

---

# Chương 3

## CHẠY TIẾP SỨC

### I - MỤC TIÊU

Học xong nội dung môn *Chạy tiếp sức*, HS :

- Biết cách thực hiện các giai đoạn kĩ thuật chạy tiếp sức  $4 \times 100\text{m}$ . Một số trò chơi, động tác bổ trợ kĩ thuật và phát triển sức nhanh.
- Hiểu một số điểm trong *Luật Điền kinh* (Phần Chạy tiếp sức  $4 \times 100\text{m}$ ).
- Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn kĩ thuật.
- Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, thi đấu.

### II - NỘI DUNG

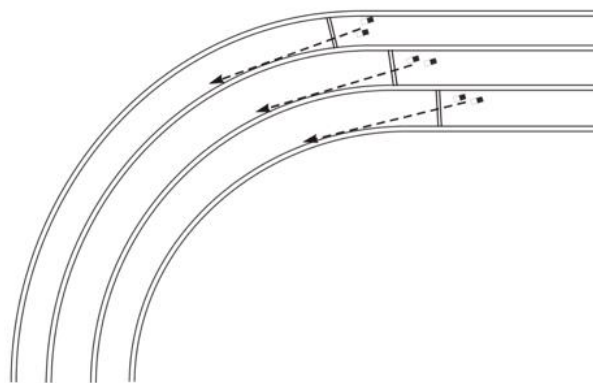
#### 1. Kĩ thuật chạy tiếp sức $4 \times 100\text{m}$

Kĩ thuật chạy tiếp sức  $4 \times 100\text{m}$  đã được giới thiệu ở sách *Thể dục 11* (trang 46 - 50). Để hoàn thiện kĩ thuật chạy tiếp sức, sách *Thể dục 12* bổ sung thêm một số yêu cầu kĩ thuật như sau :

##### a) Vị trí đóng bàn đạp

Vị trí của bàn đạp khi xuất phát chạy 200m, 400m,  $4 \times 100\text{m}$  là giống nhau, vì ở tất cả các cự li trên, người chạy đều xuất phát vào đường vòng. Khoảng cách giữa 2 bàn đạp, khoảng cách của từng bàn đạp tới vạch xuất phát và góc độ của bàn đạp, khi xuất phát thấp ở đầu đường vòng giống như xuất phát ở đầu đường thẳng chỉ khác nhau về vị trí đóng bàn đạp và hướng của bàn đạp.

Do vị trí xuất phát vào đường vòng nên bàn đạp được đặt ở vị trí sao cho trục dọc của 2 bàn đạp tạo thành tiếp tuyến với đường vòng. Sau khi rời bàn đạp, người chạy sẽ chạy theo đường tiếp tuyến đó (H. 14).



Hình 14 : Vị trí và hướng bàn đạp khi xuất phát vào đường vòng

### **b) Trao - nhận tín gậy trong quá trình chạy tiếp sức $4 \times 100\text{m}$**

*Người số 1* cầm tín gậy ở tay phải, chạy lệch sang bên trái ô chạy. *Người số 2* phải chạy sát phía ngoài ô chạy và nhận tín gậy bằng tay trái, sau đó trao nó vào tay phải của *người số 3*. *Người số 3* cũng chạy sát mép trong (bên trái) của ô chạy. *Người số 4* chạy sát bên phải ô chạy và nhận tín gậy bằng tay trái.

Tuy nhiên, để tránh tình trạng phải cầm hoặc trao - nhận tín gậy khi chạy bằng tay không thuận, HS có thể tập cách chuyển tín gậy sang tay thuận trong khi chạy, nhưng không làm giảm tốc độ chạy và rơi tín gậy. Thực hiện cách này, người chạy các đoạn 2, 3 và 4 đều nhận tín gậy bằng tay trái và trước khi nhận tín gậy phải chạy sát bên phải đường chạy.

### **c) Đặc điểm của từng người chạy trong chạy tiếp sức $4 \times 100\text{m}$**

Nhiệm vụ của từng người trong một đội chạy tiếp sức không giống nhau. Yêu cầu về kỹ thuật và thể lực chuyên môn đối với mỗi người cũng không giống nhau, do vậy cần chọn HS chạy các đoạn theo đặc thù sau :

– *Người chạy số 1* : Cần có kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát, chạy ở đường vòng và trao gậy tốt.

