

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo dục thể chất là một bộ phận quan trọng của nền giáo dục Xã hội Chủ nghĩa nhằm đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện, có tri thức, có đạo đức và hoàn thiện thể chất. Từ đó học sinh – sinh viên có sức khỏe dồi dào, có thể chất cường tráng, có dũng khí kiên cường để kế tục sự nghiệp của Đảng và nhân dân một cách đắc lực. Cùng với các mặt hoạt động khác, quá trình Giáo dục thể chất còn giúp cho học sinh – sinh viên hoàn thiện nhân cách và các phẩm chất khác, nhằm đáp ứng đòi hỏi của cuộc sống và nghiệp vụ chuyên môn.

Giáo trình Giáo dục thể chất nằm trong hệ thống chương trình đào tạo của Bộ môn Giáo dục thể chất - Quốc phòng thuộc Khoa Khoa học Cơ bản Trường Đại học Xây dựng Miền Trung.

Giáo trình biên soạn dựa trên chương trình chuẩn đã được Ban Giám hiệu Nhà trường phê duyệt vào tháng 09 năm 2011. Căn cứ vào tình hình thực tế về tài liệu tham khảo, học tập và nghiên cứu môn Giáo dục thể chất; Sự cần thiết của Giáo trình môn học để nâng cao chất lượng đào tạo và phù hợp với nhu cầu thực tế;

Mục đích của Giáo trình nhằm bổ sung những nội dung mới và hệ thống những nội dung cơ bản về lý luận, phương pháp giảng dạy, các bài tập mẫu và thang điểm đánh giá cho từng loại hình bài tập.

Nội dung của Giáo trình được biên soạn theo trật tự nội dung của chương trình, tiến trình môn học được sắp xếp 90 giờ chia thành 3 học phần sau:

Học phần 1 (30 tiết): Lý thuyết chung, tập trung lớp và khởi động; Bài tập thể dục tay không 10 động tác và kỹ thuật chạy cự ly 100m;

Học phần 2 (30 tiết): Trò chơi vận động, kỹ thuật nhảy cao (kiểu úp bụng) và kỹ thuật nhảy xa (kiểu uốn thân);

Học phần 3 (30 tiết): Bóng chuyền cơ bản (chuyền bóng cao tay, chuyền bóng thấp tay và phát bóng).

Mặc dù tập thể giáo viên của Bộ môn Giáo dục thể chất – Quốc phòng của Trường Đại học Xây dựng Miền Trung, trong quá trình biên soạn đã có nhiều cố gắng, song không thể tránh khỏi những thiếu sót. Do vậy, rất mong sự góp ý của quý Thầy, Cô và các bạn đọc để Giáo trình này ngày càng hoàn chỉnh hơn.

PHẦN I: LÝ THUYẾT

CHƯƠNG 1

QUAN ĐIỂM CỦA ĐẢNG - NHÀ NƯỚC VỀ THỂ DỤC THỂ THAO VÀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG NHÀ TRƯỜNG

1.1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về TDTT

Chăm sóc sức khỏe, tăng cường thể chất của nhân dân được coi là một nhiệm vụ quan trọng của Đảng và Nhà nước. Nhiệm vụ xây dựng và bảo vệ Tổ quốc đòi hỏi nhân dân ta phải có sức khỏe dồi dào, thể chất cường tráng... Vận động thể dục, thể thao là một biện pháp hiệu quả để tăng cường lực lượng sản xuất và lực lượng quốc phòng của nước nhà, đó chính là quan điểm của Đảng ta về phát triển sự nghiệp thể dục, thể thao Việt Nam (Chỉ thị số 106-CT/TW ngày 02 tháng 10 năm 1958 của Ban chấp hành Trung ương Đảng Lao động Việt Nam về công tác thể dục thể thao) và cũng là lời kêu gọi toàn dân tập thể dục từ những ngày đầu tiên xây dựng nước Việt Nam dân chủ cộng hòa “Dân cường thì quốc thịnh”. Cho đến nay, Đảng và Nhà nước ta vẫn không ngừng quan tâm, chỉ đạo ngành thể dục, thể thao nước nhà nỗ lực phấn đấu thực hiện bằng được mục tiêu quan trọng này.

Thực hiện đường lối của Đảng ta về phát triển công tác thể dục thể thao trong thời kỳ đổi mới, “xây dựng chiến lược quốc gia về nâng cao sức khỏe, tầm vóc con người Việt Nam, tăng tuổi thọ và cải thiện chất lượng giống nòi. Tăng cường thể lực của thanh niên. Phát triển mạnh thể dục, thể thao, kết hợp thể thao phong trào và thể thao thành tích cao, dân tộc và hiện đại. Có chính sách và cơ chế phù hợp để bồi dưỡng và phát triển tài năng, đưa thể thao nước ta đạt vị trí cao ở khu vực, từng bước tiếp cận với châu lục và thế giới ở những bộ môn Việt Nam có ưu thế”. (Văn kiện Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ X của Đảng Cộng sản Việt Nam), việc xây dựng Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020 đề ra những nhiệm vụ, bước đi cụ thể nhằm thể chế hóa quan điểm, chủ trương của Đảng ta đối với sự nghiệp phát triển thể dục, thể thao Việt Nam thời kỳ hội nhập quốc tế trong 10 năm tới là cần thiết, góp phần tạo dựng đội ngũ nhân lực có đủ trí tuệ và sức lực đưa nước ta cơ bản trở thành một nước công nghiệp theo hướng hiện đại vào năm 2020.

Thể dục, thể thao là một trong 3 lĩnh vực do Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch chịu trách nhiệm quản lý. Vì vậy, chiến lược phát triển thể dục, thể thao đến năm 2020 được hình thành trong tổng thể phát triển hài hòa cùng với các lĩnh vực văn hóa và du lịch... nhằm tạo thành sức mạnh tổng hợp, thúc đẩy nhau cùng phát triển, góp phần nâng cao đời sống văn hóa, tinh thần của nhân dân, mà thể dục, thể thao đóng vai trò

chủ đạo đối với sự nghiệp bảo vệ, nâng cao sức khỏe, tạo dựng nhân cách và lối sống lành mạnh của các thế hệ người Việt Nam.

Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020 với những nội dung chủ yếu sau:

- Thể dục, thể thao cho mọi người
 - Thể dục, thể thao quần chúng;
 - Giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường;
 - Thể dục, thể thao trong lực lượng vũ trang.
- Thể thao thành tích cao và thể thao chuyên nghiệp.
- Ủy ban Olympic Việt Nam và tổ chức xã hội - nghề nghiệp về thể thao.

1.2. Giáo dục con người toàn diện theo quan điểm Hồ Chí Minh

Hồ Chí Minh là một danh nhân văn hoá thế giới và được thế giới công nhận danh hiệu anh hùng giải phóng dân tộc. Suốt đời Bác đã hy sinh vì độc lập dân tộc, lãnh đạo tài tình cuộc Cách mạng giải phóng dân tộc qua hai cuộc kháng chiến chống Pháp, chống Mỹ thành công. Bác là người trung thành với học thuyết Mác-Lêlin. Trong chỉ đạo công tác Cách mạng và lãnh đạo sự nghiệp giải phóng dân tộc Bác cũng rất quan tâm đến công tác TDTT, coi đó là mục tiêu quan trọng trong sự nghiệp giáo dục Cộng sản Chủ nghĩa cho thanh niên.

