

Bí quyết để chiến thắng trong võ thuật



Trong võ thuật, để chiến thắng đối thủ là một điều không khó nhưng cũng không dễ, nó cần nhiều yếu tố khác nhau. vậy bí quyết để chiến thắng trong võ thuật là gì?

Tốc độ có cần thiết hay không?

Phần lớn các võ sư thường cho rằng tốc độ là một trong những yếu tố cần thiết để đạt đến một kỹ thuật hoàn hảo. Họ cho rằng càng ra đòn nhanh càng tốt. Vài huấn luyện viên cũng nói rằng tốc độ có thể bù lại cho kỹ thuật còn non yếu. Kỹ thuật của bạn đôi khi còn yếu, thậm chí vô hiệu quả nữa, nhưng nếu bạn ra đòn đủ nhanh, bạn có thể đạt hiệu quả.

Bạn cũng nên nhớ một công thức xa xưa từ trường học là : Sức mạnh = tốc độ + trọng lượng. Các giáo sư đã nhiều lần giải thích công thức này bằng ví dụ về xe hơi và xe tải. Một chiếc vận tải nặng chạy với tốc độ chậm và chiếc xe hơi chạy với tốc độ nhanh cùng đâm vào một vật với cùng một lực. Bạn thấy đấy, trọng lượng có thể bù đắp cho tốc độ và ngược lại. Vì vậy, nếu bạn không được mạnh lắm, bạn có thể tăng sức mạnh bằng cách tăng tốc.

Vậy thì những người tập luyện nghiêm túc và đã có kỹ thuật tốt rồi thì sao? Hầu hết các vận động viên đều rất nhanh nhẹn. Tay chân họ di chuyển nhanh đến nỗi mà các đối thủ của họ thường ngạc nhiên không biết cái gì đã đánh mình.

Nếu tốc độ quan trọng đến như vậy, đặc biệt là các quy luật vật lý đều nói rằng tốc độ có thể góp phần cho sức lực, thì tại sao người huấn luyện viên lại khuyên anh võ sinh kia chậm lại? Câu trả lời rất đơn giản, thậm chí còn mâu thuẫn nữa. Thường thì nếu bạn cố gắng ra đòn nhanh, bạn càng bị chậm lại.

Yếu tố tâm lý

Lý do mà người huấn luyện viên khuyên bạn nên chậm lại chính là yếu tố tâm lý. Khi bạn cố gắng di chuyển nhanh, bạn thường bị cản trở bởi yếu tố tâm lý. Khi cố gắng tăng tốc độ, tâm trí bạn thường làm các cơ bắp của bạn bị căng thẳng. Sự căng thẳng này sẽ sản sinh ra một chất ngăn cản hay chống lại chính cơ thể bạn. Chính điều này làm cho bạn chậm lại và làm cho chuyển động của bạn trở nên vụng về và vô hiệu quả. Ví dụ, nếu bàn tay của bạn được thả lỏng thoải mái, cú đấm của bạn sẽ nhanh hơn là khi bạn cố tình làm căng các cơ bắp.

Thêm một yếu tố vào phương trình trên là stress. Trong pha tự vệ được mô tả ở trên, có nhiều loại stress đã xảy ra. Trước tiên, có một loại stress gây ra khi đang biểu diễn trước nhiều người. Người ta thường lo về việc ra đòn tốt, không mắc lỗi; lo nhìn đối thủ và lo gây ấn tượng với những người khác. Chính stress này đã đóng góp cho sự căng thẳng về tâm lý.

Khi bị đối thủ khóa chặt cổ tay, anh thanh niên kia cũng bị stress. Bạn có thể bị sốc khi bị một người nào đó tóm lấy bạn và cú sốc này càng làm cho bạn thêm căng thẳng. Bạn sẽ sốc nhiều hơn khi bị tấn công ngoài đường phố...

Chàng thanh niên càng bị nhiều stress hơn khi anh ta nhận ra rằng kỹ thuật của anh không có hiệu quả. Trong trường hợp này, anh càng bị căng thẳng nhiều hơn, tâm trí và cơ thể của anh, vì thế đã cản trở anh ra đòn một cách trôi chảy.

