

國立體育大學 100 學年度研究所碩士在職專班入學考試試題
教練實務 (教練研究所)

(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。

(總計 100 分)

請簡述下列問題(每題 20 分)

1. 何謂運動疲勞？造成疲勞的原因為何？教練應如何協助運動員預防疲勞或疲勞發生後該如何處理？
2. 試述「一般體能」與「專項體能」的內涵？一般體能對於銜接專項體能的重要性為何？
3. 何謂增強式訓練？其原理與訓練原則為何？
4. 以自我效能 (self-efficacy) 的觀點，教練如何增加運動員的自信心？
5. 何謂教練與選手溝通的三明治法？請依自己專項經歷，將三明治法的應用作說明。