Tháng 3 năm 1941, trong chương trình cứu nước của mặt trận Việt Minh, Bác Hồ đã nêu rõ: “Khuyến khích và giúp đỡ nền TDTT quốc dân, làm cho nòi giống thêm khỏe mạnh”, và ngay sau khi giành chính quyền tháng 8 năm 1945, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã quan tâm đến việc chăm lo sức khỏe của nhân dân. Trong lời kêu gọi toàn dân tập thể dục tháng 3 năm 1946, người khẳng định vị trí của sức khỏe trong chế độ mới: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công. Mỗi người dân yếu ớt, tức làm cho cả nước yếu ớt, mỗi người dân khỏe mạnh tức làm cả nước mạnh khỏe”. Và vì thế “luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước”.

Trong thư gửi Hội nghị Cán bộ thể dục thể thao toàn Miền Bắc ngày 31 tháng 03 năm 1960, Bác Hồ đã dạy: “Muốn lao động sản xuất tốt, công tác và học tập tốt, thì cần có sức khỏe. Muốn có sức khỏe thì nên thường xuyên luyện tập thể dục thể thao. Vì vậy, chúng ta nên phát triển phong trào thể dục thể thao cho rộng khắp”. Đồng thời Bác còn căn dặn “Cán bộ thể dục thể thao phải học tập chính trị, nghiên cứu nghiệp vụ và hăng hái công tác” nhằm phục vụ sức khỏe nhân dân. Về vị trí của TDTT trong xã hội, Người khẳng định: “Là một trong những công tác cách mạng khác”.

Tư tưởng bao trùm của Bác Hồ trong việc đặt nền tảng xây dựng nền TDTT mới của nước ta là: Sự khẳng định có tính chất cách mạng của công tác TDTT là nhu cầu khách quan của một xã hội phát triển, là nghĩa vụ của mỗi người dân yêu nước. Mục tiêu cao đẹp của TDTT là bảo vệ, tăng cường sức khỏe của nhân dân, góp phần cải tạo nòi giống, làm cho dân cường nước thịnh. Những ý tưởng đó được xuyên suốt trong các văn kiện, bài viết của Bác.

1.3. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về giáo dục thể chất trong trường học

Trong công cuộc kháng chiến chống Mỹ cứu nước, cũng như trong sự nghiệp công nghiệp hoá hiện đại hoá đất nước ta hiện nay, thực hiện tư tưởng chỉ đạo của Hồ Chủ tịch, Đảng và Nhà nước ta không ngừng tạo điều kiện để biến học thuyết phát triển con người toàn diện thành hiện thực.

Chỉ thị 36 CT/TW ngày 24/03/1994 của Ban bí thư Trung ương Đảng (khoá VII) giao trách nhiệm cho Bộ Giáo dục & Đào tạo và Tổng cục TDTT thường xuyên phối hợp chỉ đạo tổng kết công tác GDTC. Cải tiến chương trình giảng dạy, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, đào tạo giáo viên TDTT cho trường học các cấp, tạo điều kiện cần thiết về cơ sở vật chất để thực hiện chế độ GDTC bắt buộc ở tất cả các trường học, làm cho việc tập luyện TDTT trở thành nếp sống hằng ngày của hầu hết học sinh- sinh viên, qua đó phát hiện và tuyển chọn được nhiều tài năng thể thao cho đất nước.

Hiến pháp nước Cộng hoà Xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 1992 tại điều 41 quy định: “Nhà nước thống nhất quản lý sự nghiệp phát triển TDTT, quy định chế độ GDTC bắt buộc trong trường học, khuyến khích và giúp đỡ phát triển các hình thức tổ chức TDTT tự nguyện của nhân dân, tạo điều kiện cần thiết để không ngừng mở rộng các hoạt động thể thao chuyên nghiệp, bồi dưỡng các tài năng thể thao”.

Luật Giáo dục được Quốc hội khoá IX, nước Cộng hoà Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam thông qua ngày 02/12/1998 và Pháp lệnh TDTT được Ủy ban Thường vụ Quốc hội thông qua tháng 09/2000 quy định: Nhà nước coi trọng TDTT trường học, nhằm phát triển và hoàn thiện thể chất cho tầng lớp thanh thiếu niên và nhi đồng. GDTC là nội dung giáo dục bắt buộc đối với học sinh sinh viên được thực hiện theo hệ thống giáo dục quốc dân từ mầm non đến đại học. TDTT trường học bao gồm việc tiến hành chương trình GDTC bắt buộc và tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá cho người học. Nhà nước khuyến khích và tạo điều kiện và tạo điều kiện cho học sinh, sinh viên được tập luyện TDTT phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và điều kiện từng nơi. GDTC là một bộ phận quan trọng để thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện, góp

phần nâng cao dân trí, đào tạo nguồn nhân lực, bồi dưỡng nhân tài, đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa...

Văn kiện Đại hội VIII của Đảng đã chỉ rõ: Giáo dục- Đào tạo cùng với khoa học công nghệ phải thực sự trở thành quốc sách hàng đầu, chuẩn bị tốt hành trang cho thế hệ trẻ đi vào thế kỷ XXI... Đồng thời khẳng định "...Sự cường tráng về thể chất là nhu cầu của bản thân con người, là vốn quý để tạo ra tài sản, trí tuệ và vật chất cho xã hội, chăm lo cho con người về thể chất là trách nhiệm của toàn xã hội của các cấp, các ngành, các đoàn thể..."

Văn kiện Đại hội IX của Đảng Cộng Sản Việt Nam đã khẳng định mục tiêu tổng quát của chiến lược phát triển kinh tế xã hội từ năm 2000 đến 2010 là "...Đưa đất nước ta ra khỏi tình trạng kém phát triển, nâng cao rõ rệt đời sống vật chất, văn hoá, tinh thần của nhân dân..."

Chỉ thị 17/CT-TW ngày 23/10/2002 của Ban bí thư Trung ương Đảng nêu rõ "...Đẩy mạnh hoạt động TDTT ở trường học, đảm bảo mỗi trường học đều có giáo viên TDTT... Tăng cường đầu tư của nhà nước trong lĩnh vực TDTT".

Để tạo điều kiện thuận cho sự phát triển sự nghiệp thể thao nước nhà, Thủ tướng chính phủ đã ban hành chỉ thị 133/TTG về việc xây dựng quy hoạch ngành TDTT, trong đó ghi rõ: "Ngành TDTT phải xây dựng định hướng có tính chất chiến lược, trong đó quy định các môn thể thao và các hoạt động mang tính phổ cập đối với mọi đối tượng, lứa tuổi, tạo thành phong trào tập luyện rộng rãi của thể thao quần chúng, khỏe để xây dựng và bảo vệ tổ quốc".

Bộ Giáo dục và Đào tạo đã kịp thời có những chỉ thị, quyết định chỉ đạo thực hiện công tác giáo dục thể chất trong trường học, như việc ban hành Quy chế Giáo dục thể chất và y tế trường học trong nhà trường các cấp. Theo quyết định số 14/2001 ngày 03 tháng 5 năm 2001, Bộ tiếp tục khẳng định vị trí vai trò Giáo dục thể chất là hoạt động giáo dục bắt buộc nhằm giáo dục, bảo vệ và tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất, góp phần hình thành và bồi dưỡng nhân cách đáp ứng yêu cầu giáo dục toàn diện cho học sinh, sinh viên...

Gần đây Bộ Giáo dục và Đào tạo - Ủy ban Thể dục thể thao thống nhất ban hành Thông tư liên tịch số 34/2005/TTLT - BGD & ĐT- UBTDTT ngày 29/12/2005, hướng dẫn phối hợp quản lý và chỉ đạo công tác thể dục thể thao trường học giai đoạn 2006 - 2010, xác định "Thể thao trường học là một bộ phận đặc biệt quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe và thể lực, bồi dưỡng phẩm chất đạo đức, ý chí, giáo dục nhân cách cho học sinh, sinh viên góp phần đáp ứng yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước,... phát triển TDTT trường học theo hướng đổi mới và nâng cao chất lượng giờ học thể dục nội khoá, đa dạng hoá các hình thức hoạt động ngoại

khoá, đồng thời tổ chức chặt chẽ việc kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đối với người học,..."

