

臺中市體育總會高爾夫委員會

104全運會臺中市高爾夫代表隊集訓暨管理辦法

一、依據:

臺中市體育總會高爾夫委員會中市體總高禎字第1040000020號辦理。

二、目的：為積極集、整訓本會男、女代表隊選手，強化體能、提昇球技，俾便在104年高雄全國運動會奪取佳績，為臺中市爭光。

三、訓練計畫：

(一)總目標：2015年全國運動會個人、團體金牌。

(二)階段選拔、集、整訓：

第一階段選拔104年2月12~13日

第二階段選拔104年4月1~2日

第三階段選拔104年5月19~21日

賽前集、整訓方式與時程：如附表一

最終出賽選手確認名單日期：104年9月8日

選拔男3女2、徵召男1女1、備取男女各二名。

各階段集、整訓未到者，於考核賽總成績加 1 桿，3 次未到即行淘汰，受徵召者亦同。

訓練方式：採集中訓練、移地訓練及考核賽相互觀摩，以增進比賽經驗。

訓練內容：如附表一內容

教練團：為積極訓練本市準備參加104年全國運動會，集、整期間聘請各項專業人士協助指導，俾便在比賽中奪取金牌、為本市爭光！

四、集、整訓選手進、退場機制:

1. 依各階段設定標準及排名為目標，做為檢測訓練績效，針對訓練成效不彰之選手，由選訓委員及教練團提出檢討報告，如經淘汰即依集、整訓標準順位遞補並報臺中市體育總會核備。
2. 集、整訓期間持續關注正、備取選手概況，如其達成本會設定之階段成效之選手適時予以提出調整計畫。
3. 全程由本會集、整訓委員，不定時瞭解各階段培訓進度、成效及選手概況，並適時予以協助與指導。

五、督導考核:

1. 由本會青少年暨選訓委員會成立104全運整訓專案小組(整訓小組名冊如附件五),適時督訓,檢測階段目標並考核訓練績效及改正缺失。
2. 各階段集、整訓未到者,於集訓考核賽總成績加1桿,3次集、整訓未到即行淘汰,受徵召者亦同。
3. 邀請教育部體育處及臺中市體育總會長官訪視,以瞭解培訓狀況及協助處理有關問題,並作為考核訓練績效參考。
4. 凡培訓選手違反紀律、使用禁藥、傲慢、耍大牌、不服管教及成績未達預期目標或訓練績效不彰者,由執行教練檢具相關佐證資料,送專案小組審議並經集、整訓會議,取消其選手資格。
5. 定期邀請技術專家研商訓練績效並安排各級長官前往督導鼓勵選手。
6. 本會相關業管行政及管理人員,納編成立行政作業小組,於各階段培訓期程,支援本計畫各項行政及選手管理事宜,適時協助教練團全盤掌握、管制及落實本培訓計畫。

六、一般事項及規定:

1. 相關請假規定,集、整訓選手須確依委員會所訂請假方式及規定辦理,不得未經請假無故不到訓,經查情節屬重大者,經教練團決議後,報請委員會依相關規定辦理退訓。
2. 請假時數(不含公假)超過總集、整訓時數10分之1者,本會即依本集、整訓計畫辦理退訓。

七、前述辦法若有異動或未盡事宜,經主任委員核可後,再行修正公佈之。

選手簽名： _____ (未滿18歲者由監護人代理簽名)



臺中市體育總會高爾夫委員會
Taichung Municipal Sports Federation Golf Committee

七、訓練時間表

編號	項目	日期	訓練內容
1	開訓式	104年6月1日	長官勉勵致詞 集訓內容及行程說明 運動禁藥講習
2		104年6月3日 104年6月10日 104年6月17日 104年6月24日	功能性體能訓練 整合選手擊球技巧、調整弱項技能 整體專項技術評估 專項性體能訓練 揮桿練習(練習場) 短桿、推桿練習(興農球場) 實戰9洞練習(興農球場)
		104年7月3日 104年7月10日 104年7月17日 104年7月24日	功能性體能訓練 專項性體能訓練 精神力訓練及心理輔導 揮桿練習(藍鵲練習場) 揮桿電腦分析 短桿、推桿練習(鴻禧太平球場) 比賽場地戰術策略研究與訓練 比賽場地實戰練習暨考核賽(18洞\高雄澄清湖球場) 實戰9洞練習(鴻禧太平球場)
3		104年8月5日 104年8月7日 104年8月12日 104年8月14日 104年8月19日 104年8月21日 104年8月26日 104年8月28日	功能性體能訓練 專項性體能訓練 精神力訓練及心理輔導 揮桿練習(藍鵲練習場) 短桿、推桿練習(鴻禧太平球場) 實戰9洞練習(鴻禧太平球場) 比賽場地戰術策略研究與訓練 比賽場地實戰練習暨考核賽(18洞\高雄澄清湖球場) 高爾夫規則講習
		104年9月2日 104年9月4日 104年9月9日 104年9月11日 104年9月16日 104年9月18日 104年9月23日 104年9月25日 104年9月30日	功能性體能訓練 專項性體能訓練 揮桿練習(藍鵲練習場) 短桿、推桿練習(興農球場) 實戰9洞練習(興農球場) 比賽場地戰術策略研究與訓練 比賽場地實戰練習暨考核賽(18洞\高雄澄清湖球場) 精神力及賽事心理評估
		104年10月2日 104年10月7日 104年10月9日 104年10月14日	揮桿練習(藍鵲練習場) 短桿、推桿練習(興農球場) 實戰9洞練習(興農球場) 比賽場地實戰練習(18洞\高雄澄清湖球場) 賽前整備
4	比賽期間	104年10月17-22日	102年全國運動會