

世界各国精锐部队秘闻

精 锐 部 队 作 战 与 训 练 内 幕

如何参加特种部队



明天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何参加特种部队 / [英] 麦克纳布著; 卫平, 刘晓译.
济南: 明天出版社, 2005.6
(世界各国精锐部队秘闻 精锐部队作战与训练内幕)
ISBN 7-5332-4856-2

I. 如... II. ①麦... ②卫... ③刘... III. 特种部队-简介
IV. E156

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第016332号

责任编辑: 王晓辉

美术编辑: 刘金鹏

世界各国精锐部队秘闻
精锐部队作战与训练内幕

如何参加特种部队

[英] 克里斯·麦克纳布 著

卫平/刘晓 译

*

明天出版社出版发行

(济南经九路胜利大街39号)

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

各地新华书店经销 山东新华印刷厂德州厂印刷

*

165×235毫米 16开 4印张

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

ISBN 7-5332-4856-2

Z·171 定价: 12.80元

山东省著作权合同登记号: 图字15-2004-003
如有印装质量问题, 请与出版社联系调换。

Copyright © 2003 Amber Books Ltd, London

Copyright of the Chinese translation (Simplified Chinese Character Rights) © 2005

Tomorrow Publishing House

This translation of ELITE FORCES SURVIVAL GUIDES first published in 2005 is
published by arrangement with Amber Books Ltd

世界各国精锐部队秘闻

精锐部队作战与训练内幕

如何参加特种部队



世界各国精锐部队秘闻

精锐部队野外生存技巧

- 《法国外籍军团沙漠生存》
- 《英国皇家海军陆战队北极生存》
- 《美国别动队、陆军山地师山地生存》
- 《美国“绿色贝雷帽”特种部队热带丛林生存》
- 《加拿大、澳大利亚特种部队荒野生存》
- 《美国海军海豹突击队海上生存》
- 《城市生存技巧》

精锐部队作战与训练内幕

- 《美国空军战俘生存》
- 《美国海军陆战队精神耐力训练》
- 《英国特别空勤团解救人质》
- 《逃脱与规避》
- 《伞兵团作战训练》
- 《世界各国精锐特种部队》
- 《如何参加特种部队》

特种部队野外生存手册

- 《野外生存装备》
- 《确定方位与信号传输》
- 《绳索与绳结》
- 《野外急救》
- 《动物陷阱、捕鱼与可食用植物》
- 《自然灾害生存》

世界 各国 精锐 部队 秘 闻

精 锐 部 队 作 战 与 训 练 内 幕

如何参加特种部队



[英] 克里斯·麦克纳布 著
卫平 / 刘晓 译

 明天出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

重要启示

本书中介绍的有关野外生存的知识与技巧仅供用于个人安全受到威胁的严重时刻。为此，对于那些使用或者误用这些知识与技巧而造成的人身伤害并且就此引起的各种诉讼，本出版社一概不予承担责任。

目 录

前言·····	7
健康的重要性·····	9
心理准备·····	19
特种部队挑选新兵的方法·····	27
英国特别空勤团录取方法·····	35
美国特种部队录取方法·····	43
美国海军海豹突击队录取方法·····	51
英汉术语表·····	58
参考书目·····	62
作者简介·····	62



前 言

特种部队是一支执行特殊任务的利箭。无论是深入敌后为后续大部队执行侦察任务，还是直接参加战斗，完成“外科手术”式打击、突然袭击、报复行动、解救入质等一系列极其艰难的作战任务，小规模特种部队总是能够发挥出人意料的特殊作用。如今，在反恐作战、缉毒行动、平息动乱、人道主义行动以及捍卫国家政权等诸多方面，特种部队也逐步表现出无可替代的特殊作用。每逢大规模战争爆发时，特种部队还能够以多种特殊方式进行非常规作战，其最终结果往往会超乎人们的想像。

如今，许多国家都建立了自己的特种部队，它们非常熟悉本地区的文化传统与风俗习惯。除此之外，由于定期换防并且与友军进行联合军事演习，欧美国家的一些特种部队在和平时期还可以执行“全球侦察”任务与“外交使团”任务。

