

DUTCH STYLE
MUAY THAI
荷兰式泰拳



大佳网
www.dajianet.com

ForceOne

作者 / [荷]阿诺·范·德·维尔
翻译 / 王 政 吴晓蕊

必须实现以下目标

从菜鸟到斗士
从业余到职业
从学员到教练

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

ForceOne

DUTCH STYLE

MUAY THAI

荷兰式泰拳



大佳网
www.dajianet.com

Force One

作者 / [荷]阿诺·范·德·维尔
翻译 / 王 政 吴晓蕊

必须实现以下目标

从菜鸟到斗士
从业余到职业
从学员到教练

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

荷兰式泰拳 / (荷)维尔著;王政,吴晓蕊译. —太原:山西科学技术出版社,2016.4
ISBN 978-7-5377-5228-2

I. ①荷... II. ①维... ②王... ③吴... III. ①泰拳—基本知识 IV. ① G886.9
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第310062号

荷兰式泰拳

出 版 人:张金柱
著 者:[荷]阿诺·范·德·维尔
翻 译:王 政 吴晓蕊
策 划 人:阎文凯 杜 都
责 任 编 辑:张保国 冉宏伟
责 任 发 行:阎文凯
封 面 设 计:吕雁军

出 版 发 行:山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址:太原市建设南路21号 邮编:030012
编辑部电话:0351-4922134 0351-4922107
发 行 电 话:0351-4922121
经 销:各地新华书店
印 刷:山西嘉祥印刷包装有限公司
网 址:www.sxkjscbs.com
信 箱:sxkjscbs

开 本:787mm × 1092mm 1/16
印 张:15.5
字 数:240千字
印 数:4000册
版 次:2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5377-5228-2
定 价:48.00元

本社常年法律顾问:王葆柯

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



目 录

1 泰拳运动	1
2 斗士哲学	4
3 东西方搏击者的差异	6
4 为什么应该尽量多训练	8
5 男女搏击者的差异	10
6 搏击有助于心理健康	12
7 “30 分钟”概念	13
8 热身	15
9 站姿和走步	21
10 走步和滑步	26
11 拳法和肘技	31
12 踢技	91
13 膝法	119
14 扫腿和摔技	134
15 缠抱	147
16 禁用动作	164
17 结伴练习	172
18 放松	190
19 教练	294
20 女性教练	196
21 装备	197



22 搏击垫训练	206
23 爆发力与耐力训练	223
24 力量训练	225
25 女性力量训练	226
26 不同形式的训练	227
27 比赛日	231
28 格斗中的女人	234
29 疼痛	235
30 兴趣小组	236
31 信仰	237
32 研讨会	238
33 最后的思考	239
34 重量限制划分	241

1. 泰拳运动

经过长年研究发现,泰拳被认为是一种名为“卡拉里帕亚特”(Kalari Payat)^①的古武术。这种形似舞蹈的搏击形式,不曾应用于职业拳击的搏斗或竞赛中。卡拉里帕亚特现在盛行于印度南部的喀拉拉邦^②,有关它的传奇故事最初记载于《罗摩衍那》^③。根据《罗摩衍那》的记载,男子生来便扮演着与天神抗争的角色。在《罗摩衍那》的画卷中,有许多与天神及其他超自然力量搏斗的场面,这些搏斗囊括了卡拉里帕亚特的基本格斗姿势。

游者、僧侣、卡拉里帕亚特的代表人物以及军队、《罗摩衍那》中的画像,将泰拳艺术의思想和招式传遍了亚洲。每一个国家在其基础上又加入了自己的理论和规则,因此武术具有极大的多样性。据说,菩提达摩^④要求修行者在冥想时也要保持清醒,并且创造了一套以卡拉里帕亚特为基础的练习方法,后世便有少林功夫也由此衍生而出的传闻。之后,这一运动艺术被传入泰国。在泰国,泰拳将这些动作实际运用到了真正的格斗当中。

