



Modern Sports Science Helps Athlete Push His Limits

现代化体育运动科学 助运动员突破极限

东姑阿都拉曼管理及工艺大学（拉曼理工大学）体育科学小组通过专业科学途径，协助我国高塔竞速世界一哥苏为庆在2023年4月7日以1.649公里（8004.8步）的纪录，成功刷新男子1小时爬楼机健力士世界最远纪录，旧纪录为1.610公里（7816步）。在这项新纪录完成评估程序后，就会被正式接纳为健力士记录。

这支由应用科学学院（FOAS）署理院长吕慧莹副教授、运动科学硕士生陈建运，及体育与运动科学（荣誉）理学士生蓝家宜组成的小组，在为庆的准备过程中扮演重要角色，以确保他能以最佳状态尝试打破世界记录。

吕副教授透露，为庆约1年前接洽FOAS寻求协助。她说，“为庆想了解自己在训练时的生理反应，并委托我们为他提供生理监测、营养计划、训练策略和心理准备，以尝试打破纪录。”

建运和家宜坦言，有幸和专业运动员合作，是一次激动人心的体验。建运说道，“我们很感激吕副教授给予难得的机会，让我们发挥在拉曼理工大学所学到的专业知识，协助职业运动员准备以最佳状态冲击世界纪录的壮举。”

建运补充，“这是个由始至终都很紧张的过程。我们定期测试和分析为庆的状态和表现，以便在尝试打破纪录之前制定一套训练计划。在为庆尝试打破纪录整60分钟内，我们必须保持警惕，不断监测他的

状态，因为他在过程中须保持步伐、速度与状态，且不可停歇。有机会参与及见证运动员刷新世界纪录，那是多么激荡人心的光荣时刻啊！”



■ 建运检测为庆尝试打破男子1小时爬楼机世界纪录时的各种状态

家宜希望拉曼理工大学能为学生制造更多这样的实践学习经历，她说：“我们从中所吸收和掌握的相关技能，是对于踏入职场前一项很好的锻炼。与常规课程相比，批判性思维、快速决策和解决问题等技能，在实际工作中发挥着显著作用；我们能在实习中培养这些软技能。”

建运补充，“我们能在实习中培养这些软技能。”

