

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỎ - ĐỊA CHẤT**  
**KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN**  
**BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT**  
-----

## **BÁO CÁO HỌC THUẬT**

**Kỹ thuật chạy ngắn, những sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật chạy ngắn và cách khắc phục.**

**ThS GV. NGUYỄN HUY THÔNG**

**HÀ NỘI 01/2021**

## I. Đặt vấn đề

Môn học chạy ngắn là một nội dung cơ bản trong chương trình giảng dạy môn học Giáo dục thể chất của nhiều cấp học, trường học do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Qua thực tế giảng dạy kỹ thuật chạy ngắn cho sinh viên Trường tôi nhận thấy khi thực hiện kỹ thuật một số em thường mắc những sai lầm cơ bản làm ảnh hưởng đến thành tích chạy ngắn của các em. Trong phạm vi báo cáo này tôi trang bị thêm cho các em phần kỹ thuật chạy ngắn và các biện pháp để nâng cao thành tích chạy ngắn của các em thông qua Báo cáo:

**(Kỹ thuật chạy ngắn, những sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật chạy ngắn và cách khắc phục)**

## II. Nội dung báo cáo.

### II.1. 2. Kỹ thuật chạy cự ly ngắn (4 giai đoạn).

#### CÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN TRONG CHẠY CỰ LY NGẮN



#### 2.1. Xuất phát:

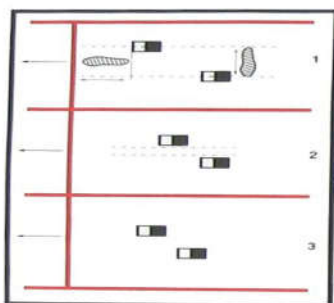
##### 2.1.1. Cách đóng bàn đạp (3 cách cơ bản)

a. *Cách thông thường:* Bàn đạp trước cách vạch xuất phát 1 - 1,5 bàn chân. Bàn đạp sau cách bàn đạp trước 1cẳng chân (gần 2 bàn chân).

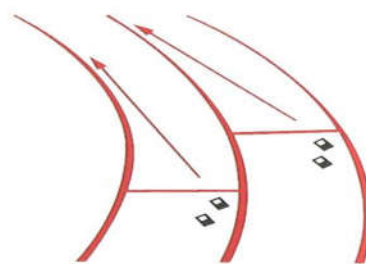
b. Cách “kéo dẫn”: Người tập lùi bàn đạp trước về sau để khoảng cách giữa 2 bàn đạp chỉ còn 1 bàn chân hoặc ít hơn. Khoảng cách từ bàn đạp trước tới vạch xuất phát là gần 2 bàn chân (khoảng cách này được kéo dẫn).

c. Cách “làm gần”: Người tập di chuyển bàn đạp sau về trước, bàn đạp trước giữ nguyên để khoảng cách giữa 2 bàn đạp chỉ còn 1 bàn chân hoặc ít hơn. Khoảng cách từ bàn đạp sau tới vạch xuất phát đã được làm gần lại

Việc đặt 2 bàn đạp gần nhau đảm bảo sự nỗ lực đồng thời của cả 2 chân khi bắt đầu chạy, tạo gia tốc lớn hơn ở những bước chạy đầu tiên. Góc nghiêng của mặt tựa bàn đạp trước là 45 - 50°, mặt tựa bàn đạp sau là 60 - 80°.

