**SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TP.HCM**

**TRƯỜNG THPT LÝ THƯỜNGKIỆT**

**Tổ thể dục – GDQP&AN**

**PHÂN TÍCH KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU BƯỚC QUA KHỐI 10 (10C7, 10C8)**



Nhảy cao là một trong những môn điền kinh được phát triển rộng rãi trên nhiều quốc gia. Và nếu bạn đang muốn tập nhảy cao thì bạn cần phải nắm vững kỹ thuật để không bị chấn thương. Bài viết này sẽ **phân tích kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua** giúp bạn có thể đạt kết quả tốt nhất.

## ****1. Cách xác định đúng điểm giậm nhảy và đo đà:****

Phần đầu tiên chúng tôi sẽ chia sẻ đến các bạn cách xác định đúng điểm giậm nhảy và đo đà chính xác cho người mới tập.

### ****a. Điểm giậm nhảy đúng:****

Một trong những điều cần chú ý đối với những người mới tập nhảy cao là phải biết xác định được điểm giậm nhảy. Để xác định được vị trí chính xác nhất, bạn phải đứng thẳng người. Mặt và thân người quay vào chếch ⅓ độ dài của xà ngang cùng chiều với chân lăng và tay chạm nhẹ vào xà.

Điểm giậm nhảy trong **kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua**hợp lý là chân lăng đưa lên cao không chạm xà và cách xà khoảng 0.1m. Nếu chân lăng đưa lên trước quá cao và chạm vào xà nghĩa là góc độ chạy đà quá lớn. Khi đó, bạn cần điều chỉnh tốc độ bằng cách xoay mũi chân giậm nhảy ra bên ngoài. Lưu ý là khi bạn nhảy càng xa thì điểm giậm nhảy càng xa xà hơn.

### ****b. Cách đo đà và điều chỉnh đà:****

Ngoài việc phải xác định đúng điểm giậm nhảy, người mới tập cũng phải biết **phân tích kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua**từ việc đo đà và điều chỉnh đà. Cự ly chạy đà thích hợp là từ 5 đến 9 bước đà. Mỗi bước đà dài tương đương 5 – 7 bàn chân hoặc khoảng bằng 2 bước đi. Trong trường hợp chân giậm nhảy đặt tại vị trí quá xa hay quá gần so với vị trí giậm nhảy thì khi đó bạn cần điều chỉnh đường chạy đà.

## ****2. Phân tích kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua cho những người mới tập:****

Cũng như những tư thế nhảy cao khác, nhảy cao kiểu bước qua gồm 4 giai đoạn chính: Chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất. Mỗi giai đoạn lại đòi hỏi những kỹ thuật riêng để đạt được thành tích tốt nhất.



### ****a. Kỹ thuật chạy đà:****

Trong giai đoạn chạy đà, bạn cần thực hiện đo đà, xác định trước các bước chạy đà. Và khi ở 3 bước chạy cuối cùng thì tăng tốc bằng cách đạp chân về phía sau và nâng thân người. Tiếp theo bạn nên duy trì tốc độ này cho đến khi làm động tác giậm nhảy. Những bước chạy đà đầu tiên tốc độ vừa phải và độ dài bằng nửa bàn chân trước.

Đối với 3 bước chạy cuối cùng thì bạn phải để bước chân dài hơn và để gót bàn chân chạm đất trước. Sau đó bạn cần đưa chân lăng ra phía trước thật nhanh để thực hiện bước chạy đà thứ 2. Bước chạy đà này là dài nhất trong 3 bước cuối cùng. Ở bước chạy thứ 3, bạn nên chủ động đưa chân giậm nhảy và phần hông về phía trước. Cùng với đó, bạn đặt phần gót chân xuống đúng điểm giậm nhảy để chuẩn bị giậm nhảy.

### ****b. Giậm nhảy:****

Khi giậm nhảy, bạn nên hơi chùng đầu gối xuống để tạo thế co cơ. Sau đó dùng sức bật của chân đạp mạnh xuống mặt đất để lấy đà bật người lên cao nhất.

Đồng thời bạn cũng cần đá chân lăng thật mạnh ra phía trước và đánh hai tay từ sau ra trước và lên cao, hướng khuỷu tay sang hai bên. Bạn nên dừng đột ngột ngay lúc tay đánh ngang vai để tạo lực nâng cơ thể lên cao. Tuy động tác giậm nhảy rất mạnh và nhanh nhưng bạn phải lưu ý phối hợp chính xác giữa chạy đà và giậm nhảy. Bởi chỉ có vậy mới giúp bạn đạt thành tích cao.

### ****c. Kỹ thuật trên không:****

Khi chân lăng đang ở trên xà ngang thì bạn cần phải nhanh chóng hạ chân lăng xuống ở phía bên kia xà. Hơn nữa, bạn nên ngả thân trên về phía trước giúp cho chân giậm nhảy nâng cao lên.

### ****d. Tiếp đất:****

Giai đoạn cuối cùng cần lưu ý là tiếp đất. Bạn cần phải đảm bảo an toàn cho cơ thể vì nó rất dễ gây ra chấn thương cho người mới tập. Khi cơ thể được nâng qua xà thì chân lăng sẽ tiếp đất đầu tiên bằng cả hai bàn chân rồi đến chân giậm nhảy. Khi đó, bạn nên chùn 2 đầu gối xuống để giảm tác động và phần tay sẽ giúp cơ thể giữ thăng bằng.



Nhảy cao là một môn thể thao tốt cho sức khỏe, giúp bạn có sức bật tốt và thân hình dẻo dai. Đối với những người mới bắt đầu, tư thế nhảy cao kiểu bước qua là rất thích hợp để tập. Hy vọng bài viết này với những **phân tích kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua**sẽ hữu ích cho bạn.

**Giáo viên**

**Trần Thị Ngọc Thảo**