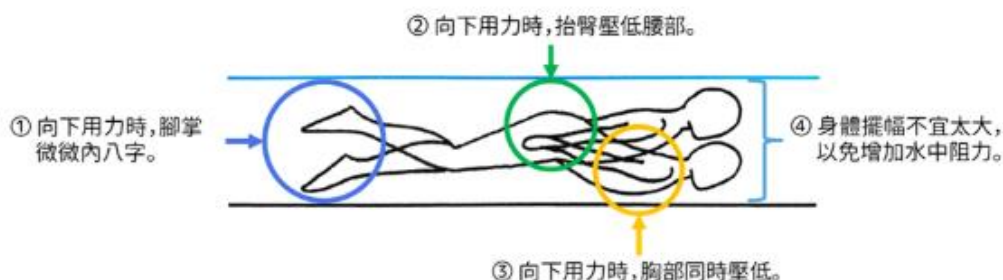




Miss Chan有話兒

蝶式 (1)

繼上月講述自由式划水技巧後，接下來將會分享一些蝶式的竅門。然而，我們可以從三個方面來分析蝶式 – (1) 打腿，(2) 划水，以及 (3) 整體配合，而今期則集中講解腿部動作。



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。

加強巨流與泳員之間的溝通

近日，教練發覺泳員對本會之近況或個人比賽項目不太了解，有時更需要身旁家長或教練的提醒。有見及此，Miss Chan期望泳員可以透過以下幾個簡單的步驟，以便管理自己的個人活動，減低對家長的依賴，並加強與泳會的聯繫。

於巨流內聯網
加入泳員的個人電郵地址

泳員可將已登記的電郵地址與行動裝置同步

泳員即可接收巨流之最新消息，如會訊、比賽資訊等

教練會於五月檢查泳員是否已將電郵地址與行動裝置同步

第62屆體育節長池游泳計時賽

日期：2019年4月13至14日 (星期六) 地點：體育學院游泳池

帶隊教練：何綺茵

更多照片，請按

本會共派出四名運動員，包括陳唯浚、鄭淦丰、張文禧和余芷穎參加比賽，他們共參加了14個項目。長池游泳計時賽是一個不分年齡的比賽，參加是次比賽的運動員除了各泳會的運動員外，當中還包括現役香港隊成員和一些往外地升學及訓練的香港運動員。他們千里迢迢從外國回來，目的只有一個，就是要達標參加來年的東京奧運會，所以在高手雲集的比賽場地，各泳手都會全力以赴，力爭上游。

「蛙王」張文禧在上月的短池分齡游泳錦標賽中，已三度打破短池蛙泳個人最佳時間，他決意參加計時賽就是要再次三度打破長池蛙泳最佳時間，雖然在報名時，他已知道自己未能達標，但是，他也願意挑戰自己，希望借計時賽的氣氛來幫助他突破自己。第一天他參加了50和200米蛙泳，縱使面對同組蛙泳香港紀錄保持者，文禧出戰自己的強項200米蛙泳時並無退縮，繼續保持正面心理狀態，游出驚喜的2:44.36秒！這成績不但能達標，還打破了自己的最佳時間。雖然他在50米蛙泳33.96秒和100米蛙泳1:14.15秒都有打破自己的最佳時間，但分別都是差0.47和0.24秒才能達標，但文禧和教練都非常滿意表現，還計劃在接下來的日子要多作針對性訓練，希望更上一層樓。

余芷穎星期五晚上沖沖從上海回港參加比賽，她參加了四個個人項目，其中200米背泳是她從未參加過的比賽項目，雖然已經有很大突破，但未能達標，她卻也感到很滿意。令芷穎感到意外的是她在200和400米個人四式中分別取得第九和第八名，雖然兩項都差一點點才能打破自己的最佳時間，但她獲得了這次的經驗和信心，相信下次會游得更好。

陳唯浚因撞了水球比賽，所以只參加了50米蝶，雖然他沒有打破個人最佳時間，但他也已盡力，希望他除了水球訓練外，能繼續參加游泳訓練。

鄭淦丰在四月初代表香港參加泰國分齡游泳錦標賽，在比賽期間和回港後都沒有足夠休息，精神狀態未能恢復。雖然他帶著疲倦的身軀，仍然堅持在兩個半天完成六個個人項目，結果強差人意。賽後淦丰感到很挫敗和悔疚，相反父母沒有因此感到失望，教練也沒有責怪他，反而借今次的經歷，讓他上了人生寶貴的一課。教練鼓勵他如若想成為一個優秀的運動員，對自己要有高度的自律性，必須嚴格要求自己的訓練態度和作息時間，不能把時間放在無謂的遊戲機上，這樣才能攀上另一個高峰，變得更強。希望淦丰能汲取今次的教訓，好好準備接下來的訓練和比賽。

