Tuần 17

Lớp 10

Bài: Nhảy cao

**Giai đoạn trên không:**

Giai đoạn trên không bắt đầu từ khi chân giậm nhẩy rời khỏi mặt đất. Tiếp theo, co nhanh chân giậm nhẩy đồng thời xoay mũi chân đá lăng về phía xà ( Hoặc xoay gót chân ra ngoài ) tạo cho thân người nằm nghiêng so với xà ( Chân giậm nhẩy co ở phía dưới, chân đá lăng thẳng ở phía trên, giống như tư thế khi ta nằm nghiêng, hai tay phối hợp khéo léo để qua xà.

**a. Sai lầm thường mắc**

- Chân đá lăng đá vào xà làm rơi xà

- Thân người thẳng không nằm nghiêng so với và

- Chân giậm nhảy hoặc tay không gọn gàng khi qua xà để vướng làm rơi xà.

**b. Nguyên nhân**

- Ít tập luyện

- Góc độ chạy đà quá lớn, điểm giậm nhảy gần xà hoặc do góc giậm nhảy quá nhỏ, nên người bay đi xa hơn là bay lên cao.

- Không xoay được gót chân đá lăng hoặc chạy góc độ chạy đà quá lớn.

**c. Cách sửa**

- Đứng tại chỗ đá lăng lên cao sau đó xoay gót chân.

- Đứng tại chỗ đá lăng lên cao, nhảy bật người lên cao rồi xoay thân.

- Chạy 3-5 bước đà giậm nhảy, đá lăng chân lên cao và xoay gót chân lăng.

- Đặt xà thấp, đứng chân giậm nhảy ở điểm giậm nhảy, đá lăng chân đá lăng lên cao, xoay gót và xoay thân.

- Tập nhảy qua xà chếch

- Tăng cường tập luyện trực tiếp với xà



Bài: Chạy ngắn

– Cách đóng “phổ thông”:

+ Bàn đạp trước đặt cách đầu vạch xuất phát 1 – 1,5 độ dài bàn chân;

+ Bàn đạp sau cách bàn đạp trước một khoảng bằng độ dài một cẳng chân, cách này phù hợp với những người mới tập chạy cự li ngắn.

– Cách đóng cách “xa”:

Còn gọi là cách “kéo dài”, hay “kéo giãn”. Các bàn đạp được đặt xa vạch xuất phát hơn.

+ Bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát gần 02 bàn chân;

+ Bàn đạp sau cách bàn đạp trước 01 bàn chân hoặc gần hơn.

Cách này thường phù hợp với người cao, sức mạnh của chân và tay bình thường. Đóng bàn đạp theo cách này, cự li chạy dài hơn cự li thi đấu 02 bàn chân.

– Cách đóng “gần”:

+ Cả hai bàn đạp được đặt gần vạch xuất phát hơn – bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát có độ dài 1 bàn chân (hoặc ngắn hơn).

+ Bàn đạp sau đặt cách bàn đạp trước 1 đến 1,5 bàn chân. Bằng cách này, tận dụng được sức mạnh của 2 chân khi xuất phát nên xuất phát ra nhanh, nhưng thường phù hợp với những người thấp có chân tay khoẻ. Việc chân rời bàn đạp gần như đồng thời sẽ khó cho ta khi chuyển qua dùng sức đạp sau luân phiên từng chân (ở trình độ thấp, dễ xảy ra hiện tượng bị dừng, 02 chân cùng nhảy ra khỏi bàn đạp).

Dù theo cách nào, trục dọc của hai bàn đạp cũng phải song song trục dọc của đường chạy. Khoảng cách giữa hai bàn đạp theo chiều ngang thường là 10 – 15cm sao cho hoạt động của hai đùi không cản trở nhau (do hai bàn đạp gần nhau quá). Bàn đạp đặt trước dùng cho chân thuận (chân khoẻ hơn).Góc độ của mặt bàn đạp: Góc giữa mặt bàn đạp trước với mặt đường chạy phía sau là 45o – 50o; bàn đạp sau là 60o – 80o. Cần nắm quy luật bàn đạp càng xa vạch xuất phát, thể lực của người chạy càng kém thì góc độ càng giảm (nếu ngược lại, người chạy dễ xuất phát sớm và dễ phạm quy).

