

Biên soạn: QUANG HÙNG

BÀI TẬP CHUYÊN MÔN TRONG ĐIỀN KINH



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

BÀI TẬP CHUYÊN MÔN **TRONG ĐIỀN KINH**

QUANG HUNG *Biên soạn theo tài liệu nước ngoài*

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2004

Lời giới thiệu

Trong thể dục thể thao nói chung và điền kinh nói riêng, các bài tập thể thao được coi là phương tiện chủ yếu và chuyên biệt tác động đến đối tượng tập luyện nhằm đạt được mục đích giáo dục thể chất.

Dựa theo các quan điểm khác nhau, các bài tập thể dục thể thao dùng trong giảng dạy, huấn luyện được phân loại theo nhiều cách khác nhau. Một trong những cách phân loại phổ biến là phân thành các bài tập nhằm tạo điều kiện cho việc nắm vững kỹ thuật động tác (bài tập bố trợ) và các bài tập nhằm phát triển các tố chất thể lực: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và năng lực phối hợp.

Trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện điền kinh của mình, các giáo viên, huấn luyện viên đã nghiên cứu, sáng tạo và tích lũy được nhiều bài tập chuyên môn phong phú phù hợp với những đòi hỏi đặc thù của từng môn cụ thể trong điền kinh.

Cuốn “Các bài tập chuyên môn trong điền kinh” được xuất bản lần này trình bày hệ thống các bài tập chuyên môn dùng trong giảng dạy và huấn luyện điền kinh cùng những chỉ dẫn cụ thể khi sử dụng chúng cho các đối tượng khác nhau. Hy vọng cuốn sách sẽ mang lại lợi ích thiết thực đáp ứng được yêu cầu bạn đọc: các giáo viên, huấn luyện viên, vận động viên, sinh viên các trường đại học và cao đẳng thể dục thể thao.

Trong quá trình biên tập, mặc dù rất cố gắng song chắc không tránh khỏi thiếu sót. Nhà xuất bản rất mong nhận được sự đóng góp xây dựng của độc giả.

NHÀ XUẤT BẢN TĐTT

MỞ ĐẦU

Trình độ phát triển của môn điền kinh hiện nay đòi hỏi vận động viên phải có sự chuẩn bị lâu dài.

Các tài liệu nghiên cứu về huấn luyện thể thao thanh thiếu niên thường chia một cách quy ước toàn bộ quá trình huấn luyện nhiều năm thành 4 giai đoạn chủ yếu:

1. Sơ bộ; 2. chuyên môn hóa thể thao ban đầu; 3. huấn luyện chuyên sâu trong môn thể thao tự chọn; 4. hoàn thiện thể thao. Tất nhiên không thể có giới hạn rõ ràng giữa các giai đoạn này.

Ở giai đoạn đầu, khi áp dụng một số lượng lớn các bài tập phát triển chung và chuyên môn lấy từ các môn thể thao khác nhau thì vận động viên sẽ có được trình độ huấn luyện thể lực chung tốt. Việc chuẩn bị thể lực chuyên môn, lúc đầu, chiếm một vị trí không lớn. Song sau này, khi đạt được kỹ xảo thể thao cao, việc huấn

luyện thể lực chuyên môn trở nên có ưu thế hơn so với huấn luyện thể lực chung.

Một trong những điều kiện chủ yếu để đạt được thành tích thể thao cao trong phần lớn các môn điền kinh là trình độ huấn luyện về tốc độ - sức mạnh của vận động viên. Ở đây cần hiểu, huấn luyện tốc độ - sức mạnh là việc phối hợp có hiệu quả các phương tiện và phương pháp giáo dục tổng hợp sức nhanh và sức mạnh. Việc huấn luyện như vậy, đặc biệt trong lứa tuổi thanh thiếu niên, giúp tạo ra các điều kiện cần thiết, thuận lợi để nắm vững kỹ thuật thể thao hợp lý và giảm sai lầm xuất hiện do trình độ huấn luyện thể lực chưa đủ.

Các nhiệm vụ, phương tiện, phương pháp huấn luyện tốc độ - sức mạnh cần lựa chọn cho phù hợp với lứa tuổi, thâm niên tập luyện và đặc điểm của môn điền kinh.

Trong thực tiễn thể thao, thành tích đạt được ở các thử nghiệm kiểm tra sự phạm (thường là nhảy cao không đà có giậm nhảy bằng 2 chân, nhảy 3 bước hoặc 5 bước không đà) hay được dùng làm các chỉ số xác định trình độ huấn luyện tốc độ - sức mạnh. Người ta nhận thấy, mức độ sức bật có ảnh hưởng đáng kể đến việc phát triển thành tích điền kinh của thanh thiếu niên. Dù ở mức độ nào đấy, tố chất này là khả năng bẩm sinh của con người,

song bằng cách sử dụng các bài tập thể lực được lựa chọn đặc biệt có thể nâng cao chúng một cách đáng kể.

Việc phát triển sức nhanh là khó nhất, vì có nhiều nhân tố làm ổn định tốc độ của vận động viên. Thí dụ: trong chạy ngắn, ta thường gặp trường hợp ngừng phát triển thành tích mặc dù vẫn tập với khối lượng lớn. Về nhiều mặt có thể do hệ thống huấn luyện sức nhanh chưa tốt, phương pháp tập luyện chủ yếu là lặp lại. Phương pháp huấn luyện nêu trên có nhược điểm chính là thực hiện nhiều lần chỉ một động tác, dẫn đến hình thành định hình động lực của động tác đó, do vậy các đặc tính không gian của động tác như tốc độ và tần số bị ổn định và tạo nên hàng rào tốc độ cản trở việc nâng cao đáng kể khả năng tốc độ của vận động viên.

Vậy có thể khắc phục được hàng rào tốc độ hay không? Có hệ thống hiệu quả để phát triển sức nhanh - một tố chất thể lực quan trọng nhất và khó rèn luyện nhất hay không? Có! Song để làm điều này cần phải chuyên môn hóa chậm hơn trong môn điền kinh tự chọn. Nhiều vận động viên điền kinh Mỹ bắt đầu huấn luyện chuyên môn hóa trong chạy ngắn tương đối muộn. Song thực tế khi bắt đầu bước vào huấn luyện chuyên môn hóa họ đã

đạt được thành tích cao ngay khi chưa hoàn toàn là vận động viên chạy ngắn.

Vậy nên sử dụng phương pháp giáo dục sức nhanh nào là có lợi để việc phát triển tốc độ không bị dừng lại quá sớm?

Để làm điều này nên áp dụng 3 phương pháp chủ yếu:

1. Áp dụng lặp lại các bài tập tốc độ - sức mạnh (phương pháp gắng sức động lực).
2. Thực hiện lặp lại các bài tập mà vận động viên chuyên môn hóa với nhịp điệu nhanh cực đại.
3. Giảm nhẹ các điều kiện bên ngoài khi thực hiện các bài tập tốc độ.

Phương pháp áp dụng lặp lại các bài tập nhằm rèn luyện khả năng thể hiện lực lớn trong điều kiện động tác nhanh, cần phải chiếm vị trí hàng đầu. Phương pháp này sử dụng rộng rãi các lần nhảy và các bài tập nhảy có và không có trọng lượng phụ (bóng nhồi, bao cát, tạ đòn, tạ bình vôi, tạ đôi).

Những bài tập có trọng lượng phải thực hiện có tính toán để về hình thức và đặc tính chúng phù hợp với các động tác đặc trưng cho kỹ năng thể thao chủ yếu.

Phương pháp rèn luyện sức nhanh thứ hai là thực hiện lặp lại các bài tập mà vận động viên chuyên môn hóa với nhịp điệu nhanh cực đại (trong các điều kiện bình thường hoặc có hơi thay đổi). Khi xác định số lần lặp lại cần chú ý sao cho mỗi lần thực hiện với tốc độ cực đại đều vẫn thoải mái, không có những căng thẳng thừa.

Phương pháp thứ ba là giảm nhẹ điều kiện bên ngoài khi thực hiện các bài tập tốc độ để làm cho người tập quen với việc thực hiện động tác nhanh hết mức (giảm độ dài cự ly, độ cao của vật chướng ngại, trọng lượng dụng cụ và chạy trên đường dốc). Cần chú trọng nắm vững nghệ thuật thả lỏng, có nghĩa là thực hiện động tác không có những căng thẳng thừa. Trong chương trình tập nên có: chạy khi hai tay buông thõng và được thả lỏng hết mức, mắt hơi nhắm; khi chạy thả lỏng tối đa khớp vai và tay; chạy tăng tốc độ đều; chạy bước nhỏ khi hai vai hạ xuống và được thả lỏng hết mức cùng các bài tập khác.

Trong giai đoạn huấn luyện chuyên sâu thường chú ý nhiều đến việc phát triển sức mạnh cơ. Vào thời kỳ này nhiệm vụ được đặt ra là: củng cố những nhóm cơ của hệ vận động, bồi dưỡng kỹ năng thực hiện những dạng lực chủ yếu (động lực, tĩnh lực, lực tuyệt đối), cũng như khả

năng sử dụng hợp lý lực cơ trong các điều kiện khác nhau. Khi áp dụng rộng rãi các bài tập sức mạnh nhằm phát triển các nhóm cơ ở hệ vận động của vận động viên, cần dành vị trí cho các bài tập tạo điều kiện tác động có lựa chọn lên những nhóm cơ riêng biệt có ảnh hưởng quyết định đến việc phát huy sức mạnh trong môn thể thao tự chọn.

Những bài tập sức mạnh được chia ra làm 2 nhóm:

1. Những bài tập sức mạnh tuyệt đối. Khi thực hiện chúng, lực cơ tăng lên chủ yếu do tăng trọng lượng bị chuyển dịch và vì vậy tăng sự thể hiện năng lực của vận động viên đối với việc căng cơ cực đại (ví dụ: giật, nâng, đẩy tạ, các động tác nâng bổng người cùng tập lên, leo dây, ngồi xuống đứng lên có người cùng tập trên vai hay trọng lượng phụ).

2. Những bài tập sức mạnh tốc độ. Khi thực hiện chúng lực cơ tăng lên ở mức đáng kể nhờ tăng gia tốc vật nặng hay dụng cụ (thí dụ, các môn ném trong điền kinh, chạy ngắn, trò chơi “giành bóng”, các bài tập với tạ đôi, và tạ bình vôi có trọng lượng không lớn, các bài tập với tạ có trọng lượng không lớn được thực hiện với nhịp điệu nhanh).

Trong các bài tập của thanh thiếu niên có thể áp dụng

các bài tập sức mạnh, trong số đó có cả tạ với điều kiện phải định lượng đúng, tính toán thận trọng đặc điểm lứa tuổi và trình độ được chuẩn bị, cũng như có thể đưa vào các bài tập leo dây, kéo co, các bài tập nhào lộn, các bài tập trên các dụng cụ thể dục, ngồi xuống đứng lên khi có người cùng tập trên lưng hoặc tạ trên vai.

Việc định lượng đúng các bài tập với lực cần có ý nghĩa quan trọng. Các công trình nghiên cứu khi theo dõi những vận động viên tuổi 15 - 16 đã qua 1 - 2 năm tập và ở tuổi 17 - 18 đã qua 3 - 4 năm tập đã rút ra kết luận ở bảng 1.

Bảng 1. Việc áp dụng và định lượng các bài tập với lực cần trong các buổi tập của nam thiếu niên 15-16 tuổi

Nội dung	Độ lớn của lực cần	Số loạt	Số lần lặp lại trong 1 loạt
- Các bài tập với tạ đôi (kg)	đến 5	7 - 8	10 - 12
- Các bài tập với bao cát (kg)	đến 25	7 - 8	10 - 12
- Các bài tập với tạ bình với (kg)	đến 24	3 - 5	10 - 12
- Các bài tập với tạ đòn (theo % trọng lượng bản thân người tập)			
Đẩy	đến 80	2 - 3	4 - 6
Giật	đến 50	2 - 3	4 - 6
Nâng	đến 50	2 - 3	4 - 6

- Ngồi xuống, đứng lên khi có tạ đòn trên vai	đến 80	2 - 3	4 - 6
- Nhảy bật có tạ đòn trên vai	đến 50	2 - 3	40 - 50
- Bật lên từ tư thế ngồi khi có tạ đòn trên vai	đến 30	2 - 3	8 - 10

Bảng 2. Việc áp dụng và định lượng các bài tập với lực cản trong các buổi tập của nữ thiếu niên 15-16 tuổi

Nội dung	Độ lớn của lực cản	Số loạt	Số lần lặp lại trong 1 loạt
- Các bài tập với tạ đôi (kg)	đến 2	5 - 6	10 - 12
- Các bài tập với bao cát (kg)	đến 12	4 - 5	8 - 12
- Các bài tập với tạ bình vôi (kg)	đến 16	2 - 3	8 - 10
- Các bài tập với tạ đòn (theo % trọng lượng bản thân người tập)			
Đẩy	đến 50	2 - 3	4 - 6
Giật	đến 30	2 - 3	4 - 6
Nâng	đến 30	2 - 3	4 - 6
- Ngồi xuống, đứng lên khi có tạ đòn trên vai	đến 50	2 - 3	4 - 5
- Nhảy bật có tạ đòn trên vai	đến 30	2 - 3	30 - 40
- Bật lên từ tư thế ngồi khi có tạ đòn trên vai	đến 25	2 - 3	6 - 8

Những bài tập này được xây dựng trên cơ sở kiểm tra thực nghiệm trong nhóm các vận động viên điền kinh được chuyên môn hóa chạy và nhảy. Trọng lượng tối ưu của lực cản được xác định có tính toán không chỉ những khả năng tối đa mà cả trọng lượng bản thân của vận động viên trẻ. Lúc này cần chú ý là ở lứa tuổi 15 - 16, khi tập với vật nặng, không được phép sử dụng những trọng lượng cực đại. Có thể áp dụng tốt các bài tập với tạ đòn và tạ bình vôi trong các bài tập của nữ để nâng cao trình độ huấn luyện tốc độ - sức mạnh (bảng 2).

Khối lượng và tỷ lệ của các bài tập được xác định trong mỗi trường hợp là khác nhau tùy thuộc vào lứa tuổi và trình độ được huấn luyện của người tập. Nếu như đối với thiếu niên ở lứa tuổi trung bình, việc phát triển toàn bộ cơ bắp là nhiệm vụ chủ yếu, thì đối với lứa tuổi lớn trong môn điền kinh tự chọn việc phát triển những cơ quan trọng nhất là chủ yếu. Tất nhiên lúc này không thể ngừng việc củng cố cơ bắp chung của vận động viên.

Ở nam nữ thiếu niên và lứa tuổi lớn việc phát triển sức mạnh của những nhóm cơ ảnh hưởng quyết định đến việc phát huy sức mạnh trong môn điền kinh tự chọn có một vài đặc điểm. Trong các buổi tập của nhóm này, người ta sử dụng các bài tập tùy thuộc vào đặc điểm của

môn điền kinh chuyên môn hóa. Thí dụ: các bài tập với tạ đòn sử dụng như thế nào để tạo điều kiện phát triển sức mạnh và tốc độ co rút của chúng phù hợp với cấu trúc, đặc tính và độ lớn của lực thể hiện trong các bài tập chủ yếu của môn điền kinh tự chọn.

Với mục đích phát triển sức mạnh những nhóm cơ riêng biệt, người ta sử dụng những bài tập trên các dụng cụ thể dục, các bài tập nhào lộn, ngồi xuống - đứng lên khi có người cùng tập hoặc tạ nặng trên vai với nhịp điệu trung bình. Cần áp dụng với khối lượng lớn những bài tập huấn luyện chuyên môn nhằm phát triển chính những nhóm cơ đóng vai trò chủ yếu trong môn thể thao lựa chọn: nhảy, ném, chạy ngắn, các bài tập có trọng lượng phụ không lớn được thực hiện với nhịp điệu nhanh.

Bài tập tốc độ - sức mạnh có hiệu quả nhất là nhảy bật lên sau khi rơi từ trên cao xuống. Việc phân tích các bài tập này cho thấy chúng có nhiều ưu điểm so với các bài tập nhảy bình thường:

- Đạt được trong thời gian ngắn mức độ căng cơ lớn, việc luân phiên từ công nhượng bộ đến công khắc phục và phát huy lực cực đại diễn ra rất nhanh.

- Nhảy sâu (từ trên cao xuống) là sự kích thích sinh lý rất mạnh có ảnh hưởng đáng kể đến tình trạng chức năng của hệ thần kinh - cơ.

Trong các buổi tập của thiếu niên lứa tuổi lớn, với mục đích phát triển tất cả các cơ bắp, người ta sử dụng chủ yếu tổ hợp các bài tập sức mạnh như trong các buổi tập của thiếu niên lứa tuổi trung bình. Song các bài tập được thực hiện với khối lượng cao hơn, trọng lượng của lực cản dần dần được tăng lên. Lượng vận động được điều chỉnh bằng cách thay đổi trọng lượng, số lượng lượt và số lượng lần nâng lên trong một lượt, thời gian tập và các khoảng nghỉ. Ngoài ra còn tính cả nhịp điệu (tần số) thực hiện.

Đối với thanh niên lứa tuổi 17 - 18 trong các buổi tập với lực cản nên sử dụng các phương pháp: *gắng sức lặp lại; gắng sức tối đa; gắng sức động lực*. Cần luân phiên chúng trong chu kỳ năm.

Việc áp dụng phương pháp gắng sức lặp lại với tạ đòn có trọng lượng trung bình mang lại hiệu quả lớn nhất. Phương pháp gắng sức tối đa cần được bổ khuyết cho việc rèn luyện sức mạnh cơ. Khối lượng các bài tập với tạ đòn có trọng lượng giới hạn và gần giới hạn trong

chương trình tương đối không nhiều song lại đóng vai trò quan trọng trong việc huấn luyện thiếu niên vì nó tạo điều kiện thu hút vào hoạt động tất cả những nhóm cơ tham gia, cũng như động viên đến mức tối đa sự nỗ lực ý chí của vận động viên.

Trong các buổi tập của thiếu niên lứa tuổi lớn, có thể tạo ra sự căng thẳng tối đa về lực bằng cách:

1. Nâng lặp lại tạ đòn có trọng lượng nhỏ và trung bình đến khi nhận thấy có mệt mỏi; 2. nâng tạ đòn có trọng lượng giới hạn và gần giới hạn, có nghĩa là trọng lượng mà vận động viên khi không có hưng phấn về mặt cảm xúc đáng kể, có thể nâng 1 - 2 hoặc tối đa là 3 lần.

Việc nâng tạ đòn trọng lượng nhỏ và trung bình có ảnh hưởng tốt đến việc nâng cao trình độ huấn luyện tốc độ - sức mạnh của vận động viên điền kinh.

Cùng với việc nâng cao đẳng cấp của vận động viên, việc huấn luyện thể lực ngày càng trở nên chuyên sâu và định hướng hơn. Vì vậy huấn luyện viên và vận động viên cần phải hình dung rõ ràng sự hoạt động của cơ bắp trong tất cả những bài tập chủ yếu, xác định các nhóm cơ chịu lượng vận động chủ yếu, biết phát triển sức mạnh đến mức nào là cần thiết đối với từng nhóm cơ riêng biệt

(trên cơ sở so sánh với các chỉ tiêu tương ứng ở những vận động viên xuất sắc trong môn điền kinh của mình). Nhiệm vụ của huấn luyện viên là sử dụng đúng các phương tiện, xác định được các phương pháp áp dụng trên từng giai đoạn (những bài tập nào, số lượng bao nhiêu, trọng lượng lực cần bao nhiêu...).

BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY

BÀI TẬP ĐỂ NẮM VỮNG KỸ THUẬT CHẠY

Mặc dầu động tác chạy rất đơn giản và tự nhiên song điều quan trọng là các động tác khi chạy phải có hiệu quả và tiết kiệm. Để đạt được điều này cần phối hợp để căng những cơ hoạt động đến mức cực đại trong lúc đạp sau được luân phiên với thả lỏng hoàn toàn trong lúc bay. Để nắm vững sự phối hợp chặt chẽ trong hoạt động cơ cũng như để phối hợp tay và chân tốt, những người bắt đầu tập chạy cần thực hiện các bài tập sau:

1. Chạy các đoạn 60 - 80m trên đường thẳng, bàn chân đặt trên đất song song với đường chạy, làm 4 - 6 lần.
2. Cũng như bài tập 1 song khi đặt xuống bàn chân tiếp xúc đất từ phần trước.

3. Cũng như bài tập 2 song chú ý nâng đùi (gối) mạnh về trước - lên trên.

4. Chạy nâng cao đùi. Đầu tiên thực hiện tại chỗ, sau đó có di chuyển không nhiều (20 - 30m).
Lặp lại 3 - 6 lần. Cần chú ý vai không ngửa ra sau và không bị căng thẳng. Muốn vậy tay có thể co để ngang thắt lưng. Đùi được nâng cao song song với mặt đất còn chân chống lúc này được duỗi thẳng hoàn toàn (hình 1).



Hình 1

5. Chạy qua các vật (bóng, ghế thể dục...) khi thay đổi khoảng cách giữa các vật và độ cao của chúng có thể làm thay đổi độ cao của việc nâng đùi, độ dài và tần số bước, vì vậy cả nhịp điệu và tốc độ chạy cũng thay đổi. Làm 3 - 5 lần (hình 2).



Hình 2

6. Chạy 60 - 80m và chú ý tập trung vào việc thực hiện đạp sau đúng. Lặp lại 5 - 6 lần.

Để hoàn thiện kỹ thuật đạp sau cần chạy chậm và tập trung chú ý vào động tác đạp sau có duỗi thẳng hoàn toàn khớp cổ chân.

7. Chạy đạp sau. Khi đạp, chân giậm duỗi thẳng hoàn toàn ở các khớp, còn chân lăng gấp ở khớp gối, chuyển mạnh đầu gối về trước và hơi lên trên, thân trên nghiêng về trước, hai tay gấp ở khớp khuỷu được chuyển mạnh về sau - ra trước. Làm 4 - 6 lần, mỗi lần 30 - 40m. Nhịp điệu thực hiện nhanh.

8. Chạy bằng các bước nhảy và chú trọng đến động tác bật lên trước. Khi bật, đùi, cổ chân và bàn chân hầu như được đặt trên một đường thẳng. Làm 4 - 6 lần, mỗi lần 30 - 40m.

9. Cũng như bài tập trên, song có thêm lực cản (thắt lưng nặng hay bao cát có trọng lượng 4 - 6 kg).



Hình 3

10. Nhảy nhiều lần trên một chân. Chân giậm sau khi đạp thẳng, co lại và đưa về trước - lên trên như lúc chạy rồi lại hạ xuống đất để tiếp tục bật lên. Làm 3 - 5 lần,

mỗi lần 20 - 30m (hình 3).

11. Chạy đá gót ra sau cho chạm mông. Làm 2 - 4 lần, mỗi lần 20 - 30m. Chú ý để thân trên và vai không đổ về phía trước (hình 4).

12. Chạy nâng cao đùi và hất cổ chân ra sau. Làm 2 - 4 lần, mỗi lần 30 - 50m. Chú ý sao cho khi chân lăng chuyển đùi về trước - lên trên thì chân chống duỗi thẳng hoàn toàn, vùng chậu - đùi đưa về trước.

13. TTCB (*): đứng thẳng. Chuyển trọng tâm cơ thể vào mũi chân mà không rời gót khỏi đất. Chạy 15-20m ở tư thế thân đổ về trước như lúc đầu. Làm 4-7 lần (hình 5).



Hình 4



Hình 5

14. TTCB: đứng thẳng. Co khớp khuỷu và đánh tay như khi chạy: đầu tiên chậm sau đó nhanh dần. Chú ý đánh mạnh về sau đến hết mức và không làm căng cơ vùng cổ và vai. Bài tập có thể thực hiện với dây nhảy hay khăn mặt trên vai (hình 6).



Hình 6

15. Chạy 60 - 80m chuyển vào đường vòng. Làm 3 -

(*) TTCB: Tư thế chuẩn bị

5 lần. Chú ý chuyển đều vào đường vòng, nghiêng thân về trước - sang trái và đưa khuỷu tay phải sang phải khi đánh tay phải ra sau.

16. Cũng như bài tập 15 nhưng chạy trên đường vòng.

17. Chạy 60 - 80m từ đường vòng ra đường thẳng. Làm 3 - 5 lần. Chú ý chuyển đều từ đường vòng ra đường thẳng. Cần đặc biệt quan tâm đến việc nghiêng thân về trước - sang trái.

18. Chạy xuất phát cao qua cự ly 40 - 50m. Làm 3 - 5 lần. Chú ý giữ độ ngả của thân trên khi lao ra và chạy nhanh để nâng và hạ đùi tích cực cũng như đạp sau mạnh.

19. Chạy xuất phát thấp qua cự ly 30 - 40. Làm 5 - 8 lần. Chú ý đạp sau nhanh, mạnh đồng thời giữ độ nghiêng của thân lúc xuất phát.

20. Chạy xuống dốc trên đường nghiêng ($4 - 5^{\circ}$). Làm 4 - 6 lần.

21. Chạy lên dốc có độ nghiêng không lớn. Làm 4 - 6 lần.

22. Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng rồi chuyển vào đường vòng ở cự ly 120 - 150m. Làm 2 - 3 lần.

23. Chạy với nhịp điệu trung bình 200 - 400m.

24. Chạy 50 - 60m và làm động tác chạm vào băng đích bằng các cách khác nhau: bằng ngực, bằng cách xoay vai phải hoặc vai trái để chạm đích. Làm 4 - 6 lần.

Số lượng các đoạn chạy và độ dài đoạn chạy phụ thuộc vào trình độ huấn luyện của vận động viên cũng như vào việc chuyên môn hóa trong chạy ở cự ly ngắn, trung bình hay cự ly dài.

Sau này, việc hoàn thiện kỹ thuật chạy cũng như việc đạt được các thành tích thể thao cao chủ yếu nhờ việc huấn luyện tốt về kỹ thuật và chức năng của người tập trong quá trình huấn luyện có hệ thống, liên tục, nhiều năm.

Lúc này cần coi việc huấn luyện về mặt chức năng là chủ yếu, còn việc huấn luyện kỹ thuật thì ở mức độ thứ hai nhằm bảo đảm cho việc sử dụng dự trữ năng lượng của người chạy một cách có lợi, tiết kiệm và có hiệu quả nhất.

Ở đây cần hiểu huấn luyện về mặt chức năng là việc phát triển và rèn luyện các tố chất thể lực cơ bản hoặc quan trọng nhất đối với vận động viên chạy: sức nhanh; sức mạnh và sức bền. Trên thực tế, các tố chất này thể

hiện dưới dạng tổng hợp, gắn liền với nhau. Song ở động tác này hay khác thì tổ chất này hay khác được thể hiện ở mức độ lớn hơn hoặc nhỏ hơn. Thật ra không có bài tập nào chỉ phát triển một tổ chất nào đó của con người. Vì vậy sau đây sẽ nói về khuynh hướng chủ yếu của những bài tập cụ thể nhằm phát triển tổ chất thể lực này hay khác.

BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

1. Chạy 40 - 50m. Làm 4 - 6 lần trên đường thẳng cũng như đường vòng, ban đầu chậm, sau đó tốc độ tăng dần đến giới hạn song vẫn giữ được sự thoải mái và nhẹ nhàng của động tác.

2. Cũng như bài tập 2 song chạy xuống dốc có độ nghiêng 3 - 5°. Làm 6 - 10 lần.

3. Chạy 50 - 60m xuôi gió hay theo sau người dẫn đầu. Làm 5 - 6 lần.

4. Chạy 30 - 40m xuất phát cao hay thấp. Làm 6 - 7 lần.

5. Chạy bước nhỏ được thực hiện bằng các bước ngắn nhưng với tần số bước cao. Lúc này chân lăng, bằng chuyển động từ trên xuống dưới, chạm đất từ phần trước

của bàn chân (hầu như từ mũi chân) rồi chuyển xuống hầu như cả bàn. Chân giậm, trong lúc đạp duỗi thẳng hoàn toàn, việc đạp chủ yếu hướng lên trên nhiều hơn, thân trên hơi nghiêng ra trước, vai không cứng, hai tay chuyển động với biên độ nhỏ theo nhịp động tác của chân. Chạy bước nhỏ được thực hiện tại chỗ và tăng dần tốc độ về trước.

6. Chạy nâng cao đùi từ 4 - 6 lần, mỗi lần 30 - 60m.

7. Chạy bằng các bước nhảy. Chú ý tập trung vào việc bật lên nhanh, mạnh, không cần kéo dài bước một cách gượng ép. Làm 4 - 6 lần trên các đoạn 30 - 40m. Nhịp điệu thực hiện nhanh.

8. Chạy đá gót chạm mông, 2 - 4 lần qua các đoạn 30 - 50m. Chú ý không đổ vai về trước.

9. Chạy nâng cao đùi và hất cổ chân ra sau. Làm 4 - 6 lần, mỗi lần 30 - 50m.

10. TTCB: nằm ngửa ở tư thế chuối bả vai, tay chống thắt lưng. Guồng chân như khi chạy ("đạp xe") (hình 7). Thực hiện với nhịp điệu chậm và nhanh. Làm 2 - 3 lần, mỗi lần 10 - 30 giây.



11. TTCB: nằm ngửa, tay thẳng. Thực

Hình 7

hiện gập và duỗi chân lên sát người cho đầu gối chạm ngực rồi duỗi thẳng ra hoàn toàn. Hai gót chân di chuyển cách đất không cao. Thực hiện động tác với nhịp điệu trung bình và nhanh, mỗi lần 20 - 40 giây.

12. Cũng như bài tập 11 song tư thế ban đầu là treo người trên thang thể dục, mặt hướng ra phía trước.

BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Các bài tập không có dụng cụ và có dụng cụ

1. Chạy lên dốc. Chú ý đạp sau mạnh và nâng cao đùi. Bài tập này được thực hiện với nhịp điệu trung bình và nhanh. Làm 4 - 8 lần, mỗi lần 60 - 150m.

2. TTCB: hai tay tỳ vào thang giống ở mức ngang ngực còn 2 chân đứng cách thang 140 - 150cm. Ở tư thế trên thực hiện động tác đạp sau nhanh, mạnh, nâng đùi cao hơn mức hông và đặt chân về phía sau. Khi thực hiện bài tập người không chuyển gần đến thang. Làm một vài lần, mỗi lần 10 - 30 giây.

3. Chạy lên cầu thang (lên tầng 3 - tầng 4), chú ý khi đạp sau chân duỗi thẳng hoàn toàn. Làm 2 - 4 lần.

4. Cũng như bài tập 3 song lúc xuống thì đi theo thang máy nếu có.

5. TTCB: đứng trên thang thể dục, hai tay nắm vào thanh ngang thứ sáu hoặc bảy sao cho vị trí nắm tay ở ngang vùng thắt lưng. Một chân buông thõng còn chân kia duỗi và tỳ lên một thanh ngang ở phía dưới. Khi gấp chân tỳ lên thang giống thì chân kia cùng thân hạ xuống phía dưới. Bằng động tác duỗi mạnh của chân chống đưa cơ thể nâng lên và trở về tư thế ban đầu. Đổi chân làm lại. Làm 10 - 15 lần trên từng chân. Khi hạ xuống có thể nhẹ nhàng song lúc nâng lên cần thực hiện nhanh hết mức (hình 8).

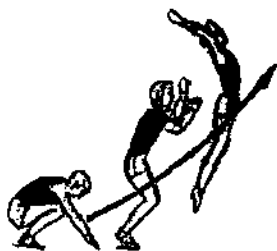


Hình 8

6. Nhảy trên một chân, sau đó trên chân kia. Làm 5 - 6 lần trên mỗi chân.

7. Nhảy xa không đà 8 - 12 lần.

8. TTCB: ngồi sâu hai tay chạm đất. Bật thẳng lên cao và uốn thân. Làm 8 - 10 lần (hình 9).



Hình 9

9. TTCB: ngồi trên 1 chân. Đứng dậy nhanh và bật thẳng lên trên. Làm 4 - 6 lần trên mỗi chân.

10. Nhảy 3 bước không đà. Bước đầu giậm nhảy bằng 2 chân, bước thứ hai giậm bằng chân lăng, bước thứ 3 giậm bằng chân giậm và rơi xuống đất bằng 2 chân. Làm 5 - 6 lần. Có thể áp dụng nhảy 5 bước và ghi thành tích đạt được.

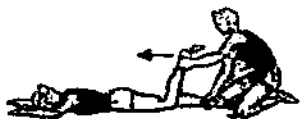
11. Nhảy nhiều lần trên 2 chân. Làm 5 - 8 lần trên các đoạn từ 15 - 20cm. -

12. Nhảy nhiều lần trên 2 chân hay trên 1 chân vượt qua các vật chướng ngại (bóng, ghế thể dục, xà đặt thấp). Làm 4 - 8 lần trên các đoạn 15 - 25m.

13. Chạy xuất phát thấp có khắc phục lực cản. Làm 4 - 5 lần. Lực cản có thể do người cùng tập dùng hai tay tỳ vào vai hoặc phía trước vùng thắt lưng người xuất phát hoặc dây vòng qua vai người chạy (hình 10).



Hình 10



Hình 11

14. TTCB: nằm sấp. Co chân ở khớp gối khi khắc phục lực cản không lớn của người cùng tập. Làm 6 - 10 lần (hình 11).

Các bài tập có trọng lượng.

1. TTCB: đứng thẳng. Buộc một trọng lượng phụ 3 - 6kg vào cẳng chân và co gối, nâng cẳng chân lên để gót chân chạm mông. Làm 6 - 8 lần mỗi chân (hình 12).



Hình 12

2. TTCB: ngồi trên bàn, chân hạ xuống dưới. Móc bàn chân vào tạ bình vôi có trọng lượng 5 - 10kg và duỗi thẳng chân. Làm 6 - 8 lần mỗi chân (hình 13).



Hình 13

3. TTCB: nằm ngửa, tay dọc theo thân. Chân giữ bóng nhồi và nâng lên cao, đưa ra sau và chạm đất phía sau đầu, về tư thế ban đầu. Làm 6 - 15 lần (hình 14).



Hình 14

4. TTCB: nằm ngửa, hai tay cầm bóng nhồi duỗi thẳng sau đầu. Nâng chạm và gập thân trên về trước để bóng



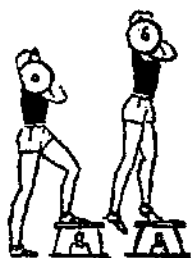
Hình 15

chạm chân (chân duỗi thẳng). Làm 6 - 12 lần (hình 15).

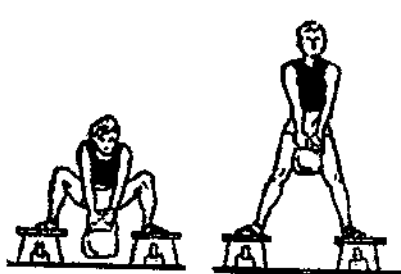
5. TTCB: gánh tạ, đứng đặt 1 chân lên ghế thể dục. Thực hiện động tác bật nhảy lên ghế. Trọng lượng tạ bằng 30 - 50% trọng lượng cơ thể, làm 6 - 8 lần. Cần thực hiện các lần nhảy trên cả hai chân và chú ý làm nhanh (hình 16).

6. Nhảy bật khi có tạ đòn trên vai. Trọng lượng tạ bằng 40 - 50% trọng lượng cơ thể. Thực hiện nhiều loạt, mỗi loạt 20 - 25 lần bật và di động không nhiều.

7. TTCB: hai tay cầm tạ bình vôi ngồi trên hai ghế thể dục đặt song song (hình 17). Thực hiện bật nhảy lên cao. Làm 8 - 20 lần.



Hình 16



Hình 17

8. TTCB: đứng gánh tạ đòn trên vai. Gập thân trên về phía trước và lại trở về tư thế ban đầu. Lặp lại nhiều lần

các loạt, mỗi loạt 10 - 20 lần với tạ có trọng lượng không lớn (40 - 50% trọng lượng bản thân).

9. TTCB: đứng gánh tạ trên vai. Xoay tạ sang phải và trái xung quanh trục thẳng đứng, 8 - 10 lần. Trọng lượng tạ không lớn.

10. Nâng tạ có trọng lượng gần giới hạn lên ngang ngực 5 - 6 lần.

11. Cũng như bài tập 10 song đẩy tạ lên trên 4 - 6 lần (hai tay thẳng).

12. TTCB: gánh tạ có trọng lượng 20 - 60kg trên vai. Bước nhanh lên bậc thang góc 3 - 4 lần.

13. TTCB: ngồi, tạ đặt trên vai. Đứng lên, ngồi xuống 3 - 8 lần. Trọng lượng tạ bằng 70% trọng lượng cơ thể.

14. TTCB: nằm ngửa và co chân gối sát ngực. Hai người cùng tập giúp cầm hai đầu tạ đòn có trọng lượng từ 30 - 80kg đặt lên hai bàn chân người thực hiện (chú ý giữ hai phía để bảo hiểm khi thực hiện động tác). Người nằm làm động tác duỗi và co chân ở khớp gối.

BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY RÀO

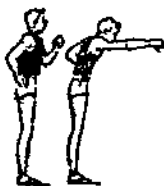
BÀI TẬP ĐỂ NẮM VỮNG KỸ THUẬT CHẠY RÀO

(Các bài tập tạo điều kiện cho việc nắm vững kỹ thuật động tác tay).

1. TTCB: đứng dạng chân, hai tay gấp ở khớp khuỷu. Đếm 1 - 2 - 3 làm động tác tay như khi chạy, đếm 4 thì tay duỗi thẳng ở khớp khuỷu, thực hiện động tác với biên độ về trước lớn hơn, sau đó lại trở lại tư thế ban đầu. Làm 6 - 12 lần. Khi đưa tay ra trước, thân trên hơi gấp; khi trở lại tư thế ban đầu tay đưa vòng sang ngang. Làm với nhịp chậm, trung bình và nhanh (hình 18).

2. TTCB: như bài tập 1. Vừa đi bộ vừa mô phỏng động tác của tay khi chạy rào. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình và nhanh (hình 19).

3. TTCB: như bài tập 1. Vừa chạy vừa mô phỏng động tác của tay khi chạy rào, làm với nhịp chậm, trung bình và nhanh.



Hình 18



Hình 19



Hình 20

4. TTCB: đứng thẳng, hai tay gấp ở khuỷu. Mô phỏng động tác của tay có phối hợp với nâng chân lẳng và đưa vùng chậu - đùi về trước - lên trên, sau đó miết gót chân về trước - xuống dưới. Bài tập được thực hiện khi đi về trước. Làm 2 - 4 loạt, mỗi loạt 6 - 12 lần.

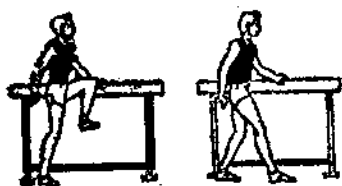
5. TTCB: đặt chân lẳng lên rào. Mô phỏng động tác của tay khi qua rào. Cố gắng không để chân lẳng đang đặt trên rào co lại ở khớp gối. Làm 2 - 3 loạt, mỗi loạt 8 - 12 lần (hình 20).

Chỉ dẫn phương pháp. Các bài tập này giúp cho người tập có khái niệm về động tác của tay trong chạy rào. Khi thực hiện bài tập cần chú ý để tay chuyển xa về trước, đồng thời gập thân trên đường như là để theo kịp tay. Lúc đầu nên làm chậm.

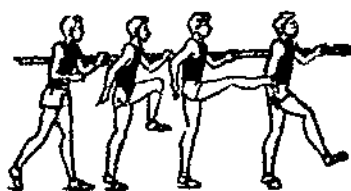
Các bài tập tạo điều kiện cho việc thực hiện đúng động tác của chân lăng.

1. TTCB: đứng nghiêng bên cạnh rào, một tay cầm lấy thanh ngang trên của rào. Làm động tác nâng nhanh chân lăng gấp ở khớp gối rồi hạ xuống trở về tư thế ban đầu. Làm 10 - 12 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh (hình 21).

2. TTCB: đứng nghiêng bên cạnh thang thể dục (hay rào), một tay nắm vào gióng ở mức ngang vai. Thực hiện động tác nâng đùi chân lăng cao hơn mức hông sau đó duỗi thẳng đưa gót chân ra trước và nhanh chóng hạ chân xuống dưới. Làm 2 - 3 loạt, mỗi loạt 10 - 15 lần (hình 22).



Hình 21



Hình 22

3. Cũng như vậy nhưng thực hiện với dây cao su.

4. TTCB: đứng quay mặt vào tường, cách tường một khoảng 110 - 150cm. Nâng cao đùi chân lăng, tích cực

đuổi chân ra trước để chạm gót vào tường (tấn công rào).
Làm 10 - 18 lần. Bài tập được thực hiện có tăng tốc độ về cuối (hình 23).

5. Cũng như bài tập trên song thực hiện trong lúc đi hoặc với đà ngắn. Làm 10 - 15 lần.

6. Cũng như bài tập trên song di chuyển tiếp tục lên ngựa thể dục. Làm 10 - 15 lần (hình 24).



Hình 23



Hình 24

7. TTCB: đứng quay mặt về phía trước. Thực hiện “tấn công” lên ngựa thể dục qua 1 rào thấp đặt phía trước ngựa. Làm 10 - 18 lần. Bài tập được làm tại chỗ, đi bộ hay chạy nhẹ nhàng. Trong các trường hợp, tốc độ động tác tăng dần vào lúc kết thúc.

Khoảng cách giữa rào và ngựa thể dục từ 30 - 80cm (hình 25).



Hình 25

8. Đặt 5 - 6 rào thấp cách

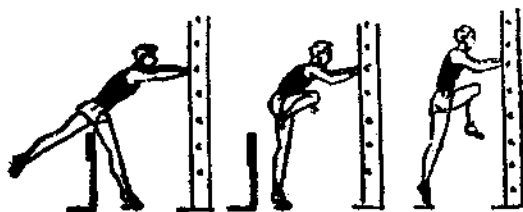
nhau 8 - 12m. Chạy bên cạnh rào và làm động tác chuyển chân lăng qua nó còn chân giậm ở ngoài rào. Giữa các rào chạy nâng cao đùi. Làm 4 - 8 lần.

Chỉ dẫn phương pháp. Khi thực hiện các bài tập 4 - 7, cần chú ý chuyển nhanh vùng chậu - đùi về trước bằng cách tích cực đưa chân lăng và giậm nhảy.

Bài tập 7 rất có lợi cho vận động viên sửa được sai lầm khi tấn công rào ban đầu không gấp ở khớp gối mà chuyển ngay chân lăng thẳng.

Các bài tập tạo điều kiện cho việc thực hiện đúng động tác của chân giậm.

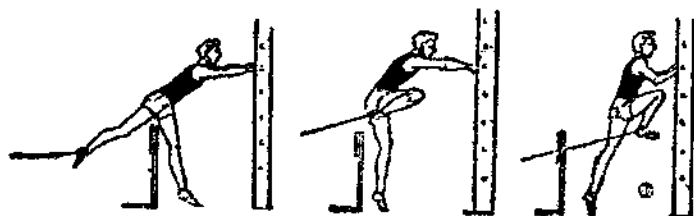
1. TTCB: đứng bên cạnh rào và cách thang thể dục ở phía trước mặt 90 - 120cm. Hai tay nắm vào gióng ngang của thang. Làm động tác chuyển chân giậm gấp ở khớp gối qua bên cạnh rào. Làm 2 - 4 loạt mỗi loạt 16 - 15 lần. Việc mô phỏng cách chuyển chân giậm được thực hiện từ vị trí sau cùng, đầu tiên chậm sau đó tăng dần tốc độ



Hình 26

động tác trên rào. Chú ý giữ chân co ở khớp gối (hình 26).

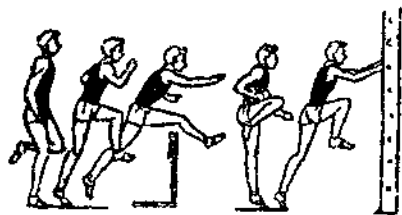
2. Cũng như bài tập trên, song thực hiện khi có dây cao su cản lại. Khi làm bài tập chân giậm được chuyển qua ngay bên mép rào (hình 27).



Hình 27

3. Cũng như bài tập trên, song thực hiện không có dây cao su cản lại và không có rào.

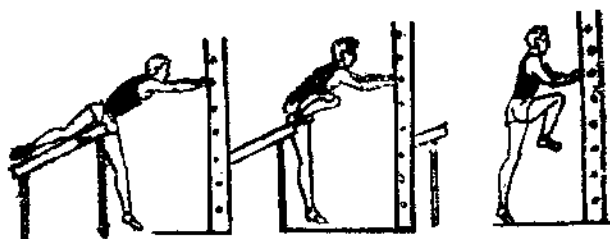
4. Cũng như bài tập trên, song được thực hiện từ 2, 4, 6 bước. Khi đi đến rào làm động tác nâng gót chân lẳng về trước - lên trên, sau đó tích cực hạ xuống phía sau rào. Tay lúc này có chạm vào thang giống (hình 28).



Hình 28

5. Đặt hai rào cách nhau 180 - 250cm. Đi bộ và lần lượt chuyển chân giậm qua bên cạnh mỗi rào. Làm 6 - 12 lần.

6. TTCB: đứng bên cạnh rào, hai tay nắm vào thang giống, rào được đặt vuông góc với thang, đầu rào gần thang cao hơn đầu kia. Làm động tác trượt chân dọc theo xà trên của rào. Làm 2 - 3 loạt, mỗi loạt 8 - 15 lần. Khoảng nghỉ giữa các loạt là 1 - 1,5 phút (hình 29).



Hình 29

7. Đặt 5 - 6 rào thấp cách nhau 7 - 12m. Chạy bên cạnh rào và chuyển chân giậm qua nó. Trước rào và giữa các rào thực hiện chạy nâng cao đùi hay chạy bước ngắn. Lặp lại 3 - 8 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

Chỉ dẫn phương pháp. Khi chuyển chân giậm qua rào cần chú ý đưa nhanh và thả lỏng đùi về trước. Khi thực hiện bài tập cần tránh việc ngã thân trên ra phía sau hay giữ ở tư thế cao. Cần chú ý để chân giậm khi chuyển qua

rào được gấp ở khớp gối và động tác được bắt đầu từ vị trí sau cùng. Nếu trong lúc chạy qua rào người tập nâng bàn chân giậm cao hơn đầu gối, có nghĩa là vùng cẳng chân lên trên và đầu gối “chìm” xuống thấp thì nên làm bài tập 6 chuyển chân giậm dọc theo thanh rào đặt nghiêng.

Các bài tập tạo điều kiện cho việc phối hợp động tác.

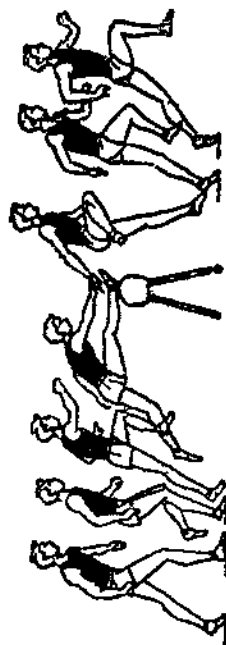
1. Đặt hai rào và một ngựa thể dục trên đường chạy, khoảng cách giữa hai rào là 2 - 3m, còn khoảng cách từ rào thứ hai tới ngựa là 1,5m. Đi bộ làm động tác chuyển qua hai rào và sau đó “tấn công” lên ngựa thể dục 5 - 10 lần. Khi chuyển qua rào, chân lăng hạ xuống nhanh. Thân trên không gấp nhiều về trước (hình 30).

2. Việc bố trí rào cũng giống như trong bài tập 1. Khắc phục rào trong lúc nhảy lên.

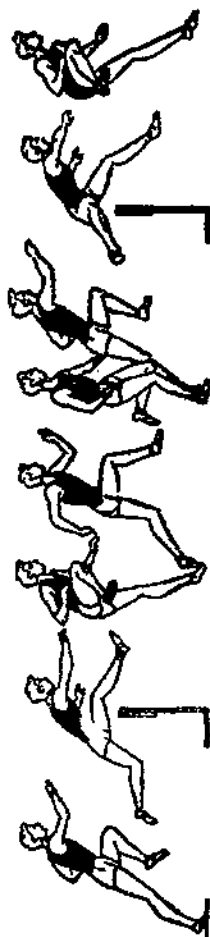
3. Đặt một ngựa thể dục đã được hạ thấp độ cao thay cho rào và đi bộ làm động tác vượt qua nó: dùng nửa bàn chân trên đi gần đến ngựa thể dục, tiếp đó nâng chân lăng gấp ở khớp gối lên trên - ra trước và tích cực hạ xuống dưới. Đồng thời với động tác của chân lăng, chân giậm đạp sau mạnh, đưa nhanh về phía trước và thực hiện bước chạy đầu tiên ở phía sau ngựa thể dục (hình 31).



Hình 30



Hình 31



Hình 32

4. Bố trí 3 - 7 rào thấp cách nhau 8 - 12cm. Chạy 5 bước giữa các rào. Làm 4 - 10 lần. Thực hiện nhịp nhanh.

5. Bố trí 3 - 7 rào cách nhau 3 - 4m. Dần dần khoảng cách giữa các rào có thể tăng lên. Chạy xuất phát cao và làm động tác vượt qua rào. Làm 5 - 10 lần. Làm với nhịp điệu trung bình và nhanh (hình 32).

6. Bố trí 3 - 5 rào cách nhau 8,5 - 9,14m. Độ cao của rào 60 - 106cm. Chạy xuất phát cao và xuất phát thấp vượt qua rào.

Chi dẫn phương pháp. “Tấn công” ngựa thể dục có thể được thực hiện tại chỗ, với một bước hay vài bước. Khi thực hiện tất cả các bài tập, vùng chậu đùi không được tụt lại. Việc “tấn công” được thực hiện nhanh. Trong lúc “tấn công” bàn chân giậm không được xoay sang bên. Khi thực hiện bài tập, không được vội thực hiện gấp hai vai về trước quá sớm. Việc “tấn công” cần được bắt đầu từ vùng chậu - đùi, đầu gối của chân gấp nâng lên trên - ra trước. Trong tất cả các bài tập, chân giậm cần được đưa tích cực và chuyển nhanh thành bước chạy phía sau rào. Giữa các rào trọng tâm được giữ cao, có nghĩa là không bị tụt xuống. Khoảng cách giữa các rào và độ cao của chúng thay đổi tùy thuộc vào lứa tuổi và trình độ huấn luyện của người tập.

BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Tổ hợp các bài tập trên sàn nhà.

1. TTCB: nằm ngửa, tay để dọc theo thân. Thay đổi vị trí của hai chân bằng các động tác lăng ngược chiều nhau. Làm 15 - 25 lần với nhịp điệu chậm, biên độ lớn theo hướng trước - sau (hình 33).

2. TTCB: nằm ngửa hai tay giang ngang, hai chân chụm. Thực hiện động tác đá chéo để bàn chân phải chạm vào bàn tay trái và ngược lại. Lặp lại mỗi chân 6 - 10 lần, với nhịp chậm, trung bình và nhanh. Khi thực hiện thân trên, đầu không rời khỏi mặt sàn (hình 34).

3. TTCB: nằm ngửa, hai chân chụm, hai tay dang ngang. Nâng đồng thời hai chân lên rồi hạ xuống bên trái, sau đó sang bên phải. Làm 6 - 10 lần.

4. TTCB: nằm ngửa, hai tay duỗi thẳng trên đầu (sát nền nhà), hai chân chụm. Nâng đồng thời thân trên và hai chân lên để bàn tay và bàn chân chạm nhau. Làm 6 - 12 lần, với nhịp trung bình và nhanh (hình 35).



Hình 33



Hình 34



Hình 35

5. TTCB: nằm ngửa, hai tay duỗi thẳng trên đầu (sát nền nhà), hai chân chụm. Đếm 1: nâng hai chân và thân trên như trong bài tập 4; đếm 2: chuyển thành tư thế đang qua rào và gập thân trên sát chân lẳng; đếm 3: trở lại tư thế ban đầu. Làm 6 - 12 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh. Mỗi lần đếm 2 thì thay đổi vị trí của chân (hình 36). Làm mỗi chân 6 - 10 lần.

6. TTCB: nằm ngửa, hai tay để dọc theo thân. Nâng hai chân duỗi thẳng lên cao và chuyển chúng ra sau đầu, sau đó chậm chậm trở về tư thế ban đầu. Làm 8 - 15 lần. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 37).



Hình 36



Hình 37

7. TTCB: ngồi trên sàn và chống hai tay phía sau. Nâng chân phải lên trên đồng thời thực hiện uốn thân ở vùng thắt lưng, sau đó chuyển chân phải sang bên và trở lại tư thế ban đầu. Cũng như vậy nhưng chuyển chân sang phía khác. Làm mỗi phía 5 - 10 lần. Thực hiện với nhịp điệu chậm, biên độ lớn (hình 38).

8. TTCB: nằm ngửa, hai tay dang ngang, hai chân

chụm. Làm động tác quay tròn hai chân sang hai phía. Làm mỗi phía 4 - 8 lần. Chuyển động quay vòng, làm với biên độ lớn, hai chân giờ gần sát nhau. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 39).



Hình 38



Hình 39

Các bài tập trên thang thể dục.

1. TTCB: treo người trên thang thể dục, mặt hướng ra phía trước. Thực hiện động tác nâng và hạ hai chân co khớp gối. Nâng lên nhanh và chậm chậm trở về tư thế ban đầu. Làm 8 - 20 lần (hình 40).

