JUNIOR T

项目提案 · 2026–2027

# 面向海外青少年高尔夫球员的韩国学院训练 · 赛事参赛项目

以数据测评为基础的训练 + 参加韩国赛事，获取 WAGR · JGS 积分。
同时为随行家长提供首尔医疗美容 · 购物项目。

---

提案方：JUNIOR T (juniortgolf.com) · Jay Han（韩在俊）院长，US PGA Class Member
短期 1 · 2 周 / 长期 4 · 8 · 12 周 · 冬季 · 夏季开设
咨询 gohappysulskin@gmail.com · Instagram @juniortgolf_official

提案概要

# 不是"练完就回去的训练营"，而是测评、参赛、留下成绩记录的项目

JUNIOR T 是一家在韩国、美国、澳大利亚、中国、泰国、新加坡、马来西亚运营青少年高尔夫赛事、集训营及美国大学升学咨询的青少年高尔夫平台。本次提案旨在让海外青少年球员在韩国停留期间同时收获以下三点。

01 测评

### 从数据开始的训练

通过 Play Assessment 测评挥杆、短杆、推杆与体能，并以报告呈现项目期间的变化。

02 赛事

### 参加韩国赛事

筛选停留期间举办、计入 WAGR · JGS 积分的赛事，从报名、交通到现场指导，JUNIOR T 全程陪同。

03 家庭

### 随行家长项目

球员训练期间，家长可享受江南皮肤科医疗美容、购物及首尔观光项目。

## 项目一览

| 项目 | 冬季项目 | 夏季项目 |
|---|---|---|
| 核心构成 | 室内训练 + 测评项目 | 测评项目 + 户外训练（练习场 · Par3）+ 室内训练 |
| 训练场地 | 室内工作室（雷达测速 · 挥杆分析 · 推杆实验室） | 室内工作室 + 练习场 + Par3 球场 + 标准球场下场 |
| 赛事 | 无 · 专注训练与测评（以实战下场检验） | 韩国青少年赛季 · 以计入 WAGR · JGS 积分的赛事为主 |
| 周期 | 短期 1 周 · 2 周 / 长期 4 周 · 8 周 · 12 周（可按学校日程调整） | |
| 对象 | 9–18 岁青少年球员（小学 · 初中 · 高中），个人或 4–12 人团体 · 可家长随行 | |
| 语言 | 韩语 · 英语教学，配备中文等本地语言翻译协调员 | |

所有项目均在登记每位球员的监护人姓名、关系及联系方式后进行；未成年球员的交通与住宿需经监护人同意程序。

测评项目 • Play Assessment

# 没有测评就开始的训练，如同没有地图的旅行

青少年球员的训练时间有限。不知瓶颈在哪里而一味增加练习量，只会牺牲学业、招致伤病。JUNIOR T 将 Jay Han（韩在俊）院长应用于美国、澳大利亚代表队及巡回赛球员的分析体系调整为青少年版本，让每一堂课都从测评数据出发。

