

中華民國鐵人三項運動協會

106 年度培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

106 年 6 月 6 日

壹、依據：教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點辦理。

貳、教練及選手之培育資格：

一、遴選依據及經過

(一) 優秀培訓選手：11 名

1. 遴選條件

天利盃 2016 年宜蘭梅花湖全國鐵人三項錦標賽—菁英組、半程 16-19 歲組男、女各六名。

2. 遴選方式：

(1)於上述遴選條件中由教練團提出 12 名選手，並經培育潛力選手之專案選訓小組通過後培訓。

(2)名單與 2018 年亞運培訓隊不得重複，遴選名單得以延後順序入選。

(3)成績與第一名差距 8 分鐘以上，不得錄取。

(二) 具潛力培訓選手：10 名

1. 遴選條件

(1)天利盃 2016 年宜蘭梅花湖全國鐵人三項錦標賽—S13、W13 組前三名。

(2) 2016 年全國中等學校運動會國中組前三名。

2. 遴選方式：於上述遴選條件中由教練團提出 10 名選手，並經培育潛力選手之專案選訓小組通過後培訓。

(三) 培訓教練：3 名。

1. 遴選條件：

(1)教練需具備中華民國鐵人三項運動協會 B 級教練以上資格，帶隊出國參賽則需具備 A 級教練或 ITU 國際教練資格。

(2)曾經協會選派，率隊參加國際比賽或國外移地訓練之代表隊教練。

2. 遴選方式：

(1)由全國鐵人三項運動協會選訓委員會遴選合格教練，送體育署備查後聘任。

(2)教練依任務需要提出訓練員名單，(須具備鐵人三項教練證)送請選訓委員會審議通過後，再送體育署核備聘任，調整時亦同。

(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，送體育署備查後聘任。

參、訓練計畫

一、總目標：

- (一)優秀選手：本計畫所培育之選手爭取 2018 年亞洲運動會獎牌、2020 年東京奧運資格為目標。
- (二)潛力選手：本計畫所培育之選手爭取 2017 年世界中學運動會獎牌、2018 年青少年奧運奪牌為目標。

二、階段目標

(一)優秀選手：

- 1.2017 年：
 - (1)爭取 2017 年亞洲(盃)錦標賽前三名。
 - (2)爭取 2017 年世界(盃)錦標賽資格。
- 2.2018 年：
 - (1)爭取 2018 年亞洲運動會獎牌。
 - (2)爭取 2018 年世界排名 100 名內。
- 3.2020 年：
 - (1)爭取 2020 年東京奧運參賽資格。
 - (2)爭取 2020 年世界排名 55 名內。

(二)潛力選手：

- 1. 2017 年：
 - (1)爭取 2017 年亞洲(盃)錦標賽青少年前兩名為目標。
 - (2)爭取 2017 年世界中學運動會獎牌。
- 3.2018 年：
 - (1)爭取 2018 年世界錦標賽參賽資格及獎牌。
 - (2)爭取 2018 青少年奧運獎牌

三、年度計畫內容 (含訓練時間、地點、訓練方式及內容)

(一)2017 年度優秀選手訓練計畫內容

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	透過週期畫訓練，將速度列入主要加強項目，提昇競計水平。	依照各選手能力需求實施訓練計畫，提升最弱項目加強最優項目，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，實施各階段技術的訓練，以模擬比賽實施。	分析 2018 亞洲運動會所有情境，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	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	1.影片情境分析。 2.比賽突圍指導應用。	

			訓練 5.轉換訓練	4.上下車、穿脫鞋 技術訓練	
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)2017 年度具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)2017 年假日訓練巡迴指導課表概要(優秀及具潛力)

項目 時間	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： 1.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。		

(三)2017 年寒暑假每週訓練課表概要

週 時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

晨操	Rest		跑步 (有氧能力)		跑步 (有氧能力)		
上午	Rest	1.自由車 (最大攝氧 能力) 2.跑步 (節奏跑)	游泳 (速度訓練)	1.自由車 (乳酸閾值) 2.跑步 (節奏跑)	游泳 (最大攝氧 能力)	1.自由車 (有氧能力) 2.跑步 (節奏跑)	自由車 (有氧能 力)
下午	Rest	游泳 (有氧能力)	1.重量訓練 (肌耐力) 2.跑步 (節奏跑)	1.游泳 (技術調整)	1.重量訓練 (肌耐力) 2.跑步 (節奏跑)	游泳 (有氧能力)	跑步 (最大攝 氧能力)
備註：教練可依參賽規畫進行調整訓練課程。							

