

VẬN DỤNG MỘT SỐ KỸ THUẬT ĐÁNH BẮT ĐỐI PHƯƠNG BẤT NGỜ TRONG RÈN LUYỆN VÕ THUẬT CHO HỌC VIÊN HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN

LÊ VIỆT PHƯƠNG

Khoa Cảnh sát vũ trang, Học viện Cảnh sát nhân dân

Nhận bài ngày 25/8/2026. Sửa chữa xong 25/9/2026. Duyệt đăng 26/9/2026.

Abstract

In professional practice, People's Public Security officers may encounter complex situations in which suspects resist, attempt to escape, or launch sudden attacks during inspections, direct interactions, pursuit, arrest, or restraint. Therefore, in addition to professional and legal knowledge and situation-handling skills, People's Public Security martial arts training plays an important role in developing cadets' reflexes, body control, balance, motor coordination, and ability to respond under pressure. This article examines the application of selected surprise attack and apprehension techniques in martial arts training for cadets at the People's Police Academy, thereby contributing to improving their practical response and suspect-control skills.

Keywords: Apprehending suspects, cadets, controlling suspects, People's Police Academy, People's Public Security martial arts, unexpected situations.

1. Đặt vấn đề

Trong thực tiễn chiến đấu, lực lượng Công an nhân dân (CAND) luôn phải đối diện với các đối tượng côn đồ hung hãn sử dụng vũ khí “nóng”, hoạt động theo kiểu băng ổ nhóm tội phạm nhằm bao vây, khống chế và gây khó khăn cho chiến sĩ khi làm nhiệm vụ, thậm chí tước đi mạng sống của họ. Vì vậy, bên cạnh việc học tập, nâng cao kiến thức nghiệp vụ, mỗi học viên (HV) phải thường xuyên rèn luyện, trang bị cho mình đầy đủ kiến thức võ thuật CAND, biết cách sử dụng, vận dụng linh hoạt, sáng tạo trong từng hoàn cảnh, đối tượng để đáp ứng yêu cầu đấu tranh phòng, chống tội phạm, bảo vệ an ninh trật tự và tự bảo vệ bản thân trong mọi tình huống khẩn cấp nhằm hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ được giao; đồng thời giúp họ bảo vệ an toàn tính mạng của bản thân và đồng đội. Có thể nói võ thuật trong CAND là vũ khí sắc bén và công cụ hỗ trợ nghiệp vụ quan trọng giúp cán bộ, chiến sĩ trấn áp tội phạm... (Bộ Công an, 2015). Đây là nhiệm vụ gian khổ mà vinh quang nhất đối với người chiến sĩ CAND, do đó, việc học tập, rèn luyện võ thuật cũng phải đặt lên hàng đầu.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Kỹ thuật đánh bắt đối phương trong tình huống bất ngờ

Theo từ điển Tiếng Việt năm 2002: Bất ngờ là không ai ngờ, là sự việc xảy ra ngoài dự tính (Hoàng Phê, chủ biên, 2002). Như vậy, có thể hiểu khi đánh bắt bất ngờ ta là người chủ động và ngược lại đối phương là người bị động. Trong quá trình đánh bắt phải đảm bảo yếu tố bí mật, bất ngờ thì mới đạt hiệu quả cao, chủ động đánh bắt nhanh gọn, chính xác, không gây chấn động đến quần chúng xung quanh, giữ được ổn định tình hình ở khu vực đó. Đánh bắt đối phương bất ngờ là đánh bắt đối phương phạm tội khống chế khai thác, làm cơ sở cho việc củng cố chứng cứ, giúp cho việc khám phá vụ án được nhanh chóng. Trên thực tế đánh bắt đối phương bất ngờ thường xảy ra hai tình huống, đánh bắt bất ngờ phía trước và đánh bắt ngờ phía sau. Tuy nhiên, khi đánh bắt đối phương phía trước thường gặp nhiều khó khăn hơn vì đối phương có tầm quan sát rộng, đánh bắt đối phương phía sau thường có nhiều thuận lợi hơn vì đối phương hạn chế tầm quan sát (Vũ Xuân Sinh, chủ biên, 2013). Đánh bắt đối phương bất ngờ có nhiều nội dung, cách đánh, song trong bài này, chúng ta chỉ nghiên cứu một số

Email: Levietphuong@gmail.com

cách đánh cơ bản trong thực tế đã sử dụng đánh bắt đạt hiệu quả. Đánh, bắt giữ đối tượng trong hoạt động của lực lượng CAND là quá trình sử dụng tổng hợp các biện pháp nghiệp vụ, kỹ năng và phương tiện phù hợp nhằm kiểm soát hành vi của đối tượng, ngăn chặn hành vi chống đối hoặc bỏ chạy và bảo đảm việc thực hiện nhiệm vụ theo quy định.