2. TTCB: đứng quay lưng vào thang thể dục, hai tay nắm thanh ngang phía trên, đặt một chân gần thang. Làm động tác nghiêng sang bên. Trong lúc nghiêng hai tay duỗi thẳng. Lặp lại mỗi bên 5 - 10 lần. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình (hình 41).

3. TTCB: treo trên thang thể dục. Thực hiện động tác lảo hai chân (chân chụm) sang phải và trái. Thực hiện bài tập với biên độ lớn. Lặp lại mỗi phía 8 - 15 lần. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 42).



Hình 40



Hình 41



Hình 42

4. TTCB: đứng trên thanh ngang của thang thể dục (hai chân chụm), hai tay giơ ở mức ngang ngực. Làm động tác ngồi xuống và rồi nhanh chóng trở lại tư thế ban đầu. Làm 10 - 15 lần. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình và nhanh.

5. TTCB: đứng trên thanh ngang của thang thể dục, cách nền nhà 1 - 1,5m, hai tay nắm thanh ngang ở mức ngang ngực. Làm động tác hạ thân xuống dưới, một chân tỳ lên thanh ngang co gối, còn chân kia duỗi thẳng hạ xuống thấp. Sau đó trở lại tư thế chuẩn bị. Lặp lại mỗi chân 12 - 15 lần, làm 2 - 3 loạt. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút (hình 43).

6. TTCB: treo trên thang thể dục. Gập thân nâng hai chân lên cho chạm vào thanh ngang cao hơn mức tay nắm, sau đó, chậm chậm trở về tư thế ban đầu. Làm 2 -

4 loạt, mỗi loạt 4 - 10 lần. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình. Khoảng nghỉ giữa các loạt 1, 2, 5 phút (hình 44).



Hình 43



Hình 44

Các bài tập có tỳ lên rào.

1. Đứng hai tay tỳ lên rào. Dùng hai tay đẩy mạnh rồi khỏi điểm tỳ. Làm 8 - 15 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

2. TTCB: đứng cạnh rào ở tư thế chân trước, chân sau (chân trước khuyu, chân sau thẳng), một tay tỳ lên thành rào. Thực hiện động tác đổi vị trí của hai chân. Thân và đầu giữ nguyên, không nghiêng ra trước. Làm 10 - 20 lần.

3. TTCB: mặt quay về phía rào, một chân duỗi thẳng gác lên rào còn chân kia đứng trên sàn, hai tay nắm

thành rào. Làm động tác ngồi xuống trên một chân và nhanh chóng trở lại tư thế ban đầu. Lặp lại trên mỗi chân 4 - 10 lần (hình 45).



Hình 45

4. Các rào được bố trí cách nhau 1,5 - 2m (độ cao của rào 50,0 - 91,4cm). Dùng sức bật của hai chân nhảy qua các rào. Làm 3 - 4 lần (5 - 8 rào). Thực hiện với nhịp trung bình.

BÀI TẬP PHÁT TRIỂN ĐỘ DẸO

Tổ hợp bài tập I trên sàn nhà.

1. TTCB: đứng một chân trước, một chân sau. Chân trước gấp nhiều hơn chân sau hơi gấp. Làm động tác nhún trên hai chân. Sau 3 - 4 lần nhún thì thực hiện nhảy đổi chân. Lặp lại 6 - 10 lần mỗi chân. Khi thực hiện bài tập, thân trên thẳng, tay để tùy ý (hình 46).

2. TTCB: một chân đặt trước co ở khớp gối, còn chân đặt sau duỗi thẳng (bước khuyu). Hai tay chống ở phía trước chân. Làm động tác gấp thân trên sát chân chống trước, sau đó xoay một vòng và thay đổi vị trí của hai chân. Lặp lại 6 - 10 lần mỗi phía (hình 47).

3. TTCB: đứng dạng rộng chân. Thực hiện xoay thân sang phải và sang trái. Mỗi lần xoay lại chuyển vào tư thế chân trước, chân sau (chân trước gấp, chân sau thẳng). Làm mỗi bên 8 - 12 lần. Thực hiện với nhịp trung bình. Thân trên thẳng, tay để tùy ý.

Các cách: a) mỗi lần xoay thực hiện gập thân về trước như trong bài tập 2; b) mỗi lần xoay lại chuyển thành tư thế như khi đang qua rào (hình 48).



Hình 46



Hình 47



Hình 48

4. TTCB: ngồi trên sàn một chân duỗi thẳng về trước, bàn chân co lại “bàn cước” còn chân kia gấp ở khớp chậu - đùi và khớp gối và được đưa sang ngang (giống như khi qua rào). Gập thân trên gập về trước. Lặp lại trên mỗi chân 10 - 20 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh. Khi gập thân chân đặt trước không bị gấp và giữ cho hai đùi luôn vuông góc với nhau (hình 49).

Tổ hợp các bài tập II trên sàn nhà.

1. TTCB: ngồi xổm trên sàn, hai tay chống đất. Thực

hiện xoay người sang trái và chuyển vào tư thế ngồi như đang qua rào. Sau đó gấp thân về trước và chuyển về tư thế ban đầu. Cũng làm như trên nhưng xoay người sang phải. Lặp lại mỗi phía 6 - 12 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh. Khi xoay sang trái, chân trái gấp lại, chân phải không được gấp ở khớp gối (hình 50).



Hình 49



Hình 50

2. TTCB: ngồi ở tư thế như đang qua rào. Thực hiện ngửa thân trên ra sau. Thay đổi vị trí của chân và lặp lại bài tập 10 - 12 lần. Làm với nhịp chậm và trung bình. Khi ngửa thân trên ra sau, chân lẳng không gấp lại, chân giậm (chân gấp) không nâng lên cao.

3. TTCB: nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng để trên cao, hai tay dang ngang. Thực hiện động tác dẹt và chụm hai chân với biên độ lớn. Lặp lại 10 - 12 lần. Làm với nhịp chậm, trung bình và nhanh (hình 52).

4. TTCB: đứng chân dạng rộng đến tư thế xoạc dọc. Thay đổi tư thế của hai chân. Lặp lại bài tập mỗi phía 4

- 6 lần. Làm chậm, thân trên giữ thẳng. Có thể chống 2 tay trên nền nhà.

Tổ hợp bài tập I trên ghế thể dục.

1. TTCB: đứng trên ghế thể dục. Làm động tác gập thân trên về trước. Làm 10 - 12 lần. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình. Khi gập, hai chân thẳng. Cố gắng gập về trước - xuống dưới càng nhiều càng tốt. Có hai cách thực hiện: a) hai chân chụm; b) hai chân dạng rộng bằng vai.

2. TTCB: xoạc dọc trên ghế thể dục. Làm động tác gập thân về trước. Lặp lại gập mỗi chân 10 - 12 lần. Làm với nhịp chậm và trung bình. Khi thực hiện bài tập, mũi chân lẳng nằm trên ghế giữ ở tư thế "bàn cước".

3. TTCB: ngồi trên sàn, để gót của một chân lên ghế thể dục, còn chân kia gập ở khớp gối và khớp chậu - đùi ở trên sàn (tư thế như đang qua rào). Làm động tác gập thân về trước 15 - 20 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và chậm. Chú ý để 2 đùi vuông góc với nhau. Hai tay tỳ lên sàn giữ thẳng bằng.

4. TTCB: ngồi trên ghế thể dục, hai chân duỗi thẳng, dạng rộng hết mức về hai phía. Thực hiện gập thân về trước. Làm 8 - 12 lần. Làm với nhịp trung bình. Khi gập

hai chân phải thẳng. Sau 3 - 5 lần gập trở lại tư thế ban đầu (hình 53).



Hình 51



Hình 52

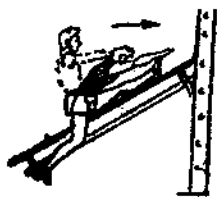


Hình 53

Tổ hợp bài tập II trên ghế thể dục.

1. TTCB: ngồi trên sàn và đặt gót hai chân lên mặt ghế. Làm động tác gập thân về trước 10 - 20 lần. Làm với nhịp trung bình. Hai chân thẳng.

2. TTCB: ngồi để một chân duỗi dọc trên ghế thể dục đặt nghiêng, chân sau thả tự nhiên. Gập thân theo hướng trước - sau đến tư thế xoạc dọc. Lặp lại trên mỗi chân 10 - 15 lần. Làm với nhịp trung bình và chậm. Khi gập, chân chống luôn duỗi thẳng. Mũi chân lẳng giữ ở tư thế "bàn cước" (hình 54).

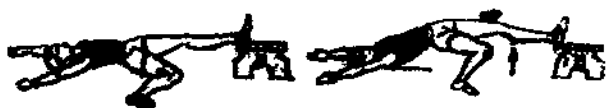


Hình 54

3. TTCB: ngồi ngang ghế thể dục như ở tư thế đang qua rào, hai tay giữ thanh ngang của thang thể dục. Làm

động tác đưa chân giậm qua ghế và gập thân về trước 10 - 16 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

4. TTCB: nằm ngửa, hai tay duỗi thẳng để sau đầu. Một chân thẳng đặt gác lên mặt ghế còn chân kia co ở khớp gối tỳ trên sàn. Thực hiện động tác nâng vùng chậu - đùi rời khỏi sàn càng cao càng tốt. Trở lại tư thế ban đầu. Lặp lại mỗi chân 8 - 12 lần (hình 55). Nhịp trung bình.



Hình 55

Tổ hợp bài tập I có tỳ vào rào.

1. Đứng bên cạnh rào, một tay nắm vào thanh ngang rào. Thực hiện động tác lăng chân phải và chân trái theo hướng trước - sau. Lặp lại mỗi chân 10 - 15 lần, làm 2 - 3 loạt. Làm với nhịp trung bình. Khoảng cách giữa các loạt 20 - 40 giây. Khi lăng ra trước chân giữ thẳng, mũi chân “bàn cước”. Khi hạ chân xuống dưới ra sau, chân thả lỏng và co lại ở khớp gối (hình 56).



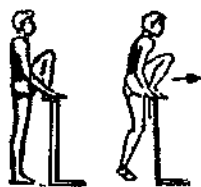
Hình 56

2. TTCB: đứng cạnh rào, một tay vịn thanh ngang trên rào. Làm động tác lăng chân trái và chân phải theo hướng trước - sau. Lặp lại mỗi chân 12 - 18 lần, thực hiện với nhịp chậm và trung bình. Khi lăng ra trước, chân co lại ở khớp gối (hình 57).



Hình 57

3. TTCB: đứng quay mặt vào rào, một chân co ở khớp gối và đặt bàn chân lên thanh ngang rào. Làm động tác chuyển vùng chậu - đùi về trước và nâng đồng thời trên chân chống. Làm 2 - 3 loạt, mỗi loạt 12 - 15 lần. Làm với nhịp trung bình. Trong lúc chuyển vùng chậu - đùi về trước, chân chống trên rào co lại ở khớp gối và khớp chậu - đùi, hai vai hơi đưa ra sau (hình 58).



Hình 58

4. TTCB: đứng quay mặt vào rào, hai tay nắm lấy thanh ngang. Làm động tác đưa chân gập theo hướng trước sau. Lặp lại mỗi chân 10 - 15 lần, làm 2 - 3 loạt. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 59).



Hình 59

Tổ hợp bài tập II có tỳ vào rào.

1. TTCB: đứng quay mặt vào rào, hai tay nắm vào phần trên rào. Lãng chân phải và chân trái ra trước thân. Lặp lại mỗi chân 10 - 15 lần với nhịp trung bình.

2. TTCB: đứng cách rào gần 1,5m và tỳ một gót chân lên rào. Gập thân về trước chân gác lên rào. Làm 12 - 20 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh. Khi gập, chân tỳ lên rào không co lại ở khớp gối (hình 60).

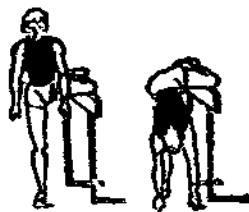
3. TTCB: đứng cạnh rào, một chân co ở khớp gối và khớp chậu - đùi rồi gác cẳng chân lên rào. Chân kia chống đất.

Gập thân xuống dưới - ra trước đến sát chân chống đất.

Khi gập thân, chân chống đất không gập ở khớp gối. Giữ nguyên độ gập thân rồi trở lại tư thế ban đầu. Thực hiện việc gập nhún thân trên (hình 61).



Hình 60



Hình 61

4. TTCB: đứng cạnh rào, một chân thẳng đưa ngang tỳ lên thành rào. Chân kia chống thẳng trên đất. Gập thân trên sát vào chân chống đất. Làm 2 - 3 loạt, mỗi loạt 8 - 10 lần. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình. Khoảng nghỉ giữa các loạt 40 - 60 giây. Khi gập thân, chân chống đất không được co lại (hình 62).

5. TTCB: đứng quay lưng về phía rào, một chân co gối đưa ra sau và gác lên rào. Chân kia chống trên đất. Gập thân trên về trước đến sát chân chống. Khi đưa thẳng thân lên thì tiếp tục uốn thân ra phía sau (hình 63).



Hình 62



Hình 63

BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN NHẢY XA

BÀI TẬP ĐỂ NẮM VỮNG KỸ THUẬT NHẢY XA

Các bài tập để nắm vững kỹ thuật chạy đà.

1. Chạy đà trên đường chạy có đưa hông (vùng chậu - đùi) về trước lúc kết thúc giai đoạn bay. Làm 5 - 6 lần.
2. Chạy qua phần đầu tiên của đà (đến vạch kiểm tra) bằng 6 bước chạy có đàn tính. Làm 4 - 5 lần.
3. Chạy qua phần đầu tiên của đà trên đường dốc, phần thứ hai của đà (6 bước chạy) trên đường bằng, 5 - 6 lần.
4. Chạy đà: a) có trọng lượng phụ ở thắt lưng (2 - 3 - 5kg). Chạy 2 - 3 lần; b) không có trọng lượng phụ, chạy 2 - 3 lần.
5. Chạy đà có tăng độ dài thêm 2 - 4 bước chạy, chạy 2 - 3 lần.

6. Chạy đà trên đường phủ thảm hay cỏ, chạy 2 - 4 lần.

7. Chạy đà bình thường có giậm nhảy lúc kết thúc, chạy 5 - 6 lần.

Chỉ dẫn phương pháp. Các bài tập để hoàn thiện đà cần được thực hiện không có những căng thẳng thừa và có tính toán đến việc giậm nhảy lúc kết thúc đà.

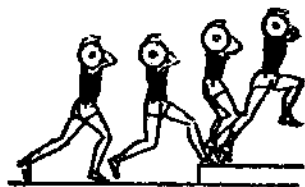
Các bài tập để nắm vững kỹ thuật giậm nhảy.

1. TTCB: đứng thẳng, tạ đòn có trọng lượng 20 - 40kg đặt trên vai. Gánh tạ đi bước dài, chú ý đưa hông về trước khi đặt chân giậm trên đất (30 - 40m). Cần đặc biệt quan tâm đến việc “chuyển” nhanh và nhẹ vùng hông lên chân giậm, chân lúc này cần phải hơi co lại. Thực hiện với nhịp trung bình.

2. TTCB: đứng thẳng, tạ có trọng lượng 20 - 40kg trên vai. Đi bộ làm động tác duỗi chân giậm và nâng chân lẳng đang co ở khớp gối lên cao (30 - 40m). Cần làm như là bị kéo căng trên chân giậm lên cao, đùi của chân lẳng lúc kết thúc cần song song với đất. Thực hiện với nhịp trung bình.

3. TTCB: đứng thẳng, tạ có trọng lượng 40 - 50kg đặt trên vai. Đi bộ 2 - 3 bước, đặt chân giậm lên bục cao (26

- 30cm) và giậm nhảy. Lúc này chân giậm nhanh chóng duỗi thẳng đồng thời chân lăng nâng lên. Lặp lại trên mỗi chân 10 - 12 lần, có chú trọng đưa hông ra trước. Thực hiện với nhịp nhanh (hình 64).



Hình 64

4. TTCB: chân giậm ở trước, chân lăng ở sau. Chạy bật lên bằng chân giậm và lần lượt vượt qua 5 rào, 5 - 6 lần. Chú ý giậm nhảy nhanh. Thân trên thẳng. Thực hiện với nhịp nhanh.

5. TTCB: cũng như trên. Chạy, bật lên bằng chân giậm, rơi xuống trên chân lăng và chạy. Làm 12 - 15 lần với nhịp nhanh.

6. TTCB: cũng như trên. Chạy 4 - 6 bước giậm nhảy lên chông đệm và rơi xuống trên chân lăng. Làm 10 - 20 lần. Chú ý đưa hông về trước trong lúc giậm nhảy, và không vội vàng kéo chân giậm lên. Thực hiện với nhịp nhanh.

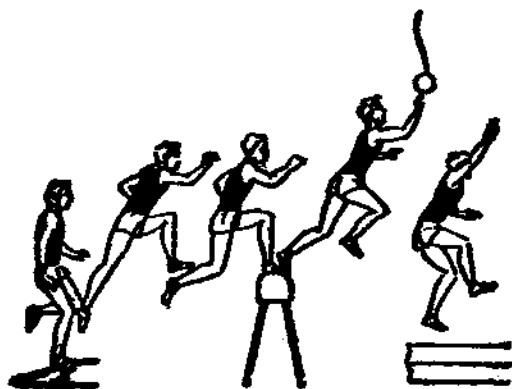
7. TTCB: cũng như trên. Chạy 4 - 6 bước, giậm nhảy "bước bộ" bay qua hai rào (rào đầu cách chỗ giậm 180 - 220cm, hai rào cách nhau 80 - 90cm). Làm 10 - 12 lần.

Thân trên gập về trước ít. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

8. TTCB: cũng như trên, chạy 6 - 7 bước, nhảy xa từ đà thẳng qua xà ngang đặt ở độ cao 70 - 80, 90 - 100, 110 - 120, 130 - 140cm. Lặp lại trên mỗi độ cao 3 - 6 lần. Giậm nhảy cách cột gần nhất 50 - 90cm. Không đổ hai vai về trước. Thực hiện với nhịp nhanh.

9. TTCB: cũng như trên. Chạy đà 4 - 8 bước và nhảy xa, chạm tay, ngực hay đầu vào vật được treo trên cao. Làm 10 - 12 lần. Giậm nhảy cách hình chiếu của vật định hướng (vật treo) 2 - 2,5m. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh

10. TTCB: cũng như trên. Chạy đà 4-8 bước và nhảy từ chân này sang chân kia liên tục: trên sàn (chân giậm)

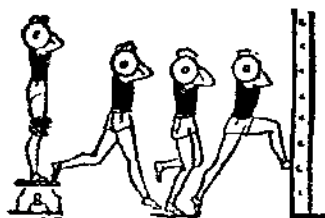


Hình 65

- trên cầu bật (chân lăng) - trên ngựa thấp (chân giậm) - và chạm vào vật chuẩn làm 8 - 10 lần. Chú ý giậm nhảy kết thúc bằng chân giậm. Việc bay ra phải ở tư thế “bước bộ”. Thực hiện với nhịp điệu trung bình và nhanh (hình 65).

11. TTCB: đứng trên chân giậm, chân lăng gấp. Chạy đập sau 6 - 8m và thực hiện nhảy xa. Làm 8 - 10 lần với nhịp trung bình.

12. TTCB: đứng lên ghế thể dục, hai chân dang rộng bằng vai. Tạ có trọng lượng 20 - 50kg trên vai. Bước một bước về trước (xuống sàn) rồi làm động tác duỗi thẳng chân giậm đồng thời



Hình 66

với việc chuyển chân lăng lên thang thể dục (khoảng cách từ ghế đến thang 200 - 280cm). Làm 10 - 12 lần, không vội duỗi chân lên trên. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh (hình 66).

13. TTCB: chân giậm trước, chân lăng sau, chạy 2 - 4 bước làm động tác nhảy lộn xuôi, đứng dậy trên chân giậm và lăng chân kia. Làm 8 - 12 lần. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình và nhanh.

14. TTCB: cũng như trên. Chạy 6 - 8 bước làm động tác nhảy xa có chú trọng việc đưa hông về trước đường như là rượt theo. Làm 8 - 10 lần. Thân trên giữ thẳng. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.



Hình 67

15. TTCB: cũng như trên. Chạy 4 - 6 bước nhảy lên thang thể dục và đặt bàn chân lằng lên thang ngang. Làm 10 - 12 lần. Không “đổ” vai về trước, mà hông đưa về trước. Thực hiện với nhịp nhanh (hình 67).

16. TTCB: cũng như trên. Chạy 4 - 6 bước giậm nhảy trên mặt bên của cừu thể dục đặt nghiêng, hay mô đất và bay xa về trước... Lặp lại 8 - 10 lần. Trước khi giậm không tụt hông (như ngồi trên chân lằng). Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

Các bài tập để nắm vững kỹ thuật động tác trong lúc bay.

1. TTCB: chân giậm trước, chân lằng sau. Chạy 4 - 6 bước, giậm nhảy bước bộ bay qua giới hạn giữa hai đường cách nhau từ 180 - 220cm, rơi xuống đất trên chân lằng và tiếp tục chạy. Làm 15 - 20 lần. Thân trên giữ thẳng, thực hiện với nhịp trung bình.

2. TTCB: cũng như trên. Chạy 6 - 8 bước, giậm nhảy bước bộ vượt qua hai rào đặt cách nhau 90 - 100cm (khoảng cách từ vị trí giậm đến rào đầu 180 - 220cm). Làm 8 - 10 lần. Thân trên giữ thẳng, hông đưa về trước. Thực hiện với nhịp trung bình.

3. TTCB: cũng như trên. Chạy 6 - 8 bước thực hiện nhảy xa theo nhịp đếm. Đếm 1: bay ra trong tư thế bước bộ; đếm 2: đưa hông về trước và hơi hạ gối chân lăng xuống; đếm 3: rơi xuống đất trên 2 chân. Làm 8 - 10 lần. Chuyển hông đều, song không ngửa vai ra sau. Thân trên giữ thẳng. Thực hiện với nhịp trung bình.

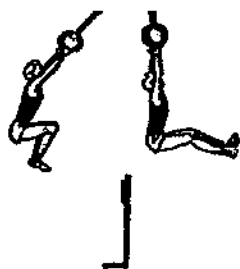
4. TTCB: đứng một chân trước một chân sau, hai tay nắm dây leo ở mức ngang đầu. Làm động tác giậm nhảy bằng chân giậm và tiếp tục chuyển hông đến sát dây. Theo mức độ chuyển động đu đưa của dây, thực hiện các "bước bộ dài trên không". Làm 8 - 10 lần. Chú ý chuyển hông đúng lúc về trước. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình và với biên độ lớn...

5. TTCB: cũng như trên. Chạy 2 - 4 bước giậm nhảy bước bộ (hai tay vẫn bám vào dây leo), sau đó nhẹ nhàng hạ chân lăng xuống và đưa chân giậm về trước, kéo chân lăng đến sát chân giậm, uốn thân rồi rời khỏi dây, rơi xuống trên hai chân (có người cùng tập đứng bảo hiểm).

Làm 7 - 8 lần. Không vội thay đổi tư thế của chân (hình 68).



Hình 68



Hình 69

6. TTCB: cũng như trên song hai tay nắm vòng treo. Thực hiện cũng như bài tập 5. Nhịp thay đổi từ chậm tới nhanh.

7. TTCB: cũng như trên. Chạy 4 - 6 bước giậm nhảy trên cầu bật và thực hiện động tác trên không kiểu “cắt kéo”. Việc thay đổi vị trí của hai chân được bắt đầu từ động tác của đùi và xoay hông. Làm 4 - 6 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

Chỉ dẫn phương pháp. Khi thực hiện các bài tập cần chú ý thực hiện bước đầu tích cực và với biên độ rộng. Muốn vậy cần đưa hông về trước và không hạ đùi chân lẳng xuống. Không thay đổi vị trí của hai chân một cách tự do. Lúc này cần đặc biệt chú ý đến việc giữ thẳng bằng.

Các bài tập để nắm vững kỹ thuật rơi xuống đất.

1. TTCB: treo người trên vòng treo, cách trước 1m đặt một rào cao (100cm) hay xà ngang để nhảy cao. Làm động tác du đưa dưới vòng treo, khi du về sau co gối sát ngực; khi du ra trước duỗi thẳng hai chân về trước và chuyển qua rào. Bàn chân ở tư thế “bàn cước” (hình 69). Làm 10 - 12 lần. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình.

2. TTCB: cầm sào đứng cạnh mép hố nhảy. Làm động tác chống sào xuống đất, giậm nhảy bằng hai chân, sau đó lảo hai chân duỗi thẳng về trước và chạm đất bằng 2 gót chân. Sau khi sào chuyển qua phương thẳng đứng thì lảo hai chân về trước. làm 8 - 10 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

3. TTCB: chân giậm ở trước, chân lảo ở sau và chạm đất bằng mũi chân, chạy 4 - 6 bước làm động tác nhảy xa có chú ý đến việc lảo hai chân thẳng về trước và rơi xuống đất bằng mông. Bàn chân gấp ở tư thế “bàn cước”. Làm 6 - 8 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

TỔ HỢP BÀI TẬP ĐỂ PHÁT TRIỂN CÁC TỔ CHẤT TỐC ĐỘ - SỨC MẠNH

Tổ hợp I.

1. TTCB: đứng trên một chân, còn chân kia co lại ở

khớp gối. Làm động tác nhảy trên một chân qua ghế thể dục: a) tại chỗ, b) có di chuyển về trước, mỗi chân 50 - 100 lần nhảy.BAT lên chủ yếu là sức của bàn chân. Thực hiện với nhịp trung bình.

2. TTCB: ngồi sâu, hai mũi chân chạm đất, hai tay cầm tạ đôi có trọng lượng 4 - 6kg. Làm động tác bật nhảy lên. Làm 8 - 12 lần. Không đổ vai về trước. Thân trên giữ thẳng. Chú trọng thực hiện phần cuối cùng của giậm nhảy. Thực hiện với nhịp trung bình có tăng tốc độ lúc bật lên.

3. TTCB: đứng, hai chân hơi co ở khớp gối. Bật lên và lần lượt vượt qua 4 - 8 rào được bố trí cách nhau 90 - 120cm. Bật lên bằng hai chân 3 lần. Khi nhảy qua rào thân trên giữ thẳng. Thực hiện với nhịp trung bình.

4. TTCB: đứng trên bục cao 70 - 80cm, chân lăng để trước, chân giậm để sau. Từ bục nhảy xuống, chạm đất

bằng chân giậm và tiếp

tục nhảy xa về trước.

Mỗi chân làm 7 - 8 lần.

Chú ý sự phối hợp giữa

chân giậm và chân

lăng. Thực hiện với

nhịp nhanh (hình 70).



Hình 70

Tổ hợp II.

