

Dự Án Phát Triển Giáo Viên Tiểu Học

GIÁO TRÌNH

ĐIỀN KINH

Ebook.moet.gov.vn, 2008

Chủ đề 1

NGHIÊN CỨU LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN ĐIỀN KINH; KHÁI NIỆM VÀ PHÂN LOẠI CÁC MÔN ĐIỀN KINH; NGHIÊN CỨU NGUYÊN LÝ ĐI VÀ CHẠY; TÌM HIỂU KỸ THUẬT ĐI THƯỜNG, KỸ THUẬT CHẠY CỤ LI NGẮN. (3 tiết LT + 10 tiết TH)

I. MỤC TIÊU

* Kiến thức

- Hiểu biết sự phát triển điền kinh thế giới và trong nước, khái niệm, cách phân loại các môn Điền kinh, nguyên lý kỹ thuật đi và chạy. Ý nghĩa, tác dụng của luyện tập kỹ thuật đi và chạy cự li ngắn đối với học sinh Tiểu học.
- Phân tích được các động tác hỗ trợ kỹ thuật môn Điền kinh, các trò chơi và bài tập phát triển sức nhanh của học sinh Tiểu học.
- Thể hiện được cách đánh giá kết quả học tập của học sinh; cách tổ chức luyện tập ngoại khoá đi và chạy cự li ngắn cho học sinh Tiểu học.

* Kỹ năng

- Thực hiện khá chính xác kỹ thuật cơ bản của các giai đoạn kỹ thuật trong đi và chạy cự li ngắn, các bài tập hỗ trợ kỹ thuật và các bài tập phát triển sức nhanh.
- Có khả năng dạy học kỹ thuật đi và chạy cự li ngắn, hướng dẫn tập luyện cho đội tuyển.
- Có khả năng lập kế hoạch, thực hành công tác trọng tài, tổ chức thi đấu đi, chạy cự li ngắn trong một giải với quy mô trường Tiểu học.

* Thái độ, hành vi

- Thể hiện ý thức tích cực, tự giác tập luyện kỹ thuật đi và chạy cự li ngắn.
- Phát triển các tố chất thể lực, sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo; nâng cao ý thức phát triển thể lực chuyên môn.

II. HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1. NGHIÊN CỨU LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN ĐIỀN KINH; KHÁI NIỆM VÀ PHÂN LOẠI CÁC MÔN ĐIỀN KINH (1 tiết)

THÔNG TIN HOẠT ĐỘNG

- Khái niệm điền kinh

Điền kinh là một trong những môn thể thao cơ bản có vị trí quan trọng trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao; bao gồm các nội dung đi bộ, chạy, nhảy, ném đũa và nhiều môn phối hợp.

Từ “điền kinh” thường dùng ở nước ta thực chất là một từ Hán - Việt, được dùng để biểu thị những hoạt động tập luyện và thi đấu ở trên sân (điền) và trên đường chạy (kinh).

Theo tiếng Trung Quốc, “điền” có nghĩa là “ruộng” còn “kinh” có nghĩa là “đường”. “Điền kinh” là tên gọi chung cho các môn thể thao được tiến hành trên “sân” và trên “đường”. Cách gọi của nhiều nước khác cũng được hiểu theo nghĩa này. Tuy nhiên, tên gọi đó chỉ có thể phù hợp với thời kì ban đầu bởi lẽ ngày nay người ta còn sáng tạo ra rất nhiều môn thể thao khác thuộc điền kinh mà không chỉ tiến hành ở “sân”, ở “đường”.

Trong tiếng Hi Lạp cổ, từ “điền kinh” có nghĩa tương ứng với từ “aletic” và từ “athletics” trong tiếng Anh.

Việt Nam cũng như nhiều nước trên thế giới đều lấy “Điền kinh” làm tên gọi của các môn thể thao cơ bản.

- Phân loại các môn hoạt động trong sân vận động

Các nội dung của điền kinh vừa có thể là các bài tập, vừa có thể là các nội dung thi đấu. Ở các đại hội lớn như Đại hội Olympic, người ta chỉ chọn một số nội dung điền kinh tiêu biểu tham gia thi đấu.

Bảng 1. Thống kê các nội dung điền kinh có trong chương trình thi đấu của các giải quốc gia và quốc tế lớn

Nội dung thi			Ngoài trời		Trong nhà	
			Nam	Nữ	Nam	Nữ
Đi bộ thể thao	1	20 km	+	+	5 km	3 km
	2	50km	+	+		
Chạy	3	100m	+	+	60m	60m
	4	200m	+	+	+	+
	5	400m	+	+	+	+

	6	800m	+	+	+	+
	7	1500m	+	+	+	+
	8	3000m		+	+	+
	9	5000m	+	+		
	10	10.000m	+	+		
	11	42,195km	+	+		
Chạy vượt rào	12	100m		+	60m	60m
	13	110m	+			
	14	400m	+	+		
Chạy vượt chướng ngại vật	15	3000m	+	+		
Chạy tiếp sức	16	4 x 100m	+	+		
	17	4 x 400m	+	+	+	+
Nhảy	18	Nhảy cao	+	+	+	+
	19	Nhảy sào	+	+	+	+
	20	Nhảy xa	+	+	+	+
	21	Nhảy 3 bước	+	+	+	+
Ném đẩy	22	Ném lao	+	+		
	23	Ném đĩa	+	+		
	24	Ném tạ xích	+	+		
	25	Đẩy tạ	+	+	+	+
Nhiều môn phối hợp	26	7 môn phối hợp		+		
	27	10 môn phối hợp	+			

Điền kinh là môn thể thao có nội dung rất phong phú. Để thuận tiện cho việc giảng dạy, huấn luyện và tổ chức quản lí, người ta phân loại điền kinh theo các cách chủ yếu sau:

** Cách thứ nhất: Phân loại theo nội dung*

Điền kinh được phân chia thành năm nội dung chính: đi bộ, chạy, nhảy, ném đẩy và nhiều môn phối hợp. Những năm gần đây chạy, đi bộ các cự li dài, nhảy 3 bước, nhảy sào và ném tạ xích mới được đưa vào thi đấu của nữ và nay tiến hành thi 7 môn phối hợp thay vì 5 môn trước đây gồm: 100m rào, nhảy cao, đẩy tạ, 200m, nhảy xa, ném lao và 800m; 10 môn phối hợp của nam gồm: 100m, nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao, 400m, 110m rào, ném đĩa, nhảy sào, ném lao và 1500m.

** Cách thứ hai: Phân loại theo tính chất hoạt động*

Điền kinh được phân theo tính chất hoạt động có chu kì gồm đi bộ, chạy và hoạt động không có chu kì gồm ném đẩy và các môn phối hợp.

Trong mỗi nội dung có rất nhiều môn cụ thể được phân biệt theo cự li hoặc theo đặc điểm vận động.

Đi bộ thể thao

Đi là phương pháp di chuyển quen thuộc, phổ biến của con người, là một hoạt động có chu kì, là loại bài tập thể lực có thể dùng cho mọi lứa tuổi và mọi giới tính. Cự li tập luyện và thi đấu từ 3km đến 50km là những môn thi trong các đại hội thể dục thể thao. Khi đi, hầu hết các cơ bắp của cơ thể đều tham gia hoạt động, tăng cường hoạt động của cơ quan tuần hoàn, hô hấp và các hệ thống cơ quan khác của cơ thể. Do vậy, tập luyện đi bộ có lợi cho cơ thể, tác dụng tốt tới sức khoẻ. Đi bộ thể thao có yêu cầu cao hơn hẳn so với đi thường về cường độ vận động và sự tiêu hao năng lượng. Chính vì vậy, tập luyện đi bộ thể thao có tác dụng lớn đến cơ thể, củng cố các cơ quan nội tạng, tăng cường khả năng làm việc của các hệ thống cơ quan, phát triển các tố chất thể lực, đặc biệt là phát triển sức bền và giáo dục phẩm chất, ý chí.

Đặc điểm cơ bản của kĩ thuật đi bộ thể thao là suốt quá trình đi, cơ thể không được bay trên không mà luôn luôn có một hoặc cả hai chân cùng chạm đất và từ khi chân chống trước đến khi kết thúc đạp sau, chân phải luôn giữ thẳng. Tập luyện và thi đấu đi bộ có thể tiến hành được trên mọi loại đường khác nhau. Đi bộ có thể không đi theo cự li mà đi theo thời gian.

