



更多精彩内容
请关注新民晚报
法制类微信公众号“新民法谭”
(微信号 xmf12013)

新民法谭

B2

如何才能夺回女儿的抚养权

B3

“低头族”地铁摔伤责任在谁?

本报政法部主编 | 第 114 期 | 2016 年 12 月 16 日 星期五 责编:李一能 视觉:戴一鸣

“自虐”训练锻造警界最强战力 ——记者探访静安特警支队,看“反恐精英”如何炼成

全能王、枪王、魔鬼总教官……这些一入耳就让人心潮澎湃的称号,似乎只能在最热血贲张的电影、电视中耳闻。很少有人能想到,走在熙攘街头、巡逻在你身边的上海警察中,会有他们的身影。

在静安公安分局特警支队办公室里,一幅特警战术列队的照片引人注目。不为人知的是,照片中每一名特警,都是全国特警中的“王者”——全国十大“枪王”,全国警务实战教官技能比武手枪快速射击第一名,长短枪互换应用射击六省一市一等奖,警务“铁人三项”冠军……

最强战力是如何锻造的?这支隐藏在繁华闹市、距离静安寺不过百米的特警队伍,如何忍住寂寞,磨砺爪牙,追求极限?昨天,记者走近他们,看一看他们自虐般的训练,听一听那些关于守护的故事。

“奇特”项目 应对城市实战

93秒!静安公安分局特警支队民警王一鸣快速打好绳结,从高不足半米的障碍下匍匐而过,再如履平地般翻过3米高的墙板,徒手攀上10米高的摇晃绳索,凌空跃上结着网兜的镂空平板,再跳上拱形双杠“彩虹桥”,飞速悬空前行。完美落地后,他推起近一人高、重百余斤的轮胎,连翻5圈,一套动作行云流水,耗时只有93秒。

王一鸣是今年上海警方大比武中“综合越障”项目冠军。这是综合多项训练科目、最考验体力的一个比赛项目,被称为特警“全能赛”。不是内行,无法了解它有多难:经过高强度训练的特警一般完成时间需要135秒-150秒,甚至有高达60%-70%的特警无法一次性完成全部动作!它的实战意义,在于城市空间内的反恐对抗、快速抓捕。

荣膺上海特警“全能王”称号的王一鸣,正是静安特警尖刀队的一名出色抓捕手。在今年一次抓捕悍匪的过程中,面对可能有枪支利刃的对手,王一鸣只用了不到10秒钟就从底楼如猿猴般越窗翻入两层半的居所,在对方还没摸到武器前将其擒获,一击即中,快如电闪雷鸣。

出生于1991年的王一鸣,正在用压榨潜能的训练。“综合越障”比赛,从起点到终点不过400米,但每一项都“暗藏杀机”。以“爬绳”为例:长约10米、手腕粗细的麻绳悬在空中,特警需要徒手攀爬到顶部。

记者在现场看到,特警一跃而起,双手抓住绳索,双脚悬空,身体晃动借力,双手交替攀爬至顶部——按照动作标准,特警在爬绳时双脚不能借力,要爬上去除了手臂力量,腰腹力量也非常关键。

下来的过程比上去更难——特警必须精确地控制力量,维持手臂呈直角弯曲状,收紧腹部让身体与绳索保持平行,确保不会失控下滑。



组图为特警训练演练照片

这只是最初级,这样一套动作,特警们每天要练十多组。一些人即使能标准地完成这一套动作,下来后还是会因为全身肌肉紧张而抖。初期训练,能攀爬上5米已算得优秀,有30%的人一开始甚至无法进行。如今,王一鸣7秒就能完成。

“爬绳项目训练好了,攀爬高楼就如履平地。”静安特警支队副支队长高雪明说,这些看起来“奇怪”的比赛和训练项目,每一项都是针对城市特征设计的,以训练特警在实战中的应对能力:“城市中,特警大多是近距离作战,这些项目很有实用性。”

回到上面提到的那次抓捕行动,犯罪嫌疑人藏身于一幢老式居民楼内,门禁被锁住了。根据线索,犯罪嫌疑人持有管制刀枪。居民楼二层半的位置有一扇打开的窗户。现场指挥决定让王一鸣上。另一名特警弓腰摊手,王一鸣朝他手上跳去,猛地一窜,一扒窗沿,翻身就进了窗。事后在现场,民警找到一把伪装成棍子的血槽长刀。

“魔鬼训练” 为实战“少流血”

高雪明是上海特警系统里赫赫有名的“魔鬼教练”,传说他曾让一名特警一个月内瘦身17斤。

王一鸣告诉记者,作为新警时,他半天的基础训练量是:3圈100米,3圈200米,3圈800米,然后是1000米、3000米,还要穿着15公斤重的防弹衣和沙袋跳15米的台阶。

“最痛苦的是400米跑。”王一鸣说,400米跑算中等距离,“既要短跑的爆发力,又要长跑的耐力”,而且高雪明还会逐步提高要求:第一圈1分15秒合格,第二圈变为1分10秒,第三圈就要跑进1分5秒以内。如果无法达到标准,他会责令特警加料,直至达到设定的合格线。原本体力就在流失,加料往往是越加越慢,这种地狱训练,王一鸣想起来也会心有余悸。

关于“魔鬼”,支队里每个人几乎都能讲出生动实例。拿爬绳为例,一次训练中,一个体重超过100公斤的新队员十分吃力,手上鲜血直

流。“手出血了!”他惊呼。高雪明面无表情地告诉他,不能松手,爬不上去,“吊也要吊在空中”。

魔鬼教练并非不近人情。“我也心疼他们,但既然选择当特警,就应该有心理准备,你是最精锐力量,就要面对的是最危险的对手,今天不流血,明天可能会牺牲。”

每次训练过后,高雪明都会亲自下厨,买各种营养品烧给队员们吃。“牛尾、鸡、还有各种补品,吃的我们都受不了,不加大训练感觉马上就要流鼻血。”王一鸣告诉记者,大家都知道高支队是一个内心柔软的人,“在我们这一行,严是爱。要守护别人,首先要确保自己死不了。”

反恐标准 锻造尖刀的刀尖

静安南北两区合并后,特警支队将最优秀的几名特警组织成一支专业小组,以反恐为标准进行日常训练,除了王一鸣,曾获全国特警十大“枪王”的高栢也是其中的一员。

高栢的故事十分传奇。据说刚进特警队他主要工作是开车、打杂。

直到一天傍晚,他在的教官面前,连续两枪命中50米距离外的咖啡易拉罐。被惊呆了的队友奉为“枪王”。

“一开始打枪是单纯靠身体的感觉去打,后来跟着教官训练,技术提高明显。例如如何在不同的距离,在很短的时间内,找到准星缺口,然后把目光放出去,找到目标,收回目光,准星缺口与目标对正。以手枪速射为例,3米以内的目标,上膛、腰后出枪、识别目标、射击整个过程不能超过0.5秒,这就意味着出枪、眼睛找目标、枪口指向目标和扣压扳机是同时在进行的。”

作为“枪王”,实战中高栢一枪还没开过。他曾反复设想:现实中的第一枪会怎么开?自己有没有准备好,又怎么把训练的东西发挥出来?

不过没有答案。高栢说,这或许是身边每一名特警的真实心态:练得这么辛苦,总希望实战中能发挥作用,但更希望社会越来越平安,永远无需特警出动:“我们刻苦练习,是希望有能力冲出去。但也希望这样的情况永远不要发生。”

首席记者 潘高峰