

Lý Tiểu Long



Triệt
quyền
đạo

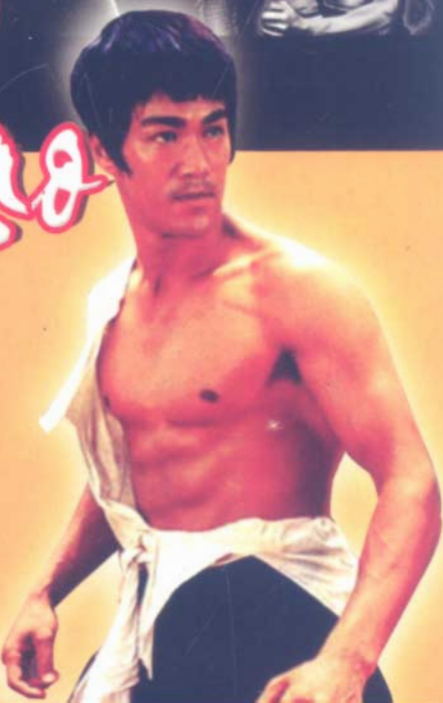


Văn Thái-Trọng Đức
(biên soạn)

BRUCE LEE



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO



VĂN THÁI – TRỌNG ĐỨC

Biên soạn

LÝ TIỂU LONG
TRIỆT QUYỀN ĐẠO

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

LỜI NÓI ĐẦU

Triệt quyền đạo là một bộ môn võ thuật mang tính khoa học hoàn chỉnh, bởi vì nó là một hệ thống kỹ thuật vừa mang tính kỹ xảo, vừa mang tính võ thuật lại gắn liền triết học với sự sống. Người luyện tập Triệt quyền đạo chân chính là người không ngừng sáng tạo...

Để giúp bạn đọc có thêm tài liệu học hỏi và nghiên cứu, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao giới thiệu tới bạn đọc cuốn: “Lý Tiểu Long Triệt quyền đạo” của tác giả Văn Thái – Trọng Đức.

Bằng những nội dung và hình ảnh thể hiện sinh động, rõ nét, do chính Lý Tiểu Long thể hiện dựa trên nguyên tắc đơn giản, dễ học và mang tính thực dụng cao giúp cho người học sớm đạt được ý nguyện của mình. Đặc biệt ở phần cuối của cuốn sách tác giả đã đưa phân hỏi đáp những vấn đề khó trong tập luyện để giúp cho người tập hiểu rõ cũng như tránh được những tác động không tốt trong quá trình tập luyện.

Hy vọng cuốn sách sẽ giúp ích cho bạn đọc trong quá trình rèn luyện, nâng cao sức khỏe và trình độ võ

thuật. Đúng như Lý Tiểu Long đã từng nói: “Triệt quyền đạo không dừng ở quyền đạo, nó là con đường của sự sống, là ngọn lửa khơi nguồn cho trí tuệ”.

Trong quá trình biên soạn và biên tập, mặc dù chúng tôi đã cố gắng, song không tránh khỏi những thiếu sót, mong nhận nhận sự góp ý của bạn đọc để cuốn sách hoàn thiện hơn

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

CHƯƠNG 1

QUYỀN LÝ VỀ TRIỆT QUYỀN ĐẠO VÀ BÍ QUYẾT ỨNG DỤNG

Phần 1

QUYỀN LÝ VỀ TRIỆT QUYỀN ĐẠO

Triệt quyền đạo (Jeet **Kun Do**) là một môn võ thuật vừa mang tính kỹ xảo, vừa mang tính võ thuật, lại gắn liền triết học với sự sống, đồng thời cũng là võ học đưa đến mức giới cao thông qua những đối đầu, độ sức quyết liệt. Những quyền lý cơ bản của nó được thể hiện tập trung ở những điểm sau:

I. PHÁ BỎ SỰ BÓ BUỘC HÌNH THỨC, ĐI ĐẾN TỰ DO, KHÔNG BỊ BÓ BUỘC

Các trường phái võ thuật trên thế giới phong phú đa dạng đều mang tính khuôn mẫu với những đặc điểm riêng biệt được lưu truyền lại, tuy trải qua nhiều thời kỳ, năm tháng khác nhau, nhưng vẫn không thoát thân ra khỏi “khuôn hình” hoa mỹ, nhưng lại không thực tế. Những truyền thống võ thuật mô thức hóa đó về cơ bản không phát huy tới

đa tác dụng của chúng trong thực chiến, vì trong cuộc đối đầu, độ sức đó, đối thủ cũng là một con người, những tình cảm, tâm lý và tư duy của họ cũng khó mà lường đoán được, những thủ pháp mà họ vận dụng cũng thiên biến vạn hóa, không thể trác định do đoán được. Nếu dùng “mô thức” cố định, bất biến để ứng phó với hiện thực thiên biến vạn hóa trong chốc lát thời gian, thì điều chờ đợi bạn ở phía trước chính là sự thất bại thảm hại.

Lý Tiểu Long sớm là một người lao thân vào tu luyện võ thuật truyền thống Trung Quốc, nhưng cuối cùng bản thân qua nhiều lần thực chiến đã khiến Lý Tiểu Long có những hoài nghi về quyền pháp mà mình đã từng yêu mến. Lý Tiểu Long cho rằng: từ những bài học ban đầu đều có thể chiến thắng đối thủ theo ý mình trong thực chiến cũng giống như đi từ một điểm đến một điểm khác. “Cự ly ngắn nhất giữa hai điểm chính là đường thẳng”, điều này cũng là một định lý toán học mà ai ai cũng biết. Do vậy, Lý Tiểu Long đã lấy thực chiến làm xuất phát điểm, thông qua kết hợp tìm tòi và thực chiến lâu dài, cuối cùng đã tỉnh ngộ thấy rõ ý nghĩa chân chính của võ thuật, đó chính là “phá bỏ sự bó buộc hình thức, đi đến tự do, không bị bó buộc”. Phát hiện to lớn đó của Lý Tiểu Long chính là cương lĩnh của Triệt quyền đạo. Chúng ta cũng có thể gọi Triệt quyền đạo là “võ thuật mang tính đường thẳng” đi từ việc học đến việc phát triển khám phá ra con đường.

II. LẤY CÁI VÔ PHÁP LÀM CÁI HỮU PHÁP, LẤY CÁI VÔ HẠN LÀM CÁI CÓ HẠN

Tục ngữ có câu “Người phụ nữ tài ba cũng không thể nấu cơm mà không có gạo”. Một cuộc dạo sức liên quan đến nhiều mắt xích khác nhau, trong đó kỹ thuật quan trọng như gạo trong việc nấu cơm. Cũng có thể nói một kỹ thuật tinh xảo và thành thực là nhân tố quan trọng nhất quyết định sự thành bại của trận đấu.

Triệt quyền đạo là một môn khoa học hoàn chỉnh, một hệ thống kỹ thuật mang tính đồng bộ. Nói đến đây, có người sẽ hỏi rằng: Triệt quyền đạo vừa chống lại cái “hình thức”, phản đối mô thức, vậy hệ thống kỹ thuật mang tính đồng bộ sẽ được giải thích như thế nào đây? Thực ra, hệ thống nền tảng kỹ thuật đó là thiết kế chế tác cho người mới học. Những người mới bắt đầu học Triệt quyền đạo buộc phải dựa vào những hệ thống đó để tập luyện và không ngừng suy nghĩ sáng tạo thì mới có thể dần dần thoát ly khỏi sự bó buộc của hệ thống đó, tạo ra những kỹ thuật phù hợp với mình. Hệ thống đó “chính là cây gậy trong tay kẻ bị thương, một khi vết thương đã khỏi, tự đi lại được, thì bỏ cây gậy đó đi”, cũng như “những sách vở đầy đầu về lời dạy, công án, điển tịch của Thiên tông, tất cả những thứ đó chỉ là dùng cho người mới học võ lòng, và không hề có Thiên ý sở tại, cái Thiên chân chính chỉ có thể là sự tự nhận thức”. Hệ thống Triệt quyền

đạo mà chúng ta nghiên cứu cũng chỉ là dùng cho giai đoạn vô lòng của người mới học mà thôi. mốc giới cao sâu của Triệt quyền đạo cũng đòi hỏi tự bản thân nhận thức.

Do vậy, chúng ta mới có thể hiểu rõ rằng, mọi kỹ pháp Triệt quyền đạo hiện nay đều là những kỹ pháp nền tảng hữu hạn, phiến diện, chỉ có thể là thủ đoạn vô lòng mà thôi. Kỹ pháp của Triệt quyền đạo chân chính là vô hạn, nó không lấy sự cố định của một kỹ pháp nào làm kỹ pháp của Triệt quyền đạo, nhưng cũng có thể coi bất kỳ kỹ pháp nào cũng là kỹ pháp của Triệt quyền đạo. Đúng như Lý Tiểu Long đã nói: “Triệt quyền đạo không có bất kỳ hình thức nào, cũng có thể là bất kỳ hình thức nào, do vậy mà nó không có trường phái, không có phân biệt, và cũng có thể thích ứng với bất kỳ trường phái nào. Triệt quyền đạo có thể vận dụng kỹ pháp của các môn phái, không bị bất cứ hạn chế nào, nó phù hợp với mọi kỹ pháp, mà mọi thủ pháp đều phải dùng đến nó.” Điều này cũng chính là nói chỉ cần đạt được mục đích đánh bại đối thủ thì kỹ pháp hoặc thủ đoạn của bất kỳ môn phái nào cũng đều là ứng dụng nó.

Tóm lại, kỹ pháp của Triệt quyền đạo là dùng bất kỳ kỹ pháp nào có thể vận dụng, là cái vô hạn, linh hoạt. Những kỹ pháp giới thiệu trong cuốn sách nhỏ này chỉ là nhằm dẫn dắt bạn đọc vào thêm cửa của đại môn Triệt quyền đạo mà thôi.

III. LINH HỒN CỦA NGHỆ THUẬT CHÍNH LÀ LINH HỒN CỦA TRIỆT QUYỀN ĐẠO

Nghệ thuật là gì? Câu hỏi này quá đơn giản, vì nghệ thuật là một từ rất phổ biến, chẳng hạn như nghệ thuật võ đạo, điêu khắc, thư pháp... Mọi người chắc hẳn đều có cảm nhận chung là mỗi khi chúng ta được thưởng thức một màn biểu diễn tinh xảo, đẹp mắt, muốn sao được vậy nào đó, đều không ngớt lời tán dương nó, cho đó không cần phải nghị bàn. Triệt quyền đạo cũng là một môn nghệ thuật, bạn muốn trở thành một đại sư, tự nhiên buộc phải khác khổ cố gắng. Nhưng làm rõ cái linh hồn trong Triệt quyền đạo chính là Pháp bảo cho bạn nhanh chóng đến thành công.

Linh hồn của nghệ thuật chính là sự thành thực hoàn hảo đối với kỹ thuật, nó phải được nuôi dưỡng, hình thành từ những linh cảm được tỏa sáng trong tâm linh. Linh hồn của Triệt quyền đạo cũng là sự thành thực hoàn hảo đối với kỹ thuật, biến những kỹ pháp thành năng lực đặc hữu của riêng mình, cộng thêm sự tối luyện lâu dài đối với trực giác, cuối cùng có thể đạt đến mức hoàn hảo có thể dựa vào phản ứng bản năng và cảm nhận trực giác để có thể vận dụng nhanh chóng và tự động hóa bất kỳ kỹ pháp nào của bản thân để ứng phó với mọi biến hóa của ngoại cảnh.

Tuy nhiên, các nhà nghệ thuật dù cho có tinh xảo

cao sâu đến đâu, cũng không đồng nghĩa đã đạt đến mức hoàn hảo, chỉ có thể được coi là giai đoạn trung gian đang phát triển mà thôi. Hoàn hảo không thể có được từ hình thức bên ngoài, mà nó phải được phát ra từ nơi sâu thẳm của nội tâm.

IV. NHỮNG GỢI Ý TỪ THIÊN

Thiên là thế giới tinh thần được cấu kiện từ sự chăm chú đã trải qua quá trình phát triển lâu dài hàng chục thế kỷ. Cội nguồn của thế giới đó bắt nguồn từ nền văn hóa Hoa Hạ (Trung Quốc) sâu xa và phong phú. Nó được lưu truyền, ăn sâu bám rễ, hàm chứa một trí tuệ nhân sinh và trí tuệ tôn giáo, tràn ngập khí thế, tinh túy và ma lực đặc hữu của văn hóa phương Đông.

Lý Tiểu Long ngay từ nhỏ đã chịu ảnh hưởng sâu sắc tinh thần của Thiên từ người cha của mình, cộng vào đó là chuyên ngành triết học tâm lý mà Lý Tiểu Long học bên Mỹ, do vậy tinh thần của Thiên càng ăn sâu bám chắc trong nội tâm của Lý Tiểu Long. Lý Tiểu Long đã dựa vào tinh thần đó mà xưng hùng thiên hạ, sáng tạo ra Triệt quyền đạo.

Tinh thần của Thiên được thể hiện trên 3 phương diện sau:

1. Tự chủ

Tự bản thân là cái vô hạn, Triệt quyền đạo mỗi người nghiên cứu học tập đều cần phá vỡ cái bó buộc của “hình thức”, luyện tập đạt đến kỹ xảo thuộc về mình.

2. Tôn sùng thực tế

Triệt quyền đạo rất coi trọng tập luyện và từng tình huống hiện thực trong đời sống. độ sức.

3. Sáng tạo

Triệt quyền đạo lấy cái vô hạn làm cái hữu hạn, chính vì vậy nó luôn tôn trọng tính vô hạn về sự phát triển của thế giới, vì vậy người luyện tập Triệt quyền đạo chân chính phải là con người không ngừng sáng tạo.

Phần 2

BÍ QUYẾT ỨNG DỤNG TRIỆT QUYỀN ĐẠO

I. HÀI HÒA

Hài hòa là chỉ năng lực phối kết hợp của mọi hoạt động giữa các bộ phận cơ thể để hoàn thành động tác một cách hiệu quả và hợp lý trong khoảng thời gian và không gian. Mỗi một kỹ pháp đều được sản sinh từ những phối hợp nhịp nhàng của toàn cơ thể, hiệu quả thực chiến cũng là do sự phối hợp nhịp nhàng chung giữa tốc độ, sức chịu đựng, sức mạnh, tính linh hoạt và độ chính xác quyết định. Phần đầu nâng cao năng lực hài hòa nhịp nhàng là một nội dung quan trọng trong toàn bộ quá trình tập luyện Triệt quyền đạo, do vậy cần phải được chú ý. Hài hòa

nhịp nhàng được chia ra thành hài hòa về thần kinh và hài hòa về cơ bắp.

1. Hài hòa về thần kinh

Động tác hài hòa nhịp nhàng chủ yếu được chi phối bởi hệ thần kinh. Suy nghĩ của chúng ta quyết định làm một việc gì đó sẽ được truyền đến thần kinh trung khu, thần kinh trung khu lại phát ra tín hiệu truyền đến các sợi thần kinh cơ bắp. Điều đó cũng cho thấy, vai trò quan trọng trong hoạt động hài hòa nhịp nhàng của hệ cơ và xương là điều tiết thần kinh của cơ năng vận động. Nhưng việc điều tiết thần kinh chủ yếu chịu ảnh hưởng của nhân tố di truyền, thời gian phản xạ dẫn đến hưng phấn cũng mang tính di truyền, những ảnh hưởng của rèn luyện sau này có tác động trực tiếp tới đặc tính di truyền ổn định. Việc tận dụng thời gian đủ dài để kích thích, giúp cho việc điều tiết thần kinh cấu thành trạng thái ưu thế mang tính hệ thống trong hệ trung khu thần kinh, trạng thái đó càng ổn định thì việc hình thành và phát huy các kỹ pháp càng hợp lý.

2. Hài hòa về cơ bắp

Hài hòa nhịp nhàng về cơ bắp là chỉ tính hợp lý của việc dùng sức cơ bắp. Để có được sự hài hòa nhịp nhàng cơ bắp, ngoài việc rèn luyện hài hòa về thần kinh ra, còn phải dùng các phương pháp chuyên môn để rèn luyện, nhằm cải tạo và thay đổi kết cấu của cơ bắp, thay đổi thành phần cấu thành của cơ bắp, nâng cao năng lực thích ứng của nội bộ cơ bắp.

Trong tập luyện, để khắc phục khó khăn về tính hài hòa của động tác cần phải phát huy năng lực hài hòa động tác. Qua luyện tập, dần dần đi từ quá độ lạ lẫm, khai thông, đến hình thành thói quen và kỹ xảo. Phương pháp rèn luyện bồi dưỡng năng lực hài hòa phải thường xuyên biến hóa, không ngừng thay đổi.

Hãy nhớ rằng: Luyện tập thêm một lần thì năng lực hài hòa của cơ bắp và thần kinh cũng tăng thêm một lần, động tác sẽ càng dễ dàng hơn; ngược lại, giảm một lần luyện tập thì đồng nghĩa với việc giảm bớt năng lực hài hòa đi một lần.

II. THĂNG BẰNG

Đối với thực chiến mà nói, thăng bằng đóng một mắt xích vô cùng quan trọng có tính quyết định, nếu không giữ được thăng bằng trong mọi lúc thì bạn luôn bị coi là bên thất bại, do vậy thăng bằng luôn xuyên suốt quá trình tập luyện thực chiến.

Trước hết, tính ổn định của tư thế được xây dựng trên nền tảng cơ bản đã có được sự nhịp nhàng của động tác, cho nên tiền đề để nâng cao năng lực thăng bằng là rèn luyện năng lực hài hòa nhịp nhàng. Thứ nữa là nội dung thăng bằng bao gồm hai phương diện là thăng bằng ở trạng thái tĩnh và thăng bằng ở trạng thái động, trong đó việc rèn luyện nâng cao trạng thái thăng bằng tĩnh là áp dụng luyện tập thăng bằng tĩnh ở mức độ lớn, chẳng hạn như cọc mã bộ, cọc độc lập...:

phương pháp rèn luyện nâng cao năng lực thăng bằng động là làm cho kỹ pháp thích ứng với mọi điều kiện ngoại cảnh trong quá trình hoàn thành, chẳng hạn như tập luyện mô phỏng thực chiến.

1. Yêu cầu đạt được thăng bằng trong thực chiến

Trọng tâm cơ thể hạ thấp thích hợp, nhưng bước đi mà nó hình thành cũng không phải là mã bộ quá thấp, cũng không phải hư bộ quá cao, mà phải là cách bước dung hòa giữa tính linh hoạt của hư bộ cao và tính ổn định của mã bộ. Đứng ra mà nói, trước tiên để bảo đảm động tác có thể dịch chuyển nhanh, trọng tâm gắng hạ thấp, cũng giống như động tác chuẩn bị xuất phát trước khi chạy, duy trì tư thế khom bán xồm. Hai chân trực tiếp ở sau thân, khoảng cách giữa hai chân không được quá rộng, cũng không được quá hẹp, trọng tâm hoặc rơi đều vào hai chân, hoặc hơi vào chân trước, hoặc hơi vào chân sau; Chân tiên phong hướng về trước, gối thả lỏng tự nhiên, dù trong khi chạy, gối cũng không được có trạng thái cứng đờ; nửa mặt trước của cơ thể, từ gót chân trước đến mé ngoài của bả vai phải thành một đường thẳng.

Khi dịch chuyển hạn chế tối đa bước nhảy và bước chéo, các bước tốc độ nhanh ngắn nhỏ là phương pháp quan trọng để duy trì sự cân bằng cơ thể.

2. Huấn luyện bổ trợ để đạt được thăng bằng

Trong luyện tập cần hiểu được bước rút khi tấn công hoặc tấn công liên tiếp, hoặc khi phản kích cần

duy trì tư thế thích hợp giữa hai chân hoặc hai chân với cơ thể. Chú ý thay đổi tư thế khi tấn công bằng đòn chân các loại.

- Thử và nắm được cảm giác thăng bằng của bản thân, có thể thực hiện mọi động tác ngay cả khi di chuyển với tốc độ nhanh.

- Phương pháp tốt nhất để rèn cảm giác thăng bằng là nhảy dây, nhưng việc nhảy dây đó tuyệt không được nhảy loạn tùy ý, không có kỹ thuật. Trước tiên, luyện tập nhảy một chân liên tục, sau đó nhảy thay đổi hai chân trái phải. Tốc độ cần phải đạt đến cực hạn, thời gian khoảng 3 phút, nghỉ một phút, liên tục 3 lần.

III. THẢ LÔNG

Người võ sĩ lão luyện giàu kinh nghiệm phần lớn đều biết cách dùng tư thế tốt nhất để bảo tồn thể lực, khiến mỗi động tác của họ càng hiệu quả hơn, giảm thiểu những hao tổn không cần thiết về thể lực. Chúng ta biết rằng, mức độ căng thẳng của cơ bắp càng nhỏ thì năng lượng tiêu hao càng nhỏ, chính vì vậy việc thả lỏng là phương pháp hiệu quả nhất để tiết kiệm thể lực.

Thả lỏng tuy là một trạng thái sinh lý, nhưng lại do trạng thái tâm trí khống chế. Phương pháp luyện tập được áp dụng là để cơ thể và tứ chi ở tư thế đặc biệt một cách có ý thức, sau đó cảm nhận được cảm

giác trong đó. Động tác, cảm nhận thăng bằng trong khi di chuyển có tốt hay không, trì trệ hay không đều có thể coi là những chỉ tiêu tốt cho việc phấn công hay tấn công của mình. Cảm giác đó được Lý Tiểu Long gọi là “nhận biết của tri giác về vận động cơ bắp”. Khi cảm giác được bản thân có thể dùng sức mạnh nhỏ nhất của cơ thể để sản sinh ra hiệu quả lớn nhất của động tác, cái đó gọi là ‘nhận biết của tri giác về vận động cơ bắp’ đã thành công.

Từ góc độ lực học mà phân tích, xung lực của động tác biến đổi tương ứng với tốc độ động tác $F.t = m(v_1 - v_2)$, đó cũng chính là nói trước khi tấn công, cơ bắp càng được thả lỏng thì lực phát ra khi tấn công càng lớn.

Phương pháp luyện tập bao gồm:

- Trước hết tập trung sự chú ý vào những biến hóa của động tác một cách có ý thức, nhất là tập trung vào những thời khắc cần thiết thả lỏng, từ đó tạo lập cảm giác riêng về sự căng thẳng và thả lỏng của động tác.

- Luyện tập rút ngắn thời gian từ thả lỏng đến căng thẳng, từ căng thẳng đến thả lỏng.

- Hoàn thành bài tập trong điều kiện mệt mỏi ở một mức độ nào đó.

- Cố gắng tạo ra những phản ứng thả lỏng trực giác và bản năng trong huấn luyện thực chiến.

Tóm lại: Nâng cao năng lực thả lỏng đạt được nhờ sự khống chế của cảm xúc và nuôi dưỡng tình lặng

trong tâm trí, trạng thái thả lỏng có thể làm cho công năng của cơ bắp và tinh thần của bản thân đạt đến cực hạn, đồng thời có thể giúp cho bản thân vận dụng một cách tự do cơ năng của các bộ phận cơ thể.

IV. GẮNG SỨC PHÁT HUY ĐẾN MỨC TỐI ĐA

“Thốn quyền” của Lý Tiểu Long được coi là “thần công có một không hai”, bằng uy lực “thốn quyền” của mình, Lý Tiểu Long đã từng làm kinh động đấu trường thi đấu võ tay không quốc tế. Việc biểu diễn thành công “thốn quyền” lần này đã trở thành bước ngoặt vĩ đại trên con đường nhân sinh của Lý Tiểu Long. “Thốn quyền” là công pháp phát ra sức mạnh to lớn trong một cự ly cực ngắn, nó được bắt nguồn từ việc rèn luyện kỹ pháp gian khổ lâu dài và tối luyện tố chất cơ thể.

Ngoài ra, còn có một cách rèn luyện quan trọng nữa là luyện khí công.

Lý Tiểu Long thường nói với học trò của mình: “Triệt quyền đạo chính là sự kết hợp hữu cơ giữa tinh thần và cơ bắp, mà hình thức biểu hiện của nó chính là thần kinh sai khiến cơ bắp đột phá cực hạn.” Đây chính là cái “ý đao khí đao, khí đao lực đao” thường nói đến trong khí công Trung Quốc.

Khoa học hiện đại ngày nay đã chứng minh: Tốc độ kích thích truyền tải của hệ thần kinh càng nhanh thì tốc độ động tác càng nhanh, xung lực của động tác biến

đối tượng ứng với tốc độ động tác $F.t = m(v_1 - v_2)$. Điều đó có thể thấy, xung lực của “thốn quyền” bắt nguồn từ lượng biến hóa của tốc độ ra quyền, cũng chính là nói đến tốc độ khi thả lỏng cơ bắp là 0, nhưng tốc độ căng cơ bắp khi tấn công mục tiêu là vô cùng nhanh. Từ công thức $F = m(v_1 - v_2)/t$ cho thấy, tốc độ cuối cùng v_2 càng lớn thì xung lực F càng mạnh; đồng thời, thời gian t nếu giảm nhỏ theo sự tăng nhanh của tốc độ thì lực càng mạnh hơn. Thời gian từ thả lỏng đến căng, không còn nghi ngờ gì nữa, hoàn toàn được quyết định bởi sự nhanh hay chậm của kích thích thần kinh. Nguyên lý kích thích truyền tải của nơ-ron thần kinh là một quá trình sinh hóa phức tạp. Đồng thời với ra quyền hoặc đá còn cần phải tiêm tâm tinh khí tưởng tượng sức mạnh ra quyền của mình đã đột phá cực hạn, quyền chân ra sau ý niệm.

V. TẤN CÔNG PHÒNG THỦ TRUNG TUYẾN

Ngạn ngữ cổ quyền có câu: “Thủ bất ly trung môn, chiêu bất nhượng tử ngọ”. Các bộ vị quan trọng dễ bị đánh tổn thương như tạng khí, hầu, mắt... hầu hết đều nằm ở chính diện cơ thể, do vậy, trong thực chiến tay không được tự ý rời khỏi trung môn, nhằm tránh sơ hở ở bộ vị này mà bị đối thủ tấn công. Cũng như vậy, giành thế tấn công vào trung tuyến của đối thủ là yếu tố quan trọng để đánh gục đối thủ.

