

Bài 3

KĨ THUẬT VỀ ĐÍCH



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Làm quen với kĩ thuật về đích.
- Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li ngắn.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn bè trong tập luyện.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung: Thực hiện chạy chậm, xoay các khớp và căng cơ. Chú ý khởi động kĩ các động tác gấp duỗi gối, xoay cổ chân, gấp thân, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang, căng cơ đùi sau, căng cơ đùi trước.

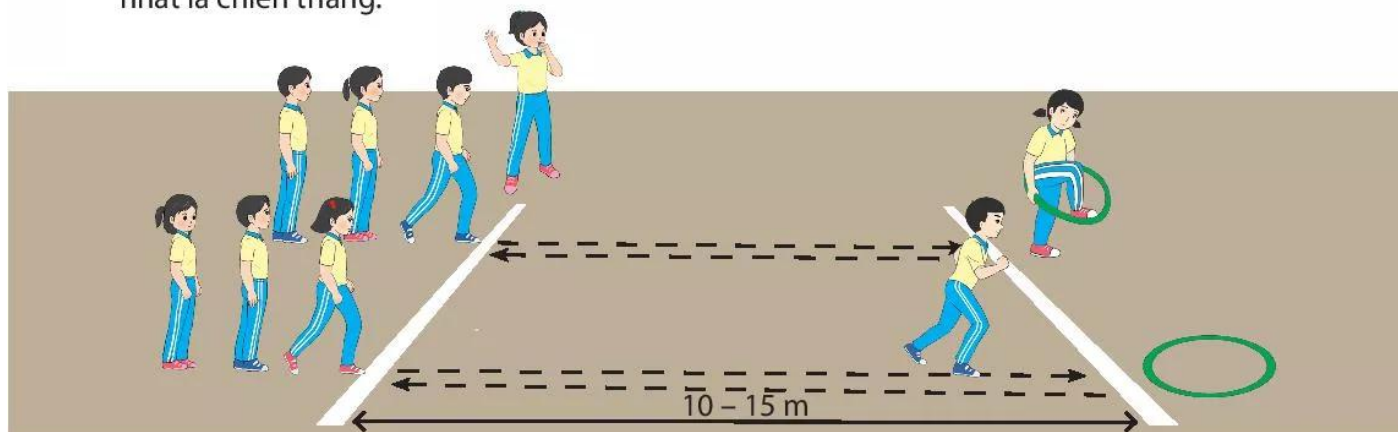
Khởi động chuyên môn: Thực hiện chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, động tác đánh tay.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

AI NHANH HƠN

Dụng cụ: Phấn viết, vòng nhựa, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các nhóm. Khi có hiệu lệnh (tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay), bạn đầu tiên chạy lên vị trí vòng của nhóm mình, chèo vòng qua người rồi đặt vòng về vị trí cũ, chạy nhanh về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và về đứng cuối hàng. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn



KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật về đích

Khi cách đích khoảng 15 – 20 m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Ở bước chạy cuối cùng, chủ động gập thân trên ra trước hoặc kết hợp vừa gập thân trên ra trước và xoay vai để chạm đích. Khi chạy qua đích giảm dần tốc độ, không dừng lại đột ngột.



Hình 2. Kỹ thuật về đích

2. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy

- Vận động viên xuất phát trước khi có hiệu lệnh “Chạy!” sẽ bị phạm quy.
- Ở các nội dung chạy ngắn (từ 400 m trở xuống), vận động viên phải chạy theo ô và không được lấn sang ô của vận động viên khác.
- Thời gian chạy được tính bắt đầu từ lúc có hiệu lệnh của trọng tài cho đến khi một bộ phận của cơ thể (vai, ngực) chạm mặt phẳng đích.



LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

Thực hiện các động tác tại chỗ, di chuyển chậm và nhanh dần. Cự li thực hiện 5 – 10 m.

- Luyện tập kỹ thuật về đích.
- Luyện tập phối hợp các giai đoạn kỹ thuật chạy cự li ngắn.

2. Luyện tập theo nhóm hoặc theo lớp

Thực hiện chạy cự li ngắn với tốc độ chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh. Cự li thực hiện 60 m. Người chỉ huy điều khiển tập luyện và các bạn trong nhóm góp ý cho nhau.

- Luyện tập kĩ thuật về đích.
- Luyện tập toàn bộ kĩ thuật chạy cự li ngắn.



Hình 3. Đội hình luyện tập chạy cự li ngắn 60 m

♦ Trò chơi phát triển sức nhanh

Học sinh có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 22.



1. Chạy cự li ngắn bao gồm các cự li chạy nào?
2. Nêu một số điều luật trong chạy cự li ngắn mà em biết.
3. Em vận dụng chạy cự li ngắn để rèn luyện sự nhanh nhẹn và để làm nền tảng giúp phát triển thể lực cho các môn thể thao khác.