

## 淡江奪金健兒的奮鬥日記

書香聊天室

專題召集人／陳昭岑 採訪／張瑞文、黃致遠、劉昱余

### ●敬業就是專業

女 每年全國大專運動會，無體育系的淡江總是榜上有名，淡江的品質屋中，提到了「五育」兼備的策略，期待培養出德、智、體、群、美五育均衡發展的學生，並為培養代表隊學生不遺餘力。

淡江於2010年全國大專運動會中，在全國165所參賽的大專校院激烈競爭下，共獲17面獎牌，獎牌總排名達到第17名。並於2011學年全國大專運動會時，在全國164所大專校院參賽學校之中，獲得5金6銀11銅，共計22面獎牌佳績，總獎牌數第8名，每支代表隊的表現都相當優秀，戰績輝煌。體育長蕭淑芬對此曾讚許道：「我們沒有單獨招生體保生，又非體育性質大學，卻仍然能夠得到這麼好的成績，真的很棒、很優秀！」

其中，有5個代表隊成績特是突出，但這一切並非白白得來，□實的訓練才是這些榮耀背後的真實，也就是這些不為人知的辛苦，才換得卓越成績。

### 游泳隊

首次出征年：民國58年

目前成員：1位教練、男選手21位、女選手8位

「淡江出品，菁英群集，泳冠群倫，唯我獨尊，天下第一強〈台語〉，Yes！」本校游泳隊從去年暑假開始，訓練模式有了極大的變化，不管季節、天氣，就算寒冬，每週一到五早上課前都做練習及每週二晚上6時30分至8時，教練與隊員一同，從拉筋、暖身，到基本的游泳訓練，平均游100公尺12至16趟，如此的有氧訓練，紮實的培養選手的耐力與肌力，且兩週就會有一次不固定項目的測驗。每逢比賽前，泳隊教練陳瑞辰會讓選手列出上屆前8名的成績當作練習目標，以求突破。

還會有25公尺20趟全力衝刺的無氧訓練，以激發選手更深層的潛力與體力。隊長中文三黃新智表示，最辛苦的地方，就是「晚上無法跟朋友出去玩」，由於一早的訓練，隊員們必須早睡早起，陳瑞辰說：「就是知道現在的大學生普遍無法早睡早起，所以希望藉由這樣的訓練方式能夠讓他們養成作息規律、並且能兼顧健康與課業。」去年大運會，游泳隊創下有史以來最輝煌的成績，除了囊括3金1銀3銅，且得到一般男子組團體總錦標冠軍的殊榮。

在陳瑞辰眼中，本校游泳隊相當吃苦耐勞，並且懂得自律與自我要求，他期待隊員透

過訓練能夠增加對泳隊的歸屬感，互相幫助，並且在101年大專運動會連霸，甚至為學校增添更多的佳績，想對隊員說：「淡江泳隊我愛你！」

### 跆拳道隊

首次出征年：民國80年

目前成員：2位教練、男選手10位、女選手5位

在跆拳道場牆上高高掛著兩幅匾額寫著「崇禮尚義；忍耐服從」兩句精神口號，跆拳道隊長物理二陳勁旭表示，若只有跆拳道成績上的優異是不夠的，能學會堅持和服從也同等重要，兩種精神缺一不可。跆拳道校隊帶著這樣的精神於99年、100年於大運會共為學校增添了2金3銀2銅。跆拳道校隊平時與社團一同訓練，訓練項目採取上下學期兩段式的訓練方針，第一階段主要針對基本功的訓練，包括了前踢、旋踢和後旋踢等，除了動作的要求外，也強調速度與力量兼俱。第二階段加重訓練模式，透過晨操隊員的意志力，而套路練習則來訓練對打技巧，加上策略來培養應變上全方位能力。然而，有時候付出的努力跟心血不一定能與成績成正比，因此經驗及心態上的調整甚為重要，陳勁旭說：「要讓隊員們覺得自己在這裡是重要的。」雖然跆拳道是種孤軍奮戰的運動，但跆拳道隊依舊講究團隊精神，「比賽是一個人去打，但如果沒有人加油，也會沒了上進心。」總教練羅文祥表示，校隊是提供給有意願進一步發展者，以培訓為選手為目標，更歡迎有抱負者加入校隊。

### 女網隊

首次出征年：民國60年

目前成員：2位教練、女選手5位

本校女網隊在99年大運會中獲得女子組網球團體賽冠軍，並於100年獲得季軍。女網隊目前與男網隊一同訓練。女網隊隊長國企四陳昕好說：「網球是一種非常需要恆心與用心的運動，因此常有新隊員無法承受持續磨練而中途離開，導致隊員人數不多。學校給了我們非常好的練習環境和教練，希望對網球有熱忱的同學們趕緊加入我們！」

網球隊的練習一開始先以拉短、長球和正反拍等基本動作暖身，接著按照教練的指示進行分組對打，當中包含戰術的模擬演練。除了平日的技巧練習外，假日也會至國泰教育中心進行跑山訓練，提升隊員的體力及肌耐力，對此陳昕好表示最辛苦的地方在於比賽前兩個月的密集訓練，不分冬夏皆須早上6點於網球場集合，尤其冬天的早晨很冷，但跟著隊員們一起努力便撐到了現在。