Chạy

Chạy là hoạt động tự nhiên có chu kì, là bài tập không thể thiếu của vận động viên ở các môn thể thao, chạy luôn có trong nội dung của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Chạy lâu với tốc độ không lớn trong điều kiện không khí trong lành rất có tác dụng đối với việc tăng cường sức khoẻ.

Môn Chạy trong tập luyện và thi đấu được phân chia thành các loại:

Chạy trong sân vận động có:

- Chạy cự li ngắn 100m; 200m; 400m là nội dung thi trong Đại hội thể thao Olympic.

- Chạy cự li trung bình (gồm các cự li 500m đến 2000m, trong đó môn Chạy 800m và 15000m là nội dung thi trong Đại hội thể thao Olympic).

- Chạy cự li dài (gồm các cự li từ 3000m đến 30000m, trong đó môn Chạy 3000m (nữ), 5000m (nam) và 10.000m (nam) là nội dung thi trong Đại hội thể thao Olympic).

Chạy trong các điều kiện tự nhiên có:

- Chạy cự li từ 500m đến 50000m. Trong đó có môn Chạy Marathon với cự li 42195m là nội dung thi trong Đại hội thể thao Olympic.

Chạy vượt chướng ngại vật:

Chạy vượt rào từ 80m đến 400m và chạy 3000m vượt chướng ngại vật. Trong đó môn Chạy vượt rào 100m (nữ), 110m (nam), 200m và 400m rào, 3000m vượt chướng ngại vật là nội dung thi trong Đại hội thể thao Olympic.

Chạy tiếp sức:

Chạy tiếp sức cự li ngắn từ 50m đến 400m; tiếp sức cự li trung bình từ 800m đến 1500m và chạy tiếp sức hỗn hợp 800m + 400m + 200m + 100m. Trong đó chạy tiếp sức 4 x 100m và 4 x 400m là nội dung thi trong Đại hội thể thao Olympic.

Nhảy

Nhảy là phương pháp vượt qua chướng ngại vật, đòi hỏi phải dùng sức mạnh để khắc phục độ cao và độ xa càng cao, càng xa càng tốt. Nhảy có tác dụng tốt để rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực.

Trong Điền kinh, các nội dung nhảy chia làm hai loại:

- Nhảy qua xà ngang, tức là vượt qua chướng ngại thẳng đứng (mức xà) càng cao càng tốt bao gồm nhảy cao và nhảy sào (dùng sào chống khi nhảy).

- Nhảy theo phương nằm ngang khắc phục chướng ngại nằm ngang càng xa càng tốt, bao gồm nhảy xa và nhảy 3 bước.

Khi nhảy 3 bước được giậm nhảy 3 lần. Ở các môn nhảy khác mỗi lần nhảy chỉ được giậm nhảy một lần. Các loại nhảy trên đều có chạy đà.

Thành tích nhảy được đo bằng thước với đơn vị là mét (m) hoặc centimet (cm). Các bài tập nhảy cao, nhảy xa được sử dụng với nhiều mục đích khác nhau. Ví dụ như dùng làm bài tập thể lực hoặc làm bài kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ. Nhảy cũng là một nội dung thi đấu của điền kinh.

Ném đẩy

Ném đẩy gồm có Ném bóng, Ném lựu đạn, Ném đĩa, Ném lao, Ném tạ xích và Đẩy tạ. Trong đó Ném lao, Ném đĩa, Ném tạ xích và Đẩy tạ là những môn thi trong Đại hội Olympic.

Ném đẩy là dùng sức làm cho các dụng cụ có trọng lượng nhất định bay xa. Tập luyện ném đẩy có tác dụng phát triển hệ cơ toàn thân.

Dựa vào vào kỹ thuật ném, đẩy, trong điền kinh người ta chia làm các loại sau:

a) Ném từ sau đầu

Gồm ném bóng (150g), ném lựu đạn (500 - 800g) và ném lao (600 - 800g). Để ném xa, các vận động viên đều chạy đà thẳng.

b) Đẩy

Đẩy tạ. Tạ có trọng lượng từ 3kg đến 7,257kg. Do chỉ được tạo đà trong vòng tròn có đường kính 2135m nên vận động viên chỉ có trượt đà mà không thể chạy đà.

c) Ném với quay vòng

Gồm ném đĩa. Đĩa có trọng lượng từ 1kg đến 2kg.

d) Ném tạ xích

Gọi là “tạ xích” vì ngoài dụng cụ tạ còn gắn thêm một đoạn dây nối với tay cầm. Tạ xích có trọng lượng từ 5kg đến 7,257kg. Để đĩa và tạ xích bay xa các vận động viên phải quay vòng tạo đà thực hiện trong 1 vòng tròn được Luật quy định (như đẩy tạ). Ném đẩy thuộc môn hoạt động sức mạnh và sức mạnh - tốc độ, đòi hỏi thể lực chuyên môn và kỹ thuật tốt mới phát huy được sức mạnh tổng hợp toàn thân nhằm đưa dụng cụ đi xa và đúng hướng.

Nhiều môn phối hợp

Bao gồm nhiều môn được phối hợp lại dùng trong thi đấu. Việc đánh giá thành tích nhiều môn phối hợp được tiến hành cộng điểm các nội dung thi đấu với nhau. Có thể có 3, 4, 5, 7 và 10 môn phối hợp, trong đó 7 môn phối hợp của nữ (chạy 100m rào, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 200m, nhảy xa, ném lao, chạy 800m) và 10 môn phối hợp của nam (chạy 100m, nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 400m, chạy 110m rào, ném đĩa, nhảy sào, ném lao và chạy 1500m) là những môn thi đấu chính thức trong Đại hội thể thao Olympic. Trong thi đấu nhiều môn phối hợp, thành tích các nội dung được quy thành điểm. Bảng điểm sẽ quy định từng lứa tuổi và giới tính. Tổng điểm mà vận động viên đạt được sẽ quyết định thứ bậc của họ trong thi đấu.

Cách ghép môn trong thi đấu nhiều môn phối hợp

- Ba môn phối hợp: đẩy tạ, một môn nhảy nào đó và chạy 300m.
- Bốn môn phối hợp của thiếu niên: chạy 60m, ném bóng 150g, nhảy xa và nhảy cao.
- Bốn môn phối hợp:
 - + Chạy 100m, nhảy xa, ném đĩa, ném lao.
 - + Chạy 100m rào, nhảy cao, chạy 100m và đẩy tạ.
- Năm môn phối hợp nam: nhảy xa, ném lao, chạy 200m ném đĩa và chạy 1500m.

- Năm môn phối hợp - nữ trẻ: chạy 100m rào (rào cao 76,2cm), đẩy tạ (3kg), nhảy cao, nhảy xa và chạy 800m.
- Sáu môn phối hợp: chạy 100m, nhảy xa, ném đĩa (1,5kg), chạy 110m rào, đẩy tạ (5kg) và nhảy sào. Thi trong 2 ngày.
- Bảy môn phối hợp: chạy 60m, nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 60m rào, nhảy sào và chạy 1000m. (Với nam trẻ: đẩy tạ (6kg), nhảy cao, chạy 60m rào (rào cao 100cm). Thi trong 2 ngày.
- Bảy môn phối hợp - nữ: chạy 100m rào, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 200m, nhảy xa, ném lao và chạy 800m.
- Tám môn phối hợp: chạy 100m, nhảy xa, nhảy cao, chạy 100m rào (rào cao 91,4cm), nhảy sào, ném đĩa (1,5kg) và chạy 1500m. Thi trong 2 ngày.
- Mười môn phối hợp - nam trẻ: chạy 100m, nhảy xa, đẩy tạ (6kg), nhảy cao, chạy 400m, chạy 110m rào (rào cao 100cm), ném đĩa (1,5kg), chạy 1500m. Thi trong 2 ngày.
- Mười môn phối hợp - nam: chạy 100m, nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao, chạy 400m, chạy 110m rào, ném đĩa, nhảy sào, ném lao, chạy 1500m. Thi trong 2 ngày.

