

Những nét đặc trưng trong đệm nhảy ở hai môn nhảy cao và nhảy xa, phương pháp giảng dạy ở giai đoạn đệm nhảy này

Nguyễn Trường Đông*. Thái Việt Hưng**

*GV. ThS, **GVC, ThS. Bộ môn GDTC, Khoa Khoa học cơ bản, Trường Đại học Mỏ - Địa chất

Received: 28/3/2024; Accepted: 8/4/2024; Published: 18/4/2024

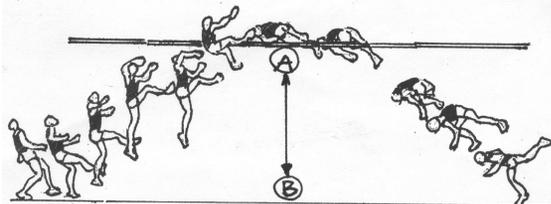
Abstract: Kỹ thuật Nhảy cao và Nhảy xa mục đích là đưa cơ thể bay lên cao vượt chướng ngại vật theo chiều thẳng đứng hoặc đưa cơ thể bay đi xa về phía trước theo chiều trước sau. Trong đó động tác đệm nhảy là 1 trong những yếu tố quan trọng nhằm giúp nâng cao thành tích cho người tập. Quá trình giảng dạy của người thầy cần nắm được những sai lầm có thể xảy ra và những biện pháp, cách khắc phục và nâng cao thành tích cho người học ở 2 kỹ thuật này.

Keywords: Kỹ thuật Nhảy cao, Nhảy xa, đệm nhảy, chân đệm nhảy.

1. Đặt vấn đề

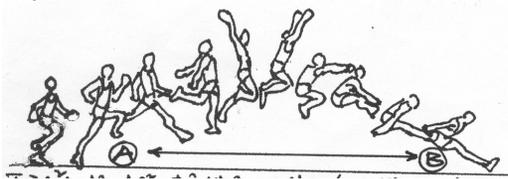
Trong chương trình giảng dạy môn học Giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường Đại học Mỏ - Địa chất có môn Điền kinh với hai 2 nội dung kỹ thuật là Nhảy xa và Nhảy cao. Hai kiểu nhảy này đều bao gồm 4 giai đoạn: Chạy đà; đệm nhảy; trên không và tiếp đất. Tuy nhiên xét về mục đích và ý nghĩa thì hai kiểu này khác hẳn nhau.

Nhảy cao, với mục đích là đưa cơ thể bay lên cao vượt chướng ngại vật theo chiều thẳng đứng (trên, dưới).



Toàn cảnh: Đệm nhảy – Trên không – Rơi xuống.
Kiểu “Nằm nghiêng qua xà”.

Còn Nhảy xa thì có mục đích là đưa cơ thể bay đi xa về phía trước theo chiều trước sau.



Toàn cảnh: Đệm nhảy – Trên không – Rơi xuống.
Kiểu “Ưỡn thân”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số vấn đề Đệm nhảy

Đệm nhảy bắt đầu từ khi bàn chân đệm nhảy đặt vào điểm đệm nhảy và kết thúc khi bàn chân đệm nhảy rời khỏi mặt đất. Vị trí đệm nhảy trong nhảy

xa là ván đệm nhảy - có vị trí cố định trên sân. Nếu đặt chân đệm vượt quá ván là phạm quy, thành tích nhảy không được công nhận. Nếu đặt chân đệm chưa tới ván thì thành tích bị giảm, vì thành tích chỉ được đo từ mép trước ván đệm tới điểm chạm cát gần nhất của người nhảy khi tiếp đất. Điểm đặt chân đệm nhảy ở phía trước điểm dọi của trọng tâm cơ thể càng xa thì khả năng chuyển hướng di chuyển của trọng tâm cơ thể từ theo phương nằm ngang sang theo phương thẳng đứng càng hiệu quả. Chính vì thế nên nếu trong nhảy cao khoảng cách đó là xa thì ngược lại, trong nhảy xa khoảng cách đó phải ngắn lại. Đệm nhảy được là nhờ duỗi thẳng các khớp theo trình tự từ hông xuống đầu gối và cuối cùng là cổ chân. Động tác đánh hai tay và đá lẳng chân phối hợp khi đệm nhảy cũng có tác dụng tăng lực đệm nhảy vì khi đó lực quán tính của hai tay và chân lẳng (không phải là chân đệm nhảy) cùng hướng với lực đệm nhảy. Để khẳng định điều này cần cho học sinh cảm nhận qua thực tế: Tự so sánh kết quả bật xa tại chỗ có phối hợp đánh tay và không có đánh tay. Góc độ đệm nhảy - là góc tạo bởi mặt đất và chân đệm nhảy khi đã duỗi thẳng trước khi rời đất; chính xác hơn là giữa mặt đất với đường thẳng nối từ điểm chống của mũi chân đệm nhảy trước khi rời khỏi mặt đất và trọng tâm cơ thể lớn hay nhỏ là tùy từng môn Nhảy.

