

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育評論

來源 民生報 日期 790425 版面 三版

奧運金牌選手談運動員

·社評·

洛杉磯奧運女子游泳三面金牌得主崔西·柯金斯日前抵華訪問，她向國內泳壇提供的三點意見，極有價值，應獲重視。

崔西提出的三點意見是：①運動員必須立志，然後專心地朝目標勇往直前，②運動員必須培養對所選擇項目的樂趣，以訓練為享受，仔細地修正自己的缺點，發揮優點，③游泳選手身材並不重要，如能利用強壯充沛的體能及正確的技巧，一樣可以出人頭地揚威奧運。

崔西本人身高一七六公分，體重六十八公斤，在西方游泳選手中並不算高大的選手，但她在十五歲的時候即嶄露頭角，獲選「全美最佳業餘運動員」，不過，她的游泳生涯也不是一帆風順的，一九八二年，亦即她十九歲那年，整整一年成績停滯不前，但她並未氣餒，經過細心的重新規劃，仔細地檢討訓練內容後，終於脫穎而出，在奧運中大放異彩，被喻為美國游泳史上最偉大的女子游泳選手。

他山之石可以攻錯，以崔西為例，來觀察我國選手的傾向，有幾點我們必須修正的：①我們選手的目標放得太近，奮鬥的目標往往以達到保送升學，或僅以破全國紀錄，得到工作機會即滿足，這點是不夠的，須知崔西在八、九歲練習游泳之初即以奪取奧運金牌為目標了。②國內選手遇有挫折即易氣餒，並常以課業多，身材不如西方選手為遁詞。以最近發生的舉重選手因未獲銅額獎金為例，這手不能接受紀錄有誤的事實，一再揚言放棄訓練，不打算再尋求突破，這完全是本末倒置的作法。選手的目標應放在爭取榮譽、爭取奧運勝利上，而非以爭取國內獎金為職志。③一位成功的運動員，必然經過千錘百鍊才能出頭，在這條道路上，嚴格的訓練及智慧的發揮兩者不可缺一，所謂四肢發達，頭腦簡單的人，在現代的體壇上鮮有出人頭地者。以崔西為例，她今年廿三歲，已自美國佛州大學大眾傳播系畢業，她習泳十三年，在準備奧運期間，每天練五小時，游一萬四、五千公尺再加上陸地訓練，但並未影響到她的學業，同時，她更利用智慧，不斷地改進自己的技巧，以求淋漓盡致的發揮，終於成為一位偉大的運動員，崔西的奮鬥歷程，足為國內選手學習的範例。

