

中華民國鐵人三項運動協會

109 年度培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

109.5.5 臺教體署競(二)字第 1090013648 號備查
109.6.24 臺教體署競(二)字第 1090021145 號備查

壹、訓練計畫

- 一、總目標：培育 2022 年亞洲運動會奪牌之選手。
- 二、中程目標：2021 年亞洲錦標賽 U23 組前 5 名，2021 年亞洲排名 30 名內。
- 三、短程目標：2020 年亞洲盃 U23 組前 8 名，2020 年亞洲排名 50 名內。
- 四、分年計畫內容：
 1. 本計畫擬定 109 年國內移地訓練，賽事規劃亞洲盃(積分賽)。
 2. 移地訓練：國立東華大學，109 年 8 月 1 日~109 年 8 月 30 日(30 日)。
 3. 出國參賽：

U23 預計參加國際賽事如下：

- (1)2020 年香港亞洲盃及水陸兩項亞洲錦標賽, 10/8-12
- (2)2020 年澳門亞洲盃, 11/5-9

U19 預計參加國際賽事如下：

- (1)2020 年香港亞洲盃及水陸兩項亞洲錦標賽, 10/8-12
- (2)2020 年澳門亞洲盃, 11/5-9

貳、教練及選手之培育資格：

一、遴選依據及經過

(一) 潛力培訓選手：32 名

1. 遴選條件：如附件遴選辦法。
2. 遴選方式：
 - (1)根據上述遴選條件，由教練團提出 32 名選手，並經選訓小組通過後培訓。
 - (2)入選之選手與 2020 年東京奧運培訓隊不得重複，遴選名單得以遞補入選。

(三) 培訓教練團：5 名。

1. 遴選條件：如附件遴選辦法。
2. 遴選方式：

(1) 總教練：由協會指定派任

職責：1. 負責本計畫之擬定及撰寫

2. 規劃安排國內移地訓練及比賽相關事宜。
3. 協調教練團分工及執行訓練。
4. 督導考核教練及選手之執行成效。

(2) 教練團遴選：

1. 近 1 年曾帶隊出國參賽之教練。
2. 實際指導與訓練之選手入選為本計畫教練
3. 具備 ITU 國際級教練證照者優先考慮入選。

4. 由選訓輔委員會遴選之。

送請選訓委員會審議通過後，再送體育署備查聘任，調整時亦同。

由中華民國鐵人三項運動協會選訓委員會遴選合格教練，送體育署備查聘任。

(四) 運動防護員：1 名。

1. 遴選條件：

具備教育部體育署運動防護員證照資格。

2. 遴選方式：由中華民國鐵人三項運動協會選訓委員會遴選合格運動防護員，送體育署備查聘任。

(五) 潛力隊選手、教練名單：教練 5 名，選手 20 名，防護員 1 名。

參、訓練計畫

三、年度計畫內容（含訓練時間、地點、訓練方式及內容）

(一) 2020 年度 U23 潛力選手訓練計畫內容

項目	體能		技術			競技心理
	一般	專項	基本	應用	戰術	
主要訓練內容	透過週期畫度列入主要項目，加強項目，提昇競計水平。	依照各選手能力需求實施訓練計畫，提升最弱項目，最優項目，達到世界水準。	利用比賽速度訓練，拆解比賽時所需要的技術，加強訓練。	建立比賽情境，實施各技術的階段訓練，以模擬比賽實施。	分析各項比賽所有情境，加入平時訓練的戰術模擬。	1. 壓力管理 2. 心智訓練 3. 運動競賽的壓力反應與處理 4. 巔峰表現的意象 5. 冥想放鬆訓練
游泳訓練方法	1. 有氧訓練 2. 肌力訓練 3. 無氧閾值	1. 開放水域訓練 2. 比賽配速訓練 3. 速度訓練	1. 游泳動作技術分析訓練 2. 開放水域技術模擬 3. 跳水卡位技術分析 4. 折返點游泳技術訓練	1. 開放水域技術游泳 2. 集團間歇訓練 3. 卡位速度訓練 4. 防寒衣穿脫訓練	1. 影片情境分析 2. 比賽跟游指導應用	
自由車訓練方法	1. 有氧訓練 2. 速度訓練 3. 迴轉訓練	1. 長距離訓練 2. 室內滾筒訓練 3. 間歇訓練 4. 衝刺訓練	1. 迴轉速訓練 2. 集團跟騎 3. 高速間歇突圍技術 4. 低風阻技術訓練 5. 轉換訓練	1. 集團騎乘訓練技術應用 2. 個人技術分析 3. 自行車設定分析 4. 上下車、穿脫鞋技術訓練	1. 影片情境分析 2. 比賽突圍指導應用	
路跑訓練方法	1. 重量訓練 2. 無氧閾值 3. 速度	1. 越野路段訓練 2. 間歇訓練 3. 反覆訓練 4. 衝刺訓練	1. 配速技術 2. 動作技術訓練 3. 跟跑技術	1. 計算個人配速 2. 集團跟跑訓練 3. 影像動作分析	1. 影片情境分析 2. 比賽跟跑指導應用	

