

## 中國文化大學 101 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 (10)

日期節次：101 年 5 月 18 日第 2 節 10:30-12:30

科目：運動訓練科學 [0016]

## 壹、申論題 60%

一、培養優秀運動員是一項漫長而艱辛的系統工程，檢視我國運動訓練發展歷程可知，我們往往重視運動員專項訓練，而忽略了全面性的身體素質的發展，導致頂尖的運動員運動傷害頻仍，請根據最佳表現訓練模型(Optimal Performance Training Model, OPT Model)討論：

1. 運動員身體素質發展的各項要素。20%
2. 運動訓練必須強化各項身體素質發展要素的理論基礎或科學原因。20%
3. 請以一項運動為例，將身體素質訓練融入 OPT 模型中。20%

## 貳、名詞解釋與簡答 40%，每題 5%

1. In-season maintenance
2. Quantifying training
3. Monitoring training
4. Pace or tempo training
5. Active rest
6. Technical training
7. Combination recovery method
8. Annual training plan