

THỰC TRẠNG MỤC TIÊU VÀ NHIỆM VỤ TRONG CẤU TRÚC HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY NGẮN 100m VÀ 200m ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH QUỐC GIA Ở THỜI KỲ CHUẨN BỊ TRONG KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN NĂM

Nguyễn Thành Long⁽¹⁾; Nguyễn Thị Thu Quyet⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 10/08/2026

Ngày phản biện: 12/09/2026

Ngày đăng: 16/10/2026

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Thị Thu Quyet

Email:

thuquyetnguyen@gmail.com

Tập 16, số 5 (2026), trang 60-66

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14249>

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: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã xác định được hệ thống các thành phần và chỉ báo cơ bản của cấu trúc huấn luyện. Qua đánh giá thực trạng 6 chỉ báo trong thành phần mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện cho thấy, kế hoạch huấn luyện của tổ chạy ngắn cự ly 100m, 200m Đội tuyển Điền kinh Quốc gia đã được tổ chức theo định hướng phân kỳ tương đối rõ ràng, dành thời lượng chủ yếu cho thời kỳ chuẩn bị và bảo đảm sự kế tiếp giữa chuẩn bị chung với chuẩn bị chuyên môn. Mục tiêu thành tích toàn cự ly, hệ thống giải đấu, định hướng phong độ và các nhiệm vụ phát triển thể lực, kỹ thuật, kiểm tra chuyên môn đã được xác định trong kế hoạch. Tuy nhiên, việc xác định mục tiêu thành tích phân đoạn, chỉ tiêu thể lực-kỹ thuật, điểm rơi phong độ và cá nhân hoá lượng vận động còn hạn chế, chưa được cụ thể hóa đầy đủ bằng các chỉ số định lượng.

Từ khóa: Chạy cự ly ngắn; mục tiêu huấn luyện; nhiệm vụ huấn luyện; thời kỳ chuẩn bị; Đội tuyển Điền kinh Quốc gia.

Current status of training objectives and tasks in the annual preparatory period for the national 100m and 200m sprinters

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

Article Information:

Received: 10/08/2026

Review date: 12/09/2026

Published: 16/10/2026

Corresponding Author:

Nguyen Thi Thu Quyet

Email:

thuquyetnguyen@gmail.com

Vol 16, Issue 5 (2026), pp 60-66

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14249>

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: Using regular scientific research methods, the study identified the fundamental components and indicators of the training structure. An assessment of six indicators, which are related to training objectives and tasks, was conducted. The result revealed that the training plan for the National 100m and 200m Sprinters was organized according to a relatively clear periodization framework, allocating most of the training time to the preparatory period and ensuring continuity between general and specific preparation. Overall performance targets, competition schedules, performance peak planning, and tasks related to physical fitness, technique, and specialized testing were incorporated into the plan. However, the establishment of segment-specific performance targets, physical fitness and technical indicators, peak performance timing, and individualized training loads remained limited, as these aspects had not been fully specified through quantitative measures.

Keywords: Sprint events; training objectives; training tasks; preparatory period; National Athletics Team.

⁽¹⁾TS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, Điền kinh Việt Nam đã đạt được một số kết quả tích cực ở đấu trường khu vực, từng bước khẳng định vị thế tại Đông Nam Á. Tuy nhiên, tại các giải đấu ở cấp độ châu Á và thế giới, thành tích của Điền kinh Việt Nam nói chung và các nội dung chạy cự ly ngắn nói riêng vẫn còn khoảng cách đáng kể.

Chạy 100 m và 200 m là những nội dung đòi hỏi VĐV phải phát triển đồng bộ tốc độ, sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, kỹ thuật, tâm lý và năng lực thi đấu. Lý luận và thực tiễn huấn luyện cho thấy, để nâng cao thành tích, quá trình chuẩn bị cần được tổ chức khoa học, có sự thống nhất giữa mục tiêu, nhiệm vụ, nội dung, lượng vận động, kiểm tra–giám sát, hồi phục và điều chỉnh kế hoạch.

