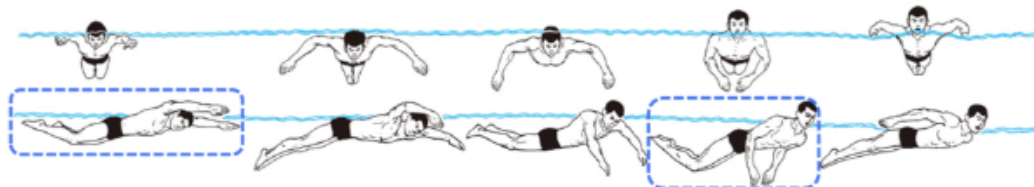




Miss Chan有話兒

蝶式 (3)

繼上月講述蝶式划水動作後，接下來將會分享一些蝶式手與腿的配合。



- ① 完整蝶式配合一般採用手划水1次，打腿2次。 ③ 兩次打腿的力及幅度有所分別，推水時打腿力及幅度略為大一些，相反回臂時點為少一點。

- ② 手划水至腰部時打腿一次，而回臂時打腿一次。

總括而言，訓練時可多加留意自己是否做到以上幾個要點，多加練習。如果你想知道更多關於一些蛙式的竅門，記得留意下月會訊。

第二組長池分齡游泳比賽 (第二節)

日期：2019年6月1日 (星期六) 地點：馬鞍山游泳池

帶隊教練：何綺茵

本會有18人參加，共打破28個個人最佳時間。他們在考試前仍努力訓練，目標就是要不斷進步，力爭上游。

鄭淦丰赛前热身非常認真，因為他很久沒有參加過200米自由泳，故希望藉此機會打破個人最佳時間之餘，更可以把時間推前到2分08秒。為了這個比賽，他赛前與教練訂立了目標和訓練計劃，在訓練時不斷練習平均每個50米的配速，即平均每個50米要游到32秒，才能游到他理想200米的成績。可惜，淦丰未能把原定的計劃在比賽時運用出來，加上鬥志未能「堅持到最後」，結果比原定計劃慢了2秒，還以0.48秒之微無緣冠軍。赛后他感到很失望和後悔，因為他未有盡全力，白白浪費了過去的努力。

取得前十名的泳員包括：

鄭淦丰 – 200米自由泳2:10.76 (第2名)

張文謙 – 100米蛙泳1:20.70 (第3名)、200米背泳2:53.46 (第10名)

張文楷 – 200米背泳2:39.62 (第1名)、200米自由泳2:20.78 (第10名)、50米蝶泳30.97 (第10名)

甄博懷 – 100米蛙泳1:20.53 (第2名)

葉淳傑 – 200米背泳2:51.41 (第8名)

突破個人成績的泳員包括：

破3項：

張文楷 (200米自、50米蝶、200米背)、李嘉朗 (100米蛙、50米蝶、200米背)、

王梓承 (100米蛙、50米蝶、200米背)

破2項：

張文謙 (50米蝶、200米背)、莊穎沖 (50米蝶、200米背)、劉正鋒 (200米自、50米蝶)、

梁蔓生 (100米蛙、200米背)、徐泰俊 (200米自、100米蛙)、葉淳傑 (50米蝶、200米背)

破1項：

陳浩朗 (100米蛙)、鄭淦丰 (200米自)、梁鈞樺 (200米背)、李彥澤 (200米自)、徐泰怡 (50米蝶)、

黃煒丰 (200米背)、甄博懷 (100米蛙)

第三組長池分齡游泳比賽 (第二節)

日期：2019年6月8日 (星期六) 地點：沙田賽馬會游泳池

帶隊教練：余沛恩 (上午)/ 練嘉諾 (下午)

當天天氣非常炎熱，上午有十九泳員報名參加賽事，有三名因事取消項目。雖然天氣炎熱，但很多有努力訓練的泳員都能發揮水準，打破自己紀錄和拿獎牌。缺乏訓練的泳員明顯在一百米或以上的項目喘息，無氣無力。另外，泳員要多留意個人四式的轉身動作，減少懷疑和做錯，水底動作做足，時間也能進步很多。很欣賞大家都有比賽盡全力游贏戰友的心，暑假繼續努力！

