

國立臺灣體育大學(桃園)九十七學年度教練研究所博士班入學考試試題
奧運教練選手組

教練科學（本試題共 1 頁）

- ※注意：1 答案一律寫在答案卷上，否則不予計分。
2 請核對試卷、准考證號碼與座位號碼三者是否相符。
3 試卷『彌封處』不得污損、破壞。
4 行動電話或呼叫器等通訊器材不得隨身攜帶，並且關機。

問答題（每題 20 分，共計 100 分）

- 一、「人們不同時間、不同地方從事運動，所獲得的經驗，有淺有深、有輕有重、有短有長、有大有小，各式各樣，不盡相同，其影響所及，有的可能只是輕微的經驗感受，有的可能濃密地讓人永生難忘，有的還能夠直透個人的生命本體，深入心靈府城，達到某種精神開悟的境界（劉一民，2005）。」從這段文字當中的體會中，請闡述如何引領選手或是與教練達到最優的運動經驗。
- 二、運動訓練的過程中，可以使用許多的科學儀器進行檢測，以達到預期的成果。萬一，沒有這些設備的時候，身為教練的你要以什麼方法進行檢視，你使用的方法又有什麼優缺點呢？
- 三、訓練成功的運動員有賴成功的訓練計畫，惟訓練時又必須考慮許多因素，因此，請說明運動訓練的原則，並且詳細說明其中一項訓練方式對於熟悉的運動項目之重要性。
- 四、優秀運動員都有其特質，如何掌握這些特質對於教練工作將有幫助，請舉例分析國、內外優秀運動員的特質。
- 五、試論優秀運動員的健康管理要點。