

特种部队训练大揭秘

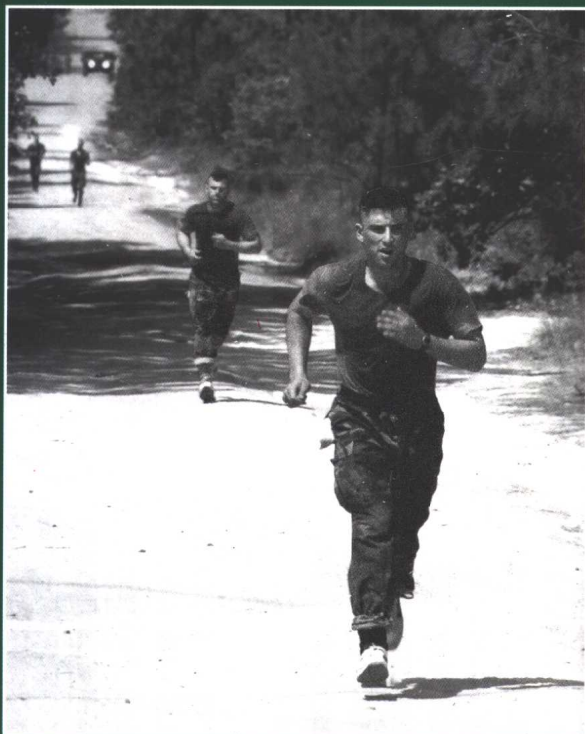
■武器使用 ■突围逃生 ■极限抵抗
■丛林生存 ■近身搏斗 ■突击审讯

SAS 英国皇家特种部队 训练手册



THE SAS TRAINING MANUAL

[英] 克里思·麦克纳伯/著 贾朝辉 池俊常/译



每年你都可以看到两次这样的情景150名焦急不安的应征者聚集在英国特种部队总部。他们心中只有一个目标，那就是能够在世界上最精锐的部队中取得自己的一席之地。但要争取带上那点赫赫有名的浅褐色贝雷帽和别上那枚羽翼短剑徽章，你必须能够忍受近四个月的世界上最残酷的军事选拔训练。

Author of the bestselling SAS Survival Handbook

英国皇家特种部队《生存手册》作者 约翰·怀斯曼强力推荐

本手册将使你成为世界上最优秀的战士

海南出版社

特种部队训练大揭密

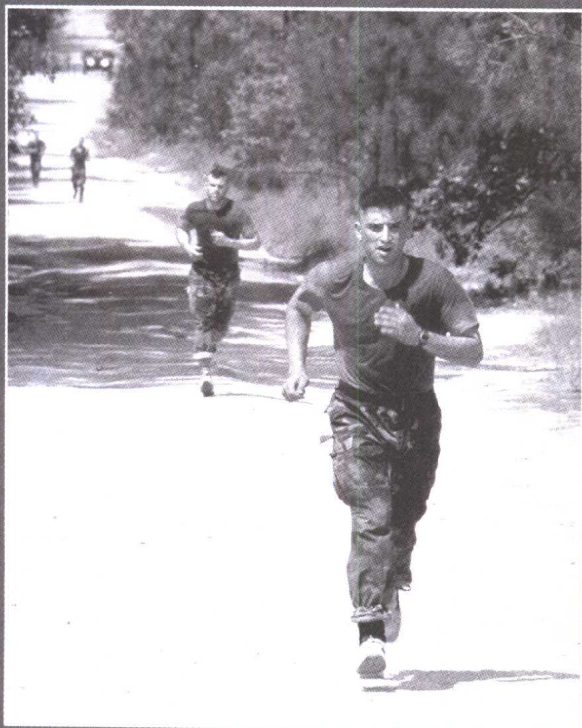
■武器使用 ■突围逃生 ■极限抵抗
■丛林生存 ■近身搏斗 ■突击审讯

SAS 英国皇家特种部队 训练手册



THE SAS TRAINING MANUAL

[英] 克里思·麦克纳伯/著 贾朝辉 池俊常/译



每年你都可以看到两次这样的情景：150名焦急不安的应征者聚集在英国特种部队总部。他们心中只有一个目标，那就是能够在世界上最精锐的部队中取得自己的一席之地。但要争取带上那点绿绒有名的浅褐色贝雷帽和别上那枚羽翼短剑徽章，你必须能够忍受近四个月的世界上最残酷的军事选拔训练。

Author of the bestselling **SAS Survival Handbook**

英国皇家特种部队《生存手册》作者 约翰·怀斯曼强力推荐

本手册将使你成为世界上最优秀的战士

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

英国皇家特种部队训练手册/(美)克里思·麦克纳伯著 贾朝辉,池俊常,王彦生译.

