

训练内容由简到难,与技术、体能等训练的周期安排同步,初步阶段以注意力训练与抗干扰训练为主,后阶段以情绪稳定与模拟训练为主。

每日训练时间不少于30分钟,通常安排在训练前以及晚上7:00~8:00,感知觉训练、注意力训练、意志训练、念动训练、生物反馈训练、自我暗示和放松训练、逆境应对训练模拟训练等循序渐进地开展,随时观察练习中的运动员保证其认真到位地完成训练任务,定期开展心理评估,根据结果开展后续个人计划的制定与心理咨询的安排。

③各训练方式

念动训练,又称表象训练,指运动员有意识地利用自己头脑中已经形成的运动表象巩固和改进技术动作的一种训练方法。具体做法是运动员在做动作之前,对自己平时的动作进行回忆并在脑海中再现动作的完整过程(举枪、瞄准、击发、保持的完整单发动作),然后再做动作;或是要求运动员在脑海中重现自己状态最好、感觉最准确的技术动作,通常安排与训练前十分钟以及晚上书写训练笔记前后时间。进行念动训练时,要求运动员注意力集中,头脑里呈现的运动表象必须是有视觉+动的准确清晰的综合表象,身体肌肉能够感受到脑海中的想法,这样才能达到巩固、改进技术动作的目的。

自我暗示,是用一定的自我暗示语使自身肌肉放松的一种方法。运动员在大运动量训练以及赛后恢复期中需要放松以消除疲劳,在比赛前出现过度兴奋时,也需要放松达到镇定情绪的目的,但要求赛前不得过于放松需处于最佳的准备状态,保证击发的机敏性。所以运动员的这种训练分为放松和动员两个部分:放松部分利用自我暗示语或是导语的方式,让运动员学会充分放松脸、颈、臂、腿和躯干的肌肉,降低其紧张度,从而减少身体向大脑传递冲动,使大脑得以休息,肌肉的放松通常与深呼吸密切配合,运动员的注意也依次指向放松的各部分肌肉;动员部分主要是运动员在身心放松的状态下默念一些自我暗示语,调动注意力所在的肌肉,有意识地对自己的生理功能和心理活动(情绪、信心等)施加影响,或回忆自己获得优异成绩的训练/比赛情景,予以达到自我动员的目的。

注意力集中训练,可结合正念的方法,观呼吸、觉察想法、冥想、身体扫描等学习如何快速集中注意力,排除

外界以及自身想法的干扰。正念训练在近几年间在射击运动中的运用十分广泛,其实际作用也是有目共睹,正念训练的关键点在于意向性、经验性和非评价性,与瑜伽运动与冥想等有着相关性,根据许多文献中数据与驻队观察中都能发现其对于心理能力的提高的作用。

模拟训练,在射击训练中创造一些接近比赛的条件,使训练无限接近于比赛。往往通过按比赛要求进行考核,并制定高要求与嘈杂环境锻炼运动员的抗干扰能力与抗压能力,同时可发现运动员在赛场容易出现的问题及时更改赛前准备方案。

心理咨询,以一对一的方式,面对面访谈,独立空间,舒适的环境得到队员充分信任后开展,不泄露运动员的个人隐私,也可通过沙盘、问卷等能让运动员放松的测试手段观察运动员的阶段状况。

5 结语

在心理训练的过程中需及时开展评估,对比运动员运动成绩以及情绪调动与情绪稳定、自信程度、专注力与抗干扰能力的水平是否有所提升,和心理状态情况,如没有提升或是心理状态出现问题,及时更改训练内容或是及时与教练员沟通后开展心理咨询。总周期心理服务保障结束后参考运动成绩以及赛中自控能力、自信程度、专注力与抗干扰能力的水平,访谈运动员与教练员确定心理训练计划是否有效,效果如何。

射击项目应更注重运动心理学的实际运用,要求教练员不断提升自己的能力,不只是遵循传统,只有关注运动员本身才能更好提高成绩。

[参考文献]

