

# 极限运动与特种部队训练相结合的可行性分析

李璘

(特种作战学院 研究生队, 广东 广州 510500)

**摘要:** 极限运动作为一种“未来体育运动”, 其运动方式、运动目的和利用多维空间以及依靠复杂环境的特性, 与特种部队训练在一些方面和一定程度上有着很强的相似性和共性。基于以上考虑, 本文通过分析极限运动与特种部队训练的结合点, 初步探讨将极限运动与特种部队训练相结合的必要性。

**关键词:** 极限运动; 特种部队训练; 结合

中图分类号: G888 文献标识码: A 文章编号: 1671-1300 (2014) 01-0026-03

极限运动涉及海、陆、空多个领域, 同时利用城市建筑、丛林、山地等不同环境条件而开展, 对于锻炼人的体能、心智、综合素质等方面有着积极的作用。而特种部队的一些训练在内容、方式、依托环境等方面与极限运动有着高度的相似性, 甚至有些极限运动内容已经被一些国家的特种部队纳入正式的训练科目。

## 1 极限运动概述

极限运动 Extreme Sports 是结合了一些难度高、挑战性大的组合运动项目的统称。与传统项目相比, 极限运动更加强调参与者在身体与心智上挑战极限。极限运动项目涵盖面广、类型多样, 例如有追求专项素质的项目, 如极限攀岩、极限皮划艇等; 有注重参与者心理承受能力的项目, 例如极限跳伞、三角翼飞行等; 还有对“人—机—环境”协同发展提出很高要求的项目, 如极限摩托车、山地速降等。在某些运动项目中, 对参与者的能力素质、心理承受力、适应环境的能力等多方面有着很强的锻炼效果。

## 2 极限运动与特种部队训练的结合点

特种部队的训练除了要遵循军事训练的一般原

则和方法外, 还因其性质和任务的特殊性要进行一些特殊环境下的高难度、高危险性、高心理承受能力的相关训练。从训练的内容和形式来看, 特种部队的训练与极限运动的训练有很多的结合点。

### 2.1 专项素质的训练

极限运动对参与者的专项素质有着很高的要求, 而特战队员的专项素质训练也具有很强的针对性。两者的一致性表现为对灵敏、反应、速度、协调、力量等素质的高要求和与装备高度结合的能力上。

一些极限运动对于灵敏、反应、速度的要求可谓达到了极限。以跑酷运动为例, 它是依据城市的各种建筑、依靠人的身体而进行, 对人体的柔韧性、灵敏性、反应能力、速度都有着较高的要求。特战队员在城市执行作战或非战争军事行动时, 必然要利用城市的各种建筑进行翻爬、跨越、跳跃等动作。可见, 某些极限运动对于特战队员的灵敏、反应、速度等素质有着积极的锻炼作用。

极限运动作为一种特殊的体育运动方式, 要求全身各部分要协调发展并与装备高度结合才能完成各项运动。例如弹跳高跷、激流皮划艇、极限摩托艇等运动项目, 在保证自身身体协调的同时, 还要与装备达到高度的一致性, 才能顺利完成各种高难度动作。特战队员的训练, 在进行身体素质专项练习的同时, 还要与武器装备进行高度的结合。这就要求

收稿日期: 2013-05-14

作者简介: 李璘 (1979-), 男, 新疆乌鲁木齐人, 在读硕士研究生, 讲师。研究方向: 外语教学与外军研究。

特战队员有很好的协调性,以及对武器装备良好的控制能力。比如特战队员在执行三栖作战任务时,在海上对于冲锋舟、皮艇等装备的控制,在运动过程中完成射击、排除障碍等任务。因此,极限运动中一些对于身体协调能力和与装备的一致性要求较高的项目,对于特战队员有着很好的培养与锻炼作用。

