KINH NGHIỆM QUỐC TẾ TRONG XÂY DỰNG CẤU TRÚC HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH NỘI DUNG CHẠY CỰ LY NGẮN 100M, 200M VÀ 400M HƯỚNG ĐẾN TRÌNH ĐỘ ASIAD

Nguyễn Thành Long[(1)]; Nguyễn Thị Thu Quyết[(1)]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **28/04/2026**
Ngày phản biện: **23/05/2026**
Ngày đăng: **26/06/2026**
Tác giả liên hệ:
Nguyễn Thị Thu Quyết
Email: thuquyetnguyen@gmail.com
Tập 16, số 3 (2026), trang 7-15
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14114
Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích các công trình nghiên cứu đã công bố và tài liệu khoa học, chuyên môn có uy tín, bài báo làm rõ các nội dung cơ bản trong huấn luyện vận động viên (VĐV) chạy cự ly ngắn, gồm: xác định mục tiêu thành tích, phân tích đặc điểm từng cự ly, xây dựng hệ thống chỉ tiêu thành phần, tổ chức nội dung huấn luyện, chu kỳ hóa, kiểm tra – đánh giá và cá thể hóa quá trình huấn luyện. Kinh nghiệm của một số quốc gia có nền Điền kinh phát triển cho thấy, thành công trong đào tạo VĐV chạy cự ly ngắn phụ thuộc vào sự kết hợp giữa phát hiện tài năng, chất lượng huấn luyện viên, môi trường thi đấu, hỗ trợ khoa học, y học thể thao và quản lý quá trình phát triển dài hạn. Từ đó, bài báo rút ra một số bài học định hướng cho đội tuyển Điền kinh Việt Nam trong xây dựng cấu trúc huấn luyện VĐV chạy 100m, 200m và 400m hướng đến trình độ ASIAD.

Từ khóa: cấu trúc huấn luyện, chạy cự ly ngắn, mô hình mục tiêu, VĐV Điền kinh.

International experience in developing training structures for 100 m, 200 m, and 400 m sprint athletes toward ASIAD-Level performance

Nguyen Thanh Long[(1)]; Nguyen Thi Thu Quyet[(1)]

Article Information:
Received: **28/04/2026**
Review date: **23/05/2026**
Published: **26/06/2026**
Corresponding Author:
Nguyen Thi Thu Quyet
Email:
thuquyetnguyen@gmail.com
Vol 16, Issue 3 (2026), pp 71-76
DOI:
https://doi.org/10.64024/upes14114
Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract: Based on an analysis of published studies and authoritative scientific and professional literature, this paper clarifies the fundamental components for training sprint athletes. The components include performance goal setting, analysis of the characteristics of each sprint distance, system development of component performance indicators, organization of training content, periodization, examination and evaluation, and the individualization of the training process. Experience from countries with highly developed athletics programs demonstrates that success in developing sprint athletes depends on the integration of talent identification, coaching quality, competitive environments, scientific support, sports medicine, and long-term athlete development management. Based on these experiences, the paper draws several lessons to guide the Vietnamese national athletics team in developing training structures for 100 m, 200 m, and 400 m sprint athletes aiming to achieve ASIAD-level performance.

Keywords: training structure; sprint events; 100 m; 200 m; 400 m; performance model; track and field athletes; ASIAD.

[(1)]TS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Chạy cự ly ngắn 100m, 200m và 400m là nhóm nội dung có yêu cầu rất cao trong Điền kinh hiện đại, đòi hỏi sự kết hợp giữa tốc độ, sức mạnh tốc độ, kỹ thuật chạy, khả năng duy trì tốc độ, năng lực chịu đựng mệt mỏi và khả năng đạt phong độ đúng thời điểm thi đấu. Trong đó: 100m nhấn mạnh xuất phát, tăng tốc và tốc độ tối đa; 200m kết hợp tốc độ tối đa với kỹ thuật chạy đường vòng và sức bền tốc độ; 400m đặt ra yêu cầu cao hơn về sức bền tốc độ, phân phối tốc độ và khả năng duy trì kỹ thuật trong điều kiện mệt mỏi. Các nghiên cứu quốc tế cho thấy, thành tích chạy cự ly ngắn không thể được cải thiện bền vững nếu quá trình huấn luyện chỉ dựa vào kinh nghiệm cảm tính hoặc giáo án cố định. Haugen và cộng sự cho rằng huấn luyện chạy tốc độ cần được tổ chức trên cơ sở các nguyên tắc khoa học như tính chuyên biệt, tiến trình phát triển, chu kỳ hóa, cá thể hóa và kết hợp các phương pháp huấn luyện tốc độ, kỹ thuật, sức mạnh, sức mạnh tốc độ và sức bền tốc độ. Đây là cơ sở quan trọng để tiếp cận xây dựng cấu trúc huấn luyện theo mô hình mục tiêu.