Trong phạm vi rèn luyện võ thuật, kỹ thuật khống chế, bắt giữ có thể được hiểu là hệ thống các kỹ năng vận động được tổ chức và thực hiện theo những nguyên tắc nhất định giúp người học kiểm soát tình huống, kiểm soát vị trí và duy trì khả năng xử lý khi đối tượng có hành vi chống đối. “Tình huống bất ngờ” trong huấn luyện được hiểu là sự thay đổi đột xuất của tình huống giả định mà người học không được biết trước hoàn toàn (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014a, tr. 20). Yếu tố bất ngờ có thể được tạo ra thông qua thay đổi hướng tiếp cận, thay đổi hành vi của đối tượng mô phỏng, thay đổi khoảng cách hoặc yêu cầu người học lựa chọn phương án xử lý trong một khoảng thời gian nhất định. Như vậy, trọng tâm của huấn luyện không nằm ở việc thực hiện một động tác mạnh hay nhanh một cách đơn thuần mà là khả năng nhận biết, lựa chọn và thực hiện phương án phù hợp trước sự thay đổi của tình huống.

2.2. Đặc điểm rèn luyện kỹ thuật đánh bắt đối phương bất ngờ

Tính bất ngờ và nhanh chóng: Đây là đặc điểm nổi bật của kỹ thuật đánh bắt đối phương bất ngờ được thực hiện trong điều kiện đối tượng chưa kịp nhận biết hoặc chưa kịp hình thành phản ứng phòng vệ. Vì vậy, quá trình rèn luyện phải chú trọng khả năng quan sát, phán đoán tình huống, lựa chọn thời điểm và thực hiện động tác nhanh, chính xác. Yếu tố bất ngờ không chỉ phụ thuộc vào tốc độ động tác mà còn liên quan đến khả năng che giấu ý đồ và chuyển đổi linh hoạt giữa các trạng thái vận động (Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, 2015).

Yêu cầu phối hợp nhiều yếu tố kỹ thuật: Một kỹ thuật đánh bắt hiệu quả thường không phải là một động tác đơn lẻ mà là sự phối hợp giữa tư thế, di chuyển, tay, chân, thân người, trọng tâm và khả năng khống chế đối phương. Do đó, HV cần được rèn luyện từ động tác cơ bản đến tổ hợp động tác, từ thực hiện trong điều kiện ổn định đến các tình huống có biến đổi.

Tính chính xác và khả năng kiểm soát động tác được đặt lên hàng đầu: Trong môi trường đào tạo CAND, mục tiêu của kỹ thuật không phải là gây thương tích cho đối tượng mà hướng tới kiểm soát, khống chế và bảo đảm an toàn. Vì vậy, HV phải thực hiện đúng kỹ thuật, đúng thời điểm và biết điều chỉnh lực tác động phù hợp với tình huống.

Tính linh hoạt và khả năng thích ứng cao: Đối tượng trong tình huống thực tế có thể thay đổi hướng di chuyển, tư thế, khoảng cách hoặc phản ứng khác với dự kiến. Vì vậy, rèn luyện cần tạo ra nhiều tình huống biến đổi để HV hình thành khả năng chuyển đổi phương án, xử lý liên tục và không phụ thuộc máy móc vào một bài tập cố định.

Tính thực tiễn và tính tình huống rõ nét: Kỹ thuật đánh bắt bất ngờ cần được rèn luyện gắn với những tình huống nghiệp vụ giả định phù hợp với chức năng, nhiệm vụ của lực lượng CAND. Có thể xây dựng tình huống từ đơn giản đến phức tạp, từ đối tượng đứng yên đến đối tượng di chuyển, từ một phương án xử lý đến các tình huống phát sinh.

Yêu cầu cao về phản xạ và tâm lý: HV phải có khả năng duy trì sự tập trung, bình tĩnh, quan sát nhanh và đưa ra quyết định phù hợp trong thời gian ngắn. Vì vậy, rèn luyện kỹ thuật đánh bắt bất ngờ đồng thời góp phần phát triển phản xạ vận động, khả năng xử lý tình huống và sự tự tin của HV.

