



赵华斌 摄

人物:

“

辛鑫,1996年11月6日出生于山东济南,中国马术松游泳运动员,效力于中国女子游泳队。

2021年,辛鑫入选2020年东京奥运会中国体育代表团马术松游泳项目运动员名单。
2013年9月2日,第十二届全国运动会女子10公里马拉松游泳比赛,辛鑫以2小时05分33秒35的成绩夺得冠军。女子800米自由泳决赛,以8分19秒43的成绩夺得冠军并打破亚洲纪录。2016年8月15日,2016年里约热内卢奥运会,公开水域游泳女子10公里决赛,辛鑫夺得第四,实现了中国在该项目上的历史性突破。2016年10月9日,2016年国际泳联10公里马拉松游泳世界杯系列赛浙江站,女子10公里马拉松游泳比赛,辛鑫获得冠军,成为首位在世界杯赛中夺冠的中国选手。2019年7月14日,2019年光州世界游泳锦标赛,公开水域女子10公里比赛,辛鑫以1小时54分47秒2获得冠军,是中国公开水域拿到的第一个世锦赛冠军。
2021年8月4日,在2020年东京奥运会马术松游泳项目女子10公里比赛中,辛鑫以2小时00分10秒1的成绩获得第8名。9月12日,在第十四届全国运动会马术松游泳女子10公里比赛中,辛鑫以1小时57分00秒3的成绩夺得金牌。”

——“辛”向前——记“铁姑娘”辛鑫

第二次征战奥运会位列第八,中国唯一参加东京奥运会10公里马拉松游泳比赛的辛鑫坦言,虽然有一点小失望,但结果可以接受,接下来先稍做调整,然后“比好奥运会”。
跟很多运动员一样,辛鑫的日程可以用“翻过一山又一山,马不停蹄再扬鞭”来形容。
4日的女子马拉松10公里游泳比赛,辛鑫赛后被抽中尿检,这让记者在东京的大太阳下足足等了两个多小时。走向湿菜区的辛鑫,一看到在场的中国媒体,她惊讶又歉意地打招呼:“天哪?大家都在等我吗?你们好辛苦!”
由于要在大自然中游泳,“公开水域被誉为“勇敢者的游戏”,而10公里的“马拉松游泳”,对身体和意志力考验极大。从小在父母那里是“乖孩子”但内心强大的辛鑫是队里的“铁姑娘”。
当天,辛鑫三点起床,简单早餐后赶四点班车到达比赛地,四点半检录后,进行了一系列热身等准备活动,六点半第二次检录,六点半开始比赛。
东京天气预报显示,当日平均气温30.2摄氏度,最高温度35摄氏度。最初,组委会考虑天气炎热,计划比赛提前到早上五点半举行,由于工作人员很难就位,因此推迟至一小时开赛。
虽然现场肉眼可见的骄阳,辛鑫没有怨天尤人,“之前有针对高温训练的适应,高温的影响还是

