

中華民國鐵人三項運動協會

113 年度培育優秀或具潛力運動選手計畫

112 年 12 月 15 日

壹、訓練計畫

- 一、總目標：2026 年亞洲運動會混合接力前 3 名。
- 二、中程目標：2024 年亞洲錦標賽 U23、U19、U15 各組前 6 名。
- 三、計畫內容：
 1. 本計畫擬定 113 年移地訓練及參加國際賽事。
 2. 出國參賽 U23 選手預計參加 3 場國際賽事，1 場暑假移地訓練；
U19 選手預計參加 2 場國際賽事，1 場暑假移地訓練；
U15 選手預計參加 1 場國際賽事。

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：18 名

1. **U23 組選手遴選條件**：依據 2024 年台東活水湖全國鐵人三項錦標賽、2024 年臺南全國鐵人三項錦標賽及 2024 年宜蘭冬山河全國鐵人三項，遴選男、女前 3 名培訓參賽；2024 年臺南全國鐵人三項錦標賽，男、女前三名參加暑訓，出生年限西元 2001-2004。
2. **U19 組選手遴選條件**：依據 2024 年臺南全國鐵人三項錦標賽，遴選男、女前 3 名培訓參賽；男、女前三名參加暑訓；2024 年宜蘭冬山河全國鐵人三項，遴選男、女前 3 名培訓參賽，出生年限西元 2005-2008。
3. **U15 組選手遴選條件**：依據 2024 年宜蘭冬山河全國鐵人三項，遴選男、女前 3 名培訓參賽，出生年限西元 2009-2011。

4. 遴選方式：

- (1) 由教練團提出 18 名選手，並經選訓小組通過後培訓。
- (2) 錄取選手須全程參與培訓計畫內容否則不具獲選資格。
- (3) 不得重複入選 2024 年奧運培訓隊。

(二) 培訓教練團：3 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。

(四) 體能訓練師：3 名。

遴選條件：具備相關運動證照者。

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) 2024 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，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) 2024 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	1.公路賽騎法 2.爬坡的姿勢 3.上坡的騎法 4.轉彎騎法	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	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

		4.衝刺訓練	5.集團跟車騎法		團隊支援	
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)2024 年訓練及參賽說明如下：

一、平日訓練：

日期：2024 年 1 月 1 日起至 2024 年 12 月 31 止。

方式：學期間平日於各母隊訓練，由教練巡迴指導訓練。

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)。

時間：上午 6 點至 8 點及下午 3 點至 6 點

二、暑假移地訓練：

日期：2024 年 7 月 24 日起至 2024 年 8 月 22 止。

方式：由中華民國鐵人三項運動協會遴選出代表隊教練及選手，集中訓練。

移訓對象：U23、U19 共 12 名選手。

說明(一)：中國雲南玉溪訓練中心，海拔分佈在 1500-1800 公尺區域，Triathlon Medicine (2020)文獻指出，耐力選手適合的高地訓練模式在海拔 1800-2200 公尺，時間約 4 週，能夠有效提升選手的最大攝氧量、運動經濟性以及乳酸閾值的能力。

說明(二)：潛力培訓選手較為年輕，適合玉溪訓練中心的海拔高度，完訓後，可以提高 10-15%心肺功能與帶氧量，有助於提升競技成績。

說明(三)：未來國家隊菁英組選手(23 歲以上)可安排至雲南較高海拔訓練中心或青海多巴訓練基地(海拔 2300-2600 公尺)，更大幅度提高心肺功能。

時間：依據訓練課程安排實施。

三、U23 培訓及參賽內容：

- (1) 2024 年台東活水湖鐵人三項錦標賽成績遴選選手 3 男 3 女參加亞洲錦標賽(4/15-22，日本廣島)
- (2) 2024 年台南安平鐵人三項錦標賽成績遴選選手 3 男 3 女參加「雲南玉溪市高地訓練中心 (7/24-8/22)」。
- (3) 2024 年宜蘭冬山河鐵人三項錦標賽成績遴選選手 1 男 1 女參加香港亞洲盃(10/2-10/6，香港)
- (4) 2024 年宜蘭冬山河鐵人三項錦標賽成績遴選選手 2 男 2 女參加世界 U23 錦標賽 (10/10-22，西班牙)

錄取選手須全程參與培訓計畫，否則取消入選資格。

7.U19 培訓及參賽內容：

- (1) 2024 年台南安平鐵人三項錦標賽成績遴選選手 3 男 3 女參加「雲南玉溪市高地訓練中心 (7/24-8/22)」。
- (2) 2024 年宜蘭冬山河鐵人三項錦標賽成績遴選選手 1 男 1 女參加香港亞洲盃(10/2-10/6，香港)
- (3) 2024 年宜蘭冬山河鐵人三項錦標賽成績遴選選手 2 男 2 女參加世界 U19 錦標賽 (10/10-22，西班牙)

錄取選手須全程參與培訓計畫，否則取消入選資格。

8.U15 培訓內容：依據 2024 年宜蘭冬山河鐵人三項錦標賽成績遴選選手 3 男 3 女，共 6 名選手參加「2024 年亞洲青少年鐵人三項錦標賽(10/2-10/6，香港)」。

- 錄取選手須全程參與培訓計畫，否則取消入選資格。

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。
- 2.選手參加賽事檢測，成績列為出賽與集訓名單依據，並參照選手平時出缺勤狀況考核，汰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遴選符合條件或測驗成績優異者遞補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
2024年2月24-25日 2024年台東活水湖全國鐵人三項錦標賽 (作為113年潛力計畫U23遴選依據)	台東	男子菁英組 女子菁英組	遴選菁英組(U23)男女前3名，出生年限2001-2004
2024年4月13-14日 2024年臺南全國鐵人三項錦標賽 (作為113年潛力計畫U23、U19遴選依據)	臺南安平	男子菁英組 女子菁英組 男子U19組 女子U19組	遴選菁英組(U23)男女前3名，出生年限2001-2004；U19組男女前3名，出生年限2005-2008。
2024年9月7-8日 2024年宜蘭冬山河全國鐵人三項錦標賽(作為113年培訓總檢及114年遴選依據)	宜蘭	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3名，出生年限2001-2004；U19組男女前3名，出生年限2005-2008。U15組男女前3名，出生年限2009-2011。

(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。