

中華民國高爾夫協會參加2022年第19屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心111年3月31日心競字第1110003447號書函備查

國家運動訓練中心112年3月24日心競字第1120002760號書函備查

一、依據

國家運動訓練中心112年2月15日心競字第1120001506號函。

二、目的:為培訓我國男、女優秀高爾夫選手備戰2022年第19屆亞洲運動會，強化體能、提昇球技，第一階段遴選有實戰經驗豐富的選手進入培訓，第二階段輔以國內四次全國錦標賽做為遴選。擇定後第三階段將前往杭州球場進行移地訓練，即早熟習球場狀況，提升整體戰力，俾利在2022杭州亞運奪取佳績，為國爭光。

三、SWOT分析

(一)優勢(Strength)

1. 球場密度高，接觸機會多

我國地狹人稠，高爾夫球場密集度高，民眾接受高爾夫的媒介簡單，加上練習場眾多，接觸頻率相較於其他運動頻率屬於前段的層面。我國高爾夫賽事分級制度完整，自基層扎根起小學聯賽、各年齡層分區月賽、全國季錦標賽、國家培訓隊與潛力選手選拔賽等等，各層級制度完整，進而往職業賽場挑戰。

2. 重點選手成績卓越

近年我國選手成績卓越，以目前業餘選手狀況而言，女子選手安禾佑在歷經2018雅加達亞運洗禮後，經過不斷的訓練與賽事的磨練，於2020年初參加澳洲女子公開賽及澳洲維多利亞公開賽職業賽事均獲得業餘最佳成績，另因疫情影響於國內職業賽事中國信託女子公開賽及綠林女子公開賽均獲得冠軍成績

男子選手劉永華於2019年以業餘選手身分獲得高雄公開賽冠軍，同年參加亞太業餘錦標賽獲得第四名佳績。其他目前

培育優秀或具潛力運動選手名單內之好手亦有突圍奪牌之機會。

(二)劣勢(Weakness)

1. 培育選手人數無法擴增

現役選手除培育優秀或具潛力運動選手外，目前參加基層賽事選手人數有限，固定參與選手目前約2至300名選手，對比鄰近國家考量人口數比例後，仍有一段不小的差距。此外目前業餘轉職業年齡層逐步降低，導致以業餘選手為主的亞運賽場往往找到的選手與其他國家會產生大打小的情況，降低我國奪牌機率。

2. 教練培育素質導入科技訓練需加強

在教練培育素質方面，協會目前培育模式革新，以國外高爾夫學院制的模式進行培訓，遴選固定教練團隊，針對專項進行培訓，然目前科技導入運動培訓的模式尚不成熟，尚有努力空間。

3. 高爾夫無公共球場

在培訓球場上，我國目前並無公共球場的設立，高爾夫訓練門檻相比其他運動而言，除裝備以外，擊球費用等仍有固定支出，並非常態家庭所能負擔。

4. 權貴刻板印象深刻

在台灣仍有權貴運動的刻板印象於高爾夫此項運動，高爾夫運動於國外是一項普及的運動，受歡迎程度不亞於各大團體運動項目。另外高爾夫是唯一特定體育團體所需要繳交娛樂稅的運動，此刻板印象一直是我國推展高爾夫運動的重大劣勢。

(三)機會(Opportunity)

1. 政府逐步重視高爾夫運動

蔡英文總統於2019年裙襪搖搖賽事晚宴宣布支持高爾夫六年振興計畫後，協會與教育委員會黃國書委員、吳思瑤委員等

共同於2020年6月召開「高爾夫六年振興計畫」公聽會，內容針對目前國內高爾夫相關議題進行討論，內容包括五大類別：深根基層高爾夫扎根、厚植高爾夫選手訓練機制、提升高爾夫賽事價值、強化高爾夫國際交流與帶動高爾夫產業發展。提出公聽會後目前已受到球界與政府單位高度關注，在未來投入資源上有足夠的能見度與關注度。

2. 高爾夫不受身材限制影響

對比其他運動項目，高爾夫是一項技術層面遠大於身材限制的運動，我國受身材限制影響，許多奪牌項目在身材的選擇上並不是特別突出，靠著後天的訓練與運動科學輔助才能有完美的成績。高爾夫項目過往有著輝煌的成績，但受限於資源缺乏等，並未受到重視，不受身材限制影響著實為我國於亞運賽場上奪牌的機會之一。

(四)威脅(Threat)

1. 鄰國高爾夫水準日益提升

鄰國如日本、韓國、澳洲、泰國、中國、菲律賓等高爾夫水準日益提升，各國擠進世界頂尖職業聯盟人數日益攀升。亞運雖以業餘選手為組隊依據，然目前我國高球優秀選手人數質量均與各國日益漸遠，如何提升自我水準與技術層面是急迫所需要改變的事。

