

2020寒訓心得

今年寒訓從1/11~1/22，分別安排了兩次專項測驗、一次的pacer test，兩天到曾文水庫進行移地訓練。

由於平時隊員都各有課業及繁務在身，各自的練習時間也不一定一樣，部與部之間也是比較少交流，但在這次寒訓中，隊員們都勇於表達和分享自己的想法，尤其是對當天訓練的一些疑問和感受，都會提出來一起討論和聊天；此外，部與部之間的交流也變得更加緊密了！我想這就是寒訓把大家聚集在一起的目的吧，像是間歇跑總是令人覺得枯燥疲累，在體力疲乏時，還有隊友在旁邊為你加油打氣，一起努力，一起進步，一起喘氣，一起痛苦，但激勵彼此，才讓我們變得更强。

這次寒訓，我們還邀請了中山大學一起進行測驗，也十分感謝他們的參與，在互相切磋下，讓大家更有比賽的感覺，也可以大致清楚自己目前的情況如何，再進行調整。除了針對一些技術與動作上的加強，我們也有做一些基本的肌力與體能訓練，像是重訓及林老師帶我們做的飛輪等，都讓隊員們受益許多。另外，我們也有特別請林老師實驗室裡的何蔡萱學姐教大家用按摩球和滾筒放鬆；訓練的同時，也要有適當的放鬆，才能避免受傷，在爭取好成績的同時，不要受傷才是最重要的；身為一個學生運動員，保護好自己、保持健康的體魄是最基本的責任，也十分感謝林老師與何學姊抽時間來教我們如何保護自己的身體。

距離大專運動會還有大約一百天左右，相信大家在這次寒訓都獲益良多，在接下來的時間加緊練習，努力提升自我，期待大家在五月穿上小黃在自己主場的表現！



