

107 年暑訓心得

開學前一週，進行為期六天的暑訓，旨在讓隊員們再度熟悉學期中訓練時的身體狀況與心境。星期日早晨，以簡單越野跑作為首日內容，拉開本次暑訓的序幕。

訓練第二日，首先由林老師向我們解說運動動力鏈、跑姿的調整、運動時重要肌群、運動時危險動作、柔軟度等內容。更藉實作（檢測兩腳施力均衡與否）與觀察（以兩人為一組，為彼此錄製跑步時動作，再後續進行跑姿修正）使所有人都能對自身跑姿的缺陷有深刻瞭解，方能加以改進。

次日，移動至 CrossFit 綜合體能空間進行訓練。館場與常見健身房不同，場域明顯較小，直令人印象深刻，但各式器材與軟體資源並不缺少。在館內教練的指導下，我們對於「壺鈴」這項健身器材的使用與效果，有了初步的認識與體驗。藉由多組高強度的訓練（另包含波比跳、引體向上、飛輪等），讓我們以最大的可能，鍛鍊到較多的肌群。最終的團體分組競賽，更是為今天的訓練，增添了不少趣味。

星期四早晨，麥可老師帶領我們利用「戰繩」進行訓練，利用核心肌群發力，配合肌力、肌耐力與協調性，來回擺動使繩索出現各式波形。這次所使用的器材，確實有相當的重量。因此，老師耐心在一旁指導如何發力，配合動作的細節等，以免操作時稍有不慎，或因力竭，便偏離了正確動作。經過數個動作與回合，已令我們筋疲力盡。連續兩日的高強度內容，雖說少見，但不失為一次新鮮的體驗，同時也一併喚醒了沉睡已久的軀體。

最後一日，我們移動到自強校區系館，進行跑階梯的訓練。上下來回數次的移動，實實在在地鍛鍊股四頭肌與肌耐力。結束時，四年級學長姐們向學弟妹道出過去訓練的心境與歷程，更期望低年級隊員們能重視這份期許，成為後進者的好榜樣。

