

KIẾN THỨC CƠ BẢN MÔN CHẠY TIẾP SỨC CỦA HỌC SINH KHỐI 11 VÀ 12.

1/- Chạy tiếp sức là gì?

Chạy tiếp sức trong môn Điền kinh là sự phối hợp của các VĐV trong cùng một đội, mỗi VĐV phải chạy một đoạn của cự ly theo quy định (thường 4x100m, 4x200m hoặc 4x400m), để mang tín gậy từ vạch xuất phát về đích. Đội nào có thời gian hoàn thành cuộc đua sớm nhất sẽ giành chiến thắng.



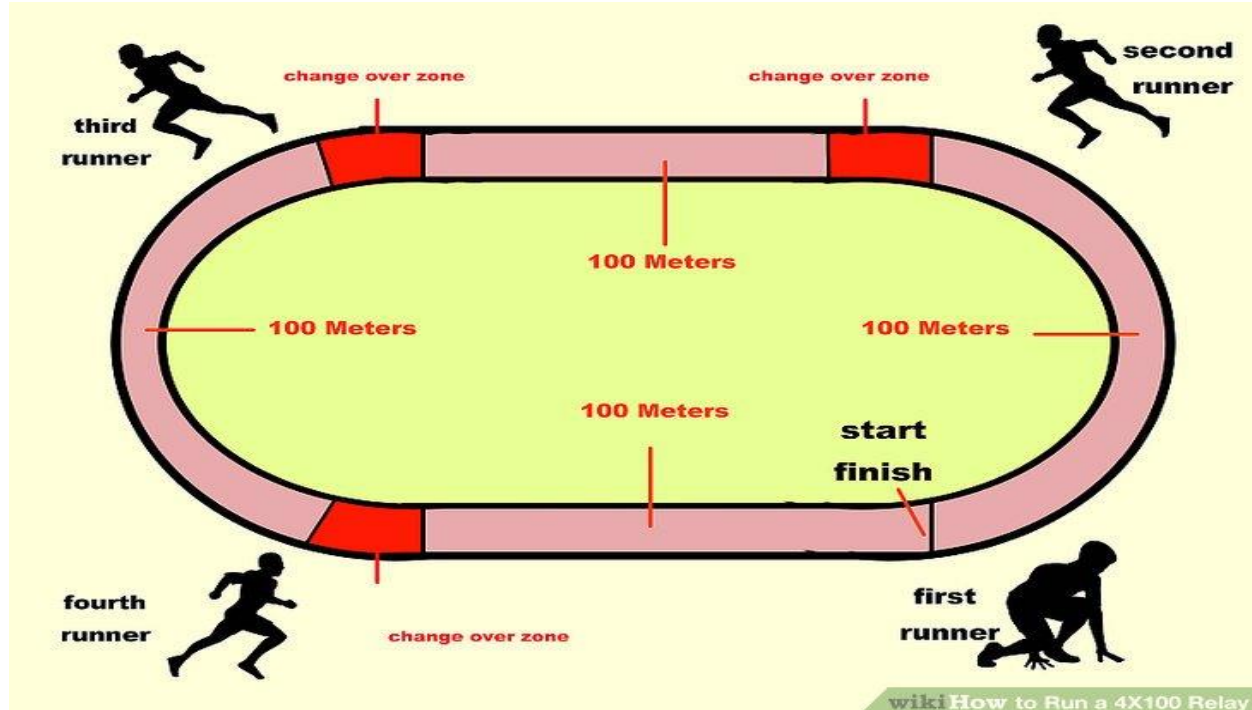
Hình ảnh chạy tiếp sức cự ly 4x100m

2/- Cự ly là 400m tương đương với một vòng đường chạy trong sân điền kinh có hình oval.

3/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, mỗi đội phải có 4 VĐV thi đấu chính thức, mỗi VĐV phải chạy một đoạn đường của mình tương đương 100m theo quy định.

4/- Đường chạy tiếp sức cự ly 4x100m, có 3 khu vực trao - nhận tín gậy.

5/- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, có 2 VĐV trong một đội phải chạy trên đoạn đường vòng là VĐV số 1 và VĐV số 3 và cũng có 2 VĐV phải chạy trên đoạn đường thẳng là VĐV số 2 và số 4.



Sơ đồ đường chạy tiếp sức cự ly 4x100m

6/- Kỹ thuật xuất phát thấp của VĐV chạy đoạn đường đầu tiên (VĐV số 1), các bố trí bàn đạp, cách đóng bàn đạp thuận lợi cho việc xuất phát, chạy lao sau xuất phát, cách cầm tín gậy, hiệu lệnh xuất phát...

