

MARATHON VÀ CUỘC CHIẾN 1:59:59

Đâu là ngưỡng giới hạn của sức mạnh và tốc độ trong một cuộc đua chạy bộ? Với những người đam mê marathon, tất cả đều hướng về một con số - 2 giờ, nói chính xác hơn là 1 giờ 59 phút 59 giây!

◆ HUY ĐĂNG

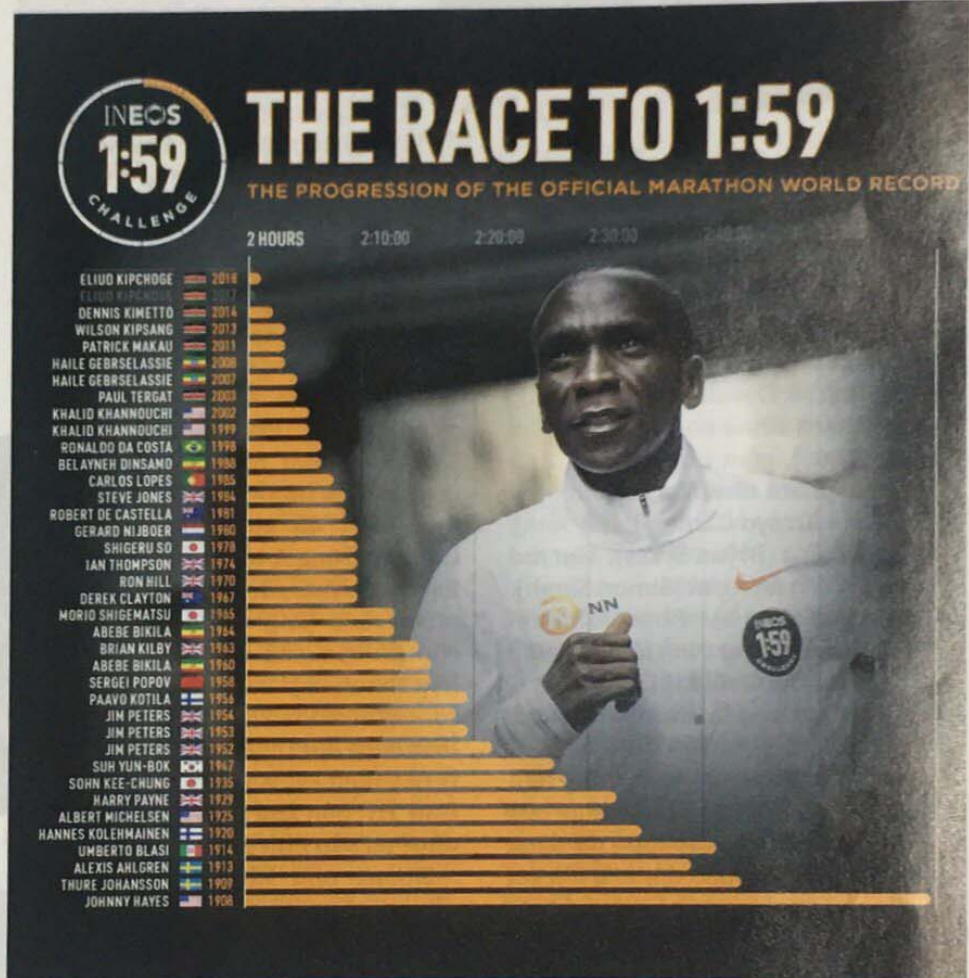
Tháng 9-2018, Eliud Kipchoge - nhà vô địch Olympic marathon người Kenya - chạm đích ở cuộc đua Berlin - một trong những giải marathon hàng đầu thế giới - với thành tích 2 giờ 1 phút 39 giây. Đó cũng là kỷ lục thế giới mới nhất của marathon.

