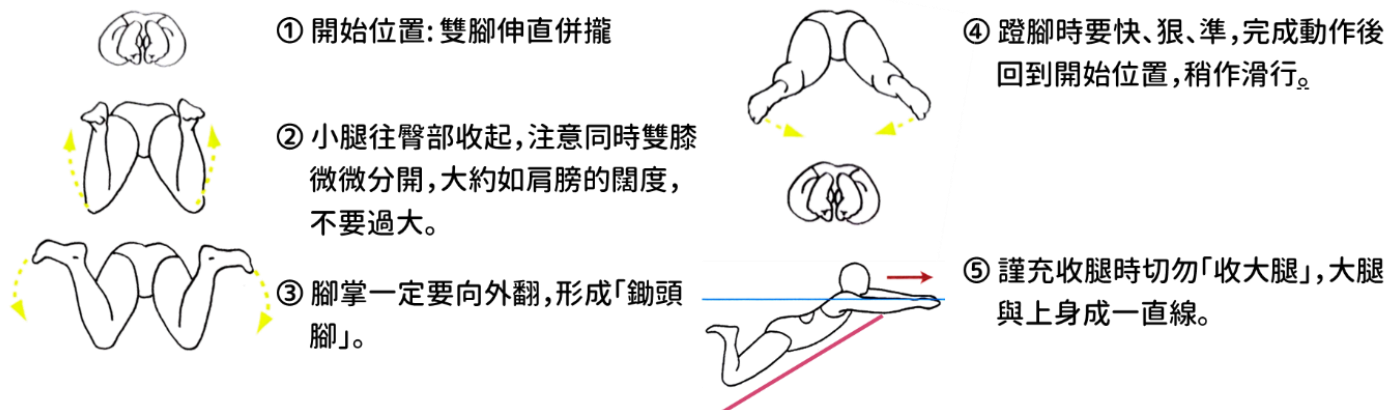




Miss Chan 有話兒

蛙式 (1)

繼講述蝶式配合後，接下來將會分享一些蛙式腿的技巧。



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。

2019 拿坡里夏季世界大學生運動會 (意大利)

日期: 2019 年 7 月 4 至 10 日

本會香港隊成員譚凱琳, 她於 2016 年中學畢業後, 前往加拿大溫哥華 UBC 大學一邊讀書一邊努力游泳, 目標是可以代表香港參加每個運動員夢寐以求的奧運會。世界大學生運動會每兩年舉辦一次, 有迷你奧運會之稱, 因為能達標參加世界大學生運動會的都是世界級選手, 故有幸參與實在是難得的體驗。

譚凱琳在七月初參加完世界大學生運動會, 回港只有短暫訓練便立即前往韓國光州參加世界游泳錦標賽, 賽後馬不停蹄回港參加香港公開游泳錦標賽, 所以有幸在八月的香港公開賽見到凱琳, 我感到非常的興奮, 不停問她在外國的生活、比賽經歷、隊友和訓練。她滔滔不絕地告訴我她在世界大學生運動會中的所見所聞, 最令我感到莫名其妙的是因比賽主辦國受預算影響, 今年的世界大學生運動會跟過往賽事不同的是, 組委會租用兩艘大遊輪停泊在遊輪碼頭, 作為今屆世界大學生運動會的運動員村。她說外國運動員身材比較高大和壯碩, 要兩三名運動員逼在又狹窄又焗的船艙內, 感到非常不便和動彈不得, 香港隊也不例外, 所以她也很不適應, 但在沒有選擇的情況下, 只能適者生存。

凱琳共參加了三個個人項目, 不但有突破, 並且有兩個項目能夠進入準決賽, 成績如下:

50 米自由泳 25.85 第十四名、100 米自由泳 56.28 第十二名、50 米蝶泳 27.94

2019 拿坡里夏季世界大學生運動會 (意大利) (續)



(左一) 譚凱琳 圖：體路

香港公開游泳錦標賽 2019

日期：2019 年 8 月 10 日 (星期六)**地點：**香港維多利亞公園游泳池 **帶隊教練：**何綺茵

譚凱琳連續參加了多個大型比賽，加上舟車勞動，在未有足夠訓練和休息下，她感覺有點疲累，但仍然努力拼搏，在 50 米自由泳以 25.96 秒取得第三名。凱琳將在香港逗留多兩星期便要回加拿大繼續努力訓練，她說當地的教練對她非常照顧，安排了營養師和體能教練扶助她適應高強度的訓練，好能減少受傷的機會。凱琳很高興在加拿大遇到志同道合的隊友，他們大部分都是加拿大人、在同一所大學讀書。因為游泳讓她很快融入他們的文化，而且他們的自律性很強，日常生活非常有規律，定時飲食和作息，讓她感受到團隊和並肩作戰的重要性。請譚凱琳繼續努力，為香港爭光！



