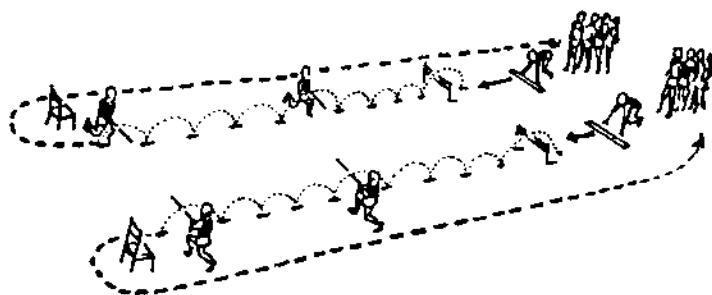


thi đấu đồng đội, học sinh sẽ cố gắng vượt qua rào nhanh hơn và tự tin hơn.

Hình 33 trình bày cách tổ chức thi chạy tiếp sức qua rào. Những người tham gia được chia thành 2 - 3 đội, người đầu tiên thực hiện trong tư thế xuất phát thấp.



Hình 33

Việc làm quen với các chi tiết kỹ thuật khi vượt qua rào sẽ tốt hơn nếu giờ học được tiến hành trong phòng tập, vì ở đó có tác dụng cụ hỗ trợ tạo điều kiện hình thành khái niệm và kỹ năng ban đầu đúng. Sau đó có thể tiến hành giờ học trên sân tập hay sân vận động.

Chạy qua hào, rãnh, chạy qua hai vật thấp được đặt cách nhau không xa là những bài tập bổ trợ đơn giản trong điều kiện tự nhiên. Sau đó có thể cho

chạy qua hàng rào, bụi cây và cuối cùng tập vượt qua rào.

Tùy theo mức độ nắm vững kỹ thuật trong những lớp lớn ta dần dần tăng độ cao, số lượng rào và khoảng cách giữa các rào...

Từ lớp 5 đến lớp 6, nhiệm vụ chủ yếu của học sinh không phải là nắm chắc những thành phần kỹ thuật mà chỉ cần nắm được các nhiệm vụ sau:

1. Chạy theo các vạch phấn được đánh dấu trên đường;
2. Tấn công rào bằng cách duỗi gối chân lăng và đồng thời đưa tay bên chân giậm ra trước sau đó hạ chân lăng xuống;
3. Giữ độ gập của thân trước khi rơi xuống và thực hiện chuyển nhanh, tích cực chân lăng sau rào;
4. Chạy giữa rào gót chân không chạm xuống đất.

Bài tập chủ yếu trong lớp 6 và 7 là vượt qua từ 1 - 2 - 3 rào thấp, khoảng cách giữa rào là 3 - 5 bước chạy.

Từ lớp 8 nên bắt đầu cho tiến hành những giờ học theo chủ điểm: đầu tiên cho học sinh chạy qua một sau đó tăng lên 2 - 3 rào. Thử tự từ 1 đến 3 rào còn được lặp lại ở những lớp sau cùng với việc tăng độ cao của rào. Chạy qua được 4 rào là kỹ thuật tốt,

chúng tỏ các em có thể chạy được những cự ly dài hơn trong điều kiện thi đấu.

Khi học chạy qua một rào cần chú ý đặc biệt đến kỹ thuật qua rào. Khi qua nhiều rào cần chú ý nắm được nhịp điệu chạy giữa các rào.

3- CHẠY TIẾP SỨC

Chạy tiếp sức là môn chạy đồng đội, cự ly chạy được chia thành những đoạn nhất định và mỗi thành viên của đội tiếp sức phải chạy hết đoạn của mình để chuyển gậy tiếp sức sang người sau. Căn cứ vào độ dài của đoạn chạy tiếp sức người ta chia thành tiếp sức cự ly ngắn, cự ly trung bình và tiếp sức hỗn hợp.

Thi đấu chạy tiếp sức có thể tiến hành trong các giờ thể dục thể thao từ lớp 1. Thành phần của đợt chạy có thể là từng nhóm học sinh nam, nữ hoặc cả nam và nữ.

Trong điều kiện ở trường phổ thông ta thường gặp những dạng tiếp sức sau:

1. Tiếp sức ngược chiều nhau (thường được sử dụng nhiều trong các giờ học)
2. Tiếp sức nối tiếp nhau theo vòng sân vận động.

3. Tiếp sức vòng tròn trên đường phố hay trên sân (xuất phát và về đích cùng một chỗ).

4. Tiếp sức kiểu “những ngôi sao” (vị trí xuất phát khác nhau, nhưng về đích cùng một chỗ).

Các dạng tiếp sức trên được áp dụng trong tất cả các lớp.

Lớp 4 độ dài đoạn chạy từ 10 - 15m.

Lớp 5 - 10 độ dài đoạn chạy từ 20 - 300m.