Trong cấu trúc huấn luyện, mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện là bộ phận định hướng toàn bộ quá trình chuẩn bị. Việc xác định đúng mục tiêu thành tích, nhiệm vụ chuyên môn, mốc thi đấu, thời điểm đạt trạng thái sung sức và yêu cầu cá thể hóa giúp HLV lựa chọn nội dung, phân phối lượng vận động và điều chỉnh kế hoạch phù hợp với từng VĐV.

Xuất phát từ những lý do trên, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện trong cấu trúc huấn luyện VĐV chạy 100m, 200m ở thời kỳ chuẩn bị trong kế hoạch huấn luyện năm.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm và Toán học thống kê.

Bài báo phân tích Kế hoạch huấn luyện của tổ chạy ngắn 100m, 200m Đội tuyển Điền kinh Quốc gia, đã được phê duyệt và thông qua năm 2025.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định các thành phần của cấu trúc huấn luyện vận động viên chạy cự ly ngắn Đội tuyển Điền kinh Quốc gia

Trên cơ sở tham khảo, phân tích tài liệu kết hợp phỏng vấn 31 chuyên gia, nhà khoa học và các HLV đang trực tiếp huấn luyện Đội tuyển Điền kinh Quốc gia, đề tài đã xác định được 4 thành phần cấu trúc huấn luyện gồm: mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện; nội dung huấn luyện;

lượng vận động; kiểm tra, giám sát, thi đấu, hồi phục và điều chỉnh kế hoạch.

Từ kết quả thu được, đề tài tiếp tục xác định các chỉ báo của các thành phần thông qua trao đổi, tọa đàm, phỏng vấn và kiểm định Cronbach Alpha và KMO, kết quả đã lựa chọn được 24 chỉ báo của 4 thành phần đủ điều kiện để đánh giá thực trạng cấu trúc huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu, cụ thể:

Về mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện - 6 chỉ báo: MT1. Thành tích toàn cự ly; MT2. Thành tích phân đoạn; MT3. Mục tiêu thi đấu; MT4. Thời điểm đạt trạng thái sung sức thể thao; MT5. Nhiệm vụ huấn luyện chuyên môn; MT6. Mục tiêu cá thể hóa.

Về nội dung huấn luyện - 6 chỉ báo.

Về lượng vận động - 6 chỉ báo.

Về kiểm tra, giám sát, thi đấu, hồi phục và điều chỉnh kế hoạch - 6 chỉ báo.

2. Thực trạng cấu trúc huấn luyện vận động viên chạy cự ly ngắn (100m, 200m) Đội tuyển Điền kinh Quốc gia ở thời kỳ chuẩn bị trong kế hoạch huấn luyện năm

Trên cơ sở 6 chỉ báo đã xác định, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng mục tiêu và nhiệm vụ trong cấu trúc huấn luyện VĐV chạy cự ly ngắn nội dung 100m và 200 của Đội tuyển Điền kinh Quốc gia ở thời kỳ chuẩn bị trong kế hoạch huấn luyện năm 2025.

Trước khi tiến hành đánh giá thực trạng, đề tài tìm hiểu về thực trạng phân kỳ huấn luyện năm 2025 của Đội tuyển. Kết quả cho thấy, kế hoạch huấn luyện năm 2025 của tổ chạy ngắn nam 100m, 200m Đội tuyển Điền kinh Quốc gia được tổ chức thành hai chu kỳ huấn luyện và một thời kỳ chuyển tiếp, với tổng thời lượng 52 tuần. Chu kỳ I 26 tuần, chiếm 50,0% thời gian; chu kỳ II 20 tuần, chiếm 38,5%; thời kỳ chuyển tiếp 6 tuần, chiếm 11,5%. Cấu trúc này thể hiện định hướng tổ chức hai đợt chuẩn bị và thi đấu trong năm. Haugen và cộng sự (2019) cũng ghi nhận phân kỳ kép được sử dụng trong huấn luyện VĐV chạy ngắn trình độ cao nhằm hướng đến những mục tiêu thi đấu khác nhau [3].

