



马家军

MAJIA JUN

国家体委宣传司 编

人民体育出版社



马 家 军

国家体委宣传司编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

马 家 军

国家体委宣传司编

人民体育出版社出版发行

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开本 4 $\frac{12}{32}$ 印张 100 千字

1994 年 3 月第 1 版 1994 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 · 6700 册

*

ISBN 7-5009-1078-9/G · 988

定价: 4.00 元

向“马家军”学习什么？

(代序言)

刘 吉

田径教练马俊仁所带领的辽宁女子中长跑队，被新闻界亲切地称为“马家军”。“马家军”的崛起是九十年代世界体坛惊人的奇迹之一。这支英雄的队伍，解放思想，实事求是，敢作敢为，艰苦创业，破除了“中国人干不了中长跑”的思想禁锢，创造了大大超出原来世界记录的优异成绩。尤为可贵的是，他们不是一两个人，而是五六个人，在800米到马拉松的所有项目上，全面超越世界水平。“马家军”属于中国，也属于世界。他们是中华民族的骄傲，也是世界体坛的光荣。

“马家军”的出现绝非偶然。“时势造英雄”，当前我国正处在改革开放、振兴中华的伟大年代，坚韧不拔、锲而不舍、艰苦奋斗、勇攀高峰的精神，正激励着千千万万人成就一番英雄的业绩。“马家军”的崛起必然引起各行各业人们的强烈共鸣。

当前，体育界正在学习“马家军”，社会上越来越多的人受到“马家军”精神的感染和鼓舞。那么，应当向“马家军”学习什么呢？

一、炽烈的爱国热忱。热爱祖国，是炎黄子孙一种最可宝贵的情感，它植根于我们民族几千年来形成的悠久的文化传统之中，是

十分深厚而牢不可破的。“马家军”深深地爱着“生我养我”的这片热土，坚信中华民族伟大而且高贵，具有强大的创造力。马俊仁的口头禅是：“我就不信中国人干不过外国人。”这是人的自尊，更是民族的自尊，表现了对祖国的真诚的信赖。我们中国人要自强自立于世界民族之林，首先要挺起自己的腰杆。一个人懂得爱国，才会有真正的自尊（那种连月亮也觉得外国的比中国的圆，在洋人面前奴气十足的人，还会有真正的自尊吗？）。热爱祖国并不意味着夜郎自大，盲目排外。“马家军”虚心学习外国先进经验以充实壮大自己的行动，说明了热爱祖国与学习外国先进的东西是相辅相成、不可分割的两个方面。开放的中国要走向世界，开放的中国要学习世界。

二、执著的敬业精神。敬业，即对事业的高度忠诚，对工作的极端负责，是创业者必不可少的优良品格。一年365天，“马家军”训练363天，在大强度的训练周期里，队员一天跑一个马拉松，甚至在飞机、火车上也不停止训练，他们是真正坚持贯彻“三从一大”的。有人称他们是事业狂、工作狂。事业的需要与个人的需要常常会产生矛盾，每当这个时候，“马家军”毫不迟疑地服从事业的需要，甘愿牺牲正常的生活需求、家庭的天伦之乐，甚至置生死于不顾。显然，“马家军”敬业是带着强烈的使命感和义无反顾的献身精神，因而感人至深。当代竞技体育已发展到很高的水平，要想打破世界记录，意味着对人类体能极限的挑战，必须付出超人的努力才能奏效。这里又向人们提出了一个老问题：人生的价值仅仅在于为个人索取，还是应当为祖国为他人多作奉献？“马家军”以自己的实际行动，很好地回答了这个问题。

三、科学的创新意识。当今世界赛场，我们要超越别人，靠什么？要靠苦干实干，更要靠科学的创新。“马家军”不是跟在别人后面爬行，或者生硬模仿，而是立足中国人的实际，借鉴国内外的先进经验，闯出一条自己的成功之路来。尤为可贵的是，当一些人只

