



Thesis for the level of Hồng Đại Nhị Cấp



Candidate:
Vittorio Cera

Thesis adviser:
Vovinam Masters Council

May 5th, 2017
Hochiminh City -Vietnam



VITTORIO CERA

Cấp độ hiện tại: Hồng Đại Nhất Cấp

Quốc tịch: Italia

Thành viên của:

- Ý, Hiệp hội Vovinam Việt Võ Đạo Italia
- Châu Âu, EVVF, Liên đoàn Vovinam Việt Võ Đạo Châu Âu



Thesis for the level of Hong Dai Nhi Cap – Vittorio Cera

TẬP LUYỆN VÀ GIẢNG DẠY

PHƯƠNG THỨC TẬP LUYỆN:

Trước khi bắt đầu tập luyện, chúng ta cần học về kỹ thuật chiêu thức. Bạn sẽ thấy rằng phương pháp truyền thụ giữa các võ sư đối với võ sinh của mình có thể khác nhau và sẽ không thể chỉ có một phương pháp thống nhất bởi vì mỗi võ sư đều có cá tính riêng và họ sẽ chọn ra cách theo họ là tốt nhất để truyền tải kỹ thuật đến cho môn sinh. Tuy nhiên phương thức tập luyện nên thống nhất nếu như chúng ta muốn giữ gìn bản sắc thuần khiết của Vovinam mà không tạo ra một kiểu biến thể nào cả.

Đôi khi chúng ta có sự nhầm lẫn giữa những kỹ thuật cơ bản với tính ứng dụng thực tế đối với những chiêu thức đó.

Vovinam là một môn võ thuật, và ở châu Âu, ý nghĩa của võ thuật là "nghệ thuật chiến tranh", vì thế mọi thứ chúng ta luyện tập đều cần hướng tới cái đích là sử dụng trong thực tế chứ không chỉ đơn thuần là các động tác quyền lặp đi lặp lại và những bài kiểm tra lên đai.

Rất nhiều võ sinh xem khung chương trình tập luyện đơn giản là để thi lên đai, như thế là sai về mặt ý nghĩa một cách cơ bản của chiếc đai và hơn thế nữa là ý nghĩa của việc chúng ta tập võ để làm gì. Phần lớn lỗi này không phải đến từ võ sinh mà là từ võ sư truyền dạy cho họ. Nếu như chúng ta truyền vào đầu võ sinh ý tưởng học võ để thi thố, lên đai, các võ sinh sẽ đánh mất ý niệm và bản sắc của Vovinam.

Tôi cho rằng, trong giảng dạy, điều đầu tiên chúng ta cần làm là nắm được tinh thần của môn võ trước khi đưa ra truyền thụ các chiêu thức. Có nghĩa là, mọi võ sinh cần phải hiểu được Vovinam là gì, nền tảng và tinh thần của Vovinam trước khi đến với tập luyện.

Như tôi quan sát trong những năm gần đây, các cuộc thi đấu lấy một phần lớn từ quá trình luyện tập của Vovinam và nếu như cứ tiếp diễn như thế mà không có sự quản lý tốt, chúng ta sẽ không thể phát triển được môn võ này.

Thi đấu là bài kiểm tra khả năng cả về thân pháp và tư duy của võ sinh và đó là cách tốt nhất để truyền bá võ học. Vovinam không thể phát triển mà không có các cuộc thi đấu. Một võ sinh tham gia thi đấu là một vận động viên rèn luyện tốt bài thi của mình và hiểu được ý nghĩa của bài quyền, chiêu thức mình đang tập luyện.

Suy nghĩ sai lầm này tôi cũng từng vướng phải, vì tôi có trong tay võ sinh giỏi muốn giết giải và tất nhiên tôi chỉ truyền thụ bài tập trong khung chương trình thi đấu. Vì thế võ sinh này sẽ chỉ chú tâm đến phần tập luyện đó, câu hỏi đặt ra là trong tương lai võ sinh đó sẽ trở thành người thế nào?

Chương trình thi đấu đã bỏ qua những bài tập cơ bản. Kết quả là bây giờ chúng ta có rất nhiều võ sinh có thể diễn luyện Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiếm Pháp và Song luyện kiếm nhưng họ chưa bao giờ tập về kỹ thuật của Kiếm. Chúng ta có môn sinh diễn luyện Song Luyện 3 nhưng lại chưa từng luyện qua Phấn Đòn từ cấp 3 trở lên.

Điều này rõ ràng sai nguyên tắc vì nhiều lí do:

- Chúng ta đánh mất một trong những nguyên lý của Vovinam: 3 trở thành 1
- Võ sinh tập luyện cả bài thi mà không hiểu chính xác họ đang làm gì, chỉ là bắt chước.
- Chúng ta không thấy khí phách toát lên trong một bài thi, chúng ta chỉ thấy một loạt những động tác lặp lại hời hợt.
- Tất cả những điều chúng ta truyền thụ cần phải được phát sinh từ nền tảng gốc của Vovinam, không phải chỉ là bề ngoài hời hợt.

