

中國文化大學 99 學年度博士班考試入學招生考試

系組：體育學系運動教練博士班(9)

日期節次：99 年 5 月 28 日第 2 節 10:30-12:30

科目：運動訓練科學 [0016]

- 一、設計阻力訓練計畫的變項或因素為何? 如果您為一位運動員設計阻力訓練計畫, 請舉例說明如何依據前述的變項或因素設計之?(20%)
- 二、運動訓練可使運動員跳得更高、跑得更快、跳得更遠, 主要原因在於教練不斷的給於運動員適當的訓練處方而引發身體機能的適應所致, 請從(1)內分泌-賀爾蒙的適應、(2)神經肌肉的適應、(3)心血管吸的適應及(4)力學效率改善等, 各列舉研究證據說明之。(25%)
- 三、近代運動訓練學的發展大致可分為四個訓練模型: (1)1980 年代一項群運動訓練模型(Sports Classification Model); (2)1990 年代一周期訓練模型(Periodization Training Model); (3) 2000 年代一專項運動訓練模型(Sport Specific Training Model); (4) 2010 年代一統合訓練模型(Integrated Training Model)。1.請簡要論述各訓練模型的特點; 2. 隨著運動科學研究的驗證, 統合訓練模型已被公認為是一個最能達成最佳運動表現的模型(Optimal Performance Model, OPT), OPT 模型的內涵是甚麼?其成為最佳運動表現模型的原因為何? (30%)
- 四、簡答題(25%) (每小題 5%)
 1. 1RM Testing Protocol
 2. Movement Analysis
 3. Pace/Tempo Training
 4. Negative Reinforcement in Coaching
 5. Selective Attention