下午賽事則有17名泳員報名參加，有3名泳員因有要事而需要取消項目，另有2名泳員未有通知下缺席比賽，教練在此提醒泳員應預早安排好時間，並且珍惜每一次比賽的機會。大部分泳員都準時到達比賽場地，亦主動去泳池池面準備熱身，時間一到即迅速入水熱身，教練對此表示讚許。不少泳員首次參加二百米個人四式，於今次比賽中勇敢挑戰自己，其勇氣值得一讚，惟部分泳式及轉身動作仍有待改善，如蝶式手及打腿的配合等。除了二百米個人四式外，很多泳員亦都參加了五十米背泳，教練發現泳員們的背泳有顯著的進步，而腿部力量需有待加強。可惜，泳員們沒有主動向教練作賽後檢討，希望下次比賽時能做得好。總括而言，泳員們泳術有明顯的改善，但耐力方面仍有很大的進步空間，期望泳員可利用暑假多加訓練。

獲得前10名的泳員包括：

梁蔓生 – 200四式 (第3名)、50蛙 (第5名)
葉子嵐 – 100自 (第1名)、50背 (第2名)、200四式 (第4名)
張文謙 – 50背 (第3名)、100自 (第6名)、200四式 (第7名)
葉淳傑 – 100自 (第3名)、50蛙 (第6名)、200四式 (第10名)
甄博懷 – 200四式 (第9名)
李嘉朗 – 50蛙 (第3名)、100自 (第10名)
徐泰俊 – 50背 (第7名)、100自 (第9名)
吳卓樞 – 100自 (第5名)
陳浩朗 – 50蛙 (第5名)
莊穎沖 – 50背 (第3名)、50蛙 (第4名)
郭競謙 – 50蛙 (第9名)
楊梓謙 – 50蛙 (第10名)
鄺浚謙 – 50蛙 (第5名)
鄭紀堃 – 50背 (第8名)
李彥澤 – 50背 (第7名)

突破個人成績的泳員包括：

破3項：

葉子嵐 (200個人四式、100自、50背)、張文謙 (200個人四式、100自、50背)、
徐泰俊 (100自、50背、50蛙)、陳溢佳 (50背、100自、50蛙)、
鄭紀堃 (200個人四式、50背、100自)、許樂淘 (200個人四式、100自、50蛙)、
汪思矜 (50背、100自、50蛙)

破2項：

梁蔓生 (200個人四式、50蛙)、葉淳傑 (100自、200個人四式)、楊梓謙 (50背、50蛙)、
李嘉朗 (100自、50蛙)、陳浩朗 (200個人四式、50蛙)、李韻璋 (100自、50蛙)、
李彥澤 (50背、100自)、蕭安生 (200個人四式、50背)

破1項：

王梓承 (200個人四式)、鄺浚謙 (50蛙)、莊穎沖 (50背)、楊昊霖 (50背)、甄博懷 (200個人四式)、鍾澤晞 (50蛙)、楊昊澄 (50蛙)

第一組短池分齡游泳比賽 (第一節)

日期：2019年6月16日 (星期日) 地點：維多利亞公園游泳池

帶隊教練：何綺茵

更多照片，請按 

本會有4名運動員參加，包括鄭淦丰、張文楷、何純杰、繆樂昕，可惜鄭淦丰因發燒未能出席，實在很可惜。六月份的比賽是最考驗運動員的堅毅和鬥志，因為六月是各學校考試的季節，運動員要在繁忙的學業和訓練取得平衡，再追求突破，實在要有高度的自律性。

張文楷在過去兩個月參加了多個比賽，每個賽事都有驚人的突破，可惜今次比賽前未有足夠訓練而未能再有突破。雖然有點可惜，但放鬆後他告訴教練，參賽人數比較少，令召集至比賽之間的時間太短暫，未能讓他集中想像整個比賽的過程和調整比賽心態，感覺不能全神貫注。他的反省令教練也感到驚訝，因為他每次比賽前都好像剛睡醒，原來當他熱身後準備好去召集時，他就像世界級選手會把整個比賽流程想像了一遍。

取得前十名的泳員包括：

繆樂昕 – 50米背 33.12 (第五名)、100米蛙 1:21.53 (第五名)、100米四式 1:12.45 (第五名)

突破個人成績的泳員包括：

繆樂昕 (50米背、100米蛙)

7月活動預告



巨流遊船河活動



第一組長池分齡游泳比賽
(第一節)
@九龍公園游泳池



第二組長池分齡游泳比賽
(第三節)
@大埔游泳池



第三組長池分齡游泳比賽
(第三節甲部)
@中山紀念公園泳池

EAT . SWIM . SLEEP

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](#)