

舒建臣
编著

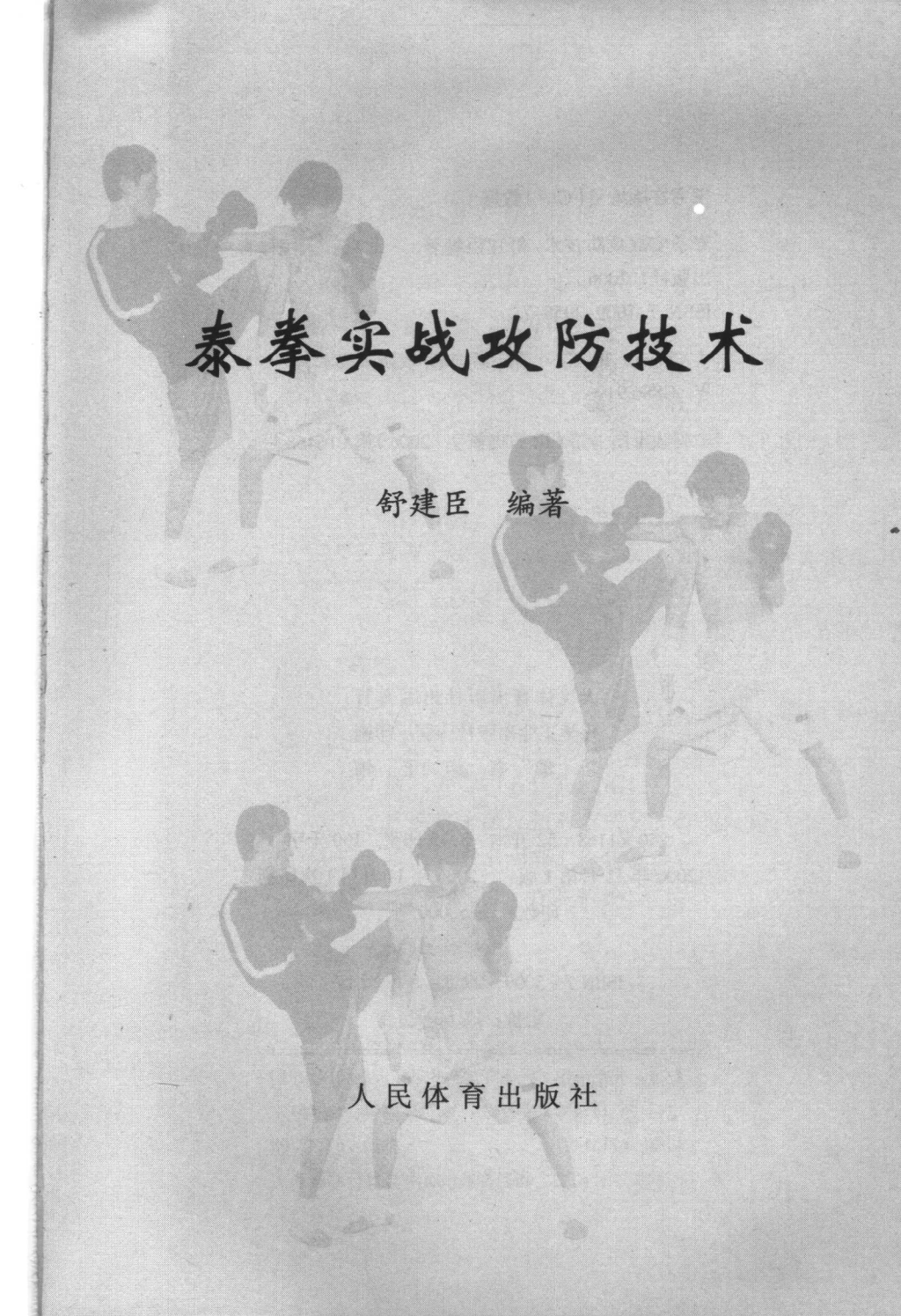
泰拳

实战攻防技术

taiquanshizhanfangangjishu

人民体育出版社



The background of the cover features three faded, overlapping images of two men in boxing gear (gloves and shorts) sparring. One man is in a dark uniform with white stripes on the sleeves, and the other is in a light-colored uniform. They are in various dynamic poses, including punches and kicks, illustrating the practical combat techniques discussed in the book.