Bảo đảm an toàn trong quá trình huấn luyện: Đây là đặc điểm đặc biệt quan trọng. Các bài tập phải được tổ chức từ dễ đến khó, có kiểm soát cường độ, sử dụng trang thiết bị bảo hộ phù hợp và quy định rõ tín hiệu dừng tập. Đối tượng phối hợp phải được hướng dẫn cách phản ứng và cách thoát khỏi tình huống an toàn, hạn chế chấn thương trong quá trình (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014b, tr. 25).

Trong quá trình đào tạo võ thuật, nếu các bài tập được lặp lại trong điều kiện hoàn toàn giống nhau, HV dễ hình thành khả năng ghi nhớ động tác nhưng chưa chắc có khả năng chuyển hóa kỹ thuật sang

tình huống biến đổi. Trong khi đó, thực tiễn công tác luôn có sự khác biệt về địa điểm, khoảng cách, số lượng người, trạng thái tâm lý và diễn biến hành vi. Do vậy, cần tạo ra sự chuyển tiếp hợp lý giữa “học kỹ thuật” và “vận dụng kỹ thuật”. HV trước hết phải nắm được động tác cơ bản, sau đó luyện phối hợp và đưa vào các tình huống mô phỏng có yếu tố bất ngờ, quá trình này giúp hạn chế khoảng cách giữa kỹ thuật được học trên sân tập với yêu cầu vận dụng trong thực tiễn.

2.3. Sử dụng một số bài tập rèn luyện kỹ thuật đánh bắt đối phương bất ngờ cho học viên Học viện Cảnh sát nhân dân trong rèn luyện võ thuật

2.3.1. Bài tập tạt tay, đánh cổ, đá quét quật ngã

Cách thực hiện của bài tập này như sau: Đối phương đang đứng hoặc đang đi, ta đi ngược chiều đến vừa cự ly đánh thích hợp, cách đối phương khoảng 1-1,2m, bất ngờ chân trái ta lướt về trước chếch sang trái sao cho bàn chân trái của ta ngang bằng hoặc gần như ngang bằng và cách chân phải của đối phương khoảng 30-35cm. Cùng lúc dùng cạnh trong của bàn tay trái đánh tạt mạnh sang phải vào khớp khuỷu tay phải của đối phương, tay phải ta đánh vào cổ và quặt lại, đẩy làm cho đối phương mất đà. Chân trái làm trụ, chân phải đá quét về sau vào chân trụ hoặc cả hai chân của đối phương, quật đối phương ngã xuống, tay phải vuốt nắm cổ tay của đối phương, kết hợp hai tay bẻ khóa tay đối phương ra sau lưng, gối trái đánh mạnh vào gáy, gối phải ở tư thế vuông góc, mắt quan sát đối phương, kết thúc động tác. Điểm trọng tâm: Bí mật, bất ngờ, tạt tay đánh cổ, đá quét quật ngã đối phương. Điểm bảo hiểm: Đánh nhanh, mạnh, chính xác, có độ dừng. Người phục vụ khi bị đá quét chủ động bật ngã nghiêng, nếu bị đau đập tay xuống bật hoặc đệm tập để báo hiệu, người đánh nới lỏng tay khóa học giảm đòn đánh. Điểm sai sót: không tạo được yếu tố bất ngờ, gài chân hoặc hất chân khi đá quét (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014a, tr. 40).

Bài tập trên giúp HV chuyển từ thực hiện kỹ thuật đơn lẻ sang phối hợp kỹ thuật trong tình huống, phát triển phản xạ, tốc độ, khả năng giữ thăng bằng, chuyển đổi động tác và kiểm soát đối tượng. Khi tổ chức huấn luyện cần thực hiện từ chậm đến nhanh, đơn giản đến phức tạp, có thảm tập và người phối hợp được hướng dẫn kỹ thuật ngã an toàn.

2.3.2. Bài tập giật tay, đá móc

Mục đích của bài tập này là rèn luyện khả năng phối hợp tay và chân, phản xạ chuyển động, khả năng duy trì thăng bằng và chuyển đổi nhanh từ động tác kéo/giật tay sang kỹ thuật chân trong tình huống giả định.

