

中華民國鐵人三項運動協會

114 年度培育優秀或具潛力運動選手計畫

113 年 12 月 30 日

一、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：2025 年亞洲錦標賽 U23、Junior、Youth 各組前 6 名。
- (三)計畫內容：
 - 1.擬定第一階段 114 年暑假移地訓練及第二階段參加國際賽。
 - 2.培訓內容：
 - (1)U23 選手預計參加 1 場國際賽，1 場暑假移地訓練。
 - (2)Junior 選手預計參加 1 場國際賽，1 場暑假移地訓練。
 - (3)Youth 選手預計參加 1 場國際賽，1 場暑假移地訓練。

二、教練遴選條件及方式：

(一) 第一階段-暑假移地訓練(8/5-9/3，雲南呈貢)

1. 總教練

- (1) 條件：
 - a. 具本會 A 級教練資格並實際指導選手入選且未曾受停權處分者。
 - b. 曾經擔任亞錦賽、世錦賽、世界盃系列賽、青年奧運、潛力教練。
- (2) 遴選方式:由本會選訓委員自教練團中遴選 1 名作為總教練。
- (3) 職責：
 - a. 負責本計畫之擬定及撰寫。
 - b. 規劃安排國外移地訓練相關事宜。
 - c. 協調教練團分工及執行訓練。
 - d. 督導考核教練及選手之執行成效。

2. 教練團

- (1) 條件：
 - a. 具本會 B 級教練資格並未曾受停權處分者。
 - b. 依實際入選選手人數依序遴選。
- (2) 遴選方式:由本會選訓委員遴選 4 名。

(二) 第二階段-國際賽事教練團

1. 條件：

- (1)具本會 A 級教練資格並未曾受停權處分者。
- (2)依實際入選選手人數依序遴選。

- 2. 遴選方式:依各組實際入選選手人數多寡，由本會選訓委員遴選 3 名。

三、選手遴選條件及方式：

(一) 第一階段-暑假移地訓練(8/5-9/3，雲南呈貢)

1. 條件：

- (1) U23:以 2025 年臺南全國鐵人三項錦標賽菁英組，依序遴選 3 男 3 女，出生年限西元 2002-2005。
- (2) Junior:以 2025 年臺南全國鐵人三項錦標賽 S16、W16 組，依序遴選 3 男 3 女，出生年限西元 2006-2007。
- (3) Youth:以 2025 年臺南全國鐵人三項錦標賽 S16、W16 組，依序遴選 3 男 3 女，出生年限西元 2008-2009。

2. 遴選方式：

- (1) 經由本會 2025 年舉辦賽事成績順序，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 2026 年亞運培訓隊。

*放棄培訓者，得依序遞補之，如實力落差太大，得由本會選訓委員會調整遴選人數。

(二) 第二階段-國際賽事

1. 條件：

- (1) U23:以 2025 宜蘭亞洲盃，依序遴選 3 男 3 女，出生年限西元 2002-2005。
- (2) Junior:以 2025 年宜蘭冬山河全國鐵人三項錦標賽，依序遴 3 男 3 女，出生年限西元 2006-2007。
- (3) Youth:以 2025 年宜蘭冬山河全國鐵人三項錦標賽，依序遴 3 男 3 女，出生年限西元 2008-2009。

2. 遴選方式：

- (1) 經由本會 2025 年舉辦賽事成績順序，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 2026 年亞運培訓隊。

*放棄培訓者，得依序遞補之，如實力落差太大，得由本會選訓委員會調整遴選人數。

四、運動防護員遴選條件及方式：

(一) 條件:具教育部體育署認可之物理治療師證書或運動防護員證書。

(二) 遴選方式:由本會選訓委員遴選 2 名通過後，送署備查擔任。

五、訓練計畫

(一) 計畫內容 (訓練內容、方式)

1. U23 選手訓練內容

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	透過週期畫速將速度列入主要項目，加強項目，提昇競爭水平。	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。	利用比賽速度比訓練，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。	分析各項所有比賽情境，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. 比賽跟導游指導應用	
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. 比賽跟導跑指導應用	

2. Junior 及 Youth 選手訓練內容

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

(二) 訓練方式說明：

1. 平日訓練：

- (1) 日期:2025 年 1 月 1 日起至 2025 年 12 月 31 止。
- (2) 方式:學期間平日於各母隊訓練，由教練巡迴溝通指導訓練。
- (3) 地點:北部基訓站(臺北市立大學)、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。

2. 暑假移地訓練：

- (1) 日期:2025 年 8 月 5 日起至 2025 年 9 月 3 日止。
- (2) 方式:國外高地移地訓練集中訓練。
- (3) 地點:中國雲南呈貢體育訓練基地。

六、培訓及參賽計畫：

(一) U23

1. 以 2025 年臺南全國鐵人三項錦標賽，依序遴選 3 男 3 女參加「暑假移地訓練(8/5-9/3，雲南呈貢)」。
2. 以 2025 宜蘭亞洲盃(2025 Asia Triathlon Cup Yilan)，依序遴選 3 男 3 女參加 2025 亞洲 U23 錦標賽 (10/25-11/2，約旦•阿卡巴)

*錄取選手須全程參與培訓計畫內容否則不具獲選資格。

(二) Junior

1. 以 2025 年臺南全國鐵人三項錦標賽，依序遴選 3 男 3 女參加「暑假移地訓練(8/5-9/3，雲南呈貢)」。
2. 以 2025 年宜蘭冬山河全國鐵人三項錦標賽，依序遴選 3 男 3 女參加 2025 亞洲青少年錦標賽 (10/25-11/2，約旦•阿卡巴)

*錄取選手須全程參與培訓計畫內容否則不具獲選資格。

(三) Youth

1. 以 2025 年臺南全國鐵人三項錦標賽，依序遴選 3 男 3 女參加「暑假移地訓練(8/5-9/3)，雲南呈貢」。
2. 以 2025 年宜蘭冬山河全國鐵人三項錦標賽，依序遴選 3 男 3 女參加 2025 亞洲青少年錦標賽 (11/2-11/9，沙烏地阿拉伯•吉達)

*錄取選手須全程參與培訓計畫內容否則不具獲選資格。

七、遴選依據與選拔培訓參賽：

序	遴選依據		選拔條件	培訓與參賽
	賽事名稱	組別		
第一階段	2025 年臺南全國鐵人三項錦標賽	菁英組	依序遴選 3 男 3 女，出生年限西元 2002-2005。	暑假移地訓練 (雲南呈貢)
		S16、W16 組	依序遴選 3 男 3 女，出生年限西元 2006-2007。	
			依序遴選 3 男 3 女，出生年限西元 2008-2009。	
第二階段	2025 宜蘭亞洲盃(2025 Asia Triathlon Cup Yilan)	菁英組	依序遴選 3 男 3 女，出生年限西元 2002-2005。	2025 亞洲 U23 錦標賽 (約旦·阿卡巴)
	2025 年宜蘭冬山河全國鐵人三項錦標賽	S16、W16 組	依序遴選 3 男 3 女，出生年限西元 2006-2007。	2025 亞洲青少年錦標賽 (約旦·阿卡巴)
			依序遴選 3 男 3 女，出生年限西元 2008-2009。	2025 亞洲少年錦標賽 (沙烏地阿拉伯·吉達)

八、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，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) 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。