

## 巨流社

### 泳員比賽須知

#### 泳員參加比賽之應有態度

1. 應爭取每次參加比賽的機會，並妥善安排時間表，避免比賽日期跟其他活動重疊；
2. 應積極嘗試參與高水平賽事，從而提升個人技術；
3. 竭力打破自己的最佳時間，為巨流社努力；
4. 從觀察中學習；
5. 汲取比賽經驗。

#### 巨流社對泳員參加比賽的要求和準則

1. 讓泳員鍛鍊其意志及發揮潛能；
2. 讓泳員有機會參加各項四式及長短途項目，並在限定時間內參與最多項之比賽，從而提升個人的鬥志、體能及毅力，務求提供均衡發展之機會；
3. 但凡在水試或比賽中達到該比賽組別的達標時間，教練便會要求泳員參加水準較高之比賽，藉此擴闊運動員之視野。

#### 報名比賽程序

1. 預先記錄整年的賽事日期，並小心安排時間表；
2. 定期查看電郵，接收有關比賽資訊；
3. 收到有關電郵後，登入內聯網[www.cucsis.com](http://www.cucsis.com)查看有關賽事詳情；
4. 小心檢查報名項目是否達標，如有錯漏請立即通知負責教練；

5. 查閱後應記錄比賽項目資料或把整個內聯網內的版頁列印出來，提醒自己參加項目及比賽時間；
6. 於限期前把報名費用交給教練；
7. 若未能報名參加比賽，應把原因知會教練。

## 比賽將近，泳員應

1. 有充足的睡眠；
2. 攝取較多的碳水化合物，如：飯、麵包和薯仔；
3. 保重身體；
4. 照常參與訓練；
5. 根據練習進度，仔細和認真地在手冊內填寫各個項目該完成之比賽目標，並朝著目標進發；
6. 在香港業餘游泳總會網頁<http://www.hkasa.com/> 內下載比賽場刊，若發現有錯漏，應立即通知教練，以便在比賽前作出更正。
7. 進行意象訓練：在比賽前預先構想出一連串在比賽當日將會發生的程序，例如：幻想自己正在比賽場地，等待召集、上線、兩次哨子聲、「Take your mark」、快速而完美的起跳及水底跟進動作、泳式、轉堂、頻率、速度、接觸電子板的感覺和感受完成後看見自己突破個人成績時的一刻喜悅。需不斷在腦海裡仔細和反覆地回想多次，直至到了比賽當日，坐在水線的椅子回想最後一次才告結束。這種意象訓練將會輔助泳員提昇比賽時的表現。

## 比賽當天，泳員應

1. 預備充分時間進食及於比賽項目開始前兩小時前到達比賽場地進行熱身；
2. 穿著整齊制服及保暖衣服、帶備手冊、最少兩件泳衣、兩副泳鏡和兩頂泳帽，以作不時之需，更可帶備浮物，以作熱身之用；
3. 帶備足夠飲料和食物，如：香蕉、麵包和餅乾；
4. 向在場教練、家長、隊友及你熟識的人打招呼，並向教練報到及和隊友們坐在一起；

5. 於該比賽項目兩小時前進行熱身，有關熱身運動所需時間及內容，請參考「熱身要點」；
6. 不時留心召集項目，並需提早到達召集區等候；
7. 在完成該項目比賽後，在起點處取回自己的衣物然後到放鬆池進行放鬆，請參考「放鬆要點」；
8. 放鬆完畢需立即抹乾身體並穿上保暖衣服，然後向教練詢問比賽成績、接受評語，並與教練研討賽果和努力改善不足之處；
9. 查看泳總當時張貼在泳池旁之結果，若發現有錯漏，須立即告知教練；
10. 填寫手冊並查看自己能否達到預期目標；
11. 伸展、休息、進行意象訓練練習和進食，然後再準備下一場比賽；
12. 待所有比賽項目完成後，向教練告別，才可離去。

## 熱身要點

1. 到達後應先在陸上伸展10-15分鐘，然後自行到泳池熱身；
2. 水中熱身的時間因人而異，本會建議泳員最基本連續以不同泳式游泳400-600米熱身，更可加浮物作打腿或划手之練習，或是重溫該泳式之有關練習，當中包括適應 / 判斷五米旗和水底T字位的距離；
3. 然後根據將要比賽之項目練習起跳和短衝25米及作快轉堂之練習；
4. 熱身期間線道內將會擠滿了不同屬會的泳員，故泳員練習起跳時及作高速游泳時必須注意泳池內的情況，避免碰撞而受傷；
5. 完成熱身後，應立即抹乾身體然後返回看台，等候召集。

## 放鬆要點

1. 放鬆時須連續以不同泳式游泳400-600米，目的是消除肌肉中囤積的乳酸；
2. 因應下一項目的比賽時間再作熱身準備或返回看台休息；
3. 補充水分。