

LỜI NÓI ĐẦU

Thể dục Thể thao là một mặt cấu thành của xã hội, nhằm tác động có chủ đích và hợp lý đến quá trình phát triển của con người, là một bộ phận không thể thiếu được trong nền giáo dục của nước ta hiện nay. Tập luyện thể dục thể thao giúp con người ngày càng tăng cường sức khỏe, nâng cao trình độ thể lực, phát triển cân đối về thể hình, trí sáng tạo, đạo đức, thẩm mỹ, tăng năng suất lao động, tăng chất lượng cuộc sống.

Công tác Giáo dục Thể chất (GDTC) và hoạt động TDTT trong trường học là một mặt giáo dục quan trọng, không thể thiếu trong sự nghiệp giáo dục – đào tạo, góp phần thực hiện các mục tiêu: Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài cho đất nước để đáp ứng nhu cầu đổi mới sự nghiệp phát triển kinh tế xã hội. Được sự chỉ đạo của Ban giám hiệu Trường Cao đẳng Xây dựng TP HCM và Bộ môn Cơ bản tôi đã biên soạn cuốn Giáo trình giảng dạy môn học Giáo dục Thể chất này.

Giáo trình được biên soạn theo chương trình môn học Giáo dục Thể chất của Trường Cao đẳng Xây dựng TP HCM, chương trình được ban hành kèm theo Thông tư số: 12/2018/TT – BLĐT BXH ngày 26 tháng 9 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội.

Để đáp ứng nhu cầu giảng dạy, khi biên soạn giáo trình tôi đã sử dụng tài liệu chính là: Giáo trình Điền kinh xuất bản năm 2016 của nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, Giáo trình Bóng chuyền của Nguyễn Văn Minh được NXB ĐH Sư Phạm TP. HCM xuất bản năm 2010, Luật Điền kinh và Luật Bóng chuyền được NXB TDTT Hà Nội xuất bản năm 2006.

Giáo trình này được biên soạn theo trình tự chương trình môn học Giáo dục Thể chất của Trường Cao đẳng Xây dựng Tp HCM, tạo điều kiện thuận lợi cho công việc giảng dạy và học tập. Giáo trình có nội dung ngắn gọn, phù hợp với chương trình môn học Giáo dục Thể chất của Trường Cao đẳng Xây dựng Tp HCM, có tính khoa học và thực tiễn.

Tuy nhiên, việc nghiên cứu và biên soạn phải tham khảo nhiều nguồn tài liệu nên không tránh khỏi những sai sót. Rất mong các bạn đọc đóng góp ý kiến để giáo trình ngày càng hoàn thiện hơn. Hy vọng giáo trình này có thể đáp ứng được nhu cầu của các giáo viên và sinh viên – học sinh của Nhà trường.

NGƯỜI BIÊN SOẠN

CHƯƠNG 1

BÀI MỞ ĐẦU

1. Giới thiệu chung về môn học.

- Giới thiệu nội quy lớp học (giờ lên lớp, giờ xuống lớp, trang phục).
- Giới thiệu chương trình học:
 - + Môn học bắt buộc (thể dục tay không, thể dục cơ bản với dụng cụ, điền kinh).
 - + Môn học tự chọn (bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, cầu lông, bơi lội...).
- Giới thiệu cấu trúc giáo án một buổi lên lớp.
 - + Phần mở đầu
 - + Phần cơ bản
 - + Phần kết thúc

2. Mục đích, nhiệm vụ của thể dục.

- Phát triển cân đối thể hình, nâng cao và hoàn thiện các chức năng các hệ thống, các cơ quan phát triển thể lực, nâng cao sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.
- Hình thành và củng cố kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết trong cuộc sống, lao động và trong hoạt động chuyên môn TDTT.
- Góp phần giáo dục phẩm chất đạo đức, ý chí, lối sống phù hợp với yêu cầu xã hội.

3. Ý nghĩa và tác dụng của thể dục.

- Mang ý nghĩa giáo dục và hình thành nhân cách HS-SV, lời kêu gọi toàn dân tập thể dục của Hồ Chí Minh.
- Tác dụng của thể dục:
 - + Đối với sự phát triển của hệ vận động (cơ, xương, khớp): làm cho hệ cơ phát triển, nâng cao sức mạnh và độ bền, dẻo của hệ cơ. Giúp cho xương rắn chắc và giúp cho biên độ hoạt động của ổ khớp lớn hơn.
 - + Đối với sự phát triển của hệ tim mạch.

- + **Đối với sự phát triển của hệ hô hấp.**
- + **Đối với sự phát triển và hoàn thiện của hệ thần kinh.**
- + **Đối với sự trao đổi chất của cơ thể.**
- + **Đối với sự phát triển các tổ chất vận động.**

CHƯƠNG 2

THỂ DỤC CƠ BẢN

1. Bài tập thể dục cơ bản.

1.1. Tác dụng của bài tập thể dục cơ bản.

- Rèn luyện sức khỏe.
- Phát triển thể lực chung.
- Nhằm đưa cơ thể từ trạng thái nghỉ ngơi sang trạng thái vận động cần thiết cho sinh hoạt, lao động, vận động...

1.2. Quy tắc biên soạn.

Khi biên soạn bài tập thể dục cơ bản cần xác định khối lượng và nội dung, động tác, sau đó sắp xếp thứ tự của chương trình cho phù hợp. Khi xác định nội dung, khối lượng cần phải tuân theo các quy tắc sau đây:

- Phù hợp với lứa tuổi, trình độ thể lực của người tập (thiếu niên, thanh niên, người già), các bài tập phức tạp khó thực hiện thường cho hiệu quả không cao.
- Các động tác được lựa chọn phải tác động toàn diện lên cơ thể người tập, làm theo các hướng và mức độ dùng sức khác nhau nhằm phát triển thể chất, củng cố và nâng cao sức khỏe.
- Các động tác phải tạo cảm giác tư thế chính xác và tập thở đúng.

1.3. Cấu trúc của bài tập thể dục cơ bản.

- Tất cả các bài tập thể dục cơ bản (tay không) bắt đầu từ bên trái và kết thúc ở bên phải.
- Tập các bài tập từ đơn giản đến phức tạp, từ trên xuống dưới.

