



●王惠珍難得與愛犬出遊。

堅忍慧詰的 風速女王～文惠珍

■王惠珍小檔案 撰文：唐榮麗

生日：1970年2月21日

出生地：臺北市

學歷：國立政治大學國貿系

現職：王惠珍拼布藝術教室老師

專長：田徑、短跑、意象訓練、拼布

運動成就：1989年~1996年臺灣區運動會一百公尺八連霸

1990年獲北京亞運一百、兩百公尺銀牌

1991年世界大學運動會二百公尺金牌

1992年打破紀錄保持二十二年的紀錄

1993年上海東亞運一百、二百公尺金牌

1994年廣島亞運一百公尺銀牌、兩百公尺金牌

其他成就：獲選十大傑出運動員

TRACK AND FIELD

一、前言

本身不甚喜歡運動、體型等先天條件也不是田徑場上頂尖的王惠珍，卻憑著認真的個性、為國爭榮譽的信念，逐步踏實地跑出「風速女王」封號。她不僅是亞洲跑最快的女性，還在各國強敵環伺的世大運上奪得金牌，令世人刮目相看。另外，她突破重圍，在對岸勇奪兩面金牌的實力，也讓大陸方面瞠目結舌。

王惠珍的訓練不只靠雙腳，而是用心將所學融會貫通、再靠腦力反覆做印象訓練。她一年進步的幅度，其他選手可能需要五、六年才能達成，這也是她之所以能在勤練到第三年，已跑進亞洲排名第一的原因。

二、求學過程及運動經歷

專注單純與紮實持續的訓練之路

就讀蘭雅國中時的王惠珍，在區中運二百公尺項目獲得第五名，在學姊的推介下進入中國工商專校。當時在升學考中，原本就處前段班的她，各學科都是第一名，術科卻是最後一名，但因總成績達到標準，還是順利升學，但升上專校後發現自己比起其他田徑隊隊友，實力差了一截，重量訓練也做得相當辛苦，本來想退出田徑隊，適逢在學校兼課的蔡榮斌教練發現她的潛力，遊說她好好接受其訓練。

不過，王惠珍的父親起初認為女孩子做運動訓練沒什麼用、也沒什麼前途，既然她想練，就提了一個條件，即要求她只要一科不及格，就別練了，這與校方要求田徑隊員只要一科及格即免退學的規定，嚴格甚多，看她練了一陣子，課業並沒退步，王父就提醒惠珍要練就練到最好，不要成了半調子。

剛開始，王惠珍並沒設定目標要摘幾面獎牌，她認為女孩子不用當兵，報效國家的方式未必是赴沙場拚鬥，既然運動也可做國民外交，打開臺灣的知名度，她就越跑越有信心、越有責任心，甚至成為她勤奮訓練的最大動力。

專二開始，她每天放了學就要到師大分部的運動場接受蔡榮斌教練的訓練，儘管一學期三十四學分的課業壓力，幾乎每天八堂課排得滿檔，她還是咬緊牙關、風雨無阻地從下午六點練到夜間十一點鐘，不但沒有寒暑假，連過年、颱風天也照練，一頭栽進短跑領域十三年來，從來沒和同學郊遊烤肉過，甚至連一場電影也沒看過。

在一套為她量身打造的訓練課程裡，王惠珍必須從走路開始練起，再加上跑步動作也不夠正確，教練就為她一步一步地糾正，甚至拿出攝影機、照相機輔助教學，讓她隨時了解缺點在哪裡，為使基本功紮實，她每天花在熱身操的時間就要三、四個小時，並加強協調性、柔軟度，最後才進入正式課程，也因為準備工作貫徹，所以參加各項比賽時，她從來未拉傷過。

日復一日的訓練雖然辛苦，認真的王惠珍卻從不偷懶，對於教練要求的訓練量，一點都不會少、但也不會多，近午夜回到家，她還要忙打字、練珠算，因為她堅持不能因訓練影響功課，更不會用上課時間訓練，這個原則多年來從未打破過。

