千余人在宁波挑战力量极限 石智勇、李雯雯等奥运冠军现身助阵



通讯员 罗霄潇 本报记者 张 莺 赛事组委会供图

“每个项目都挺好玩的,也比较有难度……我能完赛就不错了。”11月7日,在宁波东钱湖国际会议中心内,东京奥运会、巴黎奥运会举重冠军李雯雯不由发出赞叹。这项让李雯雯都颇为赞叹的赛事就是中国力量体能大赛CPMAC暨全国举重与力量挑战赛宁波站,也是2026年举重世锦赛的互动比赛。

本次赛事将5×800米跑步与杠铃硬拉、翻轮胎、划船机等十项体能动作组合起来,设置了单人赛欢乐组、大众组、精英组,以及双人赛、四人接力赛和亲子赛等多个组别以及覆盖多个年龄段。


甩战绳


杠铃硬拉


划船机

冠军组团来助阵

杠铃被稳稳拉起,战绳在空中甩出呼呼风声,轮胎翻转落地,选手们咬紧牙关向终点冲刺……来自全国各地的1000余名运动员齐聚宁波,在跑步与力量项目的交替考验中挑战体能极限。在场边为他们鼓劲加油的,是来自中国举重队的10位冠军选手。他们为亲子组比赛发枪,并现场体验打卡互动,与参赛者和现场观众分享力量训练和体能提升经验。

“亲子组的项目都很有趣,适合家庭参加。精英组的项目则更有挑战性。”体验结束后,宁波举重奥运冠军石智勇表示,比赛的锻炼效果显而易见。此前,石智勇就参与拍摄了中国力量体能大赛的赛事宣传片“拍摄时我就感觉蛮累的,这次又体验了一下比赛项目,挺有趣也挺有挑战性。”石智勇说。在他看来,这项赛事兼具趣味性和竞技性,整体的氛围非常好。李雯雯则希望,通过中国力量赛事和奥运冠军的参与,让更多人感受到力量运动的魅力,带动全民健身。李雯雯说自己对宁波有着一份特殊的情感:“我来过宁波五六次了。我的第一个世界纪录和第一个世界冠军都是在宁波创造的,这里是我的福地。”

“举重对我们来说驾轻就熟,这些比赛项目平时练得少,刚才体验了一下,感觉锻炼到了我平时没顾及到的肌肉,身体有点酸痛。”奥运冠军罗诗芳则表示,之前一直在线上关注全国举重与力量挑战赛,这次线下观赛感觉非常新奇。

参赛选手则纷纷表示,通过与冠军选手面对面交流,进一步感受到举重与力量运动的魅力,也增强了科学健身、安全参赛的意识。

体能赛事全民化

奥运冠军的到场,为赛场增添了星光,而真正让赛场热闹起来的,是平时在健身房、运动场锻炼的普通人。让不同年龄、不同水平的参与者都能找到运动乐趣,正是中国力量赛事的重要特色。

“主要是想让孩子感受一下这样的比赛氛围,能够顺利完赛,就很开心了。”带着儿子参加亲子赛的吴先生说,通过参加比赛,孩子不仅体验了不同的运动项目,也在共同挑战中感受到了坚持和协作的意义。张先生则专程带着12岁的儿子从上海赶到宁波参赛:“先陪儿子跑亲子组,自己再单独上精英组。”

钟声带着女儿俞梓萧一起参赛,完赛后她说:“第一次参加这么大型的赛事,我觉得我们能够完赛就已经很勇敢、很棒了。翻轮胎这个项目是最辛苦的,需要上下肢协同发力。后面的抱沙袋行走,我也咬牙坚持下来了。整体体验很不错,如果以后还有这样的比赛,我很愿意再来参加。”

据了解,本次赛事的项目设置经过专家团队充分论证,依据中国成年人体质情况,以中国举重协会大众力量健身等级与标准为基础,将专业力量训练、综合体能与大众赛事深度融合,兼顾科学性与安全性,把基本运动能力转化为可量化、可训练、可进阶的竞技标准,建立专业竞技与全民健身之间的联系,让普通人也能找到挑战自己的方式。

IP赛事全新启航

赛事举办时,恰处在宁波“金秋赛事季”的密集赛程期。WTA500、举重世锦赛、中国家庭帆船赛、象山半程马拉松、宁海越野赛接连登场。一个城市能办顶级赛事,是实力;能让顶级赛事长出面向大众的“互动层”,是另一种能力。

从专业运动员到普通健身爱好者,从个人挑战到家庭协作,赛事正在以更加开放、多元的形式推广力量健身文化。国际举重联合会秘书长何塞·卡洛斯·奎诺斯表示,中国力量体能大赛搭建起专业力量项目与健身爱好者之间的桥梁,现场热烈的参赛观赛氛围,让他感受到大家对力量运动的热爱,期待这项赛事能在中国更多城市举办,希望国际举联未来也有机会能参照中国的模式来办赛。

据悉,全国举重与力量挑战赛是宁波积极参与打造赛事IP的全新尝试,通过自主创新赛事玩法与竞赛规则,对丰富宁波赛事体系、促进赛事产业发展、推动全民健身提质增效具有重要意义。今年,全国举重与力量挑战赛在邯郸、曲靖、长沙、宁波四座城市举行,其中宁波站被授权使用“中国力量”体能大赛称号。

近两年体能赛事爆火,已经从健身圈小圈子变成了大众消费新场景。跑步加力量训练,正在被越来越多普通人当成“值得花一个周末去另一座城市完成的事”。因此,本次赛事的举办不仅是一次大型赛事的配套活动,也是体育产业发展的一次新尝试。以世界顶级赛事带来关注,以大众体能赛事扩大参与,再让观赛、旅游、健身和体育消费产生更多联系,体育的价值便有机会从短短几日的比赛,延伸到普通人的日常生活。未来,随之延伸的,还有健身培训、装备制造、内容传播和赛事服务等产业空间。

