

主辦機構：

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

資助機構：

The Hongkong Bank Foundation 
滙豐銀行慈善基金

滙豐銀行慈善基金教練延續培訓計劃 「運動員腰腿損傷的預防與手法治療」講座

運動員在進行訓練和比賽時，腰腿肌肉出現疲勞十分常見，也容易產生慢性或急性損傷。本講座旨在分析常見腰腿損傷發生的情況及受傷原因，介紹針對性訓練方法以提高腰腿負荷能力並達到預防目的，講者亦同時會介紹簡單易行的相關治療手法。

講者

許錚錚先生 香港體育學院中醫藥統籌主任

內地骨科醫生，運動生理學碩士，原國家體委研究所運動醫學門診部主任；

自1997年起在香港體育學院進行學術交流，服務本地精英運動員；

多次隨香港代表隊參加大型運動會，為不同運動項目和水平的運動員提出針對消除運動疲勞的方法、運動創傷的預防指導，以及提供手法治療。

內容

日期	2008年3月29日（星期六）
講授時間	2:00 p.m. - 2:15 p.m. 登記 2:15 p.m. - 3:15 p.m. 第一節 3:15 p.m. - 3:30 p.m. 休息 3:30 p.m. - 4:30 p.m. 第二節
地點	香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號 奧運大樓 演講廳
人數	100位 (先到先得)
費用	港幣一百元正 (費用包括講義及茶點。報名一經接納，恕不退款。)
證書	參加者將獲香港教練培訓委員會頒授出席證書
講授語言	普通話輔以廣東話

報名辦法：

參加者請填妥報名表格，並附上：

- 1) 港幣一百元正之報名費（以劃線支票繳交，抬頭請寫：**香港體育學院有限公司**）；及
- 2) 貼上足夠郵資之回郵信封

地址：

新界沙田馬鞍山鞍駿街2號 香港體育學院 教練培訓部 收

查詢電話：2681 6129 (馮小姐)

截止報名日期 2008年3月12日（星期三）