

競速直排輪運動之短距離 300 公尺技術報告書

2009 年 6 月

研究生：張詠岱

指導教授：鄭虎

摘要

我國競速直排輪雖然在亞洲地區名列前茅，可是一旦與歐美運動員相比的話卻往往爭取不到優秀的成績，除了器材方面的因素之外，在技術以及心理方面佔了很大的原因。短距離 300 公尺比賽是一項個人計時的競技比賽，台灣運動員雖然在亞洲地區擁有優異的成績，但是在重要的賽事上如世界錦標賽往往都不敵歐美選手，由於體型上和先天條件上的懸殊之外，台灣運動員在這方面則較為吃虧，有鑑於此，擁有細膩的技術練習以及心理訓練和周圍的訓練計畫對於台灣運動員來說更為重要。競速直排輪運動是技術性較高的運動項目，而在短距離比賽時的技術性更為複雜，不論是起跑、彎道、直道等，每個環節都是關鍵，勝負往往都是百分之秒之間的差距而已，所以運動員必須要完美的完成整個比賽過程才有致勝的機會。一、本文透過文獻之分析，探討並結合實際經驗，將短距離 300 公尺競速直排輪之技術理論歸納整理，詳實闡述競速直排輪之運動特性，以達提升此運動表現之目的。本技術報告書研究範圍包括：

- 一、在現有的設備及訓練中，競速直排輪的技術的優缺點。
- 二、心理訓練在競速直排輪技術之應用。
- 三、專項技術分析與體能訓練在短距離三百公尺競速直排輪之應用。
- 四、競速直排輪三百公尺訓練計畫。

關鍵詞：競速直排輪、短距離 300 公尺、技術