

HỆ THỐNG CÁC BÀI TẬP CHẠY TRONG MÔN ĐIỀN KINH

ThS. Nguyễn Thị Ngọc Ly, ThS. Nguyễn Thị Kim Nhung

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Hệ thống các bài tập chạy trong môn Điền kinh hiện nay là vấn đề mang tính cần thiết quan trọng, có ý nghĩa trong việc xác định nội dung, mục đích sử dụng các bài tập nhằm hỗ trợ chuyên môn trong môn Điền kinh nói riêng và các môn thể thao nói chung.

Từ khóa: hệ thống, bài tập chạy, điền kinh.

Abstract: The current systems of running exercises in Athletics are an important and meaningful issue in determining the content and purpose of using exercises to support the expertise in Athletics in particular and sports in general.

Keywords: system, running exercises, athletics.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện thể thao, các bài tập Chạy là bài tập luôn được các huấn luyện viên (HLV) khai thác, đưa vào giáo án huấn luyện của mình. Bài tập Chạy còn được sử dụng là bài tập hỗ trợ chính thường được dùng để phát triển thể lực chung, đặc biệt là sức bền chung, sau đó đến phát triển các tố chất thể lực khác như sức bền chuyên môn, sức nhanh, sức mạnh tốc độ...

Tuy nhiên, hiện nay có một số bài tập Chạy trong môn Điền kinh, được sử dụng như là bài tập hỗ trợ cho các môn thể thao khác nhưng lại chưa có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác của bài tập đó. Qua tham khảo tài liệu, hệ thống các bài tập Chạy trong môn Điền kinh, cũng là để giúp cho các HLV, vận động viên (VĐV) có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác và giúp cho quá trình thực hiện động tác được dễ dàng hơn.

Chạy là một hoạt động có chu kỳ, có thể điều khiển lượng vận động dễ dàng, chính xác (cự ly chạy, tốc độ chạy, thậm chí có thể yêu cầu chính xác đến độ dài của từng bước chạy và tần số bước chạy...). Do các lượng vận động khác nhau, có tác dụng đối với cơ thể VĐV khác nhau, có thể khai thác sử dụng các bài tập Chạy với rất nhiều mục đích khác nhau (không kể các bài tập chạy gắn liền với các bài tập

chuyên môn ở từng môn thể thao: chạy đà trong nhảy cao, nhảy xa, chạy dẫn bóng của bóng đá, bóng rổ, bóng ném...) nên với một nhiệm vụ cụ thể nào đó, HLV không thể lựa chọn và xác định được các bài tập cụ thể một cách chính xác; hoặc khi HLV đã đề ra được bài tập chính xác nhưng VĐV lại không thực hiện bài tập đúng với yêu cầu đã đề ra.

NỘI DUNG

Các bài tập chạy được chia làm 3 nhóm với mục đích khác nhau: **Nhóm 1: Nhóm các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong Chạy** (có thể sử dụng các bài tập này làm bài tập khởi động trong môn Điền kinh); **Nhóm 2: Nhóm bài tập Chạy hỗ trợ chuyên môn trong môn Điền Kinh nói riêng và các môn thể thao nói chung**; **Nhóm 3: Nhóm các bài tập kiểm tra và thi đấu.**

1. Nhóm các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong Chạy

1.1. Chạy bước nhỏ: Là tập chạy nhanh với các bước ngắn, mỗi bước chỉ cần dài xấp xỉ 1/2 độ dài bàn chân. Cần phối hợp động tác 2 tay với động tác 2 chân (chân nọ tay kia) nhịp nhàng, không ảnh hưởng tới nhịp điệu động tác; cần tăng tốc độ chạy bằng tăng tần số bước chứ không phải là tăng độ dài của bước.

Ngoài tác dụng hoàn thiện sự phối hợp toàn thân khi chạy, bài tập này có thể dùng để phát triển tần số động tác tay, chân khi chạy. (Cũng với mục đích tăng tần số bước, nên tập chạy nhanh tại chỗ - để không mất thời gian di chuyển, tần số sẽ cao hơn).

1.2. Chạy nâng cao đùi:

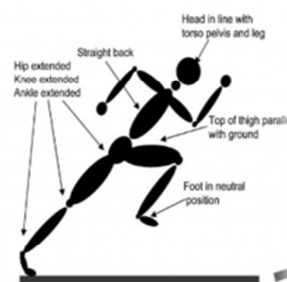


Hình 1. Chạy nâng cao đùi

Tốc độ chạy được quyết định bởi 2 thành phần chủ yếu: Tần số bước chạy và độ dài trung bình của bước chạy. Nếu chạy bước nhỏ có tác dụng tích cực với tăng tần số bước chạy, thì chạy nâng cao đùi lại để nâng độ dài bước chạy. Thường thì khi chạy nếu đùi nâng được cao thì chân mới với xa được về trước và bước chạy mới dài. Nâng cao đùi là nâng để khi ở vị trí cao nhất, đùi của chân phía trước song song với mặt đường chạy. Thực tế cho thấy, nếu bước dài tất nhiên sẽ ảnh hưởng tới tần số bước. Do vậy, khi tập nâng cao đùi vẫn phải cố gắng thực hiện với tần số tối đa. Người ta cũng tập chạy nâng cao đùi tại chỗ vì vừa tập nâng cao đùi vừa có thể thực hiện với tần số lớn hơn, do không phải di chuyển.

