



香港賽馬會
The Hong Kong Jockey Club

賽馬會青少年足球體適能測試

- 主辦機構：香港賽馬會
- 合作夥伴：曼聯
- 合辦機構：香港足球總會
- 技術顧問：香港體育學院
- 支持機構：香港賽馬會運動醫學及健康科學中心

概述：全港首個專為足球而設的體適能測試計劃，目的是為本地青少年球員建立數據資料庫，從而設計適合香港青少年的訓練方法。360名介乎13至15歲、來自「賽馬會青少年足球發展計劃－訓練計劃」及本地不同球會的年青球員，接受一系列由曼聯教練團隊、香港體育學院、香港足球總會及香港賽馬會運動醫學及健康科學中心攜手合作的足球體適能測試，當中包括：

- 身高體重量度
- 立定跳高
- 30米衝刺跑
- 箭頭轉向跑
- Yo Yo 間歇恢復跑（第二級）

這次足球體適能測試於2013年11月舉行，所得結果將於「賽馬會青少年足球體適能研討會」中公佈，並會邀請本地及國際知名的運動科學專家就所得結果與英國的數據作比較，從而為本地球員度身訂造最有效的訓練計劃。