– *Người chạy số 2 và số 3* : Cần có sức bền tốc độ tốt vì người chạy phải chạy ở cự li dài nhất (gần 130m : gồm khoảng 20m thuộc cự li của người chạy chạy đoạn trước đó, 100m thuộc cự li của mình và khoảng 10m thuộc cự li của người chạy đoạn tiếp theo), đồng thời cần có kỹ thuật trao - nhận tín gậy tốt. Riêng người chạy số 3 còn cần có kỹ thuật chạy ở đường vòng tốt.

– *Người chạy số 4*: Cần có khả năng chạy nước rút tốt và đặc biệt phải có quyết tâm cao.

## **2. Một số bài tập bổ trợ kĩ thuật, trò chơi phát triển sức nhanh**

### **a) Một số bài tập bổ trợ kĩ thuật**

Để có thành tích chạy tiếp sức tốt, ngoài kĩ thuật chạy, HS cần thực hiện tốt kĩ thuật xuất phát và trao, nhận tín gậy.

– *Xuất phát* : Kĩ thuật xuất phát (và chạy) với tín gậy trong tay là không khó. Không cần nắm tín gậy quá chặt, vì sẽ gây căng thẳng không cần thiết, làm hoạt động của tay bị gò bó, ảnh hưởng xấu tới tần số động tác tay, do vậy ảnh hưởng xấu cả tới tốc độ chạy. Chỉ cần nắm sao cho không để tín gậy tuột khỏi tay khi chạy là đủ. Việc tập kĩ thuật trên không cần có các bài tập bổ trợ.

– *Kĩ thuật trao tín gậy* : (chỉ 3 người chạy 3 đoạn đầu của cự li  $4 \times 100\text{m}$  mới phải thực hiện kĩ thuật này). Tuy có 2 kiểu trao, nhưng đều không phải là kĩ thuật khó. Dù đưa từ “dưới lên” hay đưa từ “trên xuống” vẫn chỉ là động tác tiếp theo của tay cầm tín gậy khi đánh tay về trước. Cái khó cho HS khi đưa là phải phát hiện nhanh để đặt tín gậy chính xác và đúng lúc vào tay đồng đội, không để họ phải chờ lâu, ảnh hưởng tới nhịp điệu chạy. Kĩ thuật đó sẽ dễ thực hiện khi HS được tập phối hợp với nhau nhiều lần.

– *Kĩ thuật nhận tín gậy* : Chỉ những người chạy ở 3 đoạn sau của cự li mới phải thực hiện kĩ thuật này. Dù nhận theo kiểu nào cũng chỉ là động tác tiếp theo khi đánh về sau của tay sẽ nhận tín gậy. Các HS chạy ở các đoạn 2, 3 và 4 cần tập để thực hiện thuần thục động tác đưa tay nhận tín gậy đã thoả thuận. Phải duy trì ổn định vị trí của bàn tay khi chờ nhận tín gậy mới tạo thuận lợi cho người trao, giúp cho quá trình trao - nhận được diễn ra nhanh chóng, không làm giảm tốc độ của người nhận, không phạm quy do đã chạy hết khu vực 20m quy định mà vẫn chưa trao - nhận được tín gậy.

Với phân tích trên, chỉ cần có các bài tập bổ trợ kĩ thuật để hoàn thiện kĩ thuật phối hợp trao - nhận tín gậy. Theo nguyên tắc GDTC, các bài tập bổ trợ này có độ khó tăng dần, phù hợp với quá trình dạy 1 kĩ thuật mới :

– *Bài tập 1* : Từng HS, tại chỗ đánh tay kết hợp động tác trao tín gậy.

Ban đầu đánh tay chậm, chỉ khi làm thuần thục mới tăng dần tốc độ, cho tới mức tối đa. Ban đầu chỉ tập với tay không, khi đã thuần thục mới cầm tín gậy.

Ban đầu tự làm, về sau làm theo lệnh chung. Cũng tương tự, tập kĩ thuật nhận tín gậy. Đứng tại chỗ, từng đôi tập trao - nhận tín gậy.

– **Bài tập 2** : Trao - nhận tín gậy với tốc độ chạy chậm.

+ Tập theo nhóm 2 người : Số 1 tập phối hợp với số 2 ; số 3 tập phối hợp với số 4, số 2 cầm tín gậy tập phối hợp với số 3.

+ Tập theo nhóm 3 người : Thứ tự số 4 chạy đầu, số 3 chạy giữa, số 2 chạy sau cùng và cầm tín gậy. Số 2 trao tín gậy cho số 3 ; số 3 trao tín gậy cho số 4, sau đó trả tín gậy cho số 2 và lặp lại,...

