

主辦：



香港智障人士體育協會
HONG KONG SPORTS ASSOCIATION FOR
PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

資助：



香港教練培訓委員會
Hong Kong Coaching Committee

教練培訓計劃：訓練與恢復

主辦及資助機構

香港智障人士體育協會主辦，香港賽馬會教練培訓計劃資助。

講座簡介及宗旨

是次講座將透過註冊物理治療師的分享，介紹過度訓練症候群及運動訓練中常見的勞損症狀，並提出恢復階段的重要性及提升身體復原的方法，加深參加者對恢復訓練的認識。同時此講座將以工作坊形式進行，由講者介紹各類處理勞損症狀及幫助恢復的方法，並提供練習機會予參加者加以實踐，鞏固其知識，以提昇訓練的完整性，讓運動員得到更佳保障。

日期、時間及地點

日期	時間	講座內容*	地點
2019年1月5日 (星期六)	13:45-14:00	登記	香港體育學院大樓 1樓活動室
	14:00-15:30	過度訓練症候群	
		運動場上常見的肌肉筋骨勞損	
		休息和恢復階段的重要性	
		提升身體復原的方法	
	15:30-15:45	小休	
	15:45-16:50	練習時間	
16:50-17:00	答問時間		

*主辦單位保留修改講座內容之權利。

參加資格

優先考慮原則：

- 1) 本會各項目註冊教練
- 2) 大專院校學生及導師(體育學系)
- 3) 本會機構會員導師(體育科老師)
- 4) 本地註冊教練
- 5) 有志推廣智障運動之人士

授課語言

粵語

講者

- 呂日康先生(註冊物理治療師)

證書

參加者完成整個講座後，可獲本會發出「出席證書」乙張。

*獲發之出席證書可用作2019-2020年度辦理教練之續註冊申請。

名額及費用

名額40人 (以優先考慮原則及先到先得方式分配)，費用全免。

報名方法

請於網上報名，或將填妥之報名表於截止報名日期前送交本會 (地址：新界沙田瀝源社區會堂地下二室)。

*本表格所得之個人資料只用於有關用途，除法例規定外，個人資料不會作其他用途或向外間披露。

截止報名日期

2018年12月19日(星期三)

取錄通知

取錄名單將於2018年12月24日(星期一)前於本會網頁(www.hksapid.org.hk)公佈及以電郵通知各參加者

備註

- 1) 如當日活動開始前兩小時天文台發出紅色/黑色暴雨警告，或懸掛三號或以上之熱帶氣旋警告信號，活動將會取消；
- 2) 主辦單位保留修改本章程之權利。

查詢

2161 9509 周厚欣小姐

附件：報名表

2018年11月6日