

MỘT SỐ BÀI TẬP RÈN LUYỆN KỸ THUẬT ĐẤM CHO HỌC VIÊN HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN TRONG GIẢNG DẠY VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN

HOÀNG VĂN MẠNH
Khoa Cảnh sát vũ trang,
Học viện Cảnh sát nhân dân

Nhận bài ngày 14/7/2026. Sửa chữa xong 16/8/2026. Duyệt đăng 20/8/2026.

Abstract

Punching techniques constitute a fundamental component of the People's Public Security martial arts curriculum and play an important role in developing People's Police Academy cadets' offensive, defensive, and situational response capabilities. However, current training practices present several limitations, including an insufficiently diverse exercise system and training methods that do not fully accommodate cadets' characteristics or operational requirements. Accordingly, the proposed exercises focus on improving technique, speed, strength, motor coordination, and situational reflexes. Their application can enhance the quality of People's Public Security martial arts instruction and help meet current professional training requirements for People's Public Security officers.

Keywords: Martial arts instruction, People's Police Academy, People's Public Security martial arts, punching techniques, training exercises.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh nhiệm vụ bảo đảm an ninh, trật tự ngày càng đặt ra những yêu cầu cao đối với lực lượng Công an nhân dân (CAND), công tác đào tạo học viên (HV) không chỉ chú trọng trang bị kiến thức chuyên môn, nghiệp vụ mà còn đặc biệt quan tâm đến việc phát triển thể lực, kỹ năng chiến đấu và khả năng xử lý các tình huống thực tiễn. Võ thuật CAND là môn học đặc thù, giữ vai trò quan trọng trong việc hình thành các kỹ năng sử dụng võ thuật để tự vệ, khống chế, bắt giữ đối tượng và bảo đảm an toàn cho cán bộ, chiến sĩ khi thực hiện nhiệm vụ. Trong hệ thống kỹ thuật của Võ thuật CAND, kỹ thuật đấm là nhóm kỹ thuật nền tảng, được sử dụng với tần suất cao trong các nội dung tấn công, phản công và phối hợp chiến đấu. Việc thực hiện thành thạo các kỹ thuật đấm giúp HV nâng cao khả năng phản xạ, tốc độ, sức mạnh, độ chính xác và khả năng phối hợp giữa các bộ phận cơ thể (Bộ Công an, 2015). Đồng thời, đây cũng là cơ sở để HV tiếp thu và vận dụng hiệu quả các kỹ thuật khác như đá, tránh né, đỡ, khóa, quật ngã và khống chế đối tượng. Xuất phát từ yêu cầu đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát triển năng lực người học, gắn lý thuyết với thực hành và đáp ứng yêu cầu thực tiễn công tác của lực lượng CAND, việc nghiên cứu, lựa chọn và xây dựng hệ thống các bài tập rèn luyện kỹ thuật đấm phù hợp với đặc điểm của HV Học viện Cảnh sát nhân dân (CSND) là cần thiết. Hệ thống bài tập cần được thiết kế khoa học, bảo đảm tính sư phạm, tính thực tiễn và tính kế thừa, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, phát triển kỹ năng chuyên môn và khả năng vận dụng kỹ thuật trong xử lý các tình huống nghiệp vụ.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn của việc rèn luyện kỹ thuật đấm trong giảng dạy Võ thuật Công an nhân dân

Kỹ thuật đấm là một trong những kỹ thuật cơ bản và quan trọng của Võ thuật CAND, được sử dụng