54 PHÚT VÀ 110 NĂM

Năm 1908, trong cuộc đua marathon chính thức đầu tiên của Liên đoàn Điền kinh thế giới (IAAF), kỷ lục thế giới được ông Johnny Hayes thiết lập là 2 giờ 55 phút 18 giây. Trong khoảng 60 năm sau đó, những nhà vô địch marathon thế giới đã đẩy kỷ lục lên ngưỡng 2 giờ 10 phút. Đến năm 1999, VĐV Khalid Khannouchi người Morocco vượt qua ngưỡng 2 giờ 5 phút. Trung bình cứ 2 năm, các VĐV marathon hàng đầu thế giới lại giảm thời gian chạy 42,195km khoảng 1 phút.

Nhưng rồi suốt 20 năm qua, cột mốc 2 giờ vẫn là ngưỡng giới hạn không thể với tới được. Hàng loạt nhà vô địch thế giới - từ Patrick Makau, Wilson Kipsang cho đến Kipchoge đã chạm rất gần đến giới hạn này. Đặc biệt với Kipchoge, năm nay 35 tuổi, suốt 5 năm qua, hầu như anh luôn chiến thắng các giải lớn với thành tích dưới 2 giờ 5 phút, nhưng vẫn chưa bao giờ vượt qua lần ranh đỏ 2 giờ.

"Thách thức 2 giờ" trong các cuộc đua marathon gần như trở thành thách thức về giới hạn tốc độ của con người - khá tương tự "ngưỡng 9 giây" của đường đua 100m. Hãng thể thao Nike thậm chí tổ chức một cuộc đua mang tên Breaking2 (Phá vỡ 2) để các nhà vô địch vượt qua ngưỡng giới hạn này, Kipchoge một lần nữa là người về đích đầu tiên, anh đã chạy như một gã điên, nhưng rồi thành tích chung cuộc vẫn là 2 giờ và... 25 giây (thành tích này không được tính vào kỷ lục thế giới, bởi giải đấu không thuộc hệ thống của IAAF).



Kipchoge và những cột mốc lịch sử của marathon trong 110 năm qua. Ảnh: SKY NEWS

Tất nhiên, VĐV người Kenya không bỏ cuộc. Anh nhiều lần "tuyên chiến" với ngưỡng 2 giờ - xem đó như là mục tiêu lớn nhất trong sự nghiệp của mình. "Đây là vấn đề lịch sử và cột mốc trong thể thao. Tôi muốn trở thành người đầu tiên chạy marathon trong vòng 2 giờ, cảm giác giống như người đầu tiên đặt chân lên Mặt trăng vậy".

Kipchoge không cô đơn trong cuộc chiến với giới hạn con người đó. Đầu năm nay, tỉ phú người Anh Jim Ratcliffe - một người cực kỳ đam mê thể thao - tuyên bố sẽ đầu tư cho VĐV người Kenya để anh chinh phục mục tiêu của mình. "Đây là một nỗ lực vĩ đại. Với cả điển hình hay thử thách sức

bền, việc chạy marathon trong 2 giờ là một trong những thử thách phi thường nhất mà con người đối mặt. Với bất kỳ ai, có thể chạy 1km trong 2 phút 50 giây đã là rất khó, có thể làm liên tục như vậy trong 42km là không thể tưởng tượng nổi" - Ratcliffe nói. Tỉ phú ngành hóa dầu cũng là người đam mê marathon (ông từng hoàn thành cuộc đua marathon London 2007 ở tuổi 54) và muốn góp một tay vào cuộc chinh phục của Kipchoge.

Tháng 10 này, Kipchoge sẽ tham gia một giải chạy bộ vừa ra đời do chính tập đoàn của ông Ratcliffe tổ chức - giải INEOS 1:59 (ngụ ý 1 giờ 59 phút) ở Áo. Giống như Breaking2, giải này không

thuộc IAAF nên dù có phá kỷ lục vẫn sẽ không được tính. Dù vậy, điều đó không phải là vấn đề với Kipchoge cũng như Ratchiff. Điều họ muốn là một sự chứng thực cho "giới hạn của con người".