Luật Thể dục, thể thao được Quốc hội nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam thông qua ngày 29 tháng 11 năm 2006 mục 2 điều 20 quy định Giáo dục thể chất là môn học chính khoá thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

Tóm lại, chăm lo con người về thể chất là trách nhiệm của toàn xã hội nói chung, của ngành TDTT nói riêng. Đó cũng chính là phương hướng cơ bản, quan trọng nhất của nền giáo dục ở nước ta.

Để đảm bảo cho công tác TDTT phát triển đúng hướng, cần tạo sự quản lý thống nhất của Nhà nước, xúc tiến quá trình xã hội hoá TDTT trong các tổ chức và cơ sở hoạt động, nhất là trong mạng lưới rộng lớn các trường học từ mẫu giáo đến đại học, bởi vì thể thao học đường là cái nôi đào tạo tài năng thể thao cho đất nước.

1.4. Thể lực và đánh giá về thể lực

Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO): “Sức khoẻ là một trạng thái hài hoà về thể chất, tinh thần, xã hội mà không có nghĩa là có không bệnh tật hay thương tật, cho phép mỗi người thích ứng nhanh chóng với những biến đổi của môi trường, giữ được lâu dài khả năng lao động và lao động có kết quả”. Sức khoẻ bao gồm sức khoẻ cá thể, sức khoẻ gia đình, sức khoẻ xã hội, sức khoẻ cộng đồng, là một trong những yếu tố cơ bản để học tập, lao động sản xuất, phát triển kinh tế, xây dựng đất nước.

Để con người được phát triển toàn diện và cân đối, cần phải đảm bảo sự thống nhất giữa các mặt giáo dục. Mọi tương quan giữa GDTC và các mặt giáo dục khác là mối tương quan hỗ trợ lẫn nhau. Không thể tách rời giữa GDTC với tinh thần của con người. Trong hoạt động TDTT, cũng như các mặt văn hoá, giáo dục khác, phải có cách tiếp cận đồng bộ, trong đó đức dục đóng vai trò chủ đạo thì mới đạt được hiệu quả tốt trong các mặt giáo dục khác. Bên cạnh đó, cần phải sử dụng đồng bộ các nhân tố, phương tiện, hình thức hoạt động TDTT, sao cho phát triển toàn diện các tố chất thể lực, năng lực vận động và có kỹ năng kỹ xảo rộng rãi, phong phú cần thiết cho cuộc sống và cho hoạt động chuyên môn.

Sự cần thiết chuẩn bị thể lực toàn diện cho cuộc sống, phản ánh qui luật tự nhiên của sự phát triển thể chất của con người. Từ thời kỳ cổ xưa, cuộc sống tự nhiên đòi hỏi các thành viên những yêu cầu nhất định về sự chuẩn bị thể lực, sự khéo léo, sức nhanh, sức bền, khả năng đảm bảo nhiệm vụ săn bắt, chiến tranh, phòng ngừa thiên tai. Do đó, ở một số bộ tộc có những qui định nghiêm ngặt về sự

chuẩn bị thể lực. Dù trình độ phát triển sản xuất xã hội đến một mức độ nào đó, thì vai trò quyết định giá trị phát triển để có tư chất thể lực vẫn có trong đời sống xã hội và tự nhiên. Sự phát triển của chúng luôn là bộ phận quan trọng của giáo dục con người.

Tổ chất thể lực là một phần quan trọng của các nhân tố cấu thành thể chất của cơ thể người, theo nhiều tác giả Trung Quốc 8 - 1982 (trong hội nghị nghiên cứu khoa học toàn quốc) cho rằng: thể chất là chất lượng của cơ thể người. Chúng tổng hòa các đặc điểm tương đối ổn định về cấu trúc hình thái cơ thể, chức năng sinh lý, nhân tố tâm lý được biểu hiện trên cơ sở di truyền và khả năng đạt được (trong đời sống, trong lao động, huấn luyện thể thao,...). Thể chất biểu hiện rất nhiều mặt, trong đó có tổ chất thể lực. Nhiều tác giả sinh lý và sư phạm thể thao cho rằng: tổ chất thể lực bao gồm các năng lực nhanh, mạnh, bền,... của cơ thể.

Trong hoạt động thể thao, tổ chất thể lực là nội dung rất quan trọng trong huấn luyện thể lực cho VĐV. Sự nâng cao thành tích thể thao không thể không dựa vào sự phát triển cao các tổ chất thể lực. Trong huấn luyện thể lực, thì tổ chất thể lực là các loại năng lực biểu hiện khi vận động của VĐV. Ngoài các yếu tố tri thức, đạo đức, ý chí, kỹ thuật, chiến thuật, thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất, quyết định hiệu quả hoạt động thể chất của con người, trong đó có hoạt động TDTT. Rèn luyện thể lực là một trong hai đặc điểm cơ bản, nổi bật của quá trình hoạt động GDTC. Có năm tổ chất thể lực cơ bản là: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo (năng lực phối hợp vận động). Dựa trên cơ sở sinh lý thể dục thể thao và lý luận phương pháp thể dục thể thao về tổ chất thể lực chúng tôi đi sâu phân tích đặc điểm của từng tổ chất thể lực.

CHƯƠNG 2

MÔN ĐIỀN KINH

2.1. Khái niệm

Điền kinh là một môn thể thao đa dạng nó bao gồm các nội dung: đi bộ, chạy, nhảy, ném dĩa và nhiều môn phối hợp. Điền kinh thực chất là từ Hán – Việt dùng để biểu thị những hoạt động tập luyện và thi đấu ở trên sân (điền) trên đường chạy (kinh). Nó có nghĩa tương ứng với từ Alectic trong tiếng cổ Hy Lạp, Athletics trong tiếng Anh. Một số ít nước trên thế giới (Nga, Bungari,...) còn dùng từ “Điền kinh nhẹ” để phân biệt với môn cử tạ là “điền kinh nặng”.

2.2. Phân loại môn điền kinh

➤ *Có hai cách phân loại:*

- Cách thứ nhất: Dựa theo tính chất hoạt động của môn Điền kinh, người ta phân thành: hoạt động có chu kỳ (gồm đi bộ và chạy) và hoạt động không có chu kỳ (gồm các môn nhảy – ném dĩa và nhiều môn phối hợp).

- Cách thứ hai: Dựa trên đặc thù của từng nhóm môn người ta chia thành 5 nội dung chính gồm: đi bộ – chạy – nhảy – ném dĩa và nhiều môn phối hợp.

2.2.1. Đi bộ thể thao

Đi bộ thể thao thường được tập luyện và thi đấu trên đường quốc lộ. Cụ ly tập luyện và thi đấu từ 3 – 50 km, đi bộ là môn thi đấu trong các đại hội thể thao.

2.2.2. Các môn chạy

➤ *Chạy trong sân vận động:*

- Chạy cự ly ngắn: Bao gồm các cự ly từ 20m - 400m. Trong đó các môn chạy 100m, 200m, 400m là những môn thi đấu chính thức trong Thế vận hội.

- Chạy cự ly trung bình: Bao gồm các cự ly từ 500m – 2000m. Trong đó, môn chạy 800m, 1500m là những môn thi đấu chính thức trong Thế vận hội.

- Chạy cự ly dài: Bao gồm cự ly từ 3000m – 30000m. Trong đó các môn chạy 3000m và 5000m (nữ); 5000m và 10000m (nam) là những môn thi đấu chính thức trong Thế vận hội.

