

競技啦啦隊舉辦暑訓 強化肌力與團隊默契

學生大代誌

【記者曾晨維淡水校園報導】暑假是社團安排集訓的好時機，透過密集練習快速累積經驗，同時強化團隊默契與向心力。競技啦啦隊6月23至26日在同舟廣場展開為期四天的暑訓，每日練習時間自上午10時至下午5時，共有16位隊員參與，由資深成員規劃與指導，透過系統性訓練強化隊員體能與技術表現。

訓練內容包括跑步暖身、大腿與核心肌群強化，以及空拋、空翻、滾翻、倒立和下腰行走等高難度動作。隊長、航太三潘奕丞表示，競技啦啦隊是一項高度仰賴團隊合作的運動，許多動作需上下層隊員的高度默契才能順利完成，他坦言首次擔任隊長面臨不少挑戰，但在隊員積極配合下，訓練進展順利，收穫甚多。

前任隊長、今年6月甫畢業的國企系校友郭庭瑜指出，本次暑訓特別安排平時較少練習的高難度動作，例如一人獨自撐起隊友的單底層支撐動作，不僅具挑戰性，也強化肌耐力與團隊信任，完成時的成就感與視覺效果令人振奮。日文二李翊慈則分享，「密集訓練從暖身到技術練習層層遞進，讓我們能循序漸進、有效掌握每個動作的要領，因此在動作掌握與心理素質上都有明顯提升，面對正式演出與比賽也更具信心！」