—海口:海南出版社,2003.4

ISBN 7-5443-0770-0

I. 英… II. ①克…②贾…③池…④王… III. 特种部队—军事训练—英国—手册

IV. E561.56-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第028190号

原书名: The SAS Training Manual

Copyright © 2002 Amber Books Ltd, London

Copyright of the Chinese translation ©2003 by Hainan Publishing House PRC

著作权合同登记号 图字: 30-2003-041号

版权所有 不得翻印

英国皇家特种部队训练手册

著 者 克里思·麦克纳伯
译 者 贾朝辉,池俊常,王彦生
责任编辑 严平
特约编辑 许彬
出 版 海南出版社
发 行 海南出版社
地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号
经 销 全国新华书店
印 刷 北京国彩印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
字 数 150千字
印 张 7.75
版 次 2003年4月北京第1版第1次印刷
ISBN 7-5443-0770-0/E·7
定 价 20.00元

英国皇家特种部队训练教材

英国皇家特种部队也许是最了不起的精英作战部门，该部队的士兵在最严酷的身体和精神压力下自求生存的能力是举世公认的。有了这本《英国皇家特种部队训练手册》之后，我们就能够掌握英国皇家特种部队的士兵们必须掌握的一整套独特的技能。



你的体能和心理能够承受这种异常挑战吗？这本英国皇家特种部队训练手册将会教你如何做到这些。本手册除了教你如何做好必要的准备之外，还包括如何进行体能训练以及详尽准确的图文指导说明。在这里，本书将会告诉你为期四个星期的选拔过程是如何进行的。你还将会了解到如何取悦那些教官，如何应付测试周的疲惫和如何在荒山野岭残酷环境中生存下来。

经过选拔后，接下来将是特种训练，应征者将从这些训练中获得皇家特种部队的军人技能。他们将会学习如何解救人质，如何使用外军武器，如何在丛林中生存，还有多种情形下的跳伞训练等众多技能。除此以外，你还可以在本书中学到如何应付突围逃生测试，以及残酷抵抗和审问训练。同时你也可以了解到部队的的生活，包括著名的“反革命战争”训练，并选择掌握各种各样的军事专业技能。这本英国皇家特种部队训练手册是教你如何成为世界上一名最优秀的军人的最详尽生动的指南，也是一本进行精英军事训练的必备参考书。

目 录

第一章	英国皇家特种部队	3
	世人瞩目的焦点——普林斯盖特事件·····	4
	皇家特种部队采用一种非常大胆的战略，乘车开过敌方的跑道，用机枪扫射和用手雷轰炸停在机场的飞机·····	18
	皇家特种部队想表明的是它所进行的战斗并不是学几招秘密技战术而后就可以冲到世界热点地区（发生动乱的地区）执行任务·····	22
	教官们在寻求许多不同的素质，但他们想寻求的最重要的优点是不管事情有多困难，从不会向困境低头的那种素质·····	32
第二章	应征和准备	37
	在一些行动中，整个行囊可能会超过36公斤（80磅），如果没有强健的体魄，身体在这样的重负下可能会受伤·····	47
	脱水会影响你的体力和脑力所以要保持身体有充足的水分，这样可以保证你在训练中有个好的基础·····	50
	不要举超重的物体，这样做会让你动作缓慢。重物会使肌肉强壮，但同时也令肌肉反应迟缓·····	58

第三章 必备技能 71

- 如果你认为别人正在做的某些事是不对的，不要不安地跟在别人后面，也不要焦虑地跟在操练军士的脚后等命令 80
- 如果你操作地图和指南针比较慢，那么在训练场上的每一次读取练习，都会在你到达下一个集合地时，争取到宝贵的几分钟时间 84
- 你身体的大部分热量是从手足末端散发的——头、手、脚。在冬季一定要确保这些部位的温暖 92

