

训练与海蜇为伴 参赛没料到夺冠

辛鑫夺游泳世锦赛公开水域女子 10 公里冠军



只要你足够努力,命运就不会辜负你。这句话或许是对辛鑫人生最好的注解。在北京时间14日上午刚刚结束的2019光州游泳世锦赛公开水域女子10公里比赛中,这位山东姑娘以1小时54分47秒20的成绩,击败各路对手,登上最高领奖台。这也是中国队在游泳世锦赛历史上获得的第一枚公开水域10公里赛事的金牌。

走出比赛水域,辛鑫脸上露出了灿烂的笑容,她与教练和对手一一拥抱,分享着自己的喜悦。但并没有多少人知道,为了今天这一刻,她付出了多少汗水、泪水和血水。

内心的“小目标”

与许多游泳运动员一样,辛鑫在小时候就展现出了超越同龄人的水性。2002年,6岁的辛鑫被周■教练看中,正式开启了与游泳的不解之缘。当时,辛鑫的梦想是有朝一日能够代表山东省代表队拿下全国冠军。

科学而刻苦的训练加上沉稳的性格,让年少的辛鑫很快进入了上升期。考虑到她耐力强、肺活量好的优势,教练让她主攻公开水域、同时参与长池的比赛。双管齐下的模式很快起到了效果,2012年全国游泳冠军赛上,辛鑫实现了自己的第一个目标,她在800米自由泳决赛中拿到金牌,为山东队拿到了全国冠军,也顺理成章地成为了国家队的一员。这个时候,她又有了新目标——在世界大赛上升国旗奏国歌。

与海蜇“亲密接触”

入选国家队后,辛鑫和主管

教练金浩很快将目标投向了2016年里约奥运会和2017年布达佩斯世锦赛。为了提升成绩,两人几乎开启了“地狱级别”的训练和生活模式——力量、耐力、冲刺……几乎每一项都练到了极致。“有好几次从水里出来,我都感觉站不稳了,太累了。”除了身体上的疲劳,辛鑫在水域训练时还经常会遇到一个难缠的对手——海蜇。

由于场地的特殊性,公开水域的选手们上岸后经常会感到一阵疼痛,“这就是海蜇的杰作。”对于弟子在水里的“悲惨”境遇,金浩教练显然最有发言权,“有段时间明明是一队人一起训练,海蜇偏偏就盯着辛鑫。每次上岸,她身上简直是惨不忍睹。”谈及这一点时,辛鑫幽默地表示:“听说有类似遭遇的,最后出成绩的概率都会相对高一点,乔丹以前看人家打球的时候就经常被砸到,所以这未必就是坏事嘛。”

队友送来领奖服

昨日的比赛中,辛鑫的战

术运用得相当得当。在比赛的大部分时间里,她虽然处于领先集团,但始终没有“露头”。直到最后阶段,她才展现实力,凭借强大的冲刺能力一举超越所有对手,最终将金牌收入囊中,实现了自己的又一个目标。

“这个战术其实是昨晚我和教练临时决定的。”辛鑫透露,“教练跟我说得挺细的,怎么调整呼吸,怎么调节频率,大约什么时候发力,都说得很清楚,大家心里也都有数。今天这枚金牌,是大家共同努力的结果。”

领奖前还出现了一个小插曲,或许是没有料到自己能够获得金牌,今天中国队方面并没有为辛鑫准备领奖服。直到成绩得到组委会确认后,才想起了这茬。“结果(领奖服)是队友跑着送来的,辛苦他们了。”走下领奖台后,辛鑫笑着说“所以我说这是集体的胜利嘛”。

(陆玮鑫)

>>>相关链接

公开水域游泳

公开水域游泳是一项于海、湖泊或河流等户外水体进行的一项运动。它可以是一个单项,也可以作为一个大项目的组成部分,如铁人三项就包括了公开水域游泳比赛。

其实,1896年首届现代奥运会游泳比赛受当时条件限制就

在公开水域进行。在国际泳联分项中,公开水域游泳是与游泳、跳水、花样游泳、水球并列的一个项目。

游泳世锦赛首次引入公开水域游泳是在1991年的澳大利亚珀斯。目前世锦赛公开赛水域比赛包括男女5公里、10公里、

25公里以及5公里团体接力。公开水域游泳首次进入奥运会是在2000年悉尼,首次入奥的铁人三项比赛中有1.5公里公开水域游泳。公开水域游泳作为单项比赛进入奥运会是在2008年北京奥运会,奥运会目前只设男女10公里公开水域比赛。

·影视速递·

《灰猴》

上演古董争夺闹剧



喜剧电影《灰猴》近日定档,7月23日全国正式上映。本片以价值不菲的“古董坛子”和“独家秘方”为线索,将大智若愚的小饭店老板、善良淳朴的女孩、拜金的妙龄女郎等人纠葛在一起,展现了小镇中各怀心事的小人物。(据新华网)

《宸汐缘》

讲述东方传奇爱情



《宸汐缘》近日定档,剧集将于7月15日起,爱奇艺全网独播。该剧故事围绕着九宸(张震饰)与灵汐(倪妮饰)百转千回的情缘展开,讲述了一个感人至深的东方传奇爱情故事。(据新华网)

《愤怒的小鸟2》

“欢喜冤家”猪鸟联手抗敌



动画电影《愤怒的小鸟2》近日定档,将于8月16日全国公映。本片讲述这一次遭遇神秘反派发来的冰球袭击后,十年“欢喜冤家”猪鸟首度联手抗敌,他们组成的“塑料联盟”来到冰封新岛屿上展开全新冒险。(据新华网)