Từ đặc điểm rất đặc trưng của hai kiểu nhảy nêu trên, khi thực hiện kỹ thuật đệm nhảy cần phù hợp và càng chính xác thì thành tích đạt được sẽ càng cao. Vì vậy, người hướng dẫn hai môn nhảy này cần phân tích rõ nét cho người học, giúp người học tiếp thu một cách nhanh chóng, chính xác bước đà cuối (đưa chân đệm vào vị trí đệm nhảy cho đúng).

Đồng thời cần tìm ra những phương pháp giảng

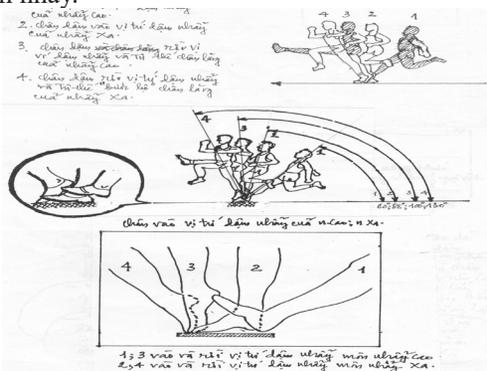
dạy tối ưu giữa hai môn nhảy, nghĩa là giảng dạy môn nhảy nào trước thì có lợi cho người học tiếp thu được tốt hơn.

2.2. Những đặc trưng trong kỹ thuật ở hai môn Nhảy cao và Nhảy xa

Phần kỹ thuật	Nhảy cao	Nhảy xa
1. Chạy đà: là tạo ra tốc độ di chuyển theo phương nằm ngang cần thiết, và chuẩn bị tốt để có thể dậm nhảy mạnh với góc độ phù hợp (khi nhảy xa - góc nhỏ, khi nhảy cao - góc lớn).	Đường chạy đà 7 - 10m. Bước chạy ổn định, bước cuối hơi dài, vận tốc trên trung bình 5m/giây.	Đường chạy đà 15 - 25m. Bước chạy nhanh dần đều, về cuối ngắn vận tốc đạt tối đa 7 - 8m/giây.
2. Đưa chân dậm vào vị trí dậm nhảy: Là phân quan trọng giúp nâng cơ thể lên cao và về trước tùy theo yêu cầu của môn nhảy. - Chân dậm nhảy thực hiện đúng chức năng.	Chân dậm vươn dài, gót tiếp điểm dậm trước, sau đó cả bàn chân rời rời bằng nửa bàn chân. Góc vào của chân dậm nhảy từ 55 - 60 độ. Độ ngả sau của thân người tương đương với góc vào của chân dậm nhảy 60 độ.	Chân dậm thu ngắn lại để đạp về sau. Cả bàn chân tiếp điểm dậm nhảy rồi nhanh chóng đạp đất và rời điểm dậm bằng nửa bàn chân trên. Góc vào của chân dậm nhảy từ 85 - 90 độ. Độ ngả trước của thân người khi dậm nhảy 95 độ
3. Kết thúc dậm nhảy: Tư thế cơ thể phải phù hợp với động tác và chức năng tiếp theo nhằm chuyển hoá động tác.	Là động tác bước bộ trên không nhưng chân lẳng đuối thẳng được nâng cao trên tầm vai. Chân dậm khi rời vị trí dậm nhảy 100 - 105 độ.	Là động tác bước bộ trên không. Đùi nâng cao để sau đó dẫn tiến sát ngực. Góc độ chân dậm rời vị trí 130 - 135 độ.

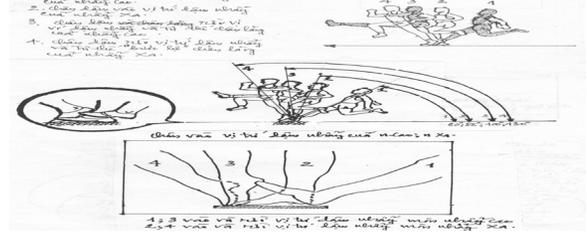
2.3. Đối chứng hai kiểu Nhảy xa và Nhảy cao

Từ mục đích và nhiệm vụ của từng kiểu nhảy mà góc độ chân dậm vào vị trí dậm nhảy, độ ngả của thân, và góc bay của toàn cơ thể phải khác nhau. Sự khác biệt này, trước hết phụ thuộc vào góc độ vào đà, dậm nhảy của chân dậm và thân người, tiếp đến là góc độ của thân người và chân dậm rời vị trí chân dậm nhảy.

