

gắng nâng bàn chân cao hơn xà sau đó lập tức xoay mạnh vào trong và hạ bàn chân xuống dưới - ra sau.

Chân giậm, khi rời đất hơi co lại, bàn chân và gối vừa xoay ra ngoài vừa được nâng lên trên xà.

Đồng thời với hoạt động của hai chân, thân trên xoay sang bên chân giậm và gập về phía chạy đà, hai tay đưa ra sau hoặc ở hai bên.

Lúc này người nhảy như nằm nghiêng vắt qua xà, chân lăng và thân trên làm thành một đường cong, điểm cao nhất là hông. Sau đó chân giậm nhanh chóng vượt qua và hạ xuống dưới xà, chân lăng co gối nâng bàn chân lên trên.

Việc hạ chân giậm xuống và chuyển chân lăng lên trên dường như là “cắt kéo” tạo điều kiện cho người nhảy không chỉ chuyển hông xuống dưới mà còn xoay ngực đến xà.

Tay là bộ phận qua xà cuối cùng, khi thân xoay đến xà, hai tay được nâng lên cùng với động tác uốn thân rời xà.

Khi rơi xuống, chân giậm là bộ phận chạm đất đầu tiên, sau đó là chân lăng.

Kiểu nằm nghiêng

Khi bay lên, do hoạt động tích cực của tay cùng bên và chân lăng lúc giậm, thân người nhảy hơi xoay

theo trục dọc và nghiêng đến xà.

Theo mức độ nâng lên trong thời gian bay, chân lẳng được duỗi thẳng dọc xà. Chân giậm sau khi rời đất co gối nâng lên, bàn chân giậm thu sát kheo chân lẳng. Đồng thời với hoạt động của chân, hai tay hầu như duỗi thẳng đưa ra trước, người nhảy không xoay mặt vào xà. Khi đến ngang xà, chân lẳng xoay mạnh vào trong và ép xuống, thân trên ngã vai sát xà. Lúc này người nhảy như nằm nghiêng trên xà, chân giậm ở giữa chân lẳng và xà ngang. Sau đó nhanh chóng xoay thân, quay mặt xuống dưới và người nhảy tiếp tục động tác đặt chân giậm và hai tay xuống vị trí rời.

Kiểu úp bụng

Khi mới tập kỹ thuật qua xà kiểu úp bụng cần đặc biệt chú ý đến động tác giậm nhảy đá lẳng thẳng lên cao, tránh khuynh hướng xoay thân úp bụng vào xà quá sớm.



Hình 53

Bản thân động tác “úp bụng” qua xà thực chất không phải là khó lắm. Khi rời đất, hoạt động của chân và tư thế của thân lúc bắt đầu bay lên tương tự như kiểu nằm nghiêng, chỉ có

động tác tay là hơi khác. Tay bên chân lăng đưa nhanh về trước và được hạ xuống phía sau xà, còn tay bên chân giậm thì được áp sát thân (hình 53).

Kết thúc giai đoạn bay lên, người nhảy như ở tư thế nằm sấp trên xà, chân lăng duỗi thẳng xoay mũi chân vào trong, chân giậm co lại, bàn chân ở sát kheo chân lăng, gối hướng xuống đất (hình 54). Sau đó cần nhanh chóng mở hông xoay gối và duỗi chân giậm để lật thân qua xà.



Hình 54

Chân lăng, trước khi chân giậm bắt đầu duỗi thẳng không nên chủ động hạ xuống vị trí rơi vì như vậy sẽ gây khó khăn cho việc xoay chuyển thân qua xà.

Khi chuẩn bị rơi xuống đất cần duỗi thẳng hai tay và hạ chân lăng xuống dưới. Lúc chạm đất cần co tay lại và nhanh chóng chuyển thân sang bên cạnh để giảm chấn động.

Kiểu uốn lưng

Khác với các kiểu nhảy trên, kiểu uốn lưng có đặc điểm là chạy đà theo đường vòng cung.

Về mặt kỹ thuật và nhịp điệu bước chạy đà trong kiểu nhảy lưng qua xà tương tự như trong nhảy xa,

chỉ khác là khi chạy thân người hơi nghiêng về phía trong đường vòng cung và độ nghiêng được duy trì cả trong lúc đặt chân lên vị trí giậm nhảy.

Kết thúc giậm nhảy, thân người được nâng bổng lên, lưng quay về phía xà. Sau khi bay tới điểm cao nhất cần nhanh chóng uốn thân, ngửa đầu ra phía sau xà. Lúc này người nhảy như nằm ngửa vắt ngang xà. Để qua xà thuận lợi cần uốn cong người để hông và đùi ở phía trên còn cẳng chân ở phía dưới. Khi hông đã chuyển qua xà cần nhanh chóng gập chân, duỗi thẳng gối chuyển qua xà. Người nhảy rơi xuống bằng lưng, hai tay dang ngang giữ thẳng bằng. Trong các trường thể thao thanh thiếu niên khi muốn giảng dạy kiểu nhảy này, phải thận trọng và bảo hiểm tốt động tác rơi xuống vì khi rơi người nhảy chạm lưng và gáy xuống trước.

