

馬克操熱身體能與跑步之教學應用

任教科別：體育科 姓名：吳明龍



馬克操的由來

發明人——傑洛·馬克（JALO-MARK），原波蘭人，1972年入籍加拿大，第一次世界大戰期間及後期以競賽跑姿發展出的基本操，造就無數的短距離賽跑好手，後人將其發揮淋漓盡致，此基本操也被其他的運動項目運用為主要或輔助訓練方法，重量訓練及長跑可以增加肌肉的肌耐力及強度，但是透過速度訓練操之王"馬克操"加強訓練自己跑步的技巧，可以增加自己本身的速度。

馬克操的設計是依照跑步的動作過程，將其分解成無數個單項動作，從每一個單項動作裡面糾出不正確的地方再加以修正，從而讓跑姿更趨於完美，在跑步時需要的擺臂、抬腿、蹬腿、跳躍、抓地等等小細節都可以成為馬克操的單項動作，在操作馬克操動作時更因跑步動作的被分解放大，而增加了動作的難度，也進一步訓練到了協調和節奏控制等方面，更增加了每一步幅的效率。很多其他運動項目也使用馬克操來改善其跑步技術，一般馬克操在伸展活動結束之後展開，也可以當作訓練後的緩和運動。動作千變萬化，運動項目廣泛發展，故現今衍生出來之馬克操動作已多如繁星，以下茲將較常使用到的馬克操動作編排如下。

馬克操在體育教學上的應用與功能

1. 改善熱身不確實的缺點

馬克操主要針對慢跑及伸展操在暖身上的不足加以補充，有助於提升身體溫度，並減少運動傷害產生。

2. 增加身體協調性訓練

經過簡化的馬克操動作，難度適中，對於一般學子在操作 2~3 次後便能輕鬆上手，協調性不佳者亦能在多次練習後獲得改善。

*訓練馬克操，對於加強身體的律動十分有幫助，使關節活動角度變大、肌肉反應變快，讓所謂跑步的「檔次」增加，身體也更為靈巧，提高整體速度與效率

一般而言，這類加強身體律動和協調性的運動，最好在身體尚未發育完全時訓練，待發育完成後，想要再調整，就需較久的時間，不過仍有一定的效果。

教學常用馬克操動作如下：

步驟一：抬腿

支撐腳尖著地向上，抬腿時大腿與小腿夾緊並且大腿抬高過腰部位置，換腳時抬腿的腳跟落於支撐的腳跟距離一個拳頭的位置，重複以上動作一段距離。

步驟二：墊步抬腿

是步驟一的動作再配合墊步，並且重複動作。

步驟三：三步一抬腿

採小碎步前進的方式，每三步做一次墊步抬腿(步驟二)的動作。

步驟四：伸腿

先做抬腿的動作後，利用大腿的力量腳尖向下抓地，並且注意將重心維持在最高點，腳尖落地位置與支撐腳距離一個拳頭的距離。

步驟五：墊步伸腿

將步驟四的動作配合墊步，加強訓練。

步驟六：三步一伸腿

採小碎步的前進方式，每三步做一次墊步伸腿(步驟五)的動作。

步驟七：後勾

以膝蓋為軸心，由小腿施力，後腳跟碰到臀部完成動作。

步驟八：前高抬腿

由身體外側往內做高抬腿的動作，而後重複由內側往外側的高抬腿動作進行訓練。

步驟九：側高抬腿

由身體左側與右側的高抬腿動作，交叉重複動作。

步驟十：直膝推蹬

保持膝蓋伸直的動作，腳尖向下抓地推直的動作。

步驟十一：跨步推蹬

後腳伸直並向後做推蹬的動作，前腳則保持前述的抬腿動作，左右腳交換時利用腳尖著地喔！

步驟十二：瑪莉跳

顧名思義就是像超級瑪莉的動作，每三步一跳躍，手臂引導身體向上擺動，抬腿腳與起跳腳在空中維持姿勢，特別注意的是落地時要注意緩衝以免傷及膝蓋唷！

步驟十三：協調訓練

右手向前碰觸左腳踝，左手向前碰觸右腳踝，之後將動作向後碰觸，四個一循環重複動作。

步驟十四：腳尖腳跟點地

腳尖腳跟連續點地，左右腳交替重複動作。

步驟十五：側面跨步

側面跨步，後腳抬高至 90 度以上位置向前跨，跨步後做前交叉動作。

步驟十六：側邊跳躍

側併步向前移動，配合手臂擺動將身體向上引導的跳躍動作。

●操作距離初期以 30 公尺為主，依訓練目的可以增加距離或縮短距離，每項動作操作距離多長就往回慢跑相等距離。

速度訓練法--馬克操

全世界都在使用的速度訓練法，馬克操。

很多人認為只要進行重量訓練和大量的跑步訓練就可以增進速度，沒錯，是可以，不過如果你的跑步技巧依然不佳，那不管你做再多的訓練對速度的提升也是惘然，改善你的跑步技巧才是最好的辦法。馬克操後期以競賽跑姿發展出的基本操，造就無數的短距離賽跑好手，後人將其發揮淋漓盡致，此基本操也被其他的運動項目運用為主要或輔助訓練方法。

馬克操的設計是依照跑步的動作過程，將其分解成無數個單項動作，從每一個單項動作裡面糾出不正確的地方再加以修正，從而讓跑姿更趨於完美，在跑步時需要的擺臂、抬腿、蹬腿、跳躍、抓地等等小細節都可以成為馬克操的單項動作，在操作馬克操動作時更因跑步動作的被分解放大，而增加了動作的難度，也進一步訓練到了協調和節奏控制等方面，更增加了每一步幅的效率。

馬克操對想提升跑步技術的人來說，很好的熱身操。因為他將跑步的連續過程，拆解並放大為擺臂、抬腿、蹬、跳、抓地等單項動作。同時，由於這些動作被要求獨立進行，所以馬克操還可以鍛煉到手腳的協調性及節奏感。

不過，新手剛開始做馬克操，可能一時會抓不到動作的精髓，甚至有肢體不協調的情況出現，但也不用太過擔心，多練習、看影片輔助學習，最重要的是親自操作，慢慢嘗試，必能找到自己的節奏。

結語：



常言：田徑為運動之母。而馬克操則是田徑運動基礎中的基礎動作，沒練好馬克操不可能有好的田徑成績，很多其他運動項目也使用馬克操來改善其跑步技術，當然也可用在體育課熱身運動上。馬克操除了可用在熱身運動上，在運動結束時，也可以當作訓練後的緩和運動，動作千變萬化，因田徑運動分為田賽和徑賽項目，故現今衍生出來之馬克操動作已多如繁星，有正確的運動，不但可以健壯身心、消除壓力，更可以修身養性，所以運動的熱身是非常重要的，如果運動前的熱身做的好，可以預防激烈運動所造成的傷害。現代的人總是常常忽略了運動前熱身的習慣，雖然很花時間，但就像在為自己運動前買份保險一樣。