Ở chu kỳ I, chuẩn bị chung 14 tuần, chiếm 53,8% thời gian; chuẩn bị chuyên môn 8 tuần, chiếm 30,8%; thi đấu 4 tuần, chiếm 15,4%. Tổng thời gian chuẩn bị là 22 tuần, tương ứng

84,6% chu kỳ I. Cách phân bổ này cho thấy chu kỳ đầu dành quỹ thời gian lớn cho việc xây dựng nền tảng và phát triển năng lực trước khi bước vào thi đấu.

Ở chu kỳ II, chuẩn bị chung 10 tuần, chiếm 50,0%; chuẩn bị chuyên môn 6 tuần, chiếm 30,0%; thi đấu 4 tuần, chiếm 20,0%. So với chu kỳ I, tổng thời gian giảm 6 tuần, tương ứng 23,1%; riêng thời kỳ chuẩn bị giảm từ 22 xuống 16 tuần, tương ứng 27,3%. Trong khi đó, thời gian thi đấu vẫn giữ nguyên 4 tuần. Một điểm đáng chú ý là tỷ trọng chuẩn bị chuyên môn thay đổi ít giữa hai chu kỳ. Nếu tính trong toàn bộ chu kỳ, tỷ trọng này giảm từ 30,8% xuống 30,0%.

Kế hoạch huấn luyện của Đội tuyển cho thấy, thời kỳ chuẩn bị kéo dài 38 tuần, chiếm 73,1% tổng thời lượng, thời gian còn lại được phân bổ cho thi đấu và chuyển tiếp. Tỷ lệ này cho thấy quá trình huấn luyện được tổ chức theo định hướng ưu tiên tích lũy và phát triển năng lực trước khi bước vào thi đấu.

Trong tổng thời kỳ chuẩn bị, chuẩn bị chung có thời lượng 24 tuần, chiếm 63,2%, còn chuẩn bị chuyên môn có thời lượng 14 tuần, chiếm 36,8%. Chênh lệch giữa hai nhóm giai đoạn là 10 tuần, tương đương 26,4 điểm phần trăm. Như vậy, cơ cấu thời gian trong kế hoạch thiên về chuẩn bị chung, với tỷ lệ gần gấp 1,7 lần thời lượng chuẩn bị chuyên môn.

Theo khoa học huấn luyện thể thao, chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn là hai bộ phận có quan hệ kế tiếp và tác động qua lại. Chuẩn bị chung tạo nền tảng thích nghi chức năng, khả năng vận động tổng hợp, sức mạnh cơ sở, linh hoạt và khả năng chịu đựng tải tập; chuẩn bị chuyên môn tạo điều kiện chuyển hóa nền tảng đó thành năng lực đặc hiệu đáp ứng yêu cầu của nội dung thi đấu. Vì vậy, tỷ lệ phân bổ 63,2% chuẩn bị chung và 36,8% chuẩn bị chuyên môn phản ánh mô hình phân kỳ có xu hướng ưu tiên xây dựng nền tảng, sau đó chuyên môn hóa dần.

Giai đoạn chuẩn bị chung I có thời lượng cao nhất, 14 tuần, chiếm 36,8% tổng thời kỳ chuẩn bị và 26,9% tổng thời lượng năm. Chuẩn bị chuyên môn I kéo dài 08 tuần, chiếm 21,1% thời kỳ chuẩn bị. Sang chu kỳ tiếp theo, chuẩn bị chung II kéo dài 10 tuần, chiếm 26,3%, trong khi chuẩn bị chuyên môn II kéo dài 06 tuần, chiếm 15,8%. Số

liệu cho thấy cả hai chu kỳ đều duy trì cấu trúc thời gian tương đồng: chuẩn bị chung chiếm khoảng 50,0–53,8% thời lượng chu kỳ, còn chuẩn bị chuyên môn chiếm khoảng 30,0–30,8%.

Tỷ trọng chuẩn bị chuyên môn ở hai chu kỳ tương đối ổn định, dao động từ 30,0% đến 30,8% thời lượng mỗi chu kỳ. Điều này cho thấy kế hoạch đã duy trì quỹ thời gian chuyên môn hóa tương đối nhất quán giữa các chu kỳ. Tuy nhiên, xét trong tổng thời kỳ chuẩn bị, tỷ lệ chuẩn bị chuyên môn chỉ đạt 36,8%; do đó chất lượng của quá trình chuyên môn hóa sẽ phụ thuộc lớn vào cách tổ chức nội dung, lượng vận động, cường độ, mật độ, quãng nghỉ và hồi phục trong 14 tuần này.

