

「賽馬會教練延續培訓計劃 – 運動心理學（教練應用）」

入門課程」詳情

第一課：「教練 - 領導者」

內容:	作為教練，除了要教導，還要領導運動員。但究竟何謂教？何謂領呢？與運動員又應該維持怎樣的關係？本課內容從中西文化兩方面探討何謂教與領，以開放式角度了解教練與運動員之間的關係，透過課堂活動，讓教練能夠編排更加適合自己和運動員的訓練計劃。
講者:	香港體育學院運動心理副主任一方可喬小姐
形式:	網上影片學習
影片時間:	約 2 小時
習作:	1) <u>選擇題</u> 教練延續培訓時數: 三小時 費用: \$80

*遇有重覆報讀同一課程，已繳付之款項將不獲退還，名額亦不得轉讓。

第二課：「積極面對焦慮」

內容:	相信每位教練都曾經遇過運動員在比賽前／中感到焦慮的情況。運動員有機會因感到焦慮而影響到整體的比賽策略及部署，甚至有機會在比賽中未能發揮應有水準。透過這個課堂，我們會探討不同類別的焦慮，並會建議相關的應對方法，從而讓教練了解更多關於焦慮與運動表現的關係，讓教練能編排更有效的訓練計劃。
講者:	兼職大專講師（運動心理學）- 吳啟賢先生
形式:	網上影片學習
影片時間:	約 2 小時
習作:	2) <u>選擇題</u> 教練延續培訓時數: 三小時 費用: \$80

*遇有重覆報讀同一課程，已繳付之款項將不獲退還，名額亦不得轉讓。

第三課：「理解並建立動機」

內容:	每位運動員難免會經歷艱苦的訓練，或在比賽時未能達到最佳狀態。作為教練，除了提供激勵的說話之外，還可以怎樣提升運動員的動力使他們能夠有效地練習和比賽呢？雖然，運動員的動機看似是一個十分普遍的話題，但當實則去提升他們的動機的時候，未必是意想中那麼簡單。透過這個課堂，我們會從不同的角度探討動機相關的題材，並了解提升運動員動機的方法。
講者:	兼職大專講師（運動心理學）- 吳啟賢先生
形式:	網上影片學習
影片 時間:	約 2 小時
習作:	3) <u>選擇題</u> 教練延續培訓時數: 三小時 費用: \$80

*遇有重覆報讀同一課程，已繳付之款項將不獲退還，名額亦不得轉讓。