VI. MẮT TINH NHANH

Ngạn ngữ võ thuật có câu: “Mắt vô thần, quyền vô phách”. Trong quá trình vật lộn, đối kháng, mắt tinh nhanh là một bí quyết tối quan trọng. tầm nhìn của mắt càng rộng, càng nhanh nhạy thì càng có thể chú ý nhanh chóng hơn đến những đòn tấn công và sơ hở của đối thủ.

- Phương pháp rèn luyện tăng nhanh tốc độ thị giác là luyện tập sức chú ý (Xem chương 3).

- Khi luyện tập đối kháng, mở rộng phạm vi tầm nhìn của mình một cách có ý thức, chú ý đến phạm vi động tác và toàn bộ cơ thể của đối thủ.

- Tận dụng đường nhìn để mê hoặc đối thủ.

- Rèn luyện khắc phục hiện tượng chớp mắt trong thực chiến, cho dù đòn chân của đối thủ có tấn công tới bạn thì cũng không thể chớp mắt.

VII. THỜI CƠ TẤN CÔNG

Thời cơ tấn công chính là thời cơ có lợi cho tấn công đối thủ. Nó bao gồm cự ly tấn công, phòng thủ hiệu quả; những chỗ sơ hở có thể tấn công; thời gian trống khi tấn công đối thủ và đối thủ phòng thủ. Một khi đã thấy thời cơ tấn công thì phải tận dụng ngay, không chần chừ do dự.

Có một số thời cơ tấn công thường gặp dưới đây:

- Khi đối thủ xoay người hoặc lưng quay về mình.

- Khi trọng tâm cơ thể của đối thủ mất thăng bằng.
- Trong chớp mắt động tác của đối thủ vừa mới hoàn thành.
- Khi sức chú ý và ánh mắt của đối thủ bị phân tán.
- Khi phòng thủ của đối thủ buông lơi hoặc phòng thủ sơ hở.
- Khi đối thủ thu tay.
- Khi đối thủ hít thở.

CHƯƠNG 2

PHÁT TRIỂN CÁC TỔ CHẤT

Bất luận là môn thể thao nào, việc phát triển các tổ chất thể lực là điều vô cùng quan trọng, cũng là nội dung tập luyện hàng đầu. Tổ chất vận động đủ để phát ra là điều kiện không thể thiếu của cao thủ Triệt quyền đạo.

Phần 1

RÈN LUYỆN TỔ CHẤT SỨC MẠNH

Tổ chất sức mạnh là một trong những tổ chất quan trọng nhất, cơ bản nhất của Triệt quyền đạo, nó có mối quan hệ vô cùng chặt chẽ khăng khít với những tổ chất khác nhau và luôn ảnh hưởng đến sự phát triển của các tổ chất khác.

Tập luyện tổ chất sức mạnh cần chú ý tới phát triển sức bật, “thốn quyền” trong Triệt quyền đạo, thực tế chính là bắt nguồn từ việc rèn luyện sức bật.

I. RÈN LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TUYỆT ĐỐI

Sức mạnh tuyệt đối là chỉ năng lực mà cơ thể hoặc bộ phận nào đó có thể khắc phục phụ tải lớn nhất trong trạng thái tốc độ tương đối chậm. Trong tập luyện thường

lấy dụng cụ nặng khoảng 60 – 70% sức mạnh lớn nhất của người đó làm phụ tải, số lần lặp lại khoảng 10 lần một tổ, mỗi lần tập luyện là 10 tổ, thời gian giãn cách giữa các tổ khoảng 3 phút. Có những phương pháp tập luyện chủ yếu sau:

1. Gập tay co tạ

Hai chân đứng thẳng mở rộng bằng vai, hai tay nắm ngược tạ, dùng khớp khuỷu tay làm trụ gập cánh tay co lại nâng tạ lên trên đến trước ngực, rồi lại buông thẳng xuống trước bụng (Xem hình 1 và 2).



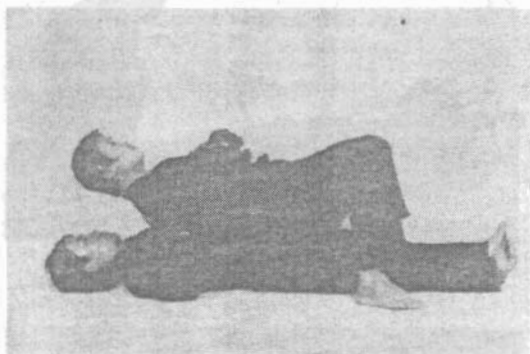
Hình 1



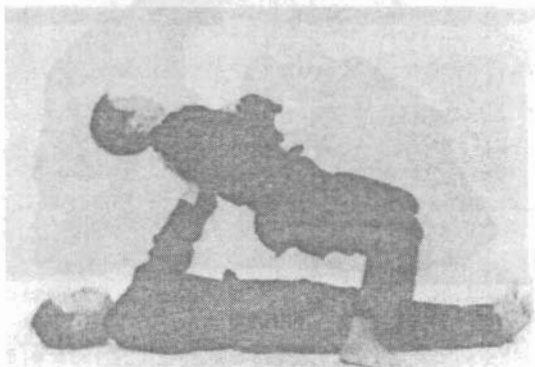
Hình 2

2. Nằm ngửa đẩy người

Người tập nằm ngửa trên mặt đất, người cùng tập nằm ngửa đè lên người tập. Người tập đẩy người cùng tập lên trên bằng hai cánh tay (Xem hình 3 và 4).



Hình 3

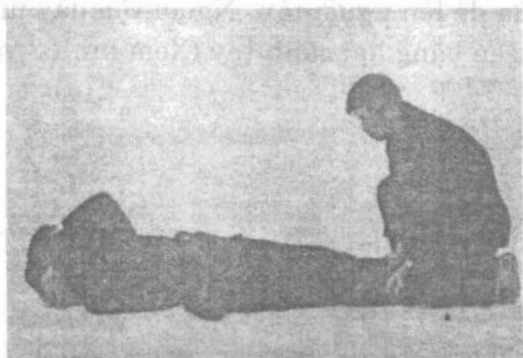


Hình 4

3. Nằm ngửa mang vật nặng gập người ngồi dậy

Người tập nằm ngửa, người cùng tập cố định chặt hai chân của người tập. Hai tay của người tập cầm tạ

để sau gáy, thực hiện động tác nằm ngửa gập người ngồi dậy (Xem hình 5 và 6).



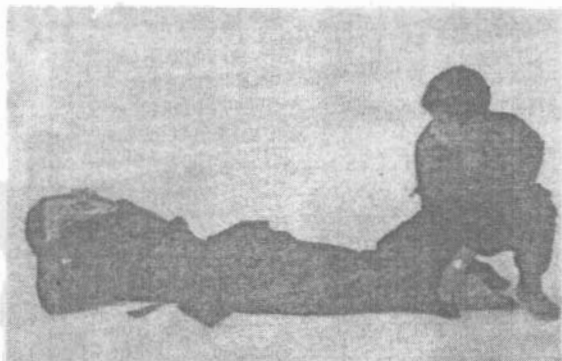
Hình 5



Hình 6

4. Nằm sấp mang vật nặng ưỡn người ra sau

Người tập nằm sấp, người cùng tập cố định chặt hai chân người tập. Hai tay người tập cầm tạ để sau gáy, thực hiện động tác ưỡn người lên trên (Xem hình 7 và 8).



Hình 7



Hình 8

5. Cầm tạ mở rộng ngực

Hai tay cầm tạ tay duỗi thẳng ngang trước ngực, sau đó vươn thẳng sang hai bên ra sau, thực hiện động tác mở rộng ngực (Xem hình 9 và 10).



Hình 9



Hình 10

6. Cầm tạ đưa ngang

Hai tay cầm tạ để thẳng hai bên đùi, đưa lên cao ngang bằng vai (Xem hình 11 và 12).



Hình 11



Hình 12

7. Ôm người thẳng lưng

Người tập đứng thẳng đối diện với người cùng tập. Người cùng tập gập người ôm chặt mông, hai vai áp chặt vào bụng dưới của người tập. Người tập ôm chặt phần lưng của người cùng tập từ hai bên eo, thực hiện động tác ôm hông duỗi thẳng người (Xem hình 13 và 14).



Hình 13



Hình 14

8. Ngồi xổm sâu gánh tạ

Vai gánh tạ, thực hiện động tác ngồi xổm sâu đứng dậy (Xem hình 15 và 16).



Hình 15



Hình 16

9. Vai gánh tạ đi cung bộ

Vai gánh tạ, thực hiện động tác cung bộ tiến về trước (Xem hình 17).



Hình 17

10. Vai gánh tạ nhảy thêm

Vai gánh tạ, thực hiện động tác nhảy đập lên bậc thêm cao khoảng 50 – 60 cm (Xem hình 18).



Hình 18

II. TẬP LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ

Sức mạnh tốc độ là tổ chất sức mạnh đặc biệt được kết hợp giữa sức mạnh và tốc độ, hình thức biểu hiện điển hình nhất của nó là sức bật. Sức bật là năng lực phát ra sức mạnh lớn nhất trong một khoảng thời gian hết sức ngắn, nội dung rèn luyện mà Lý Tiểu Long chú trọng nhất chính là sức bật, chẳng hạn như “thốn quyền” chính là thể hiện của việc vận dụng sức bật.

Trong phần tập luyện này, trọng lượng phụ tải bằng 40 - 60% sức mạnh lớn nhất của cơ thể là tốt

nhất, có lúc cũng có thể không cần mang phụ tải. Những động tác được áp dụng trong rèn luyện cần phải thành thục, tốc độ nhanh.

1. Mã bộ đẩy gạch

Hai chân mở rộng bằng hai vai, gối gập bán xỏm thành thế mã bộ, hai tay cầm gạch để trước ngực, thực hiện động tác đẩy về trước với tốc độ nhanh, thay đổi liên tục giữa hai tay trái phải (Xem hình 19).



Hình 19

2. Ngồi xổm, bật xung quyền

Hai tay nắm quyền, khuỷu gập để trước ngực, thế bán xổm. Chân phải bước về trước sang phải xung quyền trái, chân trái bước về trước sang trái xung quyền phải (Xem hình 20, 21, 22 và 23).



Hình 20



Hình 21



Hình 22



Hình 23

Hình 24

3. Không kích

Tay mang bao quyền, liên tục không kích bằng nhiều quyền pháp.

4. Đá sông

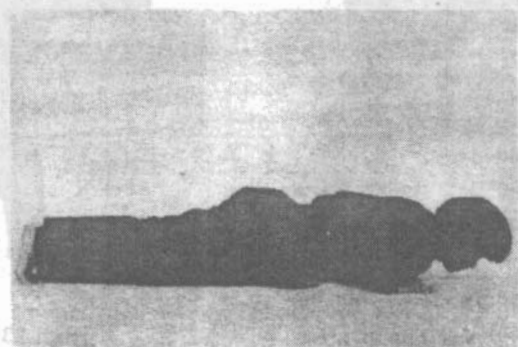
Chân đeo bao cát, thực hiện động tác đá sông bằng nhiều hướng đá khác nhau.

III. RÈN LUYỆN KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG SỨC MẠNH

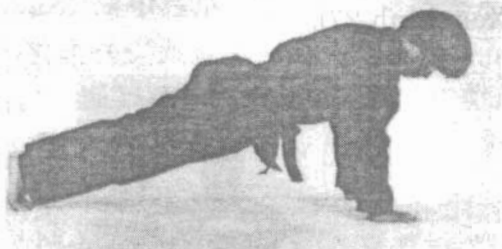
Khả năng chịu đựng sức mạnh là năng lực khi phải khắc phục phụ tải ngoại cảnh nhất định, có thể duy trì với thời gian dài nhất có thể hoặc lặp lại với số lần có thể tối đa. Đặc điểm của việc tập luyện này là dùng phụ tải có trọng lượng nhỏ, lặp lại nhiều lần, đến mức cực hạn.

1. Nằm sấp chống đẩy

Nằm sấp, hai tay chống đất, thực hiện động tác hai chân vươn thẳng, thân trên dịch chuyển lên xuống. Chú ý duy trì trạng thái cơ thể thẳng (Xem hình 24 và 25).



Hình 24



Hình 25

2. Đẩy xe cút kít

Hai tay người tập chống đất, hai tay người cùng tập nắm phần mắt cá hai chân của người tập đẩy về trước, hai tay người tập chống thẳng bò về trước (Xem hình 26).

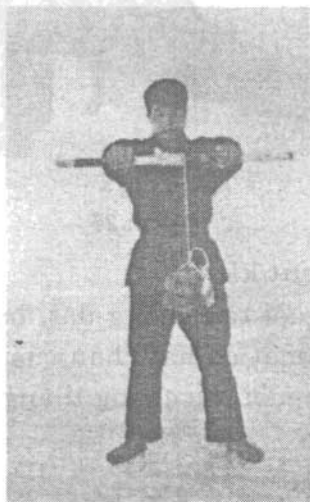


Hình 26

3. Cuộn gậy

Dùng một đầu của sợi dây buộc vào vật có trọng lượng nặng, một đầu dây cố định vào giữa một cây gậy ngắn. Hai tay của người tập nắm chắc gậy để trước ngực, hai tay trái phải lần lượt vặn cuộn cây gậy vào

trong, khiến sợi dây cuộn dần vào cây gậy. Sau đó lại lần lượt vận cuộn cây gậy ra ngoài, thả dần trọng vật xuống (Xem hình 27).



Hình 27

Phần 2

RÈN LUYỆN TỔ CHẤT TỐC ĐỘ

Năng lực hoàn thành động tác trong một thời gian ngắn nhất chính là tố chất tốc độ. “Bình quý thần tốc”, trong thực chiến, việc tấn công phòng thủ với tốc độ nhanh sẽ giảm thiểu tối đa những hiểm báo trước của động tác, làm cho đối thủ khó để phòng được. Do vậy, việc tập luyện tố chất có vai trò rất

quan trọng đối với Triệt quyền đạo. Chúng ta thường chia việc tập luyện tốc độ thành hai phần là tốc độ phản ứng của động tác và tốc độ của động tác.

I. TẬP LUYỆN TỐC ĐỘ PHẢN ỨNG CỦA ĐỘNG TÁC

Tốc độ phản ứng của động tác chủ yếu là chịu ảnh hưởng của di truyền, tốc độ phản ứng bản năng của con người nói chung trong khoảng 0,05 – 0,06 giây. Việc rèn luyện sau này cũng khó thay đổi được. Nhưng việc tập luyện kiên trì, lâu dài có thể làm cho nó được biểu hiện ra bên ngoài, đồng thời làm cho tần suất biểu hiện cao hơn. Số lần tốc độ phản ứng cao nhất xuất hiện nhiều thể hiện rõ tính ổn định của tốc độ phản ứng tốt. Phương pháp tập luyện được phân thành hai phần là tập luyện tốc độ phản ứng với động tác đơn giản và tập luyện tốc độ phản ứng với động tác phức tạp.

1. Tập luyện tốc độ phản ứng với động tác đơn giản

Phản ứng động tác đơn giản chính là hồi ứng lại những động tác đã thành thục từ trước bằng chính những động tác đã thành thục đó, nhưng với tín hiệu xuất hiện đột ngột. Việc tập luyện này có thể nâng cao tối đa năng lực vận dụng kỹ chiến thuật tấn công phòng thủ một cách chính xác với một phản ứng tốc độ nhanh. Điều chủ yếu hơn là việc nâng cao tốc độ phản ứng đó cũng thúc đẩy nhanh việc nâng cao tốc

độ phản ứng của các động tác khác đối với mọi tình huống. Khi năng lực đó đã đạt đến một trình độ nhất định, một khi có tín hiệu thì sẽ giảm thiểu tối đa thời gian phản xạ vòng, thậm chí thần kinh trung khu trực tiếp phát ra tín hiệu đến các khí quan vận động, hình thành phản ứng bản năng.

1.1. Luyện đánh tốc độ với bìa ẩn hiện.

Người cùng tập tay cầm bìa tay hoặc bìa chân, để ở sau lưng, ẩn hiện đột nhiên, người tập phải ra đòn với tốc độ nhanh, chính xác (Xem hình 28 và 29).



Hình 28



Hình 29

1.2. Né tránh phản công.

Người tập nghiêng người né tránh xung quyền của người cùng tập, đồng thời dấm thẳng bằng tay sau vào bụng người cùng tập (Xem hình 30 và 31).



Hình 30

Hình 31

1.3. Phương pháp rèn luyện cảm giác vận động.

Cảm giác vận động là phương pháp tương đối tốt kết hợp giữa huấn luyện tâm lý với huấn luyện kỹ pháp, luyện tập được chia thành ba giai đoạn.

Giai đoạn thứ nhất: Người tập đưa ra các phản ứng bằng tốc độ nhanh nhất đối với các tín hiệu, mỗi lần đều phải biết được thời gian thực tế của phản ứng động tác của mình thông qua người cùng tập hoặc huấn luyện viên.

Giai đoạn thứ hai: Người tập tự mình phán đoán thời gian phản ứng và tức khắc so sánh phán đoán với thời gian thực tế của người cùng tập hoặc của huấn luyện viên.

Giai đoạn thứ ba: Khi năng lực phán đoán tương

đối đó ăn khớp trong đại đa số tình huống thì người tập đã có thể phán đoán chuẩn xác thời gian phản ứng, từ đó nâng cao tốc độ phản ứng.

2. Tập luyện tốc độ phản ứng với động tác phức tạp

Phản ứng với động tác phức tạp chính là đưa ra hồi ứng của động tác tương ứng đối với những thay đổi diễn ra trong chớp mắt, thời gian hồi ứng đó cũng phải diễn ra trong chớp mắt. Giai đoạn chớp mắt đó phải trải qua 4 giai đoạn sau:

- Phát hiện tấn công;
- Phán đoán hướng và vị trí tấn công;
- Lựa chọn phương án cho động tác của mình;
- Hoàn thành phương án đó.

Trong đó, hai giai đoạn đầu mất nhiều thời gian hơn hai giai đoạn sau, do vậy việc rèn luyện tốc độ phản ứng với động tác phức tạp chủ yếu là nâng cao năng lực dự đoán và tăng nhanh thời gian lựa chọn.

2.1. Nâng cao năng lực dự đoán.

Xây dựng trạng thái thực chiến đặc định (tính điều kiện), do huấn luyện viên thực hiện các đòn tấn công thay đổi, người tập thực hiện phòng thủ hoặc phản công chính xác. Nếu luyện tập với thời gian dài thì có thể nâng cao được năng lực dự đoán.

2.2. Rèn luyện năng lực lựa chọn với tốc độ nhanh.

Cách chủ yếu cũng là rèn luyện ngay trong tập luyện thực chiến.

II. TẬP LUYỆN TỐC ĐỘ ĐỘNG TÁC

Tốc độ động tác được quyết định bởi các nhân tố như sức mạnh, sức chịu đựng, kỹ pháp và thêm vào đó là tố chất tốc độ phản ứng, cho nên việc tập luyện tốc độ động tác phải kết hợp chặt chẽ với việc rèn luyện kỹ pháp và rèn luyện tố chất sức khỏe khác. Nhưng việc tập luyện tốc độ động tác không giống như việc tập luyện tố chất khác, vì trong quá trình đó, nó cần xác định rõ mục đích, căn cứ vào nhu cầu phát triển khác nhau mà áp dụng các phương pháp tập luyện khác nhau. Trong đó, rèn luyện sức chịu đựng tốc độ là vấn đề mấu chốt quan trọng.

1. Nguyên tắc của tập luyện tốc độ động tác

- Động tác được áp dụng nên là những động tác mà người tập hoàn toàn có thể hoàn thành với tốc độ cao nhất. Như vậy mới có thể luyện được tốc độ “cơ bắp cực hạn”.

- Thời gian kéo dài của luyện tập không nên vượt quá 30 giây.

- Sắp xếp phương thức giãn cách và thời gian nghỉ ngơi hợp lý. Thời gian nghỉ thường khoảng 5 – 8 phút, thời gian nghỉ có thể tích cực thả lỏng.

2. Phương pháp tập luyện

2.1. Phương pháp tập luyện nhiều lần có quy định chỉ tiêu tốc độ cao nhất và trình tự luyện tập thay đổi:

- Tay cầm trọng vật, chân đeo bao cát, thực hiện luyện tập xuất quyền và đá chân, thông qua giảm dần trọng lượng phụ tải để nâng cao tốc độ động tác. Khi luyện tập huấn luyện viên có thể tay cầm bia tay hoặc

bia chân, đồng thời giám sát và khống chế người tập để hoàn thành động tác với tốc độ cao nhất. Trình tự khống chế trọng lượng phụ tải đi từ nặng đến đủ tiêu chuẩn, rồi giảm nhẹ.

- Huấn luyện viên hoặc người cùng tập dẫn dắt người tập tốc độ xuất quyền hoặc đá bằng những tiết tấu xuất quyền tốc độ nhanh.

- Tận dụng phương pháp đánh bóng tốc độ để nâng cao tốc độ xuất quyền.

- Liên tục đâm vào bao cát với tốc độ nhanh để nâng cao sức chịu đựng tốc độ.

2.2. Phương pháp tập luyện thi đấu.

Lợi dụng thi đấu để kích thích tâm lý cạnh tranh của người tập, đẩy mạnh việc nâng cao tốc độ động tác.

3. Đề phòng và loại bỏ “chướng ngại tốc độ”

Trong tập luyện tốc độ động tác luôn có thể sản sinh “chướng ngại tốc độ”, cũng chính là nói tốc độ động tác phát triển đến một trình độ nhất định thì khó có thể nâng cao. Do vậy, đề phòng và loại bỏ “chướng ngại tốc độ” là vấn đề rất quan trọng.

Phương pháp hiệu quả để đề phòng “chướng ngại tốc độ” là: Không nên quá vội vàng vào việc tập luyện tốc độ động tác quá tẻ mĩ, nhất là ở giai đoạn đầu chủ yếu tập luyện sức mạnh tốc độ đột xuất, chờ sau khi những tố chất khác phát triển ổn định, rồi mới thực hiện tới tốc độ động tác.

Phương pháp loại bỏ “chướng ngại tốc độ” là: Áp dụng phương pháp tăng ngoại lực, đẩy nhanh tốc độ động tác.

RÈN LUYỆN TỔ CHẤT SỨC CHỊU ĐỰNG

Tổ chất sức chịu đựng là chỉ năng lực chịu đựng mệt mỏi trong quá trình làm việc của cơ thể. Triệt quyền đạo là môn võ đạo thực chiến, quyền thủ đòi hỏi phải có năng lực khắc phục mệt mỏi trong độ sức với thời gian dài, phòng thủ và xuất chương một cách có hiệu quả. Huấn luyện tổ chất sức chịu đựng rất cần đến nghị lực. Lý Tiểu Long đã từng nói với học trò của mình là: “Đại đa số những người mới học đều muốn né tránh sự rèn luyện vất vả, nhưng chỉ có khổ luyện mới có thể có những tiến triển.”

Tập luyện tổ chất sức chịu đựng được chia thành hai loại là tập luyện năng lực công năng ưa khí cho sự phát triển và huấn luyện năng lực công năng yếm khí.

I. PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC CÔNG NĂNG ƯA KHÍ

Nguyên tắc của quá trình này là cường độ nhỏ, thời gian phụ tải dài.

1. Chạy đều 3000m trở lên, nhịp tim không chế trong khoảng 130 – 180 lần/phút.
2. Chạy việt dã cự ly dài.
3. Nhảy dây khoảng 10 phút trở lên.
4. Thường xuyên tập luyện các môn như bóng đá, bóng rổ.

II. PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC CÒNG NĂNG YẾM KHÍ

Nguyên tắc của quá trình này là thời gian phụ tải ngắn, mật độ luyện tập cao, thời gian nghỉ ít.

1. Chạy biến tốc 400m: Thời gian nghỉ mỗi lần từ 5 – 8 phút, tùy theo việc tăng số lần mà dần dần rút ngắn thời gian nghỉ giữa.

2. Đấm bao cát: 3 – 5 phút, thời gian nghỉ 2 – 3 phút.

3. Luyện tập xuất quyền (xuất quyền không): Mỗi tổ hợp từ 3 – 5 phút, thời gian nghỉ từ 2 – 3 phút.

4. Thay nhau thực chiến có điều kiện.

Phần 4

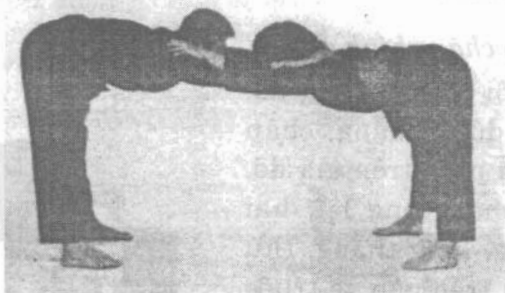
HUẤN LUYỆN TỔ CHẤT DẸO DAI

Tập luyện tổ chất dẻo dai là chỉ năng lực co duỗi của dây chằng trong cơ bắp và biên độ hoạt động các khớp. Do yêu cầu của việc vận lộn đọ sức trong thực chiến đòi hỏi phải có năng lực tấn công các hướng với những độ cao thấp khác nhau, cho nên cần phải tập luyện tổ chất dẻo dai.

I. LỰA CHỌN CÁC PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN

1. Ép vai

Hai người đứng thẳng đối diện nhau, cùng nắm vai nhau, thân trên gập thẳng, thực hiện động tác ép vai lên xuống (Xem hình 32).



Hình 32

2. Kéo tay sau lưng

Người tập để một cánh tay ra sau lưng, tay kia đưa lên vai và kéo tay ở sau lưng ra sau, người cùng tập kéo hai vai khớp lại (Xem hình 33).



Hình 33

3. Ép chân

3.1. Ép chân chính diện.

Mặt đối diện với giá đỡ, một chân đứng thẳng, chân kia đặt lên phía trên giá đỡ, mũi bàn chân cong lại, hai chân thẳng, lưng thẳng, thu hông, thân trên gập về trước, ép xuống dưới, cầm cố gắng hết sức tiếp xúc gần với mũi chân. Hai chân trái phải thay nhau thực hiện động tác (Xem hình 34).



Hình 34

3.2. Ép chân bên.

Một bên mé thân đối diện với giá đỡ, mũi chân chạm trụ hướng ra ngoài, thu gót, chân kia đặt lên trên giá đỡ, mũi bàn chân cong lại, hai chân vươn thẳng, lưng thẳng, hông mở rộng, thân trên ép mạnh sang phía chân bị ép. Hai chân trái phải thay nhau thực hiện động tác (Xem hình 35).



