

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動保健 來源 民生報 日期 821210 版面 四十六版

喝鯨血 學雄鹿跑

禁藥陰影

馬俊仁公開訓練
金牌選手秘方

編譯 胡引玉／輯譯



馬俊仁每天早晨都以近乎宗教的儀式，為運動員準備鯨血。

由大陸籍教練馬俊仁所訓練出來的田徑隊員，近半年來在國際體壇上頻創佳績，引起多方的注意。然而，有些西方媒體卻因此而揣測他違規使用禁藥。馬俊仁為了闢謠，遂將其訓練秘方公諸於世。

離昆明市只有幾公里路的一個小村莊，是馬俊仁旗下的體壇常勝軍平時受訓之處，而那也是全大陸最封閉、且最受爭議的田徑選手訓練中心。

在這個神秘氣息濃厚的小地方，有十八位田徑選手過著極其規律的生活，她們的年紀在十六到二十歲間。

每天早晨六點，所有的運動員便起床散步、做操暖身，七點一到，大家魚貫地走向庭院，只見一位中年男子彎著身，手拿著老虎鉗，猛然將一隻活生生的鯨頭給夾了下來，然後將鯨血滴入準備好的杯盆中。

整個取血的過程，極具神秘宗教色彩，而這位舉止有如巫師的「劊子手」，便是現年五十歲的馬俊仁。

「每天早上，選手中的佼佼者，按慣例得喝下三十毫升的新鮮鯨血。由於鯨的價格相當高，因此

並非所有的選手都能嚐到這帖秘方。」馬俊仁表示，鯨血的營養成份很高，具有補充體力效能，但它絕非西方媒體所指稱的禁藥。洗了澡，喝過鯨血，用完早點之後，選手們準時於九點開始上英文及數學課程。到了中午十二點，大家準時用午餐。

下午一點到三點是午睡時間。馬俊仁指出，午休對於這群運動選手而言極其重要，因為她們起床後，便得面對一天中的重頭戲，也就是馬拉松式長跑：「三點一到，大伙兒先在運動場上做個熱身運動，然後便轉往較高的山區，進行長跑訓練。她們每天得跑五十公里，前三十公里可以慢慢起步，但接下來的二十公里則必須加速前進。」

為了避免選手在長跑訓練過程中，碰撞到載牛的卡車或其他障礙物，馬俊仁本人總是會騎著一部老舊的機車，在隊伍前面替大伙兒開路。

「我的選手中，有百分之十的人因為受傷而退出，她們每一個人都是在八歲左右，便來到了訓練中心，每年只回一次家探望親人。」馬俊仁說，這些孩子大多來自鄉下的貧苦人家，在當地父

母的觀念裡，生個女娃兒根本是件賠錢的事，如果能早些把小孩送到外頭受訓，或許還能得點好處。

馬俊仁表示，他之所以採用鯨血，是受到六〇年代一位紐西蘭籍奧林匹克冠軍選手的影響。除了這項特殊秘方之外，他個人也用心研究過幾種動物（譬如雄鹿）奔跑的方式，然後歸納出一些特殊技巧來指導運動員。

另外馬俊仁也提到，他的選手之所以能夠連得數面金牌，並先後在國際級田徑大賽中創下一千五百公尺、三千公尺及一萬公尺

每天一杯新鮮鯨血是馬俊仁訓練冠軍選手的秘方之一。

的世界紀錄，除了上述因素之外，金錢的誘因也不容忽視：「這些女娃兒除了得掙錢供父母親過活之外，還得為自己的未來打拚。就拿王軍霞等三位選手為例，她們在斯圖加特世界田徑錦標賽中奪得金牌之後，每個人所獲得的報酬，相當於一個中國工人兩百四十年的薪水，這樣的條件對於原本毫無未來可言的鄉下女孩來說，當然具有相當大的吸引力！」



早上六點選手們習慣先做暖身運動。

