

國立體育學院九十二學年度研究所碩士班入學考試試題
運動訓練法 (本試題共 一 頁)

※注意:答案一律寫在答案卷上,否則不予計分

問答題:

- 一、如何利用心跳率來監測疲勞程度呢? (20 分)
- 二、足球的能量系統大致上如何呢? 為什麼足球員要訓練心肺耐力呢? (20 分)
- 三、試說明青少年運動訓練專項化的時機 (20 分)
- 四、跆拳道運動員的體能訓練須強調上半身嗎? 為什麼? (20 分)
- 五、運動訓練為何須有賽前調整的概念呢? 如何調整呢? (30 分)
- 六、試說明模式化原則的重要性與建立訓練模式的方法 (30 分)
- 七、影響敏捷性的因素有哪些呢? 敏捷性如何訓練呢? (30 分)
- 八、某高中男生身高 170 公分, 體重 75 公斤, 引體向上一次都拉不上, 如何用漸進的方式加以訓練, 以能在半年內拉上五次呢? (30 分)