

西洋劍社寒訓 提升肢體協調感

學生大代誌

【記者謝采宜淡水校園報導】西洋劍社於2月18日至21日在體育館及操場進行寒假訓練。集合社內共10人進行身體訓練，旨在培養社員肢體協調感，提升社員們的身體素質。

訓練項目共分肌力、核心、協調性及節奏感四項，以跑步、心肺、有氧、棒式及Tabata訓練肌力和核心，以步法訓練社員們找到腳步的節奏感，以利比賽時能攻擊到對手。利用全身性的運動訓練及教導社員如何能在比賽和練習時良好的控制身體，訓練進行中不斷的調整動作，並配合層層遞進的訓練難度，教導社員如何避免運動傷害。

西洋劍社請來經驗豐富的學長姊和校外的擊劍對手向社員們進行實戰訓練，藉由更換擊劍對手讓社員們累積實戰經驗，並向校外的對手切磋琢磨、精益求精。社長，資圖三杜映萱表示：「寒訓的目的是希望社員們能夠增強擊劍技術，提升身體協調性，增進擊劍的技術。」

2021/03/01



西洋劍社於2月18日至21日在體育館進行寒訓。（圖／西洋劍社提供）