



## Miss Chan 有話兒

暑假臨近，泳員可善用這一段不用上學的日子，透過增加訓練來好好提升個人泳術及增強體能。今年，巨流社提供了更多的訓練機會 – 星期一至五皆有早上訓練，故此建議 10 歲或以下泳員最少訓練 7 節，11 歲以上泳員最少訓練 9 節。然而，泳員亦需要配合適當飲食(“Eat”)及足夠休息(“Rest”)，以支持強度增加的訓練。

### SWIM



10歲或以下：每星期最少7節訓練

11歲及以上：每星期最少9節訓練

### REST



每天有至少8小時的睡眠

### EAT

#### 早餐

熟食為主(飯/麵/殼  
麥麵包/麥皮)、雞  
蛋、肉類、  
果汁或牛奶



#### 午餐

飯/麵、肉類、蔬菜  
**訓練前2小時**  
飯/麵/三文治/湯麵  
/牛奶粟片/水果/乳  
酪



#### 晚餐

最好在訓練後45分鐘  
內進食，以高碳水化  
合物(飯/麵/意大利粉)  
和高蛋白質(雞肉/豬  
肉/牛肉/魚類)為主，  
足夠蔬菜及湯水



#### 訓練前10分鐘

蘋果 / 香蕉 / 麵包



# Summer Training

## 早上的訓練

日期：2018年7月16日至8月24日

地點：顯田游泳池

時間：逢一、三、五 - 08:45 集合熱身 / 09:00-11:00 游泳 / 伸展：11:00 - 11:15

逢二、四 - 07:45 集合熱身 / 08:00-10:00 游泳 / 伸展：10:00 - 10:15

## 下午的訓練

日期：2018年7月3日至8月31日

地點：沙田賽馬會公眾游泳池

地點：香港體育學院 25米短池

星期一至四：體能：16:45

游泳：17:30 - 19:30

伸展：19:30 - 19:45

星期一至五：體能：18:15

游泳：19:00 - 21:00

伸展：21:00 - 21:15

星期五：體能：17:45

游泳：18:30 - 20:30

伸展：20:30 - 20:45

星期六：體能：15:00

游泳：17:30 - 19:30

伸展：19:30 - 19:45

## 第二組長池分齡游泳比賽 (Part 2)

日期：2018年6月2日(星期六)

地點：摩士公園游泳池 帶隊教練：何綺茵教練

本會於今次賽事派出了 12 名泳員參加，可惜比賽當日有 1 人因補習未能出席比賽。上、下午賽事大家都準時出席熱身，態度十分積極及主動，為接下來的比賽作好準備。幸好比賽當日天公造美，氣溫和水溫都不算太炎熱，好讓我們的泳員得以發揮得最好。因此，上午和下午賽事共打破了 15 項個人最佳時間，成績令人鼓舞。



另一方面，當日的比賽人數不多，故比賽節奏很快，每個泳員參加的項目都是一項接一項，之間並沒有放鬆的時間，大部分泳員都懂得在召集區做伸展和互相拉肩膀，而且還懂得互相鼓勵。大家都抱著要進步的心態參加比賽，這些表現都值得嘉許。

郭競謙、劉正鋒和葉淳傑最近都有很大的進步，他們訓練時如何拼命，相信大家都有目共睹。郭競謙在過去一年，積極參予比賽，不論什麼項目什麼距離，他都願意用自己最大的努力去挑戰，雖然每項都差少許才能達標，但他已不斷把自己的最佳時間推前。成功非僥倖，一分耕耘，一分收穫，只要他繼續堅持，他一定可以更進一步。希望各泳員能以他們作為榜樣，積極參與比賽，努力突破自己。

### 取得前十名的泳員包括

蘇鈺淇	200 米背泳 3:13.88 (第 3 名)、100 米蛙泳 1:38.86 (第 5 名)、 50 米蝶泳 39.41 (第 5 名)
唐灋旻	50 米蝶泳 28.91 (第 3 名)
葉淳傑	200 米背泳 2:56.30 (第 7 名)

### 突破個人最佳時間

破 3 項： 郭競謙 (200 米自由泳、100 米蛙泳、50 米蝶泳)  
葉淳傑 (200 米自由泳、50 米蝶泳、200 米背泳)

破 2 項： Cheung Spencer (200 米自由泳、50 米蝶泳)  
許學謙 (200 米自由泳、200 米背泳)  
劉正鋒 (100 米蛙泳、50 米蝶泳)

破 1 項： 李卓鋒 (200 米自由泳)  
李曉彤 (50 米蝶泳)  
蘇鈺淇 (200 米背泳)  
唐灋旻 (50 米蝶泳)