Trên cơ sở phân bổ thời kỳ chuẩn bị trong chu kỳ huấn luyện năm, đề tài tiếp tục tiến hành đánh giá thực trạng thành phần mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện với 6 chỉ báo đã được xác định. Đối tượng phân tích gồm 04 VĐV với 05 lượt nội dung cá nhân, gồm 04 lượt 100 m và 01 lượt 200 m.

2.1. Thực trạng mục tiêu 1. Thành tích toàn cự ly

Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1 cho thấy, chỉ tiêu thành tích toàn cự ly của tổ chạy ngắn 100 m, 200 m được xác định đầy đủ cho 05/05 lượt nội dung cá nhân, đạt tỷ lệ 100,0%. Đây là cơ sở quan trọng để định hướng quá trình huấn luyện trong 38 tuần thời kỳ chuẩn bị, bởi mục tiêu thành tích toàn cự ly là căn cứ ban đầu để xác định yêu cầu về nội dung, lượng vận động, kiểm tra và điều chỉnh kế hoạch đối với từng VĐV.

Ở nội dung 100m, thành tích cao nhất bình quân của 04 VĐV là 10"53, trong khi chỉ tiêu bình quân năm 2025 là 10"49. Như vậy, mức cải thiện thành tích dự kiến bình quân là 0"05. Khi xem xét từng VĐV, mức cải thiện dự kiến dao động từ 0"00 đến 0"13; trong đó, 03/04 VĐV, tương ứng 75,0%, được xác định mục tiêu nâng cao thành tích, còn 01/04 VĐV, tương ứng 25,0%, được định hướng duy trì thành tích hiện có. Mặc dù, mức cải thiện dự kiến 0"05 ở nội dung 100m không lớn, nhưng phù hợp với đặc điểm của VĐV trình độ cao nội dung chạy ngắn, đặc biệt 100 m. Tuy nhiên, biên độ cải thiện giữa các VĐV có sự khác biệt rõ; điều này cho thấy kế hoạch đã bước đầu có sự phân hóa về mục

**Bảng 1. Thực trạng thành tích toàn cự ly của tổ chạy ngắn 100m, 200m
Đội tuyển Quốc gia**

Cự ly	Số VĐV/số lượt	Trung bình thành tích (giây)		Mức cải thiện dự kiến bình quân (giây)	VĐV có chỉ tiêu thành tích	
		Hiện tại	Dự kiến		m _i	Tỷ lệ %
100m	4	10"53	10"49	0"05	4	100
200m	1	20"74	20"72	0"02	1	100

Ghi chú: Thành tích 100m bình quân được tính từ thành tích hiện tại của 4 VĐV; Thành tích dự kiến năm 2025 tương ứng là 10"33, 10"70, 10"55 và 10"36.

tiêu thành tích, thay vì áp dụng một mức tiến bộ đồng nhất cho toàn bộ VĐV.

Đối với nội dung 200m, kế hoạch có 01 lượt nội dung với thành tích cao nhất là 20"74 và chỉ tiêu năm 2025 là 20"72, tương ứng mức cải thiện dự kiến 0"02. Mục tiêu này thể hiện định hướng nâng cao thành tích với biên độ nhỏ và thận trọng, phù hợp với thực tế ở VĐV có trình độ cao.

Như vậy, kế hoạch huấn luyện năm đã xác định mục tiêu thành tích toàn cự ly theo hướng vừa sức, gần với thành tích cao nhất hiện có của từng VĐV. Việc toàn bộ 05 lượt nội dung đều có chỉ tiêu thành tích cũng cho thấy chỉ báo MT1 – thành tích toàn cự ly – được thể hiện tương đối đầy đủ trong kế hoạch huấn luyện.