泰拳借由踢拳道和自由搏击被介绍到荷兰。查尔斯·杜美门特组织了“一切皆可”的全接触搏击运动,这一搏击项目以其新颖的混合搏击的方式吸引了全世界的目光。还有一个名叫汤姆·哈瑞克的训练员也开创了独具个人特色的搏击风格,名

①卡拉里帕亚特(Kalari Payat)是一种在印度南部省份喀拉拉邦当地,至少传承约有两千多年历史的古武术,是一门历史相当悠久的南印度古代武艺。习用此武术的人要有非常柔软的身体,面对敌人攻击时,以柔软的身体钻过敌人的漏洞,并制服敌人。

②喀拉拉邦位于印度的西南端,濒临阿拉伯海。

③罗摩衍那是印度两大史诗之一,另一部是《摩诃婆罗多》。

④菩提达摩,是中国禅宗的始祖。



为 Chakuriki。穿上醒目的红色套装,装备好搏击设备,准备赢取比赛。在曼谷,荷兰的泰拳团队第一次和泰国的搏击者交战。可惜的是,这次竞赛荷兰队连两个回合也没撑过。不过,通过这次比赛,荷兰选手学习到了很多东西,尤其学习到了完整的泰拳技巧。与他们一样有勇气的,还有来自像 Mejiro Gym (Jan Plas) 和 Vos Gym (Johan Vos) 健身馆的选手。当然,泰国选手依然很强大,所以他们还得通过无数回合和更激烈的搏斗才能赢得比赛。这之后,许多荷兰斗士接踵而至。慢慢地,他们能够在比赛中获胜了,有些人还成了泰国的国家英雄,比如罗曼·戴克(Ramon Dekker)和罗勃·卡曼(Rob Kaman)。然而,荷兰选手总是被认为比泰国人强壮太多。尽管如此,荷兰与泰国之间的比赛仍是全世界主要的大赛事。

只有极少数的幸运儿掌握了荷兰泰拳(其中包括阿诺·范·德·维尔)。从 20 世纪 70 年代初到 80 年代,荷兰成了欧洲格斗竞赛的中心,许多来自这里的搏击者在世界范围内声名鹊起。因此,阿姆斯特丹被誉为“搏击之城”。荷兰自有拳击竞赛(除传统拳击竞赛之外)伊始,就在拳击世界中占统治地位。

本书的作者阿诺·范·德·维尔,曾经于 1975(早于第一批荷兰团队)到 1991 年间,在泰国各地进行比赛。他以 Kachuaab,缅甸拳、古泰拳等不同的风格进行搏击。在曼谷,还师从过玫瑰园大师(女)学习古泰拳。闪着光泽的金发和坚毅的蓝眼睛,让阿诺成了荷兰泰拳的形象代言人。1984 年,他出版了有关踢拳道和泰拳的著作。因其内容广泛、真实且易于理解,这本书很快被泰拳搏击者和训练者奉为“圣经”,许多泰拳团队把它作为教材,大部分泰拳运动员和训练者都是从这本书中学习泰拳知识的。阿诺·范·德·维尔是荷兰泰拳的创始人之一,现任世界独立泰拳训练者联盟(FIMIT)主席。该组织的所有成员,都是经过层层测试筛选出来的。

现在不断涌现的各种运动培训班和健身馆,或许可以说明人们多么想通过武术健身的方式,将身体从压力和疲劳中解放出来。荷兰式泰拳即能提供安全的训练机会。当然,如果需要,荷兰式泰拳也可以为你提供竞技训练或格斗的机会,让你和伙伴或对手进行泰拳实际竞技性的演练。

过去,在泰拳的世界中,唯男性“独领风骚”。但是,自从 1990 年开始,这种局面被打破了,每天都有大批女性加入甚至开始教授泰拳课程。在我的课堂上、健身房中,活跃于此项运动的女性还在不断增加。她们这种对武术与生活认真严肃的态度,使我发自内心地替她们高兴。

