

XU THẾ PHÁT TRIỂN THÀNH TÍCH ĐIỀN KINH HIỆN ĐẠI

TS. Nguyễn Thanh Tùng
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Qua quá trình nghiên cứu và tìm hiểu, với bài viết này đã nêu lên được một số vấn đề cơ bản về đặc điểm, diễn biến cũng như là xu thế phát triển Điền kinh từ đó đề ra một số các vấn đề về phát triển thành tích Điền kinh hiện đại.

Từ khóa: *Vận động viên, Thể vận hội, Khoa học kỹ thuật, Điền kinh.*

Abstract: Through the process of research, the article has raised some fundamental issues about the characteristics, performance and development trend as well as some of the causes leading to the development of modern athletics.

Key words: *Athletic, Olympic, Technology, Track and field.*

MỞ ĐẦU

Môn Điền kinh trải qua thời gian phát triển và biến đổi hơn 100 năm qua, đến nay đã đạt đến trình độ rất cao. Đặc biệt là từ những năm 80 của thế kỷ XX trở lại, tốc độ phát triển của môn Điền kinh đã tăng lên. Trước mắt là phải kể đến các kỷ lục thế giới, đại đa số là kỷ lục của thời kỳ đầu, có nhiều chuyên gia cho rằng trên thế gian này không có vận động viên nam nào có thể vượt qua kỷ lục nhảy xa 8,90m, nhưng đến năm 1991, một vận động viên người Mỹ đã đạt kỷ lục 8,95m đồng thời giữ kỷ lục chạy 200m với thành tích 19 giây 57 trong vòng 17 năm, đến TVH tại Yadelan, một vận động viên người Mỹ cũng đã phá kỷ lục chạy 200m với thành tích 19 giây 07 và làm chấn động thể giới. Ngoài ra, các môn khác cũng khá phát triển. Chính vì vậy, mà chúng ta hãy đi tìm đặc điểm, diễn biến và giải pháp phát triển cho môn Điền kinh.

1. Đặc điểm phát triển của Điền kinh hiện đại

Cơ hội thi đấu cho các vận động viên tăng lên: Từ năm 1985, Hội liên hiệp Điền kinh cũng đã thành lập ra 15 giải thưởng lớn nên cơ hội thi đấu hằng năm của các vận động viên càng tăng cao. Đặc biệt là từ những năm 90, thế kỷ XX, khi mà các cuộc thi đấu diễn trong nhà và ngoài trời được tổ chức hai năm một lần, lại thêm TVH 4 năm 1 lần, làm cho tần suất thi đấu ngày càng tăng, để cho các vận động viên có cơ hội thi đấu nhiều hơn và giành giải thưởng.

Ngoài ra, từ năm 1994. Hội liên hiệp lại quyết định đưa thêm 15 môn vào chính thức, tăng 9 môn cho giải thưởng cấp 2 để thỏa mãn yêu cầu của từng cấp vận động viên mong muốn giành được nhiều giải thưởng. Đồng thời, mỗi năm Hội liên hiệp còn cấp giấy phép cho 10 giải đấu, gần 100 cuộc thi đấu cho các nước hoặc các tổ chức khác. Cũng có thể nói, trong một năm có khoảng hai thời gian là tháng 1 - 3 và tháng 5 - 9, các vận động viên có thể dựa theo kế hoạch mà tham gia. Trong điều kiện thuận lợi như vậy, các vận động viên ưu tú không chỉ nâng cao kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý thi đấu, kinh nghiệm cũng phong phú, tạo nên những thành tích cao, mà các vận động viên trẻ cũng ngày một trưởng thành, tạo nên một đội ngũ tiềm năng. Nên nói, tăng cơ hội thi đấu là điều kiện để nâng cao trình độ kỹ thuật của các môn Điền kinh và sự phát triển của môn Điền kinh.

Đa số thời gian huấn luyện đều dùng luyện tập những môn chính: trước đây các cuộc thi đấu ít, thời gian thi đấu ngắn, đại bộ phận các vận động viên lại có thời gian chuẩn bị dài, mỗi đợt huấn luyện thì dài, chuyên môn thì ít nhưng cường độ huấn luyện lại thấp, hình thức huấn luyện này tuy tương đối chắc chắn nhưng nó lại không phù hợp với VĐV, tạo nên sự mệt mỏi và dẫn đến tâm lý không tốt khi thi đấu, cũng không phù hợp với yêu cầu thi đấu ngày càng cao, các đợt huấn luyện cho VĐV luôn thay đổi, chủ yếu biểu hiện như sau:

Thời gian huấn luyện ngắn, nhưng chuyên môn chính thì nhiều, cường độ tăng cao: Hiện nay các đợt huấn luyện của những VĐV cấp cao các nước chỉ trong một tháng (10 tháng có một tháng), trong đó chỉ 1/3 - 1/4 thời gian là dùng huấn luyện các môn cơ bản, còn lại là tập trung vào các môn chính. Bởi vì, các môn điền kinh trên thế giới đều phát triển, công cụ của huấn luyện chuyên môn ngày càng được thể hiện, từ đó các huấn luyện viên, các chuyên gia nghiên cứu được coi trọng. Họ đã thay đổi quan niệm cũ, càng coi trọng đối với sự nghiên cứu về các yếu tố quyết định nên thành tích, lập ra cơ sở trên đặc điểm cơ cấu vận động, dùng lực của cơ bắp, thủ thuật khi vận động, kết hợp giữa tốc độ và kỹ thuật, đồng thời phát triển 2 mặt của thể lực, vừa tiết kiệm thời gian, vừa tiết kiệm sức, nâng cao hiệu quả huấn luyện và năng lực của vận động viên. Đồng thời dựa trên sự an bài của huấn luyện, huấn luyện viên có trách nhiệm thay thế các kiểu huấn luyện không phù hợp. Có thể nói, nhờ có sự linh hoạt và phát triển ổn định trong việc huấn luyện mà giúp cho các vận động viên dễ dàng tiếp thu, nâng cao thành tích trong thi đấu.

Thời gian thi đấu dài, số lượng các cuộc thi đấu tăng: Trước mắt thời gian thi đấu trong nhà từ giữa tháng 1 đến giữa tháng 3, các vận động viên ưu tú phải tham gia 10 cuộc thi, đây là thời gian để vận động viên hoàn chỉnh tinh thần, tâm lý kiểm tra đợt huấn luyện, nâng cao cường độ. Sau đó đại đa số các vận động viên đều sử dụng thời gian 2 tháng trước khi thi đấu ngoài trời để hệ thống và điều chỉnh lại những sai sót.

2. Một số diễn biến Điền kinh hiện đại

Thứ nhất, trình độ VĐV Điền kinh không ngừng nâng cao, kỷ lục không ngừng bị phá vỡ: Từ lịch sử phát triển của môn điền kinh, thành tích từ trước đến nay không ngừng nâng cao với phương châm “càng cao, càng nhanh, càng mạnh”, kỷ lục thế giới thì không ngừng bị phá vỡ. Những thành tích được cho rằng đã đạt đến giới hạn của con người thì cũng phải bị phá vỡ. Từ những năm 70 của thế kỷ XX trở lại, kỷ lục thế giới của những VĐV luôn thay đổi, nam

chạy 100m, chạy vượt rào 110m, nhảy cao, nhảy xào, ném lao, tạ xích, nữ thì có nhảy sào, nhảy 3 bước... những thay đổi đó cho thấy: Hiện thời trong sự phát triển không ngừng của các VĐV Điền kinh, tất cả những kỷ lục dù cao bao nhiêu cũng chỉ là tạm thời, vào một ngày nào đó sẽ bị phá vỡ.

Thứ hai, thi đấu nhiều, quy mô lớn, tính cạnh tranh cao, năng lực thi đấu của VĐV liên tục nâng lên: Từ những năm 70 của thế kỷ XX, các cuộc thi mang tính quốc tế chủ yếu là thi Điền kinh trong Thế vận hội. Nhưng ngày nay các cuộc thi mang tầm quốc tế có Thế vận hội, cúp Thế giới... mỗi năm có ít nhất 15 cuộc thi đấu lớn, trong đó có 10 cuộc thi dành riêng cho VĐV nam.

Các cuộc thi đấu trong nhà đều mang tính châu lục và thi đấu tranh giải trong nhà Thế giới. Các cuộc thi nhiều, cơ hội thi đấu cho các VĐV tăng lên rất nhiều. Bên cạnh đó, quy mô của các cuộc thi cũng không ngừng mở rộng, số lượng VĐV tham gia thi đấu và các VĐV bản địa ngày càng nhiều. Ngoài ra, những năm gần đây đã có sự tuyển chọn các VĐV để tăng cơ hội giành huy chương, vì thế tính cạnh tranh trong các cuộc thi càng khốc liệt, yêu cầu giành cho các VĐV cũng ngày càng tăng lên.

