

TRƯỜNG TRUNG CẤP VIỆT HÀN



TÀI LIỆU DẠY HỌC **GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

(Lưu hành nội bộ)

TaiLieu.vn

TÀI LIỆU DẠY HỌC
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT
TRONG CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO TRÌNH ĐỘ TRUNG CẤP
*(Kèm theo Công văn số 147/TCGDNN-ĐTCQ ngày 22 tháng 01 năm 2020
của Tổng cục Giáo dục nghề nghiệp)*

MỤC LỤC

BÀI MỞ ĐẦU.....	4
1. Vị trí, tính chất môn học	4
2. Mục tiêu môn học.....	4
3. Nội dung chính.....	4
4. Tổ chức dạy học và đánh giá kết quả học tập	4
Chương I: GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG	6
Bài 1: THỂ DỤC CƠ BẢN	6
1. Giới thiệu về thể dục cơ bản	6
2. Thể dục tay không liên hoàn	6
2.1. Tác dụng của thể dục tay không liên hoàn.....	6
2.2. Các động tác kỹ thuật.....	6
BÀI 2: ĐIỀN KINH	12
1. Chạy cự ly ngắn	12
1.1. Tác dụng của chạy cự ly ngắn.....	12
1.2. Các động tác kỹ thuật.....	12
1.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly ngắn	17
2. Chạy cự ly trung bình.....	19
2.1. Tác dụng của chạy cự ly trung bình.....	19
2.2. Các động tác kỹ thuật.....	19
2.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly trung bình	20
Chương II: CHUYÊN ĐỀ THỂ DỤC THỂ THAO TỰ CHỌN	23
Chuyên đề 1: MÔN BƠI LỘI.....	23
1. Tác dụng của môn bơi lội.....	23
2. Các động tác kỹ thuật.....	23
2.1. Làm quen với nước, phương pháp thở nước và thả nổi.....	23
2.2. Động tác chân và tay	24
2.3. Phối hợp tay - chân	30
2.4. Phối hợp tay - chân - thở.....	30
3. Một số quy định của Luật bơi	31
Chuyên đề 2: MÔN CẦU LÔNG	34
1. Tác dụng của môn Cầu lông.....	34
2.1. Tư thế cơ bản và cách cầm vợt	34
2.2. Các bước di chuyển, bước đơn, kép, đệm.....	36
2.3. Kỹ thuật đánh cầu phải, trái cao tay.....	42

2.4. Kỹ thuật đánh cầu phải, trái thấp tay	44
2.5. Kỹ thuật đánh cầu sát lưới và bỏ nhỏ.....	46
2.6. Kỹ thuật phát cầu (thấp gần, cao sâu).....	48
3. Một số quy định của Luật Cầu lông.....	49
Chuyên đề 3: MÔN BÓNG CHUYỀN.....	52
1. Tác dụng của môn Bóng chuyền.....	52
2. Các động tác kỹ thuật.....	52
2.1. Tư thế cơ bản, các bước di chuyển	52
2.2. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay cơ bản (chuyền bước 2)	55
2.3. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cơ bản (chuyền bước 1)	57
2.4. Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt	58
2.5. Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt.....	60
3. Một số quy định của Luật Bóng chuyền	61
Chuyên đề 4: MÔN BÓNG RỔ.....	64
1. Tác dụng của môn Bóng rổ	64
2. Các động tác kỹ thuật.....	64
2.1. Cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị và di chuyển	64
2.2. Kỹ thuật dẫn bóng	67
2.3. Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực	68
2.4. Kỹ thuật ném rổ bằng một tay trên vai	69
2.5. Kỹ thuật hai bước ném rổ.....	70
3. Một số quy định của Luật Bóng rổ	71
Chuyên đề 5: MÔN BÓNG ĐÁ	74
1. Tác dụng của môn Bóng đá.....	75
2. Các động tác kỹ thuật.....	75
2.1. Kỹ thuật di chuyển	75
2.2. Kỹ thuật dẫn bóng	76
2.3. Kỹ thuật giữ/ không chế bóng.....	77
2.4. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.....	79
2.5. Kỹ thuật đá biên hoặc ném biên.....	81
3. Một số quy định của Luật Bóng đá	81
Chuyên đề 6: MÔN BÓNG BÀN	85
1. Tác dụng của môn Bóng bàn.....	85
2. Các động tác kỹ thuật.....	85
2.1. Cách cầm vợt và tư thế chuẩn bị và di chuyển	85

2.2. Kỹ thuật giao bóng, đỡ giao bóng thuận tay và trái tay.....	89
2.3. Kỹ thuật lúp bóng thuận tay và trái tay.....	91
2.4. Kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay.....	92
3. Một số quy định của Luật Bóng bàn.....	94
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	96

TaiLieu.vn

BÀI MỞ ĐẦU

1. Vị trí, tính chất môn học

1.1. Vị trí

Môn học Giáo dục thể chất là môn học điều kiện, bắt buộc thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp.