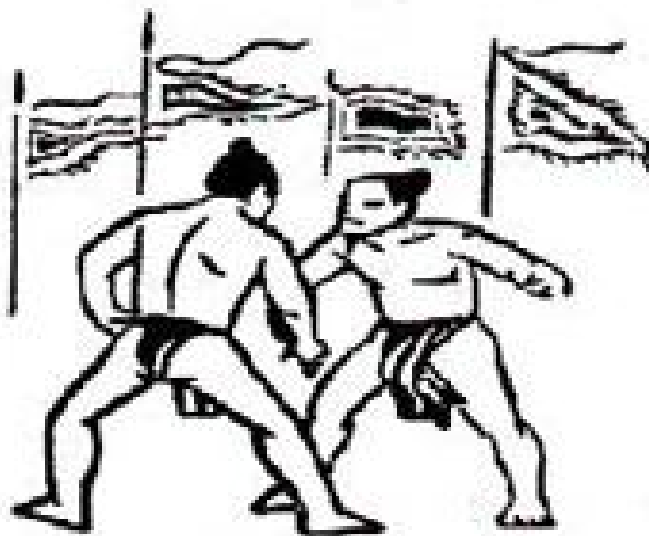
Hãy thử điều này xem



Kỹ thuật có thể áp dụng có hiệu quả hơn nếu như bạn được thoải mái. Sự thoải mái sẽ làm tăng tốc độ, mà đây chính là điều mâu thuẫn. Nếu bạn cố gắng ra đòn nhanh bằng cách làm căng các cơ bắp, bạn sẽ bị chậm lại. Nếu bạn vẫn giữ sự thoải mái mà không cần cố gắng thực hiện nhanh bạn sẽ ra đòn nhanh hơn.

Vậy làm thế nào để thả lỏng tâm trí và cơ thể bạn? Hãy cố gắng duy trì việc ra đòn chậm. Hãy để cho trí óc điều khiển cơ thể bạn ra những đòn chậm và thoải mái.

Bạn sẽ thấy kinh nghiệm này rất có lợi. Hãy tập một đòn đơn giản mà bạn đang học. Hãy tăng các cơ bắp trong suốt các cử động càng nhanh càng tốt. Nếu bạn mạnh hơn người cùng tập với mình, kỹ thuật của bạn có thể có hiệu quả. Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn có cảm giác như thế nào trong lúc ra đòn. Kỹ thuật của bạn có tự nhiên không? Bạn có cảm giác là kỹ thuật đang phát huy hiệu quả hay chính bạn “lấy thịt đè người?”.



Còn bây giờ bạn hãy lặp lại đòn thế trên, nhưng càng chậm càng tốt. Hãy duy trì sự thoải mái. Hãy nghĩ rằng bạn để cho kỹ thuật phát huy. Khi bạn đã làm tốt rồi, hãy tinh tâm lại. Bạn cảm thấy thế nào? Bạn có thể cảm thấy rất kỳ lạ bởi vì dường như bạn không cố gắng ra đòn chậm. Nhưng kỹ thuật của bạn lại tự nhiên hơn, trôi chảy hơn và dường như chúng độc lập với cơ thể bạn. Khi bạn làm chậm lại, kỹ thuật sẽ có tác dụng.

Nếu bạn hấp tấp hay cố sức trong suốt quá trình ra đòn, bạn sẽ thực sự không bao giờ biết tác dụng của đòn đó. Dầu sao, nó có thể có hiệu quả chỉ vì bạn nhanh hơn và mạnh hơn đối thủ của mình. Điều gì sẽ xảy ra nếu đối thủ bạn có lợi thế về tốc độ và sức mạnh?



Hãy quan sát Thái Cực Quyền

Hãy bỏ ra vài giờ luyện tập các động tác chậm. Để đạt điều này, bạn phải thả lỏng. Nếu bạn tập luyện với một tâm trí thoải mái, bạn sẽ khám phá ra nhiều điều mới lạ về kỹ thuật của bạn và chính bản thân bạn. Sau cùng, liệu Thái Cực Quyền có thể tồn tại nhiều thế kỷ không, nếu như không có gì để bàn đến trong việc ra đòn một cách chậm rãi?

