



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

HKCC 香港教練培訓委員會
Hong Kong Coaching Committee

香港射箭總會 主辦

賽馬會教練培訓計劃 資助

射箭中的心理學

章程

講座簡介：

「射箭中的心理學」是讓香港射箭總會註冊教練及註冊高級射手認識射箭運動中常見的心理學理論，對於運動心理學有更深入的認識，讓教練及射箭運動員有更全面的發展。

報名資格、名額及收費：

報名資格	名額	收費
1. 三級、二級註冊教練 (優先報名) 2. 精英運動員 3. 青訓隊隊員 4. 一級註冊教練 5. 高級射手	60	免費

講座詳情：

活動	詳情
射箭中的心理學講座	講師：蔣小波先生 (香港心理學會註冊心理學家) 主題：射箭中的心理學 <ol style="list-style-type: none"> 1. 射箭是一個複雜的系統，心理是一個初始條件 2. 射箭心理訓練模型 3. 基礎心理技能：目標設置、放鬆、表象與專注 4. 自信-動機-情緒控制-問題應對 5. 單發心理程序 6. 究竟有沒有「境界」這個東西？

講師簡介：

蔣小波先生，武漢體育學院碩士，為香港心理學會註冊心理學家及中國運動心理學會中級心理諮詢師。除了擔任香港運動與鍛煉心理學會秘書長，亦為香港體育學院運動心理中心高級副主任，主要研究方向為高水準競技運動心理學及運動員心理健康，研究主題包括運動員心理訓練、正念訓練、節奏策略及逆境應對訓練模型等。蔣先生於2020年殘疾人奧林匹克運動會、2018年亞洲運動會、2014及2010年的亞洲殘疾人運動會中擔任香港代表隊之官方心理學家。



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

 香港教練培訓委員會
Hong Kong Coaching Committee

香港射箭總會 主辦

賽馬會教練培訓計劃 資助

射箭中的心理學 章程

時間表：

日期	地點	時間	講座內容
2021年11月10日 (星期三)	奧運大樓 賽馬會演講廳	19:00-21:00	射箭中的心理學

報名手續：

參加者須於2021年11月3日(星期三)下午五時或之前將填妥的報名表格，以電郵、傳真或寄抵「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1010室-香港射箭總會收」至本會。

截止報名日期：2021年11月3日(星期三)下午五時

取錄名單將於2021年11月5日(星期五)或之前公佈

備註：

1. 如參加人數過多，「取錄名單」將會以學員資格及以先到先得的方式排序，優先順序如下：
(1) 三級、二級註冊教練、(2) 精英運動員、(3) 青訓隊隊員、(4) 一級註冊教練(5) 高級射手。
2. 「取錄名單」將會於本會網址公佈，不會另函通知。
3. 香港射箭總會對「取錄名單」保留最終決定權。



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

 香港教練培訓委員會
Hong Kong Coaching Committee

香港射箭總會 主辦

賽馬會教練培訓計劃 資助

射箭中的心理學

章程

報名表

射手姓名：_____

射手編號：_____

資格：三級、二級註冊教練/精英運動員/青訓隊隊員/一級註冊教練/高級射手*

聯絡電話：_____

聯絡電郵：_____

年滿十八歲或以上的參加者須填寫此聲明：

本人謹聲明本人的健康及體能良好，適宜參加此項活動，本人亦謹守大會之一切規則及決定。
本人若在此項活動中受傷，主辦機構及其他有關合辦機構及人士均無須負上任何責任。

參加者簽名：_____

日期：_____

未滿十八歲之參加者須填寫此聲明：

本人謹聲明：_____ (參加者姓名) 的健康及體能良好，適宜參加此項活動，
參加者亦謹守大會之一切規則及決定。參加者若在此項活動中有任何傷亡，主辦機構及其他有
關合辦機構及人士均無須負上任何責任。

家長/監護人姓名：_____ 家長/監護人簽署：_____

日期：_____

參加者請於2021年11月3日(星期三)下午五時或之前將填妥的報名表，以電郵、傳真或寄抵
「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1010室-香港射箭總會收」至本會。

* 請刪去不適用者