

HƯỚNG DẪN KỸ THUẬT PHÒNG THỦ BOXING



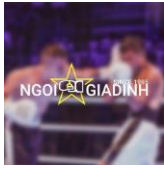
BOXING luôn là một môn thể thao đối kháng toàn diện. Bao hàm trong Quyền Anh ngoài tấn công thì phòng thủ luôn là thứ chúng ta không thể bỏ qua. Nhưng đa phần mọi người chú tâm vào tấn công thay vì rèn luyện [kỹ thuật phòng thủ boxing](#). Đây cũng là lý do mà mọi người thường nhầm lẫn, cho rằng Quyền Anh không có kỹ thuật tự vệ và bỏ qua tầm quan trọng của phòng thủ.

Thông qua bài viết này, Ngôi Sao Gia Định sẽ gửi đến bạn 3 kỹ thuật phòng thủ boxing và tầm quan trọng của việc phòng thủ khi thi đấu nhé!

Chúng ta hãy cùng khám phá nào!

1. Vì sao boxing phải phòng thủ?

Chắc hẳn không ai thích bị đánh cả? Nếu bạn không hiểu kỹ thuật phòng thủ boxing thì 99% bạn sẽ lãnh đủ những đòn từ đối thủ. Hơn hết, dù bạn ở trong 1% kia bạn cũng không thể phản công đối thủ nếu tầm nhìn bị che khuất. Hay cơ thể bạn đang bạn co ro đỡ đòn.



Phòng thủ hiệu quả chính là chìa khoá cho cơ hội phản công. Tùy theo mức độ lão làng của bạn có thể khiến đối phương bị cuốn theo luật chơi của bạn. Hay có thể hiểu rằng bạn muốn đối thủ đánh vào nơi đó và tất nhiên chỗ đó đã được che chắn kỹ càng. Mỗi một khi ai đó tấn công họ đang lơ là phòng thủ. Đây chính là cách bạn khai thác cơ hội phản đòn giành lấy phần thắng.

2. Làm thế nào để phòng thủ trong boxing?

Trong boxing có 5 kỹ thuật phòng thủ tốt nhất bao gồm:

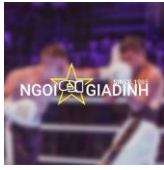
- Đỡ đòn
- Gạt đòn
- Tránh đòn
- Nghiên người
- Lặn (hụp người)

ĐĂNG KÝ

3. Kỹ thuật phòng thủ đỡ đòn trong boxing

Đây là kiểu phòng thủ đơn giản nhất nhưng thường được sử dụng. Bằng việc tập luyện thường xuyên hay đấu tập đều giúp bạn tăng sự nhạy bén của đôi mắt và cảm giác. Kỹ thuật này, có thể giúp bạn đỡ hầu hết các cú đấm ở mọi cự li, thông qua việc duy trì tốt khoảng cách để phản công hiệu quả. Như sau:

TIP 1. Dùng bàn tay phải để đỡ:



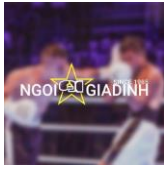
- Chỉ dùng cho các trường hợp đỡ các đòn đấm thẳng, xóc và móc.
- Từ vị trí phòng thủ tiêu chuẩn, đưa tay phải ngược chiều với cú đấm (10-15cm)
- Tiếp theo lòng bàn tay mở ra hướng lòng bàn tay cản cú đấm,
- Đồng thời dùng xoay người hướng phải sang trái để đỡ đòn và mở ra cơ hội phản công đòn móc tay trái.

Lưu ý: Thời điểm gạt đòn phải chính xác, cự li các đối thủ chỉ từ 10 – 15cm. Không được quay lưng tránh cú đấm, không ngẩng cao đầu, không nhắm mắt.

TIP 2. Dùng bàn tay trái để đỡ:

- Chỉ dùng để đỡ các đòn đấm xóc trái vào đầu, thân.
- Kỹ thuật giống như đỡ bằng tay phải, lòng bàn tay hướng ra phía bên ngoài để cản cú đấm.
- Lòng bàn tay sau khi đỡ thành công, hướng gạt đòn đánh theo chiều phải sang trái, trong ra ngoài.
- Đồng thời nhịp chân nhẹ, xoay từ phải sang trái bung đòn thẳng tay sau hoặc móc phải để tổ chức phản công.

