

OPTIMUM
PERFORMANCE

UTSC

Ultimate Training Specialist Certification

終極訓練專家 | 國際認證研習



109年3月7-8日

研習時間 | 09:00-18:00

OPTIMIZING
PERFORMANCE

- 一、研習對象：物理治療師、運動防護師、體育老師、運動教練與有興趣的一般民眾
- 二、主辦單位：睿奇體能運動館
- 三、協辦單位：台灣運動保健協會
- 四、研習地點與日期：FitMania 健身狂潮
(台北市信義區信義路四段456號B1)

Ultimate Training Specialist Certification

五、報名費用及期限：

原價：新台幣 28000 元 (含講義、一件T shirt、檢定費)

- ▶ 早鳥價：25000元/人(1/31/2020以前)
- ▶ 超早鳥價：23000元/人(12/31/2019以前)
- ▶ 三人團報價：21000元/人

備註：可分兩期付款，分別各為50%報名費用。分期報名費皆須於2020/2/15以前繳交完畢。第二期款繳交完畢後請來信確認：optkinetics001@gmail.com

課程簡介

UTSC

本課程教導學員如何利用”系統”去建立屬於你自己的終極訓練系統。無論是私人教練、體能教練、物理治療師以及防護員，想要創造一個可信賴的(reliable)、可量化的(scalable)以及標準作業流程(SOP)的系統者，都非常鼓勵來參加本認證課程。

在體適能產業中，教練普遍缺乏系統教學的教育，包含與客戶建立成功的關係、系統性的評估客戶、開設系統性的課表、檢視及修正課表強度與訓練量、系統性回顧訓練效益，最後才是建立適合自己的商業模式，本課程講師Eric D'Agati是美國非常知名的私人教練 & 體能教練，專長訓練課表的評估與設計，他的客戶包含國家隊、美國明星隊、超級盃選手，無論是新進或是資深的教練，若沒有具備一套標準的訓練系統，在教學及設立課表時很容易迷失與混亂。

【本認證課程將授予ACE 1.6 CEUs】

本課程提供ACE學分，讓具備私人教練及體能教練資格者，能更加精進。

ACE →
APPROVED

Ultimate Training Specialist Certification



Eric D'Agati, MS

威廉帕德森大學運動生理碩士

美國肌力與體能協會私人教練與體能教練 (NSCA-CPT & CSCS)

國家運動醫學學會表現提升專家 (NASM-PES)

功能性動作篩選 (FMS, SFMA)

FMS客座講師、紐約大學醫學院講師、美國海軍海豹部隊訓練師、

美國陸軍訓練師、NIKE SPARQ訓練師、梅約診所講師

- 專長訓練系統建立、訓練課表評估與規劃

講師介紹



OPTIMUM
KINETICS

- 報名方式 -

請先匯款後前往 Optimum Kinetics 官網
填寫報名表以完成報名手續

<http://optkinetics.com/class.php>

Ultimate Training Specialist Certification

匯款資訊：一律請以ATM轉帳
開課日前30天退出者，全額退還，則需另收行政手續費\$200。
開課日16-29日前退出者，退款80%；
開課日前15日內退出者，退款70%；
開課日開始後退款者，退款60%。

▶ 銀行名稱：合作金庫港都分行，代號：006

戶名：睿奇整合運動有限公司，帳號：5241-717-331-511

關於報名有任何疑問

請E-mail詢問：optkinetics001@gmail.com

★ 學員須注意事項

- 課程開始日前，除非課程有異動，否則主辦單位將不另行通知。
 - 報名(匯款)成功者，名單將公布於網站中，請學員匯款後，自行上網查詢，主辦單位將不另行通知。
 - 請自行攜帶毛巾、水壺、筆。
- ⚠ 本課程不允許錄影，以保護智慧財產權，如有相關情事發生，本單位將立即禁止並保留法律追訴權。



