

**Nền tảng của**

**Vovinam Việt Võ Đạo:**

**Những nguyên tắc cơ bản để thiết lập một tương lai  
vững chắc**

**by  
Castellani Andrea**

## INDEX

- 1 Đặc tính
  - Sức mạnh và tốc độ
  - Tập trung sức mạnh
  - Vai trò của sức mạnh cơ bắp
  - Tiết tấu
  - Lựa chọn thời điểm
  - Bụng dưới và hông
  
- 2 Khởi động
  - Các bài tập để nâng cao và duy trì thể lực
  - Các bài tập giãn cơ
  
- 3 Dam
  - Hiệu quả của thể tấn
  
- 4 Đá
  - Đá thẳng
  - Đá đập
  - Đá cạnh
  - Đá tạt
  - Đá sau
  
- 5 Tổng kết

## ***ĐẶC TÍNH***

Để thực hành Vovinam, điều quan trọng là phải giữ một tư thế đúng. Thực tế cho thấy để tung ra một cú đấm hay cú đá hoàn hảo, không chỉ riêng tay chân mà tất cả các bộ phận của cơ thể cần phải kết hợp cùng lúc một cách nhịp nhàng. Môn sinh Vovinam trong nhiều trường hợp thường chỉ cần đứng trụ bằng một chân để tấn công hoặc tự vệ. Đây là lý do tại sao môn sinh cần để ý đến sự cân bằng. Bằng cách đứng hai chân cách xa nhau một chút và từ đó, hạ thấp trọng tâm của cơ thể, các cú đá hoặc cú đấm sẽ có sức mạnh hơn. Ngược lại, nếu đưa hai chân về gần nhau hơn đồng thời đẩy trọng tâm cơ thể cao lên môn sinh sẽ dễ dàng di chuyển hơn. Quá quan tâm đến việc có một thế tấn quá vững vàng bằng cách khuyu gối sẽ làm cho cú đá kém hiệu quả đi nhiều. Do đó, tư thế và trọng tâm cơ thể cần phải biến hoá tùy thuộc vào hoàn cảnh.

Nhiều khi trọng lượng của cơ thể được phân bổ đều trên cả hai chân. Nhiều khi cần phải dồn nhiều hơn về phía một chân. Một ví dụ cụ thể là khi môn sinh thực hiện cú đá cạnh trọng lượng cơ thể cần phải được dồn hết vào một chân. Trong trường hợp này, môn sinh cần phải trụ vững bằng một chân tránh việc phản lực của cú đá sẽ làm đảo ngược sự cân bằng của cả cơ thể.

### **Sức mạnh và tốc độ**

Trong Vovinam sở hữu một sức mạnh cơ bắp mạnh mẽ là chưa đủ, môn sinh cần biết sử dụng nó một cách hiệu quả.

Sức mạnh của mỗi đòn quyền cước phụ thuộc vào một vài yếu tố. Một trong những yếu tố quan trọng nhất là tốc độ.

Một đòn quyền cước với tư thế chuẩn sẽ càng hiệu quả nếu tập trung được lực đánh vào điểm tác động. Sức mạnh này được tạo ra có quan hệ mật thiết với tốc độ di chuyển. Tốc độ ra đòn càng nhanh sẽ càng tăng thêm sức mạnh.

Tốc độ là yếu tố rất quan trọng nhằm tăng cường sức mạnh cho đòn thế, nhưng nó chỉ thực sự hiệu quả nếu được kiểm soát tốt.

### **Tập trung lực đánh**

Một đòn quyền cước tung sẽ yếu ớt nếu chỉ dựa lực đạo của tay hoặc chân. Trên thực tế để đạt được kết quả tối đa cần phải vận dụng được sức mạnh của cả cơ thể khi ra đòn. Khi ra đòn, lực đánh sẽ luân chuyển theo cơ bắp từ trung tâm cơ thể đến tay hoặc chân.

Trong quá trình luyện tập môn sinh cần được dạy cách dồn toàn lực vào tay khi ra đòn đấm vào chân khi tung cước.

Một điểm quan trọng cần nhớ khác là cơ bắp cần được thả lỏng và thư giãn. Điều này cho phép toàn bộ lực đạo dồn lại được phát ra hết tại thời điểm tác động nhằm sẵn sàng ngay lập tức cho đòn thế tiếp theo.

### **Vai trò của sức mạnh cơ bắp**

Cơ bắp cung cấp lực động của cơ thể. Khi tập Vovinam, cơ bắp cần phải được rèn luyện để trở nên mạnh mẽ và dẻo dai. Việc môn sinh hiểu rõ kỹ thuật và cách di chuyển của Vovinam là chưa đủ nếu cơ bắp không được rèn luyện đủ mạnh. Đây là lý do tại sao cơ bắp của môn sinh cần phải trải qua quá trình rèn giũa để trở nên mạnh mẽ.