第四章 选拔 101

- 4周时间的选拔对你的生存能力是一个真正的考验，所以，你做准备时一定要真正动动脑子 107
- 要把地图当作宝贝，它们会在接下来的几周里给你指导，不认真对待的话会有严重的后果 108
- 选拔的主要目的是去除那些没有良好身体条件的人，但是它同样——如果不是更多的话——注意找出那些不能成为一名英国皇家特种部队士兵的真正性格的人 113
- 你必须确保在第一个地点就有一个坚决的参加考验的理由。在任何落在后面的时候，头脑中就回想一下这条理由 122
- 不管你是多么疲惫，也要使自己看起来精神抖擞，办事高效 129

第五章 特种训练 137

- 如果能通过这个为期14周的特种训练，他们就等于成为了正式的英国皇家特种部队队员 142

正规军通常总是分散开呈扇形前进，一旦发现目标就可以集中火力并消耗大量弹药。而英国皇家特种部队却不能像这样浪费弹药，他们的每一发子弹都必须发挥作用	145
一个四人巡逻队应该汇聚 360 度的射界，每名成员应该负责指定范围火控和监控工作	154
建筑物的墙面是经过一种特殊的橡胶处理过的，这种墙面每年都会嵌进数以千发的“毁灭之屋”发射来的实弹	155
士兵必须掌握火炮和空中打击的技能，特别是要会使用激光标识系统	163
同常人一样，英国皇家特种部队队员也有害怕的时候。然而他们学会跳伞的决心比任何其他人都更强烈	166

第六章 野战生存训练 169

特种部队的士兵是敌人最想抓获的目标之一，因为他们知道许多机密情况	169
一些植物营养丰富，而有些植物有毒性，食用后会致人死亡	178
追捕方并不是糊弄差事，他们在训练中想尽办法，不辞劳苦，运用各种信息源找到对方	196
对新队员进行的各种“拷问”，是想让他们在重压力和诱使下吐露实情	201

第七章 团队生活 205

英国皇家特种部队残酷和令人不寒而栗的训练部分，大海中失踪人员要高于其他地方	213
---------------------------------------------	-----

攀登训练是消耗体力的，它包括许多不同的表面，从裸露的岩石到冰川，甚至是冰冻的瀑布	220
士兵们学到的技能不仅能很好地用于作战，而且能够用于娱乐	222
探访要员实际上都要参加人质救援模拟演练，这样可以使他们身临其境	225

英国皇家特种部队大事记 237

英国皇家特种部队组织序列 244



英国皇家特种部队《生存手册》作者约翰·怀斯曼强力推荐本手册，将使你成为世界上最优秀的战士



英国皇家特种部队

很少有部队能够像英国皇家特种部队一样如此让民众充满向往。每年你都可以看到两次这样的情景，150名满怀期望的应征者来到赫尔福德打算加入这支精英部队。但当选拔结束时，他们其中仅有不到15人会留下来。

美国反恐精锐部队三角洲特种部队的建立者查尔斯·贝克斯韦斯上校，他曾经这样评价过英国皇家特种部队：“在各种各样的特种部队中，英国皇家特种部队在世界精锐军事部队中是最优秀的一支。这支部队在战斗中所表现出来的耐力、勇猛以及机智简直就像神话传说。”

与我们所知的英国皇家特种部队，以及公众对它的特殊人事体制所表现出的兴趣来说，现实与想象之间还是存在一定差距的。许多被皇家特种部队的生活吸引的军人，是出于希望可以在这支最杰出的部队中找到自己的一席之地。然而，这些人并不是部队最理想的候选人。因为那些戴着皇家特种部队贝雷帽的军人的职责并不是为了展示自我，而那些炫耀自己的精英部队地位的人通常缺少皇家特种部队成员所需的那种纪律性和判断力。皇家特种部队所寻找的是一种非常不同的人。

左图：图中所示是1980年的“猎人”行动中，英国皇家特种部队成员在攻入伊朗大使馆前正准备炸毁窗户。装在他们冲锋枪上的手电筒可以暂时让对手失去视觉，并可以帮助他们在烟雾弥漫的屋子里迅速瞄准目标。