CÒN TRÔNG CẬY Ở... ĐÔI GIÀY

Giống như với hầu hết các nỗ lực phá kỷ lục thể thao khác hiện nay, cố gắng của Kipchoge sẽ phụ thuộc không ít vào tiến bộ công nghệ. Giáo sư Ross Tucker - nhà vật lý nổi tiếng người Nam Phi - tin rằng Kipchoge, với sự hỗ trợ của những đôi giày tân tiến nhất, đang nhận được lợi thế rất lớn.

"Mang con người lên Mặt trăng liên quan đến vấn đề trọng lực. Những gì mà Kipchoge đang làm đơn giản là lấy trọng lực ra khỏi phương trình. Điều này cũng giống như bạn phá kỷ lục nhảy cao (2,45m) của Javier Sotomayor khi đặt chân lên sao Hỏa, nơi có trọng lực ít hơn" - ý giáo sư Tucker nói tới đôi giày cao cấp mà Kipchoge sẽ được trang bị ở giải INEOS 1:59 sắp tới.

Năm ngoái, tờ *New York Times* đã đưa ra một báo cáo chi tiết về những cải tiến đáng kể mà đôi giày Zoom Vaporfly 4% của Nike làm ra cho Kipchoge. Thiết kế lò xo hỗ trợ của đôi giày này đẩy người mang giày về phía trước nhanh hơn mà vẫn bảo toàn được mức năng lượng. Theo tính toán của Tucker, đôi giày này giúp các VĐV tiêu thụ ít hơn khoảng 4% lượng oxy cho cùng lượng năng lượng đốt cháy, dẫn đến hiệu suất sẽ cải thiện được khoảng 2,5%. Điều này đồng nghĩa với những

người có thể chạy marathon trong khoảng 2 giờ 2 phút như Kipchoge có thể tăng thành tích lên khoảng 3 phút nữa với đôi Zoom Vaporfly 4%, vừa vận để vượt qua ngưỡng 2 giờ.

Trong lịch sử thể thao từng xảy ra nhiều tranh cãi tương tự. Điển hình nhất là bộ đồ bơi LZR Racer của Speedo một thời "gây bão" ở Olympic 2008. Thống kê cho thấy 94% những VĐV giành HCV bơi lội ở Bắc Kinh 2008 sử dụng bộ đồ bơi này. Trong số này có Michael Phelps, người lập nên kỷ lục vô tiền khoáng hậu 8 tấm HCV trong một kỳ Olympic trên đất Bắc Kinh năm đó.

Chính Phelps thừa nhận anh cảm thấy mình "như một quả tên lửa" khi mặc vào bộ đồ bơi LZR của Speedo. Đến giải vô địch hồ ngắn diễn ra cùng năm, những người mặc LZR phá đến 17 kỷ lục thế giới, một sự kiện gây choáng thực sự. Rốt cuộc, Liên đoàn Thể thao dưới nước thế giới (FINA) đã buộc phải nhóm họp và đưa ra những quy tắc mới liên quan đến chiều dài, chất liệu... của những bộ đồ bơi được phép sử dụng.

"Chúng ta đang nói về tính toàn vẹn của những màn trình diễn. Kipchoge có phải là một ngoại lệ trong thế giới loài người hay không? Hay đơn giản chỉ là VĐV giỏi nhất và được hỗ trợ bởi những cải tiến công nghệ tốt nhất? Có lẽ là cả hai. Nhưng marathon được xem là môn thể thao thuần khiết nhất, cơ bản nhất của loài người, đó chỉ nên là cuộc chơi của chân, phổi, tim và não. Những đôi giày này chính là doping" - Tucker nói. ■