1. TTCB: đứng trên một chân, chân kia co ở khớp gối. Dùng bàn chân bật lên nhanh và nhảy qua bóng nhồi (6 - 10 quả) đặt cách nhau 80 - 110cm trên một đường thẳng. Mỗi chân làm 2 - 4 lần, không đổ vai về trước. Thay đổi khoảng cách giữa các bóng phù hợp với trình độ huấn luyện của vận động viên. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

2. TTCB: đứng một chân trước, một chân sau, chân trước gấp ở khớp gối. Hai tay 2 tạ đôi có trọng lượng 3 - 5kg. Sau 3 - 4 lần làm động tác nhún chân thì nhảy lên để đổi vị trí của hai chân. Làm 6 - 8 lần với nhịp trung bình. Khi thực hiện bài tập, thân trên thẳng, hai tay để tự nhiên.

3. TTCB: đứng hai chân hơi co ở khớp gối. Thực hiện nhảy liên tục trên hai chân có di chuyển về trước. 8 - 10 lần nhảy. Chú ý giữ thân trên thẳng và phối hợp động tác của tay, chân. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

4. TTCB: đứng chân giậm trước, chân lăng sau, mũi chân chạm đất. Chạy 4 - 6 bước giậm nhảy nhanh theo trình tự: trên sàn nhà - cầu bật - trên hòm thể dục (cao 40cm) - trên lưng ngựa rồi với tay chạm vật chuẩn, làm

3 - 4 lần không đổ vai. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh (hình 71).



Hình 71

5. TTCB: cũng như trên. Chạy 2 - 4 bước thực hiện nhảy cao với đà vuông góc. Làm 5 - 6 lần nhảy trên mỗi chân. Khi chuyển qua xà ngang, chân co lại ở khớp gối. Vai không bị đổ. Thực hiện với nhịp điệu nhanh.

6. TTCB: đứng mặt quay vào thang thể dục, hai tay tỳ vào thanh ngang của thang ở mức ngang đầu. Bật nhảy lên trên bằng hai chân. Làm 16 - 20 lần. Tập trung chú ý duỗi khớp cổ chân. Thực hiện với nhịp nhanh (hình 72).

7. TTCB: đứng kiễng gót trên bục cao (20 - 30cm) vai mang bao cát 10kg. Từ bục cao nhảy ra sau - xuống dưới, chạm đất bằng hai chân rồi tiếp tục bật lên trở lại tư thế ban đầu. Đặc biệt chú ý bật lên tích cực và giữ thẳng

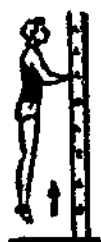
bằng. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 73).

Tổ hợp III.

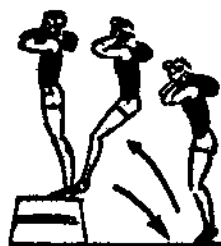
1. TTCB: đứng trên một đầu của ghế thể dục. Bật lên khỏi ghế và thực hiện lần nhảy thứ năm từ chân nọ sang chân kia. Làm 3 - 4 lần. Chú ý động tác miết của chân. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

2. TTCB: cũng như trên song nhảy bật nhiều lần trên một chân. Mỗi chân làm 2 - 4 lần. Thực hiện với nhịp trung bình.

3. TTCB: một chân gấp ở khớp gối và đặt trên ghế, chân kia duỗi thẳng chống trên đất làm động tác bật lên, duỗi thẳng chân gấp và thay đổi tư thế hai chân. Làm 12 - 15 lần. Chú ý phối hợp động tác của tay và chân. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 74).



Hình 72



Hình 73



Hình 74

4. TTCB: nửa ngồi. Duỗi hai chân, vung tay bật lên cao và treo người lên xà đơn. Làm 8 - 12 lần. Chú ý phối hợp động tác tay và chân. Thực hiện với nhịp nhanh (hình 75).



Hình 75

5. TTCB: nửa ngồi, hai tay hạ xuống dưới giữ bóng nhồi. Ném bóng lên cao hết mức, bắt và trở lại tư thế ban đầu. Làm 12 - 20 lần, giữ lưng thẳng, cuối bài tập kiểm soát gót. Thực hiện với nhịp nhanh.

6. TTCB: một chân chống đất, chân kia đưa ra trước, hai tay cầm tạ đôi. Nhảy bật luân phiên có di chuyển về trước 30 - 40m 2 lần. Chú ý đến việc bật lên có hiệu quả của bàn chân. Thực hiện với nhịp trung bình.

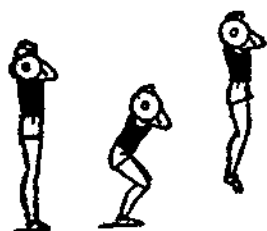
TỔ HỢP BÀI TẬP ĐỂ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Tổ hợp I.

1. TTCB: đứng thẳng, tạ đòn trên vai. Đi bộ mang tạ 30 - 60kg; a) đi kéo dài bước (20 - 50m) - 1 lần; b) đi ngang trong tư thế nửa ngồi (15 - 20m) - 1 lần. Thực hiện với nhịp chậm.

2. TTCB: cũng như trên, tạ 20 - 50kg trên vai. Đếm 1-2-3; làm động tác gấp thân về trước - xuống dưới; 4 trở lại tư thế ban đầu. Làm 8 - 10 lần. Chân không gấp ở khớp gối. Thực hiện với nhịp trung bình.

3. TTCB: đứng thẳng, tạ 20 - 50kg trên vai. Phần 1 - hơi co gối ở tư thế nửa ngồi rồi bật thẳng lên trên. Phần 2 - duỗi hai chân. Làm 8 - 10 lần. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 76).



Hình 76

4. TTCB: đứng một chân trước, một chân sau. Chạy 2 - 4 bước, lộn xuôi về trước, rơi xuống trên 1 chân và giữ nguyên tư thế này 3 giây. Làm 6 - 8 lần mỗi chân. Chú ý phối hợp giậm nhảy của chân và tay. Làm với nhịp nhanh.

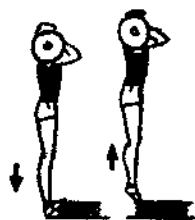
5. TTCB: đứng trên ghế, hai chân rộng bằng vai và hơi co ở khớp gối. Từ ghế nhảy về trước, rơi xuống trên một chân co ở khớp gối rồi giữ ở tư thế này 1 - 2 giây. Mỗi chân làm 12 - 15 lần. Khi rơi xuống vai không đổ, hông đưa ra trước. Làm với nhịp nhanh.

Tổ hợp II.

1. TTCB: đứng thẳng, vai gánh tạ đòn 20 - 50kg. Ngồi

xuống thấp sau đó nhanh chóng đứng dậy. Làm 8 - 10 lần. Chú ý tích cực duỗi khớp chậu - đùi, khớp gối, khớp cổ chân. Thực hiện với nhịp trung bình.

2. TTCB: đứng để mũi chân trên mép bục thấp tạ 10 - 40kg, hoặc là người cùng tập ở trên vai: a) đếm 1 - làm động tác kiễng gót lên cao; đến 2 - trở lại tư thế ban đầu. làm 10 - 12 lần; b) kiễng gót lên cao và giữ nguyên 2 - 5 giây. Làm 5 - 6 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh (hình 77).



Hình 77

3. TTCB: đứng thẳng, người cùng tập ngồi trên vai. Co gối từ từ chuyển thành tư thế nửa ngồi sau đó nhanh chóng duỗi chân nhảy lên cao. Làm 8 - 10 lần. Thực hiện với nhịp trung bình.

Tổ hợp III.

1. TTCB: đứng trên một chân, chân kia co lại ở khớp gối. Nhảy xuống theo các bậc của sân vận động: a) qua 1 bậc; b) qua 2 bậc. Thực hiện hơi chậm. Làm 10 - 20 lần nhảy qua 1 và 2 bậc với nhịp chậm.

2. TTCB: đứng trên một chân, chân kia đặt phía sau.

Chạy đà ngắn nhảy bật lên trên theo các bậc thang hay lên dốc: 1) nhảy lên từng bậc một (15 lần nhảy); b) nhảy lên cách bậc (nhảy 2 bậc mỗi lần) 10 lần nhảy. Cần chú trọng đến việc bật lên của bàn chân. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình và nhanh.

3. TTCB: ngồi trên ghế thể dục, hai tay chống phía sau. Nâng hai chân lên 45° , hai tay dang ngang. Giữ ở tư thế này 10 - 15 giây. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 78).



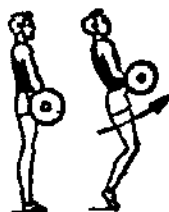
Hình 78

4. TTCB: đứng hướng lưng vào phía thang thể dục (rào), để chân lăng co ở khớp gối ra sau và tỳ bàn chân vào thanh ngang của thang thể dục (rào). Thực hiện duỗi khớp chấu - đùi (6 - 8 giây). Làm 2 - 3 lần. Làm theo chế độ cơ co đẳng trường (hình 79).

5. TTCB: hai chân hơi co ở khớp gối, hai tay duỗi thẳng và giữ tạ 20 - 40kg ở phía trước vùng hông. Làm động tác nâng vai, co tay



Hình 79



Hình 80

đồng thời chuyển hông ra trước và kiễng gót chân. Làm 10 - 15 lần. Thực hiện với nhịp nhanh (hình 80).

TỔ HỢP BÀI TẬP ĐỂ PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Tổ hợp I.

1. TTCB: xuất phát thấp. Chạy 30m. Làm 5 - 8 lần. Tập trung chú ý vào việc lao ra đúng lúc. Thực hiện với nhịp nhanh nhất.

2. TTCB: đứng một chân trước, một chân sau, mũi chân chạm đất. Làm động tác nhảy một chân với cự ly 20m (có ghi thời gian). Mỗi chân 2 - 4 lần. Chú ý phối hợp động tác chân giậm và chân lăng. Thực hiện với nhịp nhanh hết mức.

3. TTCB: cũng như trên. Chạy trên đường dốc 60 - 80m. Làm 3 - 6 lần. Chú ý hoạt động tay, chân tích cực. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

4. TTCB: đứng thẳng. Đi bộ nâng cao đùi với tốc độ nhanh, chân chống đạp hết (đuối cổ chân). Làm 15 - 20 lần mỗi chân. Tay đánh tích cực. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

5. TTCB: đứng hai chân co ở khớp gối. Một tay đưa

ra trước, một tay ở phía sau. Làm động tác đánh tay nhanh như trong khi chạy, 2 loạt, mỗi loạt 15 - 20 giây. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

6. TTCB: đứng thẳng. Chạy tại chỗ 15 giây 2 lần. Không “đổ” vai, không đặt cả bàn chân xuống đất. Thực hiện với nhịp nhanh.

7. TTCB: đứng trên một chân, lườn hướng vào thang thể dục, một tay nắm thang ở mức ngang vai. Chân lăng đưa ra sau và được một bạn cùng tập giữ lấy bàn chân. Theo lệnh của giáo viên, người tập khắc phục lực cản, người giữ bắt đầu chuyển đùi chân lăng và hông về trước. Sau 1 giây, người giữ buông tay và đùi được lăng nhanh đột ngột về phía trước. Mỗi chân làm 10 - 12 lần. Vai không “đổ” ra sau. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

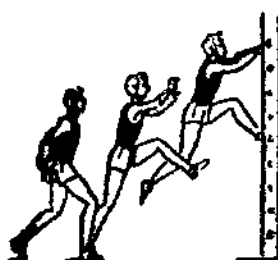
Tổ hợp II.

1. TTCB: chân lăng đặt trước, chân giậm để sau, mũi chân chạm đất. Chạy 7 bước rồi lần lượt vượt qua 6 rào đặt cách nhau 7,5 - 8,5m. 4 - 8 lần. Chú ý tích cực thực hiện nhanh bước cuối cùng và tấn công vào rào. Thực hiện với nhịp nhanh và trung bình.

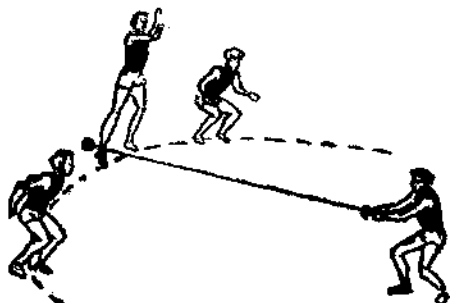
2. TTCB: đứng hướng mặt vào thang thể dục và cách

thang 5m. Một chân trước, một chân sau, mũi chân chạm đất (một vài người tập cùng thực hiện bài tập này). Theo lệnh của giáo viên, người tập bắt đầu chạy, nhảy lên và đặt chân lăng vào thanh ngang ở mức ngang vai. Làm 8 - 10 lần. Chú ý hoạt động tay, chân tích cực và giậm nhảy đúng lúc. Thực hiện với nhịp nhanh (hình 81).

3. TTCB: đứng tại chỗ trên một chân; a) làm động tác bật lên khi dây quay nhanh qua; b) cũng như trên nhưng chạy từ ngoài vào 15 - 20 lần. Chú ý bật lên đúng lúc. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh (hình 82).



Hình 81



Hình 82

Tổ hợp III.

1. TTCB: đứng một chân trước một chân sau, chân trước khuyu gối nhiều, chân sau hơi co. Làm động tác

đổi chỗ nhanh vị trí của hai chân. Làm 8 - 10 lần. Thực hiện với nhịp nhanh.

2. TTCB: đứng chân phải (chống) ở trước, bóng nhồi nằm trên mu bàn chân. Hất bóng nhồi về trước - lên trên. Mỗi chân làm 10 - 12 lần. Chú ý chuyển hông về trước đúng lúc. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh (hình 83).



Hình 83

3. TTCB: xuất phát cao. Chạy lặp lại 40m tốc độ cao:

a) Khi có trọng lượng phụ 6 - 8kg ở thắt lưng 2 - 3 lần;

b) Khi không có trọng lượng phụ 3 - 4 lần. Khi chạy chú ý làm động tác tay, chân tích cực. Thực hiện với nhịp nhanh nhất.

4. TTCB: chân lăng trước, chân giậm sau, chạm đất bằng mũi chân. Chạy đến bước thứ 3 và bước thứ 5 bật lên có chú trọng việc đặt chân nhanh và tích cực miết

xuống 2 lần (60 - 80m). Thân giữ thẳng. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

5. TTCB: xuất phát thấp. Chạy qua một rào (phỏng theo lần nhảy) và rơi xuống hố nhảy hay đệm thể dục. Làm 6 - 8 lần. Chú ý phối hợp động tác giậm nhảy của chân giậm và động tác của chân lặn lên rào. Thực hiện với nhịp nhanh.

6. TTCB: nằm ngửa trên ghế thể dục, hai chân duỗi thẳng nâng cao 45° và dạng rộng. Làm động tác chuyển đổi nhanh vị trí của hai chân. Làm 10 - 20 lần. Thực hiện với nhịp nhanh (hình 84).



Hình 84

7. TTCB: đứng dưới một vật chuẩn được treo trên cao. Theo lệnh của giáo viên thực hiện liên tục 5 lần nhảy (bật bằng 2 chân) chạm vào vật rồi ghi thời gian. Làm 3 - 4 lần. Cũng như vậy, nhưng bật lên bằng một chân, 2 lần trên mỗi chân. Chú ý duỗi nhanh hai chân ở các khớp và giữ thẳng bằng lúc rơi xuống. Thực hiện với nhịp nhanh nhất.

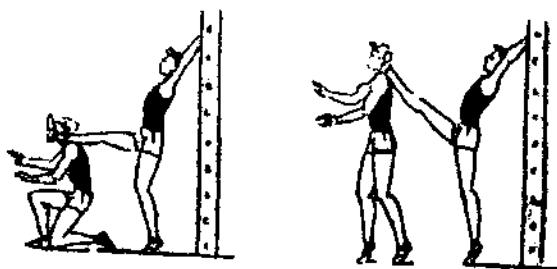
TỔ HỢP BÀI TẬP ĐỂ PHÁT TRIỂN SỰ KHÉO LÉO

Tổ hợp I.

1. Đứng hướng lưng vào thang thể dục. Đá mạnh chân lẳng lên trước, chân chống giữ thẳng. Làm 15 - 20 lần đá mỗi chân. Thực hiện với nhịp trung bình.

2. TTCB: đứng thẳng. Gập thân về trước khi có người cùng tập đứng sau ấn vào vai 12 - 15 lần. Không co gối. Thực hiện với nhịp trung bình.

3. TTCB: đứng trên một chân, lưng hướng về phía thang thể dục. Chân còn lại đặt lên vai người cùng tập đang ngồi quỳ trên gối. Khi người cùng tập đứng dậy, chân lẳng của người tập được nâng lên cao đến mức cảm thấy đau. Mỗi chân làm 10 - 12 lần. Chân chống luôn giữ thẳng, không hạ hông xuống. Thực hiện với nhịp chậm (hình 85).



Hình 85

4. TTCB: chuỗi vai. Hạ lần lượt nhẹ nhàng hai chân ra sau đầu. Làm 8 - 12 lần. Thực hiện với biên độ dạng rộng chân, nhịp chậm (hình 86).

5. TTCB: chuỗi vai, hai chân dạng. Luân phiên thay đổi vị trí của hai chân. Làm 12 - 15 lần. Thực hiện nhẹ nhàng, biên độ rộng, nhịp chậm.

6. TTCB: đứng trên chân chống. Chuyển nhanh hông và chân lăng ra trước lên trên đến vật chuẩn được treo cao ở mức ngang ngực. Mỗi chân làm 10 - 12 lần. Không co gối chân chống. Thực hiện với nhịp nhanh (hình 87).

Tổ hợp II.

1. TTCB: đứng quỳ trên hai gối. Ngửa thân từ từ ra sau đến mức chạm sàn nhà. Làm 5 - 10 lần. Để dễ thực hiện, hai gối hơi dạng rộng. Thực hiện với nhịp chậm.

2. TTCB: ngồi ở tư thế khi qua rào (chân phải trước, chân trái sau). Thay đổi tư thế của chân, chân không rời khỏi mặt sàn. Làm 10 - 12 lần. Thực hiện với nhịp chậm.

3. TTCB: đứng chân trước duỗi thẳng, chạm đất bằng gót, chân sau chạm đất bằng mũi. Làm động tác xoay dọc. Làm 5 - 6 lần. Không co đầu gối. Thực hiện với nhịp chậm.

4. TTCB: đứng thẳng trên ghế thể dục. Gập nhún thân trên đến sát chân. Hai chân thẳng. Thực hiện với nhịp nhanh.

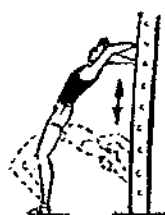
5. TTCB: đứng hướng lưng vào thang thể dục và cách thang 1m. Uốn người ra sau rồi lần tay đến thanh ngang thấp nhất của thang sáu đó trở lại tư thế ban đầu. Làm 4 - 5 lần. Hồng đưa về trước càng nhiều càng tốt. Thực hiện với nhịp chậm (hình 88).



Hình 86



Hình 87



Hình 88

Tổ hợp III.

1. Ngồi trên sàn, hai chân chụm. Làm động tác gập thân trên về trước, có sự giúp sức của người cùng tập. Làm 15 - 20 lần. Chân không co. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 89).

2. TTCB: đứng thẳng. Làm động tác ngửa người ra sau, đưa hông về trước và chạm tay vào gót chân. Làm 8

- 10 lần. Hồng đưa về trước càng nhiều càng tốt. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 90).

3. TTCB: chuối vai, hai chân dạng rộng. Người cùng tập dùng tay tỳ 2 chân xuống hai phía. Làm với nhịp điệu chậm cho đến khi cảm thấy đau cơ. Làm 10 - 12 lần (hình 91).



Hình 89



Hình 90



Hình 91

4. TTCB: nằm sấp trên ngựa thể dục, hai chân và hông hạ xuống dưới. Hai bàn chân kẹp chặt bóng nhồi nặng 1kg. Hai tay nắm lấy thân ngựa. Nâng chân ra sau - lên trên và uốn thân 8 - 10 lần. Chú ý nâng nhanh hai chân lên trên. Thực hiện với nhịp nhanh (hình 92).

5. TTCB: đứng thẳng, tạ đòn có trọng lượng 20 - 40kg trên vai. Gập nhún thân về trước đến sát chân 10 - 12 lần. Hai chân duỗi thẳng. Thực hiện với nhịp trung bình.

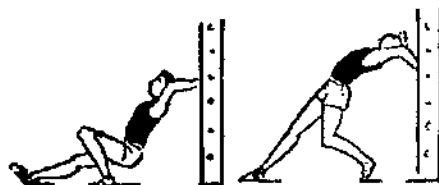
6. TTCB: đứng thẳng, ngả ngửa thân ra sau và chuyển thành cầu, sau đó dần dần nâng thân lên trở về tư thế ban

đầu. Làm 5 - 6 lần. Phần đầu bài tập thực hiện nhanh, phần 2 chậm và với nhịp trung bình.

7. TTCB: ngồi hướng lưng vào thang thể dục, hai tay nắm thanh ngang ở mức ngang đầu. Một chân co ở khớp gối, chân kia duỗi thẳng. Tỳ chân co xuống sàn rồi đập thẳng đẩy hông lên trên. Mỗi chân làm 8 - 10 lần. Đến cuối động tác, chân chống duỗi thẳng đến mũi. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh (hình 93).



Hình 92



Hình 93

BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN NHẢY CAO

BÀI TẬP ĐỂ NẮM VỮNG KỸ THUẬT NHẢY CAO

Chuẩn bị giậm nhảy.

TTCB: đứng lườn trái hướng vào thang thể dục. Tay trái duỗi thẳng về trước và nắm vào thang ở mức ngang thắt lưng hoặc cao hơn. Chân giậm đặt phía sau, chân lăng co ở phía trước. Đưa nhanh chân giậm cùng hông ra phía trước rồi đặt chân giậm hầu như thẳng trên đất. Trở lại tư thế ban đầu. Làm 15 - 20 lần, 2 - 3 loạt. Các cách: a) không nắm tay vào thang; b) một bước đà thực hiện động tác đặt chân; c) ba bước đà thực hiện động tác đặt chân (hình 94).

Động tác lăng.

1. TTCB: đứng hướng lườn trái về phía thang thể dục, tay nắm thanh ngang với ngực; chân phải co ở khớp gối

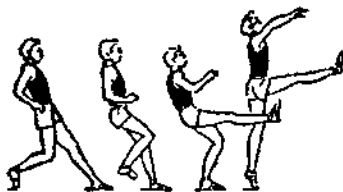
và đưa về sau. Lắc chân phải bắt đầu bằng việc đưa đùi về trước. Sau khi chuyển qua chân giậm, chân lắc được duỗi thẳng hoàn toàn ở khớp gối, tiếp tục chuyển gót chân về trước, mũi chân giữ tư thế bàn cước và nâng lên cao (hình 95). Thực hiện 40 - 60 lần lắc trong 1 loạt. Làm 2 - 3 lần. Các cách: a) cùng như trên song cùng với việc nâng chân lắc lên trên, chân giậm duỗi thẳng đến mũi chân (hình 96); b) cũng như trên song sau khi chân lắc ngừng chuyển lên trên, lập tức bật lên cao (hình 97); c) cũng thực hiện như trên với 1 bước đà (hình 98).



Hình 94



Hình 95



Hình 96



Hình 97

2. TTCB: đứng trên chân giậm, chân lăng co ở khớp gối và hai tay đưa ra sau. Lăng chân về trước - lên trên và hai tay đánh mạnh lên cao.



Hình 98

Các cách: a) cũng như vậy nhưng có 1 bước đà; b) cũng như vậy nhưng với 2 bước đà; c) cũng như vậy song với 3 bước đà. Làm 20 - 30 lần. Thực hiện với nhịp trung bình.

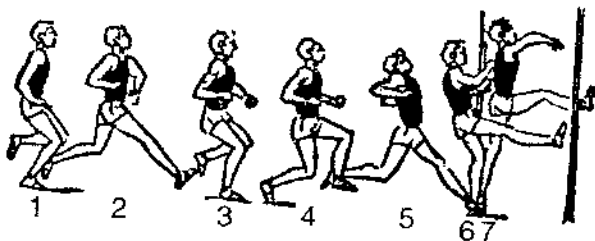
3. TTCB: chuẩn bị chạy đà. Thực hiện như trong bài tập trước song với 5 - 7 bước chạy.

Ghi chú: các bài tập được mô tả trên đây là dùng cho người tập giậm nhảy bằng chân trái. Đối với người giậm bằng chân phải thì đổi vị trí ngược lại.

4. Cũng như bài tập 2 - 3 song có sử dụng vật chuẩn (cột, thang thể dục) để giữ hướng lăng đứng và phòng ngừa việc nghiêng thân trên về phía chân giậm. Làm 20 - 30 lần (hình 99).

5. TTCB: chuẩn bị chạy đà. Hướng chạy đà vuông góc với xà được đặt trên độ cao lớn hơn thành tích của người tập 20 - 40cm. Chạy 3, 5, 7 bước đà, giậm nhảy đá

lăng chạm xà cao. Chạy 15 - 20 lần. Để hoàn thiện sự phối hợp động tác khi chạy đà, giậm nhảy, lăng chân và đánh tay trong kiểu nhảy “lưng qua xà” cũng nên áp dụng chính các bài tập này cho kiểu “úp bụng”.



Hình 99

Các bài tập chuyên môn cho kiểu nhảy “lưng qua xà”.

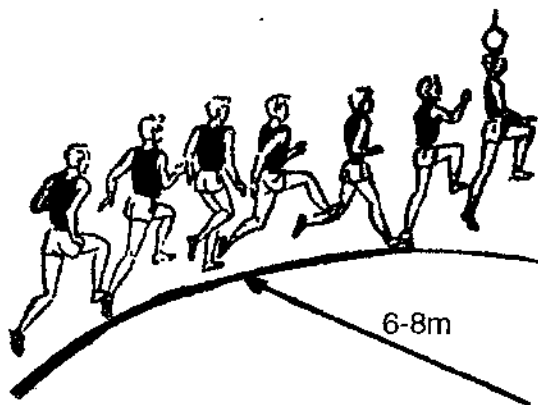
1. TTCB: từ 1 - 2 - 3 bước đà giậm nhảy lên cao có thực hiện lăng bằng chân co. Chạy đà theo đường thẳng (hình 100).



Hình 100

2. Cũng như trên song chạm gối chân lăng vào bóng treo ở mức ngang ngực, khi chạy đà luôn cao hơn lúc đứng 10 - 15cm. Chạy đà theo đường thẳng.

3. Vẽ một vòng cung có bán kính 5-8m. Chạy đà 3-5 bước theo vòng cung, giậm nhảy lên cao và chạm đầu vào vật chuẩn treo cách đầu vận động viên 30 - 40cm. Làm 20 - 30 lần. Chạy đà theo đường vòng cung có nghiêng thân trên về phía trong đường vòng (hình 101).



