SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

**TRƯỜNG THPT LÝ THƯỜNG KIỆT**

**Tổ thể dục – GDQP&AN**

**LÝ THUYẾT KỸ THUẬT NHẢY CAO**

**KIỂU NẰM NGHIÊNG KHỐI 11 (11B8, 11B11)**

\* KT nhảy cao nằm nghiêng gồm 4 giai đoạn:

1. Chạy đà.

2. Giậm nhẩy.

3. Trên không.

4. Tiếp đất.

**1.Chạy đà:**

30-40◦ 30-40◦

10◦ 10◦

Giậm nhảy chân trái Giậm nhảy chân phải

Đo bước chạy đà: chạy đà 6- 8 bước (bước chẵn) hoặc 7 - 11 bước (bước lẻ). Mỗi bước tương đương độ dài của 5 - 6 bàn chân nối tiếp nhau (hoặc đo theo phương pháp 2 bước đi thường = 1 bước chạy đà). Góc chạy đà chếch với xà ngang khoảng 30 - 40 độ; giậm nhẩy chân phải đứng phía bên phải của xà theo chiều nhìn vào xà và ngược lại (Hình vẽ). Gồm 2 phần.

**Phần 1:** Từ lúc xuất phát đến trước 3 bước đà cuối, độ dài và tốc độ bước chạy tăng dần, độ ngả của thần giảm dần.

**Phần 2:** Gồm 3 bước cuối trước khi giậm nhẩy. Nhiệm vụ của phần chạy đà này là duy trì tốc độ đã đạt được và chuẩn bị giậm nhẩy sao cho đạt hiệu quả cao nhất. Ở đây độ dài, nhịp điệu của các bước chạy, tư thế của thân người, của bàn chân cũng như hai tay có tầm quan trọng. Cụ thể:

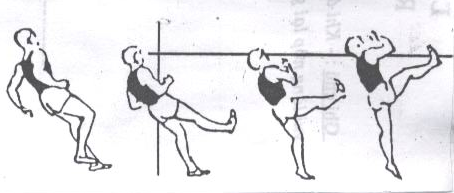
**Bước thứ nhất:** Chân giậm nhẩy bước ra trước nhanh hơn bước trước đó, chậm đất bằng gót bàn chân, tiếp theo đưa nhanh chân lăng ra trước để thực hiện bước thứ hai.

**Bước thứ hai:** Bước này dài nhất trong 3 bước đà cuối, chận chạm đất (Chân đá lăng) hơn miết bàn chân xuống dưới – ra sau, giữ thẳng không ngả vai ra sau trước khi kết thúc thời kỳ chống tựa. Bàn chân khi chạm đất cần thẳng hướng chạy đà, tránh đặt lệch.

**Bước thứ ba:** Đây là bước đặt chân vào điểm giậm nhẩy. Bước này ngắn hơn hai bước trước một chút, nhưng cần thực hiện rất nhanh. Khi đặt chân vào điểm giậm nhẩy, chận gần như thẳng từ gót chân rồi từ cả bàn, chân lăng co ở phía sau, thân và hai vai hơi ngả ra sau, đầu và cổ không ngả theo mà hướng mặt về trước, hai tay phối hợp tự nhiên hoặc hơi co, hai khuỷu tay hướng ra sau.

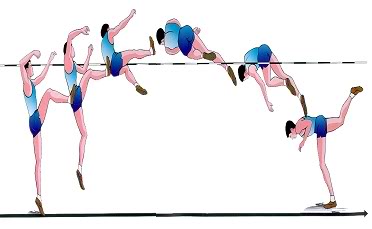
**2. Giậm nhảy:**

Sau khi đặt chân vào điểm giậm nhẩy, chân giậm nhẩy hơi trùng ở gối tạo thế co cơ, sau đó dồn sức để giậm nhẩy. Khi đá lăng chân ra trước cần chủ động dùng sức của đùi và độ linh hoạt của khớp hông đá chân lên cao. Hai tay phối hợp gần như đồng thời với chân lăng, đánh hơi vòng xuống dưới - lên cao, khi hai khuỷu tay đến ngang vai thì dừng lại để tạo thế nâng người lên. (Hình vẽ). Giậm nhẩy là giai đoạn quan trọng nhất trong nhẩy cao. Sự phối hợp chính xác, nhịp nhàng giữa giậm nhẩy đá lăng và đánh tay với tốc độ di chuyển của cơ thể (Do chạy đà tạo ra) là yếu tố quyết định hiệu quả giậm nhẩy.



