

中華民國鐵人三項運動協會

111 年度培育具潛力運動選手實施計畫

110 年 12 月 30 日

壹、訓練計畫

- 一、總目標：培育 2026 年亞洲運動會選手。
- 二、中程目標：2022 年亞洲錦標賽 U23、青年組(U19)組前 8 名。
- 三、計畫內容：
 1. 本計畫擬定 111 年暑假移地訓練及錦標賽。
 2. 移地訓練：國立東華大學及周邊道路，111 年 8 月 8 日~111 年 9 月 18 日(42 日)
 3. 出國參賽：U23 預計參加 2 場國際賽事，1 場國內移地訓練；
U19 預計參加 2 場國際賽事，1 場國內移地訓練；
U15 預計參加 1 場國際賽事，1 場國內移地訓練。

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：36 名

1. **U23 組選手遴選條件**：依據 2022 年鐵人三項國手選拔排名賽，遴選男、女前 6 名，出生年限西元 1999-2004。
2. **U19 組選手遴選條件**：依據 2022 年鐵人三項國手選拔排名賽，遴選男、女前 6 名，出生年限西元 2003-2006。
3. **U15 組選手遴選條件**：依據 2022 年鐵人三項國手選拔排名賽，遴選男、女前 6 名，出生年限西元 2007-2009。

4. 遴選方式：

- (1) 由教練團提出 36 名選手，並經選訓小組通過後培訓。
- (2) 不得重複入選 2022 年亞運培訓隊。

(二) 培訓教練團：6 名。

1. 遴選條件：

- (1) 依實際入選選手人數
- (2) 具本會鐵人三項運動 A 級教練證，並未受停權處分者。
- (3) 曾經擔任亞錦賽、世錦賽、世界盃系列賽、青年奧運、潛力教練。
- (4) 實際指導與訓練之選手入選為本計畫教練

2. 遴選方式：

- (1) 教練團：由協會指定派任

- 職責：
1. 負責本計畫之擬定及撰寫
 2. 規劃安排國外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。

(三) 運動防護員：3 名。

遴選條件：具備教育部體育署運動防護員證照資格。

以上名單由本會選訓委員會遴選合格名單後，送署備查聘任。

參、訓練計畫

一、年度計畫內容(含訓練時間、地點、訓練方式及內容)

(一) 2022 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	透過週計畫訓練，將速度列入主要項目，加強項目，提高水平。	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) 2022 年度 U19 及 U15 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)2022 年潛力訓練說明如下：

1.日期：2022 年 1 月 1 日起至 2022 年 12 月 31 止。

2.方式：學期間平日於各母隊訓練，由教練巡迴指導訓練。

3.地點：北部基訓站(台北市立大學)、桃園基訓站、南部基訓站(高雄瑞祥高中)。

4.時間：上午 6 點至 8 點及下午 3 點至 6 點

5.U23 培訓內容：

(1).以 2022 年鐵人三項國手選拔排名賽成績遴選選手 2 男 2 女參加「2022 年亞洲 U23 錦標賽 (7/18-7/24，哈薩克努爾蘇丹)」。

(2)以 2022 年鐵人三項國手選拔排名賽成績遴選選手 6 男 6 女參加國內移地訓練(8/8-9/18，國立東華大學及周邊道路)。

(3)以 2022 年鐵人三項國手選拔排名賽成績遴選選手 3 男 3 女參加「2022 年世界大學錦標賽」(9/7-9/13，巴西馬塞約)。

6.U19 培訓內容：

(1)以 2022 年鐵人三項國手選拔排名賽成績遴選選手 2 男 2 女參加「2022 年亞洲半程標賽(5/30-6/5，韓國世宗)」。

(2)以 2022 年鐵人三項國手選拔排名賽成績遴選選手 2 男 2 女參加「2022 年亞洲 U19 錦標賽(7/18-7/24，哈薩克努爾蘇丹)」。

(3)以 2022 年鐵人三項國手選拔排名賽成績遴選選手 6 男 6 女參加「國內移地訓練(8/8-9/18，國立東華大學及周邊道路)」。

7.U15 培訓內容：

(1)以 2022 年鐵人三項國手選拔排名賽成績遴選選手 6 男 6 女參加「國內移地訓練(8/8-9/18，國立東華大學及周邊道路)」。

(1)以 2022 年鐵人三項國手選拔排名賽成績遴選選手 3 男 3 女參加「2022 年亞洲青少年錦標賽(10/10-10/16，香港)」。

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3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。

(二)選拔標準：

檢 測 日 期	檢測地點	組 別	選拔標準
2022年2月12日 2022年鐵人三項國手選拔排名賽 (作為111年潛力計畫U23、U19、 U15遴選依據)	台東活水湖	男子菁英組 女子菁英組 男子U19組 女子U19組 男子U15組 女子U15組	遴選菁英組(U23) 男女前6名，出生年限1999-2004；U19組男女前6名，出生年限2003-2006；U15組男女前6名，出生年限2007-2009。
2022年9月3-4日 2022年宜蘭梅花湖全國鐵人三項錦標賽 (作為111年培訓狀況總檢及112年 潛力計畫遴選依據)	宜蘭梅花湖	男子菁英組 女子菁英組 男子U19組 女子U19組 男子U15組 女子U15組	遴選菁英組(U23) 男女前6名，出生年限1999-2004；U19男女前6名，出生年限2003-2006，進入112年度潛力培訓

