

中華民國鐵人三項運動協會參加2018年第18屆亞洲運動會

選手培訓及參賽實施計畫

國家運動訓練中心106年8月2日心競二字第1060003199號函核定

一、依據：中華民國105年12月30日臺教體署競(二)字第1050040422A 號函辦理。

二、目的：培訓我國鐵人三項頂尖選手，提高其身體專項能力、改善三項動作技術、掌握心理穩定狀態、強化參賽運動精神，累積豐厚賽會經驗，提升我國競技水準，拉近亞洲鐵人三項強國日本、韓國、中國、香港等差距，戮力爭取2018年印尼亞洲運動會鐵人三項獎牌。

三、SWOT 分析：

(一)Strength(優勢)：自2014年亞洲沙灘運動會獲得團體混合接力銀牌，以及2015年世界中等學校鐵人三項錦標賽獲得團體混合接力銀牌後，我國鐵人三項選手心態受到很大的改變，對於大型賽會的抗壓性及穩定性產生向上的動力。選手在面對比賽時的自信心亦獲得提升，訓練態度更加積極，對於長期培育選手專項能力的全面提升，確實達到實質的效益。

(二)Weakness (劣勢)：我國參與鐵人三項競技及訓練的人口偏少，不像日、韓、中有廣大運動人口做基礎。在選手選材及競爭方面，我國均處於劣勢，鄰近國家香港、菲律賓，雖人口不及日、韓、中，但長期安排選手在國外訓練及比賽，不但提升選手比賽及訓練時的強度與適應性，相對也累積參賽經驗，而我國也應該增加選手出國訓練及比賽之相關做法及安排。

(三)Opportunity (機會)：目前我國女子鐵人三項選手之競技成績已接近亞洲前20名水準，男子鐵人三項選手之競技成績約排名在亞洲20-30名之間。在2015、2016年的亞洲鐵人三項錦標賽混合接力賽項目，我國分別獲得第四及第五名，除了個人賽事有機會獲得前六名外，混合接力項目更有機會獲得亞洲運動會獎牌。

(四)Threat (威脅)：目前亞洲國家中，女子選手部分日本、中國、韓國、香港、澳門和我國為奪牌的競爭對手。男子選手部分日本、中國、韓國、香港、哈薩克、約旦為我國奪牌主要的競爭對手。

四、訓練計畫：

(一)訓練目標

- 1.總目標：爭取2018年印尼雅加達亞洲運動會男、女個人項目前六名及團體混合接力獎牌。
- 2.現況選手分析：亞洲區域鐵人三項競技水準以日本、中國、韓國、香港、哈薩克和我國

為前六強國家，目前我國選手已取得第一階段培訓資格共有三位。其中以張團峻於2016年翡翠灣亞洲盃比賽中獲得菁英男子組第六名，女子組張婷婷在2016年菲律賓蘇比克亞洲盃女子菁英組第五名，女子組張綺文在2016年菲律賓蘇比克亞洲盃女子菁英組第六名，相當有機會在2018年印尼雅加達亞洲運動會達到個人賽前六名，混合接力前三名。