總結可分析整體高爾夫發展，我國高爾夫項目優勢在於球場密度高接觸容易，具有長期培訓的重點選手；劣勢在於基層培育選手無法擴增與無公共球場及國人對高爾夫刻板印象與權貴標籤化難以抹除關聯所影響。機會在於高爾夫六年振興計畫的提出，希望透過國家力量提升高爾夫技術與實力。亞運參賽最大威脅在於鄰近亞洲各國在高爾夫發展上與我國差距與頂尖聯盟參賽人數差距日益擴大，如何將整體資源整合，本會也希冀透過杭州亞運的好表現提升對高爾夫的重視與關注。

訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標:2022杭州亞運2金(男子個人金牌、女子個人金牌)
2. 階段目標

(1) 第1階段 (自本計畫頒布起至110年8月31日止)

A. 訓練地點:

國內:桃園高爾夫球場、大溪高爾夫球場、美麗華高爾夫球場等國內球場。

B. 預定參加賽事

國內

109年12月8日-12月11日棕栢湖球場、12月15日-12月18日信誼球場舉行8回合亞運培訓隊選拔賽。

國際賽事:國際賽事因應疫情取消。

C. 目標:

遴選出男子選手9名，女子選手9名進入培訓隊。WAGR排名男子前150名，女子前100等綜合因素由選訓委員會遴選至培訓隊進行集訓。共男子9名、女子9名

(2) 第2階段 (自110年9月1日起至111年1月31日止)

A. 訓練地點

國內:桃園高爾夫球場、大溪高爾夫球場、美麗華高爾夫球場等國內球場。

國外:美國移地訓練

B. 預定參加賽事

國內:

亞運國手選拔賽資格賽(2021春夏秋冬季賽)

亞運國手選拔賽

國際:

2021亞太女子業餘錦標賽

2021亞太業餘錦標賽

C. 參賽實力評估

亞太區錦標賽以亞洲、太平洋等地區參與選手為主，另職業賽事業餘選手員額則以全世界職業好手共同競爭，增加賽事經驗與我國選手抗壓性。

D. 預估成績

亞太女子業餘錦標賽個人前三名

亞太業餘錦標賽個人前三名

(3) 第3階段（第一期自111年2月1日到8月31日止、第二期9月1日到1月31日止、第三期2月1日起至亞運結束止）

第一期(111/2/1-111/8/31)

A. 訓練地點

台灣、美國

對象:遴選之業餘男子選手5名、女子選手4名，職業選手將依照各選手職業比賽安排訓練。業餘選手則須全程參與代表隊總集訓，並參加亞運賽前具有員額之業餘頂尖國際賽事。同時具有團隊意識，配合國家總集訓與訓練需求。

以賽代訓預定參加賽事:

於亞運賽事前參加具有員額之體育署認定業餘國際賽事:

泰后盃- 亞太女子高爾夫隊際錦標賽(新加坡5/23-5/27)、

世界業餘隊際錦標賽(法國2022/8/24-9/3)、

海外移地訓練:(6-7月)

賽事期間空檔前往美國移地訓練

培訓隊員詳細行程如附件一

B. 預估成績:亞運2金。

第二期(111/9/1-112/1/31)

A. 訓練地點:台灣

對象:遴選之業餘男子選手5名、女子選手4名，職業選手將

依照各選手職業比賽安排訓練。業餘選手則須全程參與代表隊總集訓，並參加亞運賽前具有員額之業餘頂尖國際賽事。同時具有團隊意識，配合國家總集訓與訓練需求。

以賽代訓預定參加賽事：

於亞運賽事前參加具有員額之體育署認定業餘國內/國際賽事：

國內

2022中華民國高爾夫協會冬季賽東華球場(111/12/6-12/9)

國外

以賽代訓預定參加賽事：

2022亞太業餘錦標賽(泰國111/10/26-10/29)

2022亞太女子業餘錦標賽(泰國111/11/2-11/5)

野村盃-亞太高爾夫隊際錦標賽(菲律賓111/11/12-11/19)

澳洲業餘名人賽(112/1/2-1/6)

B. 參賽實力評估

亞太區錦標賽以亞洲、太平洋等地區參與選手為主，另職業賽事業餘選手員額則以全世界職業好手共同競爭，增加賽事經驗與我國選手抗壓性。

C. 預估成績

亞太女子業餘錦標賽個人前三名

亞太業餘錦標賽個人前三名

野村盃團體前二名

澳洲業餘名人賽個人前三名

第三期(2月1日起至亞運結束止)

A. 訓練地點

台灣、美國

對象:遴選之業餘男子選手4名、女子選手3名，職業選手

將依照各選手職業比賽安排訓練。業餘選手則須全程參與代表隊總集訓，並參加亞運賽前具有員額之業餘頂尖國際賽事。同時具有團隊意識，配合國家總集訓與訓練需求。

以賽代訓預定參加賽事：

於亞運賽事前參加具有員額之體育署認定業餘國內國際賽事：

國內

2023中華民國高爾夫協會春季賽台豐球場(111/3/21-3/24)

