



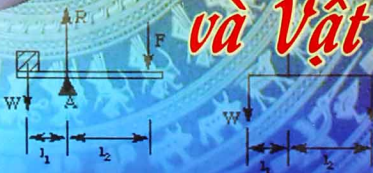
NHIỀU TÁC GIẢ

VovinamThainguyen.Vn



VOVINAM

và Vật lý học



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

VOVINAM

và VẬT LÝ HỌC



VovinamThainguyen.Vn

NHIỀU TÁC GIẢ



VovinamThainguyen.Vn

VOVINAM

và VẬT LÝ HỌC.

(Tài liệu tham khảo - Lưu hành nội bộ)

Thân tặng
Em Võ Xuân Thủy

06/6/2012

Nguyễn Hồng Tâm

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
2012

VOVINAM

và VẬT LÝ HỌC

(Tài liệu tham khảo)

Kính dâng tình anh
Sáng tổ Nguyễn Lộc
nhân Mùa tưởng niệm
lần thứ 52-2012



VOVINAM Thái Nguyên Việt

VovinamThainguyen.Vn



Sáng tổ Nguyễn Lộc



VovinamThainguyen.Vn

Lời ngỏ

Trong thời gian gần đây, phong trào Vovinam thế giới đã có những bước phát triển đáng ghi nhận. Trên các báo, mạng cũng đã xuất hiện khá nhiều thông tin thời sự, hình ảnh, các bài viết, nghiên cứu về triết lý, tính khoa học của kỹ thuật đòn thế, ý kiến đóng góp xây dựng môn phái, v.v. nhằm giúp các thân hữu và môn sinh có cái nhìn đa chiều hơn về Vovinam

Nhân Mùa tưởng niệm lần thứ 52, chúng tôi tập hợp một số bài viết mang những nội dung trên để hình thành tập Vovinam và Vật lý học như là nén hương dâng lên Sáng tổ Nguyễn Lộc, Chuông môn Lê Sáng và các võ sư Vovinam đã quá vãng. Chúng tôi cũng ước mong tập tài liệu tham khảo này góp phần đáp ứng nhu cầu tìm hiểu về quá trình phát triển của môn phái.

Chúng tôi chân thành cảm ơn:

Nhà xuất bản Thể Dục Thể Thao,

Quý thân hữu, võ sư, huấn luyện viên, môn sinh và môn đồ Vovinam;

Tác giả những bài viết, hình ảnh được in trong tập tài liệu tham khảo này;

Các võ sư Nguyễn Văn Sen, Nguyễn Chánh Tứ, Trần Đại Chiêu, Diệp Khôi, Tô Văn Thiện, Phạm Văn Thành, Võ Danh Hải, các bạn Lê Văn Thái, Nguyễn Việt, Lê Hải, Hoài Nam, Hà Huy Tường, v.v. đã trực tiếp hỗ trợ chúng tôi rất nhiều về tinh thần, tư liệu, v.v. để hoàn thành tập sách.

Tuy rất cố gắng nhưng do khả năng và điều kiện có hạn, chắc chắn tập tài liệu tham khảo này vẫn còn nhiều sơ suất, chúng tôi kính mong quý thân hữu, võ sư, huấn luyện viên, môn sinh, môn đồ Vovinam sẵn lòng lượng thứ.

Mồng 4, tháng 4, Nhâm Thìn 2012

NGUYỄN HỒNG TÂM



Di huấn của Sáng tổ Nguyễn Lộc

Sống:

- Ta không mong đợi những may mắn
- Không cầu xin một tình thương
- Ta phải kiên nhẫn vật lộn bằng nước mắt
- Bằng máu với tất cả cùng tột của gian lao khổ hạnh
- Ta bao giờ vẫn hiên ngang đón nhận lấy trong cuộc sống liên tục những cơn tàn phá phũ phàng
- Những chua chát của đổ vỡ
- Và luôn mãnh liệt để tái tạo.

Phải:

- Ta phải sống mỗi ngày mỗi sức tích mãnh liệt hơn!
- Nhưng phải sống với nhân quan thông suốt, siêu việt và hợp lý;
- Không chạy từ một cực đoan này sang một cực đoan khác.
- Ở đời ta chỉ nhận định cuộc sống theo một khía cạnh phiến diện, dễ rồi, hoặc là sống nhiệt cuồng thái quá, hoặc là chán nản, thất vọng thì thật ra ta chưa hiểu và sống hết cái ý vị của sống.
- Ta chỉ ở giữa bước ra đời rồi chết gục.
- Ta chưa tìm nổi một hướng đi, một chỗ đến.
- Ta chưa có một sức chiến đấu bền bỉ, một ý chí vững chắc, một tài ba vượt bực, một hoài bão lớn lao và một tim óc làm việc cho ra việc.

Đời:

- Phải là một bức tranh linh động đầy lửa sống muôn màu!
- Thắng hay bại đều cần phải nếm trải.
- Tình cảm và lý trí cần được khai thác đồng đều.

- Thất bại đó võ là hình ảnh của khổ đau tủi hận;
- Ngu dốt ngờ nghệch thật đáng buồn thương chua xót,
- Nhưng nếu ở đời lúc nào ta cũng chăm chăm dùng mưu mô khôn lanh quỷ quyết để mong đoạt hết mọi thắng lợi thì qua cái cảm giác ban đầu, cuối cùng thắng lợi đó cũng không giá trị hơn một đổ vỡ, thất bại.

Cho nên:

- Muốn tận hưởng ý nghĩa của cuộc sống ta phải được thắng và có bại và phải giữ nhân tính.
- Ta phải biết vui, buồn, mừng, giận, yêu, ghét, sợ tùy theo cảm xúc và cảnh ngộ.
- Lấy tình cảm dẫn đường cho lý trí và hành động.
- Và dẫu trong thời gian, không gian nào, con người cũng đều yêu, đều cảm phục cái ĐẸP của NGƯỜI, của VẠN VẬT, của NGHỆ THUẬT, của TIM ÓC và của HÀNH ĐỘNG, con người đều ham chuộng, tôn quý tất cả những gì là ĐỨC ĐỘ, TÀI NĂNG, ÁNH SÁNG, CHÂN THÀNH, và THƠ MỘNG.
- Con người phải tu dưỡng tinh thần, rèn luyện thể xác, nỗ lực làm việc bình tĩnh trước mọi hoàn cảnh, mưu lợi ích cho mình và cho người. Đó là phục vụ CON NGƯỜI, chân LÝ TƯỞNG của SỐNG.

Ta đã cạn nước mắt, mất tiếng cười vì cuộc đời,

Nhưng ta đã được quay về với linh hồn trắng trong, nhân hậu của NGƯỜI THỰC NGƯỜI,

Nhưng ta đã vượt khỏi lên trên những tối tăm, tội lỗi của NGƯỜI CHẴNG NGƯỜI,

Bao đớn đau tan hồn, nát xác, người đã gieo ở ta,

Ta đã được gặt hái, những bông hoa CAO ĐẸP nhất ở sự THƯƠNG YÊU và THA THỨ vô bờ...

(Theo tài liệu của môn phái Vovinam Việt Võ Đạo)



*Ta đã cạn nước mắt, mắt tiếng cười vì cuộc đời,
Nhưng ta đã được quay về với linh hồn trắng trong, nhân hậu
của NGƯỜI THỰC NGƯỜI,*

*Nhưng ta đã vượt khỏi lên trên những tối tăm, tội lỗi của
NGƯỜI CHẴNG NGƯỜI,*

Bao đớn đau tan hồn, nát xác, người đã gieo ở ta,

*Ta đã được gặt hái, những bông hoa CAO ĐẸP nhất ở sự
THƯƠNG YÊU và THA THỨ vô bờ...*

NGUYỄN LỘC

Cảm nghĩ về di huấn của Sáng tổ Nguyễn Lộc

1. Trong gia đình Vovinam, các môn sinh không chỉ luyện võ mà còn được tham gia những buổi sinh hoạt, trao đổi, tìm hiểu về môn phái. Theo các bậc đàn anh, Sáng tổ Nguyễn Lộc rất yêu văn nghệ và thường giao lưu với giới văn nghệ sĩ. Ông nhạy thiết hài ⁽¹⁾ rất nhuyễn. Từ khi nhuộm bệnh (cuối năm 1957) đến lúc sắp từ giã cõi đời (1960), Sáng tổ thường dùng màu nước để vẽ tranh trên những nắp chum và vẫn tiếp tục sáng tạo Vovinam qua ngòi bút.

Bên cạnh những lời tâm huyết dành cho vài môn đệ cao cấp về căn bản kỹ thuật, đường hướng phát triển, ông còn giảng giải hoặc đưa các bài viết khác về kỹ thuật và tư tưởng Vovinam cho một số văn nghệ sĩ thân thiết đọc nhằm mục đích tiếp tay quảng bá môn phái. Tuy nhiều người đã đề nghị phổ biến rộng rãi những bài viết này, nhưng Sáng tổ đã mang ra đốt tất cả, vì ông không muốn những học trò của mình xem đây là "khuôn vàng thước ngọc", từ đó có thể làm hạn chế sự phát triển, tính sáng tạo của lớp hậu sinh mà chủ trương của Vovinam là sáng tạo, là phải luôn tự đổi mới bản thân.

Một võ sư đàn anh cũng nhấn mạnh: "Tuy Sáng tổ luôn khuyến khích các

môn đệ phải thường xuyên học hỏi để mở rộng kiến thức tổng quát, nâng cao trình độ văn hóa, trau dồi nghề nghiệp, nhưng các chú không nên hiểu quan niệm "văn-võ song toàn" của Sáng tổ là bắt buộc môn đệ phải có học vị cao. "Văn" trong quan niệm "văn-võ song toàn" của Sáng tổ là văn chương nghệ thuật (văn, thơ, nhạc, kịch, hội họa, v.v.) nói chung chứ không đơn thuần là học vị. Một mặt, nó nhằm đả phá thành kiến "trọng văn, khinh võ" từ ngàn xưa; mặt khác, nó cũng giảm bớt sự cương cường, cục mịch của người tập võ và hóa giải lời ví von "vai u thịt bắp" nhắm vào giới lao động tay chân, trong đó có những người luyện võ".

Sau khi Sáng tổ sớm từ già cõi đời, gia đình và các môn đệ đã tìm được một số di cảo của ông, trong đó có đoạn văn gồm 5 câu với 76 chữ mà Sáng tổ đã tự tổng kết cuộc đời mình. Đoạn văn đó, sau này lớp hậu sinh thường gọi là di huấn của Sáng tổ.

Hơn 15 năm trước, di huấn của Sáng tổ đã được treo phía sau bàn làm việc của Trường môn Lê Sáng (tầng 2 Tổ đường, 31 Sư Vạn Hạnh, Q.10, TP.HCM). Hạ tuần tháng 6-2011 vừa qua, võ sư Nguyễn Văn Sen đã đề nghị võ sư Vũ Trọng Bảo thiết kế lại di huấn trên cùng với di huấn của Trường môn Lê Sáng theo thư pháp thật đẹp mắt. Hai bản in đã được lộng kính và đặt trang trọng nơi phòng thờ Sáng tổ.

Bằng tấm lòng thành của một môn đồ Vovinam, tôi bày tỏ một vài cảm nghĩ ban đầu về di huấn của Sáng tổ để cùng nhau tham khảo. Những cảm nghĩ cá nhân này cũng chính là *bản tự kiểm điểm* để soi rọi bản thân mình!

2. Sáng tổ Nguyễn Lộc sinh ra và lớn lên trong thời kỳ đất nước Việt Nam còn bị người Pháp đô hộ. Chẳng những không bị cám dỗ trước nhiều chiêu bài mà thực dân Pháp dùng để ru ngủ thanh niên trong xã hội đương thời, Sáng tổ đã đau đớn đến mức phải thốt lên: "Ta đã cạn nước mắt, mất tiếng cười vì cuộc đời" khi phải chứng kiến và gánh chịu biết bao cảnh đời đen bạc, thế sự đảo điên. Chỉ cần dùng vài cụm từ đơn giản "cạn nước mắt", "mất tiếng cười", Sáng tổ đã bộc lộ cảm xúc, nỗi đau mà mình từng trực tiếp hoặc gián tiếp nếm trải đã dâng lên đến tột đỉnh.

Nhưng "ta" đây, đâu chỉ riêng cá nhân Sáng tổ, mà "ta" đây còn bao gồm cả loài người. Nếu cuộc đời này không là "bể khổ" thì từ ngàn xưa đã không xuất hiện các bậc thánh nhân, vĩ nhân hy sinh trọn cuộc đời mình để suy tư, dẫn thân tìm đường giải thoát, cứu rỗi cho nhân loại thông qua nhiều triết



thuyết.

Ngược dòng lịch sử, những năm đầu thế kỷ 19, đại thi hào Nguyễn Du đã cất tiếng than:

Trải qua một cuộc bể dâu,

Những điều trông thấy mà đau đớn lòng.

Đã gọi là bể khổ thì mệnh mông vô cùng! "... Đó là hình ảnh sinh lão bệnh tử đầy bi thương phi lý ở bốn cửa thành đập vào mắt Thích Ca; đó là thảm trạng phong hóa suy đồi đã dần vật Khổng, Lão; và đó cũng là nỗi đau khôn xiết của Platon khi tận mắt chứng kiến cái chết oan khuất của thầy mình. Ông không thể hiểu và suốt đời không nguôi trước câu hỏi tại sao một con người tốt lành, tử tế như Socrates lại phải bị bức tử, và vì thế, dành cả đời mình để đi tìm một cách tổ chức khác, một trật tự khác bảo đảm cho một cuộc sống công bằng và đáng sống..." (Bùi Văn Nam Sơn).

3. Trong lúc phải đối mặt với cuộc đời đầy rẫy những điều "bất như ý" như thế, khoảng thời gian lấy kỹ thuật vật (một trong những bản năng của con người) làm căn bản để sáng tạo nên Vovinam chính là lúc Sáng tổ được "quay về với linh hồn trắng trong, nhân hậu" hay nói khác đi là quay về với tuổi thơ. Đây là lứa tuổi mà người Việt Nam thường gọi là tuổi thần tiên, người phương Tây gọi là tuổi thiên thần; hoặc theo như quan niệm của Nho giáo: "*Nhân chi sơ, tính bản thiện*".

Ở lứa tuổi này, tâm hồn của các cậu bé, cô bé vẫn còn "trắng trong" và rất hồn nhiên. Các cô các cậu có thể dỗi hờn trong chốc lát rồi lại cùng nhau vui đùa. Lứa tuổi mà các cô các cậu đối xử với nhau cũng như đối xử với những người xung quanh bằng tấm lòng "nhân hậu" (chưa biết oán thù mà cũng chẳng ganh ghét, ruồng bỏ ai, v.v.) của một con "*NGƯỜI THỰC NGƯỜI*" chứ chưa bị tiêm nhiễm thói đời như khi đã lớn khôn.

Nhưng vì sao Sáng tổ lại dùng cụm từ "linh hồn trắng trong" chứ không dùng cụm từ "tâm hồn cao thượng", "tâm hồn trong trắng" như người đời vẫn thường dùng? Theo Từ điển Hán - Việt của cố học giả Đào Duy Anh, linh hồn là tinh thần hoặc tâm ý, hiểu theo tôn giáo thì linh hồn là cái thần linh cai trị thể xác con người.

Kiều rằng: Những đấng tài hoa,

Thác là thể phách, còn là tinh anh.

(Nguyễn Du)

Cái chết chỉ là phần thân xác (thể phách), nhưng tinh anh (phần tinh túy, tốt đẹp nhất) của con người vẫn tồn tại. Như vậy, nếu linh hồn là tinh thần hay tâm ý thì khi dùng từ linh hồn, Sáng tổ đã dụng ý nhấn mạnh đến lương tâm con người lúc còn sống - biết phân biệt đúng, sai; vui lúc làm được việc tốt, biết cần rút mỗi khi làm việc xấu - chứ không chỉ là phần tinh anh lúc đã qua đời.

"Quay về với linh hồn trắng trong, nhân hậu của NGƯỜI THỰC NGƯỜI" cũng chính là con đường mà Sáng tổ hướng các môn đệ đến chân - thiện - mỹ trong cuộc sống. Linh hồn trắng trong biểu tượng cho sự chân thật, không giả dối; chân thật, không giả dối đồng thời cũng là cái đẹp (mỹ). Sống có lòng nhân hậu, biết thương yêu, làm chuyện tốt lành, hợp với đạo đức là thiện. Và tất nhiên, sống đẹp cho ra người thực người cũng là biểu tượng của mỹ và chân.

Chân - thiện - mỹ còn là quan niệm sống của người môn sinh Vovinam: "Sống, để người khác sống và sống cho người khác". "Sống" cho ra sống (khỏe mạnh, tràn đầy nhựa sống, minh mẫn, v.v.) là sống thật (chân). Tuy nhiên, khi bản thân mình sống khỏe, sống đẹp thì không được dùng sự vượt trội đó lấn át, xen vào quyền sống của người khác, mà phải "để người khác sống" theo quy luật phát triển của từng bản thân mỗi người và xã hội (thiện). Song song đó, luôn sẵn sàng giúp đỡ, hy sinh cho người khác khi cần thiết hoặc có yêu cầu đúng đắn, hay nói khác đi là "sống cho người khác" cũng chính là nét đẹp (mỹ) của người môn sinh Vovinam.

4. Khi "được quay về với" tuổi thiên thần như vậy, Sáng tổ đã nhận thức được đâu là những giá trị chân chính của một con "NGƯỜI THỰC NGƯỜI". Từ đó, ông không thể sống, không thể hành xử như những điều đang thường gặp trong cuộc đời. Ngược lại, trong cái vòng quay đó, ông còn đã "vượt khỏi lên trên những tối tăm, tội lỗi của" những "NGƯỜI" nhưng "chẳng" (ra) "NGƯỜI" với biết bao sự sa ngã, vô nhân, cổ hủ, câu chấp, v.v. Dù vẫn sống chan hòa trong sự vây quanh của không ít "NGƯỜI CHẴNG NGƯỜI", nhưng ông không bị cuốn vào vòng xoáy của cuồng phong, bão táp đó mà ông đã thăng hoa, "vượt khỏi lên trên" như cánh sen để nhìn xuống biết bao sự giả tạo, phi lý của cuộc đời...

Vậy làm thế nào để "vượt khỏi lên trên" như một cánh sen ngát hương. Qua sự sáng tạo Vovinam, ông đã tìm ra một con đường, đó là từng môn sinh Vovinam phải thường xuyên tự rèn luyện "tâm trí và thể tạng" để ngày càng



tiến bộ hơn. Sự rèn luyện này tuy đơn giản và không có gì to tát vì tùy thuộc bản thân của mỗi người, nhưng nó đòi hỏi rất nhiều nghị lực đồng thời mang một ý nghĩa rất lớn lao - bản thân mỗi người tốt đẹp hơn, ất xã hội sẽ tốt đẹp hơn.

Trong hành trình rèn luyện "tâm trí và thể tạng", điều tiên quyết là người môn sinh Vovinam cần có *tinh thần kỷ luật tự giác*. Kỷ luật tự giác không chỉ là sự hiểu biết và tự nguyện thực hiện nội quy của một tổ chức, pháp luật và đạo đức của xã hội mà còn tự giác rèn luyện bản thân. Ai có thể giúp chúng ta vượt qua sự hèn yếu của tâm hồn lẫn thể xác nơi bản thân mình nếu không phải do chính ta tự giác thường xuyên rèn luyện?

Tuy gọn lọc được những cái xấu để không bị tiêm nhiễm và "vượt khỏi lên trên" những thị phi nhưng Sáng tổ vẫn không tách rời thực tế mà ông hiểu sâu sắc sự vận động, biến đổi, phát triển của xã hội, của con người. Thế nên, dù khát khe về kỹ thuật nhưng tư tưởng và phương pháp huấn luyện của ông rất thông thoáng, không gò bó, tôn trọng và tin yêu các môn đệ. Điều này được minh chứng khi võ sư Lê Văn Phúc (tập Vovinam với Sáng tổ năm 1951 tại Hà Nội) từng thuật lại một số lời dạy của Sáng tổ:

"...*Các chú* ⁽²⁾ *phải thay đổi lề lối làm việc cho thích ứng với mọi hoàn cảnh, tân tiến mọi tổ chức để môn phái sau này khoa học hơn, mới mẻ hơn. Nếu các chú thấy được điều anh làm chưa hoàn mỹ, thì có bổn phận sửa đổi cho tốt đẹp hơn. Phương pháp anh áp dụng còn thiếu sót thì các chú phải thay đổi cho hoàn bị hơn...*" ⁽³⁾

Lời dạy này của Sáng tổ đâu chỉ bộc lộ sự chân tình, *tư tưởng dân chủ*, không độc đoán, không áp đặt, và không kềm hãm sự phát triển của các môn đệ mà đặc biệt nó còn thể hiện *đức khiêm tốn* rất đáng quý của người thầy. Thế nên, những ý kiến khác nhau khi tranh luận vì sự lợi ích của tập thể, lợi ích của môn phái là chuyện rất bình thường và cần thiết. Hoặc cũng có thể hình thành một nhóm người hợp ý nhau để cùng làm việc, cùng "*dấn thân, hiến ích*" ⁽⁴⁾ cho môn phái, cho xã hội. Tuy nhiên, cấu kết phe phái để vinh danh, đạt lợi, phá rối lẫn nhau, chèn ép cấp dưới và cô lập, gây khó khăn những người không đồng quan điểm với mình là điều không nên.

5. Khi đã "vượt khỏi lên trên" cái lần ranh mong manh giữa chính-tà, phải-trái, thì dẫu cho cuộc đời này vẫn tiếp tục phủ phàng gieo "nơi" Sáng tổ (và loài người) biết bao "đơn đau" đến "tan hồn, nát xác", ông thanh thản và nhẫn nại vì "*Chúng ta có thể không sống với các thiên thần nhưng chúng ta*

phải sống giữa con người" (Tzvetan Todorov). Vậy đâu là lối thoát của ông? Đó là hành xử bằng tất cả "sự THƯƠNG YÊU và THA THỨ vô bờ". Bởi lẽ, chỉ có "THƯƠNG YÊU và THA THỨ" tức là can đảm gạt bỏ được sự vị kỷ để yêu những cái tốt và cả những cái xấu của tha nhân thì mới có thể giải tỏa mọi mâu thuẫn, đồng thời khi bao dung như vậy mới có thể hội nhập cùng mọi người. Chan hòa với mọi người cũng giúp bản thân mình sống thanh thản hầu vượt qua biết bao nỗi thống khổ của cuộc đời. Và chỉ khi tuổi đời ngày càng chông chất, tóc đã pha sương mới càng cảm nhận và càng thấm thía điều này... Tục ngữ có câu:

Thương nhau trái ấu cũng tròn,

Ghét nhau bồ hòn cũng méo.

Không chan hòa, không nhẫn nhịn, không yêu thương thì lấy đâu ra sự cảm thông và hợp tác? Có người từng nói: "Tha thứ là điều khó khăn nhất nhưng cũng là điều cao cả nhất". Thật ra, khi bao dung cho tha nhân cũng chính là tự kiểm, tự tha thứ cho bản thân mình, vì trên thế gian này chẳng có ai tránh được lỗi lầm và chưa từng gây khổ đau cho người khác! Nhiều người cho rằng, nếu bản thân mỗi người chịu khó tự kiểm về những suy nghĩ, lời nói, hành vi trong ngày của mình một lần trước lúc ngủ để thức tỉnh thì cuộc đời này sẽ giảm đi rất nhiều đau khổ.

6. "THƯƠNG YÊU và THA THỨ" cũng là bài học đầu tiên của người môn sinh khi bắt đầu bước chân vào gia đình Vovinam thông qua nghi thức "ngghiêm lễ" (chào nhau và sau này dùng để bái tổ khi Sáng tổ đã qua đời). Nghiêm lễ biểu hiện cho sự cương mãnh và tấm lòng từ ái của người môn sinh Vovinam. Bàn tay tượng trưng cho cương, tức sự cứng rắn như đao. Đao đặt trên trái tim diễn tả một sự hiểm nguy đang kề cận, nhưng môn sinh Vovinam vẫn phải chấp nhận, bình tĩnh và chịu đựng vì sống trong cõi trần này thì không sao tránh được biết bao chuyện "chương tai, gai mắt". Có chịu đựng, có nhẫn nhịn và sáng suốt thì con người mới có thể trải rộng tấm lòng để thông cảm và tha thứ cho nhau.

Thật chí lý khi một nhà tư tưởng nào đó từng nói đại ý: "*Hạnh phúc của con người nằm trong chữ nhẫn*". Trong thực tế cuộc sống đã có không hiếm trường hợp chỉ một phút thiếu kiềm chế thôi, chúng ta có thể làm mất một tình bạn thân thiết, làm đổ vỡ một tình yêu đậm ấm, v.v. Đối với người lãnh đạo và các bậc đàn anh, "THƯƠNG YÊU và THA THỨ" còn mang ý nghĩa rất



quan trọng, vì "Có dung kẻ dưới mới là lượng trên" (Nguyễn Du).

Chính trong lúc chịu đựng những đòn đau tột cùng, cái "NGƯỜI THỰC NGƯỜI", sự nhẫn nhịn của Sáng tổ (nhân) đã nảy sinh và giúp ông "được gạt hái những bông hoa CAO ĐẸP nhất" (quả). Cuộc đời Sáng tổ từ thời trai trẻ cho đến khi lìa trần chỉ có mục tiêu duy nhất là Vovinam. Vậy "bông hoa CAO ĐẸP nhất" Sáng tổ đã "được gạt hái" là gì nếu không phải là Vovinam mà ông dành biết bao tâm huyết và dày công vun đắp? Đối với ông, Vovinam không đơn thuần là một môn võ tự vệ. Sáng tổ kỳ vọng, từ nền tảng võ thuật và võ đức, Vovinam sẽ góp phần đào tạo những con người Vovinam tương đối toàn diện (có tài, có đức, khỏe mạnh, v.v.) để phục vụ môn phái và xã hội.

Võ thuật và võ đức Vovinam (nên chăng gọi chung là võ học Vovinam) có mối quan hệ từ việc nhỏ đến việc lớn. Một cặp (đôi) môn sinh Vovinam cùng nhau tập luyện và giao tiếp chân tay sẽ nảy sinh cảm xạ, có cảm xạ thì có cảm ứng, đó là tình cảm giữa con người với con người. Từ tình cảm và võ thuật cùng lúc biến thành đức hạnh rồi cả ba thứ đó kết hợp với nhau thành tình Vovinam. Và từ trước đến nay, chúng ta vẫn mang căn bản tình Vovinam để đối nhân xử thế.

Khi đã tự giác về đức hạnh, người môn sinh sẽ tự cố gắng ôn luyện cho đòn thế chính xác, thuần thực hơn để "làm chủ" được sức mạnh và sự hiệu nghiệm của nó nhằm không gây nguy hiểm cho đồng môn và cả trong lúc bắt buộc phải tự vệ. Cố công rèn luyện kỹ thuật đến mức linh hoạt, sử dụng đúng nơi, đúng lúc cũng là con đường hướng đến chân - thiện - mỹ. Nói khác đi, luyện tập Vovinam nhằm mục đích khỏe mạnh, phát triển nhân cách, từng bước hoàn thiện bản thân và chỉ dùng võ trong trường hợp bắt buộc phải tự vệ chứ không nhằm mục đích tranh chấp với người khác...

Bước chân vào gia đình Vovinam, người môn sinh sẽ được thấm dần sự "THƯƠNG YÊU và THA THỨ" thông qua phương pháp, thời gian luyện võ và sinh hoạt môn phái. Sự "THƯƠNG YÊU và THA THỨ" này sẽ lớn dần và thâm sâu sau những năm tháng khổ luyện để có thể vươn đến lý tưởng cuối cùng là "THƯƠNG YÊU và THA THỨ vô bờ".

7. Trong những lần trao đổi về mối quan hệ giữa võ đức và võ thuật Vovinam, một võ sư đàn anh đã giải thích thêm: "Vật là căn bản của Vovinam, tuy có những đòn thế rời nhằm hóa giải, khắc chế với những biến cố mà người đời có thể nhắm vào mình, nhưng số đòn thế này chỉ để làm phong phú thêm các hình thức phòng thủ. Do đó, tất cả những phương pháp

tập luyện, những động tác trong Vovinam đều nhằm phục vụ và kiện toàn cho VẬT. Vật chỉ là một cách nói khi đánh ngã đối phương, cho nên có thể sử dụng tất cả những bộ phận của thân thể (tay, chân, hông, vai, v.v.) để vật khi tiếp cận hoặc ở xa. Cách vật bằng chân (*quạp cổ* - từ của Sáng tổ Nguyễn Lộc đặt tên cho các thế dùng chân quạp cổ rồi vật ngã đối phương) là lối vật đặc thù và cao cấp nhất của Vovinam. Vật bằng chân rất nguy hiểm cho cả 2 bên nên phải cần tập luyện thuần thục về căn bản kỹ thuật Vovinam mới có thể sử dụng nó trong trường hợp bất khả kháng vì Vovinam rất chú trọng đến võ đức". Cũng chính vì thế, các thế vật bằng chân này đã được biến cải cho đẹp mắt và bớt nguy hiểm, chủ yếu chỉ dùng để biểu diễn.

8. Đoàn văn mà Sáng tổ tự tổng kết cuộc đời mình vừa nêu trên chính là lời dạy dành riêng cho gia đình Vovinam. Lời dạy này đã vạch ra một con đường để mỗi thành viên trong gia đình Vovinam tự phấn đấu, rèn luyện võ thuật lẫn võ đức; từ đó ngày một tiến bộ hơn hầu phục vụ môn phái và dân tộc.

Nhân đây, nên chăng cần phân biệt 2 từ: môn sinh và môn đồ. Môn sinh là người đang sinh hoạt trực tiếp còn môn đồ là những người không sinh hoạt trực tiếp nhưng đã trải qua vài năm tập luyện và lòng vẫn luôn luôn thiết tha với môn phái, thường xuyên nghiên cứu, quảng bá Vovinam, v.v. Nhưng dù môn sinh hay môn đồ, tất cả những người Vovinam vẫn luôn được kết nối với môn phái, với các đồng môn bằng một tình cảm rất đặc biệt và rất thân thiết - "tình Vovinam".

Nếu cứu cánh là mục đích cuối cùng thì theo Sáng tổ, "THƯƠNG YÊU và THA THỨ vô bờ" là cứu cánh của người Vovinam.

1/6 - 31/7/2011

Môn đồ NGUYỄN HỒNG TÂM

⁽¹⁾ Thiết hài (claquette) - tên một lối nhảy rất thịnh hành trong khoảng thập niên 1930-1960. Người nhảy (thường là thanh, thiếu niên) mang một đôi giày đế sắt hoặc có gắn những miếng sắt nhỏ nên lúc nhảy sẽ vang lên những âm điệu lách cách, lách cách. Có thể biểu diễn lối nhảy này một mình hay nhiều người.

⁽²⁾ Thời Sáng tổ dạy võ, ông buộc học trò gọi ông bằng anh Lộc và xưng em (tình huynh đệ, nghĩa thầy trò). Từ "thầy trò" chỉ xuất hiện thời Võ sư trưởng Lê Sáng trực tiếp huấn luyện cho những môn sinh mới nhập học từ năm 1958.

⁽³⁾ Đặc san Vovinam 1971.

⁽⁴⁾ Chương môn Lê Sáng (1920-2010).



Người trợ thủ âm thầm của Sáng tổ VOVINAM

Mùa tưởng niệm lần thứ 52 ngày giỗ Sáng tổ Nguyễn Lộc sắp đến. Như truyền thống, tất cả mọi môn sinh đều hướng về Sáng tổ để trình lên những suy nghĩ, những thành quả mà mình đã thực hiện trong suốt năm qua.

Riêng cá nhân tôi, đây là mùa tưởng niệm thật đặc biệt, với nhiều điểm, nhiều tín hiệu báo trước những thay đổi theo chiều hướng tốt đẹp của Vovinam.

Trước hết là 2 tác phẩm: Vovinam và Vật lý học của môn sinh Lê Đức Hòa (San Jose, Hoa Kỳ) và Vài nhận xét về các đòn thế võ thuật của môn sinh Trần Quốc Chánh (Melbourne, Australia). Môn sinh Lê Đức Hòa là kỹ sư điện tử, hiện nay chuyên về quản trị các dự án thiết kế công nghệ thông tin còn môn sinh Trần Quốc Chánh là tiến sĩ vật lý, hiện đang giảng dạy tại Đại học Melbourne. Đây là 2 tác phẩm nghiên cứu rất công phu có giá trị thuyết phục, cũng là lần đầu tiên môn phái có được sự phát triển về chiều sâu theo văn minh khoa học.

Tuy chỉ là bước đầu và chưa theo sát chi tiết căn bản kỹ thuật Vovinam nhưng 2 môn sinh Đức Hòa và Quốc Chánh đã trình bày thành công những điều chính yếu của động lực học để đem vật lý học chứng minh một số căn bản kỹ thuật Vovinam.

Cá nhân tôi khi được đọc 2 tác phẩm này, trong lòng đã dâng lên một sự hân hoan, hy vọng và ngay lập tức đón nhận một cách trân trọng những sự kiện cần thiết cho việc bổ sung kiến thức tổng quát không nhiều nơi tôi.

Hai tác phẩm nghiên cứu trên là việc làm đáng biểu dương trước môn phái vì đây cũng tương đương với những luận án võ học có trình độ mà không phải võ sư nào cũng có thể thực hiện được: một hình thức thái dụng khoa học cần thiết, đúng đắn và đúng nghĩa, nhằm phục vụ hữu hiệu cho môn phái - xứng đáng là những môn sinh tiên phong trên bước đường phát minh có cơ sở theo căn bản kỹ thuật đặc thù Vovinam.

Những công trình kế tiếp về các lãnh vực liên quan đến môn phái đang chờ đợi toàn thể môn sinh các cấp góp sức. Với tư cách là người đi trước - bằng tình Vovinam bất diệt, anh xin ngỏ lời chúc mừng việc làm của 2 em Đức Hòa - Quốc Chánh và mong rằng các em sẽ tiếp tục nghiên cứu, sáng tác nhiều hơn nữa.

Nghiên cứu và sáng tác muốn chính xác và không lạc hướng phải đi từ nguồn gốc môn phái, từ những thế Vovinam đầu tiên mà Sáng tổ Nguyễn Lộc đã sáng tạo.

Muốn dễ dàng trong việc nghiên cứu và sáng tác, những tài liệu căn bản quan trọng để tham khảo cần được soạn thảo nghiêm chỉnh:

1. Lịch sử toàn thư môn phái Vovinam - Việt Võ Đạo với các yếu tố: chính xác, trung thực, rõ ràng và được cập nhật hàng năm.
2. Lược sử môn phái viết theo hình thức biên niên sử với chi tiết đầy đủ rõ ràng ở thời điểm hiện đại.
3. Hệ thống võ học đặc thù Việt Nam của Vovinam - Việt Võ Đạo có phần hình ảnh từng đòn thế, phương pháp và hình thức huấn luyện kèm theo lời dẫn giải chi tiết.
4. Cơ sở lý luận về Vovinam của Vovinam - Việt Võ Đạo nhằm khẳng định Vovinam là một hệ thống võ học thuần túy Việt Nam - không bị ảnh hưởng hoặc pha tạp bất cứ nguồn võ học nào đã có mặt trên toàn cầu.
5. Hướng đi và mục tiêu của Vovinam - Việt Võ Đạo (trong phạm vi giới hạn thuần túy võ học).

Hy vọng các võ sư cao cấp, các võ sư cao niên trong và ngoài nước là những tinh hoa của môn phái Vovinam - Việt Võ Đạo (những vị đã được Chứng môn Lê Sáng thừa còn sinh tiền chọn lựa kỹ càng để tín nhiệm giao phó trọng trách lãnh đạo môn phái) - thực hiện 5 tài liệu trên thật hoàn hảo hầu làm kim chỉ nam cho toàn thể môn sinh các cấp học hỏi và nghiên cứu.

Kế đó, theo chiều hướng trên - cuối năm 2011 tôi đã đi tìm gặp một nhân vật Vovinam đặc biệt ở nước ngoài để tham vấn một số vấn đề thuộc về lịch sử Vovinam, sự hình thành kỹ thuật Vovinam và xuất xứ võ thuật Vovinam.

Nhân vật đặc biệt này là nhân chứng duy nhất chứng kiến sự sáng tạo của Sáng tổ Nguyễn Lộc từ đòan thế Vovinam đầu tiên đến ngày nay. Ông cũng đã phụ tá cho Sáng tổ Nguyễn Lộc, sau đó là võ sư Vovinam đầu tiên đã huấn luyện môn sinh từ bắc đến nam, từ các tỉnh miền xuôi lên mạn ngược phía bắc...



Trong môn phái hầu hết đều chỉ biết ông trên danh nghĩa "bào đệ Sáng tổ" và tất cả đều ngộ nhận, sai lầm khi nhận định một cách phiến diện về ông. Nhân vật đó là "Võ sư Trưởng bối Nguyễn Dân".

Buổi hội kiến diễn ra tại nhà riêng của Trưởng bối Nguyễn Dân trong một bầu không khí ấm áp, thân mật, vui vẻ và chan hòa tình nghĩa Vovinam. Chúng tôi gồm 4 anh em, thầy trò - Trưởng bối Nguyễn Dân, là nhân chứng môn phái, hai võ sư Lê Thanh Liêm và Phạm Văn Thành là nhân chứng buổi hội kiến lịch sử này, tôi là người ghi nhớ và có trách nhiệm phổ biến.

Sau những lời ân cần thăm hỏi về mọi vấn đề trong hơn 40 năm xa cách, tôi buộc phải tạm ngưng niềm hạnh phúc đang ngậy ngát nơi lòng mình để vào vấn đề chính.