- VĐV chạy đoạn đầu trong chạy tiếp sức 4x100m, xuất phát thấp với bàn đạp và tay cầm tín gậy.

- Hai tay đặt sát và sau vạch xuất phát, ngón cái và ngón trỏ tách ra như đo gang, tay cầm tín gậy bằng các ngón còn lại.

- Đóng bàn đạp xuất phát nên đặt lệch sang phía bên phải ô chạy, để thuận lợi cho việc chạy lao sau xuất phát.

- Kỹ thuật xuất phát chạy tiếp sức cũng giống như chạy cự ly ngắn: Vào chỗ - Sẵn sàng - Chạy (súng phát lệnh)

7/- Kỹ thuật xuất phát của các VĐV (nhận tín gậy) trên các đoạn đường còn lại (VĐV số 2, 3 và 4), vị trí, vai trò và nhiệm vụ của từng VĐV.

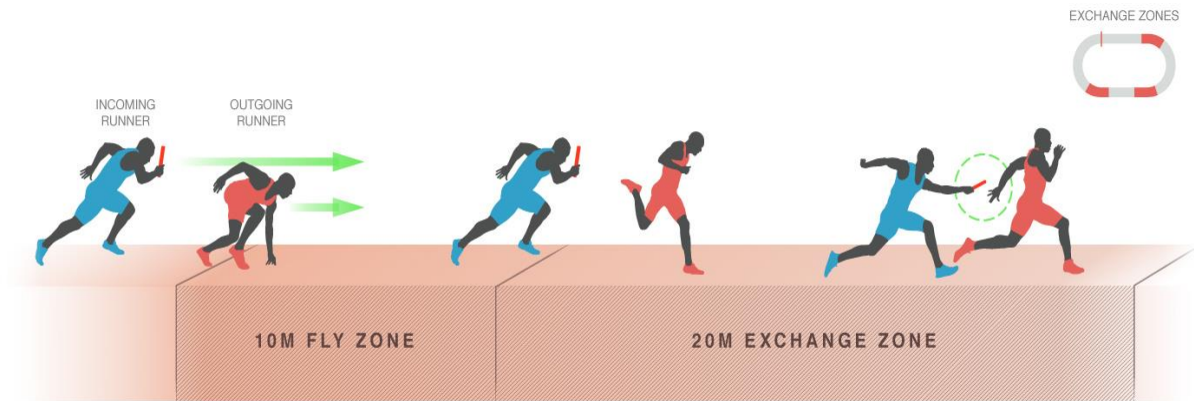
- Ba người chạy các giai đoạn tiếp theo đều là những người sẽ nhận tín gậy.

8/- Khu vực trao - nhận tín gậy có giới hạn 20m, người trao và người nhận phải hoàn thành trong khu vực này khi đã đạt được tốc độ cao.

- Nếu người nhận xuất phát sớm, thì người cầm tín gậy sẽ không đuổi kịp (không trao được gậy), còn nếu xuất phát chậm thì việc trao - nhận sẽ không có kết quả tốt (người nhận chưa đạt được tốc độ cao).

- Người nhận tín gậy được đứng đợi và xuất phát trước khu vực trao - nhận tín gậy tối đa là 10m (thuộc cự ly của người trao)

- Người nhận tín gậy xuất phát cao với 3 điểm tựa (2 chân và 1 tay), đôi khi chỉ 2 chân, và phải quay mặt lại phía sau để chuẩn bị xuất phát.



Sơ đồ khu vực trao – nhận tín gậy theo quy định

9/- Kỹ thuật trao – nhận tín gậy:

Có 2 cách trao - nhận tín gậy

<> **Cách 1:** Trao - nhận tín gậy từ dưới lên

- Tín gậy được đưa từ dưới lên vào giữa ngón cái và ngón trỏ của bàn tay người nhận.

- Người nhận tín gậy đưa tay về sau, cánh tay duỗi thẳng, cổ định. Bàn tay xòe ra như đo gang, 4 ngón tay hướng ra ngoài - xuống dưới, ngón cái chéch vào trong, lòng bàn tay hướng về sau - xuống dưới.



Hình ảnh trao – nhận tín gậy từ dưới lên

<> **Cách 2:** Trao - nhận tín gậy từ trên xuống

- Tín gậy được đưa từ trên xuống, người nhận tín gậy phải để lòng bàn tay ngửa, hướng lên trên, ngược với cách 1.