Email: Hoangvanmanh@gmail.com

phổ biến trong các tình huống tấn công, phòng vệ, khống chế và bắt giữ đối tượng. Đây là nhóm kỹ thuật có tính ứng dụng cao, dễ triển khai trong nhiều điều kiện thực tiễn, đồng thời là nền tảng để HV tiếp thu và thực hiện các kỹ thuật chiến đấu khác như đá, tránh né, đỡ, khóa, quật ngã và khống chế đối tượng. Vì vậy, rèn luyện kỹ thuật đấm có ý nghĩa quan trọng trong quá trình đào tạo HV tại Học viện CSND. Về mặt lý luận, quá trình hình thành kỹ năng vận động trong võ thuật được thực hiện theo nguyên tắc từ đơn giản đến phức tạp, từ chậm đến nhanh và từ động tác đơn lẻ đến phối hợp liên hoàn (Bộ Công an, 2020). Để thực hiện thành thạo kỹ thuật đấm, HV phải nắm vững tư thế chiến đấu, cách di chuyển, cơ chế phát lực, phương pháp phối hợp giữa chân, hông, thân mình và tay, đồng thời hình thành phản xạ vận động chính xác thông qua quá trình luyện tập thường xuyên. Hiệu quả của kỹ thuật đấm không chỉ phụ thuộc vào sức mạnh của cánh tay mà còn là kết quả của sự phối hợp đồng bộ giữa các nhóm cơ, khả năng giữ thăng bằng, tốc độ ra đòn và độ chính xác khi tiếp xúc mục tiêu. Bên cạnh việc hình thành kỹ thuật, rèn luyện kỹ thuật đấm còn góp phần phát triển các tố chất thể lực chuyên môn như sức mạnh tốc độ, sức bền chuyên môn, khả năng phối hợp vận động và phản xạ thần kinh. Đây là những yếu tố quyết định hiệu quả thực hiện các nhiệm vụ chiến đấu, khống chế và bắt giữ đối tượng của cán bộ, chiến sĩ CAND trong thực tiễn. Thực tiễn giảng dạy Võ thuật CAND tại Học viện CSND cho thấy HV có điều kiện tiếp cận hệ thống kỹ thuật tương đối đầy đủ. Tuy nhiên, quá trình rèn luyện kỹ thuật đấm vẫn còn một số hạn chế như thời lượng thực hành chưa nhiều, hệ thống bài tập chưa thật sự đa dạng, việc kết hợp giữa rèn luyện kỹ thuật với phát triển thể lực chuyên môn và khả năng xử lý tình huống còn chưa đồng bộ. Một bộ phận HV còn mắc các lỗi như tư thế chưa vững, phát lực chưa đúng, tốc độ ra đòn chậm, độ chính xác chưa cao và khả năng phối hợp giữa kỹ thuật đấm với di chuyển, phòng thủ, phản công còn hạn chế. Xuất phát từ những yêu cầu của thực tiễn đào tạo và nhiệm vụ công tác của lực lượng CAND, việc nghiên cứu, lựa chọn và xây dựng hệ thống các bài tập rèn luyện kỹ thuật đấm phù hợp với trình độ của HV Học viện CSND là cần thiết. Hệ thống bài tập cần bảo đảm tính khoa học, tính hệ thống, tính kế thừa và phù hợp với mục tiêu đào tạo; đồng thời phải tạo điều kiện để HV phát triển toàn diện kỹ thuật, thể lực chuyên môn và khả năng vận dụng kỹ thuật trong các tình huống thực tế. Mặt khác do cấu tạo của cơ thể con người và nhờ có lao động, đôi tay ngày càng thực hiện các động tác phức tạp một cách khéo léo dưới sự chỉ đạo của trung ương thần kinh là bộ não người. Đôi tay chiếm vị trí quan trọng trong cuộc sống sinh hoạt của con người nói chung, lĩnh vực võ thuật nói riêng. Từ cổ xưa tới nay, tất cả các môn phái võ thuật đều sử dụng đôi tay trong kỹ thuật tấn công - phòng ngự rất phong phú, đa dạng, nếu được rèn luyện thường xuyên, đúng phương pháp thì đôi tay sẽ đạt được khả năng phi thường có khả năng phá gạch, ngói, sức mạnh đòn tấn công bằng tay có thể đạt tới gấp 3 trọng lượng cơ thể.

