Hướng dẫn toàn tập cách nhảy xa hiệu quả và đúng kỹ thuật

Nhảy xa là môn thể thao đầy thách thức. Để thực hiện các bước **nhảy xa hiệu quả**, các vận động viên phải trải qua quá trình luyện tập lâu dài. Trong bài vết hôm nay www.myrtlebeachcourtyard.com sẽ hướng dẫn các bạn cách nhảy xa hiệu quả và đúng kỹ thuật để bạn luyện tập.

- 1 Các bước thực hiện cách nhảy xa hiệu quả
  - 1.1 Chạy đà trong nhảy xa
  - 1.2 Giậm nhảy trong kỹ thuật nhảy xa
  - 1.3 Giai đoạn trên không trong nhảy xa
  - 1.4 Giai đoạn tiếp đất trong nhảy xa
- 2 Luyện tập nâng cao cách nhảy xa hiệu quả

Các bước thực hiện cách nhảy xa hiệu quả

Theo các bài tập bổ trợ nhảy xa thì muốn nhảy xa tốt cần cả tốc độ và sức mạnh. Các vận động viên thực hiện các bước chạy đà, giậm nhảy và tiếp đất. Vận động viên có thành tích nhảy xa cao nhất sẽ giành chiến thắng. Thật phấn khởi khi bay lên không trung trong khi thực hiện một cú nhảy xa. Dưới đây là 4 giai đoạn chính giúp bạn nhảy xa hiệu quả:

Nắm được các kĩ thuật nhảy xa bạn sẽ có thành tích tốt

Chạy đà trong nhảy xa

Cho dù bạn thực hiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi hay kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân hiệu quả thì bạn cũng không thể bỏ qua giai đoạn quan trọng là chạy đà được. Trong giai đoạn chạy đà, bạn nên phấn đấu sao cho nhất quán về tốc độ, hay nói cách khác là dùng hết sức của mình cho các bước chạy đà, vì đây là giai đoạn tiếp sức mạnh cho thành tích của bạn. Tốc độ ảnh hưởng lớn đến khoảng cách nhảy. Lưu ý trong kỹ thuật nhảy xa, bạn tránh để bị phạm lỗi, nếu không thành tích của bạn sẽ không được tính cho dù bạn có nhảy xa đến đâu.

Để thực hiện cách nhảy xa tốt, trong nhảy xa nam quy định đối với nam thực hiện chạy đà khoảng 20 bước, đối với nữ là 16 bước. Còn đối với người mới bắt đầu tiếp xúc với bộ môn thể thao này, thực hiện chạy đà 8 bước. Khi chạy đà đến gần ván nhảy bạn thực hiện nhảy luôn chứ đừng ngần ngại, tránh để bị thụt đà, vì như vậy sẽ làm giảm thành tích của bạn. Bạn nên duy trì tốc độ của bạn ở mức cao nhất trước khi giậm nhảy, mắt luôn nhìn thẳng về phía trước.

Giậm nhảy trong kỹ thuật nhảy xa

Chân giậm nhảy của bạn là chân nằm trên mặt đất để hỗ trợ trọng lượng của bạn khi bạn thực hiện cú giậm nhảy. Để có cách nhảy xa hiệu quả bạn bạn nên chọn đúng chân thuận để làm chân giậm nhảy.

- Tai sao kích thước hố nhảy xa tiêu chuẩn quốc tế là 10 mét?
- Các nước cờ vua hay và các chiến thuật đặc biệt "hack não" đối thủ

Thông thường, nếu bạn thuận tay phải, chân giậm nhảy của bạn sẽ là chân trái. Khi giậm nhảy, mục đích của bạn là để đạt được thành tích cao. Nên trước khi nhảy bạn nên đặt bàn chân bằng phẳng trên mặt đất để thực hiện giậm nhảy.

Kỹ thuật giậm nhảy trong nhảy xa

Tiếp theo, bạn dồn hết lực vào đôi chân, thả lỏng các ngón chân tránh chấn thương, hai chân trùng xuống để lấy đà bật cơ thể lên cao nhất có thể. Lực giậm nhảy càng lớn thì kết quả sẽ càng cao.

Giai đoạn trên không trong nhảy xa

Để thực hiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi, chân giậm nhảy của bạn phải đưa lên cao sao cho chân song song với mặt đất. Còn đối với kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân, bạn hãy đẩy chân tự do ra trước cơ thể càng lâu càng tốt. Chân giậm nhảy sẽ theo sau, ưỡn cong ngực tao thành hình cánh buồm. Cuối cùng, đưa tay của bạn về phía trước, như thể bạn đang cố gắng với tới ngón chân của bạn vậy.

Giai đoạn tiếp đất trong nhảy xa

Khi tiếp đất, sự an toàn cho các vận động viên là rất cần thiết. Ở giai đoạn này bạn cần giữ sao cho đôi chân của bạn vững vàng, không ngã về phía sau, đầu bạn cuối xuống theo hướng đầu gối, lưu ý không được chống tay khi tiếp đất,vì như vậy rất dễ bị chấn thương tay. Trong các kỹ thuật nhảy xa thì mỗi cm mà vận động viên đạt được đều có giá trị.

Kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân

Luyện tập nâng cao cách nhảy xa hiệu quả

Để có cách nhảy xa hiệu quả, bạn cần luyện tập với nhiều phương pháp khác như:

- Vận động viên cần khởi động trước khi thi đấu, tiến hành đo đà trước khi thực hiện chạy đà.

- Khi chạy đà cần hạ thấp trọng tâm cơ thể và dồn hết sức lực vào các bước chạy
- Thường xuyên luyện tập các bài tập để nâng cao khả năng chạy và bật nhảy. Bạn có thể thực hiện các bài tập bật nhảy tại chỗ ở nhà với cường độ tăng dần.

Ngoài luyện tập thường xuyên, bạn nên có một chết độ ăn uống khoa học để cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái, không để hồi hộp lo lắng làm ảnh hưởng đến thành tích của bạn. Uống nhiều nước kết hợp với ăn nhiều rau xanh, hoa quả tươi.

Vừa rồi, chúng tôi đã chia sẽ cho các bạn về **cách nhảy xa hiệu quả**, để bạn có thể luyện tập tốt hơn với bộ môn thể thao này! Chúc các bạn thành công! Tìm hiểu kỹ hơn về nhảy xa tại đây.

Sưu tầm: Lê Thị Vui