

## 暖身活動-動態熱身操

郭名凱

### 摘要

運動前熱身已經被確定為減少運動傷害的方式之一，但是熱身應該怎麼做才對呢？常見的熱身分為靜態伸展、動態暖身，運動前通常我們會使用動態的動作來暖身、運動後才進行靜態伸展，因為肌肉還沒熱開的情況下，伸展可能會導致肌肉受傷。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。

### 壹 前言

運動前熱身已經被確定為減少運動傷害的方式之一，但是熱身應該怎麼做才對呢？常見的熱身分為靜態伸展、動態暖身，運動前通常我們會使用動態的動作來暖身、運動後才進行靜態伸展，因為肌肉還沒熱開的情況下，伸展可能會導致肌肉受傷；而且研究顯示，在運動前做靜態伸展，對於一些需要爆發力的運動，不僅不能幫助運動表現，更可能導致表現下降，不過對於體操、芭蕾舞等，靜態伸展就有必要性。靜態伸展最主要的功能是幫助我們運動過程中縮短的肌肉回復到正常的長度，因此它比較常被拿來做運動後恢復。動態暖身主要是幫助人體喚醒肌肉、增加血液循環、加強代謝，活絡關節，減少運動傷害，但是大部分人的熱身只是三五分鐘動一動而已，事實上，有些運動員他們熱身的時間甚至超過他們主運動的時間，動態熱身操是在一段時間內，靠著身體動力帶動、做出一連串快速變化的大幅伸展動作，這才是「動態」的定義。

### 貳 正文

在現在的社會氛圍中，害怕學生上體育課的熱身過程在大太陽下跑步導致中暑或身體不適，而我們又可以利用什麼方式達到熱身減少學生在運動或活動過程中受傷的機會呢？動態操活動是一個很好的熱身方式，只要有短短幾公尺樹蔭下就可以做為活動範圍，那何謂動態操或動態操有哪些動作呢？在我們傳統運動項目中，最常使用動態熱身操的項目可以由田徑作為代表，而田徑有運動之母之稱號，田徑的許多熱身動作漸漸被許多運動項目接納或改造成適合自己的運動項目，在田徑運動中最常見的動態操我們都稱為馬克操，何謂馬克操呢？

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。

馬克操又有哪些動作呢?簡單的介紹以下幾種動作。

#### 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。



#### 二、墊步抬腿

是步驟一的動作再配合墊步，並且重複動作。

#### 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。

#### 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。



#### 五、墊步伸腿

將步驟四的動作配合墊步，加強訓練。

#### 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。

#### 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。



#### 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。

#### 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。

#### 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。

#### 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，左右腳交換利用腳尖著地！



#### 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！

#### 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。

#### 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。

#### 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。

#### 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。

以上為常見的田徑馬克操動作及分解介紹。

馬克操是現在最常見的動態操之一，他也不只運用於田徑運動，各項球類活動也將馬克操融入訓練過程中，因為馬克操不只可以達到熱身的效果，在活動的過程中也可以間接訓練到敏捷、協調、肌力、肌耐力，可以達到許多運動效果，將馬克操融入課程中可以達到不錯的效果。

在球類運動中最著名的動態操所屬足球的巴西操，而巴西操也是結合了馬可操而進化來的，但不一樣的是，巴西操卻比馬克操來的更加動態且更靈巧，更符合足球選手所需要的運動型態，以下是簡略的巴西操動作。

#### 一、高抬腿：

每一次抬腿要盡量讓大腿與地面呈現平行，身體並保持直立。

#### 二、後踢腿：

將後背保持直立，再來，建議將手放在臀部，讓腳完全踢到手，呈現標準的後踢腿狀態。

#### 三、側向踢腿：

擺腿時，要讓一側的腳踝擺過另一側的膝蓋。



#### 四、內側跨步：

跨步時，要將身體充份地打開，並保持一個適合自己的節奏。



#### 五、行徑間壓腿：

行徑間，後腿要注意必須伸直，不是蹲越低越有效，而是骨盆適時的前傾。

#### 六、行徑間拉股四頭肌:

將雙手從腳踝掃過腳指頭上方即可完成此項熱身。

#### 七、行進間髖外旋:

上半身肢體保持直立，膝蓋與腳踝的連線盡量與地面平行。

#### 八、踮腳行走:

該熱身目的是為了拉腳踝和提高小腿肌肉的溫度。

在上述的動作中，我們可以發現許多動作與馬克操相近，但卻更適合足球選手，由此可見，動態熱身操的多變性以及實用性。

## 參 結論

在枯燥乏味的熱身活動中，利用不同型態的熱身運動及多元的上課方式吸引學生的注意，引起學生的興趣，讓學生更熱愛這門在其他老師眼中很輕鬆的課程時，這是在教學中再讓人開心的事情。

藉由不同的熱身方式達到我們所想要的運動效果這是我們所需要的，而在過程中可以將不同的運動項目介紹給學生認識也是我們體育老師的責任。

## 肆 引註資料

1.肌肉效 EX。

<https://www.extaping.com/articles-amp-videos/knowledge-base/sports-injuries/article/179.html>。  
(2016/10/24)

2.尋夢新聞。<https://ek21.com/news/1/73036/>。(2018/09/12)

3.運動筆記。<https://running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=1879>。(2014/09/16)

4.王淑華速度訓練。<https://www.facebook.com/fsu8205/posts/481451331966504/>(2014/1/18)

5.足球學校。

<https://www.ai-sportthings.com/%E8%B8%A2%E7%90%83%E5%89%8D%E7%9A%848%E5%A4%A7%E7%86%B1%E8%BA%AB-19031915272>。(2019/03/19)

6.隨意窩。

<https://blog.xuite.net/charles640604/blog/214043845-%E9%A6%AC%E5%85%8B%E6%93%8D%E8%A8%93%E7%B7%B4%28%E9%80%9F%E5%BA%A6%E8%A8%93%E7%B7%B4%E6%B3%95%29>。  
(2014/05/22)

7.蘋果日報。<https://tw.appledaily.com/sports/20180301/M7CZO5OMVCKT3G7M45I4VNNPD4/>。  
(2018/03/01)

youtube。<https://www.youtube.com/watch?v=1Q4y9vhIjOg>。(2018/12/06)