



ÁNH VIÊN

FROM ZERO TO HERO

Câu chuyện nhà vô địch
Đặng Hoàng - Đinh Hiệp



*****—★—*****

ÁNH VIÊN - FROM ZERO TO HERO

Tác giả: **Đinh Hiệp, Đặng Hoàng**

Thể loại: **Nhân vật - Sự kiện**

Nhà xuất bản **Lao Động**

Phát hành: **SaigonBook**

Đóng ebook: **@nguyenthanh-cuibap**

Nguồn text: **Waka**

ebook©vctvegroup



LỜI TỰA

Khi thực hiện xong cuốn sách này, chúng tôi ngồi lại để lựa chọn một tấm hình làm bìa sách. Cuốn sách về Nguyễn Thị Ánh Viên thì tất nhiên phải là hình Nguyễn Thị Ánh Viên rồi, không có gì để bàn cãi.

Nhưng chọn tấm hình nào đây giữa rất nhiều tấm hình ấn tượng được các đồng nghiệp phóng viên thể thao và những người hâm mộ yêu mến Ánh Viên gửi đến? Tấm hình Ánh Viên hạnh phúc khi cô mang về vinh quang cho Tổ quốc? Tấm hình của những giọt nước mắt thất vọng vì thất bại hay nổi thống khổ về thể xác mà cô phải trải qua? Hay tấm hình cô gái tuổi đôi mươi trẻ trung, tràn đầy sức sống?

Cuối cùng, chúng tôi quyết định chọn tấm hình Ánh Viên đang bơi bướm. Cuộc đời của Ánh Viên, kể từ năm 10 tuổi trở đi sẽ vĩnh viễn gắn liền với bơi, chúng tôi tin như vậy. Vinh quang, thất bại, nhọc nhằn, thống khổ, những cung bậc cảm xúc, hay trạng thái lý trí nào khác của Ánh Viên đều khó có thể tách rời với làn nước. Ánh Viên sinh ra để bơi, như chúng tôi tin rằng mỗi người trong chúng ta được sinh ra để làm một điều gì đó.

Giữa đôi cánh tay Ánh Viên vung lên đầy dũng mãnh kéo cơ thể về phía trước là một khuôn mặt rất bình thản. Cho dù đôi mắt Ánh Viên bị che phủ bởi cặp kính bơi, nhưng chúng tôi vẫn cảm nhận được phía sau cặp kính đó cũng là một đôi mắt rất bình thản.

Nhìn tấm hình, chúng tôi cảm nhận được một niềm vui sướng bình dị toát ra từ sâu thẳm bên trong Ánh Viên. Đó là niềm vui mà cho dù giàu có, danh tiếng hay được hưởng nhiều đặc ân đến đâu, cô vẫn khó đem đi

đánh đổi. Cô vẫn luôn yêu bơi lội, yêu làn nước, yêu những cú đập tay của mình.

Với một vận động viên, đích đến hay mục tiêu luôn là điều quan trọng, nhưng những thứ đó chỉ tồn tại ở tương lai hay quá khứ. Điều quan trọng nhất là hiện tại, thứ mà ta có thể nghe được, thấy được, ngửi được, sờ vào được. Hiện tại là tập luyện, là thi đấu, là khoảnh khắc vận động. Một vận động viên bậc thầy là người biết cách hút tất cả những mệt nhọc, sức ép, thất vọng vào mình, sống hòa hợp với chúng, biến chúng trở thành niềm vui, rồi đem niềm vui này lan tỏa sang người khác. Điều này Ánh Viên đã làm được.

Để có được Ánh Viên của ngày hôm nay, trước nhất là sự bền bỉ tự thân của cô và song hành đó là bao người thầy thầm lặng. Đặc biệt là huấn luyện viên Đặng Anh Tuấn, người đã “nằm gai nếm mật” với Ánh Viên trong hầu hết hành trình vươn đến vinh quang của cô, mà chúng tôi kể sau đây. Có thể nói, nếu không có sự tận tâm của ông Tuấn, khó có Ánh Viên như bây giờ.

Vì vậy, cuốn sách bạn cầm trên tay không phải là tự truyện của Ánh Viên, không phải là cuốn sách viết riêng về Ánh Viên, mà là cuốn sách về hành trình lên đỉnh cao của Ánh Viên, và trong hành trình đó, có mặt của nhiều người. Cuốn sách cũng sơ lược về bơi lội, vốn là môn thể thao cô đơn nhất thế giới, cũng là môn thể thao đòi hỏi khát khe nhất thế giới. Đồng thời, sơ lược về phong trào bơi lội Việt Nam – đất nước có hơn 3.000 km bờ biển cùng hàng ngàn sông suối và hằng năm vẫn đau đầu với những mất mát thương tâm vì sông nước.

Trong quá trình thực hiện cuốn sách, chúng tôi có được sự giúp đỡ của nhân vật chính Nguyễn Thị Ánh Viên và huấn luyện viên Đặng Anh Tuấn. Bên cạnh đó tôi còn nhận được sự chia sẻ từ các nhà quản lý trong ngành thể thao: Phạm Viết Muôn, Nguyễn Xuân Gụ, Đinh Việt Hùng, Nguyễn Thành Lâm, Bùi Hữu Nghi. Đồng thời cũng nhận được sự góp ý của các cựu vận động viên đang là huấn luyện viên như: Đỗ Trọng

Thịnh, Nguyễn Kiều Oanh, Chung Tấn Phong, Võ Thanh Bình. Và cả sự chia sẻ của gia đình Ánh Viên. Hầu hết những bức ảnh trong cuốn sách này do huấn luyện viên Đặng Anh Tuấn và Ánh Viên cung cấp, ngoài ra tôi còn sử dụng một số hình ảnh từ các tác giả Hải An, Tấn Phúc, Tùng Lê.

Chúng tôi xin gửi lời cảm ơn trân trọng nhất đến họ. Và giờ là lúc chúng ta đến với câu chuyện dậy sóng của làn nước mát lạnh...

Đặng Hoàng – Đinh Hiệp



CHƯƠNG 1

NỮ HOÀNG BƠI LỘI MỚI CỦA ĐÔNG NAM Á

Mười chín giờ ba mươi lăm phút ngày 26/8/2017 (giờ Malaysia, tức là 18 giờ 35 phút theo giờ Việt Nam), Nguyễn Thị Ánh Viên giành chiếc huy chương vàng cá nhân thứ 8 tại SEA Games 2017 ở nội dung 200 m tự do, đồng thời lập kỷ lục SEA Games mới ở nội dung này, sau khi vượt qua một vận động viên Thái Lan và một vận động viên Philippines.

Đây không phải là lần đầu tiên cô giành được 8 huy chương vàng trong một mùa SEA Games. Sân chơi bơi lội khu vực đã biết đến cô gái này từ năm 2015.

Với kỳ tích đoạt 8 huy chương vàng cá nhân cùng 8 lần phá kỷ lục SEA Games chỉ trong một kỳ đại hội 2015 – Ánh Viên đã đi vào lịch sử bơi lội Đông Nam Á như một trong những tay bơi xuất sắc nhất.

Hai năm trước tờ The Straits Times của Singapore đánh giá Ánh Viên là “Vận động viên giá trị nhất của đoàn thể thao Việt Nam”. Người ta đặt cho cô những biệt danh như “Cô gái thép”(1) hay gọi cô là “Nữ hoàng bơi lội mới của Đông Nam Á”. Điều đó đến nay vẫn đúng.

(1). Tờ The New Paper của nước chủ nhà Singapore đã đặt cho cô biệt danh ấy để so sánh với nữ hoàng bơi thế giới Katinka Hosszu (Hungary), người được dư luận xưng tụng là “người đàn bà sắt” bởi khả năng dự tranh nhiều nội dung bơi ở mỗi giải đấu. Hosszu nổi tiếng khi dự tranh và phá kỷ lục thế giới tới 5 lần ở 8 nội dung tại giải vô địch thế giới năm 2013.

Chưa một vận động viên bơi lội nào của Việt Nam làm được điều mà Ánh Viên đã làm, thậm chí tính trong tất cả các kỳ Đại hội từ năm 1965 đến nay, thành tích như Ánh Viên là một điều hiếm hoi.

Lịch đấu chung kết dày đặc

Nửa giờ đồng hồ sau – 20 giờ 5 phút, Ánh Viên trở lại hồ bơi để thi chung kết nội dung cuối cùng – 50 m tự do. Nhưng cô biết 30 phút trước mình đã có chiếc huy chương vàng cuối cùng trong mùa giải. Ánh Viên không quá đổi vui mừng khi có chiếc huy chương vàng này, có thể Ánh Viên coi việc về nhất tại nội dung mà hai năm trước đó cô đã chiến thắng trước các đồng nghiệp Đông Nam Á là một nghĩa vụ nên không có lý do gì để phấn khích. Và đây cũng là số huy chương vàng mà cô đã từng đạt được.

Khi đứng sát bể bơi chờ bước lên bục xuất phát, nghe tên mình được xướng lên, Ánh Viên nở nụ cười mà ai đang theo dõi cũng có thể thấy khi máy quay lấy cận khuôn mặt. Bình thường, ở các cuộc thi, khi ban tổ chức xướng tên giới thiệu các vận động viên trước lúc vào đường bơi, trong khi những người khác đứng phía sau bên túi đồ của họ vẫy chào khán giả thì Ánh Viên luôn đứng sát hồ bơi, quăng tay khởi động, chỉnh lại kính bơi, hai tay vỗ mạnh xuống bắp đùi, không đáp chào khán giả; hình như những lúc đó, Ánh Viên không nghe thấy tên mình được xướng lên, trong tâm trí cô có lẽ đang choáng ngợp hồ bơi, làn nước và cuộc đua trước mắt.

Tại sao Ánh Viên lại nở nụ cười “hào phóng” như vậy trong cuộc thi cuối cùng ở Đại hội? Cô biết mình không có cơ hội lớn ở các cự ly ngắn,

đó là sở trường của những tay bơi Singapore. Nếu không có Amanda Lim với 5 lần liên tiếp giành huy chương vàng ở cự ly này thì cũng là Quah Ting Wen. Kết cục, Ánh Viên về đích thứ 6. Cũng có thể, nửa giờ đồng hồ xen giữa hai lần thi chung kết là thời gian vừa đủ để Ánh Viên nhận ra rằng, dù không lập được thành tích 9 hay 10 huy chương vàng, nhưng chí ít mình đã trút bỏ được áp lực khi đã có chiếc huy chương vàng thứ 8. Với nó, cô sẽ bớt phải chịu áp lực khi trở về quê nhà.

Nước chủ nhà Malaysia không có nhiều hy vọng trong bơi lội nhưng đây không phải lý do để họ không làm khó các đội khác. Những ngày đầu đến Kuala Lumpur, thầy trò Ánh Viên phải tự tìm hồ bơi để tập, sau đó ban tổ chức bố trí hồ tập cách xa nơi ở và nơi thi đấu. Các nội dung chung kết lại được xếp quá sát nhau khiến cho một người thi nhiều cự ly như Ánh Viên không có thời gian chuẩn bị, hồi phục sức lực.

Tiếc nhất là ở ngày thi đấu ngay trước đó, 25/8/2017, Ánh Viên có ba cuộc thi chung kết, lần lượt bơi ở các cự ly là: 400 m hỗn hợp cá nhân, 50 m ngựa và 200 m ếch trong vòng chưa đầy một giờ đồng hồ, và giữa khoảng các cuộc thi, còn bị mất thời gian với các nghi lễ trao huy chương. 400 m bơi hỗn hợp là nội dung sở trường, chỉ cần lao xuống nước là Ánh Viên có huy chương vàng trong khu vực, tuy vậy cũng tốn nhiều sức lực. Tiếp đó là 50 m bơi ngựa, cự ly ngắn đến mức lao xuống hồ là phải bung hết sức, không cho phép một toan tính chiến thuật nào. Và cuối cùng là 200 m bơi ếch, kiểu bơi khó nhất trong bốn kiểu bơi. Ánh Viên giành huy chương vàng ở đường bơi 400 m hỗn hợp là đương nhiên. Khá bất ngờ khi cô lấy thêm huy chương vàng nữa tại đường bơi 50 m ngựa, nội dung mà cô chỉ đạt huy chương đồng tại SEA Games 2015. Nhưng cuối cùng cô phải trả giá ở 200 m bơi ếch, về nhì sau vận động viên Thái Lan Phiangkhwan Pawapotako, chỉ đạt được huy chương bạc. Hai năm trước đó, mùa SEA Games ở Singapore, chính Pawapotako là bại tướng của Ánh Viên trong cuộc đua giành tám huy chương vàng cự ly này.

Nếu ban tổ chức không xếp lịch đấu chung kết dày đặc, hoặc là xếp thứ tự các cuộc chung kết theo trình tự ngược lại: 200 m bơi ếch, 50 m bơi ngửa, 400 m bơi hỗn hợp thì Ánh Viên có thể đã có thêm một tấm huy chương vàng cho mình.

SEA Games 2017, Ánh Viên đăng ký 18/20 nội dung thi đấu, chỉ trừ 50 m bơi ếch và chặng 10 km dành cho các vận động viên bơi đường dài được tổ chức ngoài biển. Tuy nhiên, đến cuối cùng cô tranh tài ở 15 nội dung thi cá nhân, không tham dự 3 cuộc thi tiếp sức. Trong 6 ngày, cô đã 27 lần nhảy xuống nước trong cả vòng loại lẫn vòng chung kết, giành 8 huy chương vàng và 2 huy chương bạc. Thành tích này hơn thành tích ở SEA Games 2015 một chút: 8 huy chương vàng, 1 huy chương bạc và 1 huy chương đồng. Nhưng kém về số kỷ lục SEA Games: Ánh Viên lập được 3 kỷ lục mới trong đại hội 2017 so với 7 kỷ lục mới của năm 2015.

Ở SEA Games 2015, Ánh Viên chỉ thi 12 nội dung cá nhân. Tức là cô tối đa hóa cơ hội tốt hơn. Hai cự ly Ánh Viên không có huy chương là 50 m bơi bướm (về thứ 4) và 100 m bơi bướm (về thứ 6) vẫn tốt hơn hai cự ly này khi cô thi đấu tại SEA Games 2017: 50 m bơi bướm về thứ 5 còn 100 m bơi bướm không qua vòng loại.

Nguyên nhân? Có lẽ phần lớn là vì chiến lược không quá chú trọng ăn thua ở các cự ly bơi bướm ngắn vốn là lãnh địa mà các vận động viên Singapore thống trị. Nhưng cũng có thể là do điều kiện thi đấu ở Singapore năm 2015 tốt hơn, hoặc là bản thân Ánh Viên 2 năm trước không bị áp lực số lượng huy chương đè nặng.

Tại SEA Games 2015, Ánh Viên mở hàng bộ sưu tập huy chương vàng bằng các cự ly sở trường như 400 m bơi hỗn hợp và 800 m bơi tự do. Tại SEA Games 2017, cô bắt đầu cuộc thi chung kết đầu tiên vào ngày 21/8 với thất bại: về thứ 4 ở cự ly 200 m bơi bướm, mà sau đó như cô tâm sự rằng: “Em chỉ muốn lặn luôn dưới đáy hồ sau thất bại đó”. Trong khi đó, ngày đầu khai cuộc bơi lội, các quan chức và giới truyền thông Việt Nam đều hướng đến hồ bơi để “ăn mừng”, sức ép không nhỏ.

Mặc dù sau đó một giờ, Ánh Viên “chuộc” lại sự trông ngóng của những khán giả đứng trên khán đài bằng huy chương vàng cự ly 100 m bơi ngửa, nhưng điều đó không làm cô hài lòng. Cô chia sẻ khi lên bục nhận huy chương: “Thực sự em cảm thấy rất thất vọng với bản thân mình, vì đã không thể cố gắng hết sức để đạt thành tích tốt ở nội dung thi đấu đầu tiên. Em muốn gửi lời xin lỗi tới người hâm mộ, những người đã cổ vũ cho em rất nhiệt tình, vì bản thân đã thi đấu chưa tốt. Em hứa sẽ nỗ lực tốt hơn những ngày tới và cố gắng đạt được thành tích tốt nhất, mang về thật nhiều huy chương cho đoàn thể thao Việt Nam”.

Tại SEA Games 2015, Ánh Viên là người đi săn huy chương vàng, cô không biết mình sẽ có bao nhiêu tấm huy chương, hoàn toàn không bị áp lực về số lượng, nên mục tiêu của cô chỉ là: lấy càng nhiều càng tốt. Nhưng đến SEA Games 2017, Ánh Viên từ “người đi săn” bị biến thành “con mồi” chính bởi số lượng huy chương vàng mà cô đã giành được hai năm trước đó. Người ta không cho cô có quyền phạm sai lầm, áp lực rất khủng khiếp. Chính vì áp lực đó làm Ánh Viên thất bại ở ngay cuộc thi chung kết đầu tiên 200 m bơi bướm, không có nổi huy chương, gần như gãy đổ về tâm lý. Cuộc chuyển đổi từ “kẻ đi săn” thành “kẻ bị săn” không bao giờ dễ dàng và nhẹ nhàng.

Ông Đặng Anh Tuấn, huấn luyện viên trưởng của đội tuyển bơi Việt Nam, cũng là người trực tiếp huấn luyện Ánh Viên trong gần 6 năm ở Mỹ (tính đến năm 2017) sau này kể lại: “Chỉ 15 phút sau thất bại ở 200 m bơi bướm là phải bước vào cuộc thi chung kết 100 m bơi ngửa, Ánh Viên nhìn tôi với hai dòng nước mắt khi bước lên khỏi hồ, tôi biết ngay vào khoảnh khắc đó rằng: Nếu không kéo được Ánh Viên trở lại chính mình thì mọi thứ sẽ sụp đổ hoàn toàn. Ngay bây giờ, 5 phút duy nhất để cứu lấy tất cả hoặc mất tất cả”.

– Con có phải là Nguyễn Thị Ánh Viên không?

– Con không phải là con.

– Đúng! Chính vì con không phải là Nguyễn Thị Ánh Viên nên con thất bại!

– Nhưng con bơi không được, không có cảm giác nước.

– Con bơi mà trong đầu con luôn suy nghĩ là mình bơi được không? Mình bơi nhanh không? Chắc mình không đủ sức bơi? Chắc đối thủ mạnh hơn mình, thì con làm gì còn sức, còn năng lượng đâu để mà bơi?

– Sao thầy biết con đang suy nghĩ như thế? Đúng là con suy nghĩ như vậy từ tối qua đến giờ.

– Từ hôm qua, thầy nhìn là thầy biết, và thầy đã nói con cần sự thoải mái và tự tin, con phải là Nguyễn Thị Ánh Viên thì con sẽ chiến thắng. Bây giờ, đứng lên ngay, bước ra thi đấu 100 m bơi ngửa, trở lại chính mình và con sẽ bơi phá kỷ lục SEA Games.

– Con bơi như vậy, làm sao phá được kỷ lục SEA Games?

– Thầy chưa bao giờ nói gì hay làm điều gì mà không có cơ sở. Từ trước đến giờ, con có thấy là khi con làm đúng theo những gì thầy nói thì con thành công hay thất bại?

– Dạ, thành công.

– Thế bây giờ là lúc con phải làm đúng như thầy nói, vì khi rồi, 200 m bơi bướm là con làm theo ý con, chứ không phải theo ý thầy.

Cuộc trao đổi chỉ vỏn vẹn 5 phút, vì đã đến giờ Ánh Viên phải ra tập trung thi đấu. Và kết quả, Ánh Viên đã phá kỷ lục SEA Games cự ly 100 m bơi ngửa ngay sau đó. “Đây có thể nói là khoảnh khắc cực kỳ khó khăn, khi Ánh Viên bước lên khỏi hồ, đến bên tôi cũng với hai hàng nước mắt trên khuôn mặt, nhưng đó là hai hàng nước mắt hạnh phúc, tự tin và được giải phóng chứ không phải là hai hàng nước mắt sợ hãi, mất mát của trước đó 10 phút. Và bắt đầu sự tự tin trở lại, cho đến chiếc huy chương vàng thứ 8”, ông Tuấn kể.

Tám chiếc huy chương vàng chưa phải là cái đích mà ông Tuấn và Ánh Viên vươn tới. Ông Tuấn vẫn coi SEA Games 2017 là một trong

những giải đấu đáng thất vọng trong sự nghiệp huấn luyện của mình. Cảm giác “có lỗi” này ngấm ngấm lan sang người học trò, nó đeo bám Ánh Viên đến sau đó, khi hết ngày thi đấu cuối, cô trả lời báo giới: “SEA Games 2017 với tôi vẫn là thất bại. Tôi tiếc khi không lấy được huy chương vàng ở nội dung 100 m bơi tự do và 200 m bơi bướm”. 200 m bơi bướm là cự ly Ánh Viên đã vô địch SEA Games 2015. Còn 100 m bơi tự do luôn được xem như cự ly “mặt tiền”, sà diễn danh giá nhất của môn bơi lội. Ở cự ly này, năm 2015, Ánh Viên về nhì sau Quah Ting Wen của Singapore – 56 giây 05 so với 55 giây 93; năm 2017, Ánh Viên lại thua đối thủ cũ, lần này rất sát sao, chậm hơn chỉ 2% giây – 55 giây 76 so với 55 giây 74. “Năm 2015, em đã rất cố gắng nhưng vẫn thua. Đây không phải cự ly mạnh nhất của em nhưng em rất muốn thắng. Vận động viên đó cao hơn, thể lực tốt hơn, sở trường của họ là tốc độ. Em đã tập luyện rất nhiều cho cự ly này, trong tập luyện em làm tốt, nhưng khi thi đấu vẫn thua, cảm giác rất khó chịu”, Ánh Viên sau này tâm sự.

Nhưng dù được đánh giá là “thành công” hay tự nhận là “thất bại”, “kẻ bị săn” Ánh Viên đã thoát được cái bóng thành tích trong quá khứ ám ảnh mình và một lần nữa tỏa sáng như chính tên của cô – ánh sáng tròn đầy.

Có những buổi chiều như thế...

Thông lệ tại các giải bơi, vòng loại các nội dung bơi sẽ được tổ chức vào buổi sáng, đến buổi chiều tối cùng ngày diễn ra chung kết nội dung đó. (Ngoại trừ một số giải có sự hoán đổi, ví dụ như tại Olympic Bắc Kinh 2008, kênh truyền hình Mỹ NBC thầu bản quyền truyền hình với Ủy ban Olympic quốc tế (IOC), họ điều đình với IOC và Liên đoàn thể thao dưới nước quốc tế (FINA) tổ chức các cuộc thi chung kết vào buổi sáng ở Bắc Kinh để nhằm đúng giờ vàng buổi tối tại Mỹ cho người Mỹ xem). Vì thế, những buổi chiều đối với các vận động viên bơi mang nặng nhiều cảm xúc: vui, buồn, phấn khích, thất vọng,... bám riết họ suốt cuộc đời thi đấu.

Quay ngược dòng thời gian trở về một trong những buổi chiều có thể xem là bước ngoặt với tương lai của Nguyễn Thị Ánh Viên và huấn luyện viên Đặng Anh Tuấn. Đó là ngày 30/3/2012, khi Ánh Viên đạt chuẩn B Olympic 2012 tại giải bơi ở thành phố Indianapolis (thủ phủ bang Indiana, Mỹ). Đây là một trong sáu giải đấu Grand Prix của Mỹ diễn ra từ tháng Một đến tháng Sáu hằng năm, thu hút tất cả các vận động viên hàng đầu của Mỹ cũng như các nước mạnh khác về bơi lội; thế nên FINA xếp các giải này vào chương trình lấy các chuẩn A cũng như B để xét các vận động viên được quyền đến Olympic thi đấu. Gần đây, hệ thống này mang tên Arena Pro Swim Series, với tên của nhà tài trợ chính là hãng sản xuất trang phục bơi Arena.

Nhóm thầy trò các vận động viên bơi trẻ Việt Nam phải di chuyển gần 1.400 km đường bộ từ thành phố Jacksonville (bang Florida) để đến thành phố Indianapolis dự thi. Trong tròn 100 vận động viên đăng ký thi đấu cự ly 200 m bơi ngửa, Ánh Viên về thứ 6 chung cuộc với thành tích 2 phút 15 giây 15 ở vòng loại và 2 phút 15 giây 19 ở chung kết, thành tích đủ đạt chuẩn B Olympic. Về nhất cuộc thi này là vận động viên nổi tiếng Missy Franklin, cô này sau đó giành 4 huy chương vàng Olympic London 2012 và 1 huy chương vàng Olympic Rio de Janeiro 2016 cũng như 11 huy chương vàng khác tại các giải vô địch thế giới.

Nói “bước ngoặt” là vì nếu không đạt chuẩn B lúc bấy giờ, sẽ không có Ánh Viên như ngày hôm nay. Câu chuyện này sẽ kể ở phần sau.



Ánh Viên giành chiếc huy chương vàng thứ 8 ở cự ly sở trường 400 m hỗn hợp và cũng là tấm huy chương cuối cùng của Ánh Viên tại SEA Games 29 năm 2017. Cô đã phá 3 kỷ lục trong lần SEA Games này. (Ảnh: Hải An)



Bơi lội được cho là môn thể thao cô độc nhất. Một vận động viên bơi lội không phải chỉ chiến thắng đối thủ mà còn là chiến thắng chính mình.

Và “cuộc đấu” không chỉ ở một mùa giải mà còn trong cả việc tập luyện hằng ngày của chính vận động viên đó. (Ảnh: Tấn Phúc)



Chủ tịch Trương Tấn Sang bắt tay chúc mừng Ánh Viên trong ngày đón tiếp đoàn Thể thao Việt Nam trở về từ SEA Games 2015. Nhiều người gọi Ánh Viên là “Nàng tiên cá” sau kỳ tích 8 HCV cùng 8 lần phá kỷ lục SEA Games này. Nhưng với cô đó chỉ là điểm bắt đầu của một hành trình lớn hơn, vươn ra sân chơi thế giới.



Sau thành tích nổi bật tại SEA Games 28, Ánh Viên và Huấn luyện viên Đặng Anh Tuấn đã có buổi giao lưu với các bạn trẻ tại Nhà Văn hóa Thanh Niên TP.HCM. Buổi giao lưu nhằm khích lệ nhiệt huyết tuổi trẻ đồng thời cổ vũ phong trào bơi lội trong thanh thiếu niên. (Ảnh: Đặng Hoàng)



CHƯƠNG 2

TỪ CON LẠCH TRƯỚC NHÀ ĐẾN SÂN CHƠI CHUYÊN NGHIỆP

Ông Nguyễn Văn Tới và bà Võ Thị Bảy có sáu người con, đều an cư tại ấp Ba Cao, xã Giai Xuân, huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ. Ông Nguyễn Văn Tác là người con út của ông Tới, kết hôn với bà Nguyễn Thị Ánh Hồng, và sống chung với ông bà Tới. Nhà có 13.000 mét vuông đất vườn, trồng cam, nhãn đủ sống.

Năm 1996, cô con gái đầu lòng của ông Tác và bà Hồng chào đời. Mới đầu cả hai đặt tên cho con là “Ánh Duyên”, đúng chất miền Tây Nam Bộ. Nhưng khi ra đăng ký khai sinh cho con gái, cán bộ xã nghe nhầm giọng Nam bộ, “Duyên” thành “Dzuyên”, rồi ra “Dziên” và cuối cùng ghi “Viên” trong giấy khai sinh. Cái tên “Viên” thật ra không có manh mối nào trong ý định đặt tên con của cả cha lẫn mẹ. Sửa làm sao? đành giữ cái tên Ánh Viên.

Nguyễn Thị Ánh Viên cất tiếng khóc chào đời ngày ngày 9/11/1996 tại ấp Ba Cao – ấp có ba cây cau lớn nổi tiếng.

Con lạch trước sân nhà

Ấp Ba Cao cũng giống như những vùng đất khác của miền Tây, sông ngòi kênh rạch nhiều. Hầu hết đứa trẻ nào lớn lên ở vùng đất này cũng thích đi bắt ốc, đặt lò cá, tắm sông,.. Việc dạy cho con trẻ “biết lội” (bơi) là một trong những việc những người lớn trong gia đình phải làm.

Bé Ánh Viên lên 5 tuổi, được ông nội mang ra dạy “lội” ở con lạch trước nhà. Những cái đập tay bì bõm đầu tiên của một kinh ngư 14 năm sau bắt đầu trên con lạch đục ngầu vô danh thuở ấy. Không ai có thể tưởng viên gạch đầu tiên của ngôi đền danh vọng rực rỡ bắt đầu đơn giản đến như vậy. Dĩ nhiên để đạt được đến thành công ngày nay, Ánh Viên đã vượt qua những điều bình thường để có thể chạm đến phi thường. Đó là một câu chuyện dài mà ta sẽ tiếp tục tìm hiểu ở những phần sau.

Đến nay, con lạch vẫn còn đó, là ranh giới tự nhiên ngăn cách bên này nhà ông Tới – huyện Phong Điền, bên kia con lạch là quận Bình Thủy.

Ông nội Ánh Viên cao 1m72, cha Ánh Viên cao 1m76, cô theo gien nhà nội, mới tí tuổi chân tay đã dài ngoằn, nhưng khá nhút nhát.

Năm 2007, Ánh Viên học lớp 5, trường Tiểu học Long Tuyền 1 tổ chức cho học sinh thi bơi lội. Hội thi chọn một khúc sông Cái Răng gần trường làm đường bơi, em nào bơi sang bờ bên kia rồi bơi quay trở lại nhanh nhất thì đạt giải. Đến ngày thi, Ánh Viên mới biết mình phải đi thi. Thì ra cô bạn ngồi cùng bàn tình nghịch đăng ký cho Ánh Viên từ trước. Đi thi bất đắc dĩ nhưng cuộc thi đó đã trở thành một bước ngoặt định mệnh trong đời cô. Từ đây, bơi – không còn là vui thú trẻ con đối với Ánh Viên nữa, bơi – trở thành sự nghiệp mà cô bé 11 tuổi sẽ theo đuổi cật lực trong suốt gần 10 năm sau.

Ánh Viên được giải nhất trường trong hội thi này, rồi sau đó được đề cử đi thi Hội khỏe Phù Đổng cấp thành phố, được giải nhì, xếp sau bạn học Tuyết Mai. Trước khi đi thi giải thành phố, Ánh Viên mới được thầy Thành, giáo viên thể chất ở trường Long Tuyền 1 dạy cho một chút về

kỹ thuật thở. Đây là lần đầu tiên Ánh Viên được chỉ dạy điều gì đó về kỹ thuật bơi lội và cũng là lần đầu tiên biết đến hồ bơi.

Thắng giải nhì bơi thành phố, gia đình cô nhóc đứng trước hai lựa chọn: vào đội năng khiếu Sở Thể dục thể thao (TĐTT) Cần Thơ hay về Trung tâm Thể dục thể thao (TĐTT) Quốc phòng 4 trực thuộc Quân khu 9 lúc đó vừa mới thành lập bộ môn bơi lội. Tuy khi đó, Ánh Viên mới chỉ biết kiểu “bơi chó” nhưng các nhà tuyển vận động viên đã nhìn thấy tiềm năng ở cô bé này: sải tay dài, độ dẻo tốt, độ nổi ổn định, bơi không lắc.

Thầy Thành hướng gia đình đưa Viên vào “Quốc phòng 4”, gia đình cũng ưng quân đội, thế là vào. “Lúc đầu đâu biết chỗ nào tốt hơn chỗ nào đâu, thấy bên quân đội gần nhà hơn, điều kiện ăn ở cũng tốt, thì cho cháu theo học”, ông Tác nhớ lại. Ông Tác cũng tính đường xa, cho con gái đi tập bơi và cho nội trú tại Trung tâm để lên cấp 3 đi học cho tiện lợi. Từ ấp Ba Cao ra đến trường cấp 3 gần nhà nhất khi ấy cũng phải đến 20 km. Lúc đó đường vào ấp còn là đường đất, nhỏ đến mức hai xe máy tránh nhau còn khó. Mãi đến năm 2015, ấp Ba Cao mới có đường đúc bê-tông rộng 3 m như bây giờ.

Thế là 11 tuổi, Ánh Viên bắt đầu cuộc sống xa nhà. Tuy không xa lắm, từ huyện Phong Điền đến quận Ninh Kiều chỉ khoảng 10km, nhưng xa gia đình, nên lúc đầu, tối nào Viên cũng khóc tu tu. Tuần nào cô nhóc cũng ngóng đến chiều thứ Bảy, được cha đón về nhà. Lựa bơi đầu tiên của “Quốc phòng 4” tuyển được sáu em, trong đó có Ánh Viên và Tuyết Mai. “Bạn Mai bao giờ cũng bơi hơn em”, Ánh Viên nhớ lại. Tuyết Mai bơi một số giải trẻ quốc gia, sau mổ ruột thừa, thành tích hơi xuống, các thầy bên trung tâm động viên tiếp tục nhưng Tuyết Mai quyết định nghỉ tập về phụ giúp gia đình buôn bán. Khi Ánh Viên trở thành biểu tượng mới trong bộ môn bơi lội Việt Nam năm 2015 thì Tuyết Mai lên xe hoa về nhà chồng. Bền bỉ theo nghiệp thể thao chưa bao giờ là một chuyện dễ dàng.

Sân bơi lội chuyên nghiệp

Ánh Viên bắt đầu tập chính thức ở Trung tâm TDTT Quốc phòng 4 từ tháng 6/2007. Ban đầu phụ trách huấn luyện các tay bơi nhí, trong đó có Ánh Viên là thầy Giang, nhưng chỉ được 2 tuần sau thì thầy Giang chuyển công tác. Thầy Võ Thanh Bình về thay, và đây được xem như người thầy đầu tiên của Ánh Viên. Thầy Bình thôi hướng dẫn cho Viên năm 2009, khi Ánh Viên được vào đội tuyển trẻ quốc gia. Hiện nay thầy Bình vẫn làm ở “Quốc phòng 4”, vẫn miệt mài đào tạo các lứa vận động tiếp theo.

Hồ bơi của “Quốc phòng 4”, nơi Ánh Viên trưởng thành giờ có tên “Câu lạc bộ bơi lội Ánh Viên”, là nơi tập chung của các vận động viên trẻ thuộc “Quốc phòng 4” và các vận động viên bơi trẻ của đội tuyển quốc gia thuộc quyền quản lý của Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia Cần Thơ, còn gọi là “Trung tâm 4”. Nhiều người làm thể thao thi thoảng vẫn hay nhầm giữa “Quốc phòng 4” (thuộc Quân khu 9) với “Trung tâm 4” (thuộc Tổng cục TDTT). Phân biệt một cách cho dễ hiểu thì “Trung tâm 4” mượn hồ bơi Ánh Viên của “Quốc phòng 4” làm nơi tập luyện. Năm 2015, năm hồ bơi của “Quốc phòng 4” được mang tên Ánh Viên, hồ bơi cũng đã được lắp thêm mái che. Đây hiện là một trong những hồ bơi hiện đại, có diện tích lớn nhất và đạt tiêu chuẩn để tổ chức các kỳ thi cấp quốc gia tại Cần Thơ.

Đến giờ Ánh Viên vẫn là quân của Trung tâm TDTT Quốc phòng 4. Tháng 8/2013, Ánh Viên chính thức vào quân ngũ, được thiếu tướng Nguyễn Hoàng Thủy lúc đó là Phó tư lệnh, tham mưu trưởng Quân khu 9 trao quân hàm Thượng úy. Một năm sau, Ánh Viên được đặc cách thăng hàm tiếp, trở thành Đại úy trẻ nhất trong quân đội Việt Nam, ở tuổi 18. Với quân hàm này, hàng tháng Ánh Viên có lương và phụ cấp tiền ăn. Số tiền này Ánh Viên chuyển về gia đình trong những ngày cô đi tập huấn, thi đấu, không sinh hoạt tại Trung tâm.

Hiện bên Quân đội có 11 đơn vị thể thao chuyên biệt thực hiện nhiệm vụ tổ chức tuyển chọn, huấn luyện và thi đấu đối với các tuyển vận động viên nổi bật thuộc 24 môn thể thao trong hệ thống thi đấu quốc gia, trong đó có 5 trung tâm huấn luyện và 6 đoàn thể thao. 5 trung tâm gồm:

- *Trung tâm TDTT Quân đội (thuộc Cục quân huấn – đóng tại Hà Nội)*
- *Trung tâm TDTT Quốc phòng 2 (Quân khu 7 – TP.HCM)*
- *Trung tâm TDTT Quốc phòng 3 (Quân khu 5 – Đà Nẵng)*
- *Trung tâm TDTT Quốc phòng 4 (Quân khu 9 – Cần Thơ)*
- *Trung tâm TDTT Quốc phòng 5 (Quân chủng Hải quân – TP.HCM).*

Các trung tâm được phân công đào tạo các vận động viên xuất sắc theo lợi thế vùng miền. Quốc phòng 4 được phân công 4 môn: bơi lội, bi sắt, judo và võ cổ truyền. Tất nhiên, bên cạnh đào tạo thể thao thành tích cao, nhiệm vụ chính của Quốc phòng 4 là phục vụ phong trào thể thao toàn quân của Quân khu 9. Ngày trước ở Quân khu 9 có đội bóng đá Quân khu 9 và đội bóng chuyên Quân đoàn 4 chơi rất tốt nhưng sau đó bị giải thể vì chủ trương thu gọn của quân đội đối với thể thao thành tích cao.