Tập luyện nhiều môn phối hợp là con đường phát triển thể lực toàn diện cho các vận động viên trẻ. Sự khác biệt về nội dung thi của vận động viên nữ và vận động viên nam tới nay đang là sự khác biệt về trọng lượng dụng cụ trong môn Ném đĩa và chiều cao của rào.

- Trong chạy vượt rào: nữ chạy 100m, nam chạy 110m.
- Trong nhiều môn phối hợp: nữ 8 môn, nam 10 môn.

Người ta gọi thành tích thi đấu cao nhất trong điền kinh là “ki lục”. Tùy tính chất cuộc thi, thành tích và quốc tịch của vận động viên mà thành tích đó được gọi là “ki lục thế giới”, “ki lục châu”, “ki lục khu vực...”, “ki lục quốc gia” hoặc “ki lục đại hội”...

Riêng chạy Maraton và chạy việt dã - vì không thể có được điều kiện sân bãi đường chạy thi đấu như nhau nên người ta không gọi là ki lục mà gọi là thành tích cao nhất.

- Các nội dung chạy trên đường bằng phẳng

Tùy theo độ dài của cự li chạy người ta còn phân thành các nội dung:

Chạy cự li ngắn (các cự li dài từ 20m đến 400m): Trong đó chạy 100m, 200m, 400m là các môn thi trong Đại hội thể thao Olympic. Khi chạy cự li ngắn mỗi vận động viên chạy theo một ô riêng.

Chạy cự li trung bình (các cự li từ trên 400m đến 2000m): Trong đó chạy từ 800m đến 1500m là các môn thi trong các Đại hội thể thao Olympic. Riêng trong thi đấu ở cự li 800m, các vận động viên phải chạy 300m đầu theo ô riêng, sau đó mới chạy theo ô tùy ý.

Chạy cự li dài (các cự li từ trên 2000m đến 30km) Trong đó các môn chạy 3000m (nữ), 5000m và 10,000m (nam) là các môn thi trong Đại hội thể thao Olympic.

- Chạy vượt chướng ngại vật

Chạy vượt rào

Từ 80m đến 400m và chạy 3000m vượt chướng ngại vật. Trong đó, chạy vượt rào 100m (nữ), 110m rào (nam), 200m, 300m rào và 3000m vượt chướng ngại vật là các môn thi trong Đại hội thể thao Olympic.

Chạy vượt chướng ngại vật

Cự li chạy 1500m – 3000m. Trên đường chạy, vận động viên phải vượt qua hố nước và các rào cản.

Thành tích trong chạy vượt rào và chạy vượt chướng ngại vật đều là thời gian vượt qua cự li quy định.

- Chạy tiếp sức

- Chạy theo đội. Mỗi vận động viên chỉ được chạy một đoạn của cự li quy định. Tín gậy được vận động viên cầm khi xuất phát, sau đó chuyển tới vận động viên cuối cùng để mang về đích. Độ dài của các cự li chạy tiếp sức gồm:

- Chạy tiếp sức cự li ngắn từ 50m đến 400m.

- Chạy tiếp sức cự li trung bình từ 800m đến 1500m.

- Chạy tiếp sức hỗn hợp (800m + 400m + 200m + 100m; 400m + 300m + 200m + 100m...). Trong đó Chạy tiếp sức 4 x 100m và 4 x 400m là các môn thi trong Đại hội thể thao Olympic.

- Chạy trên địa hình tự nhiên (và điều kiện tự nhiên)

Chạy trên địa hình tự nhiên có thể từ 500m đến 50000m. Trong đó môn Chạy Maraton (42195m) là môn thi trong các Đại hội thể thao Olympic. Ngoài ra các cuộc thi chạy việt dã, chạy Marathon còn được tổ chức riêng cho từng khu vực hoặc các quốc gia trong hệ thống thi đấu của Liên đoàn Điền kinh nghiệp dư quốc tế.

Đường chạy được sử dụng có thể là các loại đường hiện có, nhiều khi phải chạy lên dốc, chạy băng đồng v.v...

Mặc dù có những khác nhau về cự li, tốc độ chạy và điều kiện đường chạy nhưng các môn chạy nói chung và các nhóm môn chạy trên địa hình tự nhiên nói riêng vẫn có những điểm chung. Đó là:

- Chạy là hoạt động có tính chu kì.

- Chạy cự li ngắn (cả vượt rào) là hoạt động của hệ thống thần kinh cơ.

- Chạy cự li trung bình và cự li dài đòi hỏi sự hoạt động tích cực của hệ thống tim mạch và hô hấp. Cơ sở của chạy là sức mạnh và sức bền.

- Tần số bước chạy là thành phần của tốc độ chạy được quyết định bởi năng lực hoạt động thần kinh cơ và sức mạnh cơ bắp.

- Độ dài bước chạy cũng là thành phần của tốc độ chạy được quyết định bởi tính đàn hồi của cơ, dây chằng và biên độ hoạt động của các khớp.
- Tần số bước chạy và độ dài bước chạy là yếu tố quyết định đến thành tích chạy.
- Kỹ thuật chạy là khả năng phối hợp hoạt động của các bộ phận cơ thể phù hợp với việc phát huy tốc độ chạy ở cự li tương ứng. Kỹ thuật chạy tốt nhằm đảm bảo tận dụng tối đa năng lượng tiêu hao.

Bảng 2. Yêu cầu về tốc độ và sức bền các cự li khác nhau

TT	Cự li chạy	Tốc độ	Sức bền anaerobic	Sức bền aerobic
1	100m	85%	14%	1%
2	200m	80%	18%	2%
3	400m	35%	60%	5%
4	800m	25%	40%	35%
5	1500m	10%	40%	50%
6	5000m	5%	15%	80%
7	10, 000m	3%	7%	90%
8	Maraton (42,195km)	1%	1%	98%

- Sơ lược lịch sử phát triển môn Điền kinh

Sự ra đời và phát triển

Đi, chạy, nhảy và ném dầy là những hoạt động vận động tự nhiên của con người ngay từ xưa. Nếu như ngày xưa các hoạt động đi, chạy, nhảy và ném dầy chỉ được coi là cách di chuyển để săn bắt mồi, cách tự vệ hoặc tấn công, cách chạy trốn hoặc đuổi bắt kẻ thù... thì về sau, cùng với sự phát triển của xã hội loài người, các hoạt động đó được hoàn thiện và có ý nghĩa thiết thực hơn đối với cuộc sống con người. Thời kì nô lệ và phong kiến hoạt động chạy, nhảy, ném đã là những hoạt động rèn luyện thể lực, nâng cao khả năng chiến đấu của bọn quan lại và phục vụ mục đích thống trị. Trong xã hội tư bản, các nội dung điền kinh bắt đầu có trong chương trình giáo dục. Từ nửa sau của thế kỉ XIX, điền kinh mới thực sự phát triển như một môn thể thao, có vai trò nhất định không chỉ trong trường học, mà còn cả trong việc rèn luyện thể lực cho quân đội.

Môn Điền kinh phát triển sớm nhất ở Anh, từ năm 1937 đã có thi chạy gần 2km ở thành phố Rebi. Sau đó ở Ôcpho, Kembrit và Luân Đôn cũng tổ chức thi đấu với nội dung phong phú hơn (thêm chạy cự li ngắn, chạy vượt chướng ngại vật và ném). Từ năm 1851, trong các cuộc

thi đấu điền kinh ở Anh còn có bật xa tại chỗ và nhảy xa có chạy đà. Năm 1851, Câu lạc bộ Điền kinh Luân Đôn được thành lập. Đây cũng là câu lạc bộ điền kinh đầu tiên thế giới. Năm 1880, Hội Điền kinh Anh được thành lập trên cơ sở hợp nhất các tổ chức điền kinh của đế quốc Anh)

Tại Pháp, môn Điền kinh bắt đầu phát triển từ những năm 70 của thế kỉ XIX. Từ năm 1880, việc thi chạy được tổ chức thường xuyên tại các trường THPT. Cuối những năm 80 của thế kỉ XIX Tổng hội Điền kinh Pháp được thành lập.

Tại Mĩ, năm 1868, Câu lạc bộ Điền kinh New York được thành lập. Các trường đại học là các trung tâm điền kinh mạnh của Mĩ.