(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.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。

中華民國鐵人三項運動協會

參加 111 年度具潛力選手出國參賽遴選辦法

一、依據：本會 111 年度培育具潛力選手實施計畫辦理。

二、目的：遴選參加 2022 年國際賽事之優秀教練及選手，以締造佳績，為國爭光。

三、組織：由中華民國鐵人三項運動協會（以下簡稱本會）選訓委員會負責教練及選手之遴選事宜。

四、參加國內移訓及國外參賽如下：

（一）暑假國內移地訓練(2022.8.8-2022.9.18，國立東華大學及周邊道路)

移訓地點：國立東華大學及周邊道路

1. 依據 **2022 年鐵人三項國手選拔排名賽** 菁英組遴選男生 6 名、女生 6 名(出生年限 1999-2004)，依此賽事成績順序遴選之，得依序遞補至第 12 順位止。

2. 依據 **2022 年鐵人三項國手選拔排名賽** U19 組遴選男生 6 名、女生 6 名(出生年限 2003-2006)，依此賽事成績順序遴選之，得依序遞補至第 12 順位止。

3. 依據 **2022 年鐵人三項國手選拔排名賽** U15 組遴選男生 6 名、女生 6 名(出生年限 2007-2009)，依此賽事成績順序遴選之，得依序遞補至第 12 順位止。

（二）國外賽事(U23 組)

1. 2022 年亞洲 U23 錦標賽(2022.7.18-2022.7.24，哈薩克努爾蘇丹)

依據 **2022 年鐵人三項國手選拔排名賽** 菁英組遴選男生 2 名、女生 2 名(出生年限 1999-2004)，依此賽事成績順序遴選之，得依序遞補至第 6 順位止。

2. 2022 年世界大學鐵人三項錦標賽(2022.9.7-2022.9.13，巴西馬塞約)

以 **2022 年鐵人三項國手選拔排名賽** 菁英組遴選男生 3 名、女生 3 名(出生年限 1999-2004)，依此賽事成績順序遴選之，得依序遞補至第 6 順位止。

（三）國外賽事(U19 組)

1. 2022 年亞洲半程錦標賽-菁英組(2022.5.30-2022.6.5，韓國世宗)

以 **2022 年鐵人三項國手選拔排名賽** U19 組遴選男生 2 名、女生 2 名(出生年限 2003-2006)，依此賽事成績順序遴選之，得依序遞補至第 6 順位止。

2. 2022 年亞洲 U19 錦標賽(2022.7.18-2022.7.24，哈薩克努爾蘇丹)

以 **2022 年鐵人三項國手選拔排名賽** U19 組遴選男生 3 名、女生 3 名(出生年限 2003-2006)，依此賽事成績順序遴選之，得依序遞補至第 6 順位止。

（四）國外賽事(U15 組)

1. 2022 年亞洲青少年錦標賽(2022.10.11-2022.10.17，香港)

以 **2022 年鐵人三項國手選拔排名賽** U15 組遴選男生 3 名、女生 3 名(出生年限 2007-2009)，依此賽事成績順序遴選之，得依序遞補至第 6 順位止。

（五）自費選手：下列選手，可自費報名以上賽事；

（部分錦標賽考量團隊策略，可徵召選手自費參加）。

1、2021 年花蓮太平洋全國鐵人三項錦標賽_菁英組、半程 13、16 歲組前 12 名。

2、2022 年鐵人三項國手選拔排名賽_菁英組、半程 13、16 歲組前 12 名。

3、2022 年宜蘭梅花湖全國鐵人三項錦標賽_菁英組、半程 13、16 歲組前 12 名。

八、附則：

- (一)經獲選為代表隊之選手、教練及學校，無正當理由，不得放棄參賽，無故放棄者由本會召開紀律委員會研議懲處並視情節輕重，停止選手、教練及學校參加本會所舉辦賽事及國外參賽權最高3年（自事實發生日起計算），並報請其所屬教育行政主管機關議處，副知選手、教練所屬單位，放棄參賽者，需填具放棄參賽同意書。
- (二)入選代表隊教練、選手受本會停權處分者，於停權期間不具備候選資格。
- (三)凡獲選代表參賽人員須於入選後一周內，備妥⓪個人資料調查表⓪個人護照影本，繳交本會辦理出國手續，如有延誤情形視同放棄參賽資格。
- (四)菁英組選拔選手須滿18歲且限用公路車，否則不具備候選資格。
- (五)參賽費用依據體育署訂定之「全國性體育團體經費補助辦法」辦理。
- (六)積欠本會費用之選手須還清欠款方具備候選資格。
- (七)所有參賽組別依照本會參賽規則辦理，餘依照ITU規則辦理。

九、本辦法經本會選訓委員會通過後，報請體育署備查，並於協會網站公告周知，修正時亦同。

陸、經費概算（如附件）