

國立臺灣師範大學 100 學年度碩士班招生考試試題

科目：運動訓練學

適用系所：運動競技學系

注意：1.本試題共 1 頁，請依序在答案卷上作答，並標明題號，不必抄題。2.答案必須寫在指定作答區內，否則不予計分。

- 一、運動有所謂的高峰經驗，就你的運動生涯中是否曾經歷過高峰經驗，請敘述何謂高峰經驗，你的高峰經驗又是如何？(25 分)

- 二、假設你今年有二個重要比賽，一個是五月的大專運動會，一個是十月的全運會，請試著以你的專項從今年一月開始到今年十二月底簡單規畫一個雙峰周期的訓練計畫。(25 分)

- 三、某位選手的下肢爆發力不佳，在訓練上可用哪些方法增進其爆發力？(25 分)

- 四、一位運動選手是否有「信念」往往會影響其比賽結果，你是否對比賽有自己的信念，請敘述你對比賽的信念是什麼？它又影響了你什麼？(25 分)