



# 巨流通訊 CUC NEWSLETTER

2018年1月  
JAN 2018  
2018年2月2日出刊

## Miss Chan 有話兒

親愛的巨流人:

新一年，新氣象，2018 年的第一個月泳員們已經開始參與不同類型的比賽，努力挑戰自我，克服各種困難。另外，這一個月我們亦迎來入冬最冷的一星期，十分欣慰泳員無懼寒流出席長池訓練，可見其意志堅定，我們亦應值得借鑒，最後期望大家能憑著這份意志、勇氣面對今年可能遇到的挑戰。

陳美莉總教練

## 號外

樹無根則不成，巨流社紮根香港泳界六十載，一向致力推廣游泳運動，促進身心發展及培育香港游泳運動員。2018 年四月開始，本會將並行發展三大組別，分別包括;

### CUC Junior、CUC Squad、CUC Master.

而當中最新打造的 CUC Junior，將會是 CUC Squad 之明日之星，巨流教練將全力以赴令學員發芽並健康地成長。

課程簡述：Level 1 to 5 (目標年齡為 5 - 12 歲)，完成 level 5 後而表現達標(泳術和操行)，便能晉升至 CUC Squad，詳細課程架構及內容章程將於二月中後公佈。

另外，CUC Master 將於三月份在體院兩個晚上重開訓練。而初級成人泳班將於暑期前開設，敬請期待！

現階段歡迎各家長及泳員查詢並向親友推廣訊息。相信今天的巨流可以成就明天的你！本會即將於 Facebook 及 Instagram 互聯網社交平台開設專頁，務求與各家長及學員推介課程，讓有興趣參與游泳項目的兒童受惠。

## 香港公開水域游泳系列賽 (第二部)

日期：2018 年 1 月 7 日 (星期日) 地點：屯門黃金泳灘

當日天氣良好，氣溫 16.6 度，水溫 18 度。本會共有 21 名泳員參加 600 米賽事：13 名分齡組泳員(12 男 1 女) 及 8 名先進組泳員 (3 男 5 女)。年齡最小的是十歲 (蕭安生及梁鈞樺都是第一次參加公開水域游泳比賽)，全部泳員均成功完成賽事，其中三位泳員因病及考試而未能出席。本會最快完成賽事的泳員分別是：分齡組泳員鄭淦丰 (06:44.56 並獲得第九名)；先進組男泳員黃聲縉 (8:04.03)、先進組女泳員是繆樂昕 (07:53.76 並獲得第二名)，而先進組獲得團體第四名。另外，十分感謝當天協助的泳會助理馮生，以及一眾幫忙攝影、看管泳員衣物的家長們。(可[按此](#)來了解更多當日比賽情況)

### 第三組短池分齡游泳比賽 (第二節)

日期：2018年1月13日(星期六) 地點：香港體育學院

今次賽事共有31名泳員報名參加，可惜比賽當日有3位泳員無故缺席比賽，以及有2位因要事而未能出席比賽。上午及下午的賽事大部分泳員都準時出席熱身，可見他們十分重視這次比賽機會及冀望打破個人最佳時間，而教練對其積極熱身態度予以嘉許。另外，全日賽事共打破了34項個人最佳時間，成績令人鼓舞，並且很多泳員都是第一次挑戰100米個人四式這個項目。不過，技術上及耐力上仍有進步空間，尤其是蝶式及背泳，希望泳員能加倍注意並作出改善。

#### 突破個人最佳時間

破2項：	區栩澄	50 F、100 IM	李曉彤	50 F、100 IM
	莊穎沖	50 F、100 IM	李沛諾	100 BU、50 F
	何禮信	100 BU*、100 IM	吳卓橋	100 BU、50 F
	郭競謙	50 F、100 IM	蕭安生	50 F、100 IM
	劉正鋒	50 F*、100 IM	鄔浚謙	100 BU、50 F
	梁鈞樺	50 F、100 IM	甄博懷	100 BU*、50 F*
	李卓鋒	50 F*、100 IM	葉淳傑	100 BU*、50 F
破1項：	陳柏文	100 BU*	蘇鈺淇	100 BU*
	何純杰	100 BU*	王子綱	50 F*
	林資洋	50 F	王子綸	50 F*

