

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 大陸體育 來源 民生報 日期 820914 版面 二版

## 多巴高原上飛奔的秘密

馬家軍創造新世界紀錄，震驚國際體壇，他們的訓練基地——多巴高原，及“食補”秘方，都成了體壇的話題。

編譯 劉滌昭／輯譯

●中國大陸女子中長跑選手在德國斯圖加特世界杯田徑賽中奪得三金二銀一銅，使得由教練馬俊仁所訓練的「馬家軍」揚名世界。

最近，陣中的王軍霞和曲雲霞在大陸全運會的女子一萬公尺、3000公尺和1500公尺三項比賽中，又分別創下新的世界紀錄，震驚了整個世界體壇。以下就來看看馬家軍的訓練基地以及他們創造奇蹟的秘密。

馬家軍的訓練基地位於標高2366公尺的青海省多巴高原上，距青海省省會西寧市約27公里，設立於1985年，每年大約有600名選手在此接受訓練。

高地訓練可藉稀薄的氧來增進身體的造血機能，使身體不容易疲勞，因此近年來普遍為各國所採用，美國、舊蘇聯等體育強國都設有高地訓練場，可說已不是一種特別的訓練方式，不過馬家軍的高地訓練與其他國家不同的是，每年訓練期間長達120天左右，並利用基地內坡度達50度的山坡進行特殊訓練，以從根本上將選手的體質改變成「高地型」。也就是說，她們優異的肺活量不是短暫的，而是與肯亞男選手同樣，長期保持這種狀態。

其次，基地內在科學上的支援也作得非常徹底。訓練基地內除了教練和訓練人員外，還設有「高地醫學研究所」和「高原訓練實

驗觀察所」，網羅了生化學及高地醫學的專家，從科學上協助及提高訓練的效果。由於這兩所研究機構對人類的高地適應性擁有完整的研究資料，並設有獨特的登山訓練場，因此培養出不少登山人材，使它不僅在體育方面成就卓著，在世界登山界中也享有盛名。

高地訓練只是馬家班整個訓練的一部分，儘早發掘、儘早訓練更是提高訓練效果的重要因素，所以優秀選手大多在十二、三歲時就被送入基地接受訓練。以本屆大陸全運會中連破三項世界紀錄的王軍霞為例，她在13歲時經過20項體力和心理測驗，確認了她在田徑方面的潛力後進入馬家

班，是馬俊仁的第一代弟子。在斯圖加特獲得獎牌的六名選手，平均年齡僅20.8歲，也都是早期發掘、早期訓練的成果，同時使得馬家軍取代過去幾年在大陸獨領風騷的「山東軍」，開始執大陸中長跑的牛耳，並躍登世界的頂點。

馬家軍另一個創造奇蹟的秘密是她們的「食補」。由於全運會中創下的三項世界紀錄都與原來的紀錄有相當大的差距，尤其是一萬公尺，王軍霞的29分31秒78

不但成為第一位跑進30分鐘大關的女子選手，更一口氣將舊紀錄縮短了將近42秒鐘，在驚歎之餘，也引起世界體壇懷疑她們有服用禁藥之嫌。

馬俊仁11日晚間向記者鄭重否認選手服用任何禁藥，但在記者們的追問之下，透露選手們優異體能的原動力是他利用甲魚、人參及其他中藥製成的飲料，他並考慮在未來申請專利。如果這種飲料公開上市，相信一定能成為暢銷全球的商品。

## 《多巴高原訓練基地檔案》

①地理條件——位於青海省會西寧市西方約27公里處，標高2366公尺，從西寧市有公路直達，交通較大陸另一個高地訓練場「昆明高地訓練基地」便利，因此重要性日增。

②設施——整個基地面積約30公頃，設有400公尺的室外跑道、200公尺的室內跑道、體育館等14項設施，另外，基地內還有一條寬5公尺的水路（名為「團結

水路」），兩側有長達8公里的跑道，是長跑選手的重要訓練設施。選手的食與宿雖然稱不上豪華，但在良好的管理之下，足以讓選手安心訓練。

③醫學與科學的支援——基地內設有高地醫學研究所和高原訓練實驗觀察所，除了從醫學與科學上支援訓練工作之外，同時也是訓練、復健、生化分析、營養學等人才的培養中心。

馬家軍田徑“神話”  
法國媒體專題報導

編譯 李淑寧／輯譯

●「馬家軍」在大陸全運會所締造的世界田徑史上的「神話」，已引起各國體壇的關切。法國的「費加洛日報」(Le Figaro)以及「解放日報」(La Liberation)均以專題報導「馬家軍」締造田徑歷史的過程。

「費加洛日報」以「中國人如何跑出佳績？」為標題，探究「馬家軍」締造田徑神話的原因。外國田徑界部份人士認為如此的成績似乎有些超出人類體能的極限，面對如此的質疑，王軍霞與曲雲霞均坦然表示：「我從來就沒使用禁藥，壓根就沒看過禁藥。」

「費加洛日報」引述「馬家軍」的總教頭馬俊仁回答外國記者的話：「我們絕不會使用違規的方式訓練選手。」

