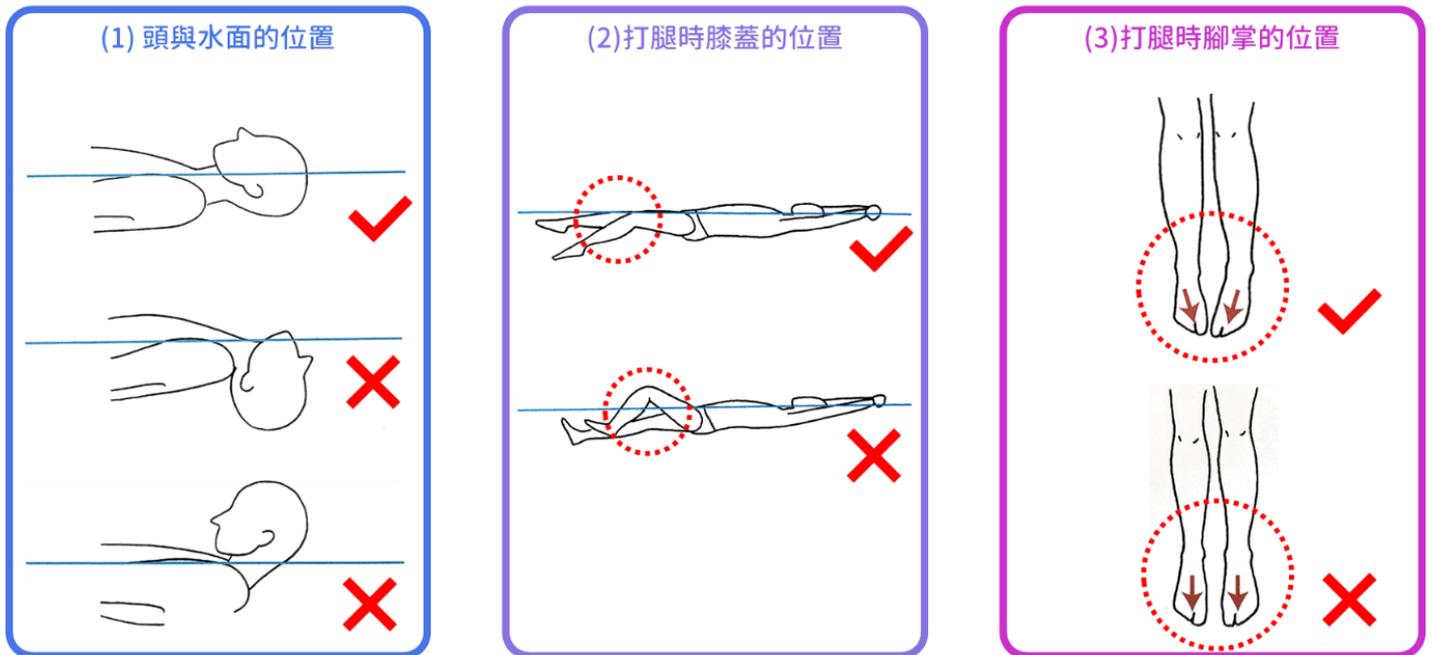




Miss Chan 有話兒

### 背泳 (1)

繼講述蛙式後，接下來將會分享背泳打腿的技巧。然而，不少泳員於訓練或比賽時頗抗拒游背泳，期望透過學習一些小竅門可以提升技術，增強對游背泳的信心。



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背泳的竅門，記得留意下月會訊。



## 長池分齡游泳錦標賽

日期：2019年11月2、3日(星期六、日)

地點：體院游泳池

領隊教練：何綺茵

本會共派出3名運動員(2男1女)參加比賽，他們參加了8個項目，當中打破了5個個人最佳時間。香港長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。本會泳員鄭淦丰、張文滔和繆樂昕，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。



繆樂昕在繁忙的讀書和工作中仍然安排時間參加

校隊訓練，目標只有一個就是繼續打破個人最佳時間，她參加了50米蝶泳，目標是游進30秒，而她要面對的對手全是現役香港隊成員和部分全職運動員(歐鎧淳、施幸余、陳健樂等)。雖然她差少許才能打破個人最佳時間，但游出31.35秒已是她近半年的最快時間。真心佩服她的堅毅和永不言敗的精神。