- **Số lượng động tác hợp lý khi tập vào cơ bản; từ 8 - 12 động tác, thời gian tập từ 5 -10 phút tùy thuộc vào thể lực của người tập.**

- **Cách sắp xếp các động tác trong bài tập thể dục cơ bản:**

+ **Động tác đầu và cuối xây dựng cảm giác tư thế chính xác.**

+ **Động tác thứ 2 tác dụng toàn diện cơ thể người tập nhằm nâng cao hoạt động cho các nhóm cơ, các cơ quan, hệ thống cơ thể. Động tác đơn giản nhưng đòi hỏi nhiều nhóm cơ tham gia.**

+ **Tiếp theo là các động tác có tác dụng lên từng nhóm cơ tay, vai, thân, chân, ... Mỗi động tác lặp lại với cường độ tăng dần.**

+ **Tiếp đến là 2 -3 động tác có cường độ lớp phức tạp, đòi hỏi nhiều nhóm cơ tham gia.**

+ **Sau các động tác phức tạp là động tác thở sâu đúng.**

+ **Về cuối nên làm chậm lại, thả lỏng.**

Mỗi động tác phải thực hiện 2 lần - 8 nhịp hoặc 4 lần - 8 nhịp.

- **Các động tác thể dục cơ bản: thực hiện 2 lần - 8 nhịp.**

+ **Động tác tay ngực.**

+ **Động tác vặn mình.**

+ **Động tác lườn.**

+ **Động tác lưng, bụng.**

+ **Động tác chân.**

2. Bài tập thể dục cơ bản với dụng cụ.

2.1. Tác dụng của thể dục cơ bản với dụng cụ đơn giản.

+ **Rèn luyện tư thế đúng đẹp cần thiết cho cuộc sống, học tập, lao động, đặc biệt là trong các hoạt động vận động.**

+ **Phát triển cơ thể cân đối và phát triển toàn diện các năng lực vận động chung như năng lực phối hợp vận động, năng lực mềm dẻo và các tố chất thể lực.**

+ **Phát triển hứng thú, hình thành thói quen rèn luyện thân thể, xây dựng lối sống lành mạnh và giáo dục đạo đức, ý chí cũng như các phẩm chất nhân văn khác.**

2.2. Các động tác kỹ thuật (các bài tập thể dục với gậy).

Tư thế chuẩn bị (TTCB): Người ở tư thế đứng nghiêm, hai tay duỗi thẳng cầm gậy ở phía trước thân người, khoảng cách rộng bằng vai hoặc cách

hai đầu gậy từ 20 – 25cm, mu bàn tay hướng ra ngoài, ngón cái và bốn ngón còn lại nắm vòng theo gậy, ngực uốn căng, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 1: Kiễng hai gót chân nâng trọng tâm cơ thể lên, thân người thẳng đồng thời hai tay cầm gậy đưa từ dưới lên trên ra trước ngang cao tầm ngực, lòng bàn tay hướng xuống.

Nhịp 2: Về TTCB.

Nhịp 3: Như nhịp một nhưng hai tay đưa lên cao trên đầu, lòng bàn tay hướng ra trước, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5: Chân trái bước một bước dài chếch 45°, trùng gối, chân phải duỗi thẳng, trong tâm thân người dồn vào chân trái. Hai tay đưa gậy từ dưới lên trên, chếch cao trên đầu, ngực uốn căng, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 6: Hai tay thu lại gập ở khớp khuỷu, gậy ngang sau gáy, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 7: Như nhịp 5.

Nhịp 8: Về TTCB.

Nhịp 9, 10, 11: Tương tự như nhịp 5, 6, 7 nhưng đổi chân.

Nhịp 12: Về TTCB.

Nhịp 13: Chân trái sang trái một bước rộng bằng vai, thân người thẳng. Hai tay cầm gậy đưa từ dưới lên trên ra trước ngang cao tầm ngực, lòng bàn tay hướng xuống dưới, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 14: Xoay người sang trái một góc 90°, chân vẫn giữ nguyên (vặn mình).

Nhịp 15: Tương tự như nhịp 13.

Nhịp 16: Tương tự như nhịp 14 nhưng đổi bên.

Nhịp 17: Tương tự như nhịp 15.

Nhịp 18: Trở về TTCB.

Nhịp 19: Chân trái bước sang trái một bước rộng bằng vai, hai tay đưa gậy từ dưới lên cao trên đầu, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 20: Nghiêng người sang trái, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái kiễng gót mũi chân chạm đất. Hai tay nghiêng sang trái, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 21: Tương tự như nhịp 20 nhưng ngược lại.

Nhịp 22: Tương tự như nhịp 19.

Nhịp 23: Cúi gập thân người về phía trước, gậy sát mặt đất.

Nhịp 24: Tương tự như nhịp 22.

Nhịp 25: Trở về TTCB.

Nhịp 26: Hai tay cầm gậy đưa từ dưới lên cao trên đầu, lòng bàn tay hướng ra trước, đồng thời chân trái đưa ra sau chống mũi chân, trọng tâm dồn vào chân phải, ngực căng mắt nhìn theo tay.

Nhịp 27: Chân trái đá lăng ra trước, lên cao mũi bàn chân thẳng, đồng thời hai tay cầm gậy đưa ra trước sát mũi bàn chân.

Nhịp 28: Tương tự như nhịp 26.

Nhịp 29: Trở về TTCB.

Nhịp 30, 31, 32: Tương tự như nhịp 26, 27, 28 nhưng đổi bên.

Nhịp 33: Trở về TTCB.

CHƯƠNG 3

ĐIỀN KINH

1. Khái niệm.

Điền kinh, là một môn thể thao đa dạng, nó bao gồm các nội dung: đi bộ, chạy, nhảy, ném, đẩy và nhiều môn phối hợp. Điền kinh thực chất là từ Hán-Việt, dùng để biểu thị những hoạt động tập luyện thi đấu trên sân (điền), trên những đường chạy (kinh). Nó có nghĩa với từ Alectic trong tiếng cổ Hi Lạp, Atheletics trong tiếng Anh. Một số ít nước trên thế giới (Nga, Bungari, ...) còn dùng từ “điền kinh nhẹ” để phân biệt với môn cử tạ là “điền kinh nặng”.