Tôi tự xem mình là một võ sư Vovinam cổ điển. Cũng như tôi và nhiều võ sư, môn sinh khác, chúng tôi tập luyện võ thuật khác hoàn toàn với suy nghĩ ở trên.

Điều đầu tiên là rèn luyện thân thể. Thân thể cần phải được rèn giữa qua luyện tập. Một khi thân thể đủ sức chịu đựng chúng ta mới bắt đầu tập luyện kỹ thuật, nhưng chúng ta phải rèn luyện từng bước một, không đốt cháy giai đoạn chỉ để thắng trong 1 cuộc thi. Tôi không bao giờ tập một bài quyền mà không hiểu từng động tác trong đó trước.

Tương tự với Song luyện. Song luyện phải thể hiện được những gì chúng ta đã học được từ các kỹ thuật cơ bản của Phản đòn, Vật, Chiến lược, chứ không phải chỉ là một chuỗi các động tác vô hồn và không có tính hiệu quả. Tất nhiên làm điều này có thể dẫn đến đánh đổi một phần sự mềm mại uyển chuyển của bài biểu diễn nhưng chúng ta đang tập luyện võ thuật chứ không đơn thuần chỉ là biểu diễn.

Đây chỉ đơn thuần là quan điểm của riêng tôi và với tôi những gì chúng ta đang có bây giờ là thành quả tốt đẹp của nhiều thế hệ, tôi cũng rất thích thú khi được xem các màn biểu diễn của các vận động viên từ khắp nơi trên thế giới.

Dưới đây là một ví dụ về video được upload trên youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=vll4bIAo1j4>



Video này được phát trên kênh “Vothuatchanhtong” và tên video là “Ecole Vovinam Việt Võ Đạo”

Tôi không biết chính xác thời điểm video này được ghi lại, có thể là vào khoảng thập kỷ 80, 90. Với quan điểm của tôi, video này thể hiện chính xác những gì tôi biết về Vovinam.

Quyền, Song luyện, Đòn chân.. và các kỹ thuật khác được thể hiện rất chân thật.

Nếu so sánh video ở trên và với các phần biểu diễn hiện nay, chúng ta có thể không thích thú bằng bởi vì các phần biểu diễn hiện nay có vẻ như rất hoàn hảo, võ sinh tập luyện trong thời gian vì thế họ không có sai sót nào trong biểu diễn. Nhưng nếu nhìn kỹ hơn, ta có thể thấy phần biểu diễn trong video ở trên thể hiện rõ sự chân thực hơn bây giờ. Điều này xảy ra vì phương pháp huấn luyện bây giờ đã khác xưa.

Làm sao để giảng dạy Vovinam

Tôi chắc rằng hầu hết các võ sư đều đã quen với các phương pháp huấn luyện cho võ sinh của mình, tuy nhiên tôi vẫn xin đưa ra bài giảng một cách bài bản ở đây vì thú thực là chính tôi đôi khi cũng quên không đi theo lối bài bản này.

Tôi nghĩ rằng phương thức huấn luyện căn bản chỉ có một, luôn bắt nguồn từ gốc, từ cơ bản rồi tiến lên từ từ.

Mỗi võ sinh đều phải di chuyển và ra đòn đúng, và phải hiểu ý nghĩa của các bước di chuyển, ra đòn ấy.

Điều quan trọng hàng đầu, là nền tảng của Vovinam là quan điểm võ học kết hợp nhuần nhuyễn Cương Nhu trong võ học. Võ sinh phải hiểu được điều này và sẽ đặt ra những câu hỏi cho chính mình khi nào nên cứng, nên mềm, các chiêu thức quyền thể mình đang học sử dụng cương hay nhu..

Các kỹ thuật đầu tiên tôi dạy cho võ sinh nhập môn là “Tấn”, “Đắm”, “Chém”, “Gạt”.

Đây là 4 kỹ thuật cơ bản nhất.

Tấn là gốc. Chỉ có khi vững vàng với tấn, thì sinh mới tạo được sự cân bằng cho bản thân, từ đây mới phát sinh các đòn thế khác.

Đắm và Chém là hai kỹ thuật tấn công đầu tiên, để học nhưng cần được rèn luyện nhiều mới hiểu và vận dụng tốt được.

Gạt là kỹ thuật phản đòn cũng quan trọng tương tự như tấn công vậy.

Sau khi đã nhuần nhuyễn các kỹ thuật trên, võ sinh sẽ học kỹ thuật đá, và chỏ.

Tôi muốn nhấn mạnh một lần nữa tầm quan trọng của Tấn ở đây, bởi nó sẽ được áp dụng trong mọi chiêu thức ở trên cũng như các đòn thế phát triển sau này.

.

Sau khi đã có bàn tấn vững, các kỹ thuật đắm và đá tự nhiên sẽ mạnh mẽ, nhanh nhẹn hơn bởi đã có một tư thế trụ tốt cho cả cơ thể.

