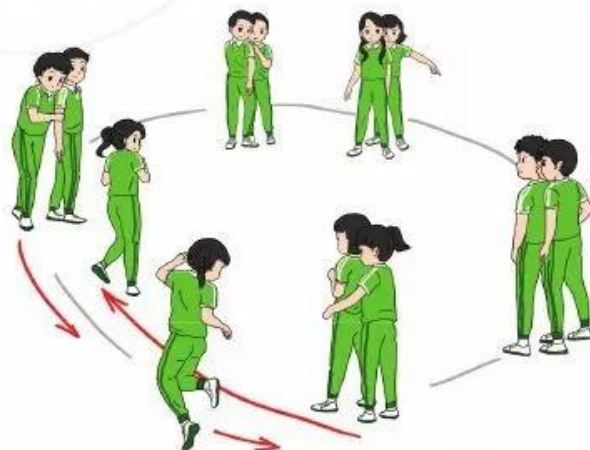


Hình 14. Trò chơi “Chạy tiếp sức”

2 Người thừa thứ ba

Chuẩn bị: Học sinh trong lớp đứng thành vòng tròn, hai người một cặp đứng theo hàng dọc.

Cách chơi: Chọn một cặp, một người chạy, một người đuổi. Người chạy đứng vào trước nhóm nào, người đứng cuối nhóm đó sẽ trở thành người đuổi mới và người đuổi trở thành người chạy mới.

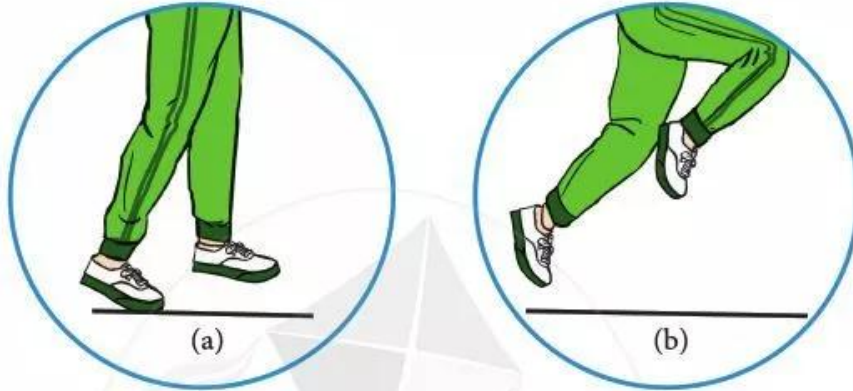


Hình 15. Trò chơi “Người thừa thứ ba”



VẬN DỤNG

1. Nêu những điểm khác biệt giữa chạy và đi bộ. Hình nào dưới đây thể hiện động tác chạy?



Hình 16. Điểm khác biệt giữa chạy và đi bộ

2. Vận dụng kỹ thuật chạy cự li ngắn vào thực tiễn: Rèn luyện sức khỏe, chơi các môn thể thao, chạy trú mưa,... (H.17).



Hình 17. Vận dụng chạy cự li ngắn trong thực tiễn