

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP HUẤN LUYỆN CHIẾN THUẬT THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG CHO NAM HỌC VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ THUẬT ỨNG DỤNG TẠI HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

Nguyễn Việt Anh
Học viện An ninh nhân dân

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong Thể dục thể thao, Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập huấn luyện chiến thuật thi đấu đối kháng và 07 test đánh giá trình độ chiến thuật thi đấu đối kháng cho nam Học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại Học viện an ninh nhân dân (ANND). Đó chính là các phương án chiến thuật để học viên vận dụng có hiệu quả trong các tình huống chiến thuật hay gặp trong thi đấu.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, nam học viên, đội tuyển Võ thuật ứng dụng, Học viện an ninh nhân dân.

RESEARCH ON TRAINING EXERCISES FOR COMBATIVE COMPETITION TACTICS FOR MALE STUDENTS OF THE APPLIED MARTIAL ARTS TEAM AT THE PEOPLE'S SECURITY ACADEMY

Nguyen Viet Anh
People's Security Academy

Abstract: Using basic scientific research methods in Physical Education and Sports, the research has selected 10 training exercises for combative competition tactics and 07 tests to assess the level of combative competition tactics for male students of the Applied Martial Arts team at the People's Security Academy. These are tactical options for students to effectively apply in tactical situations often encountered in competitions.

Keywords: Exercises, professional physical strength, male students, Applied Martial Arts team, People's Security Academy.

Nhận bài: 11/04/2025

Phản biện: 14/05/2025

Duyệt đăng: 19/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện an ninh nhân dân trực thuộc Bộ Công an là nơi cung cấp nguồn nhân lực chất lượng cao cho ngành Công an. Hiện nay, việc nâng cao trình độ võ thuật trong lực lượng CAND là nhu cầu cấp thiết để phục vụ xã hội trong tình hình mới. Lãnh đạo Bộ Công An đã ban hành nhiều nghị quyết, chỉ thị, thông tư yêu cầu phải nhanh chóng nâng cao trình độ võ thuật cho lực lượng CAND, để sẵn sàng nhận và hoàn thành mọi nhiệm vụ bảo vệ nhân dân, đất nước. Đặc biệt, trong tập luyện và thực tế trấn áp tội phạm, chiến thuật thi đấu đối kháng có vai trò đặc biệt quan trọng trong tấn công và phòng thủ. Việc huấn luyện chiến thuật thi đấu đối kháng cho nam Học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng Học viện ANND lại chưa được quan tâm nghiên cứu đúng mức. Vì vậy, nghiên cứu bài tập chiến thuật thi đấu đối kháng cho nam Học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng Học viện ANND là rất cấp thiết.

Trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về Võ thuật và Võ thuật ứng dụng như: Trần Tuấn Hiếu (2004); Nguyễn Đức Hoàng (2008); Hoàng Phương Thúy (2009), Mai Thị Bích Ngọc (2015); Nguyễn Thanh Hải (2011); Ngô Hải Hà (2018); Bùi Trọng Phương (2019)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện chiến thuật thi đấu đối kháng cho nam Học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng Học viện ANND, chúng tôi Nghiên cứu lựa chọn bài tập huấn luyện chiến thuật thi đấu đối kháng cho nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại Học viện An ninh nhân dân.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập chiến thuật thi đấu đối kháng cho nam Học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng Học viện ANND.

Lựa chọn bài tập bài tập chiến thuật thi đấu đối kháng cho nam Học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng Học viện ANND thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp bằng phiếu hỏi với các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên. Kết quả lựa chọn được 10 bài tập chiến thuật thi đấu đối kháng cho đối tượng nghiên cứu.