三、運動成就

運動科學智慧完成八連霸壯舉

王惠珍從民國1989年起連續八年，在臺灣區運動

會一百公尺項目得到金牌，完成八連霸壯舉；期間還陸續在北京亞運會上獲一百、二百公尺銀牌、英國雪菲爾世大運二百公尺金牌(23秒22)，這也是國內在世大運中首度摘得的田徑金牌；另又在上海東亞運一百、二百公尺項目，得雙料冠軍，海峽兩岸都為之震撼。

1994年廣島亞運中，她更在二百公尺項目獲得金牌、一百公尺銀牌。另外，1992年區運會，她在兩百公尺項目以22秒56的成績，打破由紀政保持二十二年的紀錄，意義深遠。1995年，獲得國內十大傑出運動員的殊榮。

十三年的運動生涯，王惠珍深深體會運動必須靠頭腦的重要性，她認為在運動場反覆的跑步只是硬體訓練，不可忽略的軟體訓練包括運動技巧，對生理、心態等知識開發的能力，運動是相當專門的學問，這也是為什麼有一門「運動科學」的緣故，以她個人而言，訓練前在醫院測得的肌力、耐力，一度還不如國中生，平常要跑完兩百公尺也有困難，不過她靠科學方法，將有限力量發揮到極致，終於有亮眼成效。

運動公式雖是固定的，但運用在不同人身上，就會有不同效果，王惠珍總能在訓練時牢記住教練指導她如何擺手臂、抬腳、跨步，即使是一個細微動作都要分格解析，以取最適當的角度、既能跨出大步且比較省力，針對每個細節，她都會用頭腦想、經過消化成為自己的方式後，就能抓到那一種「感覺」，王惠珍說，抓住感覺對運動員是非常重要的，畢竟教練只能從旁輔助，靠的必須是自己。

深信運動靠智慧的王惠珍，不但從不為了訓練而不上課，她還發覺上課期間因腦筋靈活，對揣摩運動技巧很有幫助，寒暑假時靈活性就降低，因此她堅持運動員一定要讀好書，否則不會創高峰，畢竟運動不是只靠體力的一項活動。

像她每天入睡前，就把剛在運動場練過的技巧，重新在腦海裡掃描十次、二十次，這樣子，雖然體力只夠在操場跑上十趟，但在印象訓練裡卻能做上百次，這種訓練不只在運動方面，像她目前專注的拼布工作，也同樣是靠印象訓練縮短實際操練過程，當她看到新的拼布技巧，立刻就能在腦中解析，不用等親手去做，就會有相當程度的了解。

四、運動對人生的影響 拼布平實的明星風采

運動靠頭腦，拼布、讀書...做任何事情都一樣，王惠珍體會做事應以技巧為基準，而不是靠體力為基準，中國工商專校畢業後，她以優異成績保送到政治大學國貿系，第一次考試時，看到考卷上滿滿都是英文題目，給了她很大的衝擊，為此她下定決心苦讀英文及專業科目，並一題一題的練習解題，歷經一個學期後，進步相當明顯。



TRACK AND FIELD

讀書、考試與運動訓練一樣，她總是按部就班一步一步來，別人拿到考卷會跳著做題目，以求最大勝算，王惠珍則習慣按順序一題一題做，賣力做時，她不會考慮太多，訓練時也沒想過要為獎牌、獎金而跑，因為「全力以赴」是她最堅持的原則。

就像她在世大運中，奪得金牌後才得知有三百萬元獎金，在田徑場上，她最高興的是電視臺透過轉播，將中華民國國旗傳播到各國收視戶眼前，這10幾20幾秒，也是她最感驕傲的時刻，但是在頒獎臺上，因無法升起自己的國旗，感覺百般無奈。她堅定地說，如果能換得升國旗的機會，她寧願不要獎牌。

雖擁有「風速女王」的聲譽，以及亞洲紀錄保持人的頭銜，王惠珍卻從不認為自己是運動明星，她說扮演好自己的角色最重要，以後才不會有失落感，因為人要往前看，不能只回憶過去、咀嚼經驗，所以她從不眷戀過去有多風光，她只希望憑自己的本事做好目前的拼布教學、帶好小孩，她要以自己的風格生活，不願活在別人設定的角色中。

