

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
謝 誌	III
目 錄	IV
圖 次	VI
表 次	VII
第壹章 緒論	01
第一節 研究背景與動機	01
第二節 競速直排輪的發展史	03
第三節 研究目的	06
第四節 研究範圍	07
第貳章 在現有賽制的設備及訓練中影響競速直排輪技術的優缺點	08
第一節 場地	08
第二節 競速直排輪三百公尺計時賽之規則	09
第三節 競速直排輪規則及優缺點分析	10
第參章 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	13
第一節 短距離三百公尺競速直排輪之專項技術	13
第二節 競速直排輪三百公尺之訓練方法	34
第三節 短距離重量訓練法	38
第四節 小結	39
第肆章 短距離競速直排輪技術之心理技能	41
第一節 運動表現與心理技能	42
第二節 競速直排輪運動員之心理特質	44
第三節 各項心理技能的相關文獻	45
第伍章 競速直排輪三百公尺訓練計畫	51
第一節 訓練計劃安排之原則	51
第二節 訓練計畫的制定與實施	54
引用文獻	59
一、中文部分	59
二、英文部分	61