

中華民國鐵人三項運動協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 111 年 1 月 12 日心競字第 1110000397 號書函備查

壹、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號函。

貳、目的：瞄準 2022 年杭州亞運「個人組」與「混合接力」獎牌，透過遴選辦法挑選國內優秀教練培訓優秀選手，增加國際賽事經驗與技術，並與亞洲強國日本、韓國、中國並駕齊驅。

參、SWOT 分析

(一) Strength(優勢)：2018 年亞運，我國獲得男子個人賽第 5 名、女子個人賽第 8 名、混合接力賽獲得第 5 名，選手對大型賽會獎牌不再感到遙不可及，也提升選手的心態，訓練及培訓方向更加明確，對於摘下亞、奧運鐵人三項賽事獎牌的動機更加強烈，有助提升長期培育選手專項能力，達到實質效益。

(二) Weakness (劣勢)：2018 年亞運選手目前仍為培訓隊主力，平均年齡達 25 歲，顯示新生代選手未能有效銜接，因此本項目匡列較多年輕選手，積極培育新生代，傳承技術與經驗。

(三) Opportunity (機會)：雖 2018 年亞運混合接力僅獲第 5 名，但因選手前一天參加個人賽體力耗盡，因此並未演出最佳水準。事後分析，若選手只專心參加「混合接力」，應有銀牌機會，且我國近年青年選手於國際賽事卓有佳績，因而混合接力項目看準 2022 亞運銀牌。

目前我國男、女子選手成績已接近亞洲前 15 名水準，在 2015、2016 年的亞洲鐵人三項錦標賽混合接力賽，我國分別獲得第四及第五名，在 2022 年杭州亞運，有機會讓整體成績提升，在男、女子和混合接力項目挑戰首面亞運會獎牌。

(四) Threat (威脅)：目前亞洲國家中，日本、中國、韓國、香港、澳門皆是女子組奪牌的競爭對手。男子組與日本、中國、韓國、香港、哈薩克、約旦為我國奪牌主要的競爭對手。

肆、訓練計畫

(一) 訓練目標

1、總目標：獲得 2022 年杭州亞洲運動會男子個人賽項目前 3 名，女子個人賽項目前 6 名，混合接力賽項目前 3 名。

2、階段目標

(1) 第 2 階段 (2021 年 9 月 1 日至 2022 年 1 月 31 日止)

A. 訓練地點：國訓中心或國外移地訓練。

B. 檢核賽事：杜哈亞洲盃(亞洲積分賽)。

C. 檢核成績：個人賽達亞洲國家排名前 4 名者。

(2) 第 3 階段 (2022 年 2 月 1 日至杭州亞運結束)

A. 訓練地點：國訓中心或國外移地訓練。

B. 檢核賽事：蘇比克灣亞洲盃(亞洲積分賽)。

C. 檢核成績：個人賽達亞洲國家排名前 4 名者。

(二) 訓練地點：國訓中心、國外移地訓練。

(三) 實施要點：訂定各階段成績檢測標準及選手進退場機制(如附件一)。

伍、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階段檢核之賽事，如成績未達預期或表現不佳者，本會得依「選手進退場辦法」調整名單。

(三) 培訓選手如第三階段訓練成效不佳，未達培訓效果者，由選訓委員會召開選訓會議，取消其培訓與參賽資格。

(四) 各培訓選手須服用藥物時，均須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) 為顧及選手訓練成效及安全，避免運動傷害，未經教練核准，選手不得參加其他賽事，違者依本會培訓隊教練、選手管理辦法退訓並議處。

- (七) 培訓選手必須遵守培訓隊教練、選手管理辦法，若違反紀律，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。
- (八) 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。

陸、行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運動科學（生理生化檢測）：請支援檢測人員與教練協議討論對於選手專項表現發展，進行生化檢測並提供數據給選手及教練，作為擬定訓練課表的參考。
 - (二) 運動防護：給予培訓隊選手穩定的運動防護協助。
 - (三) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。
 - (四) 培訓隊教練及選手集訓時，請協助辦理公假、公假留職留薪或留職停薪。
 - (五) 課業輔導：選手在國訓中心培訓時，能安排選手的課業輔導。
 - (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。
- 本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。