Với Ánh Viên, Quốc phòng 4 là nơi đào tạo bơi lội tiếng tăm nhất trong vùng. Nhân tài vùng sông nước Đồng bằng sông Cửu Long nhiều, trong khi đó các trung tâm đào tạo vận động viên bơi lội thành tích cao ở vùng này chỉ có vài tỉnh, nên Quốc phòng 4 không chịu nhiều áp lực trong việc “giành quân”. “Các địa phương có chế độ cho vận động viên cao hơn một chút nhưng bên chúng tôi vẫn được các bậc phụ huynh của vận động viên tin nhiệm hơn, họ tin tưởng vào môi trường quân đội, tin vào chất nghiêm túc của quân đội, tin vào cách quản lý và dạy dỗ các cháu của chúng tôi”, Đại tá Bùi Hữu Nghi, Giám đốc Trung tâm TDTT Quốc phòng 4, khẳng định.

Quốc phòng 4 tuyển vận động viên trẻ từ 6-7 tuổi. Các cháu ăn ở tại trung tâm, tập hai buổi trong ngày, Chủ nhật nghỉ, cha mẹ có thể đón con về vào chiều thứ Bảy. Vận động viên nhí tại Quốc phòng 4 học văn hóa ở trường chính quy, theo chương trình chung như các học sinh bình thường, đi học có xe đưa đón. Nếu cần phải học thêm, các thầy thuê gia sư đến trung tâm kèm cặp. Chỉ tiêu cho đội bơi Quốc phòng 4 cho cả huấn luyện viên và vận động viên là 40 người. Áp lực thành tích từ Bộ tổng tham mưu và Quân khu 9 xuống Trung tâm khá nặng nên yêu cầu của Trung tâm với các vận động viên khá cao, ai không đáp ứng được thành tích và không đủ tố chất sẽ bị loại. Nhiều ứng viên nhí cũng có tố chất, nhưng vì gia đình khá giả, quen sướng, không chịu nổi gian khổ nên cuối cùng gia đình phải tự rút ra. Điều này không lạ, với cả các môn thể thao khác.

Mỗi năm, Quốc phòng 4 tổ chức kiểm tra trình độ để sàng lọc vận động viên hai lần. Và tương tự, mỗi năm Trung tâm cũng đi các tỉnh tuyển vận động viên mới hai lần. Mỗi lần đi cả tháng, đến các trường tiểu học ở Đồng bằng sông Cửu Long, chọn các cô cậu bé có thể hình, dẻo, độ nổi tốt, đưa vào danh sách, thường thì chọn trong hàng trăm em rồi sàng lọc lại còn 6 đến 7 em. Trung tâm TĐTT Quốc phòng 5 thuộc Quân chủng Hải quân đóng tại TP.HCM, cũng được ngành quân đội giao đào tạo bơi lội thành tích cao, gần đây cũng đặt một trạm ở Sóc Trăng nhằm tuyển quân từ Đồng bằng sông Cửu Long.

Việc đội tuyển bơi trẻ quốc gia thuộc quản lý của Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Cần Thơ tập chung tại cùng một hồ bơi mang đến một lợi thế về kỹ thuật cho Quốc phòng 4 là các huấn luyện viên của họ có thể học hỏi, trao đổi kinh nghiệm với chuyên gia nước ngoài huấn luyện đội bơi trẻ quốc gia, hiện nay là một chuyên gia đến từ Trung Quốc – ông Hoàng Quốc Huy. Chuyên gia Trung Quốc này góp phần không nhỏ cho sự tiến bộ vượt bậc của kình ngư 17 tuổi Nguyễn Huy

Hoàng, người phá kỷ lục SEA Games 2017 ở cự ly 1.500m tự do. Huy Hoàng, người Quảng Bình, đã tập ở Cần Thơ từ vài năm nay.

Trong 19 vận động viên trẻ đội tuyển quốc gia đang tập ở Cần Thơ, Quốc phòng 4 đóng góp 7 em, trong đó có hai gương mặt nổi bật là Nguyễn Quang Thuấn và Nguyễn Thị Mỹ Xuyên, đều sinh năm 2006. Cả hai đều là những tay bơi săn huy chương vàng cho Quốc phòng 4 trong mọi giải đấu mình tham gia. Ở giải vô địch bơi trẻ quốc gia 2017, Quang Thuấn và Mỹ Xuyên mỗi em giành 9 huy chương vàng giúp Quốc phòng 4 có 20 huy chương vàng, xếp thứ nhì toàn đoàn sau Quốc phòng 5 (21 huy chương vàng). Trước đó, trong giải vô địch bơi trẻ quốc gia 2016, mỗi em cũng giành 9 huy chương vàng giúp Quốc phòng 4 có 20 huy chương vàng, xếp thứ nhất toàn đoàn.

Mỹ Xuyên có thể hình dự báo là không bằng Ánh Viên, nhưng có tố chất tốt, đặc biệt ở các cự ly ngắn đòi hỏi tốc độ cao. Quang Thuấn chính là em trai Ánh Viên, bắt đầu được tuyển vào Quốc phòng 4 từ năm 2015. Thuấn có “gen cao” của gia đình và sự kiên trì nhẫn nại của chị. Trong căn nhà treo gần 300 tấm huy chương các loại của Ánh Viên, cậu em Thuấn cũng có chỗ riêng cho mình để treo hơn 40 tấm huy chương từ các giải trẻ.

Đại tá Bùi Hữu Nghi, Giám đốc Trung tâm TDTT Quốc phòng 4 hiện đang tìm cơ chế thích hợp để đưa Thuấn và Xuyên đi đào tạo nước ngoài từ sớm. Lúc Ánh Viên được đưa đi đào tạo ở Mỹ, nhiều chuyên gia nhận định cơ hội thành công cũng chỉ là 50-50, nhưng Ánh Viên đã thành công, trở thành một bước đột phá mới trong cơ chế kết hợp giữa địa phương với trung ương, giữa ngành thể thao với bên quân đội. Hiện kinh phí cho thầy trò Đặng Anh Tuấn và Nguyễn Thị Ánh Viên ở Mỹ vào khoảng 200.000 USD mỗi năm, trong đó Bộ quốc phòng đóng góp 40% và 60% còn lại từ Tổng cục thể dục thể thao.

Và ngược lại, huyện Phong Điền từ khi nổi lên Ánh Viên, phong trào bơi phát triển mạnh, riêng huyện này đóng góp 60% vận động viên cho

Quốc phòng 4.



Lúc nhỏ Ánh Viên là một cô bé mũm mĩm. Cả nhà không ai nghĩ cô sẽ trở thành vận động viên bơi lội chuyên nghiệp, bởi truyền thống của gia đình là làm nông. Trong ảnh là Ánh Viên cùng mẹ.



Ánh Viên được giới trẻ yêu chuộng thể thao hâm mộ, nhưng đối với cô sự tự hào của gia đình mới là điều quý giá nhất. Trong ảnh là ông bà nội cùng ba mẹ Ánh Viên hạnh phúc với những bằng khen và huy chương mà Ánh Viên đã đạt được. Cả gia đình treo bằng khen cùng huy chương của Ánh Viên đầy phòng khách.



Hồ Bơi Quốc phòng 4 giờ đã mang tên Câu lạc bộ bơi lội Ánh Viên (Trung tâm TDTT Quốc phòng 4, Quân khu 9, Cần Thơ). Hồ cũng đã xây dựng mái vòm, có khán đài và nâng chuẩn để đủ điều kiện tổ chức các giải đấu cấp quốc gia.



Các tay bơi trẻ chụp hình kỷ niệm khi về quê Ánh Viên chơi. Chính Ánh Viên đã thắp sáng niềm tin trong lòng các bạn trẻ về con đường đến vinh quang của bộ môn bơi lội.



CHƯƠNG 3

NHỮNG BƯỚC NGOẶT QUYẾT ĐỊNH

Năm 2009, Ánh Viên được tuyển vào đội trẻ quốc gia, khi chưa đầy 13 tuổi. Năm đó, lứa vận động viên trẻ này được đưa về Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia 4 ở Cần Thơ nên đời sống với Ánh Viên không có gì khác biệt nhiều. Chỉ khác là thay vì tập với các thầy ở Quốc phòng 4, Ánh Viên tập với huấn luyện viên Phan Quang Minh Quân. Sau đó lứa vận động viên trẻ này chuyển qua Đồng Tháp tập từ tháng 12/2009 đến tháng 10/2010, rồi cuối cùng chuyển về Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia 2 ở TP.HCM.

Cuối tháng 11/2010, bơi lội Việt Nam thất bại trong ý đồ đầu tư cho Nguyễn Hữu Việt, tay bơi người Hải Phòng, vận động viên đã giành huy chương các cự ly bơi ếch tại Đại hội thể thao châu Á ASIAD 2010 tổ chức ở Quảng Châu (Trung Quốc). Ông Đặng Anh Tuấn, huấn luyện viên trưởng đội tuyển bơi quốc gia, bàn với các cấp lãnh đạo thúc đẩy việc xây dựng lại tuyển vận động viên trẻ, tìm kiếm những tài năng bơi lội mới. Nguyễn Hữu Việt năm đó 22 tuổi, sau khi giành 3 huy chương vàng tại 3 kỳ SEA Games – 2005, 2007 và 2009, đã có dấu hiệu đi xuống. Các tài năng trẻ khi đó nổi lên có Hoàng Quý Phước, Nguyễn Thị Kim Tuyến,

Trần Duy Khôi, Võ Thái Nguyên, Phạm Thành Nguyên, Lê Thị Mỹ Thảo, Nguyễn Thị Ánh Viên. Trong số đó, người ông Tuấn để ý nhiều nhất là Ánh Viên.

Bước ngoặt thứ nhất

Ánh Viên là vận động viên ở đội trẻ, ông Tuấn huấn luyện ở đội tuyển quốc gia, nhưng thỉnh thoảng ông Tuấn vẫn chỉ dạy kỹ thuật riêng cho Ánh Viên. “Ánh Viên lúc đó yếu về thành tích so với các vận động viên được tuyển lên. Tuy nhiên, tôi thấy Ánh Viên có những yếu tố thể hình mà tôi nghĩ nếu có điều kiện tốt, Ánh Viên sẽ tiến rất nhanh”, ông Tuấn kể lại, “Đầu tư ban đầu vào một vận động viên thành tích cao rất quan trọng. Ánh Viên lúc đó 14 tuổi, ở độ tuổi dậy thì, dinh dưỡng rất quan trọng trong việc phát triển hình thể. Nếu không bón thúc ở độ tuổi này sẽ mất đi 80% cơ hội có một vận động viên tốt”.

Chế độ ăn ở đội tuyển quốc gia là 150.000 đồng/vận động viên/ngày, trong khi chế độ ăn ở đội trẻ là 100.000 đồng. Ông Tuấn đề xuất với lãnh đạo ở Tổng cục TDTT xin cấp cho Ánh Viên chế độ ăn như thành viên đội tuyển quốc gia, nhưng không được chấp thuận, quy định là quy định. Thế là ông Tuấn gặp ông Nguyễn Thành Lâm, giám đốc Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia 2.

– *Ánh Viên có tiềm năng, em xin lên cấp trên cho Viên chế độ ăn được tăng thêm mà không được, anh có cách gì không?*

– *Để mình tìm cách cho cháu tạm hưởng chế độ đó để chờ cháu khẳng định, nhưng có chắc là có tiềm năng không?*

– *Anh tin em đi, nếu cháu nó không phát triển được, em sẽ lấy tiền túi bù vào phần đó.*

Tháng 12/2010, Đại hội thể dục thể thao toàn quốc lần thứ VI (4 năm tổ chức một lần) diễn ra ở Đà Nẵng, Ánh Viên không được tham dự vì chưa có thành tích nổi bật, không được đoàn Quân Đội gọi vào đội tuyển đi thi đấu, ông Tuấn và ông Lâm xin cho Ánh Viên ra thi đấu kiểm

tra ở Đà Nẵng, với kinh phí của Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia 2. Bởi vì là “kiểm tra” nên Ánh Viên không được bơi cùng các vận động viên thi đấu chính thức, vì nếu làm ảnh hưởng đến các vận động viên khác có thể dẫn đến kiện cáo. Tức là Ánh Viên một mình một hồ, bơi các cự ly, lúc đó. Phải đầy ý chí mới làm được điều này. Quả là khởi nghiệp đầy khó khăn. Đây cũng chính là bước ngoặt đầu tiên để Ánh Viên khẳng định được mình. Nếu không có được cơ hội này có lẽ sẽ rất khó để chúng ta biết đến một Ánh Viên ngày nay.

Bước ngoặt thứ hai

Tháng 3/2011, Ánh Viên ra Huế thi đấu giải vô địch quốc gia hồ 25 m, được huy chương bạc các nội dung 400 m bơi tự do, 800 m bơi tự do, 400 m bơi hỗn hợp. Với kết quả này, Ánh Viên chính thức được bổ sung vào đội tuyển quốc gia vào tháng 4/2011. Thành tích của Ánh Viên sau đó bắt đầu nổi đuôi đến rất nhanh: 10 huy chương vàng ở 10 cự ly đăng ký tại giải vô địch quốc gia các nhóm tuổi năm 2011, 6 huy chương vàng tại giải vô địch các nhóm tuổi Đông Nam Á vào tháng 6/2011, 5 huy chương vàng tại giải vô địch quốc gia hồ 50 m ở Hà Nội vào tháng 9/2011.

Cũng từ đó, ông Tuấn không muốn rời mắt khỏi sự phát triển của Ánh Viên. Tháng 5/2011, đội tuyển bơi Việt Nam đi dự giải bơi lội Malaysia mở rộng nhằm lấy chuẩn để dự giải vô địch thế giới tại Thượng Hải (Trung Quốc) vào tháng 7/2011. Ông Tuấn là huấn luyện viên trưởng đội tuyển còn Ánh Viên không nằm trong danh sách được Tổng cục TDTT cấp tiền đi dự giải. Kinh phí dự là 2.500 USD/vận động viên, ông Tuấn quyết định xin Hiệp hội thể thao dưới nước, may mắn là Chủ tịch Phạm Viết Muôn và Phó chủ tịch Nguyễn Xuân Gụ của Hiệp hội rất sốt sắng ủng hộ, cấp tiền ngay. Tại giải này, Ánh Viên giành huy chương bạc cự ly 400 m bơi hỗn hợp, với thông số thành tích đúng ý đồ. Ông Tuấn coi đây là bước ngoặt thứ hai, để xin Tổng cục TDTT cho Ánh Viên vào đội tuyển quốc gia đi tập huấn 6 tháng tại Trung Quốc. Lời đề

ngệ này của ông Tuấn đi cùng với lời hứa: Sẽ có huy chương tại SEA Games 2011. Lúc này, Tổng cục TDTT bắt đầu tin ông Tuấn, duyệt cho Ánh Viên, Võ Thái Nguyên và Phạm Thành Nguyên đi thành phố Côn Minh và sau đó là thành phố Đông Quán tập huấn. Tính đến thời điểm đó, mới có hai nữ vận động viên bơi Việt Nam giành được huy chương ở SEA Games: Võ Thị Thanh Vy với huy chương đồng cự ly 400 m bơi hỗn hợp năm 2003 và Phạm Thị Huệ với huy chương đồng cự ly 200 m bơi ếch năm 2009.

SEA Games 2011 trên đất Indonesia, lời hứa được thực hiện, Ánh Viên có hai huy chương bạc ở các cự ly 100 m bơi ngửa và 400 m bơi hỗn hợp. Thành tích đó lẽ ra có thể tốt hơn, nghĩa là có thể có huy chương vàng, nếu như 3 tuần trước kỳ SEA Games, Ánh Viên không dính chấn thương, một chấn thương rất “ầu ơ”. Trong lúc tập tạ, cô để rơi quả tạ, thay vì nhảy ra để tránh thì cô lại đưa bàn chân ra đỡ quả tạ, thế là chân sưng to. Ông Tuấn hoảng hồn, ngày đấu thì cận kề, thành tích đã trót hứa, nếu không đạt thành tích thì cấp trên không tin ông Tuấn, không tin Ánh Viên nữa, không có gì để lấy ra mà bào chữa được. May là đi bó thuốc đông y ở Trung Quốc nhanh khỏi, nhưng cũng mất 11 ngày nghỉ tập luyện. Một kinh nghiệm nhớ đời với Ánh Viên.

Sergio Lopez và Joseph Schooling

Trong thời gian thi đấu ở Indonesia, ông Tuấn gặp Sergio Lopez, huấn luyện viên của vận động viên Joseph Schooling. Kinh ngư người Singapore lúc đó 16 tuổi đã giành huy chương vàng ở cự ly 50 m bơi bướm và 200 m bơi bướm. Cùng với huy chương vàng 200 m bơi bướm, Joseph Schooling lúc đó đã đủ chuẩn đi dự Olympic 2012. Schooling sang Mỹ năm 2009; cha mẹ anh ta sau này tiết lộ, để Schooling theo đuổi nghiệp bơi lội, họ đã bán ba căn nhà và vay nợ ngân hàng trả dần trong 10 năm để có khoảng 1 triệu USD đầu tư cho con. Schooling thì sau đó ai cũng biết; giành 9 huy chương vàng SEA Games 2015; trở thành vận động viên Đông Nam Á đầu tiên giành huy chương vàng tại

Olympic, khi chiến thắng huyền thoại Michael Phelps ở cự ly 100 m bơi bướm ở Olympic Rio de Janeiro 2016. Chỉ riêng chiếc huy chương vàng này, Schooling được chính phủ Singapore thưởng 1 triệu SGD (khoảng 760.000 USD). Hiện Schooling đang học và thi đấu bơi lội cho Trường đại học tổng hợp Texas, dưới sự dẫn dắt của ông Eddie Reese, huấn luyện viên trưởng đội tuyển bơi Mỹ ở hai kỳ Olympic 2004 và 2008.

Schooling năm 2011 vẫn đang tập bơi tại trường Bolles School, thành phố Jacksonville, phía bắc bang Florida, Mỹ. Bolles School là trường tư, thành lập năm 1933, có hệ thống giáo dục từ nhà trẻ đến hết trung học. Ông Lopez từng giành huy chương đồng cự ly 200 m bơi ếch cho Tây Ban Nha tại Olympic Seoul 1988, lúc đó đang là huấn luyện viên trưởng đội bơi trường Bolles School. Đầu năm 2015, ông Lopez chuyển tới làm huấn luyện viên trưởng đội bơi Singapore. Bolles School có tiếng về đào tạo bơi lội, từ năm 1972 đến nay, kỳ Olympic nào cũng có vận động viên xuất thân từ Bolles School tham dự. Người tiền nhiệm của ông Lopez ở Bolles School là ông Gregg Troy, huấn luyện viên trưởng đội tuyển bơi Mỹ tại Olympic 2012.

Qua trao đổi với ông Lopez, huấn luyện viên Đặng Anh Tuấn và ông Đinh Việt Hùng – Trưởng bộ môn bơi lội Tổng cục TDTT – cho rằng đưa vận động viên Việt Nam qua Mỹ tập huấn dài hạn là hướng tốt. Ông Tuấn từng có thời gian tìm hiểu ưu nhược điểm các trường phái bơi của Mỹ, Úc, Nga, Trung Quốc, Nhật Bản, Hungary, đánh giá rằng đi Mỹ là hướng hợp lý nhất. Một phần vì ông Tuấn có người nhà định cư bên Mỹ, nên không bị bỡ ngỡ về lối sống, ngôn ngữ. Mặt khác, đi Mỹ rẻ hơn đi châu Âu.

Đầu năm 2012, các vận động viên trẻ Việt Nam “đổ bộ” lên Jacksonville. Theo phân công từ nhà, ông Tuấn phụ trách các vận động viên Võ Thái Nguyên, Phạm Thành Nguyên, Nguyễn Thị Kim Tuyến, Nguyễn Thị Ánh Viên. Vận động viên Hoàng Quý Phước đi riêng với huấn luyện viên Nguyễn Tấn Quảng, cả hai người đều từ Sở TDTT Đà

Năng. Địa phương này không giao Quý Phước cho ông Tuấn, tự chi tiền cho ông Quảng đi chăm lo cho Quý Phước. Chỉ tiêu cho đoàn tập huấn: *Trong ba tháng, phải có vận động viên đạt chuẩn B Olympic để được xét dự Olympic 2012 khai mạc vào ngày 27/7 cùng năm.*

Ở Mỹ

Đặt chân lên đất Mỹ, tưởng như cánh cổng giấc mơ đã mở rộng, nhưng mọi chuyện lại không suôn sẻ chút nào. Ở trường Bolles School, ông Lopez không giúp đỡ đoàn Việt Nam như phía Việt Nam kỳ vọng, dù sao ông này cũng làm cho Singapore, đối thủ với Việt Nam trong khu vực Đông Nam Á. Nhưng nhiều đó không đủ tạo nên khó khăn mà đội tuyển tập huấn phải đối mặt.

Theo chính sách giáo dục Mỹ, các trường trung học Mỹ chỉ cho phép các vận động viên trẻ tập bơi mỗi ngày một buổi. Thế là thua rồi. Ở Việt Nam, các vận động viên thường tập mỗi ngày hai buổi, sáng và chiều. Cho dù phương pháp ở Mỹ có hay thế nào đi nữa, mà vận động viên phải tập ít lại thì cũng không thể tốt được. Người Mỹ to, cao, khỏe, họ có thể tập ít. Người mình phải tập nhiều. Không thể rập khuôn theo người Mỹ được. Ở Mỹ cũng có nhiều con em gốc người Việt, người Hàn Quốc, người Philippines,... theo đuổi bộ môn bơi trong các trường trung học nhưng chẳng mấy ai phát triển tốt cũng là vì thế. Ông Tuấn xin trường Bolles School cho các vận động viên Việt Nam tập hai buổi mỗi ngày, họ không đồng ý. Đội tập huấn thì cần thành tích ngay, lấy chuẩn B Olympic đâu phải dễ, theo đường của nơi sở tại, chắc chắn thất bại. Mà thất bại có nghĩa là tất cả về nhà, khép lại luôn con đường tập huấn nước ngoài sau này của đội tuyển. Bế tắc ở trường Bolles School mất một tháng, cho đến cuối tháng 1/2012, đoàn Việt Nam chuyển ra hồ bơi khác tập luyện. Nhưng việc “ra riêng” cũng không phải chuyện dễ dàng.

Muốn thuê hồ bơi để huấn luyện ở Mỹ phải có bằng huấn luyện viên do cơ quan chức năng của Mỹ cấp, ông Tuấn không có. Qua một mối quan hệ mới thiết lập, huấn luyện viên Frank Holleman đồng ý giúp

đoàn Việt Nam, đứng ra thuê hồ bơi và cùng với ông Tuấn chỉ đạo các vận động viên tập luyện. Ông Holleman là huấn luyện viên trưởng đội bơi trường trung học St. Augustine High School, gần Jacksonville. Nhờ sự giúp đỡ này, đội tập huấn bắt đầu tập mỗi ngày hai buổi, nghĩa là 12 buổi/ tuần. Cũng ở Mỹ, muốn xuống sát hồ bơi để huấn luyện, phải có bằng cấp quy định của nước này. Vậy là ông Tuấn phải ngồi trên khán đài xem các vận động viên mình tập như một phụ huynh học sinh.

Dĩ nhiên, vai trò “phụ huynh” đâu thể nào phù hợp với ông Tuấn. Bởi ông biết những người học trò của mình cần có sự hướng dẫn trực tiếp từ ông. Vậy nên, trong thời gian bắt buộc phải ngồi ghế khán đài, ông Tuấn tranh thủ học để thi lấy bằng huấn luyện viên cấp 1. Thời gian để ông chuẩn bị và tham gia cuộc thi của riêng mình là 3 tuần. Có 180 câu hỏi trong bài thi trắc nghiệm, gồm đủ loại câu hỏi sinh lý, sinh hóa,... người thi phải làm đúng 170 câu trở lên mới được lấy bằng. Thêm nữa, trước khi vào thi phần trắc nghiệm 180 câu này, người thi phải có các chứng chỉ về cứu hộ, bảo vệ vận động viên, có kỹ thuật an toàn trên hồ bơi và lý lịch phải sạch. Tức là ông Tuấn phải thi lấy các chứng chỉ kia xong mới được vào thi bằng cấp 1. Trong 3 tuần, ông Tuấn vừa huấn luyện, vừa lo hậu cần cho các vận động viên, thức đêm ôn thi để có tấm bằng, vào cuối tháng 2/2012.

Bên Mỹ, huấn luyện viên có 5 cấp. Một huấn luyện viên bơi lội phải có bằng cấp 1, sau đó là cấp 2 và cao nhất là cấp 5. Sau khi có bằng cấp 1, huấn luyện viên đó phải có vận động viên vô địch giải cấp bang mới được thi lấy bằng cấp 2. Tiếp đó, anh ta phải có vận động viên do mình huấn luyện trực tiếp đạt chuẩn A Olympic, mới được thi lấy bằng cấp 3. Với bằng cấp 3, một huấn luyện viên bơi lội có thể huấn luyện trong một trường đại học hoặc trung học với mức lương 100.000 USD mỗi năm, chưa kể dạy kèm bên ngoài. Nhưng nếu anh bị tai tiếng như ngược đãi trẻ em, lạm dụng tình dục thì vĩnh viễn anh sẽ không được cấp bằng. Năm 2015, sau khi Ánh Viên đạt chuẩn A Olympic, ông Tuấn đã đi học

để lấy được bằng cấp 3. Tháng 3/2018, ông Tuấn tiếp tục lấy được bằng cấp 4.

“Nhập gia tùy tục” là việc khó có thể tránh khỏi. Chính ông Tuấn là người hiểu rõ điều đó hơn ai hết. Và với trách nhiệm phải dìu dắt, hướng dẫn một nhóm vận động viên non trẻ, ông Tuấn biết chính bản thân ông phải là người đầu tiên nỗ lực và chiến thắng những trở ngại trong việc đưa những học trò của ông tiến xa hơn. Không có con đường nào trải thảm sẵn cho bạn đi nếu bạn không sẵn lòng bỏ ra công sức, mồ hôi và dám thử thách bản thân mình.

Không chỉ là việc “thể lệ”, nước Mỹ cũng làm sinh hoạt của các vận động viên bị đảo lộn hoàn toàn. Đi Trung Quốc tập huấn, các vận động viên vào ngay khu liên hợp huấn luyện, có nhà ăn, nhà ở tập thể. Ở Mỹ, cả đoàn phải tự lo ăn ở. Trong khi đó kinh phí từ nhà cho đi Mỹ chỉ bằng đi Trung Quốc, chi phí ăn khoảng 30 USD mỗi người mỗi ngày; cả đội phải gói ghém trong số tiền đó, thuê nhà, tự nấu ăn, tự lo phương tiện di chuyển. Đoàn vận động viên thuê hai căn hộ chung cư cạnh nhau. Quý Phước và ông Quảng ở một căn. Căn hộ còn lại có hai phòng ngủ, hai vận động viên nam ở một phòng, hai vận động viên nữ ở một phòng, ông Tuấn nằm ngoài phòng khách.

Ông Tuấn tính toán, nếu thuê xe để di chuyển từ nhà đến bể bơi cũng hết hơn 2.000 USD/tháng, trong khi kinh phí di chuyển ở nhà xét duyệt chỉ có 100 USD/tháng/ người. Vậy là ông quyết định mua một chiếc xe 8 chỗ, trả góp 600-700 USD mỗi tháng và tự lái. Còn về ăn uống, vẫn là ông Tuấn một tay lo liệu, ông tự vào bếp. Từ nhỏ đến lớn, ông Tuấn là vận động viên rồi trở thành huấn luyện viên, toàn ăn cơm tập thể, chưa từng nấu nướng bao giờ, đến chặt thịt gà thế nào cũng không biết. Thế nhưng hoàn cảnh đưa đẩy, ông buộc phải học mà làm. Ông Đinh Việt Hùng có lần qua Mỹ kiểm tra đoàn tập luyện kể lại chuyện, ông Tuấn vừa nấu ăn vừa gọi điện cho mẹ ông Tuấn (bà định cư tại Mỹ, nhưng ở tiểu bang khác) qua headphone gắn vào tai để hỏi cách làm món ăn.

Hoàn cảnh không mấy dễ chịu với cả ông Tuấn lẫn những vận động viên trẻ tuổi trong đợt tập huấn ấy. Nhưng có lẽ mọi người trong đoàn sẵn sàng chấp nhận mọi khó khăn để đổi lấy một cơ hội: cơ hội để đội bơi Việt Nam được vươn mình ra thế giới.

*

Một chuyện bên lề.

Năm đó, truyền thông Việt Nam rộ lên chuyện có mâu thuẫn giữa ông Tuấn và ông Quảng, rồi Quý Phước bị ông Tuấn trù dập.

Trước khi đi Mỹ, Quý Phước đã đạt được chuẩn B Olympic cự ly 100 m bơi bướm. Nhưng chuẩn B thì chưa chắc đã được đi dự Olympic. Vận động viên phải lấy được chuẩn A mới chắc chắn một suất ở đấu trường danh giá nhất hành tinh này, và mục tiêu đi tập huấn Mỹ của Quý Phước là chuẩn A. Nhưng ngay từ ở Việt Nam, Sở TDTT Đà Nẵng đã không tin tưởng giao Quý Phước cho đội tuyển, cho ông Tuấn. Sở tự chi kinh phí để ông Quảng, thầy ruột của Quý Phước đi Mỹ cùng, trong khi kinh phí để Quý Phước đi vẫn là từ phía Tổng cục TDTT. Và như vậy, một giao kết đã được thực hiện ngay từ nhà: Mọi việc về chuyên môn của Quý Phước do ông Quảng lo, ông Tuấn không được can thiệp vào.

Qua Mỹ, ông Quảng ngoại ngữ không tốt, bỡ ngỡ với môi trường mới, lại không hợp với ông Tuấn, nên mọi việc với thầy trò Quý Phước là bị động. Tháng đầu tập ở Bolles School, hàng sáng ông Tuấn lái xe đưa cả đoàn tới hồ bơi tập. Vài buổi, thầy trò Quý Phước xuống nhà để ra xe chậm, khiến nhóm phải chờ. Góp ý với nhau: “Hai thầy trò sắp xếp xuống vào thời gian hẹn để đến hồ bơi đúng giờ, tôi cũng qua đây huấn luyện chứ đâu phải chỉ lái xe phục vụ”, ông Tuấn nói và thế là không khí căng thẳng.

Hết tháng đầu, nhóm ông Tuấn chuyển sang hồ bơi khác để tập với cường độ cao hơn, thầy trò Quý Phước vẫn tập ở Bolles School những tháng còn lại, tất nhiên phải tự lo di chuyển. Chỉ được tập với cường độ

thấp – 6 buổi/tuần, lại không hòa nhập với môi trường, phong độ Quý Phước đi xuống. Đầu tháng 1/2012, vì trục trặc khi xin thị thực, Quý Phước sang Mỹ muộn hơn so với các vận động viên trong đội khoảng 10 ngày, bị quá hạn khi đăng ký thi đấu giải Indianapolis Grand Prix diễn ra vào các ngày 29, 30 và 31/3/2012 theo cùng CLB bơi của trường Bolles School. Bộ môn bơi Tổng cục TDTT trấn an thầy trò Quý Phước rằng cứ yên tâm tập luyện cho tốt, sẽ đăng ký thi đấu ở một giải Grand Prix khác vào tháng 5/2012, tức là hai tháng sau lần đã lỡ. Nhưng sang đến đầu tháng 4, thầy trò Quý Phước đã rời Mỹ về Việt Nam, vì chắc chắn với phong độ như vậy Quý Phước khó có thể lấy được chuẩn A Olympic.

Mốc chuẩn Olympic

Nói sơ qua về chuẩn A và B Olympic trong môn bơi lội.

Khi phong trào Olympic hiện đại trở lại vào năm 1896, thời gian đầu do muốn phát triển mạnh nên các nhà tổ chức nêu cao khẩu hiệu “tham gia quan trọng hơn chiến thắng”. Vì vậy, Ủy ban Olympic quốc tế (IOC) không đặt ra vòng loại, chỉ cần quốc gia đó là thành viên của IOC là được cử vận động viên tham gia thể vận hội. Thời gian sau đó, các quốc gia tham dự Olympic đông lên, IOC đặt ra chuẩn A và B về thành tích để sàng lọc chất lượng vận động viên tranh tài – chỉ chọn những người xuất sắc nhất từ các đội, đồng thời quy định trong bơi lội, ở mỗi nội dung cá nhân chỉ có tối đa hai vận động viên của một nước được tham dự.

Đặt chuẩn, nhưng IOC vẫn phải có cách dung hòa để thúc đẩy phong trào, không thì giải bơi lội chỉ có mấy nước tham gia với nhau. Với những nước có nền thể thao phát triển chậm, để thúc đẩy phong trào thì IOC mời mỗi đoàn 6 người đến dự Olympic và “bao trọn gói” từ vé máy bay đến ăn ở, sáu người này gồm: 2 lãnh đạo của Ủy ban Olympic Quốc gia, 2 vận động viên điền kinh và 2 vận động viên bơi. Tại các kỳ Olympic 1988, 1992, 1996, vận động viên bơi Việt Nam đều đi theo ngạch này. Olympic Seoul 1988 có Nguyễn Kiều Oanh và Quách Hoài

Nam. Olympic Barcelona 1992 có Nguyễn Kiều Oanh và Nguyễn Thị Phương. Olympic Atlanta 1996 có Võ Trần Trường An, Trương Ngọc Tuấn. Dù trong những kỳ Olympic sau này đã yêu cầu chuẩn, nhưng các vận động viên bơi của ta vẫn chưa đạt, thậm chí cả chuẩn B, nên vẫn đi dự theo hình thức mời đặc cách. Tương tự như vậy là Nguyễn Ngọc Anh tại Olympic Sydney 2000, Nguyễn Hữu Việt tại Olympic Athens 2004 và Olympic Bắc Kinh 2008.

Chuẩn A là đủ điều kiện dự Olympic. Những nước phát triển về thể thao như Mỹ, Úc,... ở mỗi nội dung cá nhân có đến hàng chục vận động viên đạt chuẩn A nên họ phải tổ chức thi vòng loại trong nước để tuyển chọn vận động viên đi dự Olympic, đảm bảo quy định mỗi nước chỉ có hai suất dự thi ở một nội dung cá nhân. Giải đấu thi tuyển chọn vận động viên đi dự Olympic ở Mỹ chẳng khác giải thế giới thu nhỏ, vì tính ra ở tất cả các kỳ Olympic từ trước đến nay, Mỹ chiếm 145/299 huy chương vàng nam và 95/242 huy chương vàng nữ trong môn bơi.

Các nước khác phân bổ suất đi dự Olympic theo nhiều cách khác nhau, hoặc dựa trên kết quả năm trước, hoặc cho phép huấn luyện viên trưởng chọn lựa, hoặc tuyển lựa bởi một hội đồng. Nước Mỹ không như thế, ít nhất trong bơi lội. Ở Mỹ, chỉ có một cách để đến Olympic là phải về nhất hoặc nhì ở các cự ly cá nhân trong vòng tuyển chọn quốc gia. Dù Michael Phelps có giành 6 huy chương vàng và 2 huy chương đồng ở Olympic Athens 2004 thì anh cũng không được đặc cách gì hết. Muốn đến Olympic Bắc Kinh 2008, anh phải thi đấu vòng loại để giành lấy suất. Về thứ ba thì anh phải đợi bốn năm nữa, nếu anh đợi được.

Nữ vận động viên Hayley McGregor là một thí dụ, cô từng giữ kỷ lục thế giới trong đường đua 50 m và 100 m bơi ngửa, nhưng không bao giờ được dự Olympic vì toàn thua ở các vòng loại tuyển chọn ở Mỹ. Nếu cô khoác áo nước khác thì khả năng đi dự Olympic đã trong tay. Một trường hợp khác là Mirolad Cavic, sinh ra và lớn lên hoàn toàn ở Mỹ, có gốc gác Serbia, chọn thi đấu cho Serbia vì anh thấy sự cạnh tranh ở Mỹ

quá lớn. Tại Olympic 2008, Cavic và Phelps có một cuộc đua nghệt thở ở cự ly 100m bướm, hơn thua nhau 1% giây. “Nếu tôi về thứ ba ở Olympic, nghĩa là tôi lên bục nhận huy chương đồng và được tôn vinh sau đó. Nhưng nếu tôi về thứ ba ở quê nhà, nghĩa là tôi sẽ ngồi trên sofa cả tháng để xem Olympic qua truyền hình”, tay bơi Gary Hall Jr. gốc Mỹ từng nói như vậy.