1.2. Tính chất

Chương trình môn học bao gồm một số nội dung cơ bản về thể dục, thể thao; giúp người học tập luyện để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

2. Mục tiêu môn học

Sau khi học xong môn học này, người học đạt được:

2.1. Về kiến thức

Trình bày được tác dụng, các kỹ thuật cơ bản và một số quy định của luật về môn thể dục thể thao được học để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực chung.

2.2 Về kỹ năng

Tự tập luyện, rèn luyện đúng các yêu cầu về kỹ thuật, quy định của môn thể dục thể thao được học.

2.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm

Có ý thức tự giác và hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao hàng ngày để góp phần bảo đảm sức khỏe trong học tập, lao động và trong các hoạt động khác.

3. Nội dung chính

Giáo trình bao gồm Bài mở đầu và 2 chương:

- Chương 1: Giáo dục thể chất chung bao gồm 2 bài: Thể dục cơ bản và Điền kinh.

- Chương 2: Chuyên đề thể dục thể thao tự chọn, bao gồm 6 chuyên đề: Môn bơi lội; Môn cầu lông; Môn bóng chuyền; Môn bóng rổ; Môn bóng đá; Môn bóng bàn.

4. Tổ chức dạy học và đánh giá kết quả học tập

4.1. Tổ chức dạy học

Đối với giảng viên: Khuyến khích giảng viên áp dụng phương pháp dạy học tích cực, kết hợp giảng dạy môn học với các hoạt động thể dục thể thao khác; từng bước hình thành thói quen cho người học áp dụng các bài tập được học trong việc rèn luyện thể dục thể thao hàng ngày.

Quá trình học tập có thể diễn ra với những cách tổ chức đa dạng lôi cuốn người học tham gia cùng tập thể với sự dẫn dắt, gợi mở, cố vấn của giảng viên với các hình thức tổ chức tập luyện, phù hợp với mục tiêu, yêu cầu và đặc điểm của từng môn thể thao: Tập luyện đồng loạt; tập luyện lần lượt; tập luyện theo nhóm; tập luyện cá nhân.

Đối với người học: Cần chú trọng các yêu cầu kỹ thuật và phương pháp tập luyện trong học tập để rèn luyện, tự rèn luyện, hình thành thói quen thể dục thể thao trong và ngoài giờ học.

4.2. Phương pháp đánh giá

Việc đánh giá kết quả học tập của người học được thực hiện theo quy định tại Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26/9/2018 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội ban hành chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng.

Chương I: GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG

Bài 1: THỂ DỤC CƠ BẢN

1. Giới thiệu về thể dục cơ bản

Thể dục cơ bản là loại hình thể dục mà nội dung chính của nó bao gồm các bài tập phát triển chung liên quan đến hoạt động của các bộ phận cơ thể, như tay, chân, đầu, thân, mình; các kỹ năng vận động cơ bản như đi, chạy, nhảy, ném, bắt, leo trèo; các bài tập đội hình, các bài tập trên các dụng cụ thể dục (thang gióng, ghế thể dục, cầu...); các bài tập thể dục dụng cụ đơn giản.

Thể dục cơ bản phù hợp với mọi lứa tuổi, mọi đối tượng, nhưng thường được vận dụng trong các trường học nhằm phát triển các kỹ năng vận động cần thiết cho cuộc sống, hình thành các tư thế đúng, đẹp; phát triển khả năng phối hợp vận động và các tổ chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền cho người học.

2. Thể dục tay không liên hoàn

2.1. Tác dụng của thể dục tay không liên hoàn

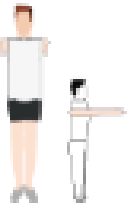
Thể dục tay không liên hoàn giúp cho người tập duy trì và nâng cao sức khỏe, trong đó giúp phát triển các bắp thịt ở vai, ngực và chi trên. Ngoài ra, còn giúp hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động và nâng cao năng lực làm việc.

