

# C<sub>HUỐNG</sub> 3

## CHẠY TIẾP SỨC

### I - MỤC TIÊU

Học xong nội dung chạy tiếp sức, HS :

- Biết cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật chạy tiếp sức  $4 \times 100m$  ; một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh.
- Hiểu một số điểm cơ bản trong *Luật Điền kinh* (Phân Chạy tiếp sức  $4 \times 100m$ ).
- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kĩ thuật.
- Vận dụng những hiểu biết về luật trong tập luyện, thi đấu.

### II - NỘI DUNG

Chạy tiếp sức trong môn Điền kinh là sự phối hợp của các VĐV trong cùng một đội, mỗi VĐV phải chạy một đoạn của cự li theo quy định, để mang tín gậy từ vạch xuất phát về đích. Thành tích của đội là thời gian từ khi có lệnh xuất phát cho VĐV chạy đoạn đầu đến khi VĐV chạy đoạn cuối về đích.

#### 1. Kĩ thuật chạy tiếp sức $4 \times 100m$

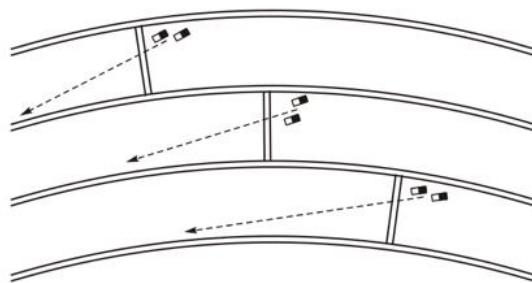
Khi chạy tiếp sức  $4 \times 100m$ , VĐV chạy đầu tiên phải xuất phát thấp tại chỗ, còn các VĐV tiếp theo đều được chạy tăng tốc độ trước một đoạn gần 20m. Do đó thành tích chạy  $4 \times 100m$  của một đội thường phải tốt hơn tổng thành tích chạy  $100m$  của 4 người trong đội. Sự chênh lệch giữa hai thành tích nêu trên càng lớn chứng tỏ kĩ thuật chạy tiếp sức của đội càng tốt (và ngược lại).

Chạy tiếp sức  $4 \times 100m$  đòi hỏi VĐV có kĩ thuật chạy cự li ngắn và kĩ thuật chạy tiếp sức tốt. Kĩ thuật chạy cự li ngắn đã được giới thiệu ở sách *Thể dục 10*, do vậy ở đây chỉ đi sâu phân tích các kĩ thuật chạy tiếp sức.

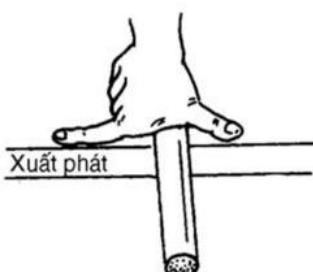
### a) Xuất phát

#### – Xuất phát thấp với tín gậy

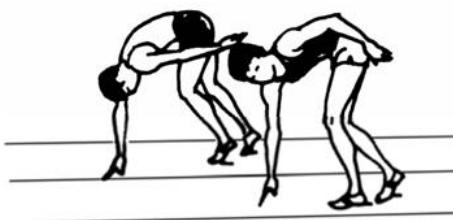
VĐV chạy đoạn đầu trong chạy tiếp sức  $4 \times 100m$ , xuất phát thấp với bàn đạp và cầm tín gậy ở tay phải. Khi tay chống đất để xuất phát, ngón cái, ngón trỏ tách như đo gang và chống sát phía sau vạch xuất phát, nắm tín gậy bằng các ngón còn lại (H. 13). Khi đóng bàn đạp, các bàn đạp cần đặt lệch sang bên phải ô chạy (H. 12). Vị trí đóng bàn đạp cần đảm bảo để được chạy lao sau xuất phát (có lợi cho việc tăng tốc độ) trên một đường thẳng là đường tiếp tuyến từ vị trí xuất phát tới vạch giới hạn bên trái ô chạy. Khi đóng bàn đạp cần chú ý sao cho trực dọc của hai bàn đạp đều song song với đường tiếp tuyến (từ vị trí đặt bàn đạp đến đường vòng); khoảng cách các bàn đạp với nhau và với vạch xuất phát, góc độ các bàn đạp vẫn như khi xuất phát vào đường vòng. Kĩ thuật xuất phát cũng theo các lệnh ("Vào chõ !", "Sẵn sàng !", "Chạy !") như ở chạy cự li ngắn.