Chạy hơn 200km mỗi tuần

Để đạt được mục tiêu chạy marathon trong 2 giờ, Kipchoge hiện đang áp dụng chế độ tập luyện cực kỳ khắc nghiệt. Mỗi ngày anh thức dậy vào lúc 5h sáng và bắt đầu chạy lúc 6h. Kipchoge duy trì tốc độ chạy khá chậm, vào khoảng 9 phút 40 giây cho mỗi dặm (tức khoảng 10km/h). Mỗi tuần Kipchoge chạy đều đặn khoảng 210-230km. Anh còn tập luyện thêm các bài tập tăng sức mạnh, phát triển lõi cơ bắp... Để so sánh, trong giai đoạn trước và sau khi giành HCV marathon Olympic 2016, Kipchoge chỉ chạy khoảng 190-210km/tuần.

MỖI TUẦN MỘT CHUYỆN

NẾU CÓ YÊU THIẾT LÒNG...

◆ HUY THỌ

Cứ mỗi lần bóng đá nữ vô địch SEA Games hay Đông Nam Á thì thiên hạ lại chửi rân trời!

Chửi ai? Trả lời: Chửi liên đoàn bóng đá, chửi ngành thể thao, chửi truyền hình, báo chí, chửi mấy ông doanh nhân...

Và chửi chuyện gì? Trả lời: Chửi chuyện liên đoàn với ngành thể thao thiếu chăm lo cho chị em đá bóng, nhưng khi thành công thì ông nào cũng góp mặt; chửi chuyện truyền hình phân biệt giới khi bóng đá nam thì U18, U21... cũng trực tiếp, nhưng với nữ thì đến trận chung kết giải vô địch Đông Nam Á (ví dụ giải mới nhất 2019 mà Việt Nam vô địch sau khi hạ Thái Lan ngay trên đất Thái) cũng chả thèm ngó ngang; chửi báo chí là chị em vô địch cũng chả có bao nhiêu dòng, trong khi Công Phượng ngồi mòn quần trên ghế dự bị ở Bỉ cũng nháo nhào đưa tin bài đậm đặc; chửi cả doanh nhân miệng nói yêu bóng đá nhưng chỉ dốc túi cho phái mạnh...

Thật sự nghe qua thấy chửi cũng... đúng. Nhớ hồi năm 2001, khi bóng đá nam vắng ngay vòng bảng ở SEA Games thì các cô gái đã nghiền nát tuyến Thái Lan đến 4 bàn trong trận chung kết. Sau chuyến ấy, thiên hạ choáng khi báo chí tung ra câu chuyện có nhà tân vô địch đi bán bánh mì để kiếm sống qua ngày. Rồi 18 năm trôi qua, trong khi các chàng trai tìm dò mắt không ra một chiếc HCV nào ở môn đá bóng thì chị em đăng quang thêm 3 lần nữa. Còn ở giải vô địch Đông Nam Á, trong lịch sử 11 lần tổ chức, nếu người Thái dẫn đầu với 4 chức vô địch thì chị em Việt Nam cũng có 3 lần. Vậy mà ngày về sau khi oanh liệt hạ Thái Lan trên sân của họ, cũng chả mấy người ra đón. May mà có một bà chủ hãng sữa, có lẽ là phụ nữ nên dễ đồng cảm với chị em đá bóng vất vả, đã chi 1 tỉ đồng để thưởng.

Thật ra, nói đi thì cũng phải nói lại cho đầy đủ hai chiều. Với cơ chế thị trường, chị em đá bóng muốn khá giả như nam thì khán đài phải đông. Khán đài đông thì doanh nhân mới đổ tiền vào quảng cáo. Khán đài đông thì báo chí, truyền hình mới đổ xô đến đưa tin, viết bài, chửi ngoại trừ khi đăng quang SEA Games hay Đông Nam Á, có ma nào đọc tin bài về các trận vòng ngoài hay các trận đấu giải vô địch bóng đá nữ quốc gia.

Tóm lại, nếu có thương bóng đá nữ thiết lòng, làm ơn lê mông vào sân xem chị em đá bóng! ■