2. Phân loại điền kinh.

Có 2 cách phân loại:

- *Cách thứ nhất: dựa theo tính chất hoạt động của môn điền kinh, người ta phân thành: hoạt động có chu kỳ (đi bộ, chạy) và hoạt động không có chu kỳ (các môn nhảy, ném đẩy và nhiều môn phối hợp).*

- **Cách thứ 2:** dựa trên đặc thù của từng nhóm môn, người ta chia thành 5 nội dung chính gồm: đi bộ - chạy - nhảy - ném đẩy - và nhiều môn phối hợp.

2.1. Đi bộ thể thao. Là môn dùng để tập luyện và thi đấu trên quốc lộ. Cự ly tập luyện và thi đấu từ 3 - 50km. Đi bộ là môn thi đấu trong các đại hội thể thao.

2.2. Các môn chạy.

a) Chạy trong sân vận động:

- **Chạy cự ly ngắn:** bao gồm cự ly từ 20m - 400m. Trong đó các môn chạy 100m, 200m, 400m là các môn có trong Thế vận hội.

- **Chạy cự ly trung bình:** bao gồm cự ly 500m đến 2000m. Trong đó môn chạy 800m, 1500m là môn thi đấu có trong Thế vận hội.

- **Chạy cự ly dài:** bao gồm cự ly từ 3000m đến 30.000m. Trong đó các môn chạy 3000m và 5000m (nữ), 5000m và 10.000m (nam) là môn có trong thi đấu Thế vận hội.

b) Chạy trên địa hình tự nhiên:

Gồm chạy trên đường quốc lộ, chạy trên đường phố, chạy trên đường qua cánh đồng, qua rừng. Cự ly tập luyện và thi đấu từ 500m đến 50.000m. Trong đó có môn chạy Marathon (42km195m) là môn có trong thi đấu Thế vận hội.

c) Chạy vượt chướng ngại vật:

Bao gồm vượt chướng ngại vật 80m - 400m và chạy 3000m vượt chướng ngại vật. Trong đó chạy 100m rào (nữ), 110m rào (nam), 200m, 400m rào nam và nữ, 3800m vượt chướng ngại vật, là những môn có trong thi đấu Thế vận hội.

d) Chạy tiếp sức:

Bao gồm tiếp sức cự ly ngắn từ 50m đến 400m, tiếp sức cự ly trung bình 800m đến 1500m và tiếp sức phối hợp 800m + 400m + 200m + 100m hoặc 400m + 300m + 200m + 100m. Trong đó chạy tiếp sức 4 x 100m và 4 x 400m, là các môn thi đấu chính có trong Đại hội thể thao Olympic.

2.3. Các môn nhảy.

Bao gồm các môn nhảy xa, nhảy 3 bước, nhảy cao, nhảy sào. Các môn nhảy này đều có trong chương trình thi đấu Đại hội thể thao

Olympic. Ngoài ra, còn có môn nhảy cao không đà, nhảy xa không đà được dùng để tập luyện và kiểm tra thể lực.

2.4. Các môn ném đẩy.

Bao gồm các môn ném bóng, ném lựu đạn, ném lao, ném đĩa, ném tạ xích, đẩy tạ, ngày nay còn thêm đẩy tạ quay vòng. Trong đó ném lao, ném đĩa, ném tạ xích, đẩy tạ là những môn có trong đại hội.

2.5. Nhiều môn phối hợp.

3. Nguồn gốc hình thành và phát triển môn điền kinh.

3.1. Nguồn gốc.

- Đi bộ, chạy, nhảy, ném là hoạt động tự nhiên của con người. Từ thời đại nguyên thủy, người ta đã biết sử dụng các hoạt động tự nhiên như chạy, nhảy, ném để làm phương tiện sinh sống và tự vệ, dần dần hình thành các trò chơi vận động các cuộc thi đấu và nó thu hút mọi người tập luyện.

- Trong chế độ chiếm hữu nô lệ, phong kiến các bài tập điền kinh chiếm vị trí quan trọng trong việc rèn luyện thể lực và kỹ thuật chiến đấu. Bài tập điền kinh được loài người sử dụng từ thời cổ Hi Lạp. Lịch sử phát triển của nó được ghi nhận trong các cuộc thi đấu chính thức vào năm 776 trước Công nguyên (còn gọi là Olympic cổ đại, trong thi đấu gồm 5 môn: chạy rào, ném đĩa, ném lao, chạy dài và môn vật, đều là những môn có trong đời sống và chiến tranh. Olympic kéo dài 1000 năm thì bị huỷ bỏ).

- Trong chế độ tư bản, môn điền kinh được phát triển và hiện đại dần. Năm 1837 tại thành phố Legpi (Anh), cuộc thi đấu 2km đầu tiên được tổ chức.

- Từ năm 1851, các môn chạy tốc độ, vượt chướng ngại vật, nhảy xa, nhảy cao, ném vật nặng được đưa vào thi đấu ở các trường đại học Oxfo, Kemboria của Anh.

- Từ năm 1886, môn điền kinh được đưa vào thi đấu ở nhiều nước: Pháp, Mỹ, Đức, Nga, Naui, ...

- Năm 1896, việc khôi phục lại truyền thống của Đại hội thể thao Olympic tại Athen (Hi Lạp), môn điền kinh trở thành nội dung chủ yếu trong chương trình Thế vận hội.

- Năm 1912, Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư quốc tế IAAF (International Amateur Athletic Pederation) ra đời. Đây là tổ chức tối cao lãnh đạo phong trào điền kinh thế giới. Hiện nay có 209 thành viên là các liên đoàn điền kinh quốc gia ở các châu lục, trong đó có Việt Nam. Hiện nay trụ sở của Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư quốc tế được đặt tại Monaco.