Hình 35

3.3. Ép chân sau.

Lưng đối diện với giá đỡ, chân trụ thẳng; mu bàn chân kia đặt lên trên giá đỡ, cong gối, căng bàn chân; hông hơi chùng xuống, ép mạnh về phía sau. Hai chân trái phải thay nhau thực hiện động tác (Xem hình 36).



Hình 36

4. Xoạc chân

4.1. Xoạc chân dọc.

Hai tay trái phải chống đất, hai chân lần lượt tách ra thành đường thẳng, mu chân sau tiếp đất, ngón chân vươn ra sau; gót chân trước tiếp đất, mũi chân cong lại, thả lỏng khớp hông, ép dần xuống dưới (Xem hình 37).



Hình 37

4.2. Xoạc chân ngang.

Hai tay tiếp chống đất trước người, hai chân lần lượt tách ra; bàn chân xoay vào trong, mé trong bàn chân tiếp đất; khớp hông thả lỏng, ép xuống dưới, từ từ ép cho đến khi hai chân duỗi hết thành đường thẳng (Xem hình 38).



Hình 38

5. Gập người

Đứng khép chân thẳng, thân trên gập về trước, hai tay đưa ra sau ôm lấy chân, mặt cố gắng áp sát xương ống chân và vươn dài xuống dưới, khiến ngực

ép sát với đầu, duy trì một khoảng thời gian nhất định rồi lại thả lỏng đứng thẳng lên (Xem hình 39).



Hình 39

6. Uốn cong về phía sau

Hai chân mở rộng, thẳng, thân trên ngửa ra sau, hai tay chống đất, phần hông cố gắng uốn lên trên, bánh chè vươn thẳng hết cỡ, khiến cho phần lưng bụng uốn cong lên thành hình chiếc cầu (Xem hình 40).



Hình 40

II. NHỮNG YÊU CẦU CƠ BẢN VÀ CHÚ Ý KHI LUYỆN TẬP TỔ CHẤT DẸO DAI

- Phải tuân tự tiến dần, không được vội vàng cầu toàn.
- Phải kiên trì bền bỉ.
- Trước khi tập luyện cần thực hiện khởi động cho đầy đủ.
- Thường xuyên phối kết hợp với luyện tập tổ chất sức mạnh.
- Chú ý nhiệt độ môi trường trong khi luyện tập, tốt nhất là khoảng 18°C.

Phần 5

TẬP LUYỆN SỨC MẠNH NỘI CÔNG

Chúng ta thường có câu cửa miệng: “Trong luyện khẩu khí, ngoài luyện gân cốt”. Với người tập võ mà nói, đây hiển nhiên là một bí quyết rèn luyện công lực. Tổ chất công lực là một điểm rất độc đáo của võ thuật khác với những môn thể thao khác, vì tính chất của nó chính là thực hiện động tác đánh và bị đánh. Nhiều quyền pháp trong Triệt quyền đạo phải coi tổ chất công lực rắn chắc là cơ sở.

1. Lựa chọn công pháp

1.1. Kiểu Mai Hoa.

Hai chân mở rộng, tinh thần thu vào trong, ý giữ ở Đan điền, thở chậm đều; Lòng bàn tay hướng vào nhau, năm ngón tay mở tự nhiên; sau đó hai cánh tay đưa lên trên, ngón cái cao ngang bằng vai; tiếp theo, các khớp vai, khuỷu tay, cổ tay hơi chùng xuống, các ngón tay của hai tay thu lại vào trong, cự ly khoảng 10 cm; vai, lưng, khuỷu tay dần dần mở rộng, làm cho hai cánh tay thành hình tròn; Đồng thời hai chân thả lỏng hơi gập lại, khiến trọng tâm hơi hạ thấp; hai mắt hơi khép lại, nhìn xuống dưới phía trước (Xem hình 41 và 42).



Hình 41



Hình 42

1.2. Kiểu Nhất Tự.

Hai chân khép thẳng, hai tay đưa ngang bằng sang hai bên, năm ngón tay thả lỏng tự nhiên, ánh mắt nhìn thẳng xuống sống mũi, từ sống mũi ngắm thẳng xuống Đan điền, ý giữ ở Đan điền (Xem hình 43).



Hình 43

Thời gian luyện tập hai kiểu trên phải từ ngắn đến dài, khi thu công, hai tay hạ xuống đến Đan điền, đặt trùng lên bụng dưới, ý giữ ở Đan điền.

2. Công ý

Mọi hành động của con người đều bị thần kinh chi phối, luyện khí công thực tế chính là phát triển chức năng của hệ thần kinh. Khoa học đã chứng minh, xung động thần kinh của con người được thực hiện bởi tác động truyền dẫn của noron thần kinh, 5-HT chính là một loại noron thần kinh, dưới sự chi phối có ý thức thì tác dụng sinh hóa và tốc độ truyền dẫn của nó sẽ

phát sinh những thay đổi rõ rệt. vóc dáng cố định cũng có thể bị ảnh hưởng bởi tác dụng sinh hóa của 5-HT. 5-HT còn gọi là Amine đường ruột. vì nó được phát hiện ra sớm nhất trong ruột non, nơi nó tập trung nhiều nhất chính là ruột non và bụng dưới cơ thể người. Do vậy, ý nghĩ ở bụng dưới có thể dần dần khai thông mối liên hệ giữa ý thức với 5-HT, từng bước đạt được và có thể dùng ý thức khống chế việc chuyển dịch 5-HT một cách chủ động.

Trong quá trình nghiên cứu lâu dài, các đại sư võ công Trung Quốc cổ đại đã chứng minh vùng bụng dưới là nơi hội tụ của "khí". Thực tế, vùng bụng chính là cội nguồn của 5-HT. Khi luyện công, ý giữ ở Đan điền cảm thấy như có khí đang chuyển động, nguyên nhân là do tác dụng của thủ ý khiến cho quá trình sinh hóa của 5-HT diễn ra nhanh hơn, tỏa ra nhiệt lượng, từ đó mà cảm thấy như có khí đang chuyển động, nóng bừng.

Những bài tập nêu trên là cơ sở của khí công, chỉ có thông qua ý thủ ở Đan điền mới có thể khai thông mối liên hệ giữa ý thức và 5-HT, từng bước nâng cao năng lực khống chế tốc độ xung động thần kinh truyền tải và cường độ sinh hóa của 5-HT tinh tế hơn.

II. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN KHÍ

1. Lựa chọn công pháp

1.1. Ngoại đan công.

Hai chân mở rộng gần bằng vai, hai tay đưa để bằng trước người, mắt nhắm; hai tay từ từ đẩy ra

trước, đồng thời đẩy khí từ huyết Lao cung lòng bàn tay đến Thiên biên; hai tay lại từ từ thu về, đồng thời từ từ hấp thu khí tinh hoa của Thiên biên từ huyết Lao cung vào trong cơ thể. Thực hiện 49 lần (Xem hình 44).



Hình 44



Hình 45

1.2. Thôi sơn quyền công.

Đứng thẳng mã bộ, hai tay lần lượt thực hiện động tác đẩy về trước. Thực hiện 49 lần (Xem hình 45).

1.3. Thiết Ngưu cày ruộng.

Nằm sấp, hai chân khép thẳng, hai tay tách nhau mở rộng bằng vai, chống thẳng tay, đẩy người lên trên; dùng ngón tay chống đất, hai khuỷu từ từ gấp lại, làm cho trọng tâm từ từ dịch chuyển xuống dưới ra sau, hai cánh tay từ từ duỗi thẳng, mông nhô lên; hai cánh tay từ từ gấp lại rồi lại từ từ vươn thẳng, trọng tâm

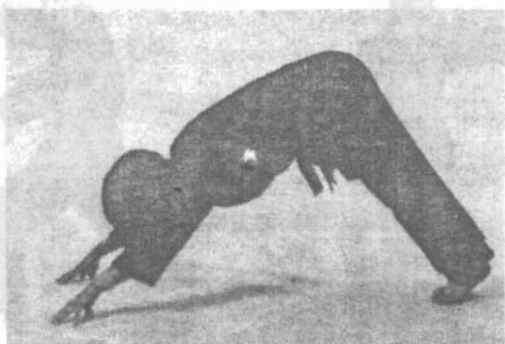
dịch chuyển dần về trước lên trên, khiến trọng tâm dịch chuyển về trước theo quỹ đạo vận động như trên (Xem hình 46, 47 và 48).



Hình 46



Hình 47



Hình 48

2. Công ý

Thông qua rèn luyện cục bộ khiến cho 5-HT trong thân kinh từng phần bị khống chế và làm cho quá trình sinh hóa của nó diễn ra nhanh hơn, phạm vi rộng hơn.

III. PHƯƠNG PHÁP TẬP ĐÁNH VÀO VẬT CỨNG RẮN

1. Luyện đánh công lực

1.1. Đấm bao cát.

Lợi dụng xuất quyền, quét quyền, móc quyền và các thế đá đánh vào bao cát. Ý tưởng mỗi lần đánh toàn bộ lực xuyên vào bao cát (Xem hình 49).

1.2. Đánh vào người gỗ.

Người gỗ là một trong những vật khí tập luyện mà Lý Tiểu Long thích sử dụng nhất. Khi luyện tập cần phải nghĩ nó là một con người thật, thực hiện luyện tập các động tác phòng thủ và tấn công (Xem hình 50).



Hình 49



Hình 50

1.3. Đá vào cột gỗ : (Xem hình 51)

1.4. Đánh vào cột gỗ : (Xem hình 52)

1.5. Đấm vào bia tường : (Xem hình 53)



Hình 51



Hình 52



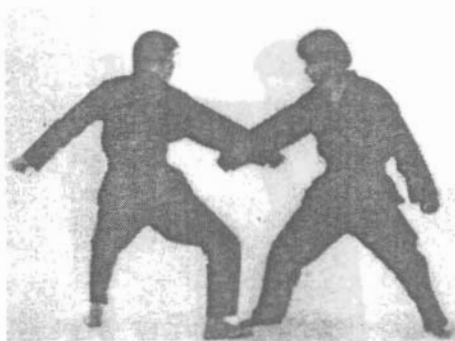
Hình 53

2. Luyện tập công lực đánh đối kháng

2.1. Dựa vào công lực cánh tay.

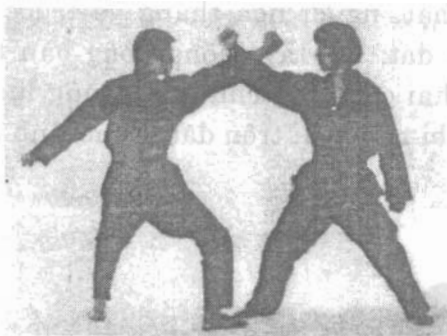
Hai người đứng cách nhau một cánh tay, mắt nhìn thẳng đối thủ.

- Công lực tay phải: Hai người đồng thời xoay người sang trái, cánh tay phải vịn vào trong đánh từ trên xuống, tạo thành thế xương quay tay trước phải của hai bên đánh vào trước bụng; cánh tay phải hai bên đồng thời gạt đánh hình cung sang phải lên trên, tạo thành thế mu cánh trước phải của hai bên đánh lên trước đầu; tay phải của hai người đồng thời gạt đánh hình cung sang trái xuống dưới, thành thế tay trước phải hai bên đánh vào trước bụng (Xem hình 54 và 55).



Hình 54

- Công lực tay trái: Động tác giống như trên, nhưng hướng ngược lại.



Hình 55

2.2. Công lực phát, phát.

Huấn luyện viên dùng gậy gỗ đánh vào xung quanh người tập, người tập khi bị đánh tưởng tượng dồn khí tới vị trí bị đánh (Xem hình 56).

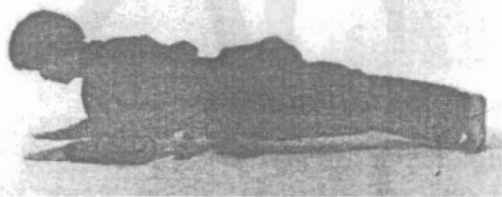


Hình 56

2.3. Luyện tập công lực ngã.

- Ngã trước: Đứng thẳng khép chân, khuỷu gấp để trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong ngang bằng với miệng, mắt nhìn thẳng về trước; gót chân kiễng, đầu hướng lên trên, cổ thẳng, cơ lưng thu căng, hai

chân khép chặt, người ngã thẳng về trước; Khi tiếp giáp với mặt đất, hai tay chống, lòng bàn tay hướng xuống dưới, hai cẳng tay chủ động dùng lực, làm cho người không bị ngã xoài trên đất (Xem hình 57).



Hình 57

- Ngã sau: Gối hai chân gập kiểu bán xoắn, thân nghiêng về trước, hai tay nắm quyền để ở trước người, chân phải đưa về trước lên trên, gối hơi gập; sau đó ngực thu, đầu hơi thấp, gáy căng, bụng uốn, hai khuỷu khép chặt, thân ngã về sau, tiếp đất bằng lưng vai; đồng thời chân phải duỗi thẳng gối, chân trước chống đất (Xem hình 58).



Hình 58

TÔI LUYỆN TINH THẦN

Triệt quyền đạo không đơn thuần là luyện tập về kỹ xảo, mà điều quan trọng hơn cả là nghiên cứu, khám phá và tôi luyện về tâm linh. Tinh thần là nhân tố khống chế sự tồn tại của chúng ta, bất kể mọi hành động nào của chúng ta đều là kết quả của quá trình tác động của thần kinh, nó là một loại hoạt động cực đoan, hoàn toàn tự do. Tôn chỉ của việc tôi luyện tinh thần là tránh xa thánh triết, trở lại với cái bình thường siêu việt chân thực. Khi loại bỏ được mọi chướng ngại về tinh thần của mình thì mới có thể đi vào mốc giới không ngừng tiến bộ, mốc giới tinh thần vô chướng ngại đó chính là mốc giới hư không, nó không chịu bất kỳ sự ảnh hưởng nào với động cơ lấy mình làm trung tâm. Do nguyên tắc đó, một nhà võ thuật chỉ có sẵn sàng làm cho tâm linh của mình luôn ở trạng thái hư không mới có thể sẵn sàng, mới ứng phó một cách cẩn thận với mọi biến hóa, mới có thể làm cho mọi hành vi của bản thân thông thoáng, không gì cản trở.

Chẳng hạn như công việc tuyệt vời của những nhà

nghệ thuật vĩ đại tồn tại ở thế giới tuyệt đối tự do, khi họ sáng tác thì đều quên đi tất cả, tâm linh của họ như ánh trăng soi trên mặt nước không hề bị gợn. nhưng nếu mặt nước không ngừng lay động thì đó chính là cái tĩnh trong cái động.

Cũng như vậy, một khi không hề có chướng ngại, động tác của các nhà Triệt quyền đạo cũng giống như những nhà nghệ thuật, phóng khoáng và tự do phát huy bất cứ chiêu pháp nào hàm ẩn trong chính bản thân mình, tốc độ động tác nhanh như gương phản chiếu hình ảnh của mình, chỉ dựa vào trực giác và phản ứng của bản năng mà sinh ra.

Tinh thần đó của Triệt quyền đạo là tinh thần Đạo gia của Lão Tử, Trang Tử, là tinh thần Thiên học, đồng thời cũng là của chủ nghĩa duy vật biện chứng Mác-Anghen. Tóm lại, nó hấp thu tính thích ứng tự do, tinh hoa của các trứ gia.

Người sáng tạo ra Triệt quyền đạo - Lý Tiểu Long chính là dựa vào tinh thần đó mà nổi tiếng thiên hạ, không có đối thủ, dựng lên tấm bia về võ thuật, giành được danh hiệu "Người mạnh nhất thế giới". Nhưng vì Lý Tiểu Long ra đi quá sớm, nên thời gian chẳng đủ để Lý Tiểu Long thực hiện quan niệm nghệ thuật phong độ mà Lý Tiểu Long đã cấu thành trong ngôn luận của mình.

Phần 1

NGHIÊN CỨU VỀ TÂM LINH

Trên biển cả bao la cuộn cuộn sóng, những con sóng nhỏ khóc lóc than thở với những con sóng lớn rằng: "Tôi đau khổ biết bao! Những con sóng khác lớn như vậy, còn tôi thì nhỏ bé, có những con sóng thì gặp toàn may mắn, còn tôi thì lại chẳng ra gì." Sóng lớn trả lời rằng: "Bạn đau khổ như vậy là vì bạn chưa nhìn rõ được bộ mặt vốn có của chính bạn." Sóng nhỏ ngạc nhiên hỏi lại: "Bộ mặt vốn có của tôi? Tôi không phải là sóng hay sao?" Sóng lớn nói tiếp: "Sóng chỉ là hiện tượng tạm thời của bạn, thực ra bạn là nước. Khi bạn nhận rõ thân phận của mình là nước thì bạn sẽ không bị mê hoặc bởi hình dáng của sóng, bạn sẽ không đau khổ nữa." Cuối cùng sóng nhỏ cũng nhận ra và vui vẻ nói: "Tôi rõ rồi, tôi chính là bạn, bạn chính là tôi, hai chúng ta là một cái tôi lớn."

Cuộc sống của loài người trên trái đất đều có bộ mặt vốn có như nhau, nhưng sự phát triển của xã hội (chẳng hạn như đấu tranh giữa con người với thiên nhiên, giữa người với người, việc phân công lao động xã hội...) cũng giống như nguyên lý gió thổi sóng cồn, đẩy con người đến những số mệnh và giai tầng khác nhau. Nhưng bạn cũng cần biết tất cả điều đó chỉ là hiện tượng tạm thời, bạn cần nhìn rõ bộ mặt vốn có của chính mình. Con người ai tránh được cái chết, khi

đứng trước đại họa của thiên nhiên, có ai mà không phải đối diện với cái khốc liệt chứ?

Thân cỏ ở thảo nguyên mênh mông, hưởng mọi hạnh phúc mà tự nhiên ban phát cho nó, nó cũng phải nhận chịu mọi giầy vò mà tự nhiên phát ra. Nó có một ngôi nhà tâm linh tự do tự tại và không bị câu nệ và ràng buộc.

Khi bạn mang trong mình hoài bão như cây cỏ đó, trong biển người mênh mông đó, bạn sẽ thấy mình ở vào vị trí thích hợp nhất, quên đi mọi ưu phiền suy tư, ngực tràn nhiệt huyết, dốc tâm vào việc tu luyện và công việc. Niềm vui yên lành và thoải mái không gò bó đó không phải là đang phát sáng đó sao? Cũng như vậy, bất kỳ bạn thực hiện việc tu luyện Triệt quyền đạo hay thi đấu, bạn có được trời đất riêng mình như hư không đó, bạn sẽ không bị sai khiến bởi thắng bại, quên đi những lời tán dương và sự đau khổ, toàn tâm dốc sức vào chiến đấu; Khi bạn loại bỏ được mọi chướng ngại về tinh thần, coi những quấy nhiễu nhẹ như lông hồng, mọi thứ cản trở bạn sẽ đều là nhân tố khiến bạn đi đến thành công trong nghiệp tích.

Triệt quyền đạo chính là coi sự tu luyện của mình là chính, nó tuy theo đuổi sự hoàn hảo, nhưng lại sáng tạo ra cái mới, nó nhận ra bản thân, và trở về với thật.

RÈN LUYỆN TÂM LÝ

Thông qua các phương pháp chuyên môn, tăng cường ảnh hưởng một cách có ý thức đối với đặc trưng cá tính của bản thân và quá trình tâm lý, từ đó mà đạt đến mức bản thân có thể tùy ý điều tiết trạng thái tâm lý. đó gọi là rèn luyện tâm lý. Tâm linh hư không cũng giống như Thiền, Thiền chân chính phải thông qua tự mình luyện tập và tự thể nghiệm thì mới có thể đạt được. Cũng như vậy, để đạt đến mấu chốt cao nhất của Triệt quyền đạo - dựa vào cảm ứng trực giác và phản ứng bản năng mà chiến đấu một cách tự do không ràng buộc, và không ngôn từ sách vở nào có thể truyền thụ được, điều đó đòi hỏi phải khổ luyện lâu dài và thể nghiệm chính mình nhiều lần mới có thể đạt được, "như người uống nước, nóng lạnh tự biết".

I. TÍNH TỰ NGỘ BẢN THÂN

"Thiền dĩ định vi chủ", ngồi thiền là cách tốt nhất để tự ngộ bản thân. Trước kia, Lý Tiểu Long cũng từng ngồi Thiền, như vậy không những đạt được mục đích như đã nói ở trên, mà còn có thể điều giải khí huyết, lưu thông kinh lạc, có vai trò thúc đẩy vô cùng quan trọng với việc tu luyện võ công (Xem hình 59).



Hình 59

Có nhiều phương pháp tu luyện Thiền, trong đó cách đơn giản và dễ thực hiện nhất, hiệu quả cũng rõ nét nhất là tu luyện của pháp môn "An Ban".

Pháp môn "An Ban" là cách tu luyện điều chỉnh nhịp thở. "An" là hít vào, "Ban" là thở ra. Ý của "An Ban" là điều hòa hơi thở bằng phương pháp ngồi bằng nhất định, nó bao gồm bốn bước sau:

Bước 1: Gọi là "Số", tức là đếm đi đếm lại nhịp thở của mình từ một đến 10;

Bước 2: Gọi là "Tùy", thông qua cách tu luyện đếm nhịp thở ở bước thứ nhất, sau khi làm cho tâm chuyên chú thì điều chỉnh tim đập theo nhịp thở.

Bước thứ 3: Gọi là "Chỉ", chính là chuyên tâm chú ý hơi thở dừng lại ở nơi nào. "Thị tức đan điền" của Đạo gia Trung Quốc cũng là ở ý này.

Bước thứ 4: Gọi là "Quan", chính là đưa ra cái nguyên thân của mình, xem mình cuối cùng là thế

nào, cũng giống như ghé con ăn cỏ, mục đồng đứng bên quan sát.

Mỗi bước đều phải luyện tập đến khi đạt được công hiệu của bước đó mới có thể quá độ luyện tập sang bước tiếp theo, không thể nóng vội cầu toàn ngay. Cùng với việc luyện tập không ngừng, có thể dần dần đi vào mốc giới "Tứ Thiên định". Tức là: Ban đầu dùng tự luyện của pháp môn loại bỏ mọi phiền não và dục vọng, đạt đến mốc giới vô ưu vô lo, đó là đơn Thiền; Nhưng đơn Thiền còn có tư tưởng, còn phải dùng đến trí óc, lại loại bỏ hết giác hòa quan, tự nhiên đạt được một loại "yêu thích", đó là Thiền thứ 2; Nhưng sau đó, ngay cả "yêu thích" cũng không cần, chỉ có một mốc giới của cái "lạc" thoải mái dễ chịu, đó là Thiền thứ 3; Đến ngay cả cái "lạc" thoải mái dễ chịu cũng không còn, tức đạt đến "chỗ bất động", chỉ có một loại "điều", tức ổn định, đó là Thiền thứ 4.

Đơn thiền còn cần đến tư tưởng, suy nghĩ, Thiền thứ 2 còn cần vui vẻ, Thiền thứ 3 còn thấy dễ chịu, thoải mái, nhưng đến cái Thiền thứ 4 thì chỉ có điều hòa ổn định, giống như mã tướng ngựa ngựa hay, không thể không điều chỉnh. Mốc giới đó chính là cái "hư không" mà chúng ta đã nói ở phần trước.

II. RÈN LUYỆN TÂM LÝ THỰC CHIẾN

1. Rèn luyện trực giác

Trực giác hay còn gọi là tri giác là cảm giác thứ 6 ngoài thị giác, khứu giác, thính giác, xúc giác và vị giác. Trong Triệt quyền đạo, trực giác là chỉ khả

năng quan sát nhạy bén, tức năng lực dự đoán chuẩn xác ý đồ của đối thủ. Nó không chỉ bao gồm nhận biết phán đoán khoảng cách cự ly giữa bản thân và đối thủ, mà còn bao gồm cả sự nhận biết động tác và phạm vi động tác của đối thủ và bản thân, điều này chủ yếu được thực hiện dựa vào hoạt động điều hòa giữa thị giác hai mắt với trung khu tương ứng lớp vỏ đại não. Nó cần phải trải qua quá trình huấn luyện tâm lý nhất định mới đạt được.

Thời gian phản ứng từ thị giác đến động tác, nói chung trong khoảng 0,25 giây, nhưng nếu qua rèn luyện thì có thể chỉ cần từ 0,10 đến 0,12 giây. Thời gian phản ứng từ thính giác đến động tác, thông thường khoảng 0,17 đến 0,27 giây, nhưng thông qua rèn luyện thì có thể đạt đến 0,05 đến 0,09 giây. Thực tế cho thấy, lấy những động tác phát sinh từ thực tế làm tri giác nền móng là chuẩn xác nhất, thành công nhất, còn chỉ dựa vào sự đoán mò, tưởng tượng thì luôn luôn là một sai lầm. Do vậy, việc rút ngắn thời gian phản ứng của động tác là một nội dung rèn luyện tâm lý vô cùng quan trọng. Rèn luyện trực giác bao gồm hai bước sau :

Bước thứ nhất: Trong rèn luyện, tách rời giãn cách giai đoạn động tác của đối thủ mà người tập cảm nhận được với giai đoạn đưa ra phản ứng, giữ lại thời gian nhất định khiến cho mỗi động tác thu được phản ứng của đại não, từ đó hình thành dần nên tri giác chính xác.

Bước thứ hai: Hạn chế điều kiện giữa động tác của

đối thủ với cảm giác, chẳng hạn như hạn chế thị giác trong tập luyện thực chiến mang tính điều kiện, tập luyện luân phiên giữa bịt mắt và mở mắt, không ngừng kiểm tra, nâng cao hiệu quả chính xác của động tác.

Lý Tiểu Long từng nói: *"Đánh đối kháng là một nghệ thuật đốc sức đánh bại đối thủ trong thực chiến. Việc triển khai kỹ xảo giống như "nước", phải không có bất kỳ hình thức nào, nhìn đối thủ ra thế như thế nào thì thực hiện đáp lại. Đối thủ không biết ý đồ của mình, nhưng động tác của mình chính là kết quả của động tác của đối thủ, kỹ chiến thuật của mình lại là kết quả của kỹ chiến thuật của đối thủ".* Vũ khí để đạt được kết quả đó chính là trực giác.