1.3. Chạy đạp sau: Thực ra trong khi chạy chỉ có đạp sau mới tạo ra được lực đẩy chủ yếu để đưa cơ thể về trước, nâng cao đùi cũng chỉ là cách tận dụng lực có do đạp sau. Khi chạy cần đạp sau mạnh (tích cực) đúng góc độ (góc đạp sau: góc giữa cẳng chân với mặt đường chạy; để chạy càng nhanh, góc độ đạp sau càng phải nhỏ) và đúng hướng (hướng thẳng về phía

trước, không phải là hướng sang 2 bên hoặc khép vào trong). Bài tập này cường điệu hoá động tác đạp sau trong khi chạy - không phải ai khi chạy cũng đã có thói quen đạp sau tích cực và đạp đúng. Kết thúc đạp sau, cơ thể bay về trước ở tư thế chân sau duỗi thẳng hết các khớp (gối và cổ chân), đùi chân trước song song với mặt đường chạy, 2 tay đánh so le với chân.



Hình 2. Chạy đạp sau

1.4. Chạy bước vượt: Như chạy đạp sau, nhưng 2 tay không đánh so le với chân mà cùng đánh từ sau ra trước tiếp sức cho động tác đạp sau của chân phía sau, sau đó cùng đưa về sau chuẩn bị hỗ trợ cho bước đạp sau tiếp theo. So với chạy đạp sau, thời gian bay trên không của chạy bước vượt được kéo dài hơn. Động tác 2 tay ở chạy đạp sau có nhiệm vụ giúp giữ thăng bằng là chủ yếu, còn ở chạy bước vượt - giúp tăng độ dài bước là chủ yếu. Chạy bước vượt có kỹ thuật giống như kỹ thuật bước thứ 2 trong nhảy 3 bước. Bài tập này cũng được dùng để phát triển sức mạnh đạp sau trong chạy và sức mạnh đệm nhảy trong nhảy xa và nhảy 3 bước.

1.5. Chạy hất gót chân chạm mông: Sau khi đạp sau hết, cùng với việc đưa đùi chân sau về trước là động tác thu cẳng chân về sát đùi, chủ động hất cẳng chân ra sau - lên cao và về trước để gót chân chạm mông cùng bên. Động tác trên cần thành thói quen ở VĐV vì nhờ đó chân sau đưa về trước được nhanh, giảm lực cản và đặc biệt là tạo điều kiện cho các cơ vừa tham gia động tác đạp sau tích cực có điều kiện thả lỏng, nghỉ ngơi để rồi lại tiếp tục tham gia đạp sau ở bước tiếp.

1.6. Chạy tăng tốc độ: Đúng như tên gọi, đó là việc phải chạy với tốc độ tăng dần để khi tới

đích (hoặc trước một chút) cũng là lúc tốc độ đạt tới mức tối đa của bản thân. Biết tăng tốc độ (tự nhiên, không dật cục, đột ngột) chính là biểu hiện của người biết chạy.

Kết thúc các bài tập hỗ trợ của phần khởi động, mới thực hiện bài tập này.

Khi sử dụng các bài tập trên với mục đích khởi động thường chỉ dùng 3 - 4 bài tập, số lần lặp lại 2 - 3 lần, cự ly 30 - 40m. Nếu tập với mục đích phát triển thể lực thì số lần lặp lại nhiều hơn và cự ly tập cũng dài hơn. Nếu tập với mục đích hỗ trợ chuyên môn chạy, khoảng 5 - 10m cuối cự ly cần tăng tần số và chuyển sang chạy tự nhiên.

2. Nhóm bài tập Chạy hỗ trợ chuyên môn trong môn Điền Kinh nói riêng và các môn thể thao nói chung

2.1. Chạy tốc độ cao: Đây là bài tập mà khối lượng vận động luôn lớn hơn thực tế người chạy hoặc VĐV đã thực hiện; bởi vì nhiệm vụ chỉ giao cự ly cần chạy với tốc độ cao (tốc độ tối đa so với khả năng chạy) còn đoạn chạy đà trước khi vào đoạn quy định và đoạn chạy tiếp khi đã qua đích đều không được tính.

