



## Miss Chan有話兒

為了提升泳員們的游泳技術，Miss Chan 會由淺入深講解一下一些十分重要的動作及概念，希望泳員們於訓練時多加留意。

### 游泳小百科 – 流線型 (Streamline position)

- 學習游泳的最基礎動作，所有泳式也包含這動作
- 主要是用來減低水中阻力
- 無論跳水或是轉身後蹬牆，身體應維持流線型，減少水中阻力有助提升速度

#### 正確的流線型姿勢

- ① 兩臂伸直併合，形成一個等腰三角型
- ② 兩臂貼在雙耳旁，下巴微微向下收，頭部維持向前望。
- ③ 胸部不要太挺，同時亦不要「寒背」，腹部要收緊，腰要伸直。
- ④ 臀部用力收緊，盆骨從側面看應與身體成一直線，而雙腳應併合，謹記腳掌在水中時不要「鋤頭腳」。

簡單而言，無論從正面或側面來看，身體由指尖到腳尖應成一直線。

下月的游泳小百科將會講解身體軸心。



## 第二組短池分齡游泳比賽 (第一節)

---

**日期：**2018 年 12 月 01 日 (星期六)     **地點：**城門谷游泳池

**帶隊教練：**練嘉諾

本會共有 33 名泳員參加是次比賽，可惜比賽當日有 6 人因要事和生病未能出席比賽。

上午賽事不設熱身時間，大部分泳員都提早了 45 分鐘到達泳池進行陸上熱身，可見其比賽態度十分積極及主動，值得表揚。由於今次比賽報名人數眾多，主辦單位將比賽流程加快了不少，而少數泳員僅僅趕及召集時間，再次提醒泳員應預早多些時間到達泳池作比賽熱身。至於下午比賽，大部分泳員準時出席熱身，為比賽作好充足準備，好好利用了熱身時間來練習轉身及跳水。

在泳員們努力克服種種限制和心理壓力下，上午和下午賽事一共打破了 62 項個人最佳時間，而當中有 6 項達 D1 時間，成績令人鼓舞，這都是努力訓練的成果。除了時間上的進步外，教練亦發現泳員們一些共通的毛病—蝶泳手腿配合及轉身技術仍需改善，中長距離的耐力稍為欠佳等，希望大家於日常訓練時多加留意，下次比賽能有顯著的進步。

### 突破個人最佳時間

#### 破 3 項：

陳浩朗 (100 米背、50 米蛙、50 米蝶)、陳溢佳 (100 米背、50 米蛙、50 米蝶)、  
張文謙 (100 米背、50 米蛙、50 米蝶)、張文滔 (100 米背\*、50 米蛙、50 米蝶)、  
張文禧 (100 米背\*、50 米蛙\*、50 米蝶)、莊穎沖 (50 米蛙、50 米蝶、200 米自)、  
何純杰 (100 米背、50 米蝶、200 米自)、郭競謙 (50 米蛙、50 米蝶、200 米自)、  
李嘉朗 (100 米背、50 米蛙、50 米蝶)、彭宇軒 (100 米背、50 米蝶、200 米自)、  
徐泰俊 (50 米蛙、50 米蝶、200 米自)、徐泰怡 (100 米背\*、50 米蛙、50 米蝶)、  
王子綱 (100 米背\*、50 米蛙、50 米蝶)、王子綸 (100 米背\*、50 米蛙、50 米蝶\*)、  
王梓承 (100 米背、50 米蛙、200 米自)、葉淳傑 (100 米背、50 米蝶、200 米自)、  
葉芷嵐 (100 米背、50 米蛙、50 米蝶)

#### 破 2 項：

陳睿量 (100 米背、50 米蛙)、陳溢頤 (100 米背、50 米蛙)、  
劉正鋒 (100 米背、50 米蝶)、李卓鋒 (50 米蛙、200 米自)、

#### 破 1 項：

李釵璋 (50 米蛙)、李曉彤 (50 米蝶)

*\*達 D1 時間*

## 第一組短池分齡游泳比賽 (第三節)

---

**日期：**2018 年 12 月 9 日 (星期日)     **地點：**維多利亞公園游泳池

**帶隊教練：**何綺茵

本會共派出 4 名男運動員參加比賽，他們參加了 8 個項目，當中打破了 5 個個人最佳時間。陳唯浚和鄭淦丰正值在學校考試周，他們沒有因考試和不夠時間溫習找藉口。相反，他們積極參加比賽，非常值得各泳員學習。教練和家長都相信，只要善用時間，不浪費一分一秒，得著會比別人多。



鄭淦丰參加了全日四項賽事，包括：100 自、50 蝶、100 背和 400 個人四式，他一邊溫習，一邊等候召集，過程中他表現得非常緊張，忐忑不安，從旁不停支持和鼓勵他的淦丰爸爸表現非常冷靜和正面，不時輕拍他的肩膀，溫柔地鼓勵兒子「盡力完成吧」、「輸贏又如何」、「不用怕」、「堅持」。淦丰第一項 100 自雖然比自己最佳時間慢了 0.31 秒，但調整心情後在接下來的三項均有突破。400 米個人四式雖然不是淦丰擅長的項目，但他也努力追求突破，結果他以 4:58.17 完成，而且把自己的最佳時間推前了 17.33 秒。