女網隊指導教練范姜逸敏說：「網球隊訓練時會以男女混合對打，因此女隊員進步的速度很快，加上她們很勤練且自動自發，常常會自己約出來打球、吃飯，不需要我的提醒就懂得經營隊員與隊員間的情誼，她們讓我覺得很驕傲！」

## 足球隊

首次出征年：民國42年

目前成員：1位教練、男選手35位

足球校隊於99學年大專院校足球聯賽一般組（第三組）中獲得冠軍，因此今年要進入第二組比賽，與幾乎為體保生所組成的其他足球隊爭奪榮耀。足球隊隊員多來自於足球發展較為完整的中南美洲及非洲國家球隊，而教練則是體育活動組組長陳逸政帶頭。

平常球隊的訓練內容多為體能訓練，因為足球賽總共90分鐘，因此體能為比賽時最大的考驗，為了培養隊員的肌耐力及爆發力，以跑步、跑樓梯來訓練，偶爾也會進重訓室；而基本功也是相當重要的，在球場上，每個人都需要防守、進攻，因此傳球、吊球、射門等等動作也相當重要，就連踢球的位置點不同，都會影響到球路的方向；還有一項有趣的訓練方式「三搶一」，由三個人圍住一個人並進行傳球，讓第四個人在中間搶球，這是為了訓練跑位及傳球準確度。足球隊隊長保險四季明君說，「足球隊更重視的是球員的默契！」

雖然球隊平常並沒有其他的聚會，但是為了準備今年的晉級比賽，所以從每週的兩天練習增加到四天，讓球員們有更多時間聚在一起，李明君說，「足球就是這麼特別的運動，縱使大家在球場上打得很兇，但下場後，大家的感情就會變得很好！」

「足球賽中的每分每秒都很重要，每一個失誤都可能逆轉賽況，而進球的時候，那種榮譽感是無法用言語形容的。」

## 擊劍隊

首次出征年：民國54年

目前成員：2位教練、男選手9位、女選手9位

淡江擊劍隊在99年大運會中分別從男子團體軍刀及女單鈍劍項目中奪魁，並於隔年從一般女子組銳劍個人賽中再添一面金牌。擊劍隊訓練內容以變速跑及追人跑，並搭配兩隊競賽方式的折返跑，最後再加上擊劍基本動作。折返跑以訓練協調性，追人跑訓練體力，變速跑則與爆發力訓練息息相關，全方位的訓練使隊員能夠在肌、耐力上的提升。

擊劍隊隊長土木三蔡牧蓁說明，有著45年歷史的擊劍隊是一個恪守紀律的隊伍，存在著一定的學長學弟制，其中遲到更是大忌，但隊上就好比是一個家庭，彼此感情融洽，還會定期一起聚餐和出遊，使得擊劍就算屬於一對一的競賽，隊上還是能擁有強大的凝聚力，對此，蔡牧臻說：「真心喜歡這項運動就能凝聚大家。」她還提到，剛加入擊劍隊時，深怕自己進步不夠快跟不上大家，因此她對新血選手勉勵說：「提升戰力在於經驗的累積，大家都不是天才，都是努力而來的，撐下去就是你的。」

總教練王順民表示：「擊劍就是一種武德，期待隊員去體驗擊劍的哲學，將其融會貫通到生活哲學當中，帶著優雅的態度，保持著運動家精神，並懂得將策略應用在溝通協調上，讓擊劍不單單只是一種運動。」擊劍隊現今在王順民及黃皓志兩位教練的帶領下，以奪下全項目12金作為未來目標。王順民對隊員們勉勵道：「好要更好，不要滿足於現狀！」

### ●同學的眼中

運管二 陳永儒

因為常常去操場運動，以及假日經過時都會看到壘球校隊揮灑著汗水在陽光下努力的練球，他們的精神令人欽佩。

英文二 韓亞庭

因為班上就有2個同學被排球校隊挖角，身為校隊這件事的時候，給我一種超有自信的「fu」，我覺得排球校隊可能真的很棒！

國企三 林彥廷

曾經加過網球社，剛好學長是網球校隊隊長，而且感覺一直以來戰績都不錯，名聲很好！

土木二 鄭家隆

足球校隊拿過大專院校第一名，而且很多外國人，不管雨多大還是練球，足球隊真的很棒，很熱血！

### ●榮耀時刻

「台上十分鐘，台下十年功」，這些校隊的選手，不管風吹雨淋，都用力地耕耘著，將同學看不見的艱辛藏在榮耀背後。獎牌不是唯一，所有掛著「淡江大學」招牌的校隊，都因著努力成為淡江的榮耀。每位校隊的選手，都將訓練當成磨練，將毅力視為他們對自我的實現，賣力地揮灑青春與夢想。接下來，2012年全國大專運動會，我們祝福所有校隊，能將所有努力的付出轉換成一面面的獎牌帶回淡江，分享勝利的喜悅。





淡江時報社



淡江時報社







# 2010・2011全國大專運動會 淡江體壇金牌風雲榜

	2010	2011
擊劍隊	2金3銀1銅	1金3銀3銅
跆拳道隊	1金1銀2銅	1金2銀 
游泳隊	2銀2銅	3金1銀3銅
女網隊	1金	1銅
足球隊	亞軍	冠軍 <small>時報社</small>