- Thành tích môn điền kinh ngày một phát triển và vươn tới đỉnh cao, bên cạnh là sự hoàn thiện của các bài tập điền kinh, nhờ các nhà khoa học đã luôn tìm ra phương pháp huấn luyện và cải tiến kỹ thuật như: trước kia kỹ thuật nhảy cao là kiểu cắt kéo nay đã đổi mới thành kiểu lưng qua xà, thành tích cao hơn kiểu cắt kéo, ...; đồng thời cũng nhờ vào phương tiện tập luyện thay đổi như: đường chạy trước kia là đường đất, nay đã có đường chạy là nhựa tổng hợp, trước kia khu vực rơi của nhảy cao làm bằng cát nay đã có nệm mút xốp, ... Luật thi đấu cũng thay đổi theo tiến bộ kỹ thuật như: kích thước, góc độ sân bãi, trọng lượng của dụng cụ cũng thay đổi.

3.2. Sơ lược lịch sử phát triển điền kinh Việt Nam.

- Trong lịch sử hàng ngàn năm dựng nước và giữ nước, tổ tiên chúng ta đã sử dụng các hoạt động chạy, nhảy, ném làm phương tiện tập luyện thể lực để chiến đấu chống ngoại xâm; lịch sử còn ghi nhận cuộc hành quân thần tốc 3 ngày đêm của đội quân Tây sơn đánh tan mấy chục vạn quân xâm lược nhà Thanh.

- Trong thời gian thực dân Pháp đô hộ, môn điền kinh ở nước ta phát triển rất chậm, cuộc thi đấu tại Hà Nội vào tháng 4/1925 bao gồm 9 môn: chạy (chạy 100m, 110m rào, 400m, 1500m, nhảy cao, nhảy sào, đẩy tạ, ném đĩa, ném lao), nhưng thành tích còn rất thấp.

- Trong thời gian 9 năm chống Pháp từ 1945-1954, môn điền kinh được sử dụng làm các bài tập thể lực cho quân đội được phục vụ trong chiến tranh giữ nước.

- Từ tháng 10/1954 đến tháng 5/1975, đất nước ta tạm thời bị chia cắt, Đảng và Nhà nước rất quan tâm đến phong trào TDTT. Kinh tế còn khó khăn nhưng phong trào tập luyện điền kinh trong nhân dân được phát triển rộng rãi. Các phong trào “rèn luyện chạy vì miền Nam ruột thịt” được nhân dân hưởng ứng. Chúng ta đã thành lập đội tuyển điền kinh quốc gia “chuyên nghiệp” và “trường huấn luyện quốc gia”.

Hàng năm (từ 1959-1969) đều có từ 3-5 cuộc thi đấu điền kinh được tổ chức. Thành tích các môn điền kinh được nâng lên rõ rệt và được phát triển rộng khắp.

- Miền Nam là tiền tuyến lớn, lúc này môn điền kinh vẫn được phát triển, tuy tốc độ rất chậm vì chưa có cán bộ huấn luyện có trình độ Cao đẳng, Đại học.

- Sau ngày miền nam giải phóng (1975) đến nay, môn điền kinh được tiếp tục phát triển mạnh hơn, như kỷ lục Việt Nam tính từ 25-10-2005 thì thành tích chạy 100m nam đã đạt 10''2 (năm 2001), ... Môn điền kinh đã trở thành nội dung giảng dạy trong các trường phổ thông, cơ sở cho đến các trường đại học.

3.3. Ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện điền kinh.

- Tập luyện môn điền kinh có khoa học, có hệ thống sẽ có tác dụng tăng cường sức khỏe và chữa được một số bệnh, như: thần kinh, cơ quan vận động, hệ tim mạch, hệ hô hấp, nội tạng; các bài tập đi bộ hoặc chạy thường xuyên tim co bóp sẽ khỏe hơn, thành mạch máu co giãn tốt hơn, khả năng hô hấp tốt hơn.

- Các bài tập điền kinh có tác dụng phát triển thể lực toàn diện, các tổ chất sức nhanh, mạnh bền, mềm dẻo, khéo léo. Như các bài tập trong cự ly chạy ngắn giúp ta tăng tốc độ, bài tập trong cự ly trung bình làm tăng sức bền.

- Tập luyện điền kinh không những có tác dụng tốt đối với sức khỏe cho con người mà còn là cơ sở để phát triển thể lực cho các môn thể thao khác. Không có môn thể thao nào mà không dùng bài tập điền kinh để phát triển thể lực.

- Điền kinh là nội dung chính trong chương trình rèn luyện thể thao cho toàn thể đông đảo quần chúng để sẵn sàng rèn luyện trong lao động và bảo vệ tổ quốc do Nhà nước quy định. Mặt khác, sự đơn giản về sân bãi, dụng cụ tập luyện là điều kiện để môn điền kinh phổ cập hết trong đông đảo quần chúng lao động.

- Đối với nước ta, môn điền kinh là một nội dung chính trong chương trình giảng dạy TDTT trong các trường phổ thông, trung học, đại học chuyên nghiệp.

- Trong đại hội TDTT, môn điền kinh là môn chiếm huy chương nhiều nhất, nhiều người còn bảo là “môn cơ bản”.

- Trong các kỳ thi đấu trong nước và quốc tế, môn điền kinh là môn chiếm không ít huy chương, tăng cường mối quan hệ giữa các địa phương trong nước và tăng cường mối quan hệ quốc tế.

4. Luật thi đấu.

4.1. Những quy định chung.

4.1.1. Không tham gia cuộc thi.

Vận động viên có thể bị loại không được tham dự vào vòng trong của giải kể cả tiếp sức, nếu:

- Vận động viên đã bị xóa tên một cách chính thức ra khỏi danh sách những người xuất phát trong cuộc thi đó.

- Vận động viên có đủ tư cách trong các cuộc thi tuyển chọn hoặc đã thi đấu được vào vòng trong mà lại không tham gia thi đấu ở vòng đó.

4.1.2. Sự hỗ trợ cho vận động viên.

Ngoài những thời gian thông báo chính thức của trọng tài thì không ai được phép thông báo cho vận động viên về những mức thời gian khác nếu chưa được phép của trọng tài.

- Việc chăm sóc và giúp đỡ vận động viên như xoa bóp, kiểm tra y học, ... trong lúc thi đấu hoặc trước lúc thi đấu, khi vận động viên đã rời khỏi khu vực vừa gọi tên mà chưa được phép của trọng tài.