➤ *Chạy trên địa hình tự nhiên:*

Gồm có chạy trên đường quốc lộ, trên đường phố, chạy trên đường qua cánh đồng, qua rừng,... cự ly tập luyện và thi đấu từ 500m - 50.000m, trong đó môn chạy Marathon (42195m) là những môn thi đấu chính thức trong Thế vận hội.

➤ *Chạy vượt chướng ngại vật:*

Bao gồm vượt chướng ngại vật từ 80m – 400m và chạy 3000m vượt chướng ngại vật. Trong đó, các môn chạy 100m rào (nữ) 110m rào (nam), 200m, 400m rào nam và nữ, 3000m vượt chướng ngại vật là những môn thi đấu chính thức trong Thế vận hội.

➤ *Chạy tiếp sức:*

Bao gồm tiếp sức cự ly ngắn từ 50m – 400m, tiếp sức cự ly trung bình từ 800m – 1500m và tiếp sức hỗn hợp 800m + 400m + 200m + 100m hoặc 400m + 300m + 200m + 100m,... Trong đó, các môn chạy tiếp sức 4 × 100m và 4 × 400m là những môn thi đấu chính thức trong Thế vận hội.

2.2.3. Các môn nhảy

Bao gồm các môn nhảy xa, nhảy ba bước, nhảy cao, nhảy sào. Các môn này đều có trong chương trình thi đấu của Đại hội Thể thao Olympic. Ngoài ra còn có các môn nhảy cao không đà, nhảy xa không đà được dùng để tập luyện và kiểm tra thể lực.

2.2.4. Các môn ném đũa

Bao gồm các môn ném bóng, ném lựu đạn, ném lao, ném đĩa, ném tạ xích đẩy tạ, ngày nay còn có đẩy tạ quay vòng. Trong đó, ném lao, ném đĩa, ném tạ xích và đẩy tạ là những môn thi đấu chính thức trong Thế vận hội.

2.2.5. Nhiều môn phối hợp

Bao gồm nhiều môn phối hợp trong thi đấu và đánh giá thành tích bằng cách cộng điểm các nội dung thi đấu với nhau. Có thể là: 3, 4, 5, 7, hoặc 10 môn phối hợp. Ví dụ như 4 môn phối hợp của thiếu niên gồm: chạy 60m, ném bóng, nhảy cao và chạy 800m (nam) hoặc 500m (nữ),... Trong đó, 7 môn phối hợp của nữ gồm: chạy 100m rào, chạy 200m, chạy 800m, đẩy tạ, nhảy cao, nhảy xa, ném lao và 10 môn phối hợp của nam gồm: chạy 100m, chạy 400m, chạy 110m rào, nhảy xa, nhảy cao, đẩy tạ, ném lao, ném đĩa, nhảy sào và chạy 1500m là những môn thi đấu chính thức trong Thế vận hội.

2.3. Sơ lược lịch sử phát triển môn điền kinh

2.3.1. Nguồn gốc hình thành và phát triển môn điền kinh

- Đi bộ, chạy, nhảy, ném là hoạt động tự nhiên của con người. Từ thời kỳ xã hội nguyên thủy, người ta đã biết sử dụng các hoạt động tự nhiên như: chạy, nhảy, ném để làm phương tiện sinh sống và tự vệ, dần dần hình thành các trò chơi vận động, các cuộc thi đấu và nó thu hút mọi người tập luyện.

- Trong chế độ chiếm hữu nô lệ, phong kiến, các bài tập Điền kinh chiếm vị trí quan trọng trong việc rèn luyện thể lực và kỹ thuật chiến đấu. Bài tập Điền kinh được loài người sử dụng từ thời cổ Hy Lạp. Lịch sử phát triển của nó được ghi nhận trong cuộc thi đấu chính thức vào năm 776 trước Công nguyên (còn gọi là Olympic Cổ Đại, trong thi đấu gồm 5 môn: chạy rào, ném đĩa, ném lao, chạy dài và môn vật,

đều là những môn có trong đời sống và chiến tranh. Olympic kéo dài 1000 năm thì bị hủy bỏ).

- Trong chế độ tư bản, Điền kinh được phát triển và hiện đại dần. Năm 1837 tại Thành Phố Legpi (Anh) cuộc thi đấu 2 km đầu tiên được tổ chức.

- Từ năm 1851, các môn chạy tốc độ, vượt chướng ngại vật, nhảy xa, nhảy cao, ném vật nặng được đưa vào thi đấu ở các trường đại học Oxfo, Kemboria của Anh.

- Từ năm 1886 – 1888, môn Điền kinh được đưa vào chương trình thi đấu ở nhiều nước: Pháp, Mỹ, Đức, Nga, Na Uy,...

- Năm 1896 việc khôi phục truyền thống của Đại hội thể thao Olympic tại Aten HyLạp. Môn Điền kinh trở thành nội dung chủ yếu trong chương trình Thế vận hội.

- Năm 1912, Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư quốc tế IAAF (International Amateur Athletic Federation) ra đời. Đây là tổ chức tối cao lãnh đạo phong trào Điền kinh toàn thế giới. Hiện nay có 209 thành viên là các Liên đoàn Điền kinh quốc gia ở các châu lục, trong đó có Liên đoàn Điền kinh Việt nam. Hiện nay trụ sở của Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư Quốc tế đặt tại Monaco.

- Thành tích môn Điền kinh ngày một phát triển và vươn tới đỉnh cao, bên cạnh là sự hoàn thiện của các bài tập Điền kinh, nhờ các nhà khoa học đã luôn tìm ra phương pháp huấn luyện và cải tiến kỹ thuật như: trước kia kỹ thuật nhảy cao là kiểu cắt kéo nay đã có đổi mới là kiểu nhảy lưng qua xà thành tích cao hơn kiểu cắt kéo,... Đồng thời cũng nhờ vào phương tiện tập luyện thay đổi như: đường chạy trước kia là đường đất nay đã có đường chạy bằng nhựa tổng hợp, trước kia khu vực rơi của nhảy cao làm bằng cát nay đã có nệm mút xốp,... Luật lệ thi đấu đã thay đổi theo tiến độ kỹ thuật như: kích thước, góc độ sân bãi, trọng lượng của dụng cụ,... Cũng thay đổi phù hợp.

2.3.2. Sơ lược lịch sử phát triển Điền kinh Việt Nam

- Trong lịch sử hàng ngàn năm dựng nước và giữ nước, tổ tiên chúng ta đã vận dụng các hoạt động chạy, nhảy, ném là phương tiện rèn luyện thể lực để chiến đấu chống ngoại xâm. Lịch sử đã ghi nhận một chiến công, dưới sự lãnh đạo của vị anh hùng dân tộc Quang Trung, hàng chục vạn quân Tây Sơn đã hành quân thần tốc ba ngày đêm từ Phú Xuân (Bình Định) đến Thăng Long đánh tan quân Thanh xâm lược, giành độc lập cho Tổ quốc.

- Trong thời gian thực dân Pháp đô hộ, môn Điền kinh ở nước ta phát triển rất chậm, cuộc thi đấu đầu tiên tại Hà Nội vào tháng 4/1925 bao gồm 9 môn chạy (chạy 100m, 110m rào, 400m, 1500m, nhảy cao, nhảy sào, đẩy tạ, ném đĩa, ném lao) nhưng thành tích còn rất thấp như: chạy 100m nam là 11"3, chạy 1500m nam là 4'56"4, đẩy tạ nam là 10,45m,...

- Trong thời gian 9 năm chống Pháp từ năm 1945 – 1954, môn Điền kinh được sử dụng làm các bài tập thể lực cho quân đội, được phục vụ trong chiến tranh giữ nước.

