

高温下的『魔鬼训练』

□记者 王湧 胡蝶飞

射击、索降、搏击、徒手爬绳、五公里负重跑……在上海市公安局静安分局特警支队训练基地，“雷霆突击队”正紧贴实战开展夏季实战大练兵，用汗水和热血锻造一支关键时刻拉得出、打得赢、战得胜的尖刀队伍。

“夏天对于特警来说，是最容易提升体能、力量和爆发力的黄金时段。为此，我们以体能、力量、技战术、警械操作四个维度，综合分析考量队员们的实战能力。”被誉为“魔鬼教官”的高雪明说，根据队员们的情况，把强项连续练，弱项重点练作为训练要求，以基本技能为中心，狠抓基础体能、警械操作等项目，确保日日开训，人人达标。

队员龚闵旒微笑着形容一天训练后的感觉：“身体就感觉像是被掏空了一样，一丝力气都没有。”

为了能够一招制敌，在每一次的训练中，队员们都会反复琢磨感受每一个动作的演变和破解之法，只为在实战中能更快、更好地应对。队员们还以比学赶超的态度，通过相互间的取长补短，不断提升各自的实战能力。



徒手爬绳



擒拿格斗



徒手搬运轮胎



快速射击