



Miss Chan 有話兒

蛙式 (2)

繼講述蛙式打腿後，接下來將會分享一些蛙式划手的技巧。

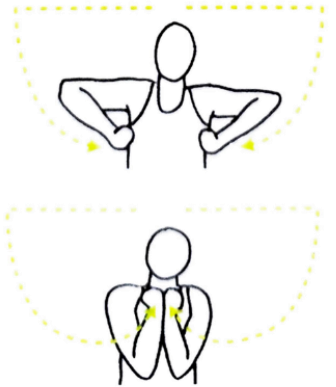
- ① 手肘伸直，手掌由向下轉為向外，邊轉手掌邊將全臂向外伸出，謹記不要將手肘彎曲，這會增加水中阻力。



- ② 高肘抓水，切忌沉肘抓水及拖肘抓水，以及過早抓水，未到抓水位置就抓水，會縮短後面的向內划水距離。



- ③ 抓水動作向後推，向內划水時雙手前臂向內夾，將水向內推，可將上半身向上推高，令身體處於高位，可減低阻力，並且有助於腳踢水時的速度。



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。

一年一度的巨流社周年頒獎典禮暨周年聚餐將於二零一九年十一月廿四日（星期日）在火炭裕滿人家舉行，記得將這一天預留給巨流！有關報名方式及費用，詳情將稍後公佈。



第一組短池分齡游泳比賽 (第二部)

日期：2019 年 9 月 1 日 (星期日) **地點：**維多利亞公園游泳池 **帶隊教練：**何綺茵

暑假後的第一個比賽，本會有 4 名運動員參加，包括陳唯浚、鄭淦丰、張文滔、張文禧，他們都希望在密集的暑假訓練後有突破。今日的比賽同時撞了沙田區區賽，感謝鄭淦丰爸爸幫忙為泳員抄寫分段時間，之後讓教練為泳員作檢討。

張文滔暑假期間前往澳洲旅行也不忘到黃金海岸 Miami Swimming Club 探望以前在訓練營認識的當地教練和她的家人，他參與了七節訓練，包括早水。文滔的努力在比賽成績中反映

出來，他參加了上午的 100 米蝶泳 1:06.49 和 200 米背泳 2:25.58，兩項都進步了三秒。下午，他趕回沙田參加沙田區區賽，並游了 50 米背泳、100 米背泳和 200 米個人四式，雖然只有 50 米背泳有突破，但他並沒有埋怨太累或找其他藉口。教練反而欣賞他的積極性，表現了他渴望進步的決心和堅毅精神。希望各泳員都能以張文滔為榜樣，不論什麼比賽都會全力以赴，不計較輸贏。

鄭淦丰對上午的項目有點草率和輕敵，沒有好好計劃每一個分段便隨意亂游一通，結果在時快時慢的情況下未能在自己的強項蝶、背有突破。淦丰的獨特性格令暫代教練的爸爸氣得七竅生煙，EQ 一向很高的淦丰爸爸並沒有罵他，只是提醒他下午賽事要認真，繼續默默支持他。幸好淦丰在下午的賽事都有好表現，還打破了兩個個人最佳時間。

張文禧 50 米蛙泳再有突破，游出 33.13 已經很厲害，但他的目標是游入 32 秒大關，希望他能繼續努力。

取得前十名的泳員包括

鄭淦丰 – 100 米蝶泳 59.61 (第一名)、200 米背泳 2:17.65 (第二名)、
200 米個人四式 2:18.47 (第六名)、50 米自由泳 25.89 (第九名)

突破個人最佳時間

破 2 項：鄭淦丰 (50 米自、200 米個人四式)、張文滔 (100 米蝶、200 米背)

破 1 項：張文禧 (50 米蛙)



第一組長池分齡游泳比賽 (第三部)

日期：2019 年 9 月 21 日 (星期日) **地點：**九龍公園游泳池 **帶隊教練：**何綺茵

本會有 6 名運動員參加，包括陳唯浚、鄭淦丰、張文滔、張文禧、何純杰和葉淳傑。鄭淦丰一早到達比賽場地進行熱身，因為他參加了四個項目 100 米蝶泳、50 米背泳、100 米蛙、200 米自。這四個項目包含了他的強弱項，他也勇於接受挑戰，盡力游出兩個個人最佳時間。

比賽經驗豐富的鄭淦丰，早上先游他的強項 100 米蝶泳和 50 米背泳，可能自己給自己太大壓力，故發揮未如理想，即使淦丰爸爸從旁安慰和鼓勵，淦丰像小孩般伏在爸爸的肩膀上，也未能舒緩他的憂慮和緊張情緒。吃過午飯和小休後，淦丰好像變回平時開朗多咀的大男孩，向教練詢問如何游好和力量分配後，便輕輕鬆鬆去召集。還記得六月的 Div. 2 比賽，淦丰在 200 米自未能把原定訓練計劃在比賽時運用出來，結果以 2:10.76 屈居亞軍，今次他拼命游出 2:06.67 把自己的最佳時間推前了四秒，證明他的能力已有所提升，只是在比賽時能否發揮出超水準，就要靠他自己如何面對壓力。

暑假過後的張文滔身型又再高大了，他心情輕鬆還在賽前主動向教練分享今年上學的情況和計劃將來的職業，目標非常清晰，有遠大的理想。他在 50 米背泳游出 32.42 秒，比自己的最佳時間快了一秒，他感到很高興。

取得前十名的泳員包括

鄭淦丰 – 50 米背泳 29.30 (第一名)、100 米蝶泳 1:01.72 (第二名)、
200 米自由泳 2:06.67 (第五名)

突破個人最佳時間

破 2 項：鄭淦丰 (200 米自、100 米蛙)

破 1 項：張文滔 (50 米背)、何純杰 (100 米蛙)、葉淳傑 (50 米背)



短池先進游泳比賽 – 第一部份

日期：2019 年 9 月 22 日 (星期日) **地點：**城門谷游泳池

是次賽事有 8 位 (4 男 4 女) 泳員參加比賽，共取得 4 金 7 銀 5 銅的佳績。

比賽成績一覽

巨流社 女子 4X25 米四式接力 1:07.36 (第 4 名)、男女子 4X25 米自由泳接力 53.28 (第 4 名)

繆樂昕 200 米蛙泳 2:56.98 (冠軍)、50 米背泳 34.17 (冠軍)、50 米蛙泳 37.50 (冠軍)

陳柔嫻 100 米個人四式 1:19.69 (冠軍)、100 米自由泳 1:09.06 (亞軍)

任淑均 50 米自由泳 33.38 (第 4 名)、50 米背泳 40.40 (季軍)、100 米自由泳 1:17.59 (亞軍)

廖朗因 50 米自由泳 34.19 (季軍)、100 米個人四式 1:37.04 (亞軍)

范家銘 200 米蛙泳 3:14.19 (亞軍)、50 米自由泳 29.89 (季軍)、50 米背泳 35.61 (季軍)

溫筍弼 200 米蛙泳 2:56.58 (第 4 名)、100 米自由泳 1:01.07 (第 4 名)

林永偉 50 米自由泳 28.95 (亞軍)、25 米蝶泳 15.31 (第 9 名)、100 米自由泳 1:07.27 (季軍)

袁澤禧 50 米自由泳 40.86 (亞軍)、100 米個人四式 1:45.95 (亞軍)、25 米蝶泳 19.16 (第 5 名)



10 月活動預告



新世界維港泳 2019

EAT . SWIM . SLEEP