- Với tư cách Trưởng tộc, xin anh cho biết đích xác năm sinh của anh Lộc?

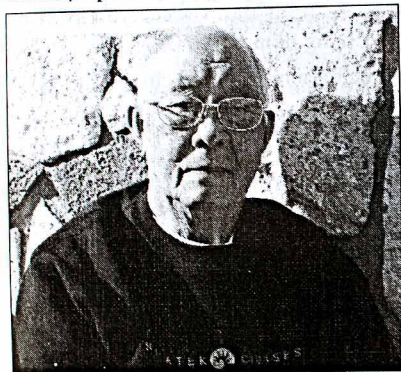
Một sự im lặng nặng nề bao trùm cả không gian vốn đang ồn ào vui vẻ... gương mặt của 2 em Thành, Liêm không giấu được sự sửng sốt và căng thẳng.

Tôi đã rõ vấn đề này khi nêu thắc mắc hỏi Chương môn Lê Sáng và chính thầy đã cho tôi biết từ hơn 20 năm trước, dù vậy tôi vẫn không dám dự đoán câu trả lời của Trưởng bối Nguyễn Dân, mà chỉ mặc niệm cầu xin Sáng tổ độ trì.

...Võ sư Nguyễn Dân từ đầu thập niên 1950 đã từ từ chuyển sang ngành kinh thương sau quyết định của gia đình và sự đồng ý của Sáng tổ Nguyễn Lộc. Quyết định trên nhằm giải quyết tốt đẹp chí hướng của Sáng tổ mà gia đình nhận định rằng: "Sáng tổ đã chọn một lý tưởng quá lý tưởng" nếu không có sự hỗ trợ về tài chánh thì khó mà tồn tại được.

Từ đó ông đã tuân lệnh Sáng tổ quên hẳn chuyện "dạy võ" và cùng với người em ruột - ông Nguyễn Quang Hải - để hết tâm trí vào việc kiếm tiền hỗ trợ Vovinam cho đến khi Sáng tổ mất, và sau đó tiếp tục đóng vai trò "Mạnh thường quân" để tài trợ cho Vovinam...

Vì thế dù trong hay ngoài môn phái, mọi người đều đã tưởng lầm rằng ông



Trưởng bối Nguyễn Dân (tháng 2-2012)

không hề biết võ nhưng thích đai cao như một số vị khác. Ông giải thích: "Anh có biết gì đâu, anh Sáng bảo anh mặc đồ võ, đeo đai thì anh mặc... Các võ sư bên này mời anh làm "Chánh chủ khảo" thì anh làm. Trách nhiệm đúng-sai thì do các vị đó chịu vì họ có trách nhiệm mà. Anh chỉ biết phục vụ Vovinam". Theo ông thì ông đã thi hành đúng kỷ luật TỰ GIÁC của Sáng tổ đề ra, nghĩa là không can dự, can thiệp, không có ý kiến với bất cứ ai về mặt kỹ thuật, điều hành môn phái khi người đó đã nhận lệnh của Sáng tổ hoặc của người kế nhiệm Sáng tổ. Nhưng ông nhiệt tình tham gia tất cả sinh hoạt của Vovinam dù ở bất cứ vị trí nào và bất cứ ở đâu.

Bồng Trưởng bối Nguyễn Dân lên tiếng:

- Nay Kỳ... - sau vài giây đắn đo, ông nói tiếp - ...em "bem" giùm anh nhá! (bem là tiếng lóng mà người miền Bắc hay dùng có ý nghĩa là bí mật). Tôi vội nói ngay:

- Thưa anh, anh dư biết em đi nửa vòng trái đất đến đây là để phổ biến câu trả lời. Em không thể "bem" được, vậy tùy anh, nói đúng cũng được mà sai cũng được, em vẫn phổ biến đúng lời anh tuyên bố.

Lại một sự im lặng tuyệt đối diễn ra. Tôi và có lẽ cả hai em Thành - Liêm đều căng thẳng, đều hồi hộp chờ đợi câu trả lời...

Trưởng bối Nguyễn Dân từ lúc chuyển hẳn sang kinh thương thì ông lui hẳn vào hậu trường Vovinam làm một trợ thủ âm thầm của Sáng tổ, nên dĩ nhiên hầu như chẳng ai biết đến ông đã từng là một võ sư và ông có hai cách đối xử



Trưởng bối Nguyễn Dân (mặc áo veste) tại Tổ đường Vovinam-Việt Võ Đạo (tháng 10-1995). Người ngồi đầu bàn là Chương môn Lê Sáng

tương phản, cá nhân tôi đã tiếp xúc với cả hai ông Nguyễn Dân. Trong thương trường ông điềm tĩnh, khôn ngoan sắc sảo, rất cần trọng để đối phó với đời... Trái lại, đối với những gì liên quan đến sinh hoạt Vovinam, ông lại là một đàn anh chân chất, vốn vĩa và chứa chan tình nghĩa.

... Sau cuộc hội



kiến, tôi mới biết thêm rằng "ông là tay trợ thủ đắc lực của Sáng tổ Nguyễn Lộc" từ năm 10 tuổi. Ông đã gan lì, chịu đòn (làm bò - theo cách nói của các môn sinh Vovinam) để Sáng tổ thử nghiệm sự hữu hiệu của đòn thế và hóa giải đòn thế từ những thế vật đến những thế tấn công - từ những sáng tạo đầu tiên cho đến thế vật bằng chân (hai chân kẹp cổ địch thủ), và ông từng bị Sáng tổ thử đòn chân ngay trước mặt gia đình khi sắp ăn cơm khiến ông suýt vỡ đầu làm cả nhà sợ hãi, riêng ông thì sợ đến điếng người... và bây giờ nghĩ đến vẫn còn sợ...

... Rồi một giọng nói mà âm thanh như vang vọng từ trên cao xoáy vào tâm não chúng tôi :

-⁽¹⁾

Tôi thẫn thờ trong miệng "Anh đã xác định..., anh đã nói SỰ THẬT...".

Bất giác người tôi lạnh đi, tôi có cảm giác toàn thân nổi gai ốc vì giọng nói "5 chữ Pháp" này đúng là âm thanh của Sáng tổ Nguyễn Lộc mà tôi đã nghe cách đây 55 năm.

Hôm đó, như thường lệ, đến phiên tôi trực để các chú bác văn nghệ đến chơi sai vật hoặc tiếp trà. Bỗng một chú ngồi ở góc phòng với đôi mắt sáng một cách kỳ lạ, khoác chiếc áo blouson màu xanh da trời, vẫy tôi lại và hỏi : "Em đã học võ chưa?"

Tôi đang đứng khoanh tay lúng túng thì nghe: "Võ sĩ Lộc, tổ sư Vovinam đấy...".

Tôi mừng quá vội trả lời: "Thưa tổ sư chưa ạ!".

Sáng tổ liền nói: "Em gọi anh là anh Lộc" rồi nói tiếp luôn: "Nhớ phải đi học Vovinam đấy!".

Vẫn trong tư thế khoanh tay tôi nhìn Sáng tổ và không hiểu một sức mạnh ở đâu tràn vào người tôi khiến tôi đồng dạng trả lời: "Thưa anh, vâng ạ!", rồi cúi đầu chào Sáng tổ và quay vào nhà.

Âm thanh đó theo ngày tháng lạt phai và bây giờ đang vang vọng bao bọc lấy tôi...

...Vài tháng sau buổi Lễ báii sư hy hữu đó, bác Đỗ Xuân Ứng một ông bầu văn nghệ đến chơi với Thầy tôi và nói với tôi: "Bác mới đi thăm võ sĩ Lộc, ông ta hỏi bác: "Con anh Quỳnh đi học võ chưa" nên hôm nay bác đến để đưa con đến trường Vovinam".

Tôi và võ sư Đào Văn Năng là 1 cặp cùng học Vovinam vào năm 1958,

những người dạy tôi không phải là Sáng tổ như tôi mong mỏi. Tôi học với Võ sư trưởng Lê Sáng tại Trung tâm huấn luyện võ thuật Vovinam (thường gọi là Moulin Rouge, nằm ở góc đường Trần Hưng Đạo và Huỳnh Mẫn Đạt, quận 5, Cholon). Sau này tôi mới biết lúc đó Sáng tổ đã nhuộm bệnh nan y và đó là lần duy nhất trong đời tôi đã được may mắn gặp Sáng tổ Nguyễn Lộc. Trong lòng tôi luôn luôn nghĩ rằng tôi đã là đệ tử của người từ lần gặp đó và nguyện sẽ là đệ tử của người suốt đời.

Câu trả lời của võ sư Trưởng bối Nguyễn Dân đã làm tôi náo nức hân hoan, đến bây giờ tôi mới chắc chắn rằng mình đã là đệ tử của một thiên tài thần đồng. Tôi hoàn toàn hạnh phúc trong niềm hãnh diện và tự hào to lớn nhất. Rồi sự im lặng rợn người cũng qua đi nhường không gian cho Trưởng bối Nguyễn Dân kể chuyện "Cổ tích Vovinam". Ông đã nói rất nhiều về những giai thoại của Sáng tổ, những bầm dập đau đớn mà ông đã từng bị trong khi khổ luyện từ 76 năm về trước, từ 2 năm trước khi danh xưng Vovinam ra đời.

Ông cũng rất hào hứng khi kể lại buổi biểu diễn đầu tiên năm 1939 tại Nhà hát lớn ở thủ đô Hà Nội (lúc đó gọi là Nhà hát Tây) nơi mà ông cùng những đồng môn khác đã trình diễn Vovinam với sự thành công mỹ mãn.

Buổi biểu diễn này do Sáng tổ trực tiếp điều khiển. Sáng tổ mặc quần dài, áo sơmi trắng bỏ trong quần, dù còn rất trẻ nhưng chững chạc và oai phong.

Khoảng 20 môn sinh biểu diễn (trong đó có nhiều sinh viên) gồm 4 nữ và 16 nam, mà người nhỏ tuổi nhất mới 7 tuổi là cô Nguyễn Thị Bích Hà, em út Sáng tổ. Bốn nữ môn sinh đầu tiên này gồm 2 người là em gái của Sáng tổ, và phu nhân tương lai của Sáng tổ cùng em gái bà...

Với 87 tuổi đời chồng chất trên vai, võ sư Trưởng bối Nguyễn Dân vẫn rất sáng suốt khi kể lại từng chi tiết thời tiền khai Vovinam. Sự việc này chứng tỏ ông không quên được Vovinam.

Vấn không ôn võ không luyện thì ai cũng có thể quên nhưng riêng trường hợp Trưởng bối Nguyễn Dân thì phải nói ông không còn nhớ rõ các đòn thế Vovinam vì tất cả đã thấm vào da thịt, máu huyết, xương tủy ông, và đã thể hiện ra bằng sự thương yêu và tha thứ.

Không nhiều thì ít ai cũng thích lợi danh và những lời khen ngợi, Trưởng bối Nguyễn Dân cũng không ngoại lệ, nhưng sự giải thích của ông về việc ông đổi sang kinh thương ở thời điểm đang là một võ sư trên đài danh vọng và dĩ nhiên được mọi người vị nể thán phục, ông nói: "Anh cũng thích kiếm tiền" đã nói lên việc tiếc nuối danh vị võ sư và đức tình khiêm nhường của



ông trong sự hy sinh danh vọng để lui vào bóng tối âm thầm.

Sự hy sinh vì đại cuộc Vovinam xét ra không phải riêng cá nhân Trương bối Nguyễn Dân mà đích thực là của toàn thể gia đình cụ ông Nguyễn Đình Xuyên - thân phụ Sáng tổ Nguyễn Lộc. Sự kiện này đã nói lên truyền thống của Việt Nam khi đối diện với những vấn đề quan trọng: đó là sự đoàn kết, đồng tâm nhất trí.

Tinh thần đoàn kết đã được Sáng tổ Nguyễn Lộc bố trí ngay từ những đòn thế đầu tiên, trong hình thức tập luyện Vovinam. Luôn luôn phải có đôi có cặp (song luyện). Cặp đôi này có thể khắng khít suốt đời học võ nếu ăn ý và khổ luyện thường xuyên, trong buổi tập còn thêm phần đa luyện (gồm 3 hay 4 người) và đồng luyện (cả lớp học). Vì thế, căn bản Vovinam của Sáng tổ Nguyễn Lộc không có bài quyền (đơn luyện) hay tấn công liên hoàn. Việc bố trí tuyệt diệu này đã đem tính đoàn kết, theo ngày tháng luyện tập thấm nhập vào đầu óc môn sinh.

Do nhiều nguyên nhân, tinh đoàn kết trong gia đình Vovinam đang phai loãng. Trong bối cảnh hiện nay, muốn từng bước giải quyết vấn đề này, chúng ta phải nghĩ đến sự gắn bó, yêu thương, trên kính dưới nhường của toàn thể các bậc đàn anh từ ngày tiền khai phá (1936) đến năm 1962. Thí dụ điển hình là cách hành xử của võ sư Trương bối Nguyễn Dân.

Vovinam là sáng tạo của Sáng tổ Nguyễn Lộc, còn công lao xây dựng và phát triển môn phái dù ít hay nhiều là của toàn thể thành viên gia đình Vovinam từ các môn sinh mới nhập môn đến những vị võ sư cao cấp. Từ đó, nếu các cấp lãnh đạo không điều hành môn phái với tinh thần dân chủ, công khai mọi vấn đề, thật sự gương mẫu; và những môn sinh, môn đồ còn lại không thường xuyên đóng góp những ý kiến xây dựng, không nghiên cứu, huấn luyện (dạy võ), siêng năng tập luyện để sẵn sàng phục vụ môn phái theo hướng dẫn của các vị lãnh đạo thì khó có sự phát triển lớn mạnh và vững vàng trong đoàn kết thương yêu, vốn tiềm ẩn nơi tâm trí mỗi môn sinh Vovinam.

Cá nhân tôi xin dâng bài viết này lên tinh anh Sáng tổ Vovinam và các võ sư Vovinam đã khuất.

Ngày 04-4-2012

Võ sư NGUYỄN ĐỨC QUỲNH KỶ



VovinamThainguyen.Vn

⁽¹⁾ Tam gác sau khi hội ý với tác giả. Sẽ công bố vào thời điểm khác.

Hội ngộ tại Munich

Gần 90 võ sư, huấn luyện viên của Đức, Thụy Sĩ, Bỉ, Rumanie, Italia đã tham dự lớp tập huấn do võ đường Vovinam Kodokan Munich của võ sư Phạm Thành Nam tổ chức vào đầu tháng 10 vừa qua. Đặc biệt, lớp tập huấn năm nay còn là cơ hội để các nước trao đổi kinh nghiệm, chuẩn bị cho giải vô địch Vovinam châu Âu sắp tổ chức vào đầu năm 2012 tại Italia.

Từ đề xuất của một môn sinh gốc Rumanie đã sang Đức sinh sống và lập nghiệp từ năm 2004, Vovinam Kodokan Munich đã mời võ sư Florin Macovei (Rumanie, Phó Chủ tịch Liên đoàn Vovinam châu Âu) sang hướng dẫn về Luật thi đấu đối kháng. Cùng tham gia huấn luyện còn có võ sư Vittorio (Italy, Tổng thư ký Liên đoàn Vovinam châu Âu) và võ sư Ionut Nechita (Rumanie). Đây là những người đã từng tập huấn lớp Trọng tài quốc tế tại Nhà thi đấu Phú Thọ (Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam) do Liên đoàn Vovinam thế giới tổ chức trong khuôn khổ giải vô địch Vovinam thế giới lần 2-2011 hồi tháng 7 vừa qua.



Lớp tập huấn Luật thi đấu đối kháng tại Munich (1-2/10/2011)



Trong 2 ngày tập huấn (thứ Bảy và Chủ nhật - 1 và 2/10), võ sư Vittorio và Ionut đã trình bày cặn kẽ Luật thi đấu đối kháng và võ sư Florin hướng dẫn rất chu đáo phần thực tập. Bên cạnh đó, các võ sư Tần Rousset (Thụy Sĩ), Lê Hữu Đại (Bỉ), Vittorio và Florin còn lần lượt hướng dẫn thêm các bài Thiết phiến (quạt), Tinh hoa lưỡng nghi kiếm pháp, Mộc bản pháp (tay thước), 12 thế dao và Song luyện dao đã giúp nội dung tập huấn thêm sinh động và phong phú.

Nhân dịp sang Pháp du lịch và đến Đức thăm võ sư Trần Đại Chiêu - đồng môn thời còn tập luyện ở Trung học Pétrus-Ký, võ sư Võ Văn Tuấn (thành viên Hội đồng võ sư Chương quản môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo) cùng vợ đã đến thăm hỏi và chụp ảnh lưu niệm với lớp tập.

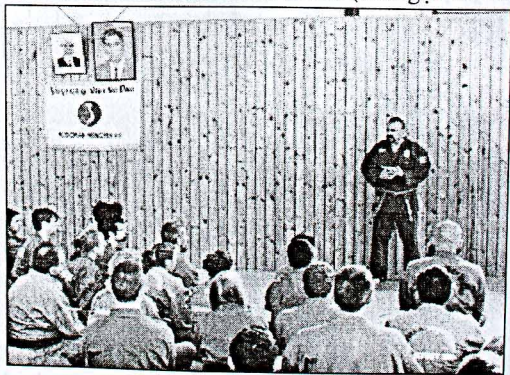


Võ sư Vittorio trình bày lý thuyết Luật thi đấu đối kháng

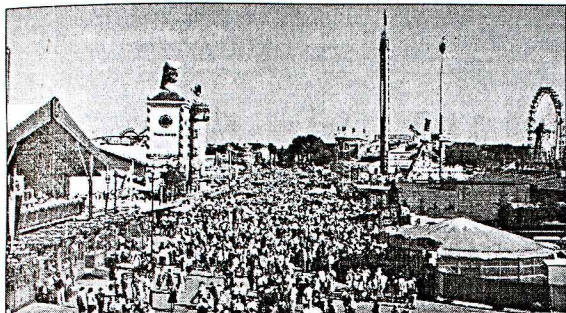
hội tháng Mười) nổi tiếng.

Được biết, vào những ngày đầu tháng 10 hàng năm, thành phố Munich (Cộng hòa Liên bang Đức) vô cùng rực rỡ, vui tươi và nhộn nhịp bởi người dân địa phương và du khách đến đây đã nức nạo những chiếc cốc chứa đến hàng lít bia nhân lễ hội bia Oktoberfest. Đây là một trong những lễ hội lớn nhất

Sau 1 ngày tập luyện khá mệt nhọc, tối 1-10, các võ sư, huấn luyện viên đã được "xả hơi" vui vẻ và thoải mái khi cùng nhau tham gia lễ hội bia Oktoberfest (còn gọi là Lễ



Võ sư Florin hướng dẫn thực tập



Lễ hội Oktoberfest

thế giới ra đời từ năm 1810 tại thủ phủ của Bavarian là Munich, thu hút khoảng 6 triệu người tham dự hàng năm. Riêng trong năm 2011, số lượt người góp mặt lên đến con số gần 7 triệu.

huấn khép lại sau khi từng nhóm trình bày lại những nội dung đã được hướng dẫn. Điều đáng chú ý là trong suốt thời gian tập luyện, các võ sư, huấn luyện viên đã vượt qua những cách biệt về ngôn ngữ, chủng tộc, quốc tịch để cùng sinh hoạt, hỗ trợ, chỉ dẫn lẫn nhau trong tình gia đình Vovinam thân thiết.

Các đoàn đã chia tay trong lưu luyến và hẹn gặp lại nhau trong dịp lễ hội năm sau. Trở về đến nhà, các võ sư Tân Rousset, Vittorio, Florin đã không quên gửi thư điện tử (e-mail) cảm ơn Ban tổ chức lớp đã mang đến cho các đoàn một kỳ sinh hoạt chuyên môn vui tươi, bổ ích và thắm tình đoàn kết trong gia đình Vovinam.

03-10-2011

Môn sinh **TRẦN ĐÌNH DU**

(Vovinam Frankfurt)



Chúng ta là gia đình Vovinam



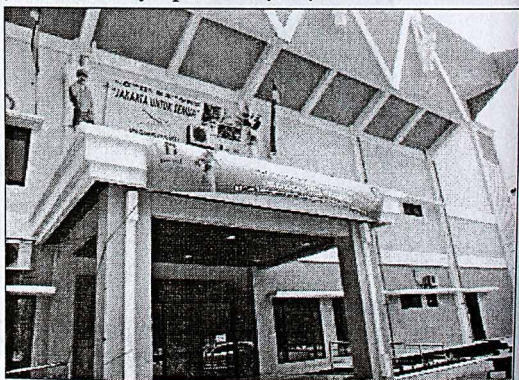
VOVINAM - lần đầu góp mặt tại SEA Games

SEA GAMES - MỘT CHÚT LỊCH SỬ

Ngày 22-5-1958, nhân dịp tham dự Đại hội Thể thao châu Á (Asian Games) lần thứ 3 ở thủ đô Tokyo (Nhật Bản), Thái Lan đã đề xuất và được các nước trong bán đảo Đông Nam Á ủng hộ thành lập một tổ chức thể thao của khu vực nhằm các mục đích: tăng cường tình đoàn kết, tình hữu nghị và sự hiểu biết lẫn nhau giữa các nước trong khu vực; không ngừng nâng cao thành tích, kỹ thuật, chiến thuật các môn thể thao cho vận động viên để làm cơ sở tham dự Á vận hội, Thế vận hội (Olympic). Đại hội thành lập Liên đoàn Thể thao bán đảo Đông Nam Á (The South East Asean Peninsular Games Federation - viết tắt là SEAP Games Federation) đã diễn ra ngày 06-5-1959 tại hội trường Santidham (thủ đô Bangkok - Thái Lan) với sự tham gia của các nước Burma (nay là Myanmar), Malaysia, Lào, Cambodia (Campuchia), Thái Lan và miền Nam Việt Nam.

Ngay từ khi thành lập, Liên đoàn đã quy định SEAP Games được tổ chức 2 năm một lần vào giữa chu kỳ Đại hội Olympic và Đại hội Thể thao châu Á. SEAP Games (Đại hội Thể thao bán đảo Đông Nam Á) được tổ chức lần đầu tiên vào tháng 12-1959 tại thủ đô Bangkok, Thái Lan với sự góp mặt của Burma (Myanmar), Lào, Malaysia, Singapore, miền Nam Việt Nam và Thái Lan. Đến

*Nhà thi đấu Tanjung Piok -
nơi tổ chức thi đấu môn
Vovinam*





Đoàn VĐV Vovinam Việt Nam tham dự SEA Games 26

năm 1977, với sự tham gia của 2 thành viên mới là Indonesia, Philippines, Liên đoàn SEAP đổi tên thành Liên đoàn Thể thao Đông Nam Á (South East Asian Games

Federation, SEAGF), và sự kiện thể thao này cũng đổi tên theo thành Đại hội Thể thao Đông Nam Á (SEA Games), nhưng số lần tổ chức đại hội vẫn tính từ cột mốc 1959. Brunei được kết nạp vào SEA Games thứ 10 tại Jakarta, Indonesia, và Đông Timor được kết nạp tại SEA Games thứ 22 tại Hà Nội, Việt Nam.

VOVINAM VÀ SEA GAMES 26

Sau khi lỗi hẹn trên sân nhà tại SEA Games lần thứ 22-2003, lần đầu tiên Vovinam đã được góp mặt tại SEA Games lần thứ 26-2011 tại Indonesia sau những nỗ lực vận động của các nhà quản lý thể thao Việt Nam cùng sự cố gắng của các võ sư, HLV trong quá trình xây dựng và phát triển môn võ này trong khu vực. Chuẩn bị cho sân chơi lớn nhất khu vực, Liên đoàn Vovinam Thế giới và Liên đoàn Vovinam Việt Nam đã cử các võ sư sang Vientiane tập huấn cho Lào, trong lúc Indonesia và Campuchia cũng đưa quân sang TPHCM ôn luyện.



Vovinam Indonesia trình diễn bài thi Tứ đầu nam có vũ khí

Môn Vovinam trong khuôn khổ SEA Games 26 diễn ra tại Nhà thi đấu



Tanjung Piok (thủ đô Jakarta) từ chiều ngày 14 đến chiều ngày 16-11-2011 với 4 đoàn Campuchia, Lào, Việt Nam và Indonesia, tranh tài 14 bộ huy chương (4 đối kháng). Đúng như phát biểu của ông Yama Dhiputra, Phó trưởng ban Tổ chức môn Vovinam tại SEA Games 26, Tổng thư ký Liên đoàn Vovinam Đông Nam Á, nước chủ nhà Indonesia đã tạo mọi điều kiện tốt nhất để quảng bá hình ảnh môn Vovinam nhằm chuẩn bị cho lần xuất hiện đầu tiên của môn võ này tại SEA Games. Trong suốt hành trình chuẩn bị cho SEA Games 26, đã có tới 4 lần Vovinam được giới thiệu và tuyên truyền tại các siêu thị lớn ở Jakarta, Indonesia và nhiều lần được phát sóng trên đài truyền hình quốc gia. Điển hình vào ngày 10-11-2011 vừa qua, đài truyền hình Indonesia đã dành 15 phút phát sóng trực tuyến giới thiệu về Vovinam.

Sau 3 ngày tranh tài sôi nổi, đoàn Việt Nam giành được 5 HCV, 7 HCB, 2 HCD xếp hạng nhất toàn đoàn môn Vovinam. Các vị trí tiếp theo là chủ nhà Indonesia (5, 1, 8), Campuchia (2, 7, 3) và Lào (2, 0, 5). Đây là kết thúc tốt đẹp của môn võ này trong lần đầu tiên được đưa vào chương trình thi đấu chính thức tại SEA Games khi Indonesia, Campuchia và Lào đều giành được HCV từ nỗ lực luyện tập với sự hỗ trợ nhiệt tình của các võ sư Việt Nam trong 2 năm qua. Riêng các VĐV Việt Nam đã tích cực thi đấu để đóng góp vào bảng thành tích chung của đoàn Thể thao Việt Nam nhưng cũng vì sự phát triển lâu dài của môn phái Vovinam.

17-11-2011

HOÀNG TRIỀU & LÊ HỒNG



Gia đình Vovinam tại SEA Games 26

Còn lắm công gai!

Ngay trong thời điểm môn Vovinam đang thi đấu tại SEA Games 26-2011 ở thủ đô Jakarta, Indonesia, trên trang web bongdaplus.vn ngày 15-11-2011 đã đăng bài viết "Vovinam sẽ được đưa vào nội dung thi đấu của Thế vận hội?" của tác giả Ánh Dương, toàn văn như sau:

"Bà Rita Subowo, Trưởng BTC SEA Games 26 lạc quan về màn trình diễn của các môn võ tại đại hội năm nay. Bà cho rằng Vovinam của Việt Nam và Pencak silat của Indonesia hoàn toàn có khả năng được đưa vào nội dung thi đấu tại đấu trường Olympic nếu được nâng tầm.

Trên tờ Jakarta Globe, bà Rita Subowo cho rằng SEA Games cần được nâng cao uy tín ra thế giới và phải bỏ qua những toan tính "rất chủ nhà" như hiện nay. Những môn võ mang tính truyền thống của các quốc gia châu Á như judo (Nhật Bản), taekwondo (Hàn Quốc)... đã chinh phục cả thế giới bằng sự mạnh mẽ, đẹp mắt nên đã góp mặt tại đấu trường Olympic. Bên cạnh đó, wushu, một môn võ cổ truyền của Trung Quốc, cũng đang hy vọng được chính thức góp mặt tại Olympic sau khi đã được giới thiệu tại Olympic Bắc Kinh 2008 như một môn biểu diễn.

Trở lại với Vovinam và Pencak silat, hai môn võ của hai quốc gia Đông Nam Á, những người có nhiệt huyết đang rất quan tâm đến khả năng 2 môn võ này được chú ý tại Olympic.

Mặc dù là môn võ của Việt Nam, nhưng Vovinam không phải là môn độc quyền của dải đất hình chữ S tại SEA Games 26. Những võ sĩ Indonesia, Campuchia... đều đã thể hiện rất xuất sắc và giành HCV ở môn này. Tương tự ở môn Pencak silat, mặc dù xuất phát từ Indonesia, nhưng môn võ này hiện do các võ sỹ Việt Nam chiếm thế thượng phong.

Nếu biết chung tay phát triển các môn võ truyền thống trong khu vực, trong tương lai không xa, rất có thể Vovinam và Pencak silat sẽ trở thành một môn thi đấu chính thức của Olympic".

Là một môn đồ Vovinam, chúng tôi trân trọng những tình cảm tốt đẹp mà



tác giả bài viết và bà Rita Subowo đã dành cho 2 môn võ dân tộc xuất xứ từ khu vực Đông Nam Á là Pencak Silat và Vovinam. Tuy nhiên, để có thể xuất hiện tại đấu trường danh giá nhất hành tinh, trong bài viết "Về những điều kiện để đưa một môn thể thao mới vào chương trình thi đấu Olympic"⁽¹⁾ của cố Phó Giáo sư, Tiến sĩ Mai Văn Muôn, nguyên Phó Chủ tịch Ủy ban Olympic Việt Nam, đã nêu rõ:

1. Về tổ chức: phải hình thành Liên đoàn thể thao quốc tế (thế giới, châu lục, khu vực) của môn thể thao ấy và Liên đoàn thể thao quốc tế (hoặc thế giới) của môn thể thao ấy phải được Ủy ban Olympic Quốc tế (IOC) công nhận.

2. Luật hóa về cách chơi, thi đấu và các đánh giá xác định thắng thua. Đồng thời phải được cải tiến không ngừng để phù hợp với thực tiễn.

3. Tiêu chuẩn hóa về sân bãi dụng cụ thi đấu.

4. (Phổ biến) rộng rãi trên nhiều nước và được tổ chức nhiều lần thi đấu ở cấp khu vực, châu lục, thế giới. Nhất thiết phải được Ban tổ chức Đại hội Olympic chấp thuận cho phép tổ chức thi đấu ngoài chương trình chính thức của Olympic qua 3 kỳ Đại hội (trong vòng 12 năm). IOC đã quy định là "Chương trình thể thao và Luật phải hoàn thành 7 năm trước mỗi kỳ Đại hội và chương trình các nội dung thi đấu phải hoàn thành 4 năm trước Đại hội. Phải có sự đồng thuận giữa các Liên đoàn quốc tế với Ủy ban Olympic và IOC để có thể đưa những môn thể thao hoặc nội dung thi đấu vào chương trình thi đấu Olympic".

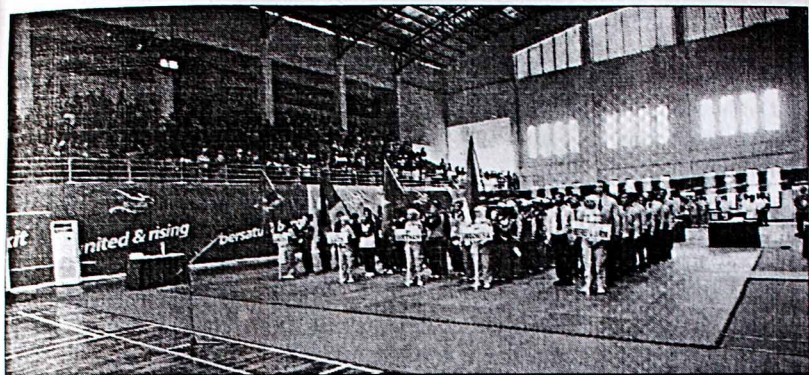
5. Phải được Ủy ban Luật và phát triển các môn thể thao mới xem xét và chấp thuận (ủy ban này trong cơ cấu IOC). Trong phiên họp IOC đã quyết định chương trình thi đấu thể thao, luật và nội dung thi đấu.

Để được đưa vào chương trình thi đấu tại Olympic, một môn thể thao (còn) phải đáp ứng những yêu cầu sau đây:

Đối với Olympic mùa hè: môn thể thao phải được nam giới tập luyện rộng rãi ít nhất 75 nước trong 4 châu lục. Được nữ giới tập luyện ít nhất 40 nước trong 3 châu lục.

Đối với Olympic mùa đông: môn thể thao phải được tập luyện ít nhất 25 nước và 3 châu lục...".

⁽¹⁾ Trích lại từ tập tài liệu photocopie "Sự hình thành và phát triển Vovinam-Việt Võ Đạo", tuy không ghi năm nhưng dựa vào một vài sự kiện được đề cập thì tập tài liệu này được thực hiện sớm nhất cũng phải vào tháng 9-2008.



Lễ khai mạc môn Vovinam trong khuôn khổ SEA Games 26

Hiện diện tại đấu trường Olympic luôn là niềm mơ ước và tự hào của bất cứ môn thể thao nào. Tuy nhiên, đó không phải là con đường trải hoa hồng, nhất là khi hiện nay IOC đang chủ trương hạn chế đưa những môn thể thao mới vào chương trình thi đấu chính thức.

Nhìn lại các môn võ ở châu Á, judo có mặt ở Olympic Tokyo (Nhật Bản) năm 1964. Taekwondo được đưa vào thi đấu ở SEA Games khoảng giữa thập niên 1980 và phải mất khoảng 15 năm sau mới được góp mặt tại Olympic Sydney (Australia) năm 2000. Vào được Olympic rồi vẫn có thể bị "hất ra", thế nên trong 5-6 năm vừa qua, taekwondo lại phải nghiên cứu, chuyển sang mang giá trị điện tử khi thi đấu để tiếp tục tồn tại ở đấu trường này.

Wushu chỉ mới là môn thi đấu biểu diễn (không tính huy chương vào bảng tổng sắp toàn đoàn) khi Olympic Bắc Kinh lần thứ 29-2008 tổ chức ở Trung Quốc. Pencak silat bước vào đấu trường SEA Games từ năm 1987 khi Indonesia là nước chủ nhà của đại hội lần thứ 14. Hầu như liên tục có mặt ở các kỳ SEA Games sau đó, nhưng đến nay Pencak silat cũng mới dừng bước ở Asian Games (Đại hội Thể thao châu Á). Môn karatedo được phổ biến đến khá nhiều nước nhưng vẫn nằm trong diện IOC xem xét trong lúc môn Arnis (võ gậy) chỉ xuất hiện khi Philippines đăng cai tổ chức SEA Games.

Tại Olympic Luân Đôn 2012 sẽ khai mạc vào ngày 27-7 tới, có 4 môn võ được tham gia thi đấu chính thức là vật (11 bộ huy chương vật tự do và 7 bộ huy chương vật cổ điển), quyền Anh (13 bộ huy chương), judo (14 bộ huy chương) và taekwondo (8 bộ huy chương).



Chúng ta vui mừng và tự hào khi Vovinam - một môn võ truyền thống của dân tộc Việt Nam - đã xuất hiện lần đầu tiên tại SEA Games 26 vừa qua. Đó là nỗ lực vận động khéo léo và hiệu quả của những nhà quản lý thể thao cũng như sự hy sinh, đóng góp to lớn của lực lượng võ sư, huấn luyện viên và môn sinh Vovinam trong quá trình xây dựng và nhân rộng phong trào đến các nơi từ nhiều năm qua.

Hướng đến tương lai, Vovinam có được nằm trong chương trình thi đấu chính thức tại SEA Games 27 sẽ diễn ra ở thành phố Naypyidaw (Myanmar) vào năm 2013 hoặc sau lần đầu tiên có mặt tại Asian Indoor Games 3-2009 trên sân nhà thì chuyện Vovinam có được đưa vào chương trình thi đấu ở Asian Indoor& Martial Arts (Đại hội thể thao trong nhà và võ thuật) ở Hàn Quốc vào năm 2013 hay không, câu trả lời vẫn còn bỏ ngỏ! Vả lại, theo ước tính (chứ chưa có số liệu thống kê chính xác), Vovinam hiện nay đã phát triển đến khoảng 40 quốc gia và vùng lãnh thổ với khoảng 200.000 người thường xuyên tập luyện - một con số còn khá khiêm tốn. Đó là chưa bàn đến quy mô phát triển ở từng nước, từng khu vực, chất lượng hoạt động của các Liên đoàn quốc gia, châu lục, thế giới, v.v.

Nêu lại 2 bài báo trên cũng như thời điểm hiện diện ở đấu trường Olympic của một vài môn võ không phải để chặn đà hưng phấn mà nhằm biết đích xác Vovinam đang đứng ở vị trí nào, mạnh yếu ra sao. Rõ ràng, muốn đạt đến những tiêu chuẩn mà IOC quy định thì hành trình Vovinam tiến đến Olympic vẫn còn lắm chông gai.

Nếu tất cả thành viên Vovinam không vì đại cuộc mà đoàn kết nội bộ, không ngừng nỗ lực tự hoàn thiện mình và nâng cao tầm vóc thì làm sao có thể vượt qua thử thách khắc nghiệt trên!

28-11-2011

THIỆN TÂM



VovinamThainguyen.Vn



Ảnh trên: Lớp tập của môn sinh quần đùi xanh tại Trung tâm huấn luyện võ thuật Vovinam (đường Trần Hưng Đạo) 1958 (Võ sư Nguyễn Văn Sen cung cấp)

Ảnh bên: Võ đường Vinh Viễn tháng 11 - 1964, (từ trái) Trịnh Văn Sơn, Nguyễn Văn Lễ, võ sư Nguyễn Văn Thư, võ sư trưởng Lê Sáng, võ sư Trần Huy Phong



Khóa thi thăng cấp tại Trung tâm huấn luyện võ thuật Vovinam (đường Trần Hưng Đạo) 1961 (Môn đồ Huỳnh Khải Mông cung cấp)

VOVINAM và Vật lý học

THÀNH TÂM KÍNH DÂNG:

- Anh linh Sáng tổ NGUYỄN LỘC: vị khai sáng môn phái VOVINAM, biểu tượng của tinh thần Anh Dũng và Hòa Ái.
- Anh linh Chưởng môn LÊ SÁNG: người thầy cao cả, hy sinh cả cuộc đời cho sự nghiệp môn phái, miệt mài xây dựng lý tưởng Việt Võ Đạo, kiến thiết và hoàn bị cơ cấu tổ chức, một tâm hồn anh minh, quảng đại và một phong cách cao thượng.
- Tất cả các võ sư tiền bối quá cố đã dày công xây dựng môn phái.

