

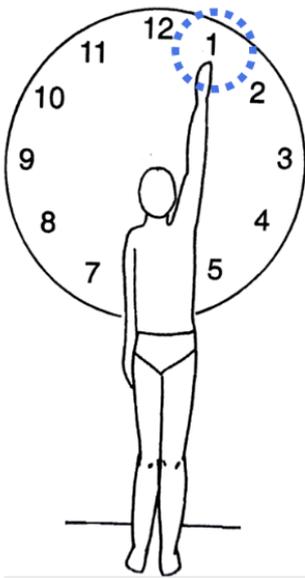


Miss Chan 有話兒

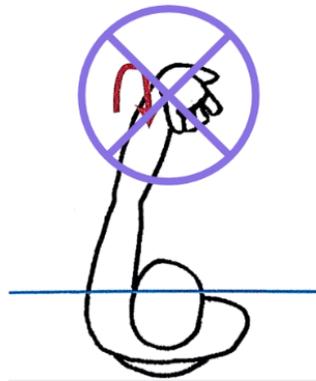
背泳 (2)

繼講述背泳腿部動作後，接下來將會分享背泳水上回臂的技巧，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。

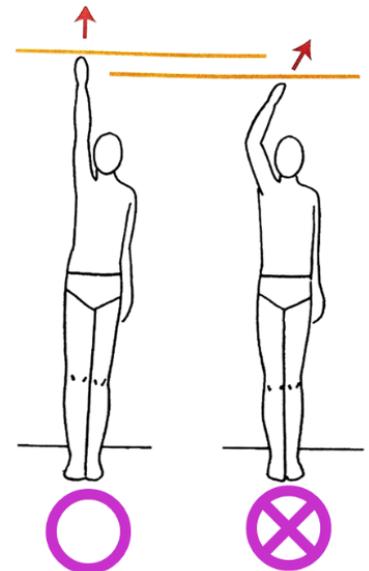
(1) 背泳手入水的正確位置



(2) 手腕不應屈曲入水



(3) 手肘應保持伸直



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。

陳柔珊教練近況

陳柔珊教練將於 2020 年 1 月至 2021 年 6 月期間暫別巨流。她將會離開香港，到加拿大的卡爾加里 (Calgary) 完成她的博士研究。在這段期間，她會在 University of Calgary 繼續研究有助減低跑手受傷風險的跑姿和研發有助減低膝關節痛楚的治療方法。這次離開理工大學，到陌生的環境工作，將會是一項大挑戰。對於即將要迎接 -20. C 的寒冬和新的工作環境，她雖然有些擔心，但她還是十分期待是項挑戰！另外，溫筲弼教練和張肇嵐教練早前因有其他個人發展的計劃而退出了巨流社團隊。



第一組短池分齡游泳比賽(第三節)

更多照片，請按 

日期：2019 年 12 月 1 日 (星期日)

地點：維多利亞公園游泳池

領隊教練：陳美莉

本會原本有 6 名運動員參加比賽，但有兩位泳員因學習上的特殊需要而不能比賽，很可惜！鄭淦丰參加了 4 個項目，當中打破了兩個個人最佳時間。葉淳傑及張文禧參加了 1 個項目，並打破了個人最佳時間。

上午熱身最後的十五分鐘是泳員練習起跳的時間，但只有每邊兩條泳線，因此，每條泳線的排隊都很長。陳教練當時看到有三位戴著白色印有「港隊」泳帽的泳員「打尖」，不理會陳教練的喝止而繼續他們的惡劣行為！陳教練於是向在場的港隊教練投訴，港隊教練立時向犯錯的泳員曉以大義，警戒他們不能再犯。身為「港隊」成員，應該比一般的泳員更守規則，不應恃才傲物，目中無人。請各巨流泳員以此事例提醒自己的行為！

下午比賽只剩下鄭淦丰一人，故此，教練曾詢問鄭淦丰是否準時下午一點熱身，他當時答應會準時。可惜，教練在池邊等了十五分鐘，仍未見鄭淦丰出現。教練唯有致電其父親，查詢其下落。最後得到的回答是不來熱身了！教練結束上午賽事時已經 12:30，如要趕得及下午一點指導泳員熱身，午飯時間只有 30 分鐘。教練唯有出外買麵包，返回泳池才吃，免得錯過了照顧鄭淦丰熱身一事。可惜最後教練失望了！

泳員往往過於擔憂，不願意拼盡全力去應付一些比較有挑戰性的項目，例如 400 米個人四式，鄭淦丰便是一個例子。他的四個泳式都很不錯，其中以蝶泳及背泳最好。可惜他沒有盡力游好頭兩種泳式，反之，他常常害怕會「拉車」而「留力」；最後，游出來的時間比他的最好時間慢了 5 秒！如果他願意放下擔憂，盡情地發揮，他根本可以比他的最好時間最少快 5 秒！巨流泳員，別被過份的擔憂破壞你久經建立的信心，只需昂首闊步，突破就在前面！

取得前十名的泳員包括

鄭淦丰 50 米蝶泳 26.87 第六名、100 米背泳 1:00.48 亞軍

繆樂昕 100 米自由泳 1:02.30 第八名、200 米蛙泳 2:56.39 第四名

第一組短池分齡游泳比賽(第三節) (續)

