



Miss Chan有話兒

身體縱軸線

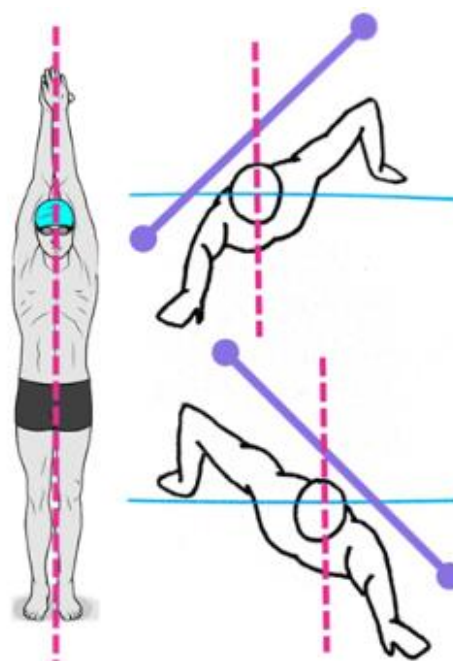
繼上月講述流線型後，今期將會了解一下另一個重要的游泳概念－身體縱軸線，而身體縱軸線主要有兩條虛擬線。

1. **中線**是把平浮的身體由頭至腳從中央分成左右均等

2. **肩膊線**是左右兩側肩膊與中線平行

「中線」及「肩膊線」是手部動作重要的「雙白線」，前臂抱水時不可越線，否則會左搖右擺，水中阻力大大增加，以致整套動作事倍功半。

總括而言，訓練時可多加留意划手有沒有過中線，儘量減少身體左右擺動。如果你想知道如何提升自由泳，記得留意下期會訊，屆時將會分享一些自由泳的竅門。



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會－大灣區青年運動員交流團 (廣州站)

日期：2018年12月28至30日(星期六)

更多照片，請按 

參加教練和泳員：何綺茵、鄭淦丰、張文滔



今次有幸以游泳領隊身分帶領 21 個（10 男、11 女）香港隊泳員，參加大灣區青年運動員交流（廣州站）感覺很特別，因為大灣區這個名詞耳熟但不能詳。原來大灣區包括 11 個城市（香港、廣州、澳門、深圳、珠海、東莞、中山、江門、惠州、佛山和肇慶），當中有五個城市我自己也未曾踏足過。幸好隨行遇上方原先生，他非常有經驗，且學識淵博，就像一本活百科全書。他沿途向我們講解 11 個城市的特點和地理優勢，讓我們在短短三天獲益良多，更讓我們驚嘆的是自己國家的發展正在騰飛。

第一天到達廣州後，吃過中午飯就前往廣東體育職業技術學院參加第一節的游泳訓練，我們的教練是林來九，他是 1990 年第十一屆亞運會 100 米背泳冠軍。他安排了我們跟他的泳員一起訓練，當他叫列隊時，當地泳員非常迅速且安靜地由高至矮，左至右排列好面向教練，他們還懂得預留空間給我們的泳員排在他們前面，可惜我們的香港隊泳員在教練和當地泳員中間你推我讓，遲遲也不能排成男一列女一列的排形，林教練轉頭問我「香港不用列隊嗎？」我臉通紅了。接著他們要報數，當地泳員先開始，我們好像外太空來的怪物，呆的呆，笑的笑，一點也不認真，教練被氣壞了，說了三次重新報數，才能完成。浪費了很多時間，身為領隊的我感到很失禮。第一節訓練比較輕鬆，主要是打腿和四式的耐力訓練。

第二天早上訓練，沒有當地的運動員，列隊後林教練像昨天一樣把訓練內容說了一次就叫下水。幸好今天訓練主要是四式的分解練習，短短的熱身後便開始。首先是背泳，林教練邀請我找專項背泳的泳員協助他示範動作要點，我把握機會送上鄭淦丰，可惜他很害羞沒有積極汲取教練的指點。每個泳式都有四個分解技術，講解後教練要求泳員集中訓練和逐一指導泳員。