Hình 12



**Hình 13.** Cách cầm tín gậy khi chuẩn bị xuất phát thấp của người chạy đoạn đầu



**Hình 14.** Tư thế chuẩn bị xuất phát 3 điểm chống của người chạy đoạn 2, 3 và 4

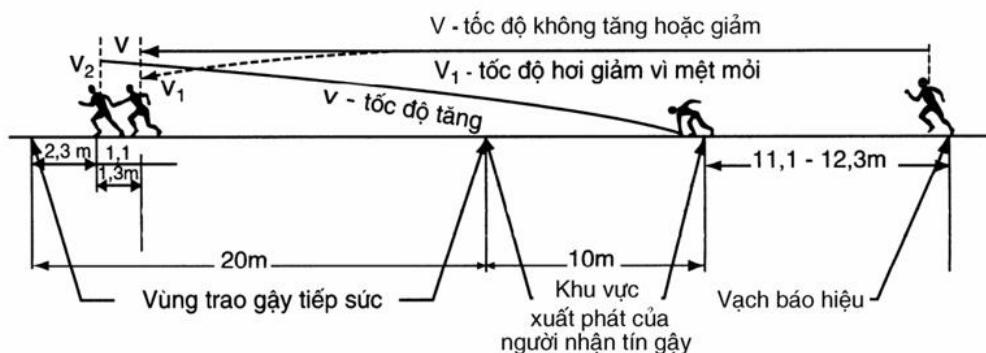
### *– Xuất phát của người sẽ nhận tín gậy*

Ba người chạy các đoạn tiếp theo đều là những người sẽ nhận tín gậy. Tuy chạy ở các vị trí khác nhau, nhưng về cơ bản nhiệm vụ và kĩ thuật đều như nhau.

Khu vực trao - nhận tín gậy có giới hạn 20m. Luật thi đấu cho phép người nhận tín gậy được đứng đợi và xuất phát trước khu vực trao - nhận tín gậy tối đa là 10m (thuộc cự li của người trao). Không có lệnh xuất phát cho người nhận tín gậy mà người nhận tín gậy phải tự xuất phát vào thời điểm thích hợp để hoàn thành việc trao - nhận được tín gậy ở trong khu vực quy định, khi đã hoặc gần đạt được tốc độ tối đa của mình. Nếu xuất phát sớm, người cầm tín gậy sẽ không đuổi kịp, không trao được tín gậy hoặc người nhận phải chạy chậm lại. Nếu xuất phát muộn, việc trao - nhận sẽ diễn ra khi người nhận chưa đạt được tốc độ cao.

Người nhận tín gậy thực hiện kĩ thuật xuất phát cao với 3 điểm chống (hai chân và một tay) hoặc chỉ dùng 2 điểm chống (hai chân) (H. 14). Người nhận tín gậy phải quay mặt về phía sau (quay mặt sang trái khi bắt gậy tay trái và ngược lại) để kịp thời xuất phát khi thấy người sẽ trao tín gậy cho mình chạy ngang vạch báo hiệu.

Cách xác định vị trí của vạch báo hiệu đơn giản nhất là đặt vạch báo hiệu cách vị trí xuất phát của HS nhận tín gậy 8 - 10m rồi cho HS thử phối hợp, trên cơ sở đó sẽ điều chỉnh cho chính xác.



**Hình 15.** Sơ đồ phối hợp giữa 2 VĐV trao - nhận tín gậy

### **b) Kĩ thuật trao - nhận tín gậy**

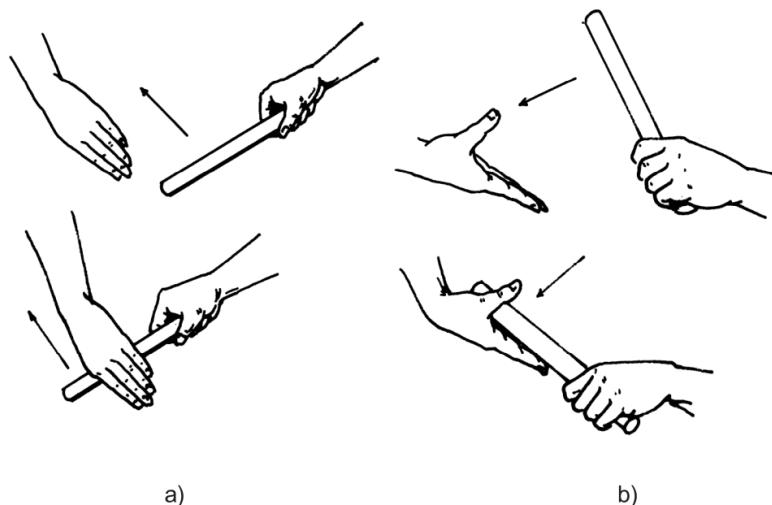
Có 2 cách trao - nhận tín gậy :

