CHẠY BỀN

SƠ LƯỢC LỊCH SỬ CỦA MÔN ĐIỀN KINH TRÊN THẾ GIỚI VÀ VIỆT NAM

SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN ĐIỀN KINH.

Lịch sử phát triển chạy cự li trung bình và chạy việt dã:

Chạy cự li trung bình trong điền kinh, các cự li từ 500m đến 2000m được gọi là chạy cự li trung bình. Như vậy, có rất nhiều cự li thuộc cự li trung bình nhưng trong các cuộc thi lớn người ta chỉ chọn 2 cự li chính là 800m và 1500m để thi đấu và công nhận kỉ lục. Khi chạy các cự li từ 500m trở lên, trong các điều kiện tự nhiên (đường, địa hình, thời tiết), người ta gọi đó là chạy việt dã. Cũng có người gọi chạy việt dã là chạy "băng đồng", vì người ta phải vượt qua những cánh đồng bất chấp có đường hay không, dù gồ ghề, mấp mô, khúc khuỷu, bất chấp đồng khô hay ngập nước… Chạy cự li trung bình và chạy việt dã có lịch sử phát triển rất lâu và có thể nói rằng các loại chạy này được tổ chức thi đấu sớm hơn so với các cự li khác. Theo các nhà nghiên cứu, điền kinh hiện đại được phát triển sớm nhất ở nước Anh mà chạy bền được tổ chức thi sớm nhất. Ngay từ năm 1837, học sinh ở Trường Cao đẳng Thành phố Rebi đã tổ chức thi chạy gần 2km. Sau đó, các cự li chạy khác được bổ sung thêm trong các cuộc thi tiếp theo. Tại các Đại hội Olimpic ở cự li trung bình người ta cũng chỉ chọn cho thi 2 cự li 800m, 1500m.

Câu chuyện về cuộc chạy marathon lịch sử bắt đầu vào năm 490 trước Công nguyên, khi hoàng đế Ba Tư gửi một đội quân gồm 25.000 binh sĩ đến trừng phạt Athen vì tội bạo loạn. Đội quân đổ bộ lên thị trấn Marathon ven biển, cách Athen 42 km, nơi được canh giữ bởi 10.000 binh lính.

Thua kém về số lượng chiến binh, nên đội quân Athen lúc đó đã cử một người chạy chuyên nghiệp tên là Pheidippides tới Sparta để xin viện trợ. Anh đã thực hiện một chuyến đi dài 240 km chỉ trong một ngày, để khi đến nơi mới phát hiện ra rằng một lễ hội tôn giáo đã ngăn cấm người Sparta đánh nhau cho đến ngày trăng tròn vào 6 ngày sau.

Binh lính Athen đã đơn độc chống lại đội quân Ba Tư tại Marathon và giành chiến thắng. Nhưng một nhóm quân của Ba Tư đã dong thuyền tới Athen vì vậy đội quân quả

cảm lại vội vàng cử một người trở lại Athen để báo tin chiến thắng đồng thời cảnh báo về cuộc tấn công, và lần này không biết vì lý do gì vẫn là Pheidippides. Người đưa tin đã chạy quãng đường 42 km không ngừng nghỉ và gục chết ngay khi vừa báo tin xong. Sau này các nhà khoa học đã đưa ra giả thuyết Pheidippides đã chết vì cái nóng gay gắt của mùa hè.

Để kỉ niệm sự kiện này, Đại hội thể thao Olympic hiện đại lần thứ nhất năm 1896 đã đưa môn chạy cự li 42,195 km vào thi, gọi là chạy Marathon.

Hiện nay thì môn chạy marathon không những chỉ tổ chức ở Thế Vận Hội Olympic mà còn ở các nước và các thành phố lớn trên khắp thế giới. Marathon lâu đời nhất trên thế giới và cũng là lâu đời nhất ở Hoa-Kỳ là Boston Marathon, được tổ chức từ năm 1897. Nhưng cuộc thi marathon có đông người tham dự nhất là London Marathon (hơn 80.000 lực sĩ khắp thế giới ghi tên). Marathon nổi tiếng nhất thế giới được tổ chức ở New York.