張文滔過去一直堅持在學校參加早上訓練和課後校隊訓練，風雨不改，即使早上只有他自己一人仍然堅持訓練。他知道自己能力不及學校的師兄，但也希望將勤補拙，努力趕上大隊，讓整個團隊一起進步。文滔的努力並沒有白費，他參加了200米背泳游出2:29.75秒，把個人最佳時間推前了9.18秒。

鄭淦丰快將十五歲，今次的長池分齡游泳錦標賽是他最後一次參加13-14歲組，他參加了六項(50、100、200米蝶和背泳)。淦丰共打破了四個最佳時間和一個平最佳時間，他賽前有少許緊張，但在熱身後，他好像已進入比賽狀態，目標非常清晰，相反教練和淦丰爸爸為他擔心，不斷提醒他頭50米要游好，不要留力後追，要做好每一個水底和轉身動作。他自信地答知道就轉身去召集，召集期間見他與對手有說有笑，好像把比賽不當一回事。幸好他踏上跳台的一刻已高度專注和充滿自信，他在第一項100米蝶泳先拔頭籌，游出平最佳時間的1:00.41秒險勝一直領先的對手0.3秒取得首個冠軍，嚇得教練和淦丰爸爸一把汗。

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，遇到困難或沒有進步的時候，告訴自己「再堅持一下」，勝利往往來自於再堅持一下的努力之中，要經歷過努力才能體驗到奮力向上終於成功的喜悅。

### 取得名次的泳員和突破個人最佳時間包括

**鄭淦丰** 100米蝶泳 1:00.41(冠軍 平PB)、200米蝶泳 2:16.73(亞軍 PB)、  
100米背泳 1:02.67(冠軍)、50米背泳 28.14(亞軍 PB)、  
50米蝶泳 27.38(第六名 PB)、200米背泳 2:21.90 第五名 PB

**繆樂昕** 50米蝶泳 31.35 第九名

**張文滔** 200米背泳 2:29.75 第十八名 PB

## 第二組短池分齡游泳比賽 (第一節)

日期：2019年11月30日 (星期六) 地點：城門谷游泳池 領隊教練：練嘉諾

本會共有 21 名泳員報名參加比賽，惟因報名人數過多而取消了 11 至 12 歲男女 200 米自由式。比賽當天，有 6 名泳員因個別原因而取消比賽項目，2 名泳員因記錯比賽時間而錯過了一、兩項比賽，更甚者有泳員忘了比賽而無故缺席，對此教練表示失望，較年長的泳員應有基本個人自理能力，懂得安排及記住自己的事情，減少對父母的依賴。

透過今次比賽，教練發覺不少泳員泳術及態度有顯著的進步，尤其是曹禮皓，他對比賽機會十分著緊，熱身時主動要求多練習背泳轉身。另外，何純杰衝破了心理關口，於 50 米蛙做出最佳時間，並獲得銅牌。

最後，教練希望泳員應認真看待每一次比賽，勇於挑戰自己，努力克服自己的短處，從每一次比賽中汲取經驗令自己有所進步。

### 突破個人最佳時間包括

張文滔 – 50 米蛙、50 米蝶(D1)、200 米自(D1)

張文禧 – 100 米背(D1)、50 米蝶、200 米自

曹禮皓 – 50 米蛙、50 米蝶

鍾澤晞 – 50 米蛙

鍾澤宇 – 100 米背、50 米蛙、200 米自

何純杰 – 50 米蛙(D1)、50 米蝶、200 米自

劉正峰 – 50 米蛙、50 米蝶

李嘉朗 – 200 米自

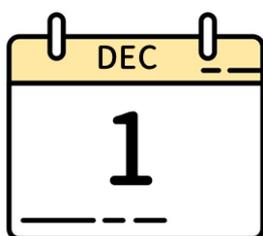
李彥澤 – 50 米蛙

莫政豪 – 50 米蛙

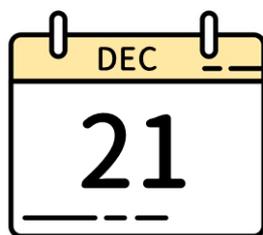
楊昊霖 – 200 米自

葉子嵐 – 100 米背

### 12 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



第三組短池分齡游泳比賽  
(第一節)  
@ 城門谷游泳池

EAT  
SWIM  
SLEEP