

主辦：



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

資助：



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



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

## 教練培訓計劃：休息和恢復與運動表現的關係

### 主辦及資助機構

中國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

運動員在追求卓越表現和挑戰個人極限的同時，容易忽略自身身體狀況，輕視休息的重要性，增加身體損耗，以致適得其反，影響賽場上表現。是次講座將探討休息對提升運動表現的重要性，及觀察身體響起警號的徵兆，並透過動作練習讓參加者加深對運動恢復的了解。

### 日期、時間及地點

日期	時間	講座內容*	地點
2024年3月3日 (星期日)	09:45-10:00	登記	卓越環球商務中心 (九龍荔枝角長沙灣道833 號長沙灣廣場1910室)
	10:00-11:00	休息恢復與運動的平衡	
	11:00-12:00	動作示範及練習	
	12:00-12:15	小休	
	12:15-12:50	疲勞監測及過度訓練	
	12:50-13:00	問答環節	

\*主辦單位保留修改講座內容之權利。

### 參加資格

參加者必須年滿18歲

### 授課語言

粵語

### 講者

- 陳宇欣小姐 (香港體育學院高級運動科學主任)

### 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2025-2026年度辦理教練之續註冊申請。

### 名額及費用

名額40人 (本會註冊教練優先)，費用全免。

## 報名方法

### 網上報名

【報名表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

2024年2月16日(星期五)

## 取錄通知

取錄名單將於2024年2月22日(星期四)前於本會網頁([www.hksapid.org.hk](http://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黑色暴雨警告，或懸掛八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 9508 魏栢寧先生

2024年1月25日