

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運

來源 民生報

日期 801128

版面 五版

奧運培訓隊冬訓

將安排球員“下海”重打下盤基礎

記者 張文雄／報導

●中華奧運培訓隊預計從明年元月2日起，展開一個月的冬季訓練，預計將徵召30名球員集訓，其中球員的重量訓練，以及舊傷治療將是重點工作。

這30名球員集訓，除了原先打亞洲杯的20位球員外，將從此次秋季聯賽中，另外挑出10位球員配合集訓。

培訓隊執行教練李來發表示，由於許多球員均有舊傷在身，雖然棒協與榮總合作，將替球員治療，但是球員分佈在全省，願意來台北治療者少，因此球隊希望在左營

一個月中，檢查並治療球員的舊傷。

這次冬季訓練的特色在於重量訓練，尤其是球員的下盤基礎，培訓隊將安排「下海」，到墾丁沙灘進行訓練，以往這種下海的訓練，對於球員的體能收到不錯的成果。

李來發指出，冬季訓練後，球員休息回家過年，培訓隊將再展開一系列的迷你訓練，分批徵調球員，進行技術的調整，3月份的春季聯賽後，將是重頭戲的開端。

冬季訓練預計從明年元月2日至2月1日，在左營訓練中心展開一個月集訓。