(二) 2020 年度 U19 潛力選手訓練計畫內容

項目	體能		技術			競技心理
	一般	專項	基本	應用	戰術	
主要訓練內容	透過體能訓練及重量訓練加強基本體能	視選手個別差異，實施各項輔助訓練以加強專項體能	修正基本動作，透過反覆練習，強化專項技術	以模擬比賽來強化臨場經驗	理論的熟記與應用	1. 壓力管理 2. 心智訓練 3. 運動競賽的壓力反應與處理 4. 巔峰表現的意象 5. 冥想放鬆訓練

游泳訓練方法	1.核心訓練 2.耐力跑 3.拉力訓練	1.長泳訓練 2.間歇訓練 3.速度訓練	1.游泳動作技術分析訓練 2.出發跳水及豚跳訓練 3.游泳上岸後加速跳水訓練 4.折返點游泳技術訓練	1.集體游泳訓練 2.集體游泳卡位訓練 3.集團跟游訓練 4.防寒衣穿脫訓練	游泳戰術及戰略分析	1.規則研讀 2.判例分析 3.運動道德 4.運動倫理
自由車訓練方法	1.核心訓練 2.耐力跑 3.繩梯訓練	1.公路爬坡訓練 2.訓練台間歇訓練 3.公路平路訓練 4.衝刺訓練	1.公路賽騎法 2.爬坡的姿勢 3.上坡的騎法 4.轉彎騎法 5.集團跟車騎法	1.起跑動作訓練 2.衝出集團訓練 3.終點衝刺訓練	1.自由車戰術及戰略分析 2.比賽中選手突圍之團隊支援	1.團隊精神訓練 2.合作競爭關係 3.人際關係訓練 4.故障排險訓練
路跑訓練方法	1.重量訓練 2.循環訓練 3.階梯跑	1.有氧耐力跑訓練 2.間歇訓練 3.越野跑 4.速度訓練	1.抬腿跑訓練 2.馬克操訓練	1.集體跑步訓練 2.集體跑步卡位訓練	路跑戰術及戰略分析	1.狀況判斷 2.危機處理

(三)2020 年假日訓練巡迴指導課表概要

時間 \ 項目	訓練課程內容	
上午	跑步(各能量系統訓練)	自由車(有氧訓練) 跑步(節奏跑)
下午	游泳訓練 (各能量系統訓練)	游泳訓練 (開放性水域)
備註：平日訓練課程依照母隊安排，另如有比賽任務需求，教練可調整訓練課程。		

(四)2020 年潛力階段訓練說明如下：

1.第一階段：

(1)訓練日期：2020 年 1 月 1 日起至 2020 年 6 月 31 止，每月 6~8 天假日集中訓練。

週六、日 (1 月 4. 5. 11. 12. 18. 19. 25. 26)

(2 月 1. 2. 8. 9. 15. 16. 22. 23. 29)

(3 月 1. 7. 8. 14. 15. 21. 22. 28. 29)

(4 月 4. 5. 11. 12. 18. 19. 25. 26)

(5 月 2. 3. 9. 10. 16. 17. 23. 24. 30. 31)

(6 月 6. 7. 13. 14. 20. 21. 27. 28)

(2)訓練方式：學期間平日於各母隊訓練，由教練巡迴指導訓練，寒假統一管理訓練。

(3)訓練地點：分別於(北區)臺北市立大學、(南區)高雄市瑞祥高中。

(4)訓練時間：上午 6 點至 8 點及下午 3 點至 6 點

(5)訓練內容：針對參加 2020 年亞洲錦標賽選拔賽作為訓練目標，加強體能專項訓練、肌力訓練，配合運動科學儀器以提升各項技術。

(6)國內比賽:參加 2020 年 6 月 13-14 日 109 年度鐵人三項國手選拔賽，作為第一階段檢測。

2.第二階段：

(1)訓練日期：2020 年 7 月 1 日起至 2020 年 9 月 20 日止，不定期方式每月 6~8 天。國內移地訓練(國立東華大學)，預計 8/1 至 8/30 合計 30 天。

