

# 國立體育大學 102 學年度研究所碩士班入學考試試題

所別：競技與教練科學研究所 組別：競技訓練組

科目：運動技術學 (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。

(總計 100 分)

一、體能是運動員發揮成績表現的基石，訓練體能通常分為基礎體能與專項體能兩種，專業運動訓練在不同的階段會依需要調整訓練的質和量。請試就準備期、比賽期、過渡期三個階段，以實例論述基礎體能訓練與專項體能訓練在阻力訓練(Resistance Training)、心肺功能訓練(Cardiopulmonary Functional Training)、動作協調(Motor Coordination) 訓練的方法和內容(可製表呈現)。

(45 分)

二、田徑運動跳高項目在 1968 墨西哥奧運的理查德－福斯貝利 (Richard Fosbury)，以嶄新的跳高技術：背越式跳高，以 2 米 24 打破奧運會紀錄並獲得金牌，這是一次技術改變理論的革命，因此也命名為福斯貝利式 (Fosbury) 跳法，福斯貝利式跳高的特徵是：曲線助跑、快速度的起跳、背部過桿，完全與原來的其他跳法不同。試從技術對理論的影響，另舉一個實例論述之。

(15 分)

三、運動競技在競爭激烈、旗鼓相當時，人們的共識是：心理因素常常是決定勝負的關鍵。所以，配合訓練計畫實施心智訓練是非常必要的。請以運動訓練實務的立場，描述放鬆訓練、意象訓練、注意力訓練、比賽心理調整的重要方法。(40 分)