Chuẩn B yêu cầu thành tích thấp hơn đáng kể so với chuẩn A, được xếp vào danh sách chờ để IOC và FINA tính toán gửi giấy mời. IOC giới hạn mỗi kỳ Olympic chỉ có tối đa 900 vận động viên bơi, FINA sẽ chọn khoảng 90% vận động viên đạt chuẩn A, để lại 10%, tức khoảng 90 suất cho các vận động viên đạt chuẩn B. Nếu năm 2016 là năm tổ chức Olympic thì FINA sẽ công bố thành tích chuẩn A và B vào tháng 1/2015, đồng thời công bố danh sách những giải đấu được công nhận chuẩn A và B.

Nghệt thở đặt chân vào đấu trường Olympic

SEA Games 2011, Quý Phước giành huy chương vàng cự ly 100 m bơi bướm với thành tích 53 giây 07, đạt chuẩn B Olympic 2012, lúc đó được quy định ở mức 53 giây 65. Trong khi chuẩn A cự ly này là 52 giây 36. Vậy là Quý Phước chỉ được vào danh sách “chờ được mời”. Cuối cùng Quý Phước không được mời vì có quá nhiều người đạt chuẩn B Olympic có thành tích tốt hơn Quý Phước. Người có thành tích chuẩn B thấp nhất được mời cũng đạt mốc 52 giây 56, vận động viên Bence Pulai, người Hungary.

Ngày 27/3/2012, thầy trò Ánh Viên lái xe vượt 1.400 km từ Jacksonville đến thành phố Indianapolis dự giải Grand Prix – giải đấu được xếp hạng có tính chuẩn dự Olympic. Ánh Viên đăng ký ba nội dung 100 m bơi ngửa, 200 m bơi ngửa, 200 m bơi hỗn hợp; Nguyễn Thị Kim Tuyến và Phạm Thành Nguyên cũng đăng ký dự vài nội dung. Grand Prix là một giải bơi rất lớn, có đến cả ngàn vận động viên từ khắp nơi trên nước Mỹ và thế giới đến tham gia, môi trường thi đấu rất phức tạp,

không yên tĩnh, nên chuẩn khó đạt hơn. Bơi là cuộc chơi chạy đua với kim đồng hồ, nên càng đỡ rối loạn càng tốt.

Do có ít thời gian chuẩn bị nên ông Tuấn chỉ tập trung vào các cự ly vừa phải mà Ánh Viên có khả năng lấy chuẩn cao nhất. Cự ly sở trường nhất của Ánh Viên là 400 m bơi hỗn hợp phải bỏ vì không đủ thời gian chuẩn bị. Nhưng quá trình chuẩn bị không suôn sẻ, không chỉ vì những chuyện không thuận lợi như đã nói phần trên, mà còn vấn đề cá nhân của Ánh Viên.

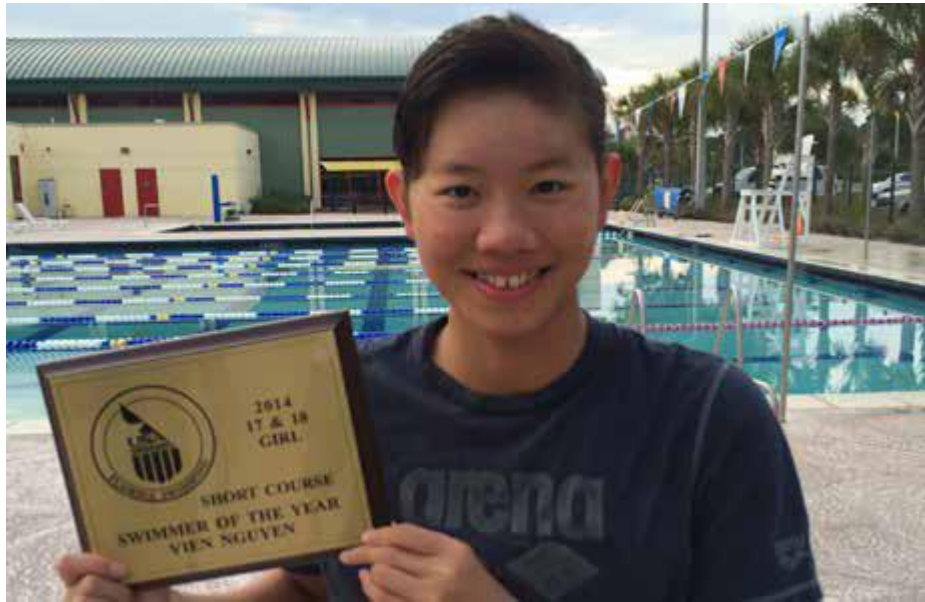
Ngày 15/3, còn hai tuần nữa thi đấu, Ánh Viên lặn ra sốt, ho. Với tình trạng này, sức đề kháng của vận động viên xuống rất thấp, thi đấu làm sao. “Vái trời, vái phật, chẳng lẽ đời con xui thế sao?”, ông Tuấn ngán ngẩm. Đi mua thuốc uống, may là chỉ hai ngày là Ánh Viên khỏi hẳn, như chưa từng bị sốt.

Ngày 23/3, còn vài ngày nữa thi đấu, Ánh Viên leo lên hồ bơi, kêu đau lưng dữ dội, có lẽ vì một động tác vặn người đột ngột. Lại vụ gì nữa đây? Chấn thương lưng phải 3 đến 4 tháng mới có thể hồi phục. Thôi thế là hết thật rồi! Quãng đường lái xe từ hồ bơi về căn hộ là quãng đường có lẽ dài nhất trong đời ông Tuấn, sự im lặng đáng sợ bao trùm trong chiếc xe hơi. Về đến căn hộ, ông Tuấn vội kiểm tra, chườm đá, massage cho cô học trò. Bồng ở chỗ đau, một nhóm cơ gù lên, lấy ngón tay đẩy vài lần, kêu rụp một tiếng, Ánh Viên la lên: “Hết rồi thầy, hết đau rồi thầy”. “Có thật không? Đứng lên đi lại, gập người lên xuống xem nào” – ông thầy hoảng hốt không chắc là có nên mừng ngay không. May sao đúng là hết thật, ơn trời! Sau này, ở bên Mỹ, đi chụp chiếu kiểm tra tổng thể, Ánh Viên bị chẩn đoán một chân dài hơn chân kia bẩm sinh, tuy ít ở mức không nhận ra bằng mắt thường nhưng nó gây chèn ép dây thần kinh, để lâu dài không tốt. Hai thầy trò phải đến bác sĩ chuyên khoa chỉnh hình trong gần 5 tháng để giải quyết vấn đề đó.

Ba ngày thi đấu. Thi 100 m bơi ngửa, Ánh Viên xếp thứ 30/102 vận động viên, thành tích 1 phút 04 giây 95, không đạt chuẩn B là 1 phút 03

giây 11. Thi 200 m bơi hỗn hợp, Ánh Viên xếp thứ 27/151 vận động viên, thành tích 2 phút 22 giây 62, không đạt chuẩn B là 2 phút 16 giây 98. Thi 200 m bơi ngửa, Ánh Viên xếp thứ 6/100 vận động viên, thành tích 2 phút 15 giây 15, đạt chuẩn B là 2 phút 15 giây 52. Khi nhìn thành tích trên bảng điện tử, ông Tuấn và ông Đinh Việt Hùng trên khán đài, không ai bảo ai, quay sang ôm chầm nhau và khóc. Thế là “sống sót” rồi. Họ vỡ òa sau ba tháng nhọc nhằn, đầy những thử thách và hoài nghi.

Một bước ngoặt rất lớn. Có thành tích, dư luận trong nước về chuyện không hay với Quý Phước cũng lắng xuống. Mấu chốt nhất là nếu không có thành tích đó, cả đội về nhà hết, chuyện tập huấn Mỹ bị xóa sổ và sẽ không có Ánh Viên như bây giờ. Mấy thầy trò ở lại Mỹ tập tiếp đến tháng 5/2012, sau đó sang Singapore dự giải vô địch Đông Nam Á, những vận động viên còn lại trong đoàn sau đó cũng đều đạt chuẩn B. Riêng Ánh Viên giành 5 huy chương vàng trong giải này ở các cự ly 50m bơi ngửa, 100 m bơi ngửa, 200 m bơi ngửa, 200 m bơi hỗn hợp, 400 m bơi hỗn hợp, đạt thêm hai chuẩn B nữa ở cự ly 100 m bơi ngửa và 400 m bơi hỗn hợp. FINA xét cho Ánh Viên được dự thi Olympic London 2012 ở hai cự ly 200 m bơi ngửa và 400 m bơi hỗn hợp. Vậy là Ánh Viên trở thành vận động viên bơi Việt Nam đầu tiên đến dự Olympic sau khi giành được chuẩn. Tháng 6/2012, Tổng cục TDTT đồng ý cho Ánh Viên tiếp tục tập huấn dài hạn ở Mỹ, cuộc sống mới của một thầy và một trò bắt đầu từ đây.



Ánh Viên đạt danh hiệu xuất sắc nhất lứa tuổi 17-18 của Bang Florida năm 2014. Danh hiệu cao quý hàng năm của Liên đoàn bơi Florida.



Năm 2015, Ánh Viên được vinh dự tập luyện tại trung tâm Olympic – Colorado cùng đội tuyển Mỹ.



Ánh Viên (góc trái) tập huấn cùng đội tuyển Ý tại Arizona 2017. Đội tuyển Ý có những tay bơi mạnh từng vô địch giải thế giới và Châu Âu. Việc gần gũi với những người bạn Ý này giúp Ánh Viên cọ xát kinh nghiệm rất nhiều. (HLV Metteo (góc phải) vô địch thế giới 50 m tự do); VĐV Federica Pellegrini (nữ), VĐV Lucca (nam) vô địch Châu Âu 200 m Ếch).



Ngoài việc tập huấn kỹ năng bơi lội, Ánh Viên cũng trải nghiệm những điều mới mẻ tại Mỹ. Trượt tuyết là một trong số đó. Tuy thời gian dành cho những hoạt động này không nhiều, phần lớn là tranh thủ sau giờ luyện tập, nhưng với Ánh Viên bấy nhiêu cũng đủ để thỏa nguyện: Trong ảnh là một buổi dã ngoại trượt tuyết của Ánh Viên tại nơi tập huấn trên vùng núi cao – Flagstaff – Arizona – USA.



Bằng huấn luyện viên cấp 4 của ông Đặng Anh Tuấn. Với những tấm bằng có được từ cấp 1 đến cấp 4, giờ thì ông Tuấn không chỉ dễ dàng dẫn dắt học trò của mình tốt hơn mà ông Tuấn còn có thể huấn luyện trong một trường đại học hoặc trung học với mức lương 100.000 USD mỗi năm, chưa kể dạy kèm bên ngoài. HLV Anh Tuấn – “tài sản quý” của bơi lội Việt Nam



Ánh Viên cùng VĐV Hagino (Nhật) – HCV Olympic Rio 400 m bơi hỗn hợp. Đây là người bạn cô quen được khi tập cùng trên núi cao ở Flagstaff – USA. Những tình bạn quốc tế này không chỉ cổ vũ Ánh Viên nỗ lực hơn mà còn cho cô một tầm nhìn xa hơn.



Ảnh Viên chụp cùng HLV đội tuyển Úc Michael Bott lúc giành huy chương đồng 400 m hỗn hợp tại Asiad 2014. Michael Bott lúc này là HLV của VĐV Park Tae Hwan – nhà vô địch Olympic 2008 cự ly 400 m bơi tự do. Trước đó, Ảnh Viên có gặp gỡ và làm quen với hai thầy trò Michael tại bể bơi khi tập luyện cùng nhau 2 tuần trước Asiad.



CHƯƠNG 4

NỖ LÒNG NGƯỜI THẦY

Liên tục chứng minh mình xứng đáng là cách mà Ánh Viên nhận được sự ủng hộ của Tổng cục TDTT. Không dễ để đầu tư cho một vận động viên sang nước ngoài tập huấn dài hạn vì số tiền đầu tư rất lớn, lên đến hàng tỷ đồng. Chính vì vậy, việc đầu tư chỉ có thể thực hiện với những “ván bài ăn chắc”. Hơn nữa, trong bộ môn bơi lội, Ánh Viên là người tiên phong trong cách làm mới này.

Giữa năm 2012, ôm giấc mơ lớn, hai thầy trò Đặng Anh Tuấn và Nguyễn Thị Ánh Viên bắt đầu một chương mới trong đợt tập huấn.

Ai cũng nói đi Mỹ tập huấn thể thao là sướng. Không phải. Chỉ có đi chơi là sướng. Đi làm thì cái gì cũng không sướng. Đặc biệt là tập huấn thể thao.

Một ngày của hai thầy trò

Mỗi ngày của hai thầy trò tuân thủ theo một lịch trình nghiêm ngặt và không kém phần căng thẳng. Hoạt động chính là luyện tập, các việc sinh hoạt khác được tối ưu hóa cho việc tập luyện này.

Ngày nào cũng vậy, 5 giờ 45, ông Tuấn dậy nấu đồ ăn sáng và chuẩn bị đồ ăn trưa. 6 giờ 15, gọi Ánh Viên dậy vệ sinh cá nhân và ăn sáng. 6 giờ 45, lên xe chạy đến phòng thể lực, hết 15 phút. Từ 7 giờ đến 9 giờ tập thể lực. Chạy xe từ phòng tập thể lực đến hồ bơi. 9 giờ 30 bơi đến 12 giờ. Từ hồ bơi về nhà hết 25 phút. Dùng bữa trưa với đồ ăn đã nấu từ sáng. 13 giờ 30 đi ngủ một giấc ngắn. 15 giờ 30 thầy chở trò đến nhà cô giáo dạy tiếng Anh, chạy xe hết 20 phút. Trong thời gian trò học tiếng Anh thì thầy đi chợ, quay về nhà chuẩn bị đồ ăn tối. 17 giờ 30 đón trò từ nhà cô giáo đi đến hồ bơi. Tập bơi từ 18 giờ đến 20 giờ 30. Về đến nhà là 21 giờ, nấu đồ và ăn tối. 22 giờ, trò đi ngủ. Lúc đó thầy mới dọn dẹp, chuẩn bị đồ ăn cho hôm sau, lên kế hoạch, điều chỉnh giáo án.

Sáu ngày trong tuần, lịch trình luôn là như vậy, nếu có thay đổi thì chỉ là xê dịch thời gian một chút giữa các công việc trong ngày. Nhưng làm mãi thì dần dần khớp lịch đến từng phút. Vậy còn những ngày đặc biệt trong năm thì sao? Sinh nhật? Hồ bơi. Giáng sinh? Hồ bơi. Tết âm lịch? Hồ bơi. Tết Tây? Hồ bơi. Thời tiết xấu? Hồ bơi. Duy chỉ những ngày bão, xe không thể đi được, thì nghỉ. Nhưng Jacksonville ít bão.

Điểm chung của những người thành công là họ tạo ra thói quen làm những điều mà người không thành công không muốn làm.

Tất cả các vận động viên bơi nghiêm túc đều như vậy, vì đây là môn thể thao hơn thua nhau tính bằng phần trăm giây. Trong một số môn thể thao, anh có thể trội hơn nếu anh có tài năng thiên bẩm. Nhưng trong bơi thì hiếm. Anh có thể có tất cả tài năng, cấu tạo cơ thể tuyệt vời, được sinh ra để bơi, nhưng anh không thể đạt mức xuất sắc hay thấp hơn một chút là đạt mức giỏi nếu không chăm chỉ luyện tập. Trong bơi lội, có một sự kết nối trực tiếp giữa “đầu vào” và “đầu ra”, tức là anh tập thể nào thì sẽ ra kết quả tương ứng. Nếu ngày Chủ nhật, thay vì nghỉ, anh chịu khó tập thêm nghĩa là anh giỏi hơn so với chính anh 1/7 lần nữa.

Ánh Viên có nghỉ ngày Chủ nhật, nhưng chỉ là Chủ nhật tuần đầu tiên trong tháng. Những chủ nhật tiếp theo trong tháng cô tham gia các giải đấu được tổ chức khắp nơi trên nước Mỹ. Chủ nhật tuần thứ hai thi cấp thành phố, tức là không thành phố này thì thành phố khác tổ chức, quy định là như thế. Chủ nhật tuần thứ ba trong tháng thi các giải cấp tiểu bang. Chủ nhật tuần thứ tư trong tháng thi các giải cấp liên bang. Ở Mỹ, anh muốn thi đấu thì có thể di chuyển và thi đấu một nghỉ quanh năm. Từ tháng Chín đến tháng Ba hằng năm là mùa thi đấu hồ ngắn 25 m, từ tháng 4 đến hết tháng 8 là mùa thi đấu hồ dài 50 m.

Cả hai thầy trò sống chết với việc tập luyện nói là vì áp lực đang gánh trên vai? Điều đó có thể không sai, nhưng có lẽ đúng hơn là vì khát vọng của chính mỗi người, muốn làm một điều gì đó lớn lao hơn. Và có thể đó là vì hai thầy trò cảm nhận được rằng mình có thể chạm được những mục tiêu hơn, bằng con đường này, cố gắng và nỗ lực trau dồi chính mình từng giờ, từng ngày, trên đất Mỹ.

Giấc mơ ra thế giới của Đặng Anh Tuấn

Khi Ánh Viên trở thành “một hiện tượng” ở SEA Games 28 năm 2015, người ta cũng bắt đầu chú ý đến ông Đặng Anh Tuấn, huấn luyện viên của cô.

Giới truyền thông khen ông Tuấn vừa là thầy, là cha mẹ, là lái xe, là ô-sin cho Ánh Viên. Nhưng mỗi khi nghe loáng thoáng Ánh Viên làm việc với một số huấn luyện viên người Mỹ, thì dư luận lại rộ lên, nghi ngờ vai trò huấn luyện của ông Tuấn. Điều này cũng dễ hiểu và cũng có “căn cứ”, trong khi phải chăm lo cho đời sống sinh hoạt của Ánh Viên một cách chu toàn thì có thể ông Tuấn sẽ không thể đảm trách được vai trò huấn luyện; hơn nữa tập huấn ở Mỹ thì kỹ thuật Mỹ từ các huấn luyện viên bơi lội bản địa là điều nên tận dụng.

Nhưng thực ra, ông Tuấn làm hết về chuyên môn, chỉ đôi lúc có sự hỗ trợ về mặt tổ chức từ ông Frank Holleman hay ông Craig Teeters (ông này có thời là phụ tá của ông Gregg Troy một huấn luyện viên tầm cỡ

Olympic, đã huấn luyện cho vận động viên nổi tiếng Ryan Lochte từng dành 12 huy chương tại Thế Vận Hội). Thực tế, ông Holleman và ông Teeters chưa bao giờ làm việc trực tiếp với Ánh Viên. Ông Holleman là huấn luyện viên trưởng đội bơi trường trung học St. Augustine High School. Khi Ánh Viên còn trong độ tuổi cấp trung học, cô đăng ký thi đấu các giải theo trường này. Ánh Viên cũng có một số buổi tập luyện cùng để làm nguồn động lực, cảm hứng cho các vận động viên của đội bơi chứ thật ra Ánh Viên tập luyện theo chương trình khác.

Vậy nên có thể nói, ông Tuấn là người thầy thực sự của Ánh Viên. Ông Tuấn không chỉ hướng dẫn cho cô học trò nhỏ về kỹ thuật bơi lội mà còn truyền cho cô một tầm nhìn về sự nghiệp thi đấu bơi lội. Và có lẽ không ngoa khi nói rằng, chính ông Tuấn là người đã đưa Ánh Viên từ hồ bơi địa phương ra khu vực và hướng đến tầm cỡ quốc tế.

Ông Đặng Anh Tuấn sinh năm 1970, bắt đầu bơi năng khiếu và thi đấu cho đội tuyển tỉnh An Giang từ đầu những năm 1980, có lập một số kỷ lục quốc gia bơi 200 m tự do, 200 m bơi hỗn hợp. Năm 1996, ông Tuấn nghỉ bơi đi học trường đại học TDTT TP.HCM ở Thủ Đức, năm 2000 ra trường làm huấn luyện viên đội trẻ quốc gia. Từ năm 2006 đến nay ông làm huấn luyện viên trưởng đội tuyển bơi quốc gia. Tức là chưa từng có khoảng thời gian nào ông gián đoạn với nghiệp bơi.

Chính ông Tuấn thừa nhận rằng việc “xây dựng” Ánh Viên mà ông làm mấy năm qua là việc đầu tiên ông thực hiện để vươn đến tầm thế giới. Theo ông Tuấn, các huấn luyện viên Mỹ họ đã “tạo ra” nhiều vận động viên thế giới rồi, họ biết phải làm sao, nhưng ngành thể thao nước mình đâu đủ tiền để thuê họ. Năm 2012, Tổng cục TDTT dù duyệt cho Ánh Viên đi tập huấn thì kinh phí phải cần có sự san sẻ từ bên quân đội, trong khi đó các vận động viên khác trong nhóm tập huấn hồi đầu năm phải quay về nước. Làm sao được như người Nhật Bản hay Trung Quốc, mỗi lần đưa quân sang Mỹ, họ đi theo đoàn vài chục người, ban

huấn luyện rất đông, có cả các chuyên gia về khoa học thể thao theo để sao chép công nghệ.

Ngoài ra, nếu thuê huấn luyện viên Mỹ thì lý thuyết của họ có phù hợp với thực tế thể chất vận động viên Việt Nam không? Người châu Á nhỏ, dự trữ năng lượng ít hơn người phương Tây, việc đào thải và hồi phục cũng khác với họ, không thể nhồi nhét dinh dưỡng vào như họ, không thể rập khuôn cách làm của họ, phải có điều chỉnh.

Ông Tuấn học, và tiếp xúc rất nhiều trường phái huấn luyện bơi: như Úc (5 năm), Nga (3 năm), Trung Quốc (7 năm), Mỹ (7 năm), Nhật Bản (7 năm); mỗi trường phái theo ông Tuấn đều có ưu điểm riêng và phù hợp với vận động viên cụ thể mà họ đang huấn luyện. Ví dụ: Nhật Bản kiên nhẫn với các phương pháp phù hợp với thể hình nhỏ nhắn của Á Đông. Mỹ thiên về sức mạnh, Úc thiên về sức bền,... Vậy nên, với vai trò tiên phong, ông Tuấn phải tự mày mò để tìm ra con đường thích hợp nhất cho Ánh Viên, đồng thời lại phải phù hợp với điều kiện hạn chế của mình. Dù danh nghĩa đợt tập huấn là để luyện tập nâng cao thành tích cho Ánh Viên, nhưng trên thực tế đó cũng là cuộc “vượt vũ môn” của chính Đặng Anh Tuấn.

Hệ thống bằng huấn luyện viên ở Mỹ rất hay. Ngoài việc xác định đẳng cấp, mức thu nhập, giới hạn những nơi được vào để tiếp xúc với các huấn luyện viên giỏi khác, nó còn cho phép các huấn luyện viên được tiếp xúc với những kiến thức về huấn luyện, dinh dưỡng, y học thể thao,... Mỗi huấn luyện viên được cấp bằng sẽ có một tài khoản tương ứng để truy cập vào hệ thống dữ liệu kiến thức của Hiệp hội bơi Mỹ (USA Swimming). Bằng cấp 1 được truy cập vào một cấp độ nhất định, bằng cấp 2 được truy cập rộng hơn và bằng cấp 3 có thể xem được mọi tài liệu. Tại SEA Games 2015, Ánh Viên đạt các chuẩn A Olympic 2016, giúp ông Tuấn đủ điều kiện để thi lấy bằng cấp 3 và ông Tuấn đã lấy bằng này.

Giờ đây, không chỉ Ánh Viên bước chân vào sân đấu quốc tế mà chính ông Tuấn cũng bước chân vào giới huấn luyện viên quốc tế.

Đầu bếp bất đắc dĩ cho học trò

Để đặt chân được ra thế giới, Ánh Viên miệt mài trên hồ bơi, còn ông Đặng Anh Tuấn thì miệt mài... trong bếp.

Đi cùng với chế độ luyện tập căng thẳng, dinh dưỡng là một phần hết sức quan trọng. Đối với một vận động viên chuyên nghiệp, chế độ ăn uống phải được tổ chức chuyên biệt để tăng cường sự phát triển của cơ thể và hỗ trợ mạnh mẽ cho quá trình tập luyện.

Vậy nên, để đảm bảo cả ba tiêu chí “ngon, bổ, rẻ” cho bữa ăn của học trò, ông Tuấn phải... vào bếp. Mấy năm ròng một tay bếp núc mà ông Tuấn đã trở thành một người nấu nướng có hạng.

Năm 2013, không rõ truyền thông Việt Nam lấy thông tin ở đâu viết rằng, mỗi bữa ăn Ánh Viên phải “giải quyết”: 1 kg thịt bò, 50 con tôm, 1 đĩa mì to, 1 đĩa rau trộn, gần lít sữa tươi, chưa kể hoa quả các loại. Bữa ăn này chắc có thể biến Ánh Viên thành “huyền thoại” mà không cần phải có tấm huy chương nào.

Thật ra thì mỗi bữa ăn của Ánh Viên chỉ gồm: 500 gram thịt bò, 250 gram mì Ý với sốt, một đĩa xà lách trộn, một quả cà chua, một hộp sữa chua, một ly trái cây xay, 500ml nước trái cây, một ly nước. Thịt bò có thể thay thế bằng ức gà hoặc cá hồi. Hằng ngày, Ánh Viên tiêu thụ khoảng 6.000 đến 8.000 Kcal cho hoạt động tập luyện ba lần, bao gồm một lần tập thể lực trên cạn và hai lần tập bơi. Do đó bữa ăn cần nạp đủ năng lượng, ngoài ra do đặc thù người Việt Nam nhỏ con, khối lượng cơ không đủ, vì thế cần tập luyện và nạp protein nhiều hơn so với các vận động viên phương Tây. Ánh Viên cho biết khổ nhất là mỗi khi cô phải ăn ức gà, nhiều khi nhìn thấy ức gà là người cô muốn nôn nao rồi. Nhưng vẫn phải ăn, vì ăn cũng là một việc phải làm.

Thức ăn của Ánh Viên phải ít dầu mỡ để giúp việc tiêu hoá và hấp thụ nhanh hơn. Các loại nước ngọt có gas hay thực phẩm nhiều chất béo, kem, bơ, phải hạn chế tối đa. Các vận động viên khi thực hiện ăn kiêng, họ ý chí ghê lắm. Ví dụ, nhà vô địch Olympic môn bơi lội người Mỹ Garrett Weber Gale, để chuẩn bị thi vòng loại Olympic ở Mỹ, hàng tháng trời, anh không đụng đến đường. Sau khi lập kỷ lục Mỹ ở cự ly 50 m và 100 m, anh mới thưởng cho mình, lần đầu tiên sau ba tháng: một trái dâu ngào đường.

Trong giai đoạn chuẩn bị chung và huấn luyện sức bền, sức mạnh thì cần nhiều chất đạm như thịt gà, bò, cá. Giai đoạn huấn luyện điều chỉnh để sẵn sàng cho thi đấu thì giảm chất đạm, tăng cường các thức ăn sinh năng lượng hơn như hải sản, mì Ý, các thức ăn giàu carbohydrate. Còn vào cuối tuần, để giải tỏa nỗi nhớ nhà, ông thầy thỉnh thoảng nấu các món Việt Nam mà trò ưa thích như canh chua, cá kho hay vịt kho gừng.

*

Dù cần ăn với chế độ cân bằng nhưng có một số chất dinh dưỡng rất khó đạt được với chế độ ăn đó. Vậy nên thực phẩm chức năng là thứ rất cần thiết đối với các vận động viên, nó giúp cân bằng nội môi, thúc đẩy đồng hóa, thải chất cặn bã nhanh khỏi cơ thể, duy trì nhiệt độ cơ thể, duy trì huyết tương, duy trì hệ thống miễn dịch, tăng sức chịu đựng, tăng sức mạnh cơ bắp, giúp hồi phục nhanh, ngăn ngừa chấn thương... Khi tập, các tế bào trong cơ sinh ra năng lượng để duy trì hoạt động cơ bắp, nhưng đồng thời nó còn sinh ra chất thải, độc tố này thải thẳng vào máu, gây đau nhức. Giống như lò đốt, có sinh ra năng lượng thì cũng phải sinh ra chất thải. Muốn đẩy nó ra khỏi cơ thể nhanh, thoát khỏi trạng thái đau nhức nhanh để tập tiếp, phải dùng thuốc. Việc hồi phục quan trọng ngang với việc tập luyện, để ngày hôm sau có thể “cày” tiếp với cường độ cao.

Thực phẩm chức năng Ánh Viên dùng còn đắt đỏ hơn chi phí cho thức ăn hằng ngày của cô, đây là phần chi phí tốn kém nhất đối với một

vận động viên đỉnh cao. Các chuyên gia bơi lội cho rằng vận động viên trẻ chưa cần thực phẩm chức năng, để phát triển tự nhiên. Khi họ đạt trình độ cao mới nên bắt đầu sử dụng chúng. Càng lên cao, càng cần nhiều loại thực phẩm chức năng và cần loại càng đắt tiền. Thực phẩm chức năng cũng có loại cao cấp và trung bình. Ví dụ như vận động viên Trung Quốc đi dự giải châu Á, họ chỉ cần được cấp thực phẩm chức năng loại vừa, nếu đi dự giải thế giới, họ sẽ được cho uống thực phẩm chức năng loại tốt nhất. Nhiều nước thể thao phát triển công khai kỹ thuật huấn luyện của họ, rằng phải tập thể nào, mức độ vận động ra sao nhưng không nước nào công khai về loại và mức thực phẩm chức năng vận động viên họ dùng. Vậy nên ông Tuấn nhiều khi phải tìm mua từ nguồn đặc biệt, với giá cao.

Giữa thực phẩm chức năng với chất kích thích là một ranh giới khá mờ mờ, hiểu và sử dụng không kỹ là một tai họa. Có hai cách thử doping, một là lấy mẫu máu hoặc nước tiểu sau cuộc thi, thường là khi bạn xếp các vị trí đầu cuộc thi. Cách kia là lấy mẫu bất ngờ, không thông báo trước, nếu bạn có tên trong danh sách thử của WADA (Cơ quan chống doping thế giới), USADA (Cơ quan chống doping Mỹ), FINA (Liên đoàn bơi thế giới). Đội kiểm tra sẽ xuất hiện ở hồ bơi hay nhà bạn hoặc bất kỳ chỗ nào, yêu cầu bạn cho mẫu thử và bạn phải làm theo yêu cầu của người ta ngay lập tức. Nếu bạn không đồng ý, bạn sẽ bị tính là mẫu thử dương tính với doping. Các vận động viên tham dự các môn trong chương trình thi đấu Olympic bị kiểm tra ngặt nghèo hơn so với trong các môn thể thao chuyên nghiệp kiểm tiền nhiều như golf, bóng bầu dục,... Điều đó có thể được xem là không công bằng, nhưng nếu bạn không dùng doping thì bạn phải học cách chấp nhận “tiêu chuẩn kép” đó, đừng vì thế mà phát điên với nó. Ở đâu mà chẳng tồn tại “tiêu chuẩn kép”.

Ánh Viên là vận động viên nằm trong top 10 của Olympic (xếp thứ 9 nội dung 400 m bơi hỗn hợp tại Olympic 2016), do đó theo quy định

của WADA thì việc xét nghiệm bất ngờ là điều bắt buộc. Tất cả thời gian, địa điểm tập luyện thi đấu hoặc ăn ở, di chuyển hằng ngày của Ánh Viên đều phải cập nhật vào tài khoản riêng do WADA cung cấp. Hằng năm, Ánh Viên đều phải tiếp đón cuộc viếng thăm bất ngờ này của tổ chức chống doping. Hầu như các lần đều thực hiện đúng theo yêu cầu, tuy nhiên có một lần vào năm 2017, do đi thi đấu xa kẹt xe về muộn, trong khi theo đăng ký thì khoảng thời gian đó Ánh Viên đang ở nhà, Ánh Viên bị nhận thư cảnh cáo từ WADA. Nhân viên lấy mẫu thử doping đã đến chờ tại nhà hơn ba giờ đồng hồ và họ phải ra về mà không lấy được mẫu máu và nước tiểu. Theo quy định thì một vận động viên được phép “lỡ hẹn” có lý do ba lần trong năm.

Hào quang của ai?

Nhiều người nói ông Tuấn “hên”, làm vận động viên rồi huấn luyện viên bao nhiêu năm chẳng mấy ai biết tới, may nhờ có Ánh Viên mà phát lộc, từ sự nghiệp, danh tiếng đến tiền bạc. Ông Tuấn bị nghĩ vậy âu cũng là lẽ thường. Bởi ở Việt Nam trước nay số đông chỉ có biết bóng đá là nhiều, mấy môn thể thao khác ít được quan tâm. Hoặc nếu có biết một vài cá nhân vận động viên ở các sân chơi thể thao khác thì hầu hết cũng không biết huấn luyện viên của họ là ai.

Nhưng nếu ông Tuấn không nhìn thấy tiềm năng của Ánh Viên vào năm 2010, không đấu tranh để có chế độ tốt hơn cho Ánh Viên, không gồng mình vào 3 tháng đầu năm 2012 dày đặc khó khăn thì không thể có một Ánh Viên như bây giờ. Nhất ẩm nhất trác, giai do tiền định. Dù người gặp người là cái duyên, nhưng nếu anh không đủ sức nắm giữ cái duyên đó thì nó cũng sẽ rời bỏ anh nhanh chóng.

Bên cạnh đó chuyện một thầy, một trò, một nam, một nữ, một tuần 24/7, cũng có nhiều dị nghị, lời ra tiếng vào. Nhưng ông Tuấn luôn nói để thành công, phải làm những việc người khác không thể, hoặc có thể nhưng không muốn làm. Những người hiểu việc này, dù ưa hay không ưa ông Tuấn, đều thừa nhận cả làng huấn luyện viên bơi lội trong nước,

chỉ mỗi ông Tuấn làm được như vậy; tức là đi đẳng đẳng hàng năm trời, lại còn chịu điều tiếng, nhưng vẫn có thể bình thản đối mặt.

Bơi là môn thể thao mà vận động viên phải tập quanh năm, không có giai đoạn nghỉ xả hơi nhiều ngày như các môn thể thao khác, ví dụ như bóng đá. Vì nghỉ nhiều trong môn bơi rất hại. Sau khi đấu giải thì cần điều chỉnh tập nhẹ lại, nhưng vẫn phải tập luyện đều đều. Mà tập là phải có huấn luyện viên quản lý, giám sát, phải gom lại ở một vài trung tâm huấn luyện. Trò như thế, thầy cũng phải đi ăn cơm tập thể quanh năm. Các huấn luyện viên trẻ, chưa lập gia đình còn máu lửa đi dài ngày. Nhưng mấy người này lại chưa có nhiều kinh nghiệm. Gọi huấn luyện viên cứng nghề một chút, họ từ chối. Đến mấy huấn luyện viên mời đi huấn luyện ở một khu vực khác trong thành phố lớn như thành phố Hồ Chí Minh thôi họ cũng ngại. Vậy nên, trong bài toán tính đưa một vận động viên trẻ đi tập huấn dài hạn ở nước ngoài, nếu có tính cũng khó ở chỗ là liệu có huấn luyện viên nào đủ trình độ đồng ý dắt vận động viên đi hay không.

Hành trình, một thầy một trò của ông Tuấn cũng có những lúc bức xúc. Với trò của mình, khi trò tập biếng, lén bỏ đồ ăn: “Con không nghe thầy, thầy bỏ ngay lập tức, dọn đồ về Việt Nam luôn”. Hoặc với cấp trên: “Nếu các anh không tin tưởng tôi nữa thì tôi xin về”. Ông tâm sự: “Điều mình sợ nhất là người khác mất lòng tin vào mình. Và chính vì sợ như vậy nên hằng ngày mình cố lao vào làm để bảo vệ lòng tin đó”.

Ánh Viên ít chịu sức ép từ truyền thông, nhưng huấn luyện viên Đặng Anh Tuấn gặp khá nhiều. SEA Games 2013, Ánh Viên đạt được 3 huy chương vàng. Kỳ đó Ánh Viên thi đấu tất cả các cự ly, tuy thành tích không lớn nhưng đây là chiến lược xa của ông Tuấn. Truyền thông nói thi đấu thế nhiều quá, lãnh đạo cũng nói nhiều quá, phải xem xét lại. Năm 2014, Ánh Viên có ba giải đấu là Olympic trẻ, Đại hội học sinh Đông Nam Á và ASIAD, cũng vẫn là điệp khúc thi đấu dàn trải. Lúc này cũng nhận được đánh giá chê trách từ nhiều người ngoài cuộc. Nhưng

chu kỳ huấn luyện thi đấu thế nào, huấn luyện viên biết rõ nhất, người ngoài làm sao có thể hiểu hết được. Olympic trẻ và ASIAD chỉ cách nhau ba tuần, Đại hội học sinh Đông Nam Á là bước chuyển tiếp trước khi thi Olympic trẻ, đều thuộc vào chu kỳ thi đấu hết, lấy đâu ra thời gian tập nặng vào giữa nữa. Đại hội học sinh, Ánh Viên lấy 9 huy chương vàng cho Việt Nam, đi Olympic trẻ ở Nam Kinh (Trung Quốc) cũng có huy chương vàng ở cự ly 200 m bơi hỗn hợp, đến ASIAD ở Incheon (Hàn Quốc) cũng có 2 huy chương đồng ở 200 m bơi ngựa và 400 m bơi hỗn hợp. ASIAD chưa thể đạt mục tiêu huy chương vàng, chỉ phần đầu có huy chương thôi, vì năm tập chưa đủ, lượng chưa đủ để biến thành chất, phải tích lũy đã. Ngày trước vận động viên bơi Việt Nam chỉ phần đầu vào thi chung kết châu lục là mừng, nay có huy chương lễ ra cần mừng hơn. Vậy nhưng dư luận thời gian đó rất khó để thỏa mãn.