- Từ sau tháng 10/1954 – trước 30/04/1975 đất nước ta tạm thời bị chia cắt thành hai miền, miền Bắc là hậu phương lớn, Đảng và Nhà nước rất quan tâm phát triển thể dục thể thao, mặc dù kinh tế – xã hội lúc bấy giờ còn gặp nhiều khó khăn và chiến tranh phá hoại của đế quốc Mỹ diễn ra rất ác liệt (năm 1964 – 1972), nhưng phong trào tập luyện môn Điền kinh trong nhân dân được phát triển tương đối rộng rãi. Các phong trào “chạy, nhảy, bơi, bắn, võ”, “rèn luyện chạy vì miền Nam ruột thịt”,... được nhân dân hưởng ứng không phải chỉ để tăng cường sức khoẻ mà còn tăng sức chiến đấu chống đế quốc Mỹ và bè lũ tay sai. Từ đó, Đội tuyển Điền kinh quốc gia “chuyên nghiệp” được thành lập và “trường huấn luyện quốc gia” (nay là trung tâm huấn luyện thể dục thể thao quốc gia I). Hàng loạt các tỉnh thành như Hà Nội, Nam Định, Thanh Hoá, Lạng Sơn,... và một số ngành như quân đội, đường sắt,... đã có đội tuyển Điền kinh “chuyên nghiệp” đã đào tạo vận động viên trẻ kế cận, lên hàng năm (từ năm 1959 – 1969) đều có từ 3 – 5 cuộc thi đấu Điền kinh được tổ chức. Thành tích các môn Điền kinh đều được nâng lên rõ rệt và phong trào Điền kinh được phát triển rộng, ở các trường trung học phổ thông, đại học đều có vận động viên đội tuyển Điền kinh quốc gia, có trường đào tạo cán bộ ở các cấp Đại học, cao đẳng, trung học TDTT.

- Miền Nam là tiền tuyến lớn, lúc này môn Điền kinh vẫn được phát triển, tuy tốc độ rất chậm bởi vì thời gian này ở miền Nam chưa có cán bộ hoặc huấn luyện viên có trình độ Cao đẳng và Đại học.

- Sau ngày miền Nam được giải phóng (30/04/1975), đến nay môn Điền kinh được tiếp tục phát triển mạnh hơn như kỷ lục của Việt Nam tính từ 31 / 08 / 2010 thì thành tích chạy 100m nam đã đạt 10”52, chạy 1500m nam là 3’45”31, đẩy tạ nam là 15m42, nhảy cao nam là 2m25,... và thành tích chạy 100m nữ đã đạt 11”33, chạy 800m nữ là 2’02”39, đẩy tạ nữ là 14m40, nhảy cao nữ là 1m94. Môn Điền kinh đã trở thành nội dung giảng dạy trong các trường Phổ thông cơ sở, Trung học phổ thông, Trung học, Cao đẳng, Đại học và nhiều người đã tự rèn luyện thân thể như đi bộ, chạy,... Chúng ta đã có dịp tiếp xúc thi đấu quốc tế, thi đấu khu vực châu Á, Đông Nam Á và đã giành được một số huy chương trong các Đại hội Thể thao Đông Nam Á gần đây.

2.3.3. Ý nghĩa tác dụng của việc tập luyện Điền kinh

- Tập luyện môn Điền kinh có khoa học, có hệ thống sẽ có tác dụng tăng cường sức khoẻ và chữa được một số bệnh như thần kinh, cơ quan vận động, hệ tim mạch, hệ

hô hấp, nội tạng, các bài tập đi bộ hoặc chạy thường xuyên tim co bóp khoẻ hơn, thành mạch máu co giãn tốt hơn, khả năng hô hấp tốt hơn.

- Các bài tập Điền kinh có tác dụng phát triển thể lực toàn diện, các tổ chất sức nhanh, mạnh, bền, mềm dẻo và khéo léo. Như các bài tập trong cự ly chạy ngắn giúp tăng tốc độ, bài tập trong cự ly trung bình – tăng sức bền,...

- Tập luyện Điền kinh không những tác dụng tốt đến sức khoẻ cho con người mà còn là cơ sở để phát triển thể lực cho các môn thể thao khác. Không môn thể thao nào mà không dùng các bài tập Điền kinh để phát triển thể lực.

- Điền kinh là nội dung chính trong chương trình rèn luyện thân thể cho toàn thể đông đảo quần chúng để sẵn sàng rèn lao động và bảo vệ tổ quốc do nhà nước qui định. Mặt khác, sự đơn giản về sân bãi, dụng cụ tập luyện là điều kiện để môn Điền kinh phổ cập hóa trong đông đảo quần chúng lao động.

- Trong các kỳ thi đấu trong nước và quốc tế môn Điền kinh là môn chiếm không ít huy chương, nhiều người còn cho là môn Điền kinh không những là môn thể thao cơ bản mà nó còn tăng cường mối quan hệ giữa các địa phương trong nước và tăng cường mối quan hệ quốc tế.

2.4. Nguyên lý kỹ thuật môn nhảy

2.4.1. Khái niệm và đặc điểm môn nhảy

Các môn nhảy có đặc điểm chung là phải tăng cường giai đoạn bay trên không do nỗ lực của người nhảy trong chạy đà và giậm nhảy, vượt qua chướng ngại vật thẳng đứng và nằm ngang. Quỹ đạo bay của trọng tâm cơ thể phụ thuộc vào đặc điểm của từng môn nhảy, tốc độ bay ban đầu và góc bay là yếu tố quyết định thành tích. Các môn nhảy là hoạt động không có chu kỳ bao gồm nhiều động tác kết hợp với nhau chặt chẽ và phức tạp từ chạy lấy đà, giậm nhảy, bay trên không và kết thúc là rơi xuống đất. Để tiện cho giảng dạy, huấn luyện, nghiên cứu kỹ thuật, người ta phân ra làm bốn giai đoạn chính:

- Chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy.
- Giậm nhảy.
- Bay trên không.
- Rơi xuống đất.

2.4.2. Giai đoạn chạy lấy đà và chuẩn bị giậm nhảy

Giai đoạn này tính từ khi bắt đầu chạy đà đến khi đặt chân vào điểm giậm nhảy. Nhiệm vụ, mục đích của giai đoạn này là tạo ra tốc độ nằm ngang cần thiết và chuẩn bị cho động tác giậm nhảy. Tư thế chuẩn bị của người nhảy trước khi chạy đà tuy có khác nhau nhưng phải ổn định, trở thành thói quen. Tốc độ chạy đà phải tăng ở mức thích hợp, đạt tốc độ cao ở bước cuối cùng, ở vận động viên cấp cao tốc độ nằm ngang

thu được trước giậm nhảy ở nhảy xa là 10,9 - 11,1m/s, trong nhảy cao là 8,3 - 8,5m/s. Trừ môn nhảy cao nói chung cơ cấu chạy đà giống môn chạy ngắn. Trong từng môn nhảy tính chất tăng tốc độ, nhịp điệu và chiều dài các bước cũng có đặt điểm riêng. Tốc độ nằm ngang thu được nhờ chạy đà thẳng, riêng nhảy cao kiểu “lưng qua xà” nhờ chạy đà vòng cung với bán kính thích hợp, chuẩn bị cho giậm nhảy xoay lưng về phía xà tạo nên lực ly tâm đưa cơ thể lên. Chuẩn bị cho động tác giậm nhảy thường biểu hiện trong 2 – 4 bước cuối. Trong nhảy xa do ý thức giậm nhảy ở những bước cuối, bước chạy được tạo bởi chân giậm nhảy dài hơn bước chân lạng 15 – 20cm (bước cuối cùng ngắn hơn bước trước bước cuối cùng 20cm). Trong nhảy cao trọng tâm cơ thể được hạ thấp ở 2 – 4 bước cuối, đặc biệt ở nhảy cao úp bụng, những bước cuối có đàn tính cao, chân đặt nhanh từ gót qua mũi chân mục đích chuẩn bị cho giậm nhảy chuyển tốc độ nằm ngang của chạy đà sang tốc độ thẳng đứng. Sự chuẩn bị không rõ ở môn nhảy 3 bước, còn ở môn nhảy sào ở hai bước cuối vận động viên phải đưa sào vào đúng bực chống sào. Đặt chân vào điểm giậm nhảy phải thực hiện nhanh chóng tích cực, khi chân tiếp xúc với đất hầu như thẳng, điểm đặt chân ở phía trước điểm rơi trọng tâm cơ thể, điểm đặt chân càng xa thì khả năng chuyển tốc độ nằm ngang sang thẳng đứng càng cao.