2022中華民國高爾夫協會夏季賽台灣高爾夫球場(暫定)

國外

以賽代訓預定參加賽事：

2023亞太女子業餘錦標賽(新加坡112/3/9-3/12)

泰后盃-亞太高爾夫隊際錦標賽(菲律賓112/2/20-2/24)

亞太高爾夫公開錦標賽(暫定)

三得利女子公開賽(暫定)

歐亞男子暨女子對抗賽(暫定)

加拿大女子業餘(暫定)

加拿大男子業餘(暫定)

海外移地訓練：(五月)

安排五月份進行杭州移地訓練(視球場狀況而定)

B. 參賽實力評估

歐美賽事以美國、加拿大地區居多，參賽選手皆來自世界各國。亞太區錦標賽以亞洲、太平洋等地區參與選手為主，另職業賽事業餘選手員額則以全世界職業好手共同競爭，增加賽事經驗與我國選手抗壓性。

C. 預估成績

泰后盃團體前二名

亞太女子業餘錦標賽個人前三名

亞太高爾夫公開錦標賽個人前三名

三得利女子公開賽個人前三名

歐亞男子暨女子對抗賽團體前三名

加拿大女子業餘個人前三名

加拿大男子業餘個人前三名

(二)訓練方式

依照本會年度遴選培訓梯隊進行集訓，針對高爾夫運動如體能訓練、專項技術訓練、教練個別課、規則研究、心智訓練、下場9洞、18洞比賽等模式進行培訓。

1. 體能訓練：

依高爾夫運動水準所需，每日實施晨操，以長跑、中長距離耐力跑之有氧訓練，配合衝刺短跑、跳躍訓練及階梯訓練等爆發力訓練及柔軟操交替實施為主，以期全面提升選手身體機能，發展運動特性改善身體形態和心理素質，專項體能訓練當中以強化肌力、爆發力、柔軟度、速度、連貫性、意志力、協調性及抗壓能力為主；個人重量訓練中依訓練週期及選手的個別差異性，以「漸進」及「超載」的原則，增強選手的肌力、肌肉質量、爆發力、速度，並定期實施上肢動力、平衡能力、軀幹旋轉速度、腹肌力量等體能檢測，以追蹤選手揮桿動作之個別差異。

2. 專項技術訓練及心智訓練

考量高爾夫屬於專業的專項運動，自基本動作調整、特別技術訓練如推桿、切桿、開球、脫困等模擬各種狀況。除此之外在心理素質訓練上將實施抗壓、穩定心理訓練為主。

3. 規則研究與高爾夫英語對話訓練

結合本會專業R&A裁判及A級裁判豐富的執裁經驗，除了讓選手

了解最新的高爾夫規則，能夠在賽場上靈活運動以外，另外增加培訓隊英語對話訓練，以利於賽場上與國際裁判溝通與反應，避免發生爭議狀況但沒有辦法及時反應，喪失第一時間的反應先機，造成不必要的損失與困擾。

(三)實施要點

1. 培訓選手進退場機制

依設定標準及遴選為目標，做為檢測訓練績效。每位培訓選手均需簽訂**訓練紀律切結書**、**培訓期間不轉職業切結書**，以避免訓練資源投入然並未有效備戰亞運。

另外為了尊重不同訓練模式，由於亞運培訓結合本會培育優秀或具潛力運動選手訓練計畫，可於階段開始前簽訂**不參加集訓切結書**，名額將依選拔依序遞補，以利有限訓練資源不浪費。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，如經淘汰即依選訓標準順位遞補，並報教育部體育署核備。

四、督導考核

- (一)本會依選訓委員會通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，並督促教練（團）落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。
- (二) 教練（團）應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標（以具體數據訂定檢測點），據以執行及考核選手培訓情形。
- (三)邀請教育部體育署及國家運動選手訓練中心人員訪視，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。
- (四)凡培訓選手違反紀律、使用禁藥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，送選訓委員會議，取消其培訓資格。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。
- (五)本會秘書處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，適時協助教練團掌握、管制及落實本培訓計畫。

五、行政支援

- (一)高爾夫項目由本會遴聘之訓練團隊進行定時高爾夫運動科學檢測，另配合教育部體育署運動科學支援計畫，讓運動科學能夠配合本會亞運培訓。
- (二)運動傷害防護團隊協請教育部體育署及國家運動訓練中心支援培訓，除選拔賽外，在國外移地訓練、參賽等均能有防護團隊支援。
- (三)培訓選手集訓、參賽及學校課程衝突與課業輔導協請教育部及國訓中心支援。教練及選手培訓期間集訓公假函轉發。
- (四)為使選手有不同球場訓練的機會，協調國內高爾夫球場練習與培訓之擊球機會。

六、核定與修正

本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。