Thầy trò vào giai đoạn này cũng hay bị chỉ trích là đăng ký quá nhiều nội dung khi về thi đấu các giải quốc gia nhằm “vơ vét” huy chương. Thật ra, đối với Ánh Viên, tám huy chương vàng trong nước cũng chẳng giúp cô danh giá hơn, cô thi đấu để kiểm tra trình độ, đánh giá quá trình tập luyện. Các vận động viên khác nên thấy được thi đấu với Ánh Viên là cơ hội cọ xát tuyệt vời. Các đoàn vào giải đấu cũng nên thôi bước vào các giải với tâm lý chia chác huy chương. Bởi nếu không chấm dứt việc đó thì nền thể thao không thể nào có được môi trường thực sự để những tài năng phát triển.

Tập luyện và thi đấu là hai thứ không thể tách rời trong giai đoạn phát triển của một vận động viên thành tích cao, nó đưa đến thói quen, tự tin, bản lĩnh cho vận động viên. Ở SEA Games, Ánh Viên thi được nhiều cự ly là vì hằng tuần ở Mỹ, cô đã được rèn luyện thành thói quen thi đấu nhiều cự ly liên tục, với những vận động viên giỏi. Kết quả thi đấu của Ánh Viên ở các kỳ SEA Games phản ánh rõ ràng nhất.



Xa nhà, nhưng năm nào cũng có ổ bánh kem để hai thầy trò chúc mừng sinh nhật Ánh Viên. Dường như trong tất cả các dịp đặc biệt trong năm Ánh Viên đều gắn liền với hồ bơi. Nhưng nếu là sinh nhật thì sẽ “gắn thêm” một ổ bánh kem xinh xắn, lung linh với ngọn nến là số tuổi của Ánh Viên.



Bữa ăn đối với một vận động viên là rất quan trọng. Và ăn, không phải là một việc thích hay không thích, mà là một việc phải làm đối với vận động viên.



Ánh Viên dạo phố cùng HLV Anh Tuấn sau khi đoạt huy chương vàng 400 m bơi hỗn hợp tại Giải vô địch châu Á Tokyo 2016. Chỉ sau những giờ thi đấu căng thẳng hai thầy trò mới có những giây phút thả lỏng như thế này.



Ảnh Viên tại Đại lộ Danh vọng Hollywood. Dọc lề đường Đại lộ có hơn 2.600 ngôi sao năm cánh có tên các nhân vật nổi tiếng được phòng thương mại Hollywood vinh danh vì những đóng góp của họ trong ngành công nghiệp giải trí, Ảnh Viên đã có tấm ảnh kỷ niệm với ngôi sao – danh ca Michael Jackson



CHƯƠNG 5

MÔN CHƠI CỦA PHẦN TRĂM GIÂY

Bơi, hay cụ thể hơn là thi đấu bơi có dễ không? Để hiểu sự di chuyển trong nước khó hơn trong không khí thế nào, hãy so sánh thành tích giữa bơi và chạy. Thời gian kỷ lục cho bơi thường gấp 4 đến 5 lần về thời gian so với môn chạy, tính trên cùng một khoảng cách. Kỷ lục thế giới chạy 100 m là 9 giây 58, bơi tự do 100 m là 46 giây 91. Chạy 200 m hết 19 giây 19, bơi 200 m hết 1 phút 42 giây. Chạy 1.500 m hết 3 phút 36 giây, bơi 1.500 m hết 14 phút 31 giây 02.

Vật thể chuyển động trong môi trường nước chịu lực cản gấp 800 lần so với môi trường không khí. Độ bám dính của nước gấp 60 lần so với không khí. Đủ loại lực cản nghiên cứu để tối ưu hóa kỹ thuật khi bơi: lực cản ma sát, lực cản hình dạng, lực cản do sóng, lực nâng, lực thăng, lực đẩy tiến,...

Và phải tập luyện rất nhiều.

Rèn giữa sức bền

Sức cản của nước, cường độ vận động của cơ, lịch thi đấu dày đặc,... tất cả điều đó khiến cho bơi lội là môn phải rèn giữa liên tục. Việc rèn giữa không chỉ để tối ưu hóa động tác di chuyển trong nước mà còn để

gia tăng sức bền cho một vận động viên. Có thể nói, trong bơi lội, nếu không có sức bền, vận động viên đó khó có thể tranh tài, dù là ở giải đấu nào.

Trong chương trình huấn luyện sức bền, giáo án cho Ánh Viên trong một buổi tập thường là:

- Bơi khởi động: (100 m tự do + 50 m bướm) x 4 lần + 8 lần x 50 m bài tập tay chân đơn lẻ + 4 lần x 100 m hỗn hợp + 8 lần x 50 m (trong đó 25 m bơi nhanh tối đa và 25 m thả lỏng).

- Bài tập bơi chính: 100 m bướm + 200 m ngựa + 300 m bướm và ngựa + 400 m tự do + 500 m bướm + 600 m bướm và ngựa + 700 m tự do + 800 m ếch.

- Bài tập đặc thù: 25 lần x 100 m bơi chân bướm.

- Bơi thả lỏng: 200 m.

Tổng cộng: 8 km mỗi buổi tập.

Đôi khi chương trình có thể gia giảm thêm các bài đặc thù, trung bình mỗi ngày (gồm hai buổi tập) trong thời kỳ tập luyện, Ánh Viên bơi từ 16 đến 20 km. Trong thời gian chuẩn bị thi đấu, chương trình tập giảm xuống còn 10 đến 12 km. Cường độ tập này gấp rưỡi các vận động viên đỉnh cao của Mỹ. Trong thực tế, vận động viên Mỹ có thể lực, thể hình tốt, hai sải tay của họ dưới nước bằng ba sải tay của người Việt. Bởi vậy, muốn bắt kịp thành tích của vận động viên Mỹ thì mình không còn cách nào khác là phải nâng tần suất của sải tay lên.

Hàng ngày trước khi bơi, Ánh Viên còn có khoảng 90 phút tập thể lực trên cạn. Những bài tập như hít xà đơn, hít đất trên dây ròng rọc, gánh tạ, gập cơ bụng có tạ,... để phát triển toàn diện các nhóm cơ, chú trọng cả sức mạnh và sức bền.

Có những bài tập mà vận động viên bơi nào cũng sợ: Bơi hết chiều dài 50 m bể rồi trèo lên khỏi hồ, rồi nhảy xuống bơi tiếp ngay. Sau 10 lần trèo lên nhảy xuống, chân tay bắt đầu bủn rủn. Sau 20 lần, mọi thứ trước

mắt bắt đầu nhòe đi, cảm thấy cơ thể không thể dịch chuyển được nữa. Nhưng một vận động viên bơi chuyên nghiệp phải hiểu rằng bản thân có thể làm, phải làm và sẽ làm. Những bài tập nặng giống như gửi tiền tiết kiệm vào ngân hàng, phải gửi đủ cho đến khi thi đấu rút ra tiêu xài. Sau khi thi đấu, tài khoản trong ngân hàng sẽ cạn, và phải bắt đầu quá trình gửi lại tiếp theo.

Thông thường, trong chương trình bơi ở một kỳ Olympic sẽ có 17 nội dung cho nam và 17 nội dung cho nữ. Bao gồm:

- Bơi tự do (sải, trườn sấp): 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (cho riêng nữ), 1.500 (cho riêng nam).
- Bơi ngựa: 100 m và 200 m.
- Bơi ếch: 100 m và 200 m.
- Bơi bướm: 100 m và 200 m.
- Bơi hỗn hợp cá nhân: 200 m và 400 m.
- Bơi tiếp sức: 4x100 m tự do, 4x200 m tự do, 4x100 m hỗn hợp.
- Bơi marathon: 10 km.

Tại SEA Games và giải vô địch châu Á, có thêm ba nội dung nữa: 50 m bơi ngựa, 50 m bơi ếch và 50 m bơi bướm.

Tại giải vô địch thế giới hồ 50 m (tổ chức 2 năm một lần, vào các năm lẻ) có thêm 800 m bơi tự do nam và 1.500 m bơi tự do nữ, bơi marathon 5 km, bơi marathon 10 km và nội dung nam nữ bơi tiếp sức 4x100 m tự do, bơi nam nữ tiếp sức 4x100 m hỗn hợp.

Tại giải vô địch thế giới hồ 25 m (tổ chức 2 năm một lần, vào các năm chẵn) có thêm 100 m bơi hỗn hợp cá nhân, tiếp sức 4x50 m bơi tự do, tiếp sức 4x50 m bơi hỗn hợp, tiếp sức 4x50m bơi hỗn hợp nam nữ.

Như vậy với nội dung thi đấu đa dạng tại các giải đấu, một vận động viên không có đủ sức bền chẳng thể nào chinh phục được làn nước xanh chứ chưa kể đến việc chiến thắng đối thủ.

Đường bơi thử thách nhất

Sở trường của Ánh Viên là 200 m và 400 m bơi hỗn hợp cá nhân, hai cự ly mà từ năm 2013 đến nay cô không có đối thủ trong khu vực Đông Nam Á. Giới bơi lội luôn so sánh 400 m bơi hỗn hợp cá nhân trong bơi giống như thi 10 môn phối hợp trong điền kinh, tức cự ly khắc nghiệt nhất. Hầu hết các vận động viên bơi, giống như bên điền kinh, đều là các chuyên gia trong nội dung họ thi đấu. Ví dụ, chuyên bơi ngựa, chuyên bơi ếch hay chuyên bơi bướm. Không phải họ không bơi giỏi các kiểu khác. Nhưng đến một độ tuổi nhất định, vận động viên thường chọn tập trung thi đấu ở kiểu bơi họ giỏi nhất, như vậy cơ hội cạnh tranh của họ cao hơn. Chính vì vậy mà đường đua bơi hỗn hợp luôn đòi hỏi nhiều hơn.

Để chiến thắng tại đường bơi hỗn hợp cá nhân, anh phải làm tốt cả bốn kiểu bơi. Nó đòi hỏi thể lực, sức chịu đựng, kỹ thuật và sự linh hoạt. Cuộc thi này luôn gây ra đau đớn. Vai rồi chân. Rồi không thở nổi. Cái đau lúc âm ỉ, lúc bùng phát. Ở 100 m bơi bướm đôi vai bắt đầu mỏi; sang 100 m bơi ngựa, mặt nhìn lên trần nhà không có ý niệm gì về các đối thủ của mình; 100 m bơi ếch là những cú đạp chân nặng nhọc; và dồn toàn sức để nước rút trong 100 m bơi tự do cuối khi cơ thể đã thấm mệt. Tất cả những gì một người bơi muốn làm khi đau là dừng lại. Nhưng anh là một vận động viên, anh phải tiếp tục. Ai có tâm lý mạnh mẽ nhất? Trong bộ môn bơi, chắc chắn đó là các vận động viên chuyên 400 m hỗn hợp cá nhân.

Tạp chí SwimSwam chuyên về bơi lội Mỹ đã hỏi các huấn luyện viên và vận động viên: “Nội dung bơi nào thử thách vận động viên nhất?”. 7 trong số 25 huấn luyện viên được hỏi, cho ý kiến đó là 400 m hỗn hợp cá nhân; 5 người cho rằng 50 m bơi tự do; các nội dung 200 m bơi ếch, 200 m bơi tự do, 200 m bơi bướm được 4 người chọn. 3 trong số 25 vận động viên chọn 400 m bơi hỗn hợp; 6 người chọn 200 m bơi bướm; 5 người chọn 200 m bơi tự do; các nội dung 200 m bơi ngựa và 200 m bơi ếch được 3 người chọn.

Đường như có một sự nhận định khá ngược nhau giữa các vận động viên và huấn luyện viên trong việc nhận định độ thử thách của các cự ly bơi. Tuy nhiên, với những đòi hỏi không thể phủ nhận của mình, bơi hỗn hợp vẫn được giới bơi lội nói chung đánh giá là “khó ăn” nhất.

Nhưng có lẽ, một cái nhìn tổng quan về các cự ly bơi sẽ giúp người ngoài nghề hình dung rõ hơn về mức độ đòi hỏi của các đường bơi này.

Với 400 m bơi hỗn hợp, bạn phải bơi nước rút ở mỗi 100 m, đến khi bơi ếch (lượt thứ ba), bạn như đang chết rồi. Cơ thể lúc này thực sự đã bị thúc đẩy đến giới hạn. Bơi bốn kiểu có nghĩa là tất cả các sợi cơ trên cơ thể được sử dụng cùng lúc trong cuộc thi, bạn thường kiệt sức vào cuối cuộc thi. Đường đua này đòi hỏi thể lực cũng như các kỹ năng cần thiết để xử lý những đoạn quay đầu, đổi kiểu bơi trong khi vẫn phải duy trì tốc độ. Nó đòi hỏi bạn phải đi tới và vượt qua giới hạn của cơ thể, để trở thành người giỏi, bạn phải hoàn hảo trong các kiểu bơi. Tay bơi số 1 mọi thời đại Michael Phelps trước khi thi Olympic 2008 đã nói với huấn luyện viên Bob Bowman của anh rằng đó sẽ là lần cuối anh thi 400 m bơi hỗn hợp, không phải anh không thể, đơn giản vì anh không muốn nữa vì nó đòi hỏi quá nhiều từ anh. Đúng như Phelps nói, kể từ đó trở đi cho đến khi anh kết thúc sự nghiệp vận động viên hoàn toàn vào năm 2016, anh không thi lại cự ly đó nữa.

Với cự ly 50 m bơi tự do, bạn phải làm tất cả mọi thứ hoàn hảo, từ xuất phát đến chạm đích mà không được thở quá nhiều. Nếu chẳng may gặp phải những đối thủ cao to hơn bạn, bạn sẽ phải “ăn sóng” của họ cả cuộc đua. Ở các cự ly khác, bạn có thời gian sửa chữa sai lầm của bạn, còn 50 m thì không thể, tám người gần như cùng chạm đích, chỉ một người có niềm vui.

Với cự ly 200 m bơi bướm, đặc biệt ở 50 m thứ ba, sau khi đã hoàn thành 100 m đầu, tay của bạn bắt đầu yếu trong khi cố tăng những cú đạp chân, còn chân thì như đã đơ lại, và vẫn còn 100 m nữa phải bơi. Rất khó để học cách bơi cự ly này một cách thông minh, không có cách nào

điều chỉnh và dự trữ năng lượng khi bơi bướm, một khi bạn mệt thì coi như bạn xong. Khi cạn thể lực, nó trở thành cuộc thử thách xem ai có tinh thần mạnh hơn.

200 m bơi tự do khó bởi nó chẳng ra cự ly nước rút, cũng chẳng ra cự ly dài, rất khó để bắt nhịp và xác định chiến thuật. Bạn không thể nước rút ở cả bốn lượt hồ bơi.

Nếu bạn quá hiếu chiến lúc đầu, bạn sẽ phải trả giá trong hai lượt cuối, khi cơ bắp mỏi. Nhưng nếu bạn chậm rãi lúc đầu, bạn sẽ bị “ăn sóng” suốt cuộc thi. Tay bơi Megan Leibensperger nói cô vẫn không biết bơi thể nào cho đúng dù cô đã bơi cự ly này 7 năm. Tay bơi Mykenzie Leehy ca thán: “Tôi không biết cái chết nó có cảm giác ra sao nhưng nếu có cái gì đó gần nó nhất thì đó là cự ly 200 m tự do”.

Tổ chất của một tay bơi

Trong cuộc chơi của bơi lội, Một vận động viên chuyên nghiệp cần phải luyện tập say mê để chiến thắng, nhưng phải cần có tố chất đặc thù để bắt đầu.

Lực cản của nước trong khi bơi phụ thuộc nhiều vào tiết diện cơ thể người bơi, hình dáng và bề mặt của cơ thể. Trọng lượng cơ thể lớn, chiều cao thấp sẽ làm cho mặt cản của cơ thể tăng lên, từ đó gây khó khăn cho việc nắm bắt và nâng cao thành tích bơi. Cánh tay ngắn, vai hẹp, độ rộng bàn tay, bàn chân nhỏ, cũng sẽ làm cho người bơi khó nắm bắt kỹ thuật và nâng cao thành tích bơi. Những người có các chỉ số và hình thái cơ thể phù hợp thì có thể đạt kết quả cao trong học tập kỹ thuật và nâng cao thành tích. Các nhà khoa học thể dục thể thao đã đề xuất các đặc thù thể hình phù hợp với môn bơi là:

Cao, thon, vai rộng, eo nhỏ, sải tay dài hơn chiều cao, bàn chân và bàn tay to. Trong bốn kiểu bơi, bơi ngửa đòi hỏi chiều cao nhất, người phải mỏng dính, dài thông, như chiếc thuyền thẳng băng trên mặt nước; tiếp đó là bơi tự do, rồi bơi bướm. Bơi ếch và bơi hỗn hợp ít đòi hỏi về chiều cao.

Người muốn tập bơi chuyên nghiệp cũng cần có độ nổi và khả năng thăng bằng cơ thể ở dưới nước tốt. Độ nổi của cơ thể ở dưới nước lớn hay nhỏ chủ yếu phụ thuộc vào cấu trúc khoang ngực lớn hay nhỏ và tỷ lệ thành phần mỡ so với trọng lượng cơ thể. Những người có độ nổi tốt sẽ dễ nắm kỹ thuật và nâng cao thành tích hơn. Độ thăng bằng của cơ thể dưới nước cũng quan trọng. Khi nằm ngang trên mặt nước nếu chân chìm xuống từ từ thì đó là dấu hiệu cho thấy tính thăng bằng tốt, nếu chân chìm xuống nhanh là tính thăng bằng kém. Năng lực thăng bằng cơ thể cũng là một biểu hiện cấu trúc cơ thể. Nếu chi dưới ngắn và cơ bắp quá lớn, phần chi trên lại ngắn và kém phát triển về cơ bắp sẽ làm cho chân chìm nhanh. Độ nổi và thăng bằng cơ thể ở dưới nước tốt sẽ làm giảm lực cản và không tốn sức vào việc giữ thăng bằng cơ thể, từ đó có thể giúp cho người bơi tập trung sức lực vào những động tác khác.

Cấu trúc của cơ quan vận động cũng ảnh hưởng tới kỹ thuật bơi. Nếu một cơ thể có cấu tạo hệ xương, nhất là các ổ khớp vai, cột sống, hông, gối và cổ chân tốt sẽ thuận lợi hơn trong việc thực hiện các kỹ thuật bơi cũng như nhanh chóng thuần thục. Khớp vai trong bơi có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, không chỉ giúp cho việc quạt nước có quỹ đạo hợp lý, đường quạt nước dài mà còn làm cho cơ thể được ổn định thăng bằng. Vai rộng sẽ làm cho phạm vi hoạt động của ổ khớp lớn hơn. Khớp hông, khớp gối, mắt cá nếu có cấu trúc ổ khớp với phạm vi hoạt động lớn chẳng những giúp cho việc thực hiện các giai đoạn trong động tác chính xác mà còn tạo ra diện quạt nước lớn, từ đó tăng tốc độ bơi lên cao hơn.

Michael Phelps chẳng hạn, là một người sinh ra để bơi bởi anh có khớp dẻo (double joined) bẩm sinh. Anh có thể dùng hai bàn tay nắm lấy nhau từ đằng sau lưng sau đó đưa hai tay vòng qua đầu trong khi hai bàn tay vẫn giữ chặt. Những người có thể uốn mình trong hòm hay cuộn để thu mình trong chiếc bình thủy tinh là những người có khớp dẻo bẩm sinh, họ không tập luyện dữ dội để làm được điều đó. Phelps còn có chiều dài người khi ngồi (đo từ mặt ghế đến đỉnh đầu) lớn, tức là sống

lưng dài (so tương quan với chân), giúp anh lướt trên mặt nước như con thuyền. Anh cao 1m93, có sống lưng của người cao 2m03, có đôi chân của người cao 1m83. Bàn chân anh đi giày cỡ 14 (theo size Âu Mỹ), nghĩa là bàn chân dài 30,5 cm. Nhưng vẫn còn nhỏ hơn chân của một huyền thoại khác là Ian Thorpe, cỡ 17, dài 33 cm.

Ánh Viên cao 1m73, nặng 63 kg, chiều dài sải tay 1m91, cũng được xem như có cấu tạo hình thể tốt cho bơi lội. 1m73 không phải là thấp giữa các vận động viên nữ. Thống kê tất cả các vận động viên nữ xuất hiện tại vòng chung kết các cự ly bơi Olympic 2016, chiều cao trung bình của họ là 1m755 (nam là 1m885). Cũng với thống kê này, chiều cao các vận động viên nữ theo các kiểu bơi lần lượt từ cao đến thấp là: ngửa, tự do, bướm, ếch, hỗn hợp. Xếp theo khoảng cách bơi thì 100 m cần cao nhất, kế đến là 50 m, 200 m, 800 m, cuối cùng là 400 m. Bơi 400 m cần chiều cao thấp hơn hẳn so với các cự ly kia. Điều này cho thấy Ánh Viên thi vào 400 m bơi hỗn hợp là hoàn toàn hợp lý. Tại Olympic 2016, nơi Ánh Viên xếp thứ 9 cự ly 400 m bơi hỗn hợp thì Katinka Hosszu đạt huy chương vàng cao 1m75, Mireia Belmonte đạt huy chương bạc cao 1m70, Maya Di Rado đạt huy chương đồng cao 1m75.

Không quá đòi hỏi nhiều về chiều cao, các vận động viên chuyên bơi hỗn hợp đòi hỏi phải phát triển toàn diện tất cả các nhóm cơ, cũng như đặc biệt chú trọng sức bền. Do vậy, ngày nào Ánh Viên cũng tập thể lực từ 7 đến 9 giờ sáng, theo cấu trúc: thứ Hai tập phần chi trên, thứ Ba tập phần chi dưới, thứ Tư kết hợp cả hai, và lặp lại vào thứ Năm, thứ Sáu, thứ Bảy. Những bài tập không hề đơn giản: Hít xà đơn 10 cái x 10 lần, hít đất trên dây ròng rọc 20 cái x 10 lần, gánh tạ 25 cái (100 kg) x 10 lần, nằm đẩy tạ 25 cái (65 kg) x 10 lần, các bài tập bóng y học 20 cái x 6 lần, các bài tập gập cơ bụng có tạ 100 cái (15 kg) x 10 lần,...

Vì thế, để có được thành tích tốt ở nội dung thi 400 m bơi hỗn hợp cần nhiều thời gian để tập luyện. Đầu năm 2012, Ánh Viên tới Mỹ trong 3 tháng với điều kiện phải đạt chuẩn B Olympic nếu không kế hoạch tập

huấn sẽ bị phá sản, huấn luyện viên Đặng Anh Tuấn đã không dám mạo hiểm cho Ánh Viên tập cự ly 400 m bơi hỗn hợp vốn là sở trường của cô, vì không đủ thời gian. Với nhận định chỉ có cự ly 200 m bơi ngửa là khả thi nhất trong giai đoạn đó, hai thầy trò đã tập trung vào nội dung này. Và lúc đó cũng chỉ có thời gian để điều chỉnh hiệu quả của bước bơi chứ không thể làm được hơn điều gì. Ánh Viên lúc đầu nôn nóng nên thực hiện sai và hầu như không tự tin vào chính mình. Tuy nhiên, sau đó mọi việc được cải thiện.

Càng lên trình độ cao, việc chuẩn bị để thi đấu tốt càng khó khăn. Ian Thorpe chẳng hạn, anh từ giã đường đua xanh cuối năm 2006, đến cuối năm 2010, anh quyết định bơi trở lại với mục tiêu đi dự Olympic 2012. Anh có 16 tháng chuẩn bị để đến vòng loại tuyển chọn vận động viên đi dự Olympic ở nước Úc quê nhà, nhưng anh không dám chọn cự ly 400 m bơi tự do mà vốn trước đây anh thống trị với 5 lần lập kỷ lục thế giới, thay vào đó anh chọn cự ly 100 m và 200 m cần ít thời gian chuẩn bị hơn. Vậy mà Thorpe vẫn thua ở vòng loại tuyển chọn.

Cẩn thận với lactate

Thể thao là lĩnh vực có sự tham gia của nhiều môn khoa học, trong đó nổi bật nhất là khoa học về sinh học như: sinh lý, sinh hóa, sinh cơ,... Điều này càng thể hiện rõ trong nhóm các môn thể thao cơ bản như: điền kinh, bơi lội, thể dục dụng cụ. Ở những môn vận động mà các nhóm cơ bị tác động liên tục theo chu kỳ như bơi lội, thì lactate (một biến thể của acid lactic) là từ được các huấn luyện viên và vận động viên thường xuyên nhắc đến nhất. Nhằm đảm bảo vận động viên thực hiện chính xác cường độ của bài tập, các huấn luyện viên thường đo chỉ số lactate trong tập luyện hằng ngày. Vì vậy, ta thường thấy các vận động viên xếp hàng lấy máu ở dái tai để thử nồng độ lactate sau các buổi tập. Ánh Viên có những chỉ số lactate tốt: ngưỡng lactate là 3,8 minimol/lít máu trong khi các vận động viên khác có chỉ số 3,2-3,6 mml/l; khả năng chịu đựng acid

lactate tối đa là 21 mml/l so với 17-19 mml/l của các vận động viên khác.

Có ba hệ thống cung cấp năng lượng cho các tế bào cơ hoạt động là hệ photphagen cùng hệ lactic thuộc hệ yếm khí và hệ oxy thuộc hệ ưa khí. Hệ photphagen chỉ cung cấp năng lượng cho cơ hoạt động trong thời gian 6-8 giây nên không có ý nghĩa nhiều trong thể thao. Hệ oxy cung cấp năng lượng dài hơi nhưng hiệu quả hơn trong các hoạt động cơ thể được cung cấp oxy tương đối đủ như chạy nhẹ, chạy trung bình, chạy marathon. Còn các hoạt động mà cơ thể hoạt động ở công suất cao, “bỏ hơi tai”, “thở không ra hơi”, tức là các tế bào không được cung cấp đầy đủ oxy, như phần lớn nội dung thi đấu trong bơi lội thì hệ lactic là quan trọng nhất. Hệ lactic có công suất lớn nhất sau 30-40 giây, có vai trò quan trọng trong việc cung cấp năng lượng cho hoạt động cơ kéo dài từ 20 giây đến 3 phút trong trường hợp có sự co cơ mạnh và hoạt động ở tốc độ cao, như chạy 200-800 m, bơi 50-400 m. Công suất hoạt động càng tăng, thời gian hoạt động càng ngắn, vai trò của hệ lactic càng cao.

Hệ lactic có hai pha để tạo ra năng lượng. Đầu tiên, ở pha yếm khí, khi chưa có oxy, đường (glucose) trong cơ thể sẽ được đốt để tạo năng lượng và tạo ra lactate. Sau đó, sang pha ưa khí, tức là đã có oxy vào tế bào, lactate sẽ kết hợp với oxy để tạo ra năng lượng tiếp. Vấn đề là khi cơ thể hoạt động với công suất cao, bạn luôn thiếu oxy, tức là lượng oxy vào cho pha hai không đủ để đốt cháy hết lactate đã tạo ra ở pha một, điều này làm cho lactate sẽ bị thừa ra.

Những tranh cãi về lactate kéo dài suốt hơn một thế kỷ qua. Ngày trước, người ta cho rằng lượng lactate bị thừa ra chính là nguyên nhân gây mệt mỏi cho cơ thể và ảnh hưởng xấu đến thành tích của các vận động viên. Sau này lactate được “minh oan”, nó không gây mệt mỏi. Nhưng những ion hydro sinh ra cùng lactate tạo môi trường acid cho cơ chính là nguyên nhân gây mệt mỏi. Và vấn đề là phải xác định đến thời điểm nào lượng lactate sản xuất ra vượt quá lượng vừa đủ để kết hợp

với oxy và bắt đầu tích tụ trong cơ (theo đó là các ion hydro gây hại), cái này gọi là “ngưỡng lactate”. Ngưỡng lactate của một vận động viên về cơ bản xác định giới hạn trên của nỗ lực thực hiện các động tác cường độ cao trong việc tập luyện và thi đấu. Một khi bạn vượt qua ngưỡng cũ và sử dụng nhiều hơn hệ thống lactic để tạo ra năng lượng, tức là bạn đang “có lời”. Điều đó có nghĩa là nếu so với đối thủ, bạn có thể hoạt động ở một cường độ cao hơn (về nhịp tim hoặc tốc độ) trước khi đạt đến mức ngưỡng lactate thì bạn sẽ nhanh hơn và giành chiến thắng.

Ngưỡng lactate thường biểu hiện ra cơ thể khi bạn hoạt động ở mức nhịp tim đạt 85% so với nhịp tim tối đa của bạn hoặc ở mức oxy được cung cấp bằng 75% khả năng hấp thụ oxy tối đa (Vo_2 max) của bạn. Ngưỡng này hoàn toàn có thể nâng cao qua con đường tập luyện. Hoặc nói cách khác, bạn tập luyện là nhằm nâng cao ngưỡng này, nâng cao mức chịu đựng. Vâng, quanh đi quanh lại vẫn chỉ là nói chuyện tập, tập, tập và tập. Nhưng chưa hết đâu.

Ánh Viên xếp thứ 2 ở nước Mỹ trong cự ly 400 m bơi hỗn hợp nên trong giới bơi lội, nhiều người biết thầy trò cô. Có lúc hai thầy trò tập cùng với đội tuyển Nhật Bản, có lúc cả hai đến thành phố Denver xin tập chung với tay bơi nổi tiếng Missy Franklin đang khoác áo đội bơi Colorado Stars. Và họ thân nhất với nhóm bơi người Ý, trong đó có Federica Pellegrini, người đang giữ kỷ lục thế giới cự ly 200 m bơi tự do nữ. Hằng năm, thầy trò Ánh Viên lên vùng núi ở bang Arizona 2 đến 3 lần, mỗi lần kéo dài 3 tuần, tập chung với đội Ý. Vùng này cao trên 2.500 mét so với mực nước biển, không khí loãng, thở khó, lên đó tập nhằm để tăng sức chịu đựng và tăng lượng hồng cầu trong máu.

Ý tưởng này được hình thành trong làng điền kinh từ sau khi Kip Keino, người sinh ra và lớn lên ở miền tây Kenya, giành huy chương vàng chạy 1.500 m và huy chương bạc chạy 5.000 m ở Olympic Mexico 1968. Các báo cáo cho thấy các vận động viên chạy đường dài châu Phi không hơn các đồng nghiệp phương Tây về chỉ số Vo_2 max (lượng oxy tối đa mà

cơ thể có thể nạp và tiêu thụ trong một phút) nhưng họ vẫn bền sức hơn. Sự khác biệt nằm ở đâu? Các nhà khoa học cho rằng độ cao nơi mà họ luyện tập là một phần câu trả lời. Nhiều vận động viên điền kinh nổi tiếng của Kenya và Ethiopia sinh ra và lớn lên ở khu vực có độ cao 2.000 đến 2.500m so với mực nước biển, điều này giúp họ cải thiện lượng haemoglobin (là một protein trong máu giúp vận chuyển oxy tới khắp bộ phận cơ thể) và haematocrit (dung tích hồng cầu), dẫn đến khả năng làm việc của cơ bắp sẽ tốt hơn.

Từ đó, phong trào lên vùng đất có độ cao để tập luyện lan rộng ra các môn thể thao, trong đó có bơi. Hồng cầu mang oxy, các tế bào ở cơ bắp cần nhiều oxy. Càng có nhiều hồng cầu, oxy mang tới các cơ bắp càng nhiều. Tập ở độ cao, máu sản sinh nhiều hồng cầu hơn. Nhờ đó khi xuống hoạt động ở độ cao ngang mực nước biển, vận động viên sẽ nhanh và mạnh hơn. Tiên phong trong làng bơi sử dụng phương pháp này là chuyên gia người Nga Gennady Touretsky từng huấn luyện tay bơi Alexander Popov giành 4 huy chương vàng ở Olympic 1992 và 1996 qua các cự ly 50 m và 100 m bơi tự do.

Đội bơi quốc gia Mỹ hằng năm cũng có vài lần tập trung huấn luyện ở thành phố Colorado Springs (bang Colorado) ở độ cao trên 2.000 mét, nơi đóng trụ sở của Ủy ban Olympic Mỹ (USOC) cũng như Hiệp hội bơi lội Mỹ (USA Swimming).

Luyện tập và... luyện tập

Nếu bạn mạnh hơn người ta nhiều thì bạn có thể làm những điều khác người mà vẫn đạt thành tích cao. Ví dụ, nữ vận động viên cự ly trung bình người Mỹ Janet Evans giành 4 huy chương vàng ở Olympic 1988 và 1992 dù kỹ thuật của chị nghèo nàn, quạt tay không gọn, nước bắn tung tóe. Nếu bạn không hơn hẳn người ta về sức mạnh thì bạn phải mài dũa kỹ thuật một cách hoàn hảo nhất để nâng cao hiệu quả từng động tác: bơi bướm cầm cúi xuống, bơi tự do phải thở ở phía xa về bên trái,... Kể cả khi kỹ thuật đạt đến mức tuyệt vời rồi, bạn vẫn phải luyện nó

hàng ngày, với trạng thái tâm lý thoải mái, như đang tận hưởng nó. Tiger Woods vẫn luyện cú phát bóng golf hàng ngày, Roger Federer vẫn tập cú giao bóng hàng ngày, Michael Jordan kể từ khi ông bắt đầu cầm quả bóng rổ cho đến khi kết thúc sự nghiệp thi đấu năm ông 40 tuổi, thì ông vẫn tập ném rổ, dắt bóng, chuyền bóng. Chẳng bao giờ Jordan nói rằng: “Không, tôi luyện cú ném rổ mãi rồi, tôi không cần luyện nữa!”. Kể cả khi tài khoản ngân hàng của ông có vài trăm triệu USD rồi, ông vẫn ném rổ một cách đầy hứng khởi.

Huấn luyện là việc rất phức tạp. Vận động viên không phải chỉ nhảy xuống hồ bơi, lặp đi lặp lại các động tác nhanh hết mức có thể. Trên thực tế, cái chúng ta làm phần lớn thời gian tập luyện là dạy cho cơ thể vận hành hiệu quả hơn, như ông Touretsky từng nói, “chậm lại để nhanh hơn”. Tức là làm các động tác kỹ thuật thật chuẩn mực, ở tốc độ chậm trước và nó sẽ đóng sâu vào trí nhớ. Nếu bạn để một thói quen xấu dù là rất nhỏ tồn tại trong khi tập, nó sẽ “trườn” vào cuộc thi đấu và gây ra kết cục không hay.

Hàng ngày, ông Tuấn đều ghi hình buổi tập luyện cả trên cạn và dưới nước để phân tích cho Ánh Viên thấy những yếu điểm cùng ưu điểm để sửa chữa cũng như phát huy tốt hơn. Thông thường thì quan trọng nhất là rèn luyện kỹ năng ôm nước và đẩy nước, cũng như cảm giác nước thật chính xác, nhất là trong lúc cơ thể đang mệt mỏi và khả năng hấp thụ oxy ở mức cao chưa hồi phục hoàn toàn, điều này cực kỳ khó thực hiện nếu vận động viên không có đủ nghị lực và ý chí trong tập luyện. Trong gần như cả năm 2012, thầy trò Ánh Viên đặc biệt chuyên sâu vào kỹ thuật đẩy nước ở giai đoạn cuối cự ly bơi ngửa, điều này giúp Ánh Viên giành huy chương bạc 200 m bơi ngửa tại giải vô địch châu Á tổ chức tại Dubai (UAE) cuối năm 2012.

Việc tập luyện còn là trải nghiệm những sự cố có thể xuất hiện trên đường đua xanh.

Bất kỳ vận động viên bơi chuyên nghiệp nào cũng phải hơn một lần trải nghiệm một sự cố rất khó chịu trong khi thi đấu: nước tràn vào bên trong mắt kính bơi. Huấn luyện viên bơi đầu tiên của Ian Thorpe là Jenni Ashpole thường bắt các học trò bơi với kính bơi rút khỏi nửa mắt. Họ thường ca cẩm về điều đó; nhưng sau này Thorpe nhìn lại, đó là cách thông minh để dạy những vận động viên trẻ cách đối phó với các vấn đề xảy ra khi thi đấu. Một lần thi ở Zurich, anh đã trải qua “ác mộng” đó, không chỉ anh phải bơi “mù” mà đầu anh như muốn nổ tung vì lo lắng, bởi lúc nào cũng như thể thành hồ bơi ở ngay gần sát mình. Nếu sự cố xảy ra ở cự ly dài như 400 m, có thể dừng để điều chỉnh dù mất vài giây, nhưng ở cự ly ngắn như 100 m, điều đó là không thể.

