

C HƯƠNG 3

CHẠY NGẮN⁽¹⁾

I - MỤC TIÊU

Học xong chương Chạy ngắn, HS :

- Biết cách thực hiện đúng các giai đoạn kĩ thuật chạy cự li ngắn, động tác hỗ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh.
- Hiểu một số điểm trong *Luật Điền kinh* (phần Chạy cự li ngắn).
- Thực hiện đúng 4 giai đoạn kĩ thuật chạy 100m : Xuất phát, chạy lao, chạy giữa quãng và về đích.
- Biết vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.
- Phát triển sức nhanh. Đạt tiêu chuẩn RLTT (chạy nhanh).

II - NỘI DUNG

1. Kĩ thuật chạy ngắn

Kĩ thuật chạy cự li ngắn, được chia thành 4 giai đoạn : Xuất phát, chạy lao, chạy giữa quãng và về đích.

a) Xuất phát

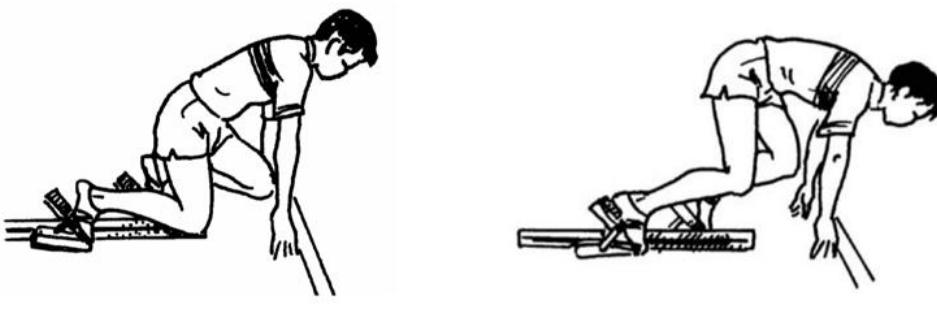
Trong chạy cự li ngắn, cần sử dụng kĩ thuật xuất phát thấp với bàn đạp để tận dụng được lực đạp sau giúp cơ thể xuất phát nhanh (H. 39).

Có 3 lệnh trong xuất phát chạy ngắn : "Vào chỗ !" ; "Sẵn sàng !" và "Chạy !". Kĩ thuật ở giai đoạn xuất phát gồm các kĩ thuật phải thực hiện sau mỗi lệnh.

+ Sau lệnh "Vào chỗ !", người chạy đứng thẳng trước bàn đạp của mình, ngồi xuống, chống hai tay trước vách xuất phát ; lần lượt đặt chân thuận vào bàn đạp trước, rồi chân kia vào bàn đạp sau, hai mũi bàn chân đều phải chạm mặt đường chạy (để không phạm quy). Hai chân nên nhún trên bàn đạp kiểm tra có vững không, để chỉnh sửa kịp thời. Tiếp đó hạ đầu gối chân phía sau xuống đường chạy,

(1) Chạy cự li ngắn

thu hai tay về sau vạch xuất phát, chống trên các ngón tay như đو gang. Khoảng cách giữa hai bàn tay rộng bằng vai. Kết thúc, cơ thể ở tư thế quỳ trên gối chân phía sau (đùi chân đó vuông góc với mặt đường chạy), lưng thẳng tự nhiên, đầu thẳng, mắt nhìn phía trước, cách vạch xuất phát 40 - 50cm ; trọng tâm cơ thể dồn lên hai tay, bàn chân trước và đầu gối chân sau. Ở tư thế ổn định đó, người chạy chú ý nghe lệnh tiếp (H. 35).



a) Tư thế sau lệnh "Vào chỗ!"

b) Sau lệnh "Sẵn sàng!"

Hình 35

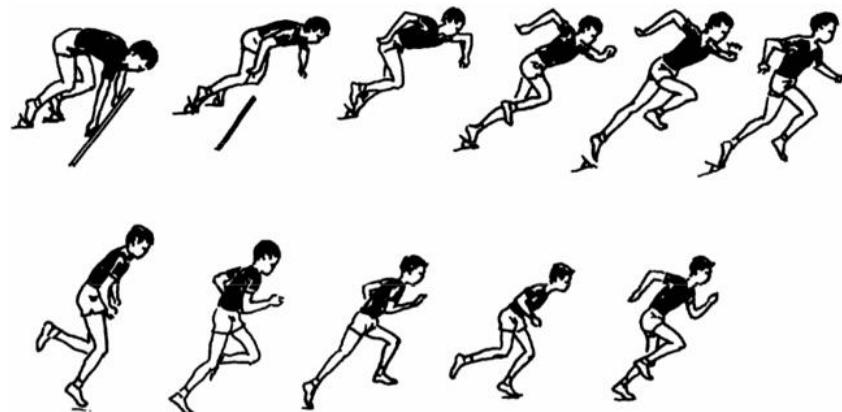
+ Sau lệnh "*Sẵn sàng !*", người chạy từ từ chuyển trọng tâm về trước, đồng thời từ từ nâng mông lên bằng hoặc cao hơn hai vai (từ 10cm trở lên, tùy khả năng mỗi người). Hai vai nhô về trước vạch xuất phát 5 - 10cm để cho trọng tâm cơ thể dồn về phía trước, mắt nhìn về trước cách vạch xuất phát 40 - 50cm. Cơ thể có 4 điểm chống trên mặt đường chạy là hai bàn tay và hai bàn chân. Giữ nguyên tư thế đó để sẵn sàng xuất phát khi nghe lệnh.