Bảng 1. Lựa chọn bài tập chiến thuật thi đấu đối kháng cho nam Học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng Học viện ANND (n=20)

TT	Tên bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Tấn công cướp khoảng cách	18	90	2	10
2	Tận dụng, che dấu sở trường	19	95	1	5
3	Điều chỉnh khoảng cách	18	90	2	10
4	Đối kháng gián tiếp	19	95	1	5
5	Tấn công (phản công) nhịp 1,2	18	90	2	10
6	Đối phó sức ép của đối phương	18	90	2	10
7	Thời điểm ra đòn	17	85	3	15
8	Phản công tận dụng thời điểm ra đòn	18	90	2	10
9	Đối kháng trực tiếp	17	85	3	15
10	Sử lý tình huống giả định	16	80	4	20
11	Chủ động trá đòn để bày đối phương	11	55	9	45
12	Di chuyển đánh tía lấy điểm	12	60	8	40

2.2 Cách thực hiện các bài tập huấn luyện chiến thuật thi đấu đối kháng cho nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng tại Học viện An ninh nhân dân

- Bài tập số 1: Tấn công cướp khoảng cách:

Huấn luyện viên bố trí vòng tròn (khoảng cách thi đấu) 5 học viên phục vụ cho 1 học viên ở giữa thực hiện bài tập di chuyển trong tình huống trong thi đấu, Học viên thực hiện bài tập phải sử dụng bộ pháp, các bước động tác giả, trá đòn... áp sát đối phương thật nhanh đồng thời ra đòn tấn công tốc độ trúng đích đối phương. Trong 2 phút thực hiện càng nhiều theo vòng lần lượt tất cả các học viên phục vụ, mỗi đối tượng chỉ ghi 01 đòn bất kỳ được tính là 1 điểm, trượt đòn không tính.

Mục đích: Tạo cho học viên cách tấn công nhanh, áp đảo với thời gian ngắn nhất sao cho đối phương không kịp trở tay.

Yêu cầu: Học viên phải sử dụng tốc độ áp dụng cùng tình huống ra đòn. Sao cho bước lén, cướp khoảng cách để áp sát đối phương thật nhanh, khi ra đòn tiếp theo phải quyết đoán. Khi tập bài tập này, huấn luyện viên cho học viên của mình được áp dụng với càng nhiều đối phương càng tốt. (Chú ý: nên cho học viên sử dụng đầy đủ trang bị bảo hiểm thi đấu)

- Bài tập số 2: Tận dụng, che dấu sở trường:

Huấn luyện viên bố trí vòng tròn (khoảng cách thi đấu) 5 học viên phục vụ cho 1 học viên ở giữa thực hiện bài tập trong tình huống trong thi đấu, Huấn luyện viên báo cho người phục vụ biết bài

tập của người thực hiện. Học viên thực hiện sẽ lần lượt đối phó với các bạn và thực hiện nhiệm vụ của mình và ghi điểm. Mỗi lần thực hiện như vậy ghi được 1 điểm.

Mục đích: Để học viên biết cách dùng đúng lúc, đúng chỗ đòn đánh sở trường của mình.

Yêu cầu: Học viên khi thực hiện bài tập của mình, phải biết rõ điểm mạnh và yếu của bản thân. Cần phán đoán ý đồ của đối phương, định hướng cho cách ra vào tấn công, phòng thủ kết hợp với sở trường của mình. (Chú ý: nên cho học viên sử dụng đầy đủ trang bị bảo hiểm thi đấu)

- Bài tập số 3: Điều chỉnh khoảng cách.

Hai học viên ghép thành đôi di chuyển mặt đối mặt trên thảm, trong 2 phút huấn luyện viên cho các học viên của mình chủ động di chuyển các hướng sao cho khoảng cách của hai học viên luôn luôn cách xa đòn tấn công của nhau mà vẫn trong vòng thi đấu của Luật Võ thuật ứng dụng cho phép. Hai vận động tự giữ cự li và dùng tay, chân chạm vào thân người nhau. Mỗi lần chạm vào đối phương được tính là một điểm. Sau 2 phút tính số điểm của từng học viên.

Mục đích: Thực hành để biết tự điều chỉnh khoảng cách với đối phương để chủ động trong thi đấu.

Yêu cầu: các học viên phải tự điều chỉnh được khoảng cách tấn công và phòng thủ của mình, cố gắng lén khoảng cách của đối phương để chuẩn bị ra đòn và không tạo cho đối phương có cơ hội lén khoảng cách của mình.

