

# 论散打竞赛临场指挥的艺术

娄丙午<sup>1</sup>, 刘瑞恒<sup>2</sup>

(1. 湖南公安高等专科学校, 湖南长沙 410138; 2. 天津师范大学体育科学学院, 天津 300074)

**摘 要:**散打竞赛是中华武术的对抗性项目。是竞赛双方比技能、战术、体能、智力等运动。论述在竞赛中短暂的局间休息时教练指挥的特点和基本原则, 认为教练临场指挥必须具备良好的心理素质、敏锐的洞察力、优秀的语言表达能力及应变能力等。

**关键词:**散打竞赛; 武术; 临场指挥艺术

**中图分类号:**G852.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)06-0066-03

## The art of direction on the sport in boxing competitions

LOU Bing-wu<sup>1</sup>, LIU Rui-heng<sup>2</sup>

(1. Hunan Police Institution of Higher Education, Changsha 410138, China;

2. Department of Sports Science, Tianjin Normal University, Tianjin 300074, China)

**Abstract:** Chinese traditional boxing is an important competition in Chinese kongfu, with the aim to compare the athletes' skills, strategies, physical potentials and intelligence. This paper gave some comments on the direction characteristics and basic principles of coaching during the short break between competition trials. And it suggested that the coach on the spot should have good mental states and acute insights and excellent verbal expression ability and the capacity to meet an emergency.

**Key words:** Chinese traditional boxing; kongfu; art of direction on the spot

散打竞赛是运动员体能、技能、战术思维的综合较量, 是斗智、斗勇、斗力、斗技的运动。双方在竞赛中拳来腿往、真假虚实变化无穷, 双方都想达到控制对方、战胜对方的最终目的。场上的瞬息万变, 对方的虚实布局, 都为己方的战术行动设下了障碍。怎样运用战术, 怎样采取措施、策略摆脱对方的控制, 怎样识别对方的虚实布局, 发现对方的强点和弱点, 又怎样及时遏制对方的强点, 暴露其弱点等问题的解决, 除了靠场上队员自身能力外, 同时还要依靠局间休息时间及时得到教练员的临场指导, 及时调整战术策略, 采取合理战术和技法。因此, 教练员临场指挥相当重要, 教练员必须讲究临场指挥的艺术。

### 1 散打竞赛临场指挥的特点

(1)短暂性。临场指挥, 是在竞赛双方利用局间休息时间 1 min, 教练员根据竞赛双方在场上的技术、战术、体能的表现和变化而给队员提出战术、技术或体能调节上的要求。

只有 1 min 休息时间, 既要为队员放松、按摩、喷药, 又要有针对性地进行指导, 语言要简练, 重点要突出, 这就要求教练员要具备较强的语言表达能力和敏锐的观察力。指导时

要提纲挈领、切入点要准确无误。

(2)应变性强。散打竞赛, 每场各异, 必须灵活运用技、战术, 才能掌握主动, 战胜对手。

优秀的散打教练员要具备较强的应变能力, 能够根据场上的变化和竞赛双方的特点, 及时有效地制定出新的战术, 达敌变我亦变, 使我方的技战术变化要突然, 周期性要短, 不给对方适应的过程, 一套战术接一套战术, 打破对方的常规, 出奇不意地战胜对方。若对方占据场上的主动时, 我方应急中求稳, 以不变应万变的同时, 迅速掌握对方的变化周期、攻防变换的特点及时间差, 在其交换之际, 切入对方要害打破其规律。

(3)预测性。预测性是教练员在临场指挥时, 针对双方队员在上一局竞赛中暴露出的强点、弱点进行分析总结, 从裁判的评分结果、对方教练员的指导意识、对方队员的内在表现和我方队员的实际进行对比、综合分析, 从而制定出具体方案。预测分为赛前预测、赛中预测。