2.2. Thực trạng mục tiêu 2. Thành tích phân đoạn

Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng xác định mục tiêu thành tích phân đoạn trong thời kỳ chuẩn bị

Cự ly	Số VĐV/số lượt	Số VĐV có mục tiêu thành tích phân đoạn		Số VĐV không có mục tiêu thành tích phân đoạn	
		m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
100m	4	0	0	4	100
200m	1	0	0	1	100

Kết quả tại bảng 2 cho thấy kế hoạch huấn luyện thời kỳ chuẩn bị của tổ chạy ngắn chưa xác định mục tiêu thành tích phân đoạn cho bất kỳ VĐV nào. Cụ thể, cả 04 VĐV chạy 100m và 01 VĐV chạy 200m đều không có mục tiêu thành tích phân đoạn, tương ứng tỷ lệ 100,0% ở từng cự ly. Như vậy, chỉ báo MT2 – thành tích phân đoạn – chưa được đáp ứng trong cấu trúc mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện của thời kỳ chuẩn bị.

Kết quả này cho thấy kế hoạch huấn luyện mới dừng ở xác định chỉ tiêu thành tích toàn cự ly, chưa cụ thể hóa mục tiêu thành tích theo các giai đoạn vận động quyết định thành tích. Trong khoa học huấn luyện chạy ngắn, thành tích toàn cự ly là kết quả tổng hợp của chất lượng thực hiện các phân đoạn. Vì vậy, thành tích phân đoạn là cơ sở quan trọng để xác định khâu yếu chủ yếu, xây dựng nhiệm vụ huấn luyện, lựa

chọn bài tập và kiểm soát sự phát triển của từng VĐV trong thời kỳ chuẩn bị.

Đối với nội dung 100m, mục tiêu phân đoạn cần phản ánh tối thiểu các giai đoạn: xuất phát và tăng tốc độ ban đầu; tăng tốc tiếp theo; đạt tốc độ tối đa; duy trì tốc độ và chạy qua đích. Có thể sử dụng các đoạn kiểm tra như 0–30 m, 30–60 m, 60–80m, 80-100 m hoặc chạy tốc độ cao 20–30 m tùy điều kiện theo dõi. Việc không xác định mục tiêu phân đoạn cho 100,0% VĐV 100m khiến kế hoạch chưa có căn cứ định lượng để nhận diện VĐV cần ưu tiên cải thiện phản xạ xuất phát, khả năng tăng tốc, tốc độ tối đa hay sức bền tốc độ.

Đối với nội dung 200m, thành tích phân đoạn càng có ý nghĩa do yêu cầu kỹ thuật và vận động có sự khác biệt giữa chạy đường vòng, đoạn chuyển tiếp từ đường vòng sang đoạn thẳng và đoạn cuối cự ly. Mục tiêu phân đoạn có thể được

xác định theo phân đoạn 50m, so sánh chênh lệch 100m đầu, 100m cuối với đặc điểm kỹ thuật và chiến thuật phân phối tốc độ của VĐV. Việc VĐV 200m không có chỉ tiêu phân đoạn cho thấy kế hoạch chưa lượng hóa được yêu cầu kỹ thuật chạy đường vòng, hiệu quả chuyển tiếp

và khả năng duy trì tốc độ ở nửa sau cự ly.

2.3. Thực trạng Mục tiêu 3. Mục tiêu thi đấu và mục tiêu 4. Thời điểm đạt trạng thái sung sức thể thao

Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả tại bảng 3 cho thấy kế hoạch huấn

Bảng 3. Thực trạng xác định mục tiêu thi đấu và thời điểm đạt trạng thái sung sức thể thao

TT	Nội dung	Số lượng	
		m _i	Tỷ lệ %
1	Giải thi đấu trong nước	5	100
2	Giải thi đấu quốc tế	2	100
3	Tổng số giải đấu được xác định	7	100
4	Đỉnh phong độ/giải thi đấu chính được nêu	2	100
5	Thời điểm phong độ xác định theo từng VĐV	0	0

