

# ĐỀ NHẢY XA ĐẠT THÀNH TÍCH CAO

## Các bạn K21 Thân mến!

Hiện nay các bạn đang học thể dục phần II; Mã môn ES 102 và đang chuẩn bị thi kết thúc học phần. Bài viết này mong muốn các bạn tham khảo để áp dụng trong tập luyện và kiểm tra nhằm đạt thành tích cao trong khi kiểm tra.

Các bạn biết rằng trong Nhảy xa có 4 giai đoạn :

- Chạy đà
- Giậm nhảy
- Bay trên không
- Tiếp đất (Rơi xuống đất)

Trong 4 giai đoạn trên, 2 giai đoạn quan trọng nhất là chạy đà và giậm nhảy và làm như thế nào để chạy đà và giậm nhảy tốt:

### \* Đối chạy đà

*Nhiệm vụ của chạy đà là tạo lực nằm ngang*

- Cụ ly chạy : 17 -19 bước (Nam) và 13- 15 bước (nữ ). Nó còn phụ thuộc thể lực và quá trình tập.

- Chạy tốc độ tăng dần, 4 bước cuối chạy hết sức, bước cuối cùng ngắn hơn bước trước 10cm-15cm ( Nam) và 5cm-10cm (Nữ).

- Bước chạy mang tính đàn hồi và tiếp xúc đất bằng nửa bàn chân trên.

### \* Đối với giậm nhảy:

- Nhiệm vụ của giậm nhảy là tạo lực thẳng nghiêng.

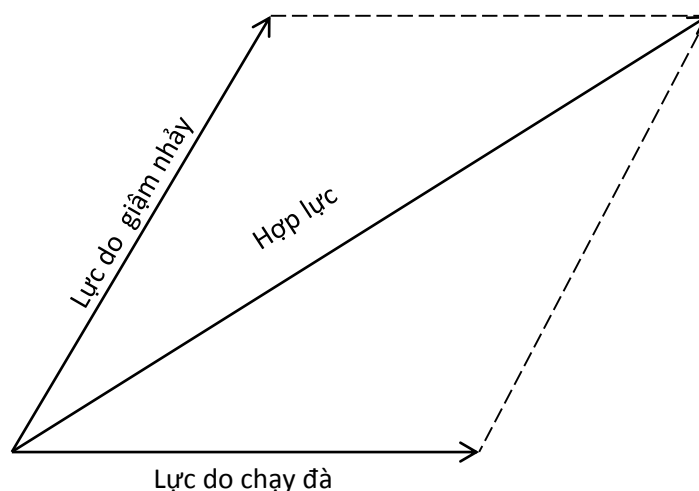
- Đặt chân giậm từ gót đến cả bàn và cuối cùng rời khỏi ván giậm bằng mũi chân.

- Giậm nhanh và mạnh bằng cách hạ trọng tâm và đạp sau tích cực (nguyên lý lò xo) nhằm duỗi các khớp Hông; Gối; Cổ chân và ngón chân.

- Góc giậm nhảy  $60^{\circ}$  -  $65^{\circ}$ .

- Góc bay  $45^{\circ}$ .

Để hiểu rõ vì sao 2 giai đoạn này quan trọng, các bạn chú ý 2 lực : nằm ngang (do chạy đà tạo ra) và lực thẳng nghiêng (do giậm nhảy tạo ra). Hai lực này tạo 1 hợp lực theo nguyên lý hình bình hành.



*Tóm lại, để đạt thành tích cao, các bạn nên chú ý những yếu lĩnh và yêu cầu trên.  
Chúc các bạn thành công và đạt kết quả tốt nhất !*

**Người viết**

**ThS. Lê Đức Trọng**