

培訓及參賽計畫

一、個人簡介(含開始訓練時間/約 200 字)

你在你的玫瑰花身上耗費的時間使得你的玫瑰花變得如此重要。」《小王子》裡的這句話總能提醒我在徬徨不定時，重拾我的初心。10 歲開始接觸高爾夫球至今，將近 12 年的時間，我拿過裙擺搖搖逐夢盃冠軍、仰德業餘公開賽女子組冠軍、全國業餘高爾夫冬季排名賽冠軍等……在這些榮耀背後，我也曾對自己付出的心力有過懷疑，當努力和收穫不成正比，自己的犧牲還是值得的嗎？我後來發現其實高爾夫球就是我的玫瑰花，在它身上耗費的時間使得這件事變得重要、有價值。高爾夫球是我生活很重要的部分，為了做好這件事，我投入幾乎所有的時間，因此沒有太多和同儕娛樂的機會。對一個正處於大好年華的少女來說，這聽起來是件可怕的事，但我並不這麼認為，相反地，我認為能這麼早找到一件自己想做的事情，並且為之努力，是一件非常幸運的事。所以我要全力以赴才對得起這份幸運。

在高爾夫運動中，不僅僅是揮桿而已，面對不同的情況要使用不同的技術來解決問題，比如推桿、切杆以及長杆擊球等技術，而一場 18 洞的高爾夫比賽打下來長達 4 到 5 個小時，不僅僅是考驗球員的體能，更要求她們能心無旁騖的專注度，並且針對每個高爾夫球場、每一個球洞、甚至每一塊草地的擊球條件做部署。專業的球員在每次擊球前根據球場難度、球道走向、果嶺方位、障礙物位以及氣候條件（天氣濕度、風向和風力等）等參數選擇合適的擊球策略。總結來說，這是一項人鬥、天鬥、地鬥的運動。

這些年以來，所有的比賽，無論成敗，這些時間並沒有白費，因為每一個寶貴的經驗都是我成長路上的養分，讓我美麗的梦想可以盛放。

2022.11.30 我取得 TLPGA 會員資格，開始我的人生職業夢想，對於現年 22 歲剛剛大學畢業，我開始人生另段旅程。

二、目的

為獲得 LPGA 高爾夫球球員，擬具此訓練計畫。

三、過去兩年內參賽成績

轉入職業：2022.11.30 取得 TLPGA 會員資格

業餘時期傑出表現：

2017 年 全國運動會 團體季軍

2017 年 全國中等學校業餘高爾夫隊際錦標賽 個人季軍

2018 年 科技希望巡迴賽桃園站 業餘組季軍

2018 年 仰德業於全國公開賽 女子組冠軍

2018 年 亞洲青少年隊際錦標賽 團體亞軍

2018 年 全國中等學校業餘高爾夫隊際錦標賽 團體亞軍 個人季軍

2018 年 全國業餘冬季錦標賽 女 A 組冠軍

2019 年 泰后盃國家代表隊

2019 年 新加坡女子業餘公開賽 團體冠軍

2019 年 全國運動會 團體金牌

2020 年 全國大專院校運動會 團體冠軍

2020 年 全國業餘高爾夫冬季錦標賽 女公開組冠軍

2022 科技盃巡迴賽第四站 T8

2022 京懋女子公開賽 T20

2022 建大女子公開賽 T36

2022 聲寶女子公開賽 T 4 6

2023 科技盃巡迴賽第二站 T36

請參考「個人捐贈運動員專戶與所得稅列舉扣除實施辦法」第 2 條所定之賽事填列。

四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

日期	賽事名稱	地點
01/06-01/08	日立慈善高爾夫精英賽	信誼
02/22-02/25	Tlpga 球員錦標賽	東方
2 月	菲律賓邀請賽	菲律賓
5 月	中國信託女子公開賽	東方
5/15-5/18	大聯大女子公開賽	揚昇
6 月	TLPGA 之友公開賽	黃金海岸
5 月	京懋盃女子公開賽	老爺
6 月	Tlpga 公開賽	台灣
8 月	綠林慈善公開賽	淡水
9 月	BGC 泰國女子名人賽	泰國
10 月	建大輪胎盃	台豐
9 月	大大數位女子公開賽	東華
10/24-10/27	緯創女子公開賽	揚昇
10 月	台日交流女子高爾夫賽	日本
11/8-11/10	歡樂友緣女子公開賽	立益
11/15-11/17	聲寶女子公開賽	南一
12 月	台灣大哥大女子公開賽	台豐