Hình ảnh trao – nhận tín gậy từ trên xuống

10/- So sánh cách 1 và cách 2:

- Cách 1 dễ thực hiện hơn, nhưng do người nhận cầm tín gậy ở phía trước tay người trao, nên sau mỗi lần trao - nhận, phần đầu tín gậy phía trước ngấn dần, gây khó khăn hơn cho lần ở lần trao tiếp theo (người nhận thường phải điều chỉnh lại tín gậy trong khi đang chạy).

- Cách 2 do người nhận được nắm vào đầu tín gậy, khi xoay cổ tay phần tín gậy phía trước đủ dài để dễ dàng trao - nhận cho người kế tiếp mà không cần phải điều chỉnh tín gậy trong khi đang chạy, tuy nhiên, vì phải vận cổ tay ra ngoài và hướng lòng bàn tay lên trên nên khó hơn khi trao - nhận tín gậy.

- Các VĐV thường chọn cách 2 vì nó có nhiều ưu điểm hơn.

- Đến thời điểm thích hợp, người trao phát tín hiệu bằng miệng để người nhận đưa tay ra sau nhận tín gậy trong khi đang chạy (thường người trao và người nhận có sự thỏa thuận tín hiệu riêng từ trước).

- Việc trao - nhận tín gậy phải được thực hiện nhanh, chính xác và không để rối loạn nhịp điệu đánh lẫn tay - bước chạy.

11/- Thời điểm trao - nhận gậy tối ưu, là khi cả 2 người đều đang thực hiện đạp sau và cách nhau khoảng 1 - 1.3m. Khoảng cách tay người phía trước đưa ra sau hết cở, tay người phía sau đưa ra trước hết cở là tốt nhất.

12/- Tín gậy được trao - nhận ở đoạn 2 - 3m cuối của khu vực quy định trao - nhận là hiệu quả nhất (lý tưởng).

13/- Theo nguyên tắc là từng đôi, VĐV số 1 và số 3 cầm tín gậy cùng tay (phải hoặc trái), VĐV số 2 và 4 sẽ cầm tín gậy ngược lại với số 1, 3.

- Người số 1 cầm tín gậy ở tay phải, chạy lệch sang bên trái ô chạy. Người số 2 phải chạy sát phía ngoài ô chạy (bên phải) và nhận tín gậy bằng tay trái, sau đó trao gậy vào tay phải của người số 3. Người số 3 cũng chạy sát mép trong (bên trái) của ô chạy. Người số 4 chạy sát bên phải ô chạy và nhận tín gậy bằng tay trái. (tuy nhiên VĐV có thể chuyển gậy từ tay không thuận sang tay thuận trong khi đang chạy, để thuận tiện trao gậy cho đồng đội hơn, nhưng không làm giảm tốc độ chạy và làm rơi tín gậy)

14/- Người trao cầm tín gậy tay phải thì người nhận phải nhận gậy bằng tay trái và ngược lại.

15/- Phân công người chạy các đoạn trong một đội chạy tiếp sức 4x100m: Từng thành viên trong đội đều có các nhiệm vụ khác nhau. Yêu cầu về kỹ thuật và thể lực chuyên môn đối với mỗi người cũng không giống nhau. Do vậy, để đưa ra đội hình chạy các đoạn thi đấu tối ưu có tính đặc thù sau:

- Người chạy đoạn đầu tiên (số 1): Là người có khả năng xuất phát và chạy lao sau xuất phát nhanh nhất, tốt nhất.

- Người chạy đoạn thứ hai (số 2): Là người có tố chất sức bền tốc độ tốt nhất.

- Người chạy đoạn thứ ba (số 3): Là người có kỹ thuật chạy đường vòng tốt và vừa có sức bền tốc độ tốt.

- Người chạy thứ tư (số 4): Là người chạy nước rút tốc độ tốt nhất và đặc biệt phải là người có ý chí cao, tâm lý vững mới có thể giữ được chiến thắng của toàn đội hoặc chuyển bại thành thắng.



Hình ảnh kỹ thuật trao – nhận tín gậy trong chạy tiếp sức

16/- Kỹ thuật chạy đường vòng:

Trong chạy tiếp sức 4x100m, người chạy đầu tiên xuất phát ở đường vòng và chạy trên đường vòng, do vậy kỹ thuật chạy có những khác biệt so với chạy trên đường thẳng.

- Chạy tiếp sức cự ly 4x100m, có 2 VĐV trong một đội phải chạy trên đoạn đường vòng là VĐV chạy xuất phát đầu tiên số 1 và VĐV số 3.

