

“精武杯”第十九届太极拳械比赛人气高 打造口碑赛事 助力活力之城

本报记者 丁荣

太极拳、太极剑、太极扇……10月23日，位于虹口区四川北路东宝兴路的上海精武体育总会热闹非凡，2021年上海城市业余联赛市民武术节“精武杯”第十九届太极拳械比赛在这里举行，来自本市各区、街道社区、武术社团等81支参赛队伍的1100余名武术爱好者参赛。

本次比赛由上海市社会体育管理中心（上海市体育竞赛管理中心）主办，上海武术院、上海市武术协会、虹口区体育局、上海精武体育总会承办。上海市武术协会会长俞凯丰、上海武术院副院长刘广齐、虹口区体育局副局长许庆军等领导嘉宾出席比赛并为运动员颁奖。按照竞赛规程，这次比赛的集体项目包括集体太极拳和集体太极器械两大类；个人项目则包括太极拳单练套路类、太极器械单练套路类、太极拳械双人单练套路、太极拳械双人演练、太极拳械（家庭）三人演练等六大类。

参赛无门槛、竞赛项目多样化两大特点让每年的“精武杯”都吸引了来自社会各界的武术爱好者参赛，他们既有来自街道社区的武术团队，也有个人爱好者自发前来参赛。近年来，随着精武武术推广工作走进企业，越来越多的企业代表队也积极参与到“精武杯”比赛中来。大家通过参赛不仅展示、比拼武术技艺，还在赛后互相交流，以武会友。

从2002年开始至今，上海“精武杯”太极拳械比赛已连续举办了十九届，已经成为上海武术爱好者喜闻乐见的口碑武术赛事。通过竞赛，“精武杯”推动了本市全民健身活动的开展和群众武术水平的提高，为弘扬“爱国、修身、正义、助人”的精武精神和传承中华文化，为上海建设“人人运动、人人健康”的活力之城作出了积极的贡献。担任本次比赛仲裁的中国武术九段、上海体育学院教授虞定海认为，政府部门应当大力支持像“精武杯”这样的公益性群众武术赛事：“大家在以武会友中强身健体，促进身心健康，‘精武杯’是一项让老百姓感到快乐的赛事，这样的比赛应当越多越好！”

在本次比赛中，上海报业集团太极拳队在23日上午举行的飞云扇比赛中获得优胜奖。在上海报业集团与上海精武体育总会的支持下，上报集团工会太极拳队于2016年4月成立并发展迅速，通过坚持定期定时训练，集团太极爱好者从最初的30人迅速发展至100多人。上海精武体育总会先后委派了多位资深教练走进上海报业集团悉心传授，帮助上报太极拳队的队员们先后掌握了近10种太极拳、太极剑等武术套路。

上海精武体育总会副会长薛海荣鼓励更多市民选择适合自己的武术项目，通过习武实现健身的效果。对于武术项目的选择，薛海荣认为广大市民朋友在选择武术套路时应当遵循五个原则：年龄合适、适应性别、符合性格、发挥兴趣、结合体质。

“武术套路的种类非常多，市民朋友在选择的时候并非一定要看名气、参与规模，更重要的是要找到适合自己的武术套路，这样才能真正达到习武强身的效果。”

——上海精武体育总会副会长薛海荣



太极剑项目

本版摄影 本报记者 李一平

精武体育

年轻人爱上“练武”

本报记者 李一平

以往，参加武术赛事的市民总是年龄偏大，武术似乎也被戴上了“中老年人运动”的帽子，但在近年的“精武杯”赛事上，我们看到开始出现越来越多的年轻身影，更多年轻人爱上了“练武”。

此次参加比赛的“贝尔太极拳队”就是一支年轻的队伍。但事实上，这支来自上海诺基亚贝尔股份有限公司的企业队伍可是已经有不短的历史了。“到今年的话，我们的太极拳队已经成立有18年了。”上海诺基亚贝尔太极爱好者协会会长郑兰芳介绍，目前队伍有80多名会员，每年也都会有新晋员工加入队伍，队伍中年龄最小的才20多岁。而公司对于太极拳协会也相当支持，还准备了专门的体操房让员工们可以练拳。

在郑兰芳看来，随着近年来企业职工对于健康理念的更新，越来越多的年轻人开始重视体育锻炼，而太极

拳作为一项上手容易，几乎“零基础”的运动则开始受到年轻职工的青睐。

这次参加“精武杯”的比赛，许多职工热烈报名。通过参与赛事的进一步宣传，让更多的职工队武术产生兴趣，这样的良性发展让企业内部建立起了良好的体育健身文化。

而另一支年轻的队伍则是来自保税区管理局机关工会太极队，36岁的吴佳超是队伍中的积极分子。在她看来，其实许多年轻人一直对传统武术抱有浓厚兴趣，以前参与的基数少，主要在于比起中老年人，年轻人很少有大量的时间可以参与武术锻炼，接触武术运动的机会也不多。

在上海精武体育总会的推动下，武术运动开始逐步走入机关企事业单位，用人单位同时也开始注重这方面活动的组织，让年轻人有机会可以接触武术。目前，保税区管理局每周会聘请专业的教师进行武术课程指导，让职工在工作之余享受体育锻炼的乐趣。



太极拳项目



首次线下参赛 以武会友欢乐多

本报记者 李一平

“第一次线下和同事组队参赛，能拿到优胜奖很开心，大家都很享受参加比赛的过程。”10月23日上午，“精武杯”第十九届太极拳械比赛举行了颁奖仪式，拿到奖杯的沈刚正拍照和同事们分享快乐。

作为上海市高级人民法院太极拳队的领队，这是沈刚在上海市高级人民法院精武武辅站成立后，首次带领同事们参加“精武杯”线下的比赛。

去年12月11日，上海精武体育总会积极响应号召，大力推动武术进学校、进社区、进乡镇、进企业、进机关、进军营工作。上海精武体育总会携手

上海市高级人民法院，共同迈出了全市精武武术进机关的第一步，全市首个精武武术进机关辅导站在上海高院成立。上海市高级人民法院民事庭政治协理员沈刚成为上海市高级人民法院精武武辅站站长。

从2005年开始，沈刚就开始接触太极拳运动，作为法院内比较早的一批武术爱好者，沈刚经常利用自己的业余时间，发动同事们动起来，参与太极拳运动的锻炼。从去年正式成立上海市高级人民法院精武武辅站后，法院内有了更多同事开始参与太极拳运动。“目前我们每周精武的老师会来指导一次，平时我们就利用中午午休的时间聚在一起打打拳，强身健体。”

这次，上海市高级人民法院太极拳队共来了12名队员，比起去年线上参与“精武杯”的赛事，实打实的线下比赛让不少队员感到有些紧张，同时也感到兴奋不已。“毕竟线下和线上还是完全不一样的，为了参加这次比赛，我们提前两个月就开始准备了。”沈刚介绍，为了参加赛事，同事们的积极性被调动了起来，参加练拳的频率也高了。

初次参赛便斩获了优胜奖，上海市高级人民法院太极拳队的队员们却并不太在意，在他们看来，到线下参加比赛，更重要的是能找到许多志同道合的拳友，同时还能看到更高水平的展演，以武会友的乐趣是第一位的。



太极扇项目