Để thực hiện một kỹ thuật mới một cách hiệu quả, môn sinh cần phải sử dụng đúng các phần cơ yêu cầu. Ngược lại, việc sử dụng sai cơ bắp sẽ vô tình cản trở sự di chuyển, làm cho đòn thế kém linh hoạt hơn và dẫn đến lãng phí năng lượng.

Hơn thế nữa một hợp đồng cơ bắp càng nhanh, sức mạnh sẽ càng lớn.

### **Rhythm Tiết tấu**

Tiết tấu rất cần thiết khi thực hiện một loạt đòn thế liên tiếp, nó cũng cần thiết như hầu hết các môn thể thao khác. Với Vovinam, điều cần thiết là phải đạt được nhịp điệu tốt trong các kỹ thuật cơ bản trước và sau trong chiến đấu. Tiết tấu là chìa khóa để tạo nên . Những yếu tố chính cần thiết khi thực hiện một đòn thế là biết vận dụng sức mạnh vào đúng thời điểm, kiểm soát tốc độ của các chuyển động và chuyển đổi cơ thể trơn tru từ một kỹ thuật này sang một kỹ thuật khác.

Không có tiết tấu, những yêu cầu này sẽ không thể được đáp ứng.

### **Lựa chọn thời điểm**

Thời điểm là chìa khóa nhằm đưa ra quyết định lúc nào nên ra đòn. Chọn sai thời điểm (quá sớm hoặc quá muộn) để ra đòn sẽ chỉ làm cho cú ra đòn đó không thành công.

Trong Vovinam, đòn tấn công bắt đầu từ tư thế thủ hoặc phòng vệ.

Một cách tự nhiên, tay và chân cần phải luôn được đặt ở vị trí thích hợp để dễ dàng ra đòn. Ngay khi một động tác được thực hiện xong, chân và tay cần được đưa trở về vị trí ban đầu và sẵn sàng cho đòn thế tiếp theo.

Trong suốt quá trình di chuyển trên, cơ thể cần giữ tinh thần thoải mái, nhưng luôn trong tư thế thận trọng, sẵn sàng

### **Bụng dưới và hông**

Tư thế đứng sẽ giúp môn sinh Vovinam giữ được phần thân trên và thân dưới của mình ở trạng thái cân bằng cũng như cho phép cơ bắp hoạt động một cách hài hòa mà không lãng phí nhiều năng lượng. Trung tâm của cơ thể, bụng dưới và hông đóng vai trò chính trong hầu hết các bước di chuyển của Vovinam. Vì thế, thích hợp để đấm bằng hông, đá bằng hông và phòng thủ bằng hông.

## ***KHỞ ĐỘNG***

Việc giãn cơ đóng vai trò rất quan trọng. Nó giúp cơ bắp được khởi động và ngăn ngừa thương tích. Cách tốt nhất để chỉ dạy các động tác giãn cơ là tự mình làm trước, kiểm chứng tác dụng của nó và từ đó truyền nhiệt huyết của bạn cho người khác.

Khi khởi động giãn cơ, môn sinh không nên so sánh quá nhiều với các bạn đồng môn vì mỗi cơ thể có độ dẻo dai và giới hạn vật lý khác nhau.

Giãn cơ cần phải được thực hiện một cách cẩn thận và với ý nghĩa thông thường. Không cần thiết phải làm cho môn sinh cố gắng quá đến mức đẩy cơ thể của mình vượt quá giới hạn của nó.

### **Bài tập tăng cường và duy trì thể lực**

Sức mạnh và sức bền là mục tiêu mà các bài tập dưới đây được thiết kế để tăng cường. Điều quan trọng là phải kiên trì tập luyện một cách liên tục nếu không sẽ không thể cải thiện.

Các cơ bụng là nơi tập trung rất nhiều sức mạnh cơ thể. Chúng đóng vai trò quan trọng trong sức bền cơ thể. Chúng giúp chúng ta tránh được vết thương ở lưng; chúng giúp ích cho hơi thở của bạn và là nền tảng để kiểm soát các cử động của các bộ phận trên cơ thể.

Các bài tập tốt nhất để tăng cường sức mạnh của cơ bụng được thực hiện ở “tư thế gập bụng”.

Các bài tập chống đẩy là những bài tập rất quan trọng để phát triển cơ bắp phần trên cơ thể và để duy trì một cơ bắp khỏe. Mỗi bài tập được thực hiện theo từng cách khác nhau và tác động lên các phần khác nhau của tay và thân giữa của môn sinh.



**Các bài tập giãn cơ**

Khi thực hiện động tác chống đẩy và gập bụng, điều quan trọng là phải kéo giãn cơ thể như trong các hình ảnh dưới đây.