2.2. Một số bài rèn luyện kỹ thuật đấm cho học viên Học viện Cảnh sát nhân dân trong giảng dạy Võ thuật Công an nhân dân

2.2.1. Nhóm bài tập đấm thẳng

a. *Bài tập đấm thẳng tay phải*: Mục đích của bài tập này là rèn luyện kỹ thuật đấm thẳng tay phải đúng động tác; phát triển sức mạnh, tốc độ ra đòn, độ chính xác và khả năng phối hợp giữa chân, hông, thân người và tay; hình thành phản xạ thực hiện đòn đấm trong các tình huống chiến đấu của lực lượng CAND. Yêu cầu: HV thực hiện đúng tư thế chiến đấu, phát lực theo đúng nguyên lý kỹ thuật, đòn đấm đi theo đường thẳng đến mục tiêu, cổ tay giữ thẳng, mặt đấm đúng vị trí tiếp xúc, đồng thời nhanh chóng thu tay về tư thế phòng thủ sau khi kết thúc động tác. Trong quá trình tập luyện phải bảo đảm nhịp thở, giữ thăng bằng cơ thể và thực hiện nghiêm các quy định về an toàn (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014a). Cách thực hiện: Từ tư thế chiến đấu cơ bản, HV dùng chân sau đạp đất, đồng thời xoay hông và vai về phía trước, kết hợp duỗi thẳng tay phải theo đường thẳng hướng vào mục tiêu. Khi đòn đấm đạt điểm cuối, nắm chặt bàn tay, cổ tay thẳng, vai hơi nâng để bảo vệ cằm. Sau đó thu nhanh tay phải về vị trí ban đầu, trở lại tư thế chiến đấu và tiếp tục thực hiện động tác theo nhịp hoặc hiệu lệnh của giảng viên.

Lượng vận động: Mỗi buổi tập thực hiện 3-5 hiệp, mỗi hiệp 20-30 lần; nghỉ giữa các hiệp từ 30-60

giây. Khi HV đã thực hiện thuần thục có thể tăng dần tốc độ, số lần lặp lại hoặc kết hợp với di chuyển và đâm vào mục tiêu. Phần trình bày này có thể áp dụng thống nhất cho các bài tập kỹ thuật khác như đâm thẳng tay trái, đâm móc, đâm vòng và đâm liên hoàn. Tư thế đứng chân trước chân sau, tư thế cao, khi đâm thẳng tay phải ta thực hiện như sau:

Tay phải phòng ngự dưới cằm, trước ngực được kết hợp lực toàn thân, chủ yếu là sức bật gấp 1/2 thân người phía trên và sức bật của bả vai cánh tay phóng cú đâm thành một đường thẳng hướng về phía trước gần như song song với mặt đất, tới mục tiêu cũng là lúc nắm chặt lên gân đột ngột và dừng lại nhằm tăng lực và sức chịu đựng cho cú đâm, nắm úp sấp. Khi phóng cú đâm tay phải ra, tay trái thu về phòng ngự dưới cằm, trước ngực, cầm khếp vào bả vai phải, mắt quan sát mục tiêu. 1/2 thân người phía trên xoay từ phải sang trái và gấp về trước chếch sang trái 45° so với hướng đâm nhằm dồn lực toàn thân vào cú đâm và triệt tiêu lực quán tính, khi đâm không bị mất thăng bằng. Do chuyển động về lực của cú đâm nên hai mũi chân làm trụ xoay gót sang phải khoảng 5-7cm. Chân trái hơi chùng chịu trọng lượng (5-10cm so với tư thế chuẩn bị), chân phải gối hơi khuỵu, gót hơi kiểng, mũi bàn chân phải miết xuống mặt đất chuyển lực qua cẳng chân - đùi - lưng - bả vai phải, kết hợp với sức bật của bả vai, cánh tay phải phóng cú đâm ra (hình 1a + 1b) (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014b). Đấm xong nhanh chóng thả lỏng tay thu về tư thế chiến đấu theo một đường gần nhất. Điểm trọng tâm: Kết hợp lực toàn thân, chủ yếu là sức bật của bả vai, cánh tay phải; Điểm đánh: vùng mặt của đối phương; Điểm chạm: Mặt phẳng nắm đấm; Điểm sai sót: không vung tay lấy đà, không đập từ trên xuống, không đâm dúm hoặc đâm mất hướng. Không nhún người, vướn người khi đâm.

