# Workload Monitoring And Athlete Management Workshop

## 運動訓練監控與運動管理研討會

**2019.02.23(Sat.)-24(Sun.)** 地點:國立臺灣師範大學 校本部

## 課程簡介

Tim Gabbett 博士曾與許多頂尖運動隊伍合作，包括 LA Dodgers、Minnesota Twin、Australian Rugby football league、NFL、NBA、NCAA 代表隊等。而同時他仍持續在科學期刊同儕評閱發表多篇運動科學相關研究（目前數量超過 100 篇），他已在全球 6 大洲以及 21 個國家講授運動監測和運動員管理相關的議題，本次活動會將最新運動訓練科學資訊以及臨床上實務訓練理念與運動員及隊伍相互合作的方式及經驗為大家做分享。

此次為期兩天的課程將彌合理論與實務操作之間差距，將了解如何在運動監控訓練負荷數據分析、擬定對個別運動員或者患者的全年及週期訓練計畫以及臨床實務經驗分享。

課程將以小組形式呈現，促進參與者之間的互動和討論，並將提供足夠時間問答激盪出不一樣的火花。 無論您是經驗豐富的職業體能訓練師想提升更多臨床實務運用在專業領域上協助運動員、運動防護員或是對於體能訓練監控非常有興趣者，本次研討會將給予您不同以往“從頭開始製定訓練計劃”！

## 講師介紹

Dr. Tim Gabbett

**學歷：**

澳洲昆士蘭大學　博士（Applied Sport Science）
澳洲格里菲斯大學　博士（Exercise Science）
澳洲格里菲斯大學　學士（Bachelor of Health Science）

**經歷：**

Gabbett Performance Solutions　管理總監 (1994.01-至今)
布里斯班野馬隊橄欖球聯盟俱樂部　高級運動科學專家(2004.06-2010.10)
澳洲昆士蘭體育學院 校隊運動科學專家(2002.12-2007.11)
有關 Dr. Gabbett 的相關資料，可以到他所創立的 Gabbett Performance 訓練中心網站查詢 https://gabbettperformance.com.au/

## 翻譯介紹

沈耕弘, MD, CSCS

學歷：
台灣大學醫學系
經歷：
高雄長庚紀念醫院 住院醫師
證照：中華民國醫師證書
NSCA - CSCS
Rock Tape 授證講師
Neurokinetic therapy level 1 practitioner

# 活動日程表

第一天 02/23(六)

| 時間 | 主題 |
|---|---|
| 08:30-08:50 | 報到 |
| 08:50-09:00 | 開幕式 |
| 09:00-10:30 | A Best Practice Approach to Training Monitoring |
| 10:30-10:40 | 休息 |
| 10:40-12:10 | 實務課程 1(訓練監控操作)<br>Practical Session 1 (Training Monitoring in Practice) |
| 12:10-13:00 | 午餐時間 |
| 13:00-14:30 | Should Athletes be Training Smarter and Harder? |
| 14:40-15:50 | What Are We Training For? |
| 15:50-16:00 | 休息 |
| 16:00-17:30 | 實務課程 2 (間歇性的重複衝刺)<br>Practical Session 2 (Repeated Sprint Session) |

*第一天課程需自行攜帶筆電配合上課操作

第二天 02/24(日)

| 時間 | 主題 |
|---|---|
| 08:30-08:50 | 報到 |
| 08:50-09:00 | 開幕式 |
| 09:00-10:30 | Developing a High-Performance Sports Medicine Team |
| 10:30-10:40 | 休息 |
| 10:40-12:10 | What Do the Best Development Programs Look Like? |
| 12:10-13:00 | 午餐時間 |
| 13:00-14:30 | Pacing in Sport |
| 14:40-15:50 | Building Robust Athletes |
| 15:50-16:00 | 休息 |
| 16:00-17:30 | 實務課程 3&4 (高強度有氧訓練)<br>Practical Session 3 & 4 (High-Intensity Aerobic Training) |

## 參加對象

1. 授證合格運動防護員、物理治療師。
2. 體能訓練師、專任教練。
3. 其他相關從業人員等、未來想從事體能訓練之大專生或社會人士。

## 繼續教育學分申請：

| 類別 | 02/23(六) | 02/24(日) |
|---|---|---|
| **運動防護員** | 繼續教育時數已通過 15 小時 | |
| **專任運動教練** | 繼續教育時數已通過 15 小時 | |
| **NSCA** | 繼續教育積分已通過 1.3 CEUs | |

## 活動費用

| 類別 | 費用 |
|---|---|
| **早鳥(2019.01.22 前)** | 10,000 TWD./人 |
| **會員** | 10,000 TWD./人 |
| **非會員** | 15,000 TWD./人 |
| **團報(3 人以上)** | 10,000 TWD./人 |

## 報名及繳費方式

- 即日起採網路報名至 02/13(三)，報名請至以下網址填寫：
  http://www.tats.org.tw/civicrm/event/info?reset=1&id=37
- 繳費方式：信用卡線上繳費
- 因活動人數有限，如報名人數超過，則以報名順序為參考依據。
- 報到須知：於 108 年 2 月 20 日以 Email 通知

## 注意事項

1.報名後因故無法參加者，因行政作業處理，退費金額如下：

| 退費金額 | 日期 |
|---|---|
| **退實收金額 8 成** | 1/15-1/29 |
| **退實收金額 6 成** | 1/30-2/12 |
| **退實收金額 3 成** | 2/13 起 |

2. 全程參與之學員，可獲頒研習證書。
3. 本課程禁止錄影、拍照及錄音。
4. 請穿著輕便服裝以利實際操作演練。
5. 為響應環保，建議攜帶水壺。
6. 本研習不供餐，請自行處理。
7. 本會針對活動將投保公共意外責任險。
8. 交通地形圖如附件。

有任何建議與疑問，敬請來電：02-7729-3570　黃小姐。

# 附件一、活動地點

**上課地點：國立臺灣師範大學 校本部 體育館 3 樓 體 001 教室**

**162, Heping East Road Section 1, Taipei 10610,Taiwan**

**Classroom 001, 3F Gymnasium**

古亭站：『古亭站』4 號出口往和平東路方向 直行約 8 分鐘即可到達。
Guting Station: Guting Station Exit 5 Walk alongside Heping East Road for 8 minutes

台電大樓站：『台電大樓站』3 號出口往師大路方向直行約 8 分鐘即可到達。
Taipower Building Station:Taipower Building Station Station Exit 4 Walk alongside Shi Da Road for 10 minutes

搭乘 15、18、235、237、278、295、672、907、和平幹線至「師大站」或 「師大綜合大樓站」
15、18、235、237、278、295、672、907、Heping Main Line「N.T.N.U」、「N.T.N.U-Union Building」

◎中山高:圓山交流道下->建國南北快速道路->右轉和平東路->臺灣師大校本部
NationalFreeway No.1 :Yuanshan Interchange->Jianguo Elevated Road->Turn right to Heping East Road->N.T.N.U
◎北二高:木柵交流道->辛亥路->右轉羅斯福路->右轉和平東路->臺灣師大校本部
NationalFreeway No.3:Muzha Interchange->Xinhai Road-> turn right to Roosevelt Road-> Turn right to Heping East Road->N.T.N.U
◎安坑交流道->新店環河快速道路->水源快速道路->右轉師大路->臺灣師大校本部
Ankeng Interchange->Huanhe N-S Expressway->Shuiyuan Expressway->Turn right to Shi Da Road-> N.T.N.U