

香港健球總會

Hong Kong Kin-Ball Association



精英培訓手冊

2022 版本



## 目錄

1	序言.....	頁 3
1.1	檢視周期	
2	培訓架構.....	頁 3
2.1	球員定義	
2.2	隊伍制度	
2.3	預備隊	
2.4	代表隊	
2.5	球員任命及任期	
3	3) 義務及守則.....	頁 6
3.1	媒體發放	
3.2	出席非總會的活動	
3.3	球員義務	
3.4	球衣及裝備	
3.5	出席率的計算	
3.6	請假安排	
3.7	練習場場租	
3.8	自費項目	
3.9	免責項目	
3.10	參賽通知	
3.11	參賽安排	
3.12	處分制度	
4	4) 參與本地比賽注意事項.....	頁 9



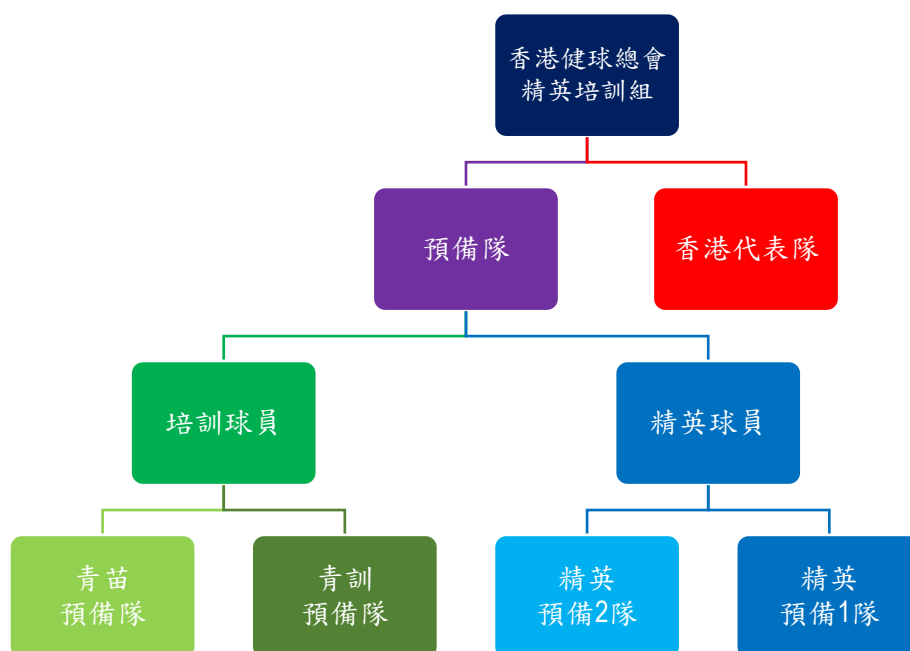
## 1 序言

《精英培訓手冊》由香港健球總會精英培訓組(下稱「精訓組」)於2021年10月13日基於《精英球員手冊(2020版)》修撰，並由香港健球總會執行委員會(下稱「執委會」)於2021年11月1日(見實際通過日期)通過，並於2022年1月1日起全面生效。本手冊的適用範圍包括2022年1月1日後的所有預備隊及代表隊。

### 1.1 檢視周期

本手冊必須於每2年進行1次全面檢視；由該年的9月開始檢視，12月前完成修整，並於下一年度的1月1日生效。

## 2 培訓架構



### 2.1 球員定義

香港健球總會精英培訓組轄下的所有球員將透過公開遴選或外卡訓練產生：

#### 2.1.1 公開遴選

為挑選出有潛質球員成為培訓球員及精英球員，精訓組於每年均會進行1次公開遴選，及後根據遴選的測試評分優次排列出入選者的先後次序。



### 2.1.2 外卡訓練

特定球員於本地健球賽事中表現突出，有機會被精英培訓組以外卡形式邀請成為**觀察球員**；

2.1.2.1 **觀察球員**須於一個季度內(3個月)出席不少於**6成**的恆常訓練，並在及後的**技術評核**達標，方可成為正式球員；

2.1.2.2 **觀察球員**在正式成為預備隊球員前，不需要查閱本手冊；惟在開始出席訓練前，須簽訂**觀察球員協議書**；

2.1.2.3 如未能達標，球員於該次**技術評核**後將失去成為**觀察球員**的身份，直至該年度完結後方可重新向精訓組申請成為**觀察球員**(在末季才成為**觀察球員**亦適用)，其申請**必須**由精訓組的轄下教練向精訓組提交。