Bob Bowman, huấn luyện viên của Michael Phelps, từng có lần dẫm nút kính bơi của học trò mình trước buổi tập một cách có chủ ý, để anh phải làm quen nghịch cảnh. Lần khác, một buổi tập tối, hồ bơi cúp điện, ông bắt Phelps xuống tập trong bóng tối: “Cúp điện thế là tốt, cậu phải học cách bơi bằng cảm giác”. Trong tập luyện, tự đếm những sải tay ở mỗi lần bơi là một việc bắt buộc với các vận động viên, vì nó cho vận động viên đó biết những chỉ số liên quan đến kỹ thuật như tần số, nhịp điệu, động tác, hiệu quả quạt nước. Ánh Viên hay bất kỳ tay bơi nào khác đều biết chính xác tần số và bước bơi tương ứng với thời gian mà họ đạt được.

Nhờ luyện cách bơi “mù” như vậy mà Phelps không ít lần thoát hiểm, ngay tại những đấu trường lớn nhất. Giải vô địch thế giới 2007 ở Melbourne (Úc), kính bơi của anh đầy nước khi vào 50 m bơi tự do cuối cùng trong nội dung 200 m bơi hỗn hợp cá nhân nhưng Phelps vẫn thắng Ryan Lochte và Laszlo Cseh, để lập kỷ lục thế giới.

Phelps thường có thói quen đeo kính bơi rồi đội đến hai chiếc mũ bơi bên ngoài cho chắc nhưng mỗi hàn ở mắt kính hỏng thì anh cũng phải đầu hàng. Cuộc thi chung kết 200 m bơi bướm tại Olympic 2008, anh cảm nhận điều đó ngay khi anh nhảy xuống xuất phát. Hỏng kính có phải

quan trọng nhất không? Quan trọng nhất là phải tiếp tục. Qua 50 m đầu, anh nghĩ vết rò ở kính không quá nghiêm trọng, có thể đối phó được. Nhưng qua 100 m, mọi thứ bắt đầu mờ đi. Khi còn 75 m, hai bầu kính đầy nước. Không thể nhìn thấy gì, kể cả những vạch kẻ dưới đáy hồ cũng như người khác. Đây không phải môn thể thao mà bạn có thể xin dừng lại. Cũng chẳng thể giật chiếc kính ra vứt đi vì nó nằm dưới tận hai lớp mũ.

Đó là cuộc thi chung kết, nếu Phelps đầu hàng nghĩa là anh không có cơ hội phá thành tích giành 7 huy chương vàng ở một kỳ Olympic của tiền bối Mark Spitz. Không có thời gian để suy nghĩ. Mà suy nghĩ điều gì cơ chứ? Phải đi tiếp tục thôi, mạnh và nhanh. Trong đầu anh vang lên những tiếng đếm hải tặc. Thông thường, 50 m đầu tiên, anh thực hiện 16 hải. 50 m tiếp theo, 18 hải. Chênh nhau 2 hải vì 50 m đầu tiên, có cú nhảy xuất phát. 50 m thứ ba, 19 hải. 50 m cuối cùng, 19 hoặc 20 hải.

Lượt 50 m thứ ba, hải thứ 16, 17, 18, 19. Thành hồ bơi đâu rồi? Hải 20 và trườn người, thành đây rồi. May quá, nếu đến hải 19 mà trườn người ngay thì còn lâu mới đến thành. Còn thực hiện hải thứ 20 có khả năng đập tay vào thành, chấn thương. Đẳng này, vẫn còn thực hiện được hải thứ 20 và còn chỗ trườn người. Quyết định đưa ra trong tích tắc, nó dựa vào trực giác tuyệt vời. Lượt 50 m cuối cùng, 16, 17, 18, tiếng reo hò ầm ĩ mà Phelps không biết là dành cho ai. 19, 20. Thành đâu? Một hải nữa là 21 rồi trườn. Anh chạm tường bằng ngón tay, không phải táng đầu vào thành hồ. Giật hai chiếc mũ, giật chiếc kính “phản chủ” ra khỏi đầu, Phelps nheo mắt nhìn lên bảng điện tử: 1 phút 52 giây 03, kỷ lục mới của thế giới, không thể tin nổi.

Trò chơi của những phần trăm giây

Bơi là trò chơi của từng milimet và phần trăm giây. Ian Thorpe kể tại Olympic Sydney 2000, đội Úc lập kỷ lục thế giới cự ly tiếp sức 4x100 m bơi tự do, hơn đội Mỹ 0,19 giây dù bơi dài hơn đội Mỹ 8 cm. Làm sao Thorpe biết? Bởi một trọng tài gửi cho anh bản thiết kế hồ bơi, làn thứ

năm dài hơn làn thứ tư 1 cm, bơi 8 lượt có nghĩa là chênh nhau 8 cm. Theo luật FINA, các làn bơi đều xây dựng nhỉnh hơn 50 m một chút, sau đó sẽ điều chỉnh bằng các tấm nhựa tổng hợp dính vào thành hồ bơi. Chẳng có gì hoàn hảo, nhưng mọi thứ được đo chính xác bằng máy ghi hình. Mỗi lần khiếu kiện về kết quả lên FINA phải nộp phí 500 franc Thụy Sĩ, các đội đều sẵn tiền trong túi. Đội Úc khi đó không thắng thì họ đã kiện.

Tại cuộc đua chung kết cự ly 100 m bơi bướm ở Olympic Bắc Kinh 2008, Mirolad Cavic, tay bơi người Serbia đã kiện kết quả khi cho rằng anh và Phelps đã về đích cùng lúc, băng ghi hình sau đó chứng minh Cavic về thứ nhì.

Olympic Seoul 1988, tay bơi người Mỹ Matt Biondi giành 5 huy chương vàng, 1 huy chương bạc và 1 huy chương đồng. Huy chương bạc của ông là ở cự ly 100 m bơi bướm. 10 m cuối cùng, Biondi vẫn dẫn đầu, khi đến gần đích, Biondi lưỡng lự. Nếu quạt thêm một sải nữa thì thừa, còn trườn về thì hơi dài. Ông chọn cách trườn. Ở mức 99 m, ông xếp đầu. Ở mức 100 m, ông xếp nhì. Biondi trườn tạo điều kiện cho Anthony Nesty vượt qua, 53 giây chẵn so với 53 giây 01. Nesty lớn lên ở Suriname, một thuộc địa cũ của Hà Lan ở phía Đông Bắc lục địa Nam Mỹ, nơi chỉ có một hồ bơi 50 m. Nesty đi tập bơi ở Jacksonville (nơi Ánh Viên đang tập) sau đó vào trường đại học tổng hợp bang Florida. Ông là vận động viên Suriname đầu tiên giành huy chương Olympic, cũng là người da đen đầu tiên giành huy chương bơi ở Olympic, hình của ông vẫn còn trên con tem cũng như các đồng xu vàng, bạc dùng làm kỷ niệm ở nước này. Biondi không tin kết quả trên: “1% của một giây. Nếu tôi để móng tay dài hơn chút thì sao nhỉ?”. Câu chuyện này làm các vận động viên thêm chú trọng hơn vào việc làm sao để cán đích hiệu quả. Anh bơi rất máu lửa nhưng anh lại tỏ ra lười biếng ở đoạn cán đích khi tập là không thể được.

Chung kết cự ly 100 m bơi bướm ở Olympic Bắc Kinh 2008, sau 50 m đầu, Phelps xếp thứ 7, anh thường bơi nửa đầu chậm hơn nửa sau, đây là chiến thuật người ta gọi là “negative split” (theo nhận định chung, bơi theo chiến thuật này tốn sức hơn bơi kiểu nửa đầu nhanh hơn). 50 m sau, anh vượt dần từng đối thủ, sau mỗi Cavic. 8 m cuối cùng, Phelps không thở nữa. Gần đến thành hồ, Cavic quyết định trườn về đích, Phelps chọn cách đập nửa sải tay, cách mà Nesty thắng Biondi. Cách biệt cũng là 1% giây, 50 giây 58 so với 50 giây 59. Có lẽ Phelps tiếp xúc nhiều với cả Nesty và Biondi nên trong đầu anh đã hình thành suy nghĩ “trườn không thể về nhất”, nó ăn sâu vào tiềm thức của anh và nó được “gọi” ra đúng vào lúc anh cần.

Động tác xuất phát là động tác cơ bản khi thi đấu bơi. Nó đem lại lợi thế nhiều như nào đối với một vận động viên thì không phải bàn, điều này rõ quá rồi. Vấn đề là không ít vận động viên đẳng cấp cao phạm lỗi xuất phát khi thi đấu. Và như vậy, nỗ lực tập của họ trong thời gian dài bị uổng phí, người lẽ ra được đi dự Olympic thì không được, người trông đợi chiếc huy chương vàng Olympic cuối cùng chỉ là con số zê-rô. Nhảy xuống hồ bơi trước tiếng còi hiệu xuất phát nghĩa là phạm lỗi. Ngày trước, một người phạm lỗi thì được thực hiện lại. Sau này, ai phạm lỗi là bị loại luôn, vì FINA cho rằng một số vận động viên lợi dụng việc cố tình xuất phát lỗi để tạo lợi thế về tâm lý, khiến cho các đối thủ khác mất hưng phấn.

Thật ra, nhiều người phạm lỗi không có chủ ý mà vì đầu óc thiếu tập trung, bị phân tâm bởi những yếu tố khách quan. Ian Thorpe từng phạm lỗi xuất phát cự ly 400 m bơi tự do sở trường của anh khi dự cuộc thi tuyển chọn vận động viên Úc đi dự Olympic Athens 2004. Anh nghe tiếng reo hò từ khán đài hồ bơi kể bên, tưởng đã phát lệnh xuất phát, nhảy xuống hồ. “Tại sao tôi phải làm trò lợi dụng ở vòng loại đầu tiên trong khi tôi đã 8 lần lập kỷ lục thế giới ở cự ly này? Không nên bắt lỗi như thế, đặc biệt trong cuộc thi để tuyển chọn những người tốt nhất vào đội tuyển”,

Thorpe sau này viết lại trong cuốn tự truyện của anh. Sau cuộc thi, người có thành tích cao thứ hai trong vòng tuyển chọn là Craig Stevens đã tự nguyện nhường suất dự cho Thorpe, và Thorpe giành được chiếc huy chương vàng 400 m bơi tự do tại Olympic vài tháng sau đó.

Giải vô địch bơi thế giới 2007 ở Melbourne, đội Mỹ ở cự ly tiếp sức 4x100m bơi hỗn hợp là đội mạnh nhất. Nhưng trong cuộc thi ở vòng loại, do tay bơi Ian Crocker phạm lỗi xuất phát nên họ bị loại. Trong cự ly này, Crocker đảm nhiệm 100 m bơi bướm, tức là lượt bơi thứ ba. Giải thích một chút: Ở cự ly hỗn hợp cá nhân, các vận động viên bơi theo thứ tự bướm – ngửa – ếch – tự do; Ở cự ly hỗn hợp tiếp sức, các vận động viên bơi theo thứ tự ngửa – ếch – bướm – tự do, nếu để bơi ngửa ở giữa thì vận động viên bơi ngửa nhiều khả năng sẽ đâm vào đồng đội mình khi xuất phát nên bơi ngửa được đẩy lên đầu tiên. Luật cho phép vận động viên tiếp sức được xuất phát sớm hơn 3% giây so với khi vận động viên trước đó chạm thành hồ bơi. Crocker thực tế đã xuất phát sớm hơn 4% khi đồng đội Neil Walker bơi ếch trước đó chạm đích.

Crocker tất nhiên cảm thấy rất hối lỗi vì sai lầm của anh. Luật ở các cuộc thi nói rằng, trong các cuộc đua tiếp sức, bất kể ai tham gia thi đấu cũng có huy chương nếu đội giành huy chương, dù người đó chỉ đấu vòng loại chứ không đấu bán kết, chung kết (bởi thế hiếm khi các vận động viên cự phách như Michael Phelps thi đấu tiếp sức ở vòng loại, nhằm giữ sức cho các cuộc thi cá nhân). Đội Mỹ mất huy chương vàng tiếp sức có nghĩa là 7 đến 8 tay bơi trong đội cũng không có huy chương vàng đó. Năm đó, Crocker không hiểu sao rất mất tập trung, phạm lỗi xuất phát ở liền mấy giải Grand Prix và giải vô địch quốc gia Mỹ.

Tuy nhiên, năm sau đó, ban huấn luyện và các đồng đội vẫn tin Crocker khi giao cho anh nhiệm vụ trong vòng loại cuộc thi tiếp sức 4x100 m bơi hỗn hợp tại Olympic 2008. Đây là cuộc thi cuối cùng trong ngày thi đấu cuối cùng của môn bơi tại kỳ thể vận hội năm đó, nó quyết định rằng Phelps có đi vào lịch sử với kỷ lục 8 huy chương vàng ở một kỳ

Olympic hay không. Các thành viên chiến đấu vì Phelps, vì một phần của lịch sử, họ rất căng thẳng, họ không ngừng nói với nhau: “Xuất phát an toàn, thật an toàn, xuất phát chậm một chút sẽ bù lại được, nhanh một chút thì coi như xong”. Crocker đã làm rất tốt, những người khác cũng vậy, để đến ngày chung kết Aaron Peirsol, Brendan Hansen, Michael Phelps, Jason Lezak chiến thắng, và lịch sử được viết lên. Điều đó cho thấy sự tin tưởng lẫn nhau giữa các thành viên đội tuyển có ý nghĩa rất quan trọng trong các cuộc thi thể thao.

Nhắc về chuyện lợi dụng kẽ hở của luật thi đấu thì phải nói đến người Nhật Bản. Thập niên 1950, Nhật có tay bơi Masaru Furukawa bơi ếch sừng sỏ. Ông ta sử dụng cách uốn sống lưng kiểu cá heo (dolphin kick) hay dùng trong bơi bướm để lặn ở dưới mặt nước. Lặn dưới mặt nước ít lực cản hơn khi bơi trên mặt nước nhiều. Ông ta lặn rồi ngoi lên vừa bơi ếch vừa thở, rồi lặn tiếp. Olympic Melbourne 1956, Furukawa giành huy chương vàng 200 m bơi ếch bằng cách đó, ba lượt bể đầu tiên, ông ta lặn 45/50 m mỗi lượt. Lượt cuối cùng, ông ta lặn 25 m đầu và thực tế chỉ bơi ếch 25 m cuối. Thế là năm đó, FINA đổi luật, quy định trong bơi ếch, mỗi tay bơi chỉ được lặn 15 m đầu tiên trong mỗi lượt bơi, sau đó phải ngoi đầu lên bơi.

Sang thập niên 1980, nhiều chuyên gia bơi ngửa áp dụng uốn sống lưng dưới mặt nước. 5/8 vận động viên thi chung kết cự ly 100 m bơi ngửa tại Olympic Seoul 1988 uốn sống lưng ít nhất 25 m mỗi lượt bể rồi mới ngoi đầu lên quạt tay. Kết quả, Daichi Suzuki của Nhật Bản thắng David Berkoff của Mỹ giành huy chương vàng. Sau giải này, FINA ra luật mới quy định trong các cuộc bơi ngửa, mỗi người chỉ được ở dưới mặt nước 10 m. Năm 1991, khoảng cách 10 m được nâng thành 15 m. Năm 1998, “luật 15 m” được áp dụng cho bơi bướm và bơi tự do. Các hồ bơi đều kẻ vạch 15 m để trọng tài và vận động viên dễ dàng nhìn thấy.

Thập niên 2000 chứng kiến sự cạnh tranh quyết liệt giữa Brendan Hansen (Mỹ) và Kosuke Kitajima (Nhật Bản) trong các cự ly bơi ếch.

Kitajima nhờ lấu cá sáng tạo ra kiểu đạp chân mà người ta hay gọi là “Kitajima Kick” để giành cú đúp huy chương vàng 100 m và 200 m ếch tại cả Olympic 2004 và Olympic 2008. Ở mỗi đoạn quay đầu, Kitajima vẫn quạt tay kiểu bơi ếch nhưng chân lại đạp uốn sống lưng kiểu bơi bướm, tạo đà tốt hơn đạp chân ếch. Kitajima làm việc này rất kín, các trọng tài đứng vị trí cố định trên hồ bơi không nhìn ra, camera thì thấy rõ, nhưng trọng tài không được dùng camera để xác định đúng sai.

Taper and shave

Trong bơi lội, “taper and shave” là một cụm từ quan trọng. “Taper” được dùng nhiều trong các môn thể thao đòi hỏi sức chịu đựng lớn và có đặc tính là lặp đi lặp lại theo chu kỳ; “taper” là giai đoạn giảm lượng tập luyện trước các cuộc thi đấu quan trọng, nhằm đạt phong độ cao nhất. Thời gian “taper” kéo dài từ một tuần trở lên, hơn bao nhiêu ngày tùy theo mỗi người. Nói chung không có một cơ sở khoa học chung nào, mỗi người tự tổng hợp kinh nghiệm của bản thân để áp dụng cho mình. Có công trình tổng hợp rằng cách “taper” hiệu quả nhất là giảm 40 – 60% các bài tập dần dần trong khoảng thời gian từ 8-14 ngày, không nên thay đổi cường độ tập luyện, hay thay đổi tốc độ bài tập, chỉ nên tập ít thời gian hơn. Tuy nhiên, công trình này tổng hợp cả các môn chạy, xe đạp và bơi, tức là nó không thật sự đúng lắm đối với bơi.

Chu kỳ “taper” của Ánh Viên hơi khác so với các vận động viên khác, bởi Ánh Viên thi đấu nhiều ngày và nhiều nội dung liên tục. Tuy nhiên, giai đoạn “taper” của Ánh Viên ở các giải lớn như Olympic hay Asiad thì cũng gần giống các tay bơi khác. Nó thông thường bắt đầu 3 tuần trước giải đấu, tập luyện mô phỏng theo giờ thi đấu, cường độ tập luyện và sự hồi phục kết hợp hài hoà, tạo sự hưng phấn cao nhất và có trạng thái sung sức thể thao tốt nhất. Việc ăn, uống cũng điều chỉnh theo giáo án, tránh làm tăng cân trong giai đoạn điều chỉnh, nhưng cũng không bị thiếu dinh dưỡng.

Còn “shave” là cạo lông, đúng theo nghĩa đen. Cạo hết lông trên người, trừ những chỗ kín được che bởi quần áo, như vậy sẽ giúp cho lực ma sát và lực cản của nước giảm xuống. Nhiều người nói cạo lông chẳng giúp được việc giảm các lực cản, nhưng ít ra nó giúp cho các vận động viên cảm thấy phần chân dưới nước hơn. Dao cạo lấy đi những tế bào da chết trên cơ thể cùng với lông làm làn da tươi mát hơn khi gặp nước. Một trường đại học Mỹ làm thực nghiệm trên một nhóm vận động viên của họ, trước và sau khi cạo lông. Kết quả, sau khi cạo lông, lượng lactate trong máu giảm đi trên 20%, lượng khí oxy Vo_2 cần thiết cũng giảm đi, mỗi sải tay tăng thêm 5% nữa. Thế là quá tốt.

Luận chứng “có lợi” trên được khẳng định khi các hãng sản xuất trang phục bơi tung ra các bộ đồ bơi che kín cơ thể từ gót chân lên đến cổ. Năm 1999, Ian Thorpe là vận động viên đầu tiên ký hợp đồng triệu đô với Adidas để mặc trang phục này, anh cho rằng: “Tôi đoán mỗi 100 m nó giảm được 0,1 giây, 400 m giảm được chưa đến nửa giây. Lợi thế lớn nhất là về tâm lý, nó mang lại cảm giác không thể bị đánh bại, nó hăm dọa những đối thủ không mặc”. Đầu năm 2008, hãng Speedo ra các dòng sản phẩm LZR Pro, LZR Elite, LZR Racer, với dòng sau được tiếp thị là “bộ đồ bơi nhanh nhất thế giới”, với Michael Phelps là gương mặt chủ đạo. Olympic năm đó ở Bắc Kinh, 94% tay bơi giành huy chương vàng, 98% tay bơi giành huy chương (các loại) khi mặc trang phục đó, 23/25 kỷ lục thế giới được phá bởi các tay bơi này.

Các trang phục này được làm từ vải không thấm nước có sử dụng polyurethane (PU), phần bụng và lưng dưới được ép sát lại, không có mũi chỉ may để giảm ma sát, thay vì may các mảnh vải được ép với nhau. Các nhà khoa học ở NASA giúp chế tạo các dòng LZR. Một vài người như huấn luyện viên đội bơi Ý Alberto Castagnetti phản đối nó, gọi nó là “doping công nghệ”, nhưng sau đó thì ai cũng dùng. Trong hai năm 2008 và 2009, với bộ đồ bơi từ chân đến cổ, 147 kỷ lục thế giới được lập. Riêng giải vô địch thế giới 2009 tại Rome có 43 kỷ lục thế giới, giải này

bấy giờ được đặt cho biệt danh “Plastic Games” – “Đại hội chất dẻo” để nhấn mạnh tranh cãi xung quanh trang phục bơi. Cuối năm 2009, FINA quyết định từ ngày 1/1/2010, các trang phục sử dụng chất polyurethane bị cấm vì nó giúp vận động viên nổi trên mặt nước hơn. Luật cũng giới hạn rằng trang phục thi đấu của nam từ đầu gối tới lỗ rốn, không được dài quá, trang phục của nữ từ đầu gối (càng ngắn càng gọi cảm) đến vai, không được bao trùm cổ.

Cho dù tay bơi huyền thoại Mark Spitz có nói đại ý rằng nếu tin vào việc bộ đồ bơi sẽ mang lại thành tích tốt thì chẳng khác nào việc, bất kỳ ai, cứ đi mua bộ gậy golf mà Tiger Woods dùng, thì sẽ đánh golf tốt như Tiger Woods, nhưng luật cấm vẫn được tiến hành. Đúng là bộ đồ bơi chẳng có ý nghĩa nhiều với người thường, chứ với vận động viên thành tích cao, kèn cựa nhau từng phần trăm giây đồng hồ, nó là khác biệt, chẳng thể mà FINA ra luật cấm.



Một buổi luyện tập ở vùng núi cao Flagstaff – USA. Việc tập luyện trong môi trường cao hơn mặt nước biển mang đến những lợi ích về sức bền cho vận động viên.



Các bài tập trong phòng gym sẽ giúp Ánh Viên phát triển các nhóm cơ toàn diện. Với một vận động viên chuyên bơi hỗn hợp như Ánh Viên đòi hỏi phải phát triển toàn diện tất cả các nhóm cơ, cũng như đặc biệt chú trọng sức bền.



Bơi lội là môn của từng phần trăm giây. Sự quyết liệt trong môn bơi lội chỉ có thể nói hơn chứ không thể nói kém so với bất kỳ môn thể thao nào.



Phá kỷ lục của chính mình và của cả những người đi trước là chặng đường mà một vận động viên thực sự phải theo đuổi. (Ảnh: Tấn Phúc)



Kiên định là một trong những phẩm chất nổi bật của Ánh Viên. Khi đã đặt ra mục tiêu cô biết cách kiên trì để tiến đến đích. Bí mật của những người thành công chính là không bao giờ chịu bỏ cuộc. (Ảnh: Tấn Phúc)



Ánh Viên sinh ra để bơi. Và khi bơi cô có được niềm hạnh phúc cho riêng mình. Dĩ nhiên cuộc chơi khốc liệt này cũng có những lúc nặng nhọc, nhưng niềm vui vẫn trở lại với cô gái mộc mạc nhưng mạnh mẽ này. (Ảnh: Tấn Phúc)



Bơi lội là môn chơi của phần trăm giây. (Ảnh: Tùng Lê)



CHƯƠNG 6

NHỮNG SỢI DÂY THẦN KINH BẰNG THÉP

Nguyễn Thị Ánh Viên là vận động viên bơi Việt Nam đầu tiên chính thức dự Olympic, năm 2012, bằng chuẩn B. Bốn năm sau, Ánh Viên tiếp tục dự Olympic 2016, lần này qua cổng chính là chuẩn A. Việt Nam có bốn tay bơi nam là Hoàng Quý Phước, Lê Nguyễn Paul, Lâm Quang Nhật, Trần Duy Khôi đạt chuẩn B Olympic 2016 nhưng thành tích chuẩn B của họ thua xa thành tích cũng chuẩn B của các vận động viên nước khác nên không được chọn. Cuối cùng, FINA và IOC thống nhất trao suất đặc cách cho Hoàng Quý Phước dự Olympic ở cự ly 200 m bơi tự do.

Trò chơi của tinh thần

Ánh Viên đạt bốn chuẩn A trong các nội dung nhưng chỉ dự thi ba cự ly bơi là 200 m hỗn hợp cá nhân, 400 m hỗn hợp cá nhân và 400 m tự do; trong đó cự ly 400 m hỗn hợp có hy vọng lớn nhất để giành giải. Theo quan sát và tính toán suốt cả năm của huấn luyện viên Đặng Anh Tuấn, chỉ có khoảng 8 vận động viên trên thế giới có thể bơi 400 m hỗn hợp với thành tích dưới 4 phút 37 giây, trong đó có Ánh Viên. Như vậy, Ánh Viên có rất nhiều hy vọng được bơi tại vòng chung kết Olympic lần

đầu tiên, đó sẽ là bước đột phá lớn của bộ môn bơi lội nói riêng và cả ngành thể thao Việt Nam nói chung.

200 m bơi hỗn hợp, Ánh Viên xếp thứ 33/40 tay bơi, còn 400 m bơi tự do, cô xếp thứ 26/32. Buổi sáng đấu loại 400 m bơi hỗn hợp, Ánh Viên được xếp vào nhóm đấu loại (heat) thứ 3 trong 5 nhóm, tổng cộng 33 tay bơi. Thông thường, nhà tổ chức chia các tay bơi hạt giống vào các làn bơi giữa ở các nhóm. Bơi làn giữa có lợi thế là không bị sóng đánh và có thể nhìn sang hai bên xem quan sát các đối thủ. Nhóm 1 bơi đầu tiên, lần lượt cho đến nhóm 5, chọn 8 tay bơi thành tích tốt nhất ở 5 nhóm vào bơi chung kết, chứ không phải chọn những người đứng đầu các nhóm vào chung kết.

Ánh Viên bơi đứng đầu nhóm 3 với thời gian 4 phút 36 giây 85 và đứng đầu luôn cả ba nhóm 1, 2, 3 về thành tích. Nhóm 4 thi đấu, có 3 người thành tích hơn Ánh Viên. Chỉ còn chờ nhóm 5 thi đấu. Cơ hội lọt vào danh sách 8 tay bơi dự vòng chung kết xem như đã nằm trong vòng tay Ánh Viên đến 98%, vì trong nhóm 5, chỉ có 4 vận động viên có khả năng bơi dưới 4 phút 37 giây. Tuy nhiên, trong nhóm 5 này có Katinka Hosszu của Hungary quá mạnh và muốn phá kỷ lục thế giới ngay từ vòng loại nên cô bung sức ngay từ đầu. Thường thì các vận động viên mạnh nhất ít khi bung sức ngay từ vòng loại. Hosszu làm đầu tàu kéo cả nhóm 5 này bơi theo rất nhanh, kết quả 5 vận động viên trong nhóm này có thành tích vượt lên trên Ánh Viên. Chung cuộc, Ánh Viên ở vị trí thứ 9, tám người vượt lên cô bước vào chung kết.

Đây có thể xem như bài học xương máu với thầy trò Ánh Viên cũng như các huấn luyện viên và vận động viên khác: không ai có thể kiểm soát được những tác động khách quan, mọi tính toán đều có thể lệch nhiều với thực tế. Ở mặt khác, có thể nhận thấy rằng: Nói vận động viên chỉ bơi đua với kim đồng hồ không chắc đã đúng, họ được khích lệ bởi đối thủ, đối thủ bơi càng nhanh thì càng tạo động lực lớn cho họ, vì chẳng ai thích thua hết và do đó họ có thể đạt được thành tích ngoài sự

trông đợi của chính mình. Khía cạnh tâm lý trong thể thao quan trọng như khía cạnh thể lực, nếu không nói là quan trọng hơn.

Ở Olympic, tất cả các vận động viên đều có thể lực tuyệt vời. Vậy cuối cùng thì ai thắng? Người có tâm lý vững vàng nhất, người ít phần khích bởi những chiến thắng “nhỏ nhỏ”, người luôn không hài lòng về mình. Ông Eddie Reese, huấn luyện viên ở trường Đại học tổng hợp bang Texas được cử làm huấn luyện viên trưởng đội bơi Mỹ dự Olympic 2004 và 2008 nói rằng: “80% vận động viên bơi thích chiến thắng, 20% ghét thất bại. 95% thành viên đội Olympic Mỹ đến từ nhóm thứ hai”. Chắc chắn với bạn rằng, rất nhiều vận động viên hàng đầu ở các môn thể thao sẽ nói với bạn là “Ở trong họ, sự ghét thất bại luôn mạnh hơn sự thích chiến thắng”.

Tất cả các vận động viên đều có tài năng, làm sao anh chuyển thành tích cao nhất của anh khi tập luyện vào thi đấu? Anh phải có tinh thần thép. Làm gì để có được tinh thần thép? Anh phải luyện những sợi thần kinh của mình giống như luyện tập các cơ bắp ở chân tay. Nếu anh không có hứng thú tập luyện, anh phải luyện cách tự ép mình vào trạng thái hứng thú. Ai cũng có những chương ngại vật phải vượt qua trong cuộc đời. Tất cả mọi người.

Ánh Viên được tôi luyện trong môi trường thể thao khốc liệt ở Mỹ đã thấm nhuần điều này. SEA Games 2015 ở Malaysia, trả lời báo giới, Ánh Viên nói: “Tôi đã giành nhiều huy chương, phá nhiều kỷ lục ở SEA Games, nhưng tôi sẽ không ngừng phấn đấu. Nếu tôi hài lòng với những gì đã đạt được, tôi là kẻ thất bại ngay từ bây giờ, chứ không phải chờ tới ngày mai. Tôi không nhớ đến chiến thắng, mỗi ngày đều nỗ lực như chưa giành được gì”. Một cô gái 19 tuổi, ít tiếp xúc với môi trường náo nhiệt bên ngoài mà nói được câu khiêm tốn như vậy, hẳn làm người khác phải nghi ngờ rằng ông Tuấn đã “mớm lời” cho cô. Không phải. Đó là cái sự thấm nhuần. Cách Ánh Viên trả lời rõ ràng, rành mạch, không vấp vấp chứng tỏ điều cô nói thường trực trong ý nghĩ của cô hằng ngày,

và được ông thầy mình liên tục nhắc nhở. Vạch đích chỉ là sự khởi đầu cho một cuộc thi hoàn toàn mới.

Thái độ của một nhà vô địch

Giữ cái đầu và đôi chân của các vận động viên trẻ trên mặt đất luôn là điều quan trọng với các huấn luyện viên.

Chuyện kể rằng, năm Michael Phelps 14 tuổi, lập kỷ lục 400 m hỗn hợp bơi các nhóm tuổi ở giải vô địch quốc gia, mẹ anh đã chuẩn bị một tấm banner lớn ghi chữ “Congratulations” (chúc mừng) bằng ba màu đỏ, trắng, xanh (màu cờ Mỹ) giăng ở bãi cỏ trước nhà để chào đón anh về. Huấn luyện viên Bob Bowman chở Phelps về đến nhà, nhìn thấy tấm banner, bước đến xé tan. Mẹ Phelps rất giận dữ, không khí ngột ngạt, bom sắp nổ đến nơi. Bowman mở lời trước: “Bà định làm gì nếu cậu ta vô địch quốc gia? Mua cho cậu ta chiếc xe hơi? Nếu cậu ta lập kỷ lục thế giới, mua ngôi nhà chắc? Bà không nên phấn khích quá mức trong từng bước tiến của cậu ấy như vậy. Chúng ta mới chỉ ở bậc thứ 200 trong 3.000 bậc thang thôi, chúng ta sẽ bước tiếp thế nào đây?”. Bà Deborah Phelps im lặng.

Theo cách này, ông Đặng Anh Tuấn đã quản lý Ánh Viên rất tốt. Phải có một thái độ tốt, rồi tất cả mọi việc mới có thể bắt đầu từ đó. Phải có thái độ của một nhà vô địch trước khi tấm huy chương được choàng vào cổ, chứ không phải ngược lại. Cũng có ý kiến cho rằng cách quản lý của ông Tuấn khắc nghiệt hơn cả nhà binh. Ví dụ như có những lần về Việt Nam, Ánh Viên chỉ được về thăm nhà ở Cần Thơ có 24 giờ đồng hồ, và đích thân ông Tuấn về theo Ánh Viên. Hay như đợt tháng 12/2017, khi hai thầy trò về nước làm thủ tục gia hạn thị thực khoảng 10 ngày, Ánh Viên ngày nào cũng phải tập với giáo án nặng ở TP.HCM, không được về nhà, chỉ có ba má cô tranh thủ lên thăm cô được một buổi. Hầu như ở trong nước, không mấy người biết Ánh Viên trở về, vì thầy trò họ giấu kín thông tin.

Trong suốt những năm trước, Ánh Viên không dùng điện thoại, không Facebook, không lên mạng. Chỉ đến đầu năm 2017, cô mới được thầy cho phép dùng điện thoại để thỉnh thoảng đọc báo. “Thầy nói tôi đủ lớn rồi, tự ý thức được những việc mình làm”, Ánh Viên nói. Nhưng xét ra cách quản lý khắc nghiệt đó không chỉ vì Ánh Viên, mà vì trách nhiệm với những đồng tiền thuế đầu tư vào Ánh Viên từ quê nhà. Ông Tuấn đã quá quen với những bài học buông lỏng quản lý vận động viên ở quê nhà, và ông biết điều đó sẽ đưa đến những hậu quả cay đắng ra sao. Rất may mắn là bản thân Ánh Viên và gia đình đã tiếp nhận sự kỷ luật này tốt.

Tất nhiên, con người không phải sắt thép. Trong quá trình rèn luyện ý thức cho Ánh Viên, cũng có nhiều lúc những khó khăn thách thức làm cả thầy lẫn trò muốn bỏ cuộc. Ví dụ như những bài tập nâng cao ngưỡng tốc độ, khiến cho cơ thể mỗi mệt cực độ. Vận động viên bơi nào cũng phải trải qua những bài tập như vậy.

Khi anh mệt mỏi, cảm thấy như không cử động được, cảm thấy rất đau nhức, lúc đó người ta cho anh những bài tập nặng để đo lường, không chỉ cách anh cảm thấy thế nào dưới sức ép, mà quan trọng hơn, là cách anh phản ứng dưới những sức ép. Nếu anh có thể đối phó được với bất kỳ thứ gì khi anh mệt, anh có thể đối phó với bất kỳ thứ gì cản đường anh. Bơi định nghĩa thực sự cho một nhà vô địch là anh có thể đối phó với bất kỳ khó khăn nào hiện ra trên con đường anh đi, với bất kỳ tình huống nào, ở bất kỳ thời điểm nào. Ánh Viên cũng có những lúc không đạt và dẫn đến chùn bước trong suy nghĩ, băn khoăn về giới hạn của mình, ý chí giảm sút. Nhưng công việc vẫn phải tiếp tục, cho đến khi ý chí trở lại.

Tình huống khó lường

Trong tập luyện cũng như thi đấu, luôn có những tình huống ngoài sự kiểm soát của thầy trò, như ở giải vô địch thế giới hồ 25 m tại Windsor (Canada) tháng 12/2016. Ánh Viên về nhì cự ly 400 m bơi hỗn

hợp, hai thầy trò mừng vui khôn tả, tuy nhiên trong chốc lát, tất cả biến mất bởi trọng tài bắt lỗi Ánh Viên phạm quy, không công nhận thành tích. Ánh Viên sụp đổ về ý chí, tinh thần. Tuy nhiên sau khi đánh giá, phân tích, rút ra bài học xương máu, Ánh Viên cân bằng trở lại và hướng đến mục tiêu mới.

Hay như tại giải vô địch thế giới hồ 50 m ở Hungary năm 2017, khi đang khởi động, Ánh Viên gặp chấn thương. Thường thì xuống khởi động trước khi thi đấu sẽ có nhiều vận động viên, hai người có thể dùng chung một làn bơi. Ánh Viên và một vận động viên khác cùng bơi bướm khởi động, nhưng ngược chiều nhau. Khi hai người cùng lên động tác tay, khuỷu tay của họ va vào nhau, tay Ánh Viên đau không cử động được, gần như bị liệt. Chở đi bệnh viện ở Budapest, chụp hình không thấy bị gãy xương nhưng phải mất bốn tuần sau đó không tập tay, chỉ tập chân, trong khi SEA Games cận kề.

Đó là những sự cố khách quan khó lòng có thể kiểm soát được. Nhưng bên cạnh đó còn có những “sự cố” chủ quan mà dù nguyên nhân xuất phát từ bản thân vận động viên nhưng cũng rất khó khắc phục.

