

亚运有约

# 亚运读本

杭州亚运会官方合作媒体

中国工商银行  
杭州亚运会官方合作伙伴



中国工商银行  
The Industrial Bank of China

## 浙江七项全能娘子军长期称霸亚洲

### 马苗兰是业界天花板

# 29年了,这项纪录依然属于她

《亚运有约》重温浙江运动员的亚运辉煌时刻



本报记者 王琼 李颖/文 林云龙/摄

翻开中国田径史,有个长胡子的全国纪录——1993年的第七届全运会上,马苗兰以6750分拿下女子七项全能金牌。

29年过去了,这个纪录依然无人碰触。

女子七项全能有多难?

选手需要在两天时间里,完成100米跨栏、跳高、铅球、200米跑、跳远、标枪和800米七个项目。

这个6750分有多牛?

去年的东京奥运会上,比利时选手蒂亚姆的夺冠成绩是6791分。

一头飘逸长发的浙江全能女王马苗兰,是那个年代的天才选手,是1990年北京亚运会冠军,30多年过去了,“女王”再度回归,在杭州经营起了一家体能馆。



北京亚运会金牌



当年的全能女王



马苗兰开起了青少年体能馆

## 开了挂的职业生涯 一年里全国纪录破好几次

听马苗兰讲述几十年前的职业生涯,有一种拿了大女主剧本的感觉。

正如马苗兰自己感慨的:“我应该天生就是七项全能的料。”

练短跑出身的马苗兰,13岁时,个子从1米61猛蹿到了1米73,当时跳远和跨栏都不错的她,听从教练洪延庆的建议——改七项全能“试试”。

她这一“试”,一鸣惊人。

14岁改项后,她去昆明参加高原训练,三个月后一下高原,她就拿了一个邀请赛的跳远和跳高冠军,达到了健将级。“同组里的队友三年都没达到的成绩,我三个月就达到了。”她说。

也就是从1984年起,马苗兰开始横扫各大赛场,全国青少年冠军、青运会冠军……16岁时,还不能参加成人比赛的马苗兰,在一些不限年龄的田径邀请赛

上,七项全能总分已经打破女子全国成人纪录。

那时候,破纪录的次数太多了,“有时候一年就是好几次。”对别人来说,难如登天的纪录,对马苗兰来说,手到擒来。

1987年的第六届全运会,第一次放宽了参赛年龄限制,17岁的马苗兰初登成人组赛场,就拿了女子七项全能亚军。

1990年,马苗兰迎来职业生涯的第一场国际大赛——北京亚运会,她以破亚洲纪录的成绩锁定冠军,比亚军高了足足876分。

1993年第七届全运会上,马苗兰除了以6750的高分拿下七项全能冠军,同时还兼项拿下了那届全运会的跳远冠军和三级跳远第三名,“本来跳远亚洲纪录也应该是我的,只可惜当时我7米06的成绩超风速了。”马苗兰颇有一些遗憾。

## 一场比赛能包揽前六 当年的浙江队就是国家队

马苗兰一骑绝尘的背后,除了她个人的天赋,还记录着一个中国田径历史上独属于浙江的女子七项全能时代。

说起这个,马苗兰带着浙江田径人的骄傲。

“我们上头有老大姐叶佩素、叶联英,我之后有沈盛妃……”上世纪八九十年代的浙江女子七项全能,在老教练洪延庆的带领下,全组七八个人,一出去比赛就能包揽全国前六名,马苗兰说,“当时,国内的田径比赛,女子七项全能几乎就是被浙江队横扫,当年的浙江队就是国家队。”

从1978年曼谷亚运会开始的连续七届亚运会女子七项全能项目中,中国队包揽了六金,而这六金中,五枚都来自浙江队。

“现在想想,浙江队当时能这么辉煌,我们付出的也确实比别人多。”马苗兰说,当年她们这支娘子军练得比男队员还狠,“我们是田径队里唯一需要一天四练的队伍。”

一天四练是怎样的节奏?

“6点起床出早操练到8点,第二节课9点半练到11点,下午2点15到5点半是第三节课,晚上7点半练到9点又是第四节课。”哪怕过去多年,回忆起当年一天四练的时间表,她依然脱口而出,“那时候,除了上文化课的时间,好像都是在训练。”

很苦吗?

“当时也没有觉得,有叶佩素、叶联英那些大师姐带着,她们不觉得累,我们这些小队员也不会觉得累的。”马苗兰说。

## 一直在“折腾” 20多年后开起了青少年体能馆

这是浙江女子七项全能的黄金一代,而这么多的队员中,马苗兰说,她是众人中挺能折腾的一个。

当运动员时她折腾。

当马苗兰横扫七项全能亚洲赛场之时,世界赛场上也有一个天花板式的人物——杰西·乔伊娜,她保持着七项全能7291分的世界纪录。

“当年,我和她的差距太大了,完全没法比。”马苗兰说,“我的个性就是这样,我就想当冠军,拿第二没什么意思。”

北京亚运会之后,马苗兰找到领导提出改项练三级跳远,“当时我承诺,一年时间,如果一年里我不能破世界纪录,我就回来。”

1991年,马苗兰改练三级跳远,但实际上,一年下来,她连14米都没能突破。

“后来想想,我当年也是年轻,一年就想破世界纪录。”马苗兰笑着说,但无所畏惧,

横冲直撞,这不就是青春的样子吗?

退役后,马苗兰依然在“折腾”。

2005年,因为儿子和老公都打乒乓球,她经营起了乒超俱乐部,不光在当年红火的乒超赛场上站稳了脚跟,还一路打到联赛冠军。

2012年的乒超联赛结束,她又开始做青少年乒乓球培训了,这么多年下来,“我发现,参加培训的青少年身体素质不太好,我就一周给他们加练一两次体能课。”就这样,马苗兰燃起了干回老本行的念头。

兜兜转转,离开七项全能20多年后,她注册了一个“浙江全能体育有限公司”,从事青少年体能培训。

最近这个位于阿里体育中心的960平方米的体能馆开业了。

“到现在,我看到跑道还会兴奋,可能这才是最适合我的!”马苗兰的眼里依然燃着点点星光。