把目光放在西方经验的时候，马俊仁却从祖国传统文化中汲取了丰富的营养，兼取东西文化之长，来营造自己的优势，终于摸索出一套富有“中国特色”的先进训练方法，他成功了。

创新首先要解放思想，破除迷信，又要实事求是，尊重科学。在冷静、客观地分析他人和自己的长与短的基础上，大胆地寻求扬己之长，抑己之短的策略与途径。科学是创新的灵魂，不能光凭一腔热情办事。“马家军”充分运用了科学的力量，贯彻了“科技兴体”的战略方针，从选材到训练，到恢复手段，都以科学为先导，绝非吃一两样什么食品所能奏效。实践证明，必须振起科学的翅膀，体育才能真正腾飞。

四、严格的规范管理。马俊仁管理队伍之严是有名的，而且还做了大量深入细致的思想政治工作。一个纪律涣散、松松垮垮的队伍，一个没有远大理想、进取精神、坚强意志的队伍，能在今天的国际赛场上赢得胜利吗？不能！从这个角度来看“马家军”的严格的规范管理，就是十分必要的。我们的运动队伍，既要出成绩，又要育人，就必须克服人们身上那些不适应训练、比赛需要的习惯、要求和个人的弱点，就必须经受各种各样严格的甚至严酷的磨练，就必须不断抵制社会上传来的种种不良风气，没有严格的规范管理和富有成效的思想政治工作不行。管理是一门科学，是取得好成绩的基本保证。既要敢于管理，又要善于管理。要向管理要水平，向管理要人才，向管理要金牌！

五、顽强的拼搏精神。马俊仁带着病痛，坚持抓训练，坚持上高原，长时间艰苦工作，使他晕倒在训练场上，他的队员经常是带伤上赛场，靠着顽强抗争的精神，战胜对手，1993年“马家军”五人十三次打破三次世界记录震惊全球，世人瞩目。

爱国——敬业——创新——管理——拼搏，构成了“马家军”的成功之路，其基本精神是通过艰苦奋斗，快速地实现超越。这不仅对体育战线，对各行各业都会有所启发。目前，我国体育运动有

一批项目已跃居世界前列,但也有不少项目尚处在后进状态。先进的保持先进,后进的迎头赶上,都需要学习“马家军”精神,做一个奋勇进取、自强不息的创业者。当前我国人民正在改革开放中创建史无前例的伟大业绩,迅速赶超世界先进水平,让我们的民族站到世界前列去,必须以较快的速度发展。我们要像“马家军”那样掌心爱国,埋头苦干,解放思想,破除迷信,艰苦创业,勇于开拓,创造优异成绩,为振兴中华的大业贡献我们的力量。

目 录

- 向“马家军”学习什么？（代序言） 刘吉（1）
- 我所走过的路
——马俊仁在国家体委报告会上的讲话 （5）
- 敢想、敢闯、敢干
——马俊仁在辽宁省体委干部、教练员大会上的汇报.....
..... （32）
- 我们愿意这样笑
——马俊仁片言录 （51）
- 祖国感谢你们
——江泽民接见载誉凯旋的田径健儿 （54）
- 李铁映勉励田径功臣 （56）
- 伍绍祖谈学习马俊仁 （58）
- 袁伟民谈学习辽宁女子中长跑队先进经验问题 （61）
- 踏遍坎坷成大道 邓学政（63）
- 话说马俊仁 王鼎华（94）
- 再说马俊仁 王鼎华（97）
- 马俊仁管理队伍的八个特点..... 赵磊（100）
- 创业者的高尚品格
——论马家军精神..... 张振亭（110）
- 向“马家军”学习什么
——社会各界谈学习“马家军”..... （118）

向“马家军”学习什么？

(代序言)

刘 吉

田径教练马俊仁所带领的辽宁女子中长跑队，被新闻界亲切地称为“马家军”。“马家军”的崛起是九十年代世界体坛惊人的奇迹之一。这支英雄的队伍，解放思想，实事求是，敢作敢为，艰苦创业，破除了“中国人干不了中长跑”的思想禁锢，创造了大大超出原来世界记录的优异成绩。尤为可贵的是，他们不是一两个人，而是五六个人，在800米到马拉松的所有项目上，全面超越世界水平。“马家军”属于中国，也属于世界。他们是中华民族的骄傲，也是世界体坛的光荣。