泰拳实战攻防技术

舒建臣 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

泰拳实战攻防技术/舒建臣编著. —北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-2958-7

I. 泰… II. 舒… III. 泰国拳-攻防 (武术)
IV. G886.919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 016468 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 8.75 印张 160 千字
2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7 - 5009 - 2958 - 7 / G · 2857

定价: 17.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

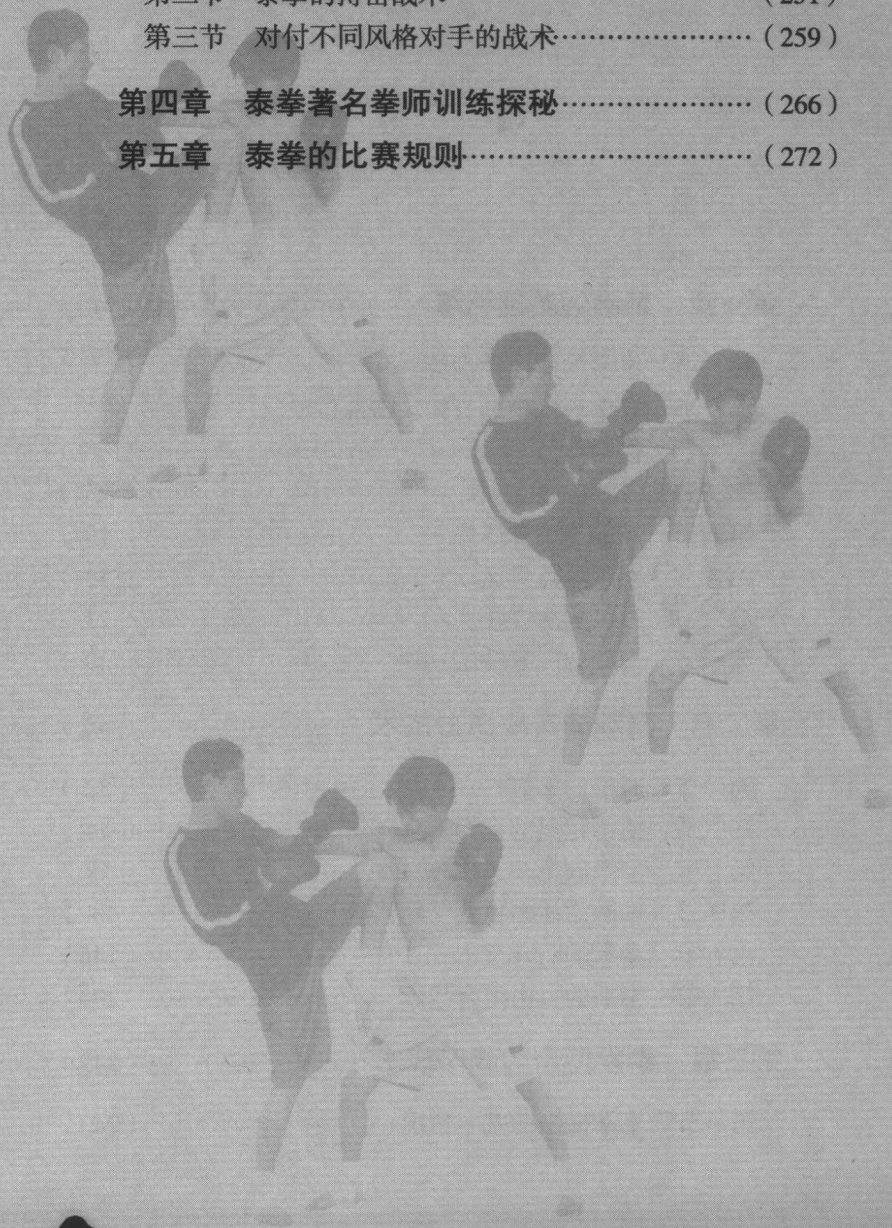


目 录

第一章 泰拳的基础训练	(1)
第一节 泰拳的适应性训练	(1)
第二节 泰拳训练中的身体攻击部位或 保护部位	(4)
第三节 泰拳的呼吸训练	(6)
第四节 泰拳的精神修炼	(10)
第五节 泰拳的热身运动	(13)
第六节 泰拳的防守技法	(21)
第七节 泰拳的闪躲技法	(39)
第二章 泰拳的实战搏击技术	(52)
第一节 时机的掌握	(52)
第二节 搏击距离的把握	(54)
第三节 泰拳的主动进攻技法	(59)
第四节 泰拳的连击技法	(84)
第五节 泰拳的防守反击	(146)
第六节 泰拳的自由组合战术	(200)
第三章 泰拳搏击的战略战术	(249)
第一节 泰拳搏击的基本情况	(249)