Những năm 1880 – 1890, liên đoàn điền kinh nghiệp dư của nhiều nước đã được thành lập. Đặc biệt từ năm 1896, Đại hội Ôlympia được tái tổ chức theo chu kì 4 năm 1 lần. Trong chương trình đại hội, điền kinh có một vị trí xứng đáng. Điều đó kích thích môn Điền kinh phát triển mạnh mẽ trên toàn thế giới.

Năm 1912, Liên đoàn Điền kinh Nghiệp dư Quốc tế (International Amateur Athletic Federation; viết tắt là IAAF) được thành lập. Đây là tổ chức quốc tế có chức năng điều hành sự phát triển môn thể thao Điền kinh trên thế giới. Tới nay, IAAF có 209 nước thành viên (53 nước châu Phi, 49 nước châu Âu, 45 nước châu Mĩ, 44 nước châu Á và 18 nước châu Đại Dương).

IAAF có 6 uỷ ban:

- Uỷ ban kĩ thuật: đảm nhiệm mọi vấn đề liên quan tới luật lệ thi đấu.
- Uỷ ban phụ nữ : phụ trách thi đấu điền kinh của phụ nữ (việc phụ nữ được tham gia thi đấu ở cả những nội dung điền kinh từ lâu chỉ dành cho nam là một thành công không nhỏ của Uỷ ban này).
- Uỷ ban về môn Đi bộ thể thao: phụ trách môn Đi bộ thể thao.
- Uỷ ban về môn Chạy việt dã: phụ trách về chạy việt dã...
- Uỷ ban y học: nghiên cứu ảnh hưởng của điền kinh đối với cơ thể vận động viên, kiểm tra thể lực vận động viên trước khi thi đấu và nghiên cứu những phương pháp kiểm tra chống sử dụng các chất doping và kiểm tra giới tính.
- Uỷ ban chuyên trách về thi đấu của các vận động viên điền kinh lão thành.

Căn cứ vào chức năng của các uỷ ban, có thể thấy IAAF rất quan tâm tới việc nâng cao thành tích thể thao cũng như tính nhân đạo, tính khoa học và quan tâm tới vận động viên khi trẻ và cả khi họ về già. Ngoài ra, IAAF còn rất quan tâm đến hoạt động của phụ nữ.

Năm 1956, Hiệp hội Huấn luyện viên Điền kinh Quốc tế (ITFKA) được thành lập. Hiệp hội này đã xác lập quan hệ và trao đổi kinh nghiệm giữa các huấn luyện viên (HLV) điền kinh; thông tin khoa học kĩ thuật điền kinh; hợp tác với liên đoàn điền kinh quốc gia và IAAF.

Điền kinh là một trong những phương tiện hoạt động vui chơi, giải trí, thi đấu; là các bài tập có hiệu quả nhằm nâng cao sức khoẻ và là môn cơ sở cho nhiều môn thể thao khác... Điền kinh được tôn vinh là “Nữ hoàng” của các môn thể thao. Ngày nay, ngoài chương trình đại hội thể dục thể thao ở các quốc gia và quốc tế, trên phạm vi toàn thế giới, cứ 2 năm (vào những năm lẻ) Giải Vô địch Điền kinh thế giới lại được tổ chức một lần; cứ 2 năm một lần (vào các năm chẵn) có Giải Vô địch Điền kinh Thanh niên thế giới và nhiều quốc gia còn tổ chức hoạt động điền kinh mùa đông vào dịp này.

Điền kinh là một hoạt động dễ phổ cập đến tất cả mọi người. Vì thế cho tới nay thi đấu điền kinh chỉ theo giới tính và lứa tuổi mà không phân biệt về chiều cao hay trọng lượng cơ thể. Với sự bình đẳng về trình độ khoa học kỹ thuật, khoảng cách về thành tích trong điền kinh (cũng như ở nhiều môn thể thao khác) của châu Á so với các châu lục khác đang xích lại, chứng minh sự cố gắng vươn lên của các nước đang phát triển.

- Hoạt động đi, chạy, nhảy, ném là hoạt động thuộc môn Điền kinh

Hoạt động đi, chạy, nhảy, ném, đẩy là hoạt động tự nhiên cơ bản của con người, bắt nguồn từ lao động sản xuất và từng bước được xây dựng, hoàn thiện các kỹ năng vận động cơ bản để phát triển thành các môn Điền kinh thi đấu trong nước và quốc tế, nhằm phục vụ sức khoẻ, lao động sản xuất, giao lưu văn hoá giữa các quốc gia.

Sự phát triển kỹ thuật trong điền kinh

Kỹ thuật là một trong các yếu tố quyết định đến thành tích của vận động viên. Đi bộ, chạy, nhảy và ném đẩy là các hoạt động phổ biến, quen thuộc của con người; nhưng trong thi đấu rất cần đến yếu tố kỹ thuật thì mới có thể giành được thành tích cao. Vì vậy, kỹ thuật các môn Điền kinh luôn được các vận động viên, huấn luyện viên và các nhà khoa học hết sức quan tâm cải tiến. Mặt khác, việc thay đổi luật lệ thi đấu và những tiến bộ trong trang thiết bị dụng cụ, sân thi đấu cũng đòi hỏi phải có những cải tiến kỹ thuật cho phù hợp.

Thí dụ:

- Năm 1837 – 1838, đường chạy bằng đất được thay thế bằng đường chạy rải xi.
- Từ năm 1967, việc cải tiến phủ mặt đường bằng chất dẻo tổng hợp thay cho đường chạy phủ bằng xi trước đây đã rút ngắn thành tích chạy của vận động viên. Tính đến năm 1971, có 8 trong số 12 kỉ lục thế giới trong chạy vượt rào và chạy tiếp sức được lập trên đường chạy bằng chất dẻo. Cụ thể chạy 800m rút ngắn được 1s, 1500m được 3s, 5000m được 15s v.v... Tính đàn hồi của mặt đường bằng chất dẻo tổng hợp làm cho phản lực chống trước giảm, giảm thiểu tổn thất phản lực đạp sau.
- Việc dùng đệm thay cho cát ở các hố nhảy cao, nhảy sào cũng đảm bảo an toàn hơn cho các vận động viên, từ đó mà phát huy khả năng nỗ lực cơ bắp trong thi đấu.

Trong lịch sử phát triển điền kinh đã có những cải tiến kỹ thuật chính như sau:

- Năm 1837 - 1838: thay đường chạy bằng xi than cho đường chạy bằng đất.
- Năm 1858: Ở nước Anh, lần đầu người ta dùng sào gỗ trong nhảy sào.