2. Rèn luyện tập trung sức chú ý

Trong tập luyện kỹ chiến thuật và thực chiến, tập trung sức chú ý, không bị những suy nghĩ khác chi phối hay làm não loạn là một năng lực cần nắm chắc trong tay. Phương pháp rèn luyện bao gồm:

2.1. Phương pháp nhìn vật.

Chọn một vật nào đó, sau khi tập trung quan sát tỉ mỉ vài giây, nhắm mắt lại, cố gắng nhớ lại hình ảnh của vật đã quan sát, cứ như vậy nhiều lần cho đến khi có thể nhớ lại cụ thể rõ ràng hình ảnh của vật đã quan sát là được.

2.2. Phương pháp nhìn đồng hồ.

Chú ý quan sát dịch chuyển của kim giây, luyện khoảng 4 đến 5 phút, trong khoảng thời gian đó tuyệt đối không được phân tán sức chú ý.

2.3. Phương pháp phân biệt khẩu lệnh.

Huấn luyện viên dùng các khẩu lệnh cực nhỏ, miễn cưỡng có thể nghe thấy lệnh cho người tập thực hiện động tác, bồi dưỡng tập trung sức chú ý cho người tập.

3. Rèn luyện nhằm độc kỹ pháp

Tập trung sức chú ý, im lặng tưởng tượng bản thân đang thực hiện hoàn hảo nhất một kỹ pháp nào đấy, như vậy có thể đồng thời tạo ra những thay đổi tương ứng hệ thống cơ bắp và thần kinh. từ đó có tác dụng tập luyện thiết thực. -

4. Tự điều chỉnh tâm lý

Khi đọc giả hiểu được phần "**Nghiên cứu về tâm linh**", phương pháp tốt nhất của tự điều chỉnh tâm lý chẳng qua là để giữ trạng thái hư không cho tâm linh.

PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN KỸ THUẬT CƠ BẢN

Phần 1

KHÁI LUẬN VỀ HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT

Tôn chỉ của Triệt quyền đạo là "dĩ vô pháp vi hữu pháp, dĩ vô hạn vi hữu hạn", những kỹ thuật được miêu tả trong cuốn sách nhỏ này chỉ là dùng cho người mới bắt đầu học. Học Triệt quyền đạo chỉ có thể khởi đầu từ những kỹ thuật cơ bản, chỉ có lấy những kỹ thuật này làm nội dung tập luyện. thông qua luyện tập lâu dài, hệ thống và kiên trì không mệt mỏi mới có thể cùng với việc nâng cao trình độ kỹ thuật mà dần dần thoát khỏi những hạn chế của kỹ thuật cơ bản, đạt đến mốc giới cao siêu của tự do, không chịu ràng buộc, đồng thời nhận thức triệt để cái chân nghĩa của Triệt quyền đạo.

I. NHIỆM VỤ CỦA VIỆC TẬP LUYỆN KỸ THUẬT

Mục đích của tập luyện kỹ thuật Triệt quyền đạo chính là làm cho người học nắm bắt một cách thành thạo những động tác đó, và có thể vận dụng một cách linh hoạt trong thực chiến. Nhiệm vụ chủ yếu của nó là:

- Nắm bắt một cách toàn diện, chính xác và thành thạo các kỹ thuật cơ bản.

- Học và hiểu được những tri thức lý luận về kỹ thuật, nâng cao năng lực phân tích các kỹ thuật.

- Tạo ra khả năng phối kết hợp hài hòa của bản thân.

- Tìm hiểu tâm linh của chính mình, tôi luyện đến mức giới cao sâu tâm linh hư không.

II. CÁC GIAI ĐOẠN HÌNH THÀNH KỸ THUẬT VÀ ĐẶC ĐIỂM TẬP LUYỆN

Với người mới học mà nói, tập luyện kỹ thuật là một quá trình dài lâu, chỉ có thông qua tập luyện lâu dài, lặp đi lặp lại mới có thể làm cho kỹ pháp chuyển hóa thành năng lực cố hữu của bản thân. Việc hình thành kỹ pháp cần trải qua 4 giai đoạn sau.

1. Giai đoạn ban đầu

Do giai đoạn đầu mới học chủ yếu lấy biểu tượng trực giác là chính, việc khống chế và điều tiết động tác dễ chịu ảnh hưởng của những nhân tố bên ngoài, do vậy tính chính xác, cũng như tính xuyên suốt và tính ổn định của động tác đều tương đối kém, mà chỉ có thể nắm được sơ lược quá trình của động tác. Việc rèn luyện kỹ thuật trong giai đoạn này chủ yếu là xác định mục tiêu, hình thành biểu tượng động tác sơ lược, học các quá trình cơ bản của động tác và tích lũy kinh nghiệm. Trong giai đoạn này không nên yêu cầu chú ý quá mức vào những chi tiết của động tác, mà chủ yếu ban đầu nắm được cơ bản toàn bộ quá trình động tác.

2. Giai đoạn nâng cao

Do qua một thời gian tập luyện có hệ thống, do vậy có thể hoàn thành động tác một cách tương đối nhẹ nhàng trong giai đoạn nâng cao này, hơn nữa chất lượng lại tương đối tốt, bản thân cũng có thể cảm nhận được mức độ tinh tế chính xác một cách đại khái, việc khống chế và điều tiết động tác chỉ chịu ảnh hưởng của những nhân tố không quen hoặc không lớn lắm. Tuy nhiên động tác vẫn chưa được hoàn thiện, thường có những khiếm khuyết khác nhau. Trong giai đoạn này chủ yếu là thông qua luyện tập nhiều lần, lặp đi lặp lại, tinh tế chính xác hóa thêm một bước đối với động tác, loại bỏ dần những động tác thừa và sự căng thẳng cơ bắp không cần thiết, từ đó nâng cao chất lượng động tác.

3. Giai đoạn thành thạo

Đến giai đoạn thành thạo, có thể hoàn thành động tác trong điều kiện khó khăn, chất lượng của động tác có thể được biểu hiện ở sự tinh tế chính xác, liên hoàn, thành thạo và tiết kiệm sức, có năng lực điều tiết và khống chế đối với động tác. Trong giai đoạn này chủ yếu là tạo ra năng lực tự mình điều chỉnh những động tác sai, nâng cao thêm một bước tính ổn định của kỹ thuật.

4. Giai đoạn tự do phát huy

Giai đoạn này là giai đoạn trình độ cao nhất, trải qua việc rèn luyện lâu dài của ba giai đoạn nêu trên, đã biến động tác thành năng lực đặc hữu của bản thân,

đạt đến mức dựa vào phản xạ bản năng và cảm nhận trực giác để vận dụng một cách tự động hóa bất kỳ kỹ thuật nào đã học. Quá trình tập luyện trong giai đoạn này cần căn cứ vào sự nâng cao của tổ chất vận động và cơ năng bản thân để không ngừng cải tiến, thay đổi đối với những chi tiết của kỹ thuật, làm cho mức độ phát huy của bản năng được nâng cao thêm một bước và không ngừng phát hiện ra những kỹ thuật mới. nâng cao năng lực vận dụng kỹ thuật trong mọi hoàn cảnh.

III. NHỮNG YÊU CẦU CƠ BẢN KHI TẬP LUYỆN KỸ THUẬT

- Coi trọng và lĩnh hội được yếu lĩnh của kỹ thuật, xây dựng những khái niệm kỹ thuật chính xác và hoàn thiện.

- Nắm chắc một cách hệ thống, kiên trì bền bỉ những kỹ thuật cơ bản, khiến cho việc rèn luyện kỹ thuật cơ bản đó được quán triệt xuyên suốt toàn bộ quá trình tập luyện Triệt quyền đạo.

- Việc tập luyện kỹ thuật phải lấy nguyên tắc toàn diện, thực dụng, chính xác và thành thực làm xuất phát điểm.

- Tập luyện kỹ thuật cần căn cứ vào từng người cụ thể mà có những cách thức khác nhau, phải mạnh dạn lấy tình huống thực tế của bản thân để thay đổi và sáng tạo những kỹ thuật mới, không nên thủ cựu, giữ cái cũ lạc hậu.

- Cần xử lý tốt mối liên quan giữa Triệt quyền đạo với những kỹ thuật của các môn phái khác.

Phần 2

YẾU LĨNH VÀ VẬN DỤNG KỸ THUẬT CƠ BẢN

I. TƯ THẾ CHUẨN BỊ

Trong thực chiến, tư thế chuẩn bị trước khi tấn công hay phòng thủ được sử dụng nhiều nhất. nó cũng là tư thế cuối cùng của động tác tấn công hay phòng thủ, hơn nữa. các vận động tấn công phòng thủ đều coi nó là môi giới để thực hiện thay đổi, nhưng không được có quá nhiều khác lệch. Tư thế đó trong võ thuật thường được gọi là tư thế chuẩn bị. Thực tế, bất kỳ võ thuật của môn phái nào cũng đều coi trọng tư thế chuẩn bị. Triệt quyền đạo rất chú trọng tư thế chuẩn bị, khi sáng tạo ra kỹ thuật cơ sở của Triệt quyền đạo. qua phân tích khoa học với khối lượng lớn và qua thời gian thực tiễn. Lý Tiểu Long đã đúc rút ra tư thế chuẩn bị tương đối hoàn thiện và tiên tiến hơn bất kỳ môn phái nào. Lý Tiểu Long gọi nó là "Tư thế đối địch". Khi đưa ra tư thế này, Lý Tiểu Long dựa trên 3 nguyên tắc:

Thứ nhất: Dễ dàng thực hiện nhất từ động tác này khởi phát sang tấn công hoặc phòng thủ.

Thứ hai: Tư thế này rất khó để lộ những ý đồ của mình cũng như những dự đoán mà động tác sẽ thực hiện khi khởi phát một động tác nào đó.

Thứ ba: Tư thế đó cũng thuộc tư thế của trạng

thái phòng thủ chặt chẽ nhất, với đối thủ mà nói, tư thế đó không có một kẽ hở nào có thể tấn công.

Tóm lại, nguyên tắc chung của tư thế đối địch là có lợi cho tấn công đối thủ và có thể bảo vệ tốt cho chính mình.

I. Yếu lĩnh động tác

Tay phải và chân phải ở phía trước gọi là tư thế trước phải; ngược lại gọi là tư thế trước trái. Nói chung, sử dụng tay phải và chân phải tương đối linh hoạt, lực lớn, do vậy, Lý Tiểu Long cho rằng tư thế trước phải là tư thế tương đối lý tưởng, đương nhiên cũng dựa vào từng người cụ thể.

Bộ phận đầu thông thường được quét một cách tự nhiên và nhẹ nhàng theo các tiết tấu động tác của cơ thể để tránh bị đòn: cằm dưới áp sát chỗ xương quai xanh; hai mắt chú ý từng cử động của đối thủ (thông thường chú ý vị trí nách của đối thủ); răng hơi cắn, lưỡi cuộn vào trong; giữ chắc hàm trên, như vậy vừa có thể phòng tránh răng cắn vào lưỡi, lại vừa có thể tăng thêm thông thoáng nội khí, nhằm duy trì tốt nội lực. Thả lỏng vai, khuỷu trở hơi buông lỏng xuống dưới; tay trước để thấp ngang vai, đồng thời đảm bảo đưa về trước ra sau nhẹ nhàng, như vậy để tiện cho việc xuất quyền dễ dàng và nhanh hơn. Tay sau thả lỏng, khuỷu hạ thấp, tay che trước ngực; Ba điểm là tay trước, chân trước và sống mũi phải nằm trên một đường thẳng. Hai chân cách nhau nửa bước, không được quá rộng; Hai gối hơi thu vào trong, mũi chân trước thu vào trong một góc khoảng 30° , mũi chân sau

xoay ra ngoài một góc khoảng 50° . Chú ý đảm bảo tính đàn hồi của hai chân luôn trong trạng thái tốt, căng như hai sợi dây đàn, sẵn sàng dịch chuyển cơ thể về trước ra sau tùy ý. Thân trên, tay và chân cơ bản nằm trên một đường thẳng dọc (Xem hình 60 và 61).



Hình 60



Hình 61

Tư thế chuẩn bị được ví như chú mèo muốn vồ chuột, sẵn sàng lao ra. Điều khác duy nhất là luôn ở trạng thái thả lỏng, chứ không phải căng thẳng toàn thân như chú mèo, sẵn sàng thực hiện cho động tác tiếp theo mà không chịu bất kỳ sự trói buộc nào.

2. Phương pháp tập luyện

- Không ngừng luyện tập tấn công và phòng thủ được khởi phát từ tư thế chuẩn bị, sau đó nhanh chóng trở về tư thế ban đầu (tư thế chuẩn bị), khiến cho động tác có tính chuẩn xác và trôi chảy.

- Luyện tập trước gương, quan sát tư thế của mình có được hoàn hảo hay không.

II. PHƯƠNG PHÁP DI CHUYỂN

Cái tuyệt vời và tinh tế của cuộc đọ sức nằm ngay trong kỹ xảo di chuyển. Mọi di chuyển của kỹ thuật như các động tác tay, chân, phương pháp quạt ngã trong cuộc đọ sức đều phải dựa vào phương pháp di chuyển. Bởi vì chỉ có đứng ở một vị trí thích hợp thì sức mạnh của tay và chân mới được phát huy một cách đầy đủ. Bản thân cuộc đối kháng chính là sự di chuyển biến đổi không ngừng, bất định, luôn đòi hỏi phải tránh đòn hoặc tìm thời cơ tấn công, cho nên kỹ xảo di chuyển là kỹ thuật mà người học và nghiên cứu Triệt quyền đạo nên coi trọng.

1. Nguyên tắc cơ bản của việc vận dụng các bước di chuyển

1.1. Linh hoạt nhạy bén.

Linh hoạt nhạy bén và luôn thay đổi thực hư các phương pháp di chuyển trong Triệt quyền đạo có thể làm cho đối thủ khó phán đoán được thời cơ tấn công. Một quyền thủ có sự phán đoán tốt về cự ly thì trong cuộc đọ sức đối kháng có thể thiên biến vạn hóa trong chốc lát, không hề có bất kỳ quy luật nào, dựa vào sự linh hoạt trong di chuyển để có được vị trí thích hợp nhất trong tấn công hoặc phòng thủ.

1.2. Nhanh như chớp.

Việc di chuyển phải tự nhiên và thả lỏng, đồng thời có thể di chuyển phương hướng tùy ý trong nháy mắt.

1.3. Giữ trạng thái ổn định chắc chắn trong khi di chuyển.

Trong Triệt quyền đạo, giữ ổn định và chắc chắn trong khi di chuyển là "tự nhiên thực sự và thực tại", vì Triệt quyền đạo là một võ đạo thực chiến, ngay bản thân dọ sức đối kháng cũng là một vận động di chuyển biến hóa khôn lường để sẵn sàng né tránh đòn đánh hoặc tìm mục tiêu tấn công, cho nên giữ ổn định chắc chắn trong khi di chuyển mới là cái "ổn" của võ thuật thực sự, chân chính.

1.4. Chuẩn xác, không nhầm lẫn.

Việc di chuyển đúng có thể giành được thời cơ cho tấn công, phòng thủ hoặc phản kích. Khi di chuyển là nhằm đạt được vị trí tấn công phòng thủ thích hợp, chỉ có chuẩn và đúng thì mới có thể đạt được mục đích tấn công phòng thủ.

Trong thực chiến, cách di chuyển trong tấn công cần phải hạ thấp trọng tâm. Một là phải giữ chắc ghìm trọng tâm; hai là thu nhỏ diện tích được phòng thủ, giúp cho việc bảo vệ của bản thân nghiêm ngặt hơn; ba là các bộ phận cơ thể thu nhỏ và rút gọn vào trong, khi sắp đi đến mục tiêu có thể đột ngột bật ra, từ đó phát ra lực đánh mạnh và lớn hơn. Khi lùi bước rút về sau, phải nâng cao dần trọng tâm, như vậy vừa tăng nhanh tốc độ lùi bước ra sau, lại có thể tránh được trọng tâm dịch chuyển về sau quá chậm, làm cho đối thủ nhìn thấy sơ hở để thừa cơ tấn công.

2. Giới thiệu các bước di chuyển cơ bản

2.1. Bước trượt trước.

Động tác: Chân trước bước trượt tới trước nửa bước, chân sau đồng thời tiến theo chân trước nửa bước (Xem hình 62, 63 và 64).



Hình 62



Hình 63



Hình 64

Điểm quan trọng: Cách bước này là động tác có thể duy trì thăng bằng cho cơ thể, bước nhỏ, hai chân hầu như lê trên mặt đất, mấu chốt là khi bước tiến toàn thân phải duy trì tư thế cơ bản, để tiện cho việc thực hiện động tác tấn công hoặc phòng thủ đột ngột.

Trường hợp áp dụng: Vai trò chủ yếu của bước trượt trước là dùng để tấn công khi đối thủ phòng thủ sơ hở (Xem hình 65, 66 và 67).



Hình 65



Hình 66



Hình 67

2.2. Bước trượt sau.

Động tác: Chân sau bước lùi về sau nửa bước, chân trước theo đó lùi về sau nửa bước (Xem hình 68, 69 và 70).



Hình 68



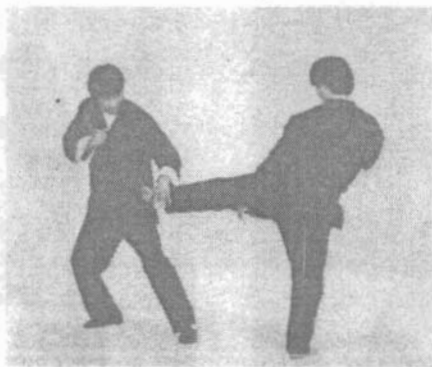
Hình 69



Hình 70

Điểm quan trọng: Hai chân đều phải tiếp giáp với mặt đất khi lùi, nhằm duy trì tốt trạng thái thăng bằng để thực hiện động tác phòng thủ.

Trường hợp áp dụng: Vai trò chủ yếu là dùng để ra đòn, khiến cho đối thủ mất đi trạng thái thăng bằng hoặc lộ sơ hở, để từ đó tấn công (Xem hình 71 và 72).



Hình 71



Hình 72

2.3. Bước tới trước.

Động tác: Chân sau tiến tới trước một bước, đồng thời xoay người, hai tay trái phải đổi trước ra sau (Xem hình 73 và 74).



Hình 73



Hình 74

Điểm quan trọng: Khi bước tới, tuyệt đối không được lắc lư người về trước hay ra sau, khi di chuyển phải thực hiện đồng thời song song với thay đổi hai tay, cách bước phải nhẹ và nhanh.

Trường hợp áp dụng: Vai trò của cách bước này là để đạt được cự ly tấn công phù hợp, nhất là động tác bước tới trước đồng thời với đường xuất chiêu, có thể giành được vị trí thích hợp nhất (Xem hình 75 và 76).



Hình 75



Hình 76

2.4. Bước lùi ra sau.

Động tác: Chân trước bước lùi ra sau một bước, đồng thời xoay người, hai tay thay đổi trước sau (Xem hình 77 và 78).



Hình 77



Hình 78

Điểm quan trọng: Giống như "bước tới trước".

Trường hợp áp dụng: Bước lùi sau luôn là cách di chuyển phối hợp động tác nhằm hóa giải đòn đánh, điều này được thể hiện rõ nét khi thực hiện động tác phòng thủ đòn chân. Nhiều lúc còn có thể dùng cách này để cản trở động tác chuẩn bị trước khi tấn công của đối thủ, và chớp thời cơ giành thế chủ động (Xem hình 79, 80 và 81).



Hình 79



Hình 80



Hình 81

2.5. Bước né tránh.

Động tác: Chân trước bước trượt nửa bước ra mé ngoài, chân sau theo đó cũng trượt theo, đồng thời xoay người một góc 90^0 (Xem hình 82, 83 và 84).



Hình 82



Hình 83



Hình 84

Điểm quan trọng: Bước thứ nhất của chân trước có thể tùy theo tình hình mà bước ngắn hoặc dài. Chú ý cần phải duy trì tư thế cơ bản, vị trí quét của tay trước thường cao hơn một chút so vị trí khi đối mặt, để phòng đối thủ phản công.

Trường hợp áp dụng: Bước né dùng để né tránh đòn đánh của đối thủ, đồng thời tạo ra tư thế thích hợp để phản công (Xem hình 85 và 86).



Hình 85



Hình 86

2.6. Bước chéo.

Động tác: Chân trước di chuyển trước sang một bên bất kỳ mình muốn, chân sau theo đó cũng di chuyển theo, để đến vị trí thích hợp. Thông thường phối hợp cùng với động tác né đầu xuống dưới (Xem hình 87, 88 và 89).



Hình 87



Hình 88



Hình 89

Điểm quan trọng: Vị trí mà chân trước tiếp đất phải ở phía trước bên mình, duy trì thẳng bằng cơ thể.

Trường hợp áp dụng: Dùng để né tránh đòn đánh của đối thủ và thực hiện phản công (Xem hình 90 và 91).



Hình 90



Hình 91

2.7. Bước trượt.

Động tác: Bước trượt trước đột nhiên và nhanh, cũng có thể là bước trượt trước liên tục mấy bước liền (Xem hình 92 và 93).



Hình 92



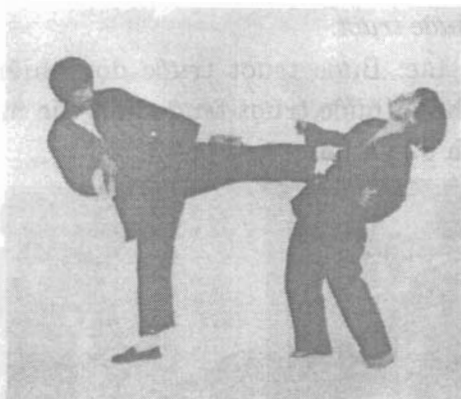
Hình 93

Điểm quan trọng: Duy trì thăng bằng, hai chân sẵn sàng lướt trên mặt đất.

Trường hợp áp dụng: Tấn công đối thủ đã mệt mỏi không còn sức hoặc lộ sơ hở lớn (Xem hình 94 và 95).



Hình 94



Hình 95

2.8. Bước chéo cùng bên.

Động tác: Chân trước bước chéo nửa bước về trước cùng bên, chân sau kéo theo gần sát với chân trước, hai gối gập, đồng thời tay sau đưa tới xuống dưới, tay trước bảo vệ trên mặt (Xem hình 96).



Hình 96



Hình 97

Điểm quan trọng: Hạ thấp trọng tâm, hai tay phòng thủ chặt chẽ.

Trường hợp áp dụng: Cách bước này chủ yếu dùng để né bên phòng thủ, đồng thời cũng là cách di chuyển tốt để phản công (Xem hình 97).

2.8. Bước đệm.

Động tác: Chân sau bước tới áp sát vào mé trong chân trước, đồng thời chân trước co gối nhắc lên (Xem hình 98 và 99).



Hình 98



Hình 99

Điểm quan trọng: Chân sau áp sát tới chân trước phải nhanh, thu chân và nhắc gối phải thống nhất, người trượt về trước nhưng không được nhấp nhô.

Trường hợp áp dụng: Chủ yếu dùng trong động tác chuẩn bị trước khi tấn công phía bên. Bước đệm

với tốc độ nhanh có thể tấn công mục tiêu ở tương đối xa (Xem hình 100 và 101).



Hình 100



Hình 401

3. Phương pháp luyện tập di chuyển

- Phối hợp kỹ thuật tấn công phòng thủ bằng cách thực hiện luyện tập riêng rẽ, luyện từng bước di chuyển cho đến khi thuần thục.

- Luyện tập nhiều tổ hợp di chuyển.

- Chạy, nhảy dây cũng nhằm rèn luyện tốt tố chất linh hoạt cho luyện tập các cách di chuyển.

III. QUYỀN PHÁP (KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC TAY)

1. Quyền thẳng tay trước

Quyền thẳng tay trước là đòn quan trọng trong kỹ thuật Triệt quyền đạo, được mọi người gọi là "Vua của quyền". Nó có đặc điểm là cách đối thủ gần, dễ thực hiện động tác, điểm xấu ít, tính linh hoạt cao.

Động tác: Chân sau hơi đạp đất, dùng chân trước

làm trụ, người hơi xoay vào trong; cánh tay trước hơi gập, thủ cao ngang bằng vai, đánh quyền thẳng về trước, lực tập trung ở mặt quyền (Xem hình 102 và 103).



Hình 102



Hình 103

Điểm quan trọng: Quyền thẳng tay trước là một động tác có tác dụng điều hòa toàn thân, giống như vẩy roi quất, khi tay tiếp cận đối thủ mới huy động toàn bộ sức mạnh, trong khoảng khắc đánh đổ đối thủ. Khi thu quyền tuyệt đối không được để quyền thấp xuống dưới, mà phải tạo thành thói quen thu về vị trí xuất quyền, đồng thời trở lại tư thế ban đầu hoặc để ở độ cao thích hợp nhằm phòng thủ đòn tấn công bất kỳ nào của đối thủ.

Trường hợp áp dụng:

- Quyền thẳng tay trước vừa có thể tấn công lại vừa có thể phòng thủ, cũng có thể tấn công bao hàm trong phòng thủ (Xem hình 104 và 105).



Hình 104



Hình 105

- Dựa vào vị trí thuận lợi của mình, thông thường chân sau có thể đẩy một bước nhỏ tới trước, chỉ là cự ly vài cm, như vậy có thể tạo cho lực xuất quyền mạnh hơn, đặc biệt là khi cự ly hơi xa cần phải chú ý động tác đá của đối thủ (Xem hình 106).



Hình 106

- Nhiều quyền thủ có thói quen vừa thường xuyên thay đổi động tác tấn công, vừa đột ngột rút tay về, từ đó có thể thừa cơ thực hiện đánh bằng quyền thẳng tay trước, đập tan đối thủ (Xem hình 107 và 108).



Hình 107



Hình 108

2. Đâm quyền tay trước

Động tác: Cơ bản giống như "Quyền thẳng tay trước". Tay trước đâm quyền là động tác chọc nhẹ thả lỏng tự nhiên, tốc độ xuất quyền và thu quyền nhanh.

Điểm quan trọng: Thường kết hợp với bước trượt, thân liên tục di chuyển, không cố định. Đường thu quyền phải trùng khớp với đường xuất quyền.