第二节	泰拳的搏击战术·····	(251)
第三节	对付不同风格对手的战术·····	(259)
第四章	泰拳著名拳师训练探秘·····	(266)
第五章	泰拳的比赛规则·····	(272)





第一章 泰拳的基础训练

从事泰拳搏击是需要一定的天赋的。然而对于这样一种对抗性极强的技击术，任何人都必须经过非常专业的艰苦训练。有志于从事泰拳运动的青少年，从一开始，就应当将自己置身于科学的原则下进行训练。泰拳的主要训练内容包括身体素质训练、技术训练、战术训练和精神训练等几个方面，此外还有许多能促使泰拳水平不断提高的其他训练手段。

由于泰拳在国际搏击赛场上的地位日益上升，国际赛事接连不断，泰拳手们在赛场上所表现出来的搏击水平也越来越高，一名拳手如果训练水平没有达到较高的程度，是无法应付哪怕是较低层次赛事的对手的。因而在现今的泰拳训练中，对于拳手在训练中提出的要求也越来越严格，训练强度越来越大。

泰拳在其漫长的发展过程中，经过历代著名拳师的不断实践和科学总结，形成了一整套内容丰富、科学实用、独具特色的训练体系。拳手在经过科学而系统的训练之后，身体各部位的功能将得到全面均衡的发展，能够从容镇定、机敏灵活地参加到实战搏击中去。

第一节 泰拳的适应性训练

泰拳的高度立体化的打斗技巧，是泰拳拳手经过长期的艰苦



训练获得的，其间很难说有什么所谓的“捷径”可走，事实上是全凭拳手们在日复一日的训练中使自己的身体功能逐步适应实战搏击的运动过程。在这一艰苦的过程中，拳手们的身体各器官、系统的功能适应性得到了根本的改造，基本适应了泰拳的高度打斗技巧的要求。拳手的身体适应性越强，就越能在实战搏击中得心应手，胜利和荣誉才会开始向他招手。

泰拳的训练就是要求拳手通过各种有效的训练方法刺激自己身体的运动适应过程，并且通过这种反复的刺激不断强化拳手的适应能力，以达到最终追求的目标。换句话说，泰拳训练的任务就是要求拳手通过复杂的训练和较强的运动负荷，打破原有身体的生理适应平衡，使其在新的水平上产生新的生理适应和平衡状态。要达到这种较高水平的适应能力，必须经过长时间和大强度的运动训练，努力克服生理上和心理上的重重障碍，逐步使自己的神经、肌肉和机能水平达到很高的程度。泰拳的适应性训练所针对的是身体各器官的生理因素，主要体现在呼吸系统、神经系统、骨骼、肌肉等方面。

呼吸系统主要表现在心血管、呼吸状态和身体能量代谢上的生理适应，这方面的适应状况将决定拳手承受大强度的技术、体能训练和在日趋激烈的大赛中击打和抗击打的能力。具备了此种能力，拳手们就可以在激烈运动的状态下尽可能地节省体能和平衡呼吸。神经系统的适应，可以使拳手以快速敏捷的变化提高各种技术动作的使用能力，形成良好的实战搏击状态。骨骼、肌肉、关节的适应，可以使拳手的力量、速度、柔韧性等达到较高的水平。

当然，并不是说经过适应性训练后就大功告成了，拳手必须注意：随着身体训练水平的逐步提高以及战术能力的逐步完善，还要不断提高自己的搏击应变能力和预判能力，使之随着身体的适应训练的提高而同步提高。



