

香港三項鐵人運動選材計劃 招募日

日期：2013年7月13日

地點：香港體育學院（田徑場集合）

程序：

上午9時 - 報到及講解是日安排

上午10時 - 運動科學及跑步測試

上午11時30分 - 三項鐵人說明及奧運選手分享

下午1時 - 游泳測試

下午2時 - 活動總結及問答環節

報名參加此次活動，請登入
WWW.TRIATHLON.COM.HK 下載表格

我還要知道的？

運動員請自備全套跑步及游泳裝備，
能量補給品及運動水壺。

如有其他查詢，請與黃小姐聯繫。

電話: 2681 6275

傳真: 2681 6353

電郵: cindyw@hksi.org.hk



報名表格:
www.triathlon.com.hk



香港三項鐵人總會
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號
奧運大樓 1020 室
電話 (852) 2504 8282
傳真 (852) 2576 8253
網址 www.triathlon.com.hk

香港三項鐵人運動 選材計劃

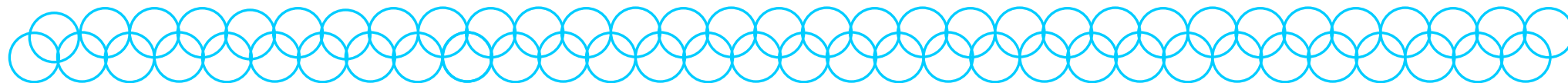
招募日

2013年7月13日



你具備成為奧運選手的資質嗎？

主辦機構：



為甚麼選擇三項鐵人？

三項鐵人是奧林匹克運動會上最激動人心的項目，當然也是最艱苦的項目之一。三個運動項目（游泳，單車，跑步）在難以預測的競逐中展現了一直在變化的動態。時長接近兩小時，三項鐵人等同是馬拉松賽和公路單車賽的時間長度。當然，青年組競賽時間會較短。優秀的三項鐵人運動員有機會到世界各地參加比賽及訓練營。你會遇到來自各個國家與你的想法及目標相類似的運動員！試想像一下：你是屬於三項鐵人的！

誰能夠成功？

游泳選手：理想的三項鐵人訓練起步點建基於游泳項目。由於游泳項目對技術要求較高，因此開展游泳訓練最理想的年齡是介乎 8 至 10 歲。參加群體習泳班是一個不錯的選擇，既可學習游泳技巧，亦可以有規劃地進行恆常的游泳訓練。

身體條件：三項鐵人運動對耐力要求極高。如果你對訓練樂在其中，這項運動非常適合你。最優秀的三項鐵人選手未必擁有如越野滑雪或其他運動選手的動能，但他們的耐力水平卻是非凡的。年輕運動員可以通過恆常的游泳訓練提升他們的耐力表現。

跑步選手：有這樣一種的說法“最好的跑步者是天生的”。雖然自然天生的技巧是一種幸運，但跑步的技術亦可像其他運動項目一樣靠後天發展。初期的跑步訓練較為簡單，每星期跑步次數不超過二次。良好的技術指導是必要的。參加越野賽跑賽事亦有助提升跑步水平。

競爭心態：爭勝的天性似乎早就扎根於優秀的運動員心中。獲勝並不一定意味着第一個衝過終點線，它指的是對獲勝做好了準備的內在驅動，這種特質往往是最終成功的決定要素。

你的速度達標嗎？

在一場 ITU 級別的比賽中，你必須是位處於首三份之一完成游泳賽段的選手群。這意味着年輕的游泳選手需要有足夠的速度：400 米自由泳中，13 歲至 16 歲的男孩子不超出 4 分 50 秒，更佳是在 4 分 30 秒內；同齡女孩子則不超出 5 分鐘，更佳是在 4 分 40 秒內。

如游泳賽段錯過了第一集團，接著的單車賽段將會增加困難指數。然而要勝出比賽，跑步絕對是重要的一環。3000 米跑步對男孩子的要求是不超出 10 分 30 秒，更佳是在 10 分鐘內；女孩子則不超出 11 分 30 秒，更佳是在 11 分鐘內。

如果你符合這些指標，我們非常樂意協助你開展你的三項鐵人旅程及帶領你成為擁有國際水平的選手！

通過評估後，我們將與各合適運動員了解他們當前的訓練情況，從而制定適合各人就三個運動項目的下一步訓練模式及安排，作為他們日後的三項鐵人運動專業訓練的前奏。



香港體育學院

香港新界沙田源禾路 25 號

www.hksi.org.hk

