



# 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:台北市

## 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

### 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)



Dr. Tim Gabbett

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/>



# 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) 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) 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) 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	繼續教育時數申請中	
物理治療師(生)	繼續教育積分申請中	
專任運動教練	繼續教育時數申請中	
NSCA	繼續教育積分已通過 1.3 CEUs	

## 活動費用

類別	費用
早鳥(2019.01.15 前)	10,000 TWD.
會員	10,000 TWD.
非會員	15,000 TWD.

## 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。