

## BÀI 2

# KỸ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC ĐỘ SAU XUẤT PHÁT, KỸ THUẬT CHẠY VỀ ĐÍCH



### MỞ ĐẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT:

- Thực hiện được kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát, kỹ thuật chạy về đích.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp có ứng dụng kỹ thuật chạy cự li trung bình.

#### » 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,...

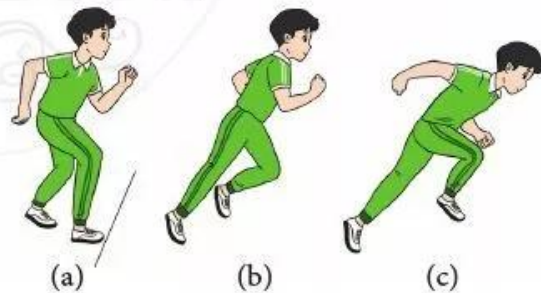


### KIẾN THỨC MỚI

#### 1 Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

“**Vào chỗ**”: Đứng thẳng, chân thuận đứng trước ngay sau vạch xuất phát, mũi chân không thuận cách gót chân thuận khoảng hai bàn chân, hai gối hơi chùng, hai tay co tự nhiên, tay trước, tay sau, thân người đổ về trước (H. 1a).

“**Chạy!**”: Hai chân đạp mạnh, chân trước duỗi thẳng, đổ người về phía trước, hai tay đánh tự nhiên theo nhịp bước chân, chân sau bước qua vạch xuất phát, chạy nhanh về phía trước (H. 1b). Lúc này độ dài các bước chạy tăng dần, giữ độ ngả thân để tăng tốc độ chạy (H. 1c).



Hình 1. Kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

## 2 Kỹ thuật về chạy đích

Khi về đích, tăng tốc độ chạy, thân người đổ nhiều về phía trước, chạy vượt qua vạch đích. Sau khi qua vạch đích, không dừng lại đột ngột mà chuyển sang chạy chậm, đi bộ và hít thở đều (H.2).



Hình 2. Kỹ thuật về đích

## 3 Một số điều luật cơ bản

- Trong quá trình chạy, VĐV không được xô đẩy hoặc ngăn cản để chặn bước chạy của các VĐV khác. Các VĐV vi phạm sẽ bị truất quyền thi đấu (H.3).
- VĐV được coi là về đích khi có bất kì bộ phận nào của cơ thể trừ đầu, cổ tay, chân, bàn tay, bàn chân chạm đích.



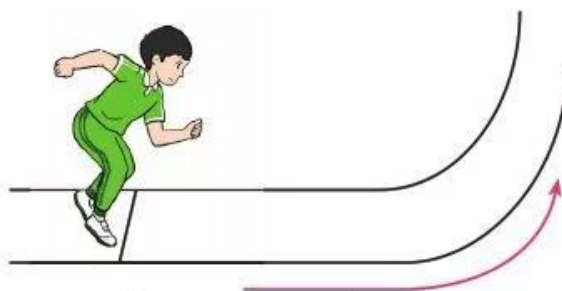
Hình 3. Xô đẩy, ngăn cản khi chạy



## LUYỆN TẬP

### 1 Luyện tập kỹ thuật xuất phát và chạy tăng tốc độ sau xuất phát

- Tập tư thế “Vào chỗ” chạy theo khẩu lệnh.
  - Tập xuất phát cao và chạy nhanh 20 – 30 m.
  - Tập xuất phát cao và chạy tăng tốc độ tại đầu đường vòng với cự li từ 30 – 40 m (H.4).
  - Tập xuất phát cao và chạy tăng tốc độ từ đường vòng ra đường thẳng.
- Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Xuất phát cao và tăng tốc độ vào đường vòng

## 2 Bài tập bổ trợ phát triển thể lực

- Tại chỗ chạy nâng cao đùi theo nhịp vỗ tay (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.
- Chạy trên địa hình tự nhiên trong thời gian từ 3 – 5 phút (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Tại chỗ chạy nâng cao đùi



Hình 6. Chạy trên địa hình tự nhiên



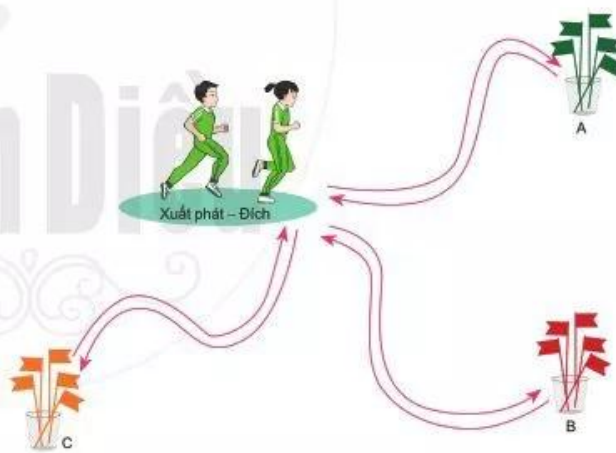
## TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ SỨC BỀN

### Du ngoạn khắp nơi

#### Chuẩn bị:

- Chọn điều kiện địa hình tự nhiên phù hợp. Đặt ba giỏ cờ có màu sắc khác nhau tại ba địa điểm khác nhau. Điểm xuất phát chính là điểm đích.
- Chia học sinh trong lớp thành các đội đều nhau.

**Cách chơi:** Từ vị trí xuất phát, tất cả thành viên của các đội đồng loạt chạy tới các điểm lấy cờ mang về đích theo sơ đồ (H.7). Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.



Hình 7. Trò chơi “Du ngoạn khắp nơi”



### VẬN DỤNG

Vận dụng kỹ thuật chạy cự li trung bình trong thực tiễn rèn luyện sức bền: Chạy trên địa hình tự nhiên, chạy trên máy tập,...