

第十八屆滙豐銀行慈善基金精英教練員研討會

主辦機構：HKCC 香港教練培訓委員會
Hong Kong Coaching Committee



資助機構：The Hongkong Bank Foundation
滙豐銀行慈善基金

承辦單位：上海體育學院

主題：運動恢復

舉行日期：2010年9月11至13日

地點：上海體育學院報告廳

日程

九月十一日 (星期六)

0930 - 1130 參觀上海體育學院

1145 - 1315 午餐

1330 - 1400 登記

1400 - 1415 開幕典禮

1415 - 1545

「運動營養干預與訓練效能最大化」

楊則宜教授 - 國家體育總局反興奮劑中心研究員、國家體育總局備戰奧運會專家組專職專家

楊教授多年來一直從事運動營養生化研究、服務國家隊和研究生培育等工作，曾任國家體育總局運動醫學研究所副所長、中國興奮劑檢測中心主任和國際奧會醫學委員會委員等職。他將闡述訓練與恢復在科學層面上的關係、運動營養支援和恢復系統的要素及備戰歷屆奧運會中營養學恢復手段成功的範例。



1545 - 1600

茶歇

1600 - 1730

「如何透過田徑週期訓練締造佳績」

韋保羅博士 - 香港體育學院田徑總教練

韋保羅博士於2010年6月起任職香港體育學院。韋博士於2009貝爾格萊德世界大學生運動會擔任美國國家隊田徑總教練。今次演講將介紹田徑訓練的五項基本原則 - 針對性、超負荷、恢復、適應及漸進性；更闡述週期訓練對部署傳統訓練計劃的重要性和對田徑訓練五項基本原則的影響。



1800

晚餐

九月十二日 (星期日)

0830 - 0900

登記

0900 - 1030

「提升精英運動員的生理恢復措施」

蘇志雄博士 - 香港體育學院運動科學及醫學統籌主任

蘇博士為現任香港體育學院運動科學及醫學統籌主任。他於二零零二年至二零零五年出任香港運動醫學及科學學會會長。他的主要研究領域包括監控動態下的肌肉活動情況，身體復原方法及低氧訓練。他將根據訓練香港精英運動員的經驗，與我們分享如何促進生理恢復。



1030 - 1045

茶歇

1045 - 1215

「運動員心理恢復：美國奧委會之經驗分享」

桑麥肯博士(譯名) - 美國奧林匹克委員會高級運動心理主任

桑麥肯博士為美國奧林匹克委員會運動心理部服務了十六年，更自 1994 起為美國奧運會代表隊提供心理輔導。就其實戰的經驗，他將講解心理因素如何幫助運動員恢復，包括針對不同性格運動員的處理方法，及如何在運動恢復時期減少運動員之心理壓力。



1230 - 1400

午餐

1415 - 1430

登記

1430 - 1600

「運動員的傷患綜合評估與治療」

岩布治奧博士(譯名) - 國際認可手力及物理治療師

岩布治奧博士是一位美國物理、骨療及針灸治療師。他曾鑽研傳統中醫及針灸學、應用人體運動學及各類運動治療等。今次演講，他將結合現今臨床研究及有關經驗去指導教練員如何協助運動員選擇合適治療方案，及探討不同的治療方法對促進受傷運動員恢復的成效。



1600 - 1615

茶歇

1615 - 1745

「劉翔重返田徑場之路」

孫海平 - 中國國家田徑隊副總教練

孫教練從事教練工作接近三十年，2004 年帶領劉翔成為第一位中國運動員奪得男子田徑奧運金牌。劉翔於 2008 年 8 月北京奧運因傷退出，其後一年安排療傷及訓練，並於上海黃金大獎賽奪得 110 米欄亞軍的佳績。孫教練將與大家分享如何協助及透過恢復訓練幫助劉翔重返田徑場。



1800 - 1930

晚餐

九月十三日 (星期一)

0930

參觀東方綠洲訓練基地及朱家角

1700

解散

講授語言：

設有普通話/英語即時傳譯

報名須知

截止報名日期：

二零一零年八月十六日 (星期一)

證書：

凡出席整個研討會的參加者將獲主辦單位發出出席證書

查詢電話：2681 6289

備註：

- 香港教練培訓委員會之認可教練出席此研討會並取得出席證書，可取得 9 小時教練延續培訓活動時數。
- 主辦機構將在活動期間進行攝影，其授權機構或贊助團體可使用、分發及/或複製有關資料、照片或錄影，以作推廣用途。