

# 國立體育大學 101 學年度競技與教練科學研究所

## 博士班入學考試試題

類別：競技訓練組

科目：運動訓練科學（本試題共 1 頁；總計 100 分）

※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。

1. 循環與非循環速度有何不同，列舉兩項運動型態之速度訓練方式與內容？  
(15%)
2. 如何判斷訓練量是否足夠，舉例說明？(15%)
3. 列舉最大力量、快速力量與力量耐力三能力，應配合那些訓練方式？可以提昇之效果為何？(20%)
4. 如何應用  $NH_3$ -Index 進行運動員之能力改善（舉例說明）？(25%)
5. 力量能力發展，包含那些因素？(25%)