极限运动中不乏对于力量素质要求比较高的项目,但极限运动的力量素质要求,不是大力士比赛那样的绝对力量,而是要求在完成一定难度动作的同时还要兼顾其他的相对力量。譬如攀岩项目,在完成攀岩动作的同时,还要背负一定的装备,并在攀岩的同时进行观察、判断、选取最佳路径等一系列工作。因此,极限运动的力量要求是在保障头脑清醒、判断敏捷和一定负重的基础上的相对力量。特战队员在执行任务时要背负武器装备,完成攀登、翻越障碍物等动作,这对于特战队员的力量素质提出了较高的要求。同时,在执行任务过程中,还要时刻保持头脑清醒、思维敏捷、判断准确。从这方面来讲,极限运动对于力量素质的训练能够满足锻炼和培养特战队员的要求。

## 2.2 与环境相结合的训练

极限运动涉及海、陆、空多维空间,以及城市、丛林、山地等多样性环境。这是由极限运动融入自然、挑战自我、人与自然和谐共处的特性所决定的。

当前的特种部队正朝着由单一军种的特种部队向多军种联合的方向发展,特别是西方强国的特种部队正在向三军合成和海陆空三位一体的方向发展。特战队员除了要进行基础的陆上军事训练外,还要在空中和海上从事军事训练。例如,英军特种作战部队专业训练分为初、中、高三个阶段。初级训练主要进行船艇操纵、潜水、浅滩侦察、溪流测量、登陆点选择、摄影、通信、爆破等方面的训练;中级训练主要进行夜间跳伞、海上降落并迅速下潜等训练;高级训练主要是对老队员和分队指挥官进行包括天文、定位在内的技能训练。此外,特种部队的性质决定了需要在多维空间和复杂环境进行军事训练和完成军事任务,是特种部队必须掌握的技能 and 战术要求。以色列特种部队针对中东地区多山地、沙漠的特点,十分重视巷战、夜战、山地战、沙漠战等特种战术的训练。由此看来,极限运动的多维空间和复杂环境下的训练与特种部队的基础训练有较多的结合点。

## 2.3 心理承受能力的训练

极限运动对于参与者心理承受能力有着很高的要求。例如,极限跳伞、三角翼飞行、定向越野、蹦极、空中冲浪、山地速降、悬崖跳水等项目,对于参与者的胆量、极限条件下的承受能力、克服心理障碍等方面都有着很好的锻炼作用。

信息化条件下的特种作战,需要作战人员在各种环境条件下完成急难险重的非战争任务和作战行动;面对作战行动、反恐、救援等任务时,如果特战队员没有良好的心理承受能力、较强的心理适应能力等心理素质,往往会导致执行任务过程中的被动甚至是失败。特战队员的战场身心适应性训练、实弹演习、跳伞基础阶段的训练等等,都对参战人员的心理素质提出了很高的要求。由此可见,极限运动在对参与者心理承受能力方面的锻炼可以为特战队员的基础性训练提供一定的借鉴。

## 2.4 团队协作能力的培养与训练

极限运动包含有很多团队性质的项目,这些项目需要少则两人、多则几人配合完成。这就需要参与者之间要有很强的团队协作精神。例如极限驾驶,驾驶员要与导航员配合得天衣无缝才能够在确保安全的情况下出色地完成比赛。

特种部队作战的目的具有其特殊性,行动必须密切配合,协调一致。行动中,特种部队渗入敌方,甚至是敌后纵深,在兵力对比上无法与敌方相比,且缺乏后续补充、支援力量,只能依靠战斗小组内部的密切配合,突然行动,快打快退。因此,特种部队通过日常训练使特战队员之间必须建立起团队协作精神和默契度。正如在海豹特战队中,所有学员心中永远没有“我”这个字,他们的信条是“从来没有、也永远不会将队友留在身后”。从培养参与者团队协作能力角度来看,极限运动可以为特种部队训练起到积极的借鉴作用。

# 3 极限运动在特种部队军事训练中应用的可行性

## 3.1 理论上的可行性

特种部队的训练内容强调体能训练、技能训练、心理训练、生存训练、逼真训练等多维度、高难度的综合能力训练,训练原则讲求训战一致,训练方法除了一般的军事训练需要遵循的普遍原则外,还要求从难从快、提高训练和作战效率,以及在不同的地理、气候和人文环境中完成复杂多样的军事任务。