## ***ĐAM***

- 1) Vào vị trí trung bình tấn. Hướng mặt thẳng về phía trước. Thả lỏng vai và cánh tay. Đặt tay lên hông;
- 2) Nâng tay trái lên ngang tầm ngực. Lòng bàn tay mở ra và úp xuống như thể nó đang cố bắt một vật thể. Giữ tay phải trên hông một chút, nắm lại như nắm đấm và đẩy khuỷu tay về phía sau.



- 3) Tay trái nắm lại kéo về gần hông. Tay trái cần được đặt ở vị trí tương tự của tay phải ở hông đối diện. Cùng lúc đó vung tay phải về phía mục tiêu theo một đường thẳng. Khi tay ra đòn xoáy cánh tay trước để mặt sau của nắm đấm hướng lên trên. Ra đòn đấm vào mục tiêu.



- 4) Lặp lại các động tác mô tả tại mục lần này ra đòn bằng tay trái trong khi giữ tay phải ngang hông. Bài tập này giúp cho môn sinh thả lỏng cơ thể giữa các đòn đấm tung ra.

## Những điểm cần ghi nhớ

- 1) Giữ phần thân giữa vuông góc với mặt đất. Không nghiêng về phía trước.



Shoulder bent too low



Shoulder bent too high



Shoulder bent too forward

- 2) Phải đảm bảo cơ thể di chuyển về phía mục tiêu trên một đường thẳng;
- 3) Rút tay về càng nhanh càng tốt;
- 4) Giữ cho vai thư giãn và ở tư thế tự nhiên;
- 5) Xiết chặt cơ bụng một cách chính xác;



Nếu giữ vai quá cao, tay sẽ di chuyển về phía mục tiêu theo một quỹ đạo không chính xác



Giữ cho vai thư giãn, ở tư thế tĩnh và tự nhiên trong quá trình ra đòn.

## Ghi nhớ

- 1) Khi di chuyển, hông có xu hướng nâng lên nên phải giữ hông lại tầm thấp. Ngoài ra, cần ấn mạnh bàn chân xuống mặt đất.
- 2) Khi đâm, khuỷu tay của tay ra đòn có xu hướng rời khỏi hông khiến nắm tay hướng về phía mục tiêu không chính xác. Khuỷu tay cần phải trượt dọc theo hông khi ra đòn.



- 3) Vai có xu hướng di chuyển sớm hơn hông. Cần để vai thư giãn và đòn đâm chỉ sử dụng sức mạnh tạo ra từ hông.
- 4) Di chuyển cánh tay và các bộ phận cơ thể theo thứ tự sau (nhớ thêm rằng hai tay di chuyển đồng thời):
  - Tay rút về: bàn tay, cánh tay, vai, thân và hông;
  - Tay đánh đâm: hông, thân, vai, cánh tay và bàn tay;
- 5) Tại thời điểm va chạm, vai của tay ra đòn có thể bị đẩy quá về phía trước hông. Nếu trường hợp này xảy ra, cơ hông không thể co lại được và do đó làm kỹ thuật mất hiệu quả.
- 6) Động tác xoay hông cần phải nhanh và mạnh. Xoay càng nhanh thì càng tốt.
- 7) Tại thời điểm va chạm, thân giữa thường có xu hướng nghiêng về phía trước. Cần tránh xảy ra tư thế sai này.

### **Hiệu quả của thể tấn**



Để tăng cường lực đạo của đòn tấn công, hãy mở rộng khoảng cách giữa hai bàn chân và hạ thấp hông xuống.

Ví dụ ra đòn từ tư thế đỉnh tấn (tư thế phòng vệ) với hông cao và hai chân quá sát nhau sẽ dẫn đến phạm vi của cú đâm hẹp hơn. Cố gắng mở rộng phạm vi này bằng cách nghiêng về phía trước sẽ dẫn đến mất thăng bằng và làm đòn tấn công không hiệu quả.

Thay vào đó, cần phải tăng khoảng cách giữa hai bàn chân, từ đó di chuyển về phía mục tiêu bằng chân trước và hạ thấp hông xuống.

Ba hình ảnh này cho thấy các vị trí đặt chân khác nhau và chiều cao của hông ảnh hưởng đến phạm vi của cú đâm.

Lưu ý rằng phạm vi rộng hơn đạt được bằng cách di chuyển chân trước về phía mục tiêu, trong khi giữ chân sau đứng yên.

Nếu bước di chuyển này không giúp bạn ra đòn trúng mục tiêu vì vẫn còn một khoảng cách giữa nắm đấm của bạn và mục tiêu, đừng nghiêng về phía trước. Thay vào đó hãy tấn công bằng chân để bù vào khoảng trống còn lại giữa bạn và mục tiêu.