THÂN KÍNH TẶNG:

- Tất cả các Võ sư và Huấn luyện viên đã và đang tận tâm cống hiến cho sự nghiệp VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO.



Issac Newton
(1642-1727)

Nhà bác học người Anh
đã nhìn quả táo rơi và
nảy sinh thuyết vạn vật
hấp dẫn.

I. LỜI MỞ ĐẦU:

Võ thuật phát sinh từ thời khởi thủy của nhân loại do nhu cầu của con người phải chống chọi với dã thú, với điều kiện thiên nhiên khắc nghiệt, và với chính những nhóm người sơ khai để tranh giành và bảo vệ quyền lợi. Trong khi môn khoa học vật lý đến sau để đáp ứng nhu cầu cuộc sống, kiến tạo dụng cụ thô sơ như cuốc, cày, bánh xe, và những vật dụng sẵn sẵn, v.v. Khoa học vật lý ngày nay được ứng dụng trong mọi môi trường của đời sống hiện đại trong khi vai trò võ thuật cũng thay đổi không ngừng.

Võ thuật từ xa xưa đã tận dụng những khái niệm vật lý vào kỹ thuật chiến đấu để tăng tính hiệu năng và giành phần chiến thắng trong khi giao đấu. Tuy vậy, ứng dụng vật lý cho đến thời điểm này hầu hết dựa trên cảm tính và thiếu hẳn phần phân tích để giải thích sự tác động của các nguyên lý động lực học nên chúng ta chỉ gạt hái kết quả tương đối và gặp khá nhiều lúng túng khi phải giải thích và truyền đạt cho môn sinh.

Có thể nói những khái niệm chính yếu trong võ thuật có tương quan trực tiếp đến những yếu tố vật lý, đặc biệt là ngành động lực học. Bảng 1, cho chúng ta thấy mối liên hệ trực tiếp giữa những khái niệm trong võ học với vật lý cơ học.

Võ thuật thường được xem là một dạng nghệ thuật hơn là một môn khoa học. Tuy vậy, võ thuật áp dụng những định luật và nguyên nhân vật lý để cải tiến đòn thế và tăng hiệu năng trong mọi phương diện võ học. Từ cú đấm, thế đá cho đến đòn vật và cách vận dụng vũ khí đã biến đổi theo thời gian và càng ngày càng trở nên hữu hiệu hơn. Võ sĩ và các bậc thầy trong giới võ thuật sáng tạo đòn thế qua sự quan sát và ứng nghiệm chứ không căn cứ và giải thích bằng lý thuyết hay công thức. Các thế võ tồn tại đến ngày nay được sáng tạo ra rồi đem ra ứng dụng và thử nghiệm ngay trong các trận đấu. Đòn hay và thực dụng được tiếp tục phát huy và đòn dở bị đào thải qua thời gian. Cho đến những thập niên gần đây, tiến bộ trong lãnh vực đo lường, quan sát, v.v. tạo điều kiện cho những công trình nhằm tìm hiểu những ẩn số trong võ thuật.

Võ học	Vật lý cơ học
<i>Mạnh</i>	Lực, năng lượng, công suất (force, energy, power)
<i>Nhanh</i>	Tốc độ, vận tốc, gia tốc (speed, velocity, acceleration)
<i>Vững</i>	Cân bằng, trung hòa (balance, equilibrium)
<i>Dẻo dai</i>	Đàn hồi, dẻo, năng lượng (elasticity, flexibility, energy)

**Bảng 1 - Khái niệm võ thuật
và nguyên lý vật lý**



Cách đây vài năm, Nhà xuất bản Địa lý Quốc gia (National Geographic) của Hoa Kỳ thực hiện một loạt phim tài liệu dưới tựa đề "Khoa Học Chiến Đấu" (Fight Science) nhằm tìm ra giải đáp thích đáng cho những vấn đề võ thuật. Một loạt phim "Vũ Khí Con Người" (Human Weapon), tài liệu do Nhà xuất bản Kênh Lịch sử (History Channel) tại Hoa Kỳ cũng thực hiện một chuỗi chương trình võ thuật để đo lường và phân tích tác dụng của đòn thế các môn phái trên thế giới qua các phương thức khoa học.

Đối với đa số chúng ta, vật lý là một đề tài khô khan, trừu tượng và khó tiếp thu. Nhưng thực ra vật lý trong võ học chỉ tập trung trong một lãnh vực chuyển động học và một khi đã hiểu thấu nguyên lý khoa học trong phạm vi này thì chúng ta có thể khai triển và làm tăng hiệu năng của đòn thế bản phái. Bài viết này sẽ trình bày một số nguyên lý động lực học căn bản có liên quan trực tiếp đến võ học làm nền tảng cho sự phân tích kỹ thuật đòn thế Vovinam dưới nhãn quan khoa học vật lý.

Phạm trù khoa học thật bao la, trong khuôn khổ của bài này người viết không có tham vọng bàn đến những khái niệm rộng lớn, mông lung khác của ngành khoa học tự nhiên. Ước mong khiêm tốn... là dùng một số định lý và định luật khoa học vật lý để giải thích các hiện tượng căn bản trong võ học nói chung và đòn thế Vovinam Việt Võ Đạo nói riêng.

Nội dung của bài viết này được chia làm những phần sau đây:

Phần I: **Mở đầu** (đã bàn đến ở phần trên).

Phần II: **Khái niệm Vật lý Động lực học.**

Trong phần này, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu và ôn lại một số khái niệm vật lý căn bản có liên hệ đến võ học và đòn thế Vovinam.

Phần III: **Phân tích và suy nghiệm.**

Sau khi trang bị kiến thức vật lý cơ học chúng ta hy vọng sẽ hiểu rõ hơn những hiện tượng võ thuật cơ bản, chẳng hạn như sức mạnh của cú đấm đến từ đâu? Đòn thế đặc trưng của Vovinam có thể giải thích bằng vật lý như thế nào?

Phần IV: **Vài đề nghị thực nghiệm và áp dụng.**

Để đưa kiến thức vào ứng dụng, một vài đề nghị sẽ được trình bày để chúng ta cùng cứu xét và tham khảo.

Phần V: **Kết luận.**

Sau cùng là phần đúc kết vài ý tưởng chính trong bài viết này.

II. KHÁI NIỆM VẬT LÝ ĐỘNG LỰC HỌC:

A. TÓM LƯỢC VẬT LÝ ĐỘNG LỰC HỌC:

Môn khoa học tự nhiên (natural sciences) bao gồm những ngành khoa học mô tả nguyên tắc vận hành của thế giới chung quanh. **Vật lý (physics)** là một ngành khoa học tự nhiên nghiên cứu về các tính chất tổng quát của vật chất, những quy luật vận động phổ biến của vật chất trên các lãnh vực cơ học, nhiệt học, điện từ học, quang học và cấu trúc phân tử, nguyên tử. **Cơ học (mechanics)** là một lãnh vực vật lý đóng vai trò then chốt trong vật lý học đi sâu vào nghiên cứu về chuyển động của các vật thể tức là sự thay đổi vị trí của vật trong không gian theo thời gian. **Động lực học (dynamics)** nghiên cứu trong lãnh vực cơ học về mối quan hệ giữa chuyển động và lực - là tác nhân gây ra chuyển động.

Trong số những nhà khoa học từ cổ chí kim, người có công rất lớn trong việc xây dựng lý thuyết vật lý là nhà bác học người Anh quốc tên là **Isaac Newton** (1642 - 1727). Qua công trình "*Những nguyên lý toán học của triết học tự nhiên*" (1687), ông đúc kết những kết quả đáng kể của nhiều nhà vật lý trước đó như Galileo, Leibnitz, Huygens, Kepler, v.v. đã tạo nên một bức tranh biện chứng khá hoàn chỉnh về các hiện tượng động lực học cho các vật thể thông thường quan sát được - thế giới vĩ mô (large scale). Lý thuyết **cơ học Newton** được xem là nền tảng để lý giải chuyển động (động học) và các lực (động lực học). Trong bài viết này, chúng ta sẽ đặt trọng tâm vào động lực học.

Trước khi đi vào phần phân tích, chúng ta hãy cùng ôn lại một số khái niệm, định nghĩa về nguyên lý động lực học.

Hệ thống đo lường quốc tế (International System of Units, viết tắt SI) là hệ thống đo lường được sử dụng thống nhất và rộng rãi, được chấp thuận trong hoạt động kinh tế, thương mại, khoa học, giáo dục và công nghệ của phần lớn các nước trên thế giới. Sau đây là một số định nghĩa và ký hiệu đo lường căn bản liên quan đến đề tài này.

• **Khoảng cách (distance)** là quãng đường của đoạn thẳng nối giữa hai điểm nào đó.

• **Vectơ (vector)** là một đại lượng hữu hướng và được biểu diễn bằng một đoạn thẳng có hướng.

• **Vận tốc (velocity)** là sự mô tả cả mức độ nhanh chậm lẫn chiều của chuyển động. Khác với tốc độ, một đại lượng không chiều hướng đơn thuần



mô tả tính nhanh chậm của chuyển động, vận tốc là một đại lượng hữu hướng, di chuyển theo một hướng nhất định.

• **Gia tốc (acceleration)** là sự thay đổi của vận tốc theo thời gian, là một trong những đại lượng cơ bản dùng để mô tả chuyển động. Cũng như vận tốc, gia tốc là đại lượng hữu hướng (vector). Trong hệ đơn vị quốc tế SI, gia tốc có đơn vị là m/s^2 (meter trên second (giây) bình phương).

• **Khối lượng (mass)** là số đo khuynh hướng chống lại sự thay đổi trạng thái chuyển động của một vật thể. Trong hệ đơn vị đo lường quốc tế SI, khối lượng có đơn vị là kilogram (kg).

• **Trọng lượng (weight)** là độ lớn lực hấp dẫn (của trái đất) tác động lên một vật thể và có đơn vị là Newton (N). Nói chung, trọng lượng có tỷ lệ thuận với khối lượng nên trong cuộc sống hàng ngày hai khái niệm này hay được dùng lẫn lộn với nhau. Trên trái đất, trọng lượng bằng khối lượng nhân với gia tốc rơi tự do ($9,8 m/s^2$).

Ký hiệu và công thức theo tiêu chuẩn quốc tế

• Các đại lượng vô hướng ví dụ như thời gian, t , hay khối lượng, m , thường được viết in thường, trong khi các đại lượng hữu hướng ví dụ như vận tốc, v , hay lực, F , thường được viết in đậm.

• Trong vật lý, các phép nhân thường được viết theo cách sau:

○ Phép nhân các đại lượng vô hướng (các số) a và b được viết một cách đơn giản là ab

○ Phép nhân giữa một đại lượng vô hướng a và một đại lượng hữu hướng b sẽ bằng một đại lượng hữu hướng c và được viết là $c = ab$

○ Phép nhân vô hướng (dot product) giữa hai đại lượng hữu hướng a và b sẽ bằng một đại lượng vô hướng c và được viết là $c = a \cdot b$

○ Phép nhân hữu hướng (cross product) giữa hai đại lượng hữu hướng a và b sẽ bằng một đại lượng hữu hướng c và được viết là $c = a \times b$

B. CÁC ĐỊNH LUẬT NEWTON VỀ CƠ ĐỘNG:

Các định luật của Newton về chuyển động (gọi tắt là các **định luật Newton**) là tập hợp ba định luật động lực học sau đây:

1. ĐỊNH LUẬT NEWTON 1:

Định luật Newton 1: Một vật đang đứng yên hoặc chuyển động thẳng đều sẽ đứng yên hoặc chuyển động thẳng đều mãi mãi nếu không bị buộc phải thay đổi trạng thái đó bởi ngoại lực tác dụng lên vật ấy.

Nói một cách khác, nếu một vật không chịu tác động của một ngoại lực nào, hoặc chịu tác động của nhiều lực có hợp lực bằng không, thì vật đang đứng yên sẽ tiếp tục đứng yên, đang chuyển động sẽ tiếp tục chuyển động thẳng và đều.

Định luật quán tính nêu lên một đặc tính quan trọng của một vật chuyển động, đó là khuynh hướng giữ nguyên trạng thái chuyển động, gọi là **quán tính (inertia)**. Quán tính là tính chất của mọi vật có xu hướng bảo toàn vận tốc cả về hướng và độ lớn. Tiếng Việt dân dã gọi hiện tượng này là "trón". Khi một vật thể di động trên một đường thẳng, thì **động lượng (momentum)** của vật ấy được tính như sau:

$$p = m v$$

Trong công thức trên, m là khối lượng của vật, v là vận tốc của vật đó. p là động lượng của vật, bằng tích (phép nhân) của khối lượng và vận tốc của vật thể.

Ví dụ, trong võ thuật, khi đối phương đâm mạnh tới trước, nếu không trúng đích, tức là không gặp phải vật chắn hay lực cản, theo định luật Newton 1, đối phương sẽ có khuynh hướng chồm chúm người vì quán tính của cánh tay và một phần thân thể của đối phương đẩy về cùng hướng với lực đâm. Cú đâm càng vũ bão bao nhiêu thì quán tính càng cao bấy nhiêu.

Trong kỹ thuật Vovinam rất nhiều đòn thế tận dụng tính "nhu" để khắc chế sức mạnh của đòn tấn công "cương". Nói một cách khác *đĩ nhu chế cương* là một sự áp dụng định luật Newton 1 triệt để hầu chiếm lợi thế từ hiện tượng "đi quá trón" của sự di chuyển của một khối lượng, trong trường hợp này là sức nặng của đối phương xông tới.

2. ĐỊNH LUẬT NEWTON 2:

Định luật Newton 2: *Biến thiên động lượng của một vật theo thời gian tỉ lệ với tổng lực tác dụng lên vật, và có hướng là hướng của tổng lực.*

Nói cách khác, *vector gia tốc của một vật luôn có cùng hướng với lực tác dụng lên vật thể. Độ lớn của vector gia tốc tỉ lệ thuận với độ lớn của vector lực tác dụng lên vật thể và tỉ lệ nghịch với khối lượng của vật.*

Định luật trên nói về **Lực (Force)**. Lực, trong vật lý, được định nghĩa là sự thay đổi của động lượng trong một đơn vị thời gian. Như vậy, tổng ngoại lực tác dụng lên một vật tại một thời điểm nhất định được biểu thị bởi tốc độ thay đổi động lượng của vật tại thời điểm đó. **Động lượng của vật biến đổi càng nhanh khi ngoại lực tác dụng lên vật càng lớn và ngược lại.**



Định luật Newton 2 có thể diễn tả chính xác hơn bằng công thức sau đây

Lực (Force) = Khối lượng (mass) nhân với gia tốc (acceleration)

Viết theo ký hiệu quốc tế:

$$F = m a$$

Lực cũng chính là sự thay đổi **động lượng** của vật thể di chuyển hữu hướng trong một quãng thời gian nhất định. Xem định luật Newton 1 ở trên. Công thức của lực có thể viết ở dạng biến số động lượng như sau:

$$F = m \frac{\Delta v}{\Delta t} = \frac{\Delta(mv)}{\Delta t} = \frac{\Delta p}{\Delta t}$$

Δt (delta t) là thời gian xảy ra sự biến thiên động lượng và Δv sự biến thiên vận tốc trong cùng thời gian đó.

Nếu vật thể chịu nhiều lực tác động cùng một lúc thì F , là hợp lực của các lực đó:

$$F_t = F_1 + F_2 + F_3 + F_n$$

Gia tốc của một vật có cùng hướng với hợp lực tác động lên vật đó, độ lớn của gia tốc tỷ lệ thuận với độ lớn của hợp lực và tỉ lệ nghịch với khối lượng của vật ấy.

Lực được dùng để biểu thị sự tương tác giữa các vật, làm thay đổi trạng thái chuyển động hoặc làm biến đổi hình dạng của các vật. Lực cũng có thể được miêu tả bằng nhiều cách khác nhau như đẩy hoặc kéo. Lực tác động vào một vật thể có thể làm nó quay hoặc biến dạng, hoặc thay đổi về ứng suất. Lực bao gồm cả hai yếu tố là độ lớn (magnitude) và hướng di chuyển (direction). Chúng ta sẽ tìm hiểu nhiều hơn trong các phần sau.

Trong võ học, lực được dùng trong mỗi thao tác. Cú đấm thẳng mang theo một lực lượng tỷ lệ với động lượng của cánh tay và của phần cơ thể của người ra đòn chuyển động theo cú đấm. Trong khi đó, gia tốc và độ nhanh nhạy khi cú đấm di chuyển với vận tốc tăng dần theo thời gian trong khoảnh khắc ấy, từ điểm khởi đầu đang trong trạng thái nghỉ, cho đến vận tốc sau cùng khi cú đấm trúng vào mục tiêu.

3. ĐỊNH LUẬT NEWTON 3:

Định luật Newton 3: Đối với mỗi lực tác động bao giờ cũng có một phản lực cùng độ lớn, nói cách khác, các lực tương tác giữa hai vật bao giờ cũng là những cặp lực cùng độ lớn và ngược chiều.

Định luật Newton 3 xác định lực tương tác giữa các vật: Lực và phản lực.

Ví dụ 1, khi bắn hòn bi A vào hòn bi B, hòn bi B lăn đi, đồng thời chuyển động của hòn bi A thay đổi. Trong trường hợp này, hòn bi A đã tác động một lực lên hòn bi B; đồng thời hòn bi B cũng đã tác động một phản lực lên hòn bi A. Tốc độ hòn bi A giảm lại, đổi ngược lại, hoặc tẻ qua hướng khác. Đây là hình thức phản lực tạo ra bởi hòn bi B.

Trong võ thuật, khi cú đấm tung mạnh vào mặt đối phương, đầu của đối phương bị tác động mạnh, xiêu theo hướng của cú đấm, nhưng người ra đòn cũng cảm nhận một lực cản đẩy dội ngược lại trên cánh tay tung ra cú đấm. Nếu nắm đấm không siết chặt có thể bị gập lại hoặc bị bong gân. Định luật Newton 3 xác định, trong bất cứ hiện tượng nào có lực đều có phản lực.

Ba định luật Newton tạo nên nền tảng cho khoa động lực học. Đây là căn bản lý thuyết để giải thích tất cả các hiện tượng **chuyển động (thẳng và quay)**. Trải qua mấy thế kỷ, mặc dù ba định luật của Newton được phát biểu theo nhiều hình thức khác nhau nhưng bản chất không thay đổi.

Các định luật Newton sẽ giúp chúng ta hiểu rõ và phân tích sự tác động của lực trong đòn thế Vovinam.

Liên quan đến lực là một vài định lý liên hệ như Trọng lực, Xung lượng, Ma-sát lực, và Áp suất mà chúng ta sẽ lần lượt tìm hiểu sau đây.

C. CÁC KHÁI NIỆM VÀ NGUYÊN LÝ LIÊN QUAN ĐẾN LỰC:

1. TRỌNG LỰC (GRAVITATIONAL FORCE):

Trọng lực là lực hút của trái đất tác động lên bất kỳ vật thể nào trên trái đất dù là rất nhỏ.

Lực hút của trái đất hướng về tâm địa cầu, trong khi phản lực từ mặt đất đẩy ngược trở lại.

Đan điền trong võ học thường được đề cập đến khi nói đến khí công, vị trí này còn được gọi là yếu huyệt **khí hải** (biểu thị với 3 vòng tròn trong Hình 1, 2, và 3). Không riêng chỉ trong võ học, các môn thể thao đều ý thức được vai trò quan trọng của vùng đan điền vì đây được xem là một vùng trên cơ thể ít xô dịch nhất trong khi thân mình và tay chân chuyển động. Trong võ học, vị trí đan điền còn được xem là trọng tâm sức nặng thân thể vì thế chi phối hoặc tác động lên các lực đối trọng (biểu hiện bằng các mũi tên từ mặt đất hướng lên trong Hình 1, 2, và 3) sẽ làm cho đối phương mất cân bằng và té ngã. Đòn thế Vovinam, triệt để tận dụng kiến thức này để khai triển các đòn thế. Đề tài này sẽ được bàn đến nhiều hơn trong phần sau.



Một thế tấn có vững vàng chẳng chỉ khi các lực đối trọng quân bình với nhau và giữ ở trạng thái trung hòa (equilibrium).



Hình 1 - Trung bình tấn



Hình 2 - Quy tấn



Hình 3 - Trào mã tấn

2. MA-SÁT LỰC (FRICTIONAL FORCE):

Trong vật lý học, ma-sát lực là một loại lực cản xuất hiện giữa các bề mặt vật chất, chống lại xu hướng thay đổi vị trí tương đối giữa hai bề mặt. Lực ma sát làm biến đổi động năng của chuyển động tương đối giữa các bề mặt thành năng lượng ở dạng khác. Ví dụ, khi một thanh sắt bị kéo lê trên mặt đường nhựa, những đóm lửa tóe ra từ sự cọ sát giữa mặt đường và thanh sắt, đây là một hiện tượng của lực ma-sát.

Lực ma sát F có hướng ngược chiều với chuyển động tương đối và có độ lớn F tỷ lệ thuận với độ lớn của lực ép vuông góc giữa hai bề mặt tiếp xúc F_0 là:

$$F = kF_0$$

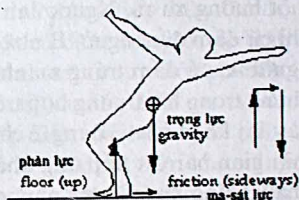
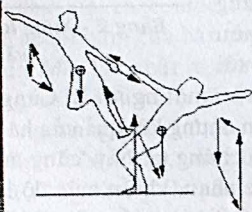
với k là hệ số ma-sát tĩnh giữa hai bề mặt, hay độ trơn hay độ nhám của khu vực tiếp giáp với lực.

Khi một người bị té trượt trên sàn xi-măng, da có thể bị trầy trụa do tác động của lực ma-sát giữa nền xi-măng và da thịt của người ấy. Trong Vovinam, khi tung chân đá tạt, dưới bàn chân trụ, nang bàn chân bị tác động bởi lực ma-sát tác động bởi mặt đất khiến cổ chân phải quay theo hướng đòn đá. Nơi nào có lực phát ra, thì ở đó có một lượng lực ma-sát cản lại. Trong mỗi động tác, khi đâm chúng ta cũng có thể cảm nhận lực ma-sát do không khí tác động lên nắm đấm.

Trong võ học, ma-sát lực không nhất thiết là vô ích vì nếu không có ma-

sát lực tác động lên chúng ta, các thế tấn sẽ trơn trượt và dễ bị té ngã. Ma-sát lực đặc biệt quan trọng trong các đòn vạt.

Trong Hình 4, hai vũ công trình diễn một thế đứng chồng chất lên nhau. Vị trí của hai người xem qua dường như không "vững" tuy nhiên xét về sự cân đối giữ lực và phản lực (định luật Newton 3) thì tất cả mọi thế lực được quân bình, được diễn giải qua biểu đồ B. Vì tổng lực bằng 0 ($\Sigma F = 0$)¹, nên thế đứng này trở nên vững vàng và duy trì ở trạng thái trung hòa. Giả như cô nữ vũ công không còn trong bức hình nữa, chàng vũ công bên phải sẽ té ngã vì tổng lực không còn bằng 0 nữa ($\Sigma F \neq 0$). Lúc này tổng lực giữa các nguồn lực trở nên bất quân bình. Trong biểu đồ C, tuy ma-sát lực còn tác động ở đáy chân nhưng không đủ đối trọng, nên chàng vũ công buộc phải té ngã. Sự cân đối các thế lực giúp ta đứng vững trong các thế tấn. Mômem quay cũng có thể làm cho chúng ta mất thăng bằng, phần này sẽ được giải thích thêm trong phần sau.



Sandra Brown and Johann Remvall (ABT) in 1972, photo by Nancy Ellison

Trạng thái cân đối (A, B), $F = 0$

Trạng thái bất cân đối (C), $F \neq 0$

Hình 4 - Sự cân đối thế lực

3. XUNG LƯỢNG (IMPULSE):

Xung lượng (Impulse) là mức độ tác động của lực lên một vật thể trong một khoảng thời gian. Công thức xung lượng được viết như sau:

$$I = F \Delta t$$

F là lực; Δt (delta t) là khoảng thời gian tác động, và xung lượng I là tác động của lực trong khoảng thời gian đó.

Mặt khác, xung lượng tác động lên một vật thể bằng sự thay đổi của động lượng của vật thể ấy.

¹ Ký hiệu Σ (đọc là sigma) dùng để chỉ sự tổng hợp, vậy ΣF là tổng hợp của các lực tác động lên một vật thể.

$$I = F\Delta t = \Delta p = m\Delta v$$

Với Δp là sự thay đổi động lượng và Δv là sự thay đổi động lượng của vật thể dưới tác động của xung lượng I .

Ví dụ, người A tung ra cú đấm hướng vào mặt người B với vận tốc 10 m/s (meter/second hay mét/giây trong tiếng Việt), khi cú đấm vừa chạm mặt, người B nghiêng về sau cùng vận tốc 10 m/s. Cú đấm tuy có chạm mặt nhưng không gây thương tích vì hai vật (cú đấm và đầu người B) di chuyển cùng vận tốc về cùng một hướng xa ra. Ngược lại, nếu khi cú đấm đến, người B nhào tới

người A, cú đấm trúng mạnh vào mặt người B. Cùng một lực được phát huy nhưng trong hai trường hợp trên nhưng kết quả của hai trạng thái động lực học này lại khác nhau. Bảng 2 cho chúng ta thấy, cùng một xung lượng, số lượng thời gian hai vật tiếp xúc khác nhau, khiến mức độ lực được triển khai khác nhau. Cùng xung lượng nhưng thời gian tiếp xúc dài hơn nên lực tác động lên mục tiêu giảm, tỷ lệ thuận với thời gian tiếp xúc.

Nói một cách khác, trong khi chạm đòn, nếu biết nghiêng ra sau thì tác động của cú đấm sẽ nhẹ hoặc không bị tác động. Trong khi nếu làm ngược lại thì tác động của xung lượng tăng cao. Trong Quyền Anh cách lách và nghiêng né đòn ứng dụng nguyên lý này để giảm sức nặng của những cú đấm vũ bão từ đối phương. Môn phái Vịnh Xuân cũng ứng dụng khái niệm xung lượng trong các thế đỡ, đấm trả và nương theo xung lượng của đối phương để phản đòn.

4. ÁP SUẤT (PRESSURE):

Trong vật lý học, áp suất (khi còn được gọi là áp lực) thể hiện cường độ thành phần lực tác động vuông góc trên một đơn vị diện tích tác động. Công thức được viết bằng ký hiệu P như sau:

$$P = \frac{F_{\perp}}{S}$$

Xung lượng (Impulse)	Lực (Force)	Thời gian (Time) giây (second)
500	500	1
500	250	2
500	125	4
500	50	10
500	20	25
500	10	50
500	5	100
500	0.5	1000

Bảng 2 - Xung lượng, tương quan giữa lực và thời gian

Với S (Surface Area) là diện tích mặt tiếp xúc hay còn gọi là **tiếp diện** (diện tích tiếp xúc) và F_{\perp} là thành phần lực vuông góc. Trong hệ đo lường quốc tế SI, đơn vị của áp suất là $\frac{N}{m^2}$, hoặc là Pa, dạng viết tắt của chữ Pascal, tên của nhà bác học người Pháp có tên Blaise Pascal. Vậy 1 Pa tương đương với $1 \frac{N}{m^2}$. Nguyên lý về áp suất cũng được dùng để giải thích các hiện tượng tác động của lực trong chất lỏng và hơi khí, tuy nhiên trong phạm vi bài viết này chúng ta miễn bàn và chỉ tập trung vào lãnh vực động lực học mà thôi.

Trong các trận đấu Quyền Anh, võ sĩ mang găng lớn và dày cộm để giảm áp suất, giảm thiểu chấn thương. Trong khi đó, võ cổ truyền Việt Nam cũng như võ Trung Hoa dùng nhiều nắm đấm khác nhau như: xỉa, chọc, móc, trào, v.v. để tăng áp suất, đánh vào các huyết yếu hiểm. Các lối nắm của bàn tay thường có tiếp diện nhỏ để tăng **áp suất** khi chạm đích. Một lực xuất ra từ một cú đấm thẳng trung bình đo được khoảng 500 N (kgm/s^2). Khi nắm đấm đánh trúng vào đối phương, tiếp diện của cú đấm (không mang găng) thực ra chỉ khoảng 2.52 cm vuông (1 inch vuông) như trong Hình 7. Như vậy, vùng **tiếp diện** nhỏ bé này sẽ hứng chịu toàn phần của lực và năng lượng chuyển đi từ cú đấm, nên khả năng người chịu đòn bị thương tích rất cao, có thể làm gãy xương hoặc gây nên chấn thương nội tạng.



Hình 5 - Thế Xỉa trong Long Hồ quyền



Hình 6 - Chương môn Lê Sáng (phải) và thế xỉa



Hình 7 - Áp suất, tiếp diện cú đấm thẳng

Trong đòn thế Vovinam, nhất là trong các bài quyền có nguồn gốc võ cổ truyền như Long Hồ, Lão Mai, Ngọc Trản, v.v. chúng ta có thể nhận ra một số lối tay nắm khác nhau. Như trong bài Long Hồ Quyền (xỉa 2 tay từ dưới lên trong đoạn *Long môn ngư vượt thủy* và, xỉa tay vào mắt ở cuối đoạn *Long hổ phong vân hội*) Lão Mai quyền (trong phần cuối của đoạn mở đầu), chủ đích là để giảm tiếp diện

và tăng áp suất của đòn. Bài Xà quyền có vài cách nắm bàn tay rất đặc biệt với tiếp diện nhỏ để "mỏ" vào đối phương như khi con rắn hổ mang tấn công... Trong các đòn thế Vovinam hiện đại như Chiến lược 29, động tác cuối của chuỗi tám động tác là một cú xĩa vào hông đối phương dùng đầu của 4 ngón tay để công phá vào huyết điểm. Hình 8 và Hình 9 diễn tả một vài lối nắm tay của kỹ thuật Vovinam với vùng tiếp diện nhỏ để tăng áp suất.



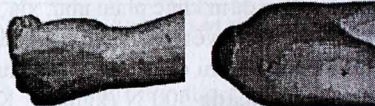
Đấm thẳng

Xĩa

Nhất chỉ

Hồ trảo

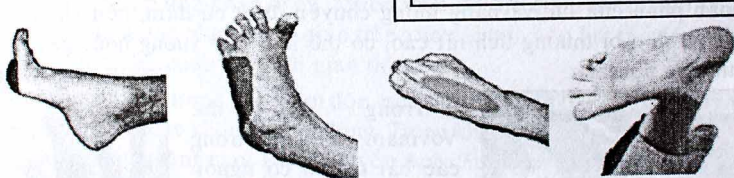
Hình 8 - Các lối nắm tay và chỗ tiêu biểu của Vovinam, với tiếp diện nhỏ để tăng áp suất



Đấm lao

Chỏ 7

Hình 9 - Các lối đá tiêu biểu của Vovinam, với tiếp diện nhỏ để tăng áp suất (hình dưới)



Đá thẳng

Đá cạnh

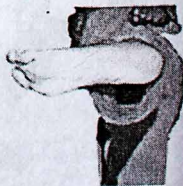
Đá tạt

Đạp hậu

Để thực hiện các thủ pháp này hữu hiệu, tay của môn sinh phải luyện công phá cho cứng cáp, làm quen với tác động của phản lực khi chạm đích (Định luật Newton 3 về lực và phản lực). Nếu không tập luyện kỹ càng, thì khi ra đòn có thể tự gây lầy chấn thương cho chính mình.

D. ĐÒN BẨY (LEVER):

Đòn bẩy là một trong các loại máy cơ học đơn giản được sử dụng nhiều trong đời sống để biến đổi lực tác dụng lên vật theo



Đạp ngang

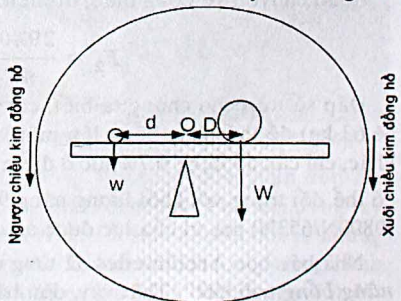
hướng có lợi cho con người. Đòn bẩy là một đòn dài được sử dụng với một điểm tựa hay là điểm quay hầu gây nên sự biến đổi lực tác động lên một vật khác. Đòn bẩy và nguyên lý đòn bẩy được sử dụng nhiều trong máy móc, thiết bị cũng như các vật dụng thông thường trong đời sống hằng ngày. Ngay cả việc đồng áng, động lực học cũng được ứng dụng. Bác nông phu gánh mạ trong Hình 10, đòn gánh chính là một loại đòn bẩy. Trong trường hợp này, bác nông phu muốn đòn gánh cân đối để những bó mạ không bị kéo lết hầu dễ dàng lướt tới. Trong võ học, đòn bẩy thường ứng dụng ngược lại vì hầu hết các trường hợp trong võ thuật tìm kiếm sự bất cân đối trong khi giao đấu. Nói một cách khác, mục tiêu trong võ học là tạo sự mất cân bằng ở đối phương để tạo lợi thế cho mình. Chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về đề tài này trong chốc lát.



Hình 10 - Nông phu gánh mạ, ứng dụng đòn bẩy

Trước khi đi sâu thêm vào phần phân tích đòn thế, chúng ta hãy tìm hiểu nguyên lý của đòn bẩy.

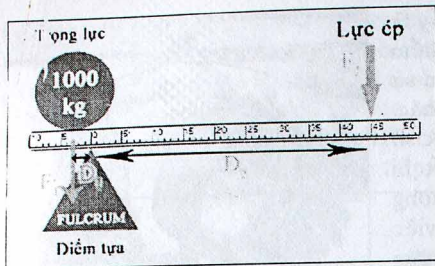
Biểu đồ trong Hình 11 có hai khối vật thể to và nhỏ không cân xứng nhau được đặt trên một trục dài, và trục ấy đặt trên điểm tựa (hình tam giác). Tuy không cân xứng về khối lượng nhưng hai vật này nằm cân đối trên trục dài vì chúng được đặt ở hai vị trí có khoảng cách dài ngắn khác nhau. Nếu không cân bằng, trọng lực sẽ bị dồn nghiêng về một bên. Vật nhỏ tác động một lực lên trục dài (có độ lớn tỷ lệ với trọng lực của vật nhỏ) có khuynh hướng làm trục dài quay ngược chiều kim đồng hồ; và lực từ vật thể lớn có khuynh hướng làm trục dài quay xuôi theo chiều kim đồng hồ. Sự khác biệt về độ dài từ điểm tựa đến vị trí của 2 khối lượng chính là điều đã làm cho hai vật bất cân xứng và trở nên cân bằng.



Hình 11 - Đòn bẩy và Mômen quay

Khi trọng lực cân đối ở trạng thái trung hòa, công thức để tính các lực tác động lên đòn bẩy trong biểu đồ





Hình 12 - Biểu đồ bài toán đòn bẩy

trong 4 ẩn số trên chúng ta có thể tính giá trị còn lại, chẳng hạn như trong bài toán sau đây.

Chúng ta có thể tính lực F cần để bẩy bổng lên một khối lượng nặng 1000 kg, trong Hình 12.

Vì bị tác động bởi lực hút trái đất, F_1 chính là trọng lượng của khối lượng nặng 1000 kg.

Vì thế chúng ta có thể khai triển bằng công thức lực Mômen như sau:

$$m a D_1 = F_2 D_2$$

a là gia tốc rơi tự do thu hút bởi trọng tâm trái đất có hằng số 9.8 kg/s^2 . Từ biểu đồ Hình 12, $D_1=3\text{m}$ và $D_2=45\text{m}$. Vì thế,

$$1000 \times 9.8 \times D_1 = F_2 D_2$$

$$9800 \times 3 = F_2 \times 45$$

Hoán chuyển về công thức, trở nên: $F_2 = m a \times \frac{D_1}{D_2}$

$$F_2 = \frac{29400}{45} = 653\text{N}$$

Đáp số trên cho chúng ta biết, cần đến một lực với giá trị 653 N (tức là 66.63 kg) để thể nhắc bổng lên một khối lượng 9800N (1000 kg). Nói cách khác, chỉ cần áp dụng 6.7% lực ở điểm với khoảng cách D_2 từ điểm tựa O bạn có thể đối trọng với khối lượng nặng 9800 N, tức là nặng gấp khoảng 15 lần (9800N/653N) giá trị của lực được áp dụng.

Nhà bác học Archimedes đã từng nói: "*Hãy cho tôi một điểm tựa, tôi sẽ nâng bổng trái đất*". Thật vậy, đòn bẩy cho chúng ta một lợi thế tuyệt diệu về lực. Đặt điểm tựa một vị trí nhất định, chỉ cần áp dụng một lực nhẹ có thể

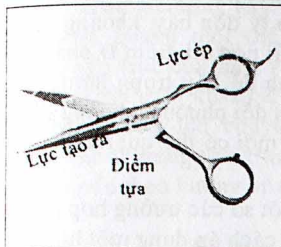
trên, được diễn tả như sau:

$$F_1 D_1 = F_2 D_2$$

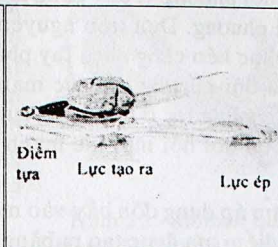
w và W là trọng lượng (khối lượng nhân với gia tốc thu hút về tâm của trái đất) của 2 vật, d và D là khoảng cách của từng vật tính từ điểm tựa O (tiếng Anh là fulcrum hay còn gọi là pivot point).

