

<<泰拳功夫述真>>

图书基本信息

书名：<<泰拳功夫述真>>

13位ISBN编号：9787564409814

10位ISBN编号：7564409819

出版时间：2012-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：黄海刚 编著

页数：292

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<泰拳功夫述真>>

内容概要

真实的泰拳手训练是怎样的？

如今的泰国拳坛又是怎样的状况，与亚披勒时代又有什么异同，擂台上泰拳的拳、腿、膝、肘、缠摔技术如何组合，才能发挥出最大威力？

黄海刚、沈诚编著的《泰拳功夫述真》为你解答这些实际而读者又迫切关注问题。

有了传播泰拳真貌的愿心，又有了能将此愿心化为行动力的人，机缘已到，这本书也就应运而生。

翻开这本书的读者朋友，开启一个新时代泰拳的全息景象的钥匙就在你的手中，还等什么？

摩拳擦掌，模仿书中习练，享受阅读的时光，分享泰拳带给我们的乐趣吧！

<<泰拳功夫述真>>

作者简介

黄海刚，1985年生于江西省永丰县，武汉体育学院大学本科毕业。

作为第一批中国国家泰拳队的主力队员，加之超过8年的泰拳训练经历和100场以上的擂台经验，及获得无数国内国际大赛的奖杯与金腰带，足以证明他高水平的专业技能。

他将中国武术的灵动与泰拳的凶狠打击技术融合创造的“反常规中国式泰拳打法”更是在拳坛独树一帜，号称泰拳赛场上的“中国龙”，他先后在擂台上拿下了2006年珠海中、港、澳拳王争霸赛56公斤金腰带，泰拳职业拳王争霸赛金腰带；2007年和2010年世界泰拳锦标赛54公斤级银牌和54公斤铜牌；蝉联2008年和2009年中国两届泰拳锦标赛54公斤级冠军；2009年拿下WCK

56公斤级中国第一条洲际泰拳冠军金腰带，是至今唯一一位获得国家武术运动管理中心颁发的“中国最佳泰拳运动员”奖的运动员。

沈诚，1981年出生于江苏常州。

武术健身方面的专栏作家、“英雄传说”等国内大型搏击赛事顾问，为《拳击与格斗》、《功夫与搏击》、《健与美》、《搏击》等杂志撰写格斗评论、人物采访、赛事点评、国际武坛动态报道等武术健身文章三百余篇，采访国内外名家、名将近百人。