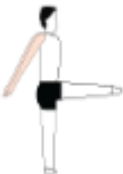
2.2. Các động tác kỹ thuật

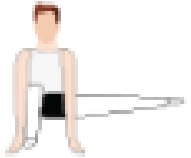
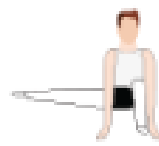
Bài thể dục tay không liên hoàn (32 động tác)¹

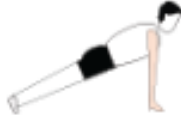
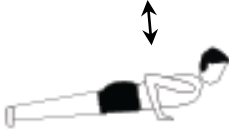
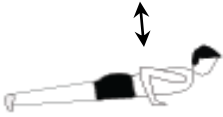
Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, chân đứng tư thế nghiêm, mặt nhìn về phía trước.	
Động tác 1: Tay trái đưa ngang, duỗi thẳng, lòng bàn tay úp.	

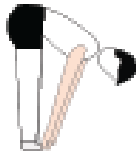
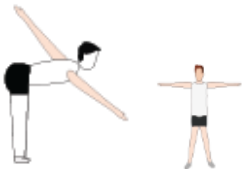
¹ Bộ Giáo dục và Đào tạo: Tài liệu giảng dạy Thể dục thể thao, dùng cho các Trường Đại học, Cao đẳng và Trung cấp chuyên nghiệp. Hà Nội, Nhà Xuất bản Giáo dục, 1997; Phan Thế Nguyên, Lê Thị Thanh Thủy, Trần Thị Thu 2005. Giáo trình Thể dục cơ bản. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Động tác 2: Hai tay giang ngang, lòng bàn tay úp, các ngón tay khép.	
Động tác 3: Tay trái đưa ra trước, lòng bàn tay xoay hướng vào trong.	
Động tác 4: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay úp.	
Động tác 5: Tay trái đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào trong, mặt nhìn chếch lên trên 30°.	
Động tác 6: Hai tay đưa lên cao, tạo thành một góc 30°.	
Động tác 7: Hai tay đưa ngang, lòng bàn tay úp, mặt nhìn thẳng về trước.	

Động tác 8: Hai tay hạ xuống, về tư thế cơ bản.	
Động tác 9: Hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau, chân trái đưa lên trước duỗi thẳng (song song mặt đất), chân phải đứng trụ làm thẳng.	
Động tác 10: Hạ thấp trọng tâm bằng chân trái xuống, gập gối 90°, bàn chân phải hơi xoay một góc vuông với chân trái và duỗi thẳng, đầu hơi ngửa.	
Động tác 11: Quay thân sang phải 90°, trọng tâm trên hai chân, mặt nhìn thẳng.	
Động tác 12: Khép chân trái, hai tay hạ dọc thân người, về tư thế chuẩn bị.	
Động tác 13: Đưa chân phải lên duỗi thẳng (song song mặt đất) như động tác 9.	

Động tác 14: Hạ thấp trọng tâm như động tác 10.	
Động tác 15: Quay thân sang trái 90° như động tác 11.	
Động tác 16: Khép chân phải về tư thế thẳng như động tác 12.	
Động tác 17: Ngồi xổm chụm gối, hai bàn chân khép, nửa bàn chân trước tiếp xúc đất, hai tay chống bằng vai, cách mũi chân 30 cm, đầu cúi.	
Động tác 18: Chuyển trọng tâm lên hai tay, bật nhẹ đưa chân trái sang bên duỗi thẳng.	
Động tác 19: Thu chân trái, đưa chân phải sang bên như động tác 18.	
Động tác 20: Thu chân về ngồi xổm.	

Động tác 21: Chống hai tay, đẩy hai chân về sau thành chống sấp, thân thẳng.	
Động tác 22: Gập khuỷu tay, chống đẩy một lần.	
Động tác 23: Thực hiện giống động tác 22 (chống đẩy lần 2).	
Động tác 24: Thu chân về giống động tác 20.	
Động tác 25: Đứng thẳng dậy, hai tay lên cao chữ V, chân khép, lòng bàn tay hướng trong.	
Động tác 26: Gập thân hai tay hướng vào hai mũi chân, đầu gối thẳng.	
Động tác 27: Bước chân trái về trước 30°, khuỷu gối, hai tay lên cao chữ V lòng bàn tay hướng trong, đầu hơi ngửa.	