下午是與當地泳員友誼比賽互相切磋，每人必須選擇 50 米和 100 米各一項，之後混合他們的隊員游 4 X 50 米自由接力。鄭淦丰選了 50 背和 100 蝶，張文滔選了 50 背和 100 背，雖然沒有突破個人最佳時間，但他們也盡力以赴。

第三天上午是到廣州亞運會博物館和海心沙亞運公園參觀，在博物館我們能夠看到廣州在 2010 舉辦亞運會時的火炬、獎牌和舉辦一個大型活動的前期籌辦工作。海心沙亞運公園是當年亞運開幕和閉幕典禮的場地，舞台設計非常有風格且壯觀，我們站在廣場中間也感受到當時的震撼。

希望透過是次的交流活動，我們年青一代的泳員能感受到當地運動員的紀律和刻苦堅毅的體育精神，努力訓練。

張文滔感想：

首先我要感謝 Miss Ho 推薦我參加「大灣區青少年運動員交流計劃」，籍此機會能認識廣州的泳員並與他們切磋交流，令我獲益良多。

透過交流訓練，讓我感受到他們良好的紀律，例如泳員訓練前準時列隊報數及聆聽教練的指導。泳員學習態度積極認真，毫不鬆懈，值得我們學習。除此之外，內地對運動員的要求非常嚴格，有一位在 2004 年出生的泳員身高 1.9 米，因體格仍未能達到籃球隊的要求，只好轉戰游泳。

領隊方先生每晚睡覺前都會入房來為我們量度心跳，確保泳員身體狀況良好，以免我們受傷和生病，非常細心。Miss Ho 在訓練時細心指導我們，在參觀時充當我們的攝影師為我們拍照，十分感激！

再次衷心感謝 Miss Ho 和隊友鄭淦丰與我一起度過三日兩夜的交流，那些照片和歡樂的笑聲帶給我 2018 年美好的回憶。

鄭淦丰感想：

在此契機下，我有幸與其他香港隊和廣州的泳員一起訓練、參觀宏偉的廣州亞運會場地，都令本人獲益良多。在廣州體育職業技術學院，得到當地林來九教練和其他教練諄諄教導之下，我們學會了更多進階的游泳技術。俗語有云「一日為師，終生為師」，我非常感激是次交流活動的教練和領隊，不但讓我在

游泳技術方面有所提升，還讓我體驗到當地泳員的刻苦和堅毅精神。另外，還要感謝各位教練培養出一批莘莘學子，為泳壇付出貢獻。

總括而言，這次旅程令我感到十分興奮和滿意，希望再能參加此類型的活動。

香港公開水域游泳系列賽 (第二部)

日期：2019 年 1 月 6 日 (星期日)

地點：屯門黃金泳灘

帶隊教練：陳美莉

更多照片，請按



當日天氣良好，氣溫 20.5 度，水溫 19 度。本會共有 17 名泳員參加 600 米賽事：12 名分齡組泳員 (11 男 1 女) 及 5 名先進組泳員 (2 男 3 女)。年齡最小的是徐泰怡 (十歲)，她和哥哥 (徐泰俊) 是第一次參加公開水域游泳比賽。全部泳員均成功完成賽事，其中有兩位泳員因病及考試未能出席。本會最快完成賽事的泳員分別是：分齡組泳員鄭淦丰 (06:18.98)；先進組泳員溫筍弼 (07:26.70)。先進組女泳員柳彩婷於其組別中奪取了冠軍 (08:54.69)，加上每位先進組泳員都能取得分數，帶領巨流先進組在十五個泳會中獲得團體第三名。

另外，萬分感謝當天協助的泳會助理馮生，以及幫忙攝影、看管泳員衣物的家長們。

第一組長池分齡游泳比賽 (第二節)