Ánh Viên tâm sự nhiều khi cảm thấy chán lăm, tập nhiều mà thành tích xuống, kỹ thuật đi đâu mất, nghĩ mình không có năng khiếu, hoặc không biết tại sao đang tập tốt thì bơi kém đi, thường là đầu năm hay bị xuống thành tích. Những lúc như vậy việc động viên hoặc tự động viên tinh thần không thực sự hiệu quả. Thường thì vận động viên sẽ cần một khoảng thời gian để có thể lấy lại sự tích cực. Thật ra, giai đoạn này có hẳn tên gọi là “plateau effect”, một trạng thái bình ổn, ít thay đổi sau một thời kỳ tăng trưởng và phát triển nhanh. “Plateau” có nghĩa là “cao nguyên”, vùng đất rộng, bằng phẳng ở trên núi. Khi ta lên núi, sau một đoạn dốc ta lại gặp một cao nguyên, tiếp đó là dốc, là cao nguyên,... cứ thế nối nhau rồi mới tới đỉnh. Đỉnh càng cao thì số lượng dốc và cao nguyên càng nhiều. Trong quá trình luyện tập thể thao hay trong khi học bất kỳ môn học nào, ai cũng gặp những “cao nguyên” như thế. Nhiều

khi giai đoạn “cao nguyên” rất dài khiến người ta nản, đấy là lúc thử thách lòng người. Ai không có sự kiên trì, nhẫn nại sẽ từ bỏ, cho rằng mình chỉ đến thế là hết. Cuộc chơi đỉnh cao không có chỗ cho những người như thế. Những người thật sự hiểu về “plateau effect” sẽ biết rằng giai đoạn “cao nguyên” chính là giai đoạn có thể học hỏi được, vào tiềm thức, nhiều nhất. Ai cũng vui sướng với giai đoạn lên dốc, thấy thành tích mình tăng vù vù. Nhưng học được cách thoải mái với giai đoạn “cao nguyên” mới là điều quan trọng.

Muốn trở thành một vận động viên lớn phải có một ước mơ lớn, hoài bão lớn, tiếp cận và khai thác bản thân mình không giới hạn. Phải biết mơ những giấc mơ lớn. Càng lớn càng tốt. Phải mơ, phải tưởng tượng, phải hình dung. Bạn mơ, bạn lên kế hoạch, bạn vươn tới. Sẽ có những chướng ngại, những người nghi ngờ, những sai lầm. Nhưng làm việc chăm chỉ, với niềm tin, sự tin tưởng vào bản thân, sẽ chẳng có giới hạn nào. Quyết tâm, kiên trì, khát vọng, đó là những thứ có thật, hiện hữu trên cuộc đời này.

Hầu hết các vận động viên thể thao Việt Nam mắc căn bệnh tự ti về bản thân, và sau đó là tự thiết lập giới hạn cho mình. Dù có thể sẽ không có huy chương Olympic như một vài vận động viên Việt Nam ở các môn khác, nhưng có thể nói Ánh Viên là vận động viên Việt Nam gần với khuôn mẫu của một vận động viên thể thao chuyên nghiệp tầm mức thế giới nhất. Không phải là hạ thấp nỗ lực của các vận động viên trong các bộ môn khác, nhưng ta vẫn phải sòng phẳng với nhau rằng: Bơi khác nhiều so với võ thuật hay bắn súng. Michael Phelps nói rằng nếu bơi chỉ để kiếm tiền thì anh đã vào nhằm môn thể thao. Khi Phelps đã lập các kỷ lục thế giới thì Carmelo Anthony mới chơi cho đội bóng rổ trường trung học gần chỗ Phelps. Nhưng năm 2003, ở tuổi 19, Anthony đã ký hợp đồng 15 triệu USD để chơi cho đội Denver Nuggets.

Ngoài việc xem lại băng hình tập luyện hằng ngày, xem băng hình thi đấu của các vận động viên khác, một việc ông Tuấn khuyến khích Ánh

Viên làm hằng ngày là tưởng tượng và hình dung các cuộc thi đấu trong đầu mình, như thể đang cho chạy cuốn băng hình trong đầu. Đó cũng là một cách lập trình trong tâm thức để sẵn sàng ứng phó với các phương án A, B, C thậm chí là D tùy theo tình huống.

Xử lý tình huống còn là câu chuyện của huấn luyện viên chứ không riêng gì vận động viên.

Ông Tuấn hay dùng liệu pháp khích tướng đối với Ánh Viên, nhưng phải tùy vào tính chất của giải đấu hay hoạt động. Đôi khi ông Tuấn chê bai Ánh Viên trong tập luyện, kể cả khi cô đang thực hiện tốt, ví dụ mặc dù bấm giờ với thành tích cao hơn nhưng lại nói với cô thành tích thấp hơn. Điều đó để giúp Ánh Viên nỗ lực hơn nữa nhằm vượt qua những cột mốc đã đạt được. Nhưng ngược lại, nếu là trước khi thi đấu, để tránh sự dao động, ông Tuấn phải nói thành tích cao hơn để Ánh Viên tự tin.

Khi thực hiện kế hoạch tập luyện, mục tiêu phấn đấu luôn là yếu tố hàng đầu quyết định sự thành công. Đặt mục tiêu càng cao, bạn có cơ hội càng lớn để có được điều đó. Đơn giản là vì mục tiêu cao buộc bạn phải nỗ lực nhiều hơn so với việc chỉ vươn tới một mục tiêu thấp. Như năm 2015, phấn đấu giành kết quả tốt tại SEA Games, Ánh Viên đã ghi khẩu hiệu dán ngay đầu giường: “Cố gắng tập luyện giành 9 huy chương vàng SEA Games”, hay trước Olympic 2016 là khẩu hiệu: “Phấn đấu đạt 4 phút 33 giây 50 ở 400 m hỗn hợp”. Tháng 1/2008, Ian Thorpe nhận xét: “Tôi không nghĩ Michael Phelps sẽ giành 8 huy chương vàng ở Bắc Kinh”. Phelps cắt trang báo có nhận xét đó của Thorpe dán vào mặt trong cánh cửa tủ đựng đồ ở hồ bơi, mỗi ngày mở cửa tủ, trang báo đó đập vào mắt Phelps đầu tiên, nó như liều thuốc kích thích anh vào đầu mỗi ngày ra tập luyện.

Sẽ có rất nhiều điều mà một vận động viên phải học hỏi và trải nghiệm để có thể đối phó và vượt qua. Rồi sẽ đến một lúc họ có thể biết

cách xử trí với bất kỳ “chướng ngại vật” bất ngờ nào xuất hiện trên con đường chinh phục các giới hạn, xác lập nên các kỷ lục mới.

Một góc khác

Trong các kỳ đại hội thể thao, do bơi là môn thi đầu tiên, ngay hôm sau ngày khai mạc, nên chưa bao giờ thầy trò Ánh Viên tham gia điều hành, phải tập trung cho chuyên môn. Khi thi đấu, hầu như ở các đại hội, Ánh Viên phải kiểm tra doping, nên thường ban huấn luyện phải chủ động thời gian, không theo lịch chung của cả đoàn thể thao được. Ngoài ra do phải nghỉ ngơi giữa các trận đấu để hồi sức nên hầu như các cuộc phỏng vấn chỉ tập trung tại bể bơi sau khi kết thúc ngày đấu. Và khi kết thúc giải đấu thì nhiều lắm là có một cuộc giao lưu trực tuyến ngay tại khách sạn. Không phải kênh kiệu, nhưng thi đấu ở những môn căng thẳng và với mật độ dày đặc như bơi, việc ít tiếp xúc với người lạ giúp cho vận động viên có sự cân bằng, ổn định tốt hơn. Và thực tế thì một phóng viên chẳng thể giúp một vận động viên bơi nhanh hơn, không thể giúp một vận động viên giành được huy chương vàng. Thậm chí, đôi khi còn có thể ảnh hưởng đến tâm lý của vận động viên trước khi bước vào cuộc đấu.

Ánh Viên khá rụt rè khi nói về những chuyện riêng tư trước đám đông. Có một lần giao lưu với người hâm mộ, khi yêu cầu nêu ba điểm nổi bật trong tính cách, cô chỉ nêu được một điểm là “vui vẻ”. “Có hiền lành không?” – “Dạ không”. “Có ít nói không?”. Lắc đầu. “Ngoài bơi lội còn thích môn thể thao nào khác không?” – “Dạ, không thích môn nào khác”. “Trong tương lai sẽ làm gì?” – “Dạ, chắc em đi học về làm huấn luyện viên”. Nhưng với đồng đội thì lại khác, ông Tuấn nói Ánh Viên rất năng động, hiếu kỳ, hay trêu đùa mọi người, luôn là tâm điểm của các trò vui trong đội, song không bao giờ tỏ vẻ “ngôi sao”. Một cô gái hoàn toàn đơn giản, có thể gọi là đơn giản nhất trong những người được coi là nổi tiếng. Không xài son phấn. Không thích áo váy cầu kỳ. Thích mặc áo thun, quần ngắn, trang phục thể thao. Thỉnh thoảng được thầy chở đi

shopping, chỉ chú ý vào hiệu giày thể thao. Sách có mấy cuốn đọc tới đọc lui, nhưng cũng không có nhiều thời gian để đọc. Có vẻ bắt đầu “người lớn” khi thôi thích màu đỏ để chuyển qua tông màu trắng đen. Nói ở thích ở Việt Nam hơn vì có nhiều bạn, nhưng cũng vì thế mà xao lãng công việc của mình, nên ở Mỹ thì tốt hơn. Còn hỏi về mẫu bạn trai lý tưởng. – “Dạ, hiền lành, ít nói là tốt rồi”.

Thật ra, vì sống khá kín đáo, tách biệt, ở xa nên Ánh Viên không gặp rắc rối nào với giới truyền thông. Mặt khác, bơi lội cũng không đình đám như các môn thể thao khác như bóng đá.

Trong giới bơi lội thế giới, có lẽ Ian Thorpe là người chịu nhiều sức ép nhất vì bơi là “môn thể thao quốc dân” ở nước Úc. Ở đất nước rất rộng nhưng chỉ có 24 triệu dân này, người ta có thể thấy các vận động viên bơi đầy trên các biển quảng cáo ngoài đường, hay trong các đoạn phim quảng cáo trên truyền hình. Trẻ em Úc muốn lớn lên trở thành vận động viên bơi, giống như ở Mỹ, trẻ em muốn lớn lên trở thành cầu thủ bóng bầu dục. Ở Úc, bơi thường là chủ đề hàng đầu ở các bản tin tối, không phải là trong bản tin về thể thao, mà toàn bộ bản tin thời sự.

Hình như cả nước Úc đều bơi. Trong vài thập niên, Úc luôn giành huy chương vàng ở các kỳ Olympic. Năm 2000, khi Olympic tổ chức ở thành phố Sydney, bạn không thể băng qua đường phố Sydney mà không thấy hình Thorpe trên các biển quảng cáo, không thể xem tivi mà không thấy Thorpe. Anh tham gia quảng cáo mọi thứ, từ hàng không, ngân hàng, xe hơi, đồng hồ đến đồ lót. Ở Úc, Thorpe là ngôi sao của các ngôi sao. Một lần, một tờ báo ở Sydney tổ chức trưng cầu “Bạn muốn mời ai đến nhà vào đêm Giáng sinh nhất?”. Thorpe xếp thứ nhất, Thủ tướng John Howard thứ nhì, minh tinh Nicole Kidman thứ ba, tài tử Russell Crowe thứ tư. Một lần, tay bơi Grant Hackett thông báo sẽ mở cửa tự do cho người khác vào xem anh tập. 5 giờ 30 sáng, trời mưa, vậy mà khi Hackett đến bể bơi, đã có đầy người trên khán đài.

Thorpe nói anh dừng bơi cuối năm 2006, khi mới 24 tuổi, không phải vì anh không thích bơi nữa. Anh cảm thấy sự nghiệp của mình bị tước đoạt bởi giới truyền thông, anh không kiểm soát được những gì anh làm bên ngoài hồ bơi. Anh cảm thấy mình như chú hải cẩu biểu diễn trong công viên nước. Những phóng viên ảnh đứng trên con đường về nhà anh, nhòm ngó qua hàng rào; những nhà báo hỏi đi hỏi lại những câu hỏi về bản năng tính dục của anh, chỉ bởi anh không cho họ câu trả lời mà họ muốn có. Khi Thorpe 16 tuổi, một nữ nhà báo khá quen thân với gia đình anh, hỏi anh: “Có phải cậu là người đồng tính?”. Tại sao người ta có thể hỏi thế với một người còn ở tuổi vị thành niên, đến lúc đó, Thorpe còn chưa từng gặp một người đồng tính nào. Nữ nhà báo lúng túng giải thích rằng, áp lực từ ông chủ tờ báo đội xuống buộc cô phải tìm câu trả lời cho câu hỏi “được dư luận quan tâm” đó. Năm 2010, Thorpe luyện tập để thi đấu trở lại. Anh phải chọn tám hồ bơi quanh Sydney để xoay vòng cho các buổi tập của mình nhằm tránh sự tọc mạch từ bên ngoài. Nhưng cuối cùng, không thoát khỏi sự săn đuổi từ truyền thông, anh phải tới tận Thụy Sĩ để tập luyện.

Thorpe đã từng có ý định tự tử, hậu quả của quá trình trầm cảm kéo dài. Sự trầm cảm có tỷ lệ cao ở các vận động viên hàng đầu, vì cả thể lực và tâm lý của họ đều phải chịu một áp lực rất lớn thường xuyên. Tháng 12/2016, một nghiên cứu được tiến hành bởi khoa tâm lý thể thao thuộc trường Đại học kỹ thuật Munich (Đức) chỉ ra rằng các vận động viên chơi môn thể thao cá nhân có tỷ lệ mắc bệnh trầm cảm cao hơn các vận động viên chơi môn thể thao tập thể, bởi họ phải chịu trách nhiệm nhiều hơn về thất bại. Tỷ lệ vận động viên có triệu chứng trầm cảm chiếm 20%, trong khi tỷ lệ trung bình của xã hội là 7%. Đầu năm 2016, trường Đại học tổng hợp Drexel ở bang Pennsylvania, Mỹ công bố khảo sát chọn mẫu của họ, cho thấy gần 30% vận động viên nữ mắc chứng trầm cảm, so với tỷ lệ 18% vận động viên nam.

Bơi là môn thể thao giúp giải tỏa sức ép, sự trầm cảm. Được nước vỗ về, an ủi, ai cũng thích thú và cảm thấy thanh bình. Nhưng đó là với người thường. Còn với vận động viên, bơi mang tới sức ép rất lớn. Rất nhiều vận động viên bơi hàng đầu đã bị trầm cảm, như Allison Schmitt, Amanda Beard, Leisel Jones, Petria Thomas, Geoff Heugill, Katy Sexton,... Sự trầm cảm không chỉ đến từ áp lực thành tích, hơn thua nhau từng phần trăm giây, mà nó còn đến từ sự cô đơn thường trực. Michael Delaney, vận động viên người Úc từng giành huy chương Olympic Los Angeles 1984 nói rằng: “Bơi là môn thể thao cô độc kinh khủng, phần nhiều thời gian bạn dùng để đếm những ô gạch dán đáy hồ bơi, bạn không thể giao tiếp với những người đồng nghiệp của mình như ở các môn thể thao khác”.

Ánh Viên cũng vậy, phần lớn thời gian, cô tập một mình một hồ bơi. Rồi về nhà, cũng chỉ hai thầy trò. Người ta lâu lâu gặp nhau một lần thì đơn giản, đằng này chỉ hai thầy trò 24/7. Đến nhà kể bên chung cư cũng chỉ biết vậy thôi, chứ không nói chuyện. Phải có một nghị lực kinh khủng mới chịu được sự cô độc đó. “Nữ hoàng đường đua xanh Việt Nam” thập niên 1980 Nguyễn Kiều Oanh có lần tâm sự lúc nhỏ chị rất thích bơi, lên 16 tuổi bắt đầu thấy chán, còn 21 tuổi thì chán cùng cực, nhìn thấy nước là ón. Bà kể: Thầy trên bờ cứ hò hét thúc giục như cháy nhà, còn trò dưới hồ thì cứ ngó lơ. Bà Oanh sau này kết hôn với ông Đỗ Trọng Thịnh, huấn luyện viên đội tuyển bơi quốc gia, họ có hai người con trai, không ai theo nghiệp cha mẹ. Cậu lớn chơi quần vợt giải trí, cậu em thích bóng rổ dù có năng khiếu về bơi. Mỗi lần nhắc đến chuyện bơi, cậu em gắt: “Con ghét nhất cái hồ bơi của mẹ”.

Box:

Việc có những hình mẫu để hướng đến học tập cũng là điều quan trọng. Ánh Viên thần tượng Michael Phelps, hâm mộ Katinka Hosszu, nữ vận động viên người Hungary, chuyên gia thi đấu cự ly 200 m bơi hỗn hợp và 400 m bơi hỗn hợp như Ánh Viên.

Hosszu 29 tuổi, đã có chồng, được mệnh danh là “Bà đầm thép” bởi sự vươn lên không ngừng nghỉ. Olympic 2004, Hosszu bơi cự ly 200 m tự do, xếp thứ 31. Olympic 2008, cô về thứ 17 ở cự ly 200 m bơi hỗn hợp và thứ 12 ở cự ly 400 m bơi hỗn hợp. Olympic 2012, cô về thứ 8 ở 200 m bơi hỗn hợp và thứ 4 ở 400 m bơi hỗn hợp. Người khác có thể nản, nhưng Hosszu thì không. Từ năm 2013 đến nay, cô thống trị đường bơi 200 m và 400 m hỗn hợp ở các cuộc thi châu Âu, thế giới, Olympic 2016, đang giữ kỷ lục thế giới ở các cự ly này.

Năm 2015, với thành tích 8 huy chương vàng tại mùa SEA Games, Ánh Viên được giới bơi lội khu vực ưu ái tặng cho biệt danh là “Cô gái thép”.



*Ánh Viên khá rụt rè khi nói về những chuyện riêng tư trước đám đông.
Nhưng với đồng đội thì lại khác.*





Ánh Viên rất năng động, hiếu kỳ, hay trêu đùa mọi người, luôn là tâm điểm của các trò vui trong đội, song không bao giờ tỏ vẻ “ngôi sao”.



CHƯƠNG 7

TAM SƠN, TỨ HẢI, NHẤT PHẦN ĐIỀN

Việt Nam là nước “tam sơn, tứ hải, nhất phần điền” – địa hình ba phần là núi, bốn phần là biển và chỉ một phần là đất đồng bằng canh tác nông nghiệp, với trên 1 triệu km² ngư trường, 20 triệu người sống ven biển, 17 vạn người sống ở các đảo.**(1)**

(1). Nguồn: http://bientoancanh.vn/Loi-the-bien-cua-Viet-Nam_C27_D2905.htm Viện nghiên cứu Quản lý Kinh tế Trung ương

Trong ba phần núi lại có rất nhiều sông suối. Như vậy, để thích ứng với điều kiện địa lý tự nhiên này, đa phần người Việt đều biết bơi, nhất là ở các vùng sông nước.

Những đứa trẻ được dạy bơi từ nhỏ bởi ông bà, cha mẹ, hay từ người anh, người chị của mình. Không ít trẻ học bơi từ những người bạn lớn hơn hay đã biết bơi của mình. Bơi lội không chỉ là một trò vui chơi mà còn là một trong những kỹ năng sinh tồn của người Việt, đặc biệt ở vùng đồng bằng.

Tuy nhiên, phải đến khi người Pháp đến, bơi lội mới trở thành một môn thể thao. Dù hình thức ban đầu của bộ môn này cùng chỉ chủ yếu

để phục vụ việc bơi lội thư giãn, giải nhiệt.

Từ 1928

Người Pháp đến Đông Dương từ giữa thế kỷ XIX, mang theo văn hóa và các môn thể thao Tây phương tới. Nhưng mãi đến năm 1928, họ mới cho làm hồ bơi đầu tiên – Piscine La Cascade ở Thủ Đức, cách trung tâm Sài Gòn 17 km. Gọi là “làm” nhưng thật ra là họ tận dụng một suối nước chảy mạnh quanh năm đổ xuống thành một vũng nước sâu dưới chân thác, cho phát quang cây cối, đắp đập chắn nước để hình thành một hồ bơi thiên nhiên rộng 25m x 10m. Cái tên “Piscine La Cascade”, tức là “Hồ bơi thác nước” nói rõ điều đó.

Những người bơi đầu tiên là các hội viên của Cercle Sportif Saigonnais (Câu lạc bộ thể thao Sài Gòn – CSS), nay là Cung văn hóa lao động TP.HCM nằm trên đường Nguyễn Thị Minh Khai, quận 1. Ngày nay, tại đây có ba hồ bơi, chứ ngày đó chưa có.

Sau đó, phong trào bơi lội lên nhanh, năm 1929, Hội bơi Sài Gòn được ông Leon Feuillet, ủy viên ban chấp hành CSS, thành lập và đã có bốn đội bóng nước ra đời.

Năm 1932, Hội bơi Pháp đề nghị ông Feuillet đứng ra tổ chức phong trào bơi trên khắp Đông Dương; thành lập Liên đoàn bơi Đông Dương với các ủy viên từ Bắc, Trung, Nam Kỳ và Miên, Lào; thành lập các hội đồng bơi cho học sinh, tổ chức các giải thi đấu tiêu chuẩn trong hồ bơi và thi bơi đường dài trên sông hồ. Từ năm này, một loạt hồ bơi được hình thành ở Sài Gòn như Lido, L'Ermitage, Neptuna, hồ Đô Thành Sài Gòn, hồ Đội cứu hỏa thành phố, hồ Trường cấp 1 Richaud, hồ Quân đội trấn thủ Sài Gòn. Ở Hà Nội có hồ thuộc Le Cercle Sportif de Hanoi (Câu lạc bộ thể thao Hà Nội – CSH) nay là hồ bơi Ba Đình. Tiếp theo là các hồ bơi ở Tam Đảo, Vinh, Huế, Trà Vinh, Vĩnh Long, Sóc Trăng, Bạc Liêu, Tây Ninh, Long Xuyên, Châu Đốc, Cần Thơ,...

Ở miền Nam, phong trào bơi vẫn phát triển đều khi có các vận động viên được mời đi dự Olympic 1952, 1960, 1964, 1968 và dự các kỳ SEA

Games. Tại miền Bắc, sau hòa bình lập lại, năm 1956 mới có cuộc thi bơi toàn miền Bắc đầu tiên. Năm 1958, phong trào bơi miền Bắc có những bước ngoặt đáng nhớ. Chuyên gia Liên Xô Maslov được mời sang hướng dẫn các vận động viên giỏi nhất tập trung tập huấn dài hạn và cuộc thi bơi “Vượt sông Hồng” lần đầu tiên được tổ chức. Sau cuộc thi này, trên hầu hết các dòng sông lớn ở miền Bắc diễn ra các cuộc thi bơi vượt sông, từ Bến Hải, Nhật Lệ đến sông Lam, sông Đà, sông Lô, sông Gâm, sông Cầu, sông Đáy, sông Thương, sông Lục Nam, sông Thái Bình. Tuy nhiên, do chiến lược chiến tranh phá hoại miền Bắc của Mỹ, năm 1964, các cuộc thi bơi vượt sông ngừng lại. Mãi đến năm 1970, cuộc thi bơi vượt sông “Truyền thống Bạch Đằng” toàn miền Bắc được mở lại, lần lượt tổ chức tại nhiều địa phương, hâm nóng phong trào. Đến nay, cuộc thi truyền thống này vẫn còn.

Những tên tuổi bơi lội trước 1975 phải kể đến: Nguyễn Văn Cử, Nguyễn Hữu Tài, Nguyễn Văn Trọng, Phan Mạnh Hòa, Đồng Quốc Cường, Mai Hồng Hà, Phạm Thị Kim Thanh, Nghiêm Xuân Cừ, Trương Ngọc Thành, Phạm Thị Diệp, Vũ Thị Sen, Vũ Thị Men, Nguyễn Mạnh Tuấn và rất nhiều người khác.

Thống nhất đất nước. Mở đầu giai đoạn này có hai sự kiện quan trọng. Lần đầu tiên sau hơn 30 năm, vận động viên hai miền cùng thi chung một dòng nước, tại cuộc thi vượt sông “Truyền thống Bạch Đằng” tổ chức tháng 6/1976 trên sông Hương. Sự kiện thứ hai là giải vô địch bơi lội toàn quốc lần thứ nhất vào tháng 10/1976 tại Hà Nội. Tiếp theo, môn bơi đóng vai trò quan trọng trong Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc bắt đầu từ năm 1983 và Đại hội TDTT toàn quốc bắt đầu từ năm 1985. Bơi lội thập niên 1970-1980 được chú ý với các tên tuổi: Đỗ Như Minh, Trần Dương Tài, Tô Văn Vệ, Nguyễn Đắc Quỳnh Anh, Nguyễn Kiều Oanh. Nối tiếp sang thập niên 1990 với Quách Hoài Nam, Trương Ngọc Tuấn, Võ Trần Trường An. Và nhiều người khác.

Đấu trường SEA Games

Nổi bật nhất làng bơi lội vào thời bao cấp là “Nữ hoàng đường đua xanh” Nguyễn Kiều Oanh, năm lần được đứng trong danh sách vận động viên tiêu biểu quốc gia hằng năm, lập 45 kỷ lục quốc gia ở 16 cự ly bơi cá nhân và tiếp sức, được đại diện Việt Nam đi dự các kỳ Olympic và SEA Games. Bà Oanh sinh năm 1969, ông nội bà sở hữu hồ bơi, cha bà dạy bơi. 2 tuổi, Kiều Oanh đã biết bơi, 10 tuổi vào tập năng khiếu. Cùng với gia tộc họ Chung gồm sáu chị em gắn bó với bơi lội và có nhiều vận động viên thế hệ sau, Nguyễn Kiều Oanh giúp TP.HCM đứng nhất toàn đoàn ở các giải bơi vô địch quốc gia, Đại hội TDTT toàn quốc suốt từ thập niên 1980-1990, cho đến khi lần đầu nhường vị trí nhất toàn đoàn cho Hà Nội vào năm 2004.

Song khi đi dự mấy kỳ SEA Games 1989, 1991, 1993, thành tích cao nhất của “nữ hoàng” chỉ là xếp thứ 4, không có huy chương. Điều này cho thấy khoảng cách bơi lội thành tích cao của Việt Nam so với chỉ trong khu vực Đông Nam Á thời đó đã rất lớn.

Thể thao thời trước là thế. Các môn đại chúng như bóng đá thì phục vụ nhu cầu giải trí của quần chúng, còn các môn cá nhân như bơi lội thì để cổ vũ phong trào tập thể dục thể thao của nhân dân. Người chọn đi theo thể thao thì là vì được ăn cơm tập thể, nhà bớt đi miệng ăn, mỗi tháng còn lĩnh được thịt mỡ, đậu phụ, sữa đặc và một số nhu yếu phẩm mang về phụ gia đình. “Ngày trước đi tập bơi, toàn uống nước hồ, tất nhiên nước hồ khi đó không nhiều chlorine như bây giờ. Đi thi đấu được bà ngoại mang cho bình nước cam, mỗi khi mở ra chỉ dám uống một hớp. Sang hơn được cấp trên cho đi bồi dưỡng trứng vịt lộn. Lại còn chuyện trước khi thi đấu, nhấp một chút cà phê kích thích hưng phấn”, bà Oanh nhớ lại. Tổ chức có tốt đến mấy mà điều kiện dinh dưỡng nghèo nàn như vậy thì cũng thua, khó có thể trách thành tích nền thể thao nước nhà chậm tiến hơn các nước khác, dù chỉ trong khu vực.

Năm 1973, tay bơi Đỗ Như Minh khoác áo đội nam Việt Nam giành huy chương bạc SEA Games 1973 cự ly 100 m bơi bướm. Bẵng qua thời

bao cấp, rồi qua đổi mới cả 15 năm, qua hội nhập 10 năm, đến năm 2001, Việt Nam mới có huy chương bơi lội SEA Games lần nữa – vận động viên Trần Xuân Hiền giành huy chương bạc 100 m bơi ếch và huy chương đồng 200 m bơi ếch. Mở cửa hội nhập, mở cửa thể thao, nhưng không phải muốn có thành tích quốc tế là có thể có ngay được.

Trở lại với phong trào SEA Games năm 1989, Việt Nam giành được 3 huy chương vàng, đều từ môn bắn súng. Sau đó mới là các môn võ. Với nhóm ba môn thể thao cơ bản là điền kinh, bơi lội, thể dục dụng cụ, muốn xây dựng đội ngũ, thành tích tốt phải đặt nền móng ít nhất là 10 năm. Đó cũng là lý do mà số địa phương và ngành đầu tư vào bơi lội thành tích cao hiện nay không nhiều, chỉ có: TP.HCM, Quân đội, An Giang, Vĩnh Long, Long An, Quảng Bình, Đà Nẵng, Hải Phòng, Quảng Ninh, Đồng Nai, Thừa Thiên Huế, Thanh Hóa, Tây Ninh, Bình Phước, Cần Thơ, Hà Nội, Bình Định, Hải Dương, Bến Tre; tổng cộng là 19 đơn vị.

Trong thể thao, muốn có thành tích ngay, đầu tư có kết quả ngay để báo cáo cấp trên, chớ đại dụng vào nhóm ba môn cơ bản trên, rất tốn kém. Việt Nam có rất nhiều vận động viên đấu kiếm, bắn cung, bắn đĩa bay, bơi thuyền,... là “tay ngang”, chuyển từ môn thể thao khác qua. Những động viên này xuất phát từ năng khiếu điền kinh, bơi lội, một thời gian thấy không có tố chất, chuyển qua môn khác. Nhưng đây cũng là một cách tốt cho những vận động viên, bởi để theo nghiệp thể thao họ đã tập luyện và học tập theo một chương trình khác biệt với bình thường, nếu không gắn bó với ngành thể thao thì rất khó để ổn định cuộc sống. Nhưng điều này thực sự tạo ra hạn chế cho ngành TDTT. Hay việc ông giám đốc sở thể thao này rỉ tai ông kia – kỳ này mở thêm môn mới đi, tôi với ông chia huy chương. Thế là gom vài cháu ở môn này, vài cháu ở môn khác để vào tập môn mới. Tư duy làm thể thao vẫn theo kiểu “gà nòi”, “đi tắt đón đầu”. Chính tư duy này cho ra học sinh giành giải Olympic Toán, Lý, Hóa rất nhiều nhưng chẳng ai có giải Nobel hoặc

trở thành nhà khoa học tầm cỡ. Với những hạn chế đó mà Thể thao Việt Nam rất khó để có cơ hội để cạnh tranh với các vận động viên quốc tế.

Năm 2005, Việt Nam mới có tấm huy chương vàng bơi lội SEA Games đầu tiên của Nguyễn Hữu Việt ở cự ly 100 m bơi ếch. Tiếp tục hai kỳ SEA Games 2007 và 2009, mỗi kỳ cũng chỉ có một tấm huy chương vàng, và vẫn là Hữu Việt. Tại sao như vậy? Nói Hữu Việt tài năng cũng đúng, nhưng chưa thật hoàn chỉnh. Tài năng hoàn chỉnh là anh phải bơi cả bốn kiểu đều tốt. Bơi ếch được cho là khó nhất trong bốn kiểu bơi, muốn đạt thành tích cao đòi hỏi anh phải có một cấu trúc thể hình khá đặc biệt, các khớp cổ chân tốt để có thể bẻ cổ chân ra đạp nước. Hữu Việt được trời phú cho tài năng thiên bẩm này nên anh ta không siêng năng tập ngày này qua ngày khác, vẫn có thể đứng đầu Đông Nam Á. Kỷ lục SEA Games 1 phút 01 giây 60 ở cự ly 100 m bơi ếch được Hữu Việt lập năm 2009 đến nay vẫn đứng vững. Nếu tập tốt hơn, anh ta có thể vươn tới tấm huy chương Olympic.

Những thành tích tốt nhất của bơi Việt Nam xuất hiện đầu tiên trên đấu trường khu vực đều từ bơi ếch chứng tỏ nền bơi lội trong những năm 2000 chưa mạnh, nhưng bắt đầu biết tận dụng “của trời cho”. Việc này dù sao cũng là một tín hiệu tốt, tất nhiên. Nhật Bản chẳng hạn, 12 trong tổng số 22 huy chương vàng nước này giành được trong môn bơi ở các kỳ Olympic từ trước đến nay đến từ hai cự ly bơi 100 m và 200 m bơi ếch. Ưu thế thể hình không tốt như người phương Tây nên họ tuyển chọn những vận động viên “dị” để đào tạo. Nữ vận động viên Kyoko Iwasaki giành huy chương vàng 200 m bơi ếch tại Olympic 1992 chỉ cao 1m59, nữ vận động viên Satomi Suzuki đạt huy chương bạc 200 m bơi ếch Olympic 2012 cao 1m68, nữ vận động viên Rie Kaneto đạt huy chương vàng 200 m bơi ếch Olympic 2016 cao 1m74. Nam vận động viên Kosuke Kitajima giành 4 huy chương vàng 100 m và 200 m bơi ếch tại Olympic 2004 và 2008 cao 1m77.

Nói những điều trên để thấy rằng, huy chương vàng trong bơi lội đối với ngành thể thao Việt Nam quý như... kim cương, dù chỉ tính trong đấu trường khu vực là SEA Games. Và khi đã có một vận động viên như Ánh Viên thì có thể khai thác mỏ vàng đó dài. Nhưng sau Ánh Viên là ai? Chuyện đó bàn sau.

Hiệp hội bơi lội và ông Phạm Viết Muôn

Hội bơi lội Việt Nam được thành lập năm 1963, nhiệm kỳ 1 kéo dài từ năm 1963 đến năm 1979, với chủ tịch là ông Kha Vạng Cân, nhân sĩ trí thức Nam bộ có tiếng, là Bộ trưởng Công nghiệp nhẹ Việt Nam Dân chủ Cộng hòa. Lo về chuyên môn của hội là Phó chủ tịch kiêm Tổng thư ký Cổ Tấn Chương.

Nhiệm kỳ 2 (1981-1992) có chủ tịch là ông Lê Đức Chính, Tổng cục trưởng Tổng cục TDTT.

Nhiệm kỳ 3 (1993-1996) hội đổi tên thành Hiệp hội thể thao dưới nước Việt Nam.

Nhiệm kỳ 4 (1997-2000) có Chủ tịch là ông Bùi Văn Sướng, Thứ trưởng Bộ Giao thông vận tải.

Nhiệm kỳ 5 (2001-2006) có Chủ tịch là ông Phạm Duy Anh, Thứ trưởng Bộ Giao thông vận tải.

Nhiệm kỳ 6 (2007-2012) có Chủ tịch là ông Phạm Viết Muôn, Phó chủ nhiệm Văn phòng Chính phủ.

Nhiệm kỳ 7 (2013– nay) có Chủ tịch là ông Nguyễn Đức Hạnh, Phó tổng Thanh tra Chính phủ.

Hiệp hội thể thao dưới nước Việt Nam quản lý năm môn: bơi, lặn, nhảy cầu, bóng nước, bơi nghệ thuật. Phải kể đến sự đóng góp nhiều về chuyên môn của các ông Tổng thư ký qua nhiều nhiệm kỳ là ông Nguyễn Văn Trọng, ông Trần Long, ông Ngô Chí Thành, ông Đinh Việt Hùng.

Sau khi có chủ trương xã hội hóa sâu rộng ngành thể thao, một thời gian dài chức vụ Chủ tịch Hiệp hội được giao cho các vị ở Bộ Giao thông

vận tải, vì trong bộ này có Cục Hàng hải, mà cục này chủ yếu hoạt động sông nước, có sự liên hệ chút đỉnh đến các môn thể thao dưới nước. Nhưng vai trò của các ông Chủ tịch “xuất thân” ngành giao thông khá mờ nhạt, nên chẳng mấy ai biết đến sự tồn tại của Hiệp hội. Nhiệm kỳ 6, Hiệp hội có khởi sắc đáng kể khi có ông Phạm Viết Muôn làm Chủ tịch. Ông Muôn ngồi ghế Phó chủ nhiệm văn phòng Chính phủ dưới ba đời Thủ tướng nên quan hệ của ông với các bộ ngành cũng như với các doanh nghiệp Nhà nước rất chặt. Vì biết ông Muôn yêu thích thể thao, bên ngành thể thao vài lần “gạ” ông làm Chủ tịch các liên đoàn như bóng chuyền, bóng bàn song ông từ chối.

Mãi sau này, ông Muôn mới nhận lời làm Chủ tịch Hiệp hội thể thao dưới nước, vì ông cho rằng bơi lội thực sự là bộ môn nên được phát triển và nhân rộng trong quần chúng.

Thống kê từ Ủy ban tìm kiếm cứu nạn trung bình mỗi năm nước ta có khoảng 6.400 người bị đuối nước, trong đó hơn 50% là trẻ em và trẻ vị thành niên. Đây cũng là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho trẻ ở lứa tuổi 5 đến 14.⁽¹⁾

Vào mùa hè, mùa mưa lũ, tai nạn đuối nước có chiều hướng tăng mạnh. Tỷ lệ trẻ tử vong do đuối nước ở Việt Nam cao hơn nhiều so các nước.