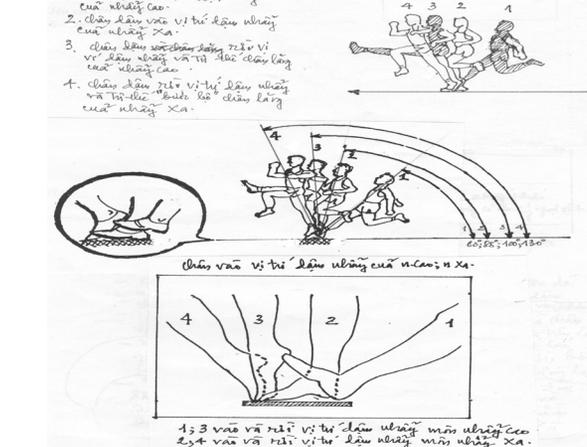


1. Chân dậm vào vị trí dậm nhảy của Nhảy cao.
2. Chân dậm vào vị trí dậm nhảy của Nhảy xa.
3. Chân dậm rời vị trí dậm nhảy và tư thế chân lẳng của Nhảy cao.

4. Chân dậm rời vị trí dậm nhảy và tư thế “bước bộ” chân lẳng của Nhảy xa.



Chân dậm vào vị trí dậm nhảy của Nhảy cao; Nhảy xa.



- 1; 3 Vào vị trí dậm nhảy môn Nhảy cao.
- 2; 4 Vào vị trí dậm nhảy môn Nhảy xa.

Nội dung đối chứng	Nhảy cao	Nhảy xa
1. Đường chạy đà: - Vận tốc chạy đà.	Ngắn (11 - 13 bước chạy). - Trên trung bình.	Dài (17 - 19 bước chạy). - Nhanh nhất.
2. Chân vào vị trí dậm nhảy * Chân lẳng:	- Góc nhỏ: Khoảng 60 độ - Chân rời vị trí dậm nhảy * Chân lẳng thẳng	- Góc lớn: 90 - 95 độ. - Lao về trước góc độ 130 độ. * Góc chân lẳng nâng sát ngực, căng chân cơ ở tư thế bước bộ.
3. Góc bay của cơ thể	60 - 65 độ.	40 - 45 độ.
4. Động tác trên không	Phức tạp, lại có chương ngại vật.	Động tác không phức tạp, không có chương ngại vật.

2.4. Những sai lầm thường mắc đối với người mới tập

2.4.1. Đối với môn Nhảy cao

- Khi vào đà người bị đổ về trước, chân dậm không vươn dài về trước nên người không ngả sau vì vậy góc của chân dậm nhảy thường quá lớn (90 độ).
- Hai tay không đánh xóc lên, nâng cao trên vai để phối hợp cùng chân dậm và chân lẳng hỗ trợ nâng nửa thân trên lên.
- Chân đá lẳng không vượt quá tầm vai ngang đỉnh đầu; đồng thời hai vai lại xô trước không ngả

về sau nên khi qua xà cơ thể không thẳng nằm song song với xà mà là hình chữ “V” qua xà.

- Khi qua xà người tập thường lúng túng không thực hiện hết các giai đoạn của kỹ thuật nên dễ chạm, quệt chân lãng hoặc chân dậm làm rơi xà, bởi cơ thể ở trên không nên không có điểm tựa để dừng lại.

2.4.2. Đối với môn Nhảy xa

- Bước cuối đưa chân dậm nhảy vào vị trí thường hay vói (bước dướn dài về phía trước) nên thân người ngả sau, gây cản trở và phần nào làm triệt tiêu lực chuyển động ngang (Chạy đà).

- Khi dậm nhảy thiếu sự phối hợp của hai tay nâng xóc nửa thân trên lên nên góc bay nhỏ, như vậy người bay chưa xa đã rơi chạm đất, thiếu mất giai đoạn “bước bộ” trên không.