## ***DA – KICK***

Nâng cao và uốn cong đầu gối của chân đá. Đây là bước lấy đà quan trọng cho cú đá. Bài tập này giúp cơ thể chỉ giữ thăng bằng trên một chân và đại diện cho bước đầu tiên để thực hiện cú đá chính xác. Điều quan trọng là kéo trọng lượng của chân đá về gần với thân giữa. Thực tế cho thấy cú đá sẽ mạnh hơn nếu ban đầu chân đá được giữ gần với cơ thể hơn. Đầu gối uốn cong tạo ra một đòn bẩy tuyệt vời chuẩn bị cho một cú đá nhanh và mạnh.

Trong khi đá, giữ cho chân trụ đứng yên, đầu gối hơi cong, hơi nghiêng về phía trước, để cơ cơ và giữ bàn chân vững chắc trên mặt đất.

Một cú đá hiệu quả được thực hiện bằng cách sử dụng sức mạnh của chân cũng như chuyển động nhanh của hông. Đẩy hông về phía trước về phía mục tiêu khi chân duỗi thẳng và kéo hông về phía sau ngay khi chân rút lại.

Cổ chân trụ sẽ hoạt động như một lò xo nhằm hấp thụ chuyển động của hông và phản lực của cú đá. Cổ chân cũng giúp cho bàn chân được giữ vững chắc trên mặt đất trong khi đá. Trên thực tế, nếu nhón chân lên làm cho vùng tiếp xúc và hỗ trợ nhỏ đi sẽ làm cho cả thăng bằng và tính trầm ổn giảm. Cổ chân hỗ trợ đóng một vai trò quan trọng trong tất cả các kỹ thuật đá.

Một cổ chân dẻo dai đàn hồi và mạnh mẽ sẽ cho phép hông di chuyển tự do và hiệu quả. Đầu gối của chân trụ cần phải được giữ yên để đảm bảo sự cân bằng chuẩn xác.

Cú đá cũng có thể được thực hiện với chân trước. Nâng đầu gối và uốn cong hết mức có thể cho đến khi gót chân gần với hông nhất. Ra chân về phía trước về phía mục tiêu. Đây là một kỹ thuật hữu ích để sử dụng để chống lại đối thủ khi họ đang phát động một cuộc tấn công về phía mình. Khi đá từ vị trí này, trọng lượng cơ thể chỉ được hỗ trợ bằng chân sau.

Bất kỳ môn sinh Vovinam nào cũng phải có khả năng đá bằng cả chân trước và chân sau. Việc ra đòn bằng chân nào sẽ phụ thuộc vào các tình huống mà môn sinh ấy phải đối mặt và thích nghi. Bất kỳ môn sinh nào cũng phải luôn ý thức làm thế nào để thay đổi vị trí, khoảng cách giữa mình và đối thủ và mục tiêu.

## DA THANG

Kiểu đá này được thực hiện để tấn công mục tiêu được thẳng mặt chúng ta. Cú đá có hiệu quả khi nhắm vào bất kỳ phần nào của cơ thể đối phương, bao gồm mặt, cằm, ngực, bụng, háng và đùi. Hông có xu hướng nâng lên so với chân sau nếu thực hiện cú đá cao. Do đó, đầu gối của chân trụ không được duỗi thẳng và hai hông phải được giữ ở cùng một mức ngang. Bởi vì khi thân giữa mất cân bằng, không thể ra đòn đá hiệu quả và không có cách gì để ra chân thẳng theo quỹ đạo ngắn nhất đến mục tiêu.



Hình A cho thấy trọng tâm cơ thể rơi vào khu vực của chân trụ. Điều này đảm bảo sự cân bằng cao. Đồng thời giúp tạo ra một cú đá cao và hiệu quả, thường được dùng để đối mặt với đòn phản công của đối thủ và để nhanh chóng đưa mình vào thế thích nghi với mọi thay đổi có thể diễn ra tiếp theo của tình huống.

Hình B cho thấy trọng tâm cơ thể rơi ra ngoài khu vực của chân trụ. Tuy nhiên, một sự cân bằng tốt vẫn có thể tạo nên. Nếu đẩy cơ thể về phía trước thì có thể tăng cường lực đá. Ngoài ra, chân có thể dễ dàng di chuyển ra ngoài hoặc hướng lên về phía trước mục tiêu. Khi cú đá được thực hiện, chân đá có thể được đặt xuống phía trước chân trụ và dễ dàng giữ thẳng bằng. Ngoài ra cũng có thể đưa chân đá về vị trí ban đầu mà không ảnh hưởng đến sự cân bằng.