上图:这可能是世界上最著名的精锐部队的徽章。英国皇家特别空勤部队的徽章据说是一名叫鲍伯·泰德的下士设计,并于1942年由奥金莱克将军批准正式启用的。短剑代表亚瑟王的神剑,而渐变的蓝色则是牛津和剑桥大学的颜色。

世人瞩目的焦点—— 普林斯盖特事件

英国皇家特种部队在 20 世纪 40 年代早期成立之初,它的大部分战斗生活对外相对来说比较低调。军事史学家和军事迷们是因为这个部队在北非和马来亚战场的军事贡献才了解这支部队的,而对于一般的民众来说,通常都没有意识到英国还有这样一支专业化军事部队的存在。所有的这一切都在 1980 年的 5 月 5 日发生了变化。

那次在伦敦普林斯盖特(Princes Gate)的伊朗大使馆非常有效的拯救行动,让英国皇家特种部队名字一下子从默默无闻变得家喻户晓,他们仅用了 17 分钟就消灭了对手并控制了大楼。尽管这次行动已经被详细记录在案,但仍值得我们再次回顾一下当时的情景,并看看这次行动对英国皇家特种部队最终职责定位产生了怎样的影响。

发生在普林斯盖特的伊朗大使馆的袭击行动是于

1980年4月30日早晨开始的。在这次行动中，除了皇家特种部队的队员外，还有五名自称是阿拉伯斯坦民主解放阵线的恐怖分子，但有证据显示他们很可能是伊拉克的特工人员。阿拉伯斯坦民主解放阵线是伊朗阿拉伯斯坦（又称胡齐斯坦省）省讲阿拉伯语地区的一个激进组织，他们的目的是寻求伊朗阿拉伯语地区自治。他们的支持者主要来自利比亚（他们的基地所在地）和伊拉克，他们的资金大量投入在武器装备上，这些恐怖分子拥有勃朗宁手枪、冲锋枪和手雷。他们选择的目标是伊朗大使馆，希望借助这种高度公众化的劫持人质事件以让他们的事业引起世界的注意（他们明确要求伊朗释放指定的阿拉伯囚犯）。

劫持过程没有任何特别的安排。一位巡警特雷弗·洛克当时站在使馆门口，当恐怖分子慌忙中要推门进入使馆时，洛克则和恐怖分子们在门上较起了力。这位巡警想把

恐怖分子关在门外，但他们开枪击碎了门玻璃，洛克最终没能抵挡得住。尽管大楼里的一些工作人员在袭击最初混乱的时候想逃出去，但恐怖分子还是完成了袭击的第一步，劫持了26名人质。死亡者不计在内。

此时事件正朝着两个方向发展。最明显的是英国警察在正常人质事件发生后所做的准备。谈判人员正试图缓和形势以争取更多时间，而警方狙击手和反恐人员则在寻求强攻方式。但在这后面，英国皇家特种部队已经做好准备。一只反恐特别计划小组人称“B”中队的部队已经接到政府的命令随时戒备以防暴力升级。当命令下达的时候，皇家特种部队已经抵达伦敦，他们从赫尔福德总部赶到这里搜集情报，随时准备待命出动。当总理玛格丽特·撒切尔和她的内阁在这次人质事件中表现强硬时，皇家特种部队的出动就成了可能。而实际上伊朗早已把事件的处理全权

交给了英国政府，这正是恐怖分子所不希望的。

剩余的恐怖分子占据电传室并开始用手枪和冲锋枪冷酷地射杀人质

就在劫持事件在普林斯盖特发生时，皇家特种部队早已开始精心准备。隐蔽的监视人员向他们提供情报，这些人利用秘密的监视装备甚至可以追踪建筑物里恐怖分子的活动和监听他们的谈话。（这次行动非常完美，甚至飞往希思罗机场的飞机也被引导到低空航线利用飞机引擎噪声掩盖行动声音。）两只皇家特种部队小组“红方小组”和“蓝方小组”每组 25 人，当时正在全神贯注地研究攻击计划的细节。皇家公园军营的军人用粗麻布按照使馆内部情况建起一个实物模型，皇家特种部队的队员们正在里面进行实战战术演练。武器和随身装备都经过严格的性能检查。皇家特种部队经常称特种计划小组“老女人”，因为他们一般

