

五、論拳擊比賽中的助手職責

陳江福

按拳擊比賽規程，拳賽中，每賽員得有二位助手，其中一位為主任助手，及一位為助理助手。在賽員休息時，允許二位助手都可以登上賽台為其賽員服務。助手，平時應對其賽員的練習情況，如體力、拳術、個性等有全盤瞭解的人來擔任。因此，助手應由賽員的教練，或平常練習時最親近的人擔任為最適當。助手應從體檢、過磅到比賽結束，都要跟隨留意賽員的安全與情緒，及擔任比賽時的參謀。因此，助手必須對拳擊運動常識豐富，身自有過比賽經驗、受傷急救常識、冷靜而對戰策有先見之明者，方能勝任。在賽員顯示敗色時，鼓舞鬪志，指示最好的對策，轉敗為勝，引導勝利之路，這是助手應有的職責。

助手並不祇是在比賽中，亂喊亂叫，或在休息中，僅為賽員擦臉上的汗水就算了。最重要的是在拳賽中，冷靜觀察分析這回同比賽的得失，策劃下同台的對策。在暫短的一分鐘休息中，簡單扼要告訴賽員，同時也要注意賽員的安全，雖然勝利榮譽重要，但保護賽員的安全，應高於一切。尤其是對於新進的賽員，應特別注意其表現能力。拳賽中，認為與對方的拳術太懸殊時，助手察其情形，不得免為其難，立時果斷，乾脆讓其棄權，反而對此後訓練上，心理上都有益處。但有許多助手，坐在助手席上當高級觀眾，任其賽員讓對方挨打。在無能反手之下，臉破流血，乃毫無主見，此等助手，實為疏忽職責甚於。

在此並不是說，拳賽中臉破流血就要棄權。因為，新進經驗尚淺的年輕選手，比賽後回家，在臉上留下眉破目腫的成果，對他們的親友，尤其是父母，都會留下不良的印象，甚至於反對繼續練拳。新拳手，常遭受慘痛打擊後，留下慘酷的心理，認為拳擊運動毫無益處，從此也不敢再練拳。也許我們會說他是沒有恒心，沒有鬪志的胆小鬼。但我們再回想一下，為什麼會造成這樣的地步，這就是教練和助手，未盡保護的責任。

為我國拳擊運動的發展，乃培植下一代的拳擊著想，教練、管理及助手，都應該承擔訓練及比賽的指導責任。更應該深切的指示賽員的戰策，和顧及安全，俾能增加賽員在比賽時的信心。助手在拳賽中，佔有決定比賽勝敗的三分之二責任。助手如果未得到賽員所信賴的人來擔任，無論他是一流的拳擊專家也好，亦無法勝任。勝至於，有的助手以為其賽員輸了時，會污辱其名譽，如有這樣顧慮及觀念的教練及助手，只會使賽員洩氣，造成敗退收場的地步。

相反地，為賽員休息中也常看到，當每回同比賽終了鐘一響，助手立即將坐椅搬進賽台內佔位角落，等候賽員坐息之用。但有的賽員回到佔位角後，雖有坐椅在那裡，仍不想去坐，也許這樣站著是表示體力充沛，不必助手為其服務，或坐椅休息會失去大牌拳手的體面呢？是否自鳴得意誇示觀眾，雙手靠在圍繩上，雖經助手請其坐息，仍置之不理的怪現象。也許未想到搬進坐椅在台上的意義何在，這些都是錯誤的觀念。

如果把每回同比賽中間的一分鐘休息時間，給詳細計秒一下，扣除終賽後，賽員走向自己的佔位角時間，及下回同比賽開始前五秒鐘的預備時間後，剩餘的休息時間，僅有四十秒至五十秒鐘。因此在拳賽中，賽員能控制時間，及比賽台內的場地控制適當的話，利用每回台結束前幾秒鐘，引誘對方到自己的佔位角上比賽，當終賽鐘聲一響，恰好已在自己的佔位角上，立即可獲得休息，對方即要從這一角走回到他的佔位角，這樣無形中，比對方佔有利的休息時間。如果比賽情況不激烈，賽員體力仍然充沛時是無所謂。但雙方激戰後，賽員疲憊時，這種戰策也是何等重要有利。比賽中，最需要體力的保持，在絕不浪費體力之下，一分鐘休息時間的坐息，讓助手服

務，消除比賽的疲勞，及情緒的平靜是極為重要的。如果賽員在休息中，仍然站立著，祇會令人見笑而已。賽員坐息應自然正坐，面朝賽台內，雙手輕放在雙腿上，讓助手的上身，從圍繩外伸入圍內服務。