17/- Xuất phát thấp: Cự ly 200m chạy ngắn và người chạy đoạn đầu (đầu tiên) trong chạy tiếp sức cự ly 4x100m, 4x200m và 4x400m, phải xuất phát thấp với bàn đạp ở khu vực đường vòng, khi đó các VĐV xuất phát không cùng chung một đường vạch xuất phát như ở cự ly chạy ngắn 100m. Do đó VĐV xuất phát phải đặt bàn đạp lệch sang bên phải ô chạy để thuận lợi cho việc chạy lao sau xuất phát với một đường thẳng dài nhất. Khi chạy trên đường vòng, lực ly tâm xuất hiện, tốc độ chạy càng cao, lực ly tâm càng lớn và có xu hướng đẩy người chạy ra xa tâm của đường vòng làm cho cự ly chạy dài hơn cự ly quy định.

18/- Để khắc phục ảnh hưởng của lực ly tâm, kỹ thuật chạy cần phải điều chỉnh:

- Toàn bộ cơ thể phải chủ động ngả vào phía bên trong. Độ ngả tùy thuộc vào tốc độ người chạy và cố gắng bám sát bên trái ô chạy.

- Tay phải chủ động đánh nhanh hơn và biên độ lớn hơn so với động tác của tay trái.

- Khi chạy từ đường thẳng vào đường vòng, độ ngả toàn thân tăng dần, kỹ thuật chạy trên đường thẳng dần chuyển thành KT chạy trên đường vòng, còn khi chạy từ đường vòng ra đường thẳng độ ngả đó lại giảm dần và KT chạy chuyển dần từ KT chạy trên đường vòng sang KT chạy trên đường thẳng.

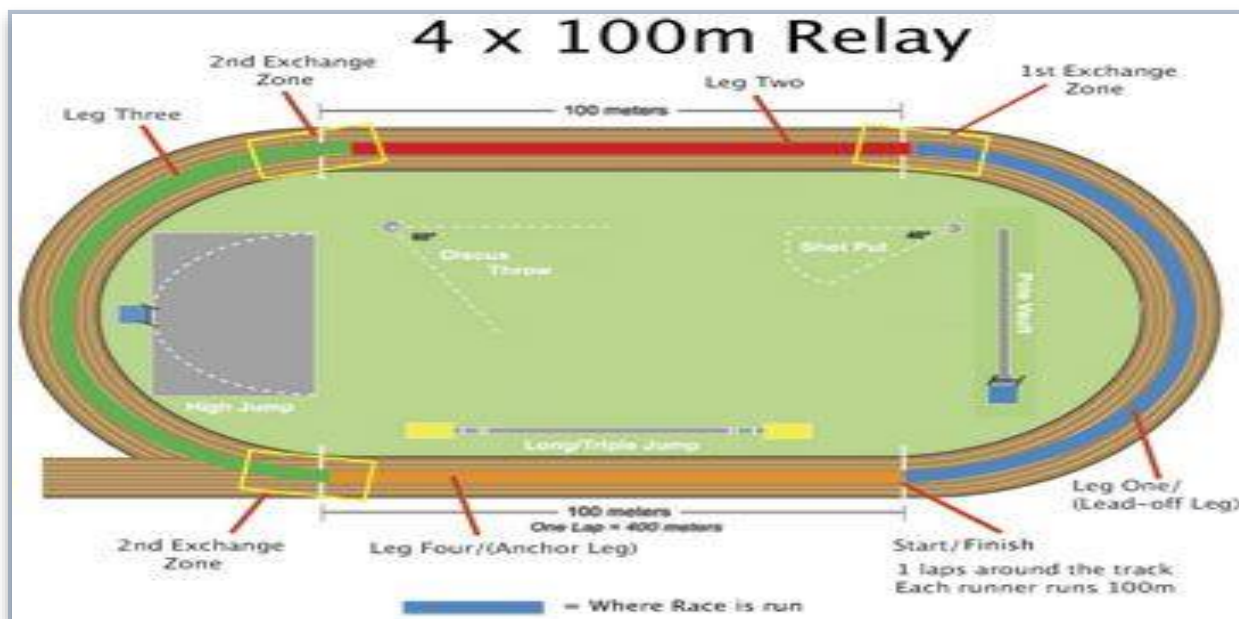


Hình ảnh chạy tiếp sức đoạn đường vòng

Một số điểm cơ bản trong luật Điền kinh chạy 4x100m:

19/- Đường chạy:

- Trong các sân Điền kinh tiêu chuẩn phải có đường chạy 400m, trên đó có 2 đoạn 100m đường thẳng và 2 đoạn 100m đường vòng.
- Đường chạy 4x100m có 3 khu vực quy định để trao tín gậy. Khu vực này dài 20m gồm 10m cuối của cự ly 100m trước và 10m đầu của cự ly 100m tiếp theo.
- Vạch xuất phát của người nhận tín gậy cách vạch bắt đầu của khu vực trao tín gậy 10m.