Hình 1a



Hình 1b



b. Bài tập đâm thẳng tay trái: Mục đích: Rèn luyện kỹ thuật đâm thẳng tay trái đúng kỹ thuật; phát triển tốc độ ra đòn, sức mạnh, độ chính xác và khả năng phối hợp giữa chân, hông, thân người và tay; hình thành phản xạ sử dụng tay trái trong tấn công, phòng thủ và phản công. Yêu cầu: HV thực hiện đúng tư thế chiến đấu, đòn đâm đi theo đường thẳng đến mục tiêu, khuỷu tay khếp, cổ tay giữ thẳng, mặt đấm tiếp xúc đúng vị trí. Sau khi kết thúc động tác phải thu tay trái nhanh về tư thế phòng thủ, giữ thẳng bằng cơ thể và bảo đảm an toàn trong quá trình tập luyện. Cách thực hiện: Từ tư thế chiến đấu cơ bản, HV dùng lực đẩy của chân sau, kết hợp xoay nhẹ hông và vai, đồng thời duỗi thẳng tay trái theo đường thẳng hướng vào mục tiêu. Khi đòn đâm đạt điểm cuối, nắm chặt bàn tay, mặt đấm hướng xuống, cánh tay gần như duỗi hết nhưng không khóa cứng khớp khuỷu. Sau đó nhanh chóng thu tay trái về vị trí ban đầu, trở lại tư thế chiến đấu và tiếp tục thực hiện theo nhịp hoặc hiệu lệnh của giảng viên. Lượng vận động: Thực hiện 3-5 hiệp, mỗi hiệp 20-30 lần, nghỉ giữa các hiệp 30-60 giây. Khi HV thực hiện thành thạo có thể tăng số lần lặp lại, tốc độ hoặc kết hợp với di chuyển, đâm vào đích và đối luyện kỹ thuật. Lỗi thường gặp: Đòn đâm không đi theo đường thẳng; khuỷu tay mở rộng; cổ tay gấp; không phối hợp xoay hông và vai; thu tay chậm sau khi đâm; mất thăng bằng khi phát lực. Tư thế đứng chiến đấu chân trước, chân sau tư thế cao, khi đâm thẳng tay trái ta thực hiện như sau:

Nắm tay trái thu về khoảng 10-15cm, kết hợp lực toàn thân, chủ yếu là sức gấp cơ bụng, sức bật của bả vai cánh tay trái phóng cú đâm thành một đường thẳng hướng về trước gần như song song với mặt đất đến mục tiêu cũng là lúc nắm chặt, lên gân đột ngột và dừng lại. Lúc này cánh tay thẳng - nắm đấm úp sấp, tay phải vẫn phòng thủ dưới cằm. Cầm khếp vào bả vai trái, mắt quan sát mục tiêu, 1/2 thân người gấp về trước chếch sang phải 45° so với mục tiêu nhằm dồn sức mạnh toàn thân vào cú đâm và hướng về mục tiêu. Hai thân chùng đều, thấp hơn thế đứng chiến đấu 10 - 15cm, trọng lượng dồn đều hơn sang chân trái (hình 2a + 2b). Đấm xong nhanh chóng thả lỏng tay thu về tư thế chiến đấu theo một đường gần nhất. Điểm trọng tâm: Kết hợp lực toàn thân, chủ yếu là sức bật của bả vai, cánh tay

phải; Điểm đánh: vùng mặt của đối phương; Điểm chạm: Mặt phẳng nắm đấm; Điểm sai sót: không vung tay lấy đà, không đập từ trên xuống, không đấm dúm hoặc đấm mất hướng, không nhún người, vướn người khi đấm.