Trường hợp áp dụng: Đâm quyền tay trước trong vận dụng thực chiến không chỉ dừng lại ở một quyền duy nhất, mà là thường đâm lần thứ hai mới là cú đâm có hiệu quả nhất (Xem hình 109 và 110).



Hình 109



Hình 110

3. Chọc quyền tay trước

Động tác: Biến quyền của "quyền đâm tay trước" thành ngón tay, đó chính là quyền chọc tay trước (Xem hình 111).



Hình 111

Điểm quan trọng: Quyển chọc tay trước là điểm đánh thoải mái.

Trường hợp áp dụng: Thông thường đánh vào hai mắt đối thủ hoặc tiến công nghi binh, ném đá dò đường, thăm dò trước khi hành động (Xem hình 112).



Hình 112

4. Quyển thẳng tay sau

Động tác: Chân sau hơi đạp đất, đồng thời vận hông xoay vào trong; Đồng thời với xoay lưng đưa vai, quyển tay sau đánh thẳng về trước; Đồng thời tay trước thu về trước vai tay sau xuất chưởng, đầu hơi cúi lên cánh tay (Xem hình 113 và 114).



Hình 113



Hình 114

Điểm quan trọng: Động tác xoay lưng đưa vai phải liên mạch với chân sau đạp đất, lấy nửa mặt trước cơ thể làm trụ xoay, giống như đóng cửa đột ngột, dùng chân trước làm trụ và vặn xoay, phát ra cú đánh đẩy uy lực. Khi trở về vị trí ban đầu, kéo cùi trở bằng cơ lưng và chủ động thu về.

Trường hợp áp dụng:

- Khi đối thủ dùng quyền thẳng tay trước đánh vào phần đầu của mình, dùng tay sau để bảo vệ phần mặt của mình, đây chính là thời cơ tốt nhất để vận dụng quyền thẳng tay sau (Xem hình 115 và 116).

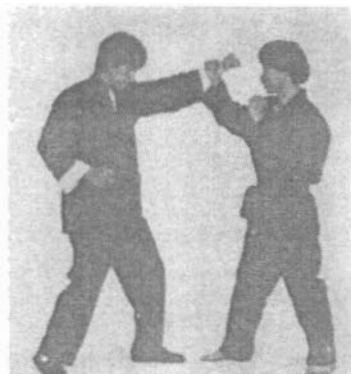


Hình 115



Hình 116

- Đòn nử của quyền thẳng tay sau luôn luôn là quyền thẳng tay trước. Quyền thẳng tay trước luôn thực hiện đồng thời với bước trượt trước, trước khi đánh lạc hướng của đối thủ thì quyền thẳng tay sau đã phát đi (Xem hình 117 và 118).

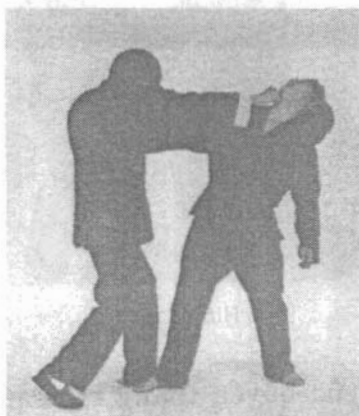


Hình 117



Hình 118

- Thân người di chuyển sang mé ngoài chân trước, sau đó tấn công lên trên bằng quyền thẳng tay sau, đây chính là một cách tấn công thường dùng (Xem hình 119).



Hình 119

Chú ý, quyền thẳng tay sau do tấn công ở cự ly xa, khó đánh trúng đối thủ, rất dễ để lộ sơ hở cho đối thủ tấn công. Do vậy, hiểu được kỹ thuật quyền thẳng tay

sau thì càng phải cố gắng luyện tập tốc độ ra quyền và thu quyền, như vậy mới có thể khắc phục những nhược điểm ở trên.

5. Quyền quét tay trước

Động tác: Thân trên hơi xoay vào trong, đồng thời quyền tay trước quét đánh về trước từ ngoài tạt ngang vào trong, lực xuyên lòng quyền; Khuỷu tay hơi gấp, lòng quyền hướng vào trong, tay sau thủ trước mặt (Xem hình 120 và 121).



Hình 120



Hình 121

Điểm quan trọng: Lực phát ra từ lưng, lưng vặn xoay vào trong quanh trục; không được vươn người về trước quá mức; động tác quét trước khi xuất quyền không được quá lớn.

Trường hợp áp dụng:

- Thời cơ vận dụng tốt nhất động tác quyền quét tay trước là khi tay sau của đối thủ buông xuống (Xem hình 122).

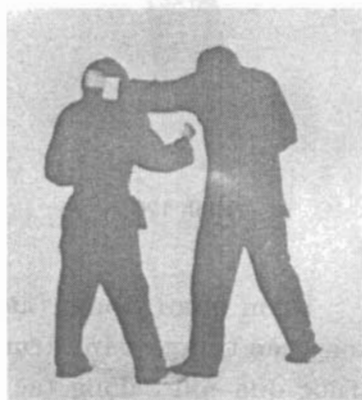


Hình 122

- Đối phó với cách đánh mạnh của quyền móc cũng có thể dùng quyền quét (Xem hình 123 và 124).



Hình 123



Hình 124

Lực xuyên lòng quyền là một quyền điểm mới, cần phải nghiên cứu thêm, ưu điểm chính của nó là tăng nhanh tốc độ xuất quyền.

6. Quyền quét tay sau

Động tác: Chân sau hơi đạp đất và xoay vào trong, kết hợp với hông xoay người, đồng thời quyền tay sau quét đánh ngang từ ngoài vào trong (Xem hình 125, 126 và 127).



Hình 125



Hình 126



Hình 127

Điểm quan trọng: Động tác chân sau thu vào trong và kết hợp hông xoay người phải đồng thời với quét đánh.

Trường hợp áp dụng:

- Quyền quét sau luôn được thực hiện cùng với động tác bước tránh (Xem hình 128 và 129).



Hình 128



Hình 129



Hình 130

- Chặn đỡ đòn đánh của đối thủ rồi phối hợp đánh bằng quyền quét tay sau là thời cơ tốt nhất (Xem hình 130, 131 và 132).



Hình 131



Hình 132

7. Quyền móc tay trước

Động tác: Đẩy trọng tâm lên cao, đồng thời tay trước móc từ dưới về trước lên trên, cánh tay gấp một góc khoảng 90° - 110° ; lòng quyền hướng vào trong, lực dồn tới mặt quyền, phát lực nhanh và ngắn; tay thủ sau để ở bên sườn (Xem hình 133).



Hình 133



Hình 134

Điểm quan trọng: Quyền móc tay trước phải tận dụng sự hỗ trợ lực của chân sau đạp đất, thu gối và xoay người, ra lực từ dưới lên trên. Lưng và vai phải đưa lên đến điểm cao nhất.

Trường hợp áp dụng:

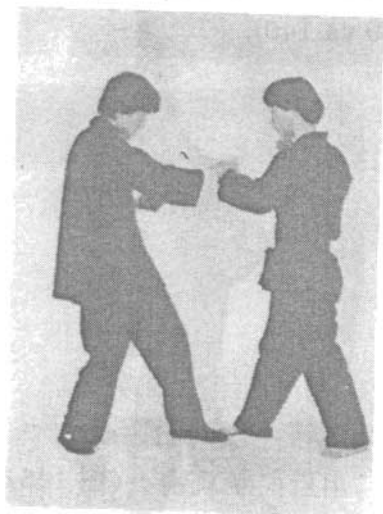
- Khi tay thủ sau của đối thủ buông xuống (Xem hình 134).
- Khi đối thủ ra quyền rồi thu quyền (Xem hình 135 và 136).



Hinh 135



Hinh 136



Hinh 137



Hinh 138

- Đối phó với một đối thủ chủ yếu là phòng thủ nặng hơn tấn công, thông thường chỉ có quyền móc mới có thể đột phá được phòng thủ, buộc đối thủ phải thay đổi tư thế phòng thủ, tạo ra cơ hội cho mình.

- Phương pháp tốt nhất để vận dụng quyền móc tay trước là trước tiên cần tấn công đối thủ bằng quyền thẳng tay sau (Xem hình 137 và 138).

8. Quyền móc tay sau

Động tác: Chân sau đạp đất, thu gối, kết hợp đẩy hông xoay nhẹ người; Đồng thời quyền tay sau móc đánh từ dưới lên trên về trước; cánh tay hơi gập tạo thành một góc 90° - 110° ; lòng quyền hướng vào trong, lực dồn về mặt quyền, quyền tay trước thu về bảo vệ phần đầu mặt (Xem hình 139 và 140).



Hình 139



Hình 140

Điểm quan trọng: Xem thêm "Quyển móc tay trước".

Trường hợp áp dụng:

- Trong độ sức đối kháng, chớp lấy thời cơ khi hai bên rời nhau thì có thể dùng quyển móc tay sau để đánh.

- Quyển móc tay trước tiếp theo quyển móc tay sau là hay nhất (Xem hình 141 và 142).



Hình 141



Hình 142

- Trong cận chiến (đánh ở tư thế gần), khi đối thủ xoay người cũng có thể dùng móc tay sau để đánh (Xem hình 143).



Hình 143

9. Quyền vệt

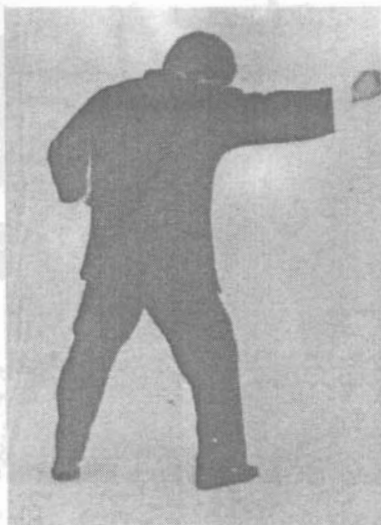
Động tác: Chân sau bước chéo ngang chân trước, người cũng theo đó xoay ra sau, đồng thời hai tay thu về thủ trước ngực; Thân trên tiếp tục xoay, đồng thời mu quyền sau vệt quất sang ngang về trước, mắt quyền hướng lên trên, lực dồn về lưng quyền (Xem hình 144, 145 và 146).



Hình 144



Hình 145



Hình 146

Điểm quan trọng:

- Xoay người phải nhanh, đầu dẫn trước, không được dừng lại, đỡ phải chắc chắn.
- Khi vọt quyền, phải dùng lưng kéo tay.

Trường hợp áp dụng: Thời cơ vận dụng tốt nhất của quyền vọt là đuổi đánh.

10. Quyền xúc

Động tác: Ra quyền từ thắt lưng, nhờ mức độ xung lực trước của thân thể để đánh ra, lòng quyền hướng lên trên (Xem hình 147 và 148).



Hình 147



Hình 148

Điểm quan trọng: Khống chế thẳng bằng.

Trường hợp áp dụng: Khi cận chiến dùng để áp đảo đối thủ.

IV. PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN CÙI CHỖ

Kỹ thuật cùi chỏ thông thường dùng để tấn công cự ly gần hoặc phòng thủ. Do xương cùi chỏ cứng và nhọn, lực lại vô cùng mạnh.

1. Cùi chỏ ngang

Động tác:

- Cùi chỏ ngang tay trước: Thân trên hơi xoay vào trong, đồng thời gập cùi chỏ tay trước, dùng đầu cùi tạt hình cung ngang bằng vào trong, lực dồn về đầu cùi; tay sau thủ trước ngực, mắt nhìn theo cùi chỏ (Xem hình 149).



Hình 149



Hình 150

- Cùi chỏ ngang tay sau: Bắt đầu từ tư thế của đối thủ, chân sau hơi đạp đất và xoay thu vào trong; Thu hông và xoay người vào trong, đồng thời gập cùi chỏ tay sau, dùng đầu cùi chỏ tạt hình cung ngang bằng vào trong, lực dồn về đầu cùi; Cánh tay kia gập thu lại thủ trước ngực, đầu hơi cúi xuống (Xem hình 150).

Điểm quan trọng:

- Lực phát từ lưng ra, lưng vặn xoay vào trong.
- Cùi chỏ đưa lên ngang bằng với vai.
- Chú ý khống chế trọng tâm cơ thể, chân sau dùng lực, xoay lưng phải kết hợp với việc ra lực của cùi chỏ.

Trường hợp áp dụng: Khi tay bảo vệ sau của đối thủ buông xuống.

2. Chỏ chặt tay trước

Động tác: Chân sau hơi đạp đất, trọng tâm hơi dồn về chân trước, đồng thời gập cùi chỏ tay trước đánh thẳng tới, lực dồn về đầu cùi chỏ (Xem hình 151).



Hình 151

Điểm quan trọng:

- Khi đánh cùi chỏ, thân trên không được quá lao về trước, lưng hơi xoay vào trong.

- Ra đòn nhanh và thu về nhanh, ra lực ngắn mạnh.

- Phối hợp bước trượt trước để duy trì thăng bằng cơ thể.

Trường hợp áp dụng: Phá giải các thế chân của đối thủ.

3. Chỏ chặt tay sau

Động tác: Bắt đầu từ tư thế của đối thủ, chân sau

hơi đập đất và thu xoay vào trong; Đồng thời với xoay lưng thu hông, cùi chỏ tay sau đưa về trước, lực dồn về đầu cùi; tay trước thu về để mé trong vai (Xem hình 152).



Hình 152

Điểm quan trọng:

- Thứ tự ra lực của cùi chỏ chặt tay sau là: Nhấc chân sau, chuyển đến lưng, vai, lực dồn về đầu cùi.
- Khi xuất cùi chỏ, người xoay vào trong.
- Khi trở về vị trí cũ phải dùng lưng kéo theo cùi chỏ, chủ động thu về.

Trường hợp áp dụng: Phá giải thế chân của đối thủ (Xem hình 152).

4. Cùi chỏ già

Động tác: Già bằng cùi chỏ là dùng sức của mình

để giã nén xuống, đây là chiêu pháp mạnh nhất (Xem hình 153 và 154).



Hình 153



Hình 154

Điểm quan trọng: Có lúc cũng nhảy lên giã xuống.

Trường hợp áp dụng:

- Dùng các cách di chuyển tổ hợp để mê hoặc đối thủ, tạo sơ hở chọn thời cơ bật nhảy lên đánh.

- Khi đối thủ cúi xuống ôm chân của mình thì dùng chiêu giã cùi này để tấn công (Xem hình 155).



Hình 155



Hình 156

5. Chở ngược

Động tác:

- Xoay người chở ngược: Xoay người dùng cùi chở đánh ra sau (Xem hình 156).

- Chở thốc ngược: Cánh tay đưa lên bên tai, sau đó gập chở hạ xuống thốc ngược ra sau (Xem hình 157 và 158).



Hình 157



Hình 158

Điểm quan trọng: Phối hợp với cách bước thông thường là: Đầu tiên chân sau bước tới sau chân trước, đồng thời với tấn công, chân kia lại đẩy ra sau một bước, giữ vững trọng tâm cơ thể.

Trường hợp áp dụng:

- Khi đối thủ tấn công bằng đòn đá, thừa cơ xoay người đánh thốc mạnh bằng chỏ ngược (Xem hình 159 và 160).

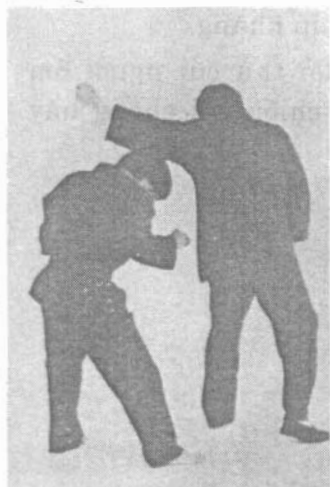


Hình 159



Hình 160

- Khi ta thực hiện quyền quét đánh vào chỗ trống, tiếp theo dùng chỏ ngược để bù lấp chỗ đánh hụt (Xem hình 161 và 162).



Hình 161



Hình 162

6. Chỏ chống

Động tác:

- Chỏ chống tay trước: Bắt đầu từ tư thế của đối thủ, trọng tâm hơi hạ thấp, tay trước thu về, dùng đầu cùi chỏ đánh từ dưới về trước lên trên, lực dồn về đầu cùi; đồng thời chân trước vặn xoay vào trong, hông đẩy lên, lực phát ra ngắn và mạnh.

- Chỏ chống tay sau: Chân sau bật đất, thu gối, hơi vặn lưng vào trong; đồng thời tay sau gập cùi, dùng đầu cùi chỏ đánh từ dưới về trước lên trên.

Điểm quan trọng: Khi thực hiện chỏ chống tay

trước, trọng tâm cơ thể phải đưa lên đến điểm cao nhất. Khi thực hiện chỗ chống tay sau, phải mượn lực đạp đất chân sau, thu gối, thu hông, xoay lưng, lực phát ra từ dưới lên trên, chú ý nhịp nhàng.

Trường hợp áp dụng: Khi đối thủ cúi người ôm chân của mình thì có thể dùng chiêu cùi chống này (Xem hình 163).



Hình 163

V. KỸ THUẬT ĐÒN CHÂN

1. Chân đá ngang

Động tác:

- Đá ngang chân trước: Chân sau làm trụ thẳng hoặc hơi gập; chân trước gập gối đưa lên, mũi chân thu vào móc lên, lòng bàn chân nhằm thẳng mục tiêu tấn công; Đẩy hông, thẳng gối, đạp mạnh về trước, lực dồn về lòng bàn chân (Xem hình 164, 165 và 166).



Hình 164



Hình 165



Hình 166

- Đá ngang chân sau: Chân trước thẳng hoặc hơi gập làm trụ, xoay người 180° vào trong; đồng thời chân sau gập gối đưa lên, mũi chân thu vào móc lên; lòng bàn chân nhằm thẳng mục tiêu tấn công, đẩy hông, thẳng gối, đập mạnh về trước, lực dồn về lòng bàn chân (Xem hình 167 và 168).



Hình 167



Hình 168

Điểm quan trọng: Thân trên phải tạo thành một đường thẳng với bàn chân và cẳng chân dưới của chân tấn công; lực đập phải phát ra từ mông và găng sức đưa hông về trước.

Trường hợp áp dụng:

- Đá ngang có thể thực hiện nhằm tới vị trí thấp, trung bình, cao, nhưng chủ yếu là dùng để tấn công ở vị trí thấp (Xem hình 169).



Hình 169



Hình 170

- Ngăn chặn đòn đá của đối thủ (Xem hình 170).
- Khi ở cự ly gần, động tác này cũng có thể đá chấn xuống dưới (Xem hình 171).



Hình 171

2. Đá chọc tới trước

Động tác:

- Đá thẳng chân trước: Chân sau làm trụ, chân trước

gập gối đưa lên, gập bàn chân; Dùng gót chân dẫn trước, đẩy hông đập về trước, lực dồn về gót chân; Sau cùng duỗi căng bàn chân, lực dồn về ức trước bàn chân (Xem hình 172 và 173).



Hình 172



Hình 173

- Đá thẳng chân sau: Chân trước làm trụ, người hơi xoay vào trong, chân sau gập gối đưa lên về trước, gập bàn chân; Dùng gót chân sau dẫn trước đẩy hông đập về trước, lực dồn về gót chân; Cuối cùng duỗi căng bàn chân, lực dồn về ức trước bàn chân (Xem hình 174).



Hình 174

Điểm quan trọng: Gối gập phải cao, tốc độ nhanh, động tác liên hoàn nhịp nhàng, gọn và chắc chắn.

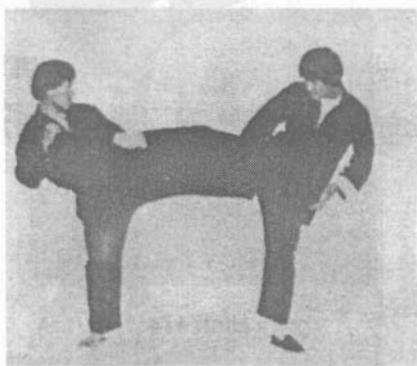
Trường hợp áp dụng:

- Khi đối thủ xuất quyền, dùng chiêu đá thẳng này để phản kích là hiệu quả nhất (Xem hình 175).



Hình 175

- Chặn đòn chân của đối thủ, rồi dùng đá thẳng để phản công (Xem hình 176).



Hình 176

3. Đá quét

Động tác:

- Đá quét chân trước: Thân người hơi xoay vào trong, đồng thời kéo theo chân trước thu hông thu gối. Chân trước vươn thẳng quét ngang lên trên về trước

vào trong, khớp mắt cá chân gập lại, lực dồn lên chân rồi chuyển xuống đoạn cuối mu bàn chân (Xem hình 177 và 178).



Hình 177



Hình 178

- Đá quét chân sau: Chân trước làm trụ đứng thẳng hoặc hơi gập, gối mở ra ngoài. Thân trên xoay ra ngoài kéo theo thu hông. Chân sau vươn thẳng tới quét từ dưới lên trên, về trước vào trong, khớp mắt cá chân gập lại, lực dồn lên chân rồi chuyển xuống mu bàn chân, tuyệt đối không được gập gối.

Điểm quan trọng: Xoay người kéo theo quét chân, động tác nhịp nhàng với tốc độ nhanh, tuyệt đối không được gập gối.

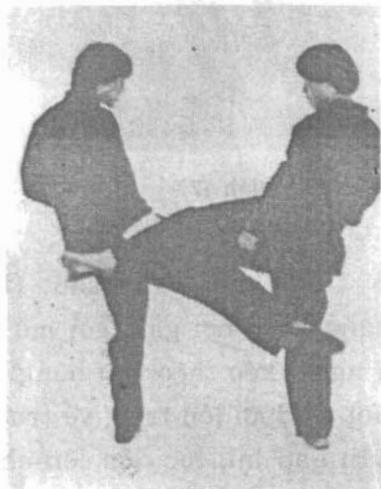
Trường hợp áp dụng:

- Đòn đá này có thể thực hiện với tầm thấp, trung bình, cao và đá song phi. Do tốc độ của nó nhanh, lực lớn, nên được vận dụng rất nhiều trong thực chiến. Nhưng đường quét ngang vòng cung dài, biên độ lớn nên dễ bị đối thủ nhận thấy và phòng thủ, do vậy trong thực chiến đòi hỏi động tác phải nhanh, không lộ sơ hở.

- Đá quét thấp có thể dùng để triệt trụ hoặc đá vào phần khớp háng làm mất khả năng chiến đấu của đối thủ (Xem hình 179 và 180).



Hình 179



Hình 180

- Đá quét cao chủ yếu dùng để tấn công phần đầu của đối thủ (Xem hình 181).



Hình 181

- Đá song phi chủ yếu dùng để tấn công đối thủ đã mệt mỏi.

4. Đá vòng cầu

Động tác: Đá vòng cầu thẳng từ phía trước người lên trên, lực dồn vào mu chân hoặc mũi chân.

Điểm quan trọng: Khống chế thẳng bằng cơ thể, chú ý an toàn cho chân trụ.

Trường hợp dùng: Phần nhiều dùng để đá vào phần khớp háng của đối thủ (Xem hình 182).



Hình 182

5. Đá vòng cầu nghịch

Động tác: Đá vòng cầu từ trong lên trên ra ngoài
(Xem hình 183 và 184).



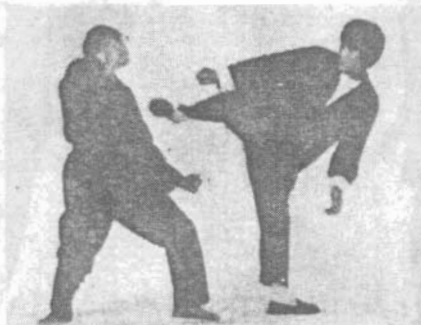
Hình 183



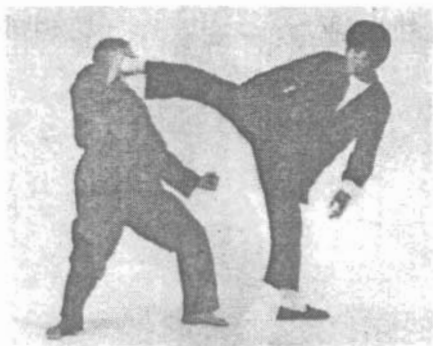
Hình 184

Điểm quan trọng: Trọng tâm có thể hơi ngã về sau, dùng hông kéo chân, lực điểm phải chuẩn, đúng.

Trường hợp áp dụng: Đòn đá này chủ yếu dùng để tấn công vị trí sơ hở ở tầm trung của đối thủ (Xem hình 185 và 186).



Hình 185



Hình 186

6. Đá vòng cầu trước

Động tác:

- Chân sau làm trụ, thân trên hơi ngã ra sau; Đồng thời, chân trước gập gối thực hiện đòn vòng cầu

mệ ngoài, thu gối, mu chân căng; Nhanh chóng thẳng gối đá thẳng về trước, lực dồn vào mu bàn chân (Xem hình 187 – 193).



Hình 187



Hình 188



Hình 189



Hình 190



Hình 191



Hình 192



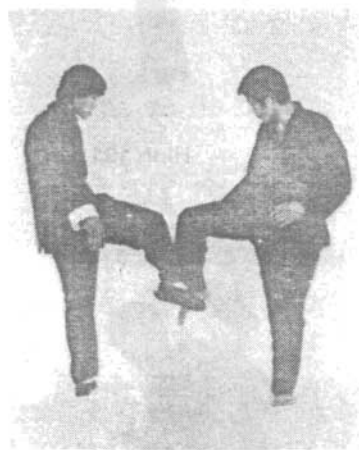
Hình 193

Điểm quan trọng: Gập gối, thu chân, đưa hông, duỗi thẳng gối mà đá; Nhanh nhưng mạnh, nhịp nhàng thống nhất nhau.

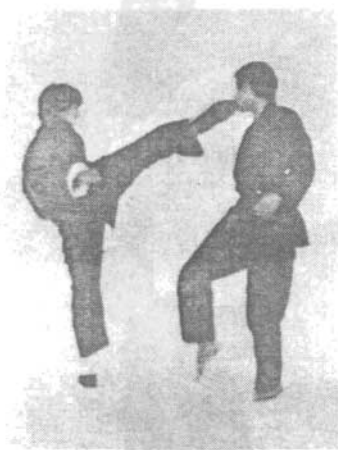
Trường hợp áp dụng:

- Ưu điểm lớn nhất của đá bên là động tác nhanh, dễ thay đổi, trọng tâm chắc chắn, ổn định, có thể phân thành ba vị trí đánh thấp, trung bình và cao.