Tiếp cận mô hình mục tiêu trong huấn luyện thể thao có thể hiểu là quá trình xuất phát từ thành tích cần đạt, sau đó xác định hệ thống chỉ tiêu thành phần, nội dung huấn luyện, phương pháp, phương tiện, chu kỳ huấn luyện và tiêu chí kiểm tra, đánh giá. Đối với đề tài hướng đến trình độ ASIAD, cách tiếp cận này có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, bởi thành tích mục tiêu không chỉ là mốc thời gian thi đấu, mà còn là hệ thống yêu cầu về kỹ thuật, thể lực, chiến thuật, tâm lý, hồi phục và khả năng thi đấu ổn định trong môi trường cạnh tranh châu lục.

Ở Việt Nam, Điền kinh đã có những bước phát triển nhất định, song để tiếp cận nhóm huy chương ASIAD ở các nội dung chạy cự ly ngắn, cần có cấu trúc huấn luyện hiện đại, dài hạn và được kiểm soát bằng dữ liệu. Việc nghiên cứu kinh nghiệm quốc tế giúp nhận diện các yếu tố cốt lõi có thể vận dụng vào công tác đào tạo, huấn luyện VĐV đội tuyển quốc gia, đội tuyển trẻ và hệ thống đào tạo kế cận.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu. Các tài liệu được lựa chọn gồm: bài báo khoa học trên các tạp chí quốc tế có uy tín; tài liệu huấn luyện của World Athletics; mô hình phát triển VĐV dài hạn của Athletics Canada; tài liệu về hệ thống hỗ trợ VĐV của British Athletics/England Athletics; các nghiên cứu về sinh cơ học, huấn luyện sức mạnh, kiểm soát thành tích và phát triển VĐV chạy tốc độ.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng sử dụng phương pháp so sánh nhằm đối chiếu kinh nghiệm của một số quốc gia tiêu biểu như Jamaica, Mỹ, Canada và Vương quốc Anh, từ đó rút ra bài học định hướng cho VĐV chạy ngắn Việt Nam. Đồng thời phương pháp khái quát hóa lý luận được sử dụng để xây dựng các luận điểm về cấu trúc huấn luyện VĐV chạy cự ly ngắn trên cơ sở tiếp cận mô hình mục tiêu.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Cơ sở khoa học của xây dựng cấu trúc huấn luyện VĐV chạy cự ly ngắn

Cấu trúc huấn luyện VĐV chạy cự ly ngắn cần được xây dựng trên cơ sở phân tích đặc điểm thành tích của từng nội dung. Chạy 100m có cấu trúc thành tích gồm xuất phát, tăng tốc, đạt tốc độ tối đa và duy trì tốc độ ở giai đoạn cuối. Chạy 200m có đặc điểm phức tạp hơn do VĐV phải thực hiện tăng tốc trên đường vòng, kiểm soát tư thế khi chịu tác động của lực ly tâm và duy trì tốc độ sau khi chuyển sang đường thẳng. Chạy 400m là nội dung đặc biệt, kết hợp giữa tốc độ cao và sức bền tốc độ, trong đó phân phối tốc độ và khả năng chống suy giảm vận tốc ở giai đoạn cuối có vai trò quyết định.

Các nghiên cứu sinh cơ học cho thấy khả năng tăng tốc của VĐV chạy ngắn liên quan chặt chẽ đến khả năng tạo xung lực theo phương ngang. Morin và cộng sự chỉ ra rằng các VĐV chạy nhanh hơn thường tạo được xung lực đẩy theo phương ngang lớn hơn trong pha tăng tốc [2]. Điều này gợi ý rằng huấn luyện 100m và 200m không chỉ là "chạy nhanh nhiều lần", mà cần kết hợp kỹ thuật tăng tốc, sức mạnh chân, hướng lực, góc thân người, khả năng đạp sau và giảm lực hãm không cần thiết.