- Không được dẫn tốc độ khi thi đấu với những người không tham gia thi đấu hoặc bất kỳ loại máy móc nào, không được dùng máy video, radio, di động hoặc các phương tiện tương tự trong khu vực thi đấu.

- Vận động viên có hành động hỗ trợ hoặc tiếp nhận hỗ trợ ngoài khu vực thi đấu sẽ bị trọng tài nhắc nhở lần một, sẽ bị cảnh cáo; lặp lại sẽ bị truất quyền thi đấu.

4.1.3. Truất quyền thi đấu.

Vận động viên bị truất quyền thi đấu ở một trận đấu do các điều kỷ luật thì phải lập biên bản chỉ ra các căn cứ xử phạt và đối chiếu với luật quy định. Nhưng vận động viên vẫn được thi đấu ở các môn thi đấu sau. Vận động viên có thái độ thi đấu phi thể thao hoặc sai trái thì bị truất quyền thi đấu ở các môn thi đấu tiếp sau đó.

4.1.4. Kháng nghị và khiếu nại.

4.1.5. Nam và nữ không được tổ chức một lúc cùng một nội dung.

4.1.6. Tính điểm.

Phương thức tính điểm phải được tất cả các nước tham gia thi đấu nhất trí trước khi bắt đầu thi đấu.

Trong các cuộc thi đấu vừa cá nhân vừa đồng đội, thì đánh giá kết quả bằng bảng điểm có thể lấy thành tích cao nhất trong thi đấu loại, bán kết, chung kết để tính điểm, cho phép dùng điểm khuyến khích để tính cho vận động viên xuất sắc.

4.1.7. Hoãn thi đấu.

- Ban tổ chức có quyền bỏ thời gian hoặc vài môn hoặc cả chương trình thi đấu.

- Trưởng ban trọng tài có quyền hoãn thi đấu quy định giờ giấc bắt đầu cũng như thời gian tạm nghỉ hoặc các trường hợp: thời tiết xấu, địa điểm thi đấu không chuẩn bị, dụng cụ sân bãi, thiếu y tế, chỉ có 1 vận động viên tham gia.

4.1.8. Đối với các môn chạy.

- Đối với các môn chạy 110m trở xuống phải thi đấu trên đường thẳng, nội dung 200m tiến hành thi đấu trên đường vòng và ngược với chiều kim đồng hồ. Cự ly thi đấu 400m trở xuống thi đấu theo ô riêng, thi đấu 800m giải toàn quốc phải xuất phát theo ô riêng, vận động viên phải chạy hết 100m đường vòng đầu tiên mới được chạy vào đường chung. Số lượng vận động viên của từng đợt giải phụ thuộc vào số lượng ô chạy. Đối với cự ly 500m trở lên, mỗi đợt chạy không quá 25 vận động viên.

- Trong tất cả các vòng thi đấu loại, mỗi đợt có thể lấy từ 2 - 3 vận động viên có thành tích cao nhất trong từng vận động viên có thành tích bằng nhau sẽ được thi đấu ở vòng tiếp theo, nếu việc này không thể thực hiện được thì phải thực hiện bằng cách rút thăm để chọn người vào vòng tiếp theo. Khi đã vào vòng trong thì thứ tự tổ chức các đợt chạy phải được xác định bằng rút thăm.

- Trong trường hợp bằng nhau với vị trí xếp thứ nhất trong cuộc thi chung kết. Trọng tài giám sát có thể quyết định cho các vận động viên

này thi đấu lại hay không. Nếu quyết định là không, thì thành tích vẫn giữ nguyên bằng nhau, còn các thứ hạng khác vẫn giữ nguyên bằng nhau.

- Thời gian tối thiểu các đợt chạy cuối cùng của một vòng và đợt chạy đầu tiên của vòng tiếp theo sau hoặc vòng chung kết sẽ được quy định như sau:

+ Cự ly trên 200m là 45 phút.

+ Trên 200m cho tới 1000m là 90 phút.

+ Trên 1000m không được tổ chức cùng một ngày.

Mỗi ngày chỉ được thi 2 cự ly ngắn và 1 cự ly trung bình.

Trong cuộc thi đấu đơn (chung kết) các cự ly dài hơn 800m, tiếp sức 4x400m và các cuộc thi chỉ có một vòng chung kết, thì các ô chạy các vị trí phải được rút thăm.

Đối với các nội dung thi đấu khác, danh sách thành tích sẽ được dùng để chọn hạt giống (những thành tích được trong khoảng thời gian được ấn định trước).

4.2. Trường hợp phạm luật.

4.2.1. Đối với môn chạy ngắn.

a) Đối với các cự ly chạy ngắn, trung bình, dài:

- Đối với cự ly trên 400m thì xuất phát bằng 2 điểm tựa (không được dùng tay chạm đất) trừ 800m chạy theo ô.

- Không được dùng bất cứ phương tiện máy móc nào để nâng cao thành tích như dẫn tốc độ.

- Đối với 1000m, 2000m, 3000m, 5000m, và 10.000m, nếu có nhiều hơn 12 vận động viên thì phải cho xuất phát thành 2 nhóm, 65% xuất phát theo hình vòng cung thường, nhóm còn lại xuất phát theo hình vòng cung riêng được vẽ riêng ra nửa phía ngoài của nửa tuyến đường. Nhóm sau phải chạy cho tới cuối đường vòng phía trước trên nửa ngoài của tuyến đường. Khi chạy cự ly không theo ô, muốn vượt phải vượt bên trái, nếu cố tình cản trở vận động viên khác thì phạm luật hoặc mất quyền thi đấu. Nếu vận động viên bị cản trở trọng tài có thể cho thi lại.

- Đối với cự ly sử dụng xuất phát thấp, khi đặt trên vị trí trên đường đua không được bộ phận nào của bàn đạp xuất phát được đè lên vạch xuất phát hoặc lấn sang ô khác.