Tầm quan trọng của kỹ thuật "tấn" và cách sử dụng

Khi chúng ta bắt đầu dạy về các tư thế "tấn", chúng ta đều nghĩ đến tư thế đưa trọng tâm xuống thật thấp, các động tác hầu như xoay quanh các bước di chuyển chân. Luyện được tư thế tấn vững chãi (không có nghĩa là đưa trọng tâm xuống quá thấp, phải có sự cân bằng giữa chiều cao của võ sinh và tư thế tấn) sẽ giúp ích rất nhiều cho việc luyện Quyền sau này.

Khi dạy xong một tư thế, chúng ta cần phải chỉ rõ cách áp dụng tư thế đó vào các tình huống khác nhau, vì nó có thể thay đổi. Tôi bỏ qua tư thế tấn với trọng tâm quá thấp, tư thế đó không hiệu quả, làm cho các động tác tiếp theo trở nên chậm chạp cả về mặt biểu diễn và thi đấu. Tư thế tấn có 2 loại: trung bình và cao. Tư thế tấn trung bình được sử dụng trong quá trình tập luyện và được sử dụng trong các kỹ thuật đắm, khoá và tất cả các kỹ thuật khác sử dụng tay cũng như

trong Quyền.

Thậm chí trong quá trình tập luyện Chiến lược và Song luyện, chúng ta cũng sử dụng tấn trung bình, tư thế này mang đến cân bằng, nhưng đổi lại chúng ta đánh mất tốc độ, vì thế sẽ là tốt hơn nếu chúng ta sử dụng bộ pháp tấn với trọng tâm nằm giữa trung bình và cao nhằm đem lại hiệu quả cao nhất khi biểu diễn Song Luyện và Chiến lược.

Ứng dụng, Vovinam phải mang tính thực tế

Tất cả những gì chúng ta tập luyện cần phải được sử dụng hiệu quả.

Tôi sẽ bắt đầu từ giảng dạy và tập luyện Chiến Lược. Chúng ta có thể phân thành 2 phương thức, một loại khi chúng ta tập một mình và loại kia ứng dụng trong tập luyện giữa từng cặp.

Rủi ro của việc sử dụng tư thế tấn cao. Một ví dụ dễ nhận thấy từ việc sử dụng không đúng tư thế Đinh Tấn. Khi sử dụng Đinh Tấn với trọng tâm thấp hoặc trung bình, võ sinh sẽ có xu hướng làm đúng kỹ thuật, nhưng khi đổi trọng tâm lên cao, sẽ dễ dẫn đến việc sử dụng sai Đinh Tấn (hai chân đứng gần như thẳng, tư thế này vừa sai lại vừa nguy hiểm).

Tôi nghĩ rằng Chiến lược nên được tập luyện theo cả 2 phương thức trên, một mình và với bạn đồng môn. Tùy theo mỗi phương thức, chúng ta sẽ áp dụng kỹ thuật cho đúng.

Tập luyện Chiến lược một mình

Sử dụng tất cả các tư thế tấn trung bình, trong tất cả các chiêu thức cần phải ghi nhớ rằng một tay áp dụng chiêu thức còn tay đặt ở đai. Võ sinh phải tập đúng bài bản, thứ tự của Chiến lược vì trong tương lai Quyền sẽ ứng dụng nhiều từ đó. Không thể chấp nhận dùng sai kỹ thuật trong Chiến lược, nhất là với các võ sinh mới nhập môn, bởi nó sẽ ảnh hưởng đến việc sử dụng Chiến lược trong Quyền sau này.

Tập luyện Chiến lược với đồng môn

Trong Vovinam, tôi thấy rất nhiều lần các cặp võ sinh tập luyện Chiến lược y hệt như khi tập luyện một mình. Việc tập luyện như vậy chẳng mang đến hiệu quả gì cho “ứng dụng” của Chiến lược. Điều tôi muốn nói ở đây là thay vì diễn lại động tác như cũ chúng ta cần mang đến tính ứng dụng cho nó.

Có 2 phương thức để tập luyện Chiến lược với bạn đồng môn, có và không dùng đồ bảo hộ. Nhưng trong cả 2 cách, người tấn công hay phản đòn đều phải xem như đang thi đấu thật sự.

Khi chúng ta tập luyện không sử dụng đồ bảo hộ, lợi ích là nhằm rèn luyện để nâng cao tốc độ của đòn thế. Tập luyện với bạn đồng môn không chỉ đơn thuần là tập cho một người (chỉ cho người tấn công hay phản đòn) mà là cho cả hai, nghĩa là cả hai sẽ cùng hướng đến phòng thủ chặt chẽ và tấn công nhanh nhẹn, chính xác. Việc tập luyện sẽ đem lại lợi ích rất lớn cho cả cặp đôi khi mà các võ sinh không vướng víu đồ bảo hộ nên lực và tốc độ của tay và chân sẽ được tăng lên.