Nếu biết được giá trị của 3

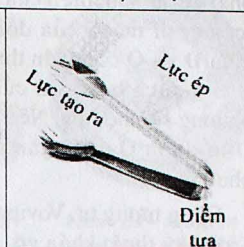
Đòn bẩy - loại 1



Đòn bẩy - loại 2



Đòn bẩy - loại 3



Hình 13 - Đòn bẩy - Loại 1, "Cái kéo"

Hình 14 - Đòn bẩy - Loại 2, "Kẹp nghiền hạt"

Hình 15 - Đòn bẩy - Loại 3, "Kẹp gấp nước đá"

nâng bổng một khối lượng nặng hơn lực áp dụng gấp nhiều lần.

Đòn bẩy được phân ra làm 3 loại dựa trên cùng nguyên lý cơ học mà nhà bác học Archimedes đã tìm ra. Đòn bẩy loại 1 đã được trình bày ở trên; loại 2 và 3 cũng thường được ứng dụng trong đời sống thường ngày tiêu biểu trong các hình trên. Trong đòn thế Vovinam, tất cả các loại đòn bẩy đều được ứng dụng, đặc biệt loại 1 và 2.

Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu cận kề hơn lực đòn bẩy được áp dụng trong kỹ thuật Vovinam như thế nào trong phần kế tiếp.



Hình 16 - Đòn hông



Hình 17 - Đòn hông

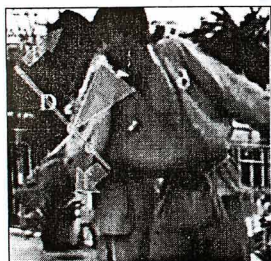


Hình 18 - Đòn hông

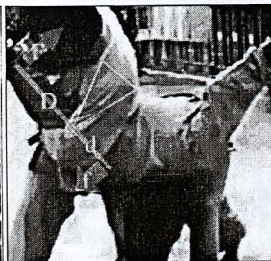
Cùng những nguyên lý đó, trong đòn hông Vovinam (đòn phân đòn *ôm ngang cả tay*), người ra đòn vừa dùng hông làm điểm tựa O và vừa dùng tay làm lực kéo F trong Hình 16, Hình 17, và Hình 18. Lưu ý: để hiểu rõ những ký hiệu trong các hình sau đây, đề nghị xem lại biểu đồ đòn bẩy trong Hình 11. Trong trường hợp này người đánh đòn hông vận dụng lực hút của trái đất để quạt đối phương, nên F cũng chính là W. Để đánh đòn này hữu hiệu, hông

phải kê sát đàn điền của đối phương vì đây cũng là trung tâm điểm khối lượng (center of mass) của đối phương. Dựa trên nguyên lý đòn bẩy, khoảng cách giữa **D** và **O** càng lớn thì lực kéo càng nhẹ. Tay phải néo tại điểm **D** phải đặt ở tầm nách hoặc vai của đối phương, thì sức mạnh để bẫy trọng lượng đối phương sẽ nhẹ hơn. Nếu choàng tay ở tầm hông của đối phương, khoảng cách **D** từ điểm **O** quá ngắn nên đòi hỏi một lực mạnh mới có thể quật được đối phương.

Cũng tương tự, Vovinam áp dụng đòn bẩy vào một số các trường hợp khác. Trong kỹ thuật khóa gỡ, điểm tựa được tạo ra bằng cách áp dụng một lực vào một điểm trên thân thể của đối phương. Trong Hình 19, điểm tựa được đặt dưới khuỷu tay. Lực **F** là lực bẫy trong khi lực **f** tác động lên vai của đối phương tạo nên hai điểm (khuỷu chỏ và bả vai) bị lực tác động, đau nhức nhối. Hình 20 và Hình 21 cũng thể hiện cùng một phương thức đòn bẩy. Trong lớp võ khi thực nghiệm "năm tay đất số 1", các môn sinh mới vì không nắm rõ nguyên lý đòn bẩy nên khi thực hiện người bị khóa không cảm thấy lực tác động. Nói cách khác, người bị khóa đất không cảm thấy đau đớn gì vì môn sinh đã không áp dụng đòn bẩy đúng cách. Vì đánh sai, môn sinh ra đòn có thể bị đối phương phản công thích đáng.



Hình 19 -
Khóa tay đất số 1



Hình 20 -
Phản đòn nắm tóc trước



Hình 21 - Đòn vật số 1

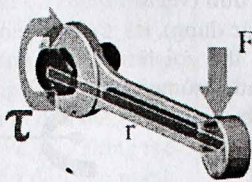
Ngoài các đòn khóa gỡ Vovinam áp dụng nguyên lý đòn bẩy trong rất nhiều đòn thế khác.

Giá trị lực áp dụng trên đòn bẩy có giá trị tỷ lệ thuận với khoảng cách của đòn bẩy tính từ điểm tựa đến điểm mà lực được áp dụng trên đòn bẩy đó ở mỗi bên. Nên nhớ, **áp dụng lực ở điểm càng xa trung tâm của điểm tựa thì tác dụng càng lớn.**

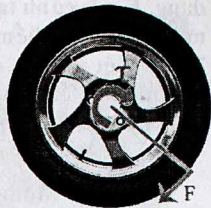
E. MÔMEN QUAY (TORQUE):

Mômen quay được thể hiện khi có tác động gây ra sự quay quanh một điểm hoặc một trục của một vật thể. Đó chính là khái niệm mở rộng của lực chuyển động thẳng trong tình trạng di chuyển theo hướng vòng quay.

Trong chuyển động thẳng đã bàn đến ở trên, động lượng được tính dựa trên vận tốc và khối lượng ($p = mv$), trong chuyển động quay động lượng quay L ($L = r \times p$) cũng phụ thuộc vào vectơ cánh tay đòn r ; và \times là phép nhân hữu hướng (cross product). Mômen quay được nghiệm ra sau khi nhà bác học Archimedes khám phá ra



Hình 22 - Mômen quay trong động tác vận mả lết



Hình 23 - Mômen quay tạo ra lực đẩy bánh xe



Hình 24 - Đấm móc, xoay hông

Hình 25 - Đá tạt, xoay hông



Hình 26 - Phần đòn đá tạt, trình độ 1

nguyên lý hoạt động của đòn bẩy. Trong một đòn bẩy, nhà bác học Archimedes nhận thấy rằng độ lớn của khả năng tác động lực tỷ lệ thuận với độ lớn của lực và đồng thời tỷ lệ thuận với khoảng cách từ điểm tác dụng lực tới tâm quay (cánh tay đòn).

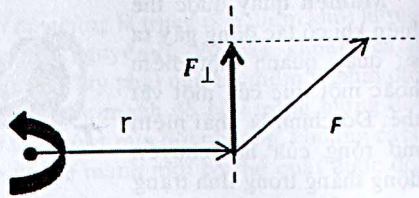
Trong chuyển động thẳng, lực là nguyên nhân gây ra sự thay đổi vận tốc chuyển động; trong chuyển động quay, mômen quay là nguyên nhân gây ra sự thay đổi vận tốc quay. Mômen quay, τ (Torque), là một đại lượng có hướng, do kết quả phép nhân hữu hướng của lực tác

dụng, F , với **cánh tay đòn** (vectơ từ tâm quay tới điểm tác dụng), r . Tiếng Việt dân dã có thể gọi là "**tròn quay**". Công thức mômen quay được viết như sau:

$$\tau = r \times F$$

Nếu biết Mômen quay và khoảng cách cánh tay đòn r , muốn tính lực (F) ta có thể hoán chuyển công thức như sau:

$$F = \frac{\tau}{r}$$



Hình 27 - Hướng Lực trong Mômen Quay

Độ lớn của mômen quay được tính qua công thức:

$$\tau = r F_{\perp}$$

Do đó, với cùng lực tác động F , mômen quay sẽ lớn nhất khi F và r vuông góc với nhau. Các đòn thế có hiệu quả lớn nhất khi lực tác động vuông góc với cánh tay đòn. Xem Hình 27.

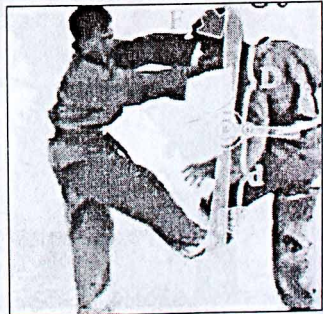
Trong Hình 22, cái **mở lết thợ máy** (wrench) ở trên, nắm cán ở vị trí càng xa điểm quay thì siết con ốc càng dễ dàng. Giả như ta nắm cán ở đoạn giữa, khi vặn ốc mình sẽ cảm thấy khó nhọc hơn vì **cánh tay đòn** r ngắn mất đi 1/2, và lực cần thiết để vặn con ốc tăng lên gấp đôi. Ngược lại, trong Hình 25, mômen quay phát ra ở hông, điểm trục quay, khiến cho lực tác động mạnh ở cuối chân khi chạm đích.

Nói tóm lại, cùng một lực được triển khai, cánh tay đòn r càng dài, thì lực áp dụng càng nhẹ (Hình 22); và ngược lại nếu mômen quay phát ra tại trục mạnh thì lực phát huy ở cuối cánh tay đòn càng mạnh hơn (Hình 23).

Kỹ thuật Vovinam ứng dụng Mômen quay trong nhiều trường hợp. Đấm móc (Hình 24),



Hình 28 - Phần đòn nắm tóc sau - cùng bên



Hình 29 - Phần đòn đấm móc trái, trình độ 2, "tát má, đã gót"

đấm lao, đá tạt (Hình 25), hai cú chém trong chiến lược 12 và rất nhiều thế xoay và lắc... đều dùng nguyên lý này. Trong những trường hợp này thân mình được dùng làm trục quay. Đây chính là lý do tại sao khi ra đòn thế, xoay hoặc lắc hông cho ta lợi thế về lực. Động tác lắc hông có tác động trực tiếp đến sức mạnh của cú đá hoặc đấm.

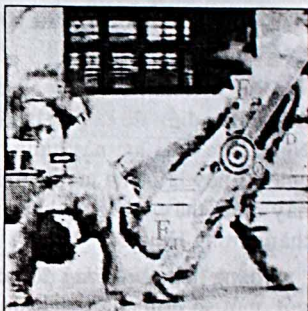
Trong một thí nghiệm, một cú đấm thẳng, không lắc hông, có thể phát ra một nguồn lực chừng 500 N và một khoảng năng lượng lên tới 50 J, trong khi một cú đấm móc có lắc hông phát ra một lực lên đến 700 N và 100 J. Sự khác biệt trong tiềm lực giữa hai cú đấm là do chuyển động quay tạo ra bởi động tác lắc hông làm tăng sức mạnh của cú đấm. Tác động của cú đấm với động tác lắc hông bao gồm động lượng của nửa thân trên, không chỉ của cánh tay như trong cú đấm không lắc hông.

Một cách nhìn khác để ứng dụng lực quán tính là tập trung khai triển độ dài của cánh đòn tay. Trong cú đá tạt, lực tập trung mạnh nhất ở cuối bàn chân vì lực quán tính có tỷ lệ thuận với chiều dài của cánh chân. Chính vì thế, trong phản đòn đá tạt của Vovinam, môn sinh được hướng dẫn nhập nội để đón cú đá ngang tầm đầu gối của đối phương. Chiều dài từ hông đến đầu gối ngắn hơn một nửa (r trong Hình 26) so với khoảng cách từ hông đến đỉnh của bàn chân (khoảng cách R trong Hình 26). Nói cách khác, cú đá khi bị chặn và kèm ở đoạn dưới đầu gối, độ mạnh của lực tập trung ở đây nhẹ hơn khoảng chừng $1/2$ so với lực tập trung ở phần cuối của bàn chân.

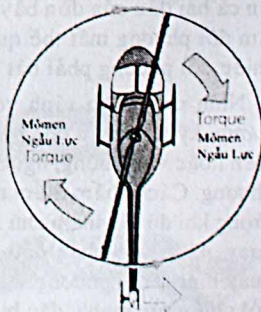
Võ cổ truyền Việt Nam cũng nói đến rên



Hình 30 - Phản đòn đấm thẳng trái, trình độ 2



Hình 31 - Đòn chân số 5



Hình 32 - Mômen Ngẫu Lực trong động cơ chong chóng

luyện "thập hình" (*thủ, nhãn, thân, yêu, túc, thức, dâm, khí, kinh, thân*). Từ Hán-Việt "yêu" ở đây có nghĩa là "eo" ngang lưng hông, tức là ở đoạn thắt lưng. Eo khỏe có lợi về nhiều mặt. Vùng đan điền được xem là điểm ít giao động nhất trong cơ thể, kể cả khi đấm, đá, kẹp cổ. Lắc hông trong khi ra đòn tay tạo thêm sức mạnh. Lắc hông khi đá cũng tạo trốn cho cú đá vũ bão hơn. Mômen quay tạo ra do động tác lắc hông có khả năng tăng lực của cú đá đạt 400%, tức là mạnh hơn 4 lần so với không lắc hông. Môn sinh cần phải luyện tập làm sao cho eo linh động, uyển chuyển, để có thể lách né lẹ làng và phản công thật nhanh nhẹn, mạnh và hiệu quả.

Về mặt cơ học, một vật thể cố định cần hai điều kiện sau:

1) Tổng các lực bằng 0 (gia tốc của chuyển động thẳng bằng 0): $\Sigma F = 0$ (xem Hình 4 ở trên)

2) Tổng các mômen quay bằng 0 (gia tốc của chuyển động quay bằng 0): $\Sigma \tau = 0$

Đòn Vovinam đặc biệt áp dụng hai mômen quay cùng một lúc, quanh một trục ở đan điền để tạo sự bất quân bình. Hiện tượng này được gọi là Mômen Ngẫu Lực. Hai lực này tương tác và bổ sung cho nhau vì trốn mômen quay của lực này làm cho lực kia trở nên mạnh hơn và quay nhanh hơn. Hiện tượng này được thấy trong cơ khí máy móc kể cả chong chóng của máy bay trực thăng trong Hình 32.

Chẳng hạn như trong đòn cài-triệt chỗ, chém-quét, chém-triệt, tát-má-đá-gót, một số đòn chân... (Xem Hình 28, Hình 29, Hình 30 và Hình 31) và rất nhiều kỹ thuật của Vovinam ứng dụng nguyên lý này bằng cách tác động lực lên cả hai đầu của đòn bấy cùng một lúc. Động tác tổng hợp này có tác dụng làm đối phương mất thế quân bình đột ngột, tạo ra trốn quay (mômen quay) khiến đối phương phải bật ngã hoặc té nhào.

Nhìn chung, so sánh với Taekwondo, Karatedo và các môn phái *thuần cương*, kỹ thuật tấn công nhắm vào phần giữa của thân mình (đánh vào đan điền hoặc vùng bụng, ngực...) nhiều hơn nhằm làm xê dịch trọng tâm của đối phương. Cách chấm điểm trên sàn đấu của họ cũng phản ánh quan điểm này. Trong khi đó Vovinam chú tâm nhiều hơn đến đòn thế dùng các hình thức trốn quay, đánh vào phần đầu và chân (hai đầu *cánh tay đòn*), để tạo ra sự bất quân bình ở đối phương. Áp dụng mômen quay và mômen ngẫu lực không đòi hỏi nhiều sức mạnh, đặc biệt khi áp dụng hai ngẫu lực cùng một lúc. Nói cách khác, kỹ thuật Vovinam tuy áp dụng cả thế lẫn lực nhưng chủ yếu dùng *thế* nhiều hơn *lực*. Sự chọn lựa này rất phù hợp với vóc người có thể tạng mỏng

manh và nhỏ bé như người Việt Nam.

F. LỰC LY TÂM (CENTRIFUGAL FORCE):

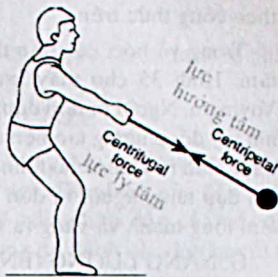
Lực ly tâm là một lực quán tính xuất hiện khi quay. Cũng có thể hiểu lực ly tâm (centrifugal force, F_c) là phản lực của lực hướng tâm (Centripetal force) tác động vào vật đang chuyển động theo một đường cong để giữ cho vật nằm cân bằng trong hệ quy chiếu quay.

Chúng ta cảm nhận loại lực này khi ngồi trong xe ô-tô đang queo gắt trên một đoạn đường cong. Xem Hình 34. Nếu không có ma-sát lực giữa người và ghế thì thân mình sẽ tiếp tục đi thẳng, trong khi ô-tô và ghế chuyển hướng theo chiều xe chạy, thân mình sẽ bị dịch chuyển, một cách tương đối, lệch khỏi ghế.

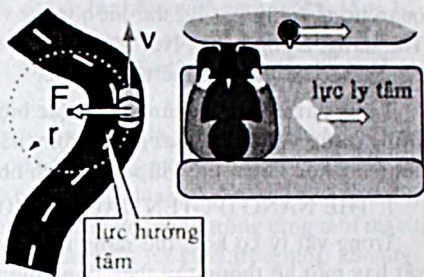
Độ lớn của lực này được tính dựa theo công thức sau:

$$F_c = \frac{mv^2}{r}$$

m là khối lượng, v là vận tốc của vật, và r là bán kính (radius) của vòng quay. Vận tốc càng nhanh thì lực ly tâm càng mạnh theo hệ số bình phương (v^2) tính



Hình 33 - Lực sĩ quay quả tạ bị tác động bởi lực ly tâm



Hình 34 - Xe ô-tô bị ảnh hưởng bởi lực ly tâm



Hình 35 - Lực ly tâm trong đòn Xô Ấn Đạp Bụng số 1

theo công thức trên.

Trong võ học, các đòn thế nhào lộn, quật, và quay thường ứng dụng lực ly tâm. Hình 35 cho thấy lực được áp dụng trong đòn *Xô Ân Đạp Bụng* của Vovinam. Người ra đòn dùng lực đạp bụng để đẩy đối phương bung ra đồng thời níu tay đối phương tạo nên một đường di động bán nguyệt (màu tím), lực ly tâm được sinh ra khiến cho toàn thân của đối phương đập mạnh xuống đất. Nếu sau khi đạp tung, người ra đòn buông tay, trọng lượng của đối phương sẽ bị lực ly tâm tổng mạnh và văng ra xa (hình bán nguyệt màu xanh lá cây).

G. NĂNG LƯỢNG (ENERGY):

Hiểu theo nghĩa thông thường, năng lượng là khả năng làm thay đổi trạng thái hoặc thực hiện công năng lên một hệ vật chất. Năng lượng là khái niệm quan trọng trong vật lý, thể hiện trong vài dạng khác nhau như: Công năng, Thế năng, Động năng, Nội năng, và Nhiệt năng. Đơn vị đo lường của năng lượng theo hệ thống quốc tế là Joule.

Trong bài viết này chúng ta sẽ đặc biệt chú ý để tìm hiểu về **Thế năng** và **Động năng** vì hai thể loại năng lượng này liên quan mật thiết với nhau trong động lực học và có thể giúp giải thích nhiều hiện tượng trong võ học.

1. THẾ NĂNG (POTENTIAL ENERGY):

Trong vật lý cơ học, thế năng là một loại năng lượng được trữ trong một vật hay một hệ thống tùy theo dạng hiện hữu của nó. Khi không có lực cản, vật thể có hình dạng và vị trí sao cho thế năng có giá trị thấp nhất. Vì thế, thế năng thường là nguyên nhân làm cho các vật thể trở về trạng thái ban đầu.

a) Thế năng hấp dẫn (Gravitational Potential Energy):

Thế năng hấp dẫn là một loại năng lượng phát xuất từ sự tác động của sức hút trọng lực. Ở trên mặt đất, đồ đạc, vật dụng và cả thân thể của chúng ta không bay lơ lửng lên không trung như các phi hành gia ở trên trạm không gian là vì chúng ta bị tác động bởi lực hấp dẫn của trái đất. Lực này được gọi là trọng lực như đã bàn ở trên, có độ lớn bằng trọng lượng của vật thể và hướng về tâm của trái đất. Các hiện tượng rơi, rớt là do tác động của lực hấp dẫn này. Bởi thế, thế năng là một dạng năng lượng đo lường trong các hiện tượng rơi hay rớt từ một độ cao. Ở một độ cao h (*height*) nhất định so với mặt đất, công thức để tính thế năng là tích (phép nhân) của khối lượng m (*mass*) với lực hấp dẫn của trái đất mg (*gravitational force*), được viết như sau:

$$E_p = mgh$$

trong đó $g = 9.8\text{m/s}^2$ là gia tốc rơi tự do.

Như vậy một người có sức nặng 63.5kg, té rơi từ độ cao 1.5 meters, sẽ phát ra một nguồn năng lượng:

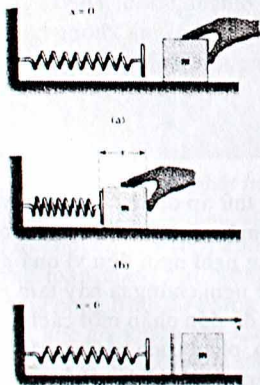
$$E_p = (63.5) \times 1.5 \times 9.8 = 959.91 \text{ Joule}$$

Hiện tượng thế năng xảy ra rất thông thường trong đòn thế Vovinam, nhất là khi thực hiện những đòn có liên quan đến té ngã. Đặc biệt, các đòn chân kẹp cổ chủ ý tấn công ở độ cao và tận dụng **thế năng hấp dẫn** của trái đất (trọng lực) như một lợi thế tác động lên đối phương để đánh các đòn quyết tử tiếp sau đó.

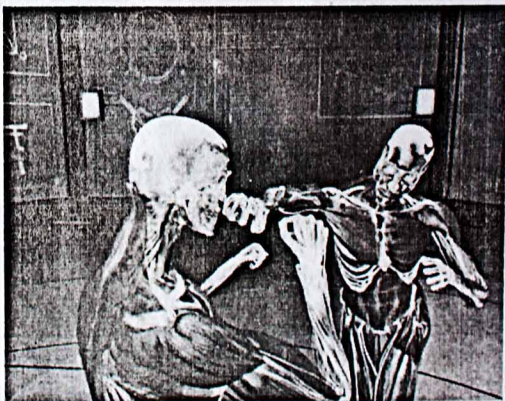
b) Thế năng đàn hồi (Elastic Potential Energy):

Còn một loại thế năng khác mà chúng ta thường gặp trong đời sống hàng ngày là **thế năng đàn hồi**. Khi một lò xo bị nén rồi thả ra, một nguồn năng lượng được giải thoát khi lò xo bật tung. Đây là một ví dụ điển hình dễ hiểu của dạng thế năng đàn hồi.

Một loại thế năng gắn gũi hơn với con người là chính các cơ bắp trên thân thể chúng ta. Các sợi thịt trong hệ cơ bắp khi gồng lên có thể ví như lò xo bị nén (Hình 36). Có khoảng gần 700 bắp thịt đủ loại trên cơ thể con người làm việc vô thức nhưng khăng khít và nhịp nhàng với nhau trong từng mỗi thao tác chúng ta thực hiện (Hình 37). Khi bạn hé một nụ cười trên môi, khoảng 17 loại bắp thịt tác động lên nhau để tạo ra cái sự niềm nở trên khuôn mặt.



Hình 36 - Lò xo, thế năng đàn hồi



Hình 37 - Tác động liên đới cơ bắp, gân cốt trong cú đấm

Trong võ học, từ cú đấm cho tới một thế lách né và tất cả các thao tác võ thuật là sự khai triển thế năng đàn hồi của cơ bắp.

2. ĐỘNG NĂNG (KINETIC ENERGY):

Động năng hay năng lượng chuyển động (thường được diễn tả bằng ký hiệu E_k) là năng lượng một vật có được nhờ chuyển động định hướng của nó. Trong cơ học cổ điển, động năng của một vật rắn có thể được tính dựa trên công thức dưới đây:

$$E_k = \frac{1}{2}mv^2$$

với m là khối lượng, và v là vận tốc của vật thể.

Trên sàn đấu, khi một võ sĩ tung cú đấm mạnh vào thân thể của đối phương, năng lượng phát ra từ **thế năng đàn hồi** trữ sẵn trong hàng trăm bắp thịt được liên kết với nhau, chuyển dần về cánh tay. Khi nắm đấm bắt đầu di chuyển từ thế bị động, khối lượng của cánh tay với một sức nặng vài kg, khi được tung ra di chuyển với vận tốc cực nhanh về hướng đối phương. Trong trường hợp này **thế năng đang chuyển dạng qua động năng**. Tổng hợp 2 nguồn năng lượng thế năng và động năng, khi trúng đích, phần lớn năng lượng đó được chuyển qua thân thể của đối phương khi bị trúng đòn. Theo nguyên lý **bảo toàn năng lượng**, năng lượng chỉ biến đổi trạng thái mà không hề biến mất. Nói cách khác, năng lượng được chuyển từ người đánh qua người hứng đòn. Xem Hình 38.

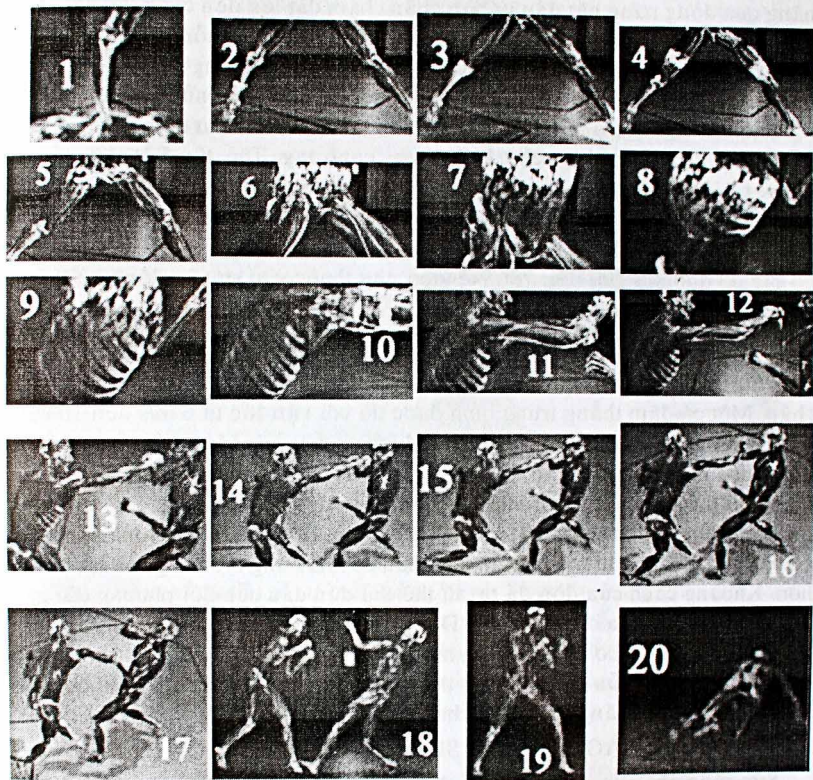


Hình 38 - Năng lượng truyền chuyển trong cú đấm

III. PHÂN TÍCH VÀ SUY NGHIỆM:

Dựa trên những kiến thức trình bày ở trên, hãy thử áp dụng những nguyên lý động lực học và định luật vật lý để giải thích một số hiện tượng căn bản trong võ thuật mà từ lâu nay chúng ta không màng nghĩ ngợi đến vì quá gần gũi và quen thuộc. Để có thể thực hiện điều đó, đề nghị chúng ta hãy tạm gác qua những định kiến và những quan niệm có trước để đón nhận một cách nhìn sự kiện mới dưới ánh sáng khoa học. Hy vọng rằng, phần trình bày sau đây sẽ trang bị cho chúng ta thêm một cách quan sát hiện tượng võ học hầu có thể giúp cải tiến và thăng hoa đòn thế của môn phái.

1. SỨC MẠNH CỦA CÚ ĐẤM ĐẾN TỪ ĐÂU?



Bảng 3 - Sự phát huy năng lượng của cơ bắp qua cú đấm thẳng

Chúng ta có thể xác định được nguồn lực của cú đấm được phát sinh do sự di chuyển của một khối lượng (nắm đấm, cánh tay và một phần của sức nặng toàn thân) với một **gia tốc** nhất định theo định luật Newton 2. Qua những công trình đo lường với máy móc hiện đại trong phòng thí nghiệm, các khoa học gia khám phá thêm về sự tác động của toàn thân mình vào cú đấm, đặc biệt là sự biến hóa của năng lượng để tạo ra lực. Sự tăng tốc trong quá trình thực hiện cú đấm là do sự bộc phát của một nguồn năng lượng trong thân thể, chủ yếu từ bắp thịt và gân cốt. Năng lượng được biến thái từ dạng **thể năng** qua dạng **động năng** để đẩy nắm đấm và tạo nên **gia tốc**. Bảng 3

cho thấy một chuỗi hình ảnh diễn tả sự biến chuyển năng lượng từ dạng thế năng qua động năng bắt đầu từ bàn chân chạm đất lên đến cánh tay, thoát ra trên nắm đấm và chuyển qua cho đối phương. Bắp thịt khỏe chứa nhiều thế năng và bắp thịt sung mãn có được là nhờ vào dinh dưỡng và quá trình tập luyện. Qua quá trình tập luyện, bắp thịt được co giãn, nảy nở và mức độ tung bật của các sợi thịt trở nên bén nhạy. Sức mạnh của cú đấm thực ra đến từ sự vận động của toàn thân chứ không chỉ cánh tay. Thế tấn bắt đầu và sự chuyển biến của thế tấn tạo cơ sở cho thế năng được phát huy và biến thành động năng. Ngoài ra những võ sĩ giỏi còn có khả năng dùng mô-mem quay, tức là trốn lác của hông để tăng lực cho cú đấm. Sức mạnh của một cú đấm có thể đo được từ 200 đến 700 Newton, tùy thuộc vào sự vận động hệ thống cơ bắp trên toàn thân mình.

2. ĐÁ HAY ĐẤM MẠNH HƠN?

Khối lượng của cánh tay trung bình khoảng 5-10% của **khối lượng toàn thân**. Một cú đấm thẳng trung bình được đo với **vận tốc** từ 6 m/s đến 10 m/s. Cú đấm của các cao thủ võ lâm có thể đi nhanh khoảng 14 m/s. Trong khi khối lượng của một cái giề (chân) khoảng 15-20% của trọng lượng toàn thân. Cú đá thẳng có thể di chuyển với vận tốc từ 10 m/s đến 15 m/s. Vì trọng lượng và thế năng của cơ bắp chân (bắp chuối và bắp đùi là nhóm cơ bắp lớn nhất trong cơ thể), do đó năng lượng phát ra bởi chân có khả năng tạo ra nguồn lực mạnh hơn. Khoảng cách của đòn đá tạt từ thế thủ đến đầu của đối phương dài gấp 2-3 khoảng cách của cú đấm móc. Đoạn đường khối lượng di chuyển càng dài thì gia tốc càng có cơ hội gia tăng nhanh, và lực có khả năng phát sinh mạnh hơn. **Xung lượng** của cú đá tạt có thể mạnh đến gấp 3 lần cú đấm móc. Lắc hông có khả năng tăng thêm lực cho cú đá.

3. LÀM THẾ NÀO ĐỂ TĂNG SỨC CÔNG PHÁ CHO CÚ ĐẤM?

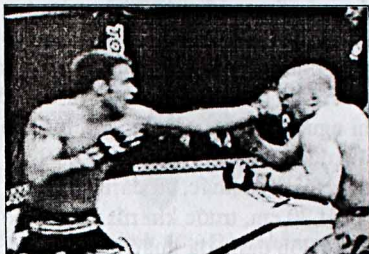
Sức công phá của một đòn phụ thuộc vào động lượng ($p = mv$) mang theo đòn thế đó. Khi va chạm, động lượng của đòn tấn công chuyển qua người trúng đòn. Lực tương tác tỷ lệ thuận với xung lượng truyền qua (hay sự thay đổi của động lượng như đã đề cập đến trong các phần trước) và tỷ lệ nghịch với thời gian va chạm. Do đó, có ít nhất 2 cách để tăng công phá cho cú đấm: (1) tăng tốc độ xuất đòn, hoặc (2) tăng khối lượng.

1) Nếu khối lượng không thay đổi, di động càng nhanh (tăng biến số v) của một khối lượng (m) tạo ra xung lượng ($I = F\Delta t = m\Delta v = \Delta p$) lớn hơn, tức là lực F mà đối phương cảm nhận nếu thời gian tiếp đòn không đổi.

2) Khối lượng của cú đấm có thể thay đổi hay không? Có thể. Mặc dù khối

lượng của cánh tay không thay đổi nhưng khối lượng của toàn cơ thể có thể được chuyển dồn về cánh tay để tăng động lượng cho cú đấm. Với cùng vận tốc, nếu khối lượng tăng lực sẽ tăng theo. Để tăng sức công phá người ra đòn có thể vươn tới hay lắc hông trong khi đấm để chuyển một phần khối lượng của cơ thể vào đòn tấn công.

Các võ sĩ giỏi thực hiện liên tục các cú đấm dài và mạnh bằng cách phối hợp linh động thể tấn và sức tung của quả đấm đúng lúc, và vươn dài để đấm sâu vào mục tiêu mà không bị lờ trớn hay trở nên chao đảo. Để thực hiện điều này, người ra đòn phải nghiêng chú ý về phía trước khi đấm và chân sau phải nhón theo đúng lúc (xem ảnh 8 đến 18 của Bảng 3), hoặc bước hẳn về trước và thân mình vươn dài về phía trước.



Hình 39 - Mức độ vươn dài của cú đấm

Các cú đấm thẳng thường bắt đầu từ trạng thái tĩnh, xuất phát từ hông, nắm đấm xoáy khi phát đòn. Quãng cách từ hông đến đích là cơ hội để cú đấm tăng vận tốc (gia tốc) và tạo ra sức lực cho cú đấm. Tuy vậy, cú đấm thẳng của Karate thường có khuynh hướng kim hãm không vươn dài vì sợ mất thăng bằng. Thực ra, trong giao đấu, các cú đấm ít khi xuất phát từ hông nhưng thường từ vị trí thế thủ của nắm đấm đặt ngang tầm ngực hoặc cằm. Cú đấm thẳng của Quyền Anh luôn tung ra cũng từ thế thủ tương tự nhưng tầm đấm của họ đi dài hoặc ngắn tùy thuộc vào cơ hội. Võ sĩ Quyền Anh được huấn luyện để trở nên rất linh động trong cú đấm và khi thấy cơ hội thì tức thì chuyển cú đấm ngắn (jab) thành cú đấm dài (long fist). Đấm ngắn không gây ra tác động mạnh nhưng có thể thực hiện thường xuyên vì nó được triển khai nhanh chóng. Trong khi những cú đấm dài thì vươn xa, lực tạo ra tuy không mạnh bằng cú đấm từ hông nhưng đi sâu hơn. Quãng cách mà cú đấm đi qua càng dài thì có khả năng tạo lực mạnh hơn. Ngày nay, ngoài những thông số như trọng lượng, độ cao, v.v. để xác định mức độ hữu hiệu của cú đấm thẳng, các võ sĩ quốc tế còn được đo lường *độ vươn dài của cú đấm* (reach). Xem Hình 39. Reach là một yếu tố quan trọng vì nó là một lợi thế trong giao đấu.

4. KHI NÀO THÌ RÚT TAY VỀ SAU CÚ ĐẤM?

Thông thường cú đấm khi tung ra, nắm đấm di chuyển nhanh về phía trước

hướng đến mục tiêu. Nếu không chạm mục tiêu người ra đòn phải rút lại về thế thủ vì không muốn bị mất thế cân bằng. Vậy thì ở thời điểm nào trong quá trình ấy cú đấm đạt cực điểm về lực? Nếu quay phim và quay chậm động tác đấm gió này, chúng ta sẽ thấy cú đấm từ tình trạng tĩnh, chuyển sang động, dần dần tăng tốc, tung ra, và cuối cùng giảm tốc, ngưng và rút tay về. Trong quãng đường cú đấm đi qua, đoạn sau của cú đấm, khi bắt đầu giảm tốc ($-a$) chính là lúc chúng ta tác động một **trở lực** để kéo cánh tay ngược để thu quả đấm về. Trong khoảnh khắc này, trở lực ($F = -ma$) ấy không mang lại cho ta một lợi thế nào cả. Sở dĩ quả đấm vẫn tiếp tục đi thêm một đoạn nữa là vì quán tính, tức là trớn còn lại của lực đấm tới khiến cánh tay chúi về phía trước. Lực của cú đấm thực ra đạt tới cao điểm khoảng một nắm đấm trước khi ngưng lại. Đây là lúc gia tốc lên đến đỉnh điểm, nhanh nhất, lực của cú đấm được phát huy mạnh nhất. Vì thế, trong giao đấu, cú đấm cần đi sâu thêm nữa. Nói cách khác, cú đấm cần phải đấm lút sâu sau điểm chạm đích khoảng ít nhất 20 cm, trước khi rút về thì mới thực sự tận dụng lực đúng mức. Tương tự các đòn đấm, đá khác đều vận lực dựa theo nguyên lý này.