Đối với 400m, Hanon và Gajer cho thấy sự khác biệt giữa VĐV trình độ thế giới và VĐV trình độ thấp hơn thể hiện rõ ở khả năng duy trì vận tốc, độ dài bước và tần số bước qua các đoạn 50m của cự ly [3]. Như vậy, huấn luyện 400m không thể chỉ dựa vào sức bền chung, mà cần phát triển sức bền tốc độ chuyên biệt, khả năng duy trì kỹ thuật khi mệt mỏi và chiến thuật phân phối tốc độ.

Từ các cơ sở trên, cấu trúc huấn luyện theo mô hình mục tiêu cần được thiết kế theo logic sau: Thành tích mục tiêu ASIAD → chuẩn thành tích từng cự ly → chỉ tiêu thành phần → nội dung huấn luyện → chu kỳ huấn luyện → kiểm tra, đánh giá → điều chỉnh cá thể hóa.

Theo logic này, thành tích mục tiêu không chỉ là thời gian hoàn thành cự ly, mà cần được cụ thể hóa thành các chỉ tiêu như: thời gian phản ứng xuất phát, thời gian 10m, 30m, 60m, 80m, 150m, 200m, 300m; tốc độ tối đa; chỉ số suy giảm tốc độ; sức mạnh tốc độ; sức mạnh tối đa; khả năng bật nhảy; năng lực hồi phục; mức độ ổn định kỹ thuật và khả năng thi đấu trong điều kiện áp lực.

2. Hệ thống nội dung huấn luyện cốt lõi theo từng cự ly

Trên cơ sở tổng hợp các công trình nghiên cứu của Haugen, Seiler, Sandbakk và Tønnessen (2019) về huấn luyện và phát triển thành tích chạy tốc độ trình độ cao; Haugen và Buchheit (2016) về kiểm soát thành tích chạy tốc độ; Morin và cộng sự (2015) về năng lực tăng tốc và đặc điểm tạo lực trong chạy ngắn; Hanon và Gajer (2009) về đặc điểm tốc độ và thông số bước chạy của VĐV 400m trình độ thế giới; cùng với tài liệu chuyên môn của World Athletics (2009), có thể xác định cấu trúc nội dung huấn luyện VĐV chạy cự ly ngắn gồm sáu nhóm chính [1], [2], [3], [4], [5].

Thứ nhất, huấn luyện kỹ thuật. Theo World Athletics (2009), các nội dung chạy 100m, 200m và 400m đều thuộc nhóm chạy tốc độ, trong đó kỹ thuật chạy giữ vai trò nền tảng để phát triển và duy trì thành tích [4]. Nội dung huấn luyện kỹ thuật bao gồm kỹ thuật xuất phát thấp, phản ứng với tín hiệu xuất phát, kỹ thuật tăng tốc, tư thế thân người, hoạt động tay, tiếp xúc bàn chân, độ dài bước, tần số bước, kỹ thuật chạy đường vòng và kỹ thuật về đích. Đối với VĐV trình độ cao, kỹ thuật không chỉ được rèn luyện trong điều kiện bình thường mà còn phải được duy trì hiệu quả trong điều kiện tốc độ cao và mệt mỏi thi đấu.

Thứ hai, lhuấn luyện tốc độ. Đây là nội dung trung tâm của huấn luyện VĐV 100m và 200m, đồng thời là nền tảng quan trọng đối với VĐV 400m. Theo Haugen, Seiler, Sandbakk và Tønnessen (2019), phát triển thành tích chạy tốc độ cần kết hợp giữa huấn luyện tăng tốc, tốc độ tối đa, kỹ thuật chạy, sức mạnh tốc độ và khả năng duy trì tốc độ [1]. Các phương tiện huấn luyện thường bao gồm chạy tăng tốc 10–30m, chạy tốc độ tối đa 30–60m, chạy bay, chạy có trợ giúp, chạy có lực cản, chạy xuất phát từ bàn đạp và bài tập phản xạ xuất phát. Nguyên tắc quan trọng là các bài tập tốc độ phải được thực hiện khi VĐV ở trạng thái thần kinh – cơ tốt, có thời gian nghỉ đủ dài, nhằm bảo đảm chất lượng từng lần chạy.

