

《調控力量》初版勘誤表

頁數	原文	勘誤
XVII、XVIII、P223、225、227、228、229、230、231、235、236、237、240	膝蓋內翻	膝蓋內夾
P60	僅在賽季期間以及在比賽將近時使用，這項理論將在第 12 章進一步討論。	僅在賽季期間以及在比賽將近時使用，這項理論將在第 11 章進一步討論。
P64	因此，謹慎的做法是將運動時間限制在分鐘以內	因此，謹慎的做法是將運動時間限制在 60 分鐘以內
P66	因為你可以在更短的時間內放入更多的訓練量？這些答案可以從表 4.2 提及的研究中進一步收集。	因為你可以在更短的時間內放入更多的訓練量，這些答案可以從表 4.2 提及的研究中進一步收集。
P70	T 值和握力與具有負相關	T 值和握力具有負相關
P79 表 5.1 常見名詞的操作型定義	最大攝氧量時的速度 Maximal oxygen uptake	最大攝氧量 Maximal oxygen uptake
P92	人類每公斤的除水肌肉 (dm; dry muscle) 儲存約 325mmol/kg 的 adenosinetriphosphate (ATP)	人類每公斤的除水肌肉 (dm; dry muscle) 儲存約 25mmol/kg 的 adenosinetriphosphate (ATP)
P92	(每公斤的除水肌肉重在每秒合成約 15 毫公尺莫耳)	(每公斤的除水肌肉重在每秒合成約 15 毫莫耳)
P95	除此之外也因鈣離子與肌凝蛋白 (troponin) 結合而產生肌肉興奮收縮聯合作用	除此之外還有鈣離子與肌凝蛋白 (troponin) 結合而產生肌肉興奮收縮聯合作用
P102 方程式 6.4 計算衝刺遞減 (Sdec)	Sdec (%) = [(S1+S2+S3+...+Sfinal) / S1 × 衝刺次數 - 1] × 100	Sdec (%) = { [(S1+S2+S3+...+Sfinal) / S1 × 衝刺次數 - 1] } × 100
P168	袖帶充氣至 15mmHg，大於動脈收縮壓	袖帶充氣至大於動脈收縮壓 150mmHg
P169	儘管在團隊運動以外的活動中，運動員一般的熱身運動可能不盡理想	儘管在團隊運動以外的活動中，運動員一般的熱身運動可能不盡理想
P229	在膝外翻角度與 FPPA 有明顯差異的假設	在膝內夾角度與 FPPA 有明顯差異的假設
P235 表 13.4	膝蓋外翻	膝蓋內夾
P237	在兩個測試組中，只有對膝內翻角度的結論較為一致	在兩個測試組中，只有對膝內夾角度的結論較為一致
P238 表 13.6	落地時下肢內翻	落地時下肢內夾
P239	肢體對稱指數 (LSI) = (參與動作	肢體對稱指數 (LSI) = (受影響的肢

	的肢體÷未參與動作的肢體) ×100	體÷未受影響的肢體) ×100
P327 圖 17.4 上方「階段」第二格	建立身體能力	動作解答多樣化
P347	後者或許可以用非常專項性的訓練動作「臀推」和捉背來強化這些向前加速的關鍵肌肉。	後者或許可以用非常專項性的訓練動作「臀推」和伸背來強化這些向前加速的關鍵肌肉。