- Khẩu lệnh “vào chỗ”, vận động viên phải tiến tới vạch xuất phát. Hai bàn tay và đầu gối phải tiếp xúc với mặt đất và 2 bàn chân tiếp xúc với bàn đạp. Khi “sẵn sàng”, các vận động viên phải lập tức nâng lên tới tư thế cuối cùng của mình, vẫn giữ ở 4 điểm tựa. Khi ở tư thế vào chỗ, không được chạm tay vào vạch xuất phát hoặc đất phía trước bằng chân hoặc tay.

- Khi thực hiện “vào chỗ” hoặc “sẵn sàng”, tất cả các vận động viên phải ở tư thế đầy đủ và cuối cùng của họ. Nếu chậm trễ sau một thời gian thích hợp sẽ phạm luật hoặc gây cản trở cho vận động viên khác trong cuộc thi, như: la hét, nói to sẽ phạm luật.

- Khi vận động viên đã vào tư thế ổn định cuối cùng mà bắt đầu có hành động (nhấc tay, chân, ...) trước tiếng súng sẽ bị phạm luật. Nếu phạm lỗi một lần sẽ bị cảnh cáo; lần 2, bất kỳ một vận động viên nào phạm luật đợt đó đều bị loại, trong nhiều môn thì được phạm lỗi 2 lần.

- Đối với cự ly chạy theo ô kể cả đường vòng, nếu chạy ra ô của mình sẽ bị phạm luật. Nếu vì lý do nào đó bị xô đẩy, ... mà không lợi thế không ảnh hưởng đến người khác thì không phạm luật.

- Vận động viên sau khi rời khỏi đường chạy một cách tùy ý thì không được thi đấu tiếp tục.

- Không đánh dấu trên đường đua để hỗ trợ cho mình, trừ chạy tiếp sức theo ô. Vận động viên không qua đích không được công nhận thành tích, phải chạy hết cự ly qua đích.

- Khi đi bộ thể thao, vận động viên nào phạm lỗi 2 chân rời đất cùng một lúc, chân chống không thẳng gối, cản trở vận động viên khác trong lúc thi đấu, ... phạm 1 lần sẽ bị cảnh cáo, lần 2 sẽ bị loại.

b) Vượt chướng ngại vật:

Trường hợp phạm luật cũng giống như chạy vượt rào, nhưng có quyền tỳ tay, chân lên rào để qua. Cự ly 3000m phải có 28 lần vượt qua rào trên cạn và 7 lần qua rào có hồ nước. Còn 200m thì có 18 lần qua rào cạn và 5 lần qua rào có hồ nước. Từ chỗ xuất phát lối đường vòng đầu tiên không có rào, khi vận động viên chạy hết đường vòng đầu tiên mới được đặt vào vị trí.

c) Chạy tiếp sức:

- Khi xuất phát không chạm đầu gậy xuống đất, khi trao tín gậy phải trong khu vực 20m quy định.

- Đối với tiếp sức 4 x 400m có thể xuất phát trước khu vực trao tín gậy 10m nhưng phải trao trong khu vực quy định.

- Đối với tiếp sức 4 x 400m, vận động viên chặng một phải xuất phát theo ô và theo vạch xuất phát của 800m, người thứ 2 nhận theo ô và chạy tới vạch vào ô chạy (vạch chung của 800m), khu vực trao tín gậy của chặng 3 và 4 là khu vực trước đích 10m, vận động viên của chặng 3 và 4 phải vào vị trí xuất phát theo lệnh của trọng tài (khi vận động viên chạy còn 200m cuối thì trọng tài mới cho đội đó vào vị trí thứ tự theo từng ô đúng với thứ tự mà đội đó về tới 200m cuối cùng và giữ nguyên vị trí đó cho đến khi nhận tín gậy, nếu đứng sai vị trí sẽ bị truất quyền thi đấu của cả đội. Khi chạy, gậy phải được cầm trên tay vượt qua hết cự ly (không được dùng găng tay hoặc bôi bất cứ vào tay để bắt gậy dễ dàng). Nếu bị rơi gậy phải tự mình nhặt lại, vận động viên có thể rời ô chạy để nhặt gậy nhưng không được gây trở ngại cho vận động viên khác và không lợi thế về rút ngắn thời gian. Khi chạy theo ô phải chạy hoặc xuất phát giống như các cự ly chạy theo ô. Khi trao tín gậy và nhận tín gậy phải luôn chạy theo ô của mình, không được phép rời ô chạy khi vận động viên khác chưa chạy qua để tránh cản trở, nếu cố tình sẽ truất quyền thi đấu. Không được hỗ trợ bằng cách đẩy vận động viên lên hoặc bất kỳ một phương tiện nào khác.

Thành phần và trình tự chạy trong một cuộc thi tiếp sức phải được tuyên bố chính thức không quá một giờ trước lúc gọi công khai lần một để vào chạy đầu, nếu muộn hơn phải có lý do chính đáng. Nếu vận động viên bị thay thế bằng một vận động viên dự bị, thì vận động viên đó không được phép thi các nội dung sau.

4.2.2. Đối với các môn nhảy.

a) Đối với nhảy cao:

- Khi đã bắt đầu thi đấu, vận động viên vắng một hoặc hai lần thì vận động viên đó chỉ được nhảy các lần còn lại.

- Mức xà khởi điểm và mỗi mức xà được nâng lên phải được thông báo cho vận động viên biết. Mỗi mức xà nhảy 3 lần, nếu vận động viên bỏ nhảy lần thứ 2 hoặc thứ 3 của mức xà trước thì mức xà sau chỉ được nhảy 2 lần (số lần còn lại).

- Mức xà nâng lên không ít hơn 2cm (nhảy cao) và 5cm (nhảy sào).

- Nếu vận động viên đã vượt qua xà mà chạm vào xà làm rơi xà hoặc do một hành động nào của vận động viên trong lúc nhảy làm rơi xà thì phạm luật. Nếu do gió hoặc bất kỳ tình huống nào khác thì cho nhảy lại hoặc công nhận lần nhảy nhưng không công nhận kỷ lục.