2.2.2. Nhóm bài tập đấm ngang

a. Bài tập đấm ngang tay phải: Mục đích của bài tập này là rèn luyện kỹ thuật đấm ngang tay phải đúng kỹ thuật; phát triển sức mạnh, tốc độ, độ chính xác và khả năng phối hợp giữa chân, hông, thân người và tay; nâng cao khả năng vận dụng kỹ thuật trong tấn công và phản công. Yêu cầu: HV thực hiện đúng tư thế chiến đấu, đòn đấm đi theo phương ngang, xoay hông và vai đồng bộ để phát lực, giữ cổ tay thẳng, mặt đấm tiếp xúc đúng mục tiêu. Sau khi kết thúc động tác phải nhanh chóng thu tay về tư thế phòng thủ, giữ thẳng bằng cơ thể và bảo đảm an toàn trong quá trình tập luyện. Cách thực hiện: Từ tư thế chiến đấu cơ bản, HV đạp chân sau, xoay hông và vai sang trái, đồng thời đưa cánh tay phải theo phương ngang hướng vào mục tiêu. Khuỷu tay hơi co trong quá trình ra đòn, nắm chặt bàn tay ở thời điểm tiếp xúc. Sau khi hoàn thành đòn đấm, nhanh chóng thu tay phải về vị trí ban đầu, trở lại tư thế chiến đấu và tiếp tục thực hiện theo hiệu lệnh của giảng viên. Lượng vận động: Thực hiện 3-5 hiệp, mỗi hiệp 20-30 lần; nghỉ giữa các hiệp từ 30-60 giây. Khi HV thực hiện thành thạo có thể tăng tốc độ, tăng số lần lặp lại hoặc kết hợp với di chuyển, đấm vào đích và đối luyện. Lỗi thường gặp: Đòn đấm không đi theo phương ngang; không xoay hông và vai khi phát lực; cổ tay gập; khuỷu tay quá cao hoặc quá thấp; thu tay chậm sau khi đấm; mất thăng bằng khi thực hiện động tác. Tư thế đứng chân trước chân sau, tư thế cao, khi đấm ngang tay phải ta thực hiện như sau:

Nắm tay phải đưa ngang sang phải khoảng 10-15cm. Hai mũi chân làm trụ xoay gót sang phải 5-7cm, chuyển lực từ mũi bàn chân phải miết xuống mặt đất qua cẳng chân phải - đùi - cơ lưng phải bên bả vai phải kết hợp với sức bật của bả vai, cánh tay phải phóng cú đấm thành một đường xiên chéo từ dưới lên, từ phải sang trái về trước. Nắm đấm đến trước mặt cũng là lúc nắm chặt lên gân đột ngột tăng lực cho cú đấm và dừng lại. Nắm đấm úp sấp cách cầm khoảng 35-40cm, cánh tay ngoài tạo với mặt đất một góc khoảng 30° . Tay trái thu về phòng ngự dưới cằm, cầm khép vào bả vai phải, mắt quan sát mục tiêu. Cách xoay chuyển trọng lượng + thân người + chân như đấm thẳng tay phải (hình 3a + 3b), ta thực hiện như sau:

b. Bài tập đấm ngang tay trái: Tư thế đứng chiến đấu chân trước chân sau tư thế cao, khi đấm ngang tay Nắm tay trái đưa ngang sang trái khoảng 10-15cm. Kết hợp lực toàn thân, chủ yếu là sức gập cơ bụng, sức bật bả vai cánh tay trái phóng cú đấm thành một đường từ dưới lên, từ trái sang phải đến trước mặt cũng là lúc nắm chặt lên gân đột ngột tăng lực cho cú đấm và dừng lại. Nắm đấm úp sấp cách cầm khoảng 35-40cm, cánh tay ngoài tạo với mặt đất một góc khoảng 30° . Tay phải vẫn phòng ngự dưới cằm, cầm khép vào bả vai trái, mắt quan sát mục tiêu. Cách xoay chuyển trọng lượng + thân người + chân như đấm thẳng tay trái (hình 4a + 4b).

Đấm xong nhanh chóng thả lỏng tay thu về tư thế chiến đấu theo một đường gần nhất, triệt tiêu lực phản ngược trở lại. Điểm trọng tâm: Kết hợp lực toàn thân, chủ yếu là sức gập cơ bụng, sức bật của bả vai, cánh tay trái; Điểm đánh: hàm và thái dương bên phải của đối phương; Điểm chạm: Mặt phẳng

Hình 2a



Hình 2b



Hình 3a



Hình 3b



nắm đấm; Điểm sai sót: không vung tay lấy đà, không đập từ trên xuống, không đấm dúi hoặc đấm quá sang phải hoặc đấm chưa tới trước mặt. Không nhún người, vướn người khi đấm.

