

## BÀI 2

# KĨ THUẬT XUẤT PHÁT CAO, CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT VÀ CHẠY VỀ ĐÍCH



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Làm quen kĩ thuật xuất phát cao, kĩ thuật chạy lao sau xuất phát và kĩ thuật chạy về đích.
- Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

### » Khởi động chung

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

### » Khởi động chuyên môn

- Chạy chậm, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ.



### KIẾN THỨC MỚI

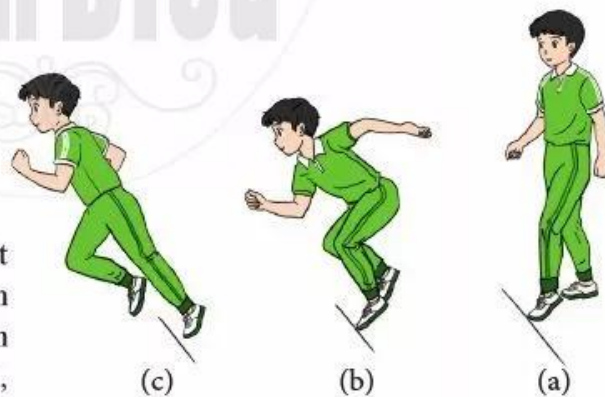
#### 1 Kĩ thuật xuất phát cao

Thực hiện theo khẩu lệnh:

“**Vào chỗ**”: Chân thuận đặt sát sau vạch xuất phát, chân sau cách gót chân trước một bàn chân, thân người thẳng, hai tay để trước sau, tay bên chân không thuận đưa ra trước (H.1a).

“**Sẵn sàng**”: Khụy hai gối, chân trước tiếp đất bằng nửa trước bàn chân, chân sau kiễng gót, thân trên ngả về trước, hai tay co tự nhiên (H.1b).

“**Chạy!**”: Chân trước đạp mạnh đuổi thẳng chân, chân sau đưa nhanh về trước, tay phối hợp tự nhiên (H.1c).



Hình 1. Kĩ thuật xuất phát cao

## 2 Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

Trong giai đoạn chạy lao, chân phía trước tích cực nâng đùi vươn dài ra trước và tiếp xúc đất bằng nửa bàn chân trước, chân sau duỗi nhanh, mạnh. Hai tay đánh theo nhịp bước chân và giảm dần độ ngả của thân trên (H.2).



Hình 2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

## 3 Kỹ thuật chạy về đích

Ở bước chạy cuối cùng, thực hiện nhanh động tác gấp thân về trước đánh ngực hoặc kết hợp vừa gấp thân trên với xoay vai chạm dây đích (H.3), sau đó bước dài và đặt nhanh chân trước về phía trước để giữ thăng bằng. Sau khi về đích, tiếp tục chạy giảm tốc độ không dừng đột ngột, thân người trở lại bình thường.



Hình 3. Kỹ thuật chạy về đích

## 4 Một số điều luật cơ bản

- Trong chạy cự li ngắn, các VĐV phải chạy theo đường chạy riêng. VĐV chạy ra ngoài đường chạy của mình sẽ bị loại khỏi cuộc thi (H.4).
- Các trường hợp VĐV phạm lỗi xuất phát:
  - + Xuất phát trước so với hiệu lệnh của trọng tài.
  - + Không tuân thủ khẩu lệnh “Vào chỗ” hoặc “Sẵn sàng” của trọng tài.
  - + VĐV có hành động cản trở các VĐV khác sau khi có khẩu lệnh “Vào chỗ”.



Hình 4. Vận động viên chạy theo đường chạy riêng



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kĩ thuật xuất phát cao

#### • Xuất phát mặt hướng chạy

Đứng hai chân song song, sát nhau, sát vạch xuất phát, người thẳng, hai tay co tự nhiên. Khi có hiệu lệnh xuất phát, kiễng chân, ngả thân trên về trước, bước chân và chạy nhanh về trước. Tập luyện cá nhân.

#### • Xuất phát vai hướng chạy

Đứng hai chân rộng bằng vai, khuỷu gối, cạnh ngoài bàn chân sát vạch xuất phát, vai hướng theo hướng chạy, hai tay buông tự nhiên. Thực hiện xoay thân và chân theo hướng chạy, bước chân vượt qua vạch xuất phát và chạy nhanh về phía trước. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

#### • Xuất phát lưng hướng chạy

Đứng chân trước chân sau, chân thuận ở phía sau, gót chân sát vạch xuất phát, tiếp xúc đất bằng nửa trước bàn chân, lưng quay về hướng chạy. Hai gối hơi khuỷu, hai tay co tự nhiên, thân trên ngả về trước.

