

Trên hình 84 - chân lăng khi thực hiện bước thứ hai (tính từ ván) được hạ trên đất, bằng động tác hơi miết ra sau, bàn chân tiếp xúc với đất bằng mép ngoài của nửa trước, cẳng chân vuông góc với đất. Các động tác như vậy tạo điều kiện chuyển nhanh, liên tục người nhảy về phía trước đồng thời bảo đảm giảm trọng tâm trước khi giậm nhảy (Hình 83<sub>1</sub>).

Trong lúc đặt chân trên đất (kết thúc bước thứ hai) vai hơi ở trước hông, sau đó gối lập tức chuyển nhanh xuống dưới, ra trước (hình 83<sub>1-3</sub>). Nhờ vậy, khi chân được chuyển đến tư thế được chỉ rõ trên hình người nhảy kết thúc đạp sau dưới góc nhỏ và do đó truyền cho thân gia tốc ngang cần thiết.

Trên hình 83<sub>3-4</sub> ta thấy trong lúc đạp sau bàn chân và khớp hông đùi của chân chống được duỗi ra tích cực.

Trong lúc chân lăng đặt trên điểm chống, chân giậm được thu lại và sau đó nâng đùi chuyển gối nhanh về trước (hình 83<sub>1-3</sub>) rồi đặt xuống tiếp xúc với đất bằng cả bàn, chân hầu như thẳng.

Hình 83b mô tả kỹ thuật giậm nhảy, ở đây ta thấy: khi chân giậm đặt trên ván, chân lăng bắt đầu tích cực chuyển về trước (hình 83<sub>5</sub>). Khác với tư thế trước (hình 83a), ở đây người nhảy cố gắng vượt về trước nhanh hơn, có ý tránh việc nâng lên trên,

những động tác của người nhảy nhằm tạo nên tốc độ bay lớn nhất và góc bay hợp lý.

Việc sắp xếp hai hình liền nhau tạo điều kiện cho ta so sánh vị trí của trọng tâm lúc kết thúc thời gian chống trong cả hai trường hợp.

Lúc kết thúc giậm nhảy trong nhảy xa, trọng tâm cơ thể ở trước điểm chống 30 - 40cm.

Để giậm nhảy có hiệu quả, cần đặt chân tích cực trên ván. Khi qua phương thẳng đứng, cùng với việc duỗi thẳng, nhanh, mạnh của chân giậm, chân lăng tích cực lăng dúi ra trước - lên trên. Khi lăng căng chân cần thu sát dùi. Lúc giậm, tay người nhảy đánh tích cực tạo điều kiện nâng người lên cao hơn. Khi lăng, tay bên chân giậm đánh ra trước lên trên, tay bên chân lăng đánh sang ngang và hơi ra sau.

Kết thúc giậm nhảy, trọng tâm cơ thể ở vị trí cao sẽ có lợi cho thành tích, vì vậy, cần nâng chân lăng và tay, duỗi thẳng hoàn toàn chân giậm và phần thân trên.

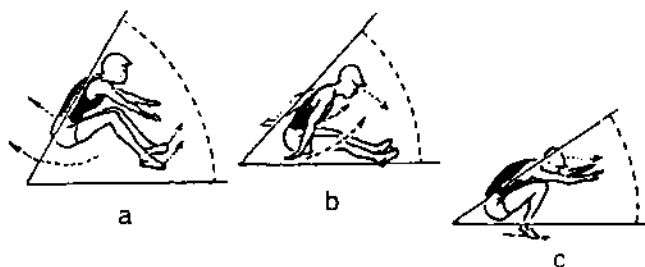
Góc giậm nhảy được giới thiệu trên hình vẽ là  $76^{\circ}$ , góc bay là  $22^{\circ}$ , đây là những góc phù hợp với nhảy xa.

Giai đoạn bay được bắt đầu từ lúc chân giậm rời đất. Tư thế của người nhảy trong lúc bay xác định kiểu nhảy: 1 - Ngồi, 2 - Uốn thân, 3 - Cắt kéo.