Phương thức huấn luyện Chiến lược này cũng nên được cho vào bài thi. Trong bài thi lên đai, võ sinh sẽ được đánh giá qua cả 2 phương thức trên, biểu diễn một mình (yêu cầu đúng kỹ thuật bao gồm bộ tấn, đòn đá, đâm..) và cùng bạn đồng môn (Chiến lược được áp dụng trong thực tế)

Khi tập luyện Chiến lược trong thực tế, chúng ta sẽ bỏ qua một số kỹ thuật không hữu dụng nhằm

đặt hiệu quả và tốc độ, vì thế chúng ta có thể dùng trọng tâm cao, tư thế này gần với thực tế chiến đấu nhất, đồng thời bỏ qua yêu cầu về một tay cần phải được đặt gần đai mà chú trọng hơn đến việc bảo vệ phần đầu. Giống như trong thi đấu, chúng ta cần tốc độ và các đòn tấn công và phản đòn cần phải có xu hướng gần giống với đối kháng ngoài đời nhất.

Với phương thức huấn luyện này chúng ta cũng cần để ý đến các bước di chuyển mang tính ngẫu nhiên giống như trong thi đấu nhằm tăng cường tính thực tế cũng như khả năng phản xạ cho võ sinh trong tình huống thực tế.

Tập luyện chiến lược sử dụng đồ bảo hộ



Chien Luoc 1 with protection

Trong trường hợp này, tập luyện Chiến lược sẽ giống như đang thi đấu thực sự. Có thể một vài kỹ thuật trong Chiến lược không được sử dụng trong thi đấu nhưng vì đây là tập luyện nên ta vẫn giữ nguyên, bởi nó sẽ có ích trong đối kháng thực sự ngoài đời. Bên cạnh đó, chúng ta sẽ thay thế các kỹ thuật chém bằng đấm (bởi với găng tay chúng ta không thể thể hiện được kỹ thuật chém). Ví dụ: “Chém một” thay bằng “Đấm phạt ngang”, “Chém hai” trong Chiến lược 6 thay bằng “Đấm thẳng”



Chien Luoc 1 with protection (dùng đồ bảo hộ)



Quá trình tập luyện sẽ giống hệt như tập luyện cho thi đấu đối kháng, khác biệt duy nhất là võ sinh chỉ được sử dụng các đòn chiêu trong Chiến lược. Ví dụ rõ ràng thể hiện tính hữu dụng của việc tập luyện này là Chiến lược số 2, chuỗi đòn thức này được sử dụng nhiều trong thi đấu đối kháng, vì thế việc tập luyện ở đây sẽ giúp ích cho việc thi đấu trong các giải sau này.

Thông thường, võ sinh của tôi sẽ học kỹ thuật cơ bản của Chiến lược trước một mình, sau khi đã

hiểu rõ, tôi sẽ cho tập luyện theo cặp. Bắt đầu với không có đồ bảo hộ (nhưng vẫn đảm bảo tính chân thực như đã nói ở trên), cuối cùng sẽ là tập luyện với đồ bảo hộ.



Tư thế luyện Phản đòn khi tập cơ bản



Tư thế luyện Phản đòn khi tập ứng dụng



Phản đòn đâm thẳng phải kỹ thuật cơ bản



Quá trình tập luyện này có thể được áp dụng với các chương trình khác trong Vovinam theo đúng thứ tự như vậy.

(CHIEN LUOC with protection: <https://www.youtube.com/watch?v=l0XQ5sPkG-4>)

Ứng dụng của kỹ thuật Phản đòn

Tập luyện Phản đòn hoàn toàn tương tự, quy trình sẽ là tập luyện cơ bản, tiếp đến là theo cặp với ko

Chúng ta thường bỏ qua tính quan trọng của kỹ thuật tấn công trong quá trình tập luyện “Phản đòn”. Điều này hoàn toàn sai. Chỉ khi đối phương tấn công đúng kỹ thuật thì mới có thể phản đòn đúng kỹ thuật. Sai lầm phổ biến là khoảng cách giữa các võ sinh, thường họ giữ khoảng cách rất xa khi tập luyện. Thực tế thì phải đứng thật gần mới đưa ra được các đòn tấn công trúng đích. Không được mang tư tưởng phản đòn trước cả khi đối phương ra đòn, hay là ra đòn không trúng đích. Chúng ta chỉ né tránh rồi phản đòn khi bị đối phương tấn công vào bộ phận nào đó trên cơ thể.

Phản đòn đâm thẳng phải trong ứng dụng





Application of Chien Luoc 6 with protections

Tốc độ tấn công. Đòn tấn công nhất thiết phải nhanh, bởi trong thực tế chẳng ai lại ra đòn chậm. Tấn công nhanh ở đây không chỉ là tốc độ di chuyển đến đối phương mà còn là tốc độ ra đòn đấm hay đá, cũng như sự liên tục của các đòn ra đó.



Training of Phan Don (dam thang phai) with protections

Động tác Phản đòn phải nhanh hơn tấn công từ đối phương, trước khi đối phương kịp đưa ra đòn tấn công mới, đó mới là Phản đòn.