5. CÁC CÚ ĐÁ PHI THÂN CÓ MẠNH HƠN CÚ ĐÁ CHÂN DẤM ĐẤT KHÔNG?

Câu trả lời còn tùy ở trường hợp và tình huống. Đá bay song phi và các thế đá bay bổng tuy đẹp mắt nhưng không hẳn là mạnh hơn các cú đá đứng chân dấm lên mặt đất. Cái lợi thế của các cú đá bay là sự trưng dụng khối lượng của toàn thân để xung kích thay vì chỉ một cánh tay (trong các thế đấm) hay một cái giò (trong các thế đá). Như đã đề cập trước đây, **lực** tương tác tỷ lệ thuận với sự thay đổi động lượng (tích của **khối lượng** m , di chuyển với **vận tốc** v) của người tấn công. Trong trường hợp đá hay đạp bay, khối lượng toàn thân với vận tốc phóng tới có thể tạo ra một lực công phá rất mạnh. Trong khi đó, một bất lợi của các thế phi thân là sự tách rời khỏi mặt đất. Khi chân dấm đất, phản lực của mặt đất tác động ngược với trọng lượng của cơ thể (hướng xuống). Sự tương tác này đóng vai trò quan trọng để **thế năng** trong hệ thống bắp thịt có thể phát huy và trở nên **năng lượng** di chuyển khiến vận tốc gia tăng và tạo ra lực cho cú đá. Để nghiệm ra điều này, chúng ta thử so sánh sức mạnh của cú đấm khi ngồi bệt với cú đấm đứng trong thế đỉnh tấn. Đấm đứng mạnh hơn vì chúng ta ứng dụng được toàn bộ thế năng trong bắp thịt chân, đùi, thân mình, và cánh tay. Trong khi đấm từ thế ngồi bệt yếu hơn vì thế năng chỉ được phát huy từ eo trở lên. Nói cách khác, các thế phi thân tuy có lợi thế về trọng lượng, nhưng bất lợi vì mất đi sự phản lực với mặt đất. Sau khi phóng

lên khỏi mặt đất, mức độ lực phát ra trong các đòn phi thân là do năng lượng phát sinh từ sự tương tác giữa các bắp thịt và hệ thống gân cốt.

Vì lực là đại lượng hữu hướng (directional) nên các thế phi thân, nếu lực được phát huy theo hướng xung kích (chiều phóng) như trong đòn chân 7, 8, và 9, thì rất mạnh. Nhưng nếu chỉ phóng bổng rồi đá ngang thì không phát huy được **động lượng** mang theo của đòn tấn công. Ở đây chúng ta không bàn đến các đòn chân kẹp cổ của Vovinam vì đó là những trường hợp khác. Lợi thế chính của các đòn chân bay và kẹp là dùng **trọng lực**, **mômen quay**, **đòn bẫy** và **lực ly tâm**. Lưu ý, các thế phi thân rất hao tổn năng lượng vì để tung và

phóng toàn thân lên một độ cao nào đó trước khi xuất đòn, động tác ấy cần đến một nguồn năng lượng đáng kể. Nên nhớ, toàn thân của chúng ta luôn bị tác động bởi trọng lực nên ngay sau khi phóng bổng, thân thể của ta có khuynh hướng rơi xuống đất trở lại. Nói cách khác, một phần lớn năng lượng dùng để phóng lên liền bị vô hiệu hóa bởi trọng lực. Vì vậy, các đòn đá phi thân chỉ mạnh khi hướng của đòn được khai triển cùng với hướng xung kích. Trong khi đó, các thế đá dẫm chân trên đất mạnh là vì phát huy được thế năng do phản lực với mặt đất.

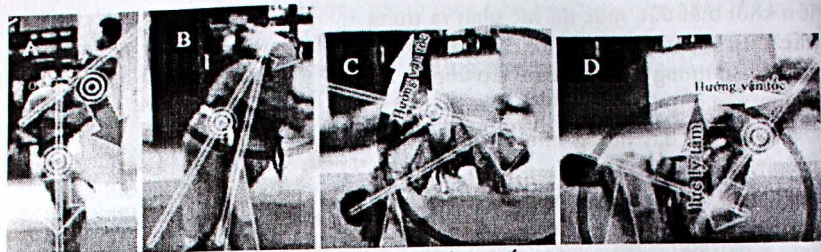
Các thế tấn có ảnh hưởng trực tiếp đến sức mạnh của cú đá, đấm, chém, v.v. Tấn pháp của Vovinam không chỉ để giữ cân bằng hay để đứng cho vững mà thôi, nhưng tấn còn dùng mặt đất làm bàn đạp hay "bệ phóng" tạo điều kiện để vận động năng lượng toàn thân phát huy năng lực trong khi xuất đòn.

6. ĐÒN CHÂN CƠ BẢN VOVINAM ÁP DỤNG ĐỊNH LÝ NÀO?

Các đòn chân Vovinam từ 11 đến 21 khai triển và tổng hợp một số nguyên lý động lực học cùng một lúc rất độc đáo. Nếu chúng ta quan sát đòn chân số 15 sẽ thấy một số nguyên lý cơ học được áp dụng hữu lý và kết hợp nhịp nhàng gồm trọng lực, đòn bẫy, mômen quay và lực ly tâm như trong Hình 41 dưới đây:



Hình 40 - Đòn chân số 8 của Vovinam



Hình 41 - Đòn chân số 15

- Trong Hình 41 A, người đánh đòn bay lên kẹp cổ đối phương phía trước. Ngay thời điểm vừa kẹp cổ, người chịu đòn phải hứng chịu một **trọng lực** (lực hấp dẫn địa cầu) nặng khoảng gấp đôi, trên đôi chân (tổng hợp sức nặng của hai người). Khi người đánh đòn nghiêng mình ngã về phía sau tạo ra một sự bất cân đối về trọng tâm vì thế người chịu đòn không thể cưỡng nổi sức nặng, buộc phải té nhào cuốn theo chiều của người đánh đòn.
- Trong Hình 41 B, thoát đầu người đánh đòn buông lơ và thả thân mình tạo nên một **lực kéo**, nhưng khi hai tay người đánh đòn vừa chạm và chống đất, một **đòn bẫy** (màu vàng) được kê ngay dưới đòn xanh lam để bẫy thân mình đối phương.
- Trong Hình 41 C, đòn bẫy bật về cùng hướng với chiều té nhào của đối phương. Sự kiện này tạo ra một **lực tổng hợp** bổ sung cho nhau.
- Trong Hình 41 D, khi người ra đòn kẹp và kéo đôi chân xuống đất, đối phương bị tung xa bởi lực ly tâm, đòn bẫy màu vàng vẫn tiếp tục xoay vẫn theo hướng vận tốc "trơn" của **lực ly tâm**. Trong lúc này sức hút trái đất cộng với khối lượng của người chịu đòn, cộng với trơn từ lực quạt của đòn bẫy, tạo ra một lực tổng hợp mãnh liệt. Hướng của vận tốc lực ly tâm tung người chịu đòn văng ra nhưng bị giữ lại bởi chân kẹp nên đối phương bị quạt xuống sàn. Người không quen chịu đòn có khả năng bị thương tích trầm trọng.

Trong những đòn chân khác từ 11 đến 21, khai triển một số nguyên lý cơ học tương tự. **Đặc biệt các đòn chân Vovinam này có một điểm giống nhau: tận dụng trọng lực để tấn công từ độ cao.** Đây là một sự khai thác khá độc đáo, lợi dụng trọng lượng của người đánh đòn, cộng với các động tác xoay và vận hông để quạt đối phương phải té cắm đầu, chúi, nhào, hoặc ngã ra sau.

Trong những năm gần đây, nhận thấy một số màn biểu diễn đòn chân đã được khuếch đại quá đáng, một người bay kẹp cổ đến 2-3 người cùng một lúc. Xét về vật lý học, dựa theo nguyên tắc đòn bẩy đã bàn đến ở phần trên, trọng lượng của người đánh đòn kẹp cổ không thể cân xứng với tổng trọng lượng của người bị kẹp cổ (với tỷ lệ 1:2, 1:3), nên không thể quạt và làm chủ nhào cả 2-3 người xuống đất. Những đòn thế nặng-tính tiêu khiển nhưng thiếu cơ sở vật lý có thể tạo phản cảm với khán giả và làm giảm giá trị đòn thế của Vovinam; vì thế, chúng ta nên lưu ý và cẩn thận trọng cân nhắc.

7. GIỮ SỨC TRÊN SÀN ĐẤU BẰNG CÁCH NÀO?

Trong lúc giao đấu, để tiết kiệm năng lượng, người võ sĩ chỉ nên lướt nhẹ nhàng khi cần thiết nhưng không di động vùn vụt và liên tục vì động tác di chuyển nhanh làm hao tổn năng lượng nhanh chóng. Đồng thời tấn pháp cũng không nên nhô nhấp không cần thiết vì mỗi khi toàn thân được nâng cao, một nguồn năng lượng nhất định cần thiết để nâng bổng trọng lượng của người ấy. Trong một thí nghiệm đo bằng máy tính hiện đại, mỗi khi nhảy bổng khỏi mặt đất khoảng 20 cm, chúng ta bị hao tổn một mức độ năng lượng tương đương với một cú đấm với vận tốc 7 m/s. Giữ cho trọng tâm ở tầm phẳng ngang là một cách để tiết kiệm năng lượng trong lúc giao đấu. Hiệp sĩ Nhật khi đấu kiếm, họ di chuyển bằng cách "lướt" nhẹ nhàng và giữ đan điền trên một mặt phẳng để: (a) bớt phí phạm năng lượng, (b) ra đòn chính xác, và (c) tập trung tinh thần.

Mục đích của sự tiết kiệm năng lượng là để dùng khi cần thiết và dùng năng lượng linh hoạt, đúng thời cơ để đoạt chiến thắng chính là mục tiêu của trận giao đấu. Các đòn bay như đòn chân và các đòn quyết định của Vovinam rất đặc sắc nhưng chỉ nên áp dụng chính xác, đúng thời cơ để đạt hiệu quả cao mà không phí sức.

Điều hòa nhịp tim qua hơi thở cũng là một cách để cung cấp và tiếp ứng sinh khí cho cơ thể, giữ sức bền bỉ và giữ bình tĩnh tâm thần giữa lúc tình hình căng thẳng.

IV. VÀI ĐỀ NGHỊ THỬ NGHIỆM VÀ ÁP DỤNG:

Sau đây là một vài đề nghị để thử đưa vào áp dụng và thực nghiệm. Chúng ta sẽ không bàn thêm về những kỹ thuật huấn luyện mà môn phái đã làm tốt từ trước tới nay. Mục đích của phần này chỉ dám đề nghị một vài ý tưởng dựa trên cơ sở vật lý cơ học đã phân tích ở trên. Vài đề nghị sau đây được chia làm



2 phần. Phần đầu bàn đến một vài khía cạnh quanh đòn thế căn bản; và phần còn lại bàn về việc phát huy những sở trường trong đòn thế đặc trưng của Vovinam.

Người viết thiết tha và hy vọng các đề nghị này được đón nhận trong tinh thần cởi mở để cùng học hỏi và tiến bộ.

A. ĐÒN CĂN BẢN:

1. LẮC HÔNG ĐỂ KHAI TRIỂN LỰC:

Động tác lắc hông có khả năng tăng sức công phá cho hầu như tất cả các thế đấm, đá của Vovinam. Mômen quay phát xuất ở hông (trục quay) có tỷ lệ thuận với lực ở điểm áp dụng (xem - mômen quay trong bánh xe). Cùng nguyên lý đó mômen quay phát ra từ động tác lắc hông tạo nên một lực cộng hưởng tác động lên hợp lực xuất ra ở cuối *cánh tay đòn* (xem Hình 24 và Hình 25, đấm móc và đá tạt). Động tác lắc hông có giá trị rất lớn trong võ thuật nên cần phải được tập nhuần nhuyễn để có thể khai thác tiềm lực trong đòn thế. Mômen quay hay *tròn quay* phát ra từ hông có khả năng tăng sức mạnh của cú đá tạt lên đến 4 lần so với cú đá không lắc hông.

Đề nghị:

o Các cách tập lắc hông:

1. Lắc hông đứng tại chỗ

- Đinh tấn, lắc hông tại chỗ theo nhịp đếm. Không bước tới.
- Lưu ý: giữ vai càng cố định càng tốt
- Môn sinh phải cảm nhận được nguồn lực xuất phát ra từ hông. Lặp lại nhiều lần cả hai bên.

2. Lắc hông - Đấm thẳng - bước tới

- Đinh tấn, bước tới
- Lắc hông đấm thẳng (cùng bên với chân trước).
- Lưu ý: Cần lắc hông ngay trước khi xuất đòn.
- Lặp lại nhiều lần cả 2 bên.

o Ứng dụng cách tập lắc hông vào các lối đấm, đá, và bật của Vovinam.

2. CHUYỂN TẤN ĐỂ KHAI TRIỂN LỰC:

Trong đòn thế Vovinam các thế tấn không chỉ để đứng vững mà tấn còn có tác dụng như "bệ phóng" để biến thế năng thành sức lực. Như đã bàn ở trên, sức mạnh của cú đấm có thể được gia tăng bằng cách chuyển một phần khối

lượng của toàn thân về hướng cánh tay. Để thực hiện điều này, phải linh động chuyển tấn để khai triển năng lượng từ gót chân, qua các bắp thịt trong thân thể, và dồn về nắm đấm.

Đề nghị:

- Tập đấm thẳng và chuyển tấn:
 1. Đứng thế thủ
 2. Bước tới đấm thẳng
 3. Nhón gót chân sau để dồn một phần trọng lượng về phía trước (xem ảnh 8 đến 18 trong Bảng 3)
 4. Lưu ý: Môn sinh cần cảm nhận được nguồn năng lực chuyển đi từ chân, qua thân mình, và đi vào cách tay trước khi xuất ra cú đấm.
 5. Tập lướt tấn nhanh, nhẹ nhàng, và giữ cho đan điền ngang bằng song song với mặt đất, không nhấp nhô quá độ.

3. ĐẤM DÀI:

Cú đấm vươn dài cho chúng ta một lợi thế trong giao đấu vì nó có thể thọc sâu vào mục tiêu (xem Hình 39). Tuy nhiên nếu chồm tới quá độ sẽ bị mất cân bằng và trở nên nguy hiểm. Quãng cách của cú đấm vươn dài tạo điều kiện cho cú đấm tăng tốc để sinh ra thêm lực. Để có thể vươn dài cú đấm mà không mất thăng bằng đòi hỏi một sự tập luyện phối hợp giữa động tác di chuyển cánh tay đấm và tấn pháp. Lưu ý, đứng đỉnh tấn dài rất cần thiết để luyện tập gân cốt nhưng trong giao đấu, đứng tấn dài khiến cho phản ứng của chúng ta chậm đi. Vì thế, thế tấn trong giao đấu phải gọn gàng, nhưng vững vàng, di chuyển linh hoạt và ứng biến kịp thời.

Sau đây là hai cách tập đấm vươn dài: đấm gió (không có đối tượng) và đấm bao cát (có đối tượng).

Mục đích: Đấm sâu mà không mất cân bằng.

Cú đấm phải đi xuyên qua mục tiêu khoảng 15-20 cm vì đây là cao điểm của lực trước khi rút tay về, như đã bàn đến ở phần trên.

Đề nghị:

- Đấm gió:
 1. Đứng thủ đỉnh tấn ngắn, 2 tay trong thế thủ, nắm tay ngang tầm cằm
 2. Đấm thẳng tay trước (cùng bên với chân trước)



3. Xếp vai theo hướng tới trước để tăng chiều dài cho cú đấm
 4. Vươn dài, xoay và đẩy nắm đấm về phía trước
 5. Lưu ý: tập đấm càng sâu càng tốt mà không bị mất cân bằng
 6. Rút về thế thủ trở lại
 7. Lặp lại 2 bên
- Đấm bao cát: Để có thể cảm nhận được sự tác động của cú đấm khi chạm phải đối tượng, môn sinh cần tập đấm bao cát.
1. Lặp lại bước 1-4 trong phần Đấm gió ở trên
 2. Giữ khoảng cách sao cho từ vị trí đứng tới bao cát dài đủ để có thể có cảm giác đấm "lút" ít nhất bề dày của một nắm đấm (20 cm)
 3. Rút về thế thủ trở lại
 4. Lặp lại 2 bên và tập di chuyển xung quanh bao cát, tấn công linh động với cả 2 tay.

B. NÉT ĐẶC TRUNG CỦA KỸ THUẬT ĐÒN THẾ VOVINAM:

Nhìn qua kỹ thuật đòn thế Vovinam, chúng ta có thể nhận xét chung rằng đòn thế Vovinam áp dụng một số nguyên lý cơ học rất hiệu nghiệm. Một số định lý cơ học được ứng dụng trong kỹ thuật từ đòn vật, khóa gỡ, đòn căn bản, chiến lược cho đến các đòn chân cơ bản. Dựa theo phân tích trên, chúng ta có thể đưa ra một vài nhận định về sự ứng dụng vật lý cơ học trong đòn thế Vovinam.

1. ÁP DỤNG MÔMEN QUAY:

Trong kỹ thuật Vovinam, chúng ta có thể nhận ra nhiều ứng dụng mômen quay. Chẳng hạn như đấm móc, đá tạt, đạp hậu, chiến lược 12, và rất nhiều những đòn thế khác. Có thể nói tất cả các đòn xoay hoặc lắc thân mình để vận lực đều áp dụng nguyên lý này. Như đã trình bày ở phần trên, lắc hông là một hình thức triển khai lực từ trục ra ngoài. Kể cả các đòn thế dùng vũ khí như côn, kiếm, dao, v.v. mômen quay được dùng để tạo lợi thế về lực.

Đề nghị:

Những điều đáng ghi nhớ về Mômen Quay

1. *Mômen quay ở trục tạo ra lực mạnh, có tỷ lệ thuận với độ dài của cánh tay đòn.*
2. *Ngược lại, áp dụng lực càng xa trục trên cánh tay đòn, mômen quay tác động ở trục càng mạnh.*
3. *Hướng lực vuông góc với cánh tay đòn là hướng lực mạnh nhất.*

- Giải thích đặc tính vật lý mômen quay cho môn sinh.
- Biểu diễn vài đòn thế đặc trưng áp dụng mômen quay.
- Giúp môn sinh nhận ra các đòn thế khác ứng dụng mômen quay.

2. ÁP DỤNG MÔMEN NGẪU LỰC:

Nếu cho rằng nét đặc trưng của đòn thế Judo là các đòn quật dựa vào quán tính của đối phương (định luật Newton 1), và Aikido khai triển lực ly tâm và hướng tâm qua sự vận lực hình vòng cầu... thì một trong những nét độc đáo của kỹ thuật Vovinam phải là sự khai triển **Mômen Ngẫu Lực** trên người đối phương trên một trục vô hình ở đan điền. Mômen Ngẫu Lực là một dạng mômen quay với lực áp dụng ở hai đầu cùng một lúc, mômen quay ở mỗi đầu bổ sung cho nhau. Trong các đòn chém-triệt, cài-chở, chém-quét, tát má đá gót, chiến lược 2, 3... và rất nhiều đòn thế đặc trưng của Vovinam đều dùng nguyên lý động lực học này. Đành rằng kỹ thuật của các môn phái khác có thể cũng dùng quán tính của đối phương để tạo lợi thế trong giao đấu, đòn thế Vovinam dùng Mômen Ngẫu Lực trong vô số đòn thế và cách ứng dụng có khác ở vài điểm sau đây:

a. Lợi dụng quán tính một cách chủ động (không chờ và nương vào lực của đối phương). Đây là những đòn dùng để tấn công.

b. Ngẫu lực được áp dụng ở 2 đầu *cánh tay đòn* và dùng vùng đan điền (trung tâm trọng lực) làm trục quay không cố định. Hai lực áp dụng 2 điểm khiến đối phương bị đánh ở 2 điểm ngược chiều nhau. Nhưng 2 lực này cùng phục vụ 1 mục tiêu là tạo sự mất cân bằng đột biến. Vật lý cơ học của 2 lực này bổ sung và "mượn trơn" của nhau nên lực quay tổng hợp tăng theo hệ số lũy thừa, có tác dụng như chong chóng của máy bay. Xem Hình 32.

c. Do sự liên hoàn và đồng bộ của 2 lực tấn công cùng một lúc, chẳng hạn như trong đòn chém-quét, nếu không trúng cú chém vào mặt thì cũng bị quét ngã ở cổ chân.

d. Đánh vào 2 điểm cao và thấp tạo ra sự bất ngờ và khó lường. Phản xạ của

Những điều đáng nhớ về Mômen Ngẫu Lực

1. Áp dụng ngẫu lực tại 2 điểm cùng một lúc sẽ lợi dụng được trơn quay của nhau.
2. Áp dụng ngẫu lực càng xa trục (đan điền) thì mômen quay càng mạnh.
3. Ngẫu lực là một phương pháp tối ưu để tạo sự bất quân bình trọng lượng khiến đối phương sẽ phải té ngã.



đối phương khó lòng nhanh đủ để đoán để đón chặn đòn.

Đề nghị:

- Giải thích đặc điểm vật lý động lực học của hiện tượng mômen ngẫu lực cho môn sinh. Có thể dùng hình ảnh để biểu diễn một thí nghiệm đơn giản về định lý cơ học này trong lớp.
- Với thành phần nghiên cứu, sáng tạo đòn thế mới dựa theo nguyên lý động lực học đặc trưng này của môn phái.

3. ÁP DỤNG TRỌNG LỰC:

Nói đến nét đặc trưng của kỹ thuật môn phái thì không thể không kể đến đòn chân Vovinam. Các đòn chân từ số 5 trở lên đến 21 triệt để áp dụng trọng lực trong khi phối hợp với các định lý động lực học khác. Tuy rằng các môn phái khác cũng có những đòn thế đá bay và tấn công từ trên cao nhưng các đòn chân của Vovinam có những nét đặc thái mà không nhận thấy ở các môn phái khác như:

a. Tấn công từ trên cao và triệt để dùng trọng lực để dồn trọng lượng của người tấn công lên người chịu đòn (đòn chân 5-21). Đây là trường hợp hiếm hoặc không nhận thấy ở các môn phái khác.

b. Khác với đòn chân 5, 7, 8, và 9, các đòn chân bay-kep (đòn chân 6, 11-21), không có chủ đích dùng Xung lượng để tấn công nhưng chỉ để kẹp chặt đối phương và tấn công từ độ cao.

c. Các đòn chân bay-kep (đòn chân 6, 11-21) phối hợp trong lực với lực xoắn của hông để tạo một trớn quay. Lực quán tính quay phát ra từ hông tạo một sức mạnh rất lớn, tác động lên toàn thân người chịu đòn, khiến người lãnh đòn không thể cưỡng được mà phải té theo.

d. Đòn chân kẹp là loại đòn quyết định và không lặp lại nhiều lần trong cùng một trận đấu vì thế đòi hỏi ở người đánh đòn một trình độ kỹ thuật vững vàng, ra đòn chính xác và quyết liệt.

Đề nghị:

Những điều đáng nhớ về Trọng Lực

1. Trọng lực là một loại *lực tự nhiên*, không phải tạo ra, luôn tác động lên chúng ta và mọi vật quanh ta.
2. Trọng lực chỉ *hướng về một chiều: trọng tâm trái đất*.
3. Trọng lực cũng tác động lên chính chúng ta, vì thế *luôn tận dụng và tránh bị vô hiệu hóa bởi trọng lực*.

- Nghiên cứu thêm về cách tập té an toàn và hữu hiệu.
- Hướng dẫn môn sinh không dùng Xung lượng trong các đòn chân bay- kệp vì Xung lượng sẽ khiến mục tiêu (đối phương) di chuyển và bị chao đảo nên khó lòng thực hiện những thao tác tiếp theo.

4. ÁP DỤNG LỰC ĐÒN BẨY:

Một ứng dụng vật lý khác được dùng nhiều trong kỹ thuật Vovinam là đòn bẩy như đã trình bày ở phần trên. Từ kỹ thuật khóa gỡ, đánh đòn hông, chiến lược, v.v. và nhiều đòn thế khác dùng đòn bẩy. Đòn bẩy cho chúng ta một lợi thế về lực rất mạnh nếu ứng dụng hợp lý. Trong Vovinam, các đòn bẩy thường được thực hiện chủ động. Cánh tay đòn càng dài thì lực áp dụng càng nhẹ (xem Hình 11 - Đòn bẩy và Mômen quay). Trong các thế vật, kiến thức đòn bẩy được áp dụng trong cả những trường hợp đang có lợi thế như để không chế đối phương và trong tình huống bất lợi như để hóa giải từ thế bị đè bở đối phương.

Đề nghị:

- Tập cho môn sinh nhận ra các ứng dụng đòn bẩy trong kỹ thuật Vovinam và hướng dẫn các áp dụng cho chính xác
- Giải thích lợi thế của đòn bẩy bằng cách di chuyển điểm tựa để cảm nhận sức ép của lực.

Những điều đáng nhớ về Đòn Bẩy

1. Đặt *trọng tâm sức nặng gần điểm tựa* thì độ dài của *cánh tay đòn* cần thiết để *nhấc bổng* khối lượng càng ngắn.
2. *Cánh tay đòn càng dài* thì *lợi thế lực càng cao*.
3. Có đến 3 thể loại đòn bẩy. Với đòn bẩy loại 3 *lực tạo ra yếu hơn lực ép* nhưng vẫn có ích lợi thực dụng.

V. KẾT LUẬN:

Các võ sư tiền bối của môn phái đã miệt mài nghiên cứu để tạo ra những đòn thế độc đáo, hữu hiệu, v.v. làm giàu cho kho tàng võ thuật Việt Nam. Mặc dù không giải thích bằng ngôn từ vật lý nhưng các vị tiền bối đã ứng dụng vật lý theo cảm tính rất tài tình. Nhiều nguyên lý vật lý động lực học đã ứng dụng trong từng đòn thế Vovinam qua nhiều hình thức và áp dụng khác nhau.

Ngày nay, nhu cầu hiểu biết và áp dụng căn bản vật lý động lực học vào võ thuật càng trở nên cấp bách và thiết thực. Môn sinh được trang bị vốn kiến thức này sẽ cảm nhận những lợi ích thực tiễn sau đây:

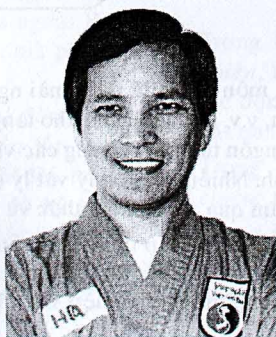


- Đòn thế được lý giải theo các định lý Vật lý học sẽ có tính thuyết phục hơn, nhất là với môn sinh trẻ
- Đối với huấn luyện viên, hiểu cặn kẽ căn bản động lực học để lý giải và phân thế chính xác, hiệu nghiệm hơn
- Đối với môn sinh, nắm vững nguyên lý ứng dụng sẽ tự cảm thấy việc tập võ thích thú hơn
- Đối với các nhà nghiên cứu võ thuật, trang bị kiến thức vật lý sẽ giúp chúng ta cải tiến và sáng tạo đòn thế Vovinam mới nhằm thăng hoa và làm cho đòn thế của bản phái trở nên sắc bén và ngày càng hiệu quả hơn.

Vật lý động lực học giúp chúng ta nhận định các vấn đề võ học thấu đáo qua cơ sở khoa học, và cho chúng ta khả năng lý giải các hiện tượng một cách rành mạch với công thức để đo lường và xác định. Ứng dụng nguyên lý khoa học vật lý cùng với cảm tính võ thuật nhạy bén, chúng ta có thể nâng đòn thế Vovinam lên một tầm cao mới.

Hy vọng đề tài này là một bước khởi đầu và mong rằng phần thảo luận trên có khả năng kích thích và khai mào cho những nghiên cứu sâu rộng hơn để giải thích và ứng dụng vật lý động lực học nhiều hơn trong đòn thế của môn phái trong tương lai. Trên đà tiến hóa của nhân loại, đưa ánh sáng vật lý vào võ thuật là một tiến trình hợp lý, hợp thời khi môn phái chúng ta đang hội nhập và được giới thiệu rộng rãi vào cộng đồng thế giới. Trong tinh thần cầu tiến cố hữu của môn phái, mong rằng đề tài bài viết này sẽ đóng góp một phần nhỏ bé vào công trình nghiên cứu để ngày càng phong phú hóa võ thuật môn phái Vovinam Việt Võ Đạo.

Tháng 7-2011
Môn sinh LÊ ĐỨC HÒA



TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1) Các bài học vật lý - tiếng Việt. n.d. <<http://thuvienvatly.com/tai-lieu/nehacker/sgk-vat-ly-10/GTDT/Bai%20hoc/>>.
- 2) Channel, History. Human Weapon Video. n.d. <<http://www.history.com/search?search-field=human+weapon&x=0&y=0>>.
- 3) Equilibrium of Particles. n.d. <<http://keterehsky.wordpress.com/2010/10/02/chapter-6-static/>>.
- 4) Human Weapon - History TV. n.d. <<http://www.history.com/search?search-field=human+weapon&x=0&y=0>>.
- 5) Musculoskeletal System. n.d. <<http://www.biologyreference.com/Mo-Nu/Musculoskeletal-System.html>>.
- 6) National Geography Channel. n.d. <<http://channel.nationalgeographic.com/series/fight-science>>.
- 7) Physics and Dance. n.d. <http://web.hep.uiuc.edu/home/g-gollin/dance/dance_physics.html>.
- 8) Physics Behind the Martial Arts. n.d. <http://www.louisvillemartialarts.net/pdf/pma_1.pdf>.
- 9) Physics of a karate punch. n.d. <<http://www.physicsforums.com/showthread.php?t=173340>>.
- 10) The physics of baseball: batting. n.d. <<http://quantummoxie.wordpress.com/2008/07/28/the-physics-of-baseball-batting/>>.
- 11) Wikipedia - Bách khoa toàn thư mở. n.d. <<http://vi.wikipedia.org>>.
- 12) Wikipedia - The Free Encyclopedia. n.d. <http://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page>.
- 13) You Tube. n.d. <<http://www.youtube.com/>>.

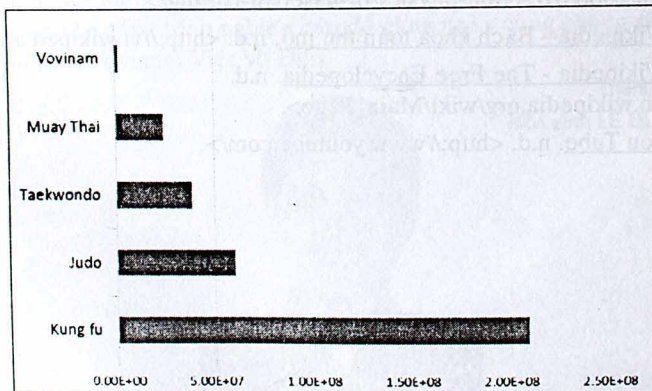


Vài nhận xét khoa học về các đòn thế võ thuật

Lưu ý: Bài viết này được tác giả trình bày dưới dạng thuyết trình (PowerPoint presentation).

1. TÌM HIỂU VỀ VOVINAM

Trong xã hội toàn cầu hóa ngày nay, sự phát triển môn phái cần nhiều yếu tố quan trọng. Thử làm một so sánh đơn giản để tìm hiểu về mức độ phổ cập của VOVINAM so với các môn phái tiêu biểu khác cùng khởi nguồn từ châu Á. Biểu đồ dưới đây ghi lại số lượng tài liệu trên mạng liên quan đến các môn phái khi truy cập bằng công cụ tìm kiếm trên mạng Google Search vào ngày 11 tháng Bảy năm 2011. Như biểu đồ cho thấy, kết quả tìm được về VOVINAM ít ỏi hơn nhiều so với tất cả các môn phái khác, thậm chí không bằng một phần mười so với kết quả tìm được về võ Thái! Đây chỉ là một so sánh rất phiến diện, nhưng dù sao cũng cho thấy một thực tế - để phát triển môn phái có rất nhiều việc cần phải làm, nhiều hơn so với những điều chúng ta đang làm được trong ngày hôm nay.



Google search - 28 Jul 2011

• Kung fu	209,000,000
• Judo	60,700,000
• Taekwondo	38,700,000
• Muay Thai	24,600,000
• Vovinam	2,040,000

Một trang mạng chuyên viết về các võ phái có đăng một bài tìm hiểu về VOVINAM được trích đoạn nguyên văn như sau:

“A quick search on the web would fetch you tons of high flying leg scissor grappling videos... One can easily draw the conclusion that the leg grappling technique is what Vovinam is all about... but wait, there is more.

After more searches I came across some old footage of what seems to be Vovinam's counterattack skills. These are nothing like the aerial acrobatic kicks that I've come to associate Vovinam with. These are good old fashion joint locking and arm twisting techniques that resemble the likes of Aikido and Hapkido.

This find has definitely cast a new light on Vovinam for me. Seeing these counterattacks puts into perspective of how Vovinam is truly a combination of both hard and soft techniques, as its founder had intended”.

<http://martialaccess.com/WP/martial-arts-styles/taking-another-look-at-vovinam-the-vietnamese-martial-art-2/>, September 30, 2010 By Martial Access Staff

Xin tạm dịch:

“Kết quả tìm kiếm trên mạng Internet liệt kê một loạt những video đòn chân bay cao, kẹp "cắt kéo" và vật nhào... Ai xem cũng dễ dàng đưa ra kết luận rằng các kỹ thuật bay kẹp và vật bằng chân là đòn tiêu biểu và Vovinam chỉ có thể thôi... nhưng hãy khoan vội, còn nhiều nữa.

Sau khi dò xét cặn kẽ hơn, tôi phát hiện một số đoạn video cũ, và nhận ra Vovinam có cả những kỹ năng phản công. Những đòn này khác hẳn với các kỹ thuật bay, đá nhào lộn trên không mà tôi thường liên tưởng tới khi nghĩ đến Vovinam. Đây là những đòn siết khóa tay và bẻ khớp tương tự như các đòn thế của Hiệp Khí Đạo (Aikido Nhật Bản) và Hapkido (Hàn Quốc).

Khám phá này đã cho tôi một cái nhìn mới về môn phái Vovinam. Chứng kiến các đòn phản công của Vovinam đã giúp tôi nghiệm ra rằng Vovinam thực sự là một sự kết hợp hài hòa của cả nhu và cương đúng như vị sáng lập của họ đã phát kiến”.



Nhìn vấn đề một cách nghiêm chỉnh, theo quan điểm người viết, môn sinh VOVINAM chúng ta có trách nhiệm hoàn toàn về những nhận xét dù đúng hay sai của tác giả bài đoạn văn trên. Tại sao chúng ta có nhiều biểu diễn đòn chân? Tại sao các đòn tự vệ, phản công Vovinam lại được nhận xét là "tương tự" (resemble) như Aikido, Hapkido? Và những nét tinh túy, đặc trưng của Vovinam là gì, thể hiện ra sao?...

2. PHẠM VI THẢO LUẬN

- Một lý thuyết chuẩn về các đòn, thế đi kèm với những giải thích khoa học căn kẽ là điều kiện cấp thiết cho việc phát triển môn phái.

- Các yếu lý trong môn phái về:

+ Võ đạo.

+ Võ thuật: cổ truyền (khí công, huyết đạo...).

hiện đại (rèn luyện thể chất
đòn thế hiệu quả).

Cần phải được chuẩn hóa và phổ biến.

Có lẽ nhiều người đồng ý rằng một lý thuyết chuẩn về các đòn, thế đi kèm với những giải thích khoa học căn kẽ là một trong những điều kiện cấp thiết để phát triển môn phái đến các thế hệ nối tiếp. Phạm vi thảo luận của bài này xin được giới hạn trong một vài nhận định về việc tập luyện võ thuật với mục đích rèn luyện thân thể và cách ra đòn hiệu quả. Những nhận định này được đưa ra dựa trên những định luật Vật lý thuần túy. Một số vấn đề nêu ra ở đây có thể được bàn chi tiết hơn trong bài "VOVINAM & Vật lý học" của đồng môn Lê Đức Hòa trong cùng tập tài liệu này. Những lý luận sâu sắc hơn liên quan đến những lãnh vực như gân khớp, huyết mạch, khí công sẽ không được đề cập đến vì nằm ngoài sự hiểu biết của người viết.

3. NỘI DUNG

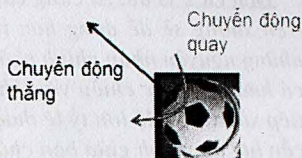
- Lực và các thế tấn / thủ.
- Mômen quay và các động tác quay / lăn.
- Trọng tâm và cân bằng cơ học.
- Xung lượng truyền trong cơ học.
- Năng lượng và sức bền trong chiến đấu.

4. CÂN BẰNG CƠ HỌC

Một trong những điều quan trọng nhất trong giao đấu hay trong các hoạt động thể thao là giữ cân bằng cho bản thân và làm mất cân bằng đối thủ. Điều quan trọng cần lưu ý ở đây là một cá nhân, hay tổng quát hơn là một vật thể bất kỳ nào đó, đang ở trong trạng thái cân bằng tĩnh (đứng yên) sẽ trở nên mất cân bằng khi bị những tác động bên ngoài làm di chuyển dưới ít nhất một trong hai hình thức: chuyển động thẳng hay chuyển động quay. Trong võ thuật, tương ứng với 2 loại chuyển động này là 2 trường phái: cương với các đòn thế mạnh, thẳng, lao; hay nhu với các đòn thế hiểm, vòng, xéo, cắt kéo.

- Mọi chuyển động đều có thể được phân tích thành 2 phần: chuyển động thẳng và chuyển động quay.

- Một vật thể ở trạng thái cân bằng khi cả 2 vận tốc thẳng và vận tốc quay đều không thay đổi (bằng không).