“马家军”的出现绝非偶然。“时势造英雄”，当前我国正处在改革开放、振兴中华的伟大年代，坚韧不拔、锲而不舍、艰苦奋斗、勇攀高峰的精神，正激励着千千万万人成就一番英雄的业绩。“马家军”的崛起必然引起各行各业人们的强烈共鸣。

当前，体育界正在学习“马家军”，社会上越来越多的人受到“马家军”精神的感染和鼓舞。那么，应当向“马家军”学习什么呢？

一、炽烈的爱国热忱。热爱祖国，是炎黄子孙一种最可宝贵的情感，它植根于我们民族几千年来形成的悠久的文化传统之中，是

十分深厚而牢不可破的。“马家军”深深地爱着“生我养我”的这片热土，坚信中华民族伟大而且高贵，具有强大的创造力。马俊仁的口头禅是：“我就不信中国人干不过外国人。”这是人的自尊，更是民族的自尊，表现了对祖国的真诚的信赖。我们中国人要自强自立于世界民族之林，首先要挺起自己的腰杆。一个人懂得爱国，才会有真正的自尊（那种连月亮也觉得外国的比中国的圆，在洋人面前奴气十足的人，还会有真正的自尊吗？）。热爱祖国并不意味着夜郎自大，盲目排外。“马家军”虚心学习外国先进经验以充实壮大自己的行动，说明了热爱祖国与学习外国先进的东西是相辅相成、不可分割的两个方面。开放的中国要走向世界，开放的中国要学习世界。

二、执著的敬业精神。敬业，即对事业的高度忠诚，对工作的极端负责，是创业者必不可少的优良品格。一年365天，“马家军”训练363天，在大强度的训练周期里，队员一天跑一个马拉松，甚至在飞机、火车上也不停止训练，他们是真正坚持贯彻“三从一大”的。有人称他们是事业狂、工作狂。事业的需要与个人的需要常常会产生矛盾，每当这个时候，“马家军”毫不迟疑地服从事业的需要，甘愿牺牲正常的生活需求、家庭的天伦之乐，甚至置生死于不顾。显然，“马家军”敬业是带着强烈的使命感和义无反顾的献身精神，因而感人至深。当代竞技体育已发展到很高的水平，要想打破世界记录，意味着对人类体能极限的挑战，必须付出超人的努力才能奏效。这里又向人们提出了一个老问题：人生的价值仅仅在于为个人索取，还是应当为祖国为他人多作奉献？“马家军”以自己的实际行动，很好地回答了这个问题。

三、科学的创新意识。当今世界赛场，我们要超越别人，靠什么？要靠苦干实干，更要靠科学的创新。“马家军”不是跟在别人后面爬行，或者生硬模仿，而是立足中国人的实际，借鉴国内外的先进经验，闯出一条自己的成功之路来。尤为可贵的是，当一些人只

把目光放在西方经验的时候，马俊仁却从祖国传统文化中汲取了丰富的营养，兼取东西文化之长，来营造自己的优势，终于摸索出一套富有“中国特色”的先进训练方法，他成功了。

创新首先要解放思想，破除迷信，又要实事求是，尊重科学。在冷静、客观地分析他人和自己的长与短的基础上，大胆地寻求扬己之长，抑己之短的策略与途径。科学是创新的灵魂，不能光凭一腔热情办事。“马家军”充分运用了科学的力量，贯彻了“科技兴体”的战略方针，从选材到训练，到恢复手段，都以科学为先导，绝非吃一两样什么食品所能奏效。实践证明，必须振起科学的翅膀，体育才能真正腾飞。