Hình 101

4. Cũng như bài tập trên song sau khi kết thúc lăng, thực hiện xoay đầu gối chân lăng vào trong (sang phía chân giậm). Khi giậm nhảy bằng chân trái, xoay thân bằng cách xoay vai phải về trước. Làm 20 - 30 lần.

Chỉ dẫn phương pháp. Trong tất cả các trường hợp, khi thực hiện bài tập với 3 bước đà hay nhiều hơn, 2 bước cuối cùng được thực hiện hầu như sát nhau. Trong trường hợp này tương quan về độ dài của ba bước so với từng độ dài của cả 3 bước cuối cùng sẽ là: bước cuối

cùng: 25%; bước trước bước cuối cùng 40%; bước thứ ba 35%. Khi tăng độ dài đà, trong 3 bước cuối cần giữ nhịp điệu như khi chạy đà 3 bước cuối theo nhịp: “một, hai - ba”. Độ dài của bước thứ 3 (tính từ chỗ giậm) hầu như bằng độ dài của bước trước đó (bước thứ tư). Độ dài của bước trước bước cuối cùng được tăng lên khoảng 1 bàn chân, còn bước cuối cùng được rút ngắn lại hầu như 1 bàn chân (so với bước thứ 3 thì ngắn hơn 1 bàn chân).

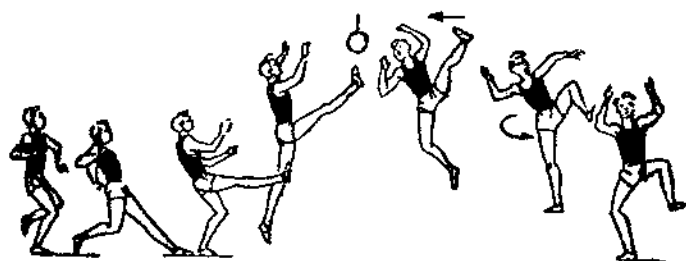
BÀI TẬP ĐỂ NẮM VỮNG KỸ THUẬT CHUYỂN QUA XÀ

Các bài tập chuyên môn cho kiểu nhảy “úp bụng” khi không có xà.

1. TTCB: kẻ một đường thẳng và đặt chân giậm lên đường đó; 1) vung chân lăng và khi chân đến mức ngang bụng thì xoay mũi chân vào trong; 2) đặt chân lăng trên đường; 3) kéo chân giậm co đến ngực; 4) thực hiện xoay chân 180° nhờ đưa chân giậm co sang ngang và đặt chân giậm xuống đường thẳng. Làm 12 - 15 lần. Các cách: a) cũng như vậy, với chân giậm; b) cũng như vậy từ 1 bước đà; c) cũng như vậy từ 2 - 3 bước đà. Động tác lăng cần làm chính xác theo đường kẻ chuẩn trách lăng sang hai bên, đầu cúi, mắt nhìn vào phần trong của gót chân giậm. Lăng với biên độ lớn.

2. Chạy đà 3 - 5 bước làm động tác lăng chân, giậm nhảy. Lăng chân về phía vật (bóng) treo ở độ cao 1m90 - 2m00. Sau khi lăng lên thực hiện xoay mũi chân lăng vào trong, thu gối chân giậm đến sát ngực và nhanh chóng đưa sang ngang (mở hông).

Rơi xuống đất trên chân lăng, mặt quay về phía đà 20 - 25 lần (hình 102).



Hình 102

Các bài tập chuyên môn không có xà dùng cho nhảy kiểu “lưng qua xà”.

1. TTCB: đứng quay lưng về phía rơi xuống. Làm động tác bật lên cao bằng hai chân rồi ưỡn người ra sau và ngã lưng xuống vị trí rơi. Sau khi rơi xuống hai chân khép thẳng gấp lại (hình 103). Làm 10 - 12 lần. Sau khi bật lên cao, ưỡn căng ở vùng thắt lưng, bụng hướng lên trên. Hai tay duỗi dọc thân.

2. TTCB: đứng quay lưng vào ngựa thỏ dục hai tay duỗi dọc theo thân. Làm động tác kiễng gót, đồng thời nâng vai, ngả đầu, dần dần đổ về sau, lặn lưng qua ngựa thỏ dục rồi lộn qua đầu (hình 104). Làm 10 - 12 lần. Các cách: a) cũng như trên song đứng trên cầu bật của thể dục; b) cũng như trên song chạy đà 2 - 3 bước theo vòng cung đến sát ngựa thỏ dục; c) cũng như trên song chạy đà 2 - 3 bước đến ngựa thỏ dục và có giậm nhảy.



Hình 103



Hình 104

Chỉ dẫn phương pháp. Trong quá trình giảng dạy nhảy kiểu “lưng qua xà” cần đặc biệt chú ý đến vị trí rơi xuống đất của người. Khi thực hiện bài tập trên ngựa thỏ dục cần bố trí đệm cao sao cho có một mép nằm trên ngựa còn mép kia tại vị trí rơi xuống.

Các bài tập chuyển qua xà kiểu “úp bụng”.

1. TTCB: chuẩn bị chạy đà để nhảy. Nhảy úp bụng với đà 3, 5, 7 bước. Cần chú ý đến giậm và bay, cơ thể

di chuyển về trước không lệch khỏi hướng chạy đà. Làm 20 - 25 lần.

2. TTCB: như trong bài tập trên song đà được thực hiện với góc gần 30° so với xà. Nhảy qua xà đặt chếch (đầu gần ở mức ngang vai, đầu xà ở mức 50 - 70cm). Làm 15 - 25 lần.

Chỉ dẫn phương pháp. Trước khi chuyển đến bài tập sau, cần nắm vững động tác đúng của tay và kỹ thuật rơi xuống đất. Tay cùng bên chân lăng hạ xuống đất bằng cạnh ngoài bàn tay rồi tiếp tục chuyển sang khuỷu tay và vai.

3. Nhảy qua xà với đà ngắn 20 - 25 lần.

Các bài tập chuyển qua xà kiểu nhảy “lưng qua xà”.

1. TTCB: nằm ngửa vắt lưng qua ngựa thể dục và giữ ở tư thế đặc trưng khi chuyển qua xà. Ngửa đầu nâng hai chân thẳng lên trên, lộn ngược qua đầu, sang đệm. Làm 10 - 12 lần (hình 105).



Hình 105

2. TTCB: đứng quay lưng vào xà (xà ở mức ngang

thắt lưng). Nâng vai đồng thời ngửa đầu, bật lên bằng hai chân và chuyển qua xà. Vai chạm đệm. Làm 12 - 15 lần (hình 106).



Hình 106

Các biến dạng: a) cũng làm như trên, song có chạy đà 2 - 3 bước, mô phỏng động tác giậm nhảy bằng một chân; b) cũng làm như trên song có chạy đà 5 - 7 bước (đà thực hiện theo đường thẳng);

c) Cũng làm như trên, song chạy đà theo vòng cung.

3. TTCB: đứng trên cầu bật thể dục, lưng hướng về phía xà đặt ở độ cao ngang vai. Bật lên và chuyển qua xà. Làm 20 - 25 lần. Thực hiện với nhịp nhanh.

Chỉ dẫn phương pháp. Chú ý ngửa đầu cũng như nâng đột ngột hông lên trên và tiếp tục nâng hai chân duỗi thẳng lên trên. Hai tay dọc theo thân. Rơi xuống bằng vai.

Các cách: a) chạy đà theo đường vòng cung 3 - 5 bước, giậm nhảy trên cầu bật thể dục. Làm 15 - 20 lần. Chú ý nâng cao chân lăng co, đồng thời đưa hông về trước - lên trên; b) nhảy từ đà thẳng. Xà được đặt ở mức ngang vai. Sau khi giậm nhảy, thực hiện lăng theo hướng đến xà và tiếp tục đưa chân lăng sang bên. Lưng chuyển qua xà. Làm 10 - 15 lần.

Chỉ dẫn phương pháp. Trong quá trình giảng dạy các bài tập không nên dừng lại lâu ở các bài tập riêng, hay các biện pháp tập chúng. Song không nên chuyển sang học bài tập sau nếu chưa thực hiện được chính xác bài trước. Bài tập nhằm nắm vững động tác lăng được thực hiện (dạy) song song với bài tập chuẩn bị đến giậm nhảy. Tất cả các bài tập nhằm nghiên cứu kỹ thuật, đầu tiên được thực hiện với nhịp chậm song trước khi chuyển sang nghiên cứu các bài tập tiếp theo thì bài tập trước này phải được thực hiện với tốc độ tối đa. Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện, tất cả các bài tập được thực hiện từ phía chân giậm cũng như chân lăng. Việc áp dụng các bài tập như vậy tạo điều kiện phát triển năng lực phối hợp của người tập.

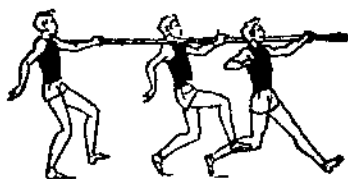
BÀI TẬP ĐỂ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

Trong phần này không tách riêng các bài tập cho các kiểu nhảy “lưng qua xà” hay “úp bụng”, vì nhảy cao là loại bài tập mang tính chất tốc độ - sức mạnh và việc phát triển các tố chất này cần được làm với mức độ như nhau đối với bất kỳ kiểu nhảy nào.

Các bài tập với dụng cụ thể dục.

1. TTCB: đứng trên chân lăng hơi co, lườn hướng về phía thang thể dục, chân giậm để sau. Thân hơi ngả về trước, một khuỷu tay tỳ lên dóng ngang. Làm động tác đặt gót chân giậm chạm đất phía trước cùng với việc chuyển phần dưới thân ra

trước. Hai vai luôn giữ ở một độ cao không đổi. Tay kia đưa ra sau. Làm 10 - 12 lần, 3 - 4 loạt.



Hình 107

Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút. Làm càng nhanh

càng tốt. Không vội vàng khi quay lại tư thế ban đầu (hình 107).

2. TTCB: ngồi trên ngựa đặt cạnh thang thể dục và để bàn chân lăng giữa hai dóng thang ở ngang mức ngồi. Gấp thân trên và trở lại tư thế ban đầu.

Các biến dạng: a) hai tay để sau đầu; b) hai tay duỗi thẳng lên trên; c) tay cầm bóng nhỏ. Làm 4 - 12 lần, - - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút.

3. TTCB: đặt chân giậm lên ghế thể dục, lườn hướng về phía thang thể dục. Tay giữ thang ở mức ngang vai. Dùng chân lẩng nâng vật nặng (tạ bình vôi, tạ đôi có trọng lượng 5 - 6kg). Các biến dạng: a) bằng cách lẩng chân thẳng về phía trước; b) bằng cách kéo chân co ở khớp gối và khớp chậu - đùi lên trên.

Mỗi chân làm 15 - 20 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

4. TTCB: đứng ở tư thế bước trước (hình 108) giậm nhảy bên cạnh thang thể dục, lườn hướng về phía thang, một tay duỗi ra nắm thang ở mức ngang vai. Làm động tác chuyển



Hình 108

chân lẩng duỗi thẳng về trước - lên trên đồng thời với việc bật lên của chân giậm. Làm 15 - 20 lần. Tay nắm vào gióng ngang để không ngã thân ra sau. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 109).



Hình 109

5. TTCB: đứng trên một chân, chân kia đặt gót lên ngựa thể dục hay gờ tường cao 60 - 120cm. Nhảy tại chỗ trên một chân 30 - 50 lần, làm 2 loạt, nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút (hình 110).



Hình 110

6. TTCB: cũng như trên song thực hiện từ tư thế nửa ngồi hay ngồi trên chân giậm. Làm 10 - 20 lần.

Các bài tập có trọng lượng.

1. TTCB: đứng dạng chân, bao cát hay tạ đòn đặt trên vai (tay giữ tạ). Co gối thành tư thế nửa ngồi rồi đứng dậy nhanh và bật thẳng lên tại chỗ. Làm 10 - 20 lần, 2 - 4 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút. Trọng lượng vật nặng: 30 - 80kg.

2. TTCB: cũng như trên. Nhảy bật trên hai chân có di chuyển về trước không nhiều. Trọng lượng tạ 30 - 60kg. Thực hiện trên đoạn 25 - 30m, 2 - 3 lần.

3. TTCB: đứng chân trước chân sau, hai chân dạng rộng. Trọng lượng trên vai 30 - 60kg. Nhảy lên và đổi vị trí của hai chân. Làm 20 - 30 lần, 3 - 4 loạt.

Nghỉ 2 - 3 phút. Có thể thay đổi lượng vận động khi thay đổi khoảng cách giữa hai chân.

4. TTCB: cũng như trên. Di chuyển nhanh về trước theo khả năng; 1) bằng cách bước ở tư thế nửa ngồi; b) bằng cách chạy ở tư thế nửa ngồi. Làm 2 - 4 lần khoảng cách 25 - 35m. Thân trên thẳng.

5. TTCB: đứng trước ghế thể dục cao 30 - 40m có vật nặng trên vai. Đặt chân giậm lên ghế rồi nhanh chóng duỗi thẳng nó, đồng thời lăng đầu gối chân kia ra trước - lên trên. Nhẹ nhàng quay lại tư thế ban đầu. Làm 12 - 15 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút. Trọng lượng vật trên vai 10 - 30kg (hình 111).

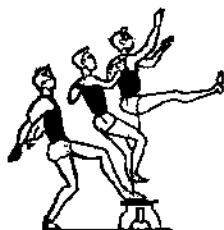
6. TTCB: cũng như trên. Đặt chân lăng lên ghế thể dục (vật nặng để trên vai). Chuyển và hạ chân giậm xuống phía sau ghế khi cố gắng không thay đổi độ cao vị trí cơ thể. Có thể thực hiện bài tập qua 6 - 8 ghế đặt

cách nhau 100 - 140cm. Trọng lượng vật 20 - 50kg. Làm 2 - 4 lần (hình 112).

7. TTCB: đứng dạng chân, trọng lượng 20 - 50kg đặt trên vai. Làm động tác gập thân trên sang các phía và thẳng thân lên nhanh. Làm 16 - 20 lần mỗi phía.

Các bài tập với người cùng tập.

1. TTCB: người cùng tập giữ 2 chân vận động viên đang ở tư thế nằm sấp chống tay (ở mức cao ngang lưng mình). Bằng động tác ngửa thân trên ra sau, người cùng tập giúp vận động viên rời khỏi mặt đất. Sau đó hạ xuống nhẹ nhàng và trở lại tư thế ban đầu. Làm 10 - 12 lần, 2 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh (hình 113).



Hình 111



Hình 112



Hình 113

2. TTCB: hai người cùng tập đứng người trước người sau, cách nhau nửa bước. Người đứng sau tỳ tay lên vai

người trước và ấn xuống. Người đứng trước từ tư thế ngồi bật thẳng lên tại chỗ chống lại lực đè xuống của người đứng sau. Làm 15 - 20 lần. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

3. TTCB: cũng như trên, song người đứng sau giữ hai tay của người đứng trước (khủy tay co nhiều) ở phía dưới. Cũng như bài tập trên, người đứng trước, từ tư thế ngồi, bật thẳng lên và người đứng sau giúp đỡ thêm bằng cách hất khuỷu tay để tạo điều kiện cho người nhảy bay cao hơn. Làm 15 - 10 lần. Thực hiện với nhịp nhanh.

4. TTCB: hai người cùng tập đứng hướng mặt vào nhau, hai tay duỗi thẳng nắm lấy nhau. Người nọ dùng người kia làm điểm tựa lần lượt thực hiện bật lên từ tư thế ngồi trên một chân. Làm 16 - 20 lần (hình 114).

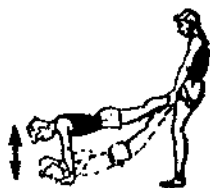
5. TTCB: cũng như trên. Làm động tác ngồi xuống trên một chân, chân kia duỗi ra trước sau đó cùng đứng dậy nhanh và kiểm soát chân. Làm 8 - 12 lần mỗi chân.

6. TTCB: đứng hướng mặt vào thang thể dục và một người cùng tập ngồi ở trên vai. Cả hai dùng tay giữ thanh ngang ở mức ngang thắt lưng. Ngồi xuống, đứng lên, làm 15 - 20 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 2 - 3 phút. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình và nhanh.

7. TTCB: nằm chống hai tay xuống sàn. Một người cùng tập giữ lấy cổ chân của người thực hiện. Người nằm chống, co và duỗi hai tay, làm 8 - 15 lần, 2 loạt. Nghỉ giữa mỗi loạt 1 - 1,5 phút (hình 115).



Hình 114

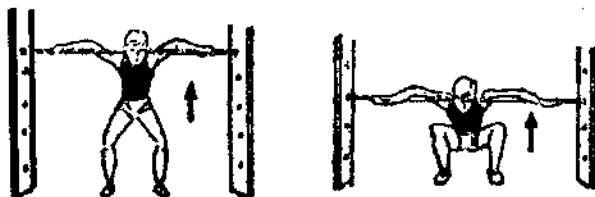


Hình 115

Các bài tập đẳng trường (tĩnh) có căng cơ cực đại.

1. TTCB: đứng chân dạng rộng bằng vai, co gối ở tư thế nửa ngồi và tỳ vai vào thanh xà đơn như khi gánh tạ. Làm động tác duỗi chân với sự căng cơ cực đại trong khoảng 6 giây (hình 116). Làm 2 - 5 lần. Nghỉ giữa các lần 20 - 45 giây (Thời gian nghỉ được rút ngắn dần tùy theo trình độ huấn luyện).

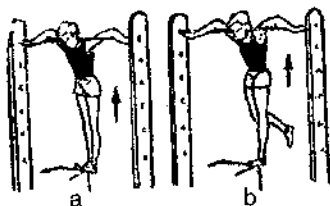
Các biện pháp thực hiện bài tập có thể khác nhau tùy thuộc vào độ cao của xà đơn và góc duỗi của khớp chậu - đùi, khớp cổ chân (từ ngồi sâu (hình 116) đến việc duỗi thẳng chân hầu như hoàn toàn).



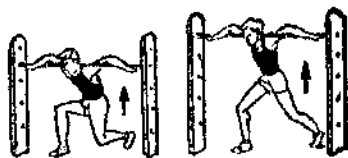
Hình 116

2. TTCB: đặt mũi chân lên mép bậc (cao 5 - 10cm), hai chân duỗi thẳng, vai tỳ vào tay xà đơn. Duỗi chân với lực cực đại. Thời gian thực hiện bài tập này khoảng 6 giây (hình 117 a, b).

3. TTCB: đứng một chân trước, một chân sau, hai chân dạng rộng, vai tỳ vào tay xà đơn. Làm như bài tập 2, song có thay đổi độ co của chân (hình 118).



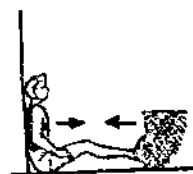
Hình 117



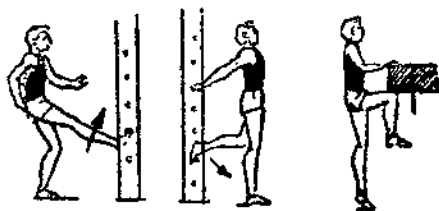
Hình 118

4. TTCB: ngồi trên sàn, lưng hướng vào thang thể dục. Hai chân co ở khớp gối và tỳ bàn chân vào một vật nặng cố định. Làm động tác duỗi thẳng gối với lực cực đại 7 - 9 lần (hình 119).

5. TTCB: đứng trên chân giậm, chân lăng tỳ vào vật cản để hạn chế chuyển động của chân theo đường vòng cung. Dùng chân tác dụng lực về trước, lên trên - ra trước, lên trên (hình 120).



Hình 119



Hình 120

Các biến dạng: a) bằng chân thẳng hoặc chân co; b) chuyển động của chân bị vật cản giữ lại trong các điều kiện khác nhau.

6. TTCB: đứng hướng lưng vào tay xà đơn ở mức ngang thắt lưng. Chân giậm để trước, thân trên ngả ra sau (tư thế đặt chân giậm) hai tay nắm lấy xà. Dùng sức của các cơ đuôi chân lăng đẩy người về trước (hình 121).

7. TTCB: nằm ngửa, vùng hông uốn căng tỳ vào thanh ngang xà đơn. Dùng lực cổ gắng đẩy tay xà đơn lên trên (hình 122).

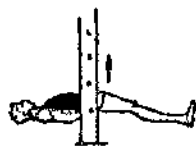
8. TTCB: ngồi trước xà đơn đặt ở mức ngang ngực. hai tay duỗi thẳng đưa về trước và nắm lấy xà. Dùng hết sức của tay cố gắng nâng tay xà đơn lên trên. Cũng như

vậy song theo hướng ngược lại, có nghĩa là cố gắng hạ thấp xà xuống dưới (hình 123).

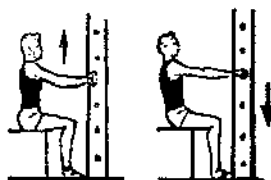
Chỉ dẫn phương pháp. Tất cả các bài tập tĩnh lực được thực hiện với sự gắng sức cực đại đến 6 giây (5 - 6 loạt). Nghỉ giữa các loạt từ 40 giây đến 2 phút.



Hình 121



Hình 122



Hình 123

Các bài tập nhảy về trước.

1. TTCB: nửa ngồi, chân dạng rộng bằng vai. Thân trên hơi gập về trước, hai tay đưa xuống dưới - ra sau. Thực hiện các lần nhảy xa từ chân này sang chân kia (chạy bằng các bước nhảy 30 - 40m. Làm 3 - 5 lần).

2. TTCB: cũng như trên. Làm động tác nhảy trên một chân cố đưa cao và đặt chân tích cực xuống đất 35 - 45m. Làm 3 - 5 lần trên mỗi chân.

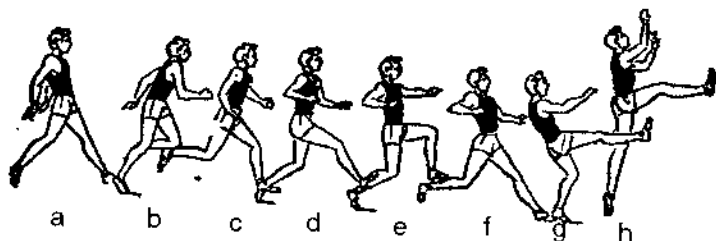
3. TTCB: cũng như trên. Nhảy trên hai chân và co chân đến ngực trong lúc bay. Di chuyển về trước không nhiều 10 - 20m. Làm 20 - 25 lần, 3 - 5 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút.

4. TTCB: ngồi chống hay ngồi, hai tay để phía dưới song không chạm đất. Thực hiện bật nhảy lên trên - về trước bằng hai chân được duỗi thẳng hoàn toàn và chuyển về tư thế ban đầu. Sau đó không dừng lại mà thực hiện bật nhảy tiếp theo. Làm 3 - 5 lần, 30 - 40m.

5. TTCB: xuất phát để thực hiện chạy tăng tốc độ. Nhảy bật lên chỉ bằng bàn chân. Từ lúc đặt chân trên đất đến lúc kết thúc giậm, chân được duỗi thẳng ở khớp gối và khớp chậu - đùi. Làm 3 - 4 lần, 30 - 60m.

6. TTCB: cũng như trên. Thực hiện chạy tăng tốc độ. Khi đạt tốc độ 7 - 8m/giây thì chuyển sang chạy ở tư thế nửa ngồi, cố gắng vẫn giữ tốc độ chuyển động 40 - 60m. Sau 3 - 5 bước chuyển sang chạy bình thường. Làm 4 - 6 lần.

7. TTCB: ở tư thế xuất phát để chạy đà trong nhảy cao (chân giậm để sau); a) chạy 3 bước giậm nhảy đá lăng lên cao; b) chạy 5 bước giậm nhảy đá lăng lên cao, chạy 40 - 60 m. Làm 5 - 7 lần (hình 124).



Hình 124

BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN NHẢY BA BƯỚC

BÀI TẬP ĐỂ NẮM VỮNG KỸ THUẬT NHẢY BA BƯỚC

Các bài tập để hoàn thiện nhịp điệu và độ chính xác của đà.

1. Chạy đà 7 - 8 bước, 10 - 12 lần.
2. Chạy đà hoàn chỉnh, không giậm nhảy trên sân nhảy, 6 - 8 lần.
3. Chạy đà có tăng thêm 2 - 4 bước trên đường chạy, sân nhảy, trên đường dốc, 6 - 8 lần.
4. Chạy đà hoàn chỉnh có một bước nhảy vào hố cát, 6 - 8 lần.
5. Cứ chạy đà 5 - 7 bước lại thực hiện giậm nhảy trên đoạn 70 - 120m.

6. Chạy rào (rào cao 76,2cm và đặt cách nhau 12 - 13m). Giữa các rào chạy 5 bước, làm 10 - 12 lần.

Chỉ dẫn phương pháp. Trong những năm huấn luyện đầu tiên, độ dài của đà sẽ được xác định sơ bộ, sau đó tùy theo trình độ nắm vững kỹ thuật nhảy và việc phát triển các tố chất cần thiết, độ dài đà sẽ dần dần được tăng đến cực đại. Những lần nhảy thực hiện với đà ngắn (6 - 8 bước) và đà trung bình (10 - 12 bước). Việc giảng dạy kỹ thuật được thực hiện song song với việc học các bài tập chuyên môn về nhảy.

Các bài tập để nắm vững động tác trong lúc chạy.

1. Nhảy chuyển vào tư thế “bước bộ”. Đầu tiên được thực hiện tại chỗ, sau đó từ 4 - 6 bước chạy trong khoảng 25 - 60m. Làm với biên độ lớn. Đặc biệt chú ý đến việc hạ tích cực chân xuống đất bằng động tác miết xuống (hình 125).



Hình 125

2. Nhảy lên tại chỗ, hoặc từ một vài bước đà. Thực hiện nhanh, bật lên tích cực theo các loạt (mỗi loạt 4 - 5

lần) trên các đoạn từ 10 - 60m (hình 126).

3. Chạy 4 - 6 bước đà rồi nhảy vào hố, làm 8 - 10 lần.



Hình 126

4. Chạy 6 - 8 bước đà rồi nhảy 3 bước trên một chân. Làm 5 - 8 lần mỗi chân.

5. Thực hiện 2 lần nhảy trên chân giậm, 1 lần nhảy trên chân lăng. Làm 50 - 100m.

6. Nhảy từ chân giậm sang chân lăng rồi tiếp tục rơi vào hố. Thực hiện tại chỗ và từ đà 4 - 6 bước dài. Làm 5 - 8 lần.

7. Chạy 6 - 14 bước rồi nhảy ba bước. Làm 5 - 8 lần.

8. Nhảy phối hợp 2 lần trên chân giậm, 1 lần trên chân lăng. Thực hiện từ đà 6 - 12 bước (hình 127).



Hình 127

Chỉ dẫn phương pháp. Việc nắm vững kỹ thuật các động tác lẻ và kỹ thuật toàn bộ phụ thuộc vào trình độ huấn luyện thể lực của người nhảy và với kỹ năng vận động của họ. Trong phần tiếp, trình tự các bài tập được bố trí theo mức độ khó. Theo trình độ nắm vững kỹ thuật, tốc độ đà, số lượng lần lặp lại và độ dài các đoạn cần được tăng lên.

