还是和以前一样，一些总结建议按条写在最前面，想要了解更详细的内容的再去后面看

吧：

1. 训练计划根据拉练基地以及行程安排动态调整，需要在训练中和实践部多多沟通。

2. 时间观念一定要反复强调，357、体测、动员大会、出发前、营地等，反反复复强调

3. 行军前后照应：岔路口留人、前后人确保看得见。（其他的点没那么重要就不放上来

了，不是说不重要，是没那么重要）

4. 心态一定得稳重，出去拉练一定会有意外情况，从容应对就好。

5. 作为领队组，自己体能一定得跟得上。什么意思呢，让你在队伍中前后来回跑很多趟

你也仍然跟得上队伍。不然前后有人受伤或者其他情况需要前后来回跑的时候自己体能

更不上是很尴尬的事情。

6. 压队组，这个东西很神奇，我也不太好说，按照我自己的看法，不要让老狗都去压队

组，有些老狗其实体力并不是很好；其次压队组的任务是在队尾压队，而现在拉练逐渐

变成在队尾休息加速跑，这样出事的概率会大很多。

仔细想想这次也没怎么翻车，好像没有什么可写的（误，

这次行副嘉儿找了两个人，主要还是为了锻炼一下萌新吧。行副的工作前期很少，制定

一下训练计划、三五七多去看看，帮帮其他两个副领等。

前期要注意的：训练计划应该为这次拉练做准备，比如这次拉练第二天重装多云尖，对

膝盖冲击力会比较大，就可以多加一点深蹲，靠墙蹲之类的训练；而第一天河谷又会比

较跳，对平衡性要求比较高，训练也可以相应的增大平衡类训练量。当然主要还是每次

训练要有领队组人去，一来监督大家训练，指出大家训练中动作不标准的地方；二来就

是灵活训练吧。这次嘉儿去的比较多我就相对水了，感谢嘉儿mua！另外要注意的是，像

变速跑这种时间定好了在哪一天尽量就不要因为个人原因去改了，这里@栩子哥哈，因为

个人想要变速跑就把变速跑提前到了自己带训的那一天。

拉练途中行副主要的就是强调行军纪律和充当队医了，这次两个行副所以就一人一方面

了，栩子哥当了队医我就去强调行军纪律唱黑脸（感觉自己唱黑脸还是挺厉害的，但是

感觉会把队员批评的“憎恨我”）。行军纪律没什么好说的，主要就是下面几点：

1. 时间观念

2. 前后照应

3. 队伍整体性

时间观念这次最严重的就是出发当天迟到的，一定，一定，一定要在动员大会以及出发

前一天晚上反复强调，早上几点到，手机闹钟要定好，要关掉静音保持畅通！！！当天

早上两个人电话打不通，一个老狗好歹有知道他宿舍的去宿舍叫了，另一个20级萌新直

到快到出发时间了才打通了电话，匆匆忙忙赶到出发时已经比预计时间晚了20分钟了。

好在这次嘉嘉让大家把包提前一晚上就放在协会了，时间上不是很赶，没有耽搁太多时

间。

前后照应就是老生常谈的问题了，岔路口留人，保证前后同学都在视线范围内，小心树

枝等注意事项记得让大家往后传，萌新，小姐姐行军中间穿插老狗。这次出现了两次情

况，有一次刚好是我前面的走错了岔路口，还好我当时看到前面的人怎么走了，一把把

走错的zns拽了回来，没有导致后面队伍全部走错；另一次也是在我前面。。。走着走着

看不到前面的人了，不确定是不是走对了，好在没什么岔路口就赶上了。前后帮扶就帮

助前后的人通过一些不太好过的地方，行副自觉往前赶帮大家就行，这次向导比较好，

基本都帮我们过去后自己才往前赶，给向导一个赞（虽然向导好像看不到）。

队伍整体性就是行军保持一条纵队吧，走成一列不要为了说话什么并排走走的熙熙攘攘

，形象不好也容易出问题。同时注意不要让大家自己开辟自己觉得好走的路线，像河谷

这种其实很多路都可以走的，遇到需要开辟路线的情况行副自觉跑快一点找路线就行，

别让队员去。河谷有比较跳的队员(爱走自己的路线)就被石头砸了脚面。还有就是不要

在行军中拍照，遇到景色不错的停下来再拍就行。

这次有一些意外情况：第一天晚上一个学姐感冒了，有点发烧，晚上诊所电话也打不通

，好在小瑛他们这次也来了龙井河，就先住在农家乐了，好在第二天没什么事；第二天

老狗好几个翻车的.....，大腿拉伤的、崴脚的；不知道是不是和压队有关，得注意。第

三天离谱的是5个人留守了营地，全是老狗，大部分是受伤的，但是还有不想走的，之后

这种情况尽量避免吧。

杂七杂八写了很多，其实领队组最重要的是心态稳吧，这次虽然已经好多了但是因为好

久没去拉练了还是有点小慌吧，什么时候能够稳定处理各种突然事情的时候（虽然好像

不太现实），什么时候自己才能真正的成为一个合格的领队组吧。