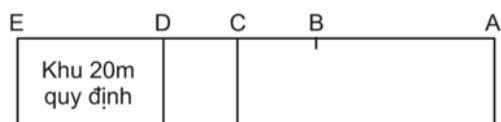
*Chú ý* : + Trước khi trao tín gậy, HS chạy sau phải chủ động tạo khoảng cách với HS chạy trước để tay trao và tay nhận đều được duỗi thẳng.

+ Khi các số 2, 3, 4 tập trao - nhận tín gậy thì số 1 tập xuất phát thấp với tín gậy.

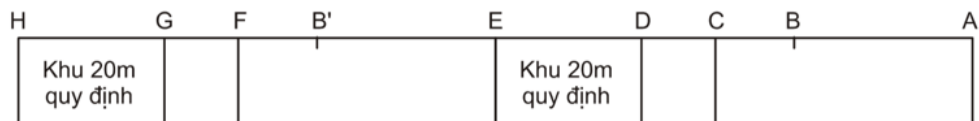
+ Nếu HS chạy và trao - nhận tín gậy phối hợp chưa tốt thì có thể cho đứng tại chỗ để ôn lại kĩ thuật trao - nhận tín gậy.

– **Bài tập 3** : Trao - nhận tín gậy với tốc độ chạy nhanh.

+ Tập theo nhóm 2 người : Số 1 với số 2 ; số 2 với số 3 và số 3 với số 4. Kẻ đường chạy như hình 15a. A là vạch xuất phát của số 1 (2, 3) khi là người trao tín gậy ; C là vạch giới hạn xuất phát của số 2 (3, 4) khi là người nhận tín gậy. Các vạch ở A, D, C và E là cố định, chỉ di chuyển vật báo hiệu B cho phù hợp tốc độ chạy của từng đôi.



a) Đường chạy để tập phối hợp theo nhóm 2 người.  
CD = 10m ; AC khoảng 35m.



b) Đường chạy để tập phối hợp theo nhóm 3 người.  
DC = GF = 10m ; AC = EF khoảng 35m.

Hình 15 : Đường chạy cho bài tập 2

+ Tập theo nhóm 3 người. Kẻ đường chạy như ở hình 15b : Khi tập phối hợp các số 1, 2, 3 : A là vạch xuất phát của số 1, C là vạch giới hạn xuất phát của số 2 và F là vạch giới hạn xuất phát của số 3. Khi tập phối hợp các số 2, 3, 4 : C là vạch xuất phát của số 2, F là vạch giới hạn xuất phát của số 3. Các vạch A, C, D, E, F, G, H cố định. Các vạch báo hiệu cho các số sẽ nhận tín gậy được xác định trong khoảng BC và B'F sao cho phù hợp tốc độ chạy của từng đôi.

– **Bài tập 4 :** Tập phối hợp trao - nhận tín gậy toàn đội.

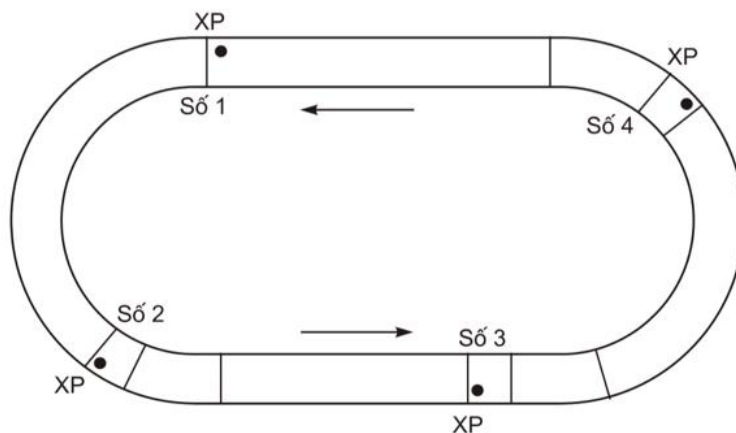
Tập trên đường chạy dùng cho tiếp sức  $4 \times 40\text{m}$  (như đường chạy dùng cho kiểm tra ở lớp 11 với khu trao - nhận đủ 20m theo *Luật Điền kinh*) (H. 16).

*Chú ý :*

– Dùng lệnh chạy chung và áp dụng theo luật thi đấu để rèn cho HS quen với thi đấu và tránh các trường hợp phạm quy.

– Nên kẻ đường chạy rộng để tối thiểu có 2 đội cùng chạy, vừa tăng được LVD, vừa rèn luyện tâm lí thi đấu cho HS.