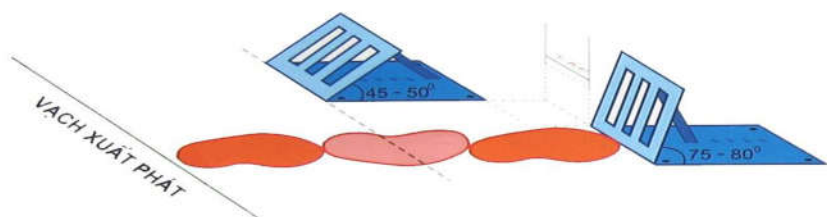


3 cách bố trí bàn đạp xuất phát cơ bản



Cách bố trí bàn đạp khi chạy vào đường vòng

## CÁC CÁCH ĐÓNG BÀN ĐẠP XP



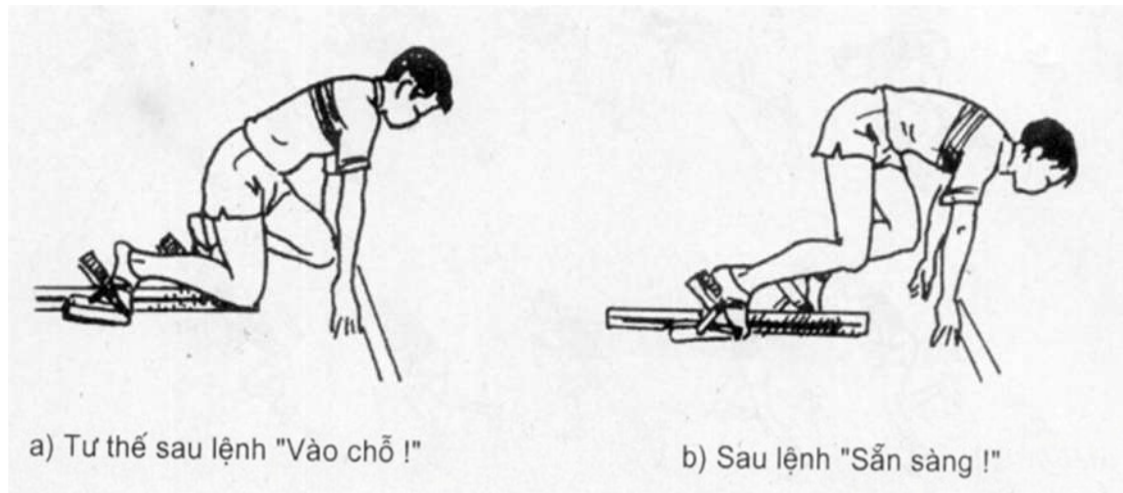
ĐÓNG BÀN ĐẠP

### GÓC ĐỘ ĐẶT BÀN ĐẠP

#### 2.1.2. Kỹ thuật xuất phát:

a. Hiệu lệnh “vào chỗ”: Người tập tiến về trước 2 bàn đạp, ngồi xuống, chống hai tay trước vạch xuất phát. Tiếp theo lần lượt tỳ bàn chân lên mặt tựa bàn đạp trước rồi đến bàn đạp sau, gối chân sau tỳ lên mặt đường chạy, sau đó thu 2 tay về đặt xuống sát sau vạch xuất phát, giữa ngón cái và các ngón còn lại để sát nhau tạo thành hình vòm. Hai tay duỗi thẳng, tỳ trên mặt đường chạy rộng

bằng vai. Thân trên, đầu thẳng. Trọng lượng cơ thể được phân đều giữa hai tay, chân chống trước và đầu gối chân sau.



*b. Hiệu lệnh "sẵn sàng":* Người tập duỗi chân, gối chân sau tách khỏi mặt đường làm trọng tâm chuyển lên trên và về trước, lúc này hình chiếu của trọng tâm trên đất phải cách vạch xuất phát từ 15 - 20cm. Trọng lượng cơ thể dồn lên 2 tay và chân chống trước, hai đế giày tỳ sát mặt tựa bàn đạp, hông nâng cao hơn vai 10 - 20cm, hai cẳng chân gần như song song với nhau. Góc độ tối ưu giữa đùi và cẳng chân của chân trước khoảng  $92 - 105^\circ$ , chân sau khoảng  $115 - 138^\circ$ , thân trên và đùi chân trước là  $19 - 23^\circ$ .

*c. Hiệu lệnh "chạy" (hoặc tín hiệu xuất phát khác):* Người tập đạp mạnh 2 chân vào mặt tựa bàn đạp nhằm tạo áp lực lớn đẩy cơ thể lao nhanh về trước, tay đánh nhanh, thời gian đạp chân rất ngắn.

## **2.2. Chạy lao sau xuất phát:**

Để đạt thành tích cao trong chạy ngắn, điều quan trọng trong xuất phát là nhanh chóng đạt tốc độ gần cực đại trong chạy lao. Thực hiện đúng và nhanh các bước chạy từ lúc xuất phát phụ thuộc vào độ lao của cơ thể dưới một góc nhọn so với mặt đường. Bước đầu tiên được kết thúc bằng việc duỗi thẳng chân đạp sau ra khỏi bàn đạp trước và việc đồng thời nâng đùi đồng thời của chân kia lên, sau đó tích cực hạ chân xuống dưới - ra sau và chuyển thành đạp sau mạnh. Động tác này thực hiện càng nhanh thì việc đạp sau tiếp theo xảy ra càng nhanh

và mạnh. Cùng với việc tăng tốc độ, độ nghiêng thân trên giảm dần để chuyển sang chạy giữa quãng bắt đầu từ mét thứ 25 - 30, khi đạt đến 90 - 95% tốc độ tối đa. Ở bất kỳ đẳng cấp và lứa tuổi nào, trong giây đầu tiên, VĐV cần đạt 55% tốc độ tối đa, trong giây thứ 2 là 76%, giây thứ ba là 91%, giây thứ 4 là 95% và giây thứ 5 là 99%.