- Năm 1866: Vận động viên Đ. Uller (Anh) nhảy sào dùng một nhịp để qua xà (sau khi giậm nhảy, tiếp tục đưa người qua xà luôn).
- Năm 1887: Lần đầu tiên vận động viên Tr. Serill (Mĩ) dùng kĩ thuật xuất phát thấp trong thi đấu chạy cự li ngắn.
- Năm 1895: Vận động viên U. Suihêy (Mĩ) dùng kĩ thuật nhảy cao kiểu “cắt kéo”. Chạy đà chính diện, khi qua xà, chân đá lẳng qua xà trước nhưng chân giậm lại tiếp đất trước.
- Năm 1898: Vận động viên M. Prinstein (Mĩ) nhảy xa kiểu “cắt kéo”. Sau khi giậm nhảy 2 chân làm động tác như chạy trên không, 2 tay thẳng đánh vòng tròn, so le với chân.
- Năm 1900: Vận động viên R. Bauer (Hunggari) tạo đà bằng quay vòng trong ném đĩa.
- Năm 1908: Vận động viên A. Đzinbert (Mĩ) dùng sào tre trong nhảy sào và dùng 2 nhịp để qua xà. Sau khi giậm nhảy làm động tác thả 2 chân xuống dưới về sau rồi mới đưa người lên cao, về trước để qua xà.
- Năm 1912: Vận động viên Đ. Horine (Mĩ) nhảy cao kiểu nằm nghiêng còn gọi là kiểu Horin. Khi qua xà, vận động viên có tư thế như nằm nghiêng trên xà, vận động viên A. Taipalê (Phần Lan) quay vòng ném đĩa kiểu “làn sóng”. Khi quay vòng, đĩa không chuyển động theo một vòng tròn trên một mặt phẳng mà có lên xuống nhịp nhàng như những làn sóng.
- Năm 1920: Vận động viên V. Tuulôs (Phần Lan) nhảy xa với kiểu “ưỡn thân”.
- Năm 1926: Các vận động viên Mĩ bắt đầu dùng bàn đạp trong xuất phát thấp.
- Năm 1928: Tăng độ dài của bước thứ 2 trong nhảy 3 bước - trước đó, bước này ngắn vì chỉ được coi như một bước đệm.
- Năm 1952: Vận động viên P. Obraiem (Mĩ) đẩy tạ kiểu “lưng hướng ném”.
- Năm 1960: Ở Mĩ bắt đầu có sào bằng chất dẻo để dùng trong nhảy sào - nhờ có thể uốn cong sào nên điểm giậm nhảy gần điểm chống sào hơn, tận dụng được sức mạnh giậm nhảy hơn. Nhờ lực duỗi thẳng của sào mà vận động viên có thể đưa người lên cao hơn để qua xà ở mức cao hơn.
- Từ năm 1960: mặt vòng ném đĩa, tạ xích và đẩy tạ được phủ bằng xi măng.
- Từ năm 1962: dùng đệm mút thay cát trong hố nhảy cao và nhảy sào.
- Năm 1967: bắt đầu sử dụng đường chạy phủ bằng chất dẻo tổng hợp (tartan, kortan, stortan...).
- Năm 1968: Vận động viên R. Phôttsberi (Mĩ) nhảy cao kiểu “lưng qua xà” - qua xà ở tư thế nằm ngửa. Các kỉ lục nhảy cao hiện nay đều do các vận động viên dùng kĩ thuật này lập. Kiểu nhảy này còn có tên của vận động viên sáng tạo ra nó là “R. Phôttsberi” (Mĩ).
- Năm 1970: Vận động viên A. Barsnhicôp (Liên Xô) tạo đà bằng quay vòng trong đẩy tạ (năm 1976, lập kỉ lục thế giới với thành tích 22m).

- Năm 1986: đổi trọng tâm của lao với lao dùng cho nam giới.

Sự phát triển về phương pháp tập luyện

- Khi tham gia tập luyện điền kinh, người ta thường chú ý đến mục đích chủ yếu: tập vì sức khoẻ và tập vì mong muốn trở thành vận động viên để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao trong thi đấu.

- Nói tới phương pháp tập luyện là nói về các phương pháp nhằm nâng cao thành tích cho vận động viên.

Từ thời Hi Lạp cổ đại đã tồn tại phương pháp chuẩn bị cho vận động viên tham gia thi đấu ở các Đại hội Ôlimpic theo chu kì lớn với thời gian dài: 11 tháng liên tục. Các chu kì nhỏ là chu kì tuần, chỉ tập 4 ngày mỗi tuần nhưng nhiệm vụ của từng buổi tập rất cụ thể. Người ta đã biết dùng phụ tải trong tập luyện: dùng các dụng cụ có trọng lượng nặng hơn quy định ở các môn Ném dĩa: cầm tạ đôi, nhảy xa...; biết sử dụng các bài tập phong phú hơn và biết xoa bóp, tắm hơi... sau khi tập luyện.

Từ khi phong trào Ôlimpic được khắc phục (1896), hoạt động thi đấu thể thao nói chung và thi đấu ở môn Điền kinh nói riêng như được tiếp thêm sức sống. Công tác đào tạo vận động viên ở các môn thể thao trong đó có Điền kinh ngày càng được chú ý phát triển và hoàn thiện. Ngày nay công tác đó cũng được công nghiệp hoá, hiện đại hoá. Trong thể thao người ta đã làm quen với cụm từ “quy trình công nghệ đào tạo vận động viên”. Người ta chia quá trình lịch sử phát triển điền kinh thành các giai đoạn như sau:

- Cho đến 20 năm đầu thế kỉ XX: sự phát triển điền kinh vẫn mang tính tự nhiên.

- Tiếp đến thập kỉ 50 của thế kỉ XX: tập trung vào cải tiến, phát minh về kĩ thuật.

- Tiếp đến thập kỉ 70 của thế kỉ XX: chuyển sang sử dụng lượng vận động lớn trong tập luyện. (Các vận động viên Maraton ưu tú của Trung Quốc mỗi tháng chạy khoảng 780 - 800km. Một nữ VĐV chạy CLTB xuất sắc của Rumani trung bình mỗi năm chạy 1600 - 5000km; mỗi tuần chạy khoảng 126 - 135km, mỗi ngày tập từ 2 - 4 buổi).

- Tiếp đến hết thập kỉ 80 của thế kỉ XX: Xu hướng chuyên môn hóa kế hoạch huấn luyện phát triển mạnh. Sớm khai thác sử dụng tổng hợp các tác động của nhiều ngành khoa học khác: xã hội hoá giáo dục học, tâm lí học, y sinh học... Người ta đã biết tận dụng các điều kiện thiên nhiên: tập trên núi cao, tập trong môi trường nước... Họ cũng đã chế tạo ra nhiều loại dụng cụ tập luyện (nhất là để phát triển thể lực). Các môn tập cũng được kiểm tra bằng máy móc hiện đại để theo dõi diễn biến sức khoẻ của vận động viên trong quá trình tập luyện, đánh giá khá chính xác trình độ tập luyện của vận động viên, giúp họ có những điều chỉnh tập luyện phù hợp.

- Chuyên môn hoá sớm được áp dụng trong tất cả các môn thể thao đã có nhiều thành công, nhưng cũng có không ít những thất bại. Do không có điều kiện thể hình phù hợp nên thành tích các vận động viên đó không được nhắc tới.

- Từ nửa đầu những năm 90 có thêm nhiều cố gắng mới trong việc tăng cường năng lực thể thao và quá trình hồi phục của VĐV bằng hoá chất và các chất có nguồn gốc từ thảo dược (các chất không thuộc danh mục, các chất bị Ủy ban Olympic quốc tế (IOC) cấm và cả các chất doping). Vì tính nhân đạo, vì sự bình đẳng trong thi đấu cho các VĐV, người ta đã bỏ ra không ít tiền của và trí tuệ để tìm các biện pháp hữu hiệu trong việc phát hiện VĐV có sử dụng doping. Nhiều vận động viên đã bị tước quyền thi đấu vì bị phát hiện đã dùng chất kích thích bị cấm.

- Sự hình thành phát triển, ý nghĩa và tác dụng của đi và chạy cự li ngắn

Sự hình thành và phát triển

Cự li ngắn là các cự li từ 30m đến 400m. Có thể nói rằng cự li ngắn là cự li được dùng trong thi đấu sớm nhất. Ngay từ thời Ai Cập cổ đại người ta đã tổ chức một cuộc thi đấu lớn giữa những binh sĩ trong quân đội (sau đó mở rộng cho cả các đối tượng khác). Sau Ai Cập, người ta còn thấy ở Hi Lạp, Ấn Độ, Trung Quốc,... cũng có các cuộc thi tương tự. Người Hi Lạp đã sớm biết dùng các bài tập chạy, nhảy, ném... để rèn luyện thể lực cho binh sĩ và cũng là người Hi Lạp từ năm 776 trước Công nguyên đã tổ chức các Đại hội Olympic cổ đại - theo chu kì 4 năm một lần. Ban đầu trong những đại hội đó, các lực sĩ chỉ được chạy ở cự li bằng chiều dài của sân vận động, là 192,27m. Về sau nội dung thi được bổ sung thêm, trong đó có nội dung đòi hỏi các lực sĩ phải toàn diện nhất trong tất cả các hoạt động. Đó là môn có tên gọi là "Pentalon" (tạm dịch là 5 môn phối hợp) bao gồm chạy 192,27m; nhảy xa; ném đĩa; ném lao và vật.

Sau Công nguyên, lần đầu tiên thi đấu chạy cự li ngắn được tổ chức vào năm 1860 tại nước Anh với cự li 100 Yard (Yard là đơn vị đo chiều dài của Anh, bằng 91,4m).