Đường tập chạy (cũng là để kiểm tra) chạy tiếp sức  $4 \times 40\text{m}$  có thể là đường vòng dài 160m khép kín hoặc không khép kín, nhưng cần đủ cự li chạy và đảm bảo an toàn cho HS.



Hình 16 : Đường chạy cho bài tập 4

– **Bài tập 5 :** Chạy tăng tốc 3 - 4 lần cự li 30m với tín gậy.

Chuẩn bị : HS đứng sau vạch xuất phát.

Động tác : Khi có lệnh “Chạy !”, HS nhanh chóng xuất phát chạy về trước với tốc độ tăng dần đều.

Yêu cầu : Chạy tăng tốc độ nhịp nhàng (tăng dần tần số và độ dài của bước chạy) sao cho đúng kĩ thuật chạy và đạt được tốc độ tối đa ở cuối cự li. Không để việc phải cầm tín gây làm ảnh hưởng xấu đến kĩ thuật và tốc độ chạy.

– **Bài tập 6** : Xuất phát thấp với bàn đạp chạy ở cự li 20 - 30m (3 - 5 lần).

Chuẩn bị : HS đóng bàn đạp sau vạch xuất phát phù hợp với bản thân.

Động tác : Thực hiện theo các lệnh xuất phát như trong chạy cự li ngắn, để chạy vượt qua cự li 20m với gắng sức tối đa.

Yêu cầu : Thực hiện đúng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát, kết hợp làm động tác đánh đích khi về đích.

– **Bài tập 7** : Chạy (thi đấu) 30 - 40m với xuất phát thấp và có tín gây.

Chuẩn bị : Tuỳ theo số ô chạy và số bàn đạp hiện có để sắp xếp lượng người chạy trong mỗi đợt. HS tự đóng bàn đạp (cho phù hợp với đặc điểm cá nhân như cự li, góc độ,...).

Động tác : Thi chạy 30m có xuất phát thấp (theo luật).

Yêu cầu : Chạy đúng kĩ thuật, thi đúng luật và huy động hết khả năng.

*Chú ý* : Để đảm bảo an toàn tập luyện, khi chạy hết cự li quy định, HS không được dừng đột ngột mà cần tiếp tục chạy với tốc độ giảm dần, không tạt ngang để tránh bị các bạn ở ô khác xô phải.

Cần tiếp tục sử dụng các bài tập bổ trợ như : Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau vào phần khởi động của mỗi buổi tập.

### **b) Một số trò chơi và bài tập phát triển sức nhanh**

Sử dụng các trò chơi như : “Ai nhanh tay hơn ?” ; “Đứng lên quay người nhanh” ; “Xuất phát nhanh” ; “Chạy tiếp sức” ; “Giành cờ” ; “Đội nào nhanh hơn ?” ; “Đổi chỗ nhanh” ; “Đuổi bắt”. Các bài tập phát triển sức nhanh : “Chạy nhanh tại chỗ” ; “Chạy có giới hạn độ dài bước” ; “Bám đuổi” ; “Chạy lặp lại các đoạn ngắn” ; “Chạy tốc độ cao các đoạn ngắn” (Thẻ dực 10, trang 58 - 61). Khi chơi các trò chơi này, GV cần nêu yêu cầu cao hơn đối với HS lớp 10, lớp 11, nhất là về mức độ dùng sức và sự chính xác về kĩ thuật cho phù hợp với đối tượng.

Để phát triển sức nhanh, có thể dùng các bài tập 5, 6, 7 nhưng HS không phải cầm tín gây và trước mỗi lần chạy, cơ thể HS đã hồi phục gần như hoàn toàn.

### **3. Một số điểm trong *Luật Điền kinh* (Phần Chạy tiếp sức) <sup>(\*)</sup>**

#### **a) Đường chạy**

– Đường chạy  $4 \times 100\text{m}$  có 3 khu vực để trao tín gậy. Khu vực đó dài 20m gồm 10m cuối của 100m trước và 10m đầu của 100m tiếp theo. Vạch giới hạn khu này kẻ ngang theo từng ô riêng, rộng 5cm và nằm trong khu 20m quy định. Khu vực đó chỉ áp dụng với tín gậy, nên nếu nhận tín gậy xong, tay VĐV vượt ra khỏi khu quy định nhưng tín gậy vẫn ở trong khu vực đó thì chưa phạm quy.

– Vạch xuất phát của người nhận tín gậy cách vạch bắt đầu của khu vực trao tín gậy 10m. Bề dày của vạch nằm trong 10m quy định.