請參考「個人捐贈運動員專戶與所得稅列舉扣除實施辦法」第 2 條所定之賽事填列。

五、教練簡介

姓名：蔡定宏

性別：男

專項專長：高爾夫球

教練證照：中華民國高爾夫球協會 A 級教練資格 3

現職：國立體育大學高爾夫球教練

學歷：國立台北大學經濟系學士

國立臺灣科技大學企業管理碩士

工作經歷：

六、計畫年度訓練內容(可敘述週訓練、月訓練，須含實施時間、地點、方

式及內容)

113年1月1日-114年12月31日

(一) 平時訓練計畫

訓練地點：桃園球場、博斯練習場、前瞻體能教室。

訓練項目與內容：

項目	內容	地點	訓練時長
木桿與鐵桿	基本動作訓練(熟練各項基本動作)、特別技術訓練(球路與特殊球位練習)。	美麗華練習場 博斯練習場	3小時/日
切桿	距離控制、長短草球位處理、沙坑練習。	美麗華球場練習果嶺	1小時30分 週/2次
推桿	軌道訓練、擊球點訓練、節奏訓練、距離控制訓練、Aimpoint訓練。	美麗華球場練習果嶺	1小時30分 週/2次
自指下場	針對個人打法與戰術上之配套訓練，並且模擬比賽的感覺，實施抗壓及穩定心理訓練。	桃園球場	2小時30分 每週2-3日
體能	強化肌力、爆發力、柔軟度速度、協調性與動作連貫性。	體能教室	每週2次 1小時/次
心理訓練與諮商	學習在比賽中如何排解壓力與控制情緒，達到最好的運動表現，以及如何專注比賽不被場外的狀況影響。	臺北市立大學 台北師範大學	每週2小時

比賽前一週訓練：

美麗華球場推桿，切桿及桃園球場下場9洞，比賽球場練習一日至三日，以熟悉球場各洞開球落球點距離，第二桿攻球策略，及果嶺速度預習判斷

比賽後身體放鬆檢測及心理諮詢

(二) 訓練方式

1. 專項體能訓練

加強肌力、肌耐力、動力、協調性訓練為主要項目。

2. 專項運動技術

以基本運動技術、應用專項運動技術及比賽專項動作；而訓練高爾夫球項目之運動項目運動訓練感覺訓練法及影片分析訓練法、變換訓練法…等。

3. 精神力訓練

以忍耐力、自主力、自律力、固執、決斷力和創造力，採日常生活訓練法及訓練生活訓練法等實施之。

4. 專項競技戰術訓練

戰術的指導思想、戰術的知識、戰術的行為、戰術的意識為主。

七、預期效益

(一) 台巡賽前20名

(二) 中巡，日巡賽種子

八、目前遭遇之困難，擬解決方案

比賽費用：

因比賽報名費用、機票，車資、住宿費用昂貴，希望藉由大家的贊助，讓我能參與比賽。

九、經費需求及用途

經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費				
教練指導費	3500 元	30	105,000 元	
課業輔導費				
運動科學支援費				
運動防護費	2000 元	12	24000 元	賽後治療
訓練器材裝備費				
參賽報名費	10,000 元	12	120,000 元	預計 12 場賽事
移地訓練費				
選手零用金				
參賽旅運費	300,000 元	4	1,200,000 元	住宿+機票+球費+桿弟費用+租車
總計金額			1,449,000 元	

備註:1. 教練指導費:需附教練資格證，若有變更教練情形，需報本部備查。

2. 移地訓練費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

3. 參賽旅運費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

十、過去一年已領取及未來預計受捐補助金額之相關文件資料

請參考「個人捐贈運動員專戶與所得稅列舉扣除實施辦法」第 14 條規定，運動員欲申請未指定運動員捐款需檢附「過去一年已領取及未來預計受捐贈、補助金額之相關文件資料」。

十一、聯絡人：

姓名：黃蕙珍

電話：

手機：0972-928-850

Email：janey531210@gmail.com