一、泰拳的基础训练大纲

- 训练内容

拳法、腿法、肘法、膝法、摔法。

制定科学合理的训练计划。

了解每一个拳手的年龄、身体状况和技术水平。

- 专项素质

各种技术技法的专项素质训练。

- 初级训练阶段

初期以基础技术训练为主。

- 训练负荷

加强专项动作的素质训练。

确定重复的次数。

确定练习的组数。

合理安排动作幅度和速度。

合理安排间歇的时间。

二、基础训练的基本要求

- 训练的系统性和整体性

确定训练目的。

制定合理的训练计划和预设注意事项。

循序渐进地进行各种技法的训练，发展身体各部肌群，提高动作的协调性。

确定训练的不同阶段。

协调各种技法和身体素质的同步发展。

以先易后难的顺序进行训练。



保持训练的连续性。

科学合理地安排训练的负荷量。

发展专项的素质训练。

不断提高技术技能的全面性和针对性。

以上仅仅是一些简要的例举，拳手们究竟应当如何进行有效的训练，还是需要在有经验的教练员的具体指导下进行。至于一名拳手究竟应当怎样进行训练才能收到较好的效果，在本书的其他部分以及本书的姊妹篇中还有较多的介绍，这里只是概要地说几句：注意早期的基本能力的培养；向身体素质的全面发展努力；重点训练，提高单一的身体素质；串联训练各种技术；合理安排训练中的运动量；注意自身精力和体力的消耗情况。

必须强调一句：泰拳不是在短时间内就能够完全掌握的。

第二节 泰拳训练中的身体 攻击部位或保护部位

泰拳和中国武术有许多相似的地方。在实战搏击中，泰拳同样为了追求实战的效果而突出对对方身体的一些要害部位进行重点攻击，以缩短搏击的时间和提高攻击效率。泰拳经历了长时间的实践，确定了人体一些重要部位成为其攻打的目标。但是，在一般情况下，泰拳的拳师们会告诉自己的弟子，不要轻易地向这些曾经认为是有致命效果的身体部位发动攻击，以免招致麻烦。而且，对这些致命目标进行攻击的技术招法，在长年累月的泰拳传授中，拳师们往往只将它们传授给自己绝对信得过的亲信弟子。

在擂台上或是正式比赛中，身体的某些重点部位是禁止击打的，因此拳手应当明白在什么情况下使用什么样的打法，一定要



做到心中有数，不能不分地点、场合地任意运用。

泰拳在实战搏击中经常攻击的对方身体的重要部位（图 1-1）：



图 1-1

1. 头顶（俗称“天灵盖”）；2. 太阳穴；3. 耳根；4. 鼻；5. 下颌；6. 咽喉；7. 颈部；8. 心脏区；9. 腹部；10. 肋部；11. 胃脘；12. 臀部；13. 裆部；14. 大腿关节；15. 小腿胫骨；16. 膝部。

此外，还有一些其他的击打部位，拳手可以根据自身训练水平的不断进步，有选择地进行训练。

反过来讲，既然以上部位是我们攻击对方的身体的重要部位，同样也会是对方向我进行攻击的重要部位。因此，拳手还需要提高自身的防护能力和抗击打能力，以免在实战中遭受对方的



致命打击。也可以这样说，一个好的拳手不仅要练出高超的攻击手段，同时也必须掌握非常严密的防守技法。

第三节 泰拳的呼吸训练

泰拳的训练水平的高低与拳手的呼吸状态的好坏是分不开的。不同的训练技术常常伴随着不同的呼吸方法。因为当身体以不同的运动方式运动时，对氧的需求也不同。经过严格训练的泰拳拳手在克服呼吸循环机能的惰性的能力要远远强于一般较少接触训练的人，而且在获得最大摄氧量的能力方面也较强。因而即使在非常剧烈的运动中，氧债的产生较少，身体调整呼吸状态的能力较强。

泰拳和其他武术拳种一样，非常重视呼吸的重要作用，在拳技的训练中十分注意保持呼吸能力的训练。泰拳在长期发展中，根据其拳法技艺的功能特点，形成了一些有效实用的呼吸方法。这些方法使得拳手们在训练中和实战时呼吸顺畅、气体交换顺利，从而直接帮助拳手们大大提高了训练质量和运动质量。

泰拳的呼吸方法是直接有效的。它大致分为从拳桩的基本运足自然呼吸、定气、发气、固气几类。这几种方法在训练和实战中根据实际需要灵活地使用，前提是在平时的训练中必须加强呼吸的训练，给自己打下坚实的基础。

一、拳桩运足呼吸法

最基本的泰拳拳桩运足呼吸法，是在相对正常的状态下，或者说在展开大强度动作前的一种自然呼吸方法。它以轻巧自然的拳桩移步，使拳术意识、轻微动作和呼吸三者密切配合、浑然一