- Bài tập số 4: Đối kháng gián tiếp:

Huấn luyện viên bố trí học viên thành 2 nhóm đối diện (một bên 3 một bên 2 người) với nhau theo một đường thẳng, mỗi nhóm cách nhau 6 mét; học viên thực hiện đứng giữa 2 nhóm. Người thực hiện phải tấn công và phản công liên tục lần lượt các bạn trong hai hàng. Huấn luyện viên quy định một hàng tấn công và một hàng phòng thủ, người tấn công cách xa người phòng thủ ở khoảng cách an toàn và tấn công liên tục người phòng thủ bằng các kỹ thuật của mình. Bên người phòng thủ di chuyển để luôn giữ khoảng cách an toàn và phán đoán, phản công liên tục lại người tấn công mà hai bên không va chạm với nhau (Số đòn cho phép của 1 lượt tấn công phòng thủ là 4 đòn). Kết thúc 2 phút, người thực hiện được tính điểm bằng số người mà mình đã tấn công phòng thủ gián tiếp.

Mục đích: Tạo cho học viên có năng lực nhận biết, phán đoán đối phương để ra đòn tấn công, phản công hợp lý.

Yêu cầu: Người tấn công liên tục tốc độ về phía đối phương, người phản công phải phản đòn nhanh nhẹn trên cơ sở nhìn nhận đòn của đối phương mà phản công. Khi thực hành bài tập này có thể áp dụng nhiều đối tượng cho học viên để giúp cho học viên có khả năng nhìn nhận và sử lý đối phương trong thời gian ngắn nhất.

- Bài tập số 5: Tấn công (phản công) nhịp 1,2:

Huấn luyện viên bố trí vòng tròn 5 học viên phục vụ cho 1 học viên ở giữa thực hiện bài tập trong tình huống trong thi đấu, huấn luyện viên quy định các học viên phục vụ đánh phản công và tấn công lại người thực hiện, học viên thực hiện bài tập di chuyển tấn công và phản công. Huấn luyện viên quy định người tấn công theo hai nhịp, mỗi nhịp tấn công chỉ được phép đánh 1 đến 2 đòn (tấn công lần đầu xong rút về vị trí ban đầu và tấn công lần sau), người phản công cũng phản công theo 2 nhịp sao cho tốc độ tấn công và phản công đạt thời gian nhanh nhưng trên cơ sở không quy định đòn tấn công và phòng thủ của học viên. Trong 2 phút thực hiện càng nhiều theo vòng lần lượt tất cả các học viên phục vụ, mỗi đối tượng chỉ ghi 01 đòn bất kỳ được tính là 1 điểm, trượt đòn không tính.

Mục đích: Tạo cho học viên cách đánh tấn công, phản công tận dụng cơ hội mà không tốn nhiều sức lực, va chạm.

Yêu cầu: Khi di chuyển ra vào để thực hiện bài tập chiến thuật, học viên phải di chuyển nhanh chú ý trọng tâm cơ thể luôn cân bằng để thực hiện

được các kỹ thuật. Người phản công phải khi di chuyển tránh nhịp đòn đầu tiên của người tấn công phải căn đúng cự li vừa để đủ để phản công lại. (Chú ý: nên cho học viên sử dụng đầy đủ trang bị bảo hiểm thi đấu)

- Bài tập số 6: Đối phó với sức ép của đối phương:

Huấn luyện viên bố trí vòng tròn (khoảng cách đứng tầm đòn cho phép) 5 học viên phục vụ (Chọn các học viên chênh lệch hạng cân hoặc chiều cao hơn hẳn, chênh lệch về kỹ thuật, thể lực...) cho 1 học viên ở giữa thực hiện bài tập trong tình huống trong thi đấu, Huấn luyện viên bố trí trước bài tập mà không cho người người thực hiện biết bài tập.

Học viên thực hiện sẽ lần lượt đối phó với các bạn và thực hiện nhiệm vụ của mình và ghi điểm. Mỗi lần thực hiện như vậy ghi được 1 điểm.

Mục đích: Làm tăng khả năng ứng phó của học viên trước những tình huống khó trong trận đấu.