Động tác 28: Thu chân trái về, gập thân giống động tác 26.	
Động tác 29: Thực hiện giống động tác 27 nhưng bước chân phải.	
Động tác 30: Thực hiện giống động tác 28.	
Động tác 31: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, hai tay dang ngang lòng bàn tay úp, gập thân người song song mặt đất.	
Động tác 32: Thu chân trái về tư thế chuẩn bị. Kết thúc bài tập.	

CÂU HỎI

1. Anh (chị) hãy trình bày tác dụng, kỹ thuật cơ bản của thể dục tay không liên hoàn.

BÀI 2: ĐIỀN KINH

Điền kinh là một tập hợp các môn thể thao cạnh tranh bao gồm đi bộ, chạy các cự ly, nhảy cao, nhảy xa, ném lao, ném đĩa, ném búa, đẩy tạ và nhiều môn phối hợp khác. Điền kinh chủ yếu là môn thể thao cá nhân, với ngoại lệ là các cuộc đua tiếp sức và các cuộc thi mà kết hợp biểu diễn vận động viên như chạy băng đồng.

Cơ sở của môn điền kinh chính là các động tác tự nhiên có tác dụng phát triển toàn diện về thể lực và tăng cường sức khỏe. Chính vì vậy, điền kinh được xem là rất quan trọng trong giáo dục thể chất cũng như trong chương trình tập luyện vì sức khỏe của mọi người.

1. Chạy cự ly ngắn

Chạy cự ly ngắn bao gồm các cự ly từ 20m – 400m, trong đó các cự ly 100m, 200m, 400m là các nội dung thi đấu chính thức trong các đại hội thể thao Olympic và các cuộc thi đấu lớn. Trong bài này chỉ giới thiệu chạy cự ly 100m.

1.1. Tác dụng của chạy cự ly ngắn

Ngoài việc giúp nâng cao thể lực chung, chạy cự ly ngắn giúp cho con người phát triển sự khéo léo, khả năng phối hợp vận động mà đặc biệt là sức mạnh tốc độ, giúp cho cơ thể trở nên sẵn sàng phát triển cân đối toàn diện.

1.2. Các động tác kỹ thuật

Chạy cự ly 100m được chia làm 04 giai đoạn: Xuất phát, chạy lao sau xuất phát, chạy giữa quãng và chạy về đích.

1.2.1. Xuất phát

- Giới hạn: Giai đoạn này bắt đầu từ khi người chạy vào bàn đạp đến khi chân rời khỏi bàn đạp.

- Nhiệm vụ: Tận dụng mọi khả năng để xuất phát nhanh và đúng luật.

Trong chạy 100m, để xuất phát được nhanh, phải dùng kỹ thuật xuất phát thấp (kỹ thuật xuất phát thấp có từ năm 1887 với bàn đạp). Xuất phát thấp giúp ta tận dụng được lực đạp sau để cơ thể xuất phát nhanh (do góc đạp sau gần với góc đi chuyên).



Hình 1 - Bàn đạp luyện tập



Hình 2 - Bàn đạp dùng trong thi đấu

Việc sử dụng bàn đạp giúp ta ổn định kỹ thuật và có điểm tựa vững vàng để đạp chân lao ra khi xuất phát. Thông thường có ba cách đóng bàn đạp.

a) Kỹ thuật đóng bàn đạp

- Cách đóng “phổ thông”:

- + Bàn đạp trước đặt cách đầu vạch xuất phát 1 - 1,5 độ dài bàn chân;
- + Bàn đạp sau cách bàn đạp trước một khoảng bằng độ dài một cẳng chân, cách này phù hợp với những người mới tập chạy cự li ngắn.

- Cách đóng cách “xa”:

Còn gọi là cách “kéo dài”, hay “kéo giãn”. Các bàn đạp được đặt xa vạch xuất phát hơn.

- + Bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát gần 02 bàn chân;
- + Bàn đạp sau cách bàn đạp trước 01 bàn chân hoặc gần hơn.

