



“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,学员们双手受捆绑站在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,增强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。



互相加油鼓劲。



教官正在准备活动上为队员讲解拓展训练注意事项。