茲將助手在賽員坐息時，服務要領介紹為參考（主任助手簡稱為甲，助理助手簡稱為乙）：

1 當鐘聲一響，乙立即把坐椅放在自己的佔位角賽台內，甲也立即上賽台站在圍繩圈外，伸手接拿賽員所吐的保護口腔的護齒套，另交給在賽台下的乙洗潔之

2 這時賽員的呼吸平靜下來坐椅後，甲從圍繩圈內間，伸入上身在賽台內，立即用單手拉鬆賽員的褲帶及護陽帶，以便腹腔容易參與調節呼吸的作用，因為激烈拳賽中，呼吸次數每分鐘增加到60次以上。（註一）因此在休息中，須要調整呼吸，俾能恢復體力，在下回合比賽有更好的表現。但在比賽休息中，常看到助手，令賽員跟隨著其拉開與放鬆褲帶與護陽帶鬆緊動作中，用全力呼氣與吸氣的現象，這樣是違背呼吸器官自動調節呼吸的作用。因為全力呼吸時，尚須其他肌肉參與工作。吸氣時，脊椎伸展，胸廓擴張。呼氣時，脊椎彎曲，胸廓縮小。這樣反而影響外肋間肌，及內肋間肌的呼吸作用。同時，對專司呼吸氣的橫隔膜向上提，及往下拉，主管調節呼吸氣會產生短時閉氣不舒適的感覺，脫節呼吸循環自然生理現象。（註二）

如果賽員疲憊不堪時，甲立即進入賽台內扶助賽員坐息後，在賽台內面對賽員做最妥善的服務。使其在短時間內恢復意識平靜下來，以使迎接下回合的比賽。但在此要請助手遵守的是，在休息中，不要為賽員服務，而隨便進入賽台內扶助外，否則不隨便進入，以免沾污賽台內為原則。

3 乙遞交水瓶給甲，甲一手托賽員的下顎，一手持水瓶，將水瓶內的水注入賽員的嘴裡，讓其漱口，乙立即提上吐水用的水桶，或漏斗形的容器，以便賽員吐水。因為比賽中，在嘴裡套著橡皮製的護齒套。同時，嘴裡受交感神經興奮作用，嘴裡會分泌較黏的唾沫，故須用水漱口排除唾沫。

4 乙放下吐水用具後，用海綿塊或小毛巾，浸濕冷水或冰水略微擰乾後交給甲，一手接回甲的水瓶，甲用冷海綿塊或冷毛巾，輕輕地擦在賽員的臉頰、後頭、頸部、背部及小腿等處。以便恢復賽員的意識及舒適之功效。

5 乙接回海綿塊或小毛巾，一手遞交乾大毛巾給甲，讓其抹乾賽員體上的水汗後，再交還給乙，或甲自己披掛在脖子上，以便隨時再擦拭之用。

6 這時休息時間約已過三十五秒，賽員的疲勞大致消除，情緒也平靜下來時，甲利用這機會，依據上回合比賽情況，簡單扼要，給賽員面授下回合作戰機宜。

7 乙洗滌護齒套後，看甲已給賽員交待完畢，並請賽員站起活動時，乙將護齒套交給甲後，順手搬下賽台內的坐椅及其他用具。這時休息時間約已過五十至五十五秒鐘，計時員也正要鳴預備信號。當鳴預備信號後，甲把護齒套，套進賽員嘴裡的上層牙齒上後下台，到規定的助手席上和乙並坐，準備靜觀下回合的比賽，這時正好鐘聲一響比賽又開始。

茲將助手在比賽中，應注意事項列下：

1 比賽中，助手必須坐在規定的助手席上，不得呼喊、指導、暗示及有煽動觀眾，或搗亂賽場的犯規行為。自方賽員被攻陷入苦境中，助手必須鎮定，注視觀察比賽的進行，判斷對方的戰術優劣點，以便休息時給賽員指示，能轉敗為勝之最佳戰策，這是助手應有的職責。

2 賽員在休息中，允許助手二人同時登上賽台，並得代表賽員，向裁判員提出棄權，或比賽中，將毛巾或海綿塊，投入賽台內表示棄權。但賽員被擊躺在台上，裁判員正在計秒中，助手不得提出棄權。

3. 賽員休息用水漱口，必須等候其呼吸略微平靜後行之。水要緩慢注入嘴裡，絕不得讓其嚥吞漱口水，以免增加心臟與循環器官的負擔，尤其是含有礦物質的水，嚥吞後，由胃裡發酵變成瓦斯，使心臟與橫隔膜的作用更加困難。

