

主辦機構：



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



滙豐銀行慈善基金教練延續培訓計劃

CCEP10 - 4 「體能測試在運動訓練之最新應用」講座

運動能力測試與量度可以讓教練了解運動員的實況，從而建立一系列有效的訓練方法，令運動員在其專項得以改善及提昇。現時運動能力上的測試與量度已應用於不同範疇上，如測試及量度肌肉、柔軟度、心肺耐力、速度與反應等在運動專項上的關係和影響。

講者

現任香港中文大學教育學院體育運動科學系許世全教授，在運動能力上的測試與量度均有豐富研究經驗。他曾研究競賽運動的能源消耗量，測試及量度身體內在脂肪比例，從而了解如何改善運動員的表現。許教授將透過今次講座介紹現時最流行的運動能力測試與量度技術，並透過個案分析，與教練們分享如何有效地運用這些技術協助運動員改善運動專項的表現。

內容

日期	2011年1月28日 (星期五)
講授時間	晚上6:45 - 晚上7:00 登記 晚上7:00 - 晚上8:00 第一節 晚上8:00 - 晚上8:15 休息 晚上8:15 - 晚上9:15 第二節
地點	九龍九龍塘達之路72號創新中心地下2號展覽場
費用	港幣一百元正 (報名一經接納，恕不退款。)
證書	凡出席整個講座的參加者將獲發香港教練培訓委員會的出席證書 (遲到或早退的參加者不會獲發證書)
講授語言	廣東話
備註	此講座為香港教練培訓委員會認可的教練續領計劃活動，獲認可的時數為 2小時； 報名一經接納，不得更改或轉讓名額

報名辦法

參加者請填妥報名表格，並附上：

- (1) 港幣一百元正之報名費(以劃線支票繳交，抬頭請寫：香港體育學院有限公司)；及
- (2) 貼上足夠郵資之回郵信封 (未附上回郵信封的報名表格，恕不受理)

地址

香港新界沙田源禾路25號 香港體育學院 教練培訓部 收

查詢電話： 2681 6516 (梁小姐)

截止報名日期 2011年1月8日



創新中心位置圖
Location of INNOCENTRE

<Source from Innocentre>