

【職專健康達人】 THEi畢業生活用數碼科技 推廣體育運動文化



高瞻遠

追蹤

@user_989992 · 2021.9.23



香港運動員於東京奧運表現卓越，背後少不了一班「幕後功臣」—運動教練的協助。THEi運動及康樂管理（榮譽）社會科學學士畢業生麥嘉榮畢業後投身運動教練行列，以數碼科技向大眾推廣運動文化，如拍攝一系列運動短片，推廣熱身運動的重要；同時他亦以不同儀器輔助專業運動員訓練，減輕其受傷機會，為運動員爭取最佳表現。

受傷經歷啟發成為專業教練

嘉榮本身為一個「運動迷」，跑步、籃球、田徑樣樣皆能。嘉榮走上運動教練的專業路，源於一次受傷經歷。早在中學時期，嘉榮已是長跑好手，曾多次代表校隊出賽，屢創佳績。一次訓練令他意外拉傷大腿肌肉，當時他僅作短暫休養便重投密集的訓練，因而再度傷及舊患，最後花了一段長時間才能完全康復。這次受傷的經歷，使他明白專業運動治療對運動員的重要性。嘉榮於是按興趣報讀THEi運動及康樂管理（榮譽）社會科學學士課程，以成為專業運動教練為目標。



THEi運動及康樂管理（榮譽）社會科學學士畢業生麥嘉榮（右）開設健身中心，希望向市民大眾推廣運動文化。

就讀THEi期間，嘉榮學習到個人及隊際運動教練學、運動表現測量及分析、運動生物力學、運動心理學及體能訓練等專業知識。他更獲院校安排到健身中心實習，協助運動員進行恢復訓練，例如安排他們浸冰水浴加速傷患復原，讓嘉榮累積不少實戰經驗。

英美交流大開眼界

為提升競爭力，嘉榮從THEi畢業後負笈英國，主修體適能碩士課程。他更成為該校唯一一名獲頒發獎學金，資助前往美國一所盛產籃球運動員的大學交流，體驗專業運動訓練與運動科技，令他大開眼界。他分享：「該大學有專人統計籃球運動員在訓練期間的跳高次數，再推算全年的跳高數據，從而控制他們在比賽時作一些不必要的跳躍動作，例如灌籃，藉以降低受傷的機會。」



麥嘉榮（左一）為本港職業棒球隊的體能教練，負責為團員制訂訓練計劃，提升他們的體能及競技表現。

鼓勵長者多做運動

從海外學成回來後，嘉榮初嚐創業，開設健身中心。他鎖定目標，希望推廣運動文化，尤其加強社會大眾對預防運動創傷的意識。他活用數碼科技，拍攝一系列有關熱身運動、運動創傷、體重管理的短片，亦有設計網上帖文，介紹運動姿勢、器材功能，以及分享學員運動心得等，上載至社交媒體平台後，均獲得網民正面回應。嘉榮亦會與團隊往長者院舍，指導長者進行簡單的伸展運動，以緩減肌肉退化的速度。

嘉榮的健身中心同時為不同的專業運動員，包括職業棒球員、排球員及田徑等項目的運動員，安排體能訓練和分析訓練數據，為他們制定最合適的訓練方案。他表示：「我經常運用儀器量度運動員的表現數據，以跳高為例，使用附有量度儀器的特製地毯，可計算運動員跳躍時的高度、騰空及落地時間等數據，再因應運動員的體能狀況，制訂訓練計劃，例如加入阻力訓練及深蹲等動作，以提升肌肉爆發力。」



麥嘉榮（中）拍攝一系列有關熱身運動、運動創傷、體重管理的短片，推廣運動文化。

「運動教練學是一門有趣的學問，我希望用專業知識和從海外累積的運動科學專業經驗，幫助市民大眾有效做運動，活得健康。」嘉榮亦期望繼續成為專業運動員的堅實後盾，協助他們在體壇上爭取良好表現，屢創高峰。

作者簡介：高瞻遠

（筆者在職業專才教育界工作多年，相信要放遠目光，與時並進，吸收新事物和知識，才能緊貼時代巨輪，為社會培育人才）

👍 5人

👍 5 ❤️ 0 😞 0 😂 0 🙄 0

全部評論 (0)

由新至舊



發表評論...

*會員之留言需符合香港特別行政區法例
*香港01及用戶管理者保留刪除違反相關條款及細則之文章及/或留言之權利