

# aasfp



SINCE 1992

運動表現提升手冊：  
Plyometric Training for

# 增強式訓練

## Performance Enhancement

AASFP  
CEUs: 0.4

### 課程簡介

增強式訓練 (Plyometric Training) 在高水平運動應用多年，被視為一種迅速提升力量 (Strength)、爆發力 (Power)、速度 (Speed) 和敏捷性 (Agility) 的訓練法。研究指出，透過肌肉快速的伸展與收縮循環 (Stretch-Shortening Cycle)，增強式訓練能與傳統阻力重訓相互搭配，更有效針對各項運動 (例如球類、拳擊和跑步) 的真實比賽所需，提升表現。

隨著近年體適能行業發展蓬勃，越來越多連鎖 / 私人健身室設有跳箱和藥球等相關工具，如體適能教練具備正確運用知識能使教學事半功倍。本工作坊將深入淺出介紹箇中科學概念、訓練原則、動作技巧和安全注意事項，更會利用簡單智能裝置 App (生物力學和慢鏡頭分析)，幫助糾正動作和準確進行測試，提升訓練效率，適合體適能教練、對提升肌力及運動表現有興趣的人士。

### 學習目標

- 認識增強式訓練的基本科學原理
- 了解增強式訓練對力量、速度、爆發力和敏捷性發展的好處
- 比較一般重量訓練與增強式訓練的分別，以及如何有效相互配合
- 掌握增強式訓練計劃設計原則和安全注意事項

導師

潘梓竣 博士  
Dr. Eric POON

運動科學系博士  
美國認可體能訓練專家 (NSCA-CSCS)  
生理學家 (ACSM-EPC)



日期：2020年6月6日 (六)  
時間：6:00p.m. - 10:00p.m.  
地點：北角英皇道310號  
雲華大廈1樓

 Eliment FitLax 北角





課程費用：AASFP會員：HK\$950 正價：HK\$980

優惠政策 提前報名繳費優惠：2020年5月16日 前報名可享HK\$30優惠  
團體報名(3人或以上)：每人HK\$890



2578 9877

  AASFP  
 5543 3050

 www.aasfp.com  
 aasfp@aasfp.com

 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



ASIAN  
ACADEMY FOR  
SPORTS &  
FITNESS  
PROFESSIONALS  
亞洲運動及體適能專業學院