|  |  |
| --- | --- |
|  | 【2023**大灣區羽毛球交流集訓營**】**東莞暑期羽毛球交流集訓及比賽營****港羽羽毛球會及A.N.I. SPORTS HOUSE LIMITED 合辦** |

每逢復活節及暑假學校長假期，本會都會舉辦本地或海外的交流集訓營，多年來一直深受家長及學員的支持，口碑良好，成效顯著。

今年暑假本會將定於8 月4日至8 月6日舉行 **“2023東莞暑期羽毛球交流集訓及比賽營”**，會為學員報名參加內地青少年羽毛球比賽「未來之志」，希望學員踴躍參加，為9月舉行之全港學界分區比賽作最充分的準備。

通過三天之集訓比賽營，學員能親身體驗國內體育學校的專業訓練、與內地青少年運動員一同體驗多元化、有趣的訓練環境，改善學員的訓練態度; 了解各地訓練的模式及特點，擴闊學生的運動知識和視野空間; 透過密集的比賽及戰術交流，從而提升本會學員的比賽戰術及經驗，為日後的比賽作準備。

集訓營另一主要目的，除了提高學員羽毛球技術，更希望學員體驗團體生活，鍛鍊學員自立及與人相處及溝通能力。與內地運動員一同作賽及訓練，接受內地教練的教導，學習服從，遵守規則，從而提升個人品格。

這次集訓營將會是學員人生一個難能可貴的機會,提升羽毛球技術外,有助個人品德成長發展,希望學員珍惜此次集訓營。

|  |  |
| --- | --- |
| **日期**： | 2023年8月4日至8月6日 （共3天） |
| **訓練地點**： | 東莞市D1夢想尚峰体育藝術公園(I-DREAM)广东省东莞市新基長生水工业区 |
| **教練**： | 1)余麗妮教練2) 余麗婷教練3) 盧兆豐教練(全程3天)  |
| **費用**： | (列印在報名表上)1. 包括 ： 酒店住宿(兩人一間房) ，早、午、晚三餐 (中式) ，上、下午兩節訓練，專業內地教練及訓練場地，訓練用球以及來回中巴交通接送等。
2. 包括 ： 來回中港過境巴士交通費用。(香港集合地點將稍後公佈)

**\***入住5星酒店 |
| **名額** ：: | 約40人(先到先得，額滿即止) |
| **截止報名日期：** | 2023年7月4日(星期二) |
| **報名辦法 :** | **留位方法**:請把報名表格連同支票/入數紙以截圖方式拍下來**Whatapps 給余教練97842364** 。1）**以轉數快FPS**方式繳交集訓營費用，FPS ID: 165584723 繳交後請把收據截圖並WhatsApp傳至9784 2364。**2) 郵寄:**請把報名表與支票一併交回余麗妮教練，支票抬頭“A.N.I. SPORTS HOUSE LIMITED”郵寄：2∕F Block C, Vienna Mansion, 55 Paterson Street, Causeway Bay, Hong Kong **3) 訓練時親身遞交給余麗妮教練。** |
| **聯絡電話：** | 香港: 97842364 (余教練) 或余麗婷教練95593910深圳緊急聯絡(每天上午9:30至晚上10:30) (余教練)+86-18953872346 |

Updated on 17/06/2023

**2023東莞暑期羽毛球交流集訓及比賽營**

**家長須知：**

1. 請各位家長在出發前自行檢查旅遊證件及回鄉證是否有效。
2. 購買旅遊保險。(如需要)
3. 集訓營費用已包括過境中港巴士交通費用。
4. 各家長必須於出發前為學員作輔導及講解，此乃一次寶貴的學習機會，並不是**豪華旅行團**，學員全程的態度必須表現合作、低調及團結，如在當地有任何意見，請向余麗妮教練或洪禮文教練直接反映。如有滋事份子，將取消其資格，特此聲明。
5. 為確保學員之人身安全，此次集訓營之訓練、三餐及住宿均在沙頭角體育館健身中心及東莞市南環路尚峰文體中心範圍進行，請各家長放心 。
6. 無論任何原因或中途退學之學員，其所繳交的學費將不獲退還。

**球員須知：**

1. 在集訓期間，球員之間應該互相照顧，互相幫助，發揮團隊精神。
2. 這次集訓，球員的紀律很重要，每次進行任何活動之前，必須向教練或隊長滙報。
3. 球員應注意飲食，切忌吃生冷食物，例如：冰水、雪糕或沒有安全包裝密封的食品。
4. 每天晚上可能會進行總結會議，每位學員應有整齊的訓練紀錄於自己的記事簿中，教練會每天檢查「訓練日記」及與學員總結。
5. 鑑於安全理由，各球員不得擅自離開酒店及集訓期間的所有活動範圍，不准夜出，如須外出，必須獲**余總教練**或**教練批准**。
6. 球員如感到身體不適，應馬上向教練，家長或隊長滙報。
7. 所有活動必需分組進行，禁止單獨行事，避免意外發生。
8. 各球員需著重個人操守：不准粗言穢語，應該守時、服從、刻苦、態度積極，有禮貌，尊重當地文化及注重個人清潔衞生等。
9. 球員必需絶對服從及尊重當地教練，對當地球員態度亦要誠懇、友善、表現親切的笑容。
10. 本活動目標是希望各位學員在進行各類型的體育活動中，培養不怕艱苦、勇於面對挑戰、刻苦耐勞、樂於學習、積極進取的拼搏精神和增強與人相處的團隊精神。

**個人必須用品**

1. 必須準備之用品
* 港羽羽毛球會球衣及拍袋($220) 尚未購買之學員，如需購買，可向余麗婷教練95593910查詢。
* 今次集訓營費用已包括來回中港過境巴士交通費用。
* 身份證及回鄉證

(11歲以下學員請攜帶回鄉証 + 身份証 +護照 **或** 回鄉証 + 回港証)

* 記事薄/日記薄 (寫訓練日記)
* 小量書寫文具以作總結之用以及記錄每天之訓練內容
* 帶備適量的藥物 - 頭痛、肚痛、感冒、藥油
* 可以帶備攝影機及攝錄機。
* 小量現金及八達通卡
1. 服裝及衣物
* 帶備最少一套運動長褲、長袖衫
* 帶備雨具(可能會下雨)
* 請帶備外套或運動外套
1. 運動用具
* 請帶備最少6-8件運動上衣(估計每天用3、4件)
* 最少4、5條短褲
* 球拍(每人最少帶2枝)
* 羽毛球鞋最少一對
* 可以另帶跑步鞋
* 不用帶羽毛球
* **要帶備 “跳繩”**
* 其他必需之護肘(各種Ankle Protector)
* 毛巾(抺汗)
1. 請各團員帶備足夠人民幣用作購買日常用品
* 紙巾、其他日用品
* 零食
* 水(蒸餾水將需求很大)

<完>

版權所有，翻印必究