luyện năm 2025 của tổ chạy ngắn đã xác định tương đối đầy đủ hệ thống giải đấu trong năm và các mốc phong độ chung. Tổng số giải đấu được đưa vào kế hoạch là 07 giải, gồm 05 giải trong nước và 02 giải quốc tế. Việc xác định đầy đủ các giải đấu đạt tỷ lệ 100,0% cho thấy chỉ báo MT3 – mục tiêu thi đấu – đã được thể hiện tương đối rõ trong kế hoạch huấn luyện. Hệ thống giải đấu tạo điều kiện để tổ chạy ngắn thực hiện các nhiệm vụ thi đấu với nhiều mục đích khác nhau: kiểm tra trình độ trong quá trình chuẩn bị, đánh giá hiệu quả chuyên môn, tích lũy kinh nghiệm thi đấu và hướng tới các giải có ý nghĩa cao hơn trong năm.

Về thời điểm đạt trạng thái sung sức thể thao, kế hoạch xác định 02 đỉnh phong độ, đạt tỷ lệ 100,0% ở cấp độ kế hoạch năm. Đỉnh phong độ thứ nhất được định hướng vào tháng 6, đỉnh phong độ thứ hai được xác định ở cuối năm. Việc bố trí hai đỉnh phong độ phù hợp với cấu trúc phân kỳ năm gồm hai chu kỳ chuẩn bị thi đấu, tạo cơ sở để tổ chức lượng vận động, chuyên môn hóa nội dung và giảm tải trước các giải đấu trọng điểm.

Tuy nhiên, bảng 3 cũng cho thấy kế hoạch chưa xác định thời điểm đạt phong độ theo từng VĐV; số VĐV có lịch phong độ cá nhân là 0, tương ứng 0,0%. Đây là hạn chế đáng chú ý của chỉ báo MT4. Mặc dù các VĐV cùng nằm trong một tổ chạy ngắn và tham gia một số giải đấu chung, song trình

độ hiện tại, cự ly chuyên môn, nhiệm vụ thành tích, khả năng hồi phục và kinh nghiệm thi đấu của mỗi VĐV khác nhau. Vì vậy, thời điểm đạt trạng thái sung sức thể thao cần được cụ thể hóa cho từng VĐV, thay vì chỉ xác định chung theo mốc giải đấu hoặc tháng trong năm.

Việc chưa có lịch phong độ riêng có thể làm giảm mức độ cá thể hóa trong tổ chức thời kỳ chuẩn bị. Khi không xác định rõ VĐV nào cần đạt phong độ tối ưu ở giải nào, thời gian giảm tải, mức duy trì cường độ, lựa chọn giải kiểm tra và biện pháp hồi phục dễ được áp dụng tương đối đồng loạt. Điều này có thể không phù hợp hoàn toàn với yêu cầu của VĐV 100m và 200m, bởi mỗi VĐV cần ưu tiên mục tiêu thành tích cá nhân trong năm.

2.4. Thực trạng mục tiêu 5. Nhiệm vụ huấn luyện chuyên môn

Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả tại bảng 4 cho thấy, trong 04 giai đoạn của thời kỳ chuẩn bị, kế hoạch xác định 06 nhóm nhiệm vụ huấn luyện chuyên môn với mức độ xuất hiện khác nhau.

Có 04/06 nhóm nhiệm vụ được xác định ở đầy đủ 04 giai đoạn, đạt tỷ lệ 100,0%, gồm: củng cố thể lực chung và hệ chức năng; phát triển thể lực chuyên môn; hoàn thiện kỹ thuật chuyên môn; kiểm tra, thi đấu kiểm tra và giám định khoa học. Điều này cho thấy bốn nhóm nhiệm vụ trên được duy trì xuyên suốt toàn bộ thời kỳ chuẩn bị, không

Bảng 4. Thực trạng xác định nhiệm vụ huấn luyện chuyên môn trong thời kỳ chuẩn bị

Nhiệm vụ	Chuẩn bị I		Chuẩn bị II		Số giai đoạn có xác định nhiệm vụ	
	Chung	Chuyên môn	Chung	Chuyên môn	m _i	Tỷ lệ %
Củng cố thể lực chung và hệ chức năng	✓	✓	✓	✓	4	100
Phát triển thể lực chuyên môn	✓	✓	✓	✓	4	100
Phát triển tốc độ, sức mạnh tốc độ và sức bền tốc độ	-	✓	-	✓	2	50
Hoàn thiện kỹ thuật chuyên môn	✓	✓	✓	✓	4	100
Huấn luyện chiến thuật và tâm lý	-	✓	-	✓	2	50
Kiểm tra, thi đấu kiểm tra và giám định khoa học	✓	✓	✓	✓	4	100

Ghi chú: ✓: Có; -: Không

có sự gián đoạn giữa các giai đoạn chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn.