+ Sau lệnh "*Chạy !*" (hoặc tiếng súng lệnh), xuất phát được bắt đầu bằng đạp mạnh hai chân. Đẩy hai tay rời mặt đường chạy, đồng thời đánh ngược chiều với chân (vừa để giữ thẳng bằng, vừa để hỗ trợ lực đạp sau của hai chân). Chân sau không đạp hết, mà mau chóng đưa về trước để hoàn thành bước chạy thứ nhất. Chân phía trước phải đạp đuổi thẳng hết các khớp rồi mới rời khỏi bàn đạp, đưa nhanh về trước để thực hiện và hoàn thành bước chạy thứ hai.

b) *Chạy lao*

Khi hai tay rời khỏi mặt đường chạy là thời điểm bắt đầu chạy lao. Trong chạy lao, điểm đặt chân trước luôn ở sau điểm đợi của trọng tâm cơ thể (khoảng

cách đó giảm dần sau mỗi bước) rồi tiến lên ngang và sau thì vượt lên trước. Cùng với việc tăng tốc độ chạy, độ ngả về trước của thân trên giảm dần, mức độ dùng sức trong đánh tay cũng giảm dần. Trong những bước đầu, hai chân đặt trên đường chạy hơi tách rộng rồi giảm dần cho tới kết thúc chạy lao mới ổn định gần thành một đường thẳng.



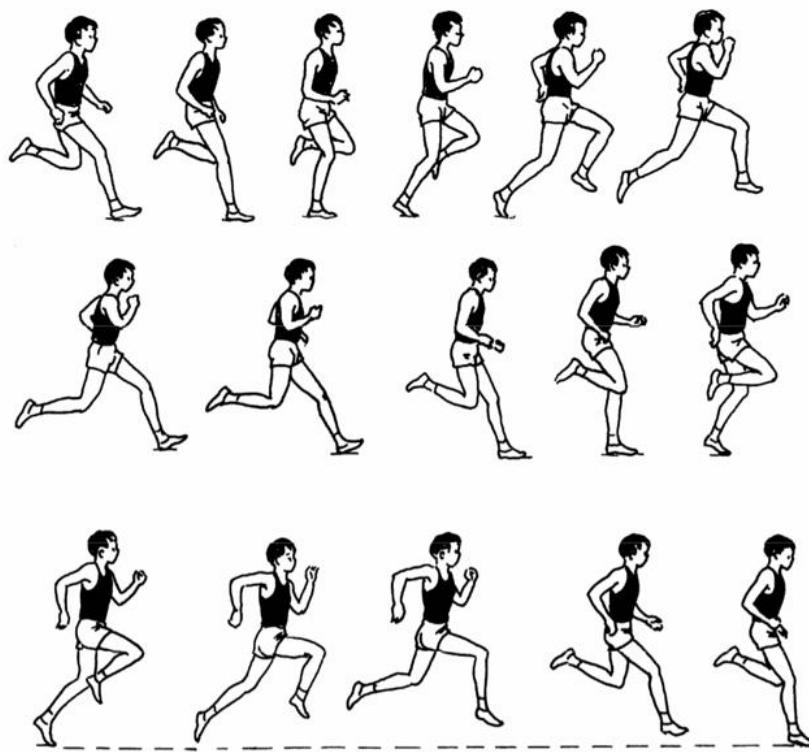
Hình 36. Xuất phát và chạy lao

Tốc độ chạy lao được tăng lên chủ yếu là nhờ tăng độ dài bước chạy. Bước sau nên dài hơn bước trước $1/2$ bàn chân và sau $9 - 11$ bước thì ổn định (H. 36).

c) Chạy giữa quãng

Tiếp sau chạy lao là chạy giữa quãng. Nhiệm vụ chủ yếu của chạy giữa quãng là duy trì tốc độ cao đã đạt được trong chạy lao. Trong giai đoạn này, kĩ thuật chạy khá ổn định. Kĩ thuật của chạy giữa quãng có một số đặc điểm sau :

