



巨流通訊

CUC NEWSLETTER

2019年3月

MAR 2019

2019年3月31日出刊

Miss Chan有話兒

自由式 (2)

繼上月講述自由式腿部動作後，接下來將會分享一些自由式划水技巧。然而，划水動作不限於自由式，其基本原理亦可適用於其他泳式。不過，今期將集中討論自由泳，而良好的划水動作需留意以下3大要點：

如何有效地划水？



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。如果你想知道更多關於一些蝶式的竅門，記得留意下期會訊。

各位巨流社泳員及家長：

本會將於2019年4月27日(星期六)協助泳總舉辦第三組長池分齡游泳比賽，現誠邀各位擔任工作人員一職，詳情如下：

日期：2019年4月27日(星期六)

時間：全日09:00-17:30 或半日：上午09:00-12:30；下午13:00-17:30

地點：東涌室內游泳池(地址：東涌達東路5號)

有興趣參與工作的泳員和家長，請於4月15日(星期日)或之前回覆相關電郵，並列出可以工作的時間(全日或半日：上/下午；選擇全日者優先)。

感謝大家的積極參與並期待你們的支持，謝謝！

第三組長池分齡游泳比賽 (第三節)

日期：2019年3月2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23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3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D2的標準。但是也有數名泳員遲了數十分鐘才到達，因此只可以在放鬆池熱身。希望在下一次的比賽，可以全數泳員準時到達賽場進行熱身。

突破個人最佳時間

破2項：

梁蔓生(100米背,50米蛙)、陳浩朗(100米背,50米蛙)、郭競謙(100米背,50米蛙)、李嘉朗(100米背,50米蛙)、吳卓橋(50米蛙,50米蝶)、楊昊霖(100米背,50米蛙)、莊穎冲(50米蛙,50米蝶)、王梓承(50米蛙,50米蝶)、梁鈞樺(100米背,50米蝶)、曹禮皓(50米蛙,50米蝶)

破1項：

徐泰俊(100米背)、張文滔(50米蛙)、李沛諾(50米蛙)、彭宇軒(50米蛙)、葉淳傑(50米蛙)、邱采汶(100米背)、李曉彤(100米背)、王愷瑩(100米背)、李卓鋒(100米背)、黃煒丰(50米蝶)

香港短池分齡游泳錦標賽2019

日期：2019年3月8至10日 地點：香港體育學院游泳池

帶隊教練：何綺茵

更多照片，請按 



本會共派出7名運動員（4男3女）參加比賽，他們參加了22個項目，當中打破了15個個人最佳時間。香港短池分齡游泳錦標賽是香港分齡比賽中最高水平的比賽，高手雲集，各泳手都會全力以赴。本會泳員陳唯浚、鄭淦丰、張文滔、張文禧、繆樂昕、徐泰怡和余芷穎，他們對自己充滿自信遇強越強，以打破自己個人最佳時間為目標，努力爭取好成績。他們能夠達標參與比賽，背後負出的努力和時間一定比平常人多。

年紀最少的徐泰怡（十歲）第一次參加短池分齡游泳錦標賽，賽前兩個月，她努力加訓練和體能備戰200米自由泳。比賽前一星期，她開始緊張導致睡不著，幸好泰怡媽媽不斷安慰和鼓勵她，還在放工後立即去游泳池支持她，更帶備愛心飯盒給她即時補充體力。比賽當日，泰怡很早到達比賽池熱身，希望有充足的時間適應和作最後練習，她認真地做了很多次轉身和起跳。200米自由泳是最後一項，完成比賽的隊友都留下為泰怡打氣，雖然她十分緊張，但在上線前一刻也回頭向媽媽、隊友和教練點點頭，告訴大家她已充滿力量。出發槍聲一響，她拼命往前游，首50米已游出34.10秒，接著100米游出1:14.64，分段時間已打破自己的個人最佳時間，最終她以2:37.08完成，並把自己的個人最佳時間推前了6.92秒。賽後她終於鬆一口氣，並展示出滿意的笑容，眾隊友都為她大力鼓掌和歡呼。

余芷穎由於父母的工作需要，她在上海讀書和訓練，每逢大賽她的爸爸都會專程從上海帶她回港參加比賽，目的讓芷穎累積更多的比賽經驗。芷穎的泳式和力量一次比一次有進步，她今年目標是在200米個人四式取得前八名，結果她在200米和400米個人四式中取得第七名，更厲害的是她把400米個人四式的時間推前了24.19秒，並在參加的五個項目全打破自己的個人最佳時間。希望今次的突破讓她更加了解自己的強項，加強訓練中、長距離的項目。

繆樂昕擁有一份永不言敗的精神，她熱愛游泳，為理想堅持不懈地奮鬥。她可以同時兼顧讀書、工作和訓練，而每次比賽她都有著一個不可能的信念，就是繼續打破自己的個人最佳時間和取得第八名。她的對手全是現役的香港隊成員，部分更是全職運動員（歐鎰淳、施幸余、陳健樂等），她也無懼挑戰，繼續把不可能變成有可能。她參加了50、100自由泳和50米蝶泳，當中50米蝶泳打破了自己的個人最佳時間，並取得第八名，非常佩服她的韌力。

張文禧快將十五歲，今次的短池分齡游泳錦標賽是他最後一次參加13-14歲組，所以在過去半年他放棄醉心的足球，並積極養好因足球受傷的足踝傷患，全力以赴參加游泳訓練。文禧爸爸說，在過去一年兒子多吃了肉和每餐的食量比以往大增，加上發育故身高和體格都明顯壯健了。賽前教練都怕他的傷患未能完全康復影響成績，但文禧自信地告訴教練「我非常有信心、我一定得、我可以破晒PB」。第一日文禧先拔頭籌，在100米蛙泳游出1:12.57秒，把個人最佳時間推前了3.02秒。第二日他氣勢如虹，繼續打破50和200米蛙泳個人最佳時間。

