

刺枪、马术、摩托车、足球、篮球、垒球、排球、拳击、举重、航空模型等 10 余个表演项目。比赛选拔出 75 名运动员参加了后来举办的华东和全国运动会。

时隔 6 年之后，第二届上海市运动会在 1959 年 5 月 10 日的虹口体育场开幕。为期一个月的运动会，比赛项目增加到了 33 个大项，246 个小项。另外还设立了团体操、国际式摔跤、水上摩托、无线电操纵模型飞机、滑翔、帆船、划艇、皮艇、溜冰、石担石锁 10 个表演项目。

1964 年的第四届运动会上，出现了一个微妙的变化。由于市区和郊县的体育发展不均衡，比赛项目分为了市区组和郊县组。这一划分差不多持续了近四十年，直到 1990 年代浦东开发开放，上海的城市化进程得到充分发展，市运会组别划分也相应地做出调整。

从 1999 年第十一届市运会开始，市区组和郊县组的划分方法就退出了历史舞台。那一届运动会，成年组以群众性健身项目为主，少年组以奥运会竞技项目为主。如今的市运会分为青少年组和高校组两大组别，成为培养选拔青少年体育力量的大平台。

2012 年市体育局又对市运会进行了改革，将其中的成年组（大众组）从市运会中分离出来，举办了第一届市民运动会。2015 年又举办了以青少年为主体的第十五届市运会，从而形成了每四年举办一届市民运动会、一届市运会，中间间隔两年的市级综合运动会格局。

## 大赛冠军的初舞台

纵观市运会历史，有一个细节非常有意思。部分奥运冠军、世界冠军在市运会上的初舞台并不惊艳。比如奥运射击冠军陶璐娜，在市运会时只拿到了第 5 名，奥运跳水冠军火亮，更是只写了参赛，没有取得什么名次，还有更多世界冠军在市运会上也没有取得好成绩。正在上海体育博物馆举办的上海市运动会七十年展览，形象地展示了这些世界冠军们从市运会出发的青涩历程。

展览中，与吴敏霞的劳伦斯奖杯、陶璐娜的射击世界杯冠军奖杯、钟天使在东京奥运夺冠时的同款“凤鸣”头盔、火亮的世锦赛金牌、王励勤的世乒赛单打金牌同台“竞技”的，是姜冉馨在东京奥运会比赛时随身携带的小纸条。

有过比赛经历的人就会明白，参加大赛的运动员都会面临巨大的压力，他们会通过自我谈话、呼吸训练、表象训练等形式，

来增强自我控制能力。姜冉馨的小纸条上写着这样一行字体娟秀的小字：积极言语、鼓励自己、相信自己、专注体会动作过程、越打越清楚、尽力去完成、能做多少做多少，坚持住！

上海市体育博物馆讲解员宋玥感慨，从“坚持住！”这最后三个字，我们可以感受到 00 后的姜冉馨是如何面对压力，咬牙坚持的。“我们郑重地把这张不起眼的小纸条，同沉甸甸的奖杯奖牌，同钟天使漂亮的头盔放在一起。正是因为从它身上，可以感受到上海年轻一代运动员的精神力量。”

展厅里有一张奖状非常有意思——3 米倒下比赛第一名。难道还有比倒下的比赛吗？

没错，这就是跳水世界冠军掌敏洁在参加第十四届市运会时所获得的奖状。对掌敏洁本人而言，这是她跳水生涯里的首个重要比赛。在成人跳水比赛中，并没有这个项目，这是青少年专有的基础起步项目。作为跳水基本功，为后续练习入水压水花打好基础。

可以毫不夸张地说，现在的反复“倒下”，就是为了将来的强势崛起。中国跳水队梦之队的“水花消失魔法”，就是这么起步的。

不过，从 2014 年第十五届市运会开始，这个项目的名称统一成为“3 米跳台”，“3 米倒下”已经永远成为历史了。它不仅充分体现了市运会“大赛初舞台”的重要属性，更见证了运动员刻苦训练、越挫越勇、永不放弃的体育精神。

其实，对每一名运动员而言，市运会只是他们人生漫长赛道的第一步，无论成绩如何，正是通过参加市运会，他们开拓了眼界，明确了差距，反而更加坚定了决心。他们虽然没有在市运会上一鸣惊人，但是没有轻易放弃。通过不断超越自我，最终站在了世界第一的领奖台上。🏆

上海市运动会已走过近七十载春秋。