WHY 01

### 用数字而非感觉

不是"挥杆变好了"，而是杆头速度提升 2.3mph、击球效率提升 0.04 这样的数值变化。家长看到的是同样的数字。

WHY 02

### 先找到瓶颈

距离不够的原因是挥杆、转动顺序还是髋关节活动度，只有测评才知道。原因不同，训练也不同。

WHY 03

### 无伤病地长期打下去

脊柱肌肉失衡与足压分布在疼痛出现前是看不见的。成长期球员必须先通过测评筛查。

## 测评数据

LAUNCH MONITOR • TRACKMAN

### 球与球杆数据

杆头速度、球速、击球效率、起飞角、旋转量、飞行与总距离、杆头路径与杆面角度、各球杆距离表及失误模式

3D VIDEO • V1

### 挥杆序列影像

通过正面・侧面高速影像分析从站位到收杆的 8 个阶段姿态，以及轴心移动、头部移动与挥杆平面

KINEMATIC SEQUENCE • K-MOTION

### 力量传递顺序

骨盆 → 上身 → 手臂 → 球杆的转动顺序、峰值速度与能量传递效率，找出距离与稳定性的根本原因

PUTTING • SAM PUTTLAB

### 推杆表现

杆面角度（站位・击球）、推杆路径、转动击球区、击球点、上杆与击球节奏、稳定性评级

SURFACE EMG

### 脊柱 • 表面肌电

静态与动态下脊柱周围肌肉的紧张度与左右平衡，确认挥杆中过载的肌肉与伤病风险部位

GAIT • FOOT PRESSURE

### 步态 • 足压分布

步态分析与左右足压分布、挥杆中的重心转移模式，评估下肢平衡与地面反作用力的运用能力

PHYSICAL

### 体能 • 活动度

肌力、核心稳定性、髋关节与胸椎活动度、柔韧性、挥杆速度训练基础数值、成长阶段检查

SHORT GAME • ON COURSE

### 短杆 • 球场数据

30・50・70 米切杆距离控制、沙坑与切击成功率、下场统计（GIR・救球率・推杆数）及球场管理判断

测评项目 • 流程与报告

# 测评、记录，并以报告留存

STEP 1

### 测评

约 90 分钟。完成全部项目测评后回顾结果，并确定停留期间的训练优先级。

STEP 2

### 训练中记录

每节课记录雷达测速与影像数据，用于调整训练方向。

STEP 3

### 报告

将测评结果与训练期间的变化整理成报告，并在家长咨询中一同交付。

## 报告示例（实际 Play Assessment 报告节选）




Trackman • 一号木球与球杆数据




V1 • 挥杆序列影像分析




K-Motion • 力量传递顺序




SAM PuttLab • 推杆表现




脊柱 • 表面肌电分析




步态 • 足压分布分析

REPORT

### 报告包含的内容

测评数值与评级、变化对比图表、教练点评、下一阶段训练课题，以及从美国大学升学角度看的当前位置。为便于回国后与当地教练分享，同时提供英文摘要。

冬季项目

# 室内训练 + 测评项目

冬季是重塑挥杆的最佳时期。不受天气影响，在室内以数据为基础矫正技术，建立体能与短杆常规，为赛季做准备。

MEASUREMENT

### 测评项目

- 基于雷达测速的各球杆距离、弹道、旋转测评
- 3D 挥杆分析 · 生物力学检查（活动度 · 平衡）
- 推杆动作分析 · 短杆距离控制测试
- 体能测评（肌力 · 柔韧性 · 核心）及伤病风险检查
- 以报告提供测评结果与变化

INDOOR LESSON

### 室内训练

- 1 对 1 或 1 对 2 技术课（每周 5 次）
- 基于测评数据的挥杆矫正 · 影像反馈
- 推杆实验室 · 室内短杆区训练
- 功能性训练（预防伤病 · 挥杆速度）
- 球场管理 · 心理课程（每周 1 次）

## 周计划示例（冬季 · 1 周）

| Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 入境 · 说明会<br>制定训练计划 | 挥杆分析回顾<br>室内训练 · 推杆实验室 | 室内训练<br>功能性训练 | 室内训练<br>短杆区 · 心理 | 室内训练<br>模拟器下场检验 | 实战下场（模拟器 · 标准球场） | 报告 · 家长咨询<br>离境 |

2 周以上项目在中间周安排标准球场下场（检验室内训练成果）。测评日程根据项目调整；冬季项目不参赛，专注于技术矫正与体能。



WHY WINTER IN KOREA

### 为什么冬季来韩国训练

首尔及首都圈集中了配备雷达测速与 3D 分析设备的室内工作室、推杆实验室和健身房，无需长途移动即可完成一天的训练量。

这是没有赛事、专注训练的时期，也是挥杆矫正效果最大的季节。矫正成果将延续到夏季项目的赛事参赛。

夏季项目

# 测评 + 户外训练 + 室内训练

夏季是赛季。先通过测评确认当前状态，在练习场与 Par3 球场打磨实战技术，再参加韩国青少年赛事，收获积分与比赛经验。

MEASUREMENT

### 测评

Play Assessment 测评 + 赛前提供球场策略数据（各球杆距离表、失误模式）

OUTDOOR

### 户外训练

练习场技术训练、Par3 球场短杆与切杆实战、标准 18 洞球场管理下场

INDOOR

### 室内训练

雨天或酷暑时转入室内工作室，推杆实验室、影像分析回顾、功能性训练

## 周计划示例（夏季 • 1 周）

| Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 入境 • 说明会<br>制作距离表 | 练习场<br>室内分析回顾 | Par3 球场短杆<br>推杆实验室 | 标准球场下场<br>球场管理 | 赛事练习轮<br>策略会议 | 参加韩国青少年赛事<br>现场指导 | 赛事回顾 • 报告<br>离境 |

## 训练环境






JUNIOR T 按等级筛选并运营首尔及首都圈的青少年训练场地（练习场、短杆练习场、Par3、标准球场）。住宿安排在距训练场 30 分钟车程以内，并根据团体规模安排专车。