週六、日 (7月 4. 5. 11. 12. 18. 19. 25. 26)
 (8月 1. 2. 8. 9. 15. 16. 22. 23. 29)
 (9月 5. 6. 12. 13)

- (2)訓練方式：學期間平日於各母隊訓練，由教練巡迴指導訓練，國內移地訓練期間統一管訓。
- (3)訓練地點：分別於北區—臺北市立大學、南區—高雄市瑞祥高中、國內移地訓練—國立東華大學。
- (4)訓練時間：上午 6 點至 8 點及下午 4 點至 6 點。
- (5)訓練內容：以第一階段訓練與參加國外比賽或需要加強的課題，作為第二階段的訓練主要內容予以強化改善。
- (6)國內比賽：參加 2020 年 9 月宜蘭梅花湖全國鐵人三項錦標賽，作為計畫總體檢測。

3. 第三階段：

- (1)訓練日期：2020 年 9 月 21 日起至 2020 年 12 月 31 止，不定期方式每月 6~8 天，9 至 12 月共約為 27 天。

週六、日 (9月 27)
 (10月 3. 4. 10. 11. 17. 18. 24. 25. 31)
 (11月 1. 7. 8. 14. 15. 21. 22. 28. 29)
 (12月 5. 6. 12. 13. 19. 20. 26. 27)

- (2)訓練方式：學期間平日於各母隊訓練，由教練巡迴指導訓練。
- (3)訓練地點：分別於(北區)台北市立大學、(南區)高雄瑞祥高中。
- (4)訓練時間：上午 6 點至 8 點及下午 4 點至 6 點。
- (5)訓練內容：分析第二階段訓練與比賽所累積的結果中，尋找需要加強的項目，作為第三階段的訓練主要內容予以強化。

肆、追蹤考核機制

(一)合理之進退場檢測點

1. 教練、選手違反本會「國家培訓隊教練、選手管理辦法」情節重大者，由總教練報請選訓小組，簽請理事長核定後更換遞補。
2. 選手每年參加賽事檢測 2 次，檢測成績列為出賽、集訓名單依據，並參照選手平時出缺勤、自身健康狀況考核，刪除訓練效果不佳、嚴重受傷者及測驗成績低落選手，經本會召開選訓小組會議通過後歸建，另由教練團及選訓小組於符合遴選條件或測驗成績優異具有潛力者，徵召潛力選手，並經本會專案選訓小組通過後培訓。

(二)階段性檢測標準：

檢 測 日 期	檢測地點	組別	檢測標準
第二階段 2020 年 6 月 15 日 (作為 9 月前國際賽事選拔依據及 第一階段成績考核)	109 年度鐵 人三項國手 選拔賽	ELITE U23 U19 U15	培訓： 遴選 U23 組選手男女前 6 名； U19 組選手男女前 4 名，進入 第二階段潛力培訓及國內移地 訓練 出國參賽： 遴選 U23 組選手男女前 3 名； U19 組選手男女前 3 名，參加 國際賽事

<p>第三階段 2020 年 9 月 (作為 12 月前國際賽事選拔依據及 2020 年培訓狀況總檢)</p>	<p>宜蘭梅花湖</p>	<p>男子菁英組 女子菁英組 男子青少年 S16 女子青少年 W16</p>	<p>出國參賽: 遴選菁英組 U23 出生年 1997 之 後，錄取符合資格選手男女前 3 名；少年組 U19 出生年 2001- 2004，錄取符合資格選手男女 前 3 名，進入下一階段出國參 賽</p> <p>培訓： 遴選菁英組 U23 出生年 1998 之 後，錄取符合資格選手；少年 組 U19 出生年 2002-2005，錄 取符合資格選手，進入 110 年 度潛力培訓第一階段</p>
---	--------------	--	--

(三) 考核機制如下：

1. 選訓委員會派員定期與不定期考察培訓情況。
2. 每階段召開選訓委員會。
3. 母隊集訓或於各場地集中整體訓練、身體健康狀況、移地訓練、國內外比賽，選訓委員會應適時派員督導。
4. 各階段標準皆設進、退機制，考核比賽與檢測表現，經由選訓委員召開會議決行。
5. 請體育署、國訓中心及訓輔委員不定期督導，考核訓練狀況。

伍、本計畫經本會選訓小組會議，報教育部體育署專案小組審議通過後公告實施，其有嗣後修正或廢止者亦同。