Bàn chân đặt xuống mặt đường chạy có hoãn xung bằng cách đặt từ nửa trước của bàn chân. Điểm đặt chân thường ở phía trước của điểm dội trọng tâm cơ thể $30 - 40$ cm tùy theo tốc độ chạy. Tiếp đó chân chống trước chuyển sang chống thẳng đứng rồi thành đạp sau. Đồng thời với động tác đạp sau là động tác đưa chân lăng về trước. Đầu chân lăng được nâng đủ cao - gần song song với mặt đất. Tốc độ chạy phụ thuộc chủ yếu vào hiệu quả đạp sau, nên động tác đó cần được thực hiện chủ động (nhanh, mạnh và đúng hướng). Để hỗ trợ cho đạp sau, chân lăng cũng phải đưa nhanh và đúng hướng. Đầu chân lăng về trước, chứ không phải là lên cao, để không giảm hiệu quả của lực đạp sau (H. 37).



Hình 37. Kĩ thuật chạy giữa quãng

Ngay khi chân chống trước chạm mặt đường, vai và hông phải chủ động chuyển về trước (giúp cơ thể chuyển nhanh từ chống trước sang đạp sau). Chuyển động của vai so với hông cũng so le như của tay với chân. Thân trên ngả về trước khoảng 5° .

Khi đánh tay, hai tay gập ở khuỷu, đánh so le và phù hợp với nhịp điệu của hai chân. Hai vai thả lỏng, đánh về trước hơi khép vào trong, đánh ra sau hơi mở (nhưng không phải là đánh sang hai bên) để giữ thăng bằng cho cơ thể. Hai bàn tay nắm hờ (hoặc duỗi các ngón tay).

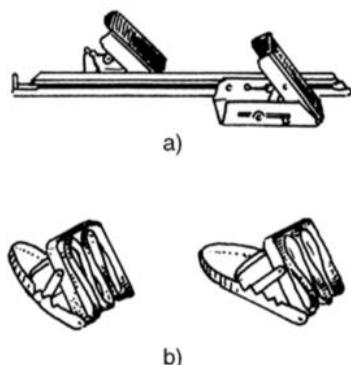
Khi chạy trên toàn cự li cần thở bình thường, chủ động nhưng không làm rối loạn kĩ thuật và nhịp điệu chạy.

d) Vẽ đích

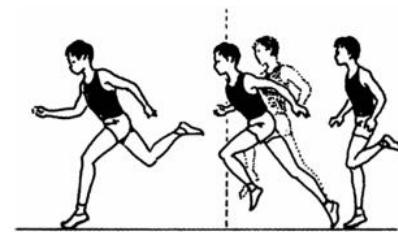
Khi cách đích khoảng 15 - 20m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Cố tăng độ ngả người về trước để tận dụng hiệu quả đạp sau. Người chạy hoàn thành cự li 100m khi có một bộ phận của thân trên (trừ đầu, tay) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng, chưa vạch đích. Bởi vậy, ở bước chạy cuối cùng, người chạy

phải chủ động gập thân trên về trước để chạm ngực vào dây đích (mặt phẳng đích) - đây là cách đánh đích bằng ngực (H. 38). Cũng có thể kết hợp vừa gập thân trên về trước vừa xoay để một vai chạm đích - đây là cách đánh đích bằng vai. Không "nhảy" về đích, vì sẽ chậm - sau khi nhảy lên, cơ thể chuyển động (bay về trước) chỉ theo quán tính, nên tốc độ chậm dần đều. Sau khi về đích cần chạy tiếp vài bước theo quán tính và giữ thăng bằng để không ngã, không dừng đột ngột và không va chạm với những người cùng về đích...

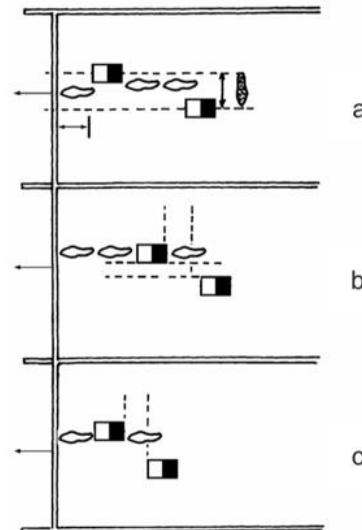
– *Sử dụng bàn đạp* : Tuỳ đặc điểm và trình độ người tập để bố trí bàn đạp cho phù hợp. Thông thường, có 3 cách bố trí bàn đạp. HS THPT nên sử dụng cách phổ thông (H. 39) :



**Hình 39 : a) Bàn đạp liền ;
b) Bàn đạp rời**



**Hình 38. Kỹ thuật đánh đích
bằng ngực**



Hình 40 : 3 cách bố trí bàn đạp

+ Cách "Phổ thông" : Bàn đạp trước đặt sau vạch xuất phát 1 - 1,5 độ dài bàn chân và bàn đạp sau cách bàn đạp trước một khoảng bằng độ dài một cẳng chân (gần hai bàn chân) của người chạy (H. 40a).