Basic training of Phan Don Dam Muc (phản đòn đấm mức cơ bản)

Phản đòn phát sinh là chiêu thức để tự vệ trước khi nó được sử dụng trong thi đấu và đối kháng. Vì vậy việc tập luyện với đồ bảo hộ sẽ làm động tác gần với thực tế hơn nhằm tăng cường kỹ năng của võ sinh hơn.

Tất nhiên, chúng ta phải nhận thấy sự khác biệt khi truyền dạy kỹ thuật cơ bản và cách áp dụng nó vào thực tế.

Chúng ta cần nhớ rằng, Chiến lược và



Realistic application of Phan Don Dam Muc - ứng dụng của phàn đòn đấm mức

Nếu chúng ta chỉ tập luyện không dung đồ bảo hộ, võ sinh sẽ không dám ra đòn thật, điều này sẽ làm cho quá trình tập luyện mang tính biểu diễn là chủ yếu chứ khó có thể đem áp dụng vào đời thực. Võ sinh Vovinam cần có một thân thể khoẻ mạnh, bàn tay thép để thực sự dung đến trong chiến đấu khi cần thiết.

(Phan Don with protection: <https://www.youtube.com/watch?v=Dhsoj5SZ6JE>)

Nói về “Tự vệ”, tôi cũng sẽ nhắc qua về “khoá gõ” một phần khá lớn trong chương trình Vovinam với rất nhiều các kỹ thuật thú vị và hữu ích cho tự vệ. Những kỹ thuật trong Khoá gõ đơn thuần là kỹ thuật tự vệ cá nhân, tất nhiên một số trong đó cũng được dung trong Song luyện nhưng rất ít. Có đến hơn 30 kỹ thuật khoá gõ và chỉ có khoảng 10 trong số đó dung trong Song luyện.

Một lần nữa, chúng ta phải tập luyện Khoá gõ với phương thức gần với thực tế nhất có thể.

Bắt đầu với kỹ thuật cơ bản, sau đó là tập luyện khi đưa vào ứng dụng.

Khi chúng ta dạy về kỹ thuật cơ bản, các động tác và di chuyển một lần nữa phải được đảm bảo tính chính xác, không được coi nhẹ và bỏ qua bất kỳ kỹ thuật nào ví dụ như các kỹ thuật ném. Sau đó chúng ta sẽ đi ngay vào tập luyện trong ứng dụng.

Ứng dụng dùng cho “Khoá gõ”? Để kỹ thuật khoá gõ phát huy được hết khả năng, bạn tập làm đối tượng tấn công phải ra đòn gần như ngoài đời thực.

Đòn tấn công ở đây phải nhanh và mạnh nhằm mục đích tạo bất ngờ cho đối phương và phải mang tính động, không được để đối phương đoán biết dễ dàng. Võ sinh khi tập phải chú ý di chuyển. Một ví dụ đơn giản là kỹ thuật “Bóp cổ” dù là trước hay sau chúng ta cũng không được tập theo kiểu ra khẩu lệnh mà phải bất ngờ, từ bất kỳ hướng nào. Tôi thấy khá ít võ sư dạy theo kiểu này và điều này làm cho người ngoại đạo nghĩ rằng Vovinam không mang tính thực tế. Vấn đề không phải là kỹ thuật dung trong Vovinam mà là cách giảng dạy của chúng ta không áp dụng thực tế như trên.

Tôi sẽ đi vào chi tiết với một kỹ thuật: Bóp cổ sau 2: kỹ thuật này dùng với Đòn chân 14. Cá nhân tôi không đồng ý với cách sử dụng Đòn Chân này trong tự vệ, trông khá ngớ ngẩn, gần như đòi hỏi sự hợp tác từ bạn tập, điều không thể xảy ra trong thực tế. Tất nhiên bạn tập sẽ không phải cố tình tấn công hết sức như ngoài đời thực, hoàn toàn có thể giúp đỡ mình nhưng vẫn cần phải thực tế. Việc dùng đòn chân tạo ra rủi ro quá lớn trong trường hợp này. Tôi không chắc chiêu thức này có phải là nguyên bản không bởi trong quá khứ tôi đã từng thấy cách ra đòn khác nhưng sau đó

tôi thấy rất nhiều võ sư sử dụng Đòn chân ở đây, nhưng theo tôi nó không giống kỹ thuật tự vệ.

Tôi không nói rằng cần phải thay đổi, tôi không kỳ vọng và tự phụ đến mức như thế, ở đây tôi chỉ đơn giản đưa ra suy nghĩ của tôi về hướng phát triển của Vovinam, nó cần phải gần thực tế hơn nữa như cách mà võ thuật cần hướng tới.

Đánh giá trong bài thi

Tôi cho rằng trong tất cả các bài thi từ đai xanh đến hết đai vàng, tất cả các võ sinh phải thể hiện được kỹ năng và cả tính ứng dụng của võ thuật.

Kỹ thuật cơ bản là cái gốc, nhưng thể hiện được sự chân thực của các kỹ thuật cơ bản cũng vô cùng quan trọng.

Chiến lược nên được đánh giá trong cả 2 phương thức, biểu diễn một mình và với bạn đồng môn

Phản Đòn phải được thể hiện chân thực nhất có thể.