3.階段目標：

(1)第一階段目標：2017年 ITU 亞洲錦標賽取得前10名、2017年 ITU 亞洲盃取得前六名、2017年亞洲錦標賽混合接力取得前六。

(2)第二階段目標：2017、2018年 ITU 亞洲錦標（盃）賽取得前5名、亞洲錦標賽混合接力取得前5名。

世界盃亞洲國家至少六國參賽亞洲國家排名排名前5名。

(3)第三階段目標：2018世界盃亞洲國家至少八國參賽亞洲國家排名前4名。

爭取2018年印尼雅加達亞洲運動會男女個人項目前6名及團體混合接力獎牌。

(二)訓練起訖日期：

1、自本計畫頒布日起至印尼雅加達亞洲運動會結束檢討後止。

2、階段劃分及訓練地點：

(1)第一階段集訓：自本計畫頒布日起至2017年8月31日止，將符合第一階段選訓資格之選手安排進駐國訓中心集訓並視亞運備戰需求做國內外移地訓練。

(2)第二階段集訓：自2017年9月1日起至2018年1月31日止共5月，進駐國訓中心集訓並視亞運備戰需求做國內外移地訓練。

(3)第三階段總集訓：自2018年2月1日起至印尼雅加達亞洲運動會結束日止（具學生身分者至該學期課業輔導結束止），進駐國訓中心訓練及國內外移地訓練。

(三)訓練方式：

1、針對個人體能、技術、戰術及心理加強訓練，增加選手信心及臨場企圖心，除在國家訓練中心集中訓練外，並前往國內外移地訓練及比賽，學習先進技術，磨鍊對抗能力，

提高訓練成效。

2、針對2018年印尼雅加達亞洲運動會審慎嚴謹策略，精選嚴訓培訓選手。選拔訓練與參賽從嚴要求，力求達成目標。

(四)實施要點：

1、訓練成效之預估：

(1) 2017年亞洲（盃）錦標賽取得個人賽前6名、團體混合接力前6名。

(2) 2017年年度亞洲個人排名前20名。

(3) 2018年亞洲(盃)錦標賽取得個人賽前4名、團體混合接力前4名。

(4) 2018年取得亞洲運動會男女個人項目前6名及團體混合接力獎牌。。

2、訂定成績檢測標準級選手汰換之辦法：

| 日期 | 活動地點 | 活動內容 |
|------------------------------|------|--|
| 自本計畫頒布日起- 2017年8月31日止 | 國訓中心 | 安排符合遴資格選手進行培訓。 |
| 2017年9月1日- 2018年1月31日 | 國訓中心 | 第2階段培訓選手檢測 一、2017亞洲錦標賽至少八國參賽，參賽國家排名前5名。 二、2017 ITU 亞青錦標賽前4名 三、2017亞洲錦標賽團體混合接力前5名 四、2017世界盃亞洲國家至少八國參賽，參賽亞洲國家排名前5名。 未達任何一項檢測標準歸建回原母隊訓練。 |
| 2018年2月1日- 印尼雅加達亞運會 結束 | 國訓中心 | 第3階段培訓選手檢測 一、2018亞洲錦標賽至少八國參賽，參賽國家排名前4名。 二、2017亞洲錦標賽團體混合接力前4名 三、2018世界盃亞洲國家至少八國參賽，參賽亞洲國家排名前4名。 未達任何一項檢測標準歸建回原母隊訓練。 |

3、各階段訓練重點量化及各階段訓練方式之撰述：（附件一）

4、國內外移地訓練及參賽之撰述：（附件二）

五、督導考核：

- (一) 本會選訓委員將不定期前往國訓中心督導檢測及考核培訓情形，如不按規定時間訓練或未達檢測標準者，中止培訓資格。
- (二) 凡培訓選手應參加本會舉辦之各項比賽，如成績未達預期或績效不彰者，得中止培訓資格。
- (三) 培訓選手如全年總參賽成績不佳，未達訓練效果者，由選訓委員會召開選訓會議，取消其培訓資格。
- (四) 各培訓選手須服用藥物時，均向藥檢小組諮詢及經醫師同意，並接受中華奧林匹克委員會不定期禁藥檢測，檢測結果若有違規用藥或迴避檢測者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練連帶接受處分。
- (五) 培訓期間培訓選手應接受健康檢查，如經醫生檢查認定不適合繼續培訓，即應中止培訓或取消參賽資格。
- (六) 培訓選手必須遵守紀律，若違反紀律，不論實力如何，一律以退訓論處，並依中華民國鐵人三項運動協會紀律委員會之獎懲辦法議處。
- (七) 培訓選手體能或各項檢測須達執行教練設定之標準，未達標準者，由執行教練提出相關資料送選訓委員會召開會議處理。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科方面：

1. 請支援一位運動心理老師，為選手及教練做心理諮詢與協助。

2. 生理生化檢測：請支援檢測人員做生化檢測並提供數據給教練，作為擬定訓練課表的參考。

(二) 運動傷害防護：請支援防護員與整復師或按摩師。

(三) 醫療：請支援復健、健檢、醫療意外保險等。

(四) 課業輔導：選手在國訓中心培訓時，請安排課業輔導。

(五) 培訓隊教練及選手集訓時，請協助辦理公假及留職留薪。

(六) 培訓隊教練及選手為學校教師時，請支援代課鐘點費或代理職缺費。

(七) 運動情報蒐集：遴選2至3人負責各國鐵人三項好手情報蒐集與分析整理，提供培訓教練參考，所需費用（機票、住宿費、膳食費、雜支等）及情報蒐集器材（攝影機、相機、長鏡頭），請教育部體育署或國訓中心專案補助並由協會列管。

(八) 其他：臨時訓練所需物品另行申請。

七、經費籌措：

(一) 協會自籌

(二) 向國家訓練中心補助培訓隊相關

八、本計畫經本會2018年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後實施，修正時亦同。