突破個人最佳時間

破 2 項 : 鄭淦丰 100 米自由泳、100 米背泳

破 1 項 : 張文禧 200 米蛙泳、葉淳傑 50 米蝶泳

週年長池先進游泳錦標賽

日期 : 2019 年 12 月 1 日 (星期日) 地點 : 中山公園游泳池

本會共有 4 人參加比賽，他們共參加了 10 個項目，當中有 3 個個人最佳時間，對先進泳員來說算是不錯了。

取得前十名的泳員包括

李皓雪 50 米自由泳(第 2 名)、50 米背泳(第 2 名)

廖朗因 50 米自由泳(第 4 名)、50 米背泳(第 1 名)

任淑均 50 米自由泳(第 5 名)、100 米蛙泳(第 2 名)、50 米背泳(第 3 名)

袁澤禧 50 米自由泳(第 5 名)、100 米蛙泳(第 8 名)、50 米背泳(第 8 名)

突破個人最佳時間

破 1 項 : 廖朗因(50 米背泳)、任淑均(100 米蛙泳)、袁澤禧(100 米蛙泳)

第三組短池分齡游泳比賽 (第一節)

更多照片，請按 

日期 : 2019 年 12 月 21 日 (星期六) 地點 : 城門谷游泳池

領隊教練 : 何綺茵

本會共有 22 人參加比賽，他們共參加了 43 個項目，當中有 15 項達到 D2 水平和打破了 41 個個人最佳時間，成績令人鼓舞。可惜有 8 名泳員因病退出比賽，主要原因是近日天氣忽冷忽熱和臨近聖誕節，泳員沒有節制地進食大量糖果、薯片和汽水，結果絕大部分的泳員都是在聖誕聯歡會後發病，病徵主要是喉嚨痛和發燒。



在此提醒泳員，若想游泳有進步，除了加強訓練外，還要注意身體健康，飲食和作息都要好自律，才能一步一步邁向成功。

進步最多的泳員包括：李曉彤 100 自 (成績 1:18.44 進步了 20.85 秒)、詹芷晴 100 蛙 (成績 1:34.37 進步了 15.05 秒)、陳浩朗 100 自 (成績 1:07.93 進步了 10.62 秒)、陳溢佳 100 自 (成績 1:26.97 進步了 9.97 秒)。他們都對自己的進步感到高興，希望各泳員繼續努力訓練，為未來的比賽加油！

第三組短池分齡游泳比賽 (第一節) (續)

突破個人最佳時間包括

詹芷晴 100 米蛙泳 1:34.37 (第 5 名)

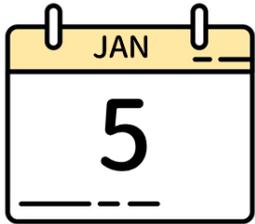
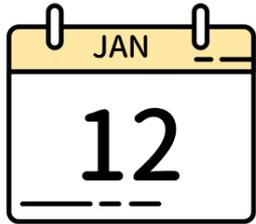
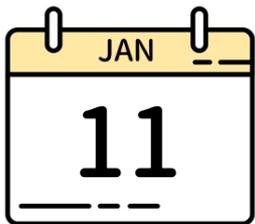
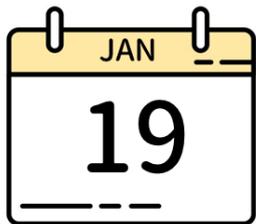
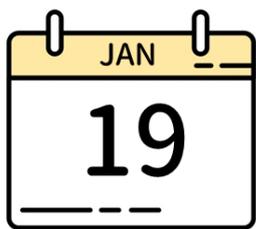
梁蔓生 50 米背泳 38.28 (第 9 名)

突破個人最佳時間包括

破 2 項: 區栩澄 (50 米背、100 米自)、陳浩朗 (50 米背、100 米自)、
 陳宇軒 (50 米背、100 米自)、陳溢佳 (100 米自、100 米蛙)、
 鄭鈺堃 (50 米背、100 米蛙)、詹芷晴 (100 米自、100 米蛙)、
 莊穎沖 (50 米背、100 米自)、鍾澤宇 (50 米背、100 米自)、
 鍾澤晞 (100 米自、100 米蛙)、許樂淘 (100 米自、100 米蛙)、
 林資洋 (100 米自、100 米蛙)、劉正峰 (50 米背、100 米自)、
 梁鈞樺 (50 米背、100 米自)、梁蔓生 (50 米背、100 米自)、
 李叡璋 (50 米背、100 米自)、李曉彤 (50 米背、100 米自)、
 李彥澤 (50 米背、100 米自)、莫政豪 (100 米自、100 米蛙)、
 徐泰俊 (50 米背、100 米自)

破 1 項 : 陳浩信 (100 米自)、李嘉朗 (50 米背)、葉子嵐 (100 米自)

1 月活動預告

 <p>JAN 5</p>	<p>香港公開水域游泳賽 (第二部) @屯門黃金海岸</p>	 <p>JAN 12</p>	<p>第一組長池分齡游泳比賽 (第二節) @維多利亞公園游泳池</p>
 <p>JAN 11</p>	<p>第二組短池分齡游泳比賽 (第二節) @城門谷游泳池</p>	 <p>JAN 19</p>	<p>短池先進游泳比賽 (第二部份) @城門谷游泳池</p>
<p>EAT · SWIM · SLEEP</p>		 <p>JAN 19</p>	<p>巨流社 周年頒獎禮及午餐 ※準時中午12:00開始※</p>