Tuần 20

Lớp 10

Bài: chạy bền

1.1 Giới thiệu về chạy cự ly trung bình

**Chạy cự ly trung bình** là một trong những nội dung tập luyện, thi đấu chính thức trong bộ môn điền kinh. Trong thể thức thi đấu chạy cự ly trung bình được chia thành nhiều quãng đường chạy khác nhau. Cụ thể gồm các nội dụng như sau:

* Chạy cự ly trung bình với quãng đường chạy từ 500 – 2000m. Trong đó, 800m và 1500m là cự ly chạy trung bình được áp dụng vào thi đấu chính thức trong các Đại hội Olympic.
* Chạy cự ly trung bình với hình thức thi chạy tiếp sức là 4 x 100m dành cho nam, nữ hoặc cả nam và nữ cùng thi với nhau.

### 2.1. Khởi động trước khi chạy

Điều đầu tiên trước khi chạy cự ly trung bình tất cả mọi người cần làm đó chính là dành ra từ 5 đến 10 phút để thực hiện các bài tập khởi động như: đá chân về phía trước, chạy tại chỗ nâng cao đùi, ngồi căng cơ, các bài kéo giãn các cơ, tập nghiêng người, ép thẳng, xoay khớp gối, cổ chân… để cơ thể được làm nóng, bôi trơn các nhóm cơ và tăng linh hoạt, làm quen với cường độ hoạt động, từ đó giảm thiểu mắc phải những chấn thương không may trong quá trình thực hiện **kỹ thuật chạy cự ly trung bình**.

### 2.2. Tư thế chuẩn bị xuất phát

Sau quá trình khởi động thì giai đoạn tiếp theo chính là tư thế chuẩn bị chạy cự ly trung bình. Đây là bước hết sức quan trọng, là tiền đề để thực hiện tốt cho bước sau đó.

VĐV khi thực hiện kỹ thuật này thường sử dụng cách xuất phát cao (hay xuất phát 3 điểm tựa) sau khi tiến đến trước vạch xuất phát. Lúc này, chân thuận đặt phía trước, ngay sau vạch xuất phát, chân còn lại đặt ra phía sau tiếp xúc với mặt đất bằng nửa bàn chân và hai chân cách nhau một khoảng nhất định và, hai tay để sát sau vạch xuất phát, co lại tự nhiên.

Sau khi tư thế vào vị trí ổn định, nghe khẩu lệnh từ trọng tài sẵn sàng thì nâng người lên hai tay thẳng lên, đầu gối hơi gập, mắt nhìn thẳng về phía trước, người hơn đổ về phía trước và đạp mạnh chân để chuẩn bị xuất phát.

### 2.3. Giai đoạn tăng tốc

Khi có hiệu lệnh “chạy” hoặc tiếng “súng nổ”, VĐV nhanh chóng đạp mạnh hai chân sau, lao người về phía trước, ban đầu thực hiện các bước chạy dài, cố gắng tăng tốc hết mức có thể sau đó giảm dần tốc độ sau đó chuyển vào giai đoạn chạy giữa quãng.

Chú ý đối với chạy cự ly trung bình giai đoạn chạy tăng tốc này ảnh hưởng rất nhiều đến kết quả bạn có đạt thành tích tốt hay không.

### 2.4. Giai đoạn chạy giữa quãng

Chạy giữa quãng là quan trọng nhất ảnh hưởng đến thành tích trong nội dung chạy cự ly trung bình. Các bước chạy lúc này yêu cần phải nhịp nhàng, tần xuất bước chạy khoảng 3.5 đến 4.5 bước/giây (có thể thay đổi tùy thuộc vào thể lực của mỗi người) và tư thế chạy như sau:

* Đối với chạy đường thẳng: thân người hơi đổ về phía trước từ 4 đến 6 độ, đầu giữ thẳng, nhìn về phía trước, các cơ, vai, cổ thả lỏng, bàn chân chạy theo hướng thẳng, hai tay đánh luân phiên trước sau theo nhịp chân.
* Đối với lúc chạy đường vòng: thân trên hơi nghiêng trái, tay phải đánh hơi chếch vào trong khi ra trước, tay trái đánh về sau hơi chếch ra ngoài và bàn chân đặt hơi xoay vào trong đường vòng. Khi chạy trên đường vòng chủ yếu vẫn chạy nhịp nhàng và thả lỏng.

Lưu ý khi chạy giữa quãng mọi người cần chú ý đến thực hiện hô hấp nhịp nhàng để đảm bảo cung cấp oxy cho trong quá trình chạy. Nhịp thở phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân, tốc độ và cự ly chạy. Thông thường, VĐV nên thở sâu trong suốt quá trình chạy và cố gắng duy trì nhịp thở là 2 lần hít vào (chủ yếu bằng mũi) và 1 lần thở mạnh ra bằng miệng.

Ngoài ra, trong khi chạy cự ly trung bình một thời gian lâu thường xảy ra hiện tượng tức ngực, khó thở, cảm giác chân nặng nề, động tác không nhịp nhàng… hiện tượng này gọi là trạng thái “**cực điểm**”. Lưu ý khi xuất hiện trạng thái “cực điểm” VĐV cần giảm tốc độ chạy xuống đôi chút, đồng thời hít thở thật sâu, kiên trì thực hiện động tác chạy về phía trước, như thế sẽ giúp mọi người vượt qua giai đoạn khó khăn này giúp các động tác trở lên nhịp nhàng hơn, ổn định tiếp tục tăng dần tốc độ trở lại như bình thường.

### 2.5. Về đích

Giai đoạn về đích hay là giai đoạn chạy nước rút sẽ tùy thuộc vào thể lực của người chạy và cự ly chạy. Thành tích của các VĐV sẽ phụ thuộc rất nhiều vào giai đoạn chạy nước rút này. Đối với chạy nước rút VĐV cố gắng hết sức tăng tốc độ chạy thật nhanh về đích, lúc này thân người ngả về phía trước nhiều hơn so với chạy giữa quãng, bước chân, tần xuất bước chân nhiều, nhanh hơn kết hợp đánh tay mạnh, nhiều hơn theo nhịp bước.

Sau khi về đích mọi người cần chú ý là tuyệt đối không dừng đột ngột mà nên giảm từ từ tốc độ xuống, sau đó đi bộ nhẹ nhàng để thả lỏng cơ thể rời mới dừng lại.