体。特别强调拳手在运足时精神集中、固气静心，任自身的呼吸吞吐自然，并和拳桩的姿势达致合一的水平，促使拳桩姿势自然流畅、敏捷轻巧。（图 1-2）



图 1-2

二、定气呼吸

当与对手处于搏击前的对峙状态，或者尚未进入有效攻击距离、双方仅处于进退移动状态时，拳手此时的呼吸方法为自然调息，要做均匀深长的呼吸，使肺部获取充分的氧，或者采取腹式呼吸，配合以拳桩运足，随时调整马步，做好应对突然变化的准备。（图 1-3）

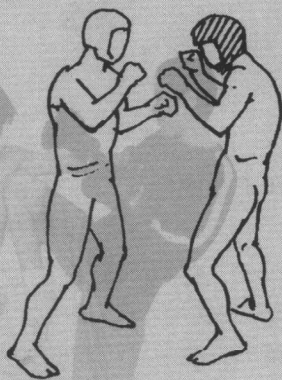


图 1-3



三、发气呼吸

发气呼吸是泰拳中最为重要的呼吸方法。拳手在发招时，吐气应随着动作的瞬间变化助势发出。这种瞬间助气发力的方法，可以使拳手在最短的时间内更换体内的浊气，促使击出的动作与呼吸相配合，发招就会显得快速有力。泰拳发气助力时，拳师们常常发气有声，以配合动作击出的威力。（图 1-4）

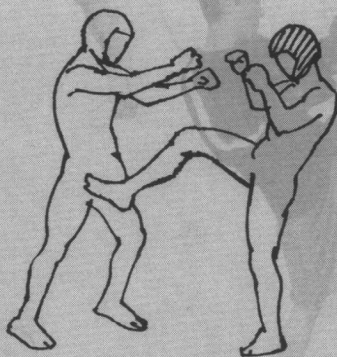


图 1-4

在泰拳中，有四种常见的发声，它们是：吭、呵、咿、呃。

吭——拳手以鼻腔喷气成声；

呵——拳手从喉部呼气发声；

咿——拳手以舌逼气发声；

呃——拳手以口腔吐气发声。

这四种泰拳中常见的吐气发声方法，每一种都与吐纳和动作紧密结合，使拳手动作的发挥开合协调得体、攻击有力。



四、固气

固气是拳手与对手处于近战甚至纠缠中所使用的一种呼吸法。在与对手贴身近战中，拳手需要不断地运动发力，以对付对手的攻击动作。此时拳手需要以闭气来抗拒对手的招式和劲力，并敏捷地利用动作变化的瞬间进行短促的呼吸，以配合自身的动作开合。当拳手可以利用短促呼吸法时，应果断地以口吸气，吸气要迅速而深长；在发力击打对手的瞬间，短促地呼气。总之，固气呼吸法就是利用牵引对手发力时所采用的吸、呼气方法。（图 1-5）

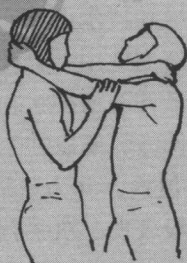


图 1-5

在泰拳的实战搏击中，拳手的动作往往是异常猛烈的，身体的生理反应常常会很快出现极点，以致影响了技术水平的发挥。为了减少或避免这种情况的发生，拳手在日常的训练中应当尽可能使自己的呼吸与身体的动作密切配合，学会有意识地调节好呼吸，特别是深呼吸的能力。控制好这种呼吸，可以把血液中过多的一氧化碳较快地排出体外，减少血液的酸度，同时减少了呼吸中枢对人体的刺激作用，也有效地克服了植物神经系统的惰性，



使呼吸始终保持基本顺畅，心率相对平稳，肌肉得到放松，从而保证自己有能力完成复杂的攻防动作。

第四节 泰拳的精神修炼

泰拳在世界武坛上称雄数百年，享有“八臂拳术”的美誉。之所以获此殊荣，不仅仅是因为泰拳拳师的铁腿钢膝，另有一个重要的方面是泰拳所强调的精神气势。历代的泰拳拳师都极为重视心理素质和精神气势的自我调节，甚至将其上升到比技术发挥更高的地位。拳手们认为，一个拳手的精神气势的状态如何，一定程度上会决定其在实战中的胜负关系。泰拳比赛开始前，教练员都会进行耐心的精神指导和技术指导，服务人员则会进行周到的服务，同时，拳手也会努力地用平日训练中接受的精神教育调整好自己的情绪，以便以最佳的精神状态投入比赛。