参加韩国赛事

# 在停留期间参赛，带走 WAGR • JGS 积分

韩国全年密集举办青少年赛事，其中相当一部分计入世界业余高尔夫排名（WAGR）与 Junior Golf Scoreboard（JGS）。JUNIOR T 是每周更新韩国业余与青少年赛事日程的平台，可根据球员的停留时间、年龄与水平挑选赛事，并全程管理参赛。

WHAT WE DO

### 参赛支持范围

- 提供停留期间可参加的赛事清单（标注是否计入积分）
- 参赛资格确认 • 报名 • 代缴参赛费
- 练习轮 • 比赛日交通 • 现场指导陪同
- 成绩记录 • 排名计入确认 • 赛事回顾报告
- 海外球员参赛要求（材料 • 监护人同意）提前核查

POINTS

### 积分制度说明

WAGR：世界业余高尔夫排名。参加列入排名的赛事并进入一定名次即可获得积分，是美国大学教练最先关注的指标之一。

JGS：美国大学招生广泛使用的青少年成绩数据库。赛事成绩登记后，排名与成绩记录将持续累积。

是否计入积分及分值因赛事与年份而异，并取决于参赛成绩。JUNIOR T 筛选并推荐计入积分的赛事，但不保证获得积分。

## 按项目周期的参赛计划（以夏季项目为准 • 示例）

| 周期 | 参赛 | 构成 |
|---|---|---|
| 1 周 | 1 场赛事 | 测评+ 训练 3 天 + 赛事 1–2 天 |
| 2 周 | 1–2 场赛事 | 测评+ 训练 8 天 + 赛事 2–3 天 |
| 4 周 | 2–3 场赛事 | 测评+ 训练 16 天 + 赛事 4–6 天 + 休息 |
| 8 周 • 12 周 | 4–6 场赛事（含系列赛） | 测评 • 每 2 周重复训练与赛事循环，并安排学习时间段 |

赛事以当年官方日程为准推荐，包括 KGA 青少年赛、KJGA、KYGA、JGS 韩国系列赛、AJGA 国际通道系列赛（韩国站）等。最新日程可在 juniortgolf.com 查询。

随行家长项目

# 孩子训练的时间，父母尽享首尔

青少年项目的满意度取决于随行家人的体验。我们根据球员训练时间表，为家长单独安排医疗美容、购物与观光行程，并由本地语言协调员陪同。

MEDICAL

### 江南皮肤科医疗美容

与拥有丰富海外患者诊疗经验的江南站皮肤科合作，通过预约进行皮肤诊断、激光、提升与护肤项目。可提供中文、英文咨询。

SHOPPING

### 购物项目

江南、狎鸥亭、明洞购物陪同，百货公司 VIP 贵宾室预约，高尔夫用品与服饰专卖店引导，退税协助。

CULTURE

### 首尔观光 • 文化

古宫、汉江、传统市场半日游，K-Beauty 体验，韩餐餐厅预约。周末可与球员一起进行家庭下场或近郊旅行。



江南皮肤科医疗美容



江南 • 狎鸥亭购物



首尔古宫 • 文化之旅

HOW IT WORKS

### 配合球员训练时间表的家长行程

上午球员训练时安排医疗美容、购物与观光，下午安排观摩训练与教练会面，周末安排观赛助威与家庭下场。具体行程在事前咨询中协调，预约与交通由 JUNIOR T 协调员负责。

医疗项目在医生咨询后按个人情况决定，治疗费用不含在项目费用内，直接向医疗机构支付。家长行程可根据意愿自由安排。

院长介绍

# Jay Han 韩在俊院长 • US PGA Class Member



凭借 35 年球员与教练经验，长期指导巡回赛职业球员与青少年球员，目前以学业与高尔夫平衡为核心，设计美国大学升学与职业巡回赛进阶路线图。2026 年 7–9 月负责中国广州青少年代表队的表现与数据分析。

| 35 年 | 20+ | 7 人 |
| --- | --- | --- |
| 球员 • 教练经验 | 指导巡回赛职业球员 | 指导进入美国大学 |

美国大学升学路线图 · 生物力学 • 数据分析 · 预防伤病功能性训练 · 短杆 • 推杆分析 · 韩语 • 英语

CAREER

## 主要经历

- 2014 至今 JHGI 巡回赛球员学院院长
- 2026.7–9 中国广州青少年代表队表现与数据分析总负责
- 2017–2023 USGA 赛事备战 • 夏季精英项目总监
- 2016–2019 澳大利亚维多利亚州代表队技术顾问
- 2014–2020 CJ 企业高尔夫队数据分析中心主任
- 2007–2014 美国 AJGA 青少年学院总监
- 2008–2012 韩国京畿道女子高尔夫代表队主教练
- 1997–2000 夏威夷 Ko'olau 高尔夫俱乐部首席职业教练