只是坐在一旁等着电话铃声的响起。但大多数情况很可能是尽管做好了各种准备，一旦电话并没响起，小组就会被取消行动而返回赫尔福德。

但这次电话却响了，因为恐怖分子决定提高赌注，而使英国政府最后做出决定。5 月 5 日下午 7 点左右，一名使馆新闻处高级官员阿巴斯·拉瓦萨尼被枪杀，尸体被扔出了前门以让警方收尸。这次冷酷行为成为了整个劫持事件的分水岭。英国内阁批准由警方正式于下午 7 点零 7 分把劫持事件的控制权移交给英国皇家特种部队（当时命令是通过一张潦草的手写字条下达的，因为形势已经刻不容缓）。在迈克尔·罗斯中校率领下，“猎人”行动正式开始了。

“猎人”行动是一次在城市环境中反恐和拯救人质的最佳展示。在战术上，这次行动有一个基本模式就是从三个点进入建筑物。“红方小组”的八个人在大楼后面的第三层阳台上冲入（在从屋顶沿绳

滑下之后），另外两个小分队分别攻击第四、第五层（第五层将通过爆破天窗进入）。“蓝色小组”将会攻击地下室和第一、二层。当皇家特种部队队员进入预定位置时，恐怖分子的首领奥安，警觉到周围的噪音。但一切已经没有回旋余地了，皇家特种部队已经取得接到指令开始行动了。

接下来发生是完美的战术行动和毫无留情的残酷拼杀。皇家特种部队队员冲入大楼，利用大锤、便携炸弹（一种可以进行精确爆破的爆炸装置）和手枪，一旦进入建筑物，他们就会按顺序清理每一个房间。在第二层，“蓝色小组”发现两个恐怖分子，一个是首领奥安，他曾与那个英勇的巡警洛克交过手。奥安当场被击毙，另一个恐怖分子在逃向大使办公室的门口时被击中。在第三层，“红色小组”以同样的方式席卷了所有房间。但当他们爆破强攻进入后面的办公室后才发现恐怖分子已经把人质移到建筑物对面的电报

室里。这个时候才到了行动最关键的时刻。剩下的四名恐怖分子现在占据着电报室，并用手枪和冲锋枪开始冷酷地杀害人质。一名恐怖分子愚蠢地从窗户里向外张望，当即就被掩藏在海德公园的一名皇家特种部队狙击手击中头部死亡。皇家特种部队的队员随即冲入了房间。惊慌中，其他的恐怖分子把自己混在人质中间。当时的情形完全是一片混乱。沮丧不堪的人质们恐惧地惊叫着。皇家特种部队的成员们很快就安排好主次，开始集中精力把人质疏散出去，一个一个把人质送往第二层。在这个过程中，恐怖分子开始暴露出自己的本来身份。其中一个在准备拉响手雷里被发现了并被打得满身是枪眼。另一个恐怖分子是在与人质下楼时被射杀的，他手里同样握着一枚手雷。

行动已接近结束。所有人质和惟一幸存下来的恐怖分子都被疏散到了使馆外的草坪上，在哪里对所有人的身份

都进行了证实。惟一的那名恐怖分子被隔离了出来而且不再反抗（如果不是一名人质认出他是恐怖分子中比较仁慈的一位的话，可能就被击毙了，）但等待他的终身监禁肯定是不可避免的了。总共有两名人质身亡，一个是阿巴斯·拉瓦萨尼，还有一个死在电报室，另有两名人质受伤，考虑到恐怖分子拥有的火力，这些损失算不上严重。除了恐怖分子受到的迅速攻击和迷惑外（加上他们实际上早已被经验丰富的谈判专家搞得身心疲惫），这也表明这些恐怖分子们并不是一些非常有经验的人。

右图：此刻是皇家特种部队队员进入伊朗大使馆开始突击营救活动的画面。这样的画面都是首次公开。公众从未如此清楚地看到过一支特种部队展开行动。这些图片不可避免地改变了特种部队的形象。

当最后一名恐怖分子被证实后，在普林斯盖特的突击行动也就接近了尾声，这对英国皇家特种部队来说无疑是一次