特种部队是由具有多种战术技能的军人组成的，其座右铭为：“事实胜于雄辩。”它们的基本特点是富有责任感、自信、多面手、全天候，反对个人英雄主义，提倡团队精神。然而，特种部队的名称本身就蕴藏着这样的含义：执行艰巨而又危险的作战任务。例如，在1980年的“沙漠1号”行动中，为了解救美国驻德黑兰大使馆被扣压的人质，美国特种部队付出了极其沉重的代价，其伤亡人数几乎相当于常规作战部队的15倍。残酷的实战经验表明：特种部队必须进行艰苦卓绝的军事训练才能够赢得未来的战争。

——美国空军退役上校、
特种作战士兵基金会主席小约翰·T·卡尼

这是美国海军陆战队的一名新兵正在南卡罗来纳州帕里斯岛新兵训练营中攀登高墙的情景。



健康的重要性

如果想参加特种部队，就必须具备非常强壮的身体，也就是说，你的体能状况要远远超过普通人。除此之外，特种部队的士兵还需要接受心理与体能等方面的特殊训练，以提高作战能力。

许多人会花费很多的时间与精力来保养他们的汽车，但是，他们却经常忘记了他们所拥有的最宝贵的财产——身体，这种现象往往令人匪夷所思。然而，特种部队的士兵们却给出了一个相反的答案。在日常训练中，他们花费大量的时间来锻炼身体，以求达到最佳体能。倘若不具备强壮的体魄与健康的心理，那么，在未来的作战任务中，胜利的命运就有可能与他们擦肩而过。在这一章里，我们将关注特种部队士兵的体格筛选过程，以及他们如何长期保持强健的身体。

只有拥有了健康的身体，人们才能够充分地享受生活的乐趣。保持健康还有助于防止疾病与受伤。医学科学已经证明：倘若身体健康，注意合理饮食，那么，就有可能延长人的寿命。在某些极限条件下，例如特种部队所面临的各种艰难困苦，人的健康水平与身体状态往往在生死关头面前会成为一种决定性的因素。

在日常生活中，你可能已经意识到了各种各样的压力，这些

这是美国海军陆战队新兵营训练的情景。这种健腿操属于重要训练科目之一，因为士兵今后需要进行长距离游泳。

压力将会对很多人产生影响。每逢考试，特种部队的士兵与高中生都会遭遇不同种类的压力，这些压力所产生的影响却是完全相同的。例如，可能出现下述症状：食欲下降、睡眠不足、焦躁不安、情绪失控、失去信心等等。在这种情况下，人们只能够依赖于健康的体魄来抵抗这些方面的不足。每个人都可以改变生活方式，都可以在强健身体的过程中享受无穷的乐趣。

一般说来，健康包括三个范畴：柔韧性、耐力与体力。年青



即使对于那些最强壮的士兵而言，特种部队的训练同样会令他们难以承受。这是16千米长跑过程中一名士兵几近虚脱时接受医护人员救助的情景。强健的身体需要一定的锻炼时间，切不可操之过急。

人往往注重体力与耐力，而老年人则更关心改善其柔韧性。事实上，对于我们大家来说，柔韧性才是最重要的，在进行自卫的时候更是如此，譬如，高抬腿进行猛踢就是其中的一个例子。奔跑速度与格斗能力也取决于高度的柔韧性能。例如，你可以在缓慢的热身运动与伸展运动以后进入各种训练内容，这样可以加快血液流动，防止因为突然剧烈运动而造成肌肉撕裂或者韧带劳损。剧烈运动以后，需要进行一系列缓慢的运动使血液流速减慢。只有这样，才能够使身体恢复到原来的状态。

热身运动

大运动量与不做准备活动都有可能造成对身体的伤害。开始运动时，应当保持很慢的速度，然后再逐渐加快速度，并且延长相同科目的训练时间长度。倘若长时间内没有进行锻炼，那么，不妨以快步走路作为最初的练习科目。例如，放弃乘坐公共汽车，从家里走到学校，或者走上楼梯，不要使用电梯。每天进行少量的运动，很快将会从中受益。即使身体感觉难受，也不要灰心丧气，这是锻炼初期的必然现象，不久后就会慢慢习惯了。随着身体状况的不断改善，那些疼痛现象自然就会消失得无影无踪了。