陳唯浚近半年轉項玩水球，游泳訓練減少了，但他仍然達標參加100、200米蝶和200米個人四式，雖然他沒有打破個人最佳時間，但他也盡力完成比賽。

張文滔和鄭淦丰的領悟能力很強，中午時間教練與他們一起試用背泳起跳器（背泳起跳器在大賽才會提供給泳員使用），他們把握時間學習調教和適應這個起跳器，在重複多次練習後，他們決定在比賽時會借用起跳器，希望有較佳的入水角度，從而提升整體時間。比賽時，他們借助起跳器的確比賽之前跳得遠，結果文滔在200米背泳，淦丰在50和200米背泳都有打破個人最佳時間。鄭淦丰在最後一天的賽事表現最好，他氣勢高昂無懼強敵夾攻，在100米蝶泳游出驚喜的58.74秒，把個人最佳時間推前了2.32秒。

希望各年輕泳員能以他們做榜樣，同樣擁有一份永不言敗的精神，努力堅持奮鬥。訓練時要保持積極進取的心態，不怕辛苦，比賽時要盡全力，這樣才能證明賽前的刻苦訓練是沒有白費的。

取得前十名的泳員包括

鄭淦丰:

200米蝶泳 2:13.66 亞軍 PB、200米背泳2:15.88 亞軍 PB、
100米背泳1:01.33 亞軍、100米蝶泳 58.71 季軍 PB、
50米背泳27.60 季軍 PB、50米蝶泳 27.19 殿軍

余芷穎:

400米個人四式 5:19.26 第七名PB、200米個人四式 2:29.84 第七名PB

繆樂昕:

50米蝶泳 30.18第八名PB、100米自由泳 1:02.37 第八名

突破個人最佳時間

破5項: 余芷穎 (50米自由泳、100和200米蛙泳、200和400米個人四式)

破4項: 鄭淦丰 (100和200米蝶泳、50和200米背泳)

破3項: 張文禧 (50、100、200米蛙泳)

破1項: 張文滔 (200米背泳)、繆樂昕(50米蝶泳)、徐泰怡 (200米自由泳)

第二組短池分齡游泳比賽 (第三節)

日期：2019年3月23日 (星期六) 地點：城門谷游泳池

帶隊教練：何綺茵

本會於今次賽事派出了23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8名運動員因生病和其他活動要取消項目，希望泳員好好保重身體，尤其在時熱時冷的天氣，更加要小心謹慎，好讓自己的身體能在最佳狀態下完成比賽和追求突破。

泳總繼續實行新的熱身方法，幸好大部分泳員都有提早抵達比賽場地，並留意教練的指示在副池先做簡單熱身，然後就跟隨教練到較少人的主池進行跳水和轉身練習。可惜的是上午有一男泳員因遲出門，還慢吞吞換衫然後去熱身，結果遲了去召集而錯過了第一項比賽；下午有一女泳員因之前要補習，剛好趕赴召集，但在沒有熱身和心理狀態還未準備好比賽的情況下，結果還未站穩在跳台上，比賽的槍聲就響起。

希望眾泳員以此為鑑，平時的訓練、比賽前的熱身、比賽時專注集中和盡全力是突破成績的關鍵，缺一不可。

突破個人最佳時間

破3項：

張文滔(100米蛙, 50米自, 100米個人四式)、莊穎冲(100米蛙, 50米自, 200米背)、周婉晴(100米蛙, 50米自, 200米背)、劉正峰(100米蛙, 50米自, 200米背)、李嘉朗(100米蛙, 50米自, 200米背)、梁鈞樺(50米自, 100米個人四式, 200米背)、梁蔓生(100米蛙, 50米自, 200米背)、徐泰俊(100米蛙, 100米個人四式, 200米背)、王梓承(100米蛙, 50米自, 200米背)

破2項：

陳睿量(100米, 50米自)、張文禧(50米自, 100米個人四式)、何純杰(100米個人四式, 200米背)、郭競謙(50米自, 100米個人四式)、楊昊霖(100米個人四式, 200米背)、葉子嵐(100米蛙, 200米背)

破1項：

陳浩朗(100米個人四式)、陳唯浚(100米蛙)、張文謙(100米蛙)、彭宇軒(100米蛙)、徐泰怡(50米自)、蘇鈺淇(200米背)、王子綱(50米自)、葉淳傑(200米背)

長池先進游泳比賽 (第一部份)

日期：2019年3月24日 (星期日) 地點：中山紀念公園游泳池

是次賽事有10位 (6男4女) 泳員參加比賽，共取得4金4銀4銅的佳績。

比賽成績一覽

繆樂昕 100米蝶泳 (冠軍)、100米自由泳 (冠軍)、800米自由泳 (冠軍)

陳柔嫻 800米自由泳 (季軍, 首次參加)

梁舒恆 200米蛙泳 (冠軍)、200米個人四式 (亞軍)、50米背泳 (亞軍)

李皓雪 50米自由泳 (第4名)、50米背泳 (第4名)

范家銘 50米背泳 (季軍)

溫筍粥 200米蛙泳 (亞軍)、200米個人四式 (亞軍)、800米自由泳 (第4名)

鄧卓衡 50米自由泳 (第7名)

苗效峰 50米自由泳 (第8名)、50米背泳 (第5名)

林永偉 50米自由泳 (季軍)、200米蛙泳 (季軍)、100米自由泳 (第7名)

袁澤禧 200米個人四式 (第6名, 首次參加)、100米蝶泳 (第6名, 首次參加)



4月活動預告



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](#)