



烈日下汗水的“洗礼”

### 1 烈日当空,空弹壳铺一地

“砰!砰!砰!”8月2日10时许,毒辣辣的太阳下,来自新密市公安局的河南前卫射击队队员张雪戴着护目镜和耳机,双手握枪,在掩体后瞄准正在转动的风车靶速射,弹无虚发,全部命中。当天训练场准备了4个训练场景,速射风车靶是其中一个。

或跪姿或卧姿,高低墙、吊索桥、单手或双手打枪,每个训练场景的要求各不相同。每个队员的训练场景由教练随机安排,每次训练场景的重新组合侧重点各有不同。训练场上,枪声不断,加上张雪,共有4男4女8名队员正在紧张训练中。他们的头发被汗水打湿了,衣服更是被汗水浸湿贴在身上。

队员们在烈日下反复练习拔枪、上膛、瞄准、击发的动作,一天下来空弹壳铺满一地。皮肤黝黑、脸红耳热、手指粗糙……这是爱美女孩最忌讳的事情,然而对于正在集训的女队员们来说,这是必须接受的现实。

### 2 汗水+老茧,练射击重在坚持

河南前卫射击队队长夏昊是濮阳市公安局的一名民警,也是中原警营里有名的“神枪手”。1996年入警的他,从2000年起先后代表河南省公安机关参加全国公安机关射击比赛10余次,“2000年以来,只要公安部举办的射击比赛,我都参加”。2001年,他还获得了全国第一名的好成绩。

“作为一名射击前辈和队长,你有什么成功的经验可以与大家分享?”采访中,记者问道。

“只要你的汗水流够了,你的基础肯定能打好。基础好了,枪就能打得准。还要有超乎常人的意志,不给自己找借口。比如现在高温闷热,你要超越自己,坚持下去。”夏昊答道。

同时,夏昊也提到了非常重要的一点:热爱。他笑称自己已经到了“无枪不欢”的地步。“喜欢自然就会用心,他们都说我上场就像打鸡血了一样,不上场就不说话,其实那是在思考。”头上豆大的汗珠和手上硬邦邦的老茧都在默默见证着他的付出。

### 3 “四点一线”,唯一乐趣是打枪

练射击看起来很酷,实际上却很苦。据队医常慧介绍,队员们的一天是这样度过的:早上5时30分开始做体能训练,特别是臂力和背部肌肉群的训练;7时30分洗漱吃饭;8时10分开始训练到12点结束;午饭后休息一会儿,15时开始训练到18时结束;晚上擦枪开总结会或者给自己“开小灶”加练,互相交流经验和不足。

队员们平均每天要换3套衣服,他们都笑称,毕业多年后,又回到学校过上了“四点一线”的生活:训练场、洗衣房、餐厅、宿舍,唯一的乐趣就是打枪。常慧说:“对他们,我考虑最多的就是补水,每天上下午各需要补充2000ml的水。”

来自河南警察学院的常红卫是教练,更是“编剧、导演”一肩挑。他每天进入训练场第一件事就是布场,根据比赛贴近实战的要求,设置吊索桥、高低墙、目标靶和迷惑靶……每一天训练的场景都是全新的。真正练起来,队员之间交流并不多,打一枪下来浑身是汗,边喝水边默默总结,“看别人怎么处理,自己还存在哪些不足”。

# 警营「神枪手」是这样炼成的

## 阅读提示

8月8日至13日,全国公安系统第24届手枪实用射击比赛暨世界警察第二届手枪射击选拔赛在广东省佛山市举行。日前,省公安厅举行了由127名民警参与的全省公安机关手枪射击选拔赛,并从中选出代表我省参赛的8位民警组成河南前卫射击队,自7月3日开始集训,积极备战。“砰!砰!砰!”随着一阵枪声响起,被命中的风车靶在不知疲倦地转着圈。8月2日,河南法制报记者来到新密市公安局实战训练基地,探访这支英勇善战、一枪制敌的射击队伍,用镜头和文字记录他们集训时的精彩瞬间,让大家一睹警营“神枪手”的风采。

□河南法制报记者 井春冉 宁晓波/文图



成绩分析



队医紧急处理伤情

训练中,张雪被反弹回来的弹片擦伤,左胳膊小臂流血。从训练场上走下来,她咧嘴一笑:“这小伤正常。”只是在常慧给她的伤口消毒的时候,隔着护目镜,她的眉头还是皱了一下,贴上创可贴,她又转身走进训练场。