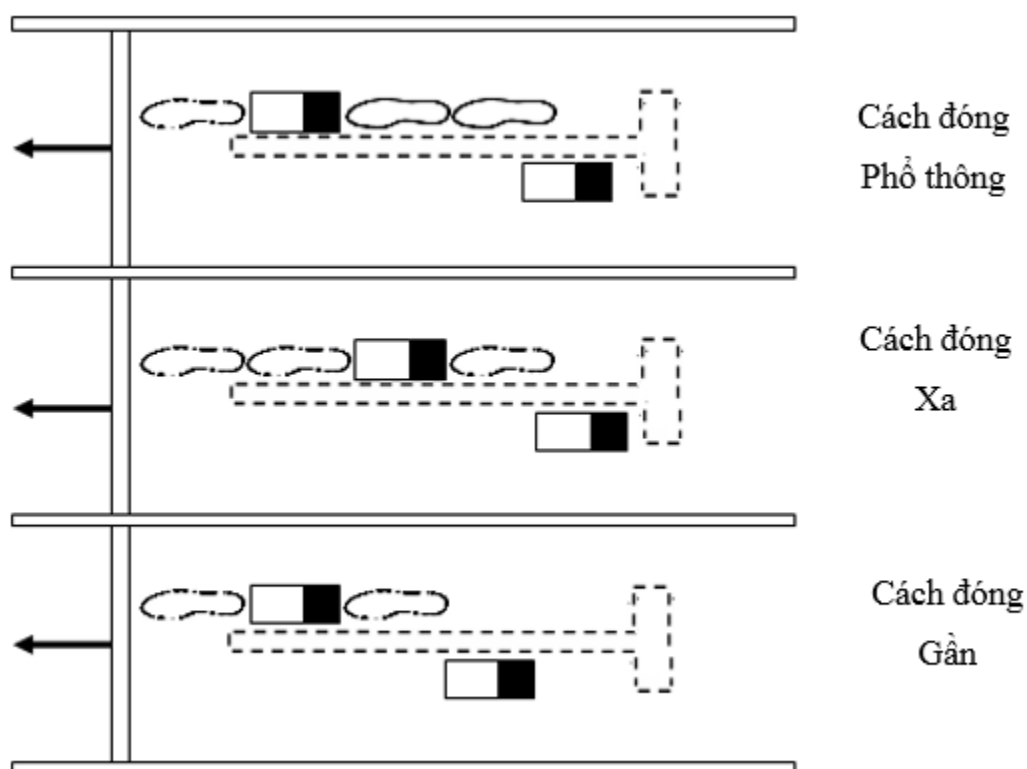
Cách này thường phù hợp với người cao, sức mạnh của chân và tay bình thường. Đóng bàn đạp theo cách này, cự li chạy dài hơn cự li thi đấu 02 bàn chân.

- Cách đóng “gần”:

Còn gọi là cách “dồn gần”.

+ Cả hai bàn đạp được đặt gần vạch xuất phát hơn - bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát có độ dài 1 bàn chân (hoặc ngắn hơn).

+ Bàn đạp sau đặt cách bàn đạp trước 1 đến 1,5 bàn chân. Bằng cách này, tận dụng được sức mạnh của 2 chân khi xuất phát nên xuất phát ra nhanh, nhưng thường phù hợp với những người thấp có chân tay khỏe. Việc chân rời bàn đạp gần như đồng thời sẽ khó cho ta khi chuyển qua dùng sức đạp sau luân phiên từng chân (ở trình độ thấp, dễ xảy ra hiện tượng bị dừng, 02 chân cùng nhảy ra khỏi bàn đạp).



Hình 3 - Ba cách đóng bàn đạp

Dù theo cách nào, trục dọc của hai bàn đạp cũng phải song song trục 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). Bàn đạp đặt trước dùng cho chân thuận (chân khỏe hơn).

Góc độ của mặt bàn đạp: Góc giữa mặt bàn đạp trước với mặt đường chạy phía sau là $45^{\circ} - 50^{\circ}$; bàn đạp sau là $60^{\circ} - 80^{\circ}$. Cần nắm quy luật bàn đạp càng xa vạch xuất phát, thể lực của người chạy càng kém thì góc độ càng giảm (nếu ngược lại, người chạy dễ xuất phát sớm và dễ phạm quy).

b) Kỹ thuật xuất phát thấp

Trong thi đấu, sau khi đóng bàn đạp và thử xuất phát, vận động viên về vị trí chuẩn bị đợi lệnh xuất phát. Có ba lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Lệnh xuất phát”, kỹ thuật theo mỗi lệnh như sau:

- Sau lệnh “Vào chỗ” người chạy đi hoặc chạy nhẹ nhàng lên đứng trước bàn đạp của mình, ngồi xuống, chống hai tay xuống đường chạy (phía trước vạch xuất phát); lần lượt đặt chân thuận xuống 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 để kiểm tra bàn đạp có vững vàng không nhằm có sự điều chỉnh kịp thời. Tiếp đó là hạ đầu gối chân phía sau xuống đường chạy, thu hai tay về sau vạch xuất phát, chống trên các ngón tay như đo 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 cũng thẳng, mắt nhìn

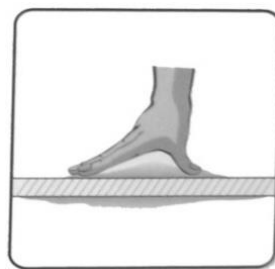
về phía trước vào một điểm trên đường chạy cách vạch xuất phát khoảng 03 – 05m; Trọng tâm cơ thể dồn lên hai tay, bàn chân trước và đầu gối chân sau. Ở tư thế đó, người chạy chú ý nghe lệnh tiếp.

- Sau lệnh “Sẵn sàng”, người chạy từ từ chuyển người về trước, đồng thời cũng từ từ nâng mông lên cao hơn hai vai (từ 10cm trở lên tùy khả năng mỗi người). Gối chân sau rời mặt đường và tạo thành góc $115^{\circ} - 138^{\circ}$ trong khi góc này ở chân trước nhỏ hơn chỉ là $92^{\circ} - 105^{\circ}$, hai cẳng chân gần như song song với nhau. Hai vai có thể nhô về trước vạch xuất phát từ 05 – 10cm tùy khả năng chịu đựng của hai tay. Cơ thể có 4 điểm chống trên mặt đường chạy là 02 bàn tay và 02 bàn chân. Giữ nguyên tư thế đó và lập tức lao ra khi nghe lệnh xuất phát.

- Sau lệnh “Chạy” - hoặc tiếng súng lệnh: Xuất phát được bắt đầu bằng đạp mạnh 02 chân, 02 tay rời mặt đường chạy, đánh so le với chân (vừa để giữ thăng bằng, vừa để hỗ trợ lúc đạp sau của 02 chân). Chân sau không đạp hết, mà nhanh chóng đưa về trước để hoàn thành bước chạy thứ nhất. Chân 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 2. Khi đưa lẳng, mũi bàn chân không chúc xuống để tránh bị vấp ngã.



Hình 4 - Xuất phát thấp



Hình 5 - Cách đặt tay trong xuất phát thấp

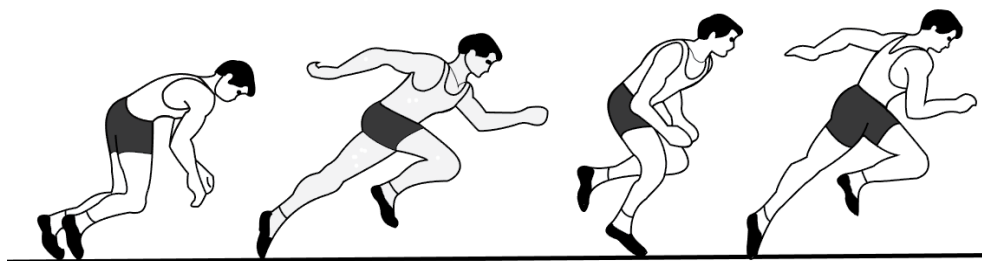
1.2.2. Chạy lao sau xuất phát

- Giới hạn: Từ khi chân rời khỏi bàn đạp đến khi kỹ thuật chạy ổn định (khoảng 10 - 15m).

- Nhiệm vụ: Phát huy tốc độ cao trong thời gian ngắn.

Để đạt được thành tích trong chạy ngắn, điều rất quan trọng trong xuất phát là nhanh chóng đạt được tốc độ gần cực đại trong gian đoạn chạy lao.

Bước đầu tiên được bắt đầu bằng việc duỗi thẳng hoàn toàn của chân đạp sau khỏi bàn đạp trước và việc nâng đùi đồng thời của chân kia lên. Và tích cực bằng việc hạ chân xuống dưới, thân người ở tư thế gấp sau mỗi bước chạy chuyển động về trước tăng lên và độ gấp của thân người giảm đi, thân trên được nâng lên dần dần và khi tốc độ đạt cực đại thì thân người ở tư thế bình thường và chuyển sang giai đoạn chạy giữa quãng.