– *Cách 1* : Trao - nhận tín gậy từ dưới lên. Tín gậy được đưa từ dưới lên vào giữa ngón cái và ngón trỏ của bàn tay người nhận. Người nhận tín gậy khi đưa tay

về sau, cánh tay duỗi thẳng cố định. Bàn tay xoè ra như đو gang, các ngón con hướng chéch ra ngoài - xuống dưới ; ngón cái hướng chéch vào trong, lòng bàn tay hướng về sau - xuống dưới (H. 16a).

– *Cách 2* : Trao - nhận tín gậy từ trên xuống. Tín gậy được đưa từ trên xuống. Người nhận tín gậy phải để lòng bàn tay ngửa, ngược với cách 1 (H. 16b).

Cách 1 dễ thực hiện hơn, nhưng do người nhận cầm tín gậy ở phía trước tay người trao nên sau mỗi lần trao - nhận, phần đầu tín gậy phía trước sẽ ngắn dần, gây khó khăn cho việc trao ở lần trao tiếp theo làm cho tốc độ chậm lại (ảnh hưởng đến tốc độ). Người nhận cầm nắm tín gậy sát điểm nắm của người trao ; nếu thấy phần tín gậy phía trước điểm nắm quá ngắn, thì vừa chạy vừa phải làm động tác chống đuôi tín gậy vào đùi để đẩy tín gậy về trước. Tín gậy được nắm đủ chặt để có thể trượt về phía trước nhưng không tuột khỏi tay.



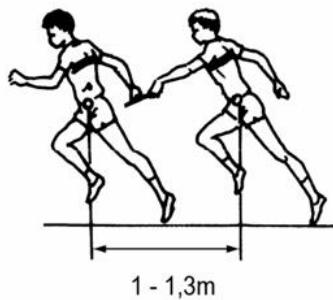
**Hình 16.** 2 cách trao - nhận tín gậy

Cách 2 không khó khăn như cách 1, do người nhận được nắm vào đầu tín gậy, khi xoay cổ tay phần tín gậy phía trước luôn đủ dài nên trong quá trình chạy không cần điều chỉnh gậy. Song, vì phải vặn cổ tay ra ngoài và hướng lòng bàn tay lên nên khó hơn khi trao - nhận tín gậy, do đó, phải qua tập nhiều lần mới thuần thục.

Đến thời điểm thích hợp, người trao phát tín hiệu bằng miệng. Từng đội phải có sự thoả thuận trước để trao - nhận ngay hoặc sau một nhịp đánh tay nữa mới trao.

Việc trao - nhận tín gậy phải được thực hiện nhanh, chính xác và không để rối loạn nhịp điệu chạy làm giảm thành tích. Với HS phổ thông nên tập trao - nhận tín gậy sau một nhịp đánh tay nữa.

Thời điểm trao - nhận tín gậy tối ưu là khi cả 2 người đều đang thực hiện đạp sau và cách nhau khoảng 1 - 1,3m (H. 17). Ở khoảng cách này tay người phía trước đưa ra sau hết cỡ, tay người phía sau đưa ra trước hết cỡ thì cách nhau một đoạn vừa đủ để trao và nhận được tín gậy. Nơi trao - nhận tín gậy nên ở đoạn 2 - 3m cuối của khu vực trao - nhận tín gậy là hợp lý nhất (H. 17).



Hình 17. Thời điểm trao - nhận tín gậy tối ưu

Khi chạy các em không nên nắm chặt tín gậy quá sẽ ảnh hưởng tới tần số động tác đánh tay, cũng không cầm lỏng quá có thể làm rơi tín gậy.

Thông thường việc trao tín gậy trong một đội nên như sau : *Người số 1* cầm tín gậy ở tay phải, chạy lệch sang bên trái ô chạy. *Người số 2* phải chạy sát phía phải ô chạy và nhận tín gậy bằng tay trái và sau đó trao gậy vào tay phải của *người số 3*. *Người số 3* cũng chạy sát mép trong (bên trái) của ô chạy. *Người số 4* chạy sát bên phải ô chạy và nhận tín gậy bằng tay trái.