2.4.3. Giậm nhảy

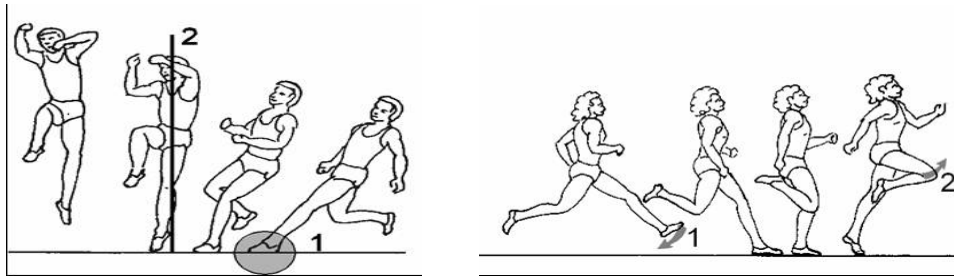
Giai đoạn giậm nhảy được bắt đầu từ khi chân giậm nhảy tiếp xúc mặt đất tới khi chân giậm nhảy rời mặt đất.

Mục đích của giậm nhảy là thay đổi phương chuyển động của trọng tâm cơ thể phù hợp với mục đích từng môn nhảy.

Nhiệm vụ của giai đoạn này là tạo ra tốc độ bay ban đầu lớn và góc bay hợp lý, đồng thời tạo điều kiện cho động tác trên không.

Thời gian giậm nhảy càng rút ngắn thì càng tốt (thời gian giậm nhảy trong nhảy xa vào khoảng 0,12 - 0,13 giây, trong nhảy cao úp bụng 0,17 – 0,18 giây, nhảy tam cấp ngắn hơn nhảy xa, nhảy cao kiểu lưng qua xà và nhảy sào lâu hơn nhảy xa).

Sau khi đặt chân vào chỗ giậm nhảy, do ảnh hưởng của quán tính của chạy đà và trọng lực, chân giậm nhảy gập lại ở khớp gối, khớp hông. Thân trên hơi ngả về trước để giảm chấn động, trọng tâm xích lại gần điểm chống tựa. Góc độ khớp gối ở thời điểm thẳng đứng (giữa cẳng chân và đùi) của nhảy cao úp bụng là $135^{\circ} - 140^{\circ}$, của nhảy xa là $148^{\circ} - 150^{\circ}$, góc độ này phụ thuộc vào từng kiểu nhảy và sức mạnh cơ, nếu gập quá nhiều thì những cơ duỗi chân giậm sẽ bị kéo căng quá mức ảnh hưởng đến giậm nhảy.



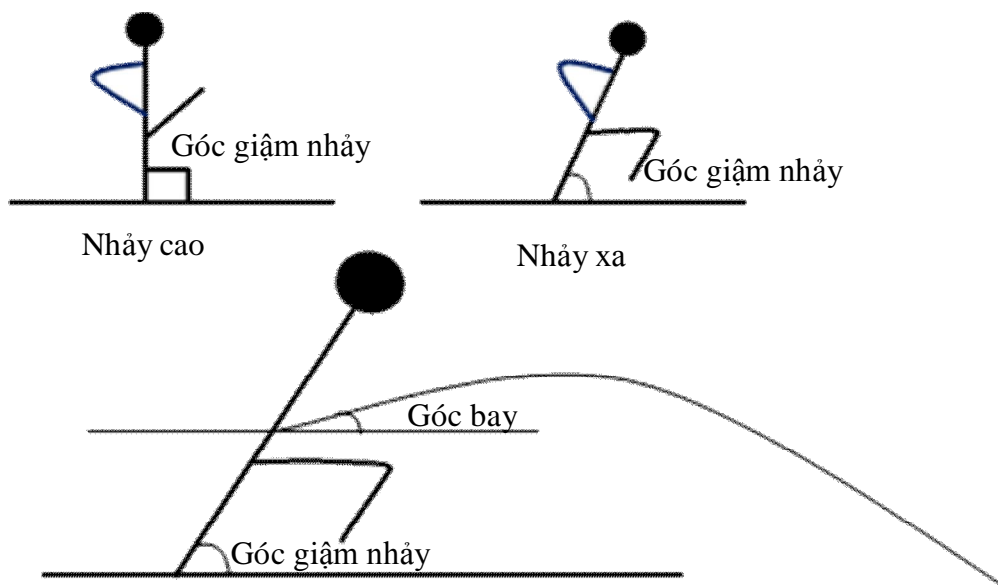
Hình 2.1: Cơ chế giậm nhảy

Động tác giậm nhảy được thực hiện qua việc nhanh chóng duỗi các khớp hông, gối, cổ chân người nhảy vươn thẳng lên, lúc này xuất hiện 2 lực bằng nhau nhưng ngược chiều nhau, khi cơ thể vươn lên áp lực điểm tựa tăng, khi cơ thể vươn thẳng hoàn toàn thì áp lực ở điểm tựa bằng không và tốc độ bay ban đầu đạt tới tối đa là cơ sở để nâng người lên theo quán tính. Tốc độ bay ban đầu phụ thuộc vào lực giậm nhảy (phản lực) do cơ sinh ra, thấp nhất lúc ban đầu giậm nhảy cao nhất là khi kết thúc giậm nhảy.

Để tăng áp lực đối với mặt đất, lực giậm nhảy người ta đo được đối với vận động viên trong nhảy cao kiểu úp bụng là 500N, trong nhảy xa là 700 – 750N.

Góc độ chân giậm khi kết thúc giậm nhảy là 90^0 đối với nhảy cao, nhảy xa là 68^0 được xác định bởi độ nghiêng của chân giậm so với mặt đất.

Động tác chân đá lẳng và đánh tay cũng hỗ trợ tích cực cho giậm nhảy, làm tăng áp lực của chân giậm đối với mặt đất. Trong nhảy cao úp bụng đá lẳng chân thẳng tạo nên lực lớn hơn là chân co. Nói chung đá lẳng chân và đánh tay làm tốc độ giậm nhảy tăng:



Hình 2.2: Góc giậm nhảy

2.4.4. Bay trên không

Nhiệm vụ của giai đoạn bay trên không là hợp lý mọi hoạt động trong khi bay để nâng cao hiệu quả (nhảy cao, nhảy sào chuyển qua xà, nhảy xa và 3 bước thì với xa chân về trước).

Đặc điểm di chuyển của trọng tâm cơ thể: Sau khi rời khỏi mặt đất, tổng trọng tâm cơ thể bay theo đường bay nhất định đó là đường parabol. Đường bay này phụ thuộc vào tốc độ bay ban đầu, góc bay, lực cản không khí. Góc bay được xác định theo góc độ tạo thành bởi tốc độ nằm ngang và tốc độ thẳng đứng của cơ thể lúc kết thúc giậm nhảy (góc bay tạo bởi đường bay của trọng tâm cơ thể và đường thẳng song song với mặt đất). Trong nhảy cao tốc độ nằm ngang phần lớn được chuyển thành tốc độ thẳng đứng, vì vậy, góc bay là $60^{\circ} - 65^{\circ}$. Trong nhảy xa tốc độ nằm ngang lớn hơn tốc độ thẳng đứng, do đó, góc bay nhỏ khoảng $20^{\circ} - 26^{\circ}$.

