



Affiliated to Orienteering Association of Hong Kong

「社區體育會計劃」 AA 定向隊 2021/2022 年度訓練計劃

簡介： 本會首度舉辦是項計劃，本年度的訓練合共 43 節，
逢星期五 每星期一節 每節兩小時 (16:00-20:00 之間)

可選時段： T1: 16:00-18:00 T2: 17:00-19:00 T3: 18:-20:00

每節人數： 5-10 人 (6-25 歲)

訓練基地： 荔枝角公園 (間中會轉到其他公園或郊野公園)

計劃目的： 是項計劃的主要目的是及早尋覓及提拔有潛質的青少年運動員，
包括八歲以下的幼童。提供基礎的學習、體能訓練及技術訓練，
訓練期間，會以戰養戰，積極參加公開賽，爭取經驗和成績，
期望憑良好成績申請入選香港定向總會集訓隊，作進一步訓練。
也會安排興趣組，吸引和鼓勵青少年藉著定向的訓練，
促進其持續性參與運動的興趣。

訓練重點： 因材施教、留意隊員訓練進度以調整個別訓練策略。
體能、技術、心理、定向知識和團隊精神皆會列入訓練範圍。

教練： 陳志成、黃志然、姚志成、饒戈
助教： 游羿、游國峰
行政： Sally Choy

日期： 7/5/2021-25/3/2022 (星期五)
右列四天除外: 1/10, 10/12, 24/12, 31/12/2021

入隊申請： 電郵至 aa@apexaction.com (全年招生)
留下聯絡人姓名及電話、申請人姓名及出生日期。

隊費： 全年分兩期 (第一期為 2021 年 5-9 月；第二期隨後)，
每期 HK\$500，獲接受入隊之後繳付。
中途入隊，按比例收費。

查詢： 93708444 (陳教練)