Hình 6 - Giai đoạn chạy lao sau xuất phát

1.2.3. Chạy giữa quãng

- Giới hạn: Kết thúc giai đoạn chạy lao sau xuất phát đến khi cách đích 15 – 20m là giai đoạn chạy giữa quãng.

- Nhiệm vụ: Duy trì tốc độ cao đã đạt được ở kết thúc chạy lao (mà không phải tiếp tục tăng tốc độ chạy). Trong giai đoạn này, kỹ thuật chạy khá ổn định.

Từ chạy lao sau xuất phát chuyển sang chạy giữa quãng phải liên tục, tự nhiên không có những thay đổi đột ngột, trên toàn bộ cự li cần phải chạy thả lỏng không có những căng thẳng thừa.

Bước chạy là khâu chủ yếu của kỹ thuật chạy trên đường bằng, gồm hai giai đoạn chống và chuyển. Trong giai đoạn chống người thực hiện đạp sau tạo điều kiện chuyển thân về trước.

Giai đoạn chạy giữa quãng quyết định đến thành tích chạy. Giai đoạn chạy giữa quãng chiếm quãng đường dài nhất, kỹ thuật chạy giữa quãng ổn định nhất, cho phép người chạy phát huy tốt nhất tốc độ của mình để đạt thành tích cao.



Hình 7 - Giai đoạn chạy giữa quãng

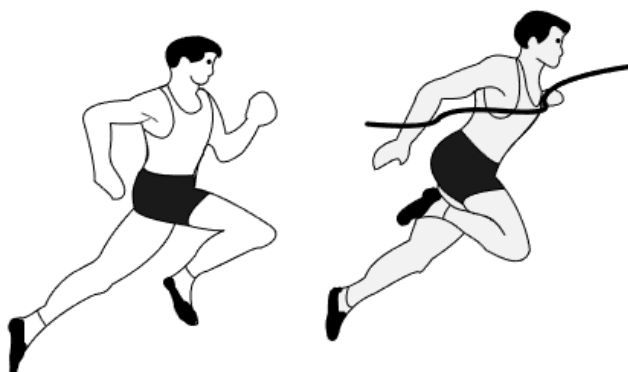
1.2.4. Về đích

- Giới hạn: Cách đích từ 15 đến 20m.

- Nhiệm vụ: Dồn hết sức còn lại nhanh chóng chạy về đích kết thúc cự li chạy.

Tùy khả năng người chạy, khi cách đích khoảng 15 - 20m cần chuyển từ chạy giữa quãng sang rút về đích. Tập trung hết sức lực để tăng tốc độ, chủ yếu là tăng tần số bước. 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 thân trên (trừ đầu, tay) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng, chứa vạch đích và dây đích. Bởi vậy, ở bước chạy cuối cùng, người chạy phải chủ động gập thân về trước để chạm ngực vào dây đích (hoặc mặt phẳng đích) - cách đánh đích bằng ngực. Cũng có thể kết hợp vừa gập thân về trước vừa xoay để một vai chạm đích - cách đánh đích bằng vai. Không “nhảy” về đích vì sẽ chậm - sau khi nhảy lên, cơ thể chuyển động (bay trên không) chỉ theo quán tính, nên tốc độ chậm dần đều.

Sau khi về đích, nếu dừng đột ngột dễ bị “sốc trọng lực”, có thể gây ngất. Do vậy, cần phải chạy tiếp vài bước và chạy nhẹ nhàng theo quán tính, chú ý giữ thẳng bằng để không ngã và không va chạm với người cùng về đích. Thực ra động tác đánh đích chỉ có ý nghĩa khi cần phân thứ hạng giữa những người có cùng thành tích. Bình thường chỉ là chạy qua đích để kết thúc cự li. Tuy nhiên, kỹ thuật chạm đích tốt giúp vận động viên chạm dây đích sớm hơn khi có hai hay nhiều đối thủ ngang nhau muốn tranh thứ hạng. Nếu không quen hoặc kỹ thuật chưa thuần thục thì nên chạy qua đích với tốc độ hết sức còn lại mà không nên nghĩ tới việc thực hiện kỹ thuật đánh đích.