Thứ ba, trình độ VĐV Điền kinh của các quốc gia ngày càng tăng cao, khả năng giành huy chương ngày càng phổ biến: Trong các cuộc thi đấu lớn thì sự phân bố các huy chương đã thấy rõ. Trước mắt trình độ VĐV Điền kinh của các quốc gia ngày được nâng cao, số lượng các nước giành được huy chương ngày một tăng. Ví dụ tại Thế vận hội năm 1988, số lượng các quốc gia và lãnh địa giành được huy chương vàng là 12 nước, năm 1992 tăng lên 18 nước, năm 1996 là 23 nước, năm 2000 thì là 24 nước. Cùng lúc như vậy, những năm gần đây, trong các cuộc thi đấu đã bắt đầu xuất hiện những nhân tài. Như tại Thế vận hội lần thứ 27, nữ tuyển thủ giành được huy chương vàng với kỷ lục 71,16m môn tạ xích khi đó vừa tròn 18 tuổi, bên cạnh đó, các VĐV lớn tuổi cũng tăng lên. Tại Thế vận hội lần thứ 27 trong tổng

số 46 huy chương vàng thì có 11 huy chương là do VĐV trên 30 tuổi. Tuy các VĐV lớn tuổi không đủ sức cạnh tranh nhưng họ lại nỗ lực hết mình để giành chiến thắng.

Thứ tư, KHKT được áp dụng một cách triệt để, kỹ thuật của VĐV không ngừng phát triển và hoàn thiện, cơ sở kỹ thuật ngày càng được đổi mới và hoàn thiện, sự cạnh tranh ngày càng quyết liệt hơn. Những năm gần đây, các nước bắt đầu chú trọng đến KHKT trong quá trình đào tạo, huấn luyện VĐV trình độ cao, do đó thành tích thể thao đã tăng trưởng vượt bậc. Sự cạnh tranh các mặt khác như kỹ thuật của VĐV, kỹ thuật chạy nước rút hay kỹ thuật xoay người Đẩy tạ đã chứng minh xu thế phát triển không ngừng của kỹ thuật Điền kinh. Trên cơ sở kỹ thuật, càng coi trọng việc tìm tòi, tìm kiếm kỹ thuật mới để nâng cao thành tích của VĐV.

Thứ năm, sự cải cách trong việc huấn luyện, hiện tượng thi đấu kết hợp luyện tập đã phổ biến: Trong các yếu tố tạo thành việc huấn luyện thì quan trọng nhất là khối lượng và cường độ. Trước đây, luyện tập trong thời gian dài, khối lượng lớn, cường độ nhẹ nhưng gần đây thì cường độ đã tăng lên. Trước mắt, trong thời gian huấn luyện thì cường độ tăng nhưng thời gian và khối lượng thì giảm, trước đây người ta cho rằng thời gian huấn luyện là để tích lũy và thời gian thi đấu là để đạt thành tích, nhưng bây giờ thì đối với VĐV thì thi đấu cũng là huấn luyện.

Thứ sáu, vị thế Điền kinh thể giới đã có sự thay đổi. Trước những năm 90 thế kỷ XX, Mỹ, Sôviết và Đức là 3 nước mạnh nhất về môn Điền kinh nhưng qua thời gian thì Mỹ đã vươn lên đứng đầu. Các nước châu Phi cũng đã có những thành tích nhất định về môn chạy nam nhưng vẫn còn dựa vào năng khiếu của VĐV là chính.

3. Một số vấn đề phát triển thành tích Điền kinh hiện đại.

- Một là, cần coi trọng sự phát triển lý luận huấn luyện: lý luận huấn luyện truyền thống cũ, quá coi trọng tiềm năng bản thân, còn lý luận

hiện nay lại cho rằng, thông qua luyện tập, cơ thể mới có thể nâng cao thành tích. Ví dụ trong môn đẩy tạ, quan niệm tốc độ không thể giới hạn được tốc độ vì không thể chỉ dựa trên tốc độ của cánh tay ném. Trong lý luận huấn luyện đẩy tạ ngày nay lại nhấn mạnh vào vận tốc động tác của toàn thân. Trong lý luận huấn luyện trước đây cho rằng, bất kỳ VĐV nào nếu thi đấu liên tục cũng sẽ ảnh hưởng đến sự hồi phục, bất lợi cho việc nâng cao thành tích nhưng huấn luyện trong thi đấu ngày nay lại chứng minh được rằng không chỉ có thể tạo nên sự cải cách trong huấn luyện mà còn thúc đẩy nâng cao thành tích của VĐV.