- [1]李忠海.心理训练在冬季两项射击运动中的应用[J].冰雪体育创新研究,2023(13):1-3.
 - [2]齐静.运动心理学在射击运动中的运用[J].当代体育科技,2017,7(8):61-63.
 - [3]马玲,周斌.体育心理学在训练和竞技比赛中的应用[J].拳击与格斗,2023(9):82-84.
 - [4]兰莉.心理训练在飞碟多向运动员训练中的作用及运用研究[J].文体用品与科技,2020(17):32-33.
- 作者简介:周文莹(2003—),女,汉族,上海虹口人,本科在读,北京体育大学大学,研究方向:运动训练。

PPCT 技术在全国司法警官院校推广的必要性及策略探究

李振兴

广东司法警官职业学院, 广东 广州 510520

[摘要] PPCT 技术执法理念与技术使用的程序性、规范性、低伤害性, 非常符合新时代狱内执法的高标准要求。针对该技术, 广东司法警官职业学院具有成熟的培训推广经验。全国大部分司法警官院校执法技术体系与 PPCT 还存在差距, 各司法警官院校有必要派出警体教官团队来广东司法警官职业学院进行培训学习, 掌握该套技术以更有利于在监狱特警以及学历教育培养中进行普及。

[关键词] PPCT 技术; 司法警院; 推广; 策略

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10819

中图分类号: G642

文献标识码: A

The Necessity and Strategy Exploration on Promoting PPCT technology in National Judicial Police Academy

LI Zhenxing

Guangdong Justice Police Vocational College, Guangzhou, Guangdong, 510520, China

Abstract: The concept and use of PPCT technology in law enforcement are procedural, standardized, and low harm, which is very in line with the high standard requirements of prison law enforcement in the new era. Guangdong Justice Police Vocational College has mature training and promotion experience in this technology. There is still a gap between the law enforcement technology system and PPCT in most judicial police academies across the country. It is necessary for each judicial police academy to send a police sports instructor team to Guangdong Justice Police Vocational College for training and learning. Mastering this set of technology is more conducive to promoting it in prison special police officers and academic education and training.

Keywords: PPCT technology; judicial police academy; promotion; strategy

2020年8月26日, 习近平总书记在中国人民警察授旗仪式上致训词, 训词第三条: “要坚持维护社会公平正义, 加强教育培训, 严格监督管理, 规范权力运行, 把严格规范公正文明执法落到实处, 不断提高执法司法公信力, 努力让人民群众在每一起案件办理、每一件事情处理中都能感受到公平正义。” 习近平总书记的训词为人民警察执法提出了要求: 规范、公正、文明执法。监狱特警的工作作为司法执行的重要环节, 在以往的狱内防暴处突过程中容易把握不准武力使用的度而容易造成武力使用过度或因害怕承担责任而在执法过程中“畏手畏脚”不敢正常使用武力而造成对服刑人员不能形成震慑作用。^[1] PPCT 技术恰恰可以为监狱警察在控制不服从管理的服刑人员时提供合法、合情、合理、简单、规范的技术支撑而不至于不敢使用武力无法控制目标或过度使用武力而造成不必要的伤亡而超出警察文明规范执法的界限。^[2]

1 PPCT 技术介绍

PPCT 技术即低伤害武力控制技术是一套在狱内需要使用武力的情况下, 制定每种反抗等级的最大合法武力, 以最低的伤害对控制目标进行武力控制的技术。该技术理念先进、可操作性强。

1.1 PPCT 需要使用武力的情形

PPCT 技术明确规定了何种情况下才可以使用武力,

从执法理念上避免了武力滥用。

1.1.1 自卫或保护其他人士

当服刑人员攻击监狱警察或其他囚犯时, 监狱警察可采取适当的武力手段制止其武力攻击行为。监狱警察如果连自己或服刑人员的人身安全都无法保障, 那监狱的安全生产以及服刑人员的教育工作也就无从谈起, 因此当受到攻击时采用适当武力进行自卫是有必要的。

1.1.2 阻止囚犯打架

长期的封闭管理容易造成服刑人员情绪的压抑加之服刑人员形形色色, 性格迥异, 囚犯之间长期相处, 难免产生矛盾甚至发生打架行为。此时在语言制止无效的情况下, 可以采用必要的武力将其控制, 避免造成进一步的伤害。