日期：2019年1月13日 (星期日) 地點：維多利亞公園游泳池

帶隊教練：溫筍弼

是次賽事本會共有4位泳員（鄭淦丰、張文禧、何純杰、繆樂昕）參加第一組長池分齡游泳比賽(第二節)。他們共參加了9個個人項目，但他們都未能打破自己個人最佳時間。鄭淦丰因為當天生病，未能發揮他應有的水平。張文禧因為半個月前扭傷腳踝，亦未能發揮他應有的水平。何純杰因為比賽前兩個星期需要應付學校考試，也未能發揮他應有的水平。他們雖然沒有最好的狀態，但是也盡自己的努力去完成比賽，實感難得。



第三組短池分齡游泳比賽 (第二節)

日期：2019年1月26日 (星期六) 地點：城門谷游泳池

帶隊教練：范家銘

本會於今次賽事派出了43名運動員分別參加上午和下午的賽事。而在今次的賽事中，分別有5名運動員因為身體不適或未能抽空而要取消項目，希望隊員知道自己將要參加比賽的時候，要好好保重自己的身體和管理自己的活動安排，好讓自己能夠把握每一次比賽的珍貴機會。是次上午的賽事，泳總並沒有安排熱身的時間，但是大部分隊員都能聽從教練的吩咐，提早45分鐘抵達比賽場地進行拉筋和跳繩等熱身運動，因此大部份隊員在今次的比賽中能夠突破自己的個人最佳時間，更有部份達到D2和D1的標準。雖然很多隊員在聖誕節之後需要應付學校的考試而減少了訓練，但是，他們也盡力完成全部項目，並且，踴躍地與教練檢討自己的表現。這行為反映隊員表現開始成熟，很值得安慰！運動員需要具備自我檢討的能力，才可以保持進步的空間和機會。藉此機會，希望隊員們能夠更積極參加比賽，因為每一個比賽都是提升自己經驗的好機會，比賽更是檢討自己平時訓練的成果的好機會。

在這次的比賽中，大部分泳員也能破了自己的最佳時間。其中黃皓楊更在50米自由泳，獲得金牌。希望在下一次的比賽中，有更多的隊員能獲取佳績。

突破個人最佳時間

破2項：

區栩澄 (50米自、100米混合泳)、陳浩朗(50米自、100米混合泳)、
周芷瑤(100米蝶、100米混合泳)、陳溢佳 (50米自、100米混合泳)、
陳溢頤(50米自、100米混合泳)、張文滔(50米自、100米混合泳)、
莊穎冲(100米蝶，50米自)、周婉晴(100米蝶，50米自)、
郭競謙(100米蝶，50米自)、郭子晞(100米蝶，50米自)、
林資洋(50米自、100米混合泳)、劉正鋒(100米蝶，50米自)、
李曉彤(100米蝶，50米自)、李沛諾(100米蝶，50米自)、
王梓承(100米蝶，50米自)、葉淳傑(50米自、100米混合泳)、
葉子嵐(50米自、100米混合泳)

破1項：

陳柏文(100米混合泳)、張文謙(100米混合泳)、周永軒 (50米自) 、
何純杰(100米混合泳)、梁蔓生(100米混合泳)、莫政豪 (50米自)
彭宇軒(100米蝶)、徐泰俊(100米混合泳)、徐泰怡(100米混合泳)、
蘇鈺淇(100米混合泳)、黃皓楊(100米蝶)、王子綱(100米混合泳)
王子綸(100米混合泳)、黃煒丰(100米蝶)、楊昊霖 (50米自) 、
邱采汶(100米混合泳)

2018-2019短池先進游泳比賽第二部份

日期：2019年1月27日 (星期日) 地點：城門谷游泳池

帶隊教練：溫筍弼

更多照片，請按



是次賽事有 14 位 (8 男 6 女) 泳員參加比賽，共取得 5 金 3 銀 7 銅的佳績。



比賽成績一覽

巨流社：女子4X25米自由泳接力 (冠軍) 、女子4X25米四式接力 (冠軍) 、男子4X25米自由泳接力 (第8名) 、男子4X25米四式接力 (第8名)

繆樂昕：50米自由泳 (冠軍) 、50米蝶泳 (冠軍) 、100米個人四式 (亞軍)