Tôi thích võ sinh của mình có khả năng phản đòn ngay lập tức dù cho mắc phải một ít lỗi hơn là phản đòn đúng kỹ thuật nhưng chậm chạp, không thực tế.

Song luyện và ứng dụng

Theo tôi Song luyện là phương thức tập luyện tốt nhất để học cách di chuyển, kiểm soát toàn bộ thân thể mình cũng như đối phương. Võ sinh sẽ phải học cách để thích ứng với bạn tập của mình.

Song luyện không thực sự là ứng dụng trong đối kháng, về cơ bản đây vẫn là một phương thức tập luyện. Ngay cả như thế thì Song luyện vẫn cần thể hiện được tính thực tế của võ thuật.

Ban đầu Song luyện cũng như các chương trình khác trong Vovinam không phải sinh ra là dành cho thi đấu (sau này chúng ta mới tổ chức các giải đấu biểu diễn). Mục tiêu của nó là để tập luyện

Song luyện có một phần của Quyền và một phần của thi đấu, vì thế chúng ta nên giữ tư thế tấn trung bình trong quá trình tập luyện. Điều này sẽ giúp võ sinh giữ được sự cân bằng trong di chuyển, tạo cảm giác tốt về không gian và khoảng cách. Tuy nhiên vẫn luôn phải ghi nhớ làm đúng theo động tác cũng như tư thế.

Võ sinh không được có bất kỳ sai sót nào trong các động tác nhảy hay lăn trong Song luyện.

Việc giảng dạy Song luyện cũng giống hết các chương trình khác trong Vovinam, cần phải theo từng bước. Võ sinh không được phép tập Song luyện nếu chưa được học Chiến lược và Phản đòn. Võ sinh chưa từng học các phần trước đó sẽ không hiểu được các động tác trong Song luyện. Thay vì ghi nhớ Song luyện một cách máy móc, võ sinh cần phải hiểu họ đang dùng các kỹ thuật cơ bản từ trước như là Phản đòn cấp 1 trong Song luyện 1 và Phản đòn cấp 2 trong Song luyện 2..

Một ví dụ về việc không sử dụng kỹ thuật cơ bản trong Song luyện là Song luyện Vật 1.

Vật là kỹ thuật rất hiệu quả và hữu dụng. Võ sinh cần phải tập luyện trong thời gian dài để có thể hiểu và vận dụng thật tốt, Song luyện vật sẽ được giảng dạy sau khi võ sinh đã nắm vững kỹ thuật vật cơ bản. Song luyện vật là quá trình tập luyện mà cả 2 võ sinh đều biết mình phải làm gì chứ

không phải là tìm cách để khoá thực sự đối phương như trên sàn đấu.

Theo tôi Song luyện vật là phương thức tập luyện tốt nhằm xử lý các đòn khoá.

Kỹ thuật dung dao găm

Trong phần này tôi sẽ nói về một vấn đề tôi nhận thấy trong quá trình giảng dạy kỹ thuật dung Dao găm với các môn sinh, một số đã hỏi: nếu trong thực tế đối phương tấn công mình bằng dao găm với tay trái thì phải chống đỡ thế nào?

Tôi đã không biết trả lời thế nào trong vài giây bởi tôi cũng chưa bao giờ tập kỹ thuật này với một ai thuận tay trái cả, nhưng với kinh nghiệm của mình tôi đã đưa ra giải pháp: “hãy chống đỡ y hệt như với một người dùng tay phải, điểm mấu chốt là phải tìm cách thuận theo đối phương, đó luôn là nền tảng của võ thuật.”

Nhưng đối với võ sinh thì trả lời như thế là chưa đủ, và tôi phải nói thật rằng Vovinam chưa giảng dạy về điều này. Tôi đã nghĩ “điều này xem chừng vô lý, bởi các võ sư Vovinam chẳng lẽ chưa từng nghĩ tới”

Tuy nhiên thực tế Vovinam thực sự có vấn đề về điều này, đó là các võ sư sẽ xem việc truyền dạy các kỹ thuật không chính thống này như một phần dạy thêm, võ sinh có thể tự hiểu.



Technique against left-handed knife attack (kỹ thuật chống đỡ tấn công bằng dao găm tay trái)

Có thể thấy như trong “Phản đòn chân”, chúng ta không sử dụng chân trái nhưng khá dễ để áp dụng cho chân trái. Điều này cũng đúng với “Khoá gỗ”, rất dễ để chuyển từ trái sang phải. Tuy nhiên trường hợp này vấn đề trở nên quan trọng vì đối phương tấn công bằng dao mang tính sát thương cao hơn hẳn đấm hay đá.

Chúng ta sẽ không tính đến trường hợp đối phương tấn công dao găm bằng cả hai tay, nhưng chúng ta phải nghĩ đến trường hợp đối phương dùng tay trái.

Đã ai từng nghĩ đến điều này? Chúng ta sẽ nghĩ đến kỹ thuật “Dao găm” như là phương thức tự vệ.