+ Cách "Xa" : Các bàn đạp được đặt xa vạch xuất phát hơn : Bàn đạp trước đặt sau vạch xuất phát gần hai bàn chân và bàn đạp sau cách bàn đạp trước một

bàn chân hoặc gần hơn. Cách này thường phù hợp với người cao, sức mạnh của chân và tay bình thường (H. 40b).

+ Cách "Gần" : Cả hai bàn đạp được đặt gần vách xuất phát hơn - bàn đạp trước đặt cách vách xuất phát một bàn chân (hoặc ngắn hơn), bàn đạp sau cách bàn đạp trước chỉ còn 1 - 1,5 bàn chân. Bằng cách này, tận dụng được sức mạnh của cả hai chân khi xuất phát nhanh, nhưng thường phù hợp hơn với những người thấp, có chân tay khoẻ. Việc hai chân rời bàn đạp gần như đồng thời sẽ khó khi chuyển qua dùng sức đạp sau luân phiên từng chân (ở trình độ kém) sẽ có hiện tượng bị dừng sau bước rời bàn đạp (H. 40c).

Dù theo cách nào, trực dọc của hai bàn đạp cũng phải song song với trực 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), cũng không mất bình thường (hướng sang hai bên do hai bàn đạp xa 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 trước là $45 - 50^\circ$; bàn đạp sau là $60 - 80^\circ$. Đối với HS có thể lực kém thì nên sử dụng bàn đạp xa vách xuất phát, có góc độ nhỏ hơn.

2. Một số bài tập bổ trợ

Bài tập 1 : CHẠY BUỐC NHỎ

- *Mục đích* : Tăng tần số bước chạy, phối hợp động tác toàn thân nhịp nhàng.

- *Động tác* : Di chuyển mỗi bước dài $1/2$ bàn chân, tăng dần tần số cho tới khi không thể tăng được nữa. Nên tập theo tín hiệu của GV (vỗ tay nhanh dần). Động tác ở các khớp gối và cổ chân phải linh hoạt, mềm mại nhất là ở khớp cổ chân; góc giữa bàn chân và cẳng chân phải thay đổi liên tục, nhịp nhàng. Hai tay để thả lỏng, vung vẩy tự nhiên (hai vai cũng thả lỏng). Khi tập phối hợp với chân, có thể dùng tần số động tác tay để điều chỉnh tần số bước chân.

Khi chưa thuần thực, chưa yêu cầu làm nhanh và nên tập tại chỗ. Khi tương đối nhịp nhàng mới yêu cầu di chuyển. Thường cho chạy bước nhỏ 25 - 30m, sau đó chuyển thành chạy thường.

Bài tập 2 : CHẠY NÂNG CAO ĐÙI

- *Mục đích* : Tăng tần số bước chạy và giúp các cơ đùi tham gia tích cực vào động tác nâng cao đùi khi đưa về trước.

–Động tác : Đứng thẳng, trên nửa trước hai bàn chân, hai tay co ở khuỷu (hoặc để hai bàn tay ở phía trước làm chuẩn sao cho khi nâng đùi chạm lòng bàn tay thì đùi song song với mặt đường). Luân phiên đứng trên một chân, khi chân đó duỗi hết các khớp cổ chân, gối và hông (đùi và thân trên) thì đùi chân kia (gập ở gối) được đưa lên cao nhất (trên hoặc song song với mặt đường). Mỗi lần thực hiện trên cự li 15 - 20m về cuối ngả người về trước, bước dài dần để chuyển thành chạy nhanh - quá trình chuyển này không được đột ngột. Trong quá trình chạy nâng cao đùi, không để hạ thấp trọng tâm.

Khi tập chạy bước nhỏ và chạy nâng cao đùi, việc hoàn thành cự li phải do tăng tần số bước, không phải là tăng độ dài bước.

Bài tập 3 : CHẠY ĐẠP SAU

–Mục đích : Tăng hiệu quả động tác đạp sau, phối hợp dùng sức hợp lí giữa các bộ phận của cơ thể khi chạy.

–Động tác : Chạy đạp sau của từng chân (duỗi hết khớp hông, khớp gối và cổ chân) góc độ nhỏ, đồng thời nâng đùi của chân phía trước lên song song với mặt đất. Trong từng bước có giai đoạn bay trên không ở tư thế kết thúc đạp sau. Cuối giai đoạn bay, phải chủ động hạ bàn chân trước xuống dưới - về sau để chuyển qua đạp sau tiếp, đồng thời tích cực rút chân sau đưa đùi chân đó về trước - lên trên. Hai tay đánh rộng, mạnh, so le với chân ; về cuối chuyển thành chạy một số bước.