Lớp 11 - 12 độ dài đoạn chạy từ 30 - 800m

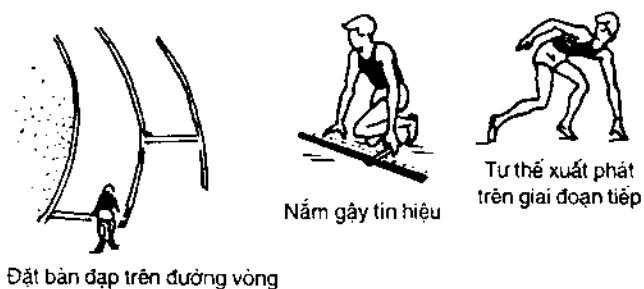
Nhìn chung xuất phát và chạy giữa quãng trong môn tiếp sức tương tự như chạy trên cự ly ngắn và cự ly trung bình (hình 34).

Do phải giữ gậy tiếp sức nên lúc bắt đầu tập học sinh thường bị vướng víu lúc xuất phát, nhưng sau một vài buổi tập học sinh sẽ nhanh chóng khắc phục được cảm giác không quen này. Khi chạy giữa quãng, gậy tiếp sức sẽ không gây trở ngại nếu như ta cầm nó ở một đầu và thực hiện động tác đánh tay đúng.

Trao gậy trong khi chạy với tốc độ cao là khó khăn nhất của chạy tiếp sức. Theo luật thi đấu, việc trao gậy tiếp sức chỉ được làm trong phạm vi quy định - gọi là vùng trao gậy. Trong các cuộc thi đấu chính thức - vùng trao gậy có độ dài 20m (10m đầu nằm ở cuối đoạn tiếp sức trước, 10m sau nằm ở đầu đoạn tiếp theo). Cần phải đánh dấu rõ giới hạn của

vùng trao gậy để người chạy dễ nhận khi tập luyện cũng như thi đấu. Ngoài ra trong sân vận động, lúc trao gậy người chạy còn bị hạn chế bởi chiều rộng của đường chạy. Hai người của cùng một đội tiếp sức khi chạy với tốc độ giới hạn và thực hiện trao gậy cần đạt được những yêu cầu sau:

1. Tiến hành trao gậy mà không bị giảm tốc độ:



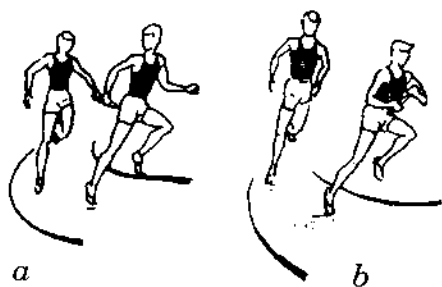
Hình 34

2. Trao xong gậy trước vạch giới hạn cuối cùng của vùng trao.

Tốc độ chạy cao, đòi hỏi cả người trao lẫn người nhận phải phối hợp thật chính xác. Lúc này bất kỳ một thiếu sót nào cũng làm ảnh hưởng tới thành tích hoặc phạm luật thi đấu.

Môn chạy tiếp sức thường được đưa vào giờ học như một trò chơi. Cách trao gậy thay đổi tay là

phương pháp phổ biến và đơn giản nhất. Theo cách trao này, người chạy trước chuyển gậy từ tay trái của mình vào tay phải người nhận (hình 35a). Sau khi cầm gậy, người nhận nhanh chóng chuyển gậy từ tay phải sang tay trái (hình 35b) và rồi lại tiếp tục bằng tay trái chuyển gậy vào tay phải người ở vị trí tiếp theo.



Hình 35

Từ lớp 7 có thể dạy cách trao gậy tiếp sức không đổi tay. Trong kiểu này, người chạy sau khi nhận được gậy ở tay trái sẽ giữ nguyên (không đổi sang tay phải) để

chuyển vào tay phải cho người chạy đoạn sau. Người chạy đoạn sau giữ gậy ở tay phải để chuyển nó vào tay trái người tiếp theo. Phương pháp này có hiệu quả cao hơn nhưng đòi hỏi phải bố trí chính xác và tập luyện công phu.

Khi áp dụng cách trao gậy phổ thông, lúc vào vị trí xuất phát (xuất phát thấp) người đầu tiên (số 1) của đội cầm gậy ở tay trái. Tay cầm gậy tỳ xuống đất

bằng ngón cái và ngón trỏ, các ngón khác nắm một đầu gậy, đầu gậy kia hướng ra trước không chạm đất (hình 34).

Sau khi chạy đến cuối đoạn tiếp sức của mình, người chạy phải ở phía bên phải đường để trao gậy từ tay trái vào tay phải người chạy đoạn sau. Làm như vậy sẽ không bị xô phải nhau khi trao gậy.

Người nhận gậy cần phải chuẩn bị sớm để tiếp gậy. Việc trao gậy tiếp sức cần phải nhanh để không mất tốc độ. Vì vậy, người nhận phải tính toán chính xác thời điểm xuất phát để cho người trao, với tốc độ trong đoạn cuối của cự ly, có thể đuổi kịp mình trong khu vực trao và trao gậy ở khoảng giữa khu vực quy định.

