

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 游泳 來源 民生報 日期 750423 版面 三版

左圖：崔西·柯金斯展示她的奧運金牌。(本報記者 侯行璋攝)
下圖：崔西·柯金斯侃侃而談她的游泳經歷。(本報記者 張福興攝)



洛城奧運女子游泳三面金牌得主 五項世界紀錄保持人 崔西柯金斯抵華

【本報訊】八四年洛城奧運女子游泳三面金牌得主崔西·柯金斯(TRACEY CAULKINS)昨(廿二)日抵華訪問。

崔西在八四年奧運開幕的第一天，便在女子四百個人混合四式以四分卅九秒二四贏得金牌，五天以後她又以破奧運紀錄的二分十六秒六四，贏得二百個人混合四式金牌，並在女子四百混合式接力擔任第一棒蛙式選手，再得第三面金牌。

現年才廿三歲的崔西，身高五呎九吋，體重二三

五磅，有標準的運動員身材，但她本人卻不認為身材會影響成績，她覺的亞洲人一樣能夠出人頭地。

如果將崔西選為美國近代最傑出的游泳選手一點也不過份，她保持了五項世界紀錄和四十八項全美紀錄，在七年的游泳生涯中，崔西贏得無數面金牌，並以十五歲稚齡，成為美國業餘運動員最高榮譽——蘇利文獎的得主，當然，三面奧運金牌肯定了崔西的成就，她在八四年奧運會後便宣告退休，八五年並獲得佛羅里達大學大眾

傳播學士學位。

儘管成就傑出，崔西卻完全沒有「大牌」架子，在昨天的記者會上她親切答覆每個人的問題，給人留下相當好的印象。

體協及奧會，廿五日下午三點到五點，她將在基隆路工技學院游泳池為國內游泳選手、教練舉行一場講習，並將親自下水示範各種游泳姿式，崔西定廿九日離華。

崔西今天將拜會泳協、

斷間不年七·牌金拿志立 質重首練訓：調強西崔

【本報特稿】來華訪問的美國女子游泳好手崔西·柯金斯在昨(廿二)日記者會上，曾詳細說明了她的游泳經歷。

崔西八歲開始「玩水」，起先她只肯游仰式，因為不想讓自己的臉沒入水中，隨後崔西被發掘，展開了輝煌的「金牌之旅」。

當被問及她如何獲得奧運金牌，崔西特別強調必須有目標，她坦白的指出自己在練習游泳之初，就立志要拿到奧運金牌，這個念頭在長期艱苦的訓練中，不停地支持她勇往直前。

崔西在一九八二年曾經陷入低潮，一年中間幾乎沒有任何進步，幾乎所有人都對她失去了信心，但是她知道必須對自己、對教練永遠信任，所以她繼續苦練，終於完成目標。

在七年的游泳生涯裡，崔西無時無刻地不在「享受」游泳訓練，為了能獲得各種姿勢的樂趣，她成了全世界最優秀的混合四式選手。

當記者問她在準備奧運的過程中，一天平均要游多少？崔西表示約一萬四、五千公尺，每個星期六，每天約五小時(四小時在水中，一小時陸上訓練)，當她得國內游泳選手一天會練到三萬公尺以上甚至超過四萬公尺，崔西伸舌頭表示，她一輩子不可能接受這樣的訓練，她並非專業教練，但這樣的份量簡直不可思議。

崔西說：「當達到某一個成績，你應該試著降低訓練量以增進訓練的質，這有很大的好處。」看來，培育一個奧運金牌選手，不是斯巴達式的訓練就可以奏效，重點應該是練得精！

(本報記者 侯行璋)