

## KINH NGHIỆM TRUYỀN LỬA THÀNH CÔNG

↳ *Chị Nguyễn Thị Nhung*

*Huấn luyện viên đội tuyển Bắn súng quốc gia*

***Kính thưa Đoàn Chủ tịch Đại hội!***

***Kính thưa các vị đại biểu!***

***Thưa toàn thể Đại hội!***

Hôm nay tôi rất vui và tự hào khi được đại diện cho lực lượng huấn luyện viên, vận động viên ngành Thể dục thể thao có mặt tại Đại hội Đại biểu Phụ nữ toàn quốc lần thứ XII. Trước hết tôi xin gửi lời chúc sức khỏe, thành công tới các đồng chí lãnh đạo Đảng, Nhà nước, các vị khách quý cùng toàn thể Đại biểu tham dự Đại hội Đại biểu Phụ nữ toàn quốc lần thứ XII. Chúc Đại hội thành công tốt đẹp!

Là phụ nữ công tác trong một lĩnh vực rất đặc thù là huấn luyện thể thao đỉnh cao, tôi cũng như nhiều chị em huấn luyện viên nữ của ngành TDTT đã gặp những khó khăn không nhỏ về thể chất cũng như năng lực làm việc so với các đồng nghiệp nam. Đặc biệt với phụ nữ thì việc thu xếp thời gian dành thời gian cho gia đình, con cái là không thể thiếu... Đôi khi những đợt tập huấn và thi đấu liên miên khiến chúng tôi rơi vào cảm giác có lỗi với gia đình nhỏ của mình. Nhưng với một tình yêu lớn dành cho thể thao, niềm say mê với công việc, đặc biệt là quyết tâm hoàn thành trọng trách được giao tôi và các bạn đồng nghiệp nữ đã được sự ủng hộ tuyệt đối từ gia đình nên luôn cố gắng hoàn tốt nhiệm vụ với chất lượng cao nhất.

Tại Olympic Rio 2016 vừa qua, học trò của tôi - xạ thủ Hoàng Xuân Vinh, được đầu tư đặc biệt đã thi đấu rất thành công, lập được kỳ tích tuyệt vời, trở thành vận động viên đầu tiên của thể thao Việt Nam đoạt huy chương vàng trên một đấu trường danh giá nhất thế giới là Olympic. Hoàng Xuân Vinh cũng đã thiết lập kỷ lục nội dung 10m súng ngắn hơi, đoạt HCB nội dung 50m súng ngắn nam.

***Thưa quý vị,*** để có được thành quả ấy, hơn 10 năm qua, được Đảng, Nhà nước, Chính phủ, ngành Quân đội, ngành Thể thao đầu tư trọng điểm, riêng thầy trò tôi đã cùng nhau trải qua một quá trình phấn đấu kiên trì và bền bỉ. Có đôi lúc khá nản lòng. Có thể nói trong TDTT thành tích cao với tài năng thiên bẩm của Hoàng Xuân Vinh là chưa đủ, để thành công như hôm nay còn cần rất nhiều yếu tố khác nữa. Đặc biệt cần là sự cố gắng, nỗ lực của cá nhân vận động viên cùng sự hỗ trợ của huấn luyện viên. Bản thân tôi, cùng với chuyên gia Hàn quốc luôn đưa các phương pháp huấn luyện khoa học, hiệu quả đã giúp cho Bắn súng nói riêng và thể thao Việt Nam nói chung.

