

MỘT SỐ BÀI TẬP BỔ TRỢ CHUYÊN MÔN CHẠY TRONG GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

Nguyễn Tiến Lâm

TÓM TẮT:

Chạy là một trong những nội dung chính và hết sức quan trọng của môn Điền kinh. Chạy, không chỉ có tác dụng tích cực nâng cao sức khoẻ mà còn là môn thể thao được nhiều người yêu thích. Do đó môn này thường được các giảng viên, huấn luyện viên khai thác, đưa vào trong giáo án huấn luyện của mình. Các bài tập rất phong phú, đa dạng mà không đòi hỏi điều kiện đặc biệt, tốn kém về đường chạy, trang thiết bị dụng cụ... Cái khó là huấn luyện viên và vận động viên phải nắm vững và lựa chọn, thực hiện đúng các bài tập, đáp ứng được các yêu cầu của nhiệm vụ huấn luyện, giảng dạy và phù hợp với trình độ, đặc điểm của sinh viên và vận động viên..