

RTS L1 教練介紹申請實務報告資料

(教練介紹申請需保持每年每 3 個月繳交一次報告(一年四位/次)，成為被介紹的教練後，如因故無法執行，因不知其教學品質情形故將被解除介紹(需學員簽名/訓練前後對照照片、體重/體脂變化……等相關資料佐證)

- **針對力學四點分析利用於客戶訓練實務情形說明**

(應用舉例: 客戶訓練動作、如何執行/可搭配照片說明)

以 A4 約 500-700 字說明

2. 針對訓練對象 H.O.T.三個分析利用於客戶訓練實務情形說明

(應用舉例: 客戶訓練目的、訓練動作及如何執行/可搭配照片說明)

以 A4 約 500-700 字說明

3.針對訓練對象軀幹訓練時如何將 RTS L1 知識應用於 客戶訓練實務情形說明

(應用舉例: 如何對客戶解釋脊柱與髖關節關係、訓練動作執行相互關係/可搭配照片說明)

以 A4 約 500-700 字說明

4.針對訓練對象下肢訓練時如何將 RTS L1 知識應用於 客戶訓練實務情形說明

(應用舉例: 客戶訓練髖關節、膝關節、踝關節或下肢多關節訓練動作針對肌肉訓練至技術訓練之間的關聯性、發展流程/穩定度的概念與訓練編排發展流程/可搭配照片說明)

以 A4 約 500-700 字說明

5.針對訓練對象上肢訓練時如何將 RTS L1 知識應用於 客戶訓練實務情形說明

(應用舉例: 客戶訓練肩關節、肘關節、腕關節或上肢多關節訓練動作針對肌肉訓練至技術訓練之間的關聯性、發展流程/穩定度的概念與訓練編排發展流程/可搭配照片說明)

以 A4 約 500-700 字說明

6. 平時運用哪些方式來累積自身實戰經驗?如何驗證 實戰經驗的可信度?

以 A4 約 500-700 字說明