

<<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 Sittrattrakarn）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>