### c) Kĩ thuật chạy ở đường vòng

Trong chạy tiếp sức  $4 \times 100m$ , người chạy đầu tiên xuất phát ở đường vòng và chạy trên đường vòng, do vậy kĩ thuật chạy có những khác biệt so với chạy trên đường thẳng :

– Xuất phát thấp : Khi chạy  $400m$  xuất phát thấp hoặc  $800m$  xuất phát cao không dùng bàn đạp. Tuy nhiên, khi chạy  $200m$  và người chạy đoạn đầu trong chạy tiếp sức  $4 \times 100m$ , phải xuất phát thấp với bàn đạp. Khi đó, khoảng cách các bàn đạp với nhau và với vạch xuất phát, góc độ các bàn đạp vẫn như khi xuất phát vào đường vòng. Nhưng để tận dụng được chạy lao sau xuất phát một đoạn thẳng dài nhất (có lợi cho việc tăng tốc độ), các bàn đạp cần đặt lệch sang bên phải

ô chạy. Trục dọc của hai bàn đạp đều song song với đường tiếp tuyến (từ vị trí đặt bàn đạp đến đường vòng).

– Khi chạy trên đường vòng, lực li tâm xuất hiện, tốc độ chạy càng cao - lực li tâm càng lớn, lực này có xu hướng đẩy người chạy ra xa tâm của đường vòng, làm cho cự li chạy dài hơn cự li quy định - do không chạy sát đường giới hạn bên trái ô chạy (cự li chạy được tính theo chu vi của đường vòng, chu vi tỉ lệ thuận với bán kính đường vòng. Khi chạy sát bên phải ô chạy bán kính đường vòng lớn hơn, cự li phải chạy sẽ dài hơn). Để khắc phục ảnh hưởng của lực li tâm, kĩ thuật chạy cần có điều chỉnh : Toàn bộ cơ thể phải chủ động ngả vào phía trong (sang trái, hướng về tâm đường vòng). Độ ngả nêu trên tùy thuộc vào tốc độ chạy, đủ thẳng lực li tâm, để vẫn chạy được sát bên trái ô chạy. Tay phải chủ động đánh nhanh hơn và với biên độ lớn hơn so với động tác của tay trái (việc đánh khuỷu tay phải rộng ra ngoài còn có tác dụng giữ thẳng bằng khi chạy). Chân trái khi đưa về trước, đầu gối hơi hướng ra ngoài, bàn chân tiếp đất bằng cạnh ngoài, mũi bàn chân cũng hướng ra ngoài (sang trái). Chân phải, khi ở thời điểm thẳng đứng, đầu gối gặp ít hơn so với của chân trái. Khi đạp sau cần dùng sức tích cực hơn, khi đưa về trước cần chủ động đưa đầu gối ép sang trái vào trong, khi tiếp đất, mũi chân hướng vào trong và bằng cạnh trong của bàn chân, cố đặt chân sát bên trái ô chạy. Khi chạy từ đường thẳng vào đường vòng, độ ngả toàn thân tăng dần, kĩ thuật chạy trên đường thẳng dần chuyển thành kĩ thuật chạy trên đường vòng thì khi chạy từ đường vòng ra đường thẳng, độ ngả đó lại giảm dần và kĩ thuật chạy chuyển dần từ kĩ thuật chạy trên đường vòng sang kĩ thuật chạy trên đường thẳng.

## 2. Một số bài tập bổ trợ kĩ thuật

### a) Trao - nhận tín gậy

Muốn phối hợp trao - nhận tín gậy được tốt theo kiểu nào cũng dùng các bài tập sau :

#### *Bài tập 1 : TẠI CHỖ TẬP ĐỘNG TÁC TRAO TÍN GÂY*

– *TTCB* : Đứng chân trước chân sau, chân cùng bên với tay cầm tín gậy ở phía sau ; tay cầm tín gậy tuỳ theo thứ tự chạy trong đội (chạy đoạn 1 và đoạn 3 cầm tín gậy ở tay phải ; chạy đoạn 2 và đoạn 4 - cầm ở tay trái) ; cầm sát đầu phía sau của tín gậy).

– *Động tác* : Đánh tay nhịp nhàng, khi tay có tín gậy đưa về trước thì hô "Bắt" và đánh tiếp tay này về sau 1 nhịp nữa rồi mới đưa thẳng tay về trước, làm động tác trao gậy theo kiểu quy định.

Với kiểu "dưới lên" khi đưa, đầu tín gậy phải hơi hướng xuống dưới và đưa từ dưới lên để không đâm gậy vào tay người nhận.

Với kiểu "trên xuống" - Tín gậy được đưa từ trên xuống (có thể để tín gậy trượt theo cẳng tay xuống bàn tay của người nhận).