Kỉ lục thế giới chạy 100m: Thành tích đầu tiên được IAAF công nhận kỉ lục thế giới ở chạy 100m là 10"6 do D. Lipinkôt (Mĩ) đạt trong lần chạy bán kết tại Đại hội Olympic lần thứ 5 (năm 1912 tại Sitôckhôm - Thụy Điển). Năm 1930, vận động viên P. Uyliam (Canada) rút kỉ lục đó xuống còn 10"3. Ngày 20 tháng 6 năm 1936, J. Ôoen (Mĩ) lập kỉ lục mới: 10"2. Người thầy tu da đen này đã trở nên nổi tiếng tại Đại hội Olympic năm 1936 ở Beclin. Anh đã giành 4 huy chương vàng cho đội Mĩ ở các nội dung 100m với 10"3; 200m với 20"7; nhảy xa với 8,07m và trong tiếp sức 4 x100m với 39"8. Phải 20 năm sau kỉ lục đó mới được giảm 0,1" do công của V. Uyliams (Mĩ).

Vận động viên đầu tiên của thế giới chạy 100m vừa tròn 10" là AHary (Cộng hoà Liên bang Đức). Ngày 21 tháng 6 năm 1960, tại Muynic, trong ba đồng hồ của trọng tài thì hai chiếc có kim dừng ở đúng 10" và một chiếc là 9"9. Người ta còn nói rằng Hary đã phải chạy lần thứ hai để khẳng định khả năng của mình vì các trọng tài không tin rằng anh có thể chạy được như vậy. Năm 1968, J. Hines (Mĩ) trở thành vận động viên đầu tiên trên thế giới chạy 100m dưới 10"- chỉ với 9"9. Cũng trong năm 1968, tại Đại hội Olympic ở Mêhicô kỉ lục thế giới của Đ. Hain được công nhận là 9"95 theo hệ thống xác định thời gian điện tử. Ngày 3 /7/1983, Kainsinmit lập kỉ lục thế giới mới với 9"93. Sau đó kỉ lục được giảm từng 0,01". Ngày 16/6/1999, tại Aten, Morins Grin (Mĩ) lập kỉ lục mới với 9"79.

Tính đến hết năm 2002, kỉ lục thế giới 100m là 9"78 do vận động viên da đen người Mỹ Tim Montgomery (sinh ngày 28/01/1975, cao 1,78cm và nặng 69kg) lập ngày 14/9/2002 tại Paris.

Kỉ lục thế giới chạy 200m: Ban đầu người ta chạy 200m bằng cách chạy đi 100m rồi chạy về 100m, sau này mới có đường chạy 100m đầu là đường vòng và 100m sau là đường thẳng. Kỉ lục thế giới ở chạy 200m được ghi nhận từ năm 1951 với 20"6. Năm 1966, T. Smit (Mỹ) nâng kỉ lục đó thành 20". Tại Đại hội Ôlimpic Mêhicô 1968, kỉ lục chạy 200m là 19"83. Năm 1979, P. Mennêa (Italia) lập kỉ lục mới với 19"72. Kỉ lục thế giới ở chạy 200m, hiện nay là 19"32 do vận động viên da đen người Mỹ Maikol Johnson lập ngày 01/8/1966. M. Johnson sinh ngày 13/9/1967; cao 1,85cm, nặng 78kg. Không chỉ giữ kỉ lục ở chạy 200m, anh còn giữ kỉ lục thế giới ở cự li 400m. Tới năm 32 tuổi anh đã 9 lần vô địch thế giới và 7 lần lập kỉ lục thế giới mới.

Kỉ lục thế giới ở chạy 400m

Năm 1864, Đerbisi (Anh) đã chạy 440 Yard (bằng 402,25m) với 56". Năm 1880, Guttera (Pháp) lập kỉ lục mới là 51"6. Trong những năm tiếp theo, các vận động viên Anh và Mỹ thay nhau vượt lên dẫn đầu, tới năm 1889, kỉ lục là 48"5. Sau đó tới năm 1950, kỉ lục được lập mới 3 lần do Đ. Rôđen (Iamaika) 45"8 và L. Đzôn (Mỹ) 45"4 và 45"2. Năm 1960, trong đợt chạy chung kết 400m tại Đại hội Ôlimpic Rôma, O. Đêvit (Mỹ) và K. Kaufman (Cộng hoà Liên bang Đức) đều về đích 44"9. Tới năm 1964 mới có 2 người lập lại được kỉ lục trên, đó là 2 vận động viên người Mỹ A. Plammer và M. Larrabi. Tới năm 1967, T. Smit lập kỉ lục 44"5. Sau đó vào năm 1968, V. Mêtiuz - 44"4; L. Đzims - 44"1 và L. Êvans - 44"0. Cũng trong năm 1968, L. Êvans đã chạy 400m chỉ trong 43"86 - tức là trung bình chưa tới 10"0 để vượt qua 100m; Kỉ lục thế giới hiện nay là 43"18 lập ngày 26/8/1999 cũng của M. Johnson sau 21 năm tập luyện của vận động viên này.

Phụ nữ được thi đấu chạy ở cự li 100m trong Đại hội Ôlimpic khá muộn, từ năm 1928; Nữ vận động viên về nhất là E. Rôbinson (Mỹ) với thành tích 12"2. Hai mươi năm sau thêm 2 cự li 200m. Còn cự li 400m phải chờ tới năm 1964. Năm 1934, S. Vlasêvit (Ba Lan) chạy 100m với 11"7 và 200m với 23"6. Năm 1948, F. Blanker - Kun (Hà Lan) chạy 100m với 11"5. Bốn năm sau, M. Đ zêkson (Áo) chạy 100m với 11"4 và 200m với 23"4. Người phụ nữ đầu tiên trên thế giới chạy 100m với 11"0 là V. Taiec (Mỹ) trong Đại hội Ôlimpic ở Mêhicô 1968. Cũng từ năm 1968 người ta bắt đầu công nhận kỉ lục chạy theo thời gian xác định bằng hệ thống điện tử tự động. Theo cách xác định thành tích đó kỉ lục của V. Taiec chỉ là 11"08. Năm 1977, M. Oelsner (Cộng hoà Dân chủ Đức) chạy 100m với 11"0 rồi năm 1977 với 10"88. Năm 1983, E. Esford (Mỹ) chạy nhanh hơn M. Oelsner 9/100". Kỉ lục thế giới chạy 100m thế giới của nữ hiện nay thuộc về vận động viên da màu người Mỹ PhG. Joyner là 10"49, lập ngày 16/7/1988 trong điều kiện không có gió. Kỉ lục thế giới chạy 200m cũng thuộc về PhG. Joyner với 21"34 (Ôlimpic Seoul ngày 29/9/1988). Joyner đã qua đời năm 1988, nhưng đến nay, các ngôi sao chạy tốc độ của nữ chưa ai tiếp cận được các kỉ lục của cô.

So với các kỉ lục 100m và 200m, kỉ lục chạy 400m của nữ tồn tại lâu hơn, từ ngày 06/10/1985, thuộc về Mrita Kốc - vận động viên của Cộng hoà Dân chủ Đức cũ. Trong cuộc đời vận động viên của mình, vận động viên Kốc đã 3 lần lập kỉ lục thế giới chạy 200m và 7 lần ở cự li 400m.

- Sự phát triển điền kinh ở Việt Nam

Đi, chạy, nhảy và ném đĩa là các hoạt động tự nhiên, quen thuộc với người Việt từ thuở xa xưa. Các hoạt động đó đã giúp ích rất nhiều cho người Việt trong đấu tranh với thiên nhiên, với ngoại xâm để tồn tại và phát triển; Cũng từ rất lâu người Việt đã có những cuộc thi chạy, nhảy hoặc ném và dùng các hoạt động này để rèn luyện sức khoẻ nâng cao thể lực... Nói cách khác là ở Việt Nam đã sớm tiềm ẩn một động lực để phát triển điền kinh trong lịch sử hơn 4000 năm dựng nước và giữ nước. Tuy nhiên, điền kinh với địa vị một môn thể thao hiện đại, lại chỉ hiện diện ở nước ta, từ khi theo chân của đội quân xâm lược Pháp (1858) và cũng phải qua nhiều năm, sau khi chính quyền thực dân đã củng cố được ách đô hộ trên toàn bộ lãnh thổ Việt Nam, việc tập luyện và thi đấu điền kinh (cùng một số môn thể thao hiện đại khác như Bóng đá, Thể dục dụng cụ, Bơi lội, Quyền anh, Xe đạp) mới được phổ biến rộng rãi cho người Việt Nam, với ý đồ đào tạo những người Việt làm tay sai đắc lực trong bộ máy cai trị và trong việc rèn luyện thể lực cho những binh lính.