四、严格的规范管理。马俊仁管理队伍之严是有名的，而且还做了大量深入细致的思想政治工作。一个纪律涣散、松松垮垮的队伍，一个没有远大理想、进取精神、坚强意志的队伍，能在今天的国际赛场上赢得胜利吗？不能！从这个角度来看“马家军”的严格的规范管理，就是十分必要的。我们的运动队伍，既要出成绩，又要育人，就必须克服人们身上那些不适应训练、比赛需要的习惯、要求和个人的弱点，就必须经受各种各样严格的甚至严酷的磨练，就必须不断抵制社会上传来的种种不良风气，没有严格的规范管理和富有成效的思想政治工作不行。管理是一门科学，是取得好成绩的基本保证。既要敢于管理，又要善于管理。要向管理要水平，向管理要人才，向管理要金牌！

五、顽强的拼搏精神。马俊仁带着病痛，坚持抓训练，坚持上高原，长时间艰苦工作，使他晕倒在训练场上，他的队员经常是带伤上赛场，靠着顽强抗争的精神，战胜对手，1993年“马家军”五人十三次打破三次世界记录震惊全球，世人瞩目。

爱国——敬业——创新——管理——拼搏，构成了“马家军”的成功之路，其基本精神是通过艰苦奋斗，快速地实现超越。这不仅对体育战线，对各行各业都会有所启发。目前，我国体育运动有

一批项目已跃居世界前列,但也有不少项目尚处在后进状态。先进的保持先进,后进的迎头赶上,都需要学习“马家军”精神,做一个奋勇进取、自强不息的创业者。当前我国人民正在改革开放中创建史无前例的伟大业绩,迅速赶超世界先进水平,让我们的民族站到世界前列去,必须以较快的速度发展。我们要像“马家军”那样掌心爱国,埋头苦干,解放思想,破除迷信,艰苦创业,勇于开拓,创造优异成绩,为振兴中华的大业贡献我们的力量。

我所走过的路

——马俊仁在国家体委报告会上的讲话

几年来，在各级领导和各个部门的大力支持下，我做了一点工作，这些成绩应该归功于党，归功于组织，归功于全国各行各业的大力支持。马家军对全国人民来讲只是做了一点点贡献。下面我就讲讲自己几年来的工作情况，向同志们作个汇报。

我自己不是做教练出身，也不是国家优秀运动员，我是一个普通中学的体育老师。我初中毕业后，到小学教了近二年的体育，但是从小我就一直向往着当兵打仗，想当将军。所以在这种野心之下，当小学教师有点不太满足。当蒋介石叫嚷反攻大陆的时候，我就参了军。1968年复员回到教育界，经过一段时间学习，当了中学体育老师。我第一堂课就是给学生讲彻底摘掉“东亚病夫”的帽子，落实毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的这个指导思想。尽管我做体育老师给学生讲课，究竟什么叫彻底摘掉“东亚病夫”的帽子，我自己也不确切了解，到底什么叫“东亚病夫”呢？后来我就向一些老教师和一些大夫、有权威的人士请教，问为什么别人叫我们国家“东亚病夫”，现在怎么还没彻底摘掉呢？我认为在党的领导下，解放了这么多年，应该说早就彻底摘掉了“东亚病夫”的帽子。这些老师向我解释说：由于我们国家人口多，底子薄，文化水平较