**Bài tập 2 : TẠI CHỖ, TẬP ĐỘNG TÁC TAY KHÔNG NHẬN TÍN GẬY**

– TTCB : Đứng chân trước, chân sau không cầm tín gậy.

– *Động tác* : Theo lệnh của GV, HS đánh hai tay tự nhiên. Khi nghe GV hô "bắt" thì tay sẽ nhận tín gậy đánh ra trước, khi tay đó đánh ra sau thì duỗi thẳng, ép sát thân để nhận tín gậy. Nếu nhận tín gậy theo kiểu "dưới lên" - các đầu ngón tay đều hướng xuống dưới, ngón cái và ngón trỏ tách hết cõi. Nếu nhận tín gậy theo kiểu "trên xuống" thì vặn cổ tay và ngửa lòng bàn tay. Để dễ tập và nhanh chóng hình thành thói quen, lúc tập cho HS nhảm đếm. Khi nghe tiếng "bắt" thì đếm "1" đánh tay ra trước, đếm "2" đưa tay ra sau nhận tín gậy. HS cần tập động tác nhận chính xác, dứt khoát, ổn định không quay đầu lại khi nhận gậy. Ban đầu đánh tay chậm, về sau đánh tay nhanh. Người số 2 và người số 4 tập nhận tín gậy bằng tay trái. Người số 1 và người số 3 tập nhận tín gậy bằng tay phải.

**Bài tập 3 : TÙNG ĐÔI, TẠI CHỖ TẬP TRAO - NHẬN TÍN GẬY (ghép bài tập 1 và 2)**

– TTCB : Tùng đôi, số 1 và số 3 cầm tín gậy ở tay phải đứng sau số 2 và số 4. Đứng chân trước, chân sau thân trên hơi ngả về trước gần với tư thế khi chạy. Người nhận cần đứng lệch sang bên, sao cho tay nhận tín gậy thẳng hàng với tay trao tín gậy của người phía sau. Khoảng cách giữa 2 người trao - nhận được xác định như sau : 2 HS đứng ở tư thế cùng cầm tín gậy, hai tay cầm gậy đều duỗi thẳng và gần song song với mặt đất - đó là thời điểm hoàn thành việc trao - nhận tín gậy (sau đó HS trao sẽ buông tín gậy và đánh tay về sau, HS nhận sẽ cầm tín gậy và đánh tay đó về trước).

– *Động tác* : Khi GV phát lệnh "Bắt đầu", tất cả đánh tay nhịp nhàng. Sau vài nhịp, các HS hàng phía sau thực hiện bài tập 1, các HS phía trước thực hiện bài tập 2 (khi thấy động tác của bạn đã ổn định, số 1 và số 3 mới phát tín hiệu trao tín gậy).

Ban đầu cho HS đánh tay với tốc độ chậm, sau mỗi lần nhận gậy, hàng phía trước trả gậy lại cho hàng sau để tập tiếp ; về sau tăng tốc độ đánh tay. Cũng có thể theo phương án sau mỗi lần trao - nhận tín gậy, GV cho cả hai hàng quay  $180^{\circ}$ , để hàng có gậy sẽ tập trao còn hàng không có gậy tập nhận.

#### **Bài tập 4 : PHỐI HỢP CHẠY TRAO - NHẬN TÍN GẬY**

Tập như ở bài tập 3, chỉ khác là có di chuyển. Chú ý khoảng cách giữa 2 HS trao - nhận được gậy mà không bị gò bó (dùi vào nhau). Sau mỗi lần, lại đổi nhiệm vụ, người trao thành người nhận và người nhận thành người trao (bằng cách cả hai chạy ngược lại hoặc HS phía sau chạy vượt lên trước).

Ban đầu chỉ chạy nhẹ nhàng, khi đã phối hợp trao - nhận tín gậy tốt, có thể tăng dần tốc độ chạy để tăng dần độ khó, sát với thực tế thi đấu hơn, các nhược điểm khi trao - nhận tín gậy sẽ rõ để GV biết và có biện pháp khắc phục.

#### **Bài tập 5 : TẬP PHỐI HỢP TRAO - NHẬN THEO ĐỘI 4 NGƯỜI**

Cả đội chạy nhẹ nhàng theo 1 hàng dọc, người số 4 chạy đầu, đến người số 3, rồi người số 2, người số 1 cầm tín gậy chạy cuối cùng.