### 2.3. Chạy giữa quãng:

Khi đạt được tốc độ cao nhất, thân trên của VĐV hơi đổ về trước (72 - 78°). Lúc đạp sau, độ nghiêng thân trên tăng lên, còn trong pha bay thì giảm đi. Trong giai đoạn này, các bước chạy thường không đều do bước của chân khỏe thường dài hơn do vậy cần phải phát triển sức mạnh cơ chân yếu. Khi chạy cần đạt mũi bàn chân thẳng về phía trước, nếu sai sẽ ảnh hưởng xấu tới hiệu quả đạp sau. Tay gấp ở khớp khuỷu, đánh mạnh về trước - ra sau phù hợp với nhịp chạy. Tay đánh về trước hơi đưa vào trong còn khi ra sau thì ra ngoài. Góc gấp ở khớp khuỷu khi đánh tay về trước gấp lại nhiều, khi đưa xuống dưới - ra sau thì hơi duỗi ra.

### 2.4. Về đích:

Cự ly chạy được kết thúc khi VĐV chạm thân trên chạm vào mặt phẳng đứng đi qua vạch đích. Ở bước chạy cuối cùng, VĐV cần thực hiện gấp thân trên đột ngột về trước để chạm ngực vào dây đích. Cách này được gọi là “đánh ngực”. Nếu đồng thời vừa gấp thân, vừa xoay để một bên vai chạm vào dây đích gọi là cách “đánh vai”. Với người mới tập, kỹ thuật chưa tốt nên chạy qua đích với toàn bộ tốc độ, không cần thực hiện động tác đánh đích.

## II.2. Những sai lầm thường mắc, nguyên nhân và cách khắc phục

Những sai lầm thường mắc	Nguyên nhân dẫn đến sai lầm	cách khắc phục
<b>Giai đoạn Xuất phát</b>		
- Thực hiện vào chỗ chuẩn bị chưa đúng, khoảng cách	Tư thế chuẩn bị chưa đúng là do trong quá	- GV chia tốp các sinh viên thực hiện ko đúng

chân trước chân sau với vạch xuất phát chưa đúng. Tư thế thân người, hông vai, góc chân trước và chân sau chưa hợp lý.	trình học kỹ thuật không tập chung, khả năng bắt trước động tác và hình thành biểu tượng động tác trong đầu của sinh viên còn kém.	tư thế chuẩn bị. - Làm mẫu và chỉnh sửa động tác theo từng tổp (4SV/tổp) thực hiện từ 3-5 lần
<b>Giai đoạn chạy lao sau xuất phát</b>		
Chân đạp trước, chân đạp sau có sự phối hợp chưa đồng nhất về lực, góc thân người với mặt đất hơi cao ở những mét đầu (>75 độ),	Chưa thực hiện thành thực các bài tập bổ trợ. Khả năng phối hợp động tác còn kém.	Cho SV thực hiện động tác đánh tay tại chỗ (góc thân người hướng trước 45 – 60 độ). Chia tổp chạy 3- 5 SV thực hiện thuần thực kỹ thuật chạy đạp sau (chạy 20m đạp sau từ 4 – 6 lần)
<b>Chạy giữa quãng</b>		
Tốc độ chạy giữa quãng chưa cao (không đạt thành tích chung),	Thể lực SV còn yếu.	Nâng quãng đường chạy cho SV vào cuối các buổi học (nam 800m, nữ 500m), kết hợp với thả lỏng.
Đánh tay không đúng theo trục trước sau, vai đánh hay co cứng. góc thân người cao (khi chạy thân người ngửa ra sau), tần số bước chân thấp.	Khả năng phối hợp động tác của tay, chân, thân người chưa tốt.	Thực hiện theo nhóm từ 5 – 10 SV (chạy nâng cao đùi tại chỗ, hai tay chạm tường, thân người 45 – 60 độ) Cho SV thực hiện động tác đánh tay tại chỗ (góc thân người hướng trước 45 – 60 độ).
<b>Giai đoạn về đích</b>		
Chạy về gần đích thường	Quan điểm sai về vận tốc	GV nhấn mạnh về vận

giảm tốc độ.	(chỉ nghỉ chạy hết cự ly)	tốc khi về đích (yêu cầu sv chạy kéo dài hơn quãng đường quy định)
--------------	---------------------------	--

### **III. KẾT LUẬN, KIẾN NGHỊ**

Đối với quá trình giảng dạy kỹ thuật chạy ngắn cơ bản việc phát hiện ra các sai lầm của người tập và lựa chọn ra các bài tập cũng như phương pháp để sửa chữa những sai lầm đó là hoàn toàn cần thiết. Có như vậy mới nâng cao được chất lượng giảng dạy cũng như học tập của sinh viên với kỹ thuật này.

Qua thực tế giảng dạy sinh viên trường Đại học Mở - Địa chất kết hợp với đọc và phân tích tài liệu tôi đã tìm ra được những sai lầm cơ bản mà sinh viên trường Đại học Mở - Địa chất thường hay mắc phải khi thực hiện kỹ thuật chạy ngắn trong quá trình học môn chạy ngắn. Từ những nguyên nhân đó tôi đã đưa ra các biện pháp và các bài tập cụ thể để khắc phục những sai lầm đó.