Trong trường hợp không có sân đủ tiêu chuẩn thì phải dùng thước dây đo chiều dài từng ô, sao cho các ô đều có đích chung. Nên bố trí đường chạy đủ cho 2 - 3 đội cùng chạy.

#### **b) Tín gậy**

– Phải có số lượng tín gậy bằng số lượng đội tham dự trong mỗi đợt.

– Tín gậy có tiết diện ngang hình tròn, nhẵn, làm bằng gỗ, kim loại hoặc bất kì một vật liệu cứng khác. Độ dài của tín gậy là 28 - 30cm. Chu vi của vòng gậy là 12 - 13cm và khối lượng không được dưới 50g. Tín gậy sơn màu sao cho VĐV dễ nhận ra trong khi thi đấu.

#### **c) Luật thi đấu**

– Trong thi đấu chạy tiếp sức, VĐV phải luôn luôn cầm tín gậy trong tay, đến khu vực trao tín gậy thì chuyển tín gậy cho người chạy đoạn tiếp theo. Không được ném hoặc lăn tín gậy trong lúc chuyển cho người khác.

– Khi xuất phát thấp, không được để đầu tín gậy chạm mặt đường chạy.

– Trong lúc trao tín gậy, cấm VĐV giúp đỡ lẫn nhau, VĐV chạy đợt cuối cùng khi về đích phải cầm tín gậy trong tay. Khi nhận tín gậy xong, tuy VĐV đã vượt ra khỏi khu vực quy định nhưng tín gậy vẫn ở trong khu vực đó thì chưa là phạm quy.

– Mỗi VĐV chỉ được quyền chạy một cự li quy định cho mỗi đợt chạy.

---

(\*) Trích *Luật Điền kinh*, NXB TDTT, 2005.

– Trong môn Chạy tiếp sức theo ô riêng biệt, sau khi trao tín gậy cho đồng đội xong vẫn phải chạy trong phạm vi đường của mình cho đến khi tất cả các VĐV ở các ô khác chạy qua mới được rời khỏi đường chạy và không được làm cản trở đến các VĐV khác. VĐV nào vi phạm điều này gây cản trở cho VĐV khác thì cả đội sẽ bị loại không được xếp hạng.

– Khi thi đấu chạy tiếp sức theo ô riêng biệt, VĐV chỉ được phép đánh dấu trên ô chạy của mình.

*Ví dụ :* Đánh dấu bằng cách vạch một vạch ngang ngắn, nhỏ, nhưng không được đặt một vật gì làm dấu.

Nếu đường chạy làm bằng chất tổng hợp không thể đánh dấu theo cách trên được thì Ban tổ chức sẽ cấp cho VĐV một chất liệu phù hợp để đánh dấu, nhưng phải được Ban trọng tài cho phép.

– Nếu tín gậy bị rơi ra ngoài đường chạy của mình (khi chạy theo ô riêng) thì VĐV được phép nhặt lên, nhưng không được làm cản trở đến VĐV của những đội khác. Nếu rơi trong lúc trao tín gậy thì người nhặt lên phải là người trao tín gậy.

– Thành phần và thứ tự chạy của mỗi đội cũng phải được công bố chính thức trước khi vào mỗi vòng thi. Việc trợ giúp bằng cách đẩy lên hoặc bằng bất kì hình thức nào khác VĐV được giúp đều mất quyền thi đấu.

– Đội nào phạm luật sẽ bị loại khỏi cuộc thi đấu.

#### **d) Trọng tài chạy tiếp sức 4 × 100m**

Trọng tài chạy tiếp sức cơ bản không khác khi làm trọng tài các môn chạy khác. Tuy nhiên ngoài các trọng tài như bình thường, phải có thêm 3 trọng tài làm nhiệm vụ giám sát ở 3 khu vực trao gậy. Các trọng tài này có nhiệm vụ phát hiện các trường hợp phạm quy (trao - nhận tín gậy ngoài khu vực 20m quy định, trao gậy bằng cách tung hoặc ném, làm rơi gậy, sau khi trao gậy có hành vi cản trở đội khác,...).

### **III - PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY**

#### **1. Hướng dẫn giảng dạy**

Lớp 11, HS đã học kĩ thuật xuất phát thấp và chạy giữa quãng (có cầm tín gậy). Lớp 12, GV cho HS hoàn thiện kĩ thuật trao - nhận tín gậy khi chạy ở tốc độ cao, trong khu quy định và có sự thi đua với nhau. Để giảng dạy đạt kết quả tốt, GV cần chú ý một số điểm sau :