Người số 1 cầm tín gậy ở tay phải rồi trao cho người số 2. Người số 2 nhận gậy bằng tay trái rồi chuyển gậy vào tay phải để trao cho người số 3. Người số 3 chuyển gậy sang tay phải để trao cho người số 4, người số 4 nhận gậy bằng tay trái. Hết một đợt như vậy, người số 1 lại nhận lại gậy để tập từ đầu. Khi phối hợp đã tốt cần chú ý tăng tốc độ. Khi chạy càng nhanh, khoảng cách người trước và người sau phải tăng lên đủ xa để không xô đạp vào nhau.

#### **b) Xuất phát**

##### **Bài tập 6 : TẬP XUẤT PHÁT THẤP VỚI TÍN GẬY Ở ĐẦU ĐƯỜNG VÒNG**

Trước khi tập, GV nêu rõ sự khác biệt và nguyên nhân của đóng bàn đạp khi xuất phát vào đường vòng.

– *TTCB* : HS xếp hàng dọc tương ứng với số ô chạy, tay cầm tín gậy.

– *Động tác* : GV cho từng đợt vào xuất phát, chú ý nhắc kĩ thuật để không phạm quy (không cho đầu gậy chạm đất).

##### **Bài tập 7 : TẬP XUẤT PHÁT CAO CÓ 3 ĐIỂM CHỐNG VÀ QUAY MẶT VỀ PHÍA SAU**

– *TTCB* : GV làm mẫu và phân tích lí do phải quan sát phía sau (để xuất phát đúng lúc).

– *Động tác* : Theo lệnh của GV, HS đứng về tư thế xuất phát cao có 3 điểm chống và quay mặt sang trái, nhìn về phía sau.

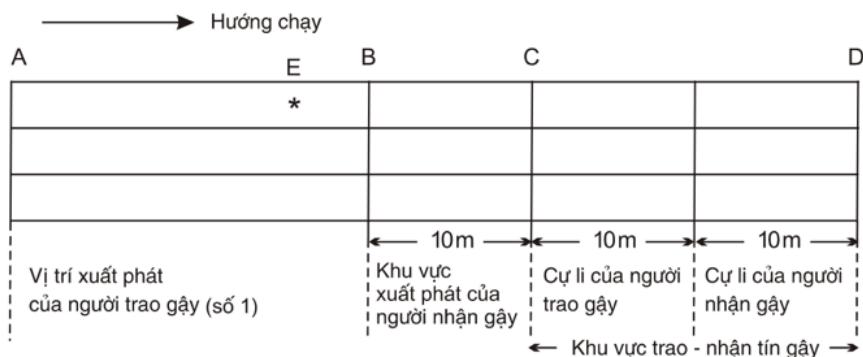
##### **Bài tập 8 : XÁC ĐỊNH VÀ ĐIỀU CHỈNH MỐC BÁO HIỆU CHO NGƯỜI SẼ NHẬN TÍN GẬY**

GV cho cả nhóm tập phối hợp (người số 1 với người số 2 hoặc người số 2 với người số 3 hoặc người số 3 với người số 4). A là vị trí xuất phát của người số 1,

B là vị trí xuất phát của người số 2 (hoặc người số 3 hoặc người số 4), BC là khu vực xuất phát của người số 2 (hoặc người số 3 hoặc người số 4 ; phải đứng trong khu BC mà không được đứng trong khu EB. Được đứng trong khu BC có nghĩa là có thể đứng gần vạch B hoặc gần vạch C ; tuy nhiên để có lợi cho việc tăng tốc độ, các VDV đều đứng sát vạch B để được chạy tăng tốc độ một đoạn dài nhất - gần 30m.

E là nơi vẽ vạch báo hiệu. Độ dài EB được điều chỉnh (qua vài lần thử phối hợp, có GV nhận xét) cho phù hợp với từng đội (H. 18).

Sau khi xác định được vạch báo hiệu chính xác thì đo cự li để cố định khoảng cách này (ghi nhớ cự li EB để dùng trong các buổi tập sau). Trong các buổi tập khác chỉ phải điều chỉnh chút ít tuỳ trạng thái lực của HS.



**Hình 18.** Sự phối hợp trao - nhận tín gậy

Tập phối hợp : Từ sau vạch A, người số 1 xuất phát thấp với tín gậy, người số 2 đứng trong khu vực BC ở tư thế chuẩn bị xuất phát với 3 điểm chống, mặt quay về sau để theo dõi người số 1. Người số 2 khi thấy người số 1 chạy tới vạch báo hiệu E thì xuất phát, chạy nhanh để gần cuối khu trao - nhận tín gậy (CD) đã đạt được tốc độ tối đa. Nếu mốc báo hiệu chính xác thì cách vạch D từ 5 đến 3m người số 1 đuổi kịp người số 2 và thực hiện được việc trao - nhận tín gậy trước khi người số 2 vượt qua vạch D.