2019 - 20 年長池先進游泳比賽 (第三部份)

日期：2019 年 6 月 23 日 (星期日) **地點：**中山紀念公園游泳池

是次賽事有 7 位 (5 男 2 女) 泳員參加比賽，共取得 3 金 3 銀 2 銅的佳績。

比賽成績一覽

巨流社 男子 4 X 50 米四式接力 (第 7 名)

廖朗因 50 米自由泳 (冠軍)、50 米背泳 (亞軍)

任淑均 50 米自由泳 (亞軍)、400 米自由泳 (冠軍)、50 米蝶泳 (第 4 名)

范家銘 50 米背泳 (第 4 名)、400 米自由泳 (亞軍)

張肇嵐 50 米蝶泳 (季軍)、100 米自由泳 (第 6 名)

溫筍弼 100 米蛙泳 (第 5 名)、400 米自由泳 (季軍)、100 米自由泳 (第 5 名)

溫振邦 50 米蝶泳 (冠軍)

袁澤禧 50 米自由泳 (第 9 名)、50 米背泳 (第 7 名)、50 米蝶泳 (第 8 名)

2019 世界游泳大師賽 – 韓國 光州

(更多照片，請按 )

七月份本會泳員譚凱琳代表香港游泳隊，參加第 18 屆國際泳聯游泳錦標賽，取得好成績。這比賽圓滿落幕後，接下來是世界游泳大師賽，即年齡在 25 歲或以上，游泳成績又能達到參加要求的游泳愛好者，通常是退役運動員。這比賽傳遞和平的水上運動，並以「跳入和平」Dive into Peace 作口號，宣揚和平信息。

本會有三名泳員 (陳柔嫻、繆樂昕和余沛恩) 早在 2018 年已經蠢蠢欲動要參加這個比賽，一嘗由國際泳聯總會舉辦的最高級別的大型國際性游泳賽事，結果她們在過去一年不斷練水和參加香港業餘游泳總會舉辦的賽事，目的是取得認可成績達標參加，她們的努力並沒有白費，成功取得多項的參賽資格。

參加世界游泳大師賽的泳員來自世界各地，有些是年輕時的世界紀錄保持者，有些是七月份未能代表

國家參加游泳錦標賽的頂尖泳員，有些是年過八十歲的公公婆婆，她們千里迢迢來到光州比賽，就像與很久沒見的老朋友相聚互相握手擁抱。

余沛恩形容游泳大師賽像嘉年華會，場外場內播著輕鬆愉快的音樂，吉祥物主動與參家者拍照，不認識的參加者都會互相鼓勵打氣，感覺很窩心。

繆樂昕參加最年輕組別，比賽經驗豐富的她在召集時已經感到身邊巨大的德國選手給她身型上的壓力。她笑說上線後感到久違了的腳震和緊張。



暑假早水訓練 2019

暑期早水訓練由 7 月 17 日至 8 月 16 日在顯田游泳池舉行，共 14 節訓練，由何綺茵教練負責。早上訓練非常考驗泳員的自律性和毅力，因為泳員要堅持每天早睡早起的習慣，不賴床才能準時出席訓練，這段期間有 39 位泳員參加訓練，其中三位泳員出席率達 85% (即出席了 12 節)，他們包括區栩澄、黃煒丰和邱采汶，最厲害的一位達 100% 是彭宇軒【他在八月尾已經遠赴英國升學】。

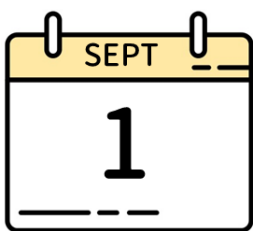


想要鍛煉技巧和提升速度的首要條件就是持之以恆。每天游泳，體能和耐力一定會

有進步。早水訓練量由少至多，若果全期有訓練足的泳員一定能感受得到，早上訓練由初初的適應期 3500 米開始到最後幾節課強度增多至 5500 米，這樣循序漸進的方式訓練，若心理跟生理上都能夠負荷，便代表體能和技術均有所提升。只要體能好，你要做任何訓練和技巧都變得很容易，自信心也會增強。

早水訓練有賴泳員們的互相包容，七月份早水逢星期三未能租用水線，但泳員都很自律和有秩序地在「公海」游泳，對公眾人士沒有帶來太大的影響。說起「公海」，大家都會想起「黃帽婆婆」、「足鬚阿伯」、「一字馬小姐」等等奇人，讓我們在刻苦的訓練中找到一些歡樂和共同話題 (沒有游過早水的泳員，你們是不會明白的)。明年再見！

9 月活動預告



第一組短池分齡游泳比賽
(第三節)
@維多利亞公園游泳池



第一組長池分齡游泳比賽
(第三節)
@九龍公園游泳池

EAT . SWIM . SLEEP