Cách thực hiện: Hai HV đứng đối diện, một người đóng vai người thực hiện và một người đóng vai đối tượng phối hợp. Theo tín hiệu của giảng viên, người thực hiện giật tay theo kỹ thuật đã được học, đồng thời nhanh chóng điều chỉnh khoảng cách và thực hiện động tác đá móc có kiểm soát vào vùng mục tiêu được quy định trong bài tập. Cụ thể đối phương đang đứng hoặc đang đi, ta đi ngược chiều đến vừa cự ly đánh thích hợp, cách đối phương khoảng 1-1,2m. Bất ngờ dùng chân phải làm trụ, chân trái bật lướt về trước chếch sang trái, sao cho ngang bằng hoặc gần như ngang bằng với chân phải của đối phương và cách chân phải của đối phương khoảng 50-60cm. Cùng lúc hai tay ta chộp nắm cổ tay phải của đối phương, giật sang phải làm cho đối phương mất đà, chân trái làm trụ, chân phải đá móc vào hạ bộ, bụng, ngực, mặt làm cho đối phương mất sức chiến đấu, đá móc xong chân phải đặt về trước chếch sang trái, cách chân trái của ta khoảng 20cm, kết hợp hai tay nâng tay đối phương qua đầu và vận ngược chiều kim đồng hồ, xoay người 180°, chân trái chèn sát chân phải của đối phương, tay phải nắm cổ tay phải của đối phương, tay trái chặt mạnh vào khớp khuỷu, kết hợp hai tay khóa tay đối phương ra sau lưng. Tay trái giữ khóa, tay phải túm tóc giật ngửa đối phương về sau, ta ở tư thế giữ khóa, chân trái chèn sát chân phải của đối phương, chân phải ta chùng xuống chịu trọng lượng, kết thúc động tác. Điểm trọng tâm: Bí mật bất ngờ giật tay đá móc. Điểm bảo hiểm: Đối với người đánh: đánh nhanh, mạnh, chính xác có độ dừng, cụ thể là động tác đá móc, chặt khớp khuỷu, giật tóc, khóa tay có độ dừng. Đối với người phục vụ: Khi bị đá móc bật cơ bụng, cơ ngực hoặc đưa tay trái lên che chắn, khi bị khóa thì lỏng tay, nếu bị đau vỗ tay vào đùi báo hiệu, người đánh nới lỏng tay khóa hoặc

giảm đòn đánh. Điểm sai sót: không tạo được yếu tố bí mật, bất ngờ. Bật lướt chân trái lên quá rộng hoặc quá hẹp (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014b, tr. 50).

Yêu cầu kỹ thuật: Động tác giặt tay phải nhanh, dứt khoát nhưng có kiểm soát, Duy trì trọng tâm và tư thế ổn định khi chuyển từ tay sang chân, Động tác đá móc thực hiện đúng kỹ thuật, đúng cự ly và không dùng lực quá mức. Người phối hợp chủ động thực hiện phản ứng theo quy định để bảo đảm an toàn. Tăng dần tốc độ và mức độ biến đổi của tình huống khi HV đã thuần thục. Phát triển bài tập: Có thể tiến hành theo 2 mức: Cơ bản: giặt tay → đá móc → trở về tư thế ban đầu. Phối hợp: giặt tay → thay đổi khoảng cách → đá móc → kiểm soát.

2.3.3. Bài tập giặt chân, húc vai đẩy ngã sắp

Đây là bài tập phối hợp động tác giặt chân, húc vai và đẩy đối phương mất thăng bằng, có thể vận dụng trong rèn luyện kỹ thuật khống chế, quật ngã đối phương bất ngờ cho HV. Mục đích bài tập này là rèn khả năng phản ứng nhanh khi tiếp cận đối phương. Phối hợp nhịp nhàng giữa tay, vai, chân và trọng tâm cơ thể. Rèn kỹ năng làm mất thăng bằng và đưa đối phương xuống tư thế ngã sắp. Phát triển sức mạnh chân, vai, lưng và khả năng giữ thăng bằng.