課程日程表 | Day 1

| 時間 time | 09:00-09:30 | 09:10-10:30 | 10:40-12:00 | 12:10-13:00 |
|----------------------------|--|---|--|---|
| 課程內容 Instructor Content | <p>個人與課程介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 簡介 百萬美金的訓練員/教練 主廚與廚師的角色 | <p>最重要的關鍵問題 The Key Questions</p> <p>哪些重要訊息是和客戶、運動員及運動團隊建立成功關係的關鍵?</p> <ol style="list-style-type: none"> 關鍵問題:客戶 神奇魔法杖的對談 關鍵問題:受傷 關鍵問題:教練或訓練員 保護vs.準備 健康三要素 運動表現金字塔 最佳化vs.最大化 | <p>客戶評估 Client Assessment</p> <p>你需要那些資訊來設計最好的訓練計畫?</p> <ol style="list-style-type: none"> 客戶評估的需求 假陽性與假陰性 肌肉骨骼評估和動作模式測驗 動作模式能力vs.運動技巧 一般vs.特定動作模式 相鄰關節學說&區域相互依存理論。 關節鬆弛 其他測試方法與理論 | <p>午餐時間</p> |
| 時間 time | 13:00-14:30 | 14:40-16:00 | 16:00-17:00 | 17:00-18:00 |
| 課程內容 Instructor Content | <p>客戶們真的能夠做到嗎? Can They Even Do That?</p> <p>何時矯正、何時訓練、何時轉介</p> <ol style="list-style-type: none"> 他們這樣做可以嗎? 動作模式vs.運動 疼痛vs.失能 避免受傷和減少風險 改善動作模式能力的三階段訓練方法 不佳的動作模式vs.不佳的負荷 關機vs.全力以赴 動作模式的恆定狀態 全面vs.局部。 活動度vs.穩定度 | <p>七步驟完成課表設計 - 首部曲 The 7 Steps to Program Design Pt.1</p> <p>設立各項目標的檢核表</p> <ol style="list-style-type: none"> 七步驟 全面vs.局部的課表 錯誤的訓練時機與百分比 訓練效益 越多不見得越好 有效益的循環 運動順序 「很酷運動傢伙」的故事 強度百分比 意圖 呼吸配合 訓練的四大支柱 力量面向 鏈結與順序 | <p>活動度流與四肢交替 抑制訓練 The Stride Sequence and Matching</p> | <p>七步驟完成課表-續曲 The 7 Steps to Program Design Pt.2</p> <p>建立最佳課表的其他重要考量 More considerations to build the BEST program</p> |

課程日程表 | Day 2

| 時間 time | 09:00-09:30 | 09:10-10:30 | 10:40-12:00 | 12:10-13:00 |
|-------------------------------|--|--|--|------------------|
| 課程內容 Instructor Content | <p>漸進、漸退、更換、省略 Progression, Regression, Substitution, Omission</p> <p>最佳化運動選擇</p> <p>1. 多樣性 VS 進階 2. 訓練的核心概念 3. 能力的四階段 4. 學習、練習與訓練 5. 每件事都是評估</p> | <p>現場課表設計 - 個案研究</p> <p>Live Program Design Case Study</p> | <p>檢核你的課表效益 Check Your Work</p> <p>保證非猜測性的高效率 及高效益成果</p> <p>1. 檢視你的訓練成效 2. 隨時準備就緒 3. 半正規的測驗 4. 再次測驗的「3大威力」 5. 功能性力量的基準。</p> | <p>午餐時間</p> |
| 時間 time | 13:00-14:30 | 14:40-16:00 | 16:00-17:00 | 17:00-18:00 |
| 課程內容 Instructor Content | <p>系統性回顧 Systems Review</p> <p>哪些動作技巧及方法是有用的 以及何時安排這些動作的</p> <p>1. 解離與分段式方法 2. 共軛理論 3. 高強度間歇訓練 4. 次數規劃 5. 暴露在熱與冷的環境下 6. 呼吸</p> | <p>23小時因子 The 23-Hour Factors</p> <p>這是你的客戶、運動員、病患 不在你身邊的時間， 這時間會影響效果的差異性</p> <p>1. 創造出肥沃的土壤 2. 自動的平衡 3. 休息與睡眠 4. 壓力管理 5. 營養與水分 6. 主動恢復方法 7. 輕鬆入眠小技巧</p> | <p>商業模式與整合 Business Models and Integration</p> <p>問題與解答 (Q & A)</p> | <p>考核 (Exam)</p> |



**OPTIMUM
KINETICS**

UTSC

Ultimate Training Specialist Certification