Trong nhảy cao, nếu vận động viên không giậm nhảy bằng một chân hoặc khi chạy đà giậm nhảy không vượt qua phía trên của xà, mà chạm đệm hoặc đất ở khu vực phía sau mặt phẳng tạo bởi 2 cạnh gần của 2 cột chống xà, kể cả ở giữa và 2 bên ngoài 2 cột chống bằng bất cứ bộ phận nào của cơ thể (điểm tính từ chân mỗi cột chống xà có một vạch màu trắng rộng 50mm ra 2 bên cột và dài 3m).

b) Nhảy xa:

- Khi giậm nhảy chạm đất phía sau vạch giậm nhảy (về phía hố nhảy) bằng bất cứ bộ phận nào của cơ thể dù chạy đà có giậm nhảy hay không giậm nhảy.

- Giậm nhảy ở bên ngoài phạm vi cả 2 đầu ván dù sau hay trước đường kéo dài của vạch giậm nhảy (chỉ một phần giày ra bên ngoài thì không phạm luật).

- Chạm đất ở khu vực giữa vạch giậm nhảy và khu vực rơi xuống.

- Sử dụng bất kỳ hình thức nhào lộn nào trong khi chạy lên hoặc trong hành động giậm nhảy.

- Trong quá trình tiếp đất, vận động viên chạm vào phần phía bên ngoài hố gần vạch giậm nhảy hơn so với điểm chạm gần nhất trên cát.

- Khi rời khu vực rơi, điểm tiếp xúc đầu tiên bên ngoài hố cát gần vạch giậm nhảy so với điểm chạm gần nhất trên cát ở khu vực rơi xuống, bao gồm bất kỳ điểm chạm do mất thăng bằng khi rơi, nằm hoàn toàn trên hố cát nhưng gần vạch giậm nhảy hơn với điểm chạm đầu tiên lúc rơi xuống.

4.2.3. Đối với các môn ném đẩy.

Luật chung.

- Không được phép quấn băng 2 hay nhiều ngón lại hoặc sử dụng bất kỳ phương tiện nào nhằm trợ giúp cho vận động viên khi thực hiện ném (trừ môn ném tạ xích có thể bằng ngón tay hoặc do vết cắt, vết thương hở nhưng phải được phép của trọng tài).

- Không được sử dụng găng tay (trừ tạ xích cho phép đeo nhưng phải hở các ngón tay trừ ngón tay trái và găng phải nhả ở cả mặt trước và mặt sau.)

- Được phép sử dụng một số chất phù hợp (bột để xoa tay, cổ như đẩy tạ; vận động viên có thể sử dụng thắt lưng bằng da hoặc các vật liệu phù hợp để bảo vệ cột sống; trong đẩy tạ có thể đeo băng tay ở cổ tay để bảo vệ cổ tay, trong ném lao có thể sử dụng băng ở khuỷu tay để bảo vệ khuỷu tay.

- Vận động viên không được phun xịt hoặc bôi bất kỳ chất gì vào vòng ném và đế giày. Các lần thực hiện trong đẩy tạ, đĩa, tạ xích dụng cụ phải được thực hiện trong vòng ném và ở tư thế ổn định. Vận động viên được phép tỳ vào mép trong của bục chắn hay vành sắt, còn trong ném lao dụng cụ được thực hiện trong giới hạn khu vực chạy đà.

- Trong quá trình thực hiện lần ném, vận động viên sẽ bị phạm vi nếu:

+ Rời tạ hoặc lao không đúng.

+ Sau khi đã bước vào vòng và bắt đầu thực hiện lần ném mà chạm bất kỳ bộ phận nào của cơ thể vào mặt trên của vành sắt hoặc đất phía bên ngoài vòng ném.

+ Trong đẩy tạ, vận động viên chạm bất kỳ bộ phận nào của cơ thể vào các vạch đánh dấu ranh giới khu vực ném hoặc đất phía bên ngoài.

- Vận động viên có thể dừng một lần thực hiện khi đã bắt đầu, có thể đặt dụng cụ xuống bên ngoài hay trong vòng ném hoặc đường chạy đà để ra khỏi vòng ném hoặc đường chạy đà, nhưng phải bước ra theo đúng luật và phải nằm trong khoảng thời gian quy định tối đa cho một lần ném.

- Khi thực hiện lần ném dụng cụ chưa rơi xuống đất mà bước ra ngoài hoặc rời vòng ném, vận động viên bước về nửa phía trước vòng ném và đường kéo dài qua tâm (tạ, đĩa, tạ xích), hay bước về phía trước của vạch giới hạn và đường chạy đà (lao) sẽ phạm luật.

- Khi ném dụng cụ rơi ngoài khu vực rơi hoặc lao rơi xuống mũi lao không chạm đất, hoặc dụng cụ rơi chạm vào vạch trắng đánh dấu khu

vực rơi sẽ phạm luật (sau mỗi lần ném dụng cụ phải được mang trở lại không được phép ném trở lại).

***Đẩy tạ:* tạ phải được đẩy khỏi vai bằng một tay, tạ phải chạm hoặc tương đối sát với cổ hoặc cằm và bàn tay không được hạ thấp xuống vị trí này khi thực hiện động tác. Tạ không được hạ xuống dưới đường trục vai.**

***Ném đĩa:* phải được ném đi bằng một tay.**

Ném lao:

- Phải được cầm tại chỗ có dây cuốn và phải được ném trên vai hoặc phần trên của tay ném, không được quăng hoặc lăng lao.

- Mũi lao chạm đất trước.

- Khi ném xong, vận động viên có thể xoay xung quanh để lưng hướng về phía hướng ném, nếu lao gãy trong lúc ném hoặc bay trên không theo đúng luật, nếu do đó bị mất thăng bằng và vi phạm bất kỳ bộ phận nào của cơ thể thì không phạm luật và được ném lại.

5. Nguyên lý kỹ thuật đi bộ và chạy.

5.1. Đặc điểm chung, sự khác nhau giữa đi bộ và chạy.

5.1.1. Đặc điểm chung.

Đi bộ và chạy đều là những hoạt động có tính chất chu kỳ. Một chu kỳ gồm 2 bước: một bước từ chân trái, và một bước từ chân phải, hoạt động đó được lặp lại nhiều lần cùng một chuyển động của các bộ phận khác nhau của cơ thể theo một trình tự nhất định.

5.1.2. Sự khác nhau giữa đi bộ và chạy.

- Đi bộ luôn luôn có điểm chống tựa. Khi đi bộ sự luân phiên chống tựa diễn ra theo một trình tự: chống tựa trên một chân và chống tựa trên cả 2 chân.

