

主会场竣工 欲迎八方客

# “州十一运”大幕将启

本报讯(记者 顾勇兵 通讯员 彭晓瑞 米毅华)昨日,州第十一届运动会筹委会传出消息,作为此届运动会主会场的保靖县民族体育中心已全面竣工,将“盛装”迎接前来参赛的1000余名运动员。

据了解,投资1380余万元进行整体

修缮的保靖县民族体育中心包括杨霞体育馆、室外观众席、室外标准足球场等场馆。7月12日,州第十一届运动会将在保靖拉开序幕,届时,州内1000余名体育健儿将参加13大项的角逐,除体操项目比赛在永顺县举行外,其他的12个

项目分别安排在保靖县民族体育中心田径场、杨霞体育馆、碗米城镇、民族中学、老干门球场、政府原办公区球场、游泳中心和清晖大酒店等八个比赛场馆。

筹委会一负责人透露,目前,运动会各个项目的比赛场地已经准备就绪。



州第十一届运动会  
保靖 7月12日—21日

主会场内的田径运动场。  
顾勇兵 米毅华 摄



## 户外拓展 益心健身

图文/本报记者 张谨



河雾、帐篷、野花、鸟鸣、鼾声,难道这不就是一道人生的美丽风景线吗?

6月28至29日,州摄协和湘西户外及湘西四野车友会联手在凤凰沱江上游湘西首家户外拓展基地长兴花园里开展了一次户外拓展活动,40多人参加了一天半的户外拓展训练和竞技比赛,队员们分成两组,“雄鹰”队与“鹰”队,两队在空中抓杠、生死电网、勇攀天梯、背摔等项目展开了比赛。在活动中,大家没有年龄、性别概念,队员们相互信任、沟通、合作,通过一关又一关,队员们感受到体验是人生完整的必经之路,人与其说是挑战别人,不如说是挑战自己。很多队员认为这是一次“激扬自我,熔炼团队”的机会。家庭琐事、工作压力、情感苦闷在欢笑声中荡然无存。夜晚在沱江河畔,大家仰望星空,听夏虫呢喃与沱江流水,伴同伴鼾声入眠;清晨,队员在河雾里忘情拍摄,看阳光从山后升起。中午大家高举快乐、健康的大旗在蓝天白云下纵情欢歌。

### 户外拓展

户外拓展(Outward bound),原意为义无反顾地投向未知的旅程,去迎接一次次挑战。这种训练起源于二战期间的英国。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击,许多缺乏经验的年轻海员葬身海底,针对这种情况,汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”,训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧,使他们的身体和意志都得到锻炼。战争结束后,许多人认为这种训练仍然可以保留。于是拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来,训练对象也由最初的海员扩大到军人、学生、工商业人员等各类群体。训练目标也由单纯的体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。

户外拓展通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境,通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

户外拓展的课程主要由水上、野外和场地三类课程组成。水上课程包括:游泳、跳水、扎筏、划艇等;野外课程包括:远足露营、登山攀岩、野外定向、伞翼滑翔、户外生存技能等;场地课程是在专门的训练场地上,利用各种训练设施,如高架绳网等,开展各种团队组合课程及攀岩、跳越等心理训练活动。

### 背摔——我可以抱你吗?



每个队员都站在高台上,背向队友直挺向后倒下,保护他的,是台下队友用手交织的保护网。这个活动让队员学会了信任。这个90公斤的队员,我们能手托得起吗?

### 勇攀天梯——体验登天



两个人没有任何东西借用,相互手牵脚踏中向上共同攀登9米高的天梯,结果是让人英雄主义在天梯的晃动中解体!



比赛结束,大家在6米长的桌子上畅饮美食,笑谈人生。

### 生死电网



穿电网是智与巧的结合。

### 空中抓杠



站在8米高空的一个杆子顶端,前方1米处有一根迎风摇晃的横杠,你少不了恐惧,你还能鱼跃出去抓住单杠吗?也许这只是你跨出去的一小步,但却成就了你人生中的一大步。一位自称有恐高症的队员下来后说:“下次我要去蹦极!”



摆个造型,如仙女般从空中而降