Thứ ba, huấn luyện sức mạnh và sức mạnh tốc độ. Nghiên cứu của Morin và cộng sự (2015) cho thấy năng lực tăng tốc của VĐV chạy ngắn có liên quan chặt chẽ đến khả năng tạo lực đẩy theo phương ngang trong các bước chạy đầu [2]. Bên cạnh đó, tổng quan của Bolger, Lyons, Harrison và Kenny (2015) cho thấy các chương trình huấn luyện sức mạnh và kháng lực có thể góp phần cải thiện thành tích chạy tốc độ nếu được tổ chức phù hợp với yêu cầu chuyên môn [6]. Vì vậy, huấn luyện sức mạnh trong chạy ngắn cần tập trung vào khả năng tạo lực nhanh, hướng lực hiệu quả, sức mạnh chi dưới, sức mạnh thân người, sức mạnh tốc độ và khả năng chuyển hóa sức mạnh vào động tác chạy.

Thứ tư, huấn luyện sức bền tốc độ. Đây là nội dung đặc biệt quan trọng đối với 200m và 400m. Theo Hanon và Gajer (2009), sự khác biệt giữa VĐV 400m trình độ thế giới và VĐV trình độ thấp hơn thể hiện rõ ở khả năng duy trì vận tốc, độ dài bước và tần số bước trong các đoạn của cự ly thi đấu [3]. Do đó, với 200m, huấn luyện sức bền tốc độ cần hướng đến khả năng duy trì vận tốc sau giai đoạn đạt tốc độ tối đa; còn với 400m, cần phát triển khả năng duy trì tốc độ cao trong thời gian dài, kiểm soát suy giảm tốc độ và duy trì kỹ thuật trong trạng thái mệt mỏi.

Thứ năm, huấn luyện tâm lý và chiến thuật thi đấu. Đối với 100m, yếu tố tâm lý thể hiện ở khả năng tập trung, phản ứng xuất phát và kiểm soát kỹ thuật trong thời gian thi đấu rất ngắn. Đối với 200m và 400m, yếu tố tâm lý gắn với khả năng kiểm soát nhịp độ, duy trì quyết tâm, xử lý áp lực và thực hiện chiến thuật phân phối tốc độ. Nội dung này cần được tích hợp trong các bài tập mô phỏng thi đấu, kiểm tra chuyên môn và các giải đấu chuẩn bị.

Thứ sáu, hồi phục, dinh dưỡng và phòng ngừa chấn thương. Theo Haugen và Buchheit (2016), kiểm soát thành tích chạy tốc độ cần gắn với theo dõi trạng thái VĐV, điều kiện kiểm tra, độ tin cậy của phương pháp đo và diễn giải dữ liệu trong quá trình huấn luyện [5]. Ở trình độ cao, hiệu quả huấn luyện không chỉ phụ thuộc vào lượng vận động mà còn phụ thuộc vào khả năng hồi phục, giấc ngủ, dinh dưỡng, trạng thái thần kinh – cơ và kiểm soát nguy cơ chấn thương. Vì vậy, hồi phục và y học thể thao cần được xem là bộ phận cấu thành của cấu trúc huấn luyện, không phải yếu tố bổ trợ bên ngoài.

3. Kinh nghiệm của một số quốc gia trong huấn luyện chạy cự ly ngắn

3.1. Kinh nghiệm của Jamaica: hệ sinh thái thi đấu học đường, câu lạc bộ và văn hóa tốc độ

Jamaica là ví dụ tiêu biểu về quốc gia có thành tích đặc biệt nổi bật ở các nội dung chạy tốc độ. Kinh nghiệm của Jamaica cho thấy thành công không chỉ đến từ yếu tố di truyền hay cá nhân xuất sắc, mà còn từ hệ sinh thái phát hiện, đào tạo và cạnh tranh rất mạnh từ lứa tuổi học đường. Các nghiên cứu về phát triển VĐV chạy tốc độ vùng Caribbean cho thấy huấn luyện viên có vai trò rất lớn trong quá trình phát triển ban đầu của VĐV, bao gồm hỗ trợ chuyên môn, động viên tâm lý, xây dựng niềm tin và thiết lập quan hệ huấn luyện viên – VĐV tích cực [7].

Bài học nổi bật từ Jamaica là hệ thống thi đấu học đường tạo ra môi trường cạnh tranh thường xuyên, giúp phát hiện sớm tài năng và tạo động lực phát triển thành tích. Sau giai đoạn học đường, các VĐV tiềm năng tiếp tục được phát triển trong môi trường câu lạc bộ hoặc nhóm huấn luyện chuyên sâu, nơi huấn luyện viên có điều kiện cá thể hóa chương trình tập luyện.

