

CÁCH ĐÓNG BÀN ĐẠP

Biết cách đóng bàn đạp trong xuất phát thấp giúp bạn có khởi đầu nhanh chóng khi chạy, tạo lợi thế vượt trội trước các đối thủ. Đóng bàn đạp không chỉ đòi hỏi kỹ thuật chính xác, mà còn yêu cầu sự tập trung và rèn luyện thường xuyên. Hãy cùng tìm hiểu cách đóng bàn đạp trong chạy xuất phát thấp để đạt được kết quả tốt hơn trong tập luyện, thi đấu

Có 3 cách đóng bàn đạp :

1. Cách đóng bàn đạp phổ thông

Đây là cách đóng bàn đạp xuất phát rất phù hợp với những người mới bắt đầu tham gia tập chạy cự li ngắn. Khi đóng bàn đạp theo kiểu này chúng ta thực hiện như sau.

- Phần bàn đạp trước được đặt cách đầu vạch xuất phát khoảng 1 - 1,5 độ dài của bàn chân.
- Khoảng cách giữa bàn đạp sau và bàn đạp trước sẽ bằng độ dài của cẳng chân.

2. Cách đóng bàn đạp gần (Hay còn được gọi với cái tên khác là cách dồn gần)

- Bàn đạp trước sẽ được đặt cách vạch xuất phát một khoảng có độ dài tầm bằng 1 bàn chân hoặc hơi ngắn hơn 1 chút.
- Đặt bàn đạp sau nằm cách bàn đạp trước từ 1 - 1,5 chiều dài của bàn chân.

Những người hơi thấp nhưng tay chân khỏe và tràn đầy sức mạnh nên áp dụng cách đóng bàn đạp này khi chạy xuất phát thấp.

3. Cách đóng bàn đạp xa trong xuất phát thấp(cách kéo dài hay gọi cách kéo giãn)

- Chúng ta sẽ để bàn đạp trước cách vạch xuất phát khoảng gần 2 bàn chân.
- Khoảng cách từ bàn đạp sau đến bàn đạp trước là 1 bàn chân hoặc có thể đặt gần hơn 1 chút.

Khi áp dụng cách đóng bàn đạp này thì cự ly xuất phát sẽ dài hơn so với cự li thi đấu 2 bàn chân. Với những người có hình thể cao lớn, sức mạnh của tay chân bình thường thì kiểu đóng bàn đạp xa rất thích hợp, giúp họ có thể tận dụng được lợi thế của bản thân một cách tối đa.

Người viết

ThS. Lê Đức Trọng