Yêu cầu: Huấn luyện viên phải nắm được điểm mạnh, yếu của học viên. Luôn tạo sức ép căng thẳng cho học viên, học viên phải tự ứng phó, sử lý tình huống mà không có sự trợ giúp từ bên ngoài. (Chú ý: nên cho học viên sử dụng đầy đủ trang bị bảo hiểm thi đấu)

- Bài tập số 7: Thời điểm ra đòn:

Hai học viên di chuyển thi đấu mặt đối mặt với nhau như trong tình huống thi đấu, trong 2 phút huấn luyện viên cho va chạm bằng đòn chân, tay (Không dùng đòn quật ngã) ai sử dụng được nhiều tình huống (động tác giả, di chuyển làm hạn chế khả năng tấn công của đối phương, đoán biết được ý đồ của đối phương, làm đối phương mất nhịp ra đòn, sử dụng tốc độ áp sát ...) khiến cho đối phương bị mất chủ động, hạn chế phản xạ ra đòn của đối phương, ép đối phương vào tư thế khó để tận dụng ra đòn ghi điểm (một lần ra đòn chỉ được phép ra 1 đòn hoặc tay hoặc chân); các đòn tay và chân đều được tính điểm 1 như nhau.

Mục đích: Tìm và biết tận dụng cơ hội để ra đòn đánh đối phương, từ đó vận động tự tư duy, đúc kết được kinh nghiệm áp dụng trong trận đấu.

Yêu cầu: Học viên phải có sự tập trung cao, có khả năng ứng phó với nhiều đối phương trong lớp. Qua mỗi đối phương có thể đánh giá khả năng của mình khi tận dụng thời cơ ra đòn.

- Bài tập số 8: Phản công tận dụng thời điểm ra đòn:

Huấn luyện viên bố trí vòng tròn (khoảng cách thi đấu) 5 học viên phục vụ cho 1 học viên ở giữa thực hiện bài tập di chuyển trong tình huống trong thi đấu, huấn luyện viên quy định các học viên phục vụ chỉ đánh tấn công, học viên thực hiện bài

tập bằng bộ pháp di chuyển, phán đoán, bằng các kỹ thuật chặn gạt đỡ, tránh né chờ thời điểm phản công ra đòn quyết định. Trong 2 phút thực hiện càng nhiều theo vòng lần lượt tất cả các học viên phục vụ, mỗi đối tượng chỉ ghi 01 đòn bất kỳ được tính là 1 điểm, trượt đòn không tính.

Mục đích: Tạo cho học viên cách xem xét, phán đoán đối phương, quyết định phương án phản công tối ưu.

Yêu cầu: Học viên không chỉ biết di chuyển theo bước lùi, mà phải biết các bước ngang, bước trực diện chuyển thủ thành công. Trường hợp khi sử dụng các kỹ thuật chặn, gạt, đỡ, tránh né để tận dụng thời cơ phải chú ý sao cho rút ngắn thời gian và khoảng cách ra đòn nhanh nhất. (Chú ý: nên cho học viên sử dụng đầy đủ trang bị bảo hiểm thi đấu)

- Bài tập số 9: Đối kháng trực tiếp:

Huấn luyện viên bố trí học viên thành 2 nhóm đối diện (một bên 3 một bên 2 người) với nhau theo một đường thẳng, mỗi nhóm cách nhau 6 mét; học viên thực hiện đứng giữa 2 nhóm. Người thực hiện phải tấn công và phản công liên tục lần lượt các bạn trong hai hàng. Huấn luyện viên quy định một hàng tấn công và một hàng phòng thủ, người tấn công và phòng thủ ở khoảng cách ra đòn trực tiếp và tấn công liên tục người phòng thủ bằng các kỹ thuật của mình. Hai bên va chạm trực tiếp với nhau. (Số đòn cho phép của 1 lượt tấn công phòng thủ là 4 đòn). Kết thúc 2 phút, người thực hiện được tính điểm bằng số người mà mình đã tấn công phòng thủ trực tiếp.

Mục đích: Tạo cho học viên có năng lực ứng biến tình huống trong thi đấu, nhìn nhận đối phương và quyết định việc ra đòn tấn công hay phòng thủ.

