

中华魂 百篇故事

记马俊仁和他的
“马家军”

记人民音乐家冼星海

吉林人民出版社

4



.53
7-4

中华魂百篇故事

(第四十七册)

吉林人民出版社

序

张岳琦

《中华魂》是一部故事丛书。它汇集了我国自鸦片战争以来一百五十余年间的百多位民族英雄、仁人志士、革命领袖、先进模范人物的生动感人史迹，表现了作为中华民族优秀传统文化的伟大的爱国主义精神。

正是由于热爱祖国的人们前仆后继的奋斗，国家和民族才得以生存，历经一次次历史危机关头而能转危为安，走向兴盛和富强，从而屹立于世界民族之林。爱国主义是鼓舞中华民族历经忧患、跨越沧桑、百折不挠、自强不息的伟大力量，它贯穿于中华民族的整个历史，并有力地凝聚着五洲四海的中国人。

爱国主义思想的继承和发扬，是关系到

民族盛衰、国家兴亡的根本问题。一代代人爱国主义思想情操的形成，需要不断地培养。培养爱国主义的一个主要途径是向爱国主义的英雄人物和典范事迹学习。这套丛书的出版，对于人们向英雄和先进人物学习，特别是对在中小学生中进行爱国主义教育，将可提供一些生动的教材。祝愿此书出版发行成功，为培养“四有”新人作出贡献。

顽强的毅力，可以征服世界上的任何一座高峰。

——狄更斯

我就不信跑的项目我们中国人就不能搞上去。我是凭着这口气艰苦创业的。什么事不怕干不好，就怕不敢想。

——马俊仁

惊世“马家军”

1993年8月16日晚，在德国斯图加特的体育场内，一片灯火辉煌。三名身穿鲜艳的运动服、胸前印着“中国”两个大字的运动员站在高高的领奖台上，在雄壮的中华人

民共和国国歌声中，三面五星红旗同时缓缓升起，热情的观众在为三名中国运动员欢呼。此时此刻，她们的心情是多么激动啊！祖国啊，我们终于在世界田径大赛中为您夺得了中长跑比赛的金牌！

是的，今天晚上，在这里举行的第4届世界田径锦标赛女子3000米跑的决赛中，中国21岁的选手曲云霞，以8分28秒71的成绩，打破了美国选手德克尔于1983年创造的8分34秒62的世界锦标赛纪录，夺得金牌。另外两名中国选手张林丽和张丽荣分别以8分29秒25和8分31秒95的成绩获得银牌和铜牌。其中，张林丽的成绩创造了世界青年纪录。这不仅结束了中国选手在世界大赛跑的项目中没有金牌的历史，同时，也在世界田径史上创造了一个奇迹：一个教练训练出的三名运动员，同时在世界田径锦标赛中夺得一个项目的前三名，不曾有过这样的先例。

曲云霞、张林丽、张丽荣这三名运动员

都来自被称为“马家军”的辽宁省女子中长跑田径队，她们的教练是马俊仁。

8月21日，“马家军”的另一名主力王军霞和云南长跑名将钟焕娣又分别获得女子1万米跑金牌和银牌。当两名中国选手冲过终点线时，外国选手还没有拐过最后一个弯道。王军霞以30分49秒30的成绩刷新了世界锦标赛、世界青年和亚洲纪录。同样，这个成绩在中国田径史上还不曾有过。

“马家军”的另一名队员还夺得女子800米跑金牌。

或许这预示着一个时代的到来：如果说非洲肯尼亚自1988年汉城奥运会上刮起一股“黑旋风”，那么，从现在起，中国将刮起一股“亚洲雄风”，斯图加特就是我们的新起点。

曾几何时，在外国人看来，旧中国是不值得一提的，贫弱、落后、不文明；而中国人是孱弱、面带菜色的“乡巴佬”。57年前，即1937年，在德国柏林举行的第11届奥运

会上，旧中国派出一个 69 人的体育代表团，只有一人进入复赛，很快在决赛中被淘汰下来。洋人以“鸭蛋”嘲笑我们。

那时，我们软弱无力，任人宰割，是一个受尽屈辱的民族。

57 年后的今天，也是在德国，斯图加特，第 4 届世界田径锦标赛的赛场上，一幅令人振奋的画面，通过电视屏幕传遍世界，传回祖国，传遍大江南北，传进千家万户：中国健儿一次次最先冲过终点线，国歌的壮伟旋律，托起一面面鲜红的共和国国旗。观众们为我们欢呼，友好而敏锐的德国记者，第二天就以头版头条“惊世马家军”这个意义深刻而又醒目的标题，向全世界通报了 this 振奋人心的消息。