Ngày 21 - 12 - 1919, trường thể dục thể thao đầu tiên, tên viết tắt là EDEP (theo tiếng Pháp: Ecole d' Education Physique), do một nhóm trí thức, đứng đầu là ông Nguyễn Quý Toàn - một giáo viên đứng ra thành lập. Ông là con của một nhà nho tiến bộ và đã từng học ở trường Pháp bảo hộ, ông say mê thể dục thể thao từ thuở nhỏ. Với ước mong đào tạo được một thế hệ thanh niên mới có học vấn cao, có sức khoẻ và lòng yêu nước, ông cùng bạn bè làm đơn xin được lập trường. Trong các điều kiện, trang thiết bị của trường có đường chạy, hố nhảy, sân ném đĩa cho điền kinh.

Đầu tháng 4 năm 1924, Tổng cục Thể thao Bắc Kỳ chính thức tổ chức giải vô địch điền kinh đầu tiên. Người Việt Nam chỉ giành được giải nhất ở chạy 100m - 11,3s và chạy 110m rào 16,35giây; các giải nhất còn lại đều thuộc vào tay người Pháp với các thành tích 400m 55,35giây; nhảy cao 170cm; chạy 1500m với 4 phút 56 giây 45 và ném lao xa 37,45m.

Năm 1925, ở Bắc Kỳ có một cuộc thi 10 môn Điền kinh phối hợp mang tên “Lực sĩ toàn năng” (Athlete complet). Điều kiện dự thi là phải có thành tích tối thiểu ở các môn:

- Chạy 100m (13 giây); Chạy 400m (70 giây); Chạy 110m rào (22 giây); Nhảy cao - 130cm; Nhảy xa - 4,5m; Nhảy sào - 2m; Đẩy tạ (7,250kg) - 7m; Ném đĩa - 18m; Ném lao - 20m. Đã có 52 vận động viên dự thi. Nhất giải là vận động viên người Pháp đạt 208 điểm. EDEP cũng có vận động viên Việt Nam dự thi; Ông Nhuận được xếp thứ 12 với 142 điểm; Ông Lan xếp thứ 22 với 90 điểm và ông Quỳnh xếp thứ 42 do chỉ đạt 71 điểm.

Cuối năm 1930, ở Bắc Kỳ rộ lên phong trào đi bộ: Học sinh trường tư Trí - Đức ở phố Hàng Cót đã đi bộ từ Hà Nội lên Tam Đảo. Còn có 4 cô gái Hà Nội đã đi từ Hà Nội xuống Đồ Sơn - Hải Phòng. Đây là hành động dũng cảm thôi thúc, lôi cuốn phụ nữ vùng lên thoát khỏi lối sống phong kiến cổ hủ để tham gia vào phong trào “Đời sống mới” đang lan rộng. Ngày 28 -

11 - 1930, hai học sinh của EDEP bắt đầu chuyển đi bộ du lịch từ Hà Nội vào Huế. Năm 1934, EDEP đổi tên thành Hội Thể dục (viết tắt theo tiếng Pháp là SEPTO), phạm vi hoạt động không chỉ ở Hà Nội mà mở rộng ra toàn xứ Bắc Kỳ. Mặc dù có thêm nhiều môn thể thao khác, nhưng hai môn chủ yếu cho học sinh của trường vẫn là Điền kinh và Thể dục.

Những năm 1924 – 1934, Bắc Kỳ được coi là nơi có phong trào thể dục thể thao nói chung và Điền kinh, Thể dục nói riêng - mạnh nhất Việt Nam. Ảnh hưởng của SEPTO lan khắp cả nước; tại Huế đã thành lập Hội Thể dục Huế (SEPH).

Tại Nam Kỳ, trong các năm 1920 - 1930, điền kinh (và thể dục) chưa phát triển như ở Bắc Kỳ. Trung tâm Thể dục thể thao của Nam Kỳ là Sài Gòn. Một số sân vận động được xây dựng, như sân Cerle (sau đổi tên thành sân Tao Đàn) nhưng không có đường chạy; sân “Stade Militaire” dành cho binh lính nhưng đường chạy không đúng quy cách. Sau vụ ẩu đả giữa hai đội bóng người Việt và người Pháp, “Hội các câu lạc bộ của người An Nam” được thành lập. Câu lạc bộ này đã xây dựng sân Mayer ở quận 3 - sân này có điều kiện để tập nhiều môn của điền kinh. Ngoài ra, sân Reynaud (là sân Thống Nhất hiện nay và được mở rộng vào những năm 1939 -1940 tạo điều kiện tốt để điền kinh phát triển).

Mặc dù các vận động viên Việt Nam tập luyện và thi đấu khá quyết liệt do cân tài cân sức nhưng nhìn chung thành tích chưa cao do tập luyện thiếu khoa học, các phương tiện còn hạn chế. Phải dùng còi hoặc lời hô để ra khẩu lệnh xuất phát, thành tích chỉ xác định chính xác được đến 1/5 giây, phải chạy chân đất - mãi tới năm 1933 –1934, một số vận động viên mới có giày để chạy do nhà hàng Quảng Thái ở phố Hàng Điều - Hà Nội sản xuất. Với chạy 100m, thành tích cao nhất chỉ là 11,1 giây; 400m nhanh nhất là 57 giây; 800m là 2,20 giây; 1500m là 4,32 giây; 5000m là 16,43,4/5 giây. Vào những năm cuối của thập kỉ 30, tại Hà Nội đã tổ chức thi chạy việt dã (CVD): xuất phát từ phố Tô Hiến Thành qua phố Huế, sang Trần Hưng Đạo, lên sông Hồng, xuống bãi sông rồi về đích ở SEPTO.

Môn nhảy cao được đưa vào Việt Nam từ đầu thế kỉ XX; ban đầu sân không đúng quy cách đường chạy đà ngắn, khu vực giậm nhảy mềm và hố cát hẹp, kĩ thuật qua xà chỉ là “bước qua” và “cắt kéo”. Sau năm 1936, kiểu nhảy “nằm nghiêng” của Horine có từ 1912 mới được vận động viên Việt Nam sử dụng nhưng thành tích cao nhất vẫn thuộc các vận động viên nhảy bằng kiểu “cắt kéo” với mức xà 170 - 173cm.

Môn nhảy xa: Các vận động viên đã biết nhảy bằng các kĩ thuật tiên tiến (“ưỡn thân” và “cắt kéo”), thành tích cao nhất là 6m. Nhảy xa nhất ở Việt Nam hồi đó là một vận động viên người Pháp với thành tích 6,8m. Từ đầu thập kỉ 30, nhảy sào đã có ở nước ta. Với sào tre dài 3,5m (có độ cao tay nắm chỉ là 2,5m - 3m) và hố cát, các vận động viên xuất sắc chỉ vượt được qua mức xà 2,9m.

Những năm 1935 - 1940 được coi là thời kì phát triển thứ hai của điền kinh Bắc Kỳ. Không kể ở các tỉnh thành khác, tại Hà Nội đã có ba lực lượng vận động viên đua tranh quyết liệt. Đó là đội tuyển của SEPTO, đội “Atlas” của Trường Trung học Anbesaro và đội tuyển của Trung đoàn Bộ binh thuộc địa số 1 và số 3 mà phần lớn binh sĩ là người Việt.