感謝各位到場為孩子打氣的家長，你們在看台默默支持和鼓勵孩子，還不時為他們按摩手腳，父母無微不至的愛，相信孩子也能感受得到。

取得前十名的泳員包括

余芷穎 – 400米個人四式 5:37.38 (第八名)、200米個人四式 2:37.18 第九名

突破個人最佳時間

破3項：張文禧 (50、100、200米蛙泳)

破1項：余芷穎 (200米背泳)

第二組長池分齡游泳比賽(第一節)

日期：2019年4月20日 地點：大埔游泳池

帶隊教練：何綺茵

比賽前的一天下著大雨，天氣不太穩定，各人都擔心賽事要取消。幸好早上天公造美，天色雖然陰沉，但沒有下雨，讓賽事順利進行。上午賽事有部份泳員因泳池偏遠加上不熟路，所以遲到，但教練都欣賞他們爭取時間立即跳進泳池熱身，為接下來的比賽作好準備。因天雨，大埔泳池的跳台台面很滑，教練眼見不少其他泳會的泳員使用前後式起跳方法都在台上滑倒，故教練要求全部泳員改用雙腳起跳，雖然有些泳員不太習慣，但經過重複試練後都沒有問題，最終比賽時也沒有影響表現。

可惜，下午比賽開始了十五分鐘，便下著滂沱大雨，結果下午賽事被迫取消，第一次參加比賽的泳員都表現得很失望。

比賽前的一天下著大雨，天氣不太穩定，各人都擔心賽事要取消。幸好早上天公造美，天色雖然陰沉，但沒有下雨，讓賽事順利進行。上午賽事有部份泳員因泳池偏遠加上不熟路，所以遲到，但教練都欣賞他們爭取時間立即跳進泳池熱身，為接下來的比賽作好準備。因天雨，大埔泳池的跳台台面很滑，教練眼見不少其他泳會的泳員使用前後式起跳方法都在台上滑倒，故教練要求全部泳員改用雙腳起跳，雖然有些泳員不太習慣，但經過重複試練後都沒有問題，最終比賽時也沒有影響表現。

可惜，下午比賽開始了十五分鐘，便下著滂沱大雨，結果下午賽事被迫取消，第一次參加比賽的泳員都表現得很失望。

取得前十名的泳員包括

周芷瑤 – 50米自由泳31.01 (第6名)、200米蛙泳 3:31.88 (第6名)

張文謙 – 100米背泳1:18.98 (第5名)

張文禧 – 100米蝶泳1:12.06 (第2名)

梁蔓生 – 200米蛙泳 3:39.82 (第5名)

甄博懷 – 50米自由泳28.19 (第4名)

葉淳傑 – 100米蝶泳1:16.02 (第6名)

突破個人最佳時間

破3項：

劉正鋒 (50米自、100米背、200米蛙)、梁蔓生 (50米自、100米背、200米蛙)

破2項：

陳溢佳 (50米自、100米背)、張文謙 (100米蝶、100米背)、

張文禧 (50米自、200米蛙)、張文禧 (100米蝶、50米自)、

詹芷晴 (50米自、100米背)、郭競謙 (100米蝶、200米蛙)、

劉翰承 (50米自、200米蛙)、李嘉朗 (50米自、100米背)

王梓承 (100米背、200米蛙)、楊昊霖 (50米自、200米蛙)

葉淳傑 (100米蝶、50米自)

破1項：

陳睿星 (50米自)、鍾澤宇 (50米自)、許學謙 (50米自)、

吳卓橋 (100米背)、甄博懷 (50米自)

第三組長池分齡游泳比賽 (第一節)

日期：2019年4月27日 (星期六) **地點：**東涌游泳池

帶隊教練：陳美莉

是此比賽乃由巨流社安排，而舉辦一個水運會是需要大量工作人員。非常感謝家長（尤其馮生，董生及Carol）、舊生、泳員、教練們的幫忙，才能令賽事順利完成。特別感謝溫筭弼教練和溫生去泳總運送大會物資，另外，余沛恩教練是整個比賽的總負責人，事前事後都付出許大的努力！

上、下午賽事仍有部份泳員遲到、沒有巨流白色的制服及綠色的泳帽，請家長盡快向教練訂購。

上午共有十七位年長泳員參加賽事，可是有兩位泳員缺席，沒有通知教練。此外，竟然有八位泳員未有找教練檢討比賽表現便不辭而別！這些泳員並不是第一次參加比賽，實在令教練很失望！總結上午表現，一共有十五個個人最佳時間；表現較為認真及突破所有參賽項目的是梁蔓生。

下午共有十二位少年泳員參加賽事，其中有四位泳員（陳宇軒、鍾澤晞、鄭鈺堃及李彥澤）第一次參加泳總賽事。教練在熱身後，提點他們在每個項目完成後都需要到另一個泳池放鬆，才找教練檢討比賽表現。經提醒後，泳員也有依從指示去做。最終有十六個個人最佳時間；表現較為認真及突破所有參賽項目的有曹禮皓、林寶洋、李曉彤、王愷瑩及區栩澄。特別欣賞的是鄭鈺堃及李彥澤，他們是第一次參加泳總賽事，在三個項目裡，鈺堃有兩項能夠達D3標，彥澤有一項能達D2和一項達D3標！

