

體適能測試及 運動表現分析課程

Physical Fitness Assessment & Performance Analysis

CEUs 0.5
AASFP

第4班

任何健身或運動員訓練計劃開展前，教練都要先了解客戶的水平才能制定安全及有效的訓練方案。是次課程以實踐學習為本，運用運動科學實證科研及原理，展示多種健康和競技體適能常用測試，當中不乏新興而極流行的測試如

速度為本訓練

(Velocity-Based Training, VBT) 以及

世界頂級聯賽運動員常用的反應肌力指數

(Reactive Strength Index) 評估，

並結合手機及平板電腦應用程式、簡易統計學及軟件應用，助你全方位分析客人的各項能力，擴闊私人訓練專業範疇，提升體育及運動教練和愛好者的分析能力！

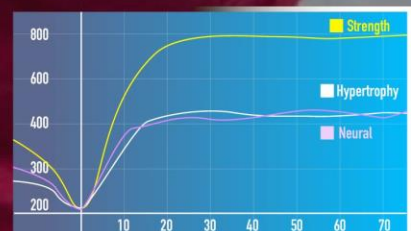
學習內容

多款場地為本的體適能測試
(Field-based Testing) 方法

示範及執行多種健康及競技相關體適能測試，例如：

- 最大攝氧量，最大有氧速度
- 反應及敏捷
- 乳酸閾值估算及心肺訓練區鑑定
- 上下肢及軀幹肌耐力
- 上肢及下肢柔韌度和一般靈活度
- 常用最大肌力測試及肌力估算
- 靜態及動態平衡
- 上及下肢爆發力
- 精神面貌及壓力，情緒及心理狀況
- 增強式(快速伸縮循環)能力
- 體脂百分比
- 力學及動作速度測試

運用簡易電腦軟件及統計學，
進行數據視覺化
(如制作雷達圖)
並計算各測試的可靠度和敏感度



日期：2024年8月31日 (星期六)

時間：9:00a.m - 6:00p.m.

地點：AFMC (東達中心11樓1103A室)



舊生會價：\$2,300

正價：\$2,400

8月10日前報名可享HK\$100優惠

團體報名(3人或以上)：\$2,100

石景逸
Stone SHEK

THEi 運動及康樂管理社會科學學士(運動治療)
Vegvisir Sports Therapy 創辦人
英國註冊運動治療師
香港精英田徑運動員體能教練及治療師
二級神經動能療法(NKT)

導師



導師

譚潤璋
Jacky TAM

The Leaper
聯合創辦人
NSCA CPT

2578 9877
www.aasfp.com

AASFP
5543 3050 aasfp@aasfp.com
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室