泰拳的职业化发展,使泰拳界发生了不小的变化:教练要不断接受关于运动科学的教育,将学员的潜力最大限度地激发出来。优秀的运动员必须过着清规戒律的生活,职业拳手还要进行节食、体重控制、体能训练等等。掌握急救要领是每位从事泰拳运动者的必备技能,以前,有管理者和学生之分,管理者事无巨细都要做到心中有数。现阶段不再有管理者一说,教练的职责是陪同学员一起训练,以提升他(她)们的搏击技巧,帮助他(她)们达到能力的最大化,并且辅导学员进入下一个阶段。人们不再把精力放在色带或一纸证明之上,无论是教练还是学员,都需要证明自己的价值。

同时,开设健身房也不再那么简单。租场地和训练仅仅是一个开始,为了使学员在竞赛中的水平大幅提高,精良的设备同样必不可少。设计培训计划时,必须考虑到是通过竞赛还是娱乐性训练项目开展练习。通过荷兰式泰拳,我帮助学生战胜了不良嗜好、心理疾患甚至生理缺陷等。学员们学习并练习所选择的运动项目,而书籍和视频则起着指导实际搏击竞赛的作用,能让每个人受益匪浅。

现在,泰拳风行世界各地,许多所谓的泰拳“老师”认为自己很懂得怎样教泰拳,但不会、更不可能创造出“自己的风格”。不少泰拳机构都有自己的世界冠军名号,或者冠以其他花哨的头衔,而实际上,没有一个名头值得花篇幅去书写。也许将来的某一天,泰国政府会觉得有必要发展泰拳训练的认证项目,以此来规范和认证标准泰拳。这样的话,富有潜力的泰拳学生到时候就可以选择一所适合的泰拳学校,接受规范的泰拳训练,再也不用去那些只想通过假证书和名头牟取利益的学校了。



2. 斗士哲学

首先我要澄清一点:在很多语言中,“斗士”这个词时常略带贬义、消极的色彩,虽然“斗争”一词表达的是一种积极的人生态度。还记得,有人对你说你应该为自己的人生、事业、爱情奋斗到底么?生活充满变数,太多的事让人始料不及,我们就需要不断扮演斗士的角色。“斗争”跟“决定”,两个词同等重要。通过这本书,我们想告诉大家什么才是一定意义上的斗士,以及如何在社会生活中以积极的心态扮演好自己的角色。毕竟,建设一个愈加美好、积极的社会是我们共同的愿望。

到底怎样才算是真正的斗士呢?只有那些参加过比赛,或者在健身房里接受训练的人,才配称作“斗士”吗?我认为,凡是态度认真严肃,并坚持每周到健身房训练三到四次的人,无论男女,都可以称为“斗士”。秉持训练哲学至关重要,我称之为“斗士之路”。





斗士的主要目标并非打败对手,而是要超越自我。每一次训练都会让你的技艺更加精进,激发出自身更多的力量,使体魄得到逐步增强。所以,每次训练都是让自己较之前更加出色的机会。

一个真正的斗士,会致力于内心的平和与身体的平衡。他(她)必须将自己的注意力集中在无懈可击的技巧、呼吸、时间、食物及生活方式上,所有这些会使他(她)取得事半功倍的效果。比如冥想,就是优秀的搏击者不可或缺的操练之一。

大多数人以为,冥想只是单纯的静坐、呼吸,设法控制自己的意念和思想。然而,搏击者的冥想却要在活动过程中完成。集中注意力、调整呼吸、快速反应、反击,都是搏击者冥想的组成部分。进行训练时,他们会转为内向型思维;当身体在指令下移动时,搏击者的思想已摆脱了生活中一切烦恼的束缚,后者会随着每天不断的训练而消散殆尽。

真正的斗士平和、谦恭,举止得体,善于交际。斗士懂得感恩,并且乐意将这种想法同他人分享。许多时候,我喜欢把斗士比作中国古时候的官员,他们乐于精进自己的知识,服务民众,清晰地表达自己的观点,劝说他人走上正确的生活轨道。真正的斗士,应该是社会的重要典范。因此,在日益变化的社会中,化身为明星的搏击者必须意识到自己的社会影响力,规范自身的言行。