### 2.2 隊伍制度

由2022年1月1日起，香港健球總會精英培訓組轄下的隊伍將清晰劃分為**預備隊**及**代表隊**。

### 2.3 預備隊

	青苗預備隊	青少年培訓預備隊	精英1隊及精英2隊
訓練對象	13歲或以下	14至17歲	年滿16歲
入選人數	12男12女 <sup>#1</sup> (外卡限額：每季1男1女)		1隊：8男8女/ 2隊：12男12女 <sup>#1</sup> (外卡限額：每季1男1女) (1隊不設觀察球員)
教練人數	2名	2名	男女隊各1名
訓練模式	男女混合模式 <sup>#2</sup>		將安排男子隊及女子隊 各自進行獨立訓練 <sup>#2</sup>
訓練周期	每星期1節 健球專項訓練；	每星期1至2節健球專項訓練； 每2星期1節體能訓練；	
技術評檢	每3個月1次技術評檢， 評檢月份為3月、6月		每3個月1次技術評檢，評 檢月份為3月、6月、9月
公開遴選	每年8月		每年12月
※【青訓預備隊】內年滿16歲的球員如同時通過精英預備隊的遴選，可同時接受雙方訓練 ※ <sup>#3</sup>			

<sup>#1</sup> 成立下限人數為8男8女；

<sup>#2</sup> 參考國際賽事的球隊組成的**分齡**及性別比例安排；

<sup>#3</sup> 如同時接受雙方訓練，亦須同時繳交2方的**訓練費用**及滿足2方的**出席率**。



## 2.4 代表隊

代表隊的成立基於代表健總參與非本地或國際賽事的隊伍；

2.4.1 代表隊的選拔機制將視乎該賽事的代表性、年齡級別等要素作出調整。選拔設於其中一次技術評檢當中，當落實參與非本地或國際賽事後，在不少於六個月預早公佈代表隊的選拔規模及標準。

2.4.2 代表隊隊員必然為培訓球員或精英球員。透過2.4.1提及的選拔後，入選的球員將會被列入該次代表隊名單中。

2.4.3 代表隊的命名格式：

[賽事名稱]：香港[年齡組別/特別要求]代表隊

例：亞洲健球錦標賽 20XX：香港 U21 代表隊

以上述命名為例，「U21 代表隊」泛指「Under21」，但實質的年齡上限到底為「20」抑或是「21」，則按屆時賽會的賽事章程定義為準。

## 2.5 球員任命及任期

### 2.5.1 任命

培訓球員及精英球員須要充分了解本手冊及簽訂運動員協議書，有關球員的任命權將由香港健球總會(下稱總會)持有；

精英培訓組  
透過公開遴選後  
擬定名單

執行委員會  
批核由精訓組  
擬定的名單

香港健球總會  
終審及發佈  
正式名單

### 2.5.2 解除任命

培訓球員及精英球員的任命在下列情況將自動或被動解除：

2.5.2.1 預備隊球員於完成任期後，其培訓球員或精英球員的任命將自動解除；任期結束日將清晰列明在運動員協議書上。任期結束日多數為進行下一年度公開遴選前。

2.5.2.2 代表隊球員於完成特定賽事 及其跟進活動(如慶功宴 或 推廣活動)後，代表隊任命即宣告解除並不作另行通知。如無特殊情況，上述球員將於賽後自動回歸至原本的預備隊名單中。



- 2.5.2.3 運動員可主動向總會申請解除任命，申請必須於不少於一個月前以書面形式向精英培訓組遞交；同時，在提交退隊申請後的一個月內，精英培訓組會繼續紀錄球員的出席率，直至正式解除任命。
- 2.5.2.4 如運動員違反本手冊或協議書內的要求，作出對健球運動、總會或所代表隊伍的不利的行為或言語，總會有權解除任何運動員的任命而不需預先通知。
- 2.5.2.5 如運動員於任期內累積 2 次嚴重警告（見 3.12 處分制度），精訓組將直接提交處分報告予秘書處，由秘書處發出處分通知，而不作額外聆訊。

### 3 義務及守則

#### 3.1 媒體發放

在簽署運動員協議書或觀察球員協議書後，即代表球員同意讓總會使用其提交之個人資料（包括其個人肖像）於總會網站、社交媒體、總會授權的媒體，以及相關之印刷和宣傳品。

#### 3.2 出席非總會的活動

球員未得到總會同意下，不得以預備隊 或 代表隊球員身分從事任何活動（包括商業活動或贊助收益）；如球員受到任何單位邀請進行非牟利活動，須在活動日的兩星期前以書面形式向精英培訓組主席申請，唯總會有權反對球員的申請。

#### 3.3 球員義務

球員需要在各行政年度內參與由總會計劃的2 小時的健球活動，活動包括但不限於以下的內容：

- 傳媒/總會的健球運動拍攝
- 健球運動示範
- 表演性質的健球比賽

#### 3.4 球衣及裝備

球員必須配合、穿著、使用，一切由總會贊助商提供的服飾或贊助用品，總會有權在預備隊或代表隊球衣印上贊助商商標及總會會章。

預備隊及代表隊球衣的訂購由總會負責，球員不可私下進行任何生產或補購。除出席總會安排的訓練、活動及賽事外，球員在未得到總會同意下，不得穿著上述球衣從事任何活動，違者將給予一次正式的口頭警告。