Ở các lớp nhỏ (tiểu học) trong các giờ thể dục thể thao chỉ dạy kiểu ngồi; tuy vậy, trong các lớp lớn hơn và trong các giờ tập của lớp năng khiếu việc dạy cho các em kỹ thuật kiểu cất kéo là rất có lợi vì kiểu này có nhiều ưu thế so với các kiểu khác (hình 81). Điều quan trọng cần nhấn mạnh là với bất kỳ kiểu nào, người nhảy khi kết thúc giai đoạn bay phải chiếm tư thế thuận lợi nhất để rơi xuống đất nhằm tăng độ xa của lần nhảy.

### Kiểu ngồi

Đây là kiểu nhảy đơn giản nhất mà những người mới tập cần nắm và cũng là kiểu chủ yếu mà học sinh phổ thông cần tập.



Hình 85

Sau khi kết thúc giậm nhảy, lúc đầu chân giậm theo quán tính tiếp tục chuyển ra sau còn đùi chân

lăng và cổ chân thả lỏng ở dưới tiếp tục chuyển ra trước.

Sau đó, người nhảy bắt đầu kéo gối chân giậm ra trước đến gần chân lăng. Thân người nhảy lúc bắt đầu bay hơi ngửa ra sau, đến lúc nâng chân giậm lên vai bắt đầu chuyển ra trước (hình 85a).

Khi chân giậm chuyển kịp chân lăng hai chân thu gối sát ngực, cổ chân hơi nâng lên trên. Trước khi chạm đất, chân duỗi thẳng, thân hơi gập về trước. Tay trong lúc bay được nâng lên trên sau đó hạ xuống dưới, ra sau (hình 85b).

Khi gót chạm đất người nhảy lại tích cực chuyển tay về trước, gập gối để tránh đổ ra sau (hình 85c).

### **Kiểu uốn thân**

Sau khi kết thúc giậm nhảy, người nhảy bay ra trong tư thế bước bộ và từ tư thế này bắt đầu thực hiện động tác của chân. Khi đó chân giậm ở phía sau hơi co lại, chân lăng duỗi gối hạ xuống dưới ra sau theo đường vòng cung. Khi chân lăng ở tư thế thấp nhất, người nhảy dang hai tay sang ngang và đẩy hông ra trước. Do động tác uốn thân làm các cơ thành bụng bị kéo căng tạo điều kiện cho nó co lại tích cực khi gập thân về trước. Sau đó việc thực hiện gập thân trước khi rơi xuống đất được bắt đầu.

Người nhảy kéo gối sát ngực, cổ chân thả lỏng ở dưới. Đầu tiên hai tay đưa ra trước còn trong lúc nâng gối lên trên thì bắt đầu chuyển ra sau, thân gấp về trước.

Khi gót chạm đất, người nhảy tiếp tục gấp thân, trùng gối và đưa hai tay ra trước.

### **Kiểu cắt kéo đơn**

Sau khi giậm nhảy, người nhảy như tiếp tục bước chạy ở trên không. Chân lăng đuổi gối chuyển xuống dưới, ra sau, khi qua phương thẳng đứng cẳng chân được thu lại (hình 81<sub>4</sub>). Chân giậm sau khi rời đất ban đầu theo quán tính chuyển ra sau, tiếp đến gấp gối đưa nhanh về trước lên trên.

Thân người trong thời gian bay hơi ngả ra sau và chỉ gấp về trước lúc thu chân chuẩn bị rơi xuống đất. Khi bay hai tay chuyển động đuổi nhau ngược chiều với chân và vẽ thành vòng cung.

Mục đích chủ yếu của giai đoạn bay là giữ thẳng bằng và chuẩn bị hợp lý để thực hiện rơi xuống đất với xa chân về trước do đó các động tác trên không có ý nghĩa đáng kể.

