

Chủ đề 3

CHẠY CỰ LI TRUNG BÌNH

BÀI 1

KĨ THUẬT CHẠY GIỮA QUÃNG



MỞ ĐẦU



MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẨN ĐẠT:

- Thực hiện được kĩ thuật chạy trên đường thẳng và trên đường vòng trong giai đoạn chạy giữa quãng.
- Tích cực, tự giác và biết động viên bạn trong tập luyện.

» *Khởi động chung*

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

» *Khởi động chuyên môn*

- Các nội dung: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy tăng tốc độ,...



KIẾN THỨC MỚI

1 Giới thiệu chung về kĩ thuật chạy cự li trung bình

Chạy cự li trung bình là nội dung chạy có đoạn đường dài từ 500 m đến 2000 m.

Chạy cự li trung bình được chia thành 3 giai đoạn:

- Xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát.
- Chạy giữa quãng gồm:
 - + Chạy trên đường thẳng.
 - + Chạy trên đường vòng.
- Chạy về đích.

2 Kỹ thuật chạy giữa quãng

- Kỹ thuật chạy trên đường thẳng (H.1)

Động tác chân và thân người:

Khi chạy, thân trên hơi ngả về trước, chân đạp sau (chân sau) duỗi thẳng đưa cơ thể về phía trước, đồng thời chân trước tích cực nâng đùi ra trước. Lúc này cẳng chân sau hơi hất lên, co gối và đưa đùi ra trước thành chân trước. Sau đó hạ đùi, cẳng chân đưa về trước, tiếp đất bằng nửa trước bàn chân.



Hình 1. Kỹ thuật chạy trên đường thẳng

Động tác tay: Cánh tay và cẳng tay gần vuông góc, bàn tay để tự nhiên hoặc nắm hờ. Hai tay đánh ra trước, về sau theo nhịp chạy của chân.

- Kỹ thuật chạy trên đường vòng (H.2)

Động tác chân và thân người:

Khi chạy, thân trên hơi nghiêng vào phía trong, mũi bàn chân hơi xoay vào trong.



Hình 2. Kỹ thuật chạy trên đường vòng

LUYỆN TẬP

1 Luyện tập kỹ thuật chạy trên đường thẳng

- *Tại chỗ đánh tay*

Đứng chân trước chân sau, hai tay co tự nhiên, thực hiện đánh tay.

- *Chạy chậm theo đường thẳng*

Chạy chậm theo đường thẳng thực hiện đánh tay theo nhịp bước chạy.

- *Chạy trên đường kẻ thẳng*

Khi chạy, bàn chân tiếp xúc với đường kẻ (H.3).

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

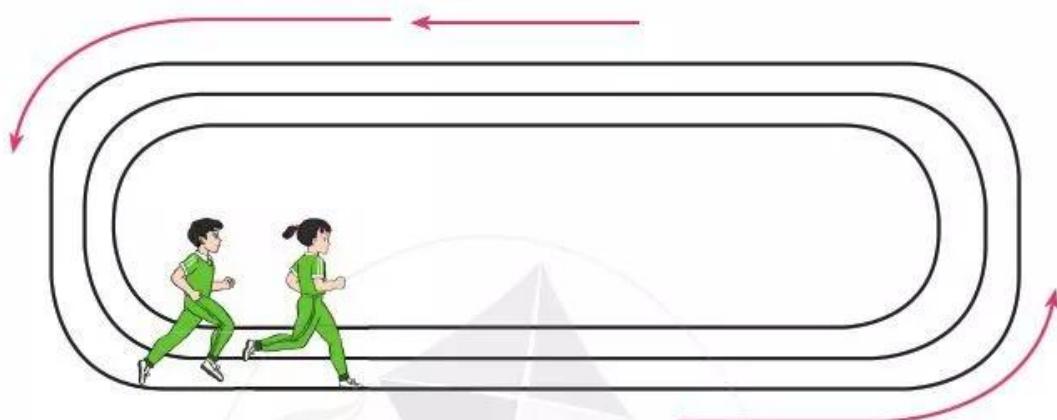


Hình 3. Chạy trên đường kẻ thẳng

2 Luyện tập kĩ thuật chạy trên đường vòng

• Chạy thay đổi bán kính đường vòng

Chạy trên đường vòng có bán kính lớn, sau đó dần sang đường vòng có bán kính nhỏ hơn (H.4). Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.