1.1.3 保护囚犯阻止其自我伤害

有的囚犯刚开始服刑心理无法适应或感觉刑期较长看不到希望等各种原因造成抑郁等心理问题, 会出现自残自杀行为, 在这种情况下是可以采用适当武力进行控制, 阻止其自残自杀行为。

1.1.4 平息骚乱

狱内骚乱是指在监狱内由囚犯组织的有规模地扰乱和冲击监狱正常秩序的行为。这种群体行为严重影响狱内的安全生产秩序。在警告无效的情况下, 可出动特警采用武力手段驱散控制。

1.1.5 防止越狱

越狱是指服刑人员从监狱逃走的行为。当服刑人员出现这种行为时监狱警察可使用武力对其进行控制，制止其越狱行为。

1.1.6 防止破坏监狱设施

有的服刑人员，思想极端或发泄不满情绪对监狱设施故意进行破坏，此种情况下经警告无效可采用武力控制制止其破坏行为。

1.2 PPCT 武力使用原则

1.2.1 以保护监狱干警安全为准则

在以上需要使用武力的情况下，监狱干警在使用武力的过程需要考虑自身安全，在控制服刑人员的过程中坚持“警力优势”原则，警察在人数、警械具（武器）、控制手段上要具备一定的优势，尽量确保监狱干警的安全。

1.2.2 以对囚犯最低伤害为准则

在使用武力时，在确保可以将囚犯控制的情况下采用对其最低的伤害进行控制。不得使用不需要的武力。不得使用超乎需要的武力。也不得故意激怒囚犯而趁机升级武力手段。使用武力的目的不是故意对其身体造成伤害而是为了让其失去反抗。使用最小的伤害对其进行控制，符合法律的要求、符合公众的期待、符合以人为本的理念。

1.2.3 以保护其他人的安全为原则

在施行武力控制的过程中，也要考虑不要伤及其他无辜服刑人员。例如，在监舍中同时有不服从管理的囚犯，在使用催泪弹时则要考虑是否有其他囚犯在内以避免伤及无辜。

1.2.4 以保护监狱安全为准则

在施行武力控制的过程中，统筹兼顾监狱安全，尽量减轻囚犯对监狱设施的破坏。尽量采用对监狱设施破坏小的行动方案。

1.3 PPCT 技术的低伤害性

1.3.1 控制点的低伤害性

PPCT 神经丛（穴位点）

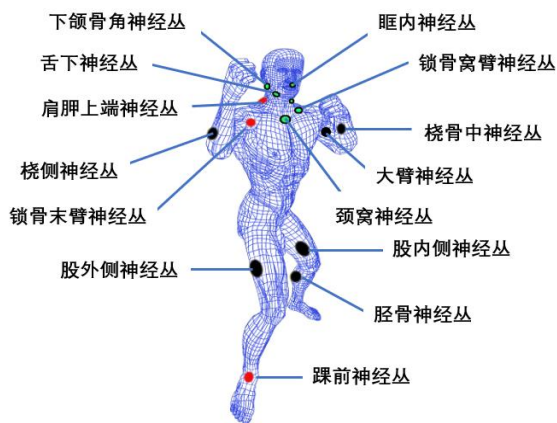


图1 PPCT 神经丛与穴位点

在徒手控制或配合警械具使用过程中主要通过穴位点（如图1）的施力使被控制目标产生疼痛或分散注意力从而放弃或减弱抵抗，服从指令从而被控制。这里的穴位点都是经过广泛医学认可，正确按压或击打会产生强烈痛楚但不会对人体造成严重或永久损伤的穴位点，集中在四肢与胸肩部的穴位点可压点或击打。头部穴位点只可以按压不可以击打。

1.3.2 武力使用的分级

PPCT 技术武力的使用有明确的等级，根据反抗程度使用武力，并且制定了每种武力使用的最大合法武力。根据反抗程度确定武力使用等级（如图2）充分反映了PPCT技术的规范性与安全性。武力使用的分级也防止了滥用武力，确保了该套技术的低伤害性。