Việc giảng dạy kỹ thuật này chỉ nên tiến hành ở những nơi có điều kiện, có kinh nghiệm.

TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

Khi giảng dạy kỹ thuật nhảy cao trong trường phổ thông cần phải tuân theo trình tự của chương trình học. Tuy vậy, nếu có điều kiện thuận lợi trong những buổi tập của đội đại biểu, lớp năng khiếu có

thể cho các em làm quen ngay với kiểu nhảy úp bụng từ lớp 7.

Ở những lớp nhỏ, nhiệm vụ giảng dạy chủ yếu là làm cho các em nắm được kỹ thuật chạy đà thẳng, hướng lặn chân khi giậm nhảy đúng, nắm được những động tác cơ bản khi giậm và làm quen với kiểu nhảy đơn giản nhất: kiểu bước qua.

Nhiệm vụ ở lớp 6 cao hơn: các em phải nắm được toàn bộ kỹ thuật chạy đà, tăng số bước chạy đà lên 7 bước và làm quen với các kiểu nhảy khác. Nhiệm vụ chủ yếu trong thời gian này là nắm được nhịp điệu 3 bước cuối cùng phối hợp với giậm nhảy.

Trong lớp 7, lớp 8 và lớp 9 cần hoàn thiện kiểu nhảy bước qua và cho các em làm quen sơ bộ với các thành phần kỹ thuật của kiểu nhảy úp bụng. Lớp 9 - 10, học sinh cần nắm vững kiểu nhảy “nằm nghiêng”. Đối với nữ kỹ thuật nhảy úp bụng và nằm nghiêng tương đối phức tạp, vì vậy, có thể giới thiệu cho các em kiểu lặn sóng dưới hình thức gần với kiểu bước qua nhưng góc chạy đà lớn hơn.

Trong hàng loạt giờ học từ lớp 7 đến lớp 10 giáo viên cần bố trí nội dung các giờ như thế nào để bằng các biện pháp có thể thực hiện được, dần dần học sinh nắm được kiểu nhảy úp bụng.

Việc lựa chọn kiểu nhảy cuối cùng được xác định phần lớn ở học sinh từ lớp 9 đến lớp 10. Tất nhiên, cần hướng dẫn các em lựa chọn kiểu nhảy phù hợp để khi thực hiện học sinh có thể biểu hiện thành tích cao nhất.

Khi học đi học lại những thành phần kỹ thuật của các kiểu nhảy khác nhau trong các giờ tập ở trường, học sinh rèn luyện được tính khéo léo, phát hiện được ở mình những khả năng vận động mới, lựa chọn được kiểu nhảy phù hợp với đặc điểm cá nhân. Nếu như phần lớn nam sinh có khả năng tiếp thu kiểu nhảy úp bụng thì các nữ sinh thích kiểu nhảy làn sóng hay nhảy bước qua hơn. Do đó, không nên ép các em chỉ học kiểu úp bụng. Việc lựa chọn phần nhiều phụ thuộc vào đặc điểm của học sinh khi thực hiện giậm nhảy.

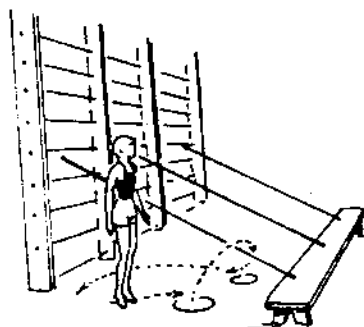
Ở trường phổ thông, đầu tiên dạy kiểu bước qua là phù hợp với tính tuần tự của chương trình.

Trước khi bước vào dạy kỹ thuật nhảy, giáo viên cần chuẩn bị địa điểm tập và chia lớp thành những nhóm đều nhau trên địa điểm tập, xà được để chếch, đầu phía chân giậm cao ngang thắt lưng, đầu kia đặt trên đất.

Nhiệm vụ đầu tiên: Đứng nghiêng (cạnh xà) và chuyển chân lăng thẳng qua xà.

Bài tập 1: (hình 55)

Vị trí giậm nhảy ở sát cạnh xà: sau khi nâng chân lăng thẳng lên trên, học sinh đưa ra trước và đặt chân xuống phía sau xà đồng thời nâng chân giậm lên trên, ra trước chuyển qua xà.

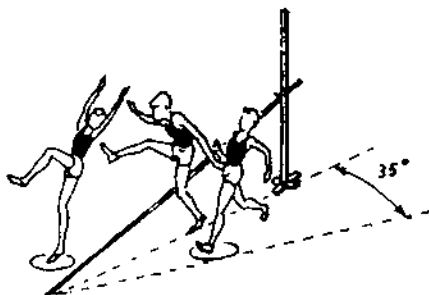


Hình 55

Khi tập cần chú ý động tác nâng và hạ chân lăng. Cần đánh dấu vị trí hạ chân bằng một vòng tròn ở phía trước để tránh hiện tượng bước ngay sang bên cạnh, đó là sai lầm phổ biến mà học sinh hay mắc phải.