Hình C cho thấy trọng tâm cơ thể rơi ra xa vùng chân trụ. Sự cân bằng do đó rất bấp bênh. Hông bị đẩy ra phía sau vai, do đó sẽ khó có thể cung cấp sức mạnh cho bất kỳ cú đá nào. Sau khi tung ra cú đá, chân đá sẽ được đặt trên mặt đất phía trước chân trụ. Không thể để đặt chân đá về lại vị trí ban đầu. Để ý rằng cơ thể đang nghiêng về phía trước, điều đó sẽ làm cho môn sinh rất khó để đối mặt với các pha tấn công của đối thủ. Một cú đá từ vị trí này có nghĩa là đối phương cũng có cơ hội tấn công mình bằng cách đâm thẳng vào mặt chúng ta.

### Những điểm cần ghi nhớ

- 1) Đẩy hông về phía trước khi đá. Nếu không, thân giữa sẽ đổ quá nhiều về phía trước và phần mặt sẽ bị lộ ra cho đối thủ tấn công.



Lưu ý sự khác biệt: khi hông di chuyển về phía trước và khi thân giữa đổ về phía trước.

- Giữ hông thấp để cải thiện sự ổn định. Tuy nhiên, nếu hông quá thấp, độ nảy của chân trụ sẽ thấp hơn trong khi đá. Điều này sẽ làm giảm sự vững vàng và rút ngắn phạm vi cú đá. Cần phải uốn cong đầu gối của chân trụ vừa đủ để cho phép một đường thẳng đứng vẽ từ đầu gối đến ngón chân.
- Khi đá, đầu gối của chân trụ phải hướng về phía mục tiêu. Nếu không, chân đá sẽ có xu hướng di chuyển ra khỏi mục tiêu và chúng ta sẽ phải trông chờ vào lực ra đòn tại thời điểm tác động. Đảm bảo rằng đầu gối của chân trụ co lại và cả đầu gối và ngón chân đều hướng về phía mục tiêu.

### Phương pháp tập luyện

- Nâng đầu gối trong khi giữ bàn chân song song với mặt đất.
- Đầu gối và các ngón chân phải hướng về cùng một hướng.
- Mở các ngón chân hướng lên trên và co cổ chân lại
- Thư giãn khớp gối và giữ cho nó linh hoạt và sẵn sàng cho bước tiếp theo.



## Đẩy

Khi bạn đứng với chân đá đang giữ cao, duỗi mạnh đầu gối và đạp về phía mục tiêu. Nhớ rằng một cú đá quá cao sẽ dẫn đến sự mất cân bằng cho người thực hiện cú đá.

Duỗi mạnh và hoàn toàn đầu gối của chân đá để tránh phản lực ngược về chân mình.

Khi bạn đứng với đầu gối cao và gập, cú đá đạp có thể được thực hiện thẳng về phía trước hoặc sang một bên. Mục tiêu nhắm tới có thể nằm ở tầm thắt lưng hay cao hơn.

Giữ cho các bước chuyển động mạch lạc và nhanh khi bạn bắt đầu đá, và cần tập trung hết sức mạnh vào chân đá tại thời điểm va chạm.

Điều quan trọng là phải đánh giá chính xác khoảng cách từ mình đến đối phương. Nếu không, cú đá của chúng ta sẽ thất bại. Một cú đá thành công sẽ phụ thuộc vào việc đánh giá chính xác khoảng cách và từ sự lựa chọn đúng thời điểm để ra đòn.

Bàn chân phải chạm vào mục tiêu khi chân duỗi thẳng hoàn toàn. Trên thực tế nếu chân đá vào mục tiêu sớm hơn hoặc muộn hơn, tác động của cú đá sẽ giảm và chúng ta sẽ bị đẩy lùi. Hiệu ứng tiêu cực này thậm chí còn lớn hơn ngay cả khi chân thẳng nhưng chạm vào mục tiêu trước khi ước lượng chuyển động.

### **Những điểm cần nhớ**

- 1) Co cổ chân và đầu gối của chân trụ.
- 2) Ép thân mình thẳng về phía hướng đá. Nếu không cơ thể sẽ mất thăng bằng và trường hợp xấu nhất xảy ra: bạn bị đẩy lùi khỏi mục tiêu sau khi va chạm.
- 3) Sử dụng hông bằng cách di chuyển chúng về phía hướng đá.

### **Phương pháp tập luyện cho đá đạp**

- 1) Dồn trọng lượng cơ thể lên chân trái và nâng chân phải lên bằng cách uốn cong đầu gối hoàn toàn.
- 2) Nhanh chóng và mạnh mẽ co đầu gối lại và tung ra cú đá đạp về phía bụng hoặc háng của đối phương. Trong khi đá giữ chân của chân trụ vững vàng trên mặt đất.
- 3) Đẩy hông về phía trước trong khi đá.