TIP 3. Dùng cẳng tay phải để đỡ



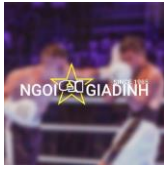
- Chỉ dùng kỹ thuật phòng thủ boxing này để đỡ đòn móc trái vào đầu.
- Đòn này ngoài đặc điểm đỡ đòn, đòn này còn giúp bạn triệt hạ đòn móc trái của đối thủ.
- Khi đòn móc trái tiếp cận, bạn chuyển hướng trọng tâm cơ thể sang trái, thân xoay về trái tạo để tổ chức phản công. Tay phải thủ kỹ canh khoảng cách và xoay người để phân tán đòn đánh của đối phương. (cách 10-15cm),
- Đầu gằm xuống, cằm tì sát xương đòn trái, mắt quan sát đối thủ.

Lưu ý: Khi thực hiện kỹ thuật đỡ đòn boxing tuyệt đối không quay người về sau tránh cú đâm, đầu không được ngẩng cao. Luôn che chắn kỹ phần xương hàm và không nhắm mắt.

Cẳng tay trái tương tự như trên chỉ khác ở hướng xoay trọng tâm từ trái sang phải.

TIP 4. Kỹ thuật dùng vai phòng thủ trong boxing

Vai là một trong những phương pháp phòng thủ hiệu quả nhất trong boxing. Nhưng chỉ dành cho những bạn ở trình độ từ 1 năm đến 2 năm mới nên học kỹ thuật boxing này.



Bởi khi mới tập, các bạn thường có thói quen ngửa mặt, cầm tỉ vào vai được đưa lên và cúi chỏ hay bị mở ra không che chắn kỹ. Nếu khi bạn chưa khắc phục được những thói quen đó, thì kỹ thuật này rất nguy hiểm với bạn.



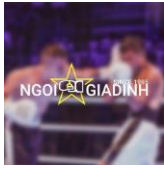
Kỹ thuật đỡ đòn bằng vai:

- Đây là kỹ thuật để đỡ những cú móc trái – phải hoặc đòn thẳng vào vùng thân và đầu ở cự ly trung bình tới tầm gần.
- Khi cú đấm tới từ bên phải bạn xoay người từ phải sang trái, cùng lúc nâng vai phải lên chặn cú đấm.
- Và ngược lại.

Lưu ý: khi đỡ đòn đầu phải gằm lại cho yết hầu và cằm đặt sát xương đòn, không được quay lưng hoặc nhắm mắt.

TIP 5. Kỹ thuật phòng thủ bằng khuỷu tay boxing

Tuyệt đối không dành cho người mới tập từ 12 tháng cho tới 18 tháng. Bởi khi bạn chưa có đủ kinh nghiệm bạn sẽ rất dễ đặt bản thân vào trường hợp nguy hiểm. Ở những bạn mới tiếp xúc kỹ thuật đỡ đòn thường hay mắc phải lỗi hạ khuỷu tay để đón đòn. Điều này đồng nghĩa vị trí xương quai hàm không có gì bảo vệ.



Về kỹ thuật gập khủy tay để đỡ đòn:

- Chỉ dùng để đỡ các cú đấm thẳng, móc, xóc vào phần thân
- Hai tay bo sát cơ thể, dùng phần eo chuyển trọng tâm sang trái hoặc phải để đỡ đòn.
- Khi đỡ đòn thành công, xoay chân, eo về hướng ngược lại để tổ chức phản công chớp nhoáng.

Lưu ý: Tay luôn che chắn kỹ bề sườn và xương quai hàm.

4. Kỹ thuật tránh đòn trong boxing:

Đây là kỹ thuật sử dụng sự linh hoạt đôi chân giúp võ sĩ tránh khỏi phạm tấn công của đối thủ. Sự nhạy bén đánh giá đúng cự li và bước di chuyển hợp lý là yếu tố quyết định cho kỹ thuật này.

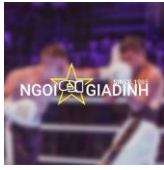
Bên cạnh đó, khi bạn vừa bắt đầu học boxing tại Ngôi Sao Gia Định đây cũng là kỹ thuật căn bản được truyền tải ngay từ ban đầu tới bạn.