Dao Găm không chỉ dành cho biểu diễn trong Song luyện đao hay Song đao pháp. Chúng ta cần áp dụng kỹ thuật này vào thực tế đối kháng.

Trong thế giới võ thuật ngày nay có rất nhiều lựa chọn, đặc biệt là võ sinh đến từ phương Tây họ muốn tập võ để có thể tự vệ, nó cần hữu dụng và thực tế, họ tin rằng họ có thể tự vệ tốt thậm chí chỉ sau vài buổi học. Rõ ràng chúng ta không thể đảm bảo điều này, bởi những võ sư như chúng

ta đều biết rằng võ thuật cần phải được rèn luyện, một khi kỹ thuật đã trở thành phản xạ bản năng rồi thì mới dung để thi đấu cũng như tự vệ được. Tôi không muốn nói nhiều về điều này nhưng trong phạm vi bài luận này tôi mong muốn chúng ta phải tìm cách để biến Vovinam trở thành một môn võ ít nhiều mang tính thực tế và hữu dụng trong tự vệ.

Đây không phải là một đề đạt cho một kỹ thuật mới hay là mong muốn được cho vào khung chương trình của Vovinam, tôi chỉ muốn nêu ra vấn đề cho mọi người để chúng ta đều thấy được rằng có nên chăng việc xem xét giảng dạy các chiêu thức cho cả 2 phía trái phải.

Với võ sinh thật dễ để họ lựa chọn nên dung tay trái hay tay phải nhưng rõ ràng trong đối kháng ngoài đời thực chúng ta không được quyền lựa chọn đối phương thuận tay trái hay tay phải, vì thế việc tập luyện kỹ thuật với cả tay trái và tay phải đều quan trọng như nhau.

Dưới đây tôi sẽ trình bày nghiên cứu của tôi về kỹ thuật dao găm tay trái dựa trên khung chương trình của Vovinam mà không thêm vào kỹ thuật nào mới cả.

DAO GẮM số 1, chúng ta sẽ sử dụng kỹ thuật tương tự như người tấn công dùng tay phải với một ít thay đổi nhỏ. Đầu tiên sử dụng kỹ thuật khoá như Gạt 3, sau đó là Chỏ nhưng dùng chỏ trái thay vì phải như ban đầu.



DAO GẮM số 1

DAO GẮM số 2 cần nhiều thay đổi hơn, chúng ta cần phải đổi bước di chuyển ngược lại ban đầu. Đòn khoá phải được dùng bằng tay phải, tay trái luồn vào tay đối phương và sau đó là đòn chỏ 2 dùng tay phải



DAO GẮM số 2

DAO GẮM số 3



DAO GẮM số 3 và DAO GẮM số 7, giống như số 2 chúng ta cần di chuyển theo hướng ngược lại, mọi thứ đều giữ nguyên chỉ thay đổi hướng



DAO GẮM số 7

DAO GẮM số 4 sẽ giữ nguyên ban đầu, đó là đòn tấn công chính diện, chúng ta không để ý nó đến từ tay nào



DAO GẮM số 4

DAO GẮM số 5 có thể giữ nguyên như ban đầu hoặc dùng kỹ thuật như trong **DAO GẮM số 9**, di chuyển sát vào phía tay tấn công, trong trường hợp này chúng ta sẽ sử dụng kỹ thuật như Dao găm 9 nhưng hướng ngược lại.



DAO GẮM số 5



Dao Gam number 5 with the option like the number 9

DAO GẮM số 6 giống như số 2 cần phải thực hiện theo hướng ngược lại với tay tấn công và ném đối phương qua vai trái.



DAO GẮM số 6

DAO GẮM số 8 giữ nguyên nhưng đá bằng chân trái, hay đơn giản hơn dung kỹ thuật như Đắm thấp



DAO GẮM số 8

DAO GẮM số 9 sẽ giống như số 5 khi đối phương tấn công bằng tay phải



DAO GẮM số 9

DAO GẮM số 10 giữ nguyên bởi vì di chuyển sang hướng khác có khả năng chậm hơn và dẫn đến nguy hiểm. Phải nhớ rằng chúng ta sẽ giữ nguyên tư thế thủ chỉ là thay đổi hướng di chuyển cho phù hợp với hướng tấn công của đối phương.



Dao Gam number 10

DAO GẮM số 11 cần phải khoá tay đối phương bằng tay trái rồi đẩy ngã đối phương về hướng ngược lại.



DAO GẮM số 11

DAO GẮM số 12 có thể xem là khó nhất khi chúng ta thay đổi đối với tấn công từ tay trái, chúng ta vẫn sử dụng kỹ thuật như cũ nhưng sẽ đổi ngược lại. Không đơn giản để làm quen với sự thay đổi này nhưng đây là cách phòng thủ và phản đòn tốt nhất.



Dao Gam number 12

Như tôi trình bày ở trên, rất nhiều kỹ thuật có thể giữ nguyên hoặc đơn giản là đổi hướng, có thể thay đổi một ít hoặc thậm chí là giữ nguyên hoàn toàn.