3. 东西方搏击者的差异

我在亚洲和欧洲旅行期间,发现东西方的搏击者们有许多不同之处。过去,这些差别尤为明显,甚至连着装上都能体现出来。近几年,随着走出国门的搏击者越来越多,再加上经济的发展,这种差距表面看似乎消失了,可事实真的是这样吗?这些差异,其实深深地扎根于我们的思想当中。西方人不仅在体格上和亚洲人有区别,思维方式也相去甚远。乍看去,西方人比亚洲人要魁梧强壮。就连语言表达方式也不一样,西方人说话直截了当,突出重点,而亚洲的言语则比较含蓄委婉。亚洲人是通过战争或竞赛发展搏击这一“战争艺术”的。西方人的搏击直接、有力,没有丝毫温情可言。亚洲人善用“刚柔并济”,不像西方人讲求“靠力量说话”。我们搏击时,应该把两种方式结合起来。

东西方人解决问题的方式也各有风格。做决定之前,亚洲人会考虑到问题的方方面面,经过深思熟虑之后再作决定。而西方人的观点则是,如果第一次失败了,还可以尝试其他办法。所以,西方人解决问题的方式十分直接,也不会花过多的时间分析形势。

亚洲人接受训练的方式也有所不同。亚洲搏击者非常重视技巧的正确性和传统性,所以他们一般服从指挥,这点是西方搏击者所不具备的。亚洲的搏击者遵从教练的指令,在训练过程中既不抱怨也不提个人的要求,只是单纯地、一味地听从。西方人则非常享受训练过程,他们把训练当作一个可以相互交流、娱乐的社交活动。西方人也乐于不断改变。与亚洲人不同的是,西方人重视自身的独特与独立性,所以他们不会墨守成规,有时甚至会在练习中加入自己的创意。东西方的两种训练方式,都能带来不错的训练效果。

由于西方人的二分法思维方式^①,使其无法轻易地进入冥想状态。而亚洲人,从小就在比较重视精神的环境下成长,所以对他们来说,冥想是件容易完成的任务。但另一方面,西方的搏击者比亚洲人能更快地放松下来,这似乎源于他们的“独立”观念。对于亚洲搏击者来说,压力越大,他们的表现会越好,因为他们会更加耐心地对待训练;而对于西方搏击者来说,面对压力时,如果第一次失败了,他们会选择停止训练,找个地方散散心,因为达不到自己的目的,他们便会失去耐心。



我们可以将亚洲的搏击者划分为两种类型(我只是大致区分一下,以阐述清楚一些观点):能承受击打和不能承受击打者。亚洲的泰拳搏击者十分顽强,可以扛住一次重击,因为他们就是照这样被训练出来的。西方人呢,不但可以扛住一次,而且可以扛住很多次重击。

当然,不同点还有很多。本书是关于搏击者的,所以我着重谈和搏击相关的不同点。对比的目的在于说明,不论你采取何种方式来达成目标,只要能够实现最终的目标——赢得比赛,成为一个更加优秀的人,都是可行的。

^①即将所有的事物根据其属性分成两种。



4. 为什么应该尽量多训练

训练,必须针对被训练者的身体和思想。如果你想变得更优秀,或是更好地掌握某些技能,那么就需要练习。你训练得越多,就能变得越出色。训练要求有原则性,即按时练习、集中思想、规律作息等等。

能练多少就练多少,并不意味着每次必须达到 100% 的训练强度,因为这是不可能的,你的身体需要时间修复、缓解。有些时候,你需要进行高强度训练,但是其他时候你却需要降低训练强度。一周可以这样划分:

2 天高强度(近乎 100%)

2 天 70% - 80% 强度

2 天 50% - 60% 强度

1 天 20% - 30% 强度

这种方式可以使你注意力保持集中,也给予身体足够的时间恢复,你还能有时间消化每次训练的精髓。

训练课时,一般都在一到两小时左右。人体所能承受高强度训练的时间大约为一小时,也就是说,进行高强度训练的时间应该短于低强度训练时间。不过,要至少半小时,训练才能对身体产生影响。如果进行心理和战术方面的训练,持续时间可以长一些。一般来说,这种训练应包括讨论、研究的环节,不需要做太过激烈的运动,所以身体能够承受更长的时间。