2.2.3. Nhóm bài tập đấm móc

a. Bài tập đấm móc tay phải: Mục đích: Rèn luyện kỹ thuật đấm móc tay phải đúng kỹ thuật; phát triển sức mạnh, tốc độ, khả năng phát lực ở cự ly gần và nâng cao khả năng phối hợp giữa chân, hông, thân người và tay trong thực hiện các đòn tấn công, phản công. Yêu cầu: HV thực hiện đúng tư thế chiến đấu, đòn đấm đi theo quỹ đạo vòng cung từ ngoài vào trong hoặc từ dưới lên tùy mục tiêu, phối hợp nhịp nhàng giữa động tác xoay chân, xoay hông và vai để phát lực. Tay còn lại luôn giữ tư thế phòng thủ, sau khi kết thúc động tác phải nhanh chóng thu tay về vị trí ban đầu. Cách thực hiện: Từ tư thế chiến đấu cơ bản, HV hơi hạ thấp trọng tâm, đập chân sau, xoay hông và vai về phía trước, đồng thời đưa cánh tay phải gấp khoảng 90° và thực hiện đòn đấm theo quỹ đạo vòng cung hướng vào vùng cằm, hàm hoặc thân đối phương. Tại thời điểm tiếp xúc mục tiêu, nắm chặt bàn tay, phát lực dứt khoát, sau đó nhanh chóng thu tay phải về tư thế chiến đấu để sẵn sàng thực hiện kỹ thuật tiếp theo. Lượng vận động: Thực hiện 3-5 hiệp, mỗi hiệp 20-30 lần; nghỉ giữa các hiệp từ 30-60 giây. Khi HV thực hiện thành thạo có thể kết hợp với di chuyển, đấm vào bao cát, đích cầm tay hoặc phối hợp trong các bài đối luyện. Lỗi thường gặp: Chỉ sử dụng lực của cánh tay, không phối hợp xoay hông và vai; khuỷu tay mở quá rộng hoặc quá hẹp; quỹ đạo đấm không đúng; thu tay chậm sau khi đấm; tay còn lại buông thấp, làm giảm khả năng phòng thủ; mất thăng bằng khi phát lực, tư thế đứng chiến đấu chân trước chân sau tư thế cao, khi đấm móc tay phải ta thực hiện như sau:

Xoay ngửa nắm tay phải, hạ khuỷu tay xuống ngang sườn phải. Dùng hai mũi chân làm trụ xoay gót sang phải 5cm, mũi bàn chân phải miết xuống mặt đất chuyển lực qua cẳng chân - đùi - cơ lưng tới bả vai phải. Kết hợp với sức bật của bả vai, cánh tay phải phóng cú đấm thành một đường xuyên chéo từ dưới lên về phía trước, nắm đấm đến ngang cằm, cách cằm khoảng 30-35cm cũng là lúc nắm chặt, lên gân đột ngột rồi dừng lại. Tay trái thu về phòng ngự dưới cằm, cầm khếp vào bả vai phải, mắt quan sát mục tiêu. Nửa thân người phía trên xoay từ phải sang trái sao cho bả vai phải hướng về mục tiêu phía trước và gấp về trước chéo sang trái khoảng 45° nhằm chuyển lực toàn thân vào quả đấm, triệt tiêu lực quán tính. Chân trái chùng thấp hơn so với quả đấm thẳng tay phải 10-15cm và chịu trọng lượng chủ yếu, vì mục tiêu tấn công là vùng bụng của đối phương. Chân phải gối khuỷu, gót kiểng, nửa bàn chân tiếp xúc với mặt đất (hình 5a + 5b). Đấm xong nhanh chóng thả lỏng tay thu về tư thế chiến đấu theo một đường gần nhất, triệt tiêu lực phản ngược trở lại. Điểm trọng tâm: Kết hợp lực toàn thân, chủ yếu là sức bật của bả vai, cánh tay trái; Điểm đánh: vùng bụng của đối phương; Điểm chạm: là điểm cuối đốt thứ ba của bốn ngón tay con nắm chặt; Điểm sai sót: Không hạ nắm tay xuống quá thấp; Không vung tay lấy đà; Không phóng cú đấm theo một đường song song với mặt đất; Không nhún người hoặc gập quá sang trái khi đấm; Không phóng cú đấm lên quá cao.

