

以运动促练兵 提升凝聚力战斗力

永康公安荣获金华警察体育大会趣味赛团体冠军

通讯员 张羽青

12日,金华市公安系统首届警察体育大会2016年度趣味运动比赛在金华市警校举行,金华各公安分局、县(市)公安局、金华市局机关、交警支队、消防支队共13支代表队300多名民警参加了比赛。我市公安局代表队在心心相印、集体跳绳、混合拔河三个项目中奋勇拼搏、团结协作,最终勇夺团体总分第一。

此次警察体育大会趣味运动比赛市公安局能取得如此佳绩,并不是一蹴而就,除了市公安局领导的高度重视外,还与29名参赛民警的刻苦训练和教官辛勤的付出密不可分。



心心相印 比赛

接下来是集体跳绳比赛。竞赛区内,跳绳上下翻飞,市公安局的2名甩绳手很有节奏地甩动着手中的绳子,8名跳绳选手身手矫健、轻巧灵活,充分发挥个人力量和团队合作精神,最终在90秒内跳出212下,且全程没有一下间断,足足高出第二名78下。

集体跳绳比赛最重要的是10人要齐心如一,8人步调必须高度一致,甩绳的2人也必须牢牢跟上节奏。这对技巧和耐力的都提出了很

12日,随着裁判的一声令下,趣味比赛正式开赛。左边,右边,稳住,继续前进。心心相印比赛场上,市公安局选手金浩和何科珂配合默契,顺利将球运送至终点。

心心相印比赛,每个参赛队的8人被分成4组,每组2人,背夹一直接约半米的大圆球,步调一致向前走,绕过转折点后回到起点,随后下一组选手继续,速度最快的获胜。由于圆球又大又软,同组的两人如果步调不一致,球就很容易掉

落,如此一来必须回到起点重新开始。

这项运动主要是考验队友之间的默契度。训练时,市公安局教官在队员配对方面也是下了一番心思,通过前期训练观察,根据不同队员的特点进行组合。看守所的颜小璐虽是女警,但平时也是运动健将,速度上丝毫不逊于男民警,所以由她和巡特警的男警金硕搭档。经过不断的磨合训练,最终他们获得了第四的成绩。

10人齐心如一 集体跳绳勇夺第一

高的要求。甩绳的频率、队员的站位、起跳的高度等一系列细节问题也都必须充分考虑,并经过严密的训练。

教官和队员们一起在大量的训练中不断摸索改进,最终找到了适合的训练方案,并加大了训练力度。队员方柯雅说:训练了几天后,我现在是全身都疼。而新警胡伊璐则因为第一次接触如此高强度的训练导致脊柱错位,但她为了不拖后腿,休息了一周身体基本恢复后又继续训练。徐江淮作为队里的甩绳手每天要甩绳三四千

次,他开玩笑说:现在我的左右手臂大小都不一样大了。



集体跳绳比赛

重视警体文化,提升警营战斗力

一直以来,市公安局十分重视民警的文体生活,并将其作为提升警队凝聚力、增强民警战斗力的重要举措。接到金华市公安机关趣味运动比赛的通知后,市公安局党委认为,这不仅是一次展现永康公安团队精气神的比赛,也是一次考验队伍凝聚力的机会。为此,市公安局召开专题会议,研究参赛方案,落实分工任务,选拔参赛队员,由政治处、巡特警大队、刑侦大队负责组织开展各项训练工作。其他各单位也积极配合,在工作任务十分繁重的情况下,合理安排参赛队员工作,从各方面对比赛给予了大力支持。

负责教育训练的政治处副主任朱梅雪介绍:因为平时工作忙,工作压力大,很少有时间参加体育活动,通过趣味比赛和训练,大家身心得到很大的放松,不仅可以锻炼身体,增强身体素质,增加同事之间的相互沟通,而且还锻炼了队伍,鼓舞了士气,提升了警队的凝聚力和战斗力。

3月中旬,为期近一个月的比赛训练正式开始。为了不影响正常的工作,参赛民警利用上班前的一个小时和下班后的休息时间开展心心相印、集体跳绳和混合跳绳三个项目的训练。虽然选手们来自不同的单位,但不论是在训练中还是在赛场上,他们都抱着团结合作、顽强拼搏、为团队争光的信念尽情挥洒着汗水。

混合拔河战术升级 坚持到底不松手

最后一项是混合拔河,前两局市公安局代表队以2:0轻松战胜对手闯入4强。接着比赛进入到白热化,场上队员做好准备姿势、重心降低,听口令统一节奏发,们咬紧牙关,力。他,不



混合拔河比赛

最后一刻绝不松手。

比赛过程中,选手林明阳还因用力过猛导致腿部抽筋,但他并没有就此要求换人,而是趁着休息的空当抓紧调整状态,又上场比赛。金骏奔曾是专业的拔河队员,作为主力的他一直排在最前面,双手都磨出了水泡也没有丝毫的松懈,一直坚持到比赛结束,结果双手都磨破了皮。程珍和周茹作为队里仅有的两位女警也是巾帼不让须眉,她们本就是局里的运动能手,还是局里的长跑兴趣小组成员,刚完成上周六在东阳横店举办的半程马拉松比赛的挑战。此次拔河她们也全程坚持到底,没有喊过一句累。最后,经过10名选手的共同努

力获得了第四名。

拔河除了耐力的较量外,比赛时的站姿和战术都很重要。市公安局政治处副主任卢杰说,为此平时练习时他和队员将由腿侧拉、伸腿后倾等几种常用的姿势进行试验,最终选定了伸腿后倾的姿势。接着就是训练战术,卢杰将参加比赛的10人分成两队进行练习,通过不断的实战演练,来把握什么时候需要防御,什么时候需要进攻。由于训练时间短,而参赛的很多队员都是新手,为了尽快让他们有所提高,由老队员对他们进行手把手教学,同时还建立了微信群,方便队员在不训练时讨论战术、拔河技巧等。

营造健康氛围 劳逸结合从优待警

警察工作是一份对体力和精力都要求很高的职业,有时为了一个案件连续几天不能休息,思想压力也很大。卢杰介绍,为了缓解民警的工作压力,培养健康的生活方式,营造警营生动活泼、团结共进

的快乐工作氛围,近几年市公安局组建了乒乓球、足球、太极、瑜伽、书法、游泳等18个兴趣小组,开展常态化活动,并在有条件的派出所设立了减压室、健身房。

此外,市公安局还在公安内网

上设置了警营文化栏目,包含随手写、随手拍、随手画等,丰富民警警营生活的同时,进一步提升了民警的文化素养,同时也增强了队伍生机活力,提升警心凝聚力、警队和谐度。



赛后合影

市创建办

永康日报社

宣