赛前预测, 是教练员根据对方队员的间接或直接材料与己方队员的状况对比进行的预测。

赛中预测, 是在竞赛中, 教练员根据上场比赛或上局比

收稿日期: 2004-03-29

作者简介: 娄丙午(1966-), 男, 副教授, 研究方向: 散打训练与竞赛、警察体育。

赛双方队员的实际情况而制定的战术、策略,预测具有一定的冒险性和变异性。赛中预测比赛前预测更具有可靠性,更具有指导意义。预测可以看出教练员训练水平和指挥艺术的高低。

预测要求教练员具有较强的观察和分析能力。也就是说教练员通过上局的竞赛,可以观察到对方上局的优缺点,并且预料到下一局对方将采取的战术、招法。作为优秀的教练员必须达到这个水平。

教练员要善于与对方队员和教练员进行换位思考。教练员只有善于全面地进行换位思考,才不会错位,才有实效性。如一场比赛3局,对可能出现的情况分析:

第1局我方队员获胜,对方教练指导思想是第2局上场后采取猛攻猛打,因第2局一输,这场比赛就要结束了。第2局若对方获胜,第3局是比体力、比意志的关键时刻,要根据自己的实际情况而制定战术。若我方的技术好,体力不如对方,第3局对方与我方拼,而我方采取打完即走,不与其拼,并且善于挑斗对方,使对方既消耗体力,又打不到人。

若第1局对方胜了,第2局时,对方也有可能采取速战速决,乘胜追击,采取拼打战术,其目的是第2局获胜。而我方一般的指导思想也是拼打,否则一输就没有机会了。其实这时候教练应该冷静下来,分析我方到底输在何处,输多少分,是技术、战术、心理、体能、经验或者其它因素,采取稳扎稳打战胜对方;第3局,我方若体力好,就采取拼打,若体力不好,就采取稳扎稳打,想法消耗对方体力。

在2001年全国首届人民警察武术搏击大赛女子55kg级冠军亚军决赛时,我队宋春英对福建蓝枝香一场比赛。通过几场的比赛,我看得出蓝的腿法较好,但力量小,而宋的拳重,腿法尚可,摔法及力量要对方好,在这种情况下,我为其制定了如下战术:第1局采取拼打,重创对方的体力,若胜了再考虑第2局,若败了,则第2局仍采取拼打战术。因宋的体力比较好,结果第1局宋胜了,我们已领先,占有主动,就想第2局获胜而结束比赛,但我当时考虑到对方上场后会竭尽全力去拼,加上我较了解我方队员耐力好、意志品质强,故决定采取第2局不硬拼,放松调整打法,打完即走,拖垮对方的体力,第3局再拼打,结果第2局对方获胜,但其体力几乎消耗完了;第3局,一上场,我方采取猛攻拼打战术,突出重拳重腿的强点,同时,以拳、腿、摔、膝立体进攻;长短结合、上下结合、打摔结合、攻防结合,战胜了对方。

另外,预测时,千万不要让对方用战术欺骗得逞,要善于透过现象看本质,从对方的微小举动看破对方的企图,抑制或阻止对方的战术。

## 2 临场指挥的基本原则

### 2.1 战术指导与心理调节相结合的原则

临场指导不仅要对方队员竞赛中的技战术给予指导,同时还要对队员的情绪、意志品质等心理状态给予相应的调节,使其心理机能迅速达到竞赛状态。在进行指导时,战术指导与心理调节究竟孰重孰轻孰主孰次,并没有原则上一成不变的规定,要因人而异、因具体比赛而定,战术意识较好,而情