“马家军”在斯图加特世界田径锦标赛上被誉为“一匹黑马”，使外国记者大为惊讶，甚至怀疑。个别不友好的报纸凭想像对中国“马家军”进行中伤。

有不少记者追踪，采访马俊仁，向他提

出一连串的问题：

“‘马家军’大闹‘世界锦标赛’，在田径场上刮起了一阵‘中国旋风’令世界惊叹，请问，你是如何训练队员的？你成功的秘诀是什么？”

马俊仁说：“我从1970年就开始研究跑的技术，从梅花鹿和鸵鸟身上找到了跑的规律，我的队员跑的技术是世界上最先进的，你们最好请最棒的专家研究一下，看与鸵鸟和梅花鹿的跑姿有没有相近之处？你们看到了，别国的技术已经落后了。至于我成功的秘诀，主要靠两点，一是选材，二是技术。我选的大多数是中国农村的娃娃，她们很能吃苦，一天一个马拉松的训练量，在海拔2236米的高原上训练，这在当今世界有谁做过？”

一席话解开了外国记者心中的疑团，却使马俊仁心绪难平。他凝望着首都北京方向的天空，陷入了深深的沉思之中。此时，他的思绪回到几年以前，他想起了他所率领的“马家军”不平常的成长历程……。

1988年1月，辽宁省运动技术学校马院长三顾茅庐聘请马俊仁到省田径队做中长跑教练，起初马俊仁信心不足。1983年，他曾带领两名运动员，代表辽宁省参加在上海嘉定举行的第五届全国马拉松比赛，没料到这次比赛跑砸了锅，社会上风言风语的人很多，马俊仁也抬不起头。有的说：“马俊仁什么都不懂，不是什么本科的，也不是搞体育专业出身，训练方法不科学，低层次比赛还可以对付，高层次比赛就完了。”马俊仁也确实感到自己的能力和水平不够。回到家他发誓，再也不搞马拉松了。现在面对领导的一再邀请，他只好答应试试看。走马上任后，他就明确了一个思想：要想把运动队训练工作做好，首先应该解决怎样管理和训练方法问题。

在管理问题上，表现在怎样挑选队员，一是要选素质好，有潜力的队员，二是要选择一些能吃苦耐劳，有坚韧不拔的毅力、顽强的拼搏精神的队员。

要做到这两点也不容易，要有魄力敢想

敢做，必要时还得有忍痛割爱的精神。初组队时，原先的老教练员给他留下两名队员，一个是800米跑2分6秒几，一个是3000米跑9分31秒几，在组里算是成绩最好的。可是，别的队员比较听话，每堂课可以贯彻训练计划；而留下的两名队员到训练课时，这个要上卫生所，那个说昨天训练比较累，今天要躺一会儿。可是这边请完假，那边就偷着跑出去玩了。他们还做相反工作。有的队员的家长来了，就说：“大婶啊，你家就这么个女儿，让她干这个活儿呀？你看马老师的队员累死累活的。还不知能不能拿到成绩。”还对别的队员说：“你怎么那么傻，就听教练的，到了专业队可不像你们在市体校，专业队不是运动员听教练的，运动员有成绩，教练应该听运动员的。后来果真有运动员顶撞起教练。马俊仁向领导提出来不要这两名队员，领导很惊讶：“我说老马，这两个队员可不一般，在全国是前几名，很有希望。”

马俊仁说：“你要我带队，我就要求调走，

她们，要不，我的队员将来就跑出2分6秒几了，我的队也就没有希望了。如果把她们调走，我相信会出现2分6秒几的。”

领导同意了他的意见。

这时的队长叫常俊秀，她的成绩在全国也不错，在二青会上摔了个跟头还跑了个第三，报纸上说：“震撼五里河”就是她。成绩好，又是队长，她有些优越感，处上了对象，不好好训练，晚上回来得很晚，影响极大。马俊仁力排众议，果断地分掉了她。马俊仁决心组建一支高水平的运动队伍。一个军队如果没有铁的纪律，就会被打跨；一个运动队没有团结一致刻苦拼搏的精神，就永远登不上冠军的宝座。

马俊仁在基层呆过，十几年的工作经验，使他独具慧眼。比如曲云霞的发现就是个生动的例子。

马俊仁听说大连体校有个叫纪雪的运动员，1500米跑4分38秒5，便连夜去大连体校要人。

马俊仁买了张硬座火车票来到大连，去大连体校要走一段路。这时，天空正下着雪，小小的“白羽毛”，像吹落的花瓣那样飞了下来，先还是零零落落的，跟着就一团一团地飞舞。花片越来越大，一朵朵一簇簇的，轻轻地横飞过来，无声无息地落在他的衣衫上，落在围巾、帽子上，沾在眉毛上。当他来到大连体校门口时，快成了个雪人。他敲响的大门，不大一会儿，门开了。走出一个姑娘，梳着齐耳短发，高个、鸭蛋脸，皮肤微黑，神态里带着一种乡间姑娘的蛮野和稚气。第一眼，马俊仁就对这个小姑娘产生了好感。