Người chạy phải điều chỉnh để chạy đoạn quy định với tốc độ cao nhất, tốt nhất là chạy đà và đạt tốc độ tối đa trước khi tới vị trí bắt đầu của cự ly quy định và chỉ giảm tốc độ sau khi đã qua đích (kết thúc cự ly quy định). Chạy tốc độ cao cũng là bài tập để hoàn thiện kỹ thuật chạy giữa quãng trong chạy cự ly ngắn.

Tập chạy tốc độ cao nhiều, người tập sẽ quen với chạy tăng tốc độ đến tối đa rồi chuyển sang chạy giữa quãng.

Bài tập này thường được dùng với mục đích phát triển tốc độ nói chung (dùng các cự ly 15 - 30m, sau khi nghỉ hết mệt mới chạy lần tiếp), sức bền tốc độ cho VĐV chạy cự ly ngắn (dùng các cự ly dài hơn 50 - 100m). Chạy tốc độ cao cũng là bài tập được dùng làm test để đánh giá khả năng tốc độ của con người.

2.2. Bài tập chạy với độ dài bước quy định:

Trên đường chạy đặt các mốc quy định độ dài của các bước chạy. Người chạy phải chạy một đoạn để đạt một tốc độ nào đó rồi mới chạy vào đoạn có quy định độ dài bước. Có 2 phương án:

- Chạy với độ dài bước dài hơn so với khả năng (bình thường ta chạy với bước dài 2m, nhưng sẽ phải chạy với các bước dài từ 2,3m đến 2,5m) buộc người chạy phải đạp sau tích cực hơn, duy trì thời gian bay trên không dài hơn.

- Chạy với độ dài bước ngắn hơn so với khả năng (ta có khả năng chạy với bước dài trung bình 2m nhưng sẽ phải chạy với các bước chỉ dài 1m - 1,2m) buộc ta phải guồng chân với tần số cao hơn, chủ động đặt chân trước xuống đường chạy sớm hơn.

Để bài tập có hiệu quả tốt, dù với mục đích phát triển tần số bước hay để phát triển sức mạnh đạp sau, khi chạy cần thực hiện đúng kỹ thuật, khi không thể tiếp tục chạy được đúng độ dài bước quy định thì không cố chạy để không phá vỡ kỹ thuật chạy.

2.3. Chạy nhịp điệu: Đây là một bài tập nhằm củng cố kỹ thuật chạy. Khi chạy, nhiệm vụ chạy đúng kỹ thuật là chính, tốc độ chạy không cao đến mức cần phải nỗ lực và cũng không chậm đến mức phải kìm hãm, làm giảm nhịp điệu chạy; nói cách khác là chạy trong điều kiện thấy hoàn toàn thoải mái, tưởng như có thể chạy được mãi như vậy. Bài tập này nên tập dưới dạng chạy đều của 2 người cùng chạy (phải là những người có tầm vóc, thể lực tương đương và chạy đều chân).

2.4. Chạy liên tục: Đây là các bài tập chạy liên tục - gồm cả chạy việt dã (với các tốc độ khác nhau), chạy đều hoặc thay đổi - thay đổi do yêu cầu của bài tập và do thể lực của người chạy. Có thể là chạy chậm, chạy đều trong thời gian dài. Loại bài tập này thường để phát triển sức bền chung, ở đầu thời kỳ chuẩn bị.

2.5. Chạy không liên tục - còn gọi là phương pháp “Intervan”, hoặc “khoảng cách”, hoặc “giãn cách” - tức là có sự gián đoạn trong tập luyện: Thuộc nhóm các bài tập này chính là các bài tập chạy “lặp lại”, “biến tốc” - có cả “lặp lại biến tốc”, mà sự khác nhau giữa chúng chỉ ở cự ly, tốc độ của đoạn chạy nhanh, ở thời gian và hình thức nghỉ giữa 2 lần chạy.

Trong sự phát triển trình độ của VĐV, cự ly chạy ngày một dài hơn, tốc độ để chạy đoạn ngày một cao hơn, số lần chạy lặp lại cự ly ngày một nhiều hơn và thời gian nghỉ giữa quãng nêu trên ngày càng rút ngắn hơn, mang tính tích cực hơn. Có thể coi chạy “lặp lại” là mức thấp, mức khởi điểm của loại bài tập “giãn cách”.

2.6. “Fartlek” - còn gọi là “Trò chơi tốc độ”: Người tập phải chạy liên tục, trong đó có những đoạn chạy tăng tốc độ tùy hứng và tùy điều kiện của đường chạy. Do không yêu cầu chặt chẽ về khối lượng và cường độ vận động, nên người tập thoải mái tư tưởng hơn, tập luyện hưng phấn hơn. Nhưng điều này đòi hỏi người chạy phải tự giác, thì tập luyện mới có kết quả.

