

國立體育學院九十六學年度研究所碩士班入學考試試題

訓練生理學

(本試題共一頁)

- ※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。

(總分 200 分)

解釋名詞：

1. 超載原則 Overload Principle (5 分)
2. 氣栓 Embolus (5 分)

問答題 (橫寫):

1. 舉例說明，那一種運動項目需要快速耐力訓練？其能量提供來源為何？何種訓練是提升其能力最佳之方式？(40 分)
2. 如何提升運動員之無氧非乳酸耐力 (ATP-C.P)，其訓練方式為何 (舉例說明)? (35 分)
3. 改善有氧耐力，可以促進新陳代謝與提升抗壓能力，其生理反應機轉為何？(40 分)
4. 從何種運動負荷強度訓練之下，造成血液乳酸與 NH_3 堆積，其兩種參數 (Lactic acid, NH_3) 之曲線會呈現平行上昇？(40 分)
5. 如何提升運動員之無氧糖酵解代謝活性，其訓練方式為何 (舉例說明)？(35 分)