搏击知识丰富，文风平实细腻，是新时代泰拳资讯的中文记录不二人选。

<<泰拳功夫述真>>

书籍目录

第一章 现代泰拳的源流与发展

第一节 泰拳的源流

- 一、泰拳的诞生
- 二、从战争工具到现代竞技体育的演变
- 三、现代泰拳与古流拳法之争

第二节 21世纪的泰拳拳坛

- 一、今日泰拳拳场
- 二、今日泰国著名拳馆
- 三、国际泰拳推广组织

第三节 国际泰拳名将篇

- 一、今朝风流——新世纪12位顶级泰拳冠军
- 二、拳坛史话——震惊泰国拳坛的外籍泰拳王

第四节 泰拳对世界格斗技术的影响

- 一、泰拳与踢拳
- 二、泰拳与MMA
- 三、泰拳与中国功夫之争

第五节 泰拳对散打的启示

- 一、散打攻防体系需要进化的地方
- 二、培养斗心

第六节 散打名将谈泰拳

- 一、由繁入简，注重实用——柳海龙
- 二、最好的防守就是进攻——宝力高
- 三、有了重击才能掌握主动——王三侦
- 四、综合能力是获胜的关键——康永刚

第七节 泰拳名将访谈

- 一、功力源自精纯——张波访谈
- 二、击倒对手是职业选手的职责——康恩访谈
- 三、每场比赛都全力以赴——播求访谈
- 四、立足中国，走向世界——黄海刚访谈

第二章 泰拳基本技术动作解析

第一节 泰拳基本技术

- 一、格斗势
- 二、步法
- 三、拳法
- 四、腿法
- 五、膝法
- 六、肘法

第二节 几种独特的缠抱技法

- 一、缠抱技术的作用
- 二、几种独特的缠抱技法的应用

第三节 泰拳辅助训练内容

- 一、热身运动
- 二、跳绳
- 三、柔韧性练习
- 四、空击练习

<<泰拳功夫述真>>

五、拳击实战反应练习

六、打靶练习

七、实战反应练习

八、打沙袋练习

九、缠抱练习

十、腹肌练习

十一、放松活动

第三章 泰拳组合技术的运用

第一节 学习泰拳组合技术的要点

第二节 泰拳技术组合动作的运用

一、泰拳的组合拳法

二、泰拳的组合腿法

三、泰拳的肘膝组合运用

四、泰拳的拳腿组合运用

五、泰拳的拳肘组合运用

六、泰拳的拳膝组合运用

七、泰拳的拳腿肘膝组合运用

八、反常规的泰拳制胜技术

第四章 泰拳组合技术的实战训练

第一节 泰拳组合技术的实战心法

第二节 泰拳实战旨要

一、泰拳的斗心

二、泰拳的不足之处

三、如何调整心态面对比赛

四、泰拳绝招的使用

五、泰拳比赛中拳手如何分配体力

六、泰拳与其他拳术的不同之处

第三节 泰拳基本常识问答

第五章 我们在泰国打拳

第一节 在泰国的训练

第二节 泰国拳馆训练的时间安排

第三节 泰拳选手的饮水、体能、体重

第四节 在泰国拳馆的一天

第五节 与泰国顶尖拳王的交流

附一：黄海刚的求学历程

附二：有关黄海刚与泰拳的照片

<<泰拳功夫述真>>

章节摘录

版权页：插图：连失两大冠军头衔之后，莫拉德渐渐淡出人们视野，他日后的擂台成绩也并不出色，现在莫拉德早已离开擂台，但作为唯一一个仑披尼拳场的外国冠军，莫拉德这位法国杀手还是在泰拳史上写下了自己的精彩一笔。

（三）“重炮手”小笠原仁 日本选手小笠原仁是继藤原之后第二个迦南隆拳场的外国冠军。小笠原仁出身于新日本踢拳协会井原道场，早在学生时代就是全日本大学生联赛UKF的冠军，毕业后便转战职业拳台。

小笠原仁是典型的右架拳手，右手重炮是他的一大杀手锏，他的右手重拳以启动突然、杀伤力强著称。

2000年12月3日，小笠原仁转战泰国迦南隆拳场，以猛龙过江之势打出经典一战，第1回合1分14秒即以迅猛的攻势干净利落地KO对手，获得迦南隆拳场超次中量级冠军，令在场观众大跌眼镜。

小笠原仁不仅再现了22年前藤原敏男的壮举，为日本格斗界再添一殊荣，同时日本人因体格限制，在大级别表现并不好，在拳击界一度有“日本人不可能打到次中量级或以上冠军”的说法，而小笠原仁打下迦南隆超次中量级赛，因此有着非同寻常的象征性意义。

不过面对泰国的虎狼之辈，小笠原仁的冠军腰带同样未能保持太久，2001年7月28日，小笠原仁在冠军防卫战中与当时泰国大级别中数一数二的查日瓦托（Chaoriwatto）大战5回合，最终判定落败，输掉了冠军。

此后笠原仁没有再留恋拳台的风光，在前途光明之际却突然淡出，早早进入半退休状态。

小笠原仁同样是一名象征意义远大于实际意义的拳手，他继藤原后勇夺泰国冠军的壮举是日本格斗界奋力拼搏的一个缩影。

（四）“超合筋”武田幸三 1972年出生的武田幸三（图1—51），可以说是日本格斗史上最伟大的拳手之一。

学生时代武田幸三观看了K-1比赛以后便喜欢上了格斗运动，随后就义无反顾地投入踢拳学习之中。1995年，武田正式成为新日本踢拳协会的注册选手，走上了职业格斗家之路。

两年后，武田成功打下新日本踢拳协会的次中量级冠军，成为了日本格斗界的中流砥柱。

2001年1月21日，武田击败泰国选手查拉穆旦（Chalardam Sittattrakarn）后加冕为迦南隆次中量级冠军，成为第4位泰拳两大拳场获得冠军的外国选手，也是继藤原与小笠原仁后，第3位登顶泰国拳坛的日本人，因此武田被称为“传说的泰拳王者”。

但可惜的是，武田的这个冠军仅仅保持了8个月，2001年9月武田遭对手重创，伤口流血不止，被判TKO负，输掉了冠军。

武田因其肌肉发达，脂肪含量极低，而获得了“超合筋”的绰号。

在一身高质量肌肉的辅助之下，武田拥有着强大的攻击力。

为了确保肌肉强度，武田主食白肉（例如鸡肉等），坚持高强度锻炼，其最为著名的武器是他沉重的扫腿，渗透力极强。

以强力低扫配合组合拳进攻，令武田在日本一时风头无二。

不过常年征战之后，职业生涯后期的武田受伤病所累，状态不复当年，眼睛更是因为受到重击而一度近乎失明。

<<泰拳功夫述真>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>