2.7. Bài tập chạy “biến tốc” - thay đổi tốc độ: Cự ly phải chạy thường được chia thành các đoạn ngắn (thường là 2 đoạn, có cự ly bằng nhau), có đoạn phải chạy nhanh, có đoạn được chạy chậm. Tuy nhiên, chạy nhanh hay chạy chậm, cũng đều phải theo quy định chặt chẽ từ trước. Đoạn chạy nhanh thường phải chạy với tốc độ dùng trong thi đấu (hoặc nhanh hơn). Bài tập “biến tốc” chính là mức cao hơn của chạy “lặp lại”; ở đây đoạn nghỉ giữa quãng ở chạy “lặp lại” được thay bằng đoạn chạy chậm.

Ngoài ra, còn có các bài tập chạy trong các điều kiện địa hình tự nhiên: trên đường giao thông, công viên, chạy băng đồi núi, rừng, chạy xuôi và ngược gió... Thực chất đó là kỹ thuật chạy việt dã, nhưng cũng đồng thời để rèn luyện sức bền chung. Khi là bài tập thể lực, với các điều kiện chạy thay đổi sẽ làm cho người tập hưng phấn hơn, tập luyện hiệu quả hơn.

3. Nhóm các bài tập kiểm tra và thi đấu

3.1. Bài tập kiểm tra: Chạy cự ly ngắn, chạy tốc độ cao - để đánh giá khả năng tốc độ. Các cự ly dài hơn để đánh giá khả năng sức bền tốc độ và dài hơn nữa - để đánh giá sức bền chung. Cũng có khi lại là xác định cự ly chạy được trong một khoảng thời gian nhất định. Hiện nay trên thế giới, người ta thường dùng test Cooper - chạy 12 phút để đánh giá sức bền chung. Tại Việt Nam, Viện Khoa học TDTT đã dùng test chạy 5 phút (hoặc “di chuyển tùy sức”) để đánh giá sức bền, dùng trong điều tra trình độ thể chất của người Việt Nam.

3.2. Bài tập thi đấu: Ngày nay trong thi đấu chạy quốc gia và quốc tế người ta đã quy định một số cự ly thi đấu sau:

- Cự ly ngắn: 100m, 200m và 400m.
- Cự ly trung bình: 800m và 1500m
- Cự ly dài: 3000m CNV, 5000m, 10.000m và Marathon (42,195km).

Trong các cuộc thi chạy của cấp cơ sở người ta có thể tùy ý chọn các cự ly thi khác mà không theo các cự ly đã được quy định như vừa nêu ở trên. Tùy theo điều kiện địa điểm thi đấu và trình độ của những VĐV tham gia thi đấu.

Ngoài ra, trong huấn luyện các môn chạy, việc nâng cao cảm giác thời gian cho VĐV cũng là một nhiệm vụ không thể bỏ qua; cụ thể là giúp cho VĐV có cảm giác tốc độ chính xác để trong tập luyện có thể chạy các đoạn với đúng thời gian HLV đã yêu cầu. Để rèn luyện năng lực này, ban đầu khi VĐV chạy, HLV đọc rõ thời gian để VĐV biết tốc độ mình đã hoặc đang chạy. Khó hơn, sau khi VĐV chạy, VĐV phải tự đoán thời gian mình đã chạy trước rồi HLV mới cho VĐV biết chính xác thời gian mình đã theo dõi bằng bấm giờ.

KẾT LUẬN

Các bài tập Chạy rất phong phú, đa dạng được sử dụng nhiều cho tất cả các môn thể thao nhưng lại không đòi hỏi những điều kiện đặc biệt, tốn kém về đường chạy, trang thiết bị dụng

cụ... Cái khó là HLV và VĐV phải nắm vững các bài tập đã lựa chọn và thực hiện đúng kỹ thuật, yêu cầu của bài tập đó, để đáp ứng được

các yêu cầu của nhiệm vụ huấn luyện và phù hợp với trình độ, đặc điểm của VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Thanh Tùng, Nguyễn Văn Long, Hoàng Ngọc Viêt, Phan Trần Trường, Phạm Tuấn Hùng (2013), *Giáo trình Điền kinh*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Quang Hưng (2004), *Bài tập bổ trợ chuyên môn trong Điền kinh*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Trần Bá, Phạm Văn Thụ, Nguyễn Thị Toán, Phan Thị Kim Xuân, Nguyễn Tuấn Anh, Nguyễn Tiến Dũng, Nguyễn Thanh Tùng, Trương Minh Hải (2010), *Giáo trình Điền kinh (Dùng cho sinh viên Đại học, Cao đẳng TDTT)*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. www.tdtt.gov.vn.
- [5]. <http://tailieu.vn>.
- [6]. <http://boidapchay.com>.