Chú ý : Phương hướng dùng sức của chân và tay để cơ thể di chuyển trên một đường thẳng. Các bước chạy đều phải dài hơn mức bình thường (do đạp sau tích cực hơn và thời gian bay trên không dài hơn).

Bài tập 4 : CHẠY TĂNG TỐC 30m

–Mục đích : Củng cố kĩ thuật chạy, có thể dùng trong khởi động, tập kĩ thuật và cả phát triển thể lực chuyên môn.

–Động tác : Chạy với kĩ thuật hoàn chỉnh, tốc độ tăng dần do tần số và độ dài bước tăng dần. Khi kết thúc cự li quy định cũng là lúc đạt tốc độ cao nhất. Cần phải chạy đúng kĩ thuật, chạy nhanh nhưng không căng thẳng, gò bó.

Bài tập 5 : CHẠY LẶP LẠI CÁC ĐOẠN 30 - 60m VỚI TỐC ĐỘ GẦN TỐI ĐA

–Mục đích : Ôn và hoàn thiện kĩ thuật chạy giữa quãng.

–Động tác : Xuất phát cao, tăng tốc nhịp nhàng, tới gần tốc độ tối đa thì duy trì tốc độ đó cho tới hết cự li quy định. Chú ý thực hiện đúng kĩ thuật chạy

giữa quãng. Do việc chỉ dùng gần hết sức nên cần phối hợp giữa các bộ phận của cơ thể và thở nhịp nhàng, thoái mái. Thực hiện 2 đến 4 lần 30 - 60m nghỉ giữa các lần chạy đầy đủ (khoảng 1 - 2 phút).

Bài tập 6 : THỰC HIỆN KĨ THUẬT SAU CÁC LỆNH "VÀO CHỖ !", "SẴN SÀNG !" VÀ "CHẠY !"

- *Mục đích* : Học và hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp với bàn đạp.
- *Chuẩn bị* : HS tự đóng bàn đạp cho phù hợp với bản thân.
- *Động tác* : GV (hoặc HS) hô các lệnh để HS thực hiện kĩ thuật sau mỗi lệnh. Sau lệnh "Chạy !" chỉ cần mau chóng thực hiện bước chạy thứ nhất đúng kĩ thuật là hoàn thành nhiệm vụ. HS chưa đến lượt tập, phải chú ý quan sát, nhận xét và sửa các kĩ thuật sai của bạn.

Bài tập 7 : XUẤT PHÁT THẤP VỚI BÀN ĐẠP, CHẠY 15 - 20m

- *Mục đích* : Hoàn thiện kĩ thuật xuất phát thấp phối hợp chạy lao sau xuất phát.
- *Chuẩn bị* : Đóng bàn đạp.
- *Động tác* : HS theo lệnh để xuất phát và chạy hết cự li quy định. HS chưa đến lượt có nhiệm vụ quan sát, nhận xét và sửa sai cho bạn.

Bài tập 8 : KĨ THUẬT VỀ ĐÍCH

- *Mục đích* : Học kĩ thuật đánh đích.
- *Chuẩn bị* : Căng dây đích (hoặc vẽ vạch đích).
- *Động tác* : Xuất phát, chạy cách đích 5 - 10m, làm động tác đánh đích ở bước cuối (bằng vai hoặc bằng ngực có kết hợp đập sau tích cực). Ban đầu HS có thể đứng tại chỗ (hoặc chạy nhẹ nhàng) làm động tác đánh đích, khi tương đối thuần thục mới chạy nhanh. GV chú ý nhắc HS không dừng đột ngột sau khi đánh đích.

Bài tập 9 : TẬP PHỐI HỢP 4 GIAI ĐOẠN KĨ THUẬT

- *Mục đích* : Hoàn thiện kĩ thuật chạy 100m.
- *Chuẩn bị* : Đóng bàn đạp, xác định các cự li 60m, 70m và 80m. Có sử dụng dây đích.
- *Động tác* : Chạy hết các cự li quy định với tốc độ gần tối đa và tối đa ; thực hiện đầy đủ kĩ thuật 4 giai đoạn. Có xác định thành tích chạy. GV và HS

còn lại quan sát sau đó có nhận xét ưu, nhược điểm người chạy. Nên cho HS có thành tích tương đương nhau chạy cùng 1 đợt.

3. Một số trò chơi và bài tập phát triển sức nhanh

a) Trò chơi phát triển tốc độ phản xạ

"AI NHANH TAY HƠN ?"

– *Chuẩn bị* : Từng đôi, đối diện, ở tư thế nằm sấp chống tay cao (hoặc quỳ chống hai tay) sau hai vạch giới hạn cách nhau 60 - 80cm ; giữa hai vạch, trước mặt hai người để 1 vật nhỏ.