## **Da Dap (side-kick).**

Kiểu đá này thường được sử dụng để đá vào một bên mà không cần xoay người. Cạnh chân được sử dụng để tác động lên mục tiêu. Kiểu đá cạnh này cũng có thể được sử dụng để tấn công khi mục tiêu ở ngay trước mặt bằng cách xoay hông 90 độ và cơ thể, sang phải hoặc sang trái. Tùy thuộc vào vị trí của đối thủ và trong các trường hợp khác nhau chúng ta có thể lựa chọn tung ra cú đá cao hay đá cạnh một cách hiệu quả.

DA DAP là một cú đá cao, sử dụng cạnh chân để tấn công khi đối thủ đang đứng một bên chúng ta. Cú đá này có thể nhằm vào mục tiêu là cánh tay khi đối phương ra đòn tấn công từ trên xuống, hoặc là đánh vào háng, một bên ngực hoặc cằm.

Trong khi đá, nếu hông di chuyển về phía sau, cơ thể sẽ bị đổ về phía trước. Do đó, cú đá sẽ không hiệu quả. Thế nên điều quan trọng là phải tránh sai lầm này bằng cách đẩy hông về phía trước. Để đá hiệu quả với bên cạnh bàn chân, điều quan trọng là phải co căng chân, đồng thời co và uốn cổ chân bằng cách đẩy gót chân về phía hướng đá. Ấn gót chân và hai bên của chân trụ vững chắc xuống đất; nếu không sẽ gây ra mất thăng bằng. Ngoài ra, giữ cho đầu gối và cổ chân trụ vững vàng.

Trong khi đá, không di chuyển cũng như không nghiêng thân giữa theo bất kỳ hướng nào. Một tư thế chính xác và thăng bằng sẽ tạo lực cho cơ thể và đảm bảo nền tảng vững chắc cho bất kỳ động tác nào sau đây.

### **Những điểm cần ghi nhớ**

- 1) Trong khi đá, chân và đầu gối của chân trụ phải hướng về phía trước. Toàn bộ lòng bàn chân phải giữ chặt trên mặt đất.
- 2) Nâng chân đá lên ngang đầu gối của chân trụ. Đầu gối của chân đá phải hướng theo đường chéo cạnh bên và ngang với hông. Bàn chân phải hướng thẳng về phía trước. Xoay chân để cạnh bên của nó song song với mặt đất.
- 3) Rất dễ mất thăng bằng khi thực hiện cú đá cạnh. Điều này xảy ra bởi vì thân giữa thường nghiêng quá nhiều về hướng ngược lại của hướng đá. Do đó, cần phải đẩy thân giữa về hướng mục tiêu.
- 4) Nhanh chóng rút chân đá về vị trí ban đầu và giữ thế tấn ổn định. Bây giờ chúng ta đã sẵn sàng cho các đòn thế tiếp theo.
- 5) Thực hiện cú đá này bằng cách phóng chân lên cao vẽ thành một vòng tròn và sử dụng trọng lượng của đầu gối. Nếu mục tiêu ở cao, hãy nâng cao hơn đầu gối của chân đá.

### **Phương pháp tập luyện**

- 1) Vào tư thế đỉnh tấn (tư thế phòng ngự).
- 2) Dồn trọng lượng cơ thể sang chân trái. Nâng chân phải lên quá đầu gối của chân trụ bằng cách chạm nhẹ bằng mặt trong lòng bàn chân.
- 3) Phóng chân sang một bên và đánh vào mục tiêu bằng cạnh chân
- 4) Rút chân về tư thế mô tả tại điểm 2)
- 5) Quay trở lại vị trí ban đầu

Tập luyện đòn đá này cho cả hai bên trái phải



### **Da Tat (roundhouse kick)**

Đá tạt là cách đá sử dụng phần trên của bàn chân khi chúng ta ra đòn về một bên.

Khi chúng ta nâng chân đá lên về một bên, thân giữa có xu hướng nghiêng về phía trước hoặc về phía một bên. Nếu điều này xảy ra sẽ làm chúng ta không dễ dàng xoay hông và cú đá sẽ có lực yếu. Do đó, cần phải giữ cho cơ thể càng thẳng càng tốt bằng cách đẩy ngực ra và đẩy hông của chân trụ lên trên và về phía trước.

Để tạo độ mở cho cú đá và truyền sức mạnh tối đa khi chạm vào mục tiêu, cần phải nâng đầu gối của chân đá lên ngang tầm thắt lưng cũng như nâng gót chân lên gần hông.

Đòn đá tạt rất mạnh và hiệu quả; tuy nhiên, rất dễ mất thăng bằng sau khi đá. Ví dụ, nếu chúng ta xoay hông quá nhiều, sẽ rất khó để trở về tư thế ban đầu và do đó chúng ta có thể gặp nguy hiểm khi phơi lưng trước cuộc tấn công của đối phương. Do vậy cần phải tránh xoay hông quá mức. Trong trường hợp này, tốt nhất là kết hợp một số cú đá liên tiếp bằng cách chuyển từ đá tạt sang cú đá cạnh. Để làm được điều này đòi hỏi khả năng xoay hông tốt.

