

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI CHẠY NGẮN

Khi chạy ngắn các bạn cần chú ý các điểm sau, để chạy đạt thành tích cao:

Trong chạy ngắn có 4 giai đoạn

- Giai đoạn 1: Xuất phát thấp.
- Giai đoạn 2: Chạy lao sau xuất phát.
- Giai đoạn 3: Chạy giữa quãng.
- Giai đoạn 4: Chạy về đích.

Để chạy nhanh các bạn nên nắm yếu lĩnh từng giai đoạn.

Giai đoạn 1 cần phải xuất phát nhanh, đúng thời điểm nghe động lệnh “ Chạy”. Chân trước phải là chân khỏe (chân thuận), tránh xuất phát chậm.

Giai đoạn 2 cần tránh dựng người đột ngột, vì lúc này góc độ đỡ người lớn, bắt tốc độ sớm, vì chuyển từ trạng thái tĩnh qua trạng thái động.

Giai đoạn 3 cần phát huy tối đa tốc độ sớm nhất.

Giai đoạn 4 cần phải duy trì tốc độ khi về đích.

Ngoài ra, chúng ta cần phải chú ý các yếu lĩnh sau:

- Chạy thẳng đường chạy, tránh chạy xiên hay chạy qua đường chạy người khác (VĐV khác).
- Chạy trên nửa bàn chân trước, để giảm lực ma sát.
- Đánh tay nhanh, mạnh đều để tạo guồng chạy giữa tay và chân và nó còn tác dụng giữ thăng bằng khi chạy tốc độ cao.
- Về đích duy trì tốc độ, có nghĩa rằng các bạn phải vượt qua đích rồi mới giảm tốc độ, phần lớn các bạn hay giảm tốc độ khi về đích.
- Trong vận động chạy tránh cười, để phát huy sức mạnh tối đa.

Chúc các bạn thành công khi kiểm tra chạy ngắn.

Người viết

Th.S Lê Đức Trọng