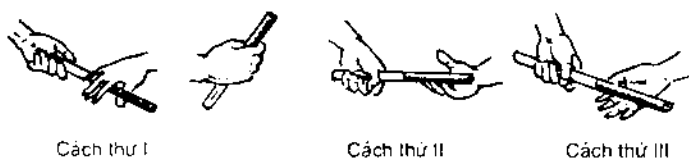
Để thực hiện được điều đó, người nhận cần đánh dấu một vạch cách vị trí xuất phát của mình 4 - 6m. Khi người trao chạy đến vạch này thì người nhận, trong tư thế xuất phát cao (hình 34) bắt đầu chạy ngay và bám sát theo mép trái đường.

Khi cách người nhận 1 - 1,5m người trao hô "hấp" - hiệu lệnh; người nhận khi nghe thấy hiệu lệnh cần nhanh chóng đưa tay ra sau nhận gậy. Đây là thời điểm quan trọng nhất của việc trao nhận.

Lúc này, bàn tay của người nhận phải ở tư thế thuận lợi để người trao đặt gậy tiếp sức vào tay dễ dàng.

Người nhận sau khi nghe thấy tiếng “hấp” hạ tay xuống bàn tay mở theo hình chữ V, 4 ngón nhỏ đưa ra ngoài, ngón cái hướng về phía đùi. Người trao đưa gậy từ dưới ra trước - lên trên và đặt phần gậy mình không cầm vào tay người nhận. Người nhận sau khi cầm gậy vừa chạy vừa nhanh chóng chuyển gậy từ tay phải sang tay trái.

Nếu trong đội gồm 4 học sinh đã có tập luyện thì có thể áp dụng cách trao gậy không đổi tay. Hình 36 trình bày các cách trao - nhận gậy tiếp sức.



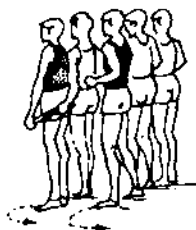
Hình 36

TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

Đầu tiên cần giới thiệu để học sinh có khái niệm đúng ban đầu về chạy tiếp sức. Nên trình bày rõ những thành phần kỹ thuật chủ yếu như: cách cầm gậy, phương pháp trao và nhận gậy.

Việc giảng dạy cách trao gậy cần phải tổ chức cho cả lớp cùng được tập, muốn vậy cần tổ chức lớp

thành hai hàng ngang cách nhau 1 - 1,5m, người đứng hàng sau hơi lệch sang phải người đứng hàng trước sao cho tay trái người sau (người trao) ở phía sau tay phải người trước (người nhận).



Hình 37

Hàng nhận gậy (hàng đứng trước), theo lệnh của giáo viên, hạ tay phải xuống dưới, ra sau, bàn tay mở theo hình chữ V còn hàng trao làm nhiệm vụ đặt gậy. Hàng đằng trước, sau khi đã nhận gậy cần nhanh chóng chuyển gậy sang tay trái.

Sau đó giáo viên ra lệnh cho cả hai hàng quay đằng sau và học sinh tiếp tục thực hiện bài tập theo trật tự ngược lại (hàng nhận chuyển thành hàng trao và ngược lại).

Sau khi lặp lại một vài lần bài tập trên cần chia học sinh thành nhóm 10 -12 em đứng theo hàng dọc. Em đứng cuối cùng thực hiện trao gậy cho người đứng trên mình và cứ như vậy tiếp tục cho tới người đầu. Khi người đầu nhận gậy, cả hàng quay ngược lại và bài tập lại được thực hiện theo thứ tự từ dưới lên trên.

Sau khi học sinh đã nắm được kỹ thuật trao - nhận gậy tại chỗ cần cho tập di chuyển từ đi bộ rồi đến chạy chậm, chạy với tốc độ vừa phải trao gậy...

Việc giảng dạy chạy tiếp sức như trên được hoàn thành ở lớp 6 - 7.

Ở lớp 9 - 10, ngay sau khi giáo viên thấy học sinh nắm được động tác trao - nhận gậy thì cần chuyển nội dung học vào vùng trao gậy. Học sinh cần làm quen với tư thế chuẩn bị chạy của người nhận gậy (xuất phát 3 điểm chống) và xác định vạch báo hiệu để khi người trao chạy đến thì bắt đầu xuất phát. Việc trao gậy nhất định phải được tiến hành trong khu vực trao, đồng thời khi đến giữa vùng trao, nơi cần trao gậy vào tay người nhận, tốc độ của hai người phải tương đương nhau. Việc giảng dạy cho học sinh nắm chi tiết kỹ thuật trao gậy tiếp sức đầu tiên được thực hiện với tốc độ chậm, sau đó tăng dần tốc độ tới cực đại. Khi tập cần cho học sinh thực hiện một vài lần xuất phát thấp có giữ gậy tiếp sức ở tay phải và tay trái. Lúc xuất phát có thể cho tất cả học sinh của nhóm cùng thực hiện một lúc.

Sau khi thấy tất cả học sinh nắm được kỹ thuật, giáo viên cần tổ chức học gần với điều kiện thi đấu.

Rất có lợi, nếu cho học sinh tập chạy tiếp sức ngược chiều, sau đó là những cuộc thi giữa các đội