Tại thời điểm tác động, đầu gối của chân trụ có xu hướng thẳng ra và gót chân có xu hướng nâng lên. Để tránh điều này, cần phải co đầu gối và cổ chân của chân trụ để giữ cho đầu gối gập và bàn chân bám vững trên mặt đất.

### **Những điểm cần ghi nhớ**

- 1) Sử dụng đòn đá tạt để tấn công bằng mu bàn chân khi đối phương đứng ngay trước mặt. Cú đá có thể được thực hiện bằng chân trước hoặc chân sau. Khi tấn công, xoay chân quanh cơ thể bằng cách tạo một vòng tròn lớn và xoay hông.
- 2) DA TAT có thể đánh mạnh vào mặt, cổ và bụng của đối thủ. Cũng có thể đá từ trong ra ngoài, nhưng đây là một động tác khó mà tốt hơn nên chỉ được sử dụng bởi các môn sinh nhiều kinh nghiệm.
- 3) Đòn đá chỉ với sức mạnh của chân. Thay vào đó, hãy nhanh chóng hướng chân về phía mục tiêu bằng cách thực hiện động tác xoay hông nhanh và mạnh.
- 4) Bằng cách xoay hông, chân trụ xoay cùng hướng xoay. Do đó, hãy chắc chắn rằng nó bám vững trên mặt đất và di chuyển ít nhất có thể.

## Phương pháp tập luyện

- 1) Vào tư thế đỉnh tấn (tư thế phòng ngự)
- 2) Đòn lượng cơ thể lên chân trước. Tại thời điểm này nâng đầu gối sang một bên thật nhanh và uyển chuyển. Nâng chân cho đến khi đầu gối, ống chân và bàn chân ở cùng độ cao và nằm ngang với mặt đất. Gập hoàn toàn đầu gối của chân đá và kéo gót chân sát về phía sau chân. Tại thời điểm này, các ngón chân của chân đá phải hướng sang một bên, trong khi lòng bàn chân hướng về phía ngược lại.
- 3) Xoay hông ngược chiều kim đồng hồ và phóng chân ra theo một vòng tròn về phía mục tiêu.
- 4) Trả lại hông và chân đá về tư thế mô tả tại điểm 2).
- 5) Quay trở lại tư thế 1).

Lặp lại bài tập này với cả hai bên hông, phải trước trái sau.



## **Back - kick**

Đòn đá sau được thực hiện bằng cách đá bằng gót chân về phía mục tiêu đứng phía sau chúng ta. Nó có thể được thực hiện bằng cách đẩy hoặc nhảy lên thật mạnh. Cũng có thể thực hiện cú đá sau khi muốn ra đòn bất ngờ vào đối thủ đứng trước mặt mình bằng cách xoay người và ra chân.

Tuy nhiên, đòn đá sau đặc biệt hiệu quả khi dùng để đánh vào đối thủ đang tấn công chúng ta từ phía sau. Các môn sinh lâu năm thường thực hiện đòn đá này như là một sự tiếp nối vào đòn đá tạt hoặc kết hợp với nó.

Trong đòn đá sau, vị trí của chân trụ phải phù hợp với chân đá trước.

Khi đá, điều quan trọng là phải đẩy chân đá ra trước càng mạnh càng tốt.



Di chuyển gót chân đá về phía mục tiêu. Tại thời điểm va chạm, các ngón chân phải đối diện với mặt đất ở góc 45 độ.

Ngay cả khi mục tiêu thẳng ở phía sau tầm ngang hông, ta vẫn hoàn toàn có thể bỏ lỡ đòn đá này. Điều này thường xảy ra khi chân đá không đẩy thẳng về phía sau. Trong khi đẩy về phía sau, đầu gối chân đá nên lướt nhẹ qua đầu gối của chân trụ.

### Những điểm quan trọng

- 1) Bởi vì rất khó để đánh trúng mục tiêu bằng đòn đá sau, hãy chắc chắn rằng cơ thể ở đúng tư thế trước khi đá. Di chuyển hông về phía mục tiêu. Nếu cơ thể nằm trên đường thẳng chính xác với mục tiêu, đòn đá sẽ ít khả năng bị bỏ lỡ hơn.
- 2) Trong khi đá, tránh nghiêng quá nhiều thân giữa về phía trước.
- 3) Tận dụng sức mạnh của hông, như thể chúng là một lò xo, để đẩy mạnh chân đá ra sau.
- 4) Tận dụng phần cơ của mông để làm cho cú đá mạnh hơn.