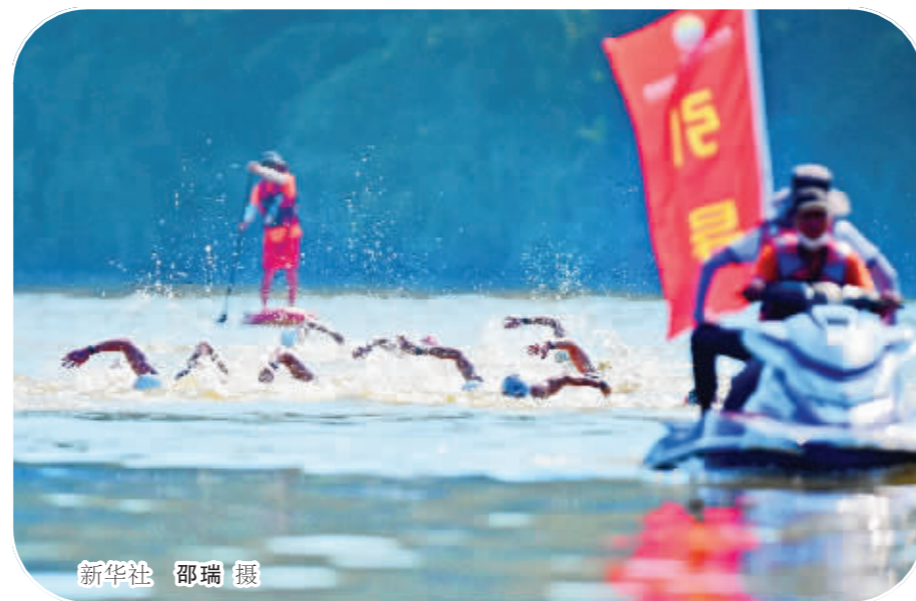
能接受的,而且大家的环境都是一样的。”
在25人的比赛队伍中,辛鑫一路追赶,半程后追到前十,8公里后一度追至第三,最后由银牌影响,加之体力消耗过大,她以2小时00分10秒1的成绩获得第八名,比金牌得主巴西选手安娜·马塞拉·布尼亚妮慢了39秒。
“有一点点失望。”辛鑫补充说,不过比赛时间还可以接受。
2008年的北京奥运会上,公开水域女子、女子10公里成为奥运会比赛项目,此后,领奖台一直是欧美选手的天下。
5岁开始游泳训练的辛鑫,凭借良好的天赋和出色的身体条件,成为一名中长途自由泳运动员。2012年后,辛鑫开始接触公开水域,一年后获得全运会10公里比赛冠军,同时还在泳池中改写了800米自由泳亚洲纪录。
由于没有水线,马拉松游泳选手身体接触多,更加激烈、紧张,但辛鑫一直在进步。2016年里约奥运会,辛鑫以1小时57分14秒40位列第四,距离奖牌一步之遥,这在当时也是中国选手在该项目上的世界大赛中取得的最好成绩。
2019年,辛鑫更是在游泳世锦赛中以1小时54分47秒20的成绩一举夺得冠军,这是中国游泳队第一次收获世锦赛公开水域金牌,成就历史性的突破。
“我也不知道什么原因吃到银牌,但担心与他人再出现身体接触吃到第二张黄牌被取消比赛资格。”辛鑫赛后复盘时说,“还是经验不足,最后冲刺时的黄牌,影响了游速和心理。最大的困难是体力透支,没能跟上第一集团。”
今天早上比赛后,国际奥委会官方微博“奥林匹克运动”发微博致敬女子马拉松游泳运动员:“游完漫长的10公里公开水域,对所有人的体能和意志力都是极大的考验,为所有完成这个项目的选手鼓掌。”
“没有最好,只有更好。”这是辛鑫的座右铭,虽然东京没有奖牌,年仅24岁的辛鑫仍然是中国公开水域最优秀的运动员之一,这次东京之旅显然只是一个新起点。
“最想吃的家乡菜是爸爸做的醋熘白菜!”辛鑫笑着回应记者的提问,“先比好全运会,再做下一步打算”。
(新华社记者 吴书光 夏亮 周欣)



新华社 邵瑞 摄



新华社 邵瑞 摄



新华社 邵瑞 摄

辛鑫喜欢“金金”

9月12日,山东队辛鑫以1小时57分00秒3的成绩夺得十四运会女子10公里马拉松游泳金牌,成为全运会马拉松游泳项目女子组的三连冠。
颁奖仪式上,颁奖嘉宾为辛鑫和教练金涛佩戴奖牌后,送上十四运会吉祥物“金金”。拿到“金金”后,辛鑫非常开心,并指着“金金”在领奖台上同教练小声说着什么。
辛鑫在交流什么?记者很好奇。
“辛鑫非常喜欢这个东西。”颁奖结束后记者从教练金涛口中得知,辛鑫和教练交流,非常喜欢吉祥物“金金”。
十四运会吉祥物是以陕西西安所拥有的四种国宝级动物——大熊猫、羚牛、金丝猴为原型,设计了一组幸福快乐、充满活力、精神焕发、积极向上的运动吉祥物形象——“朱朱”(朱鹮)、“熊熊”(大熊猫)、“羚羚”(羚牛)、“金金”(金丝猴)。
十四运会竞赛项目设置34个大项,47个分项,387个小项。十四运会竞赛项目吉祥物设计涵盖32个大项,4个小项,共36个。吉祥物“朱朱”(朱鹮)展示项目8个,包括羽毛球、乒乓球、网球、冲浪、皮划艇、帆船、跳水、艺术体操;吉祥物“熊熊”(大熊猫)展示项目9个,包括射击、射箭、棒球、垒球、跆拳道、拳击、橄榄球、曲棍球、击剑、篮球、田径、高尔夫、跆拳道、排球、吉祥物“金金”(金丝猴)展示项目9个,包括马术、体操、滑板、攀岩、水球、足球、网球、游泳、自行车。
记者了解到,去年安康市毛绒玩具行业协会与十四运会特许商品经营商陕西体育产业集团签订生产和供应协议,十四运会吉祥物由安康爱多宝动漫文化产业有限公司供应,在安康多家毛绒玩具社区工厂生产制作。
截至目前,28万只十四运会吉祥物从安康的社区工厂走向了市场。全运会只是开始,希望随着安康中国毛绒玩具产业新都市的梦想实现,奥运会、世界杯的吉祥物也能在安康诞生,从安康出发!“安康爱多宝动漫文化产业有限公司总经理王亮说。”
(记者 魏涛)