Đối với Việt Nam, bài học từ Jamaica không chỉ hiểu đơn giản là sao chép giáo án huấn luyện, mà cần chú ý đến ba yếu tố: phát hiện tài năng qua hệ thống thi đấu học sinh – trẻ; nâng cao chất lượng huấn luyện viên ở tuyến cơ sở; xây dựng môi trường cạnh tranh liên tục, trong đó VĐV trẻ được thi đấu, đánh giá và điều chỉnh huấn luyện theo lộ trình.

3.2. Kinh nghiệm của Mỹ: hệ thống thi đấu rộng, huấn luyện chuyên sâu và liên kết đại học – câu lạc bộ – đội tuyển

Hoa Kỳ là quốc gia có truyền thống mạnh trong các nội dung chạy cự ly ngắn. Điểm nổi bật của mô hình Hoa Kỳ là hệ thống thi đấu rộng từ trung học, đại học, câu lạc bộ đến đội tuyển quốc gia; sự tham gia mạnh của các trường đại học; hệ thống huấn luyện viên chuyên sâu; và sự phát triển của khoa học thể thao trong kiểm soát thành tích.

Tài liệu chính thống của USA Track & Field Coaching Manual được giới thiệu là tài liệu huấn luyện toàn diện của cơ quan quản lý Điền kinh Hoa Kỳ, bao quát các nội dung thi đấu và được biên soạn bởi nhiều huấn luyện viên, chuyên gia có kinh nghiệm [8]. Mô hình Hoa Kỳ cho thấy cấu trúc huấn luyện VĐV chạy ngắn thường không tách rời hệ thống thi đấu và phát triển tài năng. VĐV được cạnh tranh thường xuyên, có cơ hội chuyển tiếp từ cấp học đường sang đại học, sau đó tiếp cận môi trường chuyên nghiệp hoặc đội tuyển quốc gia.

Bài học rút ra cho Việt Nam là cần tăng tính liên thông giữa hệ thống trường học, câu lạc bộ, trung tâm huấn luyện địa phương và đội tuyển quốc gia. Đối với nhóm nội dung 100m, 200m và 400m, cần có hệ thống giải đấu trẻ đủ dày, có chuẩn đánh giá theo nhóm tuổi, đồng thời thiết lập cơ chế chuyển tuyến rõ ràng để VĐV xuất sắc không bị đứt gãy trong quá trình phát triển.

3.3. Kinh nghiệm của Canada: phát triển VĐV dài hạn và quản lý theo tuổi sinh học

Canada là ví dụ tiêu biểu về xây dựng mô hình phát triển VĐV dài hạn. Athletics Canada xác định LTAD là khung tổ chức lịch trình huấn luyện, thi đấu và hồi phục phù hợp với từng giai đoạn phát triển của VĐV [9]. Tài liệu này nhấn mạnh rằng phát triển kỹ năng vận động nền tảng

ở lứa tuổi nhỏ và hoàn thiện kỹ năng thi đấu ở trình độ cao là điều kiện quan trọng để phát triển VĐV bền vững.

Athletics Canada cũng chỉ ra hệ thống các giai đoạn phát triển, từ Active Start, FUNdamentals, Learning to Train, Training to Train, Learning to Compete, Training to Compete, Learning to Win đến Winning for a Living [9]. Điểm đáng chú ý là mô hình này không chỉ dựa vào tuổi niên đại, mà còn chú ý đến tuổi sinh học, mức độ trưởng thành, khả năng thích nghi và cửa sổ phát triển các tố chất như tốc độ, sức mạnh, sức bền, kỹ năng và mềm dẻo.

Bài học cho Việt Nam là cần xây dựng cấu trúc huấn luyện chạy cự ly ngắn theo lộ trình nhiều năm. Ở giai đoạn trẻ, không nên chuyên môn hóa quá sớm hoặc chỉ chạy một cự ly cố định, mà cần phát triển kỹ năng chạy, nhảy, phối hợp, phản xạ, sức mạnh thân người và tốc độ tự nhiên. Khi VĐV bước vào giai đoạn chuyên môn hóa, mới phân nhóm theo 100m, 200m hoặc 400m dựa trên hồ sơ thành tích, đặc điểm sinh học, tốc độ tối đa, sức bền tốc độ và khả năng chịu tải.