绪、意志品质表现欠佳者,教练员应将重心放在心理调节上,若队员场上情绪稳定且高涨,意志品质比较坚定,只因队员比赛经验不够丰富、战术运用不够恰当,这时,教练员指导的主要任务是从战术上给予指导。有些队员在场上的表现既有战术上的运用不当,又有情绪、意志品质表现不佳,在这种情况下很难进入竞技状态,教练员又要指导其战术,又要对其心理进行调节。遇到这种情况教练员指导起来也较难,若讲的多可能会产生负面效果,不讲又不行,这时,教练员千万不能急躁,要抓关键环节,指出一点而带动其它,先分析影响队员处于这种状态的主要因素是什么,是经验不足、畏惧对手、意志品质不够坚强,还是因战术运用失败而导致情绪不佳,或是因情绪方面的原因导致了战术运用失败等等,找准了原因,则对症下药,达到治其一点而愈全身的效果。在战术指导时,指导思想一定要明确,不能含糊其词。在对队员进行心理调节时,手段要多样化,根据队员的性格、心理特征、技战术情况,有针对性地进行调节。引导时,语言要和蔼,又要果断,认真、严肃(当然有些情况下,可以用比喻、幽默的语言,视情况、目的而定),应激程度要适中,一方面注意指导时语言的艺术性,用词要形象(生动),使队员迅速进入状态;另一方面,要让队员明白你的指导意图,知道教练员寄希望于自己、非常相信自己,自己也决不能辜负教练的苦心,自己只有敢于拼打,才能获胜,这样的心理指导才能立竿见影。

教练员临场指挥时受以下几种战术的影响:

1)教练员双方的战术(我方根据自己队员表现情况、对方队员技战术情况和其教练员的战术指导情况而制定的战术)。

2)教练员与队员的战术(教练员为达战术目的,而想方设法让队员认真执行自己战术意图而采取的战术手段)。这是教练员指导艺术的核心,因教练员无论对对方参赛队员多么了解,若自己的战术意图方案无法让己方队员接受、执行、实施,都是无济于事的。

3)教练员与裁判员的战术(主要是教练员为了达到自己战术的目的,抓住裁判心理导向,让裁判人员对我方队员产生良好印象的战术,队员的每次战术运用,都让裁判认识到是合理的,是智慧的结晶,而不让裁判感到是“诡诈”)。

4)教练员与观众的心理战术(教练员抓住观众心理而制定对其队员有巨大鼓励作用的战术),这种战术虽不是主要的,但它是战术成功实施所不可缺少的外部条件。

### 2.2 因人而定原则

《孙子兵法》曰:“夫兵形象水,水之形,避高而趋下;兵之形,避实而击虚。水因地而制流,兵因敌而制胜。故兵无常势,水无常形,能因敌变化而取胜者,谓之神。”在指导队员时,要根据队员的心理素质、技、战术、体能等运用能力,队员的技术特点、爱好等灵活指导,要让队员能将其技、战术最大限度地发挥出来;同时还要将其强点、弱点,与对方队员综合分析,最终能以我之强,攻敌之弱,扬我之强,遏敌之强,战胜对方。在战术指导上,教练员要因对手情况灵活运用,决不能千篇一律、一个模式指挥。教练员的指挥,既要对自己方队

员有针对性,还要对对方队员、教练员也有针对性,对己方队员要有实效性,对对方队员、教练员要有欺骗性。

### 2.3 出奇制胜原则

因教练员素养、生活地域、文化背景不同,教练员指导的风格各有迥异,有些教练员爱大声喊骂;有些教练员爱保持沉默微笑的态度;有些教练员喜欢小声讲解。竞赛场面,也是每场各异,很难寻找同样的两场比赛。因此,每场成功的竞赛中,都体现教练员与运动员成功的创造性。同一套战术,队员不同,效果也不同,在实施战术时,除遵循战术的一般原则外,还要善于出奇制胜,大胆实施具有创造性的战术策略,决不能墨守成规,要善于打破现有的战术思维,寻找对方思维的空隙。