Nguyên nhân tạo ra sự thay đổi trạng thái của hai loại chuyển động nói trên phụ thuộc vào 2 đại lượng vật lý khác nhau là lực và mô men quay sẽ được bàn chi tiết trong các phần sau của bài này. Vận dụng một cách nhanh chóng và thích hợp những định luật vật lý liên quan đến lực và mô men quay trong những tình huống chiến đấu khác nhau sẽ đạt được hiệu quả cơ học tối đa trong tấn công, phòng thủ, va chạm cũng như trong các động tác vật, khóa.

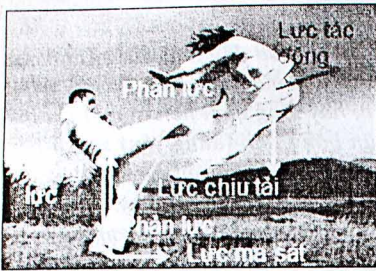
5. LỰC

Khác với ý nghĩa thông thường, lực trong vật lý được định nghĩa chính xác là nguyên nhân gây nên sự thay đổi trạng thái chuyển động thẳng. Lực được mô tả bằng một mũi tên với hai yếu tố đặc trưng: sức mạnh của lực tương ứng với độ dài của mũi tên, và hướng của lực tương ứng với hướng của mũi tên. Đòn thế hiệu quả cần 2 yếu tố: đủ độ mạnh và đúng hướng. Có nhiều loại lực trong tự nhiên với những đặc trưng khác nhau. Riêng các lực cơ học chính liên quan trực tiếp đòn thế được mô tả dưới đây.

- Lực là nguyên nhân gây ra sự thay đổi (vận tốc của) chuyển động.

+ Phản lực = - lực tác động

⊥ lực tiếp xúc



- + Trọng lực đi qua trọng tâm
- + Lực ma sát: mặt tiếp xúc
 - ↓↑khuynh hướng chuyển động tương đối
- + Lực chịu tải: cột xương
- Lực được mô tả bằng độ lớn và hướng (vector).

Đơn cử 2 ví dụ. Ai cũng chịu trọng lực hướng về tâm trái đất nên ra đòn từ trên xuống sẽ dễ dàng hơn từ dưới lên. Mặt khác, lực ma sát là một trong những nguyên nhân chính chống lại sự mất cân bằng khi bị tấn công. Lực này có hướng ngược chiều với (khuynh hướng) chuyển động tương đối giữa 2 mặt tiếp xúc và có độ lớn tỷ lệ thuận với lực áp giữa 2 bề mặt này. Do đó, tấn vững cần lực áp mạnh giữa bàn chân và mặt đất. Cũng vì thế, những đòn gạt sẽ đạt hiệu quả cao khi đối thủ chịu lực áp từ mặt đất yếu trong lúc nhún, nhảy, hay chuyển tấn.

6. LỰC VÀ CÂN BẰNG

Một định luật cơ học quan trọng xin được trình bày sau đây: để một vật thể ở trạng thái cân bằng thì tổng ngoại lực (theo mọi hướng) tác động lên vật thể ấy bằng không. Hình minh họa bên trái mô tả một người đứng tấn trong lúc không bị tấn công, trọng lực (hướng xuống) cân bằng với phản lực (hướng lên) từ mặt đất lên 2 bàn chân, lực ma sát nhỏ không đáng kể vì không có ngoại lực theo phương ngang. Nên lưu ý rằng khi tấn càng thấp, lực chịu tải dọc theo bắp đùi càng hướng gần với phương ngang, tác dụng lên phương thẳng đứng do đó càng giảm, dẫn đến kết quả là phải cần một lực chịu tải lớn hơn mới cân bằng được với cùng một trọng lượng cơ thể. Vì thế, trong luyện tập, tấn càng thấp thì sự rèn luyện cơ bắp chân càng hiệu quả. Nhưng để dưỡng sức trong giao đấu, tấn thấp chỉ nên dùng trong khoảng thời gian ngắn khi nhập đòn. Hình bên phải cho thấy khi tấn vững lực tác động từ mặt đất lên bàn chân (phản lực hướng lên và lực ma sát hướng tới) được thay đổi (độ lớn của các mũi tên thay đổi) một cách hiệu quả để giữ cân bằng, triệt tiêu tác dụng của đòn tấn công.

- Nếu một vật thể ở trạng thái cân bằng thì tổng ngoại lực tác động lên vật thể ấy bằng không.



- Tấn càng thấp, lực chịu tải càng lớn.

7. TẤN

- Tập luyện cơ bắp.
- Giữ thăng bằng.
- Nền tảng của tất cả các đòn thế.
- Tập khí công, nội công (?)

8. LỰC VÀ CÁC THỂ TẤN

Hình minh họa dưới đây mô tả sự phân bố của phản lực và lực ma sát tác động lên bàn chân trong một số thế tấn tiêu biểu. Mỗi thế tấn đều có ưu khuyết điểm riêng về mặt cơ học, không thể tấn riêng biệt nào có hiệu quả tối ưu trong mọi tình huống. Vì thế, việc chuyển tấn trong các bài quyền là một trong những trọng tâm luyện tập kỹ năng giao đấu quan trọng. Các thế tấn trung gian như Trảo mã tấn vừa có thể chuyển qua các thế tấn khác một cách hiệu quả, lại vừa công vừa thủ nên có lẽ có nhiều lợi thế khi áp dụng trong giao đấu nếu được tập luyện đúng mức.



- ↓ Trọng lực
- ↑ Phản lực ⊥
- Lực ma sát



↗ Tổng phản lực lên bàn chân

Lực chịu lớn

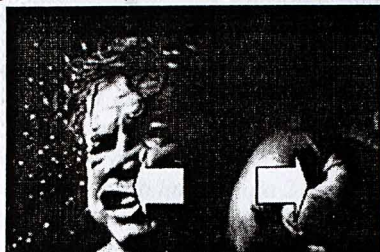
√ Vững

× Chậm

9. LỰC - PHẢN LỰC - ÁP SUẤT

Liên quan giữa lực và phản lực cũng như những định luật vật lý liên quan đến khái niệm áp suất cần được vận dụng để được lợi thế tối đa khi chạm đòn.

- Lực = - phản lực.
- Trong mọi va chạm. độ lớn lực tác động lên người ra đòn và người chịu đòn bằng nhau.
- Áp suất tỷ lệ nghịch với diện tích tiếp xúc.



- Cường: đòn trực diện bằng đấm, chỏ, cạnh, gối...
- Nhu: đòn vuông góc / xuôi chiều bằng lòng bàn tay, vai, bắp thịt...

Theo nguyên tắc vật lý, khi người ra đòn tác động một lực lên người chịu đòn thì người ra đòn cũng phải chịu một phản lực ngược lại với cùng độ lớn. Đồng thời, mức độ chấn thương tùy thuộc vào áp suất lên từng phần cơ thể khi va chạm với áp suất được định nghĩa bằng lực chia cho diện tích tiếp xúc. Đó là lý do vì sao vật nhọn có tính xuyên thấu cao.

Nói cách khác, muốn tăng độ chấn thương đối thủ thì cần tăng lực khi ra đòn, giảm thiểu diện tích tiếp xúc khi chạm đòn, và dùng phần cứng chắc của cơ thể mình như đấm, chỏ, cạnh, gối tấn công vào phần hiểm yếu trong cơ thể đối thủ. Ngược lại, muốn giảm thiểu chấn thương khi đỡ đòn thì giảm lực va chạm bằng cách tránh đối đòn trực diện, đỡ theo hướng vuông góc hay hóa giải xuôi chiều với đòn tấn công, và tăng diện tích tiếp xúc bằng cách dùng những phần mềm nhưng có thể chịu lực cao như lòng bàn tay, vai, bắp thịt.

10. ĐỘNG TÁC RA ĐÒN

Có lẽ nên lưu ý thêm ở đây rằng hầu hết các đòn công, thủ đều cần sự chuyển động của một bộ phận cơ thể từ trong ra ngoài. Thu người càng sâu thì lực phát càng mạnh. Vì vậy, những thế tấn với chân tay thẳng dù không

mất nhiều sức để giữ tấn nhưng khi ra đòn thì không đủ lực, muốn có lực thì phải mất thời gian co lại trước khi ra đòn, không hiệu quả. Một khuyết điểm khác của những tư thế chân tay thẳng trong giao đấu là rất dễ bị chấn thương nếu bị tấn công theo phương vuông góc tại những điểm khớp này. Điều này xảy ra là vì trong những tư thế này, lực chịu đựng tập trung toàn bộ theo hướng dọc theo tay/chân như được minh họa trong hình dưới đây. Vì không có lực chịu trong phương vuông góc, bị tấn công theo phương này sẽ dễ dàng bị bong gân, trật khớp.



- Khi ra đòn các khớp co lại trước khi phát lực.
- Lực chịu tải || xương chịu.
- => Tay, chân thẳng:
 - √ Ít mệt.
 - √ Tầm xa.
 - × Chậm.
 - × Rất yếu trong phương \perp .

11. MÔ-MEN TRONG CHUYỂN ĐỘNG QUAY

Trong khi lực (F) là nguyên nhân gây nên sự thay đổi trạng thái chuyển động thẳng thì mômen quay (τ) là nguyên nhân gây nên sự thay đổi trạng thái chuyển động quay. Khái niệm mômen quay rất quan trọng trong việc phân tích những đòn gạt, chém, hay vật.

Định luật cân bằng thứ hai được viết như sau: một vật thể ở trạng thái cân bằng thì tổng mômen quay từ bên ngoài tác động lên một trục quay bất kỳ của vật thể ấy bằng không. Về lý thuyết, độ lớn của mômen quay do một lực F đặt lên một vật thể quay quanh trục quay z bằng thành phần lực F_x , nằm trong mặt phẳng (xy) vuông góc với trục quay (z) nhân với khoảng cách vuông góc r_{\perp} từ trục quay đến phương của lực (xin xem hình minh họa). Một cách đơn giản hơn, mômen quay không chỉ phụ thuộc vào độ lớn và hướng mà còn phụ thuộc vào cả vị trí điểm đặt của lực tác động lên cơ thể đối thủ.

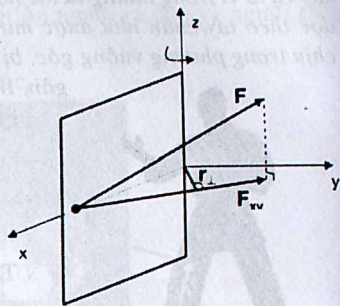
Ở đây, trục quay là trục đi qua điểm được giữ cố định trong khi các điểm khác trong cơ thể tham gia chuyển động quay. Trong trường hợp một người mất điểm tựa (rời mặt đất), trục quay có thể xem là trục đi qua trọng tâm (khái niệm trọng tâm sẽ được bàn thêm chi tiết trong phần sau của bài) của cơ thể. Với một người còn đứng trên mặt đất, trục quay thường được xem là trục đi

qua điểm tiếp xúc giữa bàn chân và mặt đất. Người tấn công cũng có thể tạo ra trục quay qua các hình thức kèm chế hay tựa trên người đối thủ như các động tác chặn (tựa, tạo trục quay) gạt (phát lực tạo mô men quay), hay kèm hông (tựa, tạo trục quay), quật vai (phát lực tạo mô men quay).

- Mômen quay là nguyên nhân gây ra sự thay đổi (vận tốc của) chuyển động quay.

- Mômen quay τ của lực F gây ra chuyển động quay quanh trục O bằng độ lớn của F nhân với khoảng cách vuông góc r_{\perp} .

- Nếu một vật thể ở trạng thái cân bằng thì tổng mômen quay tác động lên một trục quay bất kỳ của vật thể ấy bằng không.



$$\tau = F \times r_{\perp}$$

12. MÔ-MEN QUAY

Nói theo quan điểm vật lý, để hóa giải các đòn vật, quăng, gạt của đối phương, chúng ta phải tìm cách giảm thiểu mô men quay của đối phương lên bản thân. Mô men quay bằng không khi một trong các trường hợp sau đây xảy ra. Trường hợp thứ nhất đơn giản là lực tác dụng bằng không: tránh không cho đối thủ có cơ hội kéo, đẩy. Trường hợp thứ hai là khi lực song song với trục quay: hóa giải bằng cách khóa hay tựa vào người đối thủ, tạo nên một trục quay song song với hướng đòn tấn công của đối phương. Trường hợp thứ ba là khi phương của lực tác dụng đi qua trục quay: di chuyển hay khóa người đối thủ làm cho trục quay của bản thân nằm trên hướng đòn tấn công của đối phương.

Mặt khác, khi tấn công bằng các đòn vật, quăng, gạt, chúng ta phải tìm cách tăng hiệu quả mô men quay tác động lên đối phương qua các hình thức sau đây. Thứ nhất là tăng lực tác động, lợi dụng trọng lượng bản thân nếu có thể. Thứ hai là tăng khoảng cách từ điểm đặt của lực đến trục quay của đối phương. Nếu dùng các đòn chặn, gạt thì khoảng cách giữa điểm chặn và điểm gạt càng xa càng tốt. Thứ ba là ra lực theo phương vuông góc với cơ thể đối phương.

$$\tau = F \times r_{\perp}$$

$$-\tau = 0 \quad \left\{ \begin{array}{l} F = 0 \\ r_{\perp} = 0 \end{array} \right.$$

$$-\tau \neq 0 \quad \left\{ \begin{array}{l} F \nearrow \\ r_{\perp} \nearrow \\ F \perp r \end{array} \right.$$



$$\tau = 0 \text{ vì } r_{\perp} = 0$$



$$F \perp r$$



Hai người cùng áp dụng mô-men quay (τ) bằng nhau. Người bên phải dùng ít sức (F nhỏ) hơn vì khoảng cách tới trục quay (r) lớn hơn.

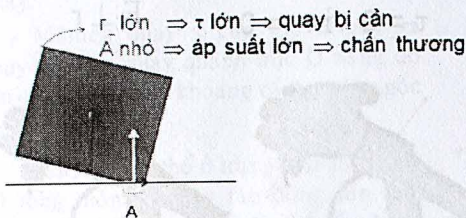
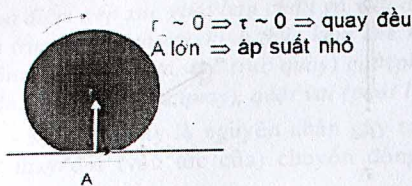
Trong đòn vật được minh họa trong 2 hình trên, các mũi tên biểu diễn các lực tương tác trong hình bên trái cho thấy người ra đòn hạ trọng tâm thấp, sau đó đẩy hông lên nhắc hông chân làm đối phương mất điểm tựa, tạo trục quay thấp ngang đan chéo đối phương trong khi đòn quạt vai vuông góc với cơ thể đối phương. Những động tác phối hợp này làm tăng mômen quay, tăng hiệu quả đòn vật.

Trong khi đó thì trong hình bên phải đòn ra không hiệu quả vì trục quay (điểm tựa giữa bụng và ngực) quá gần với điểm tác động của lực (vai). Đồng thời lực vai tác động theo hướng gần như song song với cơ thể đối phương, mômen quay gần bằng không, tác dụng đòn quạt không hiệu quả.

13. MÔ-MEN QUAY VÀ CÁC ĐỘNG TÁC LẤN

Mômen quay cũng có thể được dùng để phân tích động tác lặn tối ưu.





Tránh các điểm khớp bị gập khúc khi lăn

Hình minh họa bên trái phía trên cho thấy trong chuyển động lăn của khối hình trụ, mô men quay của trọng lực gần bằng không vì lực này đi ngang qua trục quay (trực tiếp xúc giữa khối trụ và mặt đất). Vì tổng mômen quay bằng không nên khối trụ có thể lăn đều với vận tốc lăn gần như không đổi. Trong khi đó thì hình bên trái phía dưới cho thấy mômen quay của trọng lực khối vuông có độ lớn đáng kể tại các góc cạnh vì khoảng cách vuông góc giữa trọng lực và trục quay lớn. Trong trường hợp này mômen quay của trọng lực làm chuyển động lăn của khối vuông bị cản trở khi đến những góc cạnh. Hơn nữa, khối vuông trong khi lăn đến những góc cạnh sẽ chịu áp suất cao so với khối trụ vì diện tích tiếp xúc tại đây nhỏ hơn.

Áp dụng của phân tích trên vào các động tác lăn hình bên phải như sau. Các điểm khớp trên cơ thể nên tránh bị gập khúc trong khi lăn để giảm thiểu sự cản trở do mômen quay của trọng lực. Hơn nữa, cơ thể càng cuộn tròn càng giảm thiểu được nguy cơ chấn thương.

14. ĐÒN BẢY

Đòn bẩy là một nguyên tắc dựa trên điều kiện cân bằng mô men quay và thường được áp dụng trong các đòn thế để lấy yếu chống mạnh trong giao đấu. Có nhiều tình huống phân bố lực có thể tận dụng được nguyên tắc đòn bẩy. Xét một ví dụ tiêu biểu như trong hình minh họa dưới đây:

Trong hình bên trái, một thanh nằm ngang trên một điểm tựa, hai đầu của

thanh ngang chịu các lực F_1 , F_2 với khoảng cách tương ứng đến điểm tựa là r_1 , r_2 . Điều kiện cân bằng mô men quay trong trường hợp này có thể được viết như sau: để vật thể giữ nguyên trạng thái cân bằng quay (không quay) thì các tích số $F_1 r_1$ và $F_2 r_2$ bằng nhau. Nếu $F_1 r_1$ lớn hơn $F_2 r_2$ thì thanh ngang sẽ bị mất cân bằng và sẽ quay ngược chiều kim đồng hồ, và ngược lại nếu $F_1 r_1$ nhỏ hơn $F_2 r_2$ thanh ngang sẽ quay thuận chiều kim đồng hồ. Trong trường hợp $F_1 r_1$ không đổi thì với khoảng cách r_2 càng lớn chỉ cần một lực F_2 càng nhỏ cũng đủ để cân bằng với tác dụng của lực F_1 .



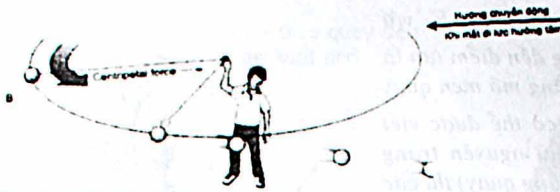
=> Khoảng cách đến điểm tựa càng lớn, lực càng nhỏ.

Chuyển sang thực tế như trường hợp mô tả trong hình bên phải với khoảng cách từ trục quay (bả vai của người bị tấn công) đến lực tấn công (lực kéo lên tại khớp tay) bằng khoảng hai lần khoảng cách đến lực gượng lại. Trong trường hợp này người tấn công được lợi thế vì lực tấn công chỉ cần bằng một nửa lực phòng thủ cũng đủ để kèm chế đối thủ.

15. LỰC LY TÂM

Lực ly tâm trong chuyển động tròn là một ví dụ khác về việc lấy yếu chống mạnh và thường được dùng trong những đòn thế mượn lực đối thủ. Xét các tình huống liên quan đến lực ly tâm trong các hình minh họa dưới đây.

Xin được lặp lại một định luật cân bằng cơ học đã đề cập đến trong mục 6: để một vật thể ở trạng thái cân bằng thì tổng ngoại lực (theo mọi hướng) tác động lên vật thể ấy bằng không. Nói cách khác, nếu không có ngoại lực, hay tổng ngoại lực bằng không, thì một vật đứng yên sẽ mãi đứng yên, và một vật chuyển động sẽ chuyển động thẳng đều mãi mãi. Điều này cũng có nghĩa là để một vật chuyển động tròn phải có một ngoại lực tác động giữ cho vật đó quay quanh tâm điểm của vòng tròn. Lực này hướng về tâm vòng tròn nên được gọi là lực hướng tâm, ví dụ như thành phần ngang của lực căng dây cáp



Hành lực ly tâm

giữ cho ghế xích đu xoay tròn trong hình phía dưới bên trái. Nếu tại thời điểm nào đó lực hướng tâm này mất đi thì vật đang chuyển động tròn sẽ lập tức trở lại chuyển động thẳng đều rời xa tâm vòng tròn như được mô tả trong hình phía trên bên trái. Ngược lại, người đang chuyển động tròn lúc nào cũng "cảm thấy" muốn trở lại chuyển động thẳng tự do. Cảm nhận này tương đương với tác dụng của một giả lực (lực không có thật) gọi là lực ly tâm kéo người đó rời xa tâm điểm vòng tròn.

Xét một số đòn thế biểu diễn trong các hình bên phải. Mũi tên theo đường cong không liền nét trong hình phía trên mô tả quỹ đạo của người bị tấn công trong trường hợp người này vẫn giữ lấy gót chân đối phương, duy trì lực hướng tâm. Khi thả gót chân đối phương, lực hướng tâm mất đi, người bị tấn công sẽ chuyển động theo hướng mũi tên thẳng (đường liền nét) tương tự như trường hợp có một lực ly tâm nào đó cân bằng với lực hướng tâm vậy. Trong hình phía dưới, nếu người tấn công thả đòn, người bị tấn công sẽ chúi nhủi ra ngoài.

Một ứng dụng tiêu biểu trong việc mượn sức đối phương liên quan đến khái niệm này có thể được mô tả như sau. Người tấn công chạy tới đâm thẳng, người phản đòn bước né sang một bên, chụp tay đối thủ kéo theo hướng vuông góc tạo lực hướng tâm. Vì không đối đòn trực diện nên người phản đòn chỉ cần

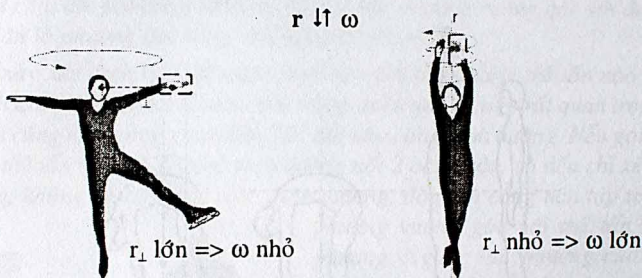


kéo một lực vuông góc nhẹ là đủ để làm đối phương bị đổi hướng và kèm chế trong chuyển động tròn. Khi đối phương vừa vào quỹ đạo tròn, người phản đòn chỉ cần buông tay, gạt nhẹ là người tấn công sẽ bị mất cân bằng và té về phía trước.

16. ĐỘNG LƯỢNG QUAY

Nhiều khái niệm vật lý quan trọng khác liên quan đến chuyển động quay có thể được dùng để phân tích điều kiện tối ưu cho các đòn thế quay, lăn. Điển hình như khái niệm động lượng quay (còn gọi là mô men động lượng), một đại lượng vật lý gắn liền với chuyển động quay của một vật thể. Công thức tổng quát để xác định động lượng quay của một vật thể ba chiều tương đối phức tạp. Trong phạm vi bài này, chúng ta có thể tóm tắt như sau.

- Động lượng quay tỷ lệ thuận với m , r_{\perp}^2 , ω .
- Động lượng quay bảo toàn khi tổng mô-men quay tác động lên vật thể bằng không.



\Rightarrow Co người lại để tăng vận tốc quay.

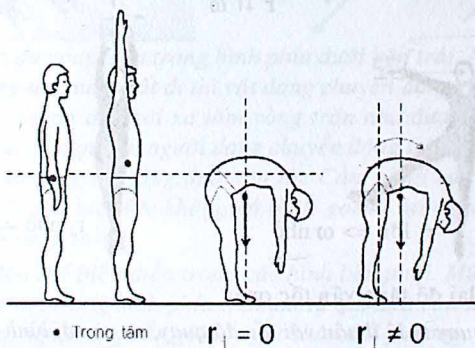
Động lượng quay tỷ lệ thuận với tốc độ quay, ω , và với bình phương khoảng cách từ trục bộ phận cơ thể đến trục quay, r_{\perp}^2 . Khi tổng mô men quay tác động lên vật thể bằng không thì động lượng quay của vật thể đó có giá trị không đổi, khi đó, nếu ω tăng thì r_{\perp} giảm và ngược lại. Mặt khác, muốn đạt được một độ quay ω , năng lượng cần cung cấp cho chuyển động quay cũng tăng nếu r_{\perp} tăng. Vì vậy, các vận động viên trượt băng nghệ thuật hay nhảy cầu đã phải co người lại tập trung khối lượng cơ thể về trục quay (giảm r_{\perp}) khi thực hiện các động tác xoay người với tốc độ quay ω cao.

Vì những lý do trên, trong các động tác đấm, chặt xoay người, hay đá giò lạy, muốn ra đòn nhanh và hiệu quả nên co tay, chân vào người trong khi xoay để tăng tốc độ quay và đỡ mất sức.

17. TRỌNG TÂM

Giữ vai trò then chốt trong trạng thái cân bằng là khái niệm trọng tâm, điểm phân phối khối lượng trung bình của một vật thể. Khi mỗi bộ phận của một vật thể chịu tác dụng của một lực ví dụ như trọng lực, ta có thể xem như toàn bộ lực đó tập trung vào vị trí trọng tâm của vật thể. Trong tư thế xuôi tay thẳng người, trọng tâm nằm gần đan điền. Khi phần lớn khối lượng cơ thể tập trung vào phía nào thì trọng tâm dời về gần phía đó như được mô tả trong hình dưới đây về những tư thế khác nhau của một vận động viên nhảy cầu. Xin lưu ý tư thế cuối cùng bên phải, khi trọng tâm dời quá xa về phía trước, trọng lực (đi qua trọng tâm cơ thể) sẽ tạo nên mô men quay làm vận động viên rơi xuống.

- Trọng tâm của một vật thể là điểm trung bình phân bố trọng lượng của vật thể.

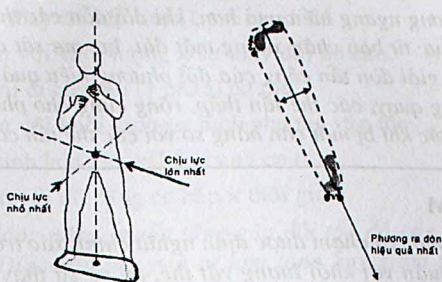


18. TRỌNG TÂM TRONG KỸ THUẬT TẤN

Một cách tổng quát, một vật thể sẽ bị mất cân bằng quay khi hình chiếu của trọng tâm lên mặt tựa nằm ngoài diện tích tạo bởi những phần của vật thể tiếp xúc với mặt tựa như được biểu diễn trong hình dưới đây.

- Mất trọng tâm hay mất thăng bằng khi hình chiếu của trọng tâm lên mặt tựa (mặt đất) nằm ngoài diện tích tạo ra bởi những điểm tiếp xúc của cơ thể

(hai bàn chân) lên mặt tựa.



=> Chuyển tấn rất quan trọng trong chiến đấu.

Trong giao đấu, trọng tâm cơ thể di động do đó hình chiếu của trọng tâm lên mặt đất cũng di động theo. Trong hầu hết các thế tấn khoảng cách giữa 2 bàn chân dài hơn so với chiều dài cạnh bàn chân. Do đó, theo chiều dọc theo đường nối 2 bàn chân, trọng tâm có thể di động trong một khoảng dài, có thể tấn công, cũng như chịu lực tấn công lớn hơn. Ngược lại, phương vuông góc với đường nối 2 bàn chân là phương tấn công và chịu đòn yếu nhất.

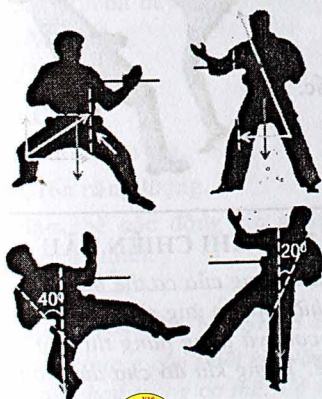
Điều này xác định lại một nhận định nêu lên trước đây: thế tấn nào cũng có ưu khuyết điểm và chuyển tấn cho thích hợp, hiệu quả là việc rất quan trọng trong tập luyện cũng như trong giao đấu. Thế tấn nào cũng định hướng. Nếu gọi phương của một thế tấn theo chiều dọc theo đường nối 2 bàn chân, và nếu chỉ xét về mặt cân bằng, không đề cập đến việc chấn thương, đòn tấn công nên tập trung vào phương vuông góc với thế tấn của đối phương. Ngược lại, phương của thế tấn bản thân nên chuyển dọc theo hướng ra đòn khi phòng thủ để đạt hiệu quả tối ưu.

- Tấn vững khi trọng tâm thấp và chân dang rộng theo chiều của lực tác động.

Chân dang rộng chịu lực phương ngang hiệu quả hơn.

Trọng tâm thấp khó té hơn.

Bên cạnh đó, điều này cũng cho thấy các thế tấn thấp vững hơn cho việc giữ cân bằng cho cả chuyển động thẳng lẫn chuyển động quay. Trong chuyển động



thẳng, các thế tấn thấp có lực chịu tải nghiêng nhiều hơn về phương ngang. Ngoài việc chịu lực phương ngang hiệu quả hơn, khi đối đòn các thế tấn thấp cũng sẽ làm tăng lực áp lực từ bàn chân xuống mặt đất, lực ma sát do đó cũng sẽ tăng dần đến việc hóa giải đòn tấn công của đối phương hiệu quả hơn. Bên cạnh đó, trong chuyển động quay, các thế tấn thấp, rộng cũng cho phép một độ nghiêng cơ thể lớn hơn trước khi bị mất cân bằng so với các thế tấn cao, chân dang hẹp.

19. VA CHẠM

Tác động của một va chạm được định nghĩa chính xác trong vật lý qua một đại lượng tỷ lệ thuận với khối lượng vật thể, m , và sự thay đổi vận tốc trước và sau va chạm, $v_{trước}$, v_{sau} . Đại lượng này lại tỷ lệ thuận với trung bình lực va chạm, F , và thời gian tương tác, t . Mối liên quan này được viết chính xác là: $Ft = m(v_{sau} - v_{trước})$. Như đã đề cập đến trong mục 9 rằng khi người ra đòn tác động một lực F lên người chịu đòn thì người ra đòn cũng phải chịu một phản lực $-F$ ngược lại với cùng độ lớn. Hơn nữa, thời gian tương tác trong va chạm cho cả 2 người là như nhau. Chính vì vậy mà người cao, to (m lớn) bị ảnh hưởng ít hơn trong va chạm trực diện [$(v_{sau} - v_{trước})$ nhỏ hơn]. Điều này có nghĩa rằng cùng một lực ra đòn, thời gian chạm đòn càng dài thì hiệu quả càng cao.

- Tác động của một va chạm $m(v_{sau} - v_{trước})$.

- Lực và thời gian tương tác

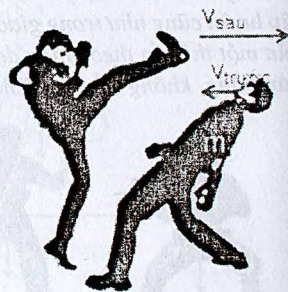
$$F \times t = m(v_{sau} - v_{trước}).$$

$$F = F_{vc} - F_{ms}$$

=> Tấn vững làm giảm sự thay đổi vận tốc.

=> Muốn tăng hiệu quả đòn thế F_{vc} ,

giảm thời gian tương tác t .



20. SỰ TIÊU THỤ NĂNG LƯỢNG CƠ THỂ KHI CHIẾN ĐẤU

Các dạng năng lượng liên quan đến các vận động của cơ thể bao gồm thế năng, động năng, và năng lượng sinh ra từ những phản ứng sinh hóa trong cơ thể. Ở đây, thế năng liên quan trực tiếp độ cao, và động năng thì liên quan trực tiếp đến tốc độ chuyển động của cơ thể. Trong khi đó cho dù không di

động, cơ thể cũng cần năng lượng để giữ ấm hay giữ căng cơ bắp.

- Thế năng khi thay đổi độ cao (1 phần) cơ thể
tỷ lệ thuận với khối lượng \times sự thay đổi độ cao.
- Động năng khi di chuyển (1 phần) cơ thể
tỷ lệ thuận với khối lượng \times bình phương vận tốc.
- Năng lượng sinh hóa khi cơ bắp căng / co rút
tỷ lệ thuận với độ căng cơ bắp \times thời gian.

Xét riêng về động năng, muốn tăng gấp đôi tốc độ cần sử dụng gấp bốn lần năng lượng. Điều cần lưu ý là tự làm tăng hay giảm tốc đều cần năng lượng. Vì vậy khi giao đấu sử dụng nhiều đòn đánh "gió" không có lợi về mặt năng lượng.

21. THẾ NĂNG

Về thế năng, các động tác nhảy cao đều cần nhiều năng lượng. Ví dụ như một người nhảy lên độ cao 1 mét cần năng lượng xấp xỉ với khi người đó tăng tốc từ 0 đến 4.5 mét/giây (16 km/giờ) trong khoảng thời gian rất ngắn (thời gian nhún chân). Do đó, những đòn đá bay, kẹp cổ từ xa mặc dù có ưu điểm là vượt tầm và nặng đòn nhưng cũng có những khuyết điểm lớn là chậm, cần năng lượng và mất điểm tựa. Hơn nữa, khoảng khắc sau khi ra đòn cơ thể sẽ ở vào trạng thái rất yếu, dễ bị trúng đòn phản công của đối thủ. Cũng vì vậy, trong giao đấu nên hạn chế những nhún nhảy không cần thiết.

Các đòn đá bay

- ✓ Vượt tầm.
- ✓ Nặng đòn.
- × Chậm.
- × Mất điểm tựa.
- × Tốn năng lượng.

Hạn chế các động tác nhún, nhảy không cần thiết.



100kg @ 1m ~ 1000J

22. NĂNG LƯỢNG SINH HÓA

Năng lượng cần thiết khi vận động được cung cấp chủ yếu do những phản ứng sinh hoá trong cơ thể. Có nhiều loại phản ứng sinh hóa khác nhau, mỗi

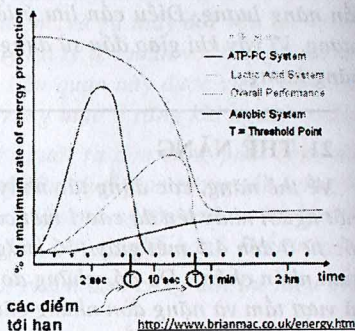
loại chỉ đạt hiệu quả trong một khoảng thời gian nhất định. Biểu đồ sau đây cho thấy năng lượng sinh ra (trục đứng) từ những loại phản ứng sinh hóa khác nhau theo thời gian (trục ngang). Có những cơ chế cung cấp năng lượng ngắn hạn trong vòng vài giây đến khoảng 1 phút tại những điểm tới hạn T trên trục ngang (3 đường cong tiến về không trong phút đầu tiên). Những cơ chế này hoạt động rất mạnh trong cơ thể những vận động viên nước rút. Trong khi đó thì năng lượng cung cấp cho vận động viên nước bền lại phụ thuộc vào một cơ chế khác (đường thấp hơn khi thời gian kéo dài hơn 1 phút). Đường trên cùng là khả năng phát ra năng lượng tổng hợp từ tất cả những phản ứng sinh hóa khác nhau trong cơ thể.

- Hiệu suất từ năng lượng sinh hóa sang các động tác ~30%.

- Căng cơ bắp cần năng lượng.

- Tập luyện: tập cơ bắp trong thời gian tăng dần để làm tăng các **điểm tới hạn**.

- Chiến đấu: giữ ấm, nhưng tránh căng thẳng cơ bắp trong thời gian dài.



Điều cần lưu ý áp dụng là thời gian tới hạn của những phản ứng sinh hóa nhanh cũng như hiệu quả của phản ứng dài hạn đều có thể được nâng cao qua quá trình tập luyện. Tập luyện ra những đòn mạnh liên tục trong thời gian tăng dần không chỉ làm tăng thời gian tới hạn mà còn làm tăng khả năng hồi sức của cơ thể. Bên cạnh đó, trong giao đấu cần giữ ấm cơ bắp bằng những động tác nhẹ để duy trì khả năng phản ứng linh hoạt. Tuy nhiên, nên tránh căng thẳng quá lâu vì khi đó những xung năng lượng lớn được cung cấp từ những phản ứng sinh hóa ngắn hạn sẽ không còn sử dụng được nữa.

23. THỜI GIAN PHẢN ĐÒN

Thắng bại trong giao đấu thường được quyết định bằng thời gian phản ứng của đấu thủ. Thay đổi đòn thế tấn công phòng thủ cho từng tình huống khác nhau một cách hiệu quả, nhanh nhẹn cần nhiều yếu tố. Những yếu tố này liên quan đến quá trình não bộ phân tích dữ kiện nhận được từ các giác quan như nghe, thấy và đưa mệnh lệnh đến những bộ phận tương ứng trên cơ thể ra đòn

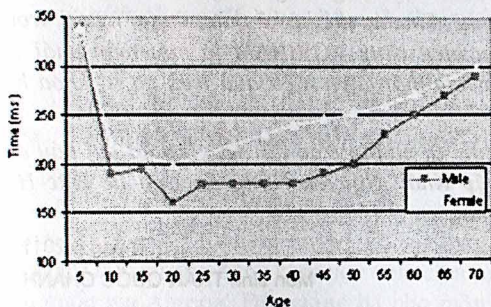
phản ứng. Thời gian phản ứng do đó phụ thuộc vào độ nhanh chóng và chính xác của các phân tích não bộ; các phản ứng sinh hóa cần thiết trong việc liên lạc giữa não bộ và các giác quan và các cơ phận khác nhau; và độ linh hoạt của cơ thể.

Biểu đồ dưới đây biểu diễn thời gian phản ứng trung bình (trục thẳng đứng, đơn vị là phần ngàn của 1 giây) cho những lứa tuổi (trục ngang, đơn vị là tuổi) và giới tính khác nhau (ký hiệu vuông cho nam, tam giác cho nữ).

- Hoạt động não bộ.
- Các phản ứng sinh hóa.
- Hoạt động cơ bắp.