- Trong chạy có thời kỳ bay trên không, trong đi bộ không có. Trong chạy tốc độ chạy và biên độ bước hoạt động lớn hơn.

5.2. Các thời kỳ và các giai đoạn trong một chu kỳ đi bộ - chạy.

***Một chu kỳ đi bộ gồm 2 bước:* một bước từ chân trái và một bước từ chân phải. Qua 2 bước, cơ thể con người luân phiên chống tựa theo từng chân (chân trụ) và đưa chân về trước (chân đưa). Mỗi chân trong một chu kỳ có một thời kỳ chống tựa và một thời kỳ đưa chân, không**

được rời khỏi điểm tựa khi chân kia chưa chạm đất. Các thời kỳ một và hai đều chống tựa liên tục luân phiên nhau. Do đó, thứ tự các giai đoạn trong một chu kỳ hoạt động của chân như sau:

+ Thời kỳ chống tựa:

- Giai đoạn chống trước và thời điểm thẳng đứng chân trụ.

- Giai đoạn đạp sau.

+ Thời kỳ đưa chân (tính từ thời điểm đưa chân):

- Giai đoạn rút chân và thời điểm thẳng đứng của chân lăng.

- Giai đoạn đưa chân về trước.

Một chu kỳ chạy gồm 2 bước và chia làm 4 thời kỳ:

Chân phải chống tựa - bay trên không - chân trái chống tựa - bay trên không. Trong các thời kỳ lại chia làm 8 thời điểm: đặt chân phải - thời điểm thẳng đứng - đạp chân phải - bay trên không - đặt chân trái - thời điểm thẳng đứng - đạp chân trái - bay trên không.

Nếu phân tích chuyển động của mỗi chân, người ta chia làm các giai đoạn sau: chân phải: chống trước - thẳng đứng - đạp sau - đánh lăng ra phía sau - thẳng đứng - đánh lăng ra phía trước - chống trước - thẳng đứng - đạp sau.

5.3. Lực tác động trong đi bộ và chạy.

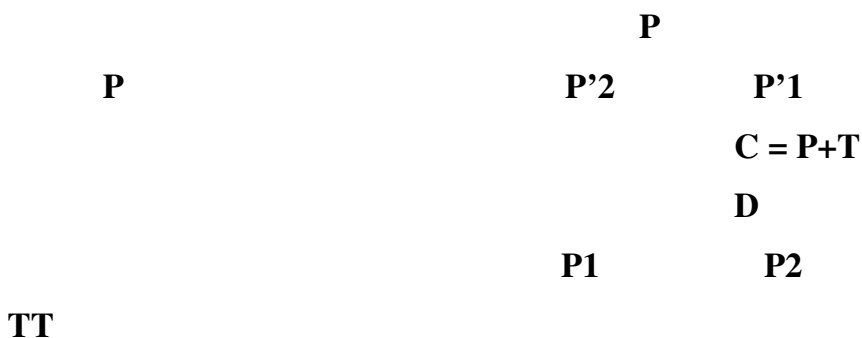
Hoạt động của cơ bắp luôn là nguồn lực chuyển động khi đi, nhờ có nguồn lực cơ cơ khi đạp sau mà còn có sự phối hợp của nội lực và ngoại lực.

- Trọng lực: là lực hút của trái đất, tác động theo chiều đi xuống. Khi cơ thể chuyển động xuống dưới, nó giúp tăng tốc độ chuyển động, khi cơ thể chuyển động lên trên nó trở thành lực cản. Trọng lực không có tác dụng đến việc tăng hay giảm tốc độ nằm ngang của chuyển động, mà nó chỉ có thể làm thay đổi hướng chuyển động.

- Lực cản không khí: là lực có tác dụng làm giảm tốc độ chuyển động nằm ngang (trong đi bộ không đáng kể).

- Phản lực điểm tựa: trong đi bộ, phản lực của điểm tựa luôn bằng về độ lớn, cùng phương nhưng ngược chiều với lực tác dụng (đạp chân), lực này phụ thuộc vào: trọng lượng cơ thể của vận động viên, vào tốc độ di, vào lực cơ cơ.

0



Khi cơ thể đứng yên, thì phản lực của chân chống sau (P1) và của chân chống trước (P2) tạo thành hợp lực P, hợp lực này cùng phương nhưng ngược chiều và cân bằng với trọng lực T. Nếu tăng áp lực đạp sau và giảm áp lực chống trước thì hợp lực P của điểm tựa của hai chân sẽ có hướng lên trên về trước. Hợp lực P cùng với trọng lực T tạo thành một hợp lực C. Hợp lực C này có hướng lên trên về trước cùng với thành phần nằm ngang D của hợp lực C chính là giúp cho cơ thể di chuyển về phía trước. Như vậy lực đạp sau càng tăng, lực cản chống trước càng giảm thì lực đẩy cơ thể về trước càng lớn. Muốn tăng tốc độ đi và chạy cần phải tăng lực đạp sau và giảm lực cản chống trước.

Muốn tăng hiệu lực đạp sau bằng 2 cách:

- Tăng lực đạp sau.
- Đạp sau với góc độ nhỏ.

Muốn giảm lực cản chống trước bằng 2 cách:

- Đặt chân chống gần điểm dọi của trọng tâm cơ thể.
- Thực hiện hoãn xung khi chân chạm đất.

5.4. Quan hệ giữa tần số bước và độ dài bước.

Tốc độ đi và chạy phụ thuộc vào yếu tố chính là độ dài bước và tần số bước.

Độ dài bước phụ thuộc vào cấu trúc của cơ thể và sức mạnh của chân. Tần số bước phụ thuộc vào tốc độ đưa chân, lực đạp sau, sự phối hợp với động tác đánh tay. Tương quan giữa độ dài bước và tần số bước cần hợp lý. Khi tăng tần số bước lên quá mức sẽ làm giảm độ dài bước dẫn tới giảm tốc độ, nếu tăng độ dài bước quá lớn sẽ sinh ra lực cản lớn làm tiêu hao năng lượng lớn.