– *Cách chơi* : Khi có tín hiệu (tiếng còi hoặc lời hô) lập tức dùng một tay đoạt lấy (hoặc chỉ dùng bàn tay đè lên vật). GV quy định bên tay được dùng để lấy vật (nên quy định dùng tay không thuận nhiều hơn), số lần chơi và hình thức thưởng - phạt. Có thể tiến hành thi tìm nhà vô địch của lớp (nam riêng, nữ riêng) theo hình thức loại trực tiếp, sau mỗi lần phân định được người thắng, chỉ những người thắng mới được thi tiếp.

Chú ý : Chơi theo 3 lệnh như xuất phát chạy ở cự li ngắn : "Chuẩn bị !". Không dùng trò chơi này khi tay của HS đã mỏi.

"ĐÚNG LÊN QUAY NGƯỜI NHANH"

– *Chuẩn bị* : Ngồi xổm hay ngồi bệt hoặc ngồi quay lưng lại đích... Các đích có thể là bốn phương : Đông, Tây, Nam, Bắc hoặc các vật chuẩn : cây cổ thụ, cột cờ, toà nhà, GV...

– *Cách chơi* : Từ tư thế ban đầu bất kì, khi nghe tín hiệu quy định, lập tức đứng lên, đồng thời xoay người hướng về đích được quy định trước. Thi cá nhân hoặc theo đội. Đứng lên chậm, quay người không đúng hướng là thua.

"XUẤT PHÁT NHANH"

– *Chuẩn bị* : Kẻ một vạch đích song song và cách vạch xuất phát 3 - 5m. Chia số HS trong lớp thành các đội có số người đều nhau (nên chia chẵn đội để hai đội thi với nhau), mỗi đợt xuất phát có 1 người của mỗi đội. Mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– *Cách chơi* : GV cho từng đợt xuất phát, mỗi đợt đều có đại diện của từng đội. Người thắng là người vượt vạch giới hạn kia trước. Tư thế ban đầu có thể là ngồi, nằm,... khác hướng với hướng chạy do GV quy định.

Chú ý : Nên dùng 3 lệnh cho mỗi đợt, bố trí đội hình để HS không xô vào nhau hoặc các chướng ngại nguy hiểm.

b) Trò chơi phát triển tốc độ chạy

"CHẠY TIẾP SỨC"

– *Chuẩn bị* : Kẻ hai vạch giới hạn song song, cách nhau 5 -15m. Các đội chơi có số lượng người đều nhau. Mỗi đội chia làm 2 nhóm, đứng đối diện sau hai vạch giới hạn.

– *Cách chơi* : Có lệnh bắt đầu, người số 1 bên trái của mỗi đội chạy sang vỗ vào tay người số 2 bên phải, rồi vòng xuống đứng vào cuối hàng bên phải. Người số 1 bên phải, đưa tay về trước để chạm tay bạn, chỉ sau khi chạm vào tay mới được vượt qua vạch giới hạn để chạy sang vỗ vào tay người số 2 ở hàng đối diện... Cứ như vậy cho tới khi hai hàng đối diện của mỗi đội hoàn thành việc chuyển vị trí cho nhau (nhóm bên phải chuyển hết sang bên trái và nhóm bên trái chuyển hết sang bên phải). Đội thắng là đội hoàn thành việc chuyển vị trí trước, không phạm quy (xuất phát trước, xuất phát khi bạn chưa vỗ vào tay mình hoặc vỗ trượt, giảm lên hoặc vượt vạch giới hạn trước khi xuất phát) và giữ được hàng ngũ chỉnh tề.

Cần lưu ý HS, nếu dùng tay phải để vỗ tay bạn thì phải chạy sang bên phải của bạn và bạn kia phải giơ tay phải mình để đón... Khi chạy sang không thẳng hướng, mà phải lệch sang phải hoặc lệch sang trái để không xô vào bạn hoặc cản trở việc di chuyển của bạn. Chạy ngược chiều với tốc độ lớn, nếu va đập sẽ rất nguy hiểm...

"GIÀNH CỜ" (còn gọi là cướp cờ)

Trò chơi này cũng nhằm phát triển tốc độ chạy. Trò chơi này đã quen thuộc nên không mô tả lại. GV cần chú ý chọn cự li chạy phù hợp (không dài quá) để phát triển được tốc độ chạy.

"ĐỘI NÀO NHANH HƠN"

– *Chuẩn bị* : Kẻ hai vạch xuất phát cách nhau 1,5 - 2m. Sau mỗi vạch xuất phát, cách 15m có 1 vạch đích. Chia số HS trong lớp thành 2 - 4 đội, 2 đội đứng thành từng đôi đối diện sau vạch xuất phát. Mỗi đội mang 1 tên quy định.

– *Cách chơi* : Khi GV hô tên đội nào, đội đó lập tức quay người 180° và chạy thật nhanh về vạch đích của mình ; đội kia đuổi theo và vỗ nhẹ (vỗ chứ không phải là đẩy) vào người đối phương khi họ chưa vượt qua vạch đích. Phân biệt thắng thua bằng số người bị vỗ của mỗi đội sau một số lần chạy như nhau.