張文禧和何純杰參加了 200 米蛙泳，純杰是第一次參加 Div. 1 200 米蛙泳，比賽時他盡了自己最大的努力挑戰這個項目，結果他以 2:50.08 完成，不但能達標，而且把自己的最佳時間推前了 4.41 秒。純杰賽後與教練檢討，分析經過知道自己的耐力和轉池技術仍有待改進。文禧 200 米蛙泳以 2:39.63 完成，他進步了 7.74 秒，這時間已達短池錦標賽標準，希望他繼續努力，在明天三月的短池錦標賽再有突破。

希望各年輕泳員能以他們做榜樣，訓練時要保持積極進取的心態，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。各位家長也要學習鄭淦丰爸爸，不停鼓勵和支持孩子的努力。

#### 取得前十名的泳員包括

鄭淦丰：50 米蝶泳 26.84 季軍、100 米背泳 1:00.99 亞軍、100 米自由泳 56.80 第 7 名

#### 突破個人最佳時間

破 3 項：鄭淦丰 50 米蝶泳、100 米背泳和 400 米個人四式

破 1 項：何純杰 200 米蛙泳、張文禧 200 米蛙泳

## 力行社長跑籌款活動

---

**日期：**2018 年 12 月 16 日

本會在二零一八年十二月十六日(星期日)共派出共 36 名泳員、教練和家長參加力行社長跑籌款活動。當中我們共派出 12 人參加 10K、24 人參加 2K 參加是次比賽。

當日天氣比較清涼且乾燥，這也沒有影響我們跑步的熱情，加上場地氣氛熱騰騰像一個大型的嘉年華會。我們的泳員一向入水能游出水能跳，體格強健及充滿拚搏精神，早上 7:45 大家已齊集田徑場進行熱身和拍大合照。

能在眾多參賽選手中突穎而出實在難得，巨流社泳員獲得以下多個個人獎項：

**二公里男子少年一組：**楊梓謙 00:07.31 (第 6 名)、李嘉朗 00:08.11 (第 9 名)

**二公里男子少年二組：**張文禧 00:06.29 (第 1 名)

**二公里女子青年二組：**陳柔姍 00:11.45 (第 2 名)

**十公里男子少年組**：張文謙 00:36.48 (第 1 名)、王俊汶 00:43:33 (第 6 名)

欣賞劉正鋒爸媽、莊穎沖媽媽、王梓承媽媽一同參與 2K 和徐泰俊、泰怡媽媽參與 10K 賽事，他們都是第一次參加長跑比賽。徐泰俊媽媽更是厲害，她在整個 10K 過程中沒有走路，即使上梅子林的『出命斜』都是全程跑，實在令人佩服她的韌力和意志。家長們的參與是對孩子運動的一個支持和肯定，也成為一個健康生活的好榜樣，希望明年有更多的家長參與。

另外，我們亦要感謝到場為我們守護泳員物資和協助攝影的家長，得到你們的支持，讓教練、家長和泳員可以專心和努力完成賽事。

多謝大家同心協力支持了『力行社』的長跑籌款活動，在此，向你們致敬，明年再見！

力行社長跑籌款活動後，陳總教練和何教練帶領一眾泳員 (30 人) 和家長 (20 人) 進入烏溪沙青年中心繼續進行活動，他們有的打網球、有的打籃球、有的在射箭、有的在爬繩網陣，可惜在玩得興高采烈的時候，天公不造美，竟下著毛毛雨，他們只好轉戰室內活動。在室內活動一樣精彩，陳總教練與泳員玩康樂棋 (康樂棋是她的童年強項，曾打遍天下無敵手!) 對於初接觸康樂棋的泳員來說，陳總教練佔盡上風，打得他們片甲不留，不時聽到泳員在呱呱叫，在旁觀戰的泳員則笑翻了肚皮。家長們也各自各精彩，他們在玩美式桌球、打乒乓球和玩足球機，他們好像重拾年輕時的活力。何教練則在外面與不怕風雨的泳員在打籃球，佳仔雖然身材矮小，也要跟著哥哥姐姐一起打籃球。佳仔以他的身型優勢和尖叫聲『打矛波』，只要有得玩有得笑，大家也沒有介意。

在飯堂吃過中午飯後，我們到攀石牆等候教練，這是一道十米高的攀石牆。眾泳員留心聽教練講解安全要點，穿上安全帶後，泳員們已急不及待挑戰這道十米高牆。三十名泳員都能順利完成攀到最頂打嚮銅玲，最後教練挑戰一些大泳員，要求他們只能跟隨同一種顏色的石頭往上攀，難道增加了不少，泳員們也勇於接受挑戰，最終經教練指導後也能完成。攀石活動已進入尾聲，劉正鋒媽媽和莊穎沖媽媽看著石牆蠢蠢欲動，經教練和孩子的鼓勵後，勇敢地攀上了人生第一次的攀石牆。能成功挑戰難道，這種喜悅難以用筆墨來形容。 [更多照片，請按](#) 

## 1月活動預告



[www.cuc.com.hk](http://www.cuc.com.hk)

取消訂閱

版權所有 © 2018 巨流社有限公司 © 2018 Current Club Ltd. All rights reserved.

Unsubscribe