记者 魏涛 摄



记者 魏涛 摄



记者 魏涛 摄

武术散打应从小众走向大众

十四运会期间,武术散打项目赛事在安康举行,对于喜爱武术散打项目的人而言,无疑是一个好消息,不仅有机会现场观看精彩的赛事,这更是推广武术散打项目的好时机。
安康市体育运动服务管理中心散打教练罗刚,2012年开始在安康执教,此前,她从安康走出去,曾获得第十二届省运会女子56公斤级散打冠军、全国散打锦标赛60公斤级第8名的好成绩。对于此次赛事,她也是激动满满:“这是推广普及散打运动的好机会,希望能让越来越多的家长认识到体育的重要性,了解散打这个项目。”
在很多人心目中,作为一种激烈的对抗性项目,武术散打并不适合大众健身,它只是个别爱好者参与的小众项目。不过,这种“偏见”在很多大城市正在悄悄地发生着变化:武术散打正受到越来越多人的关注和参与,尤其以训练散打为强身健体、磨炼意志手段的家长越来越多,因此散打在青少年人群中,它正成为继跆拳道之后又一项具有良好市场前景的对抗性项目。在安康,这个变化也开始显现。罗刚表示,从近两年参与散打培训的学生来看,学员人数上变化不算明显,但是年龄上却有着老龄化的趋势,以前都是十多岁的初中生参与这个项目,现在有一大部分孩子都是小学生。源于大环境的影响,也源于家长意识的转变。
当然,作为对抗性项目,武术散打与跆拳道、跆拳道相比,市场热度还是小很多。但实际上,武术散打比跆拳道的内容要丰富得多。罗刚说,跆拳道主要是腿的技术展示,而散打项目仅靠腿一项的技术和动作就比跆拳道要多,例如,散打中腿部动作有直腿、前腿、后腿、侧踢等等,花样繁多。此外,散打中还包含更加丰富的拳法、摔法,这些动作都锻炼人的综合素质,因此,它是一项非常好的民族项目,从实用性上看也更好。再者,这样综合性的拳腿训练,不仅让身体更加强壮,对于大脑海思维的锻炼也极具优势。在对抗中,不是单纯的出拳踢腿,而是要全方位的进行战术思考。
“总有人认为体育生都是‘四肢发达头脑简单’,但实际上不是这样,在训练和比赛过程中,不断地出招、拆招,这个过程是非常系统化的,需要很灵敏的思维,这种思维同样可以应用于文化课当中。”罗刚表示,她所教的学生中,绝大多数都保持着体育锻炼与文化素质课同向进阶。
不过,散打项目之所以不像其他球类运动或者田径项目那么普及,还有一个非常重要的原因,就是作为一种高强度对抗的搏击项目,散打也确实存在着一定的危险性。“很多家长不愿意孩子参与散打项目,就是担心会受到伤害。”罗刚说,“相反,在严格规则限制下,在规范严格的保护下,在职业精神的指引下,散打项目对于个人身体素质、意志品质培养有着独特的作用。长期坚持散打训练,能够发展人的力量、耐力、灵敏等素质,同时也可以发展使人的身心得到全面锻炼。尤其对于青少年而言,对于他们的健康成长、素质提高很有帮助。”
罗刚表示,一般年龄尚小的孩子,训练上主要是做一些基础的武术动作,对拳、腿等部位进行必要的器械动作热身,打好基础。在十三四岁时,随着年龄、骨骼的生长,可以承受一些简单、安全的身体对抗,这个时候进行简单的拳法、腿法等散打规范化的训练,各种配套保护措施到位,强度要

求则不要太高。
另外,还有很多人担心孩子们学会散打就会恃强凌弱,打架生事。不过,大量的事实和经历已经证明,有散打基础知识和技能的反而不会轻易与人争执,因为他们知道自己动手的后果。相反,具备散打技能,在紧急关头