Ở Việt Nam, marathon đầu tiên được tổ chức tại Sài Gòn năm 1996.

Sự phát triển của môn Điền kinh qua từng giai đoạn lịch sử:

Các nội dung hoạt động của Điền kinh đều mang tính chất tự nhiên và sớm được sử dụng trong thực tiễn của cuộc sống ngay từ khi loài người mới xuất hiện, được coi như một phương tiện thiết yếu để đấu tranh giành quyền sống và phát triển, song để chính thức trở thành một môn thể thao độc lập, với tư cách là phương tiện giáo dục thể chất như ngày nay phải trải qua hàng triệu năm.

Trong thời kì cộng sản nguyên thủy, các bài tập Điền kinh gắn bó chặt chẽ với hoạt động sống của con người, là phương tiện chủ yếu để kiếm sống và sinh tồn.

Trong chế độ chiếm hữu nô lệ, các bài tập Điền kinh được coi trọng, có vị trí xứng đáng trong hệ thống giáo dục thể chất. Ở Hy Lạp cổ đại, các hoạt động chạy, nhảy, ném cùng với các bài tập thể lực khác được sử dụng triệt để nhằm chuẩn bị thể lực cho đội quân chiến đấu của các chủ nô, đồng thời nó còn là hoạt động vui chơi chủ yếu trong các lễ hội và các Đại hội Olympic cổ đại.

Ở thời kỳ phong kiến, Điền kinh vẫn được đưa vào hệ thống giáo dục thể chất, trong việc sử dụng để huấn luyện thể lực cho các đội quân bảo vệ vua chúa và phát triển trong dân chúng, tập luyện để thi đấu trong các lễ hội. Song do chế độ bóc lột tàn khốc của giai cấp phong kiến, đời sống nhân dân cực khổ, không đủ thời gian, phương tiện vật chất cho phong trào phát triển.

Trong xã hội tư bản, môn Điền kinh được đưa vào hệ thống giáo dục thể chất, nhưng vẫn chưa được coi trọng, cho mãi tới nữa sau thế kỷ 19, Điền kinh với tư cách là một môn thể thao mới được chú ý phát triển. Đặc biệt giới trẻ ngay cả giai cấp tư sản cũng rất quan tâm tới phong trào Điền kinh. Điền kinh được coi là phương tiện có hiệu quả nhất trong việc rèn luyện thể lực cho đội quân xâm lược và công nhân trong các xí nghiệp. Điền kinh hiện đại cũng được sản sinh và phát triển trong thời kỳ này. Ngày nay Điền kinh được coi là môn thể thao và được gọi bằng cái tên rất trìu mến " Môn thể thao nữ hoàng" .

Trong thời kỳ các nước XHCN đang hưng thịnh, thể thao nói chung và Điền kinh nói riêng được nhà nước quan tâm phát triển, phong trào đã có sự tiến triển nhảy vọt chỉ qua vài chục năm, một số nước đã trở thành cường quốc thể thao, đuổi và vượt các nước tư bản mạnh nhất. Các nước XHCN đã từng có phong trào phát triển mạnh nhất thời kỳ ấy là Liên Xô, CHDC Đức, Ba Lan, Cuba.