由于泰国人大多信仰佛教，所以在泰拳比赛开始之前，都要举行一个简短的宗教祈祷仪式，并为参加比赛的选手助威鼓劲。拳手们在宗教仪式上，一般表现是双手合十，两眼紧闭，神情严肃，默默无声，而在内心却充满着对神明的祈求，帮助自己在拳台上战胜对手。泰拳的宗教祈求仪式，由于泰国各府拳师的传授方法不同而略有不同，但大致的意思是相同的。拳手在进行宗教祈求仪式时伴随着泰国古老而独特的音乐，把自己的精神寄托于神明，鼓励自己在实战搏击中不会惧怕对手的击打，敢打敢拼。有时拳手在上场前，还在头上戴着表示驱邪的花环或在手臂上束上一条可以让自己避邪取胜的带子。泰拳拳师的这种精神寄托法是大多数国家的运动员做不到的，泰拳拳师以这种近乎神秘的宗教信念作为精神支柱，借助这种精神支持减轻自己的思想负担，轻装上阵，力求比赛的胜利。



揭开泰拳这种独特的、甚至有点神秘的精神气势修炼法的面纱，其实并不复杂。用当今的科学眼光来观察，泰拳的精神气势修炼，其实也是一种人体神经系统和心理因素的特殊性活动。首先，神经系统负责着人体的骨骼、肌肉和关节的协调运动，它还对人体的呼吸、消化、内分泌、循环系统等都直接或间接地起到调节作用。通过神经系统的调节，使得拳手的身体在实战中对于各种变化都会产生即刻的反应，拳手利用这种外在刺激的心理反应，产生积极的心理活动，快速指导自己的行为，这种较复杂的心理活动同时支配着拳手的知觉、记忆、思维、注意力、情绪、意志、动机、气质，以及性格上的非智力因素，从而形成泰拳拳手的独特的精神气势。

泰拳这种精神气势说到底是为建立积极的心理状态服务的，以达到健身助气的作用。这种精神气势对于拳手而言有着多方面的非同一般的作用，它可以促使拳手产生积极的思维和情感，使之在实战搏击中，对于一般人容易产生的抑郁、焦虑、困惑等不利的心境有着积极的抵抗和克服作用。它可以使拳手在实战中有一种威慑对手的气势，令对手产生压力和恐惧心理。它还可以使拳手在日常训练中能够很好地融入集体中，同队友进行快乐的交往，在这种相互交往中又进一步促进了拳手的心理健康。同时，心理上的健康可以有效改善拳手的心血管系统功能，使得自身体温恒定，有利于保持神经纤维的正常传导。

泰拳的精神气势训练要科学地进行，才能有利于身体的健康，达到预期的效果，否则会适得其反。

一、泰拳的炼心法

炼心法是泰拳独特的行功方法，它的本意是以拳手诵咒语的形式来产生超凡的法力，使拳手获取超常的勇力。泰国的咒语炼



心包含许多内容，在泰拳中主要以英勇善战的神话人物为主，这些神话人物有“伟大战士”“坤朋之心”等等。比赛开始前，拳手在诵咒和缅怀英勇善战的英雄人物时，让自己的身心达到高度的合一，充分调动起自身的潜能，祛除一切胆怯的心态，满怀信心地迎接挑战。

二、静坐修心法

拳手坐于平地，两腿叠压在一起，两脚翻于大腿上面，脚趾向两边伸；两手在小腹部相叠，掌心向上，拇指向外展；身体姿势自然端正；全身进入放松状态，口眼微闭，静心自然呼吸，心境逐步进入无杂念的境界。（图 1-6）

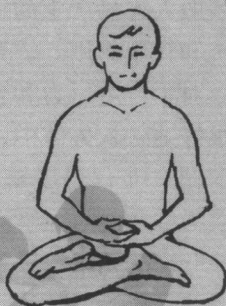


图 1-6

静坐修心法是佛教坐禅的一种方法。因为泰国人多信佛教，固而在泰拳的修心法上也有许多方法与佛教相似。修心法在佛教中叫“跏趺”，是佛教禅功修行的主要方法。