4. 絕不用嘴裡含水後，向賽員的臉上噴撒，如此最不合衛生。

5. 不用海綿塊或小毛巾浸濕水分過量，以免濺上賽員的衣褲，及蘸濕拳擊鞋底，淋漓變成落湯雞，影響其動作及情緒。尤其是對於疲憊的賽員，絕不可用冷水濺上其胸腹部。

6. 注意保持賽台內佔位角帆布上面的乾淨，以免比賽中，因帆布面濺濕而賽員滑倒。

7. 賽員在比賽中，遭受對方的衝擊或撞擊，而受到擦傷或裂傷時，絕不可用水或毛巾揉擦。眉部裂傷流血時，用兩手指夾緊裂口，壓住暫止血。如果裂口太大一時難於止血，或流血流進眼睛時，最好向裁判員提出棄權後，立即請在會場的醫師治療為要。

如果流鼻血時，絕不可捻鼻，讓賽員仰頭而坐，用濕冷水或冰水的毛巾，敷墊在額上，或用稀鹽水由鼻孔吸入，並用手指輕按住後頸上兩側脈管，這樣便能加快止血效果。

外皮出血時，應先識別動脈血或靜脈血，因為二者止血法不同。動脈血鮮紅呈波狀噴出，因壓力較大，必須壓迫身體上的固定止血點，才能見效。靜脈血暗紫為除緩外流，靜脈出血壓力不大，可直接壓迫傷口止血。如果出血在頭部位置，眼睛以上，可壓迫耳前方止血，若在眼睛以下，可壓迫下額角前的一寸部位止血。（註三）

8. 比賽中，頭部遭受重擊或相撞，而引起一時意識不明暈倒在賽台上，這種症狀可能是腦震盪，頭部受外力的影響，引發頭蓋腔內腦漿震盪所致。此時，腦部的血液循環，發生暫時障礙，或腦細胞間片刻失去聯絡，導致意識消失，臉色蒼白，眼睛瞳孔擴大或縮小等症狀。以致常有昏迷不醒的情況，如果是單純的腦震盪，在原地平靜躺著休息一會兒，就可慢慢恢復意識。但頭部被挨擊，以致昏迷不醒時，究竟是單純的腦震盪，或頭部內出血，或頭蓋骨裂傷等，都要在當場立刻診斷，絕不可慌亂搬動，以免傷勢惡化，立即請醫師進入賽台內急救。經診察後認可搬動時，立刻轉送醫院急治。

如果腹部被重擊，一時覺得難受而躺在台上片刻後，發現臉色轉變蒼白，脈搏微弱等現象，即可斷定為內出血，此時令其平靜躺在台上，在疼痛的部位施於冷濕布，內出血症者會易口渴，但千萬不可給喝水，並立刻請醫師急救後，轉送醫院醫治。

如果耳殼被擊，容易引起瘀血腫脹，因為皮下內出血而腫脹，必須設法吸出，或消散瘀血，如置之不理，日久耳殼內的血液即凝固，耳殼變形的原因。因此，發現耳殼瘀血時，立刻請耳科或外科專門醫師治療。

一般在拳賽中，會引起受傷的原因，大致可分為下列因素：

- (1)、練習不足，或準備活動不足。
- (2)、動作欠靈活、拳術欠正確、犯規打擊時。
- (3)、身體狀況不良，過於緊張或興奮，或睡眠不足時。
- (4)、心理不正常、精神鬆懈、畏怯、注意力散漫，或猶疑不決時。
- (5)、過於相信自己的能力，作超越自己所不能勝任的動作時。
- (6)、作違反規則的動作，或粗暴行為。
- (7)、賽台設備缺完善，圍繩過鬆，或台面鋪成的地氈，或軟質墊物，過薄未按規格鋪墊。
- (8)、比賽場內的燈光亮度不足，或燈光設備位置不良造成逆光等。

9. 每回合休息時給賽員吸些已切片的檸檬汁，或橘子汁，有排除口腔內唾沫作用。

10. 給賽員面授機宜，必須簡單扼要不嘮叨，針對當時比賽重點，發揮平時最熟習的戰術為宜。

。如果無法擊倒對方或雖占上風時，採取先攻得分法的戰策，制勝對方。

11.洗滌護齒套，給賽員套進牙齒上時，必須在套溝凹裡留點水，以便橡皮與牙齒間的摩擦更柔滑。

12.絕不在開始比賽的鐘響，送離賽員比賽瞬間，不得用手拍打賽員的肩膀，或臀部的不雅舉動。

本文參考文獻

註一：運動生理 齊沛林譯 維新書局

民國五十七年九月 P. 178。

註二：人體機動學 方瑞民譯 維新書局

民國五十八年七月 P. 26 ~ 28。

註三：簡易急救法及輸血常識 果祐增著

台灣省政府衛生處印行 P. 2 ~ 3。

其他參考書籍

一、中華民國業餘拳擊比賽規則 中華民國拳擊協會印贈。

二、ボクシング入門 青木 一著 愛隆堂