BÀI TẬP ĐỂ PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT TỐC ĐỘ - SỨC MẠNH

Các bài tập để phát triển sức mạnh cơ chân.

1. Nhảy xa tại chỗ: giậm nhảy bằng hai chân 10 - 12 lần.

2. TTCB: đứng trên một chân. Đu đưa chân lằng 2 - 3 lần sau đó đưa nó nhanh và với biên độ rộng về trước - lên trên. Cuối lúc bay chân giậm thu sát đến chân lằng và rơi xuống đất trên 2 chân. Làm 6 - 8 lần mỗi chân.

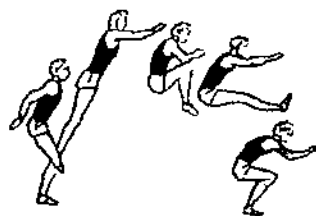
3. Nhảy 3 bước tại chỗ. Giậm nhảy bằng 2 chân, người nhảy rơi xuống trên một chân sau đó nhảy tiếp sang chân kia, bật lên lần thứ 3 và rơi vào hố trên hai chân. Chú ý tăng tốc độ giậm nhảy. Đầu tiên bài tập được thực hiện không có sự thay đổi độ dài các lần nhảy,

sau đó độ dài mỗi lần nhảy được tăng lên 10 - 15 lần.

4. Nhảy bật bằng hai chân và một chân lên hòm thể dục (10 - 12 lần bằng hai chân, 4 - 6 lần bằng một chân). Khoảng cách đến hòm và độ cao của hòm được tăng lên dần dần (hình 128).



Hình 128



Hình 129

5. Nhảy bật qua chương ngại (4 - 6 rào). Giậm nhảy bằng 2 chân. Bài tập được lặp lại nhiều loạt, mỗi loạt 5 - 6 rào, có tăng dần độ cao và số lượng rào.

6. Dùng sức hai chân bật nhảy lên cao, trong lúc bay thực hiện thu chân lên sát ngực, thân trên thẳng. Đầu tiên bài tập được làm 1 - 2 lần, sau đó số lượng lần nhảy tăng lên đến 12. Thực hiện tại chỗ và có di chuyển về trước.

7. Dùng sức hai chân bật nhảy lên cao, trong lúc bay thực hiện thu chân lên sát ngực rồi duỗi thẳng gối ra, hai tay vớ ra trước chạm mũi chân. Đầu tiên bài tập được thực hiện một lần tại chỗ. Sau đó số lượng lần nhảy tăng

lên. Tiếp đến thực hiện cố đi chuyển về trước. Làm 5 - 6 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 phút (hình 129).

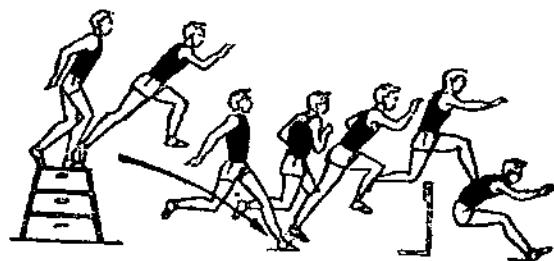
8. Giậm nhảy bằng một chân, trong lúc bay thực hiện co chân giậm lên sát ngực và rơi xuống đất cũng trên chân này. Làm 8 - 15 lần.

9. Nhảy từ trên cao xuống, chạm đất bằng một chân rồi tiếp tục nhảy ra xa và rơi xuống đất trên hai chân. Độ cao khoảng 50 - 80cm. Làm 8 - 10 lần mỗi chân (hình 130).



Hình 130

10. Nhảy từ hòm thể dục xuống, chạm đất bằng một chân rồi tiếp tục nhảy qua vật chướng ngại. Làm 10 - 15 lần. Độ cao của vật chướng ngại được tăng lên (hình 131). Khoảng cách từ hòm thể dục đến rào 3 - 5m.



Hình 131

11. Nhảy từ hòm thể dục cao xuống, chạm đất bằng hai chân rồi tiếp tục nhảy qua vật chướng ngại, làm 10 - 15 lần.

12. Nhảy ba bước tại chỗ, bắt đầu từ trên hòm cao. Trong lần bật thứ 3 nhảy qua vật chướng ngại cao 50 - 80cm, làm 2 - 15 lần.

Chỉ dẫn phương pháp. Các bài tập phát triển sức bật chủ yếu được áp dụng trong thời kỳ huấn luyện ban đầu. Có thể sử dụng các bài tập này với vật nặng (thắt lưng có chì hay cát nặng 2 - 4kg). Số lượng lần lặp lại, độ cao vật chướng ngại, độ dài các đoạn, trọng lượng vật nặng dần dần được tăng lên tương ứng với việc phát triển thể lực của vận động viên.

Các bài tập có dụng cụ để phát triển sức mạnh.

1. TTCB: đứng thẳng, tạ đòn có trọng lượng 20 - 40kg trên vai. Làm động tác gập thân về trước, 6 - 10 lần, 1 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 phút.

2. TTCB: hai tay cầm tạ đẩy giong lên cao. Làm động tác quay vòng thân trên (trái và phải), 10 - 15 lần về mỗi phía. Thực hiện với nhịp trung bình.

3. TTCB: đứng hướng lườn về phía thang thể dục,

chân phải co gối và được nâng lên đến mức đùi vuông góc với thân. Đặt vật nặng có trọng lượng 10 - 20kg lên đùi phải (đĩa tạ, tạ bình vôi, bóng nhồi). Duỗi thẳng và hạ chân. Làm 20 - 40 lần trên mỗi chân. Thực hiện với nhịp điệu trung bình và nhanh (hình 132).

4. TTCB: nằm ngửa, một chân đặt lên vật cao, hai tay chống đất phía sau. Uốn thân, duỗi thẳng tay. Chân kia co nâng lên cao. Làm 8 - 12 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút (hình 133).



Hình 132



Hình 133

Các bài tập với tạ để phát triển sức mạnh.

1. TTCB: đứng cúi về trước, hai tay cầm đòn tạ. Kéo giật và đẩy tạ có trọng lượng 50 - 70kg, 5 - 8 lần, 2 - 3 loạt.

2. TTCB: đứng thẳng, tạ đòn có trọng lượng 40 - 80kg trên vai. Thực hiện ngồi sâu rồi đứng lên, 6 - 8 lần, 2 - 3

loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

3. TTCB: đứng có tạ đòn 40 - 60kg trên vai. Ngồi xuống và từ tư thế nửa ngồi nhảy bật lên 8 - 10 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút.

4. TTCB: đứng có tạ đòn 30 - 50kg trên vai. Đi bước khuyu 2 - 3 loạt, mỗi loạt 6 - 10 bước. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN ĐẨY TẠ

BÀI TẬP ĐỂ NẮM VỮNG KỸ THUẬT ĐẨY TẠ

Các bài tập giúp có cảm giác cơ bắp đúng khi hoạt động chân.

1. TTCB:

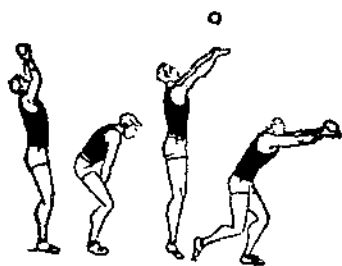
đứng thẳng, tay phải cầm tạ, duỗi thẳng lên cao. Làm động tác bước khuyu sang phải. Tay phải cầm tạ hạ xuống



Hình 134

mức ngang vai. Nhanh chóng đạp thẳng hai chân và ném tạ bay lên cao - sang trái. Sau đó quay lại và dùng hai tay bắt tạ. Cũng làm như vậy với tay trái. Làm 10 - 15 lần (hình 134).

2. TTCB: đứng thẳng, hai tay cầm tạ giờ thẳng trên đầu, gấp nhanh hai gối chuyển vào tư thế nửa ngồi, hai tay cầm tạ hạ xuống thấp rồi lập tức bật thẳng nhanh, ném tạ lên cao rồi bắt lại tạ. Làm 10 lần, 2 loạt (hình 135).



Hình 135

3. TTCB: đứng thẳng, tạ nằm trong lòng bàn tay. Làm động tác đưa tay có tạ sang ngang đồng thời chùng hai chân xuống. Duỗi thẳng nhanh hai chân, dùng ngón tay hất tạ lên, sau đó bắt lấy. Cũng làm như vậy song đổi tay. Mỗi tay làm 10 - 15 lần (hình 136).

4. TTCB: đứng thẳng, hai tay cầm tạ duỗi thẳng trên đầu. Làm động tác nghiêng sang phải, vung tạ đả rồi ném tạ sang trái. Làm 10 - 15 lần (hình 137).



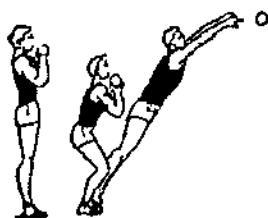
Hình 136



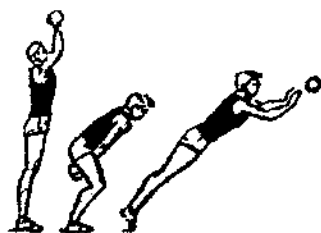
Hình 137

5. TTCB: đứng thẳng, tạ được giữ trước ngực, hai khuỷu tay đưa sang hai bên và chếch xuống dưới. Thực hiện chùng gối nhanh rồi dùng sức chân và hai tay đẩy tạ về trước. Làm 10 lần, hai loạt (hình 138).

6. TTCB: đứng thẳng, hai tay thẳng cầm tạ ở dưới. Chuyển vào tư thế nửa ngồi, lãng tay xuống dưới rồi nhanh chóng duỗi thẳng hai chân và ném tạ ra xa. Làm 10 lần, 2 loạt (hình 139).



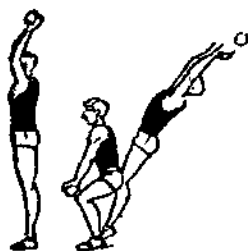
Hình 138



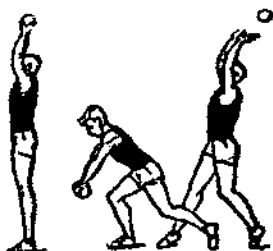
Hình 139

7. TTCB: đứng thẳng, lưng quay về hướng ném, chùng gối, hạ hai tay cầm tạ từ trên xuống dưới rồi nhanh chóng duỗi chân hất tạ qua đầu ra phía sau (hình 140).

8. TTCB: cũng như trên. Bước khuyu chân phải về trước hạ tạ xuống dưới, rồi duỗi thẳng chân và thực hiện hất tạ qua đầu ra phía sau. Làm 10 - 15 lần (hình 141).



Hình 140



Hình 141

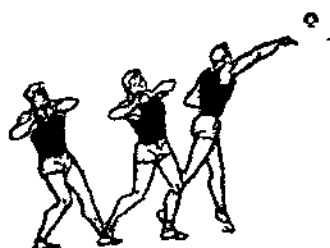
Chỉ dẫn phương pháp. Các bài tập từ 1 - 6 là những bài tập chủ yếu khi giảng dạy. Trong mọi trường hợp cần nhớ:

1. Thực hiện lăng đều, biên độ rộng và không căng thẳng;
2. Việc gập và duỗi thẳng hai chân được thực hiện nhanh;
3. Tư thế thân trên cần phải thẳng.

Các bài tập tạo điều kiện nắm vững động tác đẩy tạ.

1. TTCB: thân trên thẳng, chân phải gập ở khớp gối, chân trái đặt trước, hai tay cầm tạ để trước ngực, trọng tâm chủ yếu dồn vào chân phải. Nhanh chóng duỗi thẳng hai chân về trước - lên trên và đẩy tạ đi. Làm 10 - 15 lần (hình 142).

2. TTCB: hai tay giữ tạ ở trước ngực sát phía dưới cổ. Trọng tâm dồn vào chân phải co ở khớp gối, chân trái nâng lên khỏi mặt đất. Hạ nhanh chân trái xuống đất, xoay hông và cẳng chân phải sang phải - ra ngoài rồi sau đó chuyển ngực về trước - lên trên và đẩy tạ đi. Làm 10 lần, 2 loạt (hình 143).



Hình 142

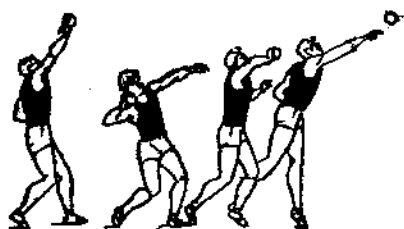


Hình 143

3. TTCB: đứng, tay phải cầm tạ duỗi thẳng lên trên. Hoir chùng hai chân và dùng ngón tay đẩy tạ lên rồi bắt lại. Làm 5 lần, 3 loạt (hình 144).



Hình 144



Hình 145

4. TTCB: đứng chùng hai gối, tay phải giữ tạ ở bên hông cổ, khuỷu tay hơi đưa sang ngang. Xoay cẳng chân và hông sang phải sau đó duỗi thẳng chân phải, hất ngực về trước - lên trên và đẩy tạ đi. Làm 10 lần, 2 loạt (hình 145).

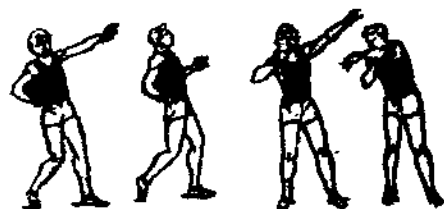
Chỉ dẫn phương pháp: Các bài tập cần thực hiện theo trình tự: 1) hạ chân trái xuống đất; 2) xoay hông; 3) xoay chân phải sang phải; 4) hất ngực về trước - lên trên và dùng tay đẩy tạ đi. Lúc bắt đầu duỗi thẳng hai chân, vai trái cần cao hơn vai phải. Chân trái lúc chống cần căng và co ở khớp gối. Việc duỗi thẳng hai chân cần phải đồng thời với việc duỗi thẳng tay đẩy. Chú ý dùng sức cổ tay và ngón tay đẩy tạ đi.

Các bài tập tạo điều kiện phối hợp động tác của chân và tay đẩy.

1. TTCB: đứng, chân phải co ở khớp gối và chạm đất bằng nửa trước bàn chân. Thân trên vặn sang phải. Bàn tay phải tỳ vào cơ mông lớn bên phải. Dùng tay phải đẩy mông về trước kết hợp với việc đạp thẳng chân. Làm 10 lần, 3 loạt (hình 146).

2. TTCB: đứng thẳng, tay phải giữ tạ ở bên hông cổ, tay trái gấp ở khớp khuỷu và đưa sang ngang. Giữ

nguyên vị trí ban đầu của hông, làm động tác đưa vai sang phải chuyển vào tư thế ra sức cuối cùng và mô phỏng động tác đẩy tạ. Làm 10 lần, 3 loạt (hình 147).



Hình 146

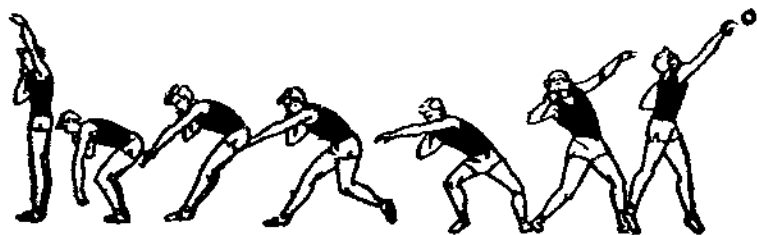


Hình 147

3. TTCB: đứng lưng quay về hướng đẩy. Tay phải giữ tạ bên hõm cổ, tay trái gấp ở khớp khuỷu và nâng lên cao. Nhảy lùi về sau rồi chuyển vào tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng và tiếp tục đẩy tạ đi. Làm 5 lần, 3 loạt (hình 148a).

4. TTCB: ở tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng. Duỗi thẳng chân, hất ngực và đẩy tạ đi, làm 3 lần, 3 loạt (hình 148b).

5. TTCB: đứng ở tư thế trước khi tạ rời khỏi cổ bên cạnh cây, cột hay thang thể dục, bàn tay đẩy tỳ vào cây, ngón cái hướng xuống dưới. Làm động tác hất ngực ra trước - lên trên và giữ ở tư thế căng như vậy 2 - 3 giây. Làm 2 - 3 lần, 3 loạt (hình 149).



a



b

Hình 148

6. TTCB: ở tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng trong kiểu đẩy “vai hướng ném”, chân trái tỳ lên bục cao 10 - 12cm. Thực hiện đẩy tạ không đà. Làm 5 lần, 3 loạt (hình 150).



Hình 149



Hình 150

7. Dùng một tay đẩy người cùng tập về trước - lên trên. Làm 5 lần, 2 loạt (hình 151).

8. Thực hiện đẩy tạ không đà (tại chỗ) khi có người cùng tập giúp đỡ để vai trái không bị đổ ra sau. Làm 10 - 15 lần (hình 152).



Hình 151



Hình 152

9. Cũng như vậy song tự thực hiện bên cạnh thân cây. Làm 10 - 15 lần (hình 153).

10. Đứng ở tư thế ra sức cuối cùng và đẩy tạ qua cành cây theo hướng ra trước - lên trên. Làm 20 - 30 lần (hình 154).

Chỉ dẫn phương pháp. Khi thực hiện bài tập cần:

1) tỳ vững trên hai chân đồng thời chuyển trọng tâm về phía đẩy tạ; 2) động tác khi đẩy được bắt đầu bằng việc đạp mạnh chân phải, xoay hông về hướng ném và chuyển nó về trước - lên trên, giơ tay trái ở mức ngang vai.



Hình 153

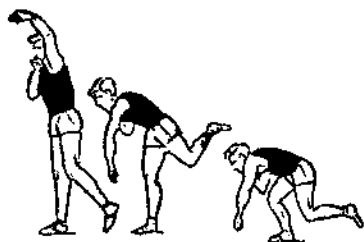


Hình 154

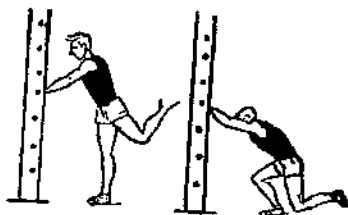
Các bài tập để nắm vững kỹ thuật đẩy tạ có đà.

1. TTCB: đứng trên chân phải, chân trái đưa ra sau. Lãng chân trái ra sau đồng thời gập thân trên về trước. Sau đó chân trái hạ xuống, co lại ở khớp gối và kéo đến gần cẳng chân phải. Chân phải lúc này cũng được co lại ở khớp gối. Làm 5 lần, 3 loạt (hình 155).

2. TTCB: cũng như bài tập trên song tay nắm vào thanh ngang của thang thể dục. Làm 10 - 15 lần (hình 156).



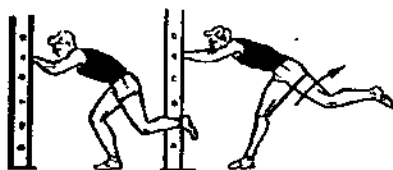
Hình 155



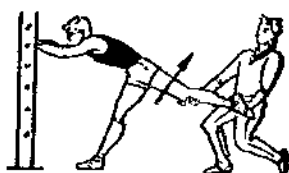
Hình 156

3. TTCB: đứng quay mặt vào thang thể dục, hai tay nắm thanh ngang và ở tư thế như hình 157. Lãng chân trái phối hợp với việc duỗi chân phải. Làm 5 lần, 3 loạt.

4. TTCB: cũng như trên song có thêm sự giúp sức của người cùng tập. Làm 5 lần, 2 loạt (hình 158).



Hình 157



Hình 158

5. TTCB: vai và tay cầm tạ ở vị trí như khi chuẩn bị trượt đà, hai chân dãn rộng, chân phải chạm

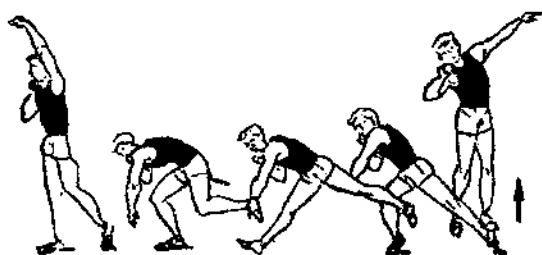


Hình 159

đất bằng gót, chân trái bằng mũi. Nâng chân trái lên rồi nhanh chóng kéo gót chân phải (căng chân phải) đồng thời đặt chân trái xuống đất (chuyển vào tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng). Làm 5 lần, 3 loạt (hình 159).

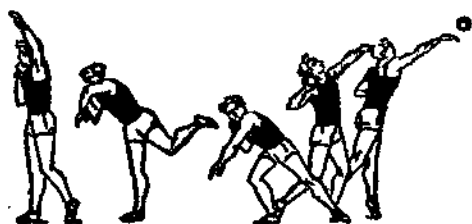
6. TTCB: ở tư thế chuẩn bị trượt đà. Lãng chân, gập chân và thân trên, trượt đà, chuyển vào tư thế chuẩn bị ra

sức cuối cùng, đạp chân, đẩy hông, hất ngực - xoay về hướng đẩy. Làm 5 lần, 3 loạt (hình 160).



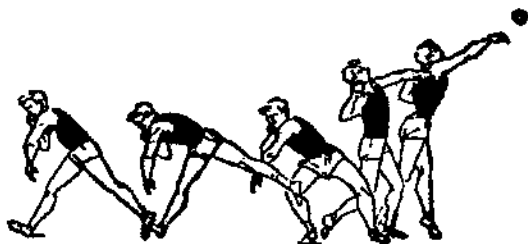
Hình 160

7. TTCB: như trên. Lắng chân, thu chân, trượt đà chuyển vào tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng và ra sức cuối cùng (có đẩy tạ đi). Làm 20 - 25 lần (hình 161).



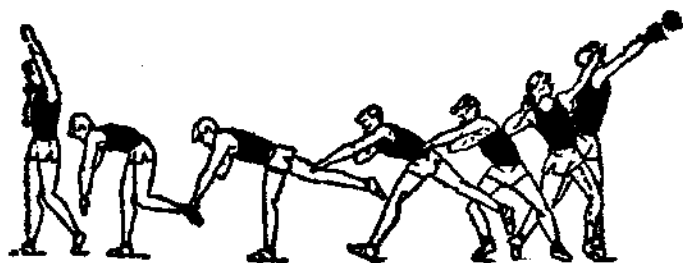
Hình 161

8. TTCB: đứng chân dạng rộng, chân phải chạm đất bằng gót, chân trái chạm đất bằng mũi chân. Thân trên đổ về trước, lưng quay về hướng đẩy tạ. Đưa nhanh bàn chân phải về sau và hạ chân trái xuống rồi thực hiện giai đoạn ra sức cuối cùng (hình 162).



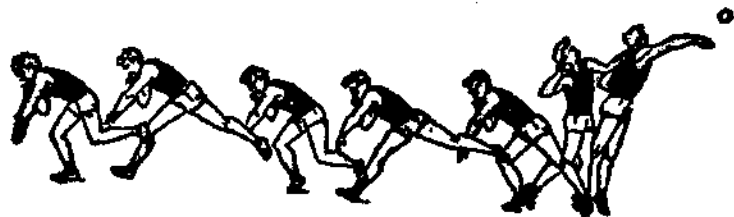
Hình 162

9. TTCB: đứng ở tư thế chuẩn bị trượt đà. Giữ chân trụ thẳng, gập thân về trước và đưa chân lăng ra sau (trọng tâm vẫn rơi vào chân trụ). Tiếp đó thu lại rồi từ từ duỗi thẳng chân lăng ra sau - lên trên, chuyển trọng tâm qua gót chân trụ, thu chân trụ chuyển về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng và đẩy tạ đi. Làm 5 lần, 3 loạt (hình 163).



Hình 163

10. Thực hiện 1 - 3 bước nhảy trượt đà rồi đẩy tạ đi. Làm 5 lần, 3 loạt (hình 164).



Hình 154

11. Đẩy tạ có đà. Làm 30 - 40 lần.

Chỉ dẫn phương pháp. Khi thực hiện các bài tập từ 1 - 6 lần: 1) tạo nên tư thế vững vàng; 2) thả lỏng cơ bắp; 3) trong lúc chân trụ chùng gối, hạ thấp trọng tâm, chân trái được hạ xuống dưới; 4) giữ tạ ở mức ngang hông. Khi thực hiện các bài tập từ 7 - 11 cần tính đến hiệu quả của các thủ pháp và chi tiết riêng. Thí dụ: khi tạo đà cần nhớ là các bộ phận phía dưới (chân) di động nhiều hơn so với các bộ phận phía trên (tay và tạ).

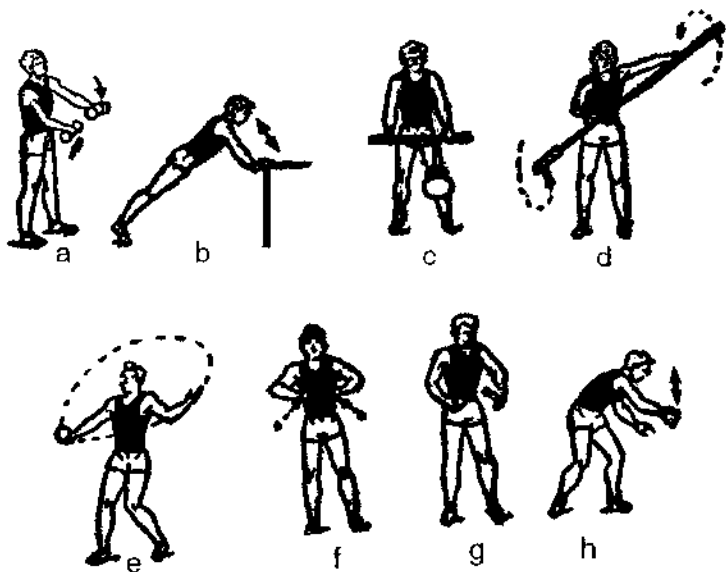
Khi thực hiện động tác ra sức cuối cùng thì điều cốt yếu là: 1) bắt đầu ra sức cuối cùng càng sớm càng tốt khi tạo được điều kiện cần thiết để tác dụng lực lên tạ; 2) sau khi chân phải thu về thì hạ chân trái xuống trước bụng chấn càng nhanh càng tốt; 3) đưa tất cả các nhóm cơ, đặc biệt là cơ chân - là những nhóm cơ lớn tham gia vào hoạt động trong quá trình đẩy; 4) tác dụng lực vào tạ trên

quãng đường dài nhất và đẩy tạ dưới góc $38 - 40^{\circ}$.