"ĐỔI CHỖ NHANH"

– *Chuẩn bị* : Mỗi đội chia thành 2 nhóm đứng đối diện, cách nhau 15 - 20m. Số lượng người của các đội như nhau.

– *Cách chơi* : Khi có lệnh, em số 1 của mỗi hàng mau chóng chạy sang đứng vào cuối hàng đối diện. Khi em số 1 đã đứng vào cuối hàng, người ở đầu hàng đó lập tức chạy sang đứng vào cuối hàng đối diện... cứ như vậy cho tới khi hai hàng của đội đổi xong chỗ cho nhau. Đội xong trước mà không phạm luật (không xuất phát trước lệnh hoặc trước khi có người đứng thêm vào cuối hàng mình và giữ đội hình ngay ngắn) là đội thắng cuộc.

Chú ý : Để không xô vào nhau, khi chạy sang, phải chạy ở bên trái hàng đối diện.

Phương án khác : Hai đội có số người bằng nhau, điểm số thứ tự từ 1 đến hết, đứng thành 1 vòng tròn (mỗi đội ở 1/2 vòng). Người của đội này phải nhớ người cùng số với số của mình ở đội kia. Khi GV hô một số nào thì hai người ở hai đội mang số đó phải mau chóng chạy sang đứng vào chỗ của người kia. Người đứng vào đúng vị trí trước là người thắng ; sau một số lần thay đổi, đội nào có số người thắng nhiều hơn là đội thắng.

"ĐUỐI BẮT"

– *Chuẩn bị* : Trên sân, kẻ 3 đường thẳng A, B, C song song, đường A cách đường B : 1,5 - 2m và đường B cách đường C là 15m (hoặc 20m). Đội chạy đứng sau đường B, đội đuổi đứng sau đường A.

– *Cách chơi* : Sau lệnh chạy, hai đội cùng xuất phát, người của đội đuổi kịp để vỗ nhẹ vào người đội chạy, trước khi họ vượt qua đường C. Xác định thắng, thua ở từng lần (tỉ lệ bị vỗ và không bị vỗ) hoặc số người vỗ được sau một số lần đuổi như nhau (đội vỗ được nhiều hơn là đội thắng).

c) *Bài tập phát triển sức nhanh*

Bài tập 1 : CHẠY NHANH TẠI CHỖ

– *Mục đích* : Phát triển tốc độ động tác và phối hợp hoạt động của hai chân.

– *TTCB* : Đứng thẳng tự nhiên.

– *Động tác* : Chạy nhanh tại chỗ có hoặc không vịn, có hoặc không đánh tay phối hợp ; theo thời gian hoặc số lần (như ở bài tập 5). Nếu khó thực hiện tốt ngay, ban đầu chỉ tập chuyển trọng tâm cơ thể từ chân nọ sang chân kia ; nửa trước của hai bàn chân không rời khỏi mặt đất. Khi đã quen, chỉ nâng đùi về trước đủ để bàn chân rời khỏi mặt đường là lập tức hạ xuống ngay (nhờ vậy mà tăng được tần số) và làm theo nhịp vỗ tay của GV.

Bài tập 2 : CHẠY CÓ GIỚI HẠN ĐỘ DÀI BƯỚC

– Chuẩn bị : Trên một đoạn 15 - 20m, đặt các mốc nhỏ cách đều nhau một đoạn ngắn hơn độ dài bước trung bình của HS (1 - 1,5m).

– Động tác : Chạy tăng tốc độ 10 - 15m rồi chạy vào đoạn có đặt các mốc ; sao cho mỗi bước chỉ vượt một mốc mà tốc độ chạy không bị giảm. Để bước chạy không dài hơn mức quy định phải chủ động tăng tần số bước. Chú ý : Các vật làm mốc không được gây nguy hiểm hoặc ức chế cho HS trong khi chạy.

Bài tập 3 : BÁM ĐÙÔI

– Chuẩn bị : Từng đôi (tương đương về sức nhanh), chạy nhẹ nhàng theo hàng dọc, cách nhau 1,5 - 2m.

– Động tác : Khi nghe lệnh (nên dùng tiếng còi), cả hai người lập tức tăng tốc. Người phía sau cố gắng đuổi kịp người phía trước, người phía trước cố không để người phía sau đuổi kịp. Chỉ chạy tăng tốc khoảng 10m, sau đó lại chạy nhẹ nhàng chờ lệnh tiếp (nếu đuổi kịp sớm thì chuyển sang chạy nhẹ nhàng ngay).

Cũng có thể quy định số cho mỗi người (chỉ có số 1 và 2). Không cần biết đang ở vị trí chạy trước hay sau, khi GV hô số nào thì số đó lập tức tăng tốc để đuổi (hoặc quay lại đuổi nếu đang chạy ở phía trước) còn số kia cố chạy để không bị đuổi kịp.