低，科学比较落后，一些说明国力的综合指标上不去，所以在国际上一直处于受歧视受排挤的地位。我问：“什么指标呢？”他们就说譬如中国竞技体育项目吧，人家就认为中国的竞技项目永远上不去，表明中国人民的体质和健康程度不行。我对于这个问题一直抱着一知半解的态度去讲，号召学生学好文化课的情况下，积极参加体育锻炼，提高身体素质，成为祖国四化建设的合格接班人。但对过深的认识一直没有。自己只是想，既然组织上让自己做一个体育老师，那么我就应该有责任把这项工作承担起来。当时很让我意想不到，把我分配到鞍山市新成立的55中。这所学校坐落在郊区，由于耕地都很珍贵，学校为了不占耕地，只好修在一个山包上，这个山叫阴家坟。就在这个山包顶上，凿开一块岩石，修了一个四合院，这就是我们的学校。这个四合院是用砖盖的房，教数学、教物理在屋里可以，我教体育怎么能在教室里呢？一共才三十几平方米的房子，连个门也开不开，一开就顶到这个没开凿的小石山包上了。所以体育课不好开展了，到哪去上操，去上课？别说没球，就是有球，一滚到山下去，要20分钟才能取回来。这种状况给我带来了新的课题，我就想是给组织提出来另换一个学校呢；还是在这种情况下继续努力。考虑到提换学校是没用的，天上也不能给我降下一个操场，所以我领着全校的师生把门外的糟石弄走，把门外加宽到1米5，校门外的这一圈，就成了天然跑道。后来又把四合院中间的小山包中间用半年多的时间铲出了一个宽22米，长25米的平地，作为篮球场。这个篮球场有几个不具备的条件：一是地下糟石，地面不平，稍不注意就摔倒，就有小手盖那么大的糟石落到膝盖里、大腿的肌肉里。于是我就领着学生从山下较远的地方，用书包装上土，背到山上，填有20厘米厚，成为篮球场；篮球场又需要篮球架子，当时学校没有钱，我就带领学生跑到几十公里外的高山上，把枯树砍了，弄一些粗一点的，刨成板子，做个篮球板。直一些的，弄四个柱子做篮球架子。经过半年的努力，学校的第一块篮球场和篮球架

子就这样成功了。篮圈呢，是生产队的铁匠按篮圈的尺寸帮忙打的一个铁圈。我们学校共有七八百学生，供学生上课还是非常有困难的，怎么办呢？所以有时候就领着学生到山下上体育课。为了长远地解决课间操的问题，把前边的山劈掉半边，扩大面积用将近二年的时间。我们学愚公移山，领着学生和老师，利用礼拜天和每天下午三点钟以后的时间劈山，用劈下来的糟石去填出另一半，再垫出一个操场。这个山的石头用洋镐一次刨不掉五分之一鸡蛋的大小，大家就把家里或附近石匠的凿子拿来一点点的凿，学生和老师手磨出了茧子和血泡。后来感动了鞍山市警备区，他们赞助了我们一点炸药，使这个工程进展快点。原打算准备用五年的时间把这个山开掉一半，修出一个 200 米的跑道，后来在鞍山警备区的帮助下，用了不到二年的时间，就把这个山劈掉一半，修出一个 200 米的跑道来。这 200 米的跑道也都是糟石，还照样用土垫，填上一层厚土，修一个操场。这一段体育课，用原始的工具，给学生上体育课。没有铅球，我就领着学生到河套里去拣鹅卵石，选那些似乎和铅球大小的，稍圆一些的就作铅球，稍扁一些的作铁饼，没有标枪就领着学生到几十里外的山上找那些泥水冲下来的藤树根，用火熏，然后削成标枪的形状。没有标枪的头怎么办？就让铁匠做一些农村剌菜的大枪头子给套上。就这样，一边带着学生上体育课，一边开展两操、两课、两活动。当时只有我一个体育老师，有的人说这么多班上体育课真够你累的，但我考虑到要使学生德、智、体全面发展，使他们身体素质好起来，彻底摘掉“东亚病夫”的帽子，那么就得起要开展好学校的体育工作，既要上好课又要开展活动。别人说这样还不算一个好的体育老师，还得搞体育训练。所以一开始我对业余训练的目的不太明确，就抱着这种做好学校体育工作的想法，又兼职搞一些业余训练。后来别人告诉我，体育训练可以把全国的体育尖子选拔出来，输送到省、市、国家队去，他们代表国家去争光，去比赛，去升国旗，奏国歌，去提高中华人民共和国的威信。于是我逐渐