Hình 8 - Hình Giai đoạn về đích

1.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly ngắn

(Quyết định số 224/QĐ-UBTDTT ngày 01 tháng 03 năm 2000 của Bộ trưởng- Chủ nhiệm ủy ban thể dục thể thao về việc ban hành Luật điền kinh)

1.3.1. Xuất phát

- Xuất phát và về đích của một cuộc thi phải được biểu thị bằng một vạch trắng rộng 5cm. Cự ly của cuộc thi phải được đo từ mép của vạch xuất phát phía xa đích tới mép của vạch đích phía gần tới xuất phát.

- Trong tất cả các cuộc thi không chạy theo ô riêng, vạch xuất phát phải có hình vòng cung để cho tất cả các vận động viên khi xuất phát cách đích cùng một cự ly.

- Tất cả các cuộc thi phải xuất phát theo tiếng nổ của súng phát lệnh hay thiết bị phát lệnh tương ứng sau khi trọng tài phát lệnh đã xác nhận là các vận động viên đã ổn định trong tư thế xuất phát đúng.

- Sau lệnh "vào chỗ" các vận động viên phải tiến tới vạch xuất phát, chiếm vị trí hoàn toàn trong ô chạy riêng của mình, phía sau vạch xuất phát. Hai bàn tay và 1 đầu gối phải tiếp xúc với mặt đất và hai bàn chân phải tiếp xúc với bàn đạp xuất phát.

- Khi ở tư thế vào chỗ, vận động viên không được chạm vào vạch xuất phát hoặc đất phía trước vạch xuất ít bằng chân hoặc tay của mình.

- Khi có lệnh "sẵn sàng" các vận động viên phải lập tức nâng lên tới tư thế xuất phát cuối cùng của mình trong khi vẫn giữ sự tiếp xúc của hai tay với đất và sự tiếp xúc của 2 bàn chân với bàn đạp.

- Khi thực hiện lệnh "vào chỗ" hoặc "sẵn sàng", tất cả các vận động viên phải lập tức và không được chậm trễ ở vào tư thế đầy đủ và cuối cùng của họ. Việc chậm trễ tuân thủ lệnh này sau một thời gian thích hợp sẽ vi phạm lỗi xuất phát. Nếu một vận động viên sau lệnh "vào chỗ" gây trở ngại cho các vận động viên khác trong cuộc thi qua việc la hét, nói to có thể bị coi là một lỗi xuất phát.

- Nếu một vận động viên sau khi đã ở tư thế xuất phát đầy đủ và cuối cùng của mình, bắt đầu có hành động xuất phát trước khi súng phát lệnh hoặc thiết bị phát lệnh nổ sẽ bị lỗi xuất phát.

- Bất kỳ vận động viên nào phạm lỗi xuất phát sẽ bị cảnh cáo. Vận động viên chỉ được vi phạm lần đầu, từ lần vi phạm thứ hai bất kỳ vận động viên nào cũng bị loại.

- Trọng tài phát lệnh hoặc bất kỳ trọng tài giám sát, khi thấy có phạm quy trong xuất phát, phải gọi các vận động viên lại bằng một phát súng.

1.3.2. Về đích

- Các vận động viên sẽ được xếp theo thứ tự mà trong đó bất kỳ phần cơ thể của họ, trừ đầu, cổ, tay, chân, bàn tay, bàn chân đặt tới mặt phẳng thẳng đứng của gần của vạch đích như đã được xác định ở trên.

- Trong bất kỳ cuộc thi mà thành tích dựa trên cơ sở độ dài đã vượt qua được trong một thời gian cố định đúng 1 phút trước khi kết thúc cuộc thi trọng tài phát lệnh phải bắn súng để báo trước cho các vận động và trọng tài giám định là cuộc thi đã gần kết thúc. Trọng tài phát lệnh phải được tổ trưởng trọng tài bấm giờ chỉ dẫn và tại thời điểm chính xác sau xuất phát sẽ phát tín hiệu kết thúc cuộc thi bằng việc nổ súng một lần nữa. Tại thời điểm súng nổ để phát lệnh kết thúc cuộc thi, các trọng tài giám định được phân công sẽ đánh dấu chính xác điểm mà tại đó mỗi vận động viên viết chạm vào đường chạy trong thời gian cuối cùng trước khi hoặc đồng thời cùng với tiếng nổ của súng. Cự ly đạt được phải được đo tới mét gần nhất phía sau vạch đánh dấu này. Ít nhất một trọng tài giám định phải được phân công tới mỗi