



自由式 (1)

繼上月講述身體縱軸線後，接下來將會分享一些自由式的竅門，而今期會集中討論腿部動作。然而，打腿動作是自由式的重要基本功，它提供了持續的推動力，亦有助穩定了身體位置，大大減低了水中阻力。

如何有效地打腿？

① 腳尖繃直 (“咪”腳尖)



② 雙腳腳掌微微向內

③ 雙腳放鬆，但保持伸直



④ 利用整個腿部來打腿，而非單靠小腿的力量

總括而言，訓練時可多加留意自己是否做到以上幾個要點，儘量放鬆雙腳。如果你想知道如何改善自由泳划水動作，記得留意下期會訊，屆時將會分享一些自由泳划水的竅門。

沙田年宵市場

日期：2019年2月1及2日

更多照片，請按 



年廿七晚，巨流一眾泳員、家長和教練在訓練後，大伙兒人吃過便飯就出發到年宵市場去了。攤檔前掛滿了琳琅滿目的精品，而且不少的人站在高台上叫賣，吸引途人的注意。攤檔之間的道路迫到水洩不通，想走到檔口的旁邊絕不是一件容易的事情。幾經辛苦，我們終於可以走近檔攤。黃煒丰和鍾澤晞已被攤檔的豬年公仔吸引，各自買了一個毛茸茸的公仔，相反，女孩子沒有被可愛的公仔吸引，笑笑便走了，轉去看售賣應節年花的攤檔。



年花的攤檔充滿了陣陣的花香，而且有不同的植物，例如有水仙、桃花、五代同堂等，真是令人花多眼亂。其中，有一種花令我留下非常深刻的印象，那就是銀柳，因為泳員們什麼花的名字都不懂，只會叫它是「染色花」和「唔知咩咩花」，非常搞笑。

走了一圈，我們又回到乾貨區，教練、陳溢頤和黃煒丰都買了一些新潮的揮春，如：「科科羅A」、「食極唔肥」、「撈咩都掂」、「不怕豬一般既隊友」。

年廿八晚，巨流另一眾泳員、家長和陳教練在訓練後，根據傳統到年宵市場「賣懶」。泳員們雖然已吃過晚飯，但是，仍對攤檔的食物感到興趣。有的買了冰糖葫蘆、有的買了爆米花，各自吃得津津有味！

在這一年一度熱鬧的節日裡，我們說說笑笑、互相慰問，從而渡過一個既溫暖又開心的節日。

豬年新春行大運

日期：2019年2月7日

更多照片，請按 

首先，在此祝願大家『諸』事通順，身體健康。

教練、家長們心想事成，泳員們動力上進。

年初三行大運是巨流社每年以行山來迎接新一年的活動，寓意大家都可以步步高陞。今年豬年誠邀了歷奇導師，Joe哥哥，策劃及帶領四十多人由薄扶林公眾騎術學校出發，經薄扶林水塘上山頂盧吉道，再繞太平山頂環迴步行徑走一圈，壯觀的維多利亞港全景盡現眼前。全程走了三小時。由於山頂巴士站上擁擠了許多遊人，故此，大部分會員照原來路段走回起點，才乘巴士離開。





第二組短池分齡游泳比賽 (第二節)

日期：2019年2月23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27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2名運動員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，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。是次賽事的熱身，泳總實行了新的熱身方法，但是大部分隊員都能聽從教練的吩咐，提早抵達比賽場地進行熱身運動，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D1的標準。雖然很多隊員在新年期間減少訓練，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和如何改善自己的不足。

在這次的比賽中，大部分泳員也能破了自己的最佳時間。雖然今次的賽事並未有泳員能夠獲取獎牌，但希望在下一次的比賽中，能獲取佳績。



突破個人最佳時間

破3項：

陳浩朗(100米蝶、100米自、200米蛙)、張文滔(100米蝶、50米背、100米自)、
莊穎沖(100米自、50米背、200米蛙)、郭競謙(100米自、50米背、200米蛙)、
李嘉朗(100米自、50米背、200米蛙)

破2項：

陳睿量(50米背、200米蛙)、何純杰(100米蝶、100米自)、劉正鋒(100米自、200米蛙)
李卓鋒(100米蝶、200米蛙)、徐泰怡(100米自、50米背)、王子綱(100米蝶、50米背)
王子綸(100米蝶、50米背)、黃皓楊(100米蝶、50米背)、王梓承(50米背、200米蛙)

破1項：

張文謙(200米蛙)、張文禧(100米蝶)、許學謙(50米背)、郭子晞(50米背)、
梁蔓生(200米蛙)、彭宇軒(50米背)、徐泰俊(200米蛙)、黃煒丰(100米自)、
葉淳傑(100米自)

與巨流師兄姊一聚

陳總教練藉著新春期間，找到機會與一眾巨流六十至九十年代師兄姊在二月二十四日（星期日）吃晚飯聚會。席間談到許多巨流從前的活動，因巨流社是從康社分支出來的組織，故此，主要以遠足、海上救生、獨木舟及潛水為主。他們每逢周日，便聚在一起到海上活動或是遠足。那時參加活動的人很多，大家不分彼此，同心協力。就連獨木舟也是自己親自製造，在海裡尋找海鮮供大家品嚐。大家談到舊事時，興致勃勃，難掩兒時的興奮情緒。



譚凱琳於大學比賽中勇奪季軍

本會泳員譚凱琳近日於加拿大溫哥華代表就讀的大學出戰當地大專比賽("U Sports")，其個人項目100米自由式更以56秒22摘下一面銅牌，以及與其他隊友組成4x100米自由式接力並奪得亞軍，助大學於今次比賽中取得團體大滿貫，在此祝賀譚凱琳取得如此佳績，並希望她將再下一城取得2020東京奧運參加資格。

2月活動預告