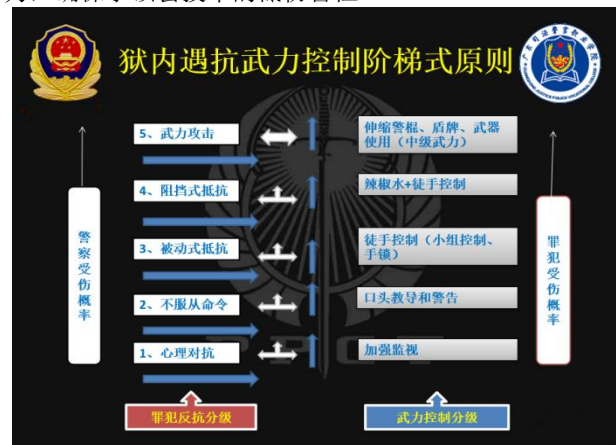


图2 遇抗武力升级原则

1.3.3 武力使用的程序性

当狱内发生犯人不参加劳动、越狱、破坏监狱设施、伤害自己或他人等执勤干警无法控制的局面时会第一时间报告指挥中心由指挥中心通知特警队，特警队接到任务后会对接警情进行评估如果是犯人拒绝参加劳动或打架等不是很严重的问题时，则进行小组战术出警，小组战术出警指的是三到五名特警组成战术小组协调分工相互配合进行执行任务的一种出警方式。当多名犯人有组织地进行破坏或暴动等危害较大的行为时则需要进行防暴战术出警，防暴战术出警相对于小组战术出警，出警人数较多，武器装备规格更高。接警后出警前对警情的评估非常必要。孙子兵法有云：“知己知彼，百战百胜。”对警情的准确分析是确定出警级别的前提。如果没有准确的警情评估容易造成警力浪费或警力不足无法完成任务的情况出现。确定好出警级别后则召集队员，分派任务，行动前进行要点的提示，根据将要采取的措施进行模拟演练。任务由大家一起协同配合完成，任务的分配可以责任到人，让每个人明白任务执行过程中自己该做什么，相互配合有条不紊地高效执行任务。到达现场后一般先对控制目标进行口头警告给予其配合带离而避免被武力控制的机会，如果三次警告

后仍不配合，则采用武力控制带离。

1.4 PPCT 技术武力使用方法

1.4.1 徒手控制

徒手控制主要指徒手状态下稳定其头部或受压肢体，用手指尖端（非指甲或指纹位置）、肘或膝盖施压，大声重复口头命令，要求目标服从，当服从命令后，减轻压力，但继续按着神经点或肌肉从最终形成手腕锁控制带离的一套方法。囚犯进行被动式抵抗时控制难度较小一般采用徒手控制。

1.4.2 警械具使用

警械具主要包括手铐、伸缩棍、辣椒水、脚镣、高压水枪、警绳等警用器械，警械具是警察履行职责时依法使用的专门器械，是保障警察履行职责的基本装备。囚犯进行阻挡式反抗时在徒手控制基础上可配合警械具进行控制。伸缩棍击打部位主要为四肢穴位点（如图1）。

1.4.3 武器使用

武器，是指人民警察按照规定装备的枪支、弹药等致命性警用武器。囚犯进行武力攻击威胁到监狱干警或其他囚犯生命安全时，常规手段无法控制时，可考虑使用武器进行控制，一般选择以四肢为射击点。

1.4.4 PPCT 技术安全距离与安全站位

控制前，监狱干警与被控制对象应保持的最小安全距离，约为2~3m，除非将要控制对方，否则不应进入最小安全距离内。如对方具有一定的格斗基础或手持武器，则对应安全距离加大。为了方便警告、抓捕控制以及团队之间的默契配合，以被控制对象为中心，其正面位置为谈话位置。如图所示，被控制对象左右斜前方45°命名为1号位，身体两侧垂直位置命名为2号位，身体左右斜后方45°命名为2.5号位。身体正后方命名为3号位。