Những người nhận tín gậy phải tập thói quen là sau khi nhận tín gậy xong vẫn phải chạy nhanh 5 - 10m nữa theo ô chạy của mình rồi mới giảm tốc độ để dừng lại. Những người trao tín gậy xong thì được giảm tốc độ rồi dừng lại nhưng phải trong ô chạy của đội, không để xảy ra va chạm với các bạn chạy ở các ô bên cạnh.

Sự phối hợp của người số 2 với người số 3 và giữa người số 3 với người số 4 giống như sự phối hợp trao - nhận tín gậy của người số 1 và người số 2.

*Chú ý :* Ban đầu chỉ cho từng HS xuất phát, khi đã tạm ổn, nên cho vài nhóm (hoặc ít nhất cũng là 2 nhóm) cùng xuất phát. Đây là cách rèn luyện để ổn định kĩ thuật và tâm lí cho HS ; đảm bảo để có kết quả tốt khi kiểm tra hoặc thi đấu.

**Bài tập 9 : TẬP KĨ THUẬT CHẠY Ở ĐƯỜNG VÒNG**

Tập và củng cố kĩ thuật chạy trên đường vòng. Chạy tăng tốc độ ở đường vòng (25 - 30m) với kĩ thuật chạy trên đường vòng. Cũng có thể tập chạy từ đường thẳng vào đường vòng và chạy từ đường vòng ra đường thẳng. Mục đích của bài tập là để HS có kĩ thuật chạy ở đường vòng phù hợp với tốc độ chạy và sự chuyển của kĩ thuật chạy trên đường thẳng sang kĩ thuật chạy trên đường vòng và ngược lại. Yêu cầu chạy tự nhiên, không đột ngột, không làm ảnh hưởng xấu tới thành tích.

**c) Phối hợp và hoàn thiện kĩ thuật chạy tiếp sức  $4 \times 100m$**

**Bài tập 10 : PHỐI HỢP 4 THÀNH VIÊN TRONG MỘT ĐỘI TIẾP SỨC  $4 \times 40m$**

– Chuẩn bị : Kẻ sân để chạy  $4 \times 40m$  có các khu vực trao - nhận tín gậy đúng luật. Từng đội bố trí người ở các vị trí như đã tập.

– Động tác : Ban đầu chỉ phối hợp theo từng đội. Sau cho hai đội trở lên (tùy số ô chạy hiện có) cùng xuất phát để vừa rèn luyện tâm lí vừa kích thích tinh thần thi đấu.

**Bài tập 11 : HOÀN THIỆN KĨ THUẬT CHẠY TIẾP SỨC  $4 \times 100m$**

Khi từng đội phối hợp trao - nhận tín gậy đã tốt, GV mới chú ý sửa các kĩ thuật cơ bản khác (xuất phát thấp với tín gậy của số 1 ; kĩ thuật chạy giữa quãng của cả đội ; rút về đích và đánh đích của số 4) để hoàn thiện.

**3. Một số điểm cơ bản trong Luật Điện kinh (Phần Chạy tiếp sức  $4 \times 100m$ )<sup>(1)</sup>**

**a) Đường chạy**

– Trong các sân tiêu chuẩn (có ô chạy trong cùng đủ  $400m$ , trên đó có 2 đoạn  $100m$  đường thẳng và 2 đoạn  $100m$  đường vòng) các vạch dùng trong thi đấu chạy tiếp sức đều được kẻ sẵn.

– Đường chạy  $4 \times 100m$  có 3 khu quy định để trao tín gậy. Khu vực đó dài  $20m$  gồm  $10m$  cuối của cự li  $100m$  trước và  $10m$  đầu của cự li  $100m$  tiếp theo.

---

(1) Trích *Luật Điện kinh*. NXB TDTT, 2005.

Vạch giới hạn khu này kẻ ngang theo từng ô riêng, vạch rộng 5cm và nằm trong khu 20m quy định.

– Vạch xuất phát của người nhận tín gậy cách vạch bắt đầu của khu vực trao tín gậy 10m. Bề dày của vạch nằm trong 10m quy định.

Trong trường hợp không có sân chuẩn thì phải dùng thước dây đo cho từng ô, sao cho các ô đều có đích chung. Nên kẻ đủ đường chạy để 2 - 3 đội cùng chạy.

#### b) Tín gậy

– Phải có số lượng tín gậy bằng số lượng đội tham dự trong mỗi đợt.

