



“空中断桥”环节，队员勇敢迈出步子。

# 户外拓展 点燃激情

文/本报记者 邓超 图/见习记者 王飞

19日下午，济宁高新区组织全区50余名青年干部，在济宁人民警察训练基地开展了“激扬青春 共铸辉煌”户外拓展训练活动。活动中，面对高难度的高空项目和严格的教官，青年学员们不畏艰难，努力克服身体上的不适与心理上的恐惧，迎难而上，大胆挑战自我，每个人都保质保量地完成了所有项目。在锻炼体魄的同时，增强了高度责任感，培养了青年学员们的团队协作精神，充分展现了新时代的青年风采。

拓展活动开始前，教练带着大家做了轻松、温暖的破冰游戏，让整个拓展基地充满了欢声笑语。大家在游戏中渐渐熟络，更认可团队合作的重要性。游戏结束后，按照教练的安排，学员们分为3支队伍交叉进行拓展训练。学员们面对“空中断桥”、“空中单杠”、“信任背摔”、“盲人方阵”等花样百出的挑战项目和难关纷纷各显其能。有人负责讲解及鼓励，有人负责传授技巧及注意事项，有人负责呐喊加油……所有环节都在充满欢乐的氛围中有条不紊地进行。

“没关系，你已经很棒



“空中单杠”环节，队员严阵以待，小心攀爬。

了。”“相信自己，你一定可以的。”“不要害怕，绳子很坚固。”……在“空中断桥”及“空中单杠”环节，10米的高度和0.5—1.8米的跨度给不少学员带来了极大的心理挑战。在团队成员的鼓励下，大家克服对高空的恐惧，纵身一跃，超越自我的同时也赢得队友的齐声喝彩。在“信任背摔”环节，大家在彼此的信任和鼓励中克服自我恐惧与紧张，学员们双手受捆缚站在2米的高台上，身体笔挺，正欲后倒，台下10余人双臂交叉，翘首以待。

随后站在台上面的学员无所

畏惧地向后倒去，被下面保护的学员稳稳地接住。

在“盲人方阵”环节，每个人都带上眼罩，分列四条边，个个耳听八方，默契配合，在教官的指导下很快完成了任务。“心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先必须挑战自己的恐惧感，豁出去一搏。”参加此次拓展训练活动的高新区行政审批服务局工作人员魏慧清说，活动中大家发掘了自己的潜能，增进了队员之间的沟通能力和合作技巧，从而达到了和谐完成任务的目的。



队员们意气风发，有序进入训练场。



“盲人方阵”环节中，队员们默契配合。



队员们正在做热身运动。



教官正在准备活动上为队员讲解拓展训练注意事项。



互相加油鼓劲。