Yêu cầu: Người tấn công liên tục tốc độ về phía đối phương, người được quy định phản công

phải phản đòn nhanh nhẹn trên cơ sở nhìn nhận đòn của đối phương mà phản công. Khi thực hành bài tập này có thể áp dụng nhiều đối tượng cho học viên để giúp cho học viên có khả năng nhìn nhận và sử lý đối phương trong thời gian ngắn nhất. Với các bài tập va chạm trực tiếp, phải có bảo hiểm bao bọc cơ thể để tránh chấn thương như giáp thi đấu, cucky, bảo hiểm ống tay, chân. (Chú ý: nên cho học viên sử dụng đầy đủ trang bị bảo hiểm thi đấu)

- Bài tập số 10: Sử lý tình huống giả định:

Huấn luyện viên bố trí vòng tròn (khoảng cách thi đấu) 5 học viên phục vụ cho 1 học viên ở giữa thực hiện bài tập trong tình huống trong thi đấu, Huấn luyện viên giao các nhiệm vụ cho bên phục vụ bài tập cách đánh, đòn đánh quy định. Nhiệm vụ của người thực hiện là phải ghi điểm trước các đối thủ. Học viên thực hiện sẽ lần lượt thực hiện nhiệm vụ của mình và ghi điểm. Mỗi lần thực hiện như vậy ghi được 1 điểm.

Mục đích: Để tạo cho học viên năng lực đối phó bất ngờ việc thay đổi chiến thuật của đối phương, tỉnh táo tận dụng thời cơ nhận biết, không chể đỗi phương.

Yêu cầu: Học viên thực hiện bài tập như tình huống trong thi đấu. Đối với học viên phải đối phó với đối phương được quy định bài tập tránh sự trợ giúp của huấn luyện viên và các bạn học viên, làm sao để học viên độc lập sử lý tình huống thi đấu. (Chú ý: nên cho học viên sử dụng đầy đủ trang bị bảo hiểm thi đấu)

III. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập chiến thuật nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu cho nam học viên đội tuyển Võ thuật ứng dụng Học viện ANND.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an (2006), *Chỉ thị số 10/CT/2006 - BCA (X11) ngày 15/11/2006 về tăng cường công tác huấn luyện quân sự, võ thuật trong lực lượng CAND*, Bộ Công an, Hà Nội.
2. Bộ Công an (2008), *Quy định về huấn luyện quân sự, võ thuật trong Công an nhân dân*, (Ban hành kèm theo Quyết định số 656/2008/QĐ-BCA(X11) ngày 05/6/2008 của Bộ trưởng Bộ Công an), Bộ Công an, Hà Nội.
3. Bộ Công an (2012), *Chỉ thị số 08/CT-BCA-X11 ngày 21/09/2012 về tăng cường công tác điều lệnh và huấn luyện quân sự, võ thuật trong CAND*, Bộ Công an, Hà Nội.
4. Nguyễn Thanh Hải (2011) “*Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho sinh viên Học viện ANND*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
5. Ngô Hải Hà (2018), “*Xây dựng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong giảng dạy môn Võ thuật ứng dụng tại Học viện ANND*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
6. Học viện An ninh nhân dân (2008), *Chương trình môn học Võ thuật CAND (Ban hành kèm theo quyết định số 1546/QĐ-T31, ngày 25 tháng 07 năm 2008 của Giám đốc Học viện An ninh nhân dân)*, Học viện An ninh nhân dân, Hà Nội.
7. Bùi Trọng Phương, Nguyễn Việt Anh (2022), *Xử lý tình huống khi bị đối tượng khóa, khống chế*, Sách tham khảo Học viện An ninh nhân dân.
8. Nguyễn Việt Anh (2024), *chiến thuật quật ngã đối tượng trong võ thuật Công an nhân dân*, sách tham khảo, Học viện An ninh nhân dân.
9. Bùi Trọng Phương (2019), “*Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn Võ thuật ứng dụng*”. Luận án tiến sĩ giáo dục học.
10. Nguyễn Đức Tăng, Nguyễn Văn Tiêu và các cộng sự (2009), *Giáo trình Võ thuật Công an nhân dân - Dùng cho các trường Công an nhân dân*, Nxb Công An Nhân Dân, Hà Nội.