Hình 4. Chạy thay đổi bán kính đường vòng

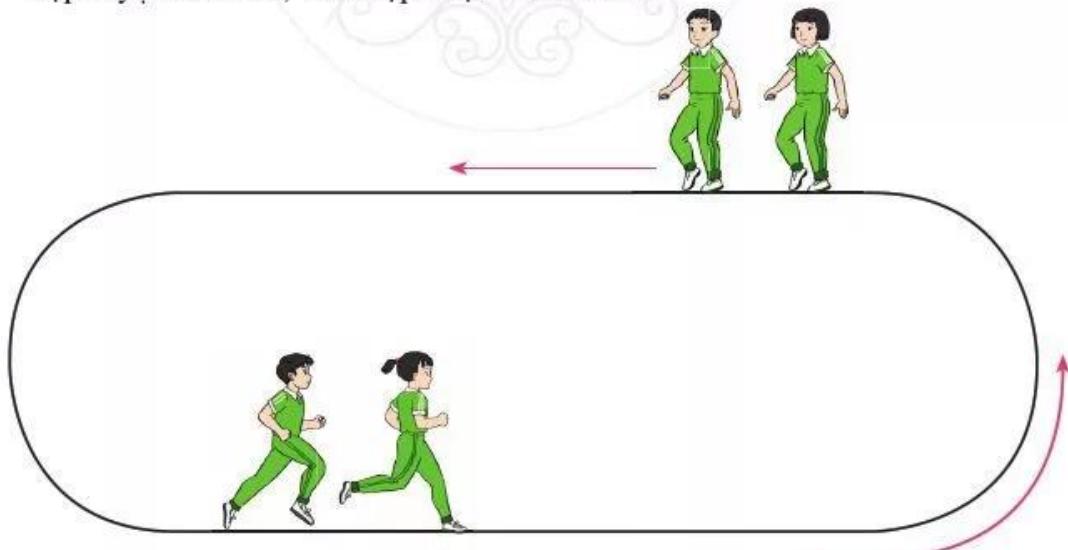
• Chạy từ đường thẳng vào đường vòng và ngược lại

Chạy tăng tốc độ 30 – 50 m từ đường thẳng vào đường vòng và chạy từ đường vòng ra đường thẳng. Tập luyện cá nhân hoặc theo cặp.

3 Bài tập bổ trợ phát triển sức bền

Kết hợp chạy với đi bộ: Chạy nhanh kết hợp với đi bộ từ đường thẳng vào đường vòng và ngược lại, liên tục trong vòng 5 – 7 phút (H.5).

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Kết hợp chạy với đi bộ



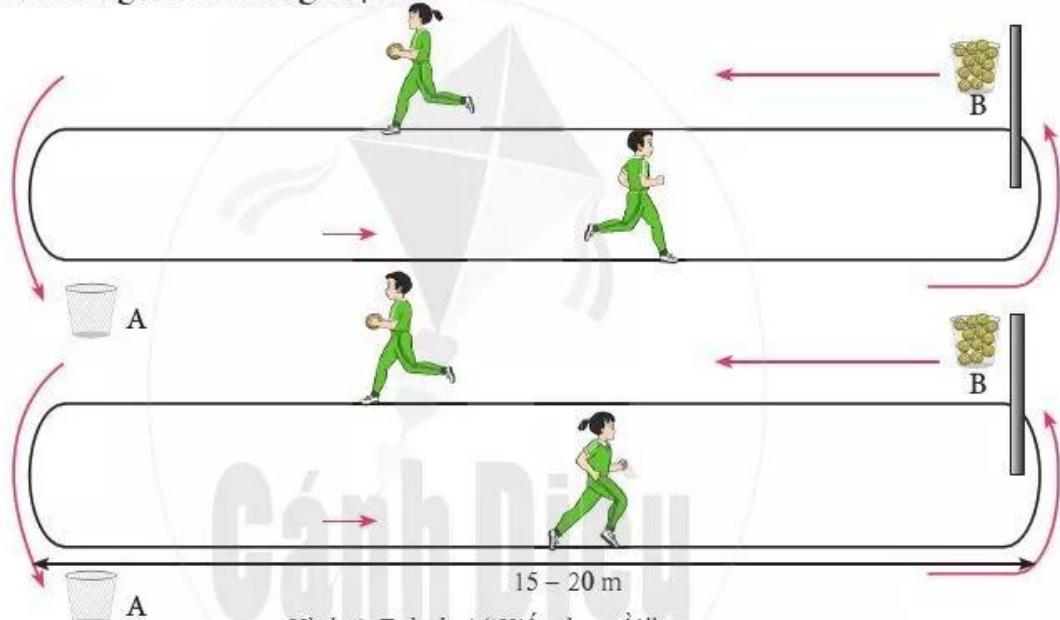
TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Kiến tha mồi

Chuẩn bị:

- Dụng cụ: Hai giỏ đựng bóng, xếp ở các vị trí như hình 6.
- Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau.

Cách chơi: Từ vị trí giỏ A, các thành viên của mỗi đội lần lượt chạy và chuyển bóng từ giỏ B về giỏ A trong thời gian 3 – 5 phút. Đội nào chuyển được nhiều bóng hơn sẽ thắng cuộc.



Hình 6. Trò chơi “Kiến tha mồi”



1 Trong hình 7, bạn nào thực hiện đúng kĩ thuật chạy cự li trung bình trên đường thẳng.



2 Vận dụng kĩ thuật chạy cự li trung bình trong các trò chơi vận động và rèn luyện sức khoẻ.

Hình 7. Một số động tác chạy