

TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TUẤN  
TỔ MĨ THUẬT-ÂM NHẠC-THỂ DỤC

HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9  
TUẦN 10

CHỦ ĐỀ CHẠY CỰ LY NGẮN

**I. Mục tiêu**

- Biết vận dụng để thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật về đích và một số bài tập phát triển thể lực.
  - Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật trong chạy cự ly ngắn.
  - Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
  - Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
  - Thể hiện sự tăng tiến về sức nhanh và thành tích chạy 60m.
  - Lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất sức nhanh.
  - Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.
  - Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để tập luyện hằng ngày.
  - Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
  - Vận dụng khả năng vào trình diễn, thi đấu...
  - Đảm bảo học sinh tự giác tích cực trong tập luyện.
- Rèn cho học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao, tác phong nhanh nhẹn và thái độ nghiêm túc trong giờ học.

**II. Nội Dung**

**2.1 Tuần 10:** Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật chạy cự ly ngắn

- Chạy cự ly ngắn gồm có 4 giai đoạn kỹ thuật:

a/ 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 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”

- 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 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 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 duỗi thẳng hết các khớp rồi mới rời khỏi bàn đạp, đưa nhanh về trước để thực hiện và hoàn thành bước chạy thứ Khi đưa lẳng, mũi bàn chân không chúi xuống để tránh bị vấp ngã.

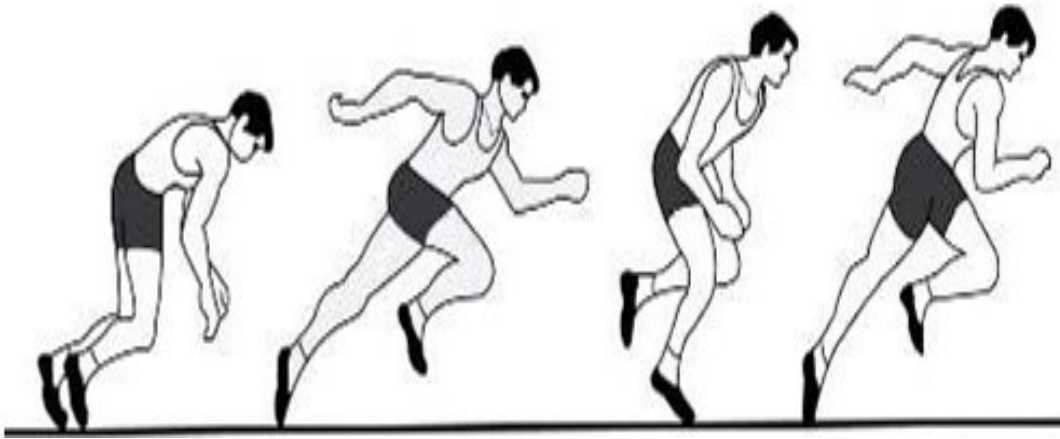
#### b/ Chạy lao sau xuất phát

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 gập sau mỗi bước chạy chuyển động về trước tăng lên và độ gập 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.



### c/ 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.

### d/ 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 ngã 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.

**2.2.** Các em làm bài thu hoạch tại nhà thông qua Bản thu hoạch bên dưới rồi chụp bài làm gửi lại cho thầy.

## **V. Vận dụng**

### **Các Em Làm Câu Hỏi Bài Tập Ở Phần Bài Tập Trắc Nghiệm**

1/ Ở tư thế sẵn sàng cơ thể có mấy điểm chông trên mặt đường chạy?

- a. 2 điểm
- b. 3 điểm
- c. 4 điểm
- d. 5 điểm

2/ Trong giai đoạn xuất phát có mấy lệnh để xuất phát?

- a. 2 lệnh
- b. 3 lệnh
- c. 4 lệnh
- d. 5 lệnh

3/ Khi chạy về đích có mấy cách đánh đích?

- a. 1 cách
- b. 2 cách
- c. 3 cách
- d. 4 cách