Kỹ thuật như sau:

1. Tránh ra sau: Khi bị tấn công, bạn lùi chân sau nửa bước, sau đó lùi chân trước nửa bước để gia tăng khoảng cách với đối thủ. Lưu ý luôn cao tay thủ, di chuyển về phía sau nhanh và dứt khoát. Phản công trực tiếp bằng đòn thẳng tay sau.

2. Tránh sang phải: Thường được áp dụng kết hợp với động tác gạt đòn*. Khi bị tấn công hướng về phần đầu, chân phải tạo đà phước sang phải nửa bước, chân trái bước sang phải nửa bước. Sau đó chân trước làm điểm tựa xoay 45 độ. Đồng thời phản đòn móc tay trước và đòn thẳng tay sau. Lưu ý luôn cao tay phải khi xoay.

3. Tránh sang trái: tương tự như né sang phải. Nhưng không có động tác gạt, áp dụng phản đòn những cú đấm thẳng tay sau. Bằng cách mũi chân trước là điểm tựa xoay từ phải sang trái góc 45 độ. Phản đòn bằng đòn xiên trái hay số 5 và đòn tay sau. Lưu ý cần cao tay thủ khi xoay, mắt dán chặt vào đối thủ.



5. Kỹ thuật nghiêng người

Kỹ thuật nghiêng người là một trong những kỹ thuật triệt tiêu đòn thẳng hiệu quả. Bằng cách nghiêng thân về một phía chết góc vừa với đòn đánh. Cùng kết hợp với phản công chớp nhoáng đây được xem là kỹ thuật hạ gục tốt nhất trong boxing. Nhưng hãy nhớ nghiêng người khác tới ngã người!

1. Nghiêng sang phải: Khi cú đấm gần đến, chùng nhẹ đầu gối, hạ thấp trọng tâm nghiêng người chếch sang hướng tấn công của đối thủ, trọng tâm đặt trên chân trước, che chắn kỹ phần đầu. Kết hợp đòn xiên vào thân ngay lập tức. Không nên nghiêng người quá sớm, không nghiêng quá nhiều, khi nghiêng hai tay phải ở tư thế phòng thủ – chuẩn bị phản công.

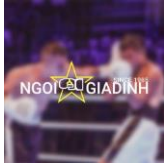
2. Nghiêng sang trái: Kỹ thuật giống nghiêng sang phải nhưng đổi hướng và phản công bằng đòn xiên phải vào thân.

6. Kỹ thuật lặn – hụp

Đây là kỹ thuật phòng thủ nâng cao trong quyền anh. Để thành thạo kỹ thuật này bạn cần kết hợp nhiều bài tập, luyện đấu tập mới có thể áp dụng trong thi đấu.



Bài tập:



<https://ngoisaogiadinhv.vn> - Website
<https://facebook.com/ngoisaogiadinhv> - Facebook
0937184938 - Phone

- Di chuyển luôn qua dây
- Tập phản xạ đòn
- Ôm lamber đỡ đòn
- Đấu tập với HLV theo giáo án huấn luyện

Chú ý:

- Không đưa đầu ra phía trước, biên độ dao động của đầu ngắn và đều
- Giữ thân ở vị trí cố định để có thể nhanh chóng dễ dàng tổ chức phản công
- Thủ cao tay
- Lặn nhẹ nhàng, không gồng mình

Chuyên dùng để tránh cú móc phải vào đầu hay đòn thẳng tay trước – sau. VD: Khi cú móc phải đến, bạn chùng gối, cúi thấp, nghiêng người sang trái luôn dưới cú đấm đối phương. Nhịp nhẹ cân tạo đà nâng cơ thể lên, tiếp tục tạo áp lực cho đối phương. Sau đó dùng đòn xiên để phản công đối thủ

Đồng hành và vì bạn

Trên đây là những chia sẻ về kỹ thuật phòng thủ trong boxing. Mong rằng qua bài viết này, Ngôi Sao Gia Định đã gửi đến bạn kiến thức nền tảng tốt nhất cho việc tập luyện quyền anh của bạn. Chúc bạn luôn thành công và rực rỡ trên con đường đã chọn.

Hãy nhớ! Chúng tôi luôn là sự lựa chọn tốt nhất cho trải nghiệm học Boxing của bạn. Cùng nhau chúng ta sẽ đi thật xa.

Địa chỉ CLB Boxing Ngôi Sao Gia Định: [2A Phan Chu Trinh, Phường 12, Bình Thạnh, TPHCM](#)