Kể từ sau khi Liên Xô và các nước CHXH Đông Âu tan rã, cường quốc Điền kinh hiện tại là Mỹ, Nga, Trung Quốc…

Cùng với sự phát triển mạnh của phong trào tập luyện Điền kinh, với mong muốn vươn tới những thành tích mới, các huấn luyện viên, vận động viên và những nhà khoa học luôn tìm tòi, cải tiến và hoàn thiện phương pháp tập luyện mới, sáng tạo kỹ thuật mới như xuất phát thấp và bàn đạp, nhảy cao kiểu úp bụng rồi đến kiểu lưng qua xà, đẩy tạ lưng hướng ném, đồng thời áp dụng những tiến bộ khoa học vào việc cải tiến dụng cụ, thiết bị chuyên dùng cho vận động viên trong quá trình tập luyện và thi đấu như: giày đinh, sào nhảy bằng chất dẻo tổng hợp, rải mặt đường chạy bằng chất dẻo… Cùng với những bước tiến bộ trên, các chuyên gia trong nhiều lĩnh vực như Y học, Vật lý, Hóa học, Tâm lý, Xã hội, Lý luận đã tích cực phối hợp nghiên cứu hoàn thiện phương pháp huấn luyện, xây dựng cơ sở lý thuyết giúp cho các huấn luyện viên nâng cao hiệu quả huấn luyện, khơi dậy những khả

năng tiềm tàng của vận động viên, nhờ đó mà thành tích Điền kinh đạt gần giới hạn khả năng của con người.

Sơ lược phát triển của môn Điền kinh ở Việt Nam:

Trải qua hàng ngàn năm lịch sử dựng nước và đấu tranh giữ nước, ông cha ta đã biết vận dụng những hoạt động tự nhiên như đi bộ, chạy, nhảy, ném, đẩy, biến chúng thành những phương tiện hữu hiệu để rèn luyện sức khỏe, vui chơi giải trí. Chúng ta chưa có những công trình nghiên cứu tìm hiểu sâu sắc về lịch sử môn Điền kinh, song qua từng thời kỳ xây dựng đất nước, đủ xác nhận Điền kinh là môn thể thao mang tính quần chúng rộng lớn và phát triển không ngừng.

Trong thời kỳ chế độ phong kiến Việt Nam đang thịnh hành, lịch sử đã ghi nhận một chiến công hiển hách của dân tộc ta, đó là cuộc hành quân thần tốc của nghĩa quân Tây Sơn, bằng đôi chân đã vượt lên hàng ngàn cây số từ Phú Xuân (Bình Định) đến Thăng Long trong thời gian ngắn, đánh tan hàng chục vạn quân xâm lược Mãn Thanh, giành lại độc lập cho Tổ quốc.

Trong thời kỳ Pháp thuộc, mặc dù còn bị đô hộ, đời sống đầy khó khăn, song dân ta vẫn ham tập luyện Điền kinh và đã từng có những cuộc thi đấu, tuy thành tích còn nhiều hạn chế. Tháng 4 năm 1925 trong cuộc thi Điền kinh đầu tiên tại Hà Nội, nội dung gồm 9 môn chạy 100m, 110m rào, 400m, 1500m, nhảy cao, nhảy sào, đẩy tạ, ném đĩa và phóng lao, thành tích ghi nhận chạy 100m là 11’3, chạy 1500m là 4’46”4, đẩy tạ là 10,45m.

Ngay sau khi giành lại độc lập, ngày mồng 2 tháng 9 năm 1945 Bác Hồ đọc tuyên ngôn Độc lập, khai sinh nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa, mở ra kỷ nguyên mới trong lịch sử dân tộc. Mặc dù đất nước đang còn đầy khó khăn thử thách, song, Bác Hồ đã kêu gọi toàn dân tập thể dục giữ gìn sức khỏe, xây dựng đời sống mới. Hưởng ứng lời kêu gọi của Người, phong trào tập luyện thể thao dấy lên mạnh mẽ, trong đó có môn Điền kinh được phát triển.

Nhưng độc lập chưa được bao lâu, tháng 12 năm 1946, thực dân Pháp quay trở lại xâm lược. Kế tục truyền thống hào hùng của cha ông, toàn dân ta đứng lên làm cuộc kháng chiến kéo dài 9 năm (1946-1954).