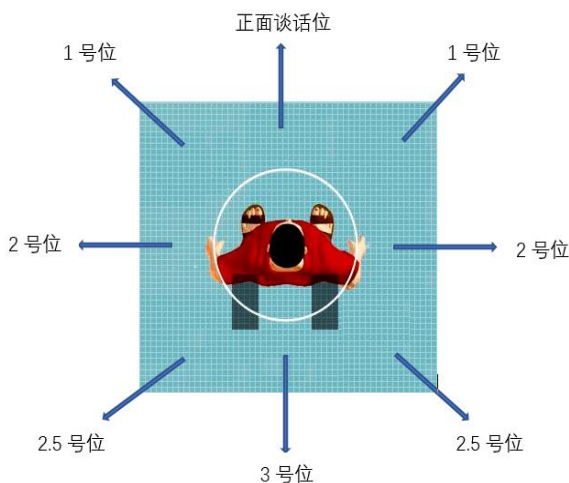


图3 PPCT 技术站位图

以上论述针对 PPCT 技术从需要使用武力的情形、武力使用原则、技术的低伤害性、武力使用方法等角度进行

了介绍。通过在以往培训班微信群对香港、广东、云南、新疆建设兵团等接受过 PPCT 技术培训的监狱特警进行问卷调查，根据问卷反馈在狱内防暴处突使用 PPCT 技术过程中：特警队员从接到警报到警械具准备以及到达现场后的战术小组形成、语言交涉，以及武力使用等级的评估都有一套严格的标准与程序，在这个过程中特警队员只需要按标准、按节奏来执行即可，因此也更加适应在镜头下执法的高要求。低伤害穴位点的压点控制技巧的使用以及安全意识、安全距离、战术站位、小组战术站位等理念与技巧让队员们对安全有效完成任务更有信心，不再担心会过度使用武力或不敢使用武力带来的后续追责情况。PPCT 技术的狱内推广与使用，得到了监狱特警队员的一致好评。PPCT 技术体系完备便于教学，普通监狱干警经过 1~2 期培训后便可熟练运用，属于国内比较成熟先进且适合全面推广的狱内执法技术。

2 国内各司法警官院校警体教学技术体系

全国大专以上学历层次的司法类警察院校有十几所。各所司法警院在各省均承担着司法行政系统的后备人才培养基地、干警教育培训基地，主要承担大专（本科）层次的全日制高等职业教育和在职干警教育培训等任务。

2.1 PPCT 技术授课学院

广东司法警官职业学院利用临近港澳优势经过与香港、澳门惩教署不断交流学习，形成了体系完备便于教学的狱内防暴 PPCT 技术，截至目前已成为全国 22 个省市监狱，举办了监狱特警实战技能培训班、低伤害武力控制技术教练员培训班。拥有非常丰富的培训经验。在学历教育防卫控制、防暴战术课程中融入 PPCT 技术让预备司法警察们建立 PPCT 控制理念掌握 PPCT 技术。为将来成为一名召之即来，来之能战的司法警察做好良好的技能储备。四川司法警官职业学院于 2013 年来广东司法警官学院学习 PPCT 技术，后续广司警 PPCT 教官团队赴四川司法警官职业学院指导教学，现四川司法教官团队已基本掌握该技术可以较好地开展培训班为本省监狱特警以及学校学历教育开展授课。

2.2 非 PPCT 技术授课院校

全国十几所大专及以上学历层次的司法警官院校，目前只有广东司法警官职业学院与四川司法警官职业学院 2 所司法警院可以采用 PPCT 技术进行系统教学。其他司法警院的警察体育教学以往主要是借鉴和参照公安院校和部队院校的教学内容和方法进行。侧重突出“快、准、狠”一招制敌的控制理念，以拳击、擒拿、格斗、擒敌拳等直接身体对抗技能为主要内容。训练时欲把每一位学员都练成“武林高手”，殊不知这种使用踢、打、摔、拿等技法既容易造成司法警察执法过程中过度使用武力导致罪犯受伤、致残甚至死亡，又很难达到有效控制罪犯的效果，警察自身的安全也难以保证，执法结果可能导致公众难以