

主辦：



資助：



教練培訓計劃：運動數據與運動員表現的關係

主辦及資助機構

香港智障人士體育協會主辦，香港賽馬會教練培訓計劃資助。

講座簡介及宗旨

以科學結合運動，利用各種測試方法收集運動員身體機能數據，能讓訓練團隊深入了解其身體狀態，制定針對性訓練，以提升運動表現。但究竟如何將數據轉化為訓練計劃呢？是次講座由香港體育學院精英訓練科技科透過分享服務精英運動員之經驗，從體適能、運動生物力學及科學評估三方面講解如何收集及利用運動數據，並介紹簡易方法，使參加者能應用於日常訓練。

日期、時間及地點

日期	時間	講座內容*	地點
2021年8月14日 (星期六)	13:45-14:00	登記	Zoom 線上直播
	14:00-14:45	體適能	
	14:45-15:30	運動生物力學	
	15:30-16:00	小休	
	16:00-16:45	科學評估	
	16:45-17:00	問答時間	

*主辦單位保留修改講座內容之權利。

參加資格

參加者必須年滿18歲

授課語言

粵語

講者

- 李健安先生 (香港體育學院助理體適能教練)
- 朱栢強先生 (香港體育學院高級運動生物力學副主任)
- 陳宇欣小姐 (香港體育學院高級運動科學主任)

證書

參加者完成整個講座後，可獲本會發出「出席證書」乙張。

*獲發之出席證書可用作2022-2023年度辦理教練之續註冊申請。

名額及費用

名額40人 (本會註冊教練優先)，費用全免。

報名方法

網上報名

*本表格所得之個人資料只用於有關用途，除法例規定外，個人資料不會作其他用途或向外間披露。

截止報名日期

2021年8月3日(星期二)

取錄通知

取錄名單將於2021年8月9日(星期一)前於本會網頁(www.hksapid.org.hk)公佈及以電郵通知各參加者。

備註

- 1) 如當日活動開始前三小時天文台發出黑色暴雨警告，或懸掛八號或以上之熱帶氣旋警告信號，活動將會取消；
- 2) 主辦單位保留修改本章程之權利。

查詢

2161 9508 魏栢寧先生

2021年7月2日