五、自我期許及建議

放對位置，每個人都是一塊好料

王惠珍被譽為亞洲跑得最快的女性，即使多次獲大獎，她仍不斷找機會磨練自己，尤其在大型國際比賽空檔，她常在國外找比賽參加，即使是社區型運動會，也願下場一試，以期累積比賽經驗。有一次在德國一項社區比賽中，發現一名女性輕鬆以50秒跑完四百公尺，使她深深體會國外的運動風氣原來這麼盛，小朋友從小就普遍「玩」運動，等到達一定程度後，才被挑選去當選手，紮紮實實建構了金字塔型的運動人口結構。

王惠珍觀察發現培訓運動選手是急不得的，每個人都要有特質，教練應有慧眼判斷誰能成為國際型選手，進而仔細解析其個性、給予適當訓練方法，所以因材施教很重要，她曾遇到有老師拜託她趕快教學生幾招，以贏得眼前的比賽，她總委婉地說：照原來的練法即可，因為運動是一門非常嚴謹的學問，必須有中、長程計畫才行，如果臨陣磨槍、給選手必贏的壓力，很容易導致受傷。

她說，百米賽跑十來秒的賽程，幾乎處於無意識狀態，因為這麼短的時間來不及想什麼，技巧全都是平常練的，踩在起跑踏板上聽到槍聲一響，只有一股作氣衝向終點，她強調，賽前最重要的是貫徹做好热身操，臨時尋求絕招是不可能有效的。

對於生活和未來發展，王惠珍認為各有各的方程式，畢竟每個人都有優點，只要放在該放的位置，就會有傑出表現，反之，恐怕事倍功半，就像在運動場上，教練一定要獨具慧眼，發掘有潛力的運動員，再給予合身的訓練方式，才能發光發熱，否則光看外

表，挑個子高、腿長、跑得快的人，經過訓練後未必有實質成果，因此教練必須仔細評估選手潛能、同時間不能教很多選手，為維持這種品質，教練必須做出與犧牲性的心理準備，這正是她大力推廣的訓練觀念。

很多人認為，王惠珍應回到田徑場指導更多優秀選手，但她認為自己雖跑出好成績，卻不會教別人怎麼跑，因為每個人各有特質，她並沒深入研究如何為不同選手量身規劃訓練課程，因此總是敬謝不敏。

六、結語

王惠珍以堅定決心、為國爭榮譽的動力，多次打破紀錄、創下國內體壇奇蹟，心理調適完善的她離開運動場後，繼而又在拼布世界闖下名號，拼布曾是她賴以減壓、紓解緊繃情緒的良伴，不管到哪一國參賽，當其他選手比完賽通訪名勝之際，她則獨自前往當地拼布、刺繡工作室觀摩、採買材料。

她很希望國內運動風氣再提升，更別因為在奧運會上拿到獎牌就心滿意足，除要考量跆拳道未來是否還列為亞、奧運正式比賽項目外，體育界教練形象的提升、場館設施的維護、完善制度的建立都刻不容緩。

王惠珍希望大學非體育系能開放給體育優秀學生就讀，不僅能促成腦力激盪，對腦力開發訓練也有相輔相成之效，像國外很多頂尖運動員就不是體育科班出身的，另外，國內的體育場雖然密度很高，卻鮮少有符合國際標準的場地，尤其主場地旁沒有副場地，選手無法就近訓練，要爭取亞運主辦權談何容易。

至於直接為選手身教示範的教練們，必須改掉磨磨唧唧、講相話的習慣，畢竟運動是專業領域，要建立高尚風格、吸引全民參與運動，必須先予人良好的印象，更不能等選手得獎成名後，才出來認子弟、分獎金。

自比指國旗的王惠珍，在訓練路上頂著驕陽、忍著酷暑持續向前跑。多次為國爭光後，雖然退出田徑場，仍十分關心國內的體育發展。

她建議體育行政主管機關，應為選手設定若干年的中、長程訓練計畫，不要因為學生從國中、高中畢業了業，訓練就因而中斷，而且唯有各階段的教練連貫起來，才能一氣呵成地做好套裝培訓。

另外，左營訓練中心雖包羅各項運動的集訓，但統一的訓練時程、作息安排，未必適合每個項目、選手，主政者最好先聽聽各項選手及教練的實際需求心聲，再妥當調整，效果會更好。



●親子共遊陽明山竹子湖。