

109年成大田徑暑訓

今年暑訓從8/24-9/3，為期11天。第一天於台南市體育場進行測驗，最後兩天於高雄旗津及衛武營公園作移地訓練。由於遇上光復田徑場為了舉辦2021全大運而整修，所以需要用到操場作為訓練場地的時候，全體隊員要在學校與體育場之間騎機車來回，是很特別且難得的暑訓。

暑訓期間的測驗可以說是前所未有的經歷，不在熟悉的操場、不用熟悉的器材，在豔陽底下奔波，還要搬跟體育場借還的所有器材，身兼工作人員及選手，很疲憊也很辛苦，但大家都努力一起撐過了；雖然天氣炎熱，且又經過將近兩個月沒有一起練習，所以蠻多隊員的成績都沒有發揮出最高水平，但也因此可以讓大家知道自己的身體狀況，再藉由暑訓恢復原有的體力及水準。

這次的課表安排上，上午都是全體一起進行核心加強和校園越野，或是敏捷訓練（繩梯、欄架操）；其中一天早上由桂彰學長教我們使用壺鈴，也透過這項運動，調整我們重訓的姿勢，才能減低往後大重量加上來時受傷的風險。而今年全大運因疫情延期至11月初，所以下午大部分都是進行分項，讓不同部的隊員能針對自己的專項做加強，以求更精進的表現。

很喜歡暑訓這樣大家一起訓練、相處整天的生活，彼此聊天談心、加油打氣，討論運動相關的話題，是凝聚隊上感情很難得的時光；而一天兩次的長期密集訓練，雖然身體會疲憊、會痠痛，卻也使我們擁有可以調整作息的機會，過著健康又規律的簡單生活。

最後，謝謝校友會OB在移地訓練第二天陪同我們慢跑衛武營公園，葉理事長也到場為我們加油打氣，你們的關心及經費贊助對我們是莫大的幫助與支持，期許大家

開學後要好好維持出席率，努力練習為今年的高雄大學全大運打拚，不辜負OB們對我們的期待，一同創造亮眼的運動成績。