极限运动在训练内容和训练方法上与特种部队

的训练是一致的,只是作为一种运动方式,在训练目的、训练原则和训练要求上与特种部队的军事训练有一定的区别。后者因其训练目的是完成各种军事任务致使训练要求比起极限运动更高、更加严格。因此,从理论上讲,在特种部队的军事训练中加入一些极限运动项目训练的可能性是存在的。

### 3.2 实践上的可行性

#### 3.2.1 利用现有条件组织实施

信息化条件下的局部战争,战略重心正在向城市的中心、纵深和野外复杂环境的方向发展,特种部队在作战中起到了“先遣部队”和实行核心打击的重要作用。此外,特种部队所担负的反恐、救援等非战争行动任务多数是在城市实施。因此,在城市中穿越各种建筑和障碍物就成了特战队员必须面对和解决的问题。目前,英军已将跑酷列为特种部队的正式训练项目,目的是在锻炼特战队员军事素质的同时,熟悉并掌握在城市作战所要具备的基本能力。此外,涉溪攀岩、悬崖跳水等也是利用现有自然环境的极限运动项目。因此,在特种部队军事训练中开展这些能够利用现有条件组织实施的极限运动项目对于提高特战队员能力素质、锻炼小分队协作能力、提升部队战斗力等方面都有非常积极的作用。

#### 3.2.2 有针对性地实施

极限运动中一些项目,例如空中滑板、定向越野等,本身就是从军事训练演化而来的。此外,诸如空中速降、速度攀岩、难度攀岩等极限运动项目也可以根据任务自主组织实施。在特种部队中加入这类极限运动项目,需要各部门相互协调、统一组织。例

如,英军和美军的特种部队在基础训练阶段,每10~15天都有一次伞降练习,每20天或者一个月有一次野外生存训练。由此可见,在特种部队中自主实施一些极限运动项目训练的可能性是存在的。

#### 3.2.3 与地方开展交流合作

一些极限运动项目,例如跑酷、极限滑雪、极限摩托车等,对于特种部队的军事训练有着很好的借鉴作用,但是特种部队的相关训练并没有这些内容。然而,地方开展这些运动已达到了一定水平,并且还有很多的俱乐部和相关赛事。对于这类极限运动项目,部队可以通过外请专业人士、与地方交流合作等方式发展,以达到提升特种部队基础军事训练能力的目的。

### 参考文献:

- [1] 派博·特克达. 极限运动系列——攀登[M]. 北京: 中国青年出版社, 2004.
- [2] 吴铨叙. 军事训练学[M]. 北京: 军事科学出版社, 2003.
- [3] 王卫, 吕振军. 特种部队大观[M]. 北京: 军事译文出版社, 2011.
- [4] 侯振山. 特种兵体能极限训练法[M]. 北京: 军事译文出版社, 2012.
- [5] 林立. 英国特种部队[M]. 北京: 军事译文出版社, 2001.
- [6] 端木栋林. 美国特种部队[M]. 北京: 军事译文出版社, 2001.
- [7] 盛钧. 以色列特种部队[M]. 北京: 军事译文出版社, 2001.
- [8] 叶莺. 论中国跑酷运动的发展现状及前景[J]. 文体用品与科技(学术版), 2011(9): 13+12.
- [9] Mark Littleton. Sports Heroes[M]. Zondervan Publishing Company, 2002.
- [10] Emily Gooding. The World of Extreme Sports[M]. BiblioBazaar, 2011.

## Study on the Feasibility of Applying Extreme Sports to Special Forces Training

LI Lin

(The Postgraduate Department of Special Operations Academy, Guangzhou 510500, China)

**Abstract** As a sort of “Tomorrow’s Sports Event”, to some extent and in some factors, there is strong similarity and generality between the characteristics of Extreme Sports and Special Forces training, such as sports ways, exercise aims, applying multi-dimension spaces and relying on comprehensive surroundings. Considering this point, by analyzing the links between Extreme Sports and Special Forces training, this thesis will initially discuss the necessity of applying Extreme Sports to Special Forces training.

**Key words:** extreme sports; special forces training; apply