

滙豐銀行慈善基金教練延續培訓計劃

「如何以運動心理學提升訓練效能和制定訓練目標」講座 CCEP 12/13-3 & 4

心理質素可以透過訓練而得到提升，而預早制定目標可使運動員在訓練中有更好訓練效果。香港體育學院運動心理主任姒剛彥博士將會分享其調控香港及中國精英運動員心理狀態的經驗，提點教練如何制定有效的訓練目標和提升訓練效能，使運動員有更好的表現。

內容

	CCEP 12/13-3	CCEP 12/13-4
日期	2012 年 8 月 27 日 (星期一)	2012 年 8 月 28 日 (星期二)
登記時間	晚上 6:45-7:30	早上 9:15-10:00
講座時間	晚上 7:30-9:30	早上 10:00-12:00
地點	沙田石門安睦街 30 號 新界鄉議局大樓 大劇院	
費用	港幣一百元正 (費用已包括講義。報名一經接納，恕不退款。)	
證書	凡出席整個講座的參加者將獲發香港教練培訓委員會的出席證書 (遲到或早退的參加者不會獲發證書)	
講授語言	廣東話	
備註	此講座為香港教練培訓委員會認可的教練續領計劃活動，獲認可的時數為 2 小時；報名一經接納，不得更改或轉讓名額	

報名辦法

參加者請填妥報名表格，並附上：

- 1) 港幣一百元正的報名費 (以劃線支票繳交，抬頭請寫：香港體育學院有限公司)；及
- 2) 貼上足夠郵資的回郵信封 (此項只適用於未有清楚填寫或提供電郵地址的參加者，沒有清楚顯示電郵地址及未附上回郵信封的報名表格，恕不受理)

地址

香港新界沙田源禾路 25 號 香港體育學院 教練培訓部 收

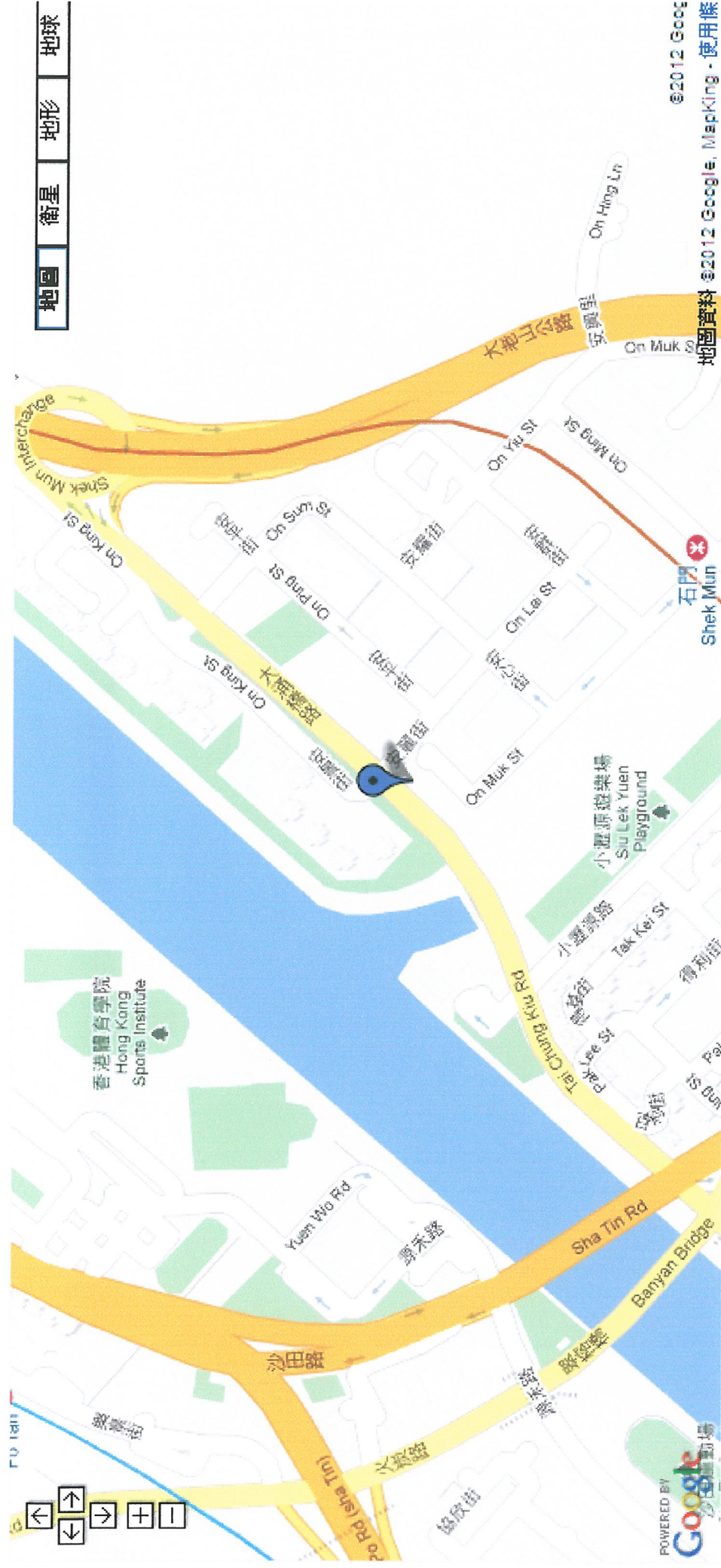
查詢電話：

2681 6516 (梁小姐)

截止報名日期

2012 年 7 月 13 日 (星期五)

鄉議局大樓位置



公共交通

- 港鐵
正門入口：石門馬鐵站 A 出口（步行約 5 分鐘）
停車場入口：石門馬鐵站 C 出口（步行約 5 分鐘）
- 巴士（濱景花園巴士站）
40X, 43P, 43X, 81C, 82X, 84M, 85C, 85K, 86C, 86K, 86P, 86S, 87D, 89C, 284, 299, 680, 680A, 682, 885, A41P, N42, N281, N680
- 小巴
801, 801K, 803, 803A, 810