Trong đó, nhiệm vụ củng cố thể lực chung và hệ chức năng có mặt ở 04/04 giai đoạn, đạt 100,0%; nhiệm vụ phát triển thể lực chuyên môn cũng có mặt ở 04/04 giai đoạn, đạt 100,0%. Số liệu này phản ánh kế hoạch xác định đồng thời hai hướng phát triển thể lực trong toàn bộ thời kỳ chuẩn bị. Nhiệm vụ hoàn thiện kỹ thuật chuyên môn và nhiệm vụ kiểm tra, thi đấu kiểm tra, giám định khoa học đều được xác định ở 04/04 giai đoạn, tương ứng 100,0%, cho thấy kế hoạch có sự duy trì liên tục nội dung kỹ thuật và hoạt động kiểm tra trong toàn bộ thời kỳ chuẩn bị.

Có 02/06 nhóm nhiệm vụ chỉ được xác định ở 02/04 giai đoạn, đạt tỷ lệ 50,0%, gồm: phát triển tốc độ, sức mạnh tốc độ và sức bền tốc độ; huấn luyện chiến thuật và tâm lý. Hai nhiệm vụ này đều không được xác định ở 2 giai đoạn chuẩn bị chung, nhưng được xác định ở chuẩn bị chuyên môn I và chuẩn bị chuyên môn II. Như vậy, việc bố trí hai nhóm nhiệm vụ này được tập trung hoàn toàn vào các giai đoạn chuẩn bị chuyên môn.

Về khoa học huấn luyện, việc các nhiệm vụ tốc độ, sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, chiến thuật và tâm lý được bố trí chủ yếu ở chuẩn bị chuyên môn là phù hợp với xu hướng tăng dần tính chuyên môn hóa. Tuy nhiên, tỷ lệ chỉ đạt 50,0% cho thấy các

nhiệm vụ này chưa được thể hiện liên tục trong toàn bộ thời kỳ chuẩn bị. Đối với VĐV chạy 100m và 200m, tốc độ và sức mạnh tốc độ là các năng lực đặc trưng; chiến thuật và tâm lý cũng cần được duy trì, dù mức độ và hình thức tổ chức có thể khác nhau theo từng giai đoạn. Vì vậy, kế hoạch cần bổ sung nhiệm vụ ở các giai đoạn chuẩn bị chung để bảo đảm tính liên tục, kế thừa và chuyển tiếp giữa chuẩn bị chung với chuẩn bị chuyên môn.

2.5. Thực trạng mục tiêu 6. Mục tiêu cá thể hóa

Kết quả trình bày tại bảng 5.

Kết quả tại bảng 5 cho thấy mục tiêu cá thể hóa trong thời kỳ chuẩn bị được xây dựng cho 04 VĐV chạy 100m và 200m, nhưng mức độ cá thể hóa mới tập trung chủ yếu ở các nội dung mô tả định tính và chỉ tiêu thành tích toàn cự ly.

Có 04/04 VĐV, tương ứng 100,0%, được đánh giá điểm mạnh hoặc ưu điểm; 04/04 VĐV, tương ứng 100,0%, được đánh giá hạn chế hoặc điểm yếu; đồng thời 04/04 VĐV có biện pháp khắc phục hạn chế. Số liệu này cho thấy Ban huấn luyện đã quan tâm đến đặc điểm riêng của từng VĐV trong quá trình xây dựng mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện. Việc xác định ưu điểm, hạn chế và biện pháp khắc phục là cơ sở ban đầu để lựa chọn nội dung tập luyện phù hợp cho từng cá nhân.

