

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 人物特寫 來源 民生報 日期 810925 版面 四版

## 《奧運金牌泳將記者會》

## 下定目標後 努力去達成 畢昂迪、桑德絲開“金”口

記者 雲大植／報導

●目標、決心、加上苦練，才能成為世界級的選手，這是奧運金牌畢昂迪以及桑德絲的成功之道。

美國奧運金牌選手畢昂迪和桑德絲昨天下午出席記者會，侃侃而談他們在游泳運動上的成功感言。

身高198公分的畢昂迪，體型魁梧，一看就是運動良材，天賦加上苦練，難怪他成就不凡。

對成為世界一流的選手，畢昂迪和桑德絲看法相同，他們都認為必須先定好目標，然後努力去實現。

畢昂迪說，他從小就決心當一位優秀的運動員，所以他定下目標後就努力去完成，他並且每天都定下小目標，每天都完成，最後小目標變成大目標，成功就不是遙不可及了。

桑德絲則是以每個小比賽為目標，從少年比賽到成人比賽，從國內比賽到洲際賽、國際賽，最後奧運會，如果每一個比賽都達成目標，奧運獎牌也就不是夢想。

對於學校課業及運動訓練的兼顧，畢昂迪認為時間管理很重要，因為訓練時間很長，所以他一有時間讀書都很珍惜，絕不浪費。桑德絲則表示，她都訂有作息時間表，一切按計劃去訓練和課業就不會衝突。