(四)2017 年階段訓練說明如下：

1.第一階段：

- (1)訓練日期：2017 年 1 月 1 日起至 2016 年 4 月 30 止，每月 6~8 天假日集中訓練，1 至 4 月共約 30 天。彰化移地訓練(1 月 16 日至 1 月 27 日合計 12 天)。
- (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 2017 年參加亞洲(盃)錦標賽作為訓練目標，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 2017 年 3 月台南安平鐵人三項賽，作為第一階段檢測。

2.第二階段：

- (1)訓練日期：2017 年 5 月 1 日起至 2017 年 9 月 5 日止，不定期方式每月 6~8 天，5 至 7 月共約為 16 天。暑假期間集中訓練，中國大理市移地訓練（預計 6/24 至 7/14 合計 21 天），6/23 大陸越野協會盛邀本會參加 2017 年海峽兩岸彭水鐵人兩項賽，因此結合移訓計畫，提早前往大陸參賽，並銜接大理移地訓練。臺灣東部移地訓練（預計 8/14 至 8/25 合計 12 天）。
- (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) 高雄市瑞祥高中。
- (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：以第一階段訓練與參加國內移地訓練、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 2017 年 9 月 9 日日月潭鐵人三項賽，作為第二階段檢測。

3.第三階段：

- (1)訓練日期：2017 年 9 月 6 日起至 2017 年 12 月 31 止，不定期方式每月 6~8 天，9 至 12 月共約為 34 天。
- (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。
- (6)國際比賽：參加 2017 年 10 月亞洲盃鐵人三項賽，作為計畫總體檢測。

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.選手每年檢測2次(因傷或因故未能參加檢測，須於下一次集訓時完成補測)，檢測成績列為出賽、集訓名單依據，並參照選手平時出缺勤狀況考核，刪除訓練效果不佳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。
- 3.檢測日期前一個月，於中華民國鐵人三項協會網站公開發布檢測時間地點，並開放具中華民國國籍者報名，潛力選手年齡限制13-18歲，優秀選手年齡18歲以上。

(1)檢測項目：

優秀選手：游泳400公尺(50公尺游泳池)、跑步5公里(400公尺田徑場)

潛力選手：游泳400公尺(50公尺游泳池)、跑步3公里(400公尺田徑場)

(2)檢測標準：

優秀選手：

男子游泳400公尺(5分)、跑步5公里(18分整)

女子游泳400公尺(5分30秒)、跑步5公里(20分30秒)

潛力選手：

男子游泳400公尺(5分30秒)、跑步3公里(11分00秒)

女子游泳400公尺(6分00秒)、跑步3公里(12分30秒)

日本國家隊檢測標準參考：<http://www.jtu.or.jp/kyouka/2014/pdf/hyojun2014.pdf>

(3)檢測日期：

第一次 2017 年 4 月 29 日	第二次 2017 年 9 月 9 日
---------------------	--------------------

*檢測時間可視各級鐵人三項賽事做調整

(4)預計檢測地點：(北區)台北市立大學、(南區)高雄市瑞祥高中。

(二)階段性檢測標準(參考2016天利盃宜蘭梅花湖全國鐵人三項錦標賽成績)：

檢 測 日 期	檢 測 地 點	組 別	檢 測 標 準
第一階段 2017 年 3 月 (作為暑訓選拔檢測依據及期中考核)	台南安平 鐵人三項	男子菁英組 女子菁英組 男子青少年(S16、S13) 女子青少年(W16、W13)	男子_02:00:00(菁英組) 01:00:00(S16) 01:05:00(S13) 女子_02:10:00(菁英組) 01:10:00(W16) 01:15:00(W13)
第二階段 2017 年 9 月 9 日 (作為香港亞洲盃選拔依據及期中考核)	南投日月潭 鐵人三項	優秀選手 潛力選手	男子_02:00:00(菁英組) 01:00:00(S16) 01:05:00(S13) 女子_02:10:00(菁英組) 01:10:00(W16) 01:15:00(W13)

第三階段 2017 年 10 月 (作為 2017 年培訓狀況總檢)	亞洲盃或 全運會	男子菁英組 女子菁英組 男子青少年 (S16、S13) 女子青少年 (W16、W13)	男子_01:56:00(菁英組) 00:58:00(S16) 01:03:00(S13) 女子_02:05:00(菁英組) 01:05:00(W16) 01:10:00(W13)
---------------------------------------	-------------	--	--

(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、移地訓練、國內外比賽，選訓委員會應適時派員督導。
4. 請體育署、國訓中心及訓輔委員不定期督導，考核訓練狀況。