

## 2019 寒訓心得

今年寒訓從 1/13~1/22，為期 10 天，當中一天進行學期測驗、兩天到曾文水庫進行移地訓練。與以往不同的是，考慮到安全的問題，今年沒有一起住在韻律教室，而是各自回宿舍休息，大多數的人都表示，這樣的安排能讓大家在密集的訓練下，快速恢復體能。

平時各自有事情忙碌，所以練習時間比較分散，在寒訓時集體行動，享受體力疲乏時，隊友在旁邊為你加油打氣，再加上一起去曾文水庫進行移地訓練，互相交換當天訓練的一些疑問和想法，大家一起練習，互相激勵，彼此變得更熟，很喜歡隊上這樣的氣氛。

在這次的訓練中，我們除了針對一些技術與動作上的加強，也特別把心力放在一些較基本的部分。像是基本的肌力與體能。我們多次到成大的重訓室進行個人肌力加強，另外在最後一天，也來到校外的 crossfit 進行類似體操的訓練，讓我們更了解自身哪些部位的肌力不足，能在日後得訓練加強。

1/18 測驗時，有些人打破自己的 PB，有些人成績出現下降，但是黃老師說，藉著這次測驗了解自身現在的狀況，距離大專運動會還有大約 100 天，好好把握接下來的練習，努力提升自我。

下學期大家要增加出席率，為 108 年的大專運動會做足準備，穿上小黃是一種榮耀，因此要拿最好的表現來撐起這件衣服。