## 第一組短池分齡游泳比賽 (Part 1)

日期：2018 年 6 月 3 日 (星期日) 地點：維園游泳池 帶隊教練：陳美莉教練

參加今次賽事的泳員有陳唯浚、張文禧、唐灋旻和鄭淦丰。

陳唯浚因遇著學校考試期間，故此，取消了下午的項目，只參加了 200 米蝶泳 (2:15.69) 及 50 米背泳 (31.00)。一分耕耘，一分收穫，唯浚獲得了兩項個人最佳時間，名次分別是第四及第七名。

張文禧只參加了 100 米蛙泳，亦爭取了個人最佳時間 (1:15.59)。

唐灋旻最近復出，繼 26/5 之 D3 取了獎牌後，在今次賽事中參加了 50 米背泳 (32.00) 及 100 米個人四式 (1:08.52)，共獲得兩項個人最佳時間。

鄭淦丰因個人學習態度未如理想，早上全部線個項目都取消了！經過悔過及家人諒解，下午終可以參加 100 米個人四式，惜未能打破個人最佳時間 (1:05.72)。甚願淦丰不要讓父母教練失望，需下定決心改掉陋習，好好管理時間，做一個負責任的學生及運動員。

## 二零一八年澳門先進游泳錦標賽

巨流社先進游泳隊於 2018 年 6 月 2 日出征外地，參加由澳門游泳總會主辦的「二零一八年澳門先進游泳錦標賽」。本會共派出 5 男 3 女於各分齡組別出賽，與來自澳門、香港及國內各大先進游泳隊，接近 300 名游泳好手切磋砥礪。

巨流先進游泳隊於澳門比賽成績驕人，教練溫筍弼 ( 男子 30 -34 歲 ) 及泳員苗效峰 ( 男子 40-44 歲 )、賴耀權 ( 男子 40-44 歲 )、林永偉 ( 男子 45-49 歲 )、袁澤禧 ( 男子 50-54 歲 )、任淑均 ( 女子 30-34 歲 )、吳寶玲 ( 女子 30-34 歲 )、李皓雪 ( 女子 40-44 歲 ) 於是次比賽中合共奪得 1 金 4 銀 1 銅佳績，以總分 80 排名全場第十，於來自香港所有隊伍中排名第四，為本會及香港爭光！(更多比賽花絮請按此)



### 第三組長池分齡游泳比賽 (Part 3)

日期：2018 年 6 月 30 日 (星期六) 地點：馬鞍山游泳池 帶隊教練：繆樂昕教練

上午比賽大部分泳員準時 08:00 前到達泳池準備熱身，但因比賽工作人員未能及時佈置場地，以致熱身時間和比賽時間延遲了 30 分鐘。男子 13-14 歲 100 自的其中一組賽事由 1 線至 6 線都是巨流泳員，各人互相比拼，最後由張文禧率先以 1:06.37 完成，何純杰以 1:06.99 僅隨其後，兩人都分別打破自己的個人最佳時間，而同組的許學謙和張文滔亦都刷新了個人最佳時間。

下午賽事可惜只有 4 名泳員能在 13:00 前到達泳池準備熱身，更有泳員在毫無通知下缺席比賽。在此，提醒泳員請留意比賽日期和時間，以及提早到達泳池熱身。下午賽事大部分時間電子計時顯示器失靈，泳員因未能即時知道成績而感到失望。即使 6 月份是考試季節，各泳員仍能突破個人最佳時間，值得鼓舞。

## 取得前十名的泳員包括

---

何純杰	吳卓橋
王子綸	吳依蓁
周芷瑤	張文禧
蘇鈺淇	葉淳傑
張文謙	王子綱
郭子晞	陳柏文
莊穎沖	黃皓楊

## 突破個人最佳時間

---

破 3 項	陳浩朗	彭宇軒
	陳睿量	徐泰俊
	莊穎沖	蕭安生
	周婉晴	葉淳傑
	劉正鋒	

破 2 項	許學謙	王子綸
	郭競謙	王梓承
	林資洋	張文謙
	李沛諾	何純杰
	吳卓橋	吳依蓁
	王子綱	黃皓楊

破 1 項	曹禮皓	張文滔
	梁鈞樺	張文禧
	莫政豪	郭子晞
	蘇鈺淇	

達 2 項 D2	王子綸	
達 1 項 D2	陳浩朗	何純杰
	陳柏文	黃皓楊
	周芷瑤	王子綱

## 七月活動預告

