

Làm thế nào để chạy ngắn cho tốt

Để chạy ngắn cho tốt các bạn phải chú ý các điểm sau:

- Nắm bắt nhiệm vụ của 04 giai đoạn.
- Tư thế xuất phát đúng và xuất phát đúng nhanh gọn và đúng thời điểm
động lệnh “ Chạy”
- Trong khi lao ra các bạn không nên dựng người quá sớm. tránh mất thăng bằng, bắt nhanh tốc độ’
- Chạy tăng tốc dần và chạy trên nửa bàn chân trước, tránh chạy tiếp xúc cả bàn chân (vì tạo ra lực ma sát nhiều”).
- Biên độ đánh tay lớn, Đánh tay nhanh mạnh để tạo guồng cùng với nhịp tay và giữ thăng bằng trong di chuyển với tốc độ cao.
- Gần về tới đích tránh giảm tốc độ, vượt qua đích rồi mới thả lỏng, tránh dừng đột ngột dễ gây ra chấn thương.
- Trong khi chạy không cúi đầu và đầu tránh giật cục. Đồng thời không được cười trong quá trình vận động(vì cười sẽ bị giãn cơ và không huy động sức mạnh tốc độ.
- Chạy đúng làn chạy và đường thẳng nhất.

Người viết
Th.S Lê Đức Trọng