Trong thời kỳ kháng chiến chống Pháp, dưới sự lãnh đạo của Đảng Cộng Sản Việt Nam và Bác hồ, phong trào rèn luyện thân thể được phát triển mạnh mẽ trong dân chúng cũng

như trong lực lượng vũ trang. Điền kinh được coi là biện pháp chủ yếu để rèn luyện thể lực, đã góp phần không nhỏ đem lại chiến công oanh liệt cho tổ quốc trong 9 năm chống thực dân Pháp.

Thời kỳ chống Mỹ cứu nước (1965-1975), trên miền Bắc- hậu phương lớn của cả nước, phong trào tập luyện thi đấu môn Điền kinh rộng khắp. Nhiều tỉnh, thành đã thành lập những đội tuyển Điền kinh. Trường huấn luyện tể thao cũng được thành lập, đã đào tạo nhiều vận động viên ưu tú tham gia thi đấu trong nước và quốc tế với các tên tuổi còn lưu danh mãi đến ngày nay như vận động viên Trần Bá giữ kỷ lục 100m là 10”7, Bùi Lương giữ kỷ lục 5000m và 10.000m.

Đặc biệt trong thời kỳ Mỹ mở rộng chiến tranh ra miền Bắc, phong trào rèn luyện sức khỏe của toàn dân, toàn quân chi viện cho miền Nam như phong trào “vai trăm cân, chân ngàn dặm” hay “chạy, nhảy, bơi, bắn, võ”, trong đó lấy Điền kinh là nội dung tập luyện chính, đã góp phần đáng kể trong việc chuẩn bị những đội quân khỏe mạnh bổ sung cho chiến trường, góp phần đánh thắng giặc Mỹ xâm lược.

Cũng trong thời kỳ Mỹ xâm chiếm miền Nam, môn Điền kinh cũng vẫn được phát triển, tuy còn chậm và ít được chú ý như các môn khác, song nội dung Điền kinh có phong phú hơn thời kỳ Pháp đô hộ, bao gồm hầu hết các môn thi đấu quy định trong đại hội thể thao Olympic quốc tế.

Sau ngày giải phóng miền Nam, thống nhất đất nước, từ tháng 5/1975 đến nay, trong điều kiện tổ quốc hòa bình, độc lập, môn điền kinh tiếp tục được phát triển mạnh hơn so với các giai đoạn trước đây. Nhiều người tự rèn luyện thân thể bằng tập đi bộ, tập chạy chậm. Chương trình giáo dục thể dục thể thao nói chung và môn Điền kinh nói riêng đã được cải tiến trong các trường học. Sau Đại hội Đảng Cộng sản Việt Nam lần thứ VI, Đảng và Chính phủ ta đưa đất nước vào công cuộc đổi mới, thực hiện chính sách “mở cửa” muốn làm bạn với tất cả các nước vì hòa bình và sự tiến bộ của nhân loại. Trong công cuộc đổi mới, chúng ta đã đạt được những thắng lợi to lớn về kinh tế - xã hội, ngoại giao…từ đó, môn điền kinh có thêm điều kiện, vận hội phát triển mới. Chúng ta đã có nhiều dịp tiếp xúc thi đấu quốc tế, Châu Á, Đông Nam Á nhằm thực hiện chính sách đối ngoại của Đảng và Nhà nước ta, đồng thời nâng cao thành tích, đem lại vinh dự cho dân

tộc ta. Môn điền kinh lả một trong số ít môn thể thao giành được một số huy chương trong các Đại hội thể thao Đông Nam Á gần đây và trong một số cuộc thi đấu điền kinh Châu Á, Quốc tế.

Nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam đang đứng trước vận hội phát triển mới, thử thách mới. Trong sự phát triển của đất nước, môn Điền kinh chắc chắn sẽ phát triển mạnh hơn nữa.

TRẦN VIỄN ĐÔNG