### 3.5 準時出席訓練

秘書處將於每季訓練開始前向各預備隊或代表隊成員發出「訓練安排」。球員必須按上述文件的訓練日期和時間準時出席訓練(不設任何緩衝時間)。

### 3.6 出席率的計算

球員必須出席由總會安排之訓練或練習賽，出席率必須達 80%或以上。出席率將以每 10 節訓練為基數計算。

例：

1月1日 出席	1月8日 缺席	1月15日 出席	1月22日 出席	1月29日 出席
2月5日 出席	2月12日 缺席	2月19日 出席	2月26日 缺席	3月5日 出席

由於球員在 10 節訓練中(1 月 1 日至 3 月 5 日)累積缺席多於 3 次(即出席率為 70%)。因此，他將會於 3 月 5 日後的下一節訓練收到 1 次輕微警告。而由 3 月 5 日後的第一節訓練起，該 10 節的出席率將重新計算。

### 3.7 請假安排

#### 3.7.1 私人告假

為保障球員私隱，如球員因非豁免事項(見 3.7.3)的要事需請假，該請假將必然視為缺席。球員不需要為此類告假提供證明文件，惟必須在訓練前 72 小時以書面方式經電郵或 WhatsApp 通知教練，否則以無故缺席論。

#### 3.7.2 突發事項

若因任何突發理由(如：交通問題、加班工作等)不能準時出席訓練或缺席訓練，必須要在訓練開始前向教練作通報。

	未能準時出席	缺席
訓練前向教練 完成通報	將收到 1 次 <u>口頭警告</u>	以 <u>缺席</u> 論， 扣減出席率；
未有通報	將收到 1 次 <u>輕微警告</u>	以 <u>無故缺席</u> 論， 將收到 1 次 <u>嚴重警告</u> 。





### 3.7.3 豁免事項

所有豁免事項**必須**個別得到精訓組批核，包括公假(工作/學業等)、病假、生理假、產假、紅事或白事等，其他特別事項可自行向教練或精訓組洽詢。此等告假**不會**被視作**缺席**論，惟出席率基數(10節)將會扣減此堂數計算，詳見下列例子：

例：

1月1日 出席	1月8日 缺席	1月15日 出席	1月22日 出席	1月29日 出席
2月5日 出席	2月12日 事假	2月19日 出席	2月26日 出席	3月5日 出席

以上圖為例，如2月12日為事假，該月出席率將為 $(8 \div 9) \times 100\% = 88.8\%$ 。

申請豁免者，須在訓練開始前通知教練，並在請假後**48小時**內提供有關的證明文件，以作批核；如逾時提交有關文件，將會收到1次**口頭警告**及請假當天以**缺席**論。

### 3.8 練習費用

球員須定期繳付練習費用，場租金額按教練費用及場地提供者收費實報實銷，會按隊伍人數平均攤分，收費詳情以秘書處安排為準。總會會向預備隊及代表隊提供器材支援並不額外作收費，但因個人責任而引起的器材損耗需額外作出賠償。

### 3.9 自費項目

球員須繳付預備隊或代表隊球衣的生產費用，自費參加國際賽事，例如機票、住宿膳食、比賽報名費等支出。

### 3.10 免責項目

球員在參加訓練或比賽時如有任何特殊情況出現(如肌肉扭傷、撕裂、拉傷、骨折、意外、死亡、其他疾病或遺失私人財物等)，總會所有工作人員均無需負上任何法律或金錢責任。

### 3.11 參賽通知

代表隊球員在出賽前須簽訂**參賽通知書**及**責任聲明書**。

### 3.12 參賽安排

在外參賽期間，代表隊球員需遵守總會及精英培訓組所訂下的行程、住宿、交通等安排。若有特殊原因未能按以上安排，需向於**出發前**向精英培訓組主席提出申請。同時，運動員在外參賽期間，所有活動需要受到教練規管。





### 3.11 參賽安排(續)

比賽期間球員須遵守教練的出賽安排及執行戰術指示。任何球員在比賽期間違抗教練指示，或作出令香港代表隊形象受損的行為，領隊或教練有權驅逐該球員離開比賽會場或取消該球員的出賽資格。

### 3.13 處分制度

球員必須清楚了解預備隊及代表隊的處分制度，制度包括**口頭警告**、**輕微警告**、**嚴重警告**及**革除球員任命**。

若球員做出其他破壞香港健球運動的行為，將會被視為「違反球員操守」。如有需要，精訓組將會按事件嚴重性向執委會提出紀律聆訊申請 或 直接向健總提交相應的紀律處分報告，參考如下：

口頭警告	輕微警告	嚴重警告	革除球員任命
不適當 使用球衣	出席率不足 80%	無故缺席 而不作通知	累積 2 次 嚴重警告
未能準時 出席訓練 或 提交費用/文件	累積 2 次 口頭警告	累積 2 次 輕微警告	違反球員操守 (須紀律聆訊)
未能 及時請假	沒有通報下遲 到		
其他違規情況 (精訓組將按實際嚴重性作適當處分)			

## 4 參與本地比賽注意事項

**精英球員**須注意總會所舉辦的本地賽事，有部份比賽級別會**拒絕或限制**精英球員的參賽資格或出賽安排，精英球員須遵守總會賽事組所訂立的賽事規章要求。而**培訓球員**則不受此限制。