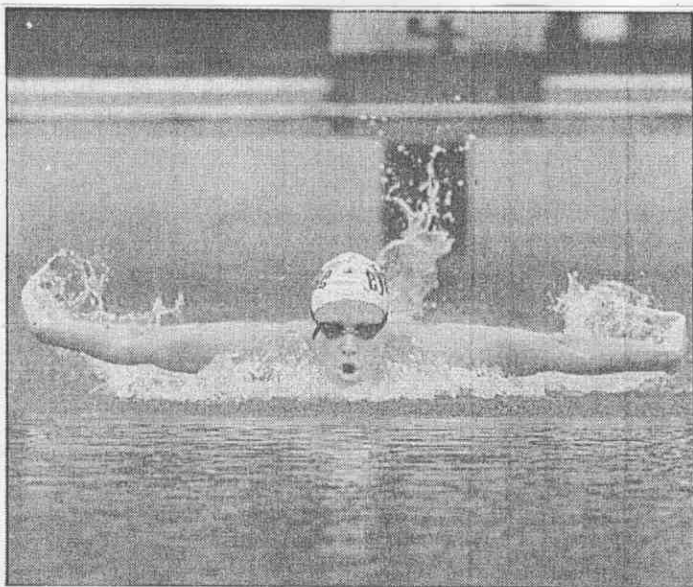


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 游泳 來源 民生報 日期 820507 版面 四版



↑柏金斯現身說法，在自由式與蝶式等各種動作逐一為國內泳壇作分解示範。 記者 張福興／攝影

奧運金牌泳將現身說法 柏金斯水中示範 果然不凡

記者 李亦伸／報導

●澳洲游泳國寶——柏金斯，昨天以奧運金牌的經驗現身說法，在台北體專游泳池作了游泳基本動作示範，並由他的教練卡羅為國內選手臨場指導，修正錯誤動作，泳界一般看法是受益匪淺。

柏金斯昨天應國內泳界之請，在教練卡羅的指示下，除了他個人最專長的自由式作分解、階段式動作示範外，還依教練的口述，

作了初級、中級、高級階段的訓練方式，讓泳界人士大開眼界，也在訓練觀念與作法上得到極大的幫助。

卡羅表示，游泳訓練因材施教是不可忽略的細節，依選手的程度、條件、與專長，作各種不同方式的強化訓練。他以柏金斯為例，柏金斯最弱的項目是蛙式，因此平日訓練利用蛙泳給與體能訓練，並輔以混合四式的熱身，對選手具有不小的助益。

