

國立臺灣師範大學 105 學年度碩士班招生考試試題

科目：運動訓練科學

適用系所：體育學系

注意：1.本試題共 1 頁，請依序在答案卷上作答，並標明題號，不必抄題。2.答案必須寫在指定作答區內，否則依規定扣分。

- 一、肌酸 (creatine) 是一種合法的運動增補劑，請說明其為何可以增進運動表現以及適用在哪些運動項目？又使用肌酸做為運動增補劑時有哪些需要注意的事項呢？（20 分）
- 二、何謂努責現象 (Valsalva maneuver)？為了避免努責現象的發生，進行重量訓練時有哪些技巧是需要注意的？（15 分）
- 三、從運動訓練科學的觀點，試說明影響一萬公尺徑賽成績表現的可能因素？（15 分）
- 四、在運動訓練的理論上常常聽教練說「沒有恢復的訓練是無效的訓練」，請介紹幾種恢復方法（三至五種），並簡單說明如何實施？（15 分）
- 五、何謂跑步的經濟性 (running economy)？請簡單說明影響跑步經濟性的因素有那些？（15 分）
- 六、何謂停止訓練 (detraining)？運動選手遇到停止訓練時可以採用那些改善的方法？（20 分）