## 3 临场指挥对教练员的要求

(1)教练员应具备良好的心理素质。俗语云“兵能解一个,将能战一窝”,教练员的举动、表情或多或少地影响着运动员,为了不给队员造成负面影响,教练员要具备大将风范,有胜券在握、成功在胸的信心,表现出对队员无比信任,坚信队员一定能够取胜,从而为队员奠定了稳定的心理定式。另外,教练员还要有坚强的意志品质,不怕苦和累,认真观察场上情况,并根据双方队员的表现,及时做出下一步的调整计划。就是在一时失利情况下,也不宜大声喊骂,要善于引导、鼓励队员,以自己的行为将队员引出低谷。随着竞赛的不断增多,教练员的心理负荷不断增强、承受能力不断增大、驾驭全局的能力不断提高。

(2)教练员要具有善于搜集对方信息的敏锐的洞察力。毛泽东同志指出:“指挥员正确的部署来源于正确的决心,正确的决心来源于正确的判断,正确的判断来源于周到和必要的侦察和对于各种侦察材料的连贯起来的思考。”及时、准确、全面掌握对方的情报信息,是我们正确判断对方、采取战术指导的重要依据。

在搜集对方材料时,最好是从竞赛录像或现场观看,认真分析其战术、技术、体能的立足点,寻找其技战术的中心,并且从竞赛中的不同变化了解其教练员的战术思想,从中摸索出对方教练员与队员的不足和空隙,然后有针对性地制定出合理得当的战术来。在侦察对方的同时,还要做好队员思想的管理和保密,防止参赛队员之间互相认识而言语过多而导致泄密。采取的措施主要有严格管理队伍、列队进退赛场、严格执行作息制度、队员的寝室安排对外保密,或者将教练员与领导分开与队员同住,对队员从整体上进行宏观和微观相结合管理,达我知敌而敌不知我,或以假乱真,使对方无

法侦查我方虚实的目的。

(3)教练员要具备良好的语言表达能力。语言是思想表达的工具,作为一名出色的教练员,在临场指导队员时,要具备较强的语言表达能力,语言要精炼、语音要柔和,并且有较强的力量感,语调要分明、有节奏,有较强的鼓舞性和亲切感,充满激情地指导队员,将自己的力量融于队员心中,要队员感到教练非常信任他,也只有听从教练的指导,才能战胜对方,教练讲的很对,教练是和自己站在一起的。语速不宜太快,若身边有对方人员,则用方言讲,尽量做到战术上的保密,若队员较谨慎,则可用幽默语言逗引其注意力,激活其情绪。

(4)教练员要具备较强的应变能力。“兵不厌诈”,散打竞赛,声东击西、指左打右等都是战术的具体运用。“能因敌而变者胜”,所以教练员要具备较强的应变能力,善于运用战术。首先教练员要了解对方的战术目的,然后制定有针对性的战术,战术变化要快,要抢在对方之前,占据主动地位。

(5)教练员要善于学习,具有渊博的专业知识。教练员在指挥队员时,其基础就是教练员要具备较强的事业心、荣誉感、使命感和丰富的实践经验、渊博的专业知识。不但要懂得散打技术、心理的运用,还要具备较丰富的兵学知识,懂得战术的运用、战术的合成、战术的欺骗等。除此之外,还要具备处理人际关系的能力,如教练员与领队的关系、教练员与队员的关系、教练员对裁判执法的适应等,这些都对队员的心理状态有或多或少的影

总之,散打教练员的临场指挥具备较强的专业性和艺术性,只有善于实践、善于学习、善于创新的教练员,才能立于不败之地,才能体现出艺术的品位,才能升华自己的临场指挥艺术。

### 参考文献:

- [1] 国家体育总局. 中国体育教练员岗位培训教材[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
- [2] 姜丙午. 中国散打训练竞赛[M]. 长沙:湖南文艺出版社,2002.
- [3] 陶汉章. 孙子兵法概论[M]. 北京:解放军出版社,1991.
- [4] 姜丙午. 警察格斗学[M]. 北京:警官教育出版社,1999.
- [5] 吴新章. 竞技武术散打攻防战术的运用[J]. 体育学刊, 2003,10(4):80-82.

[编辑:李寿荣]