Bài 2: MỘT SỐ HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

I. Yêu cầu cần đạt

Học sinh nắm được một số hiểu biết về sức nhanh và phương pháp tập luyện đơn giản.

II. Khái niệm về sức nhanh

1. Khái niệm

Sức nhanh là năng lực thực hiện nhiệm vụ vận động với thời gian ngắn nhất.

2. Đặc điểm

Sức nhanh biểu hiện ở 3 hình thức cơ bản: phản ứng nhanh, tần số động tác nhanh và thực hiện động tác đơn nhanh.

- Phản ứng nhanh (ví dụ: khi nghe thấy tín hiệu dừng, dừng lại ngay hoặc đang chạy, có tín hiệu, thì chạy ngược lại ngay chiều vừa chạy, …)
- Tần số động tác (ví dụ: số lần bước chạy trong 1s, số lần bước đi bộ trong 1 phút, số lần tâng cầu hay nhảy dây trong 15s, 20s, 30s hoặc số lần quạt tay của vận động viên bơi 50m, 100m, …)
- Động tác đơn nhanh (ví dụ: trong đấu võ, đấu kiếm, … xuất đòn nhanh, khi đối phương ra đòn tấn công nhanh hoặc trong thi đấu bóng chuyền, đối phương đập bóng, lập tức bên bị tấn công có động tác đỡ bóng, …

III. Phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh

Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng nhanh (ví dụ: đang chạy bình thường, khi nghe thấy tiếng còi thì chạy ngược lại với chiều vừa chạy, …)

Nhóm bài tập rèn luyện tần số động tác (ví dụ: chạy nhanh tại chỗ hoặc di chuyển trong 5s, 10s, 20s, …)

Nhóm bài tập rèn luyện động tác đơn nhanh (ví dụ: bật nhảy nhanh, gập thân ném bóng nhanh, co tay xà đơn nhanh, …)

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

1. Sức nhanh là gì?
   a. Là thực hiện từ vừa đến nhanh một động tác
   b. Là năng lực thực hiện nhiệm vụ vận động với thời gian ngắn nhất
   c. Là hoàn thiện động tác chính xác nhất
   d. Là tham gia và làm nhiều động tác khác nhau trong từng thời điểm
2. Sức nhanh có bao nhiêu biểu hiện cơ bản?
   a. 1
   b. 2
   c. 3
   d. 4
3. Đâu là biểu hiện cơ bản của sức nhanh?
   a. Phản ứng động tác, tần số động tác vừa và thực hiện động tác đôi nhanh
   b. Thực hiện nhanh, chu kỳ động tác nhanh và thực hiện đa động tác nhanh
   c. Phản ứng nhiều động tác, khoảnh khắc động tác nhanh và thực hiện mọi động tác nhanh
   d. Phản ứng nhanh, tần số động tác nhanh và thực hiện động tác đơn nhanh
4. Trong các hoạt động dưới đây, hoạt động nào thể hiện sức nhanh?

a. Đi dạo với bạn ngoài công viên

b. Vận động viên cử tạ nâng 50kg

c. Thủ môn bay người chặn bóng bay vào khung thành

d. Xạ thủ Hoàng Xuân Vinh ngắm bắn mục tiêu 10m

5. Trong các hoạt động, hoạt động nào không thể hiện sức nhanh?

a. Thực hiện động tác xuất phát ngay khi nghe còi

b. Thực hiện kỹ thuật đỡ bóng ngay khi đối phương tấn công trong môn bóng chuyền

c. Tất cả đều đúng

d. Tất cả đều sai