

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 750426 版面 三版

泳將體態要保持流線型

柯金斯邊講邊示範 游泳迷看得神貫

【本報訊】「要儘量保持身體呈流線型！」是美國奧運金牌女泳將柯金斯給國內選手最主要的建議。

昨天在國立工業技術學院的游泳講習會，由中華民國泳協及總公司邀請來華訪問的美國奧運金牌女選手柯金斯主講。

昨日工業學院游泳池畔擠滿了聽眾及觀眾，柯金斯對於她從八歲隨兄弟姊妹一同玩水，到在一九八四年贏得奧運游泳三面金牌的過程，作了詳細的介紹。

柯金斯告訴大家，任何人都不能有固步自封的想法，以她自己為例，九歲那年就立志奪取奧運金牌，也許會被人認為她好高騖遠，然而就是當初的志向支持到最後，她終於如願以償。

柯金斯也表示，這樣的態度同樣有正反兩面的效果，如過份自信而導致驕傲就是反面的效果，如何取正去反，就要靠自我判斷了。

隨後她也回答了參加人士的三個問題，柯金斯認為美國游泳訓練並無特異之處，但多年發展而得的寶貴經驗，已建立一套完整的教練知識和訓練模式，使得選手能依照相近的先輩選手成功的經驗發展。

柯金斯昨天的重頭戲在於親身下水示範，大家都想一睹奧運金牌選手的身手，她先慢游了一百公尺，隨後以蝶、仰、蛙、自由式分別游了五十公尺，柯金斯在八四年奧運，以個人四式項目贏得兩面金牌，一

展身手之際果然博得了滿堂采，池畔擠滿了不少參加今天展開的區中運選手。

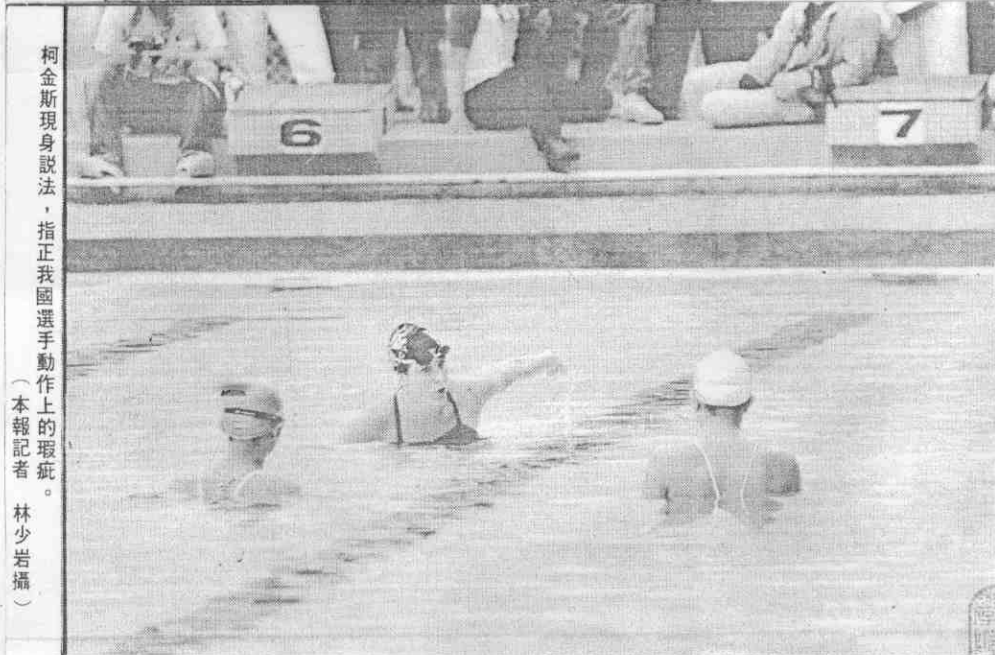
整體而言，柯金斯的四式充滿了韻律感，雖然退休已近兩年，仍可看出她的底子實相當深厚，這種感覺柯金斯本人認為是建立在一個概念上，也就是「要盡量保持身體呈流線型」，流線型的物體在水中可降低水阻力至最低，如此姿勢才能順暢，人體形狀雖固定，但動作時，

力；李玉蘭手肘抬得不夠高，入水後肩頭壓得不夠低，使身體側幅度不夠，雖然柯金斯仍稱贊他們都是極有希望的選手，但她也一針見血地指出了各人的缺點。

柯金斯的講習會在五點左右結束。

奧運金牌是什麼樣子你知道嗎？昨天柯金斯主動邀請觀眾賞她的金牌。

(本報記者 林少岩攝)



柯金斯現身說法，指正我國選手動作上的瑕疵。

(本報記者 林少岩攝)