Xin chia sẻ thêm cùng quý vị, để bước lên đỉnh cao nhất của Olympic Rio 2016 như hôm nay, tôi và Hoàng Xuân Vinh đã từng trải qua những chặng đường đầy chông gai, đã có những lúc Vinh bị coi như tội đồ khi thất bại trong phát súng cuối tại Asian Games 2010, Olympic London 2012 và Asian Games năm 2014. Sau khi tuột mất huy chương ở 3 kỳ Đại hội đó, Vinh nhận nhiều chỉ trích đến mức tinh thần của xạ thủ vốn xuất thân là

người lính này bị khủng hoảng. Khoảnh khắc khiến tôi nhớ nhất, và cũng đau lòng nhất là: sau thất bại tại Asian Games 2010, Vinh ngược mắt nhìn tôi hỏi đầy tuyệt vọng: "*Theo chị, em có tiếp tục theo bắn súng nữa không? Em có tiếp tục bắn được nữa không?*" ... Khi ấy tôi đã giấu đi cảm giác yếu đuối của người phụ nữ để nhìn Vinh đầy quả quyết và khẳng định: chắc chắn rằng em sẽ tiếp tục thi đấu, em sẽ là nhà vô địch. Có nhiều thời điểm tinh thần của Vinh rất chán nản, với tư cách là một huấn luyện viên, tôi luôn dành thời gian ở bên cạnh Vinh, chia sẻ với Vinh nỗi buồn thất bại và động viên, truyền cho Vinh sự tự tin, hy vọng về một ngày Vinh sẽ bước lên ngôi cao nhất.

**Thưa quý vị**, với nhiều băn khoăn, trăn trở... sau nhiều thời gian suy nghĩ tôi đã quyết định áp dụng phương pháp huấn luyện mới về tâm lý để Vinh khắc phục điểm yếu này. Cụ thể như là:

- Để khắc phục điểm yếu tâm lý, cũng có thời điểm tôi yêu cầu Vinh khi bước vào trường bắn chỉ cúi mặt không nhìn khán giả, không để ý đến mọi áp lực xung quanh. Bài tập này sau đó đã giúp Vinh đoạt huy chương vàng tại Cúp Bắn súng thế giới. Và sau này tôi cũng suy nghĩ, nghiên cứu thêm phương pháp như trước khi thi đấu, Vinh sẽ nằm và tưởng tượng ra khung cảnh ở trường bắn ngày hôm sau. Tưởng tượng ra khung cảnh để có sự chuẩn bị về tâm lý, tránh cho Vinh trạng thái bị khớp khi bước ra trường bắn.

- Để truyền tinh thần tự tin cho Vinh và các đồng đội, hàng ngày trước mỗi buổi tập, tôi yêu cầu từng vận động viên một phải hô to: "*Tôi là nhà vô địch Olympic*". Tôi nhớ thời gian đầu tiên nhiều vận động viên còn ngại ngùng không dám hô nhưng ngày nào cũng thế, mọi việc trở thành quen và Vinh ngày càng tự tin hơn khi hô vang câu đó. Tôi cũng đã nghiên cứu rất kỹ qua kinh nghiệm thực tế, qua băng ghi hình tác phong của các xạ thủ khi họ bước vào trường bắn và sau đó bước lên ngôi vô địch Olympic. Tôi áp dụng chiến thuật tập trận giả trong mỗi buổi tập, yêu cầu các vận động viên đi đúng tác phong của các nhà vô địch, từ ánh mắt, cách nhìn đến từng cử chỉ nhỏ nhất. Và trong số các học trò của tôi ở đội tuyển Bắn súng, chỉ có Vinh là làm được điều đó. Khi chưa lên ngôi vô địch Olympic 2016 Vinh đã có tác phong bước vào trường bắn của một nhà vô địch đẳng cấp thế giới. Đó chính là niềm hy vọng, là động lực thúc đẩy tôi và các học trò nhắm đến mục đích cuối cùng.

**Thưa quý vị đại biểu**, hầu hết mọi người đều khen Vinh có tư thế Bắn rất đẹp. Câu chuyện này thoạt nghe tưởng chừng rất đơn giản nhưng để có được tư thế ấy, chúng tôi cũng phải rèn cho Vinh từng động tác nhỏ, tránh từng động tác thừa khi ngắm Bắn. Tôi cũng rèn cho Xuân Vinh tinh thần thắng không kiêu, bại không nản, đứng lên sau mỗi thất bại để chúng ta có được một xạ thủ dày dặn về bản lĩnh, kinh nghiệm thi đấu của ngày hôm nay.