Bài tập này có thể được thực hiện qua ghế thể dục.

Nhiệm vụ thứ hai: Học động tác giậm nhảy phối hợp với chạy đà.



Hình 56



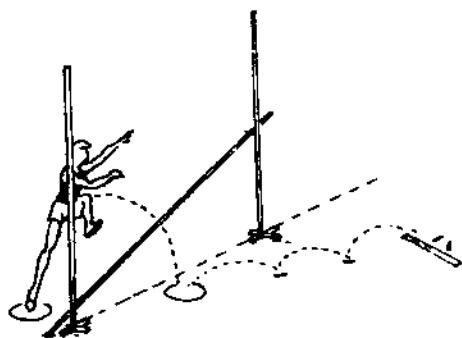
Hình 57

Bài tập 2: Vị trí nhảy được đánh dấu bằng một vòng tròn đặt cách xà 1 - 1/2 bàn chân. Học sinh đi theo đường chạy đà dưới góc 35° bằng những bước ngắn, nhanh và thực hiện giậm nhảy (trong vòng) để vượt qua xà (hình 56).

Bài tập 3: (hình 57). Cũng như bài tập trên nhưng khi giậm nhảy yêu cầu học sinh lăng chân dọc theo xà.

Bài tập 4: Thực hiện chạy đà nhanh, hoàn thành lần nhảy với yêu cầu hạ chân lăng ra phía sau xà theo đường vòng cung đồng thời nâng chân giậm lên.

Những bài tập dưới đây sẽ tạo điều kiện cho học sinh nắm vững nhịp điệu 3 bước cuối cùng.



Hình 58

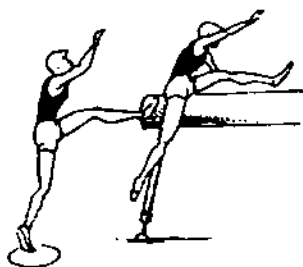
Bài tập 5: Giáo viên đánh dấu các vạch trên đường chạy đà bằng phấn để học sinh theo đó thực hiện 3 bước cuối cùng (hình 58).

Bước đầu khoảng 5 bàn chân, bước thứ

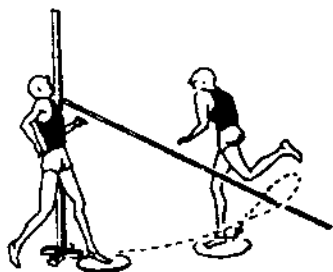
hai 6 - 7 bàn chân, bước thứ ba (bước cuối cùng) 5 bàn chân. Khi thực hiện bài tập này trước hết giáo viên cần trình bày rõ cách thực hiện 3 bước cuối cùng, nhịp điệu (bằng âm thanh) và độ dài của chúng. Sau đó học sinh tự tập.

Bài tập 6: Khi tập 3 bước cuối, giáo viên yêu cầu học sinh thực hiện bước đầu tiên nhanh, gập thân về trước và kết thúc bước thứ hai, đặt chân trên vị trí được đánh dấu sẵn.

Bài tập 7: Yêu cầu học sinh thực hiện 3 bước cuối cùng trên đường thẳng kẻ sẵn, lúc giậm nhảy không hướng đến xà mà đá lăng dọc theo xà, hai bước cuối cùng nhất thiết phải đặt từ gót và nhanh chóng chuyển lên mũi chân. Bài tập bổ trợ được giới thiệu trên hình 59.

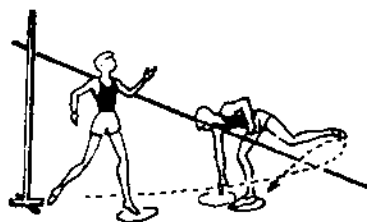


Hình 59

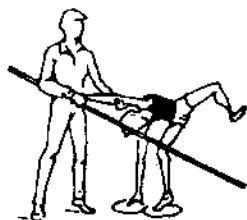


Hình 60

Sau các bài tập trên, phần giảng dạy kỹ thuật cơ bản được kết thúc. Khi học sinh đã nắm được nhịp điệu của các bước chuẩn bị tới giậm nhảy và biết cách phối hợp chạy đà với giậm nhảy thì có thể bắt đầu cho các em học các kiểu qua xà phức tạp hơn.



Hình 61



Hình 62

Khi giảng dạy kiểu úp bụng, có thể tuần tự sử dụng các bài tập sau đây:

Bài tập 1: (hình 60). Xà được đặt nghiêng như khi dạy kiểu bước qua (một đầu cao, một đầu đặt trên đất). Học sinh đứng nghiêng cạnh xà, sau khi đá lăng thẳng lên, tiếp tục hạ và xoay mũi chân lăng vào trong để rơi xuống vị trí được đánh dấu bằng một vòng tròn phía sau xà. Mục đích của bài tập này là hình thành khái niệm về động tác đá lăng và động tác tiếp theo của chân lăng trên xà.