Thực hiện chùng gối, quay mặt về phía sau, nhanh chóng xoay thân và chân (xoay sang phía chân đặt sau), bước chân vượt qua vạch xuất phát và chạy nhanh về phía trước. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

#### • Xuất phát và chạy lao sau xuất phát

Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát 15 – 20 m. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

### 2 Luyện tập kĩ thuật chạy về đích

- Chạy chậm 6 – 10 m thực hiện động tác đánh đích.
  - Chạy tăng tốc độ 10 – 15 m thực hiện động tác đánh đích.
- Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 5. Xuất phát mặt hướng chạy



Hình 6. Xuất phát vai hướng chạy



Hình 7. Xuất phát lưng hướng chạy

### 3 Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

- **Chạy tại chỗ**

Đứng tại chỗ, thực hiện chạy nhanh. Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.

- **Chạy lên dốc, xuống dốc**

Thực hiện chạy lên dốc, chạy xuống dốc và kết hợp chạy lên dốc với chạy xuống dốc theo địa hình tự nhiên (H.8). Tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm.



Hình 8. Chạy lên dốc, xuống dốc



## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

### 1 Giành cờ chiến thắng

**Chuẩn bị:**

- Vẽ một vòng tròn, bán kính từ 30 – 40 cm, đặt một miếng vải đỏ (cờ) vào giữa vòng tròn; vẽ hai vạch giới hạn song song, đối diện với nhau qua vòng tròn, cách tâm vòng tròn 8 – 10 m.
- Chia học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, đứng thành hàng ngang sau vạch xuất phát. Điểm số từ một đến hết.

**Cách chơi:** Các thành viên của hai đội chạy lên giành cờ theo số được gọi. Đội nào mang cờ được nhiều lần về mà không bị đối phương chạm vào người sẽ thắng cuộc (H.9).

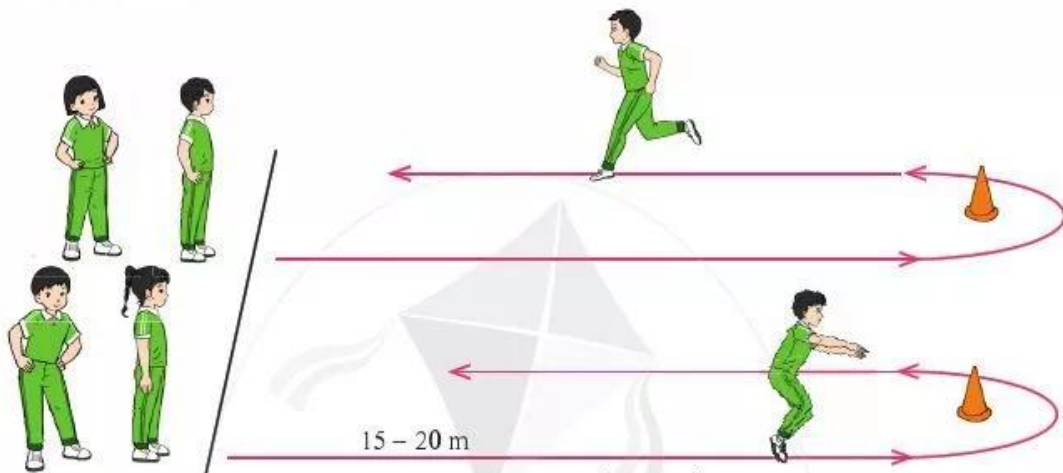


Hình 9. Trò chơi “Giành cờ chiến thắng”

## 2 Tiếp sức tốc độ

**Chuẩn bị:** Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, đứng thành hàng dọc sau vạch xuất phát. Khoảng cách từ vạch xuất phát tới cọc mốc từ 15 – 20 m.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, các thành viên của mỗi đội luân phiên thực hiện bật cóc vòng qua cọc mốc, sau đó chạy nhanh về cuối hàng. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 10. Trò chơi “Tiếp sức tốc độ”



## VẬN DỤNG

- 1 Hãy nêu một số trường hợp phạm quy trong chạy cự li ngắn.
- 2 Vận dụng kỹ thuật chạy ngắn trong các trò chơi vận động và trong thực tiễn (H.11).
  - Các trò chơi chạy nhanh, đuổi bắt,...
  - Các môn thể thao khác nhau.
  - Các cuộc thi chạy: Hội khoẻ Phù Đổng, các giải chạy phong trào.



Hình 11. Vận dụng kỹ thuật chạy cự li ngắn trong các trò chơi vận động và trong thực tiễn