在大家的点拨教育下，认识一点点提高了。我一个人既开山，又教学，克服一切困难，还兼职在学校搞了几支训练队。学校一共有 14 个班，我除承担 14 个班的教学之外，还组织一个男女篮球队，一个男女田径队，一个男女乒乓球队。那我一个人又是怎么训练呢？现在回想起来也挺有意思。早晨一起来，因为当时我家距学校有 25 公里，4 点半钟从市内向郊区发一辆大客车，我也不坐，就买了辆自行车跟着这大客车跑。这个大客车跑多快我自行车就跑多快，大客车到郊区跑到头了，我的目的地也到了。每天最快也需要 40—50 分钟，跟大客车赛跑。由于车老骑这么快，白天晚上都需要骑车，我在这个学校呆了 4 年，用了 4 辆车。一般我 4：30 走，5：30 学生要训练，训练田径队；而下午学生放学了，田径队 6 点放学，就从 6—8 点训练男女篮球队，篮球队训练完后，8—9 点我再领着学生训练乒乓球。乒乓球台都是我领着学生到山上采一些木头回来刨成板子，并粘在一起做成的。就这样经过几年努力，这个学校的田径队从市里第三、第四名，逐渐成了鞍山市第一名了，有些项目也可以破些记录了。而男女篮在市里也打进前三名了，乒乓球队也进了前四名。这几年的工作给我增添了不少经验，在艰苦条件下给我增强了意志和信心。就拿田径队讲，参加市里比赛，学校比较偏僻，困难一些，家里没鞋我们就光脚跑。当时我们参加市里比赛跑道是芦苇的，芦苇跑道要比糟石软多了，运动员跑起来很轻松，成绩也很好，别人就叫铁脚板。后来大会提出来光脚不准参加运动会，在这种情况下没办法我就领着学生上山采木材，一斤木材卖三两分钱，卖了去买鞋。后来市里要求更高，参加运动会学校要有统一服装，没统一服装不准参加比赛。这怎么办呢？我就组织运动员用星期五、六别人休息时间或者挑十五、十六有月亮的时候，晚上到河套去筛沙，用汽车拉到工厂，一立方米沙子卖五、六块钱，给学生买了一套运动服。还有学生到市里坐车要车钱，一开始没钱，咱就提前一天，跑 50 里路到市里，找一个有地板地的学校在那睡觉，

第二天参加运动会，后来筛沙子解决了这个问题，学生必要时还可以集中，有饭吃。所以给我最深的体会，在艰苦的环境下能锻炼人，考验人。这种艰苦的情况下若相对于二万五千里长征要松得多，后来引起了鞍山市委、体委、教委的注意，全市到我们学校开现场会，鞍山市报纸也给一个整版报道《一支农村运动队》。后来，我参加一些比赛，看到标语上写着“冲出亚洲，走向世界”，就问什么叫“冲出亚洲，走向世界”，明白现在咱们在国内这样比赛，还没冲出亚洲，如果想摘掉“东亚病夫”的帽子，必须冲出亚洲，走向世界，为中华民族争光。所以当时我就想，如果我有条件培养出冲出亚洲，走向世界的运动员，那我终生做体育老师，死也不遗憾了。有了这种想法，我就想到这个学校太偏僻，不太理想，就向领导申请能不能给我调整一下，后来就换到17中，从17中换到29中，又换到67中，无论换到哪里，经过几年努力，都是全市体育成绩第一的学校，无论换到哪个学校，到省市里参加比赛的运动员就多一些。经过十几年的努力，到1978、1979年国家体委、国家教委对我校体育就比较重视了。到1980年，学校的业余训练既要搞短跑，又要搞投掷，什么项目都搞，后来有一个领导给我建议，你能不能侧重地抓一两项，我当时也不知道抓什么好。国家体委有个科教司的杨司长，恰好到我们学校去，他说你能不能抓一下女子中长跑，我说这几年看过些女子中长跑的书，似乎稍好一些，参加省里比赛的青少年很多是我教的，但到底能抓到什么程度呢？我感觉一个学校有困难，他鼓励我你就搞搞试验吧，于是从这个时间起我就向女子中长跑进攻。当时我参加过几次大比赛，我看到一个比赛是一个样，尤其是外国队到中国来，一个国家的运动员有一个跑法。我奇怪跑法怎么这么多种多样呢，我就向人讨教，有人说关键是技术，技术的好坏牵涉到成绩的高低。这一段由于我过去没上过大学，就感到知识的缺乏，于是我就把讨论关于中长跑之类的图书、报告文学、译文等等，拿来学习，但由于自己文化水平差，有些也看不懂，尤其是英文