倘若感觉胸部疼痛，特别是在伸展双臂时感觉不适，同时伴随有呼吸困难、大量出汗、头痛等现象，那就应当去看医生。

刚开始锻炼的时候，关键的一点在于选择正确的场所。尽管学校里可能有各种各样的运动器械，但在做出最终的选择以前，要花费一些时间与金钱来尝试不同的运动项目。当然，也



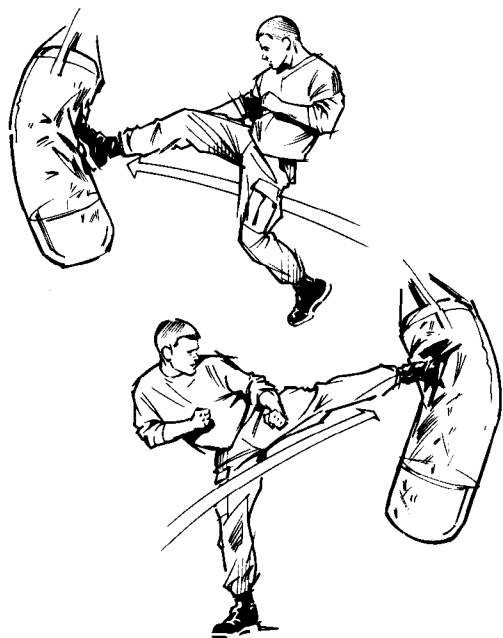
所谓“泥塘行军”，就是要求士兵在齐胸深的稀泥中行进几十米。因为这种运动对双腿提出了很高的要求，所以，被美国海军海豹突击队列为必修科目。

可以选择在自己的家里进行锻炼，但是，存在的问题是缺少足够的运动空间。如果天气好，可以在自己家的后院里进行锻炼。那时候也许会遇到另外一个问题——缺乏激励，因为在家里无法得到专业教练的指导与激励。

进行剧烈运动以前，应当先做一些准备活动，以防止肌肉受伤。类似慢跑那样的柔和运动都属于理想的热身运动，这时候人们关注的重点应当是身体各个部分的肌肉。只要缓慢开始运动，像慢走、游泳与骑自行车，都可以达到缓慢热身的效果。其实，所谓热身，就是提高脉搏的频率，促进血液循环。准备活动的时间长短取决于运动场的环境温度。在温暖的天气里，准备活动的时间至少要达到6分钟，在寒冷的天气里，准备活动则至少需要12分钟以上的时间。

下面介绍在运动场跑道上进行准备活动的一些方法：

- 在前三圈跑步中，脚指头着地，抬高膝盖。
- 第四圈开始运动手臂，即双臂交替摆向空中，先左后右。
- 第五圈开始侧身跑步，即面向内，先迈左脚，半圈以后，换成另外一个方向，即面向外，先迈右脚。
- 第六圈开始单腿跳运动，即用一条腿跳跃10米，然后更换另外一条腿，双腿交替运动。
- 第七圈开始倒着跑步，半圈以后再改换为正向跑步，双臂高举超过头顶，双目注视正前方。