### Training method Phương pháp tập luyện

- 1) Dồn trọng lượng cơ thể lên chân trái và nâng đầu gối phải lên trước mặt bạn.
- 2) Nghiêng người một chút về phía trước. Đồng thời duỗi đầu gối và đẩy chân về phía mục tiêu đứng sau chúng ta.



## TỔNG KẾT

Dựa vào kinh nghiệm của tôi với tư cách là một giáo viên - võ sư Vovinam Việt Võ Đạo, tôi nhận ra rằng nhiều người không quen nhìn vào các môn thể thao từ quan điểm giáo dục. Thể thao nên được coi là một phương tiện để truyền đạt các giá trị phổ quát. Thể thao là một trường học của cuộc sống và qua từng cử chỉ nhỏ; nó góp phần tạo nên công dân của ngày hôm nay và ngày mai.

Khi chúng ta nói về giáo dục, chúng ta muốn khuyến khích quá trình phát triển cá nhân, nơi người lớn dần dần trao quyền tự lập cho trẻ em qua việc học và đồng thời học cách tôn trọng môi trường xung quanh và học về trách nhiệm, quan hệ của con người, lời hứa và lòng yêu tự do. Thông qua kỹ luật thể thao, nhà giáo dục-giáo viên sẽ cố gắng phát triển những giá trị tốt nhất của từng học sinh. Anh ấy sẽ cố gắng tìm kiếm tài năng của họ và phát triển nó bằng lòng quả cảm. Dạy dỗ là đào tạo, là lắng nghe và thông dịch những gì ẩn sau bên trong mỗi học sinh. Trong bối cảnh này, VOVINAM sẽ góp phần xây dựng tính cách hài hòa và cân bằng cho các môn sinh. Điều này sẽ tạo cơ sở để phát triển các giá trị như văn hóa, xã hội và từ đó mở đường tìm ra những ý nghĩa sâu sắc hơn trong đời sống vật chất hàng ngày của chúng ta.

Một khóa đào tạo có cấu trúc và có tổ chức sẽ kích hoạt tiềm năng của tâm trí, năng lượng của trái tim, cũng như sự nhạy cảm và khát khao của môn sinh. Giáo viên sẽ đưa ra gợi ý, cố vấn và hỗ trợ môn sinh trong hành trình này.

Một yếu tố quan trọng, được dạy cho trẻ em (những người sẽ trở thành người lớn) và cho cả người lớn, là tính kỷ luật tự giác. Trong thực tế, nhằm giúp môn sinh luôn ở vào điều kiện tâm lý tốt nhất để luyện tập và cạnh tranh, cần phải chỉ cho họ những ví dụ cụ thể trong cuộc sống. Giáo viên sẽ phải làm gương cho môn sinh noi theo.

Điều này rất quan trọng đối với sự phát triển cá nhân của mỗi người. Nó dạy môn sinh quản lý thời gian, kiểm soát sự bốc đồng của họ, kiểm soát cảm xúc của họ, tôn trọng bản thân và những người khác trong cuộc sống hàng ngày.

Thông qua các quy tắc trong thi đấu, chúng ta tự dạy cho bản thân rằng phải có một tập hợp các giá trị và quy tắc để noi theo, từ đó sẽ giúp chúng ta trong cuộc sống hàng ngày khi đưa ra lựa chọn, đánh giá và định hình cuộc sống và lối sống của chúng ta

Võ thuật dạy chúng ta thắng và thua.

Võ thuật dạy chúng ta thắng và thua. Để hiểu sâu sắc thông điệp này, chúng ta cần nghĩ về thể thao ở khía cạnh không chỉ khi dành chiến thắng và đạt được kết quả tích cực. Ngày cả khi thất bại, điều này giúp chúng ta nhìn lại những gì chúng ta đã làm và học hỏi từ những sai lầm của mình.

Tôi tin rằng Vovinam Việt Võ Đạo là một nguồn giáo dục tuyệt vời. Nó giúp chúng ta trưởng thành trở nên một cá nhân độc lập và dạy chúng ta các giá trị như sự cố gắng và sự hy sinh. Nó giúp chúng ta cảm kích trước kết quả đạt được đến từ sự cam kết và lòng kiên trì. Đồng thời khuyến khích giá trị tình bạn nhằm tạo nên một nền văn hóa hòa bình và thông cảm lẫn nhau. Nó dạy chúng ta biết thua không đi kèm với sự sỉ nhục và chiến thắng không đi cùng sự kiêu ngạo.

Một trong những mục tiêu chính của tôi cho tương lai là có thể truyền niềm đam mê của tôi đối với môn võ này, từ khía cạnh là một môn thể thao và cũng như tính nhân văn của nó, đến tất cả các môn sinh của tôi và thấy chúng phát triển, tốt hơn và tiến bộ hơn cùng Vovinam Việt Võ Đạo.