

國立體育大學九十九學年度研究所碩士班入學考試試題
教練研究所 (本試題共 1 頁)
訓練生理學

- ※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。

(總計 200 分)

1. 請試述增強式訓練(Plyometric)之用途與生理機轉? (20 分)
2. 請試述人體骨骼肌肉收縮時，鈣離子(Ca^{+2})的角色與作用機轉? (20 分)
3. 請試述血乳酸(Lactate)在長距離運動中如何生成與代謝機轉? 乳酸生成對運動疲勞的避免有何貢獻? (40 分)
4. 請以中樞(central)與周邊(peripheral)生理代謝的角度試述運動疲勞機轉? (40 分)
5. 請試述熱身與收操對運動表現以及疲勞恢復的重要性與生理代謝機轉? (40 分)
6. 人體心肺與血管循環系統在接受長時間耐力訓練後會產生哪些生理上的適應? (40 分)