取得前十名的泳員包括

陳浩朗 – 50米蝶泳37.86 (第10名)、200米背泳3:18.55 (第9名)

陳睿量 – 100米蛙泳 1:40.48 (第9名)

陳溢佳 – 50米蝶泳49.14 (第8名)

詹芷晴 – 200米自由 2:58.50 (第8名)、100米蛙泳1:40.73 (第5名)、50米蝶泳 40.39 (第4名)

莊穎沖 – 50米蝶泳37.77 (第9名)

郭競謙 – 200米背泳3:32.01 (第10名)

劉翰承 – 100米蛙泳 1:41.25 (第10名)

李嘉朗 – 50米蝶泳35.81 (第8名)

梁蔓生 – 50米蝶泳41.46 (第7名)

李沛諾 – 100米蛙泳 1:28.51 (第8名)、200米背泳3:05.49 (第7名)

鄺浚謙 – 200米背泳3:36.35 (第8名)

甄博懷 – 100米蛙泳 1:22.81 (第5名)、50米蝶泳 30.89 (第5名)

突破個人最佳時間

破3項：

陳浩朗 (200米自、50米蝶、200米背)、詹芷晴 (200米自、100米蛙、50米蝶)

曹禮皓 (200米自、100米蛙、50米蝶)、劉翰承 (200米自、100米蛙、50米蝶)

李曉彤 (100米蛙、50米蝶、200米背)、李彥澤 (200米自、100米蛙、50米蝶)

莫政豪 (200米自、100米蛙、50米蝶)、王愷瑩 (200米自、100米蛙、50米蝶)

破2項：

區栩澄 (200米自、200米背)、陳睿量 (100米蛙、50米蝶)

鍾澤晞 (200米自、100米蛙)、林資洋 (200米自、50米蝶)

李嘉朗 (200米自、50米蝶)、梁蔓生 (200米自、50米蝶)

李鈺璋 (200米自、100米蛙)、李沛諾 (100米蛙、50米蝶)

鄺浚謙 (50米蝶、200米背)

破1項：

陳溢佳 (50米蝶)、鄭紀堃 (200米自)、張文謙 (200米自)、莊穎沖 (50米蝶)、

鍾澤宇 (100米蛙)、郭競謙 (200米背)、甄博懷 (50米蝶)



Speedo Thailand Age Groups Swimming 2019

日期：2019年4月5至10日 地點：泰國

香港業餘游泳總會共派出13男20女參加泰國分齡游泳錦標賽，其中本會泳員鄭淦丰獲選代表14-15歲組，他參加了七項個人項目和三項接力賽事，包括：50自、50、100、200蝶、50、100、200背、4X100、200自由接力和4X100四式接力。

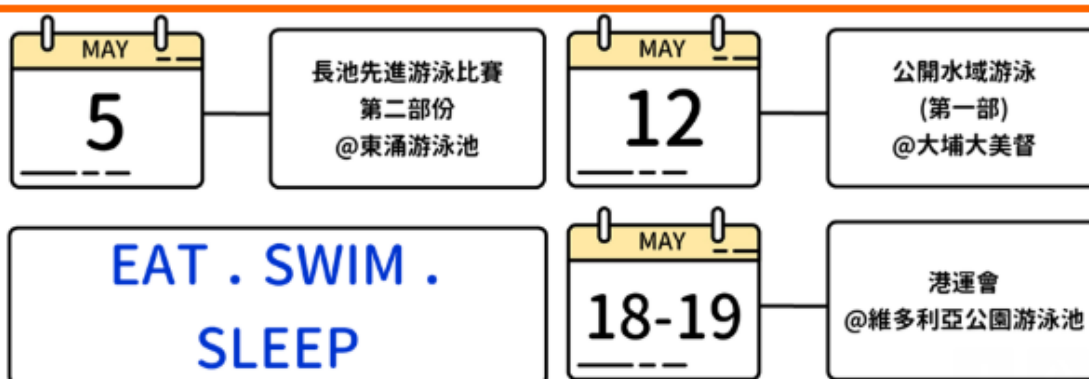
他第一次出外參加比賽，賽前有點緊張加上學校正在這時段進行中期評估，所以他缺席了幾科的測驗，在比賽回來的翌日，他還要應付餘下的測驗，但他沒有後悔選擇了代表香港的機會。

淦丰分別打破了三個個人項目的最佳時間（50自、50背和200背），至於三個接力項目，他都是以正選上場，而且所有分段時間都有打破自己的個人最佳時間，很高興與隊友合力取得三面金牌。雖然淦丰在自己的強項50米背泳游出個人最佳時間28.53秒，可惜僅以0.04秒給季軍的泰國選手，未能增添多一面獎牌。

希望淦丰能繼續努力，爭取更多代表香港的機會。 [更多照片，請按](#) 



5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](#)