



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

2024年香港跳繩代表隊總教練及副總教練招募

人數：總教練 1 位 及 副總教練 1 位

任期：2024 年 4 月 1 日至 8 月 31 日

賽事：亞洲跳繩錦標賽 2024

地點：日本 – 川崎

比賽日期：2024 年 7 月 23 日至 7 月 30 日

總教練職責：

一、亞洲賽前準備 (香港代表隊選拔及培訓委員將提供建議)

1. 在精英賽後至世界賽賽前，為代表隊運動員提供共 16-20 次訓練，另包括舉辦運動心理相關工作坊協作、肌力與體能訓練安排協作、團隊訓練及預賽等。

訓練場地 及 日期：

地點：待定 (時間：1800-2300 其中 2-3 小時)

日期：待定(以星期五晚為主，如場地不許可，有機會會安排其他日子)

2. 訓練內容主要由總教練安排後，再與代表隊委員會商討及提供意見，目標一致通過所有訓練安排。
3. 總教練需於訓練開始前一星期(26/3)提供詳盡的訓練內容。
4. 總教練必須出席八成或以上的訓練(有待安排)，如需請假缺席訓練，必須於一星期前通知代表隊委員會，以便再作安排。

二、亞洲賽時準備

1. 為香港隊制定訓練時間表。
2. 為提高香港隊士氣及質素，本會選取了「突破自己」成為我們代表隊主題，除了在亞洲賽取得佳績外，也期望代表隊能夠穩定發揮其應有的水準。
3. 於亞洲跳繩錦標賽期間為香港隊隊員檢查各項成績及有需要時提出上訴。
4. 代表香港出席部分亞洲跳繩錦標賽 2024 會議。

申請資格：

1. 曾以本會認可教練身份帶領香港運動員參加亞洲跳繩錦標賽 或 世界跳繩錦標賽。
2. 總教練職位: 持有效的中國香港跳繩總會之高級教練證書。
3. 副總教練職位: 持有效的中國香港跳繩總會之中級教練或高級教練證書。
4. 總教練及副總教練不能同時擔任運動員身份。

Address : Workshop F on 11/F · Leapont Centre · Nos 18-28 Wo Liu Hang Road · Shatin · N.T.

地址：新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室

電話 Tel : 9464 9757 傳真 Fax : 3020 5764

電郵 Email : hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website : www.hkrsa.com



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

申請須知：

1. 有意申請者須提交 2024 年香港代表隊訓練計劃書一份，必須包括自我簡介、其教練團隊架構及財政預算。
2. 於 **2024 年 3 月 16 日或之前**將所需文件電郵至 hkrsa.com@gmail.com 。
3. 總教練及副總教練將需遵守本會有關守則。

Address : Workshop F on 11/F · Leapont Centre · Nos 18-28 Wo Liu Hang Road · Shatin · N.T.

地址：新界火炭禾寮坑路 18-28 號聯邦中心 11 樓 F 室

電話 Tel : 9464 9757 傳真 Fax : 3020 5764

電郵 Email : hkrsa.com@gmail.com 網頁 Website : www.hkrsa.com