**3. 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. (Hình vẽ).

[](http://static.ringring.vn/handbook/0/0/2/2629/5201216e6edb62ac8b9ae3bb84bb7eae.j)

**4. Tiếp đất:**

Sau khi qua xà chân giậm nhảy duỗi nhanh để chủ động tiếp đất, 2 tay duỗi thẳng ra để hỗ trợ giữ thăng bằng. Khi chân giậm nhảy bắt đầu tiếp đất cần chủ động chùng chân để giảm chấn động.

***Lưu ý:*** *Học sinh tự nghiên cứu lý thuyết ở nhà. Không thực hiện phần thực hành theo lý thuyết khi không có đủ trang thiết bị cần thiết cho môn học.*

**MỘT SỐ ĐIỂM TRONG LUẬT ĐIỀN KINH (PHẦN NHẢY CAO)**

- Khu vực chạy dài tối thiểu 15m (thi quốc tế 20 – 25m).

- Cột chống xà phải cứng và đủ độ cao vượt trên độ cao thực tế mà xà được nâng lên ít nhất là 10cm. Khoảng cách giữa 2 cột là 4 – 4,04m. Trong thi đấu không được thay đổi vị trí cột, trừ trường hợp tổ trưởng trọng tài cho phép nhưng chỉ hiện sau khi các VĐV đã nhảy hết 1 vòng.

- Giá đỡ xà ngang dài 6cm, rộng 4cm, không được phủ cao su hoặc bất cứ chất liệu nào có tác dụng làm tăng ma sát giữa giá đỡ và xà ngang.

- Xà ngang dài 3,98 – 4,02m bằng sợi thủy tinh, kim loại nhẹ hoặc các vật liệu phù hơp khác. Xà gồm 3 phần, phần giữa có hình trụ tròn, đường kính tiết diện ngang là 30mm (± 1mm). Hai đầu xà hình trụ vuông có chiều rộng 30 – 35mm,dài 15 – 20cm, để đặt lên giá đỡ xà.giá đỡ xà và hai đầu xà phải cứng, nhẵn không được bọc cao su hoặc các vật liệu tạo ma sát giữa xà và giá đỡ. Xà sơn màu trắng xen kẽ 3 – 4 vạch màu đen (hoặc đỏ) dài 20 – 30cm. Trọng lượng xà không quá 2kg, phải cân bằng khi đặt lên giá đỡ, không được võng quá 2cm, giữa đầu xà và cột có khoảng cách tối thiểu 1cm.

- Khu vực tiếp đất có kích thước tối thiểu 5m x 3m. Khu vực rơi xuống và hai cột chống xà phải bố trí sao cho khi sử dụng có khoảng trống 10cm giữa chúng để tránh làm rung xà ngang.

-VĐV phải giậm nhảy bằng 1 chân.

- Mỗi VĐV có thể bắt đầu từ bất kỳ mức xà nào cao hơn mức xà khơi điểm được tổ trưởng trọng tài giám định tuyên bố trước đó. Ở mỗi mức xà, VĐV được quyền nhảy tối đa 3 lần. Ba lần nhảy hỏng liên tiếp bất kể ở mức xà nào sẽ bị loại khỏi những lần nhảy sau đó.

- Ở mỗi mức xà, xà ngang không được nâng lên dưới 2cm.

- Một số trường hợp phạm quy:

+ Khi nhảy làm rơi xà.

+ Chạy chui qua xà hoặc chạy quá vạch giới hạn bên ngoài hai cột xà bằng bất kỳ bộ phận nào của cơ thể. Tuy nhiên, nếu khi nhảy VĐV chạm bàn chân vào khu vực xà rơi xuống và theo ý kiến của trọng tài giám định là không tạo thêm lợi thế nào, thì lần nhảy đó sẽ không bị coi là phạm quy.

**GIÁO VIÊN**

**Trần Thị Ngọc Thảo**