

# aasfp



arm react vel  
177 ms

thrust  
10 kg

total time in air  
3.87 sec

AASFP  
CEUs: 0.8

## 運動表現提升

### 教練證書課程系列一

## Performance Enhancement Coach (PEC) Series One

#### 課程簡介

課程簡介: 運動表現提升教練證書課程旨在培訓對多個體育項目、競技及專項運動體能訓練有興趣的人士, 通過多個單元和混合網上理論與面授實踐課的學習, 掌握多種體能訓練技術, 例如力量、速度、爆發力、舉重及跑跳投相關的技術, 並透過涉獵神經認知訓練, HIIT技巧和專項運動方案分析, 讓畢業學員打開體能教練事業的大門, 成為運動表現提升教練。整個課程共有4個系列, 每個系列由一個網上單元及一個面授實踐單元組成。系列一的網上單元主要講解RAMP熱身的理論及應用; 面授單元則為力量訓練的元素及技巧實踐。

#### 學習目標

- 掌握RAMP熱身原理, 流程及動作, 能為多類運動人士提升系統熱身訓練
- 熟悉及實踐示範多種力量訓練、速度、轉向及爆發力訓練技術
- 利用專項運動及HIIT強化有氧及無氧能量系統
- 了解及示範專項運動如田徑及球類運動體能訓練技巧及常用方案
- 學習科學化的恢復方法, 以及設計訓練方案和周期化的概念

本課程由8個單元組成 (4個網上理論輔以短片示範教授 + 4個全天的現場實踐面授)。學員可獨立修讀感興趣的專題單元, 當完成8個單元, 通過理論考試, 作業冊及指定時數之實習, 便可獲AASFP頒發運動表現提升教練證書 (PEC證書)。而持有PEC證書的教練可持續進修日後舉辦的高階課程 - 專項運動體適能專家 (Athletic Fitness Specialist, AFS) 證書課程。每一系列均有一張出席證書。



日期: 2021年1月17日 (星期日)

時間: 9a.m. - 7p.m.

地點: 荃灣美環街 23號B 1樓 ATHLETE HUB



課程費用: AASFP會員: HK\$2,480 正價: HK\$2,580

#### 優惠政策

提前報名繳費優惠: 2020年12月27日前報名可享HK \$100優惠  
團體報名(3人或以上): 每人HK\$2,280



# 2578 9877



AASFP



www.aasfp.com



5543 3050



aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

此課程由澳洲 ASCA 認可之體能教練, 註冊物理治療師, 運動科學學者, 大專講師等背景之導師團隊教授。



ASIAN  
ACADEMY FOR  
SPORTS &  
FITNESS  
PROFESSIONALS

亞洲運動及體適能專業學院