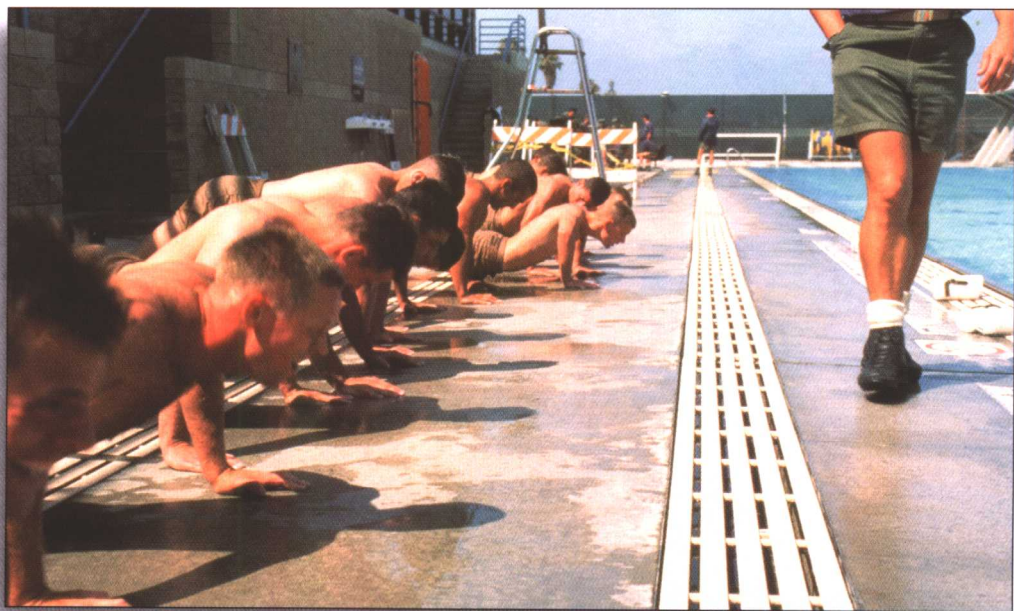
面对沉重的悬吊沙袋连续踢打，是特种部队新兵训练的一个重要内容，它能够培养士兵的进攻与控制能力。

• 七圈跑步结束以后，双脚站立与肩同宽，双手贴于臀部，双肘略微向前，缓慢进行深呼吸，用鼻孔吸气，嘴呼气。这样的热身活动不仅能够防止受伤，而且还可以保证身体能够达到更高的运动标准。在日常训练以前，特种部队的士兵每次都要进行这样的热身活动。

现在，整个身体已经变得暖和，是开始伸

展肌肉、肌腱、韧带，改善灵活性与柔韧性的时候了。开始做伸展运动的时候，应当遵守从上至下的顺序。必须向健身教练讨教合适的伸展技巧，他不仅能够教授正确的锻炼方法，而且还能够提供有效的防护措施，这一点是非常重要的。除此之外，还可以向体育教练、锻炼同伴或理疗师学习有关伸展运动方面的知识。进行伸展运动千万记住伸展幅度不宜过大，万一感觉不妥，应当立即停止。

应当把运动作为一种乐趣，否则就不可能长期坚持下去。可以约朋友一起锻炼，还可以播放好听的音乐进行伴奏，以此来活跃艰苦练习的气氛。许多人都不喜欢单调乏味的体育锻炼，或者由于学校的不良影响，或者由于其他方面的原因。其实，体育运



美国海军海豹突击队的新兵在美国加利福尼亚州北岛海军航空兵基地的游泳池旁进行体能训练的情景（此处为俯卧撑）。

动固然非常艰苦，但是，绝对是物有所值。一般说来，运动量越大，身体就越轻松，心情自然就会越愉快，久而久之，体育运动就会成为一种良好的习惯。

为通过特种部队考试而进行训练的时候，应当注意以下几个重点：速度、力量与耐力。为了培养这三种能力，可以在以下几种练习中做出选择：

健美操

健美操属于阅兵式运动，带有浓厚的军队色彩，有助于士兵形成笔直的腰板、发达的胸肌与健壮的体格。有些人认为这样的身体形象过于冷酷，然而，特种部队的士兵们却不以为然。他们往往以自己的强壮身体而自豪，认为惟有如此才是当代士兵的真正形象。正如人们经常所说的：“外表形象好，不如自己的感觉好。”

厌氧运动

厌氧运动的目的在于掌握快速而又短促的呼吸本领，从而避免喘不上气来的感觉。厌氧运动包括武术与短距离快跑（不超过100米），有助于增强肌肉的力量，但不会增加耐力。增强耐力则需要进行有氧运动。

有氧运动

这种运动的目的在于增加氧气供给，这样不仅可以加快脉搏频率，而且还可以使肺部实现深呼吸。它包括一系列耐力运动项目，如划船、骑自行车、游泳、800米与1500米中长跑。总而言之，有氧运动有益于增强心脏功能。如果期望成功地通过特种部队的