



2023大灣區羽毛球交流集訓營



【聖誕假期集訓交流比賽營】

每逢復活節及暑假等長假期，本會都會舉辦本地或海外的交流集訓營。這些集訓營多年來都深得家長及學員支持，訓練成效顯著，有口皆碑。

而在今年聖誕假期，本會亦將於**12月29日至12月31日**舉行“**2023聖誕假期集訓營**”。在為期三天的集訓營中，學員將親身體驗國內體育學校的專業訓練、與內地青年精英運動員一同體驗多元化且有趣的訓練環境，從而改進學員的訓練態度；並了解各地訓練的模式及特點，以充實學生的運動知識和擴闊視野空間，為日後的比賽作準備。

除了提高學員羽毛球技術，集訓營另一主要目的，是希望學員能體驗團體生活，鍛鍊學員自立及與人相處、溝通的交際能力。透過與內地運動員一同訓練和接受內地教練的教導，期望學生能學習服從並遵守規則，從而提升學生的個人修養素質。

參與這次集訓營將會是學員人生一個難能可貴的里程碑。希望學員捉緊此次集訓營的機會，提升羽毛球技術及達致個人品格成長。

日期	2023年12月29日至12月31日 (共3天)
訓練地點	東莞市D1夢想尚峰運動藝術公園(I-DREAM) 廣東省東莞市新基長生水工業區
教練團隊	1. 余麗妮教練 2. 余麗婷教練 3. 盧兆豐教練(全程3天)
費用	(詳列於報名表上) (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) *將安排入住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10月31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

2023聖誕假期集訓營注意事項

家長須知：

- 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。
- 購買旅遊保險。(如需要)
- 集訓營費用已包括過境中港巴士交通費用。
- 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。
- 為確保學員之人身安全，此次集訓營之訓練、三餐及住宿均在東莞市D1夢想尚峰運動藝術公園(I-DREAM)及東莞市南環路尚峰文體中心範圍進行，請各家長放心。
- 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。

學員須知：

- 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。
- 這次集訓，球員的紀律很重要，每次進行任何活動之前，必須向教練或隊長匯報。
- 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。
- 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。
- 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。
- 球員如感到身體不適，應馬上向教練，家長或隊長匯報。
- 所有活動必需分組進行，禁止單獨行事，避免意外發生。
- 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衛生等。
- 球員必需絕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。
- 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。



學員用品清單

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)
- 記事簿/日記簿 (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

2. 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

3. 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(抹汗)

4. 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

