

國立體育學院九十四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

※注意:必須橫寫

1. 如何藉助 Jakowlew 超補償原理編排週訓練計劃百分比與日訓練單元順序? 25%
2. 力量耐力能力應該在什麼階段訓練? 那種訓練方法是提昇耐力能力最佳方式? 15%
3. 擬定訓練計劃有那些必備程序? 25%
4. 如何擬定週末比賽之週訓練計劃 (負荷強度百分比、單元目的)? 20%
5. 如何增進球類運動項目運動員之速度能力 (舉例說明)? 15%