- Đòn đá này có thể dùng làm hư chiêu (Xem hình 194 và 195).



Hình 194



Hình 195

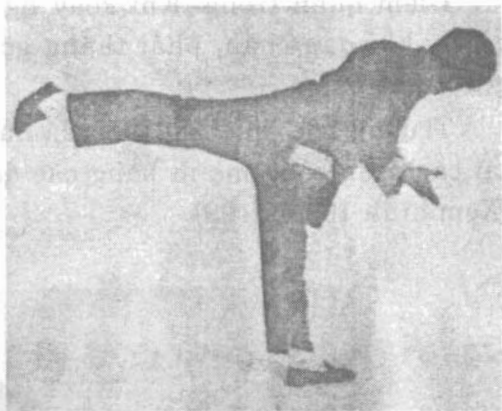
7. Đá tổng sau

Động tác:

- Đá tổng sau bằng chân trước: Người xoay ra sau, hai chân hơi gập, chân sau làm trụ. Chân trước đưa lên vươn thẳng, gập bàn chân, gót chân đưa trước, đập ra sau, lực dồn vào gót chân (Xem hình 196 và 197).



Hình 196



Hình 197

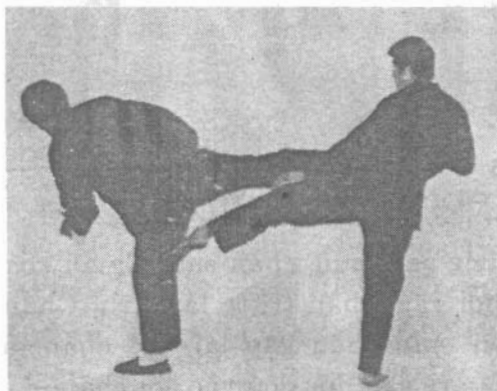
- Đá tổng sau bằng chân sau: Người xoay ra sau, hai chân hơi gập, chân trước làm trụ; Chân sau gập gối đưa lên, mũi chân gập lại, gót chân đưa trước, dùng lực đập ra sau, lực dồn vào gót chân.



Hình 198

Điểm quan trọng: Khi xoay người, đầu phải dẫn trước, khi đạp chân, phải thẳng gối, mở hông, chú ý giữ thăng bằng.

Trường hợp áp dụng: Đòn đá này là để phản công lại cách tấn công mạnh bằng các đòn đá của đối thủ (Xem hình 198 và 199).



Hình 199

8. Đá quét ngang xoay người

Động tác: Chân sau bước về trước lên trên, chân trước đưa lên, xoay người một góc 360° ; Thân trên hơi nghiêng sang bên, chân trước thu lên quét ngang về trước ngược hướng, mu chân căng phẳng, lực dồn vào lòng chân (Xem hình 200 và 201).



Hình 200



Hình 201

Điểm quan trọng: Khi xoay người, đầu phải dẫn trước, đồng thời mượn quán tính, lưng phát lực, mở hông, thẳng gối, mu chân căng phẳng.

Trường hợp áp dụng: Đánh vào đối thủ khi có tấn thấp, có thể đánh vào những vị trí đối thủ không chú ý (Xem hình 202).



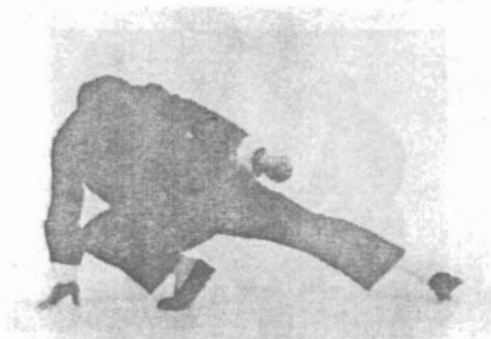
Hình 202

9. Đá quét sau

Động tác: Chân sau gập gối quỳ xồm, lòng bàn chân áp sát mặt đất làm trụ, hai tay chống đất xoay người 360° ra phía sau; mở hông, dồn sức cho chân sau, quét ngược một đường vòng cung về phía trước. Lòng bàn chân thu vào trong và móc căng, lực dồn vào gót chân sau (Xem hình 203 và 204).



Hình 203



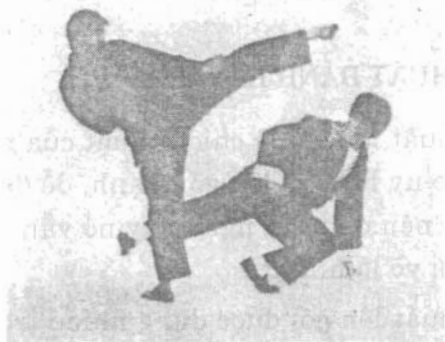
Hình 204

Điểm quan trọng: Xổm người và xoay người phải nhanh và liền nhau.

Trường hợp áp dụng: Khi trọng tâm đối thủ đang ở chân trước hoặc ở chân trụ thì vận dụng đá quét sau này là vô cùng hiệu quả (Xem hình 205 và 206).



Hình 205



Hình 206

Khi vận dụng các đòn chân, Lý Tiểu Long cho rằng cần phải đạt được những yêu cầu sau:

Thứ nhất: Việc tấn công của mình tuyệt không được sảy tay, có thể nhanh chóng né tránh được sự phản công của đối thủ.

Thứ hai: Thực hiện động tác nhanh và không chế động tác tốt.

Thứ ba: Tấn công đối thủ trong điều kiện đối thủ không chú ý hoặc bản thân đã sẵn sàng.

Thứ tư: Một khi đã tấn công đối thủ thì phải có hiệu quả quyết định.

Thứ năm: Cố gắng tiếp cận đối thủ rồi mới xuất chiêu.

Thứ sáu: Việc vận dụng các đòn chân cần phối hợp tốt với các đòn tay, như vậy mới hoàn thiện được nghệ thuật của đòn chân.

VI. KỸ THUẬT ĐÁNH LÊN GỐI

Kỹ thuật lên gối là chiêu thuật của môn phái Thái quyền. Do uy lực của lên gối mạnh, dễ dẫn đến thương vong, cho nên đến tận ngày nay nó vẫn luôn làm kinh hoàng giới võ lâm.

Kỹ thuật lên gối được dùng nhiều trong đối kháng quyết liệt ở cự ly gần, bất kể là tấn công, phản công hay phòng thủ, nó đều có hiệu quả cao.

1. Thúc gối

Động tác:

- Thúc gối chân trước: Phối hợp với bước trượt trước hoặc bước đệm, chân sau làm trụ; chân trước gập gối đưa lên, dùng đầu gối thúc mạnh về trước hoặc nghiêng về trước lên trên, lực dồn vào đầu gối. Có lúc thúc thẳng lên trên cũng gọi là thúc gối (Xem hình 207).



Hình 207

- Thúc gối chân sau: Trọng tâm cơ thể dịch chuyển về trước, chân trước thẳng hoặc hơi gập; người xoay vào trong, chân sau gập gối, dùng đầu gối thúc về trước hoặc nghiêng về trước lên trên, lực dồn vào đầu gối.

Điểm quan trọng: Gối gập đưa cao, phân gối ra lực phải mạnh, tốc độ nhanh, liên hoàn.

Trường hợp áp dụng:

- Khi đối kháng quyết liệt ở cự ly gần, dùng tay ôm cổ đối thủ kéo về trước, đồng thời lên gối thúc vào phần bụng hoặc sườn đối thủ, thậm chí ngay cả đến cổ, đầu của đối thủ (Xem hình 208).



Hình 208



Hình 209

- Khi đối kháng ở cự ly vừa, dùng hai tay gạt tay đối thủ, khiến đối thủ lộ sơ hở, thừa cơ lên gối thúc vào người đối thủ. Chiêu pháp này vừa có thể tự vệ, lại vừa có thể thủ tiêu đòn đá của đối thủ (Xem hình 209).

2. Thúc gối bên

Động tác:

- Thúc gối bên chân trước: Người hơi xoay vào

trong và nghiêng sang bên, đồng thời kéo theo chân trước gập gối, đưa hông, thúc đánh sang ngang lên trên, về trước, vào trong (Xem hình 210).

- Thúc gối bên chân sau: Gối chân trước mở ra ngoài, người xoay ra ngoài, kéo theo chân sau gập gối đưa hông, thúc đánh sang ngang lên trên, về trước, vào trong.

Điểm quan trọng: Xoay người kéo theo lên gối, động tác nhanh và liên hoàn.

Trường hợp áp dụng:

Khi đối thủ quá chú ý phòng thủ phần ngực, bụng, không thể tấn công chính diện được thì dùng cách đánh thúc gối bên (Xem hình 211).



Hình 210



Hình 211

3. Thúc gối xuyên

Động tác: Đòn này nhằm triệt tiêu đòn tấn công của đối thủ. Một chân làm trụ, chân kia gập gối đánh xuyên nghiêng về trước (Xem hình 212).

Điểm quan trọng: Trọng tâm đưa cao, đồng thời mượn quán tính của động tác cơ thể.

Trường hợp áp dụng: Khi đối thủ tấn công bằng chân, ta có thể dùng lên gối xuyên đánh vào phần cẳng chân của đối thủ để phá thế (Xem hình 213).



Hình 212



Hình 213

4. Phi gối

Động tác: Thúc gối chân trước song phi (Xem hình 214).

Điểm quan trọng: Không chế thẳng hàng, thẳng hông, uốn ngược.

Trường hợp áp dụng:

Đuổi đánh khi đối thủ tháo chạy (Xem hình 215).



Hình 214



Hình 215

VII. CÁC KỸ THUẬT TÚM QUẠT NGÃ

Túm quạt ngã đối thủ cũng là một trong những điểm quan trọng của võ thuật. Một võ thuật gia có kỹ nghệ cao siêu không thể bỏ qua việc luyện tập kỹ thuật túm quạt ngã.

1. Móc cài đẩy về trước

Động tác: Chân trước hoặc chân sau móc cài chân trước của đối thủ từ trong háng, đồng thời hai tay vươn ra trước, đẩy vào ngực đối thủ, thân trên hơi nghiêng về trước (Xem hình 216).

Điểm quan trọng: Móc cài phải thống nhất cùng lực với hai tay đẩy về trước.

2. Ngáng chân đẩy

Động tác: Chân sau bước lên đặt mé ngoài chân trước của đối thủ; đồng thời hạ thấp người, dùng cánh tay cùng bên với chân bước lên chèn vào giữa hai chân của đối thủ; nhanh chóng đứng dậy ngửa về sau, gập gối thúc về trước, làm cho đối thủ ngã ra sau (Xem hình 217).

Điểm quan trọng: Động tác bước lên phải nhanh, chủ động xoay người sang bên, thu lưng phải mạnh.



Hình 216



Hình 217

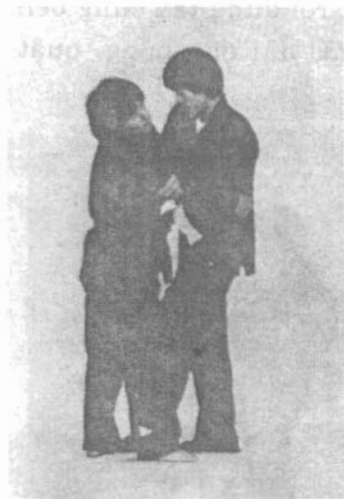
3. Thoát tay khóa chân

Động tác: Khi đối thủ ôm được phần lưng của mình, mình dùng hai tay tách hai cẳng tay trên của đối thủ sang hai bên, đồng thời gập đưa chân trước

hoặc chân sau lên, căng chân dưới khóa chặt căng chân dưới cùng bên của đối thủ từ trước ra sau, quật ngã sang bên (Xem hình 218).

4. Ôm cổ quật qua lưng

Động tác: Khi đối thủ xuất quyền đánh vào phần đầu của mình, ta bước lên nửa bước về trước để tránh, dùng tay cùng bên túm chặt tay đối thủ, tay kia ôm chặt phần cổ đối thủ; đồng thời bước lên xoay người, gập gối, khom lưng thấp đầu xuống và quật ngã đối thủ (Xem hình 219).



Hình 218



Hình 219

Điểm quan trọng: Né người phải nhanh, ôm cổ phải chặt, các động tác gập gối, đạp chân, thấp đầu, khom lưng phải nhịp nhàng và liên hoàn.

5. Ôm chân quật qua lưng

Động tác: Khi đối thủ đá vào phần ngực của mình, ta nhanh chóng dùng tay túm chặt cổ chân đối thủ, chân sau bải bộ, gập gối vác chân đối thủ lên vai; hai chân lập tức duỗi thẳng, thấp đầu, khom lưng quật ngã đối thủ (Xem hình 220).

Điểm quan trọng: Động tác phải nhịp nhàng thống nhất nhau.

6. Bắt chân quật ngã

Động tác: Khi đối thủ thực hiện đá bên vào thân trên của mình, ta nhanh chóng dùng hai tay túm chặt lấy cẳng chân dưới của đối thủ, rồi dùng tay cùng bên vịn gối đối thủ; Đồng thời bước dài ép xuống, quật ngã đối thủ (Xem hình 221).



Hình 220



Hình 221

Điểm quan trọng: Động tác phải nhịp nhàng thống nhất nhau. Cũng có thể dùng tay cùng bên trực tiếp túm quật ngã ra sau.

7. Thoát khỏi túm ngực

Động tác: Khi đối thủ túm chặt phần ngực, ta nhanh chóng dùng tay khác bên túm vào mu bàn tay đối thủ, dùng ngón tay tách bề bàn tay của đối thủ, tay cùng bên đánh mạnh vào sườn khiến đối thủ buông ra; Sau đó lại nhanh chóng túm lấy cùi chỏ đối thủ, vặn ngược cánh tay rồi bước lên chốt chân (Xem hình 222 và 223).



Hình 222



Hình 223

Điểm quan trọng: Động tác liên hoàn, thống nhất và chuẩn xác, chân sau có thể đá ra sau.

8. Vặn ngược tay

Động tác: Khi đối thủ vịn tay ra sau, ta thuận thế

xoay người, dùng cánh tay còn lại đánh vào tay đối thủ đang vịn tay mình. Tay bị vịn sau khi được giải phóng nhanh chóng chém ngang vào đối thủ (Xem hình 224, 225 và 226).



Hình 224



Hình 225



Hình 226

Điểm quan trọng: Xoay người phải nhanh, chém đánh phải mượn cả quán tính.

9. Ép ngược cổ tay

Động tác: Khi đối thủ ép nén cổ tay của mình, tay kia nhanh chóng vít mạnh vào cổ tay bị ép của mình xuống, sau khi tay được giải phóng nhanh chóng đánh bật vào mặt đối thủ (Xem hình 227, 228 và 229).

Điểm quan trọng: Động tác phải nhanh và thống nhất nhau.



Hình 227



Hình 228



Hình 229

RÈN LUYỆN KỸ THUẬT THỰC CHIẾN

Phần 1

KỸ THUẬT TẤN CÔNG

I. YÊU CẦU CƠ BẢN CỦA KỸ THUẬT TẤN CÔNG

Mục tiêu của một cuộc thực chiến là đánh thắng đối thủ, do vậy tấn công là kỹ thuật chủ yếu của quá trình đối kháng quyết liệt, nó là nhân tố quyết định sự thắng bại. Yêu cầu của kỹ thuật tấn công bao gồm những vấn đề sau:

1. Tốc độ phải nhanh

"Binh quý thần tốc". Nếu tốc độ tấn công nhanh thì có thể làm cho đối thủ không thể phòng thủ được. Muốn đạt được tốc độ "nhanh như sao băng" thì cần phải chú ý hai điểm sau:

- Chú trọng rèn luyện sức mạnh tốc độ trong huấn luyện tố chất, đây là nền tảng vật chất để tăng nhanh tốc độ tấn công.

- Tránh những động tác không cần thiết, chẳng hạn như sàng lắc quá rộng, cứng người khi ra chiêu...

2. Sức phải mạnh

Sức mạnh là chỉ mức độ mạnh của tay, chân. Để có được sức mạnh này, ngoài việc rèn luyện tố chất sức mạnh cần thiết ra, thì kỹ thuật cũng cần được vận dụng một cách hài hòa và đích đáng. Có lúc tận dụng trọng lượng của thân thể để thực hiện một động tác va đập cũng là phương pháp hữu hiệu để có được sức mạnh.

3. Phát lực phải chuẩn

Ra đòn chính xác được bắt nguồn từ năng lực phán đoán của bản thân cùng với sự thành thạo của kỹ thuật tấn công. Việc phát lực trong Triệt quyền đạo nói chung là ngắn và mạnh, tức là muốn đạt được đánh trúng mục tiêu trong khoảng thời gian chớp mắt thì phải thả lỏng cơ bắp và căng khi phát lực.

4. Sơ hở phải ít

Sơ hở ít là chỉ trước khi thực hiện động tác không để lộ ý đồ tấn công. Do trước khi thực hiện động tác phải có những chuẩn bị, một khi đối thủ nắm được quy luật đó thì việc tấn công của mình không những không thực hiện được, mà ngược lại còn có thể tạo ra cơ hội có lợi cho đối thủ tấn công mình.

5. Động tác phải tinh giản

Triệt quyền đạo chú ý đến hiệu quả, điều chủ yếu của nó là đòi hỏi động tác phải tinh giản. Nếu động tác tấn công quá phức tạp thì chỉ mang lại những nguy hiểm cho bản thân. Do thời gian thực hiện động tác càng dài thì khả năng đối thủ phản công càng lớn.

Thủ pháp tấn công càng phức tạp thì động tác càng khó đi đến hoàn hảo.

II. CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI TẤN CÔNG

Từ tư thế chuẩn bị đến lúc tấn công đòi hỏi phải có một động tác nối tiếp quá độ, động tác đặc biệt quan trọng, vì động tác chuẩn bị trước khi tấn công và tấn công là hai giai đoạn để phát động tấn công. Động tác chuẩn bị yêu cầu xuất chiêu cực kỳ tinh giản, trực tiếp, tuyệt đối không được vượt quá động tác mà thực tế đòi hỏi, để tránh lộ ra những sơ hở của mình, tạo cơ hội cho đối thủ. Xem một số ví dụ sau:

- Ta gạt tay tấn công của đối thủ ra (Nhất là khi duỗi thẳng), khiến đối thủ lộ sơ hở để tấn công (Xem hình 230).



Hình 230

- Đối phó với một đối thủ nặng về phòng thủ, có thể mượn cách bước lùi liên tục dần dần dẫn dụ đối thủ lại gần, rút ngắn cự ly hai bên rồi tấn công.

- Gạt hoặc túm chặt tay của đối thủ sẽ rất dễ dàng chọc tức đối thủ, từ đó làm cho đối thủ dễ có những động tác tấn công, lúc đó có thể biết rõ ý đồ của nó để thực hiện tấn công (Xem hình 231 và 232).



Hình 231



Hình 232

- Trước khi di chuyển, nghĩ cách gạt hai tay đối thủ hoặc túm chặt hai cánh tay của đối thủ, làm cho kỹ thuật chống tấn công của đối thủ không thể phát huy hiệu quả, động tác này thường được coi là "động tác chuẩn bị kép". Việc thành công của động tác như thế nào còn cần phải căn cứ vào mức độ nhịp nhàng của hai tay với hai chân, do vậy cần phải tốn nhiều thời gian để luyện tập động tác chuẩn bị này.

- Bước chuẩn bị cho trước lúc tấn công cần đặc

biệt chú ý năng lực khống chế hai chân và thăng bằng của mình, khi cần thiết có thể dùng tiến một cách nhanh chóng mà không tốn sức. Khi tiến nên dùng các bước ngắn với tốc độ nhanh là tốt nhất.

III. CÁC PHƯƠNG PHÁP TẤN CÔNG ĐƠN GIẢN NHUNG DỨT KHOÁT

Tấn công đơn giản dứt khoát có thể phân thành hai loại là tấn công trực tiếp và tấn công gián tiếp. Đặc điểm của nó là lấy cự ly gần nhất để tấn công đối thủ.

Phương pháp tấn công trực tiếp đánh vào trong đường phòng thủ của đối thủ được gọi là tấn công trực tiếp. Thông thường được vận dụng trong tình huống đối thủ không thể tự cứu vãn mình.

Lúc đầu dẫn dụ trước khiến đối thủ đưa ra phản ứng nào đó, sau đó nhanh chóng tấn công thẳng vào chỗ sơ hở của chúng. Phương pháp này được gọi là tấn công gián tiếp. Xem các ví dụ sau:

- Xuất quyền khi đối thủ phòng thủ sơ hở, cơ hội xuất quyền thành công so với khi đối thủ phòng thủ chặt lỏn hơn nhiều, vì đối thủ phải dùng tay kia đỡ đỡ phòng thủ, đòi hỏi phải có thời gian nhất định.

- Khi đối thủ thu tay có thể dùng tấn công trực tiếp để tấn công.

- Trong cự ly tấn công, đối thủ bỏ khuyết việc phòng thủ mà không rút về sau, tấn công trực tiếp không mấy khó khăn. Do vậy, cần phải có bước dẫn dụ đối thủ vào trong phạm vi tấn công của mình để giáng đòn chí mạng.

- Tận dụng các kỹ thuật gạt ngang, ép tay, xoắn vặn để gạt, hất tay của đối thủ, khiến đối thủ lộ sơ hở để thừa cơ tấn công. Lý Tiểu Long gọi phương pháp này là "Lậu thủ công kích".

- Gạt hai tay của đối thủ trước, sau đó mới tấn công (tấn công gián tiếp) (Xem hình 233 – 235).



Hình 233



Hình 234



Hình 235



Hình 236

- Khi ta tấn công vào phần đầu của đối thủ, đối thủ dùng động tác xoay tròn để giải thoát, lúc này ta nhân thể thuận theo động tác đó mà kéo tay của đối thủ trở về vị trí cũ để tấn công. Phương pháp này Lý Tiểu Long cũng gọi là "Lậu thủ công kích" (Xem hình 236 - 238).



Hình 237



Hình 238

- Một lần tấn công thành công phải nhờ vào việc nắm chắc chính xác thời gian, động tác, điều đó có mối quan hệ mật thiết với các mắt xích như động tác, tốc độ của đối thủ. Do vậy, trước khi tấn công phải chú ý quan sát nhất cử nhất động của đối thủ, mù quáng tấn công tùy ý là điều vô cùng nguy hiểm.

Để làm cho việc tấn công đạt hiệu quả hơn thì mọi động tác đều phải nhịp nhàng, luôn giữ trạng thái thả lỏng cơ thể. Khi chờ cơ hội tấn công, nếu có bất kỳ

căng thẳng nào, đều dẫn đến động tác cứng nhắc, dễ làm cho đối thủ phát hiện ra ý đồ của mình. Bất kể là lúc nào, thả lỏng mới có thể khiến cho động tác được trôi chảy, thông thoáng, chặt chẽ cẩn thận hơn và tốc độ nhanh hơn.

Trong rèn luyện hàng ngày không nên xem nhẹ việc luyện tập của động tác đơn giản nhưng dứt khoát, cần bỏ nhiều thời gian và tinh lực cho việc không ngừng luyện tập các động tác đó để đạt được mục đích xuất chiêu bản năng với tốc độ nhanh. Nhưng việc tấn công đó không phải đều có hiệu quả đối với từng người, quan trọng là phải biết dùng phương pháp của nó để làm vũ khí tấn công. Phương thức luyện tập các động tác chân và tay tấn công càng nhiều thì càng có thể ứng phó với nhiều loại thay đổi thực chiến khác nhau.

IV. TẤN CÔNG PHỐI HỢP

Trong một cuộc đối kháng, thế lực của mình chỉ ở mức tương đối hoặc thế lực của đối thủ mạnh hơn mình, muốn áp dụng kiểu tấn công đơn giản nhưng dứt khoát thì e khó có khả năng. Lúc này cần phải biết tận dụng cơ hội và ưu thế, sử dụng nhiều động tác phối kết hợp tấn công mới có thể đạt được mục đích.

Phối kết hợp tấn công, ban đầu có thể là những chiêu giả, rồi những động tác chuẩn bị của tay (gạt hai tay của đối thủ), sau đó tấn công vào mục tiêu gần mình nhất.

Các chiêu giả mà phối kết hợp tấn công sử dụng phải dẫn dụ và lừa đối thủ một cách có hiệu quả.

Nhưng việc vận dụng chiêu giả phải biết dừng đúng lúc, nếu các chiêu hỗn hợp quá phức tạp sẽ tạo ra những nguy hiểm lớn cho bản thân.

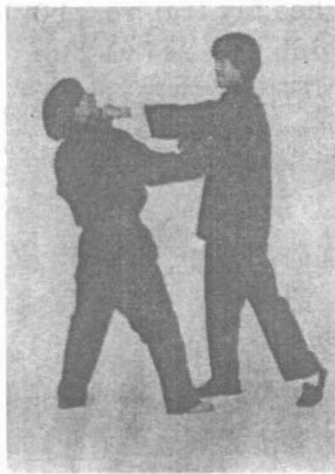
Về mặt thời gian nhất định phải chuẩn xác, tuyệt đối không sai sót, nếu không chỉ có phí sức mất lực, không thu được gì. Các động tác phối kết hợp tấn công phải ngắn và tốc độ, sâu và có lực xuyên thấu, khi phát phải mạnh, dùng lực phải lớn. Khi thay đổi động tác tay đòi hỏi tư thế phải đúng, động tác thông suốt, tuyệt đối không được chậm chạp dễ bị đối thủ phát hiện ra. Nên nhớ: Duy trì thăng bằng cơ thể, các động tác tay phải hài hòa nhất quán.

1. Phối hợp của đòn tay

- Quyền đâm tay phải phối hợp với quyền thẳng đan chéo tay trái (Xem hình 239 và 240).



Hình 239



Hình 240

- Quyền đâm tay phải phối hợp với quyền đánh trên tay phải (Xem hình 241 và 242).



Hình 241



Hình 242

- Quyền đâm tay phải phối hợp quyền thẳng đan chéo tay trái, rồi phối hợp quyền móc tay phải (Xem hình 243, 244 và 245).



Hình 243

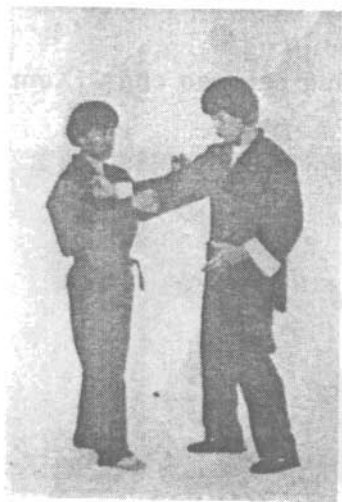


Hình 244



Hình 245

- Quyển đâm tay phải phối hợp quyển móc (Xem hình 246 và 247).



