

现在每年都有众多的格斗迷从美国、荷兰、俄罗斯和巴西涌入泰国学习泰拳。现在全世界几乎每个比较大的城市都有泰拳馆,为什么要到泰国去学习泰拳呢?这些人当中甚至还包括3届K-1冠军彼得·阿兹。原因很简单。虽然你在阿姆斯特丹或者里约热内卢也能学泰拳,但学到的东西和在曼谷学到的并不一样,虽然看上去差不多。在国际泰拳比赛中,有经验的人很快就能看出哪个是泰国本土拳手,哪个不是,即使不看他们的长相。

泰国本土拳手最大的特点就是人人都有强悍的腿法。每个国家都有腿法强悍的拳手,也有腿法平平的拳手。但在泰国,每个拳手都能又快又狠地踢腿,哪怕他们连正确的出拳都不会。腿法被泰国拳手看作基础,也是最重要的技术。很多与泰国拳

拳手在内围主要依靠拳法。泰国拳手的拳法的确很粗糙,他们也很少使用拳法,但他们在膝法上的优势大大超过了拳法上的劣势,以至于很多欧美泰拳手宁肯和他们在远距离拼腿,也不愿靠近他们。泰国拳手能从各个角度使用膝法,他们使用膝法的频率



不到泰国 不练泰拳

文/付玉龙

手交手的欧美泰拳手指出,泰国拳手真正让他们敬畏的不是膝法和肘法,而是泰国拳手能自始至终不知疲倦地像伐木一样踢出重腿。在这样连续不断的打击之下,大多数欧美泰拳手都会被踢得四肢肿胀剧痛,最后露出破绽,惨遭KO。泰国本土拳手对腿法有多么重视?一位泰国资深教练告诉我,每个泰国拳手每天踢击重沙袋的次数都在一千次以上。曾有一位美国自由搏击冠军到泰北一个偏僻的拳馆访问。他和一个十三、四岁的小伙子切磋了一会,这只是作秀,主要是为了拍摄录像。如果认真打起来,我也相信那位冠军会轻松获胜。但他没有想到一个十三、四岁的小伙子也能踢出具有杀伤力的腿法,竟然被一记高扫腿当场击倒了!

在泰国传统的训练体系中,腿法是最早被教授的内容,在单个技术的训练中所占的比例高达60%。泰国拳馆大都非常简陋,训练腿法的主要方法是踢击重沙袋和踢脚靶。不少美国人认为踢树是过时的训练方法,而且在泰国已经几乎绝迹了。事实并非如此。大多数泰国拳馆还把踢树作为重要的训练项目,特别是在重视传统的拳馆里。泰国教练们认为,树干在被踢中后不像沙袋那样容易摆动,更容易吸收力量,因此踢树对于提高腿法力量来说是不可缺少的。在一些偏僻的小村子里,练习腿法的主要手段就是踢树和对练。

膝法是泰国本土拳手的另一个强项。欧美泰



也大大超过其他泰拳手。一位泰国教练骄傲地告诉我,腿王未必出现在泰国,因为泰国人的身材和力量都比较有限,但要寻找膝王一定要到泰国!泰国拳手训练膝法时使用的方法和美国泰拳手并没有多大差别,差别在于观念方面。美国的泰拳教练通常会告诉你,近身时要使用组合拳攻击对手头部,适当的时候用膝法攻击对手的胸部或头部。但如果换上泰国教练,他会这样说:贴近他,用膝盖撞他的胸口!勾住他的脖子,用膝盖撞他的脸!

当然不是每次膝击都能击中对手头部,也不是每次踢击都能击中对手头部,大多数腿膝攻击只能命中躯干。击中躯干不像击中头部那样容易击倒,但后果可能更加严重。头部被击中后很容易眩晕而倒地,比赛就可能结束,这样就避免了进一步的打击。而击中躯干,特别是心窝和腹部后,内脏可能会受到严重伤害,但当时却不会有非常剧烈的表现,由于拳手坚持战斗,可能会受到进一步的打击,最终造成非常严重的后果。

泰国拳手的另一个特殊之处是超群的耐力。耐力本来是拳击手的专利,在赤手比赛的年代,一场比赛甚至能打到一百多个回合,因此对耐力要求很高。随着比赛时间的不断缩短,特别是比赛频率的不断降低,拳击手不像以前那样重视耐力了,当然大多数优秀拳击手还跑万米。泰国本土的泰拳手在比赛中以腿法和膝法作为主要进攻手段,比用拳法主攻更加消耗体力。另外,泰国拳赛频率很高,很多拳手一天就得打3-4场比赛。如果没有充足的耐力,失败几乎是必然的。很多泰国拳手都每天跑万米,像播求这样的优秀泰拳手甚至每天跑两万米。在一些山区的拳馆,拳手们喜欢沿着山路奔跑,这样难度更大。另一个常见的变形练法是在身上缠上沙袋负重。一位泰国教练解释说,泰国拳馆通常都缺少力量训练器械,因此负重跑步也被看作是重要的力量训练方法。

很多人都惊讶于泰国拳手巨大的腿膝威

力。大家都知道,击打力量一方面取决于发力技术,另一方面也取决于绝对力量。欧美泰拳手都很重视力量训练,深蹲、腿举、箭步蹲几乎是必练项目,很多优秀拳手的深蹲重量相当巨大。而泰国很多小拳馆里连杠铃和深蹲架都没有,那么他们是怎样进行力量训练的呢?一位泰国教练告诉我,他们完全懂得绝对力量和力量训练的重要性,但限于条件他们只能采用一些简易的训练方法,这些方法很多效果还是相当不错的。我在很多泰国拳馆见过两人一组的深蹲训练,但他们不是使用杠铃,而是互相让对方骑在肩上,交替练习。此外泰国拳手还经常做一些跳跃练习,如蛙跳,跳台阶等,他们用训练时间弥补训练重量的不足。

泰拳在泰国是一种文化。一位曾在曼谷训练过的美国泰拳手这样描述道:“在美国,我每天只在拳馆的时候训练,每天打2-3场实战。而在泰国,拳手们平时不许走出拳馆。即使在正式训练结束以后,我们仍在切磋。有一天我算了一下,正式和非正式的实战加起来竟然打了9场。”对很多泰国拳手来说,泰拳就是全部生活。驱动他们每天训练和比赛的,除了对泰拳的热爱,还有对美好生活的向往。泰国很多地方仍然很贫穷,打拳、成为冠军,是很多男孩子出人头的唯一途径。虽然在高手如云的泰国,要做到这一点事实上非常困难。而在欧美,相当多的泰拳手只是出于兴趣训练,尽管他们有优越的训练条件,但投入的精力却远不如泰国山村里的拳手们。也许这才是泰国拳手和其他泰拳手最大的不同。

今天,泰拳已经成为一种世界性的格斗术。在重量级,冠军已经基本上被欧美泰拳手垄断,因为欧美有很多人处在这个级别,力量上也占据优势。但在中量级和轻量级,泰国人始终霸占着王者宝座。到泰国去练泰拳,当然是缩小差距的一个好方法。但这样还不够。最重要的是明白他们为什么能超过我们,并迅速采取行动,作出改变。

编校:真成 zhencheng2055@126.com

BOXING&FIGHT · 77

END 结束

更多内容



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>