

# LÝ THUYẾT

## THỂ DỤC LỚP 8



# Một số hướng dẫn tập luyện phát triển sức nhanh



- Một số hiểu biết cần thiết



- Phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh

# Một số hiểu biết cần thiết

- Các tổ chất vận động cơ bản: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.
- Sức nhanh là năng lực thực hiện nhiệm vụ vận động với thời gian ngắn nhất.
- Ví dụ: Khi ta cố gắng hết sức để chạy thật nhanh. Lúc đó ta đã sử dụng sức nhanh.

# Sức nhanh biểu hiện ba hình thức cơ bản



Phản ứng nhanh



Tần số động tác nhanh



Thực hiện động tác đơn nhanh

## ❖ Phản ứng nhanh

Ví dụ: Khi đang chạy, nghe thấy tín hiệu dừng thì dừng lại ngay.

Đang chuẩn bị chạy 100 mét, khi nghe thấy tiếng súng phát lệnh hoặc hiệu lệnh chạy thì chạy ngay.

## ❖ Tần số động tác nhanh

Ví dụ: Số lần bước chạy trong 1 giây (s), số lần tâng cầu hay nhả dây trong 10s, 20s của vận động viên.

## ❖ Động tác đơn nhanh

Ví dụ: Trong đấu võ, đấu kiếm xuất đòn nhanh hoặc trong bóng chuyền đỡ bóng nhanh...

\* Ngoài ra trong chạy 100m hay chạy cự li ngắn còn liên quan đến:

+ Sức mạnh tốc độ. Ví dụ: Đạp chân vào bàn đạp khi xuất phát

+ Sức bền tốc độ. Ví dụ: Khi gắng sức chạy 10- 20m cuối trước khi đến đích.



## II. Phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh

Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng nhanh

Nhóm bài tập rèn luyện tần số động tác

Nhóm bài tập rèn luyện động tác đơn nhanh

Nhóm bài tập rèn luyện sức mạnh tốc độ

Nhóm bài tập rèn luyện sức bền tốc độ

# Nhóm bài tập rèn luyện phản ứng nhanh

- Những phản xạ của người tập khi nghe tín hiệu, hiệu lệnh hoặc gặp một chướng ngại vật gì đó trong quá trình thực hiện
- Ví dụ:
  - Chạy theo tín hiệu
  - Xuất phát ở nhiều tư thế khác nhau
  - Tập đá cầu, nhảy dây, đánh bóng bàn...



# Nhóm bài tập rèn luyện tần số động tác

- Số lần hoạt động trong một thời gian hoặc trong một cự li nhất định nào đó được tăng lên.
- Ví dụ:
  - Nhảy dây trong 10s. 15s
  - Chạy nhanh tại chỗ hoặc di chuyển trong 5s, 10s
  - Chạy nhanh ở cự li 20m, 30m



# Nhóm bài tập rèn luyện động tác đơn nhanh

- Những động tác được thực hiện nhanh, linh hoạt
- Ví dụ:
  - Bật nhảy nhanh
  - Co xà đơn nhanh
  - Ngồi xuống đứng lên nhanh
  - Gập thân ném bóng nhanh



- Nhóm bài tập rèn luyện sức mạnh tốc độ  
Ví dụ: Xuất phát sau đó chạy tăng tốc nhanh 10m, 15m; bật cao; bật xa.
- Nhóm bài tập rèn luyện sức bền tốc độ  
Ví dụ: Chạy nhanh 60m, 80m; cố gắng chạy với tốc độ cao nhất ở 10 – 20m cuối cự li

## BÀI TẬP

Em hãy cho một ví dụ cụ thể về phản ứng nhanh?



Thank  
You