Cần phải thấy rằng, động tác của chân giậm trong tất cả các kiểu nhảy hầu như tương tự nhau trừ kiểu cắt kéo kép.

Khi kết thúc bay, cần giữ ở tư thế gần thẳng đứng và cố gắng nâng bàn chân lên trên.

Khi gót chạm đất, hai chân hơi tách và co lại ở khớp gối, thân trên gập về trước để người khỏi đổ ra sau.

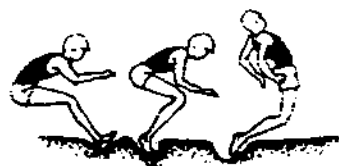
Trong lúc bay, không nên gập thân quá sớm về trước vì điều này làm hạn chế việc nâng chân và người nhảy sẽ chạm đất gần hơn làm ảnh hưởng tới thành tích.

Thực hiện rơi xuống đất đúng có thể tăng thêm cho lần nhảy 10 - 20cm. Có hai cách rơi xuống đất được trình bày trên hình 86 - 87.

Đối với học sinh phổ thông, cách rơi tốt nhất được trình bày trên hình 87 vì nó hợp lý và đơn giản.



Hình 86



Hình 87

Phụ thuộc vào kiểu nhảy, lúc kết thúc giai đoạn bay, người nhảy bắt đầu nâng gối chân lẳng đến chân giậm để rơi xuống đất (kiểu cắt kéo đơn). Khi nhảy cắt kéo kép thì ngược lại. Chân giậm được nâng lên ngang với chân lẳng trước khi chạm đất.

Trong kiểu nhảy ngồi và uốn thân, cả hai cổ chân cùng bắt đầu chuyển lên trên. Chuyển động này cần phải thực hiện trước lúc chạm đất. Lúc chạm đất, hai chân tách rộng bằng vai, người nhảy chạm đất bằng gót, sau đó bắt đầu gập thân, cúi đầu đưa vai về trước - xuống dưới.

Trong lúc rơi xuống đất, dưới áp lực của cơ thể đang chuyển về trước, khớp gối cần chủ động co lại. Việc chuyển đầu và vai về trước (giữa hai chân tách) hay là chéch sang ngang giúp người nhảy tránh khỏi việc đổ thân ra sau điểm rơi làm ảnh hưởng đến độ xa.

Cần chú ý, đưa tay về trước hay chuyển quá sớm ra sau đều làm ảnh hưởng tới kỹ thuật khi rơi xuống và hạn chế thành tích lần nhảy.

## **TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY**

Từ lớp 1 đến lớp 5 việc dạy nhảy xa có đã được tiến hành dưới hình thức làm quen với môn học. Yêu cầu cơ bản nhất trong giảng dạy nhảy xa ở lớp 1 đến lớp 5 là học sinh biết cách dùng đà vượt qua chướng ngại nằm ngang, đồng thời dần dần dạy trẻ em chạy đà, giậm nhảy bằng một chân và rơi xuống đất bằng hai chân. Trong thời gian này không yêu cầu các em phải đạt thành tích cao nhất.

Nhiệm vụ đặt ra từ lớp 6 đến lớp 10 là nắm được cấu trúc, nhịp điệu đặc điểm và thực hiện động tác đúng. Trong thời kỳ này các em cần nắm được các thành phần kỹ thuật chủ yếu. Việc nghiên cứu (học) các thành phần kỹ thuật chủ yếu cần đi đôi với kỹ thuật hoàn chỉnh của kiểu nhảy.

Cần dạy học sinh lớp 6 đặt chân giậm đúng trên ván, lặn chân, đánh tay kết hợp với giậm nhảy trong kiểu ngồi, dạy chạy đà bằng những bước đều.

Học sinh lớp 7 đến lớp 9 cần nắm được cấu trúc và nhịp điệu các bước đà cuối cùng trước khi giậm nhảy. Biết cách chạy đà tự nhiên (thoải mái) không căng thẳng, gò bó.

