

2020 地板滾球合宿訓練計畫



「合宿訓練」是 2020 年台灣地板滾球運動聯盟的全新計畫！

地板滾球國內外賽事短則三天，長則一週以上，包含訓練、熱身、比賽、賽後檢討及生活照顧完整流程。「合宿訓練」期待透過三天的合宿訓練，提供高強度及專業的訓練，調整選手密集賽事時的體力，並有計畫的安排運動心理學、居家自主訓練、生活上照護等專業課程，讓選手、教練及陪同人員更具備參與專業賽事的實務經驗。

合宿訓練計畫是一個開端，期待為地板滾球運動的專業訓練注入一股不一樣的思維，歡迎有興趣的選手教練一起來學習交流。

活動單位

主辦單位：台灣地板滾球運動聯盟

贊助單位：林芳瑾社會福利慈善事業基金會

協辦單位：桃園長庚養生文化村



日期

2020年2月28、29日、3月1日(五、六、日)

地點

長庚養生文化村(桃園市龜山區舊路里4鄰長青路2號)

訓練：長庚養生文化村 體育館/研習教室

住宿：長庚養生文化村 無障礙雙人房

交通：復康巴士接駁(自台北車站至長庚養生文化村來回，時間另行公告)

*長庚養生文化村官網：<https://www1.cgmh.org.tw/cgv/>

課程安排

	Day1 _{2/28}	Day2 _{2/29}	Day3 _{3/1}
08:00-09:00	集合/報到	早餐	早餐
09:00-11:00	投擲組肌力居家訓練計畫 <small>(團體課程/個別指導)</small>	投擲組技術與戰略 <small>(團體課程/個別指導)</small> *軌道組自主練習	運動心理學 <small>(選手及教練課程/分組討論)</small> <small>(投擲組/軌道組共同課程)</small>
11:00-12:00	*軌道組自主練習	體位分級與禁藥管制 <small>(團體課程)</small>	
12:00-13:00	午餐/休息	午餐/休息	午餐/休息
13:00-14:00	選手出隊準備與生活照顧 <small>(投擲組/軌道組共同課程)</small>	軌道組助理員養成計劃 <small>(團體課程/個別指導)</small>	
14:00-15:00	開幕典禮	*投擲組自主練習	訓練總結
15:00-16:00	個別技巧訓練	個別技巧訓練	分組對抗賽
16:00-18:00	分組訓練	分組訓練	
18:00-21:00	晚餐/選手休閒時間	晚餐/選手休閒時間	閉幕典禮/回程

備註：課程及訓練將分組在四個地板滾球場地及研習教室進行。

參與對象

1. 有意參與地板滾球運動訓練且領有體位分級證之選手 20 位及其陪同照顧人員 20 位
2. 願意分享地板滾球運動訓練相關經驗並一同帶領訓練之教練、助理教練、志工 20 人

報名注意事項

1. 網路報名：<https://forms.gle/Ezt6wzZNLmQ2ZFP1A>
2. 費用：每位選手 2,000 元(包含 2 人食宿及交通)
教練、助理教練及志工：免費，但須配合聯盟分配之訓練及生活照顧事宜
3. 網路報名完成後，聯盟將寄發「錄取通知」，始視為報名成功，再行匯款。聯盟保留決定錄取選手名單及變更活動人數、課程等之權利

講師團隊

	相關經歷
劉 懋	五甘心物理治療所主任、身心障礙啟智教養院運動指導員、台中市脊髓孫傷協會身心障礙運動指導教練、新北市社會局運動健康身心障礙科講師
陳泰廷	運動心裡諮詢老師、2020 東京奧運/2016 里約奧運國家隊運動心理諮詢師
葉展信	香港硬地滾球代表隊教練及運動助理員、香港扶康會硬地滾球教練
謝正宜	地板滾球體位分級師、台大醫院復健科主治醫師
胡家榮	新北市立八里愛心教養院物理治療師、地板滾球 C 級教練、中華台北地板滾球代表隊 BC3 運動助理員
簡宗賢	地板滾球 BC3 選手、地板滾球 C 級教練

教練團隊

		相關經歷
總教練	劉祥龍	地板滾球 A 級教練及裁判、中華台北代表隊教練及運動助理員
投擲組教練	賴志偉	地板滾球 B 級教練及裁判、中華台北代表隊教練
	葉展信	香港硬地滾球教練及運動助理員、香港扶康會硬地滾球教練
	張惠評	地板滾球 B 級教練、學校教練及運動助理員
軌道組教練	謝志弘	地板滾球 C 級教練、中華台北代表隊運動助理員
	黃明華	地板滾球 C 級教練、運動助理員
	栢添源	地板滾球 C 級教練、中華台北代表隊領隊級運動助理員
行政統籌	林 恬	地板滾球國際裁判、A 級教練、中華台北代表隊領隊及教練

*教練團隊陸續邀約增加中

聯絡資訊

報名聯絡人：賴志偉、林恬

電話：02-25239240 Line：@bocciataiwan

地址：104 台北市中山區南京東路二段 20 號 9 樓

官網：www.bocciataiwan.org E-mail：bocciataiwan@gmail.com