Hình 246



Hình 247

- Quyền thẳng tay trái phối hợp quyền thẳng tay phải (Xem hình 248 và 249).



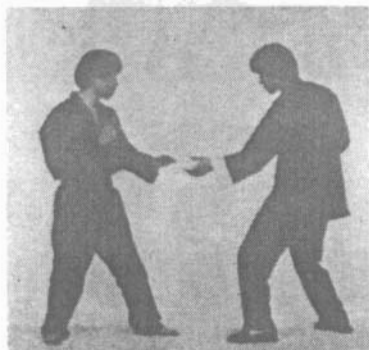
Hình 248



Hình 249

2. Phối hợp của đòn chân

- Thấp tay phối hợp đá vòng cầu cao chân (Xem hình 250 và 251).



Hình 250



Hình 251

- Đạp giã một chiêu, đá quét (Xem hình 252 và 253).



Hình 252



Hình 253

- Một chân đá ngang nghi binh, xoay người đá sau (Xem hình 254 và 255).

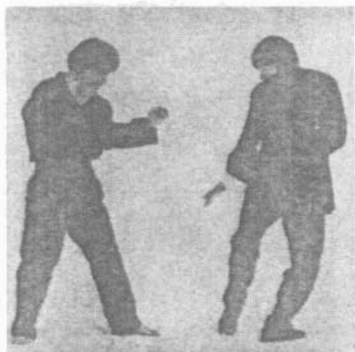


Hình 254



Hình 255

- Dùng chân trước quét giả, chân sau đá quét
(Xem hình 256 và 257).



Hình 256



Hình 257

V. KỸ THUẬT PHẢN CÔNG

Phản công là chiến thuật lợi dụng việc tấn công của đối thủ để đạt được mục đích tấn công của mình, nó không chỉ đòi hỏi một kỹ xảo cực kỳ cao sâu, mà còn đòi hỏi có sự phối hợp thống nhất cùng với động tác hoàn hảo, đồng thời nó còn yêu cầu nắm chắc chính xác thời gian cùng sự phán đoán thâm lặng.

Đối phó với một đối thủ tấn công trước, ta có thể vận dụng vô số các phương pháp phản công, nhưng trong tình huống đặc biệt lại chỉ có một phương pháp phản công mới có thể đạt hiệu quả nhất. Động tác phản công phải thực hiện trong thời gian ngắn, nếu trong khoảng thời gian ngắn ngủi đó mà bạn còn suy nghĩ nên dùng phương pháp nào tốt thì hiển nhiên tốc độ xuất chiêu phản công sẽ bị chậm trễ, không kịp thời. Điều đó đòi hỏi phản công phải thích ứng với các

tình huống khác nhau, phương pháp vận dụng có hiệu quả nhất là điểm mấu chốt của phản công.

Thích ứng là quá trình sản sinh phản ứng đặc biệt trong tình huống bị kích thích đặc biệt, những động tác kích thích lặp đi lặp lại sẽ hình thành mô thức lặp đi lặp lại trong hệ thần kinh (phản xạ có điều kiện). Nếu mô thức này được hình thành thì cứ khi xuất hiện sự kích thích thì sẽ sản sinh ra phản ứng đặc biệt, phản ứng đó là năng lực không thể thiếu của phản công. Đây chính là mốc giới cao siêu của Triệt quyền đạo - phản ứng bản năng. Đi vào mốc giới đó, bạn hoàn toàn có thể dựa vào cảm giác tiếp xúc để đưa ra những phán đoán, thực hiện động tác và đưa ra những phản công có hiệu quả.

- Triệt tiêu mé trong phối hợp với quyền đâm tay phải là phương pháp phản công lợi dụng những chỗ hở mà đối thủ xuất quyền đâm tạo ra (Xem hình 258 và 259).



Hình 258



Hình 259

- Triệt tiêu mé ngoài phối hợp với quyền đâm tay phải cần phối hợp với bước trượt né người, khiến cho đòn đánh của đối thủ vút qua trên vai phải, sau đó thực hiện tấn công (Xem hình 260 và 261).



Hình 260



Hình 261

- Triệt tiêu mé trong phối hợp với tấn công móc quyền tay phải là phương pháp kích thích đối thủ trước để giảm dần tốc độ rồi thực hiện phản công (Xem hình 262 và 263).



Hình 262



Hình 263

- Triệt tiêu mé ngoài phối hợp với quyền đánh trên là phương pháp kéo thấp tay của đối thủ làm lộ ra sơ hở hoặc trì hoãn tốc độ của đối thủ, sau đó thực hiện tấn công (Xem hình 264 và 265).



Hình 264



Hình 265

- Quyền đan chéo tay trái là phương pháp phản công làm cho quyền đâm của đối thủ trượt qua trên vai trái của mình khi phòng thủ, sau đó nhanh chóng dùng quyền móc phải đánh vào cằm đối thủ từ đan chéo mé ngoài vào mé trong (Xem hình 266 và 267).

Phản công cũng có tính mạo hiểm lớn, cho nên trước khi tấn công cần thực hiện nhiều chiêu giả nghi binh để làm rối loạn tiết tấu của đối thủ, làm cho đối thủ không thể thực hiện động tác trong tích tắc. Cũng

có thể phối kết hợp việc thay đổi các tư thế như né người sang trái, phải hoặc nhanh chóng núp người để thực hiện tấn công.



Hình 266



Hình 267

VI. Lặp lại tấn công

Trong đối kháng, đối phó với một quyền thủ nặng về tấn công hoặc động tác tương đối chậm thì cách tấn công tốt nhất là tấn công lặp lại.

Trước khi vận dụng phương pháp tấn công lặp lại nhất định phải quan sát chiến thuật cũng như thói quen của đối thủ, không thể mù quáng áp dụng cách tấn công lặp lại, nếu không dễ rơi vào vòng vây của đối thủ.

- Tấn công lặp lại có thể dùng để tấn công đối thủ và mục tiêu tương đối gần, chẳng hạn như gối, xương

ống chân...; Cũng có thể dùng để đối phó với những đối thủ có biên độ động tác quá lớn mà lộ quá nhiều sơ hở.

- Nhiều quyền thủ khi tấn công triệt tiêu quyền của đối thủ thường dồn trọng tâm vào chân sau, người ngã ra sau, lúc đó có thể tấn công vào chân sau của đối thủ.

- Một tấn công lặp lại thành công, máu chột là o tốc độ bước nhanh, không để cho đối thủ có khả năng lấy lại cân bằng về sinh lý cũng như tâm lý.

VII. Năm cách tấn công của Lý Tiểu Long

1. Tấn công góc độ đơn giản

Đây là phương pháp tấn công đối thủ một cách trực tiếp, đơn giản nhưng dứt khoát từ góc độ mà đối thủ không nghĩ tới. Cách tấn công này thường phối hợp với những chiêu giả hoặc lợi dụng việc thay đổi cách bước để điều chỉnh bản thân đến một cự ly thích hợp. Chẳng hạn như lợi dụng ánh mắt hoặc những dự báo động tác để làm chiêu giả, rồi lợi dụng bước di chuyển gấp khúc để tìm được góc độ thích hợp.

2. Tấn công khóa tay

Khóa chặt tay và chân của đối thủ trước, sau khi phá giải thế tấn công của đối thủ rồi mới tấn công. Khóa tay là làm cho chỗ bị khóa của đối thủ không thể thực hiện động tác và tạo ra những chỗ hở có thể tấn công cho mình. Sau khi khóa tay, ta có thể dùng bước trượt lại gần để thực hiện tấn công.

3. Tấn công gián tiếp tiệm tiến

Dùng các chiêu giả dẫn dụ đối thủ trước, làm cho đối thủ có những động tác sai lầm để tiện cho việc tấn công vào những vị trí sơ hở của đối thủ. Tiệm tiến vào tấn công là hai giai đoạn, cho nên phải đặc biệt chú ý kết hợp nhanh chóng nhịp nhàng hai động tác đó lại nhằm tăng nhanh tốc độ và sức mạnh. Tiệm tiến là tiếp cận đối thủ một cách từ từ, thông thường phối hợp với những chiêu giả hoặc lộ tay yểm hộ, động tác yểm hộ này có thể kéo dài một chút, chờ phản công của đối thủ, sau đó thừa cơ tấn công. Tốc độ tấn công sau khi bước phải nhanh, tuyệt đối không để cho đối thủ có cơ hội che chắn, gạt đỡ. Động tác áp dụng càng nhỏ càng tốt, vì động tác càng nhỏ sẽ càng khó dẫn đến sự chú ý của đối thủ, do vậy, cách tấn công này không nên cách đối thủ quá xa. Lý Tiểu Long thông thường quen cách đánh "nhất hạ bán", cự ly tấn công lần thứ nhất hơi xa, động tác đột ngột và trực tiếp, bảo vệ tốt bản thân, điều quan trọng nhất là thăng bằng. Tiếp theo nhanh chóng tấn công ngắn và mạnh, yêu cầu thay đổi tư thế không được quá lớn, đây là cách đánh giáp thân.

4. Tấn công liên hoàn

Tấn công liên hoàn là một chuỗi liên hoàn với nhau, thông thường không chỉ tấn công một vị trí. Do cách tấn công này xuất chiêu liên hoàn, cho nên thường làm cho đối thủ không thể đỡ, phản lại. Một

quyền thủ cao siêu về kỹ nghệ có thể vận dụng trực giác nhạy cảm chủ động áp dụng tấn công để tạo ra sơ hở tấn công khác. Ngoài ra, tấn công liên hoàn thường có tiết tấu, Lý Tiểu Long thường dùng "an toàn tam hạ" chính là một ví dụ điển hình của phối hợp tấn công. Đầu tiên là đánh vào đầu, tiếp theo là đánh vào người (cũng có thể ngược lại), cuối cùng là tấn công chủ yếu đánh vào những điểm lợi hại của đối thủ. Điểm tấn công quyền thứ nhất cũng phải giống như quyền cuối cùng.

5. Tấn công dẫn dụ đối thủ

Có ý lộ sơ hở hoặc nghi binh đánh lừa đối thủ, dẫn dụ đối thủ tấn công, sau đó mình thừa cơ tấn công. Khi đối thủ buộc phải tiến tấn công cần biết khái quát động tác tiếp theo của đối thủ. Do động tác bước phối hợp với xuất quyền thường dễ rơi vào hoàn cảnh khó khăn phòng thủ, khó đổi chiêu phòng ngự, cho nên rất dễ tấn công. Khi dẫn dụ đối thủ xuất chiêu tấn công cần phải chú ý quan sát, xuất chiêu tấn công cũng cần biết mượn lực để ra sức, làm cho sức mạnh xuất quyền phản công của mình mạnh mẽ hơn. Bí quyết của xuất quyền nằm ở việc nắm chính xác thời gian, vận dụng động tác đúng, đồng thời có tố chất tâm lý tốt.

Phần 2

KỸ THUẬT PHÒNG THỦ

Phòng thủ khéo léo và chuẩn xác, vừa có thể bảo vệ được bản thân, lại vừa có thể tạo điều kiện tốt hơn cho việc tấn công. Yêu cầu chung của phòng thủ là phán đoán chính xác thời gian tấn công, đường đi, phương châm và vị trí tấn công của đối thủ, năng lực đó phải đạt đến trình độ vận dụng một cách bản năng.

Phòng thủ được phân thành hai loại là phòng thủ kiểu tiếp xúc và phòng thủ kiểu né tránh.

I. PHÒNG THỦ KIỂU TIẾP XÚC

Phòng thủ kiểu tiếp xúc là kiểu phòng thủ thông qua các động tác cản đường của chân tay mà đạt được mục đích phòng thủ. Phòng thủ loại này đòi hỏi động tác phải tinh giản và không chế tốt, yêu cầu phải có thể cản đỡ tốt các động tác tấn công của đối thủ, tuyệt đối không được quá mạnh, nếu không lập tức sẽ bị đối thủ tấn công vào chỗ sơ hở của mình.

Cách phòng thủ này nếu được vận dụng chính xác trong tích tắc cuối cùng mà đối thủ tấn công thì không những có thể khiến đối thủ lộ sơ hở, mà còn có thể làm cho đối thủ thay đổi hướng xuất quyền. Cần chú ý, sau khi hoàn thành phòng thủ kiểu gạt đỡ này phải nhanh chóng trở về tư thế ban đầu.

1. Nội tiêu triệt (triệt tiêu bên trong)

Động tác: Bắt đầu từ tư thế của đối thủ, lấy lòng bàn tay của tay trước làm lực điểm, gạt sang ngang vào trong (Xem hình 268).

Điểm quan trọng: Biên độ nhỏ nhưng mạnh, dùng lực ngắn, nhanh.

2. Ngoại tiêu triệt (triệt tiêu bên ngoài)

Động tác: Dùng mé ngoài bàn tay của tay trước làm lực điểm, gạt sang ngang ra ngoài (Xem hình 269).



Hình 268



Hình 269

Điểm quan trọng: Giống như "Nội tiêu triệt".

3. Ép nén tay

Động tác: Ép tay của đối thủ từ cao xuống thấp (Xem hình 270).

Điểm quan trọng: Tốc độ nhanh và chuẩn xác.

4. Giã cùi chỏ

Động tác: Dùng đầu cùi chỏ giã vào chân đối thủ (Xem hình 271).

Điểm quan trọng: Hạ thấp trọng tâm, dùng lực ngắn, nhanh.



Hình 270



Hình 271

5. Vận xoắn

Động tác: Dùng các động tác xoay tròn kéo tay đối thủ rời khỏi vị trí cũ, rồi kéo về vị trí ban đầu để loại bỏ sức của đối thủ (Xem hình 272 và 273).

Điểm quan trọng: Lấy cùi chỏ làm lực điểm.

6. Đá chặn

Động tác:

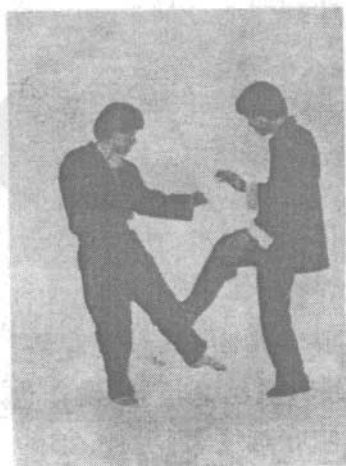
- Đá chặn trong: Dùng mép trong bàn chân để đá chặn đối thủ (Xem hình 274).



Hình 272



Hình 273



Hình 274

- Đá chặn ngoài: Dùng mép ngoài bàn chân trước để đá chặn đối thủ (Xem hình 275).



Hình 275

- Đá chặn chính diện: Thông thường sau khi đối thủ vận dụng xoay người để đá, ta dùng bàn chân trước đập vào mông của đối thủ (Xem hình 276).



Hình 276

Điểm quan trọng: Đưa chân phải nhanh, đá chặn phải thực hiện được trước khi đối thủ tấn công vào mục tiêu. chân trụ phải chắc chắn, lực điểm phải chuẩn, không có sai sót.

II. PHÒNG THỦ KIỂU NÉ TRÁNH

Phòng thủ kiểu né tránh là kiểu phòng thủ thông qua sự thay đổi các tư thế hoặc di chuyển vị trí để đạt được mục đích phòng thủ. Kiểu phòng thủ này có thể phát huy đầy đủ tác dụng phản công của tứ chi. Phòng thủ kiểu né tránh yêu cầu phải phán đoán chính xác thời gian tấn công, đường đi, vị trí của đòn tấn công của đối thủ, phản xạ nhanh nhạy. Tất cả mọi vị trí di chuyển đều phải chuẩn xác và hợp lý, nắm chắc thời cơ, không mảy may sai sót, động tác cũng phải hài hòa nhịp nhàng. Chính vì vậy nên cách phòng thủ kiểu né tránh này tương đối khó.

1. Lùi ra sau

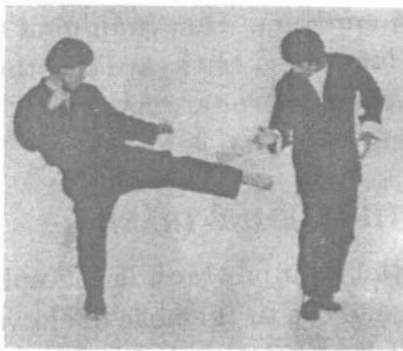
Động tác: Sau khi chân sau kéo lùi thì chân trước trượt nửa bước, tiếp gần với chân sau, lòng bàn chân trước tiếp đất, trọng tâm rơi vào chân sau (Xem hình 277).

Điểm quan trọng: Chân trước nhanh chóng lùi về, thân trên thẳng, đỡ phải chắc chắn.

Trường hợp áp dụng: Phòng thủ đối thủ tấn công ở vị trí thấp.

2. Né sau

Động tác: Trọng tâm chuyển dịch ra sau, thân trên hơi ngửa ra sau để né tránh (Xem hình 278).



Hình 277



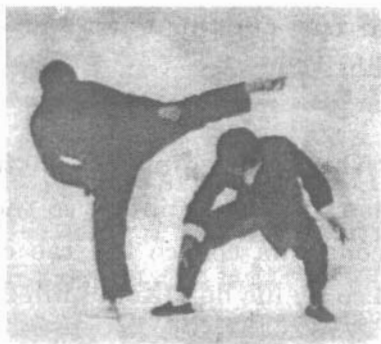
Hình 278

Điểm quan trọng: Khi né tránh sau, cầm dưới căng, biên độ không quá lớn, trọng tâm dịch chuyển ra sau.

Trường hợp áp dụng: Phòng thủ tấn công ở vị trí cao.

3. Né dưới

Động tác: Đột ngột ngồi xổm, hai tay bảo vệ vùng ngực, thu cổ (Xem hình 279).



Hình 279

Điểm quan trọng: Các khớp gối, cổ đồng thời gập thu lại, mắt nhìn thẳng đối thủ.

Trường hợp áp dụng: Thông thường dùng để phòng thủ đối thủ tấn công ngang vào vùng đầu của mình.

4. Né bên

Động tác: Né bên thường phải phối hợp với kỹ thuật bước trượt bên, vị trí thích hợp nhất là ở mé ngoài phạm vi tấn công của đối thủ, như vậy có thể khiến đối thủ không thể phòng thủ hiệu quả đòn phản công của mình. Cách phòng thủ này giúp cho hai tay được tự do tấn công đối thủ, do vậy nó là cơ sở của đối kháng kiểu liên hoàn, thường thấy ở các chiêu của cao thủ. Chẳng hạn như khi đối thủ tấn công mình bằng quyền thẳng trái, ta nhanh chóng dồn trọng tâm vào chân phải; đồng thời vai phải và thân nhanh chóng xoay sang mé trái, chân phải giữ cố định, nhưng vai bên phải xoay vào mé trong. Do bản thân có xu hướng tiếp cận phòng thủ mé trong của đối thủ có thể làm

cho quyền trái của đối thủ trượt qua vai phải của mình (Xem hình 280).

5. Lắc lư

Động tác: Khi tấn công, người lắc không theo quy luật cố định nào, nó không những có thể làm cho đối thủ khó tấn công, mà còn có thể tạo cho việc phản công của mình có uy lực hơn (Xem hình 281).



Hình 280



Hình 281

Điểm quan trọng:

- Bất luận thân lắc lư như thế nào cũng đều cần duy trì tốt thẳng bằng cơ thể, đây cũng chính là giữ ổn định trong trạng thái động.
- Hai tay và hai chân luôn luôn giữ ở tư thế tấn công.
- Khi quét thấp người không nên phản kích.

Trường hợp áp dụng: Khi hai bên tấn công giằng co nhau hoặc khi đối thủ tấn công phức tạp.

6. Đưa gối

Động tác: Chân sau hơi gập đỡ độc lập, chân trước co đưa gối (Xem hình 282).



Hình 282

Điểm quan trọng: Trọng tâm dịch chuyển ra sau, đưa chân nhanh.

Trường hợp áp dụng: Phòng thủ khi vùng dưới bị tấn công.

PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN CHIẾN THUẬT

Mỗi trận đối kháng thực chiến, thực tế là một quá trình đấu dũng, đấu kỹ thuật và đấu trí. Trong đó đấu trí chính là chiến thuật, tức là căn cứ vào các tình huống cụ thể của hai bên mà áp dụng các sách lược và phương pháp để chiến thắng đối thủ. Ngày nay, cùng với việc phát triển các loại hình vận động đối kháng, tố chất sức khỏe và kỹ pháp của quyền thủ ngày càng tiếp cận, chỉ đơn thuần dựa vào tố chất sức khỏe tốt và kỹ pháp thành thực để chiến thắng đối thủ là vô cùng khó khăn, chỉ có thông qua hình thức chiến thuật nhất định mới có thể bảo đảm cho giành thắng lợi. "Dụng binh chi đạo, dĩ kế vi thủ". "Nhược bất kế nhi tiến, bất mưu nhi chiến, tất vi địch bại." Những lời giáo huấn này chính là những câu nói chân thành có sức mà các nhà quân sự cổ xưa chú trọng trọng chiến thuật.

Triệt quyền đạo theo đuổi mục đích tinh thần và cơ bắp hoàn toàn tự do tu luyện, mà phương pháp của nó chỉ mong muốn đạt đến tự nhận thức. "Bình vô thường thế, thủy vô thường lưu", vận dụng chiến thuật Triệt quyền đạo tuyệt không được cố định hóa thể cuộc biến hóa khôn lường, mà yêu cầu quyền phải đạt đến tâm giới tự do không bó buộc trong quá trình

bồng chốc thiên biến vạn hóa. Phải dựa vào trình độ kỹ thuật, loại hình tấn công phòng thủ, tố chất sức khỏe và tố chất tâm lý của cả hai bên để xác định hình thức chiến thuật, đồng thời không ngừng cải tiến trong khi vận dụng, nhằm đạt được mục đích "chế nhân nhi bất chế vu nhân".

Phần 1

CÁC LOẠI HÌNH CHIẾN THUẬT CỦA TRIỆT QUYỀN ĐẠO

I. CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG NGHI BINH

Binh pháp Tôn Tử viết rằng: "Binh dã, nguy đạo dã" (Người cầm binh cần biết cách nghi binh lừa địch).

Chiến thuật tấn công nghi binh lừa địch chính là sách lược có mục đích tạo ra những phán đoán sai lầm cho đối thủ, dẫn dụ đối thủ đi đúng ý đồ của mình để thực hiện tấn công thực. Nó là một trong những chiến thuật thường dùng nhất, quan trọng nhất của Triệt quyền đạo. Lý Tiểu Long rất coi trọng chiến thuật nghi binh lừa địch trong thực chiến, và đã nói: "*Triệt quyền đạo được xây dựng trên nền tảng phối kết hợp của chiêu pháp với vận dụng động tác giả và chiêu giả*". Lợi dụng động tác giả kết hợp với tấn công thật để tấn công, làm cho đối thủ sản sinh phản ứng

nào đó đối với động tác giả của mình, từ đó làm thay đổi tư thế phòng thủ đúng hoặc buộc đối thủ sử dụng nhiều chiêu tấn công thừa, lộ ra những sơ hở có lợi cho việc tấn công của mình, sau đó tăng cường thực hiện tấn công.

Động tác giả được áp dụng phải có sức thể hiện và khả năng uy hiếp. Xem ra giống như mang tính chuẩn xác và tính đa biến của tấn công thật, tuyệt không được để lộ ý đồ tấn công thật của mình. Thực ra, một quyền thủ Triệt quyền đạo có trình độ cao thực sự, trước khi phát ra mỗi động tác giả đã dự đoán được đối thủ có thể lộ những sơ hở nào, sau đó ra đòn tấn công một cách bản năng.

Việc vận dụng chiến thuật nghi binh lừa địch không những có thể dẫn dụ đối thủ lộ sơ hở để tấn công, mà còn có thể làm cho đối thủ lộ rõ thực lực của mình, cung cấp những thông tin tốt cho việc thực hiện chiến thuật của mình. Ngoài ra, chiến thuật nghi binh lừa địch có thể đưa đối thủ vào hoàn cảnh chần chừ do dự, tạo ra gánh nặng tâm lý.

Phương thức của chiến thuật nghi binh lừa địch rất đa dạng phong phú. chẳng hạn như chỉ trên đánh dưới, chỉ trái đánh phải, có lúc có thể tận dụng sự mê hoặc của đối thủ mà áp dụng sách lược chỉ trên đánh trên hoặc chỉ dưới đánh dưới, điều đó đòi hỏi phải phát huy nguyên tắc cơ bản "dựa vào những thay đổi của đối thủ để mà giành thắng lợi" của môn phái Triệt quyền đạo.

II. CHIẾN THUẬT PHẢN CÔNG

Chiến thuật phản công là sách lược tấn công đối thủ trong lúc phòng thủ, sau khi đối thủ xuất chiêu tấn công. Nó là đòn đánh sau khi né tránh đòn đánh của đối thủ, nhân thế quyền của đối thủ rơi vào hư không, mất thăng bằng. Khi đối thủ chủ động tấn công, thường tạo ra những sơ hở nhất định, lúc này tấn công là dễ thành công nhất. Thông thường phản công lập tức thực hiện sau khi triệt tiêu đòn tấn công của đối thủ, vì như vậy có thể làm cho đối thủ rơi vào thế bị động. Đôi lúc cũng có thể sau khi triệt tiêu đòn tấn công của đối thủ rồi từ từ phản công.

Chiến thuật phản công thực dụng yêu cầu phải có sự thống nhất cao độ giữa quan sát, phân tích và hành động, nó cần phải dựa vào sự chi phối của thân kinh phản xạ nhạy bén.

III. CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG TRỰC TIẾP

Chiến thuật tấn công trực tiếp là chiến thuật trực tiếp tấn công đối thủ trong tình huống không có bất kỳ động tác giả nào. Triệt quyền đạo rất coi trọng cách tấn công trực tiếp, Lý Tiểu Long cho rằng tiên phát chế nhân trong chiến thuật được thao túng trong tay mình giống như quyền lực phát lệnh trước khi chạy thi 100 mét. Chiến thuật tấn công trực tiếp thường xuất quyền tấn công trực tiếp từ góc độ mà đối thủ không ngờ tới, khi tư thế của đối thủ có sơ hở. Ngoài ra, tấn công phối hợp trong Triệt quyền đạo cũng là chiến thuật tấn công trực tiếp, nó là tấn công

phối hợp một chuỗi, lợi dụng đá chân và xuất quyền liên hoàn làm cho đối thủ lộ ra những nhược điểm, đặc biệt là khi gặp tấn công mà lùi ra sau thì lập tức tấn công liên tục, làm cho chúng không thể phục hồi khả năng phòng thủ và mất thăng bằng, từ đó lộ ra nhiều điểm sơ hở có lợi cho mình.

IV. CHIẾN THUẬT HẠN CHẾ SỞ TRƯỞNG

Mỗi một quyền thủ đều có sở trường của mình. Chiến thuật hạn chế sở trường chính là dùng phương pháp tương ứng để chế ngự và hạn chế sở trường kỹ thuật của đối thủ, khiến chúng không thể phát huy hết, buộc chúng phải áp dụng động tác khác, sau đó ta phát huy hết sở trường của mình để đánh bại đối thủ. Phương pháp hạn chế sở trường của đối thủ phải dựa vào tình huống cụ thể mà định liệu, có lúc có thể giáng cho chúng một đòn; có lúc dùng các thủ pháp khóa chặt; có lúc có thể dùng các phương pháp trời buộc khác... Chẳng hạn như khi đối thủ có sở trường về đòn tay, thì cũng có thể giáng những đòn thật nặng vào cùng tay của chúng, làm chúng mất đi lợi thế dùng các đòn tay. Hoặc khi đối thủ có sở trường dùng các đòn đá ở vị trí thấp thì có thể cách tấn công mạnh vào chân sau.

V. CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG SỞ ĐOẢN

Chiến thuật tấn công sở đoản là sách lược tập trung sở trường và sức mạnh của mình tấn công vào những mắt xích yếu của đối thủ. Mấu chốt của việc áp

dụng chiến thuật này chính là nắm chắc những điểm yếu của đối thủ trước khi thực hiện động tác, nắm chắc những kẽ hở mà do nhược điểm sản sinh ra, chỉ có "biết mình biết ta" mới có thể "trăm trận trăm thắng". Ném đá dò đường là kế tốt để tìm hiểu sở đoản của đối thủ, mà kế chủ yếu là chiến thuật nghi binh lừa địch. Thông qua vài chiêu nghi binh, dẫn dụ đối thủ tấn công, từ đó quan sát và tìm hiểu những mắt xích yếu mà đối thủ lộ ra, sau đó kịp thời dùng các hành động tấn công để chế ngự sở đoản của chúng. Khi phát hiện ra sở đoản của đối thủ, tuyệt không được suy nghĩ quá nhiều, chần chừ do dự, nếu không sẽ mất thời cơ. Chỉ cần nghĩ thế nào thì làm thế vậy, tuyệt đối không được câu nệ vào hình thức.

VI. CHIẾN THUẬT GÂY THIỆT HẠI NẶNG

Chiến thuật gây thiệt hại nặng chính là chiến thuật dùng lực cực mạnh đánh gục đối thủ, khiến chúng mất đi sức chiến đấu. Mấu chốt của việc sử dụng chiến thuật này chính là những kỹ pháp của mình có khả năng sát thương tương đối lớn, hơn nữa đánh trúng không nhầm lẫn vào những vùng mà năng lực kháng cự của đối thủ kém. Sử dụng chiến thuật này đòi hỏi bản thân phải có năng lực phán đoán và khả năng quan sát tốt, có thể phối kết hợp với chiến thuật nghi binh để nắm được sở trường sở đoản của đối thủ.

Phần 2

TRẠNG THÁI TÂM LÝ TRONG CHIẾN THUẬT TRIỆT QUYÊN ĐẠO

Bản thân của chiến thuật chính là một hoạt động tâm lý, việc vận dụng chiến thuật hoàn hảo đòi hỏi quyền thủ phải có khả năng quan sát nhạy bén, tư duy chiến thuật chặt chẽ và ý thức chiến thuật bản năng. Trong khi vận dụng chiến thuật, ba điều trên chỉ có thống nhất cao độ mới có thể xác định được hành động cụ thể, mới có thể đạt được trình độ cao nhất khi sử dụng trực giác và phản ứng bản năng để đối phó với các đòn tấn công của đối thủ.

Trước tiên, quan sát nhạy bén với đối thủ là hòn đá tảng của chiến thuật, là điều kiện tiên quyết của tư duy chiến thuật và ý thức chiến thuật. Thông qua quan sát, tìm hiểu được sở thích, kiêng kỵ cũng như sở trường sở đoản của đối thủ, năng lực quan sát đó được bồi dưỡng phát triển trong quá trình rèn luyện lâu dài. Trong quá trình tập luyện, chủ yếu luyện tập năng lực quan sát của mình, tích lũy kinh nghiệm, từ nông đến sâu, tuần hoàn tiệm tiến, cuối cùng biến năng lực đó thành hình thái bản năng của mình tồn tại ngay trong lòng.

Thứ hai, việc lựa chọn và sử dụng đúng chiến thuật là do tư duy tiến hành tổ chức và khống chế điều tiết. Tư duy chiến thuật có thể nói là hoạt động suy nghĩ của từng giai đoạn trong quá trình đối kháng,

cũng chính là tìm ra một nét riêng trong chính thể mà Triệt quyền đạo chủ trương, rồi xâu chuỗi nét riêng đó thành lý luận chính thể. Việc có được một tư duy chiến thuật chặt chẽ phải dựa vào việc luyện tập nhiều lần trong lúc thường, tích lũy tri thức và kinh nghiệm phong phú đồ sộ để có thể tận dụng hình tượng trực giác trong thực tiễn mà phát huy đầy đủ tư duy chiến thuật chặt chẽ, hoàn thành nhiệm vụ của chiến thuật.

Thứ ba, chính là ý thức chiến thuật, nó là hoạt động tâm lý tự giác mà quyền thủ ý thức được khi vận dụng chiến thuật trong quá trình đối kháng, đó cũng là tổng hòa các hoạt động tâm lý như cảm nhận, hồi ức, tư duy và tưởng tượng liên quan khi vận dụng chiến thuật.

Tóm lại, trạng thái tâm lý chiến thuật tốt đều bắt nguồn từ việc luyện tập không ngừng.

Phần 3

PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN CHIẾN THUẬT TRIỆT QUYỀN ĐẠO

Phương pháp rèn luyện chiến thuật không hề đơn nhất, cô đọng mà nó đòi hỏi sự thống nhất cao độ trên nhiều phương diện như phối kết hợp giữa chiến thuật và kỹ pháp, giữa nhiều loại chiến thuật với nhau.

Trong lúc rèn luyện hàng ngày phải cố gắng phân biệt rõ mối quan hệ giữa chính thể với nét riêng cũng như mối quan hệ giữa các nét riêng đó. Phương pháp huấn luyện cụ thể rất đa dạng và phong phú, nhưng có một số phương pháp chủ yếu sau:

I. RÈN LUYỆN TƯỚNG TƯỢNG

Tướng tượng trước mặt có một đối thủ đang giằng co với mình, hoặc đối diện với các mục tiêu như bao cát, cột, người gỗ, tập trung tinh thần và sức lực, như chính bản thân mình trong môi trường đó, tướng tượng đối thủ đang sử dụng các cách đánh khác nhau đánh mình, ta vận dụng các chiến thuật tương ứng để chế ngự chúng.

II. RÈN LUYỆN PHÂN TÍCH CÁC VÍ DỤ THỰC CHIẾN

Bằng các băng hình ghi lại cuộc thi đấu đối kháng, lựa chọn một số đoạn điển hình có thể phản ánh rõ đặc điểm chiến thuật và việc vận dụng nó, quan sát nhiều lần, phân tích cụ thể tỷ mỉ; nghiên cứu thảo luận sở trường sở đoản của hai bên để từ đó rút ra được những tinh hoa vận dụng vào thực chiến của mình.

III. RÈN LUYỆN THEO BẮT CHƯỚC

Huấn luyện viên sử dụng các mô tít tấn công phòng thủ khác nhau, ta vận dụng chiến thuật mũi nhọn để phá giải, từ đó nâng cao năng lực vận dụng và năng lực thích ứng với chiến thuật. Chẳng hạn như

huấn luyện viên mô phỏng đối thủ kiểu phòng thủ và các tình huống khác nhau trong quá trình đối kháng để tập luyện.

IV. RÈN LUYỆN THEO THỰC CHIẾN

Trong điều kiện đảm bảo an toàn, thực hiện nhiều cuộc thi đấu thực chiến, đây là phương pháp hiệu quả nhất để rèn luyện và kiểm tra việc vận dụng chiến thuật. Sau khi thực chiến xong tiến hành tổng kết và phân tích, từ đó hiểu thêm và nâng cao năng lực vận dụng chiến thuật.

HỎI ĐÁP NHỮNG VẤN ĐỀ KHÓ TRONG RÈN LUYỆN

Câu 1: Tại sao học lý luận về quyền pháp của Triệt quyền đạo là vấn đề cơ bản của Triệt quyền đạo?

Đáp: *Triệt quyền đạo là võ thuật của triết học, cũng là triết học của võ thuật, do vậy lý luận về quyền pháp là linh hồn của Triệt quyền đạo, đồng thời cũng là trụ cột của Triệt quyền đạo. Trước hết chỉ có hiểu rõ lý luận về quyền pháp mới có thể không mất phương hướng trong tập luyện tương lai, mới có thể không phải đi đường vòng hoặc ít phải đi đường vòng.*

Câu 2: Tại sao trong rèn luyện kỹ pháp, việc rèn luyện kỹ pháp phải xuyên suốt cả quá trình tập luyện?

Đáp: *Tuy Triệt quyền đạo là vô pháp vô hạn, nhưng nền tảng để nâng cao và sáng tạo là kỹ pháp cơ bản, chỉ có thực tiễn trong quá trình rèn luyện kỹ pháp cơ bản mới có thể đúng đắn tìm ra được kỹ thuật mới phù hợp với chính mình. Do vậy cần phải hiểu và nắm chắc việc rèn luyện kỹ pháp cơ bản một cách hệ thống, kiên trì và lâu dài.*

Câu 3: Vạch kế hoạch tập luyện Triệt quyền đạo như thế nào?

Đáp: Vạch kế hoạch tập luyện phải dựa vào tình huống cụ thể của mình mà định đoạt. Kế hoạch tập luyện thường phân thành kế hoạch tập luyện dài hạn, kế hoạch tập luyện năm, kế hoạch tập luyện giai đoạn, kế hoạch tập luyện tuần và kế hoạch tập luyện môn.

- Việc rèn luyện Triệt quyền đạo không có điểm cuối, nhưng chúng ta có thể phân toàn bộ quá trình rèn luyện thành giai đoạn cơ sở, giai đoạn nâng cao, giai đoạn thực luyện và giai đoạn phát huy bản năng, mỗi một giai đoạn lại định ra một kế hoạch tập luyện riêng.

- Kế hoạch năm là đơn vị hợp thành cơ bản của quá trình tập luyện hệ thống dài hạn, cần phải dựa vào mục tiêu mà mình muốn đạt tới để định liệu.

- Việc vạch ra kế hoạch tập luyện giai đoạn phải có những đột phá trọng điểm phương diện nào đó.

- Khi vạch ra kế hoạch tuần cần phải điều chỉnh dựa theo nguyên tắc thay đổi của khoa học phụ tải, sắp đặt nội dung không nên đơn nhất để tránh khô cứng, không hấp dẫn.

- Thời gian tập luyện mỗi lần có thể bố trí trong khoảng hai tiếng, nội dung chủ yếu đi sâu vào một nhiệm vụ, tập luyện nhiều lần giải quyết dứt điểm nhiệm vụ của một phương diện, trải qua tập luyện giai đoạn nhất định thì có thể đạt được việc nâng cao nhiều phương diện. Thứ nữa, cần phải để một số thời gian củng cố những cái mình

đã thu hoạch được để chuẩn bị cho nhiệm vụ tập luyện tiếp theo.

Câu 4: Sắp xếp khởi động làm nóng cơ thể trước khi tập luyện như thế nào?

Đáp: *Vận động làm nóng cơ thể cần dùng các động tác đơn giản, cường độ vận động từ nhỏ đến lớn, cường độ nên không chế ở mức trung bình trở xuống của tổng cường độ quá trình tập luyện lần đó. Trước tiên, sắp xếp một số động tác thông thường như chạy chậm, môn thể thao làm nóng cơ thể... để loại bỏ những ý nghĩ linh tinh vớ vẩn. Sau đó lại dựa vào nhu cầu kỹ pháp mà bản thân muốn luyện tập để đưa ra những vận động chuyên biệt, như thực hiện nhiều hoạt động ép nén chân trước khi luyện tập các động tác chân, các động tác lưng trước khi luyện tập các phương pháp túm quật ngã...*

Câu 5: Thế nào là học một bước kỹ pháp mới?

Đáp: *Việc học một kỹ pháp mới, trước tiên cần phải nghiên cứu và suy nghĩ kỹ về kỹ pháp đó, tìm hiểu mối liên hệ nội tại giữa động tác và kết cấu của nó, từ đó xây dựng khái niệm kỹ pháp đúng đắn. Vì việc hiểu và hình thành động tác kỹ pháp do các cơ quan vận động thực hiện dưới sự chi phối của ý thức con người, nếu khái niệm kỹ pháp mà mơ hồ, không rõ ràng sẽ tạo ra những định hình kỹ pháp không đúng đắn, rồi lại chỉnh sửa thì sẽ vô cùng khó khăn. Thứ hai là trước khi luyện tập cần phải làm tốt hoạt động*

chuẩn bị mà kỹ pháp đó đòi hỏi. Thứ ba là không ngừng luyện tập lặp đi lặp lại kỹ pháp đó, động tác từ chậm đến nhanh dần. Cuối cùng là kiểm nghiệm cùng với huấn luyện viên, hoặc bản thân giả tưởng vận dụng thực chiến của kỹ pháp đó. Bằng việc luyện tập nhiều lần với thời gian dài, những kỹ pháp học được cuối cùng tất biến thành những kỹ pháp bản năng đặc hữu, có thể tự do phát huy đến trình độ chuẩn xác trong thực chiến.

Câu 6: Phối hợp luyện tập kỹ pháp tổ hợp như thế nào?

Đáp: Phối hợp kỹ pháp tổ hợp phải xuất phát từ thực chiến, phải xem xét tính tất yếu liên quan tới nhóm kỹ pháp đó. Ví dụ như quyền thẳng tay trước tiếp với quyền thẳng tay sau; quyền quét tiếp với cùi chỏ ngược; quyền quét tiếp với quét chân sau...

Câu 7: Thực chiến mang tính điều kiện là gì?

Đáp: Thực chiến mang tính điều kiện chính là tiến hành luyện tập thực chiến dựa vào động tác hai bên giằng co nhau được chỉ định. Ví dụ như chỉ định bên A tấn công, bên B chỉ được phản công phòng thủ, đây là giai đoạn đầu của việc vận dụng thực chiến.

Câu 8: Thực chiến mô phỏng là gì?

Đáp: Thực chiến mô phỏng bắt chước chính là hạn chế vị trí tấn công, sức mạnh của hai bên để bảo đảm an toàn.

Câu 9: Đặc điểm của thực chiến thật là gì?

Đáp: *Thực chiến thật là thể hữu cơ có sức sống, các nhân tố như tình huống thiên biến vạn hóa, thời cơ tấn công (tức tiến, lui, tấn công, phòng thủ, thời gian, cự ly), thực lực và cao thấp của đôi thủ... đều có ảnh hưởng nhất định đến việc vận dụng chiến thuật kỹ pháp. Muốn linh hoạt vận dụng tự nhiên chiến thuật mà bản thân nắm được trong quá trình đối kháng phức tạp thì chỉ có con đường duy nhất là thông qua tôi luyện thực chiến nhiều lần mới có thể đúc rút ra kinh nghiệm, tạo ra kỹ thuật phù hợp với chính mình.*

Câu 10: Ý thức tấn công phòng thủ là gì?

Đáp: *Ý thức tấn công phòng thủ là chỉ hoạt động tâm lý tấn công phòng thủ mang tính chủ động trong thực chiến, nó bao gồm ý thức tấn công, ý thức phòng thủ và ý thức phối kết hợp tấn công phòng thủ.*

- *Ý thức tấn công:* Coi hai bên đối kháng thành cuộc chạy thi 100 mét, tuân tự của tấn công giống như quyền phát lệnh chạy thi thao túng trong tay ai đó, phải xây dựng niềm tin dám đánh và tất thắng, tích cực tìm ra thời cơ tấn công và chủ động áp dụng kỹ thuật tấn công thích hợp.

- *Ý thức phòng thủ:* Dựa vào động tác của đối thủ, phán đoán vị trí và phương pháp tấn công để chủ động phòng thủ, như vậy mới giảm thiểu tự nhiên khả năng bị tấn công.

- Ý thức phối kết hợp tấn công phòng thủ: Có thể khi tấn công dự đoán cách phản công của đối thủ. Khi phòng thủ tìm ra phương pháp và vị trí tốt nhất cho phản công của mình. Khi phòng thủ dự đoán được chiêu pháp tấn công liên hoàn của đối thủ, từ đó chuẩn bị tốt việc phòng thủ phản công.

Câu 11: Giảm thiểu dấu hiệu báo trước của động tác trong thực chiến như thế nào?

Đáp: Trong thực chiến, khi đã lộ ra dấu hiệu báo trước của động tác thì rất dễ bị đối thủ phá vỡ ý đồ tấn công, do vậy cần phải giảm thiểu dấu hiệu báo trước của động tác. Có những cách sau:

- Tăng nhanh tốc độ động tác.

- Rút ngắn biên độ động tác và cố gắng rút ngắn cự ly tấn công.

- Lợi dụng các chiêu giả để mê hoặc đối thủ.

Câu 12: Vận dụng vây đánh trong thực chiến như thế nào?

Đáp: Vây đánh còn gọi là giành tấn công trước, là một hình thức của tấn công, biểu hiện là ra đòn trước đối thủ. Vây đánh là cách đánh chủ động được áp dụng sau khi phán đoán, phân tích động tác của đối thủ, thời cơ vận dụng nó bao gồm:

- Tấn công khi đối thủ chưa chuẩn bị tốt phòng thủ hoặc chuẩn bị tấn công.

- Vây đánh khi đối thủ lực cũ trượt đi, lực mới chưa đến.

- Tấn công khi đối thủ có sai lầm.
- Dùng tấn công làm phòng thủ cũng gọi là vây đánh.

Câu 13: Ánh mắt quan sát hành động của đối thủ trong đối kháng như thế nào?

Đáp: Ánh mắt vừa có thể chú ý những thay đổi hành động của đối thủ, lại vừa có thể mê hoặc sự phán đoán của đối-thủ. Cách quan sát được phân thành ba loại sau:

- Nhìn thẳng vào hai mắt của đối thủ.
- Nhìn thẳng vào hai ổ nách của đối thủ.
- Nhìn thẳng vào tam quan lông mày, vai, bụng dưới của đối thủ.

Khi vận dụng nhìn thẳng, cần phải liếc nhìn quan sát hoạt động xung quanh đối thủ.

Câu 14: Thế nào gọi là "Bát đả" và "Bát bất đả"?

Đáp: Bát đả (đánh vào 8 chỗ) bao gồm:

- Nhất đánh vào hai mắt lông mày;
- Hai đánh vào nhân trung trên môi;
- Ba đánh vào nhĩ môn;
- Bốn đánh vào cốt phùng sau lưng;
- Năm đánh vào phế phủ trong sườn;
- Sáu đánh vào khung xương chậu;
- Bảy là đánh vào xương hông;
- Tám là đánh vào xương ống chân.

Bát bất đả (Tám chỗ không đánh) bao gồm:

Một không đánh vào huyết Thái dương;
Hai không đánh vào vùng ngực;
Ba không đánh sườn sụn;
Bốn không đánh vào thái cực hai sườn (hai nách);
Năm không đánh vào vùng sinh dục;
Sáu không đánh vào hai thận;
Bảy không đánh vào phong phủ (xương cụt)
Tám không đánh vào nhĩ môn hai tai.

Câu 15: Để phòng thương tổn vận động trong rèn luyện tổ chất sức khỏe như thế nào?

Đáp: Trong tập luyện, trước tiên cần phải khắc phục nóng vội cầu toàn, sắp xếp việc huấn luyện lượng và cường độ phải tuân thủ theo nguyên tắc tuần tự tiệm tiến, không miễn cưỡng, gò ép. Trước khi tập luyện cần thực hiện tốt các hoạt động chuẩn bị, vừa phải đột ngột hoạt động vùng luyện tập chủ yếu, vừa phải chú ý thả lỏng. Khi kết thúc luyện tập nhất định phải thực hiện các động tác thả lỏng cơ bắp.

Câu 16: Hiểu cường độ luyện tập như thế nào?

Đáp: Cường độ luyện tập cần phải hiểu và điều chỉnh theo khẩu hiệu "Tăng mỏi, giảm mệt, chấm dứt tê", tức sau khi luyện tập cơ bắp căng mỏi là hiện tượng bình thường, tăng lượng phù hợp tất có tiến bộ. Sau khi luyện tập nếu xuất hiện đau cục bộ, đau tăng dần, chứng tỏ cho thấy vùng đó đã có tổn thương vận động, nên giảm lượng để xoa dịu mức độ căng thẳng của nó. Sau khi luyện tập nếu

xuất hiện tê cục bộ, chứng tỏ thần kinh vùng đó bị chèn ép, nên dừng luyện tập tìm ra nguyên nhân, chờ đến khi cơ thể phục hồi bình thường thì tiếp tục luyện tập đúng và phù hợp.

Câu 17: Làm thế nào để đưa việc tu luyện tinh thần của Triệt quyền đạo vào cuộc sống?

Đáp: *Tinh thần của Triệt quyền đạo có thể nói là tinh thần của Thiền hư không. Nó coi mọi tình huống phát sinh như sóng trên biển cả, chỉ là tạm thời. Nhìn sự vật phải từ bản chất, tuyệt không bị quấy nhiễu bởi những hiện tượng tạm thời. Mọi vấn đề xuất hiện trong cuộc sống đều phải lấy quan điểm hiện thực để đối xử, dần dần hình thành được trình độ tự giác ngộ, gặp mọi gập ghềnh trắc trở cũng không bị đau khổ, giống như hồn phách của chính mình đứng trên cao nhìn cơ bắp của mình nhàn du trong nhân gian. |.*

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	3
<i>Chương 1. Quyển lý về Triệt quyền đạo và bí quyết ứng dụng</i>	5
Phần 1. Quyển lý về Triệt quyền đạo.....	5
Phần 2. Bí quyết ứng dụng Triệt quyền đạo.....	11
<i>Chương 2. Phát triển các tố chất</i>	21
Phần 1. Rèn luyện tố chất sức mạnh.....	21
Phần 2. Rèn luyện tố chất tốc độ.....	34
Phần 3. Rèn luyện tố chất sức chịu đựng.....	41
Phần 4. Rèn luyện tố chất dẻo dai.....	42
Phần 5. Tập luyện sức mạnh nội công	48
<i>Chương 3. Tôi luyện tinh thần</i>	59
Phần 1. Nghiên cứu về tâm linh.....	61
Phần 2. Rèn luyện tâm lý	63
<i>Chương 4. Phương pháp tập luyện kỹ thuật cơ bản</i>	69
Phần 1. Khái luận về huấn luyện kỹ thuật	69
Phần 2. Yếu lĩnh và vận dụng kỹ thuật cơ bản	73
<i>Chương 5. Rèn luyện kỹ thuật thực chiến</i>	153
Phần 1. Kỹ thuật tấn công.....	153
Phần 2. Kỹ thuật phòng thủ.....	174
<i>Chương 6. Phương pháp rèn luyện chiến thuật</i>	184
Phần 1. Các loại hình chiến thuật của Triệt quyền đạo	185
Phần 2. Trạng thái tâm lý trong chiến thuật Triệt quyền đạo	190
Phần 3. Phương pháp rèn luyện chiến thuật Triệt quyền đạo	191
<i>Chương 7. Hỏi đáp những vấn đề khó trong rèn luyện</i>	194

LÝ TIỂU LONG
TRIỆT QUYÊN ĐẠO

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7. Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT: 04.38437013 – 04.38456155

Email: nxbtddt@vnn.vn

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu. Q.1 TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 08.38298378

* * *

Chịu trách nhiệm xuất bản:

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập và sửa bản in:

TIẾN MẠNH

Trình bày sách

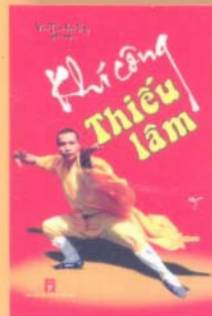
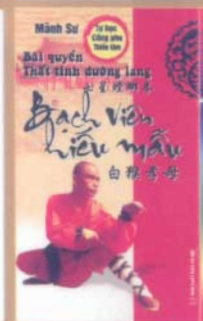
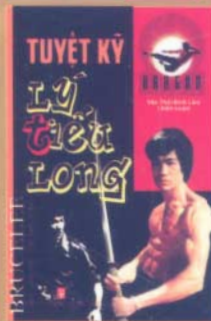
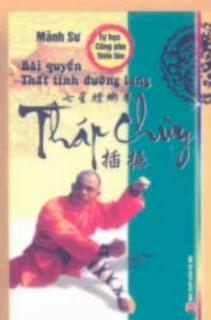
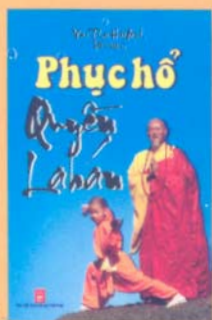
NS MINH LÂM

In 1000c, khổ 13 x 19cm, tại Công ty CP in và TM Á Phi

Quyết định xuất bản số: 142 - 2008/CXB/8 - 21/TDTT

In xong và nộp lưu chiểu năm 2009

Mời các bạn tìm đọc



PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH MINH LÂM
 92E Lý Thường Kiệt. ĐT: 043. 9 427 393. Fax: 043. 9 427 407
 Website: <http://www.nsminhlam.com.vn>
 Email: nsminhlam@gmail.com

LÝ TIỂU LONG TRIỆT QUYỀN ĐẠ



9 781935 088511 105

GIÁ: 26.000Đ