Cần chú ý an toàn : Mặt đường phải bằng phẳng. Tránh xảy ra va chạm khi đang tăng tốc độ.

Bài tập 4 : CHẠY LẶP LẠI CÁC ĐOẠN NGẮN (20 - 30m)

– Chuẩn bị : Xuất phát cao hoặc xuất phát với bàn đạp.

– Động tác : Chạy lặp lại 2 - 4 lần với tốc độ tối đa, có xác định thời gian (bấm giờ) nghỉ giữa các đợt là chạy nhẹ nhàng và thở sâu, tích cực. HS được biết thành tích của mình ở mỗi lần chạy. Cố gắng không bị giảm tốc độ ở các lần chạy sau.

Chú ý : Cảm nhận nỗ lực dùng sức và tốc độ của mình đã đạt ở mỗi lần chạy ; cho nghỉ giữa hai lần chạy.

Bài tập 5 : CHẠY TỐC ĐỘ CAO CÁC ĐOẠN NGẮN (20 - 30m)

– Chuẩn bị : Xác định các cự li 20m, 30m và đoạn để chạy tăng tốc độ 10 - 15m trước đó.

– Động tác : Phải đảm bảo chạy cự li quy định với tốc độ tối đa. Không chờ khi tới vạch báo hiệu đầu tiên mới tăng tốc đột ngột, không giảm tốc độ khi chưa vượt qua vạch báo hiệu thứ hai.

4. Một số điểm trong Luật Điền kinh (phần Chạy cự li ngắn)

Quy cách đường chạy và luật thi đấu :

– Mỗi VĐV phải có 1 ô chạy riêng với độ rộng tối thiểu 1,22m và tối đa 1,25m. Vạch giới hạn ô chạy rộng 5cm, chỉ có vạch bên phải mỗi ô chạy là nằm trong độ rộng của mỗi ô chạy. Tất cả các ô chạy phải có độ rộng bằng nhau. Độ dốc theo hướng chạy của đường chạy không được vượt quá 1/1000.

– Vạch xuất phát và vạch đích có màu trắng, rộng 5cm. Cự li thi đấu được đo từ mép sau vạch xuất phát đến mép trước vạch đích.

– Số VĐV mỗi đợt tuỳ theo số ô có trên sân. Khi có đông VĐV thi thì phải tiến hành các cuộc thi loại (loại, bán kết, chung kết). Chọn VĐV vào vòng trong dựa vào thành tích. Cách chọn đó phải thông báo trước cho VĐV.

– Việc bố trí đợt chạy và ô chạy cho VĐV là do Ban tổ chức quyết định - trên cơ sở ưu tiên các VĐV xuất sắc : chạy ở các ô tốt, không bị loại sớm, không loại đồng đội... VĐV không được tự ý đổi ô chạy.

– Sau khi có lệnh vào chỗ xuất phát, nếu VĐV không vào vị trí xuất phát thì bị cảnh cáo. Nếu sau lần gọi thứ hai vẫn không vào thì bị loại khỏi cuộc thi... Xuất phát ở chạy 100m có 3 lệnh "Vào chỗ !", "Sẵn sàng !" và "Chạy !" (hoặc tiếng súng lệnh). Sau lệnh "Sẵn sàng !" hai mũi chân và hai tay phải chạm mặt đường chạy.

– Cố tình kéo dài việc chuẩn bị là phạm quy sẽ bị cảnh cáo (tính là 1 lần phạm quy). Trước khi có lệnh chạy nếu rời tay khỏi đường chạy hoặc rời chân khỏi bàn đạp cũng là phạm quy. Trong mỗi đợt chạy, nếu đã có 1 VĐV phạm quy thì bất kì VĐV nào phạm quy lần tiếp (dù với VĐV đó mới là lần đầu) đều bị loại, không được thi tiếp.

– VĐV phải chạy đúng trong ô chạy của mình.

– Xác định thời gian chạy : Hiện có 2 cách để xác định thời gian chạy, dùng đồng hồ bấm bằng tay và dùng thiết bị hoàn toàn tự động. Thành tích chạy là thời gian từ khi có tia lửa hoặc khói súng phát lệnh tới khi có một bộ phận bất kì của cơ thể (trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn chân, bàn tay) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng chứa mép của vạch đích gần nhất.

Dùng 3 đồng hồ để xác định thành tích cho 1 VĐV : Nếu có 2 đồng hồ có thời gian giống nhau thì đó là thành tích của VĐV. Nếu 3 đồng hồ có thời gian khác nhau thì lấy thành tích theo đồng hồ trung gian. Nếu chỉ có 2 đồng hồ thì lấy thành tích theo đồng hồ cho thời gian dài hơn.