Sau giậm nhảy cơ thể bay theo một góc độ nào đó song do ảnh hưởng của trọng lực, cơ thể di chuyển xuống dưới với gia tốc $9,8m/s^2$. Vì vậy, nửa đoạn đường đầu tốc độ bay lên chậm dần đều còn nửa đoạn đường sau rơi với tốc độ nhanh dần đều.

Trong khi bay, mọi hoạt động của người nhảy không làm cho thay đổi quỹ đạo bay, mà chỉ tác dụng giữ thăng bằng hoặc thay đổi tư thế thân người và các bộ phận cơ thể. Mọi hoạt động của các bộ phận cơ thể đều gây ra hoạt động bù trừ ở bộ phận khác theo hướng ngược lại, sự hoạt động này xác định theo công thức

$$X = \frac{P \cdot L}{B - P} \quad (2.1)$$

Trong đó:

X là khoảng cách di chuyển bù trừ ở các bộ phận khác nhau theo chiều ngược lại.

B là trọng lượng người nhảy.

P là trọng lượng của bộ phận cơ thể di chuyển.

L là khoảng cách di chuyển của bộ phận cơ thể.

Ví dụ: Một người nhảy xa có trọng lượng là 50kg, đánh tay từ trên cao xuống dưới, tay di chuyển 50cm, trọng lượng của tay từ 5kg, khoảng cách bù trừ của của chân khi đưa lên cao là:

$$X = \frac{5 \cdot 50}{50 - 5} = 5,5 \text{ cm}$$

Trong nhảy cao úp bụng, kiễ lưng qua xà tổng trọng tâm cơ thể gần xà cho thành tích cao hơn kiểu nhảy bước qua hoặc nằm nghiêng. Trong nhảy xa, kiểu nhảy nào giúp cho cơ thể giữ thăng bằng và tạo điều kiện thuận lợi cho giai đoạn rơi xuống đất sẽ có ảnh hưởng lớn tới thành tích.

2.4.5. Rơi xuống đất

Trong nhảy cao và nhảy sào, giai đoạn rơi xuống đất cần hợp lý để tránh chấn thương, chú ý hoãn xung giảm chấn động. Trong nhảy xa, nhảy tam cấp, giai đoạn rơi xuống đất ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích.

Vì vậy phải cố gắng làm sao tận dụng hết đường bay của tổng trọng tâm cơ thể, phải cố gắng nâng cao đùi với xa chân về trước.



Hình 2.3: Giai đoạn rơi xuống đất

2.5. Phương pháp tổ chức, trọng tài thi đấu Điền kinh

✱. **Ý nghĩa:** Thi đấu có ý nghĩa nhiều mặt: Kiểm tra chất lượng giảng dạy và huấn luyện, rèn luyện vận động viên, trao đổi kinh nghiệm, động viên phong trào. Qui mô cuộc thi khác nhau thì mục đích, nhiệm vụ và nội dung cũng khác nhau. Công tác tổ chức, vai trò quyết định, đảm bảo thành công cuộc thi.

2.5.1. Phương pháp tổ chức thi đấu

➤ Công tác chuẩn bị:

Thành lập ban chỉ đạo định hướng các vấn đề: Phương án tổ chức, điều lệ, bộ máy, dự toán và kế hoạch.

➤ Phương án tổ chức:

- Tên cuộc thi, mục đích và nhiệm vụ cuộc thi;
- Qui mô cuộc thi: Dựa vào qui định cấp chủ quản, cơ quan tổ chức, số môn, đối tượng, đơn vị, tổng số người tham gia (gồm vận động viên, trọng tài, nhân viên phục vụ, ... thời gian và địa điểm);
- Bộ máy điều hành: Tuỳ vào qui mô cuộc thi;
- Dự trù kinh phí (sân bãi, dụng cụ, thông tin, in ấn, tuyên truyền, giao thông, ăn ở, y tế, giải thưởng, ...);
- Kế hoạch triển khai: ghi rõ các giai đoạn, tiến độ, người chịu trách nhiệm.

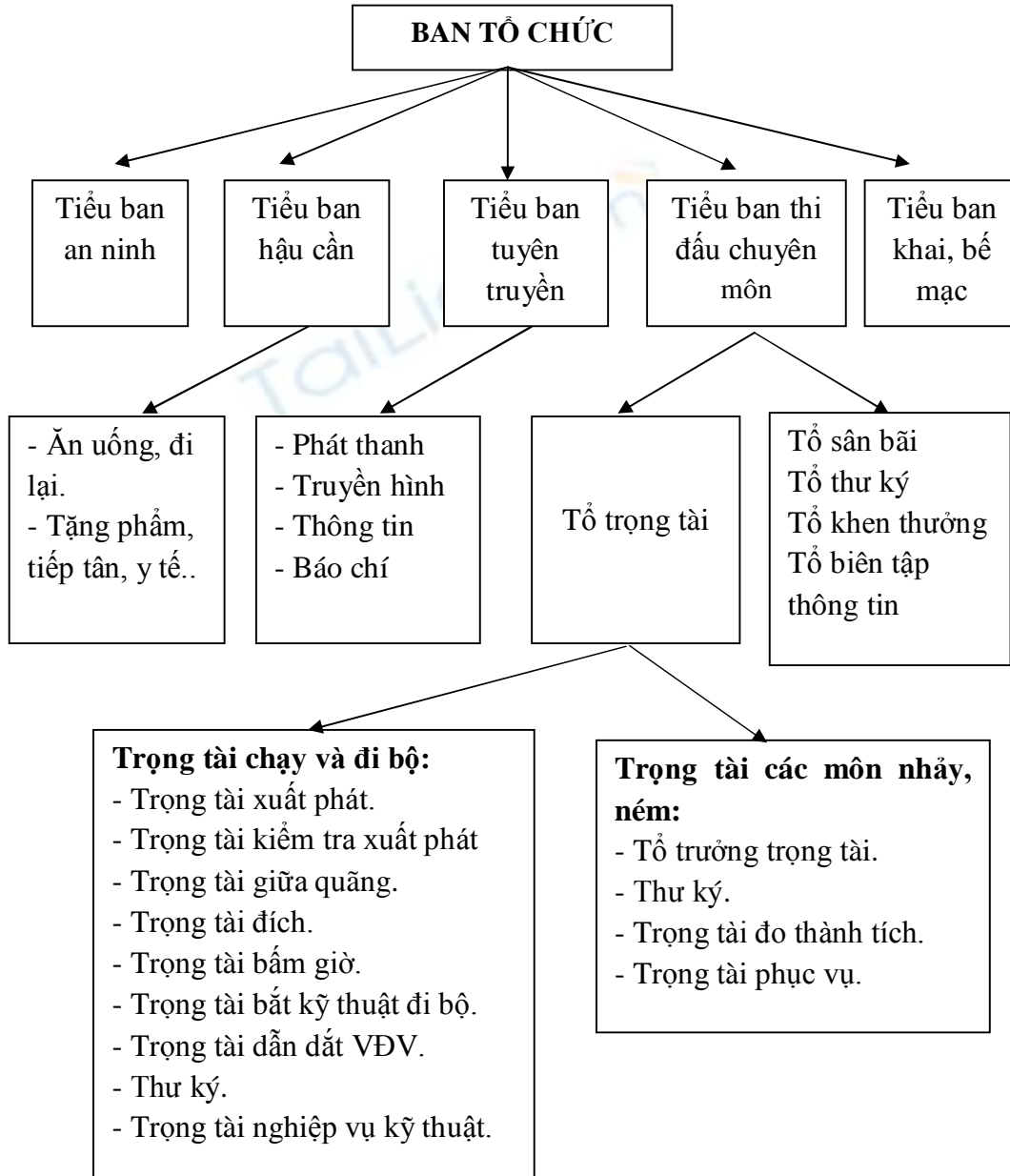
➤ Điều lệ:

- Thông báo điều lệ trong phương án tổ chức, tên gọi mục đích, cơ quan tổ chức, đơn vị tham gia, số môn mỗi người tham gia, điều kiện dự giải – xem trong sách luật);
- Thẻ thức thi: Qui định số vận động viên nam, nữ, toàn đoàn, số môn mỗi người được tham gia;

- Đăng ký dự thi theo biểu mẫu;
- Luật thi đấu;
- Khen thưởng, kỷ luật;
- Các điểm khác: khiếu nại, lệ phí.

a. Bộ máy điều hành

➤ Cơ cấu tổ chức thi đấu Điền kinh:



Sơ đồ 2.1: Cơ cấu tổ chức thi đấu môn Điền kinh

Trong một cuộc thi đấu cần phải có các thành phần sau đây điều hành thi đấu: 1 trưởng ban tổ chức, 1 tổng trọng tài điều hành thi đấu, 1 trưởng ban kỹ thuật, 1 trưởng ban thông tin.

b. Chức năng và nhiệm vụ của các tiểu ban

➤ *Ban tổ chức:*

- Triển khai các qui định của ban chỉ đạo;
- Xây dựng kế hoạch làm việc;
- Hướng dẫn đôn đốc các tiểu ban;
- Xử lý công việc hành chính;
- Triệu tập hội nghị có liên quan.

➤ *Tiểu ban thi đấu chuyên môn:*

- Tuyển lựa, sắp xếp cho trọng tài, nhân viên;
- Thẩm tra danh sách các đoàn;
- Chuẩn bị lịch thi đấu, vẽ biểu bảng;
- Chuẩn bị sân bãi, dụng cụ, các thiết bị thi đấu;
- Bố trí điểm khởi động;
- Tổ chức trao đổi kinh nghiệm huấn luyện;
- Triệu tập họp trưởng đoàn;
- Biên tập kết quả thi đấu: Thành tích kỷ lục, đẳng cấp.

➤ *Tiểu ban khai mạc và bế mạc:*

- Soạn thảo chương trình khai và bế mạc;
- Chuẩn bị chương trình, trình diễn trong khai và bế mạc;
- Chuẩn bị địa điểm khai và bế mạc;
- Tiến hành lễ khai và bế mạc.

➤ *Tiểu ban tuyên truyền:*

- Soạn thảo tài liệu cần thiết;
- Tiến hành tuyên truyền cổ động;
- Liên hệ với đài phát thanh truyền hình, báo chí;
- Ra bản tin.

➤ *Tiểu ban hậu cần:*

- Cung ứng thanh quyết toán kinh phí và vật tư;
- Phục vụ nhu cầu ăn, ở, đi lại, chăm sóc sức khoẻ,...

➤ *Tiểu ban an ninh:*

- Đảm bảo an ninh cho các đoàn;
- Đảm bảo an ninh tại địa điểm thi đấu;
- Bảo vệ những nhân vật quan trọng.

c. Kế hoạch công tác

- Giáo dục, động viên các nhân viên phục vụ;
- Chuẩn bị địa điểm, phương tiện thi đấu;
- Chuẩn bị lịch thi đấu và các biểu bảng (cách sắp xếp lịch thi đấu), có nhiều hình thức, song thường sắp xếp theo mẫu sau:

Lịch thi đấu giải Điền kinh

Ngàytháng.....năm.....

TT	Nội dung thi đấu	Thời gian thi đấu	Ghi chú
1	Khai mạc	7 giờ 30'	
2	Thi đấu loại 100m nữ	8 giờ	
3	Thi đấu loại 100m nam	8 giờ 30'	
4	

Bảng 2.1: Lịch thi đấu giải Điền kinh

- Tổ chức họp và học tập, thực tập trọng tài;
- Triệu tập hội nghị trưởng đoàn, huấn luyện viên, trọng tài;
- Tổ chức tập luyện trước thi đấu;
- Tổ chức hoạt động giao lưu văn hoá;
- Tuyên truyền giáo dục;
- Tiến hành khai mạc, thi đấu, bế mạc;
- Sơ kết, tổng kết.

d. Ban tổ chức cần tổng kết rút kinh nghiệm theo nội dung

- Tên cuộc thi;
- Cơ quan tổ chức;
- Thời gian và địa điểm;
- Số lượng các đội tham gia;
- Số lượng vận động viên (nam, nữ, tuổi, nghề nghiệp, dân tộc,...);
- Số lượng vận động viên đạt đẳng cấp, kỷ lục từng môn;
- Danh sách 6 đội đứng đầu;
- Trình độ kỹ thuật vận động viên;
- Tổng số trọng tài, chất lượng trọng tài;
- Các trường hợp khí hậu, chấn thương,...
- Kết luận, kiến nghị.

2.5.2. Điều hành thi đấu:

a. Công tác chuẩn bị:

➤ *Tìm hiểu các thông tin liên quan:*

- Nắm vững điều lệ và luật thi đấu;
- Thời gian thực tế giành cho thi đấu, chế độ nghỉ giữa chừng;
- Số lượng và chất lượng sân bãi, dụng cụ, trang thiết bị;
- Số lượng và trình độ trọng tài.

➤ *Chuẩn bị các thứ cần thiết:*

- Các phương tiện làm việc;
- Các biểu bảng phục vụ cho thi đấu;
- Hồ sơ đăng ký dự thi các đoàn.

➤ *Phân phối mã số:*

- Mã số các đoàn: Có thể theo thứ tự nộp đăng ký hoặc do ban tổ chức sắp đặt trước;
- Số đeo của vận động viên: Do ban tổ chức phân;
- Lập bảng đối chiếu tên và mã số vận động viên.

2.6. Phương pháp trọng tài

2.6.1. Phương pháp trọng tài môn chạy

➤ *Kiểm diện:*

- Nhiệm vụ: Tập trung điểm danh và dẫn vận động viên vào sân thi đấu đúng giờ quy định;
- Phổ biến thời gian, đối chiếu danh sách với vận động viên, tìm hiểu điểm xuất phát với các môn chạy;
- Kiểm tra, xử lý vận động viên có trang phục, số đeo không đúng quy định.

➤ *Phát lệnh:*

- Nhiệm vụ: Tổ chức vận động viên đúng thời gian;
- Khi thi đấu phải kiểm tra lại vị trí xuất phát, dụng cụ, trọng tài;
- Sau khi liên hệ với trợ lý xuất phát, kiểm tra số đeo, ô chạy, cho vận động viên vào chỗ;
- Giọng hô phải rành rọt, khi phát lệnh vận động viên phải ổn định mới nổ súng và dừng lại một chút mới hạ súng xuống. Khi vận động viên phạm qui thì bắn súng 2 lần hoặc thổi còi báo dừng;
- Yêu cầu vị trí phát lệnh phải đứng ở vị trí thuận lợi nhất để quan sát được tất cả các vận động viên, tất cả các vận động viên phải nghe được tiếng súng cùng một lúc và trọng tài đích phải thấy được khói súng.

➤ *Trọng tài đích:*

- Nhiệm vụ: Xác định thứ tự vận động viên về đích và ghi số vòng chạy của cự ly chạy từ 1500m trở lên;
- Trước khi thi phải kiểm tra lại dụng cụ. Cần có quay phim ghi hình trợ giúp;