Cách thực hiện: Đối phương đang đứng hoặc đang đi, ta đi cùng chiều từ phía sau tới vừa cự ly đánh, khi cách đối phương khoảng 1-1,2m. Nhanh chóng chân phải ta bước vào khoảng giữa hai chân của đối phương và cách hai chân của đối phương khoảng 20cm, đồng thời chùng thấp người xuống, hai tay ta nắm chặt hai cổ chân của đối phương ghì xuống, đầu ta nghiêng sang trái, dùng vai phải húc mạnh về trước, hai tay giặt mạnh về sau buộc đối phương ngã sắp. Nhanh chóng bật lướt người lên, chân trái ta chèn sát nách trái đối phương, gối phải ta đánh vào sườn, hai tay đánh mạnh vào gáy làm đối phương mất sức chiến đấu, kết hợp hai tay khóa tay đối phương ra sau, tay trái giữ khóa, tay phải phòng thủ trước ngực, gối trái tỳ vào tay khóa, gối phải gần như vuông góc, mắt quan sát đối phương, kết thúc động tác. Điểm trọng tâm: Bí mật, bất ngờ túm chân húc vai đẩy ngã sắp. Điểm bảo hiểm: đánh nhanh, mạnh, chính xác có độ dừng. Người phục vụ chủ động ngã sắp và đánh mặt sang trái, nếu bị đau đập chân xuống bật hoặc dậm tập để báo hiệu. Điểm sai sót: không tạo được yếu tố bất ngờ, không nhảy cả hai chân khi bật lên để đánh vào gáy đối phương.

Yêu cầu kỹ thuật: Điểm quan trọng là phối hợp liên tục, không thực hiện rời rạc từng động tác; trọng tâm phải thấp, giữ thăng bằng và kiểm soát hướng ngã. Khi tập phải sử dụng thảm, có người hướng dẫn và thống nhất tín hiệu dừng để tránh chấn thương, đặc biệt ở đầu, cổ, vai và đầu gối.

2.3.4. Bài tập giặt tay, giặt tóc, đập kheo

Mục đích: Rèn khả năng phối hợp động tác tay và chân, phản ứng nhanh trước tình huống đối phương chống trả, đồng thời hình thành kỹ năng làm mất thăng bằng và kiểm soát đối phương.

Cách thực hiện của bài tập này là đối phương đang đứng hoặc đang đi, ta đi cùng chiều từ phía sau tới vừa cự ly đánh, khi cách đối phương khoảng 1-2,1m. Nhanh chóng chân phải bước lên một bước chếch sang phải sao cho gần như ngang bằng hoặc ngang bằng với chân phải của đối phương và cách chân phải của đối phương khoảng 35-40cm. Cùng lúc tay phải ta nắm cổ tay phải của đối phương giặt sang phải, tay trái nắm tóc giặt đối phương về phía sau làm đối phương mất đà, dùng cạnh bàn chân trái đập vào khoeo chân phải của đối phương buộc đối phương khuỵu xuống. Tay phải nắm cổ tay phải của đối phương, tay trái chặt nghịch vào cổ làm đối phương mất sức chiến đấu, kết hợp hai tay khóa tay đối phương ra sau lưng, tay trái giữ khóa, tay phải nắm tóc kéo đối phương đứng dậy, ta ở tư thế giữ khóa, chân trái ta chèn sát chân phải của đối phương, chân phải ta chùng xuống chịu trọng lượng, mắt quan sát đối phương, kết thúc động tác. Điểm trọng tâm: Bí mật, bất ngờ giặt tóc, đập khoeo chặt cổ. Điểm bảo hiểm: Đánh nhanh, mạnh, chính xác, có độ dừng. Khi bị chặt cổ người phục vụ chủ động đưa tay trái lên che chắn, nếu bị đau vỗ tay vào đùi báo hiệu. Điểm sai sót: không tạo được yếu tố bất ngờ, giặt tay, tóc, đập kheo không đồng thời cùng một lúc.

Yêu cầu đối với bài tập này là động tác phải được thực hiện từ chậm đến nhanh, chú trọng thời

điểm, khoảng cách, trọng tâm và sự phối hợp tay-chân. Không tập giật tóc thật hoặc đập mạnh vào kheo; nên dùng động tác mô phỏng/đệm bảo hộ và có giảng viên hướng dẫn.