b. Bài tập đấm móc tay trái: Tư thế đứng chiến đấu chân trước chân sau tư thế cao, khi đấm móc tay trái ta thực hiện như sau: Xoay ngửa nắm tay trái, hạ khuỷu tay xuống ngang sườn trái. Kết hợp lực toàn thân chủ yếu là cơ gập bụng, sức bật của bả vai, cánh tay trái phóng cú đấm thành một đường xuyên chéo

Hình 4a



Hình 4b



Hình 5a



Hình 5b



từ dưới lên về phía trước, nắm đấm đến ngang cằm, cách cầm khoảng 30-35cm cũng là lúc nắm chặt, lên gân đột ngột rồi dừng lại. Tay phải vẫn phòng ngự dưới cằm, cầm khẹp vào bả vai trái, mắt quan sát mục tiêu. Nửa thân người gập về trước chếch sang phải khoảng 45° nhằm chuyển lực toàn thân vào quả đấm, triệt tiêu lực quán tính. Hai chân chùng đều thấp hơn so với quả đấm thẳng tay trái 10-15cm, trọng lượng dồn nhiều sang chân trái (hình 6a + 6b).

Hình 6a



Hình 6b



Đấm xong nhanh chóng thả lỏng tay thu về tư thế chiến đấu theo một đường gần nhất, triệt tiêu lực phản ngược trở lại. Điểm trọng tâm: Kết hợp lực toàn thân, chủ yếu là sức bật của bả vai, cánh tay trái; Điểm đánh: vùng bụng của đối phương; Điểm chạm: là điểm cuối đốt thứ ba của bốn ngón tay con nắm chặt. Điểm sai sót: Không hạ nắm tay xuống quá thấp, không vung tay lấy đà; Không phóng cú đấm theo một đường song song với mặt đất; Không nhún người hoặc gập quá sang trái khi đấm; Không phóng cú đấm lên quá cao (Học viện Cảnh sát nhân dân, 2014b).

3. Kết luận

Kỹ thuật đấm là một trong những nội dung cơ bản, giữ vai trò quan trọng trong chương trình giảng dạy Võ thuật CAND, góp phần hình thành năng lực chiến đấu, khả năng tự vệ, khống chế và xử lý tình huống cho HV Học viện CSND. Việc xây dựng và vận dụng hệ thống các bài tập rèn luyện kỹ thuật đấm theo nguyên tắc từ cơ bản đến nâng cao, từ đơn lẻ đến phối hợp và từ kỹ thuật cơ bản đến ứng dụng thực tiễn sẽ giúp HV nhanh chóng hình thành kỹ năng vận động, nâng cao chất lượng thực hiện kỹ thuật và khả năng vận dụng trong các tình huống nghiệp vụ. Hệ thống bài tập được đề xuất trong bài viết không chỉ góp phần hoàn thiện kỹ thuật đấm, nâng cao tốc độ, sức mạnh, độ chính xác và khả năng phối hợp vận động mà còn phát triển các tố chất thể lực chuyên môn, khả năng phản xạ, phán đoán và xử lý tình huống của HV (Nguyễn Toán, Nguyễn Sĩ Hà, 2004). Đồng thời, việc kết hợp các bài tập kỹ thuật với đối luyện và mô phỏng tình huống thực tiễn sẽ nâng cao tính ứng dụng của môn học, đáp ứng yêu cầu đào tạo cán bộ CAND trong giai đoạn hiện nay.

Tài liệu tham khảo

- Bộ Công an (2015). *Tài liệu huấn luyện Võ thuật Công an nhân dân*, tr. 11.
- Bộ Công an (2020). *Giáo trình giảng dạy Võ thuật* (Lực lượng Công an). NXB Công an nhân dân, tr. 26.
- Học viện Cảnh sát nhân dân (2014a). *Bài tập tình huống võ thuật Công an nhân dân*, tr. 26.
- Học viện Cảnh sát nhân dân (2014b). *Giáo trình Võ thuật Công an nhân dân*, tr. 19.
- Nguyễn Toán, Nguyễn Sĩ Hà (2004). *Giáo trình Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh (lưu hành nội bộ), tr. 29.