Sơ đồ đường chạy tiếp sức cự ly 4x100m

20/- Tín gậy chạy tiếp sức là một ống rỗng, nhẵn được làm bằng gỗ, kim loại hoặc có thể là những vật liệu khác, nhưng phải đảm bảo về độ cứng.

21/- Kích thước – trọng lượng của gậy chạy tiếp sức theo quy định.

- Dài 28 - 30cm.

- Chu vi của vòng gậy: 12 - 13cm.

- Trọng lượng của gậy không được dưới 50g.

- Tín gậy sơn màu sao cho VĐV dễ dàng nhận ra trong thi đấu.



Hình ảnh tín gậy trong chạy tiếp sức

- 22/- Tín gậy phải được VĐV cầm bằng tay vượt qua hết cự ly quy định.
- 23/- Trao - nhận tín gậy bên ngoài khu vực (20m) quy định sẽ bị coi là phạm quy (mất quyền thi đấu). Bên trong vùng trao gậy chỉ có vị trí của gậy là có tính chất quyết định chứ không phải là vị trí của thân mình hay chân, tay của VĐV.
- 24/- Trường hợp bị rơi gậy, người đánh rơi phải tự nhặt lại mà không làm cản trở, ảnh hưởng đến những VĐV khác (việc đánh rơi gậy sẽ không bị coi là phạm quy).
- 25/- Các cuộc thi tiếp sức 4x100m và nếu có thể cả 4x200m sẽ phải chạy hoàn toàn theo ô chạy riêng.
- 26/- Các VĐV trước khi nhận và cả sau khi đã chuyển giao được gậy tiếp sức phải tiếp tục di chuyển trong ô chạy hay trong khu vực trao gậy của mình cho tới khi các VĐV đội khác đã chạy qua.
- 27/- VĐV chạy đoạn cuối cùng khi chạy về đích phải cầm tín gậy trong tay.
- 28/- Trọng tài chạy tiếp sức cơ bản không khác khi làm trọng tài các môn chạy khác. Tuy nhiên, ở nội dung thi chạy tiếp sức 4x100m này phải có thêm 3 trọng tài làm nhiệm vụ giám sát ở 3 khu vực trao - nhận tín gậy. Các trọng tài này có nhiệm vụ phát hiện các trường hợp phạm quy như:
- Trao - nhận tín gậy ngoài khu vực 20m quy định.
 - Trao gậy không đúng quy định (tung, ném....), làm rơi tín gậy.
 - Sau khi trao gậy có hành vi cản trở những VĐV khác....



Hình ảnh trọng tài bắn súng phát lệnh

29/- Một số kỷ lục Điền kinh Thế giới để tham khảo:

<> **Nam:**

- Chạy cự ly 100m: 9.58 Usal Bolt (Jamaica) (16/8/2009).
- Chạy cự ly 200m: 19.19 Usal Bolt (Jamaica) (20/8/2009).
- Chạy cự ly 400m: 43.03 Wayde Van Niekerk (Nam Phi) (2016)
- Chạy 4x100m: 36.84 Jamaica (11/8/2021) - Chạy 4x200m: 1:18.63 Jamaica (24/5/2014).
- Chạy 4x400m: 2:54.29 Mỹ (22/8/1993).
- Chạy vượt rào 110m: 12.80 Aries Merritt (Mỹ) (7/9/2012).
- Chạy Marathon 2:02.57 Dennis Kipruto Kimetto (Kenya) (2014).



Hình ảnh VĐV Usal Bolt với thành tích KLTG chạy cự ly 100m

<> Nữ:

- Chạy cự ly 100m: 10.49 Florence Griffith Joyner (Mỹ) (16/7/1988).
- Chạy cự ly 200m: 21.34 Florence Griffith Joyner (Mỹ) (29/9/1988).
- Chạy cự ly 400m: 47.60 Marita Koch (Đức) (6/10/1985).
- Chạy 4x100m: 40.82 (Mỹ) (10/8/2012).
- Chạy 4x200m: 1:27.46 (Mỹ) (29/4/2000).
- Chạy 4x400m: 3:15.17 (Liên Xô) (1/10/1988).
- Chạy vượt rào 100m: 12.20 Kendra Harrision (Mỹ) (22/7/2016).
- Chạy Marathon: 2:17.42 Paula Radcliffe (Anh) (14/7/2005)