Khi thực hiện các bài tập trên giúp HV rèn khả năng phản ứng nhanh, các bài tập được thực hiện trong tình huống đối phương có hành động bất ngờ, giúp HV hình thành khả năng nhận biết nhanh, lựa chọn kỹ thuật và thực hiện động tác trong thời gian ngắn. Rèn khả năng phối hợp động tác bởi đây là nhóm bài tập có sự phối hợp liên hoàn giữa tay, chân, vai, hông và trọng tâm cơ thể (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014b, tr. 60). Qua đó giúp HV hạn chế tình trạng thực hiện kỹ thuật rời rạc, tăng tính nhịp nhàng và chính xác. Rèn kỹ năng phá thăng bằng, ý nghĩa cốt lõi của các bài tập là tạo ra sự thay đổi trọng tâm và điểm tựa của đối phương. HV được rèn khả năng khai thác thời điểm đối phương mất thăng bằng để kiểm soát và đưa đối phương về tư thế thuận lợi cho khống chế. Phát triển tố chất thể lực các bài tập góp phần phát triển sức mạnh, sức nhanh, khả năng phối hợp vận động, thăng bằng và sự linh hoạt, đặc biệt là sức mạnh của chân, tay, vai và thân người; Rèn khả năng vận dụng kỹ thuật trong tình huống thực tiễn khác với luyện tập kỹ thuật đơn lẻ, bài tập mô phỏng tình huống bất ngờ giúp HV chuyển từ “biết kỹ thuật” sang “biết vận dụng kỹ thuật”, qua đó nâng cao khả năng xử lý tình huống trong môi trường nghiệp vụ; Rèn tâm lý và tính quyết đoán, tình huống bất ngờ đòi hỏi HV phải bình tĩnh, quyết đoán, chủ động và kiểm soát hành động, tránh bị động khi đối phương thay đổi hướng hoặc cường độ chống trả; Hình thành kỹ năng kiểm soát an toàn, quá trình tập, HV không chỉ học cách làm mất thăng bằng mà còn phải biết kiểm soát lực, hướng di chuyển và hướng ngã, hạn chế chấn thương cho bản thân và đối tác.

3. Kết luận

Có thể nói, thể lực là nền tảng cốt lõi quyết định thành công trong võ thuật vì nó biến các đòn thế kỹ thuật thành hành động thực tế có sức mạnh, tốc độ và sự bền bỉ (Bộ Công an, 2020). Vì vậy, nâng cao thể lực cho HV nói chung, HV Học viện Cảnh sát nhân dân nói riêng trong rèn luyện võ thuật CAND là nội dung quan trọng trong chương trình đào tạo nhằm rèn luyện yếu lĩnh động tác, nâng cao bản lĩnh, tâm lý, giúp người học hoàn thành nhiệm vụ rèn luyện võ thuật trong các điều kiện khác nhau nên quan trọng nhất là phải có sự phối hợp hài hòa giữa các giải pháp thì chất lượng giảng dạy, huấn luyện và thi đấu võ thuật trong Học viện mới ngày càng phát triển và có chất lượng tốt hơn. Đây cũng là vấn đề thực hiện nhiệm vụ giáo dục con người toàn diện, bao gồm cả thể chất, ý chí, nhân cách và kỷ luật mà Đảng và Nhà nước ta rất quan tâm. Thông qua việc nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong Học viện cần xây dựng môi trường học tập tích cực, rèn luyện sức khỏe, tạo ra sân chơi lành mạnh, cuốn hút HV tham gia. Đây là định hướng cốt lõi giúp HV phát triển toàn diện cả về thể lực lẫn bản lĩnh, kết hợp hài hòa giữa thể lực và phẩm chất đạo đức, tâm hồn ở HV, là chìa khóa giúp HV phát triển toàn diện cả về tri thức, thể chất lẫn tinh thần.

Tài liệu tham khảo

- Bộ Công an (2015). *Tài liệu huấn luyện Võ thuật Công an nhân dân* (Tài liệu lưu hành nội bộ), tr. 16.
- Bộ Công an (2020). *Thông tư 106/2020/TT BCA ngày 08/10/2020 Quy định chế độ rèn luyện thể lực trong Công an nhân dân*.
- Học viện Cảnh sát nhân dân (2014a). *Bài tập tình huống võ thuật Công an nhân dân*.
- Học viện Cảnh sát nhân dân (2014b). *Giáo trình Võ thuật Công an nhân dân*.
- Hoàng Phê (chủ biên, 2002). *Từ điển Tiếng Việt*. NXB Đà Nẵng - Trung tâm Từ điển học, tr. 50.
- Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh (2015). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục Thể thao, tr. 30.
- Vũ Xuân Sinh (chủ biên, 2013). *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. NXB Thể dục Thể thao, tr. 26.