Ông Muôn quê huyện Tứ Kỳ, tỉnh Hải Dương, làng ngay bên bờ sông, năm nào cũng lũ lụt, ông biết bơi từ khi mới biết đi, thế nên ông đồng cảm được chuyện này. Ông Muôn kể, một lần ông đi cùng đoàn thám tòng ông Nguyễn Sinh Hùng lúc đó là Phó Thủ tướng thường trực Chính phủ đi chỉ đạo chống lũ lụt ở huyện Vũ Quang, tỉnh Hà Tĩnh, ông gặp một câu chuyện thương tâm. Có hai chị em học lớp 11 và 12, tức là 17 và 18 tuổi, chèo xuồng đi thăm bà, trên đường đi vớt cành ổi trên cây lấy ăn, thuyền bị lật, khi chết đuối, vẫn còn miếng ổi trong miệng. Vũ Quang là huyện miền núi, nhưng hằng năm vẫn có lũ lụt.

Thực ra, từ trước đến kể cả hiện nay, bơi thành tích cao đều do tổng cục TDTT quản lý, thêm một phần nào là bơi phong trào, còn Hiệp hội đóng vai phụ trong hoạt động bơi lội chuyên nghiệp. Ở TP.HCM cũng có Liên đoàn Thể thao dưới nước song Liên đoàn chỉ lo mảng phong trào, bơi thành tích cao do bộ môn bơi ở Sở TDTT quản lý. Trong khi ở các nước, các Hiệp hội xã hội hóa làm tất cả các việc chuyên môn.

So với các nhiệm kỳ trước, Hiệp hội thể thao dưới nước có khởi sắc ở nhiệm kỳ 6.

Thứ nhất là ở “tác phẩm” Ánh Viên. Thời kỳ Ánh Viên chưa đi Mỹ tập huấn, mới được huấn luyện viên Đặng Anh Tuấn phát hiện, Hiệp hội đã hỗ trợ nhiều cho hai thầy trò về tài chính, khi mà Ánh Viên chưa được vào diện tiêu chuẩn bồi dưỡng của Tổng cục TDTT.

Thứ hai là Hội đã tìm được một số nguồn tài chính để góp phần với Tổng cục TDTT cho các vận động viên như Quý Phước, Hữu Việt,... đi tập huấn Trung Quốc dài hơi, phụ cấp tiền mua thực phẩm chức năng vốn có vai trò rất quan trọng với một vận động viên chuyên nghiệp. Trước đó, kinh phí cho vận động viên bơi đi tập huấn Trung Quốc rất eo hẹp, như ông Đỗ Trọng Thịnh, cựu huấn luyện viên trưởng đội tuyển quốc gia nhớ lại, vào năm 2005, chuẩn bị cho SEA Games, ông dặt 12 em đi tập huấn trong ba tháng với tổng ngân sách chỉ là 40.000 USD. Tính ra ngân sách này chỉ hơn 600 triệu đồng vào thời điểm đó. Tính ra mỗi vận động viên chỉ có khoảng gần 20 triệu đồng chi phí cho 1 tháng sinh hoạt và tập luyện.

Thứ ba, hoạt động bơi phong trào trong nhiệm kỳ 6 khá sôi nổi, với uy tín cá nhân, ông Muôn kêu gọi được các doanh nghiệp Nhà nước như Vietinbank, Vinashin, BIDV,... vào tài trợ các giải bơi. Đến nay, sự sôi nổi đó không còn. Sáu năm làm Chủ tịch Hiệp hội, ông Muôn không lĩnh lương, cũng không sử dụng một đồng nào của Hiệp hội để đi công cán địa phương, và không ra nước ngoài họp các cuộc họp quốc tế với tư cách Chủ tịch Hiệp hội. Ông cho thay đổi điều lệ Hiệp hội, “cả gan” ký

miễn nhiệm tư cách Ủy viên Ban Chấp hành Hiệp hội với một số vị “tai to mặt lớn” không đi họp, thiếu nhiệt tình với công việc của Hiệp hội. Hơi tiếc là sau đó, khi ông Muôn nghỉ hưu, ông cũng xin nghỉ luôn chức Chủ tịch Hiệp hội, dù nhiều người muốn ông làm thêm nhiệm kỳ nữa.

Gian nan phổ cập bơi lội

Ở nước ta, mức độ đuối nước ở thiếu niên nhi đồng là lớn nhưng từ trước đến giờ, chưa hề có một chương trình phổ cập bơi ở cấp quốc gia, chỉ có một số chương trình nhỏ làm tự phát.

Hiệp hội bơi lội không đủ sức làm việc này một mình, vì chính họ còn phải đóng trụ sở ở một phòng nhỏ trên nhà gác tại 36 Trần Phú, Hà Nội – trụ sở Tổng cục TDTT, như nhiều liên đoàn thể thao khác. Dù vận động “xã hội hóa” nhưng nhiều môn thể thao vẫn chưa đủ lớn mạnh để đứng ra riêng, vẫn hoạt động song song với các bộ môn trong Tổng cục. Người giữ trách nhiệm chủ yếu về chuyên môn tại Hiệp hội bơi là ông Đinh Việt Hùng, với chức danh Tổng thư ký. Ông Hùng cũng làm Trưởng bộ môn bơi lội ở Tổng cục TDTT. Nghĩa là làm cả hai chân, cả quản lý Nhà nước lẫn xã hội hóa. Ông Hùng nói rất thật lòng rằng: Việc ở Hiệp hội và Tổng cục nếu là hai người khác nhau làm sẽ rất khó tìm ra được tiếng nói chung, vì không nhiều thì ít, sẽ có sự đối lập. Trong bối cảnh nước mình, một người làm hai việc tốt hơn. Nếu để phát triển hơn nữa thì không nên có bộ môn bơi ở Tổng cục TDTT mà chỉ nên có Hiệp hội, thế giới toàn làm như vậy, mình chưa chuyển đổi kịp.

Nhiệm kỳ của ông Muôn có phát động chương trình phổ cập bơi nhưng không có được sự hưởng ứng tích cực từ phía Tổng cục nên làm không ra. Muốn bơi đỉnh cao phát triển thì phải có bơi học đường – ông nào cũng nói “Đúng, đúng!” nhưng đến khi vận động thì ai cũng lờ đi. Muốn bơi phát triển thì phải có hồ bơi, ngoại trừ Hà Nội và TP.HCM có nhiều hồ bơi, trên cả nước có gần 10.000 đơn vị hành chính cấp xã, không có mấy xã có hồ bơi. Ở Việt Nam, tối thiểu một quận, huyện có một trung tâm TDTT, và ở trung tâm đó phải có một hồ bơi, nhưng

nhiều huyện không có, nói gì đến xã phường. Mặt khác, nếu có hồ thì phục vụ cho hệ thống thể thao thành tích cao (tuyển năng khiếu) là chính, dù có phục vụ cộng đồng nhưng hiệu quả không cao, không giải quyết được việc nâng cao sức khỏe cộng đồng. Mùa hè đứng trong hồ còn chật cứng nói gì bơi. Trong khi mùa đông không ai bơi vì không có hệ thống mái che, nước nóng.

Thật ra, nâng cao sức khỏe của nhân dân là trách nhiệm của Nhà nước, như làm đường cho dân đi cũng là trách nhiệm của Nhà nước. Nhà nước huy động các nguồn vốn từ xã hội để đầu tư các con đường theo phương thức BOT nhằm thúc đẩy kinh tế phát triển là chủ trương đúng. Nhưng BOT đang bị biến tướng ai cũng thấy. Cơ sở vật chất cho thể thao cũng thế, đề án xây dựng đều nói để phục vụ nhân dân nhằm xin ưu đãi về thuế, nhưng sau đó thì nhiều nơi trở thành công trình của riêng của nhóm lợi ích. Ở các nước, Nhà nước bỏ tiền xây dựng hồ bơi để phục vụ nhân dân, nhân dân được trợ giá, vào tham gia vui chơi chỉ phải trả một phần tiền nhằm chi lương cho ban quản lý hồ bơi, chi tiền thay nước, bảo dưỡng hồ. Chuyện cơ sở vật chất thể thao ở Việt Nam là một câu chuyện rất dài, ngay từ thượng tầng đã có nhiều tréo ngoe. Ví như Đội tuyển bóng đá quốc gia vẫn phải trả tiền để thuê sân vận động quốc gia Mỹ Đình để thi đấu. Hiệp hội và Tổng cục vẫn phải trả tiền thuê Cung thể thao dưới nước Mỹ Đình nếu muốn tổ chức giải vô địch bơi lội quốc gia ở đó. Nghĩa là hồ bơi Nhà nước bỏ tiền xây, các vận động viên cũng của Nhà nước vào bơi phải trả tiền.

Mức độ đuối nước lớn cũng phản ánh nhận thức chưa đúng về bơi trong xã hội. Rất nhiều việc Nhà nước chưa thể kham hết được, kêu gọi xã hội hóa thì nhiều bậc cha mẹ thắc mắc: Tại sao phải đóng tiền cho con học bơi? Nhưng các bậc phụ huynh vẫn cho con đi học thêm Toán, Ngoại ngữ tốn gấp nhiều lần tiền hơn. Trong khi thứ gì quý nhất? Sinh mạng con người.

Còn bơi ở học đường thế nào? Từ trước đến nay, Bộ Giáo dục đào tạo buộc những trường học nào có môn bơi trong chương trình giáo dục thể chất thì phải theo giáo trình bơi mà Bộ đã soạn thảo. Song theo đánh giá của các chuyên gia bơi lội, giáo trình này rất nặng nề, thiên về dành cho các vận động viên hơn, trong khi ít chú trọng đến các kỹ năng ứng phó với nước, các kỹ năng phản ứng khi xảy ra các vấn đề liên quan đến đuối nước. Mặt khác, cơ sở vật chất không đủ khiến việc đưa môn bơi vào các trường học như là một môn học bắt buộc là không thể.

Đầu năm 2016, Thủ tướng Chính phủ ban hành quyết định 234/QĐ-TTg phê duyệt chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2016-2020, trong đó đặt mục tiêu giảm 6% số trẻ em bị tử vong do đuối nước so với năm 2015, 40% trẻ em trong độ tuổi tiểu học và trung học cơ sở biết kỹ năng an toàn trong môi trường nước, 90% trẻ em sử dụng áo phao khi tham gia giao thông đường thủy, 100% tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương triển khai thí điểm chương trình bơi an toàn cho trẻ em. Hy vọng chương trình này đạt hiệu quả cao cũng như hy vọng tấm gương Ánh Viên trên trường quốc tế khích lệ thật nhiều bậc cha mẹ cũng như con em quan tâm hơn đến bơi lội.



CHƯƠNG 8

BƠI TỐI TƯƠNG LAI

Dù được đánh giá là vận động viên bơi số 1 của Việt Nam hiện nay, nhưng con đường phía trước của Ánh Viên còn rất nhiều thử thách. Bởi khoảng cách giữa bơi lội nước nhà với quốc tế, dù được rút ngắn với đầu tàu là Ánh Viên, vẫn còn rất rộng.

Trong khi đó, khó phủ nhận một thực tế là khoảng cách giữa Ánh Viên và các vận động viên bơi lội khác trong nước cũng khá lớn. Ở đây không chỉ đơn thuần nói về năng khiếu và khả năng mà đó còn là câu chuyện đầu tư trong thể thao thành tích cao.

Chiếc huy chương vàng châu lục

Mục tiêu lớn nhất trong năm 2018 của thầy trò Ánh Viên là tấm huy chương vàng tại Đại hội Thể thao châu Á (Asian Games hay ASIAD) tổ chức tại Indonesia từ ngày 18/8 đến ngày 2/9. Đã có 19 huy chương vàng SEA Games nhưng cho đến nay, thành tích cao nhất của Ánh Viên tại Đại hội Thể thao châu lục chỉ là 2 huy chương đồng tại ASIAD 2014, cự ly 200 m bơi ngửa và 400 m bơi hỗn hợp.

Ông Đặng Anh Tuấn cho rằng Ánh Viên có thể có trong tầm tay 5 đến 6 huy chương bạc hoặc huy chương đồng khi đến ASIAD 2018, nhưng để tranh huy chương vàng thì không nên thi đấu dàn trải, chỉ nên tập trung vào các cự ly 400 m bơi hỗn hợp, 400 m bơi tự do, 200 m bơi hỗn hợp. Lấy huy chương vàng châu Á trong bơi lội không dễ dàng bởi khu vực này có sự hiện diện của hai đội bơi lội mạnh của thế giới là Trung Quốc và Nhật Bản. Trong tương lai, tới ASIAD 2022 tổ chức ở Hàng Châu (Trung Quốc), lấy huy chương ở bơi và các môn khác sẽ càng thêm khó khi có sự tham gia của Úc.

Dù ở cự ly sở trường 400 m bơi hỗn hợp mà Ánh Viên đang đứng trong top đầu thế giới, nhưng nếu là cách đây vài năm, Ánh Viên không có cơ hội giành huy chương vàng ở châu Á. Olympic London 2012, tay bơi nữ người Trung Quốc Ye Shiwen lập cú đúp huy chương vàng 200 m bơi hỗn hợp và 400 m bơi hỗn hợp. Tại ASIAD Quảng Châu 2010 và ASIAD Incheon 2014, Ye Shiwen cũng lập cú đúp tương tự. Tại London, khi mới 16 tuổi, Ye Shiwen gây sửng sốt cho cả làng bơi khi phá kỷ lục thế giới 400 m bơi hỗn hợp. Với chiều cao 1m72, Ye Shiwen bơi 50 m tự do cuối cùng còn nhanh hơn cả đồng nghiệp nam người Mỹ Ryan Lochte cao 1m88 – người giành huy chương vàng 400 m bơi hỗn hợp nam: 28 giây 93 so với 29 giây 10. Dư luận nghi ngờ cô dùng doping nhưng không chứng minh được.

Nhưng sau năm 2014, thành tích của Ye Shiwen giảm sút rõ rệt. Giải vô địch thế giới 2015, cô về thứ 8 ở cự ly 200 m bơi hỗn hợp, thứ 15 ở cự ly 400 m bơi hỗn hợp. Olympic 2016, cô về thứ 8 ở 200 m bơi hỗn hợp, thứ 27 ở 400 m bơi hỗn hợp. Giải vô địch thế giới 2017, Ye Shiwen chỉ đứng thứ 14 ở 200 m bơi hỗn hợp và thứ 15 ở 400 m bơi hỗn hợp. Ye Shiwen bơi như thể mọi thứ thành tích của cô đã phát triển hết mức trước năm 18 tuổi.

Thực tế, có rất nhiều tay bơi rơi vào tình trạng đó, họ không chịu nổi sức ép khi thành công quá sớm. Stephen Holland phá kỷ lục bơi 1.500 m

tự do năm 1973; Tracey Wickham vô địch thế giới 400 m và 800 m bơi tự do năm 1978 nhưng đều giải nghệ trước 18 tuổi. Shane Gould là nhà vô địch Olympic và lập kỷ lục thế giới năm 15 tuổi nhưng nghỉ thi đấu khi 16 tuổi...

Hiện giờ, đối thủ cạnh tranh lớn nhất với Ánh Viên tại cự ly 200 m và 400 m bơi hỗn hợp ở châu Á là các vận động viên Nhật Bản. Tại giải vô địch châu Á 2016, Ánh Viên về thứ ba sau Yui Ohashi và Runa Imai trong 200 m bơi hỗn hợp, sau đó Ánh Viên về nhất trước Sakiko Shimizu và Yui Ohashi trong 400 m bơi hỗn hợp. Tại Olympic 2016, cự ly 400 m bơi hỗn hợp, Shimizu xếp thứ 7 ở vòng loại, được vào thi chung kết còn Ánh Viên xếp thứ 9, bị loại. Cự ly 400 m bơi hỗn hợp tại giải vô địch thế giới 2017, Ohashi và Shimizu lọt vào chung kết, xếp thứ 4 và 5 chung cuộc trong khi Ánh Viên đấu vòng loại xếp thứ 10, không được vào đấu chung kết. Thống kê như vậy để thấy dù “thần đồng” Ye Shiwen đã trở thành “người thường” thì Ánh Viên cũng chỉ ngang ngửa với các vận động viên Nhật Bản ở cự ly sở trường là 400 m bơi hỗn hợp. Shimizu hơn Ánh Viên 4 tuổi, Ohashi hơn 1 tuổi.

Ánh Viên còn bao nhiêu năm thi đấu đỉnh cao nữa?

Các chuyên gia thường chia ra làm ba thời kỳ độ tuổi với các vận động viên châu Á. Với nữ, vùng thành tích cao ban đầu là dưới 16 tuổi; dưới độ tuổi này vẫn có thành tích cao, như Ye Shiwen chẳng hạn. Vùng thành tích cao nhất là từ 17 đến 21 tuổi, ở khoảng tuổi này, thành tích tăng rất nhanh. Sau đó là vùng thành tích duy trì, nữ trên 21 tuổi ít có đột phá, tăng tiến chậm hoặc thành tích đi ngang trước khi xuống dốc và giải nghệ. Các nam vận động viên bơi phát triển sau các vận động viên nữ khoảng 2 đến 3 năm. Muộn nhưng các nam vận động viên duy trì vùng thành tích cao nhất lâu hơn, từ 18 đến 24 tuổi. Do vậy mà nhiều địa phương trong chiến lược phát triển môn bơi lội, muốn có thành tích ngay thì tập trung đào tạo các vận động viên nữ, còn muốn có thành tích kéo dài thì đầu tư vào các vận động viên nam. Các vận động viên bơi cự

ly dài lên đỉnh cao nhất ở lứa tuổi muộn hơn so với các vận động viên có sở trường cự ly ngắn.

Ánh Viên sinh ngày 9/11/1996, mới qua tuổi 21 được ít tháng trong năm 2018 này, lý thuyết là đã sang đến vùng thành tích thứ ba, nhưng ông Đặng Anh Tuấn dự báo rằng Ánh Viên còn ở đỉnh cao từ 5 đến 6 năm nữa. Các phân tích về tuổi vận động viên bơi sau Olympic 2016 cho thấy càng về sau này, tuổi lên đỉnh cao của các vận động viên càng muộn hơn. Tuổi trung bình của vận động viên nữ lọt vào chung kết các cuộc thi bơi Olympic 2012 là 22,8 tuổi trong khi tại Olympic 2016 là 23,3 tuổi. Ở phương Tây, sự nghiệp của các vận động viên kéo dài hơn, ví dụ như Katinka Hosszu đã nói ở chương trước. Nữ vận động viên Dara Torres năm 41 tuổi còn đi dự Olympic 2008 và giành 3 huy chương bạc 50 m bơi tự do, 4x100 m bơi tiếp sức tự do, 4x100 m bơi tiếp sức hỗn hợp. Dara Torres dự Olympic 1984, 1988, 1992 rồi giải nghệ, nghỉ bơi 7 năm, trở lại Olympic 2000, rồi nghỉ tiếp 7 năm nữa, trở lại Olympic 2008, tức là vận động viên bơi người Mỹ đầu tiên dự 5 kỳ Olympic. Hay như Dana Vollmer, vận động viên giành 5 huy chương vàng Olympic, đã sinh hai con và vẫn đang tiếp tục thi đấu. Y học, dinh dưỡng thể thao phát triển giúp kéo dài tuổi thi đấu của các vận động viên. Các vận động viên phương Tây thi đấu cho chính họ, với nguồn thu nhập từ các nhà tài trợ, câu lạc bộ, trường đại học, họ không chịu sức ép phải vắt hết sức lúc trẻ cho thành tích để hoàn lại sự đầu tư từ Nhà nước như các vận động viên châu Á.

Ánh Viên, cũng như các vận động viên châu Á, khó có thể thoát khỏi vòng xoay đó, để được giống như các vận động viên phương Tây. Thứ nhất, Ánh Viên không có nguồn tài trợ thương mại dài hạn, dù là vận động viên hàng đầu Việt Nam. Những khoản thưởng cô nhận được chỉ mang tính ngẫu hứng sau khi cô đạt thành tích tốt ở SEA Games. Ánh Viên đang xin học bổng từ FINA, nếu được mỗi tháng cô sẽ được nhận khoảng 1.000 USD. Thứ hai, Ánh Viên hiện là sĩ quan quân đội, nên dưới

một góc nhìn nào đó, việc thi đấu của cô là để phục vụ cho đơn vị mình công tác. Thứ ba, các vận động viên kéo dài được tuổi thi đấu là do họ có đời sống cân bằng, bên cạnh sự nghiệp, họ vẫn lập gia đình và có các mối quan hệ xã hội khác. Nó khác với việc phải hy sinh mọi sở thích để tập trung mục tiêu, không được chơi các môn thể thao có va chạm để tránh chấn thương, vì tiền đầu tư là từ Nhà nước.

Khi tập luyện ở Cần Thơ, Ánh Viên vẫn học chương trình phổ thông ở trường công, sau này lên TP.HCM tập, cô học văn hóa theo hệ thường xuyên. Hết lớp 9, đi tập huấn Trung Quốc dài hạn, Ánh Viên phải nghỉ học. Cả năm đầu tiên ở Mỹ là năm 2012 cũng phải nghỉ học để tập trung rèn luyện. Đến đầu năm 2013, Ánh Viên mới vào học lớp 10, các thầy cô giáo ở Việt Nam in tài liệu để cô mang sang Mỹ tự học, mỗi đợt về Việt Nam có việc, cô tranh thủ lên lịch để thi. Hiện tại, cô đã hoàn thành xong chương trình lớp 12. Một vận động viên thành tích cao không cần học kỹ đến độ phải nhớ xem trong nguyên tố Carbon có bao nhiêu nguyên tử, đi nhiều nơi thi đấu cung cấp cho cô nhiều kiến thức hơn từ sách vở.

Việc tham gia thi đấu trên toàn nước Mỹ, có thành tích tốt mang đến cho Ánh Viên nhiều lời mời trao học bổng học và tập ở các trường đại học, cao đẳng tại nước Mỹ. Tuy nhiên, nếu nhận học bổng thì phải tham gia tập luyện theo chương trình của trường, hoàn toàn khác với kế hoạch, mục tiêu của thầy trò Ánh Viên và các nhà quản lý thể thao ở Việt Nam đặt ra, nên Ánh Viên chưa thể nhận lời theo học được. Ông Tuấn cho biết, sở trường của Ánh Viên là các môn Sinh và Hóa nên cô theo học ngành Y học thể thao trong tương lai là tốt nhất. Ngành này hỗ trợ nhiều cho công tác huấn luyện nếu Ánh Viên trở thành huấn luyện viên sau khi giải nghệ.

Năm 2015, sau khi giành 8 huy chương vàng SEA Games, Ánh Viên đã được Công ty xây dựng và kinh doanh nhà Gia Hòa tặng một căn hộ lầu 8 có diện tích 70 m², trị giá 1,5 tỉ đồng trong dự án nhà The Art của công ty này ở phường Phước Long B, quận 9, TP.HCM. Hai vợ chồng ông

Lê Hùng Mạnh, Tổng giám đốc Công ty Gia Hòa, đã tới Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia 2 ở Thủ Đức để làm việc với hai thầy trò Ánh Viên khi họ trở về nước sau SEA Games. Đi cùng họ có luật sư cùng đầy đủ văn bản trao tặng, hợp đồng nhà, phụ lục cam kết công ty sẽ lo từ thuế trước bạ đến nội thất hoàn chỉnh để “Ánh Viên chỉ việc xách va-li vào ở” khi dự án hoàn tất vào cuối năm 2016. Căn hộ của Ánh Viên nhìn thẳng xuống hồ bơi được đặt theo tên Ánh Viên trong khu dự án The Art. Là một người yêu thể thao và gắn bó với nhiều hoạt động hỗ trợ thể hệ trẻ với tư cách một chủ doanh nghiệp, ông Mạnh đang có ý định thành lập một công ty cổ phần bơi lội nhằm mở các lớp xóa mù bơi cho trẻ em bắt đầu từ thành phố Hồ Chí Minh ra tới các địa phương khác. Ánh Viên mặc định có cổ phần trong công ty đó, không chịu trách nhiệm nếu công ty thua lỗ, nhưng sẽ thụ hưởng lợi nhuận nếu công ty sinh lãi, đây có thể xem như nền tảng ổn định cuộc sống lâu dài cho Ánh Viên.

Như vậy, con đường tương lai của Ánh Viên có nhiều thử thách để vượt qua nhưng cũng có những yếu tố chắc chắn để có thể xây dựng cuộc sống sau này, kể cả khi cô không còn theo nghiệp vận động viên chuyên nghiệp. Hẳn nhiều người biết nhiều trường hợp các vận động viên chuyên nghiệp từng mang thành tích về cho đoàn Việt Nam nhưng sau khi giải nghệ đời sống rất khó khăn. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến điều này, nhưng khó phủ nhận việc các đơn vị chưa tính toán được “đường về” cho những vận động viên này. Sự thực là với việc cống hiến toàn bộ thời gian để luyện tập một bộ môn bất kỳ, một vận động viên thành tích cao rất khó phát triển bản thân ở những lĩnh vực khác. Do đó cần cơ quan quản lý hoạch định đường đi sau này cho mỗi vận động viên cũng hiệu quả như việc tìm cách để đưa một vận động viên lên con đường chuyên nghiệp vậy.

Ánh Viên có thể đã may mắn hơn khi nhận được sự quan tâm và tưởng thưởng từ người mộ điệu thể thao. Điều đó xứng đáng với những nỗ lực và vinh quang mà cô mang về cho Tổ quốc. Nhưng hy vọng việc

ghi nhận đóng góp của mỗi vận động viên thành tích cao không chỉ dừng lại ở những khoản thưởng mang tính ngẫu hứng như vậy.

Những kinh ngư lạc

Người Việt không xa lạ với bơi lội do đặc thù địa lý nhiều sông ngòi ao suối và có đường biển dài. Do đó không ít vận động viên bơi quốc gia có tố chất rất tốt. Thế nhưng không phải chỉ cần có tố chất tốt có thể phát triển mạnh mẽ thành một vận động viên đủ sức tranh tài trên các đấu trường lớn. Không nói đến việc điều kiện đầu tư chưa tới thì ngay cả trong những trường hợp được quan tâm vẫn có những vận động viên bơi đầy tiềm năng trở thành những kinh ngư lạc.

Bơi lội Việt Nam, sau Ánh Viên sẽ là ai, ít ra là kế thừa cô về thành tích trong khu vực, chứ chưa nói là vươn ra tầm thế giới? Có thể nói tìm ra một ai đó kế thừa Ánh Viên sẽ là điều khó khăn, trong 20 huy chương vàng mà bơi lội Việt Nam giành được tại hai kỳ SEA Games gần đây nhất, Ánh Viên đóng góp tới 16. Hãy nhìn vào chính sự nghiệp của Ánh Viên cũng như những thất bại trước đó của các vận động viên khác để thấy kinh nghiệm.

Hoàng Quý Phước, sinh năm 1993, vận động viên Đà Nẵng, là người thứ hai giành huy chương vàng môn bơi ở khu vực Đông Nam Á cho Việt Nam, sau Nguyễn Hữu Việt. SEA Games 2011, Quý Phước vô địch cự ly 100 m bơi tự do và 100 m bơi bướm. Tại SEA Games 2009 trước đó, Quý Phước đã có huy chương đồng 100 m bơi bướm. SEA Games 2013, anh có huy chương vàng 200 m bơi tự do. SEA Games 2015, Quý Phước bảo vệ được huy chương vàng 200 m bơi tự do. Tổng cộng, Quý Phước có 4 huy chương vàng tại các kỳ SEA Games. Lúc mới đầu, Quý Phước được đánh giá ngang với tài năng Joseph Schooling (sinh năm 1995) về chiều cao, thể hình, độ bám nước. Cũng giành 2 huy chương vàng ở SEA Games 2011 như Quý Phước nhưng Schooling sau đó phát triển rất nhanh, đến nay đã có 23 tấm huy chương vàng SEA Games, vô địch ASIAD và vươn tầm thế giới với tấm huy chương vàng Olympic

2016. Còn Quý Phước thì ngược lại, thành tích thật lùì rất nhanh, đến SEA Games 2017 không còn đủ sức giành huy chương vàng và bây giờ coi như rất khó trở lại đỉnh cao.

Trong khi Schooling đi Mỹ “tầm sư học đạo” bằng nguồn kinh phí gia đình thì Quý Phước ở Việt Nam được kinh phí Nhà nước chăm bẵm, nhưng chăm bẵm không đúng cách. Kinh phí cho Quý Phước, Tổng cục TDTT lo một phần, thành phố Đà Nẵng lo một phần nên nhiều khi Tổng cục không được định đoạt hoàn toàn về mặt chuyên môn của vận động viên này. Quý Phước đi tập huấn ở Mỹ không thành công là do giữa địa phương và Tổng cục không thống nhất với nhau, Đà Nẵng không đồng ý giao hẳn Quý Phước cho huấn luyện viên Đặng Anh Tuấn quản lý và huấn luyện. Thời điểm đầu tư mạnh vào Quý Phước, về tuổi tác đã hơi muộn, lại còn bị ngắt quãng 2 đến 3 năm.

Sau khi từ Mỹ về, Quý Phước chuyển qua Trung Quốc tập huấn, rồi về tập với chuyên gia người Úc ở Đà Nẵng. Tiếp đó, tháng 1/2015, Quý Phước được đưa qua Nhật Bản tập huấn, tháng 8 cùng năm, cậu quay về Việt Nam bởi chấn thương lưng và không trở lại Nhật Bản nữa dù kế hoạch là đi đến hết năm 2015. Địa điểm tập huấn ở Nhật Bản không thuận lợi như trông đợi, câu lạc bộ cậu ta tập trực thuộc một công ty tư nhân kinh doanh thể thao, không phải địa điểm tập luyện của đội tuyển quốc gia Nhật Bản cũng không phải điểm đến của đội tuyển các nước. Ở câu lạc bộ này, Quý Phước tập với những vận động viên nhỏ tuổi, trình độ chênh lệch quá nhiều, cậu không được cọ xát, thi đấu với những người tài giỏi hơn mình. Ngoài ra, trong suốt thời gian ở Nhật Bản, Quý Phước phải tự lo liệu tất cả những chuyện liên quan đến sinh hoạt đời thường như đi chợ, nấu nướng – đây là điều tối kỵ đối với một vận động viên đỉnh cao Việt Nam, vì như vậy anh không thể tập trung hết vào chuyên môn. Tiếp đó, Quý Phước được đưa qua Hungary tập huấn cùng hai vận động viên TP.HCM là Lâm Quang Nhật và Trần Duy Khôi. Như

vậy, trong một thời gian không dài, Quý Phước tập với năm trường phái bơi khác nhau, chẳng tránh khỏi “tẩu hỏa nhập ma”.

Nguyễn Diệp Phương Trâm, vận động viên TP.HCM sinh năm 2001, từng được truyền thông gọi là “tiểu Ánh Viên” bởi có tiềm năng rất tốt là một trường hợp đáng tiếc khác. Phương Trâm bơi năng khiếu còn sớm hơn Ánh Viên, thể hình không tốt lắm nhưng bù lại là rất “lỳ lợm” khi thi đấu. Sở trường bơi là các cự ly ngắn, Phương Trâm nhiều lúc vào thi đấu có thành tích còn cao hơn khi tập, đây là điều hiếm gặp ở các vận động viên thành tích cao. Tại giải vô địch quốc gia 2015, Phương Trâm 14 tuổi phá hai kỷ lục quốc gia 50 m bơi bướm và 50 m bơi tự do của Ánh Viên. Tại giải vô địch quốc gia 2016 hồ 25 m, Phương Trâm giành 21 huy chương vàng trong cả 21 nội dung em đăng ký thi đấu, bao gồm 14 huy chương vàng cá nhân và 7 huy chương vàng tiếp sức, phá 6 kỷ lục quốc gia.

Phương Trâm xuất thân từ quận 4, TP.HCM, được Trung tâm thể thao dưới nước Yết Kiêu thuộc sở TDTT TP.HCM đào tạo từ nhỏ. Đầu năm 2015, do muốn Phương Trâm đầu quân cho đơn vị khác có mức đãi ngộ cao hơn, gia đình em đã làm đơn xin chấm dứt với trung tâm Yết Kiêu, lấy lý do xin nghỉ để đi du học. Hợp đồng giữa trung tâm với các vận động viên có ký, trung tâm chưa từ chối nguyện vọng xin nghỉ tập hẳn của em nào (nếu không còn đam mê thể thao nữa thì giữ lại cũng vô ích vì thành tích khó tiến được), chỉ khống chế một chuyện là sau khi xin nghỉ thì đừng chuyển sang khoác áo đơn vị khác. Trung tâm đề nghị gia đình Phương Trâm ký giấy cam kết không thi đấu cho địa phương khác, nhưng gia đình không ký. Chuyện nặng nề đến mức gia đình Phương Trâm kiện Trung tâm Yết Kiêu ra Tòa án quận 1, TP.HCM vào giữa năm 2015. Tòa phán gia đình bồi thường chi phí đào tạo cho Trung tâm Yết Kiêu, gia đình chấp nhận. Sau đó, về chi phí bồi thường, gia đình tính một kiểu, Trung tâm tính một kiểu, chi phí quá chênh nhau, gia đình không kham nổi.

Sự việc đang bế tắc thì công ty dinh dưỡng NutiFood bước vào gỡ rối cho cả hai bên, Phương Trâm tiếp tục bơi cho đội tuyển TP.HCM, mỗi năm NutiFood sẽ đầu tư 2 tỉ đồng kinh phí cho Phương Trâm đi tập huấn tại Mỹ, cam kết đầu tư liên tục trong 9 năm từ 2016 đến 2024 với tổng kinh phí 18 tỉ đồng, gia đình Phương Trâm rút đơn kiện. Rồi Tòa án, gia đình đề nghị sở TDTT TP.HCM không cho Phương Trâm về trung tâm Yết Kiêu nữa, xin giải quyết cho về Câu lạc bộ bơi lội Phú Thọ cũng thuộc Sở TDTT TP.HCM.

Năm 2016, Phương Trâm cùng với huấn luyện viên “ruột” của em là cô Võ Thị Mỹ Trang sang Mỹ tập huấn. Cô Trang có mối quan hệ quen biết ở bang California nên thu xếp cho hai cô trò tới đó tập. Tuy nhiên, cũng giống như thầy trò Anh Tuấn – Ánh Viên, thời gian đầu họ gặp nhiều khó khăn, cô Trang không có bằng huấn luyện viên Mỹ nên cũng chỉ ở trên khán đài xem Phương Trâm tập. Ở Việt Nam, tập theo kiểu nhồi, sang Mỹ, khối lượng tập chỉ bằng một nửa, thành tích vì thế không tiến được. Nếu lúc đó, họ liên hệ nhờ ông Tuấn giúp đỡ và cũng đến Jacksonville tập thì tốt hơn, mỗi người vẫn kèm cặp học trò riêng của mình, theo chế độ kinh phí riêng, nhưng việc hòa nhập sẽ bớt khó khăn. Nhưng rất tiếc huấn luyện viên Mỹ Trang không có động thái này.

Chuyến tập huấn thất bại, hai cô trò trở về Việt Nam sau 6 tháng ở Mỹ, Phương Trâm tăng 7 kg. Cô Trang kèm cặp Phương Trâm từ mấy năm trước đó, gia đình cũng bày tỏ sự an tâm khi cô Trang đi cùng con mình qua Mỹ. Nhưng khi về Việt Nam, gia đình gửi giấy tới câu lạc bộ Phú Thọ kiến nghị không muốn cô Trang tiếp tục huấn luyện Phương Trâm với lý do “không phù hợp”. Cô trò chia tay.

Sau đó, Phương Trâm lên Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia 2 tập, nôn nóng muốn lấy lại thành tích, gánh tạ nhằm giảm cân quá sức và bị chấn thương lưng. Bác sĩ người Đức chẩn đoán vẫn chưa được chấn thương lưng, với điều kiện phải nghỉ ngơi hoàn toàn. Nhưng gia đình vẫn cho em tập, em vẫn có trong danh sách đi dự SEA Games 2017.

Và như vậy, chấn thương lưng của em chưa được chữa trị dứt điểm. Giờ thì Phương Trâm đã xin trở lại Trung tâm Yết Kiêu, Ban giám đốc trung tâm nhận lại nhưng với điều kiện trong 6 tháng đầu năm 2018 Trâm không được thi đấu gì hết, tập trung chữa dứt điểm chấn thương. Giống như Hoàng Quý Phước, đây là một trường hợp thiếu niềm tin lẫn nhau giữa những người có liên quan đến vận động viên. Đi một vòng, cuối cùng Phương Trâm trở lại chỗ cũ. Gói tài trợ tập huấn Mỹ của NutiFood vẫn còn đó, tất nhiên NutiFood chỉ chi trả khi Phương Trâm tập ở Mỹ. Nhưng bao giờ Phương Trâm hết chấn thương, trở lại phong độ để sang Mỹ tập huấn? Và liệu có huấn luyện viên nào có kiến thức tốt, không vương bận gia đình và có đủ đam mê nhiệt huyết để đồng ý cùng em qua Mỹ bắt đầu một cuộc sống khá là khổ hạnh và không kém phần thử thách như ông Đặng Anh Tuấn?

