

國立體育大學九十九學年度研究所碩士在職專班入學考試試題

教練研究所

(本試題共 1 頁)

教練實務

※注意：1 答案一律寫在答案卷上，否則不予計分。

2 請核對試卷、准考證號碼與座位號碼三者是否相符。

3 試卷『彌封處』不得污損、破壞。

4 行動電話或呼叫器等通訊器材不得隨身攜帶，並且關機。

(總計 100 分)

1. 舉例說明近代訓練型態趨勢(方式、負荷劑量)為何，舉例說明?(20 分)
2. 何謂可負荷性，包含那些要素?(25 分)
3. 何謂體能交互關係，如何應用於訓練上(舉例說明)?(15 分)
4. 訓練負荷型態包含那些要素?(25 分)
5. 說明訓練強度與恢復之關係?(15 分)