

排球體適能及 損傷預防課程

Volleyball Fitness & Injury Prevention Course

CEUs 1.0

肌力及體能訓練 (Strength and Conditioning) 近年大行其道，可以說是專項運動及以提升表現為本的體適能訓練，而排球運動表現除了需要良好技術和戰術外，運動員的跳躍進攻及攔網能力，扣球爆發力以及左右防守撲救的反應迅速能力也起關鍵的作用。除此，排球運動員經常有肩膊，腰背及膝部受傷或痛症，損傷預防訓練更是健康的運動員所不可或缺。此全天課程融合嶄新運動科學理論和實踐技術，讓你掌握排球專項的力量、爆發力、速度及敏捷訓練，以及多種損傷預防訓練方法。

課程簡介

完成此課程後，學員能：

- 示範及實踐多款排球專項力量及爆發力訓練
- 運用力量速度曲線圖 (FV Curve) 的概念設計針對性力量訓練
- 展示多種排球專門動態伸展及損傷預防訓練方法
- 應用不同器材及科技於體能訓練的實踐中



日期：2022年9月24日 (六)
時間：9:00a.m.-6:00p.m.
地點：鯽魚涌英皇道1065號
東達中心11樓1103A室AFMC



課程費用：
團體報名(3人或以上) **HK\$2,500**

舊生價 **HK\$2,700**

正價 **HK\$2,900**

(2022年9月3日前報名可享HK\$100優惠)



Indy HO
何文傑

AASFP 課程副總監
薩格勒布大學博士研究生
物理治療學士
澳洲ASCA 二級肌力及體能教練
運動科學碩士 (肌力及體能訓練)



Jason MAK
麥梓淳

大專學士學位講師
國際排球聯合會教練導師
(FIVB Instructor)
前世界大學運動會香港隊主教練



Sing WONG
黃梓陞

THEI 講師
肌力及體能訓練碩士 (UK)
二級排球教練