Trong lớp 10 cần xác định đà chính xác, biết cách sử dụng đà có tốc độ phù hợp và giậm nhảy không bị dừng.

Ở các lớp lớn hơn cần tiếp tục hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật của kiểu nhảy ngồi và bắt đầu làm quen với các kiểu hợp lý hơn.

Việc lựa chọn kiểu nhảy phải dựa trên cơ sở giữ được thăng bằng trong lúc bay và với xa chân về trước lúc rơi xuống đất.

Độ xa của lần nhảy trước hết phụ thuộc không phải vào động tác khi bay mà chủ yếu vào chạy đà và giậm nhảy. Đà và giậm nhảy là tiền đề, là căn cứ để lựa chọn động tác trong lúc bay.



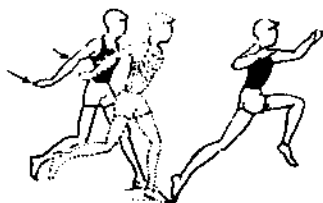
Kiểu nhảy tốt nhất là kiểu phát huy được tốc độ chạy đà, giậm nhảy tích cực và phối hợp tự nhiên của động tác trong lúc bay để tạo điều kiện thực hiện chuẩn bị rơi xuống đất có lợi nhất (kiểu cắt kéo).

Việc lựa chọn kiểu nhảy nên giới thiệu từ lớp 9 căn cứ vào khả năng cụ thể từng học sinh.

Các nhiệm vụ giảng dạy kỹ thuật nhảy xa được giải quyết bằng những bài tập dưới đây:

1. Mô phỏng cách đặt chân lên vị trí giậm nhảy. Học sinh xếp thành hai hàng ngang đứng dọc tường phòng tập. Các em hàng đầu để chân lăng phía trước, chân giậm phía sau, mũi chân chạm đất. Các em hàng sau giữ hai tay em hàng trước.

Học sinh hàng trước giữ thân thẳng, gối chân trước (chân lăng) hơi chùng xuống sau đó đồng thời với việc đạp chân lăng, các em đưa nhanh chân giậm ra trước và đặt trên “ván” bằng cả bàn. Các em hàng sau giữ tay em đứng trước giúp em này giữ tư thế của thân đứng.



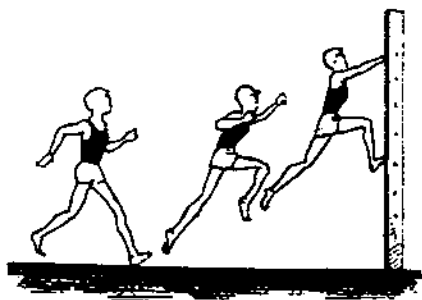
Hình 88

2. Mô phỏng cách đặt chân trên vị trí giậm nhảy phối hợp với lăng chân và đánh tay (hình 88). Bài tập này cũng tương tự như bài tập trước nhưng thêm các động tác của chân lăng và tay.

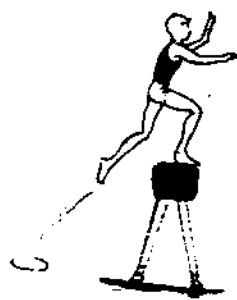
Lúc chân đặt vào vị trí giậm nhảy, chân lăng bắt đầu chuyển đùi về trước - lên trên, căng chân thu lại, gót sát mông. Tuy vậy, không được đưa chân quá sớm về trước. Đồng thời với việc lăng chân, hai tay được nâng ra trước, lên trên, tay bên chân giậm được nâng cao hơn để giữ thăng bằng.

3. Giậm nhảy bật lên bám hai tay, tỳ chân lăng lên thang thể dục (hình 89).

Thường khi mới tập, người nhảy đưa chân quá thấp khi đặt vào vị trí giậm nên tạo ra lực cản mạnh lúc giậm nhảy (đặt chân).



Hình 89



Hình 90