Các bài tập để phát triển cơ tay và trục vai.

1. TTCB: đứng thẳng. Cầm tạ đôi 2 - 12kg làm động tác gấp và duỗi bàn tay ở khớp cổ tay. Làm 10 - 15 lần, 3 loạt, với nhịp chậm (hình 165a).

2. TTCB: nằm chống nghiêng bên mép bàn, hai tay duỗi thẳng. Gấp và duỗi bàn tay. Làm 10 - 15 lần, 2 loạt. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 165b).



Hình 165 a, b, c, d, e, f, g, h

3. TTCB: đứng thẳng. Xoay gậy để kéo tạ bình với có trọng lượng 24 - 32kg lên (hình 165c). Làm 5 lần, 3 loạt. Thực hiện với nhịp chậm.

4. Giật tạ lên đồng thời chùng gối hạ thấp trọng tâm xuống. Làm 5 lần, 2 loạt. Thực hiện với nhịp chậm.

5. TTCB: đứng thẳng, chân dãn rộng bằng vai, hai tay cầm đòn tạ. Làm động tác như khi chèo thuyền. Làm 10 lần, 2 loạt. Thực hiện với nhịp chậm (hình 165d).

6. TTCB: đứng dạng chân, tay phải (trái) cầm tạ. Ném tạ từ tay phải sang tay trái theo hình vòng cung. Làm 10 - 15 lần về mỗi phía. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 165e).

7. TTCB: đứng dạng chân, hai tay cầm hai tạ đưa sang hai bên. Hạ và nâng hai tay thẳng theo hình vòng cung sang hai phía. Làm 15 lần, 2 loạt. Thực hiện với nhịp trung bình.

8. TTCB: đứng dạng chân, hai tay co ở khớp khuỷu cầm tạ để trước ngực, hai khuỷu tay đưa sang hai bên. Nâng tạ và hạ tạ. Làm 15 lần, 2 loạt. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 165f).

9. TTCB: đứng thẳng. Nhấc tạ lần lượt bằng tay phải và tay trái. Làm 10 lần, 2 loạt. Thực hiện với nhịp nhanh.

10. TTCB: đứng dạng chân, tung tạ từ tay này sang tay kia ở trước ngực. Làm 15 lần. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 165g)

11. TTCB: đứng dạng chân. Thả cho tạ rơi từ phía trên xuống rồi bắt lấy. Làm 10 lần 3 loạt (hình 165h).

12. TTCB: đứng quay mặt vào tường và dùng một hoặc hai tay tỳ lên tường, ngón tay cái quay xuống phía dưới. Đẩy tay lần lượt. Làm 10 - 15 lần mỗi tay. Thực hiện với nhịp nhanh.

13. TTCB: nằm sấp chống thẳng tay. Co, duỗi tay 10 lần, 2 loạt. Thực hiện với nhịp nhanh.

14. TTCB: người cùng tập ôm lấy hai đùi người thực hiện bài tập. Người tập dùng hai tay đẩy bật lên khỏi điểm chống. Làm 10 lần. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 166a).

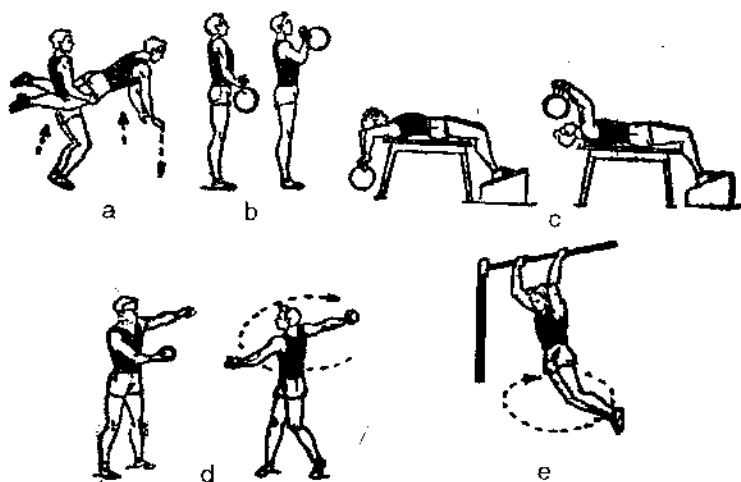
15. Căng người trên xà đơn hay xà kép (nắm sấp tay hay ngửa bàn tay). Làm 10 lần, 2 loạt.

16. Leo dây (có dùng chân và không dùng chân). Làm 3 lần.

17. TTCB: nằm sấp chống trên một tay. Dùng một tay đẩy bật lên khỏi sàn. Làm 5 lần mỗi tay, 2 loạt.

18. TTCB: đứng dạng chân: kéo tạ bình vôi có trọng lượng 16 - 32kg (như hình 166b). Làm 10 lần, 2 loạt. Thực hiện với nhịp trung bình.

19. TTCB: đứng dạng chân: tay nắm quai tạ bình vôi. Đưa tạ đến cằm. Làm 10 lần, 2 loạt. Thực hiện với nhịp trung bình.



Hình 166 a, b, c, d, e

20. Dùng một tay giật tạ bình vôi có trọng lượng 16 - 32kg lên. Làm 10 lần mỗi tay, 2 loạt. Thực hiện với nhịp trung bình.

21. TTCB: nằm ngửa trên ghế. Dùng hai tay đẩy tạ

trọng lượng 50 - 150kg. Làm 3 - 5 lần, 2 - 3 loạt.

22. Chống, co duỗi thẳng tay trên xà kép khi có lực cản và không có lực cản. Làm 8 - 10 lần, 3 loạt. Thực hiện với nhịp chậm.

23. Đứng gập thân về trước kéo tạ trọng lượng 50 - 150kg đến cằm. Làm 5 lần, 3 loạt. Thực hiện với nhịp trung bình.

24. TTCB: nằm ngửa trên ghế (bàn thể dục). Nâng tạ trọng lượng 15 - 20kg từ sau đầu lên. Làm 8 - 10 lần, 2 - 3 loạt. Thực hiện với nhịp trung bình (hình 166c).

Các bài tập để phát triển cơ thân.

1. TTCB: đứng dạng chân, tay phải (trái) cầm tạ. Xoay thân đồng thời với vung tay. Làm 10 - 15 lần mỗi bên (hình 166d). Thực hiện với nhịp chậm và trung bình.

2. TTCB: cũng như trên song giữ tạ bằng hai tay. Lắc tay, xoay thân sang phải và trái. Làm 10 - 15 lần mỗi phía. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình.

3. TTCB: đứng dạng chân, hai tay cầm tạ bình với trọng lượng 10 - 16kg. Quay tạ 10 lần. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình.

4. TTCB: treo người trên xà đơn (nắm bất kỳ kiểu gì).

Xoay hông và chân 10 lần mỗi phía (hình 166e).

5. TTCB: nằm ngửa, hai tay thẳng nắm vào thanh ngang dưới cùng của thang thể dục. Nâng và hạ chân. Làm 10 lần, 2 loạt (hình 167).

6. TTCB: treo người trên thang thể dục hay xà đơn. Hai chân kẹp bóng nhỏ trọng lượng 1 - 5kg. Nâng chân lên tư thế vuông góc với thân và cao hơn. Làm 5 lần, 2 loạt. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình.

7. TTCB: treo trên thang thể dục ở tư thế nắm giữ lòng bàn tay. Nâng chân lên ngang mức nắm 5 lần, 2 loạt. Thực hiện với nhịp nhanh.

8. TTCB: ngồi trên ngựa thể dục, hai tay cầm bóng nhỏ nặng 1 - 3kg hay đĩa tạ nặng 15 - 20kg và để phía sau đầu. Làm động tác duỗi và gấp thân trên. Làm 5 lần, 2 loạt. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình (hình 168).



Hình 167



Hình 168

9. Đứng mặt quay về hướng ném, hai tay ném tạ bình vôi trong lượng 5 - 16kg ra trước. Làm 15 - 20 lần. Thực hiện với nhịp nhanh.

10. Đứng quay lưng về hướng ném, dùng hai tay ném tạ bình vôi sang ngang. Làm 10 - 15 lần. Thực hiện với nhịp nhanh.

11. Đứng quay lưng về hướng ném, dùng hai tay ném tạ bình vôi qua hai chân ra sau. Làm 10 - 15 lần. Thực hiện với nhịp nhanh.

12. Dùng hai tay ném tạ 3 - 4kg từ sau đầu ra trước. Làm 10 lần. Thực hiện với nhịp nhanh.

13. Đứng dạng chân, tạ đòn trọng lượng 50 - 60kg trên vai. Gấp và duỗi thân trên. Làm 5 lần, 2 loạt với nhịp chậm và trung bình.

14. TTCB: đứng dạng chân, tạ đòn trọng lượng 45 - 50kg trên vai. Nghiêng sang hai bên. Làm 5 lần mỗi bên, 2 loạt. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình và với biên độ lớn.

Các bài tập để phát triển cơ chân.

1. Chạy giạt lùi 20 - 30m. Làm 3 - 4 lần. Thực hiện với nhịp nhanh.

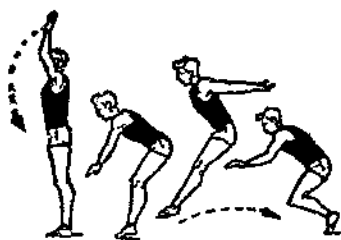
2. Đi trên mũi chân ở tư thế nửa ngồi khi có tạ trọng lượng 30 - 50kg trên vai. Làm 2 lần, mỗi lần 20m, với nhịp chậm và trung bình.

3. Đi bước khuyu về trước với trên vai có tạ trọng lượng 50 - 80kg qua đoạn dài 20m. Làm 2 loạt, với nhịp chậm và trung bình.

4. TTCB: đứng dạng chân, tạ trọng lượng 50 - 60kg trên vai. Đạp và đưa nhanh một chân về trước chuyển thành tư thế chống khuyu sau đó trở lại tư thế ban đầu. Làm 5 - 10 lần, 2 loạt, với nhịp nhanh.

5. Ở tư thế nửa ngồi với tạ trọng lượng 120 - 130kg. Duỗi thẳng chân, nâng gót khỏi đất. Làm 3 - 5 lần, 3 loạt, với nhịp chậm, trung bình.

6. Kéo tạ có trọng lượng 80 - 100kg lên ngang ngực. Làm 5 lần, 3 loạt, với nhịp chậm và trung bình.



Hình 169



Hình 170

7. Nhảy không đà lùi về sau, giậm nhảy bằng 2 chân 10 lần, với nhịp nhanh (hình 169).

8. Nhảy không đà lùi về sau, giậm nhảy bằng chân trụ có lăng bằng chân lăng. Làm 10 - 15 lần, với nhịp nhanh (hình 170).

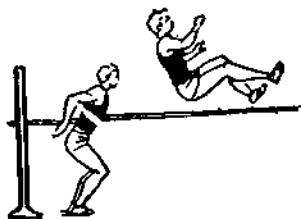
9. Nhảy không đà bằng hai chân. Làm 8 - 10 lần.

10. Nhảy về trước bằng một chân. Làm 2 - 3 lần, mỗi lần 20m với nhịp nhanh.

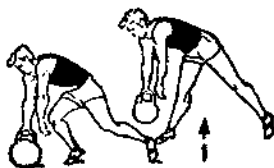
11. Nhảy về trước bằng hai chân. Làm 2 - 3 lần, mỗi lần 20m trên mỗi chân với nhịp nhanh.

12. Đứng bên cạnh xà, lườn trái hướng vào xà (xà cao 50cm hay hơn). Bật nhảy qua xà bằng hai chân. Sau 2 - 3 lần nhảy xà được nâng lên thêm 10cm (hình 171).

13. TTCB: ở tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, trọng tâm dồn trên chân phải, tay phải cầm tạ bình với trọng lượng 15 - 24kg. Đạp chân trụ duỗi thẳng lên trên. Làm 5 - 8 lần, 3 loạt với nhịp nhanh (hình 172).



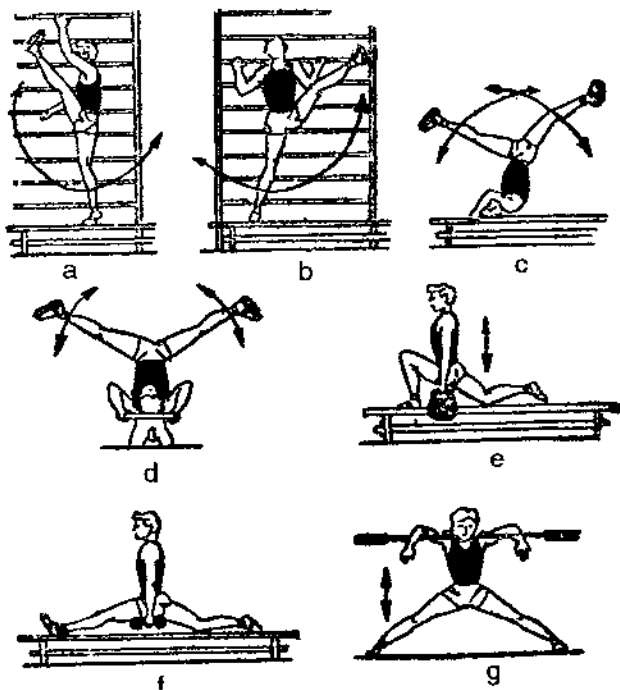
Hình 171



Hình 172

Các bài tập phát triển tính linh hoạt và sức mạnh cơ của khớp chậu - đùi (hình 173).

1. TTCB: đứng trên ghế thể dục, lườn hướng vào thang thể dục, hai tay nắm thanh ngang của thang. Lắc chân (có trọng lượng 1 - 5kg) về trước - ra sau với biên độ cực đại. Làm 15 - 20 lần, 3 loạt đối với mỗi chân (hình 173a).



Hình 173 a, b, c, d, e, f, g

2. TTCB: đứng trên ghế, mặt quay vào thang thể dục. Lắc chân sang ngang (có trọng lượng 1 - 5kg). Làm 15 - 20 lần, 3 loạt đối với mỗi chân (hình 173b).

3. TTCB: ở tư thế như hình 137c. Làm động tác thay đổi vị trí hai chân khi có trọng lượng 1 - 5kg. 15 - 20 lần, 3 loạt.

4. Cũng như trên song dạng chân sang ngang 15 - 20 lần, 3 loạt (hình 173d).

5. TTCB: bước khuyu trên ghế thể dục, hai tay cầm 2 quả tạ bình vôi với trọng lượng 16 - 32kg. Thân trên giữ thẳng. Nhún theo hướng dưới - trên. 15 - 20 lần, 3 loạt (hình 173e).

6. TTCB: xoạc dọc không hết trên ghế thể dục, hai tay cầm 2 tạ đôi trọng lượng 8 - 10kg. Nhún đều theo hướng dưới - trên. Làm 15 - 20 lần, 3 loạt (hình 173f).

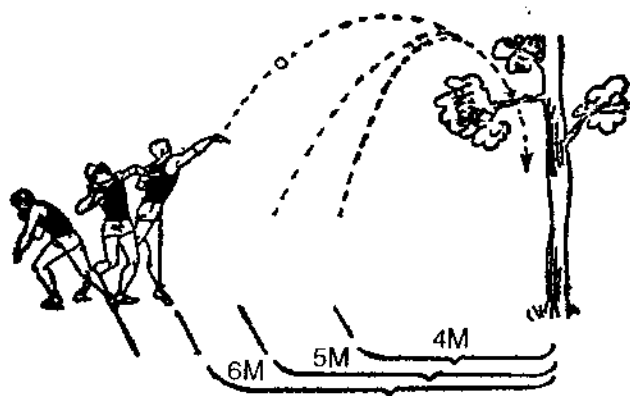
7. TTCB: đứng xoạc ngang, đòn tạ đặt trên vai. Gấp chân trái, chân phải duỗi thẳng. Sau đó không đứng dậy và thực hiện chuyển trọng tâm sang chân phải. Thân trên giữ thẳng. Làm 8 - 10 lần, 4 - 5 loạt (hình 173g).

Các bài tập mang tính chất thi đấu.

1. Dùng hai tay ném tạ về trước. Hai đội tham gia thi.

Đầu tiên đội số 1 ném tạ, sau đó đội thứ hai ném tiếp. Đội thắng là đội ném xa hơn.

2. Thi đẩy tạ qua cành cây. Đầu tiên, vị trí đứng ném cách cây 2 - 3m. Khi tất cả lần lượt đã đẩy tạ qua thì vị trí đứng được kéo lùi ra xa 50cm nữa và lại tiếp tục đẩy theo thứ tự. Ai không đẩy qua được làm thêm 2 lần nữa. Nếu vẫn không qua thì bị loại. Trò chơi tiếp tục cho đến khi còn 1 người hay 3 người mạnh nhất (hình 174).



Hình 174

BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN PHÓNG LAO

BÀI TẬP ĐỂ NẮM VỮNG KỸ THUẬT PHÓNG LAO

Các bài tập để nắm vững cách cầm lao.

1. TTCB: đứng ở tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng khi phóng lao, lườn trái quay về hướng ném. Thân trên nghiêng ra sau, chân phải ở phía sau, chạm đất bằng phần trước bàn chân, chân trái đặt trước, chạm đất bằng cả bàn. Tay phải duỗi thẳng đưa ra sau, bàn tay ngang vai, tay trái để ở trước, gấp ở khuỷu tay và bàn tay đưa về trước - lên trên (hình 175).
Làm động tác duỗi chân



Hình 175

phải, chuyển thân trên và hông về trước. Tay phải hơi co

lại và xoay khuỷu tay lên trên. Tay trái, theo mức độ chuyển thân trên đến thẳng đứng, gấp và hạ xuống dưới. Vai trái giữ nguyên, không hạ và không xoay sang trái - ra sau.

Ở tư thế cuối cùng này các cơ phía trước thân được kéo căng nhất. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình. Làm 10 - 12 lần.

2. TTCB: như trên, song tỳ mũi lao vào một điểm cố định ở mức ngang đầu hay hơi cao hơn, tay phải nắm đuôi lao. Làm động tác như bài tập trên và căng thân như hình cánh cung. Lúc này, bàn tay phải trượt theo cán lao đến chỗ cuốn dây (giữ thân lao); bàn tay và khuỷu tay phải cần xoay lên trên và đưa đến mức ngang đầu. Hông và hai vai được xoay vào tư thế chính diện. Làm 10 - 12 lần. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình (hình 176).



Hình 176

3. TTCB: đứng thẳng, lườn trái quay về hướng ném. Tay phải nắm vòng dây cuốn giữa thân lao, tay trái nắm đầu lao, bàn tay, khuỷu tay hướng lên trên. Co chân phải, đặt chân trái về trước chuyển thành tư thế chuẩn bị ra sức

cuối cùng. Dùng tay trái làm điểm tựa vững chắc của mũi lao, thực hiện đạp chân, xoay hông và ngực về trước chuyển thành tư thế hình cánh cung. Theo mức độ chuyển ngực về trước, tay trái gấp lại và hạ khuỷu tay xuống dưới. Làm 10 - 12 lần. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình (hình 177).

4. TTCB: đứng tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, tay phải cầm 1 đầu dây cao su còn đầu dây kia buộc chắc vào thang thể dục ở mức ngang vai. Thực hiện đạp chân, căng thân như hình cánh cung với nhịp chậm, trung bình và nhanh (hình 178).

5. Từ tư thế đứng thẳng làm động tác co chân phải và đưa chân trái về trước để chuyển thành tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng. Sau đó thực hiện đạp chân, căng thân như bài tập trên (hình 178).



Hình 177

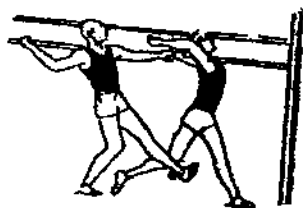


Hình 178

6. TTCB: ở tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, lưng áp sát thang thể dục; tay phải duỗi thẳng ở phía sau và nắm

vào thanh ngang của thang ở mức ngang vai hay hơi cao hơn; tay trái gấp, xoay khuỷu tay lên trên và nắm thanh ngang của thang ở mức hơi thấp hơn vai trái.

Thực hiện đạp chân phải, xoay hông, trượt tay phải theo thanh ngang (xoay khuỷu tay lên trên). Tay trái giúp kéo căng thân phía trước và cơ thể chuyển vào tư thế “hình cánh cung” như trong bài tập trên. Làm 10 - 12 lần. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình (hình 179).



Hình 179

7. TTCB: đứng thẳng, lườn trái quay về hướng ném, tay cầm tạ, hòn đá hay lao (1 - 4kg). Duỗi thẳng tay ra sau hay vung tay theo hướng xuống dưới - ra sau (bàn tay ở mức ngang vai) đồng thời dùng gối chân phải và đưa chân trái về trước để chuyển thành tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng. Việc tác dụng lực vào dụng cụ được bắt đầu ngay sau khi đưa nó đồng thời với việc đặt chân trái tích cực trên đất. Làm 10 - 12 lần. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình (hình 180).



Hình 180

Các bài tập năm vững việc chuẩn bị ném lao đi.

1. TTCB: đứng thẳng. Chân trái duỗi thẳng đặt trước; chân phải co đặt sau cách chân trái 40 - 50cm và tỷ phần trước bàn chân trên đất. Tay phải ở trên vai co khớp khuỷu lên trên - ra trước. Tay trái hơi co để trước ngực. Thực hiện mô phỏng động tác ném của tay đồng thời tích cực xoay ở khớp vai, duỗi khớp khuỷu và gấp bàn tay (kết thúc động tác các ngón tay cần chạm lòng bàn tay).

Thực hiện động tác vút bằng tay thả lỏng với nhịp chậm, trung bình và nhanh. Ở tư thế kết thúc, khuỷu tay phải ở mức ngang đầu.



Hình 181

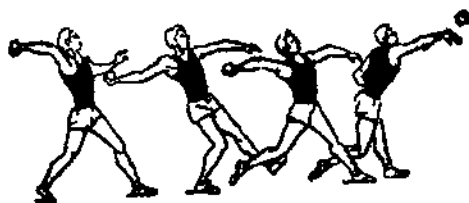
Cẳng tay, bàn tay hạ

xuống dưới nhờ động tác miết, tay trái hạ xuống sát lườn trái. Người ném vươn lên, gót rời đất (hình 181).

2. TTCB: cũng như trên. Tay cầm dụng cụ (hòn đá nhẹ, tạ đẩy 1 - 4kg, ống kim loại, lao). Dùng tay phải ném dụng cụ về trước - lên trên bằng động tác vút, miết xuống. Tay trái co ở khớp khuỷu hạ sang bên trái thân. Lúc phóng dụng cụ ra thì nhanh chóng duỗi thẳng và nâng mũi chân sau lên.

3. TTCB: như trong bài tập 1. Sau khi co chân phải một cách vừa phải, nghiêng thân ra sau và thực hiện ném dụng cụ đi. Lúc này nhanh chóng duỗi thẳng và nâng người trên mũi chân, chuyển trọng tâm sang chân trái (mặt phẳng thẳng đứng đi qua mũi chân trái và không cắt thân).

4. TTCB: đứng thẳng, chân trái trước, chân phải gấp, xoay vai sang phải, tay cầm dụng cụ duỗi thẳng, đưa ra sau (mắt nhìn về trước) chuyển thành tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng. Đạp chân trụ, chuyển sang chân trái và xoay ngực về trước. Tiếp đó thực hiện việc tác dụng lực vào dụng cụ qua tư thế “hình cách cung” và ném dụng cụ đi ở 1 góc nhất định bằng động tác vút, miết của tay phải, nhanh chóng nâng người trên mũi chân (hình 182).



Hình 182

5. TTCB: đứng, chân trái trước. Xoay vai sang phải đồng thời dùng gót chân phải và đưa chân trái về trước chuyển thành tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng. Làm động tác ném dụng cụ theo góc độ nhất định (hình 183).



Hình 183

Chỉ dẫn phương pháp. Khi thực hiện các bài tập cần chú ý: 1) tư thế trước lúc ném và tư thế cuối cùng sau khi ném dụng cụ đi; 2) nắm vững động tác tay trong khi ném, đầu tiên trong điều kiện được giảm nhẹ, sau đó là khi ném các dụng cụ khác; 3) tiếp thu khái niệm đúng về sự phối hợp động tác của tay và chân, về biên độ, hướng, đặc điểm các động tác chủ yếu của vận động viên phóng lao; 4) học cách ném dụng cụ từ tư thế chủ yếu.

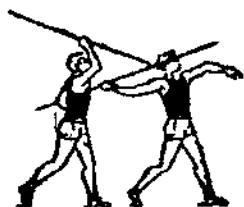
Bài tập 5 là bài tập chủ yếu trong giảng dạy và hoàn thiện kỹ thuật ném không đà. Việc lựa chọn các bài tập trong các buổi học - huấn luyện và định lượng chung của chúng tùy thuộc vào nhiệm vụ trong từng giai đoạn giảng dạy, các điều kiện tiến hành buổi tập, trình độ chuẩn bị thể lực và kỹ thuật của người tập.

Các bài tập nắm vững kỹ thuật chạy đà và đưa lao.

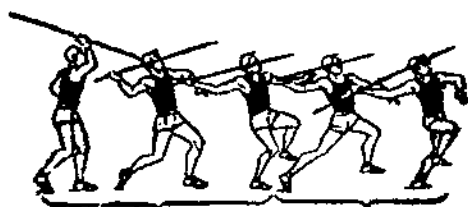
1. TTCB: đứng, chân trái thẳng ở trước, chân phải để

sau, chạm đất bằng mũi chân. Tay phải cầm dụng cụ ở trên vai, tay trái gấp ở phía trước. Thực hiện xoay thân sang phải (đến tư thế quay lườn trái về phía trước), duỗi thẳng tay cầm dụng cụ ra sau theo nhịp đếm đều đặn 2 - 3. Kết thúc bài tập, bàn tay phải ở ngang mức vai, mũi lao ngang mức đầu. Thân lao, tay, trục vai nằm trong cùng một mặt phẳng (hình 184).

2. TTCB: cũng như trên. Đi 2 - 3 bước về trước và thực hiện việc đưa lao ra sau, xoay thân sang phải giữ tư thế của tay trái, mũi chân hướng về trước (hình 185).



Hình 184



Hình 185

3. TTCB: cũng như trên. Thực hiện việc đưa lao trong 2 bước đi, thực hiện bước chéo bằng chân phải với nhịp điệu như trên hay hơi nhanh hơn (do đạp sau tích cực bằng động tác miết của chân trái) và nhanh chóng đặt chân trái về trước để chuyển về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng.

4. TTCB: cũng như trên. Thực hiện việc đưa lao trong 2 bước đi hoặc chạy. Làm 4 - 6 lần.

5. Chạy tốc độ đều và chạy tăng tốc độ trên đoạn 24 - 25m, tay giơ lao trên vai. Làm 4 - 6 lần.

6. Chạy tăng tốc độ với mục đích xác định chính xác độ dài đoạn đường của phần trước đà trên 8 - 10 bước chạy. Làm 4 - 6 lần.