– Tín gậy có tiết diện ngang hình tròn, nhẵn, làm bằng gỗ, kim loại hoặc bất kì một vật liệu cứng nào khác. Độ dài của gậy 28 - 30cm. Chu vi của vòng gậy phải là 12 - 13cm và khối lượng không được dưới 50g. Tín gậy sơn màu sao cho để VĐV dễ nhận ra trong khi thi đấu.

#### c) Luật thi đấu

– Trong thi đấu chạy tiếp sức, VĐV phải luôn cầm tín gậy trong tay, đến khu vực trao tín gậy thì chuyển tín gậy cho người chạy đoạn tiếp theo. Cầm không được ném hoặc lăng tín gậy trong lúc trao cho người khác. Trong lúc trao tín gậy, cầm VĐV giúp đỡ lẫn nhau, VĐV chạy đoạn cuối cùng khi về đích phải cầm tín gậy trong tay.

– Mỗi VĐV chỉ được quyền chạy một cự li quy định cho mỗi đợt chạy.

– Trong môn Chạy tiếp sức theo ô riêng biệt, sau khi trao tín gậy cho đồng đội xong vẫn phải chạy trong phạm vi đường chạy của mình đến khi tất cả các VĐV ở các ô khác chạy qua mới được rời khỏi đường chạy và không được làm cản trở đến các VĐV đội khác. VĐV nào vi phạm điều này thì cả đội sẽ bị loại khỏi cuộc thi.

– Khi thi đấu chạy tiếp sức theo ô riêng biệt, VĐV chỉ được phép đánh dấu trên ô chạy của mình.

*Ví dụ :* Đánh dấu bằng cách dùng mũi giày đinh kẻ một đường ngang ngắn, nhỏ, nhưng không được đặt một vật gì làm dấu.

Nếu đường chạy làm bằng chất tổng hợp không thể đánh dấu theo cách trên được thì Ban tổ chức sẽ cấp cho VĐV băng keo để đánh dấu, nhưng phải được trọng tài cho phép.

- Nếu tín gậy bị rơi ra ngoài đường chạy của mình (khi chạy theo ô riêng) thì VĐV được phép nhặt lên, nhưng không được làm cản trở đến VĐV của những đội khác. Nếu rơi trong lúc trao tín gậy thì người nhặt lên phải là người trao tín gậy.
- Thành phần và thứ tự chạy của mỗi đội cũng phải được công bố chính thức trước khi vào mỗi vòng thi. Việc trợ giúp bằng cách đẩy sau hoặc bằng bất kì hình thức nào khác, VĐV được giúp đều mất quyền thi đấu.
- Đội nào phạm luật sẽ bị loại khỏi cuộc thi đấu.

#### d) Trọng tài chạy tiếp sức $4 \times 100m$

Trọng tài chạy tiếp sức cơ bản không khác khi làm trọng tài các môn chạy khác. Tuy nhiên ngoài các trọng tài như bình thường, phải có thêm 3 trọng tài làm nhiệm vụ giám sát ở 3 khu vực trao gậy. Các trọng tài này có nhiệm vụ phát hiện các trường hợp phạm quy (trao - nhận tín gậy ngoài khu vực 20m quy định, trao gậy bằng cách tung hoặc ném, sau khi trao gậy có hành vi cản trở đội khác,...).

### III - PHƯƠNG PHÁP GIÀNG DẠY

#### 1. Hướng dẫn giảng dạy

Khi dạy chạy tiếp sức  $4 \times 100m$ , GV cần giải quyết các nhiệm vụ sau :

**Nhiệm vụ 1 :** Xây dựng khái niệm kĩ thuật chạy tiếp sức  $4 \times 100m$ .

GV giới thiệu, phân tích kết hợp với làm mẫu kĩ thuật hoặc xem tranh, ảnh, băng hình hoặc phim kĩ thuật (nếu có). Mục đích làm cho HS xây dựng khái niệm, tiến tới nắm được đặc điểm, kĩ thuật và yêu cầu khi tập chạy tiếp sức.

**Nhiệm vụ 2 :** Dạy kĩ thuật trao và nhận tín gậy - theo một cách GV đã chọn.

– GV giới thiệu các cách trao và nhận tín gậy có giảng giải rõ ưu nhược điểm của từng cách trao nhận.

– Cho HS tập các bài tập 1, 2, 3, 4, 5.

**Nhiệm vụ 3 :** Dạy kĩ thuật xuất phát thấp vào đường vòng với tín gậy và kĩ thuật xuất phát cao có 3 điểm chống, mặt quay về phía sau.

GV giải thích lí do, phân tích, làm mẫu kĩ thuật và cho HS tập các bài tập 6 và 7.