- Giới tính, tuổi
- Trạng thái tâm lý
- Thể chất
- Tình huống
- Sự ước đoán
- Nhiệt độ cơ thể

Reaction Time - Gender and Age



Có thể tập luyện ←

B Davis et al., "Physical Education and the Study of Sport", 4th Edition, p. 312, Mosby 2000

Điều cần lưu ý ở đây là ngoài những hạn chế không thể thay đổi như giới tính và tuổi tác, tất cả những yếu tố khác ảnh hưởng đến thời gian phản ứng đều có thể được tập luyện và nên đưa vào chương trình huấn luyện một cách cụ thể. Hiệu quả của sự phân tích não bộ tùy thuộc vào sự tỉnh táo và kinh nghiệm tích lũy được từ quá trình luyện tập và thi đấu. Trong khi đó, bên cạnh sự phụ thuộc vào độ ấm của cơ thể, độ nhạy của các phản ứng sinh hóa cũng như độ linh hoạt của cơ thể được phát triển dần trong quá trình tập luyện.

Về phương diện này, các võ sĩ chuyên nghiệp thường tập trung rèn luyện những đòn "ruột", ra đòn là kết thúc trận đấu vì đòn ra quá nhanh, chuẩn và đúng thời cơ, đối phương không có khả năng chống trả. Cũng vì vậy, các đòn gồm nhiều động tác phối hợp nên được đơn giản hóa, và nên tập luyện cho đến mức đòn ra một cách liên tục, chính xác một cách nhanh nhất. Lúc tập luyện nên có người chịu đòn, phản đòn, càng thật càng hiệu quả.



24. KẾT

Trên đây là những phân tích căn bản về đòn, thế trong tập luyện và giao đấu dựa trên những suy luận thuần túy khoa học. Nhiều nhận xét đưa ra đơn giản và phổ thông đến nỗi ai cũng biết, nhưng đôi khi không hiểu tại sao. Các bậc võ sư và huấn luyện viên trong môn phái chắc chắn là không thiếu kinh nghiệm. Dù vậy, thiết nghĩ mỗi môn sinh đều có tố chất và khả năng tiếp nhận khác nhau. Các câu hỏi thế nào và tại sao về các đòn thế căn bản do đó cần phải được giải thích một cách cặn kẽ, khoa học và đồng bộ. Cẩm nang phân tích chi tiết về các đòn thế căn bản cần được soạn thảo và phổ biến rộng rãi, ít nhất là đến huấn luyện viên các cấp.

Đòn thế của tất cả các võ phái, dù cổ truyền hay hiện đại đều phải phù hợp với những nguyên tắc vật lý căn bản. Hy vọng rằng trong một tương lai không xa, VOVINAM phát triển mạnh mẽ đến các thế hệ kế thừa vì mọi người, trong cũng như ngoài môn phái, đều hiểu rằng VOVINAM là một môn phái với những đòn thế cương nhu phối hợp một cách hiệu quả trên cơ sở khoa học vững chắc.

Người viết xin chân thành cảm tạ những trao đổi và giúp đỡ quý báu của quý Võ sư/Huấn luyện viên Diệp Khôi, Nguyễn Hồng Tâm và Lê Đức Hòa trong việc hoàn thành bài viết này.

Tháng 8-2011

Môn sinh TRẦN QUỐC CHÁNH



Một lần đến châu Phi

Trong những ngày giáp Tết Nhâm Thìn 2012, đoàn võ sư của Liên đoàn Vovinam thế giới (WVVF) do ông Lê Quốc Ân - Phó Chủ tịch thường trực dẫn đầu đã lên đường sang Alger, thủ đô của Algeria để tham dự Đại hội thành lập Liên đoàn Vovinam châu Phi (FAV). Vậy là sau bao năm ấp ủ, vùng đất mới này đã có một ngôi nhà chung để cùng nhau hướng đến những bước phát triển mới. Trước lúc lên đường, một sư huynh của tôi "đặt hàng": "Em nhớ viết một bút ký về Vovinam châu Phi nhé!". Hẹn, rồi lại hẹn... Và hôm nay tôi mới có dịp ghi lại những điều mình đã nghe, thấy và cảm nhận về phong trào Vovinam ở vùng đất giàu tiềm năng này...

1. Ngày mà Phó Chủ tịch Lê Quốc Ân và tôi đến Alger, trời thật lạnh. Màu trời xám trắng với những cụm nhà cùng kiểu mái vòm trông hơi buồn bã. Trong khách sạn Ibis nằm ngay gần sân bay quốc tế Houari Boumediene, chúng tôi thật sự xúc động khi được xem chương trình Vovinam trên đài truyền hình quốc gia Algeria. Để quảng bá cho môn võ này, nhà đài đã phát sóng liên tiếp nhiều lần chương trình này trong ngày. Và thu hút sự quan tâm của người hâm mộ thể thao Algeria chính là sự kiện Đại hội thành lập Liên đoàn



Võ sư Nguyễn Chánh Tử tập huấn cho các môn sinh Algeria (04-7-2011)

procéder à la création et l'installation d'un gymnase africain de Vovinam viet vo dao. Les participants auront le loisir de débattre des modalités de développement de cette discipline sportive qui ne cesse de susciter un fort engouement chez les jeunes à travers le continent en vue d'élargir le champ de la pratique de Vovinam.



STAGE D'AIN BÉNIAN 2 000 athlètes présents

Le Institut national supérieur des sports et des technologies des sports (INSTITUT National Supérieur des Sports et des Technologies des Sports) a organisé le week-end dernier, du 9 au 11 janvier 2012, un stage de Vovinam viet vo dao, à l'occasion duquel 2 000 athlètes ont participé. Le stage a été présidé par le président de la Fédération algérienne de Vovinam viet vo dao, M. Chebli, de son épouse, le président du Comité des régions et vice-président de la Fédération algérienne de Vovinam viet vo dao, M. Serice, ainsi qu'une dizaine de grands maîtres de ce stage. Parmi les athlètes présents, on a noté des internationalistes et des champions du monde à l'image de Boudjane et Ababakar Seriche, Souli Pina, Bachir Boudjoukou, Sidi et Redouane Guemoul, Hassen, Elamin, Raïe, Salem, Harza, Zaid, Khedraoui, Krim, etc. Il a été également présent la présence du responsable technique de la Fédération de Vovinam viet vo dao, M. Ouédraogo Appolinaire, de sa

Impressions... Impressions...

NGUYEN VAN CHIEU (9^e DAN, VIETNAM) :
«Je suis content de voir
autant de monde au stage!»

OUEDRAGO APPOINAIRE, (4^e DAN, BURKINA-FASO)
«Merci pour l'accueil!»

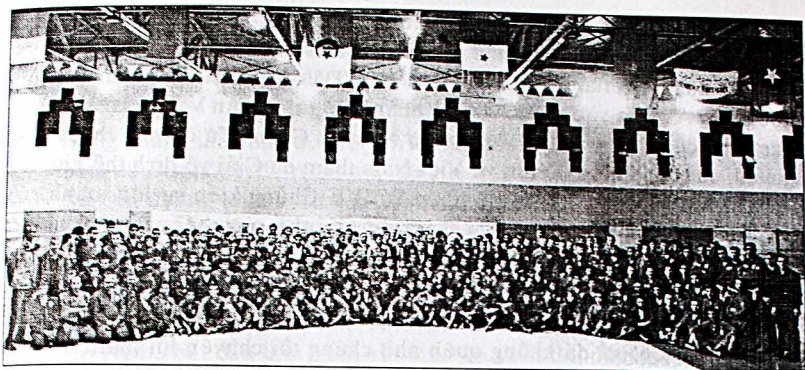
Je suis agréablement surpris de constater que le Vovinam viet vo dao

Báo Thể thao toàn cầu đưa tin về lớp tập huấn của võ sư Nguyễn Văn Chiêu với 2000 môn sinh tham dự tại sân vận động Viện Khoa học - Công nghệ Thể thao quốc gia Abdallah-Fadhel d' Ain Benian, Alger (tháng 1-2012)

giải vô địch quốc gia 2012 và 2 buổi phỏng vấn võ sư Djouadj Mohamed - người đang phụ trách Vovinam ở thủ đô Alger - nơi có số lượng võ sinh tập luyện lên đến 5.000 người và giới thiệu Vovinam liên tiếp trên kênh 1 và 2 của Alger.

2. Trong tiết trời lạnh giá (khoảng 7-2.10°C vào ban đêm), chúng tôi đến thăm một Trung tâm TDTT ở thủ đô Alger mà trong lòng cảm thấy ấm áp và hết đời xúc động, tự hào khi chứng kiến hàng ngàn HLV, môn sinh Vovinam trong màu áo xanh đại dương ôn luyện miệt mài và cùng hô vang các động tác kỹ thuật, những bài quyền bằng tiếng Việt: Nhập môn quyền, Long hổ quyền... Trên khán đài, khá đông phụ huynh ngồi xem con em mình tập luyện. Đặc biệt, có người cư ngụ từ các địa phương cách xa thủ đô Alger gần

Đại hội thành lập Liên đoàn Vovinam châu Phi diễn ra tại trụ sở Ủy ban Olympic Algeria từ chiều ngày 10 đến trưa ngày 11-1-2012. Võ sư Djouadj Mohamed - Chủ tịch Liên đoàn Vovinam thủ đô Alger - đã được bầu làm Chủ tịch FAV, các Phó chủ tịch là Mamadou Diop (Senegal), Appolinaire (Burkina Faso), Hassen Abilalat (Ma rốc), Djuma Diu (Senegal), Ali Djaniklo (Cote D'Ivoire), Yonousse Yad (Mauritanie).



Lớp tập huấn do võ sư Nguyễn Văn Chiêu và Huỳnh Khắc Nguyên hướng dẫn tại một Trung tâm TDTT ở Alger

250km cũng đưa con em mình đến đây thọ giáo vì "nghe có thầy từ Việt Nam sang". Các võ sư của Vovinam Senegal, Burkina Faso, Ma rốc... cũng bay sang ôn tập và cùng làm phụ tá cho võ sư Nguyễn Văn Chiêu. Tình thầy trò, tình đồng môn thật thấm thiết, chan hòa, vượt qua những khác biệt về màu da, ngôn ngữ... Tờ báo Thể thao toàn cầu của Algeria cũng đã đưa tin lớp tập võ kỹ lục của Vovinam Alger với 2.000 người cùng tập luyện tại sân vận động Viện Khoa học - Công nghệ Thể thao quốc gia Abdallah-Fadhel d' Ain Benian (thủ đô Alger) trên số phát hành ngày 8-1-2012. Trên đường phố dẫn đến CLB, chúng tôi thấy từng đoàn môn sinh nô nức đến phòng tập và bãi đỗ ô tô kín chỗ khi các em phụ huynh rông rã chờ con đến tập luyện.

3 Ông Đỗ Trọng Cường - Đại sứ đặc mệnh toàn quyền của Việt Nam tại Algeria đã mời chúng tôi đến thăm đại sứ quán nằm trên một ngọn đồi với nhiều biệt thự cổ xinh xắn. Ông cho biết tuy chỉ mới du nhập vào Algeria hơn 10 năm nhưng phong trào



WVVF thăm lớp tập huấn



Vovinam nơi đây đã nhận được sự yêu thích và ủng hộ rất lớn từ đông đảo quần chúng thanh niên cũng như đông đảo quan chức của Bộ Thể thao, Liên đoàn Võ thuật Algeria. Sau khi đoàn võ sư, VĐV Việt Nam sang tham dự giải quốc tế tại Algeria vào năm 2006 và nhất là lớp tập huấn Vovinam tại thủ đô Alger vào đầu tháng 7-2011 của võ sư Nguyễn Chánh Tứ đã thôi thúc võ sư Djouadj cùng các môn đệ tìm về Việt Nam tham dự Giải vô địch thế giới lần II-2011 cũng như nộp hồ sơ gia nhập WVVF. Chứng kiến sự lớn mạnh của phong trào Vovinam quốc tế khi tham dự giải thế giới, các võ sư Vovinam Algeria và võ sư Djouadj Mohamed đã đề xuất với Bộ Thể thao và Liên đoàn võ thuật Algeria thúc đẩy nhanh việc đầu tư cho việc tập luyện Vovinam trong thanh niên, học sinh - sinh viên và đã nhận được sự ủng hộ mạnh mẽ. Trước lúc tạm biệt, Đại sứ đã không quên nhờ chúng tôi chuyển lời thăm hỏi sức khỏe võ sư Nguyễn Chánh Tứ.

4. Trong buổi làm việc với Ủy ban Olympic Algeria, Giáo sư Hanifi - Chủ tịch Ủy ban Olympic Algeria - đánh giá cao những hỗ trợ từ phía WVVF trong việc giúp Algeria phát triển phong trào Vovinam tại quốc gia này khi thường xuyên cử chuyên gia cao cấp sang đây huấn luyện cũng như cho phép Algeria tổ chức đại hội thành lập FAV tại thủ đô Alger. Theo Giáo sư Hanifi, đây sẽ là những tiền đề rất quan trọng để phong trào Vovinam châu Phi có những bước tiến vượt bậc trong thời gian tới. Ngay sau khi đắc cử Chủ tịch FAV, võ sư Djouadj Mohamed khẳng định sẽ nỗ lực đưa Vovinam vào các trường đại học thông qua chương trình Giáo dục thể chất của Bộ Thể thao Algeria. Hiện tại, Vovinam đã có mặt ở hơn 20 tỉnh, thành và hơn 10.000 người tập luyện thường xuyên ở quốc gia châu Phi này. Ông cũng đề nghị



Các đại biểu tham dự Đại hội FAV

WVVF thường xuyên cử các chuyên gia, HLV hàng đầu sang tập huấn kỹ thuật cho các quốc gia châu Phi và khẳng định, với sự đầu tư này, Algeria quyết tâm sẽ là một trong những quốc gia hàng đầu trên thế giới có phong trào Vovinam phát triển trong tương lai.

5. Trong những lần cùng trò chuyện thân mật với những võ sư của các nước tham dự Đại hội FAV, võ sư Appolinaire đến từ Bukina Faso đã kể cho tôi nghe về con đường phát triển của Vovinam vùng đất xa xôi này... Từ những năm 1984, Vovinam đã có mặt ở Burkina Faso - và đây chính là quốc gia châu Phi đầu tiên mà Vovinam đặt nền móng. Võ sư Nguyễn Ngọc Mỹ (Việt kiều tại Pháp) chính là người đã phát triển Vovinam sang vùng đất này. Sau đó khoảng 2 năm, Senegal đã có phong trào Vovinam và các quốc gia khác như Ma rốc, Bờ Biển Ngà... bắt đầu làm quen với màu áo xanh đại dương. Nối tiếp võ sư Nguyễn Ngọc Mỹ, võ sư Lê Tấn Minh (Việt kiều tại Pháp, từng sống nhiều



WVVF, Chủ tịch Ủy ban Olympic, Chủ tịch Liên đoàn Võ thuật Algeria trước trụ sở Ủy ban Olympic

năm tại châu Phi) đã tiếp tục phát triển Vovinam cho một số quốc gia khu vực này thông qua các lớp tập huấn chuyên môn hàng năm. Nhiều võ sư ở châu Phi đều tỏ ra rất phấn khởi khi hàng năm được các võ sư cấp cao từ Việt Nam sang trực tiếp huấn luyện, đặc biệt là chuyến huấn luyện đầu năm 2012 của võ sư Chánh Chương quản môn

phái Vovinam-Việt Võ Đạo Nguyễn Văn Chiêu. Nhiều báo, đài đã đưa tin lớp tập huấn và phỏng vấn võ sư Chiêu. Tất cả đều mong chờ vào những tin hiệu tốt đẹp từ việc thành lập mái nhà chung cho Vovinam châu Phi.

6. Chụp ảnh với những vị thầy Việt Nam chính là niềm yêu thích của các môn sinh Algeria. Bất cứ lúc nào, ngay sau khi kết thúc buổi tập luyện, giờ giải lao, hoặc tình cờ nhìn thấy các võ sư Việt Nam là các môn sinh, phụ huynh và cả nhân viên của Trung tâm TDTT Alger đều ùa đến và xin chụp ảnh làm kỷ niệm. Tất cả đều muốn có riêng một tấm ảnh với thầy Việt Nam để cùng khoe với bạn bè và gia đình. Nhiều hôm, võ sư Nguyễn Văn Chiêu và võ sư Huỳnh Khắc Nguyên phải khát chụp ảnh đến hôm sau khi phải chụp



liên tiếp với hơn một trăm người sau một buổi huấn luyện mệt mỏi. Anh em thường nói vui: "Đúng là "vấn nạn" chụp ảnh"... Bên cạnh đó, một phụ huynh cũng bày tỏ: "Sở dĩ tôi cho con mình theo tập Vovinam vì môn võ này có kỹ thuật đơn giản, đẹp mắt nhưng hữu hiệu. Vả lại, lịch sử giữa Việt Nam và Algeria cũng có điểm tương đồng - từng là thuộc địa của Pháp...".

7. Yêu mến Việt Nam, đó là tình cảm rất thật của tất cả các môn sinh, phụ huynh, các nhà báo của Algeria khi đến tham dự lớp tập huấn Vovinam và Đại hội Vovinam châu Phi. Tôi và cả anh bạn là phóng viên của Thông tấn xã Việt Nam tại Alger đều không khỏi ngạc nhiên khi thấy hàng chục nhà báo của Algeria "truy vấn" võ sư Djouadj - người vừa đắc cử Chủ tịch FAV và đại diện của Ủy ban Olympic Algeria sẽ có kế hoạch như thế nào để Vovinam hiện diện rộng khắp ở Algeria và đưa vào các trường học thông qua các chương trình giáo dục thể chất, ngay sau Đại hội vừa kết thúc. Các nhà báo cũng chẳng ngần ngại khi đặt vấn đề trực tiếp với Phó Chủ tịch Lê Quốc Ân là "WVVF sẽ hỗ trợ ra sao để giúp Algeria và châu Phi tiến nhanh, tiến xa trên bản đồ Vovinam toàn cầu?".

Trong giờ giải lao của chương trình đại hội, khi tôi tìm hiểu về Vovinam châu Phi, võ sư Mamadou Diop (Senegal) và võ sư Appolinaire (Burkina Faso) đều tự hào kể lại với tôi, từ lúc cậu học trò cấp II, các anh đều biết đến Việt Nam qua sách báo. Nhiều danh nhân và địa điểm lịch sử của Việt Nam rất đỗi quen thuộc với các anh...

8. Quyển luyện chia tay các đoàn, ngay tại sân bay, anh phiên dịch Hakim giới thiệu chúng tôi là đoàn "Vovinam-Vietvodao" theo kiểu phát âm lơ lớ của anh, người phụ trách an ninh ở cổng ra vào vồn vã chào đón và tự giới thiệu mình từng là môn sinh Vovinam từ nhiều năm trước. Tạm biệt nhau trong lời hẹn sẽ tái ngộ tại Giải vô địch châu Phi vào cuối năm, thành phố biển đẹp lãng mạn Alger mờ xa qua cửa sổ máy bay, lòng tôi như lâng lâng với niềm vui và tự hào khi môn phái Vovinam - nét văn hóa của võ thuật dân tộc đã có thêm những cơ hội mới để lan tỏa trên những vùng đất xa xôi này...

VÕ DANH HẢI

Alger (1/2012)- Sài Gòn (2/2012)

VovinamThainguyen.Vn



VIỆT VÕ ĐẠO dưỡng sinh hay VOVINAM cho người lớn tuổi

Trong xu thế hiện nay, việc tập dưỡng sinh là một nhu cầu không thể thiếu trong cuộc sống hằng ngày của người có tuổi. Cùng với thuốc men, chế độ dinh dưỡng, chế độ sinh hoạt hằng ngày, trong đó có tập luyện dưỡng sinh, giữ một vai trò quan trọng trong việc phòng chống bệnh tật, giữ gìn và nâng cao sức khỏe cho đời sống này.

Qua nhiều năm nghiên cứu, võ sư Nguyễn Chánh Tứ đã cải biên, chỉnh lý các đòn thế quyền cước, các bài tập nhẹ nhàng phù hợp với người có tuổi, đặc biệt có những bài mang đậm tính chất dưỡng sinh như 10 thức động công, Nhu khí nhu quyền, v.v.

Chưa có một công trình nghiên cứu khoa học về ảnh hưởng của việc tập luyện này đối với sức khỏe của người có tuổi theo các tiêu chí cụ thể của ngành y tế, nhưng qua hơn 10 năm tập luyện của gần 100 người (phần lớn trên 60 tuổi) ở CLB Việt Võ Đạo dưỡng sinh Đầm Sen có thể đưa ra một nhận định khái quát rằng việc tập luyện đều đặn và lâu dài Việt Võ Đạo dưỡng sinh hay Vovinam cho người lớn tuổi đã có ảnh hưởng vô cùng tích cực trong việc phòng chữa các bệnh mãn tính thường gặp ở nhóm người này. Có người bị bệnh về cột sống thắt lưng như vôi hóa, thoái hóa cột sống gây đau đớn, chất lượng cuộc sống bị hạn chế rất nhiều. Sau khi tập luyện nhiều phương pháp vẫn không cải thiện đã chuyển qua tập Việt Võ Đạo dưỡng sinh đã có kết quả rõ rệt. Có người bị cao huyết áp đã từng bị đột quỵ, sau nhiều năm tập luyện, huyết áp giữ được mức ổn định và các di chứng của đột quỵ hầu như không còn. Dĩ nhiên, bên cạnh việc tập luyện dưỡng sinh, thuốc men là không thể thiếu và chế độ dinh dưỡng phù hợp.



Thực tế ở CLB Việt Võ Đạo dưỡng sinh Đầm Sen cho thấy: Việc tập luyện Việt võ đạo dưỡng sinh thường xuyên mỗi ngày sẽ giúp người có tuổi phòng chống và chữa được các chứng bệnh mãn tính thường gặp như tim mạch, khớp cụt sống thất lưng, v.v., giúp nâng cao sức khỏe, cải thiện chất lượng cuộc sống ở người có tuổi. Việt Võ Đạo dưỡng sinh vì vậy cần phải được nghiên cứu để phổ biến sâu rộng hơn như là một phương pháp rèn luyện để bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho cộng đồng. Để làm được điều này nên chăng cần đầu tư nghiên cứu theo 2 hướng: Việt Võ Đạo dưỡng sinh và Vovinam-Việt Võ Đạo cho người lớn tuổi.

1. VIỆT VÕ ĐẠO DƯỠNG SINH

Nghiên cứu chọn lọc, đúc kết kinh nghiệm để cho ra đời một bài tập dưỡng sinh phổ biến trong cộng đồng. Bài tập này phải đơn giản, ngắn gọn, dễ truyền đạt và dễ tiếp thu cho mọi đối tượng, giới tính, tuổi tác, trình độ. "10 thức động công" được xem là ưu tiên số một cho lựa chọn này vì các động tác đơn giản, dễ phổ cập, có thể thực hiện ở bất cứ nơi đâu không đòi hỏi không gian lớn. Có thể ngồi trên giường để tập, ngồi trên ghế vừa xem ti vi vừa tập. Thao tác đơn giản, đặc biệt các động tác xoa bóp đầu, mặt, tai, mũi, mắt, gáy, cổ, tay và xoay eo, lưng, hông, v.v. rất cần cho người có tuổi vừa ngủ dậy hay nhân viên văn phòng ngồi làm việc tại chỗ lâu. Chọn một bài hoặc tập hợp các bài Nhu khí công quyền để cho ra đời một bài quyền phù hợp cho việc tập luyện dưỡng sinh cũng là một việc làm



Được sĩ Trần Quốc Khuyến

cần thiết. Để Việt võ đạo dưỡng sinh dễ dàng được các cộng đồng dân cư tiếp nhận nhằm tiến tới phổ cập hóa, đại chúng hóa, có lẽ chỉ nên đầu tư vào hai bài tập này.

2. VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO CHO NGƯỜI LỚN TUỔI

Lâu nay võ thuật, trong đó có Vovinam Việt Võ Đạo, được xem như chỉ dành cho người trẻ tuổi, cơ bắp còn dẻo dai, phản ứng còn nhanh nhạy. Nhưng võ sư Nguyễn Chánh Tứ sau hơn 10 năm nghiên cứu và áp dụng thử nghiệm đã đưa Vovinam Việt Võ Đạo đến với người lớn tuổi như một môn võ thuật

dưỡng sinh.

Có thể nói Việt Võ Đạo dưỡng sinh hay Vovinam Việt Võ Đạo cho người lớn tuổi (võ thuật dưỡng sinh) là một nhưng cần nhìn nhận vấn đề cho rõ trên cơ sở thực tế và khách quan .

Việt Võ Đạo dưỡng sinh chỉ nên gồm hai bài: 10 thức động công (có thể gọi bằng một tên khác) và Nhu khí công quyền (chọn lọc đúc kết từ các bài quyền của Vovinam Việt võ đạo). Đơn giản, ngắn gọn, dễ tập, dễ nhớ và có hiệu quả là 5 tiêu chí cần có để Việt võ đạo dưỡng sinh sớm đi vào cuộc sống, dễ dàng được phổ cập hóa.

Còn Vovinam Việt Võ Đạo cho người lớn tuổi chỉ nên xem như môn võ thuật dưỡng sinh dành cho người lớn tuổi, một hướng phát triển mới của Vovinam Việt Võ Đạo nhằm đưa môn võ này phát triển, phổ biến sâu rộng hơn trong mọi tầng lớp quần chúng.

Cũng có thể xem Vovinam Việt Võ Đạo cho người lớn tuổi (võ thuật dưỡng sinh) là phần tập luyện cao cấp của Việt Võ Đạo dưỡng sinh. Nhưng trước hết hãy là Việt Võ Đạo dưỡng sinh, phần căn bản cần phổ cập.

Dược sĩ TRẦN QUỐC KHUYẾN

CLB Việt Võ Đạo dưỡng sinh Đầm Sen



VovinamThainguyen.Vn

Vài kỷ niệm với VOVINAM

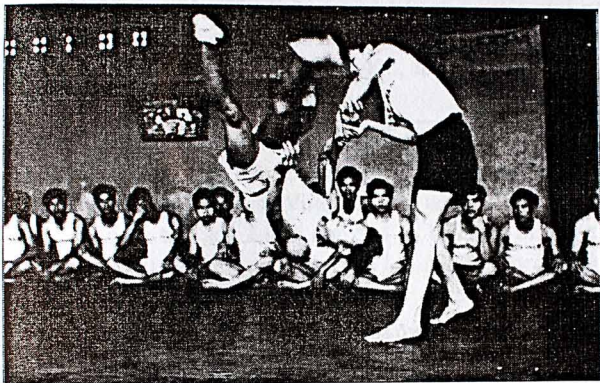
Tôi không được may mắn học hỏi trực tiếp với Thầy Sáng tổ Nguyễn Lộc, vì khi tôi nhập môn Vovinam, Thầy Sáng tổ đã ra đi vĩnh viễn. Nhưng tôi lại được may mắn viếng mộ Sáng tổ tại nghĩa trang Mạc Đĩnh Chi (Saigon) nhân dịp lễ giỗ đầu tiên của Thầy. Điểm hẹn là trước cửa nghĩa trang. Sư phụ - Võ sư trưởng Lê Sáng, các anh quần đỏ, quần vàng, các bạn đồng môn và tôi gặp nhau tại đây rồi vào bên trong nghĩa trang cùng một lúc. May mắn tiếp theo, đây là lần đầu tiên tôi được gặp hầu hết các anh quần đỏ, quần vàng. Tuy nhiên giờ đây, về các anh quần vàng thì tôi chỉ còn nhớ đến tên anh Cát⁽¹⁾, còn các anh quần đỏ thì tôi chỉ còn nhớ đến tên của 2 anh: anh Thư và anh Bách⁽²⁾. Lúc bấy giờ, các anh quần đỏ là thần tượng của tôi. Tôi đã thầm nghĩ, không biết ngày nào mình mới đạt được trình độ nghệ thuật thấm vào trong huyết quản.

Lớp đầu tiên của tôi học có hơn một chục anh em. Chưa qua được một tháng, rụng hết, chỉ còn lại có ba anh em. Sư phụ Lê Sáng sáp nhập lớp của tôi với lớp của anh Oai, lúc đó cũng chỉ còn có 2 anh - anh Oai và một người nữa tôi không nhớ tên. Sau một thời gian nữa, lớp học chỉ còn được 3 anh em và được sáp nhập vào lớp của anh Kỳ, anh Năng và 1 anh nữa hình như là người Hoa⁽³⁾. Vậy là lớp chúng tôi có 6 anh em luyện tập với nhau cho đến ngày Sư phụ đi làm dinh điền ở Bảo Lộc và giao lớp lại cho anh Thư. Lý do lớp học chỉ còn lại vài anh em sau vài tháng đầu tiên vì phòng tập là khiêu vũ trường cũ, lót ván ở trên lầu 2 góc đường Trần Hưng Đạo - Huỳnh Mẫn Đạt (quận 5, Saigon). Tập và té trên ván nên rất đau, nhất là trong vài tháng đầu tiên. Tôi bị đau ở 2 bên xương chậu, phía sau lưng. Tôi dùng Trật đả hoàn, mua ở tiệm thuốc Bắc về ngâm rượu rồi thoa nhiều lần sau buổi tập. Tuy không khỏi hẳn nhưng cũng chịu đựng được trong các buổi tập kế tiếp.

Sư phụ có cho chúng tôi một bài thuốc trật đả do Thầy Sáng tổ sưu tầm. Lúc đó, tôi còn đi học nên đã cố gắng lắm mới hốt nổi thang thuốc quý này và phải ngâm với rượu trong 6 tháng mới dùng được. Vì là toa thuốc quý nên tôi đã sao lại nhiều bản để dành, nhưng rất tiếc là mặc dù cẩn thận như vậy,

tôi vẫn không giữ được bản nào! Và cái hủ rượu, tôi cũng không dùng được lần nào nhưng cũng có một chút niềm vui. Trong một lần đi xa về, tôi được người em khen: "Thuốc rượu Vovinam của anh hay quá! Con của người bạn em bị ho. Em thoa một ít quanh cổ họng nó, thì nó đã đỡ ho, vài hôm sau thì dứt hẳn".

Môn sinh Vovinam lúc đó chỉ có nam thôi. Có lẽ phần lớn là do y phục luyện tập - chỉ mặc áo thun, quần đùi - chứ không phải do té đau quá mà phái nữ không tham dự. Thế nên, quần đỏ, quần vàng thời bấy giờ chỉ có các anh, chứ không có các chị. Đẳng cấp cao nhất của các môn sinh lúc đó là quần đỏ và chỉ có Sư phụ mới đạt được nghệ thuật thấm nhuần tới cốt tủy. Sư phụ luôn



Môn sinh Huỳnh Khải Mông (quần đen, phải) trong khóa thi thăng đai ngày 2-4-1961 tại Trung tâm huấn luyện võ thuật Vovinam (quận 5, Cholon)

mặc quần tây dài, áo sơmi, đôi lúc mang thêm cà vạt. Thời gian này, Sư phụ đảm đương thêm nhiệm vụ Tổng thư ký Tổng cuộc Quyền thuật. Khi đến phòng tập sớm, lần nào tôi cũng thấy Sư phụ có mặt ở đó rồi. Nếu chưa đến giờ học thì môn sinh tự tập, tự ôn lại các đòn thế đã

học qua hoặc tập đánh bao cát. Bắt đầu buổi tập, Sư phụ cho khởi động (warm-up) bằng các thế đấm, chém, đỡ, đánh chỏ, đánh gối. Các bạn kháo với nhau rằng các thế đánh chỏ do Sư phụ sáng tác, qua các kỳ làm giám khảo các cuộc tranh tài giữa các võ sĩ Việt-Miên-Lào. Trong các anh quần đỏ, anh Thư thường có mặt trong các buổi tập của chúng tôi, nhưng anh chỉ ngồi nhìn mà thôi chứ không phụ tá cho Sư phụ.

Sau khi Sư phụ đi làm dinh điền ở Bảo Lộc (có anh nói đi trồng khoai tây), anh Thư đem lớp học về Bàn Cờ và tôi tiếp tục theo học dưới sự dẫn dắt của anh Thư được hơn 1 tháng. Sau đó, lớp học lại được chuyển đến một nơi khác. Rất tiếc lúc đó, tôi bận vài việc nên không tiếp tục theo học nữa...



...Những năm sau, tôi có dịp gặp lại anh Kỳ, anh Năng và anh bạn người Hoa còn các bạn khác như anh Oai (đánh cặp với tôi) đều đã trôi nổi theo dòng đời, mỗi người mỗi ngã, chưa có dịp gặp lại nhau. Hồi tháng 11 năm ngoái, được gặp lại anh Kỳ qua điện thoại, anh cho biết anh Năng vẫn khỏe, tôi rất mừng.

Nhân mùa tưởng niệm lần thứ 52, tôi xin mượn những dòng chữ này để thành kính bày tỏ lòng nhớ ơn Sáng tổ Nguyễn Lộc và Sư phụ - Chưởng môn Lê Sáng - đồng thời thân chúc các anh cùng tập với tôi ngày trước dồi dào sức khỏe. Hy vọng có ngày tao ngộ trong tình anh em Vovinam thân thiết...

30-3-2012

Môn đồ HUỲNH KHẢI MÔNG

TRUNG-TÂM HUẤN-LUYỆN VÕ-THUẬT

VOVINAM

957, 959, 961E, Tr. Hùng-Đạo

CHỢ LỚN

X

Kính gửi

**VÕ-SƯ TRƯỞNG VÀ BAN GIÁM-ĐỐC
TRUNG-TÂM HUẤN-LUYỆN VÕ-THUẬT VOVINAM**

**Phong bì và thư mời dự khán
khóa thi ngày 2-4-1961
(Tư liệu do môn sinh
Huỳnh Khải Mông
cung cấp)**

Trân-trọng kính mời
tôi dự-kiến buổi thi của các môn-sinh VOVINAM vào ngày
2 tháng 4 năm 1961 hồi 9 giờ, tại trụ-sở
Trung-Tâm Huấn-luyện VOVINAM, số 961E, đường Trần-
Hùng-Đạo, Chợ-Lớn.
Sự hiện-diện của sẽ làm cho buổi thi
được nhiều phần long trọng.

(Mở đầu buổi thi có cuộc trình-diễn võ-thuật từ
lớp Phổ-thông 3 tháng đến trình-đệ Cao-hàn 3 năm)



(1) Võ sư Cao Văn Cát.

(2) Võ sư Nguyễn Văn Thư và võ sư Trần Huy Phong.

(3) Theo võ sư Nguyễn Đức Quỳnh Kỳ, môn sinh người Hoa này là võ sư Lý Phúc Thái (Ngọc), anh em lúc đó thường gọi anh Thái trắng để phân biệt với anh Thái đen (Nguyễn Văn Thái).

Tình Việt trên đất Ý

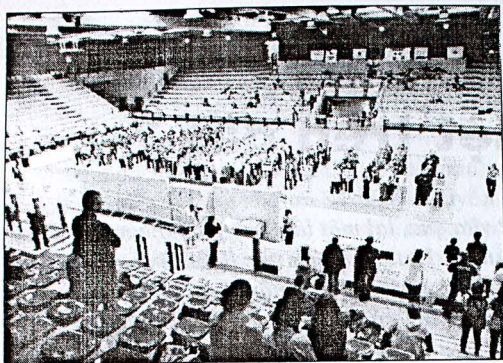
Đầu tháng 3-2012 vừa qua, lại một lần đến Ý để tham dự giải vô địch Vovinam châu Âu lần II, tôi đã được gặp lại những võ sư, huấn luyện viên, vận động viên - những đồng môn thân thiết nơi trời Âu. Trực tiếp nhìn thấy sự nỗ lực của nước chủ nhà trong công tác tổ chức giải cũng như sự tiến bộ về trình độ kỹ thuật chuyên môn của các đoàn Rumani, Nga, Ý..., lòng tôi không khỏi bồi hồi...

GẶP LẠI..

Trên chiếc xe từ trung tâm thành phố Milan di chuyển đến nơi diễn ra giải đấu, võ sư Vittorio Cera - Tổng thư ký Liên đoàn Vovinam Việt Võ Đạo châu Âu (EVVF) đã kể cho võ sư Nguyễn Văn Chiếu - Phó Chủ tịch Liên đoàn Vovinam thế giới (WVVF) và tôi nghe về những nỗ lực của anh em Vovinam Ý trong quá trình chuẩn bị cho giải năm nay. Do ảnh hưởng của khủng hoảng kinh tế, việc tổ chức giải không tìm được nhà tài trợ, tất cả đều phải nhờ vào sự xoay sở của các nhân vật chủ chốt trong Hiệp hội Vovinam Ý. Mấy tuần qua, từ võ sư Michele Garofalo - Chủ tịch Hiệp hội Vovinam Ý cho đến các môn sinh đều phải quần quật với mọi thứ từ thiết kế kỷ yếu, trang trí nhà thi đấu cho đến sắp xếp

Giải vô địch Vovinam châu Âu lần thứ II đã diễn ra trong 2 ngày 3 và 4-3 tại Trung tâm thể thao Getur Village thuộc thành phố Lignano Sabbiadoro, tỉnh Udine, vùng Friuli-Venezia Giulia (Ý), thu hút 258 võ sư, huấn luyện viên và vận động viên của 11 quốc gia: Ba Lan, Belarus, Bỉ, Đan Mạch, Đức, Nga, Rumani, Pháp, Tây Ban Nha, Thụy Sĩ và chủ nhà Ý. Các vận động viên tranh tài 35 trận đấu đối kháng cá nhân (nam, nữ) và 16 tiết mục quyền pháp. Có 10/11 quốc gia giành được huy chương. Chủ nhà Italia (8 HCV, 4 HCB, 5 HCD) đã bảo vệ thành công ngôi vô địch toàn đoàn. Các thứ hạng tiếp theo thuộc về các đoàn Nga (6, 0, 2), Romania (5, 4, 9), Pháp (5, 3, 3), Đức (3, 3, 4), Tây Ban Nha (1, 1, 1), Bỉ (0, 6, 1), Belarus (0, 2, 2), Ba Lan (0, 0, 2), Thụy Sĩ (0, 0, 1).





