

臺體短跨訓練心得

蔡俊龍

國立臺灣體育運動大學 競技運動學系

首先感謝能夠加入臺體短跨這個大家庭，其次的就是感謝老師這半年來的教導。其實真的很感謝老師可以讓我有機會去訓練自己，我在國小、國中、高中的時候我也是田徑隊的一員，不過每次的訓練我都會缺席而跟同學到別的地方玩樂。不過到了有重要的比賽時間，我就會乖乖回到田徑場跟著教練訓練。

香港的社會都是讀書、讀書和讀書，沒有專長的訓練，所謂的田徑隊都只是個課外活動的興趣班，一星期只練習三天，而訓練的時間是五時至七時。所以來到臺體大時最初的訓練都是非常不習慣。而且訓練量也比香港大得多。

在香港的大學都是以讀書為主，所以到臺灣讀書時沒有想到每天也要專長的訓練，最初我都有想過要轉系，因為真的非常辛苦，有時候也要晨操，早上六點起床，有時候前一個晚上因為宿舍有蚊子所以令我無法入睡。有幾次真的想放棄和逃避不去練習，不過回心一想，這真的是一個好機會可以讓我去訓練自己的耐力。只要相信自己，其實甚麼事都能夠做得到。而到了下午的練習，當每次完成訓練時我都會有莫名其妙的滿足感，不是因為課表完成可以回宿舍休息，而是每次都能夠挑戰自己，完成自己覺得不可能做到的事。每次完成後總會看一看跑道都會對自己說剛剛的訓練沒甚麼一回事，關關難過關關過。最後我都能完成每一天的訓練課表。

我也很感激學長姐的幫助，當一位文化上、溝通上不同的外地人遇到問題時他們都會主動地幫助我，每當我的情緒出現問題時，身邊的學長姐、同學都會慰問我，令我覺得有家的感覺、令我不會感到孤單一個。

在還未開始訓練時，不斷聽到不同學校、學系的僑生學長姐都會對自己的同學表示不滿，令我一開始覺得擔心自己到這會不會難與老師、同學相處，不過到最後我們都相處融洽，反而與僑生之間的關係沒有增長。

最覺得幸福開心的是生日那天隊上為我慶生，為我準備不同的活動，令我覺得他們像我的一家人一樣，感到溫暖。在香港的觀念認為冬至比過年更大，冬至必須要一家人齊齊整整吃飯，不過這一年沒有家人在身邊，但慶幸的是今年有一班像家人照顧我的哥哥姐姐一起慶祝活動，連的覺得這個冬天不太冷。

不過在此要跟老師說一句對不起，因為老師有幾次建議我做行政方面的部分，但我都拒絕了老師的好意，所以真的覺得不好意思。其實我想想要挑戰自己，完成每次不容易的課表。很感謝老師沒有把我放棄，盡力把我教到最好，令我的成績可以大大地提升。

每次老師、學長姐、同學的教導我都有放在心中，你們不斷的提醒是我進步的空間，你們的提點就是我進步的來源。還有老師您每次的鼓勵是我們的強心針，令我們覺得當中的付出是值得。所以我都盡力做到最好，因為沒有人可以說你不可以，說不可以的只有你自己。

在大學這四年中我會留在短跨這個大家庭，繼續挑戰自己，讓我的成績繼續進步。

最後真的感謝老師的教導和照顧。謝謝你，老師。

主要聯絡者：蔡俊龍
E-mail：geraldchoi97@gmail.com