

國立體育大學 100 學年度教練研究所博士班入學考試試題
競技科學組
運動訓練科學 (本試題共 1 頁)

※ 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。

(共計 100 分)

1. 如何應用研究理論，進行耐力訓練 (舉例說明)? (10 分)
2. 如何進行耐力、力量與速度訓練效果分析，舉例說明? (20 分)
3. 如何進行比賽前訓練，調整選手之巔峰期 (舉例一週之訓練計劃內容)? (25 分)
4. HIIT 訓練方式之效果為何? 舉例說明 HIIT 訓練型態? (20 分)
5. 如何降低選手之最大負荷心跳率，訓練方式為何 (舉例說明)? (25 分)