- Hai là, nâng cao tính chuyên nghiệp và huấn luyện có hệ thống cho VĐV: Trước đây Hội liên hiệp Điền kinh là một tổ chức Điền kinh quốc tế nghiệp dư, các VĐV tham gia thi đấu bắt buộc là tuyển thủ nghiệp dư. Nhưng với sự phát triển của Thể thao hiện đại theo hướng chuyên nghiệp hóa, thì VĐV có thể xem thể thao là nghề nghiệp chính của mình, chính điều đó đã tăng hiệu quả huấn luyện. Tính liên tục, tính hệ thống của việc huấn luyện tăng cao, chính xu thế này đã thúc đẩy việc nâng cao trình độ VĐV Điền kinh.

- Ba là, chú trọng huấn luyện chuyên môn, coi trọng sự nghỉ ngơi và hồi phục: với sự phát triển không ngừng của thể thao hiện đại, huấn luyện chuyên môn ngày càng được nâng cao, các nhà nghiên cứu hay huấn luyện viên càng coi trọng đến những mắc xích quyết định đến sự thành công và nghiên cứu tìm tòi những đặc tính ấy, không ngừng tìm hiểu thêm những kiến thức về quy luật và tính đặc sắc của các môn, tìm ra những yếu tố quan trọng góp phần giảm được thời gian và sức lực. Mặt khác là trong nội dung huấn luyện VĐV, việc luyện tập với cường độ tăng cao, các huấn luyện viên luôn nhớ, hồi phục không tốt thì huấn luyện không đạt hiệu quả, bên cạnh đó việc huấn luyện tâm lý cho VĐV cũng hết sức quan trọng. Chính những yếu tố trên sẽ góp phần nâng cao thành tích của VĐV.

- Bốn là, áp dụng KHKT vào quá trình huấn luyện: nhiều năm trước, các huấn luyện

viên, các nghiên cứu viên đã nhận thức được sự phát triển tương lai, hình thức và cách thức huấn luyện cũ đến một thời gian nhất định thì nó sẽ trở thành vật cản, cản phải được phá bỏ và tạo cái mới để nâng cao thành tích thể thao. Sự xâm nhập của KHKT vào việc huấn luyện, quy mô và cách thức huấn luyện có sự cách mạng làm cho việc huấn luyện phù hợp hơn với quy luật vận động và đặc điểm cơ thể người, gia tăng ý chí từ đó nâng cao hiệu quả của việc huấn luyện.

- **Năm là, coi trọng tuyển chọn nhân tài:** Điền kinh với bản chất vận động là “càng cao, càng mạnh”, không ngừng đã kích giới hạn của con người. Trải qua hơn 100 năm phát triển, thành tích VĐV ngày nay càng gần với giới hạn của con người, muốn nâng cao lên một bước thì bắt buộc phải tìm được những VĐV có tiềm năng tốt để phát huy. Do đó, cần phải chú trọng đến khâu tuyển chọn VĐV vô cùng quan trọng.

- **Sáu là, nâng cao trình độ đội ngũ huấn luyện viên:** Để có thành tích cao trong thi đấu Điền kinh cần phải chú trọng đến công tác tuyển chọn và đào tạo huấn luyện viên, như các nước Mỹ, Anh, Canada... có tiêu chuẩn và hệ

thống đào tạo riêng của mình, mỗi năm đều tổ chức các hội thảo nghiên cứu để các huấn luyện viên tiếp thu những thông tin, những kiến thức nâng cao trình độ bản thân, từ đó đào tạo được một đội ngũ huấn luyện viên trình độ cao. Những huấn luyện viên nổi tiếng trước đây đều có chung một đặc điểm: Trình độ văn hóa cao, từng là vận động viên nổi tiếng và có kinh nghiệm huấn luyện phong phú, trình độ học thuật cao và nhận thức mới, có lý luận, phương pháp và điều kiện của riêng mình, và được cả thế giới công nhận.

Kết luận

Trong xu thế hoà nhập thành tích các môn thể thao nói chung giữa các quốc gia trên thế giới, trong đó Điền kinh là một trong những môn thể thao cơ bản được các nước chú trọng đầu tư để phát triển. Việc phát triển môn Điền kinh đòi hỏi phụ thuộc vào nhiều yếu tố để cấu thành nên thành tích thể thao, nhưng một trong những nội dung cơ bản và trước mắt khi nghiên cứu chúng ta phải đề cập đến đó là đặc điểm, diễn biến, xu thế và vấn đề liên quan đến phát triển của Điền kinh hiện đại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Thanh Tùng và cộng sự (2014), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lưu Tinh Viễn (2011), *Chiến lược phát triển của Điền kinh Trung Quốc*, Nxb Hồ Nam, Trung Quốc.
4. Lý Tương Như (2012), *Xu thế phát triển của Điền kinh thế giới*, Nxb học viện sư phạm TĐTT Bắc kinh, Trung Quốc.