Bên cạnh đó, 04/04 VĐV, đạt 100,0%, có chỉ tiêu thành tích toàn cự ly cá nhân. Kết quả này

Bảng 5. Thực trạng mục tiêu cá thể hóa trong thời kỳ chuẩn bị (n=4)

TT	Nội dung cá thể hóa	Số lượng	
		m _i	Tỷ lệ %
1	Có đánh giá điểm mạnh/ ưu điểm	4	100
2	Có đánh giá hạn chế/ điểm yếu	4	100
3	Có biện pháp khắc phục hạn chế	4	100
4	Có chỉ tiêu thành tích toàn cự ly cá nhân	4	100
5	Có chỉ tiêu thành tích phân đoạn cá nhân	0	0
6	Có chỉ tiêu thể lực–kỹ thuật cá nhân định lượng	0	0
7	Có kế hoạch tải vận động cá nhân định lượng	0	0

phù hợp với số liệu ở Bảng 3, cho thấy mục tiêu thành tích 100 m và 200 m đã được xác định cho toàn bộ VĐV. Việc xác định chỉ tiêu thành tích riêng cho từng VĐV là điều kiện cần thiết để định hướng quá trình chuẩn bị và đánh giá kết quả thực hiện kế hoạch.

Tuy nhiên, các chỉ tiêu cá thể hóa định lượng chưa được xây dựng đầy đủ. Cụ thể, có 0/4 VĐV, tương ứng 0,0%, có chỉ tiêu thành tích phân đoạn cá nhân; 0/4 VĐV có chỉ tiêu thể lực–kỹ thuật cá nhân định lượng; và 0/4 VĐV có kế hoạch tải vận động cá nhân định lượng. Như vậy, trong tổng số 07 nội dung cá thể hóa được xem xét, có 04 nội dung đạt tỷ lệ 100,0% và 03 nội dung đạt 0,0%.

KẾT LUẬN

Đã xác định được 4 thành phần với 24 chỉ báo trong cấu trúc huấn luyện cho VĐV Điền kinh chạy cự ly ngắn Đội tuyển Quốc gia, trong đó thành phần mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện có 6 chỉ báo.

Đã đánh giá được thực trạng mục tiêu, nhiệm vụ huấn luyện trong cấu trúc huấn luyện của VĐV Điền kinh chạy cự ly ngắn 100m, 200m Đội tuyển Điền kinh Quốc gia ở thời kỳ chuẩn bị trong kế hoạch huấn luyện năm. Kết quả cho thấy kế hoạch huấn luyện đã xác định tương đối rõ mục tiêu thành tích toàn cự ly, mục tiêu thi đấu, các mốc phong độ chung và những nhiệm vụ chuyên môn cơ bản. Tuy nhiên, mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện chưa được cá thể hóa đầy đủ theo hướng định lượng. Kế hoạch còn thiếu

mục tiêu thành tích phân đoạn, chỉ tiêu thể lực–kỹ thuật cá nhân, thời điểm đạt trạng thái sung sức thể thao riêng và kế hoạch tải vận động cụ thể cho từng VĐV. Một số nhiệm vụ đặc trưng của chạy ngắn như phát triển tốc độ, sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, chiến thuật và tâm lý chưa được thể hiện liên tục trong toàn bộ thời kỳ chuẩn bị.

TUYÊN BỐ VỀ VIỆC SỬ DỤNG AI TẠO SINH

Trong quá trình chuẩn bị bản thảo, các tác giả đã sử dụng Chat GPT (Open AI, GPT-5.6 Sol) để hỗ trợ rà soát tính logic và hỗ trợ biên tập ngôn ngữ. Sau khi sử dụng công cụ, tác giả đã kiểm tra, chỉnh sửa và xác minh nội dung, đồng thời chịu hoàn toàn trách nhiệm đối với bản thảo cuối cùng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
2. Cục Thể dục Thể thao, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh. (2025). *Kế hoạch huấn luyện năm 2025 Đội tuyển Điền kinh Quốc gia – Tổ chạy ngắn nam*.
3. Haugen, T., Tønnessen, E., & Seiler, S. (2019). The training and development of elite sprint performance: An integration of scientific and best practice literature. *Sports Medicine – Open*, 5, 44.
4. Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206.