

# ROCK

# BASKETBALL

# MENTORSHIP

## 磐石籃球育成訓練



RESPECT  
OPTIMISM  
CHARACTER  
KNOWLEDGE



為甚麼成立磐石籃球育成訓練？

---

專

隊與各大專業球團和球員合作十多年，一直協助客戶得到相當榮譽。盛載了豐富的專業經驗，我們希望達成更多。

我們恒常幫助球團和運動員，到達頂峰競技狀態；絕大部份客戶，都享受到一個豐盛榮耀的籃球生涯。然而，我們有沒有方法，可以把同樣豐盛的人生，帶到校園、機構、公司和教會，而且並不限於籃球代表隊，讓籃球培訓接觸到更大的社群？



經過細思慎想，我們發現所有成功都是源自 ROCK：

**Respect** 尊重 – 尊重所有人 – 包括自己

**Optimism** 積極 – 常常喜樂，充滿生命力

**Character** 品格 – 正直、誠實、可靠

**Knowledge** 知識 – 渴慕以知識啓迪生命

我們願景培訓出在身、心、靈上有全面發展的籃球愛好者和籃球員，藉籃球培訓造就成功、喜樂、得勝的人生。

## *Vision* / 願景

磐石籃球育成訓練貫徹 ROCK 的宗旨(Respect 尊重, Optimism 積極, Characters 品格, Knowledge 知識)，在籃球技術、體能、球商、品格和知識上，為各層級籃球愛好者及籃球運動員帶來革命性的提昇。

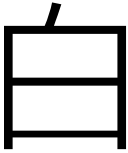
## *Mission* / 標竿

磐石籃球育成訓練結合了頂級籃球教練、運動科學專業、運動醫學專業及品格培養導師，提供籃球技術、體能、球商、品格和知識上的培訓訓練。我們主張有教無類，並希望藉全面的籃球訓練就造無牆學校 / 機構 / 公司 / 社區。



## 我們的總教練

---



爾頓教練擁有豐富的運動教練技巧、知識和經驗。教練主張全人培訓，以堅實的專業能力及高水平積極心，為他的學員和運動員賦能。

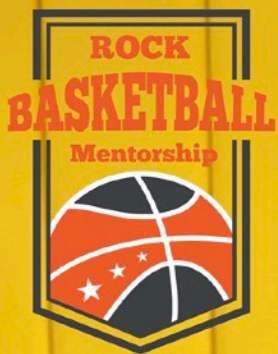
### *Coach Belton* / 白爾頓教練

- FIBA Level 2
- BSc in Sports Science

白爾頓教練同時是一位教育者和人生導師。白爾頓教練一直努力不懈，藉著籃球運動去啟迪他的學員和運動員，協助他們在學業和生命中獲得成功，建立更豐盛的生活。

### *Experience* / 職業經歷

- **總教練 Watoto 國際體育學院 (烏干達)**
  - 成功培訓保送兩名運動員，以獎學金學員身份加入美國北卡州高校；其中一名女運動員更在州際冠軍系列中獲得 MVP
  - 成功培訓保送十五名運動員，加入烏干達 U16 及 U18 國家隊
- **籃球教練 (中國) Basketball Coach in China**
  - 3年內培訓超過 1500 名學員





藉全面的籃球  
訓練造就無牆  
學校 / 機構 /  
公司 / 社區



# 結 系 口

合了頂級籃球教練、運動科學專業、運動醫學專業及品格培養導師，提供籃球技術、體能、球商、品格和知識上的培訓訓練。

## 到校籃球訓練 及 品格培養

- 各大中小學球隊訓練
- 協助球隊發揮潛力
- 協助球隊達成目標
- 訂立球隊季度訓練
- 凝聚球員及建立團體精神
- 藉著籃球運動去啟迪同學，協助他們在學業和生命中獲得成功，建立更豐盛的生活

## 到機構籃球訓練 及 品格培養

- 各工商及 NGO 球隊訓練
- 協助球隊發揮潛力
- 協助球隊達成目標
- 訂立球隊季度訓練
- 凝聚球員及建立團體精神
- 藉著籃球運動去啟迪學員，協助他們在學業和生命中獲得成功，建立更豐盛的生活



## 籃球教練技術及品格培養路演

- 單次示範
- 藉互動籃球教練技術示範，提升籃球認知
- 向球隊、學校、機構展示頂級籃球教練、運動科學專業、運動醫學專業及品格培養的重要性

## 球隊訓練

- 甲一、甲二、乙組及非聯賽球隊訓練
- 協助球隊發揮潛力
- 協助球隊達成目標
- 訂立球隊季度訓練
- 凝聚球員及建立團體精神

Sign up and contact:

<https://www.rockbasketball.org/reg>



**R**OCK Basketball Mentorship engages students and athletes in successes with education and life through the sports of basketball with following perspective.

### *Talent Nurturing*

Talent development is a full-time job especially in today's world which is full of many distractions and popularity of "overnight success" among social media.

ROCK approaches talent in the following ways:

- Identify optimal learning style
- Give praise to effort - not ability or result
- Encourage discipline and diligence
- Encourage problem solving
- Encourage deep learning
- Deliver the most updated training programs



## *Positive & Ambient Atmosphere*

Our coaching staff celebrates positive and constructive attitude during all practice sessions and character development programs.

ROCK's programs are centred around attractive and achievable challenges with positive feedbacks and comments.

We also empower different players to learn at their own pace.

## *Basketball for ALL*

Our programs ranges from general physical exercises for all walks of lives towards maximum performance of athletes. The benefits are:

- Development of cardiovascular system
- Weight loss
- Break social media and video games addiction



## *Connecting People*

- Playing in a team assists participants to develop social skills. The benefits are lifelong
- Playing in a team develops sense of belonging
- Participants are encouraged to cooperate, to be less selfish, and to become good team players
- Participants are encouraged to make new friends and build their social circle away from comfort zone

## *Life Skills and Mentorship*

ROCK emphasises primarily on holistic development and mentorship towards our clients. Our ROCK philosophy is the beacon of all our works :

- R - Respect; Be respectful to everyone including yourself
- O - Optimism; Be graceful & cheerful
- C - Character; Be virtuous & honest
- K - Knowledge; Be informed & willing to be inspired



我們願景培訓出在  
身、心、靈上有全面  
發展的籃球愛好者和  
籃球員，藉籃球培訓  
造就成功、喜樂、得  
勝的人生。

Sign up and contact:

<https://www.rockbasketball.org/reg>