Xin chia sẻ tôi cũng là một huấn luyện viên thật sự may mắn, khi có được một học trò mà bất cứ huấn luyện viên nào cũng mong muốn là Hoàng Xuân Vinh. Ý thức, tác phong tập luyện, sinh hoạt chuyên nghiệp của Vinh đã giúp thầy trò tôi có được thành công như quý vị đã biết. Nhưng điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây là: thành công trên có được là do sự đầu tư của Đảng, Nhà nước, Chính phủ, ngành Quân Đội, ngành thể thao và sự quan tâm dành tình cảm trân quý của các tổ chức xã hội, người dân hâm mộ thể

thao trong rất nhiều năm. Không có điểm tựa như thế thì 10 Hoàng Xuân Vinh, 10 Nguyễn Thị Nhung cũng không làm được gì cả. Nữ ngành thể thao rất biết ơn sự khích lệ kịp thời của Trung ương Hội khi chúng tôi gặt hái được thành tích tại các kỳ thi đấu. Hơn 100 Bằng khen của Hội trong 5 năm qua là phần thưởng vô giá tạo động lực cho chúng tôi, thời gian tới chắc chắn có nhiều hơn những nữ VĐV như Kinh ngư Ánh Viên, Nữ hoàng tốc độ Quách Thị Lan, Phan Thị Hà Thanh, Bùi Thị Thu Thảo... tiếp tục bay cao hơn, vươn xa hơn tại các giải khu vực và trên thế giới; ...

### ***Kính thưa Đại Hội!***

Thông thường tuổi đời lao động của các vận động viên thể thao rất ngắn, nhất là với phụ nữ. Vì vậy tôi mong muốn các cấp các ngành tạo điều kiện quan tâm hỗ trợ các vận động viên, tạo công ăn việc làm cho các vận động viên sau khi họ nghỉ thi đấu. Một vấn đề nữa là cần tăng thu nhập (hiện nay chế độ là 5 triệu đồng/ tháng) và có chính sách đóng bảo hiểm xã hội cho các vận động viên để vận động viên yên tâm tập luyện và đảm bảo có lương hưu khi về già. Nếu phụ nữ có con nhỏ cần có chế độ hỗ trợ riêng để chị em thật sự yên tâm luyện tập, thi đấu. Và chúng tôi mong muốn Nhà nước cần đầu tư hơn nữa về cơ sở vật chất phục vụ cho việc tập luyện, thi đấu.

### ***Thưa toàn thể quý vị!***

Ông bà ta có câu: không thể xây nhà từ nóc... Thể thao quần chúng và thể thao thành tích cao có mối quan hệ tương hỗ lẫn nhau. Nếu chúng ta làm tốt thể thao quần chúng thì sẽ tạo được chân đế vững chắc cho thể thao thành tích cao và khi làm tốt thể thao thành tích cao thì sẽ kích thích sự phát triển của phong trào thể thao quần chúng.

Để phát triển phong trào thể thao quần chúng, trước hết chúng ta cần đẩy mạnh công tác tuyên truyền để mỗi người dân ý thức được tác dụng của việc rèn luyện thể dục thể thao. Làm sao để mỗi người dân thay đổi được thói quen từ tự phát sang tự giác tập luyện, làm sao để phong trào thể dục thể thao thấm vào từng gia đình, từng tổ dân phố, khu dân cư, trường học ... tạo thành phong trào tập luyện thể dục thể thao đều đặn trong toàn xã hội. Tại Đại hội này tôi mong muốn mỗi chị em phụ nữ chúng ta hãy thực hiện tốt phong trào do Hội phát động đó là hãy chọn cho mình 1 môn thể thao thích hợp. Kính đề nghị Hội tiếp tục phối hợp với Ngành Thể dục thể thao tạo ra nhiều hoạt động để phát triển phong trào thể thao trong các tầng lớp phụ nữ góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực.

### ***Một lần nữa chân thành cảm ơn quý vị đại biểu đã lắng nghe!***