

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育評論 來源 民生報 日期 820810 版面 二版

《他山之石》

## 馬家軍 跑得快 有道理

大陸運動醫學專家夏偉恩，歸納  
彼岸女子長跑成功因素：嚴格管理  
、高原訓練和重視恢復。

記者 鄭清煌／專訪

●大陸的女子長跑獨步全球，但同為炎黃子孫的我方卻始終培養不出好選手，問題出在哪裡？專為大陸「國家隊」提供科研支援的夏偉恩昨天指出，差別在於「訓練連續性」、「吃苦程度」、「普及程度」三方面。

夏偉恩是大陸著名運動醫學專家，擔任「國家隊」科研人員多年，對於像遼寧「馬家軍」及山東、雲南等地長跑運動發展情形相當瞭解，此次應中華田協邀請前來授課，希望協助台灣有心之士提升長跑實力。

他指出，大陸這幾年受到改革開放的影響，在訓練方法和理念都有相當的變化，特別是「走出去、請進來」，使得本土教練出國學習或經由外國講師傳授，吸收到最新的觀念和方法，帶動全面性的進步，其中最突出其屬「馬家軍」。

由馬俊仁調教出的娘子軍，包括今年一萬公尺和馬拉松世界排名第一的王軍霞、亞洲歷年前四傑的曲雲霞、張林麗、張麗榮等，水準之高無人可及，因此不但在大陸造成轟動，國際田徑界也很好奇；長年協助科研工作的夏偉

恩，歸納出「嚴格管理」、「高原訓練」、「重視恢復」三個成功因素。

「嚴格管理」指「馬家軍」講究「七分管理、三分訓練」，實施軍事化管理，成軍以來已有五年未曾放假，平日除苦練不輟外，

還重視灑掃應對進退的鍛鍊；「高原訓練」實施地點在雲南呈貢、青海多巴、河北興隆三處，不僅量多而強度高，整個訓練過程特點是「節奏明顯」；「重視恢復」指的是「藥補」、「食補」，如人參粉、鯊魚等，都是獨到的處方。

不過一般人別想「有樣學樣」，因為「馬家軍」是從小就開始培養，別的「省隊」仿照喝鯊血、上高原，還是跟不上；夏偉恩說，台灣要發展長跑也一樣要從根本改良起才行。

此行，他很願意提供大陸發展經驗和個人研究心得，準備在今晚的研討會中讓同好大飽耳福。



↑大陸專家夏偉恩是田協努力多時請來的「高人」，將指點我方如何推展長跑。  
記者 陳明正／攝影