3.4. Kinh nghiệm của Anh: chương trình tài năng, hỗ trợ khoa học và phân tầng VĐV

Vương quốc Anh có hệ thống phát triển VĐV theo hướng phân tầng, kết hợp giữa phát hiện tài năng, hỗ trợ huấn luyện viên và hỗ trợ khoa học cho VĐV. England Athletics mô tả Talented Athlete and Coach Pathway là cấu trúc hỗ trợ tiến bộ cho cả VĐV và huấn luyện viên, nhằm phát triển kỹ năng, năng lực và hướng đến các cấp độ đại diện cao hơn [10].

Ở cấp độ thành tích cao, British Athletics tổ chức Olympic World Class Programme theo các tầng như Podium, Podium Potential, Relay và Confirmation, dựa trên chuẩn thành tích hiện tại và tiềm năng huy chương trong tương lai. VĐV trong chương trình được hỗ trợ cơ hội thi đấu, huấn luyện, khoa học thể thao, y học thể thao và kinh phí hỗ trợ phát triển [11].

Bài học cho Việt Nam là cần phân tầng VĐV chạy cự ly ngắn theo mức độ tiềm năng và mục tiêu thành tích: nhóm đội tuyển quốc gia hướng ASIAD; nhóm kế cận có khả năng đạt chuẩn châu lục; nhóm trẻ trọng điểm; nhóm phát hiện tài năng. Mỗi nhóm cần có mục tiêu, chỉ tiêu kiểm tra, chế độ huấn luyện, thi đấu và hỗ trợ khoa học khác nhau, tránh áp dụng một mô hình huấn luyện đồng nhất cho mọi VĐV.

4. Định hướng vận dụng cho VĐV Điền kinh nội dung chạy ngắn Việt Nam

Từ kinh nghiệm quốc tế, có thể rút ra một số định hướng cho đội tuyển Điền kinh Việt Nam trong xây dựng cấu trúc huấn luyện VĐV chạy 100m, 200m và 400m hướng đến trình độ ASIAD của Việt Nam như sau:

Thứ nhất, cần xác định rõ mô hình mục tiêu thành tích. Đối với từng cự ly, cần xây dựng chuẩn thành tích mục tiêu, chuẩn thành tích trung gian theo năm, chuẩn thành tích theo giai đoạn huấn luyện và hệ thống chỉ tiêu thành phần. Ví dụ, với 100m cần quan tâm đến thời gian 10m, 30m, 60m, tốc độ tối đa và khả năng duy trì tốc độ cuối cự ly. Với 200m cần bổ sung chỉ tiêu chạy đường vòng, 150m, 180m và khả năng chuyển tiếp sang đường thẳng. Với 400m cần có chỉ tiêu 200m, 300m, 350m, độ suy giảm tốc độ, khả năng phân phối tốc độ và hồi phục.

Thứ hai, cần xây dựng cấu trúc huấn luyện phân hóa theo cự ly. Không nên dùng một giáo án chung cho toàn bộ nhóm chạy ngắn. Nhóm 100m cần ưu tiên xuất phát, tăng tốc, tốc độ tối đa và sức mạnh tốc độ. Nhóm 200m cần kết hợp tốc độ tối đa, kỹ thuật đường vòng và sức bền tốc độ. Nhóm 400m cần tập trung sức bền tốc độ, năng lực yếm khí, phân phối tốc độ và duy trì kỹ thuật trong mệt mỏi.

Thứ ba, cần chuẩn hóa hệ thống kiểm tra, đánh giá. Đội tuyển nên có bộ test thống nhất theo từng cự ly, thực hiện định kỳ theo chu kỳ huấn luyện. Kết quả kiểm tra phải được sử dụng để điều chỉnh giáo án, chứ không chỉ để báo cáo thành tích.

Thứ tư, cần tăng cường cá thể hóa. Mỗi VĐV cần có hồ sơ huấn luyện cá nhân, bao gồm thành tích thi đấu, chỉ số kỹ thuật, thể lực, tiền sử chấn thương, khả năng chịu tải, tốc độ hồi phục và đặc điểm tâm lý thi đấu. Trên cơ sở đó, huấn luyện viên xây dựng tỷ trọng nội dung huấn luyện phù hợp.