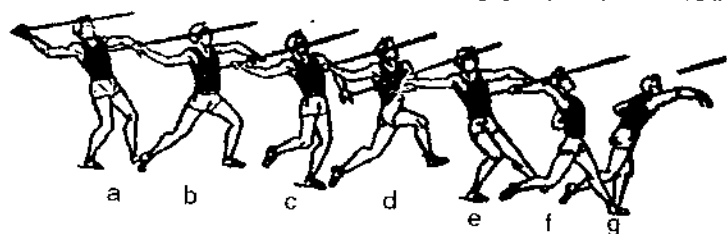
Chỉ dẫn phương pháp. Sau khi xác định chính xác độ dài phần trước của đà, đặt trên đường vạch kiểm tra ở chỗ bắt đầu và kết thúc đoạn này (đo bằng thước dây hay bàn chân. Khi đã học hoàn chỉnh cần bắt đầu đà thường xuyên trên cùng 1 chân. Việc đưa lao được thực hiện sau khi chân trái chạm vạch kiểm tra thứ hai. Tốc độ chạy đà cần tạo điều kiện để ném đúng và có hiệu quả. Chạy đến vạch kiểm tra cần thoải mái, không mất tốc độ. Trong lúc chạy cần tự nhiên, có tư thế đúng, không căng cơ vai và tay phải.

Việc chạy có cầm lao được đưa vào từng buổi tập kỹ thuật. Cần tăng tốc độ đà song song với việc phát triển trình độ.

Các bài tập để nắm vững kỹ thuật ném lao có đà.

1. TTCB: đứng trên chân phải, chân trái nâng lên và

ở phía trước, lao đưa ra sau. Tay trái gấp lại để phía trước, khuỷu tay hướng lên trên, bàn tay hướng ra ngoài. Hạ chân trái bằng động tác miết xuống đất và tích cực đạp sau thực hiện bước chéo (bước trước bước cuối cùng). Trong bước cuối cùng khi chân trái chạm đất phía trước, thực hiện ném lao dưới góc quy định (hình 186).



Hình 186

2. Đứng trên chân phải, chân trái để sau, mũi chân chạm đất, lao được đưa ra sau. Bắt đầu lảo mạnh chân trái về trước, thực hiện 3 bước nhảy, đặt nhanh chân trái trên đất và ném lao đi (hình 187).



Hình 187

3. Thực hiện 4 bước cuối cùng và ném lao đi. Sau 4 bước, khi chuyển vào tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng tác dụng lực vào lao theo trình tự: duỗi thẳng chân trụ, xoay

ngực về trước và làm động tác vút của tay ném, ném lao dưới một góc quy định. Sau khi ném, người ném ở tư thế đứng trên 2 mũi chân.

4. Ném lao với đà hoàn chỉnh (ném đá, tạ nhẹ, chùy). Sau khi đánh dấu, kiểm tra và làm chính xác đà cần thực hiện các lần ném lặp lại với nhịp điệu tốc độ khác nhau trong toàn bộ bài tập hay các khâu lẻ.

5. TTCB: đứng ở tư thế bắt đầu chạy đà, hai tay giữ tạ (5kg) ở sau đầu. Thực hiện bài tập: a) Chạy 3 - 4 bước đà và ném tạ từ sau đầu ra trước 10 - 30 lần; b) ném tạ từ sau đầu ra trước với đà tùy ý, 10 - 30 lần.

Các bài tập để phát triển sức mạnh.

Các bài tập nhằm củng cố cơ tay và trục vai (trên dụng cụ và có dụng cụ).

1. Leo dây không dùng chân, leo khi không có lực cản và khi có lực cản 6 - 12 lần. Thực hiện với nhịp chậm và nhanh.

2. TTCB: chống nằm ngang hay nằm chếch. Làm động tác co và duỗi hai tay 6 - 12 lần. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình và nhanh, có bật lên khỏi điểm chống.

3. TTCB: nằm ngửa trên ghế hay trên ngực thể dục.

Hai tay cầm hai đĩa tạ có trọng lượng 5 - 15kg đưa sang hai bên. Làm động tác nâng và hạ tay. Làm 10 - 20 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 40 - 60 giây. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình (hình 188a).

4. TTCB: cũng như trên song hai tay để sau đầu với trọng lượng 5 - 15kg. Làm động tác chuyển hai tay theo đường vòng cung về dọc thân sau đó lại theo đường vòng cung trở về vị trí ban đầu. Làm 10 - 20 lần, 3 - 5 loạt. Nghỉ giữa các loạt 60 - 90 giây. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình (hình 188b).



Hình 188 a, b, c, d

5. TTCB: cũng như trên song hai tay cầm đĩa tạ trọng lượng 5 - 15kg hạ tự do xuống dưới. Làm động tác: 1. Xoay cẳng tay vào phía trong, ra phía ngoài (hình 188c); 2. cũng như trên, song đồng thời nâng hai tay sang hai bên, về trước rồi trở lại tư thế ban đầu. Làm 10 - 20 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 60 - 90 giây. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình.

6. TTCB: nằm ngửa trên ghế thể dục, hai tay cầm đĩa tạ có trọng lượng 5 - 15kg đưa sang hai bên, căng tay vuông góc với cánh tay. Chuyển đĩa tạ về trước, ra sau, xuống dưới, lên trên theo đường vòng cung do chuyển động xoay ở khớp vai. Làm 10 - 20 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 60 - 90 giây. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình (hình 188d).

Các bài tập để củng cố cơ tay và trục vai (có trọng lượng).

1. TTCB: đứng dạng chân, hai tay thẳng cầm đĩa tạ 5 - 15kg. Làm động tác quay vòng về trước và ra sau. Làm 10 - 20 lần mỗi phía, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 60 - 90 giây. Thực hiện với nhịp chậm và nhanh (hình 189a).

Hình 189 a, b

2. TTCB: đứng thẳng, mỗi tay cầm một đĩa tạ trọng lượng 5 - 15kg co lại và cùng để sau đầu, hai khuỷu tay hướng lên trên - ra ngoài. Bằng động tác vút tay, chuyển đĩa tạ về trước đến vị trí trước ngực, hai khuỷu tay ở mức ngang đầu. Làm 10 - 20 lần, 3 - 4 loạt. Nghỉ giữa các loạt

60 - 90 giây. Thực hiện với nhịp chậm và nhanh (hình 189b).

3. TTCB: đứng dạng chân, hai tay cầm đĩa tạ trọng lượng 5 - 15kg, tay trái để trên, tay phải để dưới. Quay vòng hai tay theo hai hướng khác nhau về trước và ra sau, khi không xoay và có xoay thân trên. Làm 10 - 20 lần, 3 - 4 loạt. Nghỉ giữa các loạt 60 - 90 giây. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình.

4. TTCB: đứng dạng chân, hai tay cầm đĩa tạ trọng lượng 5 - 15kg đưa ra trước, lòng bàn tay hướng lên trên. Gấp bàn tay theo hướng trên - dưới. Làm 20 - 30 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 40 - 60 giây. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

5. TTCB: đứng dạng chân, hai tay cầm đĩa tạ 5 - 15kg đưa ra trước, tay gấp, lòng bàn tay hướng lên trên. Xoay cẳng tay theo hướng trong - ngoài. Làm 20 - 30 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 40 - 60 giây. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình.

6. TTCB: đứng chân trái trước, chân phải sau, chạm đất bằng phần trước bàn chân, hai tay cầm tạ 6 - 16kg, gấp lại và để ở sau đầu, làm động tác chuyển hay ném tạ lên trên - trước:

a) Khi chỉ dùng sức của hai tay.

b) Phối hợp với việc duỗi thẳng chân, kiễng gót. Làm 20 - 30 lần với nhịp điệu nhanh.

7. TTCB: đứng ở tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, mặt quay về trước hoặc lườn trái quay về hướng ném. Dùng một tay ném bóng nhồi, chùy, tạ có trọng lượng 1 - 4kg, 20 - 40 lần. Thực hiện với nhịp nhanh.

8. TTCB: ngồi trên sàn, một tay cầm tạ có trọng lượng 3 - 4kg. Đẩy tạ, 20 - 30 lần. Bài tập này có thể thực hiện từ tư thế quỳ trên 1 hoặc 2 gối. Thực hiện với nhịp nhanh.

9. TTCB: đứng dạng chân, tay nắm đuôi lao. Dùng bàn tay quay lao theo mặt phẳng ngang trên đầu. Mỗi phía 10 - 20 lần. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình.

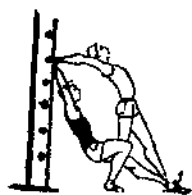
Các bài tập để củng cố cơ chân (không có dụng cụ, có dụng cụ và ở trên dụng cụ).

1. TTCB: ngồi trên một chân, chân kia duỗi ra trước, đứng lên, ngồi xuống 8 - 12 lần, 2 - 3 loạt. Có thể làm phức tạp bài tập bằng cách khi đứng dậy thì nhảy bật lên. Thực hiện với nhịp nhanh.

2. TTCB: đứng, lưng sát vào thang thể dục. Ngồi trên

chân phải, chân trái duỗi thẳng về trước và tỳ cả bàn xuống sàn, hai tay duỗi thẳng nắm vào thanh ngang trên đầu. Duỗi thẳng chân phải và tỳ chân trái để chuyển hông và thân trên về trước, ưỡn ngực. Thực hiện với nhịp chậm và nhanh (hình 190).

3. TTCB: đứng trên chân trái gập, chân phải ở phía trước và được nâng lên, hai tay để tự do (không có tạ hoặc có tạ 6 - 16kg). Dùng chân trái bật lên, rơi xuống trên chân phải co. Tiếp đó duỗi thẳng chân phải, bật lên, rơi xuống trên chân trái co. Làm 6 - 12 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 60 - 90 giây. Thực hiện với nhịp nhanh (hình 191).



Hình 190



Hình 191

4. Giậm nhảy bằng 2 chân, bật qua rào. Làm 3 - 5 loạt, mỗi loạt 5 - 10 rào. Có thể làm bài tập phức tạp lên bằng cách tăng độ cao của rào và kéo dài khoảng cách giữa các rào.

5. TTCB: ở tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, đòn tạ đặt trên hai vai. Trọng lượng tạ bằng 70 - 100% trọng lượng bản thân. Dùng sức chân phải đạp mạnh chuyển cơ thể vào tư thế ngực xoay hướng về trước. Làm 8 - 12 lần, 2 - 3 loạt. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh (hình 192).

6. TTCB: bước khuyu gối, hai tay nắm đòn tạ ở khoảng cách rộng hoặc hẹp. Trọng lượng tạ bằng 50 - 100% trọng lượng cực hạn. Làm động tác nhún theo chiều trên - dưới ở tư thế bước khuyu. Làm 10 - 20 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 60 - 90 giây. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình (hình 193).



Hình 192



Hình 193

7. Nâng tạ cử đến mức ngang cằm (nắm rộng hay hẹp), giữ nguyên tư thế và thực hiện kiễng gót lên cao, 3 - 5 giây. Trọng lượng tạ 30 - 70% cực hạn. Làm 3 - 6 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút. Thực hiện với nhịp trung bình.

8. Đứng dậy và bật thẳng lên từ tư thế nửa ngồi và ngồi khi có tạ cử trên vai, tạ bình vôi trong tay hay các loại trọng lượng khác. Làm 8 - 10 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút. Trọng lượng bằng 30 - 70% trọng lượng tối đa. Thực hiện với nhịp nhanh.

Các bài tập để củng cố cơ thân mình (trên dụng cụ).

1. TTCB: ngồi ngang ngựa, trên ghế hay trên bàn thể dục, hai chân móc vào thanh ngang thấp của thang thể dục. Hai tay cầm đĩa tạ 5 - 15kg để ở sau đầu hay trước ngực. Ngửa ra sau rồi nâng lên bằng cách hất ngực về trước, trở lại tư thế ban đầu. Làm 8 - 12 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ 1 - 2 phút. Thực hiện với nhịp chậm, trung bình.

2. TTCB: nằm ngang ngựa thể dục, mặt hướng lên trên, hai tay cầm đĩa tạ 5 - 15kg để sau đầu. Xoay thân sang trái và phải. Làm 8 - 12 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút.

Thực hiện với nhịp chậm và trung bình (hình 194).



Hình 194

3. TTCB: nằm ngang ngựa thể dục, mặt hướng xuống dưới, hai chân móc vào thanh ngang của thang hay do người cùng tập giữ. Hai tay cầm đĩa tạ

3 - 10kg đưa sang hai phía. Quay sang trái, sang phải. Giữ nguyên tư thế của tay. Làm 6 - 12 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình.

4. TTCB: cũng như trên. Trọng lượng 5 - 20kg để sau lưng. Làm động tác nâng thân trên, uốn căng và giữ nguyên tư thế này 3 - 4 giây, 8 - 12 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút.

5. TTCB: cũng như trên. Xoay thân trên sang trái và phải. Làm 8 - 12 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình.

6. TTCB: treo người trên thang thể dục, lưng hướng vào thang. “Ke” chân, giữ 3 - 6 giây. Làm 3 - 8 lần. Có thể tăng độ khó của bài tập bằng cách yêu cầu nâng chân cao hơn.

7. TTCB: cũng như trên. Thực hiện quay vòng hai chân sang trái và sang phải. Làm 3 - 8 lần mỗi bên, 2 - 3 loạt. Có thể hơi co gối để thực hiện bài tập dễ dàng hơn (hình 195).

8. TTCB: ngồi trên sàn nhà hoặc ghế thể dục, tay cầm đĩa tạ 5 - 15kg. Quay thân sang phải và trái 8 - 12 lần, làm 2 - 3 loạt, nghỉ giữa các loạt 1 - 2 phút (hình 196).



Hình 195



Hình 196

Các bài tập phát triển sức nhanh.

1. Ném đá (50 - 400g) bằng một tay, tại chỗ, 10 - 20 lần.
2. Ném đá (50 - 400g) bằng một tay có đà; 20 - 30 lần.
3. Ném tạ (400 - 1200kg) bằng một tay, tại chỗ, 10 - 20 lần.
4. Ném tạ (400 - 1200kg) bằng một tay có đà, 20 - 30 lần.

Chỉ dẫn phương pháp. Trong các buổi tập của vận động viên phóng lao, để phát triển sức nhanh có hiệu quả có thể sử dụng tổ hợp các bài tập phát triển sức nhanh của vận động viên chạy, nhảy, ném đĩa, đẩy tạ. Cần thực hiện nhiều lần các bài tập có lực cản nhỏ và trung bình.

BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN NÉM ĐĨA

BÀI TẬP ĐỂ NẮM VỮNG KỸ THUẬT NÉM ĐĨA

Giữ và ném dụng cụ.

1. TTCB: đứng hướng mặt về hướng ném, chân dạng rộng bằng vai, tay cầm đĩa hạ ở dưới. Lắc tay cầm đĩa về trước và ra sau (hình 197). Làm 2 - 30 lần, 2 - 3 loạt.

2. TTCB: cũng như trên. Dùng tay duỗi thẳng lăn đĩa trên mặt đất. Chú ý miết ngón trỏ trước khi đĩa rời tay (hình 198).



Hình 198



Hình 197

3. TTCB: cũng như trên. Ném đĩa lên trên và có chú ý miết ngón trở vào vành đĩa trước khi nó rời khỏi tay.

4. TTCB: đứng dạng chân và hơi co, thân trên thẳng. Lẳng tay cầm đĩa (đĩa có lỗ ở giữa, đĩa tạ cử) trong mặt phẳng ngang.

Mô phỏng ném đĩa tại chỗ.



Hình 199

1. TTCB: hai bàn chân đặt cùng trên một đường thẳng trùng với hướng ném và cách nhau một khoảng rộng hơn vai. Ném đĩa khi mặt hướng về hướng ném (hình 199).

2. TTCB: đứng quay lườn trái về hướng ném chân dạng rộng hơn vai, tay phải cầm đĩa, tay trái đỡ phía dưới co chân phải, thực hiện lẳng và hơi xoay thân trên sang phải để chuyển thành tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng.

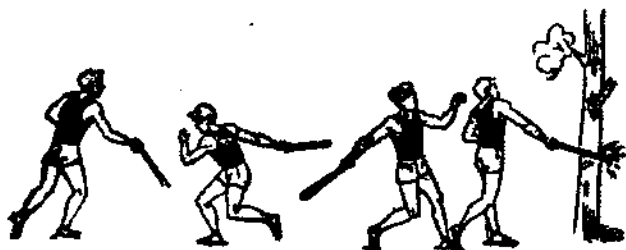
3. TTCB: ở tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng. Tay phải tỳ vào hông, tay trái gấp ở khớp khuỷu đưa lên trên - ra sau bằng động tác xoay tịnh tiến của chân phải và hông, người ném vặn mình sang phải. Tay phải giúp cho việc xoay hông (hình 200).



Hình 200

4. TTCB: đứng ở tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, nay phải lăng ra sau và thực hiện ném tại chỗ.

5. TTCB: cũng như trên. Thực hiện ném tại chỗ song thay đĩa bằng ống cao su, cành cây, gậy và cố gắng ném vào mục tiêu (hình 201).



Hình 201

6. Như bài tập 4 song khi thực hiện lăng thì chân phải co nhiều hơn ở khớp gối và chân trái được nâng lên. Việc ném được bắt đầu khi chân trái đặt xuống đất.

Mô phỏng việc ném đĩa có quay vòng.

1. TTCB: đứng quay lưng về hướng ném, hai chân dạng rộng hơn vai. Thực hiện bắt đầu quay vòng ở mặt trong của bàn chân.

2. TTCB: cũng như trên. Quay vòng xung quanh chân trái 360° và trở lại tư thế ban đầu.

3. TTCB: đứng trên chân phải, mặt hướng về hướng

ném, đưa chân trái hơi về trước. Chuyển trọng tâm sang chân trái, đạp chân trái và lăng đùi phải đột ngột về trước - lên trên, thực hiện việc nhảy và rơi xuống trên chân phải co.

4. TTCB: cũng như trên, song rơi xuống trên chân phải ở nửa cạnh ngoài bàn chân.

5. Cũng như bài tập trên, nhưng kết hợp quay 180° .

6. Cũng như bài tập trên, cùng với xoay có mô phỏng động tác ném.

7. TTCB: đứng quay lưng vào hướng ném. Thực hiện quay vòng và đặt nửa trước chân phải vào tâm vòng ném khi chân trái chưa rời đất. Tiếp đó đạp chân phải quay tiếp người trở lại tư thế ban đầu (hình 202).

8. Cũng như trên, song có rời chân trái khỏi đất (hình 203).



Hình 202

Hình 203

9. Cũng như trên, song thực hiện toàn bộ đà chuyển vào tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng (hình 204).



Hình 204

10. Ném các dụng cụ khác (tạ, đĩa tạ...) tại chỗ và có quay vòng.

BÀI TẬP ĐỂ PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT TỐC ĐỘ - SỨC MẠNH

Các bài tập để phát triển cơ tay và trục vai.

1. Nâng tạ đơn, tạ bình vôi khi thân ở các tư thế khác nhau từ thẳng đứng (đứng hay ngồi) đến nằm ngang.

2. Đứng dạng chân, hai tay cầm đĩa tạ hạ xuống dưới (trọng lượng tạ 10 - 20kg). Nâng hai tay thẳng lên trên. làm 3 - 6 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 45 - 60 giây. Thực hiện với nhịp trung bình và nhanh.

3. Kéo tay trên xà đơn ở các thế nắm khác nhau, khi có lực cản và không có lực cản.

4. TTCB: đứng dạng chân, tạ cử nằm trên vai ở sau đầu (trọng lượng 20 - 40kg). Nâng tạ lên trên 2 - 6 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 30 - 60 giây. Thực hiện với nhịp trung bình.

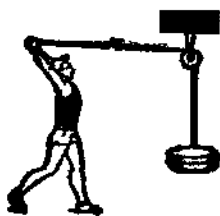
5. TTCB: nằm trên ghế thể dục, hai tay cầm đĩa tạ (8 - 10kg) để sau đầu. Nâng lên trên rồi trở lại tư thế ban đầu. Làm 5 - 10 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 60 giây. Thực hiện với nhịp trung bình.

6. Nằm trên ghế hay ngựa thể dục, hai tay cầm đĩa tạ (trọng lượng 3 - 10kg). Đưa tay sang hai bên. Làm 5 - 12 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 45 - 90 giây. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình.

7. TTCB: đứng chân trái trước, chân phải sau, hai tay giơ cao cầm dây giữ vật nặng qua ròng rọc. Làm động tác kéo dây ra sau đầu để nâng vật nặng lên. Làm 5 - 8 lần. Thực hiện ra sau - chậm, về trước - nhanh (hình 205).

8. TTCB: chống sau trên ghế thể dục. Co duỗi tay 10 - 25 lần (hình 206).

9. TTCB: nằm sấp trên ghế thể dục đặt nghiêng (đầu cao, đầu thấp), hai tay nắm tạ đòn. Làm động tác kéo tạ từ dưới lên gần ngực (hình 207).



Hình 205



Hình 206

Các bài tập để phát triển cơ thân.

1. TTCB: nằm ngửa, tay cầm tạ để sau đầu. Làm động tác nâng thân trên về trước và sang hai bên. Làm 5 - 10 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 30 - 60 giây. Thực hiện với nhịp trung bình và chậm.

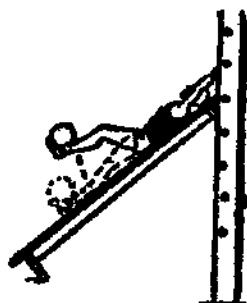
2. TTCB: treo người trên thang thể dục, lưng sát thang (có mang trọng lượng phụ). Nâng hai chân đến vị trí tay nắm. Thực hiện với nhịp chậm và trung bình.

3. TTCB: nằm trên ghế thể dục đặt nghiêng, hai tay nắm vào thanh ngang của thang, hai chân giữ trọng lượng (2 - 5kg). Nâng chân nhanh và hạ chân chậm. Làm 5 - 12 lần, 2 - 3 loạt (hình 208).

4. Lắc tạ bình vôi trọng lượng 5 - 12kg và ném đi như khi lắc tạ xích.



Hình 207



Hình 208

5. Ném tạ, tạ bình vôi, đá nặng từ sau đầu ra phía trước.

6. TTCB: nằm nghiêng trên ngựa thể dục, quay thân sang phải và trái, 6 - 10 lần mỗi phía (hình 209).

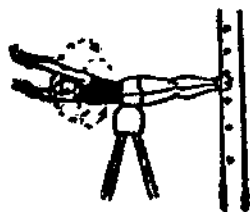
7. Mô phỏng động tác ra sức cuối cùng (khi có lực cản) bằng tay phải và tay trái.

8. Xoay đĩa tạ cử trên đầu sang phải và trái.

9. TTCB: đứng dạng chân, hai tay cầm tạ nặng 2 - 8kg đưa sang hai bên. Gập thân, sau đó quay thân sang bên. Làm 8 - 12 lần (hình 210).

10. TTCB: ngồi trên sàn (hay ghế) hai tay cầm đĩa tạ cử (2 - 8kg) duỗi thẳng ra trước. Làm động tác quay thân

trên sang phải và sang trái. Làm 8 - 15 lần mỗi bên (hình 211).



Hình 209



Hình 210



Hình 211

Các bài tập với tạ để phát triển cơ chân.

1. TTCB: đứng thẳng, đòn tạ đặt trên vai (trọng lượng 40 - 80kg). Ngồi hoặc nửa ngồi rồi đứng lên. Làm 5 - 10 lần, 2 - 3 loạt. Nghỉ giữa các loạt 45 - 90 giây.

2. Ngồi xuống đứng lên trên một chân khi có trọng lượng và không có trọng lượng phụ.

3. Giật tạ từ tư thế ngồi thấp (hình 212).

4. Đứng nâng tạ trọng lượng 40 - 100kg lên ngực.



Hình 212

5. TTCB: giống bài tập 1. Đi bước khuyu về trước.

6. TTCB: cũng như trên. Ngồi xuống và bật lên. Làm 3 - 10 lần.

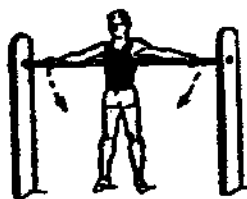
Các bài tập tĩnh.

1. TTCB: đứng như trong tư thế ra sức cuối cùng khi ném đĩa, tay trái chống vào tường. Làm động tác kéo căng cơ ngực (hình 213).

2. TTCB: đứng lưng quay về phía xà đơn cao ở mức dưới vai, hai tay duỗi thẳng đặt trên xà. Làm động tác kéo xà về trước (hình 214).



Hình 213



Hình 214

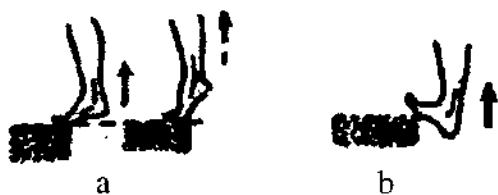


Hình 215

3. TTCB: như hình 215. Kéo tay phải lên và đè tay trái xuống dưới.

4. TTCB: đứng trên cả bàn chân. Làm động tác kiểm soát và giữ nguyên tư thế đó (hình 216a).

5. TTCB: đặt mũi bàn chân lên bậc thấp, gót để trên sàn. Nâng gót lên và tỳ mũi chân xuống bậc (hình 216b).



Hình 216 a, b

Chỉ dẫn phương pháp. Thời gian làm các bài tập tĩnh không quá 10 - 15 phút. Thực hiện một lần căng cơ không quá 10 giây.

MỤC LỤC

● Lời giới thiệu	3
MỞ ĐẦU	5
BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY	18
BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY RÀO	32
BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN NHẢY XA	56
BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN NHẢY CAO	83
BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN NHẢY BA BƯỚC	105
BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN ĐẨY TÀ	114
BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN PHÓNG LAO	140
BÀI TẬP CHUYÊN MÔN ĐỂ GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN NÉM ĐĨA	160

BÀI TẬP CHUYÊN MÔN TRONG ĐIỀN KINH

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I

TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản

PHI TRỌNG HANH

Biên tập : **TUYẾT NGÀ**

Trình bày bìa : **TRUNG HOÀNG**

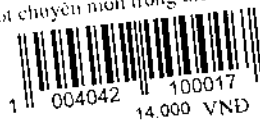
Số đăng ký KHXB: 6KH XBBS/TDĐT-281XB-QLXB - 15.3.2004

Số lượng: 1500 cuốn, khổ 13 x 19cm

In tại: Nhà in Khoa học và Công nghệ

In xong và nộp lưu chiểu tháng 4 năm 2004

bí chuyên môn trong diện



Giá: 14.000đ