\*達 D2 時間

### 第一組長池分齡游泳比賽 (第二節)

日期：2018年1月14日(星期日) 地點：維多利亞公園游泳池

本會於今次賽事派出了5名泳員參加，可惜比賽當日有2人因生病未能出席比賽或取消部份項目。上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。然而，當天因為泳池問題，導致跳水池未能開放，泳員只能用主池0線和9線熱身和放鬆。幸而，泳員依然盡力而為，在上午和下午賽事分別打破了3和1項個人最佳時間，成績令人鼓舞。另一方面，很多泳員於比賽後十分主動地向教練進行檢討，而且到達泳池或離開前都向教練打招呼，值得嘉許。

劉正鋒第一次參加第一組長池分齡游泳比賽，報名時他沒有被達標時間40.18嚇退，比賽時他盡了自己最大的努力挑戰這個項目，結果他以40.42完成，雖然差少許才能達標，但她已把自己的最佳時間推前了差不多一秒。

何純杰、劉正鋒、陳唯浚和鄭淦丰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。成功非僥倖，一分耕耘，一分收穫，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。

#### 突破個人最佳時間

破3項：	鄭淦丰 (200米背、50米蝶、100米自)
破1項：	劉正鋒 (50米蛙)

## 第二組短池分齡游泳比賽 (第二節)

日期：2018 年 1 月 20 日 (星期六) 地點：城門谷游泳池

本會於今次賽事派出了 23 名泳員參加，可惜比賽當日有 5 人因有要事或生病未能出席比賽。上、下午的泳員大多準時出席熱身，亦有主動向教練報到。由於熱身時主池非常擠迫，泳員需要分開在兩條水線熱身。明白在 25 米池同時有 15 人難免有碰撞，希望在此提醒泳員以後熱身時多留意後面的泳員，盡量避免停在池邊阻外別人。有幾位較年長的泳員在教練的指示下到另一邊的泳池熱身，態度積極。教練非常欣賞泳員能互相協助，為別的泳員發號司令，即使教練未能分身到每一邊的跳台後，各泳員亦能順利練習起跳。

比賽成績方面，下午的項目成績較好，4 位泳員打破了 7 項個人最佳時間。可見劉正鋒、郭競謙、彭宇軒和黃皓楊均有盡力游出好成績，雖然仍有項目未能達標，但只有不斷挑戰自己方有進步。反觀有泳員到熱身過後仍未知道自己的比賽項目，實在叫人失望。自己的比賽項目也不知道，如可準備和定下目標？希望泳員能反省，弄清參加比賽的原因。

從這次比賽中的 50 米背泳可見，對少有機會在短池練習的泳員來說有困難，未能好好掌握轉堂的距離。教練於熱身時不斷提醒有 50 米背泳的泳員要嘗試轉堂和數手，雖然只在比賽前練習一兩次並不足以完美練出動作，但絕對不能忽略。平常練水的時間亦要好好把握轉堂機會，不要每次也停在池邊重新出發。在比賽當天多看看別人比賽，用眼睛分析動作和學習，減少因不清楚正確的動作而被取消資格。

### 取得前十名的泳員包括

蘇鈺淇 200 米蛙 03:31.20 (第 7 名)

### 突破個人最佳時間

破 2 項：	莊穎沖	50 米背、200 米蛙	黃皓楊	100 米蝶、50 米背
	劉正鋒	100 米蝶、200 米蛙	甄博懷	50 米背、200 米蛙
	彭宇軒	100 米蝶、100 米自		
破 1 項：	何純杰	200 米蛙	唐濃旻	100 米自
	許學謙	200 米蛙	王子綸	50 米背
	廖竑皓	200 米蛙		

## 第一組長池分齡游泳比賽 (第二節)

日期：2018 年 1 月 28 日 (星期日) 地點：城門谷游泳池

本會於今次賽事派出了 9 名泳員參加 (3 男、6 女)。

突破個人最佳時間：

破兩項：何偉雄(25 米自由泳、50 米自由泳)

破一項：范家銘 50 米自由泳

“ 10-11 FEB  
D 1 LC (PART 3)  
九龍公園游泳池

“ 18 FEB  
新春初三行大運  
於2月5日或以前報名

“ 24 FEB  
DIV 3 SC (Part 3)  
香港體育學院

“ EAT  
SLEEP  
SWIM

“ 24 FEB  
DIV 2 SC (Part 3)  
城門谷泳池