Giữa năm 1939, Pháp bị Đức chiếm đóng. Chính phủ mới của Pháp vẫn duy trì ách cai trị các thuộc địa. Bằng mọi cách, chúng lôi kéo thanh niên bản xứ vào các hoạt động văn hoá, thể dục thể thao (TDTT) hòng làm cho họ quên nỗi nhục mất nước, xa rời phong trào đấu tranh giành độc lập dân tộc. Tại Việt Nam, trung tá hải quân Đuycôroa được cử làm Tổng uỷ TDTT toàn Đông Dương. Đuycôroa đã triệt để thi hành chính sách trên, hoạt động TDTT nhờ vậy khá sôi động. SEPTO trở thành trung tâm TDTT lớn nhất Việt Nam tại Trung Kỳ. Trường Cao đẳng TDTT Phan Thiết được thành lập với cơ sở vật chất kỹ thuật khá đầy đủ. Để được vào học trường này cũng phải qua kiểm tra. Chủ yếu là kiểm tra những nội dung điền kinh, đánh giá trình độ các tố chất thể lực nhanh, mạnh, bền... Năm 1940, Pháp tổ chức Giải Vô địch Điền kinh Quốc tế tại sân Cột Cờ - Hà Nội. Dự thi có tới 100 vận động viên người Việt, Pháp và người Hoa. Tại giải này một số vận động viên đã có những thành tích cao nhất trong thời kỳ Pháp đô hộ nước ta. Năm 1942, Đuycôroa còn mở thêm hai trường: Trường cán bộ Thanh niên Đông Dương và Trường Cao đẳng TDTT nữ Đà Lạt. Do các trường được lập chỉ nhằm đào tạo một lớp viên chức phục vụ guồng máy cai trị của thực dân, mà không đào tạo vận động viên có thành tích thể thao cao, nên số người Việt đạt thành tích cao không nhiều. Năm 1940, nhờ có kỹ thuật “úp bụng” một vận động viên mới qua được mức xà 175cm. Năm 1940, ở Nam Kỳ có Trương Văn Kí chạy 100m với 11,1s và 200m với 23,2s. Cho đến năm 1940, ở Việt Nam tạ dùng trong thi đấu của nam giới vẫn chỉ là 5kg. Sau này khi có tạ 7,257kg cũng có người Việt đẩy tạ xa tới 13m. Phần lớn các vận động viên đẩy tạ cũng là vận động viên ném đĩa. Cho tới năm 1943 thành tích cao nhất ném đĩa là 32m, đến năm 1944 mới có người Việt nhảy sào qua mức xà 3,45m. Ném lao là môn ít được người Việt Nam yêu thích. Trước năm 1945 chỉ có 1 vận động viên Việt Nam đạt thành tích 47m. Đó là những thành tích cuối cùng của phong trào vui khoẻ, trẻ trung ngăn ngui của thời Đuycôroa.

Tháng 8 năm 1945, Cách mạng thành công, nước Việt Nam Dân chủ Cộng hoà ra đời. Độc lập dân tộc chẳng được bao lâu, toàn Đảng, toàn quân và toàn dân đã phải tiến hành cuộc kháng chiến toàn dân, toàn diện. Lần thứ hai dân tộc ta lại phải chống quân xâm lược Pháp. Thời gian này hoạt động TDTT (gồm cả điền kinh) đã chuyển hướng góp phần vào cuộc kháng chiến của cả nước.

Cả nước hưởng ứng lời kêu gọi của Hồ Chủ tịch tập luyện TDTT vì: “*Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khoẻ mới thành công*” bởi lẽ “*Mỗi một người dân yếu ớt tức là cả nước yếu ớt...*” và vì “*luyện tập thể dục bồi bổ sức khoẻ là bổn phận của mỗi người dân yêu nước*”. Trong kháng chiến, việc tập luyện và nội dung tập đều gắn liền với mục đích rèn luyện sức khoẻ, trực tiếp phục vụ sản xuất, chiến đấu. Việc tập luyện nâng cao thành tích nhằm đoạt giải cao trong thi đấu (kể cả các môn Điền kinh) tạm thời không được nhắc tới.

Ngày 20 - 7 - 1957, hoà bình được lập lại trên đất nước ta, nhưng Tổ quốc vẫn còn bị chia cắt. Những năm 1955 - 1975, thể dục thể thao là một bộ phận của công cuộc xây dựng chủ nghĩa xã hội và sự nghiệp đấu tranh giành thống nhất đất nước. Đảng và Nhà nước có nhiều chỉ thị, nghị quyết nhằm phát triển nền TDTT xã hội chủ nghĩa (XHCHN). Cùng với việc tăng cường xây dựng cơ sở vật chất kỹ thuật, phát động toàn Đảng, toàn quân, toàn dân tham gia luyện tập

thể dục, thể thao, chú ý đến phát triển cả thể dục thể thao quần chúng và cả thể thao thành tích cao, việc đào tạo một đội ngũ các cán bộ thể dục, thể thao có trình độ nghiệp vụ cao cũng được chú ý đúng mức. Các trường đào tạo cán bộ thể dục thể thao của ngành Thể dục thể thao và của các ngành khác lần lượt được thành lập. Ban đầu chưa đủ khả năng tự lập, chúng ta đã mời khá nhiều chuyên gia của Liên Xô, Trung Quốc... cùng tham gia giảng dạy. Trong đào tạo, số cán bộ chuyên về điền kinh luôn có tỉ lệ lớn trong từng khoá học. Chạy, nhảy, ném đũa có trong tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Điền kinh có trong chương trình môn Thể dục của các trường phổ thông, các trường trung học, dạy nghề, cao đẳng và đại học; Ở miền Bắc có nhiều tỉnh thành, ngành có đội tuyển điền kinh mạnh. Do vậy điền kinh cũng có điều kiện phát triển.

Năm 1964, đế quốc Mỹ tiến hành chiến tranh phá hoại miền Bắc, công tác thể dục thể thao được chuyển hướng, lấy phục vụ quốc phòng làm trọng tâm mà nội dung chủ yếu là “Chạy, nhảy, bơi, bắn, võ”. Thế hệ trẻ có phong trào “Luyện vai trăm cân, luyện chân ngàn dặm” để “Xẻ dọc Trường Sơn đi cứu nước”; Các phong trào đó đã góp phần không nhỏ vào thắng lợi của cuộc kháng chiến chống Mỹ cứu nước, giải phóng miền Nam giành độc lập, thống nhất Tổ quốc năm 1975.

Dưới thời thống trị của Mỹ - Ngụy một số tổ chức thể thao miền Nam cũng đã tham gia các tổ chức thể thao quốc tế (kể cả của IAAF) và cũng cử các vận động viên tham dự các cuộc thi đấu thể thao quốc tế (kể cả Đại hội Ôlimpic).

Tổ quốc thống nhất, cả nước cùng sát vai xây dựng chủ nghĩa xã hội. Gần 30 năm đã qua, cùng với những thành tựu về mọi mặt nền thể dục thể thao Việt Nam cũng có những bước tiến vượt bậc. Trình độ thể chất của người Việt Nam không ngừng được nâng cao, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và tiêu chuẩn đẳng cấp vận động viên điền kinh Việt Nam cũng có những bước tiến vượt bậc. Ngày 01/9/1962, Hội Điền kinh Việt Nam, sau đổi tên thành Liên đoàn Điền kinh Việt Nam (Việt Nam Athletic FEDE RAION, viết tắt là VAF) đã được thành lập và trở thành thành viên của IAAF. Điền kinh là một trong ba môn thể thao có tổ chức xã hội sớm nhất sau Liên đoàn Bóng bàn Việt Nam có từ 23 - 5 - 1959 và Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam VFV có từ 10 - 6 - 1961.

Công tác đào tạo vận động viên điền kinh của chúng ta ngày càng có tính khoa học và hiệu quả cao. Các kỉ lục quốc gia ở môn Điền kinh cũng không ngừng được nâng cao. Tuy nhiên, cho tới nay các kỉ lục điền kinh của Việt Nam còn thấp hoặc rất thấp. Phong trào tập luyện các môn của Điền kinh không đồng đều, các môn cần có trang bị dụng cụ chuyên biệt thường kém phổ biến (Vượt rào, Nhảy sào). Với các môn Ném đũa nhất là các môn dụng cụ có trọng lượng nặng, để có thành tích cao phải có tầm vóc và thể lực đặc biệt (Đũa tạ, Ném đĩa, và Tạ xích), đội ngũ vận động viên của chúng ta rất ít và sự tiến bộ thành tích khá chậm. Riêng môn Tạ xích hơn 30 năm trở lại đây không có trong các cuộc thi đấu điền kinh.

Thành tích tuy còn hạn chế nhưng các vận động viên điền kinh Việt Nam đã mang về cho Tổ quốc những tấm huy chương từ các SEA Games:

- Tại SEA Games XVI (1991): 1 huy chương bạc và 1 huy chương đồng.