

### 悦动

### 流连

### 格调

### 影音

### 味道

### 潮店

### 买手

### 意无涯

体能大赛,对于许多上海市民来说,是一项全新的比赛。因为比赛内容和形式新颖,比赛项目可以灵活组合,所以更容易被更多人接受,也给了更多人参与其中的兴趣、动力和理由。

在上海,市民想要运动或健身,各种各样的比赛很多,各类运动场馆也随处可见。值得一提的是,许多小众运动或者新兴赛事的兴起,更是填补了上海全民健身领域的空白,或者说,让爱健身的人有了更多选择。体能大赛,几乎不受场地所限,再加上对器械的要求并不高,所以推广起来的难度很小。此外,体能大赛的比赛项目,基本都和每个人最基础的速度、力量、协调性等身体素质相关,并不需要太高的技术、技巧。

比赛门槛低,但追求无止境,别看体能大赛的参赛项目都很简单,可要想独占鳌头并不容易。可能你觉得自己用时6分钟已经成绩很不错,但说不定马上就有人只用5分钟就完赛,所以没有最强,只有更强。简单,又不简单,这也许就是体能大赛最大的魅力。

新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计: 奚云阳  
本版编辑: 吕剑波

### 申之魅

# 体能大赛 一试身手

◆ 李元春

“体能”这个词,热爱运动的人都知道,因为几乎所有运动、健身项目,都需要体能作为支撑。但是,专门的体能大赛你参加过吗?如今在全民健身氛围浓厚的申城,正兴起一项新的运动项目,那就是上海市民体能大赛。

这是一项集挑战性、娱乐性和参与性于一体的比赛,比赛项目中又饱含浓郁的上海元素,通过速度、耐力、意志力和爆发力的多项比拼,既能让参赛者享受运动和比赛的乐趣,又能品味上海独特的城市文化,还不快来了解一下?

### 形式新颖

所谓体能,是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质,展现出来的人体基本运动能力。上海市民体能大赛,就是上海市体能协会专门针对体能而推出的一项市民大赛,目的是让全民健身活动更亲民、更便利、更普及,切实提高市民身体素质。

和其他运动或比赛项目不同,体能大赛可以针对不同参与人群,由不同项目内容组合而成。2019年1月,上海体育学院就曾组织过一次针对学生的体能大赛,当时设置的比赛项目分别为坐位体前屈、30米跑冲刺跑、深蹲、卧推、引体向上(男)、反手屈臂悬垂(女)、纵跳、腰背肌耐力、YOYO跑等9个。而和一些竞技性、专业性比较强的体能大赛相比,上海市民体能大赛更注重参与性、娱乐性和体验性,比赛项目分为8部分内容,而且主办方还别出心裁地为每个项目起了一个很接地气的名字:白玉兰巅峰、畅划黄浦江、搭建中国馆、极速老弄堂、负重黄包车、东方明珠、码头挑夫、永久自行车。

如果光看名字,可能许多参赛者都不知道要比什么内容,到了比赛现场才知道,这些项目都很简单易懂:“白玉兰巅峰”,考验的是参赛者的双脚快速步频能力和身体敏捷性、协调能力;“东方

明珠”是要将健身球通过深蹲过头推举击打指定标志物,考验的是参赛者全身力量以及垂直爆发力;“畅划黄浦江”是在划船机上进行,考验参赛者腿、背、手的协调发力能力;“极速老弄堂”是在狭长障碍物间进行的速度测试,考验参赛者多方向速度能力和无氧能力;“码头挑夫”需要负重走独木桥,考验参赛者的全身力量、平衡能力等。

日前,上海市民体能大赛第二站在青浦举行,比赛由上海市社会体育管理中心、上海市体能协会、青浦区体育局主办,由玩转(上海)健身管理有限公司承办,并被纳入今年上海城市业余联赛范畴。

### 磨练身心

从比赛内容设置来看,上海市民体能大赛和奥运、全运田径赛场上的男子十项全能、女子七项全能有异曲同工之妙,考验的都是参赛者的综合身体素质。当然,市民体能大赛的参与门槛要低得多,比赛内容都侧重于速度、力量、协调性等基本身体素质,全部项目在几百平方米的场地内就能完成,用时最少成绩最好——可千万别小看这个趣味性挺强的比赛,其实要想取得好成绩,难度还真不小。

今年7月初,市民黄先生就参加过上海市民体能大赛第一站在宝山区高境镇新业坊的比赛,当时他的总成绩是8分多钟,在成年男子组中排在第30名左右,他觉得意犹未尽又心有不甘,又赶到青浦参加第二站的比赛,“我这次的目标是进入前十”。今年48岁的黄先生身体瘦瘦的,他说自己平时经常跑步和跳绳,所以在速度、耐力上都有一定优势,“不过市民体能大赛还有侧重力量的比赛项目,比

如‘负重黄包车’和‘东方明珠’,那就是我的弱项了。像上次那个‘东方明珠’,要双手抱住球做投篮动作的,我手臂力气小,有好几次都没有投到标志物上,白白浪费了不少时间”。

为了挑战自己,也为了改变自身弱点,上次参赛后黄先生也特意加强了身体力量训练,两个多月下来他感觉收获不错,所以有信心进一步提高成绩,“上一次我8个项目下来一共用了8分多钟,这次我要争取6分钟完赛”。最终,黄先生的成绩是6分10秒,不过他也挺满足,“这种体能大赛,不但要和别人比,更重要的是挑战自己的极限”。

确实,体能大赛不仅仅是速度、力量的挑战,更是对个人意志品质的考验。青浦站成年男子组选手陈先生,成绩几乎垫底,却赢得了现场观众的掌声,因为哪怕比赛中大幅落后,他也一直没有放弃。许多选手都已完赛,陈先生还在半路独自艰难前进,一直认真而倔强地完成着每个项目。等终于完赛时,时间已经用掉12分钟多。他说:“这是我第一次参加这种体能大赛,确实很有挑战性,也很有锻炼意义,以后我还要来参加。”

主办方透露,明年的上海市民体能大赛将会升级扩容,全年一共会举办8到10站比赛,还会分为晋级赛、总决赛等,“我们会继续完善比赛内容,争取把体能大赛打造成为上海市民热衷参与的一项知名本土品牌赛事”。

### 练门道

### 参加体能大赛注意事项

- 1.比赛前进行充分热身,活动开身体肌肉和各个关节,避免比赛时肌肉拉伤或关节扭伤。
- 2.比赛前充分了解每个项目的计分规则,避免出现做“无用功”或被扣分情况。
- 3.比赛中合理分配体能量力而行,避免一开始用力过猛而导致后半段出现肌肉抽筋情况。
- 4.比赛后充分进行身体拉伸或按摩,避免高强度运动后乳酸堆积导致局部肌肉疼痛。
- 5.参赛选手在比赛过程中严禁服用兴奋剂或其他违禁药品,如中途出现明显不能继续比赛情况应及时退赛。