Thứ năm, cần xây dựng nhóm hỗ trợ khoa

học cho VĐV trọng điểm. Nhóm này nên bao gồm huấn luyện viên chuyên môn, chuyên gia thể lực, bác sĩ thể thao, chuyên gia hồi phục, dinh dưỡng, tâm lý, phân tích dữ liệu và sinh cơ học. Đây là điều kiện quan trọng để VĐV có thể tiếp cận trình độ châu lục.

Thứ sáu, cần phát triển hệ thống kế cận. Đội tuyển quốc gia không thể tách rời hệ thống đào tạo trẻ. Cần có chương trình phát hiện tài năng chạy tốc độ ở trường học, địa phương, trung tâm huấn luyện và các giải trẻ; đồng thời có cơ chế chuyển tuyến VĐV từ cấp tỉnh lên đội tuyển trẻ và đội tuyển quốc gia.

KẾT LUẬN

Kinh nghiệm quốc tế cho thấy, xây dựng cấu trúc huấn luyện VĐV Điền kinh nội dung chạy cự ly ngắn 100m, 200m và 400m cần được thực hiện trên cơ sở khoa học, có định hướng dài hạn, gắn với mô hình mục tiêu và được kiểm soát bằng dữ liệu. Các công trình nghiên cứu hiện đại nhấn mạnh vai trò của tính chuyên biệt, chu kỳ hóa, cá thể hóa, huấn luyện tốc độ, sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, kiểm tra thành tích và hỗ trợ khoa học trong phát triển VĐV chạy ngắn.

Thực tiễn từ các quốc gia có nền Điền kinh phát triển cho thấy, thành công trong đào tạo và huấn luyện VĐV chạy cự ly ngắn không chỉ phụ thuộc vào năng lực cá nhân của VĐV, mà là kết quả của một hệ thống tổng hợp, bao gồm phát hiện và tuyển chọn tài năng từ sớm, tổ chức thi đấu thường xuyên, phát triển VĐV dài hạn, nâng cao chất lượng huấn luyện viên, phân tầng VĐV theo trình độ và tiềm năng, đồng thời tăng cường hỗ trợ khoa học, y học thể thao, dinh dưỡng, hồi phục và quản lý dữ liệu huấn luyện.

Đối với đội tuyển Điền kinh Việt Nam, bài học quan trọng là cần xây dựng cấu trúc huấn luyện chạy 100m, 200m và 400m theo mô hình mục tiêu ASIAD, trong đó thành tích mục tiêu được cụ thể hóa thành hệ thống chỉ tiêu thành phần, nội dung huấn luyện, chu kỳ huấn luyện, tiêu chí kiểm tra và cơ chế điều chỉnh cá thể hóa. Đây là cơ sở để nâng cao chất lượng huấn luyện, phát triển VĐV kế cận và từng bước tiếp cận trình độ cạnh tranh ở đấu trường châu lục

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). The training and development of elite sprint performance: An integration of scientific and best practice literature. *Sports Medicine – Open*, 5, 44.

2. Morin, J. B., Slawinski, J., Dorel, S., de Villareal, E. S., Couturier, A., Samozino, P., Brughelli, M., & Rabita, G. (2015). Acceleration capability in elite sprinters and ground impulse: Push more, brake less? *Journal of Biomechanics*, 48(12), 3149–3154.

3. Hanon, C., & Gajer, B. (2009). Velocity and stride parameters of world-class 400-meter athletes compared with less experienced runners. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 524–531.

4. World Athletics. (2009). *The Sprints*. World Athletics Coaching Resources.

5. Bolger, R., Lyons, M., Harrison, A. J., & Kenny, I. C. (2015). Sprinting performance and resistance-based training interventions: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(4), 1146–1156.

6. Haugen, T., & Buchheit, M. (2016). Sprint running performance monitoring: Methodological and practical considerations. *Sports Medicine*, 46(5), 641–656.

7. Thomas, C. E., & colleagues. (2019). Factors influencing the early development of world-class Caribbean track and field athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18, 758–771.

8. Rogers, J. L. (Ed.). (2000). *USA Track & Field Coaching Manual*. Human Kinetics.

9. Athletics Canada. (2007). *Long Term Athlete Development: Athletics*. Athletics Canada.

10. England Athletics. (2025). *Talented Athlete and Coach Pathway*. England Athletics.

11. British Athletics. (2025). *Olympic World Class Programme Athletes Announced*. British Athletics.

12. Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., & Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: *Physiological evidence and application*. Journal of Sports Sciences, 29(4), 389–402.