**中華民國橄欖球協會111年女子潛力選手集訓通知**

一、集訓日期：111年8月3日至8月24日

二、集訓地點﹕台北市百齡橄欖球場、南門國中、台北市立大學天母校區

三、負 責 人﹕翁晨浩教練、陳子育教練

四、住宿飯店﹕悠逸商旅 聯絡電話﹕02 2888 3966

 台北市士林區承德路四段318號

五、報到時間﹕111年8月3日17:00悠逸商旅

六、結訓日期﹕111年8月24日

七、保險：集訓期間由協會統一辦理投保團體意外險（選手於集訓當中若是受傷，請於受傷當日立即就醫，以免影響理賠權益）。

八、保險理賠申請方式︰

 (一)受傷選手完成所有療程後(治療期較長者，先向本會報備)，檢附醫生診斷證明正本、所有醫療收據正本、存摺影本向本會申請保

 險理賠。

 (二)未成年者，若無存摺，除上述資料外，可使用法定代理人之存摺影本，且必需繳交全戶戶籍騰本(可影本)證明與法定代理人關係。

 (三)以上資料備齊後送本會申請理賠，資料不齊者，退件處理(本會不負責保管)。

九、球員若未按規定辦理報到、或因傷、或違反集訓相關規定者，由教練團提交換人名單，送選訓委員會審核並經理事長同意後汰換遞

 補。

十、訓練課表﹕

**訓練日程表:**

集訓日期為:111年8月3日至111年8月13日與111年8月15日至111年8月24日共21天。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **星期一** | **星期二** | **星期三** | **星期四** | **星期五** | **星期六** |
|  |  |  | **3****上午(肌力)****下午(專項)** | **4****上午(體能)****下午(專項)** | **5****上午(肌力)****下午(專項)** | **6****上午(體能)****下午(專項)** |
| **7****上午****(分組對抗)****下午(休息)** | **8****上午(肌力)****下午(專項)****晚上(開會)** | **9****上午(體能)****下午(專項)** | **10****上午(肌力)****下午(專項)** | **11****上午(體能)****下午(專項)** | **12****上午(肌力)****下午(專項)** | **13****上午****(體能檢測)****下午(休息)** |
| **14****調整** | **15****上午(肌力)****下午(專項)** | **16****上午(體能)****下午(專項)** | **17****上午(肌力)****下午(專項)** | **18****上午(體能)****下午(專項)** | **19****上午(肌力)****下午(專項)** | **20****上午(體能)****下午(專項)** |
| **21****上午****(分組對抗)****下午(休息)** | **22****上午(肌力)****下午(專項)****晚上(開會)** | **23****上午(體能)****下午(專項)** | **24****上午****(體能檢測)****下午(結訓)** |  |  |  |

**肌力與體能訓練編排：**

|  |
| --- |
| 2022 亞洲橄欖球U20女子代表隊肌力體能訓練 |
| 訓練日期 | 8/3-8/13, 8/15-8/24 |
|  |
| 執行項目 | 肌力 | 體能 | 速度/變向 | 團隊合作 |
| 訓練目標 | * 選手能夠確實操作基本多關節重量訓練動作。
* 選手能夠正確協助、保護訓練夥伴完成動作。
* 選手能夠確實操作熱身運動及緩和運動。
* 選手對於各訓練方式能夠有基本認識。
 | * 選手能夠透過多樣性變化的內容達到訓練效果。
* 協助選手理解體能訓練的基本概念。
 | * 選手可確實掌握執行移動各階段之關鍵要領。
* 選手能夠將訓練要領和場上動作產生連結並實際運用。
 | * 選手於完成指定任務之過程中，能夠透過團隊合作解決問題、認識並運用各成員優缺點完成任務。
* 選手能夠鼓勵並協助團隊成員完成該分工任務，培養團隊精神並建構團隊向心力。
 |
| 訓練內容 | * 蹲舉
* 硬舉
* 臥推
* 單邊訓練
* 負重移動
* 離心訓練
* 訓練節奏
* 循環訓練
 | * 能量系統
* 近身肉搏
* 小組遊戲
* 間歇訓練
 | * 移動分析
* 分解動作操作
* 反應訓練
 | * 遊戲任務
 |

表2 肌力與體能訓練總表



專項訓練課表