陳柔嫻：50米自由泳 (第5名) 、50米蝶泳 (第4名) 、100米個人四式 (第7名)

余沛恩：100米個人四式 (季軍) 、50米蛙泳 (第5名)

任淑均：50米自由泳 (第4名) 、25米自由泳 (第4名) 、50米蝶泳 (季軍) 、100米個人四式 (第5名)

廖朗因：50米自由泳 (第5名) 、25米自由泳 (第5名) 、25米背泳 (季軍)

范家銘：50米自由泳 (第7名) 、100米蛙泳 (亞軍) 、25米自由泳 (第4名) 、50米蝶泳 (季軍)

張肇嵐：100米個人四式 (季軍)

溫筍弼：100米蛙泳 (第4名) 、25米自由泳 (第9名) 、200米自由泳 (第6名)

馬啟康：50米自由泳 (第8名) 、25米自由泳 (第10名)

苗效峰：50米自由泳 (第6名) 、25米自由泳 (第9名) 、50米蝶泳 (第6名) 、100米個人四式 (第10名)

賴耀權：50米自由泳（第7名）、100米蛙泳（第8名）、25米自由泳（第8名）

林永偉：50米自由泳（第6名）、25米自由泳（第4名）、100米個人四式（第8名）、200米自由泳（第6名）

袁澤禧：50米自由泳（第11名）、25米自由泳（第17名）、50米蝶泳（第10名）、100米個人四式（季軍）

第一組長池分齡游泳比賽 (第三節) [補賽]

日期：2019年1月27日（星期日） 地點：維多利亞公園游泳池

帶隊教練：何綺茵

由於2018年9月16日強風「山竹」蹂躪本港，當日狂風怒號，比賽被迫取消。

本會原本派出5名運動員參加比賽，可惜改期後只有2人能出席比賽。徐泰怡達標參加200米自由泳，她是第一次參加Div. 1，比賽前她非常認真熱身和按教練指示多練習轉身動作。可惜在召集前她有點不適出現肚子痛，幸好她的媽媽從旁不停用韓文支持和鼓勵她，她仍然堅持參加比賽。比賽開始時，泰怡自信地站上跳台，盡自己最大的努力挑戰這個項目，結果她以2:44.00完成，不但能達標，而且把自己的最佳時間推前了1.99秒，還取得第六名。賽後她有點不開心，但教練和媽媽已興奮得給她一個大擁抱。

鄭淦丰參加了全日四項賽事，包括：100蛙、100蝶、50背和200個人四式，他分別打破了兩項（100蛙和200個人四式）個人最佳時間。100米蛙更是他最擔心的項目，因為蛙泳是他較弱的泳式，但他也勇於挑戰，最終他以1:15.71完成，並把自己的最佳時間推前了1.80秒。淦丰賽後與教練檢討，分析後知道自己要加強蝶泳的水底動作、背泳起跳和必須戒除比賽途中偷望對手的壞習慣。

希望各年輕泳員能以他們做榜樣，即使比賽前身體狀態不佳也要堅持完成比賽和參與一些自己較弱的泳式或距離，才會更了解自己的能力和在訓練時作出調整和改善。各位家長也要學習徐泰怡媽媽，不要因少許痛楚或受傷為孩子找藉口逃避比賽或訓練，相反更加要鼓勵和支持孩子，才能磨練他們的鬥志，鍛鍊更出色的孩子。

取得前十名的泳員包括

鄭淦丰：50米背泳29.49 亞軍、100米蝶泳 1:01.32 第四名

徐泰怡：200米自由泳2:44.00第五名

突破個人最佳時間

破2項：鄭淦丰100米蛙泳和200米個人四式

破1項：徐泰怡200米自由泳



2月活動預告

7

新春行大運

23

第二組短池分齡游泳比賽
(第三節)
@城門谷游泳池

EAT

SWIM

REST

www.cuc.com.hk

[取消訂閱](#)

版權所有 © 2019 巨流社有限公司 © 2019 Current Club Ltd. All rights reserved.

[Unsubscribe](#)