一直没有停止训练的队员刘丹峰

## 4 轻伤不下火线,小磕小碰属正常

### 轻伤不下火线,小磕小碰属正常

的右手食指被弹片擦伤,擦掉一块皮,握不了枪,就在现场一会儿看队友射击,学习别人的射击技巧,一会儿又默默地练习空枪托举。

8月2日中午,赶回驻地,常慧赶紧往医药箱里补充了两包消毒棉棒,差不多一天的时间,两包棉棒已经用完了。高温天,下雨天,闷热难耐也得坚持,这些小伤小磕小碰都是正常的。这就是实战,女生跟男生的标准是一样的。

领队王峥说:“我们队里的每个人都特别热爱这项工作,再热再累,都没有人说要休息,受伤了也不停,能上场撑一分钟就得上去练一分钟。”记者发现,上场的队员都全神贯注地练习,不上场的队员就空枪预习,做推臂运动,练习基本功。

## 5 收获颇丰,个人得到全面提高



反复训练

命中率越高、用时越短,成绩越好。子弹打在靶纸得分区之外的要加时,同时子弹数不能超出规定范围。这是比赛的评分规则。为了向这个目标靠近,全队所有人都铆着一股劲,扎实训练提高自己。为安心集训,赶在集训前,夏昊把生病的父亲送到医院安置好;队员赵冬梅的孩子正在哺乳期,为了集训,她给孩子断了奶;新婚宴尔的张雪为了集训,“忽视”了丈夫提出“你跟我去邻居家转转,让他们知道我是有媳妇的人”的“小心思”……

队员张琳是镇平县公安局的一

名民警。她说自己能被选出来代表河南参加比赛是意外之喜,集训近一个月,自己收获很多,提升很大。“常教练和其他队员们的思维和眼界确实很开阔,我们每天布置6个、8个不等的新场景,每次打的场景都是随机组合的,一次都不重复,这是人质这是歹徒,这是目标靶这是迷惑靶,你得自己找姿势,自己快速判断快速处置。”

贺剑飞是一名70后队员,年龄相对大一点,却丝毫没有成为他的阻碍:“要想把别人的经验变成自己的,还得靠自己练,靠悟。教练靶得好,队友精准帮扶,加上自己加练,我来这一个月提升很大。”队友们也纷纷对他竖起大拇指。

## 6 新闻1+1

### 新闻1+1

#### 贴近实战,5天赛程10个赛局

据王峥介绍,参照前期选拔赛精准射击比赛和速射比赛综合评定成绩,经与裁判长商议,并报省公安厅相关部门批准,本次活动共选拔出8名(4男4女)射击精准度高、射击速度较快、心理素质较为稳定的民警组成河南前卫射击队,从7月3日开始封闭性集训,为参加全国公安系统第24届手枪实用射击比赛暨世界警察第二届手枪射击选拔赛作准备。

本次训练以提高训练成绩为底线,训练方式按照从难从严从实战出发,从实战中训练,借鉴部队单兵战术基础内容,通过集中强化训练,使参赛选手的射击水平、体能、心理素质等方面有较为明显的提高和改善。

据了解,这次比赛相比以往更贴近实战。比赛5天赛程10个赛局,每个赛局的设计又颇费心思,几乎涵盖了警用射击的所有场景、姿态和风险点,可以说全方位地考验了民警的快

准射击技术能力、统筹规划和战术运用能力、生理机能和运动能力、竞赛心理调适能力以及临场应变能力。

据河南前卫射击队教练助理吕英露介绍,本次集训结合公安执法实际,以人群密集场所、公共场所遇袭、突入房间救援及抓捕、弱光条件下执法处置等为主题,模拟银行、医院、学校、机场及交通工具等公共场所设置射击目标和禁射障碍。“为了达到人枪合一的境界,我们每天都在模拟各种场景,这就类似于练习1000多套模拟题,单手持枪、双手持枪、跪姿、卧姿等每个场景的要求是不同的,掩体右打、坐在晃动的椅子上打、爬到高处悬在半空中打、停电用手电筒照明进行弱光射击等,这种更贴近实战的训练其实也是对民警能力的提高。”

此外,据记者了解,本次赛局将融入着装以及使用警棍、手铐、手电等警务技能,并设置失衡状态、风雨天气、外界干扰等条件增加比赛难度。参赛选手根据赛局情况统筹规划射击路线及弹药分配等,并熟练运用警务技战术完成各赛局比赛任务。