11 quốc gia góp mặt

với bàn thờ Sáng tổ Nguyễn Lộc, Chướng môn Lê Sáng và dàn binh khí rất đẹp. Ban tổ chức cũng bố trí 3 thảm đấu và phía trước nhà thi đấu còn có giàn trưng bày hình ảnh cùng những thông tin về Vovinam...

Ngay sau khi đến Trung tâm Thể dục thể thao Getur Village, đoàn Vovinam Đức đã khiến chúng tôi không khỏi bất ngờ với đội ngũ

khá hùng hậu trên 30 người. Đoàn quân của võ sư Trần Đại Chiêu đã mất hơn 10 giờ di chuyển bằng xe bus từ thành phố Frankfurt (CHLB Đức) để đến địa điểm tổ chức giải. Trong những cái bắt tay vồn vã, anh Đại Chiêu cùng hai cậu con trai Trần Đình Du và Trần Đình Ân cho biết các vận động viên Đức đã rất cố gắng tập luyện, quyết giành thành tích tốt ở giải lần này. Trong đoàn Vovinam Đức còn có 2 nữ vận động viên Đỗ Hoàng An và Đỗ An Hạ. Thân phụ của hai cô - anh Đỗ Đức Trọng - chuyên viên kỹ thuật của Sở Cứu hỏa thành phố Frankfurt. Nhà của anh ở thành phố Bad Nauhem cách Frankfurt khoảng 40km. Vày mà mỗi tuần tối thiểu 2 lần, sau khi từ Frankfurt trở về nhà,

nơi ăn nghỉ cho các đoàn. Với nhiệm vụ Thường trực của Ban tổ chức, võ sư Vittorio Cera phải lo quan hệ đối ngoại, liên lạc với các nước, ráp nối các đầu mối công việc... Trông anh hốc hác sau mấy tuần tập trung chuẩn bị...

Từ những nỗ lực vượt bậc của Hiệp hội Vovinam Ý mà Nhà thi đấu được trang hoàng hoành tráng



Các vận động viên Đức (giữa) đoạt HCV tiết mục Đòn chân tấn công



WVVF và FFKADA họp bàn chuẩn bị giải vô địch thế giới lần 3-2013

anh Trọng lại đưa Hoàng An, An Hạ và cậu út Đỗ Bảo Đan từ Bad Nauhem đến Frankfurt để tập Vovinam. Bên cạnh đó, ngày thứ Bảy hàng tuần, anh Trọng còn phụ lo lớp dạy tiếng mẹ đẻ cho các con em người Việt ở Frankfurt và vùng phụ cận do Hội Văn hóa Việt Nam 2000 tổ chức.

Năm nay, đoàn Pháp có nhiều sự thay đổi. Được đánh giá là đội mạnh của giải, nhưng do không đưa đến những gương mặt từng đoạt ngôi quán quân tại giải vô địch thế giới lần II (tháng 7-2011), võ sư Sudorusslan tay bắt mắt mừng khi gặp anh em chúng tôi vừa đến nơi, nhưng anh cũng nói ngay: "Lần này đoàn Pháp khó khăn để bảo vệ top 3 đấy!"... Tất bật với lớp tập huấn trọng tài, chuẩn bị cho các học trò vào trận, vậy mà Sudo còn nhiệt tình hướng dẫn cho các môn sinh Ý về cách múa lân mà anh từng học khi còn sinh sống tại Saigon, Việt Nam.

Nhân dịp này, WVVF cũng đã họp với Thường trực EVVF để định hướng phát triển Vovinam trong khu vực cũng như chuẩn bị tổ chức giải vô địch Vovinam thế giới lần 3-2013 tại thủ đô Paris (Pháp). Riêng võ sư Nguyễn Văn Chiêu còn tập huấn cho một số CLB tại Ý (từ ngày 6 đến 8-3) và chấm thi cấp trung, cao đẳng Vovinam khu vực châu Âu vào ngày 9-3. Bên cạnh đó, võ sư Nguyễn Văn Chiêu còn tham dự buổi hội thảo về các môn võ thuật tại Italia tổ chức ở Milan từ ngày 10 đến 11-3.

Sau mấy chục năm bôn ba xứ người, cựu môn sinh của võ đường Hoa Lư từ những năm 1967 - anh Nguyễn Bá Nội bây giờ là thành viên của đoàn Vovinam Đan Mạch mừng mừng, tủi tủi khi gặp lại các đồng môn huynh đệ. Khi biết võ sư Nguyễn Văn Chiêu và tôi mới từ Việt



Nam sang, anh đến tận nơi chào hỏi cũng như hỏi thăm từng đồng môn cùng thời mà anh đã tập chung như: võ sư Nguyễn Văn Đông, Mai Văn Hiệp... Tuy đoàn Đan Mạch chưa giành được huy chương, nhưng các anh đều vui vẻ vì được họp mặt cùng gia đình Vovinam châu Âu để học hỏi và trao đổi kinh nghiệm.

Trong những lần trò chuyện bên lề cuộc so tài, các võ sư Florin Macovei (Rumani), Vittorio (Ý) cùng nhiều võ sư khác của châu Âu đều đặt vấn đề một cách thiết tha là hàng năm WVVF nên tổ chức vài hoạt động tại Việt Nam để họ về đây cho đỡ nhớ. Võ sư Florin bày tỏ: "Vì năm 2013 giải vô địch thế giới lần III sẽ tổ chức ở thủ đô Paris (Pháp) nên nhiều môn sinh muốn được đến đất tổ để viếng Tổ đường cũng như tham dự các hoạt động của môn phái..."

TÀ ÁO DÀI NƠI ĐẤT Ý

Nhưng hình ảnh khiến tôi xúc động nhiều nhất trong chuyến đi này chính



Nét duyên dáng của các cô gái Ý trong trang phục áo dài

giải cũng bất ngờ khi nhìn thấy những tà áo dài Việt trên đất Ý. Ông phát biểu: "Ở Ý không có nhiều những sự kiện mang đậm nét văn hoá Việt như thế này".

là những tà áo dài tha thướt được các vận động viên nước ngoài mặc ở Nhà thi đấu Trung tâm thể thao Getur Village. Đại sứ đặc mệnh toàn quyền Việt Nam tại Ý - ông Đặng Khánh Thoại - đến dự lễ khai mạc và ủng hộ các vận động viên tham dự



Đoàn Vovinam Ý, hạng nhất toàn đoàn

Và ông cũng hứa sẽ hỗ trợ để đưa Vovinam vào những hoạt động giao lưu văn hóa Việt - Ý.

Điều thú vị hơn, tác giả của những chiếc áo dài Việt Nam ở Ý được thiết kế từ bàn tay của một cô gái người Ý từng đoạt huy chương đồng bài Long hổ quyền tại giải vô địch Vovinam thế giới lần 1 năm 2009 - nữ môn sinh hoàng đai nhị cấp Ketty Guderzo (36 tuổi). Ketty là họa sĩ và đang tham gia huấn luyện Vovinam tại Veneto. Trong những lần về Việt Nam để tập huấn và tham dự các giải thi đấu, Ketty Guderzo rất ấn tượng với chiếc áo dài của những cô gái Việt Nam mặc khi hướng dẫn các đoàn diễn hành hoặc trao huy chương. Thế là cô tìm mua một chiếc làm mẫu và với khiếu thẩm mỹ của một họa sĩ, cô đã "chế" ra nhiều mẫu khác nhau rồi tự may 15 chiếc áo dài để các nữ môn sinh Vovinam Ý mặc khi tham gia các công việc tại giải.

Sebastian Bicelli - anh bạn người Ý còn thổ lộ với tôi rằng, anh rất thích tà áo dài Việt Nam và trong chuyến đi du lịch Việt Nam sắp tới, anh sẽ mua hai cái tặng mẹ và vợ.

Nhìn những vận động viên nước ngoài thi triển các kỹ thuật Vovinam - một môn võ của người Việt Nam - cùng hình ảnh những tà áo dài truyền thống thướt tha trên đất khách quê người, lòng tôi dâng trào cảm xúc và càng thấy nhớ quê hương, tự hào với cội nguồn dân tộc...

01-4-2012

VÕ DANH HẢI



Gia đình Vovinam châu Âu sau lễ bế mạc



Võ... biểu diễn?

Võ biểu diễn, thậm chí có người còn đùa gọi là "võ nhát ma"... Đây là những câu phê bình của không ít những người bạn mà tôi vô tình nghe được. Dù rằng chúng ta ít coi trọng đến vấn đề khen chê nhưng những lời nói như thế, ở một khía cạnh, rất tiếc có một phần sự thật. Đó là một đề tài khiến chúng ta cần phải ưu tư.

Trong vài lần trò chuyện thân mật, tôi yêu cầu bạn bè phân tích thêm những điều gì mà họ nhìn thấy ở Vovinam khiến họ có cái nhìn tiêu cực như vậy đối với môn phái chúng ta. Sau đây là vài nhận xét của họ:

- Kỹ thuật Vovinam biểu diễn rất đẹp nhưng khi đưa vào thực tế chiến đấu như các cuộc tranh giải thì không áp dụng được bao nhiêu.

- Các cuộc biểu diễn Vovinam mang quá nhiều kịch tính, sắp đặt một cách lộ liễu mà người xem không cần giỏi võ, chỉ cần tinh ý và được xem vài lần sẽ nhìn thấy ngay vì kịch bản lặp đi lặp lại ở các cuộc biểu diễn. Vừa xem là đã biết kết quả. Nhiều khi các màn biểu diễn mang nặng "đóng tuồng", thậm chí thiếu nghiêm chỉnh, và trở thành lối bịch.

Dĩ nhiên là tôi rất buồn khi nghe những lời phê bình như vậy nhưng tôi cũng vô cùng biết ơn bạn bè đã cho chúng ta những nhận xét ấy. Với tinh thần cầu tiến, khiêm tốn, dằn tự ái, chúng ta phải thừa nhận rằng một phần của nhận xét đó có cơ sở. Nhưng nếu chúng ta chịu sửa đổi thì sẽ giúp cho sự tập luyện và biểu diễn hay hơn, thuyết phục hơn và được người xem tiếp nhận tốt hơn.

Với tư cách là người đã và đang tập cũng như huấn luyện Vovinam nhiều năm tôi nhìn thấy các vấn đề này như sau:

1. Các trận giao đấu đối kháng Vovinam hiện nay không áp dụng được nhiều kỹ thuật môn phái, theo thiên kiến của riêng tôi, không phải vì kỹ thuật Vovinam không thể áp dụng được trong giao đấu. Cứ xem các cuộc tranh tài của các môn võ thuật phối hợp (mixed martial arts) nổi tiếng trên thế giới như

UFC (Ultimate Fighting Championship, Vô địch đối kháng siêu hạng) thì hầu hết những kỹ thuật giao đấu của họ hầu như Vovinam đều có, mà có rất nhiều. Vậy thì tại sao trong các trận giao đấu đối kháng Vovinam, các võ sĩ của chúng ta không áp dụng được? Theo tôi có nhiều lý do nhưng sau đây là một số lý do chính:

- a. Luật giao đấu đối kháng hiện nay chưa tạo môi trường và điều kiện cho đòn thế đặc thù của Vovinam được khai triển. Vovinam phối hợp cương và nhu nhưng luật thi đấu hiện tại chỉ căn cứ trên căn bản cương đa phần. Chẳng hạn luật thi đấu hiện tại không cho phép vật trong giao đấu. Hãy quan sát các cuộc giao đấu của UFC, họ cho phép võ sĩ sử dụng sự phối hợp tay, chân, vật rất nhuần nhuyễn. Hiện nay, các võ đường của các môn võ phối hợp đang rất được ưa chuộng và thịnh hành tại Hoa Kỳ. Bên cạnh đó, các võ sĩ của chúng ta cũng chưa thật sự chú trọng đến việc áp dụng các thế chiến lược, nhất là các đòn thế mang tính đặc trưng của Vovinam như chiến lược số 2, số 7, các thế đánh nghịch chéo, đòn chân... Sự áp dụng đòn vật trong giao đấu đối kháng rất khả thi và cần được nghiên cứu thêm.



- b. Từ luật thi đấu sẽ đưa đến vấn đề chuyên luyện. Cá nhân người võ sĩ cần phải chiêm nghiệm và rút tủa những đòn đặc biệt phù hợp với thể tạng, được xem là sở trường của mình. Để phát huy hiệu quả cao, họ phải giảm bớt một phần của chương trình tập luyện tổng quát để tập trung thời gian vào chuyên luyện. Các phương thức tập chuyên luyện dùng dụng cụ hỗ trợ để nâng cao tính bền nhảy, dẻo dai, linh động... cũng cần được nghiên cứu kỹ càng hơn. Môn phái cần nghiên cứu và phổ biến những phương pháp tập luyện khoa học một cách thật rộng rãi đến môn sinh. Tôi tin chắc rằng nếu áp dụng được những phương pháp tập



luyện mới này chúng ta sẽ áp dụng hữu hiệu và sắc bén kỹ thuật của Vovinam vào trong thi đấu.

2. Trong vấn đề biểu diễn chúng ta cũng cần phải sửa đổi nhận thức để thích ứng trong công cuộc phát triển rộng rãi trên toàn thế giới. Vovinam may mắn có được hệ thống đòn chân tấn công vừa mỹ thuật vừa mang tính khoa học rất độc đáo. Kỹ thuật Vovinam nhờ vậy có được nét đặc thù, rất ấn tượng so với các môn phái khác. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta đã lạm dụng đòn chân qua các màn biểu diễn đầy kịch tính, thiếu nghiêm chỉnh, diều cợt... Điều này đã tạo phản cảm nặng nề đối với một số người xem từng hâm mộ môn phái. Võ thuật là kỹ thuật chiến đấu để sinh tồn; do đó vấn đề tốc độ, sức mạnh,



thời gian... nhất là sự tập trung tinh thần phải đạt được mức tối đa mà cơ thể con người cho phép. Một đòn thế đơn giản được khai triển với sức mạnh, nhanh và sự tập trung tinh thần cao độ sẽ tạo được những kết quả vô cùng kỳ diệu. Ở các nước phương Tây, họ rất chú trọng đến tính thực tế và thực dụng. Sự sắp đặt không khéo trong biểu diễn sẽ tạo các phản ứng ngược. Sau đây là những khuyết điểm thường gặp trong các cuộc biểu diễn:

a. Tính không hợp lý thường nhận thấy trong các màn Tự vệ nữ. Một cô gái (môn sinh nữ) nhỏ bé có thể tự vệ, chống trả đối với nhiều người hung hãn. Nhưng

trong các màn trình diễn cô gái không chỉ tự vệ mà còn phô diễn những động tác đùa cợt thiếu thực tế. Trong Tự vệ nữ chúng ta chỉ cần trình bày những động tác phản đòn đơn giản thường gặp trong đời sống hằng ngày và hóa giải bằng những động tác khóa gỡ ở trình độ sơ đẳng và trung đẳng cũng tạo được ấn tượng và nêu cao tính thực dụng của kỹ thuật Vovinam. Tương tự như vậy, trong các màn biểu diễn đòn chân, một người bay lên kẹp cổ một lượt 2-3 người cùng một lúc. Điều này không

hợp với động lực học, thiếu hẳn tính thực tế. Thế nên, chúng ta cần nghiên cứu từng tiết mục biểu diễn thật kỹ để người xem có thể cảm nhận được tính thực dụng và hợp lý của nó.

- b. Thiếu nghiêm túc: trong các cuộc biểu diễn hiện nay, chúng ta thấy có pha trò hài hước. Điều này có thể mua vui cho các em bé nhưng đồng thời dễ tạo sự phản cảm nặng nề đối với đa số người xem. Dù rằng biểu diễn là có sự sắp đặt nhưng chúng ta phải cố gắng tập luyện thành thực để khán giả nhận ra sự sắp đặt luộm thuộm, quá lộ liễu. Chẳng hạn, người chịu đòn đứng yên ôm chân người đánh đòn đang lừng lợ quá lâu, vừa đánh vừa diều, những màn pha trò đã làm cho nhiều khán giả khó chịu vì thiếu nghiêm túc và phản tác dụng. Người xem sẽ cho rằng đòn thế Vovinam là sự lắp ráp chứ chẳng có tính sát thủ bởi vì chính những người biểu diễn vẫn phê phỡn trước mắt mọi người. Nói một cách khác, chúng ta vô tình khinh thường người mến mộ Vovinam.

Môn phái Vovinam Việt Võ Đạo may mắn có được hệ thống kỹ thuật với cùng phong phú và đa dạng; do đó, chúng ta chỉ cần đưa được các yếu tố nhanh, mạnh, linh hoạt, tập trung tinh thần... vào các cuộc biểu diễn và tạo cho người xem cảm tưởng chính họ, nếu chịu tập luyện, cũng có thể thực hiện được. Làm được như thế tất nhiên sẽ tạo được tính thuyết phục với khán giả. Chúng ta có thể khẳng định rằng đòn thế của môn phái rất hiệu quả nếu chúng ta ứng dụng phù hợp. Nhằm mục đích áp dụng thích ứng trên sàn thi đấu, môn sinh cần phải chuyên luyện để có thể phát huy và khai triển đòn thế Vovinam đúng mức. Đó chính là ước mơ của các võ sư tiền bối đã xây dựng môn phái Vovinam Việt Võ Đạo.

11-4-2012

DIỆP KHÔI

(Hồng đai III cấp)



VovinamThainguyen.Vn

Học võ với Sáng tổ Nguyễn Lộc

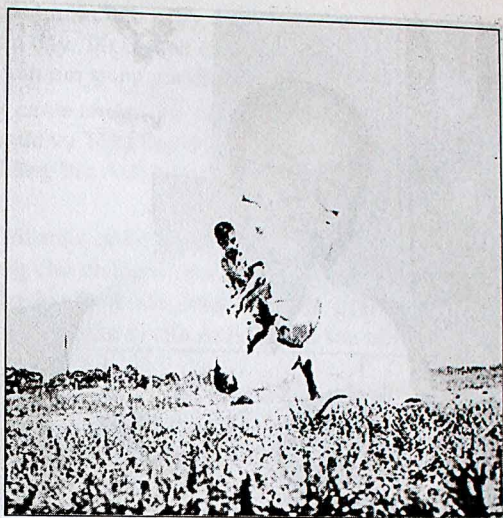
Lời giới thiệu: Võ sư Nghiêm Văn Hùng sinh năm 1943 tại Gia Lâm, Hà Nội. Giữa năm 1955, ông theo tập Vovinam tại Saigon. Ông cũng là một trong những người mặc quần đồ đầu tiên của môn phái cùng với các võ sư Trần Trọng Bách (Trần Huy Phong), Nguyễn Văn Thu, Phạm Hữu Độ, Nghiêm Văn Hiền, v.v. Hiện nay, ông Hùng đang cư ngụ tại quận 9, TPHCM. Xin trân trọng giới thiệu bài viết của võ sư Nghiêm Văn Hùng về những tháng ngày được học võ với Sáng tổ Nguyễn Lộc.

1. Tôi bước chân vào phòng tập Vovinam tại số 58 đường Aviateur Garros (sau này gọi là Thủ Khoa Huân) ở Chợ Lớn (sau này gọi chung là Saigon) vào khoảng tháng 5 hoặc tháng 6 năm 1955 khi Saigon đã bắt đầu có những cơn mưa đầu mùa. Nói tiếng là phòng tập, nhưng thực ra đây là tòa soạn báo Đông Phương của ông Hồ Hữu Tường bỏ trống.

Lúc bấy giờ, bố tôi đang làm việc ở một cơ quan tại Saigon. Trong số những đồng nghiệp của bố tôi có ông Bùi Thiện Nghĩa (một võ sư Vovinam nhưng tôi không biết) và ông Nghĩa đã nói với bố tôi cho anh em chúng tôi theo học võ. Theo lời dạy của bố, 2 anh Nghiêm Văn Hải (1939-1967), Nghiêm Văn Hiền (1941, đang định cư tại Mỹ) và tôi bắt đầu những ngày tập võ. Từ nhà ở chợ Vườn Chuối (đường Phan Đình Phùng, nay là đường Nguyễn Đình Chiểu), chúng tôi lội bộ đến đường Thủ Khoa Huân để học võ vào buổi tối.

Ngày đầu tiên khi đến nơi, tôi thấy ông Bùi Thiện Nghĩa cùng một vài người (sau này mới biết là võ sư Vovinam) ngồi nơi bộ ghế salon mây đặt trên vỉa hè trước phòng tập và đang trò chuyện. Ông Nghĩa đón và dẫn anh em chúng tôi đến chào một người mặc áo sơ-mi trắng dài tay. Đó là Sáng tổ Nguyễn Lộc.

Sáng tổ Nguyễn Lộc vóc người cao, gầy nhưng có đôi mắt cực sáng. Ông ngồi đó chung với những người khác nhưng ấn tượng đầu tiên đối với tôi là đôi mắt cực sáng lại rất hiền từ của ông nổi bật lên tất cả. Sau khi chúng tôi kính cẩn chào ông, Sáng tổ nói ngay với chúng tôi về cách xưng hô: "Các chú gọi anh là Anh Lộc" (dù lúc đó tôi chỉ mới 12 tuổi) rồi nhỏ nhẹ nói với ông Nghĩa đưa chúng tôi vào lớp... Trong buổi tập đầu tiên này, Anh Lộc đã dạy chúng tôi nghi thức nghiêm-lễ. Và cũng bắt đầu từ đó anh em chúng tôi bước chân vào Vovinam.



Hai võ sư Nghiêm Văn Hùng (đứng) và Nguyễn Bình (tại khu đất trống của Trường Kỹ thuật Saigon khoảng cuối thập niên 1950)

2. Phòng tập Thủ Khoa Huân rộng khoảng 4mx5m, tráng xi măng đen và láng. Bên ngoài phòng tập có một gian phòng nhỏ dùng để thay quần áo. Ngoài ra không có một bảng hiệu nào khác. Lúc đó, trong phòng cũng có một số anh em đang tập luyện và đều ở trần, mặc quần đùi đủ kiểu. Lớp của chúng tôi có khoảng 12-13 người, mỗi tuần tập 3 buổi từ 19 giờ đến hơn 20 giờ. Thỉnh thoảng, sau khi tập xong, mấy anh em còn ngồi lại trò chuyện đến khoảng 21 giờ mới lội bộ về. Trực tiếp dạy chúng tôi là 1-2 anh phụ tá, còn Anh Lộc chỉ dạy đòn thế mới.

Ba tháng đầu được xem là thời kỳ thử thách. Những ai chịu đựng được đau đớn thì tiếp tục. Thế nên, tập độ vài ba tuần thì lớp nghỉ gần hết và lại đón nhận thêm một số anh em khác hoặc chuyển lớp sáp nhập với một lớp khác. Sau vài lần ghép lớp, chúng tôi nhập chung với lớp các anh Trần Trọng Bách (Trần Huy Phong), Nguyễn Văn Thư, Phạm Hữu Độ, Thông, Nguyễn Bình (thường gọi là Bình Bột, hiện nay ở đường Nguyễn Tiểu La, Q.10, TP.HCM),





Võ sư Nghiêm Văn Hùng (22-7-2011)

Nghĩa đi công tác xa nên Anh Sáng thay thế và trực tiếp dạy võ. Lớp dời về đường Trần Khánh Dư (Tân Định) vào đầu năm 1958. Đây là căn phòng học lớp luyện thi của anh Nguyễn Văn Tụ (một thân hữu Vovinam, sau này làm Chủ tịch Hội Khổng học ở Saigon) - bạn của Anh Bách. Tuy căn phòng nhỏ, nóng, thiếu điện nước v.v., thời gian học lại thất thường nhưng chúng tôi rất hăng hái tập luyện.

Rời phòng tập ở đường Trần Khánh Dư, lớp chuyển sang tập tại lầu 2 của Moulin Rouge - tên một vũ trường đã phá sản - nằm ở góc đường Trần Hưng Đạo và Huỳnh Mẫn Đạt. Địa điểm này có thể gọi bằng 2 tên: Quán Hai Cua (quay mặt ra đường Trần Hưng Đạo) hoặc Moulin Rouge (quay mặt ra đường Huỳnh Mẫn Đạt). và có đặt một tấm bảng với dòng chữ: Trung tâm huấn luyện võ thuật Vovinam - Võ sư trưởng Lê Sáng. Đây là lần đầu tiên bảng hiệu này xuất hiện tại Saigon còn trước đó chỉ là những tấm affiche khiêm nhường có in hình đánh đòn chân.

Lớp chúng tôi (Bách, Thư, Tuấn, Độ, Hùng, Hiền, Bình, Phương v.v.) chỉ tập trọn buổi sáng Chủ nhật do Anh Sáng trực tiếp hướng dẫn và không có ai khác được đến xem. Những lớp còn lại (Trịnh Văn Mão, Cao Văn Cát, Lý Phúc Thái, Đào Văn Năng, Tô Cẩm Minh, Liên Quốc, Nguyễn Đức Quỳnh Kỳ,

Hồng Dương, Hùng (anh của ca sĩ Lê Thanh), anh em Dũng, Lâm v.v. Trong thời kỳ tập ở Thủ Khoa Huân, chúng tôi ít khi thấy Anh Lê Sáng.

Khoảng chừng hơn 1 năm sau, lớp chuyển về tập tại tư gia Anh Lộc trên đường Nguyễn Khắc Nhu. Nơi tập là phòng khách đã được tạm thu dọn bàn ghế. Lúc này, chúng tôi gặp Anh Sáng thường hơn và chưa đầy năm thì Anh Lộc nhuộm bệnh - khoảng cuối năm 1957.

Anh Lộc bệnh, Anh

Nguyễn Văn Vui v.v.) tập 3 buổi/tuần vào ngày thường, trong đó có 2 lớp do anh Thư và anh Đàm Gia Tuấn dạy. Tất cả anh em chúng tôi, dù các lớp khác nhau nhưng đều đối xử như anh em trong gia đình.

Trong thời gian này, bên cạnh nhiệm vụ nặng nề là Trưởng tràng của Vovinam, Anh Sáng còn giữ chức vụ Tổng thư ký Tổng cuộc Quyền thuật miền Nam Việt Nam. Do đó, có những lúc Anh Sáng bận công tác, anh em chúng tôi lại tự tập lấy với nhau.

Nếu như lúc trước chúng tôi mặc quần đùi đủ màu, đủ kiểu, thì lúc sang tập ở Moulin Rouge, Anh Sáng cho chúng tôi mặc quần đỏ (khi đi đánh biểu diễn thì mặc thêm áo thun ba lỗ, đằng sau lưng có hàng chữ Vovinam). Ý tưởng phân định trình độ theo màu quần là của Anh Lộc và sau này Anh Sáng thực hiện. Những ý tưởng như thế thường được mang ra để thảo luận và lấy quyết định chung. Lớp ở Trần Hưng Đạo duy trì đến khoảng giữa năm 1961 mới giải tán vì thời cuộc...

Một số anh em chuyển về tập bán công khai ở đền thờ đức Trần Hưng Đạo (trên đường Hiền Vương, nay là đường Võ Thị Sáu). Nghỉ tập võ, tôi vẫn tiếp tục học văn hóa và tốt nghiệp kỹ sư điện tại Trung tâm Quốc gia Kỹ thuật Phú Thọ vào năm 1967. Ra trường, bận nhiều công việc nên tôi không có điều kiện tham gia sinh hoạt Vovinam thường xuyên như anh Bách, Thư, v.v. tuy tấm lòng vẫn trông theo hành trình của Vovinam tiến bước.

Cũng trong thời gian chúng tôi luyện võ ở phòng tập Trần Hưng Đạo, Sáng tổ đã vĩnh viễn ra đi sau thời gian dài trọng bệnh. Hôm ấy (29-4-1960) trong giờ tập, nhận được hung tin, anh em chúng tôi tức tốc đến building Everest (đường Đinh Công Tráng) với ước mong được nhìn lại người Anh Cả cao quý nhất của Vovinam lần cuối cùng...!



Hai võ sư Nguyễn Bình (trái) và Nguyễn Việt Thông (30-8-2011)

3. Nhìn lại các lớp học đã qua, thông thường, lớp bắt đầu bằng các bài tập khởi động cơ thể, hít thở, sau đó bước vào các bài tập kỹ thuật như: bấm tay, đánh tay (2 người đối mặt, 2 tay đánh vào nhau hết xuôi tới ngược), đánh chỏ, đánh gối, đá (thẳng, nghiêng, xéo), vịn dây thừng (to bằng cườm tay, vịn xuôi, vịn ngược), vịn và đẩy cây (tâm vòng); cuối buổi tập còn có thêm màn nhảy cóc, té ngã, đứng tấn v.v. Đó là những phương pháp để rèn thể lực, luyện thân thép - một nội dung rất quan trọng của Vovinam.

Tập xong phần luyện thân thép, mồ hôi ra như tắm, rơi xuống cả sàn nhà, chúng tôi phải lau sạch rồi mới bắt đầu tập kỹ thuật đòn thế, khóa gỡ, phản đòn, tay không chống vũ khí v.v. Chương trình lần lượt học lên các bài song luyện 1, 2, 3, bài vật 1, 2, đòn chân từ số 1 đến 12. Từ 12 đòn chân đó, Anh Sáng, Anh Bách bổ sung thêm thành 21 đòn chân để dạy cho các lớp sau này. Anh Sáng cũng dạy chúng tôi bài quyền số 1 bao gồm một số đòn thế ghép lại để ôn luyện một mình. Sau này, nhằm phong phú hóa các đòn thế khi đi biểu diễn, các bài tam luyện, tứ luyện, các đòn chân chiến lược v.v. đã được phát triển và đạt được những kết quả tốt.

Trong thời gian từ giữa năm 1955 đến khoảng đầu năm 1961, chúng tôi cũng được đi biểu diễn ở nhiều nơi. Năm 1956, lớp biểu diễn ở sân vận động Tao Đàn trước một trận đấu võ đài tự do. Cuộc biểu diễn Vovinam đêm đó đã gây được tiếng vang lớn. Khi chúng tôi biểu diễn xong, một số võ sư các lò võ khác trong đó có võ sư Huỳnh Tiễn đã nhảy lên đài để xem những bước đi của chúng tôi còn lưu lại mờ mờ. Và đây cũng là lần đầu tiên các võ phái ở Saigon biết đến Vovinam.

Chúng tôi cũng từng "trình làng" ở sân Tinh Võ (quận 5, Saigon) nhân một cuộc đấu võ đài tự do giữa các võ sĩ Saigon - Lào. Tuy không rộng lắm, nhưng thiết kế của sân Tinh Võ rất phù hợp với không khí võ đài. Phần biểu diễn của anh em chúng tôi cũng được hoan nghênh nhiệt liệt. Khoảng giữa năm 1961, chúng còn biểu diễn ở nhà hát Olympic (đường Hồng Thập Tự nay là Nguyễn Thị Minh Khai) để cứu trợ nạn lụt miền Trung v.v. Hầu như toàn bộ các võ sư, HLV Vovinam (quần đỏ và quần vàng) lúc đó cùng xông vào lo liệu mọi việc từ khâu bán vé đến biểu diễn v.v. Thời chúng tôi, trước khi biểu diễn, anh em đứng nghiêm, hơi nghiêng người chào khán giả. Nghi thức nghiêm-lễ chỉ sử dụng khi đồng môn chào nhau (trước và sau khi biểu diễn).

4. Từ ngày bước chân vào phòng tập Thủ Khoa Huân đến nay, dù hơn nửa thế kỷ đã trôi qua, nhưng Vovinam lúc nào cũng nằm trong tâm khảm của

tôi. Sở dĩ tình Vovinam vẫn sống trong tim tôi vì nhiều lý do.

Trước tiên là do cái thần thái đĩnh đạc của Anh Lộc, cách ăn mặc (Anh thường mặc áo sơ mi trắng dài tay, đi đâu thì khoác thêm chiếc áo blouson màu xanh da trời), cách nói chuyện luôn làm cho người đối diện phải kính nể. Tuy không thuyết giảng dài dòng, nhưng qua những lần giảng dạy trong lớp về đòn thế, hoặc trò chuyện sau giờ tập, Anh Lộc đã dạy chúng tôi nhiều bài học về đạo đức của người môn sinh Vovinam: tập Vovinam không phải dùng để đánh người, làm hại người mà trước tiên là làm cho thân thể khỏe mạnh, và chỉ dùng võ trong trường hợp rất cần thiết để bảo vệ bản thân, không thượng đài với danh nghĩa Vovinam vì bất cứ lý do gì.

Lúc dạy chúng tôi đòn thế mới, Anh Lộc ra đòn rất sắc, gọn, nhẹ nhàng nhưng đẹp mắt. Sau khi làm mẫu, anh gọi từng cặp ra đánh, đích thân anh sửa từng bước chân, từng động tác cho học trò. Tôi nhớ có lần anh Thông đánh cặp với anh Bách tập tành có vẻ lơ mơ, anh Lộc kêu ra và bảo đấm thẳng tay phải. Một cú phản đòn như điện xẹt của anh khiến anh Thông văng xa khoảng 4 thước. Theo vài anh kể lại, hồi còn ở miền Bắc, có lần một tên Tây nào đó

đến nơi Anh Lộc dạy với ý định phá phách. Chỉ một cú ra đòn của Anh thôi, tên Tây ấy đã lủi mất với sự tâm phục.

Trong suốt thời gian từ năm 1955 đến gần cuối năm 1961, Anh Lộc và cả Anh Sáng chưa bao giờ đề cập đến 2 chữ võ đạo, về cách mạng tâm thân. Có lẽ tất cả những điều đó đã ẩn trong đòn thế, trong cách xưng hô Anh Em, trong hành xử đầy tính gia đình và tình người. Đối với



Võ sư Nghiêm Văn Hùng đang đọc tập thơ Nhớ nguồn của Chương môn Lê Sáng (7-2011)

tôi, danh xưng Vovinam có lẽ cũng quá đủ là đề tài để nghiên cứu thâm sâu.

Nhân đây, tôi cho rằng kỹ thuật Vovinam là do Sáng tổ Nguyễn Lộc sáng tạo chứ không phải "thái dụng" kỹ thuật của các môn võ khác. Chúng ta thử nhìn lại xem, vào thập niên 1920, 1930 (ngoài Thiếu Lâm, quyền Anh và một số các môn phái gia truyền của Việt Nam), những võ phái Judo, Taekwondo, Karate, Pencak Silat v.v. đều chưa xuất hiện (thậm chí chưa ra đời) tại Việt Nam thì lấy gì để Sáng tổ nghiên cứu và "thái dụng"? Dù vậy, Vovinam vào thời đó đã gây được tiếng vang, tạo được uy tín lớn. Theo tôi, sở dĩ Vovinam tạo được sức hút đối với thanh thiếu niên không chỉ đơn thuần là kỹ thuật mà cốt lõi là không khí tập luyện mang tính chất gia đình - người anh dạy dỗ đàn em. Suốt mấy năm dài tập luyện, dù chẳng có đai đẳng gì cả nhưng chúng tôi vẫn đối xử với nhau bằng tình anh em trong một gia đình.

Giờ đây, tuy Anh Lộc đã đi xa hơn nửa thế kỷ, nhưng những lời dạy của Anh về đạo đức làm người, đạo đức của người tập Vovinam như: kỷ luật tự giác, luyện thân thép, không thương đài dưới bất cứ hình thức nào, sinh hoạt của Vovinam phi chính trị và tôn giáo v.v. vẫn còn ghi đậm trong trái tim tôi những cảm xúc đặc biệt mà tôi nghĩ đó là tình Vovinam...

27-8-2011

Môn đồ NGHIÊM VĂN HÙNG

Mục lục

- Lời ngỏ	7
- Di huấn của Sáng tổ Nguyễn Lộc	8
- Cảm nghĩ về di huấn của Sáng tổ Nguyễn Lộc	10
- Người trợ thủ âm thầm của Sáng tổ Vovinam	18
- Hội ngộ tại Munich	25
- Vovinam - lần đầu góp mặt tại SEA Games	28
- Còn lắm chông gai	31
- Vovinam và Vật lý học	36
- Vài nhận xét khoa học về các đòn thế võ thuật	76
- Một lần đến châu Phi	97
- Việt Võ Đạo dưỡng sinh	103
- Vài kỷ niệm với Vovinam	106
- Tình Việt trên đất Ý	109
- Võ... biểu diễn?	114
- Học võ với Sáng tổ Nguyễn Lộc	118
- Mục lục	125



VovinamThainguyen.Vn

VOVINAM **và VẬT LÝ HỌC**

(Tài liệu tham khảo - Lưu hành nội bộ)

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

Điện thoại: 04.38456155 - 04.38456867

Chi nhánh phía Nam:

48 Nguyễn Đình Chiểu, Q.1, TP.HCM

Điện thoại: 08.38298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:
TS. NGUYỄN SỸ HÀ

Biên tập	: XUÂN TOÀN
Sửa bản in	: XUÂN TOÀN
Thiết kế bìa	: HOÀI NAM
Kỹ thuật vi tính	: LÊ VĂN THÁI

Số KHXB: 02 - 2012/CXB/25 - 262/TDĐT. In 300 cuốn khổ 14,5 x 20,5 cm.

In tại Công ty TNHH In ấn Trường Sơn

In xong và nộp lưu chiểu tháng 5-2012



VovinamThainguyen.Vn



VovinamThainguyen.Vn