EDUCATION • ACTIVITY

## 学历 • 活动

- 1998 美国 PGA Section Class Member
- 1994–1999 圣地亚哥高尔夫研究生院 大师教学课程
- 1988–1992 夏威夷大学马诺阿分校 经营学
- 2026 出版著作《高尔夫：回答意图与反应》
- 2018 PGA Tour CJ Cup VIP 诊所（贾森 • 戴伊）主持
- 2011–2017 韩国高尔夫运动科学学会研讨会 • 曾任会长
- 2012 韩国首次举办 AJGA 青少年教练研讨会

Jay Han 院长 • 活动

# 与巡回赛职业球员和青少年，在现场积累的经验

从 PGA 巡回赛与亚巡赛球员指导及诊所，到美国 AJGA 青少年学院、澳大利亚与中国代表队技术顾问。这是海外青少年球员在韩国将遇到的教练的现场。



与前世界第一贾森・戴伊



PGA Tour CJ Cup VIP 诊所



CJ Cup 诊所 • 与贾森・戴伊短杆示范



与 PGA 巡回赛球员李京勋



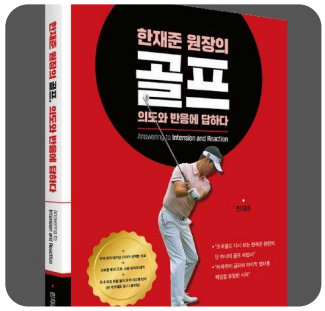
与亚巡赛两冠得主 Rattanon Wannasrichan



与亚巡赛冠军 Sadom Kaewkanjana



与前 KPGA 球员 Damian Yi




著作《高尔夫：回答意图与反应》（2026）

COACHING PHILOSOPHY

### 在有限的训练时间内取得最大成效

不以过量练习牺牲学业或招致伤病，而是通过分析设备与生物力学数据客观诊断球员的当前状态与技术瓶颈，以最少的试错完成高效挥杆。通过分析每位球员身体结构与动作平衡的 1 对 1 定制计划，兼顾学业成绩与比赛成绩。

FOR OVERSEAS JUNIORS

### 为海外青少年球员定制的教学

直接以英语、韩语授课，每节课均有本地语言协调员陪同。对于以美国大学为目标的球员，将按美国大学教练的标准解读测评结果，并提出下一阶段路线图。

운영 • 流程

# 从咨询到离境，JUNIOR T 一站式管理

INCLUDED

### 项目包含

- Play Assessment 测评及报告
- 期间内训练（室内・户外）及功能性训练
- 赛事筛选 • 报名 • 现场指导陪同
- 训练场与球场预约及使用（果岭费包含范围以报价单为准）
- 住宿、车辆、机场接送、本地语言协调员
- 家长项目行程设计及预约代办
- 结束后影像与数据报告及 1 次后续线上指导

NOT INCLUDED

### 另行计算

- 机票 • 旅行保险 • 签证费
- 赛事报名费（实报实销）• 个人装备
- 皮肤科治疗等医疗费用（直接向医疗机构支付）
- 购物 • 个人餐饮 • 自选观光费用

项目费用根据周期、人数、季节及住宿等级另行报价。

## 进行流程

| 步骤 | 内容 | 负责 |
|---|---|---|
| 1. 咨询 | 告知期望周期、人数、球员年龄及当前水平（成绩・排名） | 申请方 |
| 2. 提案 | 发送符合季节与周期的日程方案、赛事清单及报价单（5 个工作日内） | JUNIOR T |
| 3. 事前诊断 | 在线审阅球员挥杆视频与近期成绩，与家长线上会面 | Jay Han 院长 |
| 4. 确认 | 签约 • 登记每位球员的监护人信息 • 赛事报名 • 确认住宿与车辆 | 双方 |
| 5. 进行 | 测评 → 训练 → 赛事 → 报告，每周分享报告 | JUNIOR T |
| 6. 事后 | 综合报告 • 后续线上指导 • 下一赛季路线图建议 | JUNIOR T |

JUNIOR T 在韩国、美国、澳大利亚、中国、泰国、新加坡、马来西亚运营青少年赛事、集训营、交流赛及美国大学升学咨询，关联公司 Golf T（golft.co.kr）共同支持住宿、车辆与当地运营。



CONTACT

**JUNIOR T**

首席执行官 梁甲大 YK Yang • 院长 Jay Han（韩在俊）

邮箱 gohappysulskin@gmail.com • Instagram @juniortgolf_official • juniortgolf.com

韩国首尔特别市江南区江南大路 376 江南8258大厦 11 层