Điều tôi mong muốn ở đây là các võ sinh cần phải được tập luyện với trường hợp này, dẫn cho võ sinh có thể tự tìm ra cách để thích ứng khi đổi hướng tấn công nhưng tại sao chúng ta lại không đưa vào tập luyện cùng lúc luôn, vì phải chăng mục đích của tập luyện là như để chuẩn bị cho những tình huống ít ngờ tới như vậy.

Tôi biết chúng ta có rất nhiều kỹ thuật dùng trong Vovinam và không cần thiết phải tạo thêm đòn thế mới nhưng đồng thời cũng cần phải hoàn thiện các chiêu thức sẵn có để nó hiệu quả. Các võ sư cần phải có tâm niệm này khi theo đuổi nghiệp giảng dạy để biến Vovinam trở thành môn võ thuật ngày càng phát triển.

Các chiêu thức, đòn thế trong Vovinam đều mang ý nghĩa nào đó và chúng ta cần phải chỉ ra ý nghĩa đó cho các môn sinh của mình

Chúng ta không hề đánh mất vẻ đẹp của Vovinam khi mong muốn biến nó thành một môn võ mang tính ứng dụng cao trong thực tế, chúng ta chỉ đang góp phần hoàn thiện nó, sẽ vẫn có những cuộc thi đấu, biểu diễn nhưng sẽ mang tính chân thực hơn.

Kết luận

Chúng ta ai cũng có thể tập luyện theo cách bản thân họ mong muốn. Nhưng với tư cách là một võ sư đai đỏ - chiếc đai tượng trưng cho người dẫn đường, tượng trưng cho huyết mạch của Vovinam chúng ta cần phải đưa ra tất cả các phương thức tập luyện có thể có cho môn sinh của mình. Từ đó các võ sinh sẽ tự tìm ra hướng tập luyện phù hợp với bản thân của mỗi người.

Chúng ta không bàn đến chuyện thay đổi Vovinam nhưng là sự cách tân của nó. Là môn võ thuật chúng ta theo đuổi suốt cuộc đời, chúng ta cần phải làm gì đó để phát triển môn võ này.

Chúng ta phải chung tay xây dựng cho Vovinam ngày càng lớn mạnh.

Tôi mong muốn đóng góp hết sức mình cho quá trình phát triển của Vovinam, cũng như một niềm tin vững chắc rằng Vovinam cũng sẽ giúp đỡ tôi trong suốt cuộc đời.

Chân thành cảm ơn:

- Võ sư trưởng quân Nguyễn Văn Chiêu với tất cả những động viên giúp đỡ ông dành cho tôi trong suốt những năm từ khi tôi biết và dấn dặt tôi trên con đường tập luyện Vovinam.
- Tất cả các võ sư và giáo viên của Hiệp hội Vovinam Việt Võ Đạo Italia, đặc biệt là võ sư Giuseppe Pollastro và võ sư Luca Marzocchi.
- Vợ của tôi Cinzia Basile vì luôn ủng hộ tôi trong các hoạt động Vovinam.
- Giúp đỡ và động viên từ bà Thanh Nhã Berrier
- Võ sư Nguyễn Văn Sen đã từng giảng dạy tôi ở Việt Nam.
- Liên đoàn EVVF – các võ sư, giảng viên, thành viên
- Võ sư Florin Macovei vì những giúp đỡ của ông trong kỳ thi và đóng góp của ông cho Vovinam ở châu Âu. Chúng tôi có nhiều quan điểm tương đồng về giảng dạy và tập luyện Vovinam, và một số ý tưởng đến với tôi trong bài luận này đến từ quá trình tập luyện cùng ông.
- Võ sư, Chủ tịch đồng thời là một người bạn tốt Gabriel Ionut Nechita (nay đã yên nghỉ nơi chín suối) đã giúp đỡ tôi trong liên đoàn EVVF và những gì ông ấy đã làm cho cộng đồng.
- Võ sư Lê Hữu Nghĩa vì quá trình làm việc và giúp đỡ trong EVVF. Tôi đã học được nhiều điều quý báu từ ông.
- Các võ sư trong liên đoàn thành phố Hồ Chí Minh với những giúp đỡ to lớn trong nhiều năm tôi tập luyện tại Việt Nam.
- Em gái Chiara đã giúp đỡ tôi trong hoạt động của câu lạc bộ.
- Daniele Marinig với những giúp đỡ giảng dạy tại Võ đường Gorla.
- Fausto Contini, đai vàng người theo học tôi từ khi tôi bắt đầu mở võ đường Gorla vào năm 1997
- Tất cả các võ sinh đai vàng.
- Ủng hộ từ các võ sinh tại Võ đường Gorla
- Nguyễn Văn Minh vì bản dịch tiếng Việt này.
- Võ sư Michele Garofalo đã đưa tôi theo con đường này.

Cover photo with Grandmaster Nguyen Van Chieu taken by Florin Macovei

Photos of the thesis taken by Federico Melzi

Partner in photos: Daniele Marinig