搏击者经常把长跑作为一项辅助练习。虽然这也是训练的一种途径,但是,我深切地怀疑,它真的适用于所有人吗? 我们的身体需要爆发力,经过一系列的爆发力运动之后,人体需要时间恢复并做好防御准备。长距离运动需要不同的体质和训练观念,因此并不适用于搏击训练。

为什么应该尽量多训练



总而言之,训练对于身体和思想的协调起着至关重要的作用,它可以使两者完美契合,好似一台精密的“仪器”。随着训练次数的递增,两者的契合度也会逐步提高,但其间一定要注意区分训练强度。搏击是建立在观察、反应、洞穿对手的能力之上的,当然,正式比赛中,战略战术亦必不可少。



5. 男女搏击者的差异

众所周知——男女大不同。在搏击运动中,我们得认识到一个造成男女之间天差地别的重要因素:睾丸激素!

睾丸激素是男性力量、野心,以及一切使他成为一个男人的源头。而女性的睾丸激素则大大低于男性。睾丸激素不仅造成生理上的差异,就是从心理角度看,它也造成了很多观念上的差别。我认为,在一些训练项目上,要针对女性采取不同于男性的训练方式。比如,女性的胸部在近身防御时,会给自己抵御比较高大的对手增添难度。不过,女性拥有不同于男性的臀部和腿部结构,使得女性能够更灵活地踢击对手。

对于教练员来说,认识到男女两性的差异,在备战比赛时是十分重要的,在教授高水平学员的课程时,更要注意到这一点。

有很多男性想把女性排斥在武术界之外,我始终弄不懂他们这么做的原因是什么。我常常质疑那些总是对我说女性不该属于拳击界的男人们,质疑他们排斥女性的真正原因。是惧怕女性,还是害怕失去男性的控制权?有多少男人在战争中能够真真正正地保护他们的妻子呢?想象一下,如果女性能够有能力自卫并保护自己的家人,将会是一件多么令人舒心的事情啊。我本人强烈支持不断加入泰拳运动的女性们!



总之,要讲清男女搏击者之间的不同,几本书也写不完。在实际运动当中,我们要考虑到训练的实际操作方面。女性对泰拳的发展壮大起着重要的推动作用,只是因为生理上的差异,必须实施适宜的训练方式。因此,教练应该“因材施教”。



6. 搏击有助于心理健康

人类是生存者。我们生来就要抗争，狩猎是我们的本能。为获得食物，我们曾经追捕过动物。这种意念依然残留在我们的基因中，只不过，在现代社会环境下，大部分人自青年时期内心就受到了压抑，我们所受的教育和所处的社会环境不允许展现暴力。压抑住这些感情，是为了能与其他人更高效地合作。可是，纷扰的世界让我们困惑，很多人在日常生活中都会感到巨大的压力，这些压力来自工作、家庭，乃至街头巷尾。为了避免冲突，我们就要选择另外一种方式来释放在身心中已积压成型的负面能量。

我们对武术已经有了定义。我们通过武术来表达内心的恐惧、愤怒和压力。泰拳的理念，就是通过具有爆发力的动作来使压力得到最大程度的释放。事实证明，耐力训练是无法将压力全部排解的，主要原因在于压力通常是不经意间爆发出来的。当一个人生气的时候，他（她）会叫喊，做出突然的举动，击打物体，甚至是摔东西。

当今社会，压力已经成为许多生理问题的根源，但压力却有助于武术更高效地发挥力量。训练时，正确结合紧张与放松两方面，可以取得上佳的训练效果。每次训练，搏击者要学习运用爆发力收缩肌肉，集中精力，并将能量聚集在动作发出的瞬间，以便冲击力过后能够迅速放松肌肉。

一个搏击者，要在训练时学会将压力（比如恐惧、愤怒和攻击欲）当作一种良好的控制情绪的工具，而不是把它们转化成需要集中注意力才能得到良好控制的行为。对许多生理问题而言，这种转变在患病初期是有重要意义的。当然，如果病情已相当严重，就得寻求专业帮助了。