

逢甲 大學

田徑隊

田徑隊。簡介

逢甲田徑隊在學校創辦初期，即成立小型的社團，一直到現在的田徑隊。目前田徑隊有教練一位、隊員約三十位。

平常的練習時間為周一至周五早上6:30-8:00和下的6:00-8:30，都可以在操場看見田徑隊的身影唷！



田徑隊。日常訓練

日常訓練：重量訓練以及馬克操等等的基礎和進階的練習，教練也會依據隊員能力的不同，量身打造專屬的體能菜單。讓隊員們可以依照自己的能力，加強不足的地方，讓隊員們有更大的進步。

比賽前，教練會減少練習的項目，讓隊員有足夠的時間休息，專注準備比賽。



田徑隊。訓練器材



起跑器：主要是幫助自己更有推蹬的力量，讓自己更有速度踏出。



欄架：主要目的可以訓練跑者的跳躍力以及跨欄的方式；還可以幫助我們拉筋。



釘鞋：主要作用增加與跑到的摩擦力與抓地力。



繩梯：主要訓練捷度及協調性。

田徑隊。競賽活動

隊員們遵循著吳德祥教練的指導，一步一步腳印的努力練習，期許在未來的比賽中能留下回憶和輝煌的成績。雖然平時的練習十分辛苦，但是參加田徑隊的隊員們，也藉此培養一顆堅忍的心。



田徑隊。隊員心得

加了校隊以後每天都花很多時間在練習，能用的時間變少反而會更有效運用時間，像是不會想熬夜或虛度，能休息就盡量休息，抓緊完整的時間唸書等等。儘管這樣其實還是很累，常常會覺得我一個女孩子這麼累是為了什麼，但是都堅持這麼久了，就堅持下去了。在拼比賽的這段時間，我失去了我的朋友，即使她很支持我，我們也因為越來越少的相處時間而疏離，知道會如此，如果再給我一次機會，也許我不會加入田徑了。



財算一 楊雅閔

對於逢甲田徑隊的確是有產生不一樣的感覺，加入前聽說訓練量會讓人望之怯步，原本以為會撐不下去，但過了一年的練習覺得並不想像中的可怕，而過了是一種成就。

要能夠清楚的知道你自己應該還有什麼事情要做什麼事情是可以省略的當然有。累的時候真的是什麼都想放棄

得到的東西，是一種成就感。失去的是懶惰。畢竟每天六點起床不是開玩笑的。體驗過的才知道為什麼，人，事，物都是要體驗才能了解的。



陳景豪



光電二甲 陳睿豪

加入前對田徑隊的感覺是像參加一個新的社團，雖然之前有比賽跑步，但都沒有參加過有關田徑的社團。參加後知道田徑隊（社）是一個不輕鬆的地方，田徑不像其他的運動，可以抱持的靠隊友、靠運氣來奪得好成績，是一個努力多少得到多少的比賽，田徑隊很辛苦，但加入的初衷還是不變的：因為喜歡跑步會先規劃好自己有空的時間，並在練習的時候集中注意力，讓訓練時間可以大幅縮短，主要還是利用有空閒的時間去練習。

當然有想要放棄過，也放棄一陣子，但當你看到操場上有人奪牌、競爭，心中還是會有衝動想去流汗、奔跑，想放棄是因為真的很辛苦，沒有捷徑，想繼續只是純粹的喜愛田徑。

得到了，當想要得到一件事情或成就的頂端或是不差的地方，你是必須捨棄掉相對的東西。有捨才有得。學到了堅持，比賽、訓練是需要堅持的不堅持，什麼都是雲煙。失去了玩樂的時間，陪伴朋友也是短暫的，失去的主要都是玩樂。

再給我一次機會選擇，我還是會參加，但不同的是，我不會放棄，因為一放棄浪費了太多青春。

田徑隊。採訪隊長



國企三甲 胡榕庭

1. 加入田徑隊後你對於田徑隊的感覺跟加入前還一樣嗎？

肯定是不一樣的，之前的我完全沒有想過會走到現在這一步，原本只是抱著玩票性質的心態來加入這個社團，後來沒想到能夠持續的練習甚至認識到那麼多人、參加比賽跟擔任隊長。

2. 每天都這麼繁忙的練習，請問你是怎麼有效的安排時間？

想辦法降低玩樂的時間，每個週末預先安排下一週的行程，也檢視上一週的狀態。

3. 有沒有曾經想要放棄？

有的，尤其是大一上下午都有練習的時候，那時候備感身心俱疲。

4. 這段期間你得到了什麼？失去了什麼？

得到：管理、溝通、人脈

失去：參與系上的活動事務、認識系上的同學

5. 如果在給你一次機會 你還會選擇加入田徑隊嗎？為什麼？

會的，不得不說一路走來有得有失，但是現在回想起來，是有收穫的。

6. 擔任田徑隊的隊長，有什麼樣經歷和擔任心得？

擔任隊長是一個吃力不討好的職位，上有老師教練學長姊對下還有學弟妹，壓力不小，但是收穫也不少。擔任隊長這一年我有機會認識不同的幹部、隊員、老師，也能夠順利的處理隊上的大小事，讓田徑隊順利運行。對於這幾年參加的賽事跟認識的人，都是很好的回憶與見識。



組員：

D0549378 梁軒銘

D0590829 廖翊閔

D0590731 林禹宏

D0590757 楊政諤