Ngoài Quý Phước, Phương Trâm, một số trường hợp khác gửi đi nước ngoài tập huấn dài hạn cũng gặp thất bại, như trường hợp Nguyễn Thị Kim Tuyến, Phạm Thành Nguyên, Ngô Thị Ngọc Quỳnh. Đi về thất bại, nhiều người nói ra nói vào, khiến vận động viên mất ý chí, ì ạch đến nửa năm mới khôi phục lại trạng thái cũ, có nghĩa là vừa tốn tiền và thời gian. Chưa có tổng kết chung cho những thất bại.

Kim Tuyến, sinh năm 1994, đứng đầu làng bơi nữ Việt Nam trước khi Ánh Viên xuất hiện, đã nghỉ thi đấu năm 2015. Trần Duy Khôi và Lâm Quang Nhật, hai vận động viên TP.HCM từng được gửi đi Hungary tập 7 tháng, trở về thành tích xuống. TP.HCM không cử được huấn luyện viên đi theo vì không có đủ tiền. Sang bên đó, huấn luyện viên ngoại giỏi thật nhưng rất khó để họ sâu sát với vận động viên trong mọi chuyện về sinh hoạt, dinh dưỡng, tập luyện.

Ra nước ngoài tập huấn, rút lại là vẫn phải có huấn luyện viên tốt người Việt Nam đi theo. Hoặc nếu gửi hẳn cho nước ngoài đào tạo thì phải có giám sát, cam kết chỉ tiêu bằng văn bản. Nhìn chung là phải hết sức cẩn thận.

Chế độ bất cập

Để có một vận động viên thành tích cao, lấy giáo án nước ngoài về áp dụng là không đủ, kể cả là giáo án tập của các kỳ lục gia như Michael Phelps. Còn nhiều yếu tố chi phối đến thành tích của vận động viên như dinh dưỡng, phục hồi, và trong huấn luyện còn cần có các phương pháp đánh giá giáo án đó. Phục hồi rất quan trọng vì nó giúp vận động viên tránh chấn thương, trong khi chúng ta chỉ khi nào có chấn thương mới chữa, chứ không nghĩ nhiều đến chuyện tránh chấn thương, đó là tư duy sai. Chúng ta chưa đủ tiền để có những trang thiết bị giúp vận động viên phục hồi được tốt nhất, mới chỉ lo được ăn đủ dinh dưỡng và một phần nào đó thực phẩm chức năng. Các yếu tố giúp cơ thể tổng hợp dinh dưỡng tốt là vitamin D3, là phải phơi nắng, nhưng nhiều vận động viên rất ngại ra nắng vì sợ đen da. Ứng dụng khoa học kỹ thuật trong thể thao nước ta hiện nay vẫn là số 0, có cái không làm được, nhưng cũng có cái không chịu làm.

Khi tập để tích lũy, cần phải ăn nhiều để tăng cường thể trạng thì ngân sách rút xuống cho vận động viên nghèo nàn. Đến khi gần thi đấu, phải giảm ăn thì khẩu phần ăn gần như nhồi vào, vì lúc đó ngân sách tăng nhiều, không ăn thì cũng không cất lại hay tiết kiệm được. Theo quy định thường là ba tháng trước giải đấu mới tăng chế độ ăn uống. Nghịch lý là lúc cần ăn, không cho ăn, lúc không cần ăn, lại cho ăn nhiều, đã không hiệu quả còn lãng phí.

Rồi chuyện vận động viên thi đấu cờ vua được cấp chi phí ăn uống bằng vận động viên thi đấu cử tạ. Hằng năm, ngành thể thao có lên dự toán, nhưng không ai thuyết phục được người bên Bộ tài chính rằng phải làm thế nào là tốt. Thể thao vẫn bị các ban ngành khác khinh thị kiểu “Ôi dào, các ông chỉ toàn ăn, chơi với tiêu tiền thôi mà”.

Vận động viên ra nước ngoài, nếu không học được gì nhiều thì ít nhất cũng có sự nghiêm túc hơn, vì môi trường bên đó nghiêm túc, từ ăn nói trong nhà cho đến đi đứng trên đường, không nghiêm túc không thể

sống trong môi trường đó, bất kể là vận động viên hay người bình thường làm các công việc khác. Nhưng về Việt Nam thì sinh hoạt trở lại “lẻ phè” ngay. Tập ở Việt Nam, chế độ ăn chỉ là khoảng 200.000 đồng/ngày, nhưng đi nước ngoài được nâng lên thành 500.000 đồng/ngày, theo quy định Nhà nước. Nếu không đủ kinh phí ra nước ngoài, vậy sao không duyệt chế độ ăn khi tập ở Việt Nam lên 500.000 đồng/ngày? Nếu có tầm nhìn như vậy thì chắc chắn vận động viên cũng sẽ tiến bộ.

Cách đặt vấn đề của những người quản lý thể thao đang có vấn đề. Và cả cơ chế cũng có vấn đề. Nhiều khi trong kết ngành thể thao có tiền, nhưng lại không có cơ chế để chi. Lãnh đạo thể dục thể thao “phá rào” chi sai cơ chế vì cái tốt chung, nếu có thành tích thì không ai nói gì, nhưng không có thành tích thì có khi đi tù.

Những hạn chế này trong cơ chế đào tạo, quản lý và đầu tư, nếu được khai thông sẽ mở được một dòng chảy mạnh mẽ cho ngành thể thao có cơ hội để phát triển.

Bài học Singapore

Nhìn một chút về trình độ bơi lội trong khu vực Đông Nam Á, từ khi Việt Nam tham dự SEA Games trở lại, bắt đầu năm 1989. SEA Games 1989 tổ chức tại Malaysia thì chủ nhà đứng đầu bơi lội với 11 huy chương vàng, Singapore xếp thứ nhì với 9 huy chương vàng.

SEA Games 1991 ở Philippines, chủ nhà giành 10 huy chương vàng, Indonesia 9 và Thái Lan 8 huy chương vàng.

SEA Games 1993 ở Singapore, chủ nhà có 12 huy chương vàng, Indonesia 7 huy chương vàng.

Các kỳ SEA Games từ 1995 đến 2003, Thái Lan đều dẫn đầu với số huy chương vàng áp đảo. Sau đó, liên tiếp các kỳ SEA Games từ 2005 đến 2017, Singapore dẫn đầu với sự áp đảo còn hơn Thái Lan thời kỳ trước. Hai kỳ gần đây, Việt Nam leo lên thứ hai khu vực với hiện tượng

Ánh Viên, trong khi Thái Lan xuống rất thấp, chỉ có 1 huy chương vàng SEA Games 2015 và 2 huy chương vàng SEA Games 2017.

Thành tích bơi lội tại SEA Games của một nước gắn rất chặt với sự xuất hiện của một vài cá nhân xuất chúng. Ví dụ như nam vận động viên Ang Peng Siong của Singapore dự 8 kỳ SEA Games từ năm 1977 đến năm 1993, giành tổng cộng 20 huy chương vàng. Nhưng tất cả các vận động viên từ trước và sau này sẽ phải ngả mũ thán phục “nữ hoàng” thật sự: Joscelin Yeo sinh năm 1979, tham dự ASIAD 1990 khi mới 11 tuổi, 16 năm thi đấu, dự 8 kỳ SEA Games, 4 kỳ Olympic, 4 kỳ ASIAD.

Năm 1993, khi 14 tuổi, chị giành 9 huy chương vàng SEA Games cho Singapore. Tổng cộng toàn sự nghiệp, chị có 40 huy chương vàng, 12 huy chương bạc và 3 huy chương đồng SEA Games.

SEA Games 2005, khi Yeo vẫn thi đấu và giành 6 huy chương vàng, Singapore đã muốn xây dựng một đội tuyển bơi thống trị khu vực, họ nhập khẩu vận động viên Tao Li từ Trung Quốc. Tao Li, sinh năm 1990, có cha mẹ đều là vận động viên bơi, sớm chứng tỏ năng khiếu, nhưng bị cho là quá nhỏ con để được vào đội tuyển Trung Quốc. Thực tế, khi phát triển hết, Tao Li chỉ cao 1m60. Năm 2002, cha mẹ dẫn Tao Li sang Singapore phát triển sự nghiệp, năm 2005 Tao Li nhập tịch và thi đấu cho Singapore ở SEA Games cùng năm. Tao Li có tổng cộng 29 huy chương vàng SEA Games từ 2005 đến 2015, và các huy chương vàng châu Á, thế giới. Olympic 2008, Tao Li xếp thứ 5 chung kết cự li 100 m bơi bướm. Thời đó, Singapore định hướng Tao Li là đầu tàu kéo cả môn thể thao ở đảo quốc này, nên ngoài đội ngũ chuyên gia nước ngoài, họ nhập cảng thêm ba vận động viên nam Trung Quốc, mục đích để tập cùng Tao Li, kéo thành tích của Tao Li lên.

Cùng xuất hiện với Tao Li tại SEA Games 2005 là tài năng trẻ sinh năm 1992 – Quah Ting Wen, đến nay đã có 16 huy chương vàng SEA Games. Tiếp theo là cậu em Quah Zheng Wen (sinh năm 1996) và cô út Quah Jing Wen (sinh năm 2000) cũng đều là vận động viên bơi. Tổng

cộng, họ đã giành 37 huy chương vàng bơi tại SEA Games cho Singapore. Cả ba đều được bố mẹ đầu tư cho học văn hóa và tập luyện ở Mỹ. Ngoài họ ra, Singapore còn có một số vận động viên vệ tinh khác, đảm bảo cho họ thống trị bơi lội Đông Nam Á trong những năm tới.

Có một điều đáng chú ý là bơi lội Singapore khá đồng đều và thường xuyên giành các huy chương vàng ở các cự ly tiếp sức. Ví dụ, SEA Games 2017, họ giành hết 6 huy chương vàng các cự ly tiếp sức nam và nữ. Nhờ đó mà thành tích của chính từng vận động viên cũng được nâng cao, ví dụ 10/16 huy chương vàng SEA Games của Quah Ting Wen là từ bơi tiếp sức, họ không phải trải hết sức lực ra “cày ải” như Ánh Viên. Trong khi đó, Việt Nam chưa lấy được huy chương vàng tiếp sức nào. Lực lượng vận động viên bơi nữ Việt Nam chưa có nhiều người mạnh. Phát triển vận động viên nữ phụ thuộc nhiều yếu tố như lứa tuổi, tâm sinh lý, tác động của gia đình,... Các vận động viên nữ bị tác động nhiều về tư tưởng, khi bước vào tuổi trưởng thành 17-19 tuổi thì lo nghĩ nhiều về tương lai hơn là tập trung vào tập luyện.

Và cuối cùng “sản phẩm” tuyệt vời nhất Singapore “trồng” được là Joseph Schooling, nhà vô địch Olympic. Một đảo quốc chỉ hơn 5,6 triệu dân mà vượt được các nước Indonesia (261 triệu dân), Philippines (103 triệu dân), Việt Nam (93 triệu dân), Thái Lan (69 triệu dân) ở một trong ba môn thể thao cơ bản thì rất đáng để học tập.

Nhìn lại bơi lội trong nước

Hiện tại, hệ thống các giải quốc gia hằng năm tại Việt Nam gồm có: Giải vô địch quốc gia hồ 50 m, Giải vô địch quốc gia hồ 25 m, Giải bơi vô địch các nhóm tuổi quốc gia, Giải bơi trẻ vô địch quốc gia, Giải bơi vô địch các câu lạc bộ.

Ở các giải đấu quốc gia, thành tích của một địa phương nhiều khi phụ thuộc vào cá nhân một vài vận động viên. Nếu có Ánh Viên thi đấu, đoàn Quân Đội chắc chắn nhất toàn đoàn, còn nếu không có Ánh Viên phục vụ, sẽ tụt xuống hạng 5 hoặc 6. Đà Nẵng không còn Hoàng Quý Phước về

gần số 0 vì lứa kế cận không có vận động viên giỏi. Khi không có Ánh Viên, thường TP.HCM nhất toàn đoàn vì có lực lượng vận động viên dày dặn hơn. TP.HCM càng áp đảo trong giai đoạn Phương Trâm thi đấu tốt. Ví dụ tại giải vô địch quốc gia hồ 25 m đầu năm 2016, Trâm giành tới 21 huy chương vàng, cả giải cá nhân lẫn tiếp sức. Toàn đoàn TP.HCM được 32 huy chương vàng, đứng thứ nhì là Đà Nẵng chỉ có 5 huy chương vàng. Nhiều đoàn dự thi, nhưng chỉ 5 đến 6 đoàn giành huy chương, có những đoàn rất áp đảo, đó là chuyện rất thường xảy ra ở môn bơi. Nhưng điều này rất dễ đến tình trạng là khi một địa phương đầu tư mãi vào bơi lội mà không có kết quả, họ sẽ nản rồi bỏ.

Nơi tập trung các vận động viên đội tuyển quốc gia và đội trẻ quốc gia là các Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia 1, 2, 3 và 4 đóng tại Hà Nội, TP.HCM, Đà Nẵng, Cần Thơ. Ngoài ra, Trung tâm thể thao dưới nước Yết Kiêu thuộc Sở TDTT TP.HCM cũng có nhiều tuyển thủ quốc gia tập. Nhiều vận động viên ăn tập ở các trung tâm huấn luyện quốc gia cả năm theo chế độ từ Tổng cục TDTT, nhưng đến khi thi đấu lại khoác áo địa phương, như trường hợp của Nguyễn Huy Hoàng, vận động viên Quảng Bình đang tập ở Trung tâm 4 đóng tại Cần Thơ. Điều này cũng là đúng, bởi ở Trung tâm 4 có chuyên gia người Trung Quốc, điều này giúp trình độ vận động viên được nâng cao.

Trung tâm 3 ở Đà Nẵng cũng có chuyên gia người Trung Quốc. Trung tâm Yết Kiêu gắn bó với chuyên gia Trung Quốc Yu Na liên tục từ năm 2011 đến nay, bà Yu Na đã từng là một huấn luyện viên trong đội tuyển bơi quốc gia Trung Quốc năm 2003. Các Trung tâm bơi chọn chuyên gia Trung Quốc vì họ vừa tầm tiền lương, cách huấn luyện của họ gần gũi với vận động viên Việt Nam. Theo ông Chung Tấn Phong, Giám đốc trung tâm Yết Kiêu, mời chuyên gia phương Tây rất khó. Người giỏi thì ở nước đó không cho đi, chỉ có thể mời được huấn luyện viên hoặc rất trẻ, chưa có nhiều kinh nghiệm, hoặc đã lớn tuổi, rảnh rồi. Một huấn luyện viên đẳng cấp thế giới phải trả lương khoảng 40.000 USD/tháng thì

Trung tâm không có kinh phí. Nếu lương ở mức 10.000 USD/tháng cũng có huấn luyện viên ví dụ từ Úc, nhưng ít người muốn qua. Tại TP.HCM, thuê chuyên gia lương dưới 3.000 USD/ tháng thì Sở TDTT có thể chủ động được. Nếu trên mức đó, tức là vượt khung, thì phải làm đơn xin Ủy ban nhân dân thành phố duyệt.

Bơi là một môn khá đặc thù. Nếu dạy cho đội trẻ, một huấn luyện viên làm việc với nhiều vận động viên cùng lúc. Lên cao hơn thì một huấn luyện viên chỉ nên hướng dẫn cho ba vận động viên là tối ưu, vì giáo án phải soạn đặc thù cho từng vận động viên. Ở các nước phương Tây, các vận động viên tập tại các câu lạc bộ, trường đại học với huấn luyện viên riêng của họ. Tới vòng thi tuyển chọn cho cuộc thi lớn như Olympic, vận động viên nào qua vòng loại vào đội tuyển thì huấn luyện viên của người đó cũng lên đội tuyển, do đó ban huấn luyện có đông người.

Việt Nam cũng làm như vậy, với các huấn luyện viên và vận động viên rải rác ở các trung tâm huấn luyện quốc gia. Nhưng theo đặc thù của Việt Nam, cách làm rải rác này không hẳn hay, vì trình độ nhận thức, độ chuyên nghiệp của vận động viên Việt Nam chưa thể như phương Tây. Vận động viên cần phải tập trung dưới sự quản lý của người đủ năng lực mới hiệu quả. Mặt khác, lên mỗi mức trình độ, đòi hỏi kiến thức rất khác, trong khi huấn luyện viên trong nước trình độ chưa cao, chủ yếu làm việc theo chủ nghĩa kinh nghiệm – kinh nghiệm góp nhặt khi thi đấu, kinh nghiệm góp nhặt khi làm việc với các chuyên gia nước ngoài cộng kiến thức nền tảng (đã lỗi thời) từ các trường đại học thể thao trong nước, khả năng tự học không cao vì ngoại ngữ yếu, không tự đọc được các tài liệu nước ngoài. Cấp quản lý chưa xây dựng được cơ sở dữ liệu về kiến thức chuyên môn trong ngành cho các huấn luyện viên và tuyệt nhiên chưa bao giờ tổ chức các khóa đào tạo chuyên môn sâu cho họ. Làm theo chủ nghĩa kinh nghiệm, ăn trên quá khứ chỉ làm hỏng lớp

trẻ sau này, vì có những kiến thức ngày xưa đúng, nhưng bây giờ không còn phù hợp thậm chí có khi còn sai hoàn toàn.

Ở nước ngoài, việc phân cấp huấn luyện viên rất rõ, ví dụ như bằng cấp 1, cấp 2, cấp 3,.. tại Mỹ, huấn luyện viên tầm quốc gia rất được tôn trọng. Ở nước mình, huấn luyện viên lên đội tuyển quốc gia chưa chắc đã giỏi, điều kiện đầu tiên là phải rảnh rỗi, vì khi đã lên tuyển phải làm xa nhà gần như cả năm, đẳng cấp huấn luyện viên còn mờ mờ ảo ảo. Thực ra bơi lội là môn lạnh tính, ít va chạm, mâu thuẫn giữa các vận động viên hầu như không có, rất vui vẻ với nhau. Nhưng khi lên làm huấn luyện viên, họ không ưa nhau, vì huấn luyện viên bơi có một tật là muốn giữ vận động viên của mình tới cùng, bởi thành tích của huấn luyện viên gắn chặt với thành tích của vận động viên. Cũng vì thế mà giữa các huấn luyện viên sinh nghi kỵ nhau: Tôi gửi quân tôi lên cho anh huấn luyện, về nó hỏng hết.

Ông Đinh Việt Hùng, Trưởng bộ môn bơi lội Tổng cục TDTT, là người phản đối quyết liệt chính sách ưu tiên điểm cho các vận động viên khi họ thi vào các trường thể thao, bởi chẳng mấy vận động viên giỏi trở thành huấn luyện viên giỏi, huấn luyện viên thực sự phải như một nhà khoa học chứ không phải như một vận động viên giỏi. Theo ông Hùng, nên đãi ngộ các vận động viên bằng cách khác, không nên đãi ngộ về điểm thi đầu vào ngành đào tạo, nếu không họ sẽ hỏng khi chỉ học và hành như một cái máy. Có nhiều gia đình đang lợi dụng việc cho con em đi tham gia thể thao, có thành tích một chút, để được vào diện đãi ngộ, cộng điểm đi thi đại học thể thao. Thi trường thể thao, thi ba môn chỉ cần 21-22 điểm là đỗ, trong ba môn đó, điểm chuyên môn thể thao đã được nhân hệ số 2, vào thi chuyên môn toàn được tổng điểm là 9 đến 10, nghĩa là chỉ cần không bị điểm liệt hai môn kia là đỗ. Như thế thì sinh viên đó sẽ không đủ tư chất để lãnh hội một cách sâu sắc về Toán, Sinh, Hóa, Lý, giải phẫu cơ thể người. Sinh viên này ra trường, trở thành huấn

luyện viên lại theo chủ nghĩa kinh nghiệm, tiếp tục quay theo vòng lần quần.

Như vậy, để phát triển nền thể thao bơi, việc đầu tư cá nhân xuất sắc thôi là không đủ, mà còn cần phải chú trọng phát triển đồng đều những yếu tố khác trong hệ thống. Chỉ có như vậy mới xây dựng được một tầm nhìn thực sự cho bơi lội thành tích cao của Việt Nam.

Những kinh ngư của tương lai

Các địa phương đang làm tốt nhất về bơi trẻ là Trung tâm TDDT Quốc phòng 4 ở Cần Thơ và TP.HCM vốn luôn dẫn đầu toàn quốc về bơi lội trong hàng chục năm qua. Tuy nhiên, TP.HCM cũng có cái khó là do ở thành phố lớn, cơ hội lựa chọn sở thích, hướng nghiệp của các bậc cha mẹ cho con em họ nhiều hơn. Khi trước bơi lội mang tính nghiệp dư nhiều hơn, mỗi ngày tập có một buổi, các em vừa học, vừa chơi, vừa bơi cũng có thành tích. Thời này, các em tập mỗi ngày một buổi thì khó có thành tích cao, khó có thể cạnh tranh được với các em tập mỗi ngày hai buổi ở các tỉnh lẻ. Tập mỗi ngày hai buổi buộc phải hy sinh việc học tập. Khi trước, tỷ lệ giữa học và bơi là 7/3. Bây giờ phải đổi ngược thành 3/7 mới cạnh tranh được. Chính vì vậy nhiều người không lựa chọn con đường bơi lội chuyên nghiệp.

Hiện nay, học sinh tiểu học bắt buộc phải có mặt ở trường lúc 6 giờ 45 sáng, học đến trưa, chiều về đi học thêm, 17 giờ tan, đường kẹt xe, cha mẹ chở đến hồ bơi thì người cũng đã rũ rượi. Giờ tập bơi là 18 giờ đến 20 giờ 30, các em về nhà ăn uống rồi làm bài tập ở nhà đến 23 giờ khuya mới được đi ngủ, ngày nào cũng như vậy thì không thể có đủ sức, học hành cũng không tốt mà thể thao cũng dở dang. Bởi vậy, dù các trung tâm có nói với các bậc cha mẹ rằng: “Con anh/chị rất đặc biệt; trăm cháu mới có được một cháu cao, chân tay dài như cháu; ngàn cháu mới có đứa dẻo như cháu; mười ngàn cháu mới có đứa đạt độ nổi như thế; cháu học giỏi thì chỉ có trường nó biết, cháu nó bơi giỏi thì cả nước biết đến cháu” cũng khó thuyết phục họ. Để thay đổi điều này, muốn thể

thao phát triển, hay muốn trẻ em phát triển toàn diện, chỉ có một cách là phải thay đổi chương trình giáo dục. Ở các nước, học sinh đi học từ 9 giờ sáng đến 3 giờ chiều, không phải học thêm gì hết, vẫn đủ thời gian cho các em tập thể thao mỗi ngày hai buổi, sáng được hai giờ đồng hồ, chiều được hai giờ đồng hồ, tối về sớm có nhiều thời gian học ở nhà và nghỉ ngơi. Câu chuyện thể thao không thể do tự thể thao quyết định được.

Hiện Trung tâm thể thao dưới nước Yết Kiêu, nơi đào tạo vận động viên cho TP.HCM có 80 vận động viên thuộc diện nhận ngân sách, mỗi tuần tập 6 ngày, nghỉ chủ nhật. Lứa tuổi từ 9 đến 12 tuổi có 35 suất, từ 13 đến 15 tuổi có 27 suất, năng khiếu 10 suất, đội dự tuyển quốc gia 8 suất. Tuyển nhỏ 9 tuổi đến 12 tuổi được chi tiền ăn 3 triệu mỗi tháng. Tuyển dự bị tập trung 13 tuổi đến 15 tuổi có thêm tiền công cộng vào tiền ăn, khoảng hơn 5 triệu đồng mỗi tháng. Tuyển năng khiếu được 7 triệu đồng mỗi tháng. Nguồn vận động viên từ tuyển năng khiếu ở các quận, tại TP.HCM có tới 12 quận có tuyển năng khiếu.

Đi tập thể thao có tiền ăn và tiền công, nhưng nhiều gia đình lĩnh tiền ăn không bồi dưỡng vào ăn uống cho con mà để đi đóng tiền học thêm Toán, Văn, Ngoại ngữ. “Làm đào tạo trẻ khó lắm, phải đào tạo ít nhất 8 năm, rồi dừng trong 8 năm tiếp theo”, ông Chung Tấn Phong than thở, “Có nhiều em vào lớp 9, lớp 10 hoặc nhiều lắm đến lớp 12 thì xin nghỉ, mình nuôi nó từ 9 tuổi, nuôi đến năm 15 tuổi, lúc mình cần thì nó xin nghỉ chơi. Nhưng chúng tôi cũng thống kê rồi, gần như chỉ có em nào đồng ý tập mỗi ngày hai buổi là theo bơi đến cùng. Vì thế đã có điều chỉnh là vào 13 tuổi, nếu không đồng ý tập mỗi ngày hai buổi, chúng tôi sẽ trả tiền thấp hơn”. Bơi lội TP.HCM đang hy vọng năm 2018 này, TP.HCM sẽ khởi động lại chương trình “Vận động viên thế hệ vàng”, cấp kinh phí gửi vận động viên đi tập huấn nước ngoài dài hạn để có những vận động viên chất lượng.

Thực ra, bơi trẻ Việt Nam có thể nói là đang “vượng” nếu so trong khu vực Đông Nam Á. Giải bơi vô địch các nhóm tuổi Đông Nam Á 2016 tại Thái Lan, đoàn Việt Nam giành 39 huy chương vàng (HCV), vượt Indonesia (24 HCV), Singapore (18 HCV), Thái Lan (17 HCV). Giải bơi vô địch các nhóm tuổi Đông Nam Á 2017 tại Brunei, Việt Nam còn áp đảo hơn với 51 huy chương vàng, bỏ xa Indonesia (19 HCV), Thái Lan (16 HCV), Singapore và Malaysia (8 HCV). Nhưng cũng có ý kiến rằng trong khi Việt Nam mang những tay bơi mạnh nhất, đã vô địch SEA Games như Nguyễn Huy Hoàng, Nguyễn Hữu Kim Sơn đi dự giải thì các nước khác cất người giỏi đi, đưa những người mới vào thi đấu cọ xát. Như Singapore, họ không kéo các vận động viên giỏi đang đào tạo nước ngoài về dự giải vì như thế là cắt đi chu kỳ tập luyện của vận động viên.

*

Sau Ánh Viên sẽ là vận động viên bơi nào? Không nên dùng thước đo là số lượng huy chương vàng ở SEA Games, và cũng khó có thể mơ đến huy chương Olympic trong tương lai gần. Thước đo tốt nhất cho mục tiêu trong tương lai của bơi lội Việt Nam là tấm huy chương vàng ASIAD. Có hai cái tên đáng chú ý. Nguyễn Hữu Kim Sơn, sinh năm 2002, giành huy chương vàng 400 m bơi hỗn hợp và huy chương đồng 400 m bơi tự do tại SEA Games 2017. Kim Sơn có thể hình không tốt lắm, hơi cứng nhưng có ý chí rất tốt, luôn thi đấu quyết liệt. Thứ hai là Nguyễn Huy Hoàng, sinh năm 2000, vô địch SEA Games 2017 ở cự ly 1.500 m. Vận động viên sinh ra ở vùng quê nghèo Quảng Bình có ý chí và tài năng tuyệt vời này nếu được đầu tư tập huấn dài hạn ở nước ngoài với một cách làm hiệu quả, sẽ làm nên chuyện lớn tầm châu Á. Đầu tư ngay từ bây giờ, nếu không sẽ muộn. Xa hơn nữa là Nguyễn Quang Thuấn, sinh năm 2006, chính là em ruột của Ánh Viên.

Nguyễn Thị Ánh Viên là một kỳ tích của bơi lội Việt Nam nói riêng và của Thể thao Việt Nam nói chung. Làm sao để xây dựng được sự bền vững trong phát triển môn bơi lội, thành tích không phụ thuộc vào một

cá nhân? Làm sao để khi Ánh Viên giải nghệ, đã có một lớp vận động viên kế cận sẵn sàng tỏa sáng? Làm sao biến “kỳ tích Ánh Viên” thành “cú hích Ánh Viên” trong việc giáo dục thế hệ trẻ, nâng tầm thể chất của dân tộc, giảm thiểu những tai nạn sông nước thương tâm? Tất cả những điều đó là những việc rất quan trọng đối với ngành thể thao và giáo dục Việt Nam.



Ánh Viên và em trai Quang Thuấn. Hiện nay Quang Thuấn cũng đang đầu quân cho Quốc phòng 4 từ năm 2015. Thuấn có “gen cao” của gia đình và sự kiên trì nhẫn nại của chị. Trong căn nhà treo gần 300 tấm huy chương các loại của Ánh Viên, cậu em Thuấn cũng có chỗ riêng cho mình để treo hơn 40 tấm huy chương từ các giải trẻ.



Nụ cười tươi sáng của Ánh Viên có lẽ là hình ảnh đọng lại nhiều cảm xúc nhất trong lòng của những người đã từng dõi theo cô.



PHỤ LỤC

Câu chuyện của Ánh Viên vẫn còn đang viết tiếp bên ngoài cuốn sách này. Và chúng ta có thể mong đợi nhiều hơn ở cô gái giản dị nhưng đầy nghị lực và tài năng ấy.

Nhưng trong những chuyện đã qua có liên quan đến Ánh Viên, tôi muốn kể thêm một chút về một sự kiện cũng “đình đám” không kém thành tích của cô ấy. Đó là việc Công ty Gia Hòa tặng Ánh Viên căn hộ trị giá 1,5 tỷ đồng. Đây là món quà lớn, không phải một vận động viên thành tích cao nào cũng có may mắn được nhận sự vinh danh như vậy, nhất là từ người mộ điệu thể thao.

Có những “mặt khuất” mà không phải ai cũng biết. Không phải dễ mà ông Lê Hùng Mạnh, ông chủ của công ty Gia Hòa, trao được món quà ý nghĩa này đến Ánh Viên.

Vì sao không dễ? Đó là một câu chuyện mà cần phải có một không gian khác để trình bày.

Nhưng mặt nổi dễ thấy nhất là xu hướng xã hội hóa ngành thể thao sẽ tạo đà để ngành này phát triển mạnh mẽ. Tôi muốn đưa vào một bài viết ngắn của chính ông Mạnh trong phần Phụ lục để bạn đọc thêm một góc nhìn về vấn đề này, góc nhìn từ doanh nghiệp.

Tôi cũng chân thành cảm ơn bạn đọc đã theo dõi cuốn sách tận lúc này, và xin phép được tạm khép lại câu chuyện của Ánh Viên tại đây.



QUAN ĐIỂM TÀI TRỢ ÁNH VIÊN

Việc tặng Ánh Viên căn hộ đơn thuần xuất phát từ tình cảm. Bởi nếu nói chúng tôi dùng sự kiện này để quảng bá hình ảnh, thương hiệu công ty qua những hoạt động thể thao thì chúng tôi đã làm từ lâu.

Anh em công ty cũng đề xuất tặng cho cầu thủ xứng đáng bên bóng đá vì đây là môn thể thao Vua. Nhưng bóng đá Việt Nam có nhiều vấn nạn quá, tính giáo dục không cao mà với tôi, “chất” giáo dục trong mọi hoạt động là rất quan trọng.

Do đó việc tặng Ánh Viên hoàn toàn xuất phát từ tình cảm. Tôi thán phục và trân trọng tài năng của Ánh Viên qua thành tích đoạt 8 huy chương vàng cùng 8 kỷ lục SEA Games 2015. Với tôi đây là món quà tặng có ý nghĩa động viên tinh thần và Ánh Viên xứng đáng nhận được món quà này.

Hơn nữa Ánh Viên lại là đối tượng tri thức, tài năng trẻ mà tôi đã ấp ủ theo suốt dự án căn hộ dành cho tri thức trẻ hơn 10 năm, nên đây cũng là chiếc cầu nối để tôi và Ánh Viên đến với nhau.

Thế nhưng đây là câu chuyện phải nói thật, khi chính thức công bố trao tặng nhà cho Ánh Viên thì sức lan tỏa của sự kiện rất lớn.

Về chuyện doanh nghiệp đi làm từ thiện hay hoạt động xã hội, tôi tạm chia làm ba loại: Một là làm vì từ tâm, họ thấy nhiều mảnh đời bất hạnh, họ muốn chia sẻ. Hai là có tâm nhưng đồng thời muốn quảng bá. Ba là làm vì quảng bá hoàn toàn.

Tuy nhiên chúng ta nên nhìn theo hướng như thế này: Nếu làm từ thiện hay đóng góp cho xã hội mà quảng bá được thương hiệu, doanh

nghiệp phát triển thì trước hết, họ sẽ nộp ngân sách nhiều thông qua đóng thuế; mặt khác, nhân viên công ty đó có thu nhập khá hơn và những người quá khó khăn trong cuộc sống cũng đón nhận được sự chia sẻ.

Một doanh nghiệp dù chỉ làm từ thiện, hoạt động xã hội thuần túy để quảng bá thì khi đối diện thường xuyên với những mảnh đời bất hạnh không nhiều thì ít họ sẽ dần bị cảm hóa. Trục quan giáo dục rất quan trọng, con người có sỏi đá thể nào thì cũng xuất hiện lòng từ tâm, từ đó có thể gây dựng đạo đức doanh nghiệp. Trong mỗi con người đều có ưu và khuyết điểm, mình nên nhìn phần ưu của họ để có cách ứng xử phù hợp, còn khuyết thì nên vị tha.

Với riêng Ánh Viên, lúc đầu tôi chỉ quý và nghĩ đến tài năng của Ánh Viên vậy thôi. Bởi giữa Công ty Gia Hòa và Ánh Viên không có bất kỳ hợp đồng nào ràng buộc về quyền lợi và trách nhiệm giữa đôi bên. Nhưng kể từ khi giao nhà cho Ánh Viên thì tôi lại nảy ra ý định tại sao không bước vào lĩnh vực kinh doanh ngành thể thao mà ở đây cụ thể là bơi lội.

Tôi nghĩ như vậy vì thực tế có rất nhiều người con tài năng của Thể thao Việt Nam sau thời kỳ đỉnh cao, cuộc sống của họ quá vất vả. Cho nên Ánh Viên là điểm nhấn để ngoài hoạt động bất động sản, Gia Hòa có thể bước thêm vào hoạt động kinh doanh thể thao.

Câu chuyện này – xã hội hóa – thế giới người ta làm từ lâu rồi. Doanh nghiệp có cái nhìn của họ và họ biết đầu tư vào thể thao sẽ mang lại lợi ích như thế nào. Trước hết cho doanh nghiệp, thứ hai là tạo tác động rất lớn và rất mạnh trong xã hội. Xã hội hóa mang đến hiệu quả kinh tế xã hội rất lớn, vậy chính sách nên thay đổi để cho các bộ môn thể thao khác nói chung và bơi lội nói riêng có cơ chế phát triển tốt mà Nhà nước không tốn kinh phí quá nhiều.

Thể thao phải thị trường hóa. Quan trọng là nguồn lực xã hội, khai thác được “nguồn” này khi đó Thể thao Việt Nam mới phát triển. Cái gì

xã hội hóa cũng phát triển nhanh.

Lấy Ánh Viên làm trường hợp ví dụ cụ thể. Lợi ích đối với doanh nghiệp đó là việc hình thành Công ty cổ phần bơi lội Ánh Viên. Mặc định Ánh Viên có cổ phần trong đó. Danh tiếng của Ánh Viên thúc đẩy cho hoạt động của công ty này. Khi sinh lời Ánh Viên được thụ hưởng từ đó, tạo ra nền tảng ổn định cuộc sống lâu dài. Trong trường hợp lỡ, chuyện đó là của doanh nghiệp. Ánh Viên không chịu trách nhiệm khi lỡ vì Ánh Viên không có điều kiện chia sẻ lỗ. Rủi ro thì Ánh viên không mất gì hết, đặc biệt về vật chất. Nếu có lợi thì Ánh Viên thụ hưởng suốt đời với công ty này.

Thế nhưng để thực hiện được giấc mơ này, bắt buộc phải có sự hỗ trợ của hai ngành Giáo dục và Thể thao. Việc Nhà nước không bỏ tiền của chỉ là chính sách để các doanh nghiệp có khả năng đầu tư. Còn về việc thực hiện như thế nào thì cần các bên mở lòng thiện chí ngồi lại với nhau.

Đó là chính sách có lợi cho xã hội, cho các bên liên quan nhưng không mang tính lợi ích nhóm.

Lê Hùng Mạnh

Chủ tịch hội đồng quản trị Công ty Gia Hòa



Ánh Viên và Ba (bìa trái) cùng HLV Anh Tuấn (thứ 4 từ trái qua) với vợ chồng ông Hùng Mạnh và Đặng Hoàng (bìa phải) tại hồ bơi mang tên Ánh Viên trong khu căn hộ Trí Thức Trẻ – The Art thuộc khu nhà ở phường Phước Long B, quận 9, TPHCM. Ánh Viên được tặng một căn hộ ở lầu 8 tương ứng với 8 HCV cùng 8 kỷ lục SEA Games 2015 trong dự án này.