

Training and Coaching Workshops for Orienteering Coaches and Athletes
A Community Sports Club Programme of Apex Action
Community Sports Club Project of LCSD
定向教練及運動員工作坊
晉峰行動社區體育會項目
康樂及文化事務署「社區體育會計劃」

香港童軍總會港島第 101 旅 及 晉峰行動 合辦

緊張而影響比賽發揮時，你會如何即使進行調整？
你曾試過因為過於興奮而影響表現嗎？你又會如何進行調整？又可以如何運用工具檢視？
比賽時，雖自覺很專注了，但仍無法避免一些毛病？
會忽略了一些相關而且重要的信息，抑或受不相關信息所影響？
你曾否因受傷而感到無法回到以往或更好的比賽水平？
或康復後仍感到痛楚？而安慰劑效應又如何影響康復及表現？
定向教練和運動員都可以透過學習焦慮與喚醒控制、專注力及受傷及康復心理學這三項運動心理範疇的技巧，提昇定向比賽表現，尤其是提昇在比賽過程中的導航操作效率，可減少疏忽及錯誤的機率。

故此，很值得大家去深入了解及應用焦慮與喚醒控制、專注力及受傷及康復心理學的技巧，令定向比賽時的發揮更上一層樓。

很榮幸可再次邀請經驗豐富的學者陳慶雲先生，再為我們主講三節不同主題。
當中陳先生更會運用心理科技工具，讓大具體“看到”心理技巧在大腦的成效。

講者：

Mr. Chan Hing Wan, Owen 陳慶雲先生

- Sport Psychologist in Training (AASP)
- MSc in Performance Psychology
- Graduate Student in Sleep Medicine
- Founder & Athlete (Heroletics)
- Senior Program Manager (AASFP)

第一節

2024 年 10 月 7 日星期一 7:30-10pm (2.5 小時)
主題：焦慮與喚醒控制 Anxiety & Arousal Control

第二節

2024 年 10 月 14 日星期一 7:30-10pm (2.5 小時)
主題：專注力 Concentration

第三節

2024 年 10 月 21 日星期一 7:00-10pm (3.0 小時)
主題：受傷及康復心理學 Injury & Rehabilitation Psychology

工作坊地點：灣仔 日善街 (詳細地址另行通知)

參加資格：足 16 歲的定向教練或定向運動員

報名費：參加任何一節均是 HK\$50；參加其中兩節或全部三節均是 HK\$100

報名連結 (額滿即止)：

<https://www.jotform.com/233473058915461>

備註： 1. 出席者可獲計算中國香港定向總會“認可教練續計劃”個人進修活動的時數；
2. 將經定向總會申請香港教練培訓委員會“認可教練續領計劃”的時數，惟未能保證可成功申請。