

體適能測試及 運動表現分析課程

Physical Fitness Assessment & Performance Analysis

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！

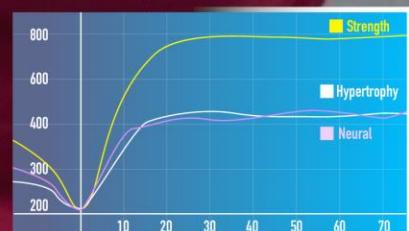
學習內容

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：2022年12月18日 (星期日)

時間：8:30a.m-6:30p.m.

地點：AFMC



舊生價：HK\$ 2,300

正價：HK\$ 2,400

團體報名(3人或以上)：HK\$1,990

2022年11月27日前報名可享HK\$100優惠

付費HK\$500後
可申請獲取

CEUs 0.6
AASFP

導師

何文傑
Indy HO

AASFP 課程副總監

物理治療學士

澳洲ASCA 二級肌力及體能教練

ACE 私人教練

運動科學碩士 (肌力及體能訓練)

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

aasfp
SINCE 1992