“你找谁呀？”她一说话露出一口整齐的小白牙。

“找邱教练，他在吗？”

“在，您跟我来吧。”这小姑娘很礼貌地请马俊仁进来，然后关上门，头前带路找到邱教练。

马俊仁同邱教练寒暄了一下，就单刀直入地说：“邱教练，我这次来是想把纪雪调到

省田径队，不知老兄意下如何？”

“不行！纪雪是我们费了好多心血培养起来的尖子队员，她是我们的顶梁柱，她走了房子就会塌下来，不能给！”

当时，大连体校还有一个叫李秋的队员，很有名气。马俊仁提出，不给纪雪给李秋也行。

“你可别打李秋的主意，她本来就不安心训练，好不容易做工作让她安下心了，这可不能给你。”邱教练又断然地说。

马俊仁这下心可凉了，自己顶风冒雪算白来了。忽然他眼前一亮，想起给他开门的小姑娘来，于是说：

“把刚才领我来的那个小姑娘，给我怎么样？”

“她呀，给你吧。我可有言在先，她刚来三个月，还什么也不是。”

马俊仁不甘心，叫进来看看。

小姑娘走进来，马俊仁让她坐下，她就坐下。问她叫什么名字，她回答叫“曲云

霞”；叫她站起来，她就站起来。马俊仁看她反应还可以，再看他腿部肌肉是放松型的，有跑鹿的腿姿，这是一个长跑运动员应该具备的必要条件。于是，让她同几名运动员一起跑100米，曲云霞虽然落在后面，但她却拼命往前冲。只见她两腿修长，跑起来腿部肌肉放松而有弹力。马俊仁暗暗称好，如果训练

得法，成绩会提高很快。当场拍板要曲云霞。

在大连金州区得胜乡西北，有许多连绵的小山，这里交通不变都是山路，山路上尽是沙石，在山洼里有绿色的地方，而且不时地有炊烟袅袅升起，那就是小山村，曲云霞的家就住在这里的姜沟村，小村里只有20多户人家，60多口人。曲云霞的家很穷，三间茅草屋，父母都是老实巴交的农民。小云霞从小就爱运动，她的家离学校有三、四里远，她每天都跑着去上学，又跑着回来，在学校里体育活动场场落不下她。每次开运动会，她

都包揽 400 米、800 米、1500 米第一名。后来在区里参加运动会，被大连体校相中，选了进来。

曲云霞刚来三个月，是试用队员，加之在这里成绩不出色，土头土脑的，所以调她不用通过上级，马俊仁毫不费力地把她调到省队。

果然，经过一个月的训练，曲云霞的 1500 米，由入队前的 5 分 20 多秒，提高到 4 分 58 秒。当时，曲云霞的 100 米成绩 15 秒 8，而 25 届奥运会前她的 100 米成绩提高到 12 秒 5，1500 米为 3 分 57 秒 08。

马俊仁又用了四个月时间突击曲云霞跑马拉松，跑出了 2 小时 24 分 32 秒。1991 年在世界大学生运动会上，曲云霞又以 4 分 7 秒 71 刷新了亚洲纪录。

曲云霞果然是一个好苗子。在马俊仁的辛勤培育下，战果累累。她之所以能取得好成绩，内因起主要作用，她有顽强的意志和吃苦耐劳的拼搏精神。有一件事至今还令她

的教练感动不已。在全国第二届青年田径运动会预赛前，曲云霞的胃病突然发作，大口大口地吐，又两天没有吃一口饭，脸色蜡黄，上场前还在吐。这时马俊仁和队友们都围过来，关切地劝她放弃这次跑赛，回去休息。曲云霞摇摇头说：“养兵千日，用兵一时，教练这么费心地训练我们，我们没有上阵就退了下来，对不起教练。”她咬着牙，扶着墙一步步走向检录处，最后终于以第四名的成绩取得决赛资格。在决赛时一举拿下800米和1500米乙组第一名。

凭着这种顽强的毅力和事业心，使她的成绩扶摇直上，1990年在亚洲田径锦标赛上以4秒27秒89的成绩捧走1500米桂冠，接着在保加利亚举行的世界青年运动会上摘走1500米金牌。此后，曲云霞就给自己定下两上目标，一是打破1500米世界纪录，一是夺取1996年亚特兰大奥运会冠军。

每当马俊仁提起他的爱徒曲云霞时，总是用一句话概括：“训练刻苦，意志坚强”。但