

# 这名舟山姑娘参加健美比赛就像“扫货”

## 向国家级健将努力,期待解锁身披国旗的荣耀

□记者 张莉莉

见到“饭饭”张超凡时,扎着丸子头、穿着运动服的她正带着会员健身,看上去青春活力,让人一下子无法和照片中的“金刚芭比”联系在一起。

“很多人都觉得健美会让人全身都是肌肉,像个牛蛙一样,其实你看我们穿上衣服和普通人也一样。”张超凡说,改变大家对健美的认知,也是她正在做的事情。

张超凡系统接触健美的时间并不长,但进步神速,获得了不少重量级奖项。在代表着国内健美比赛最高荣誉的CBBA PRO中国健身健美精英职业联赛(武汉站)上,她获得了比基尼A组季军、全场第六名的好成绩。如今,她最大的愿望就是获得国家级健将,有机会为国出战,解锁身披国旗的荣耀。



### 练了2个月,胜过了许多练了六七年的人

“读书时,我就喜欢健身,泡了十几年健身房。”不过,张超凡真正接受系统训练还是在2020年。当时她在抖音上刷到了健美运动员Lara的视频,一下子就被击中了——这就是自己向往的生活和喜欢的身材。

她当时就立下了目标,要参加健美比赛。“5月下的决心,8月就去参加比赛了。”张超凡笑着说,像是按了快捷键。

尽管下了决心,但当时的她在健美方面就是一个纯新手,什么都不懂。不知道哪里去找老师,她就在网上“淘”了一个备赛教练,“教练提供了饮食计划、训练计划,告诉我该怎么吃怎么练。”张超凡本身也考过教练证,有健身基础,训练起来进步很快。健美比赛有规定动作造型展示,她又在线上找了一位老师指导动作。

“人生重在体验,不一定要拿名次。”张超凡并没有对结果报太大期待,但最终却收获了一个大惊喜。只练了2个月就上台比赛的她胜过了许多练了六七年的人,获得了2020宁波市全民健身季慈溪站“吾悦杯”健美健体邀请赛第六名。

张超凡自此信心倍增,对健美的兴趣更加浓厚,还找了其他老师,一边学习一边备赛,慢慢进入了健美圈。“第一次比赛很重要,直接把我拉入坑了。”张超凡一直都建议健美爱好者可以去完整地体验一次。

### 参赛相当于“扫货”,她想获得国家级健将称号

有了第一次参赛经历后,张超凡正式入坑健美,到处参加比赛。2021年两场比赛,2022年因为疫情只比了2场,2023年8场……和比赛场数一起增加的是张超凡的奖牌数量。身边有同圈子的朋友笑称她每次参赛就是去“扫货”的,总能拿回一堆奖牌。“现在省级比赛拿个前三对我来说不成问题。”张超凡自信地说。

获得的奖项越来越多,她的目标也在不断更新,“一开始没想那么多,只想着能走上一次舞台,后来就

想要拿到冠军。”

每一次比赛都在推着她向前,今年张超凡又立下了一个小目标——健美国家级健将。她说的国家级健将是运动员技术等级称号,“全国健美锦标赛分精英联盟和职业联盟两大分支。精英联盟是国家赛事,可以拿运动员等级。”张超凡说,这类赛事含金量很高,但相应的难度也大,一年也就两次可以拿等级的机会。

之前由于各种原因没能参加比赛获得运动员等级,一直是张超凡的遗憾。今年8月,有两场冲击运动员等级的赛事,张超凡已经做好了准备,排好了今年的赛事日程,计划参加10多场比赛。“有些比赛间隔长,时刻保持对舞台的熟悉感,也会去参加一些小比赛,或者奖金赛。”张超凡说,“今年还有一场比赛,获胜者可以代表中国参加FIF新加坡世锦赛,希望能解锁第一次海外赛经历,感受身披国旗的荣耀。”说起这些,她的语气中充满了期待和斗志。

### 常年备赛,高规格赛事讲究到了手指尖

“很多大型赛事提前一两个月才出赛事通知,留给你准备的时间很短,所以只有时刻保持状态,才能抓住机会。”张超凡常年处于备赛状态,除非身体很难受才会给自己短暂放假。

作为健身教练的她,每天就在上课、健身中度过,一天风雨无阻训练一个小时,其中有氧半小时到40分钟。

除了训练以外,日常饮食管理也是备赛的重要一环。“去年儿子生日,一桌人吃饭,他们吃大餐,我吃得有机健身餐。”张超凡开玩笑说,吃健美餐可以直接和社交说再见了,自己只有“胖”的时候才能和朋友吃在一起。

备赛前更是要吃得干净,每天就是吃水煮鸡胸肉、水煮蔬菜。“不管再顶级的运动员,吃东西都要打秤的,要计算好每天摄入多少热量、蛋白质等,更高规格的运动员连摄入几克盐都要算清楚。”说着,张超凡就“自黑”起来,“不过肯定有忍不住的时候,去年比赛结束我就胖了,我妈见到我都愣住了,认不出来了。”

备赛讲究,正式比赛要考虑的就更多了。例如美黑就是张超凡赛前的必备流程。“比赛规定要打油彩,黑色的皮肤质感会更好。”去年备战全国赛,张超凡整整晒了一个月,才把自己晒到黑得发亮。

正式比赛分为自由造型展示和规定动作比较评分环节,到了赛场上,除了肌肉线条之外,从赛服、妆容、发型到手上的首饰,都会影响裁判对参赛选手的整体评分。

“去年我还去学了化妆,毕竟健美健美,你的整体搭配要有美感。”张超凡说,越是高规格的比赛,对每个细节就越看重,选手们拼身材、拼台风、拼赛服、拼妆容,不夸张地说拼到了手指尖。

### 健美没有门槛,希望有一天能代表舟山参赛

张超凡既是一名健身教练,也是MW竞赛组委会成员,会带运动员参赛,做一些裁判和赛事的工作。她希望通过自己的力量,让更多人认识健美,帮助有梦想的人走上健美舞台。

“很多人对健美有些误解。”张超凡笑着说,例如很多人觉得健美就是会练得浑身肌肉,像牛蛙一样不太好看,“你看我就和普通人一样,穿了衣服没什么差别,正常的衣服也能穿。”

有运动基础和天赋的人才能玩健美,这是另一个常见的误区。“相反,健美是门槛很低的一项运动,很多会员都是纯新手,没有任何基础。”张超凡还以自己为例,“我不是老天爷赏饭吃的类型,但我现在也可以练得很好。”

健美不光没有体质门槛,而且还是唯一没有年龄限制的竞技运动。在赛场上,张超凡就遇到过六七十岁的参赛选手。去年比赛时,还有一对父子档一起参赛并双双夺冠。

“现在舟山练健美的人也在增多,这项运动逐渐被大众知晓。”说起这些,张超凡的语气中就带着几分喜悦,不过马上又失落了起来。因为成绩不错,她经常被借调代表别的城市参赛。“我代表过安徽,代表过苏州,很少有机会代表舟山,希望以后有更多代表舟山站上领奖台的机会吧。”她也期待看到健美这项运动在舟山能越来越好。