2.5. Phương pháp giảng dạy dậm nhảy ở hai môn Nhảy cao và Nhảy xa

2.5.1. Dạy và học môn Nhảy xa trước, môn Nhảy cao sau

Trước tiên căn cứ vào cấu trúc động tác kỹ thuật hai môn Nhảy cao và Nhảy xa, thì động tác kỹ thuật ở môn Nhảy xa đơn giản hơn. Giai đoạn ở trên không cơ thể không gặp chướng ngại vật nên độ khéo không đòi hỏi nghiêm ngặt như ở trên không của kỹ thuật Nhảy cao. Như vậy dạy và học môn dễ trước, môn khó sau là phù hợp với nguyên tắc và phương pháp giảng dạy, huấn luyện thể thao.

Thứ hai là căn cứ vào kết quả dạy và học hai môn Nhảy cao và xa tại trường Đại học Mỏ - Địa chất thì nếu dạy và học môn Nhảy xa trước, môn Nhảy cao sau thì khả năng tiếp thu của học sinh tốt hơn và mức độ hoàn thành môn học cũng khá hơn (Số liệu thống kê qua sổ theo dõi và điểm học tập).

2.5.2. Phương pháp dạy và học môn Nhảy xa

Việc đưa chân dậm vào vị trí dậm nhảy cần được hướng dẫn tỷ mỉ, chính xác về bước chạy đà cuối, trước khi đưa chân vào vị trí dậm nhảy phải hơi ngắn bước chạy đà bình thường. Góc độ vào đà lớn hơn 90 độ nhằm tránh triệt tiêu lực nằm ngang, đồng thời tạo thuận tiện cho chân dậm khi đạp sau.

- Các bài tập bổ trợ chân vào đà.
- Các bài tập bổ trợ chân dậm nhảy, góc độ dậm nhảy.
- Các bài tập bổ trợ cho nâng xóc hai tay cao trên vai.

Khi người tập đã làm tốt các kỹ thuật nêu trên mới cho thực hiện cự ly chạy đà dài 3; 5; 7... 25 bước.

2.5.3. Phương pháp dạy và học môn Nhảy cao

- Phân tích kỹ thuật dậm nhảy.

- Từ tư thế đứng trên chân lãng, thực hiện động tác đặt chân dậm (chân dậm đặt từ gót chuyển lên cả bàn chân, chân lãng vẫn co không rời khỏi mặt đất, hông hơi đẩy về trước).

- Tại chỗ (có thể vịn tay phía chân dậm vào vật cố định) tập phối hợp động tác đá lãng và tay đánh lãng về trước, lên trên.

- Thực hiện đứng trên chân lãng, đặt chân dậm, phối hợp đưa hông về trước, chân lãng cùng tay phối hợp đánh lãng lên trên (chưa rời chân dậm khỏi mặt đất).

- Đứng cạnh thang đóng, thực hiện đặt chân dậm, phối hợp các động tác dậm, đá lãng và đánh tay bám lên thang đóng.

- Đi bộ 2 - 3 bước thực hiện đặt chân dậm và dậm nhảy (những lần đầu chưa rời chân dậm khỏi mặt đất, những lần tiếp theo thực hiện nhanh và rời mặt đất).

- Thực hiện chạy đà ngắn, dậm nhảy, đá lãng chạm vật cao.

- Chạy đà ngắn, dậm nhảy đặt chân lãng lên vật cao (khoảng 80 - 100cm).

- Đi bộ, hoặc chạy đà ngắn thực hiện dậm nhảy bay lên, tiếp theo hạ chân lãng xuống, còn chân dậm co căng chân, thu bàn chân vào khoeo chân đá lãng, khi rời chân đá lãng thì đẩy hông ra trước.

- Cũng thực hiện như động tác có qua xà ngang (đà 3 - 5 bước).

3. Kết luận

- Từ những nét đặc trưng của giai đoạn dậm nhảy ở kiểu Nhảy xa và Nhảy cao có những khác biệt, do đó cấu trúc động tác cũng khác nhau về góc độ vào, ra của chân dậm nhảy, về động tác của chân lãng, về góc bay của cơ thể sau dậm nhảy.

Thông qua phân tích và nhận biết người dạy và người học phải chú trọng đến giai đoạn dậm nhảy để có những giảng dạy chính xác, tập trung, thực hành theo tuần tự và bài bản.

Tài liệu tham khảo

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2000), *Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Quảng (1995), *Chương trình môn học điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học (1996), *Sách điền kinh dùng cho sinh viên Đại học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Bộ môn Điền kinh (2004), *“Giáo trình giảng dạy phổ tu điền kinh”*, Trường Đại học Thể dục thể thao TP Hồ Chí Minh.