

中國文化大學 102 學年度博士班考試入學招生考試

系組：體育學系運動教練博士班

日期節次：102 年 5 月 17 日第 2 節 10:30-12:30

科目：運動訓練科學

0-11

一、試說明如何能應用測力板或氣體分析儀提升運動訓練績效。(20 分)

二、試說明長期有氧運動訓練的適應。(20 分)

三、試說明肌肉運動表現(muscular performance)的影響因素。(10 分)

四、執行年度訓練計畫周期中，最不易掌握的周期為「比賽維持期」

(20分)，請問：

1. 比賽維持期周期訓練的主要的目標是甚麼?(5 分)

2. 比賽維持期的訓練變項如：訓練量、負荷強度、訓練頻率等的
安排原則為何?(7 分)

3. 試舉例說明比賽維持期如何達成專項運動的生理需求?(8 分)

五、奧林匹克舉重(Olympic Weight Lifting)訓練被認為是改善競技運動

表現的最佳阻力訓練方式之一，理由何在?(15 分)

六、名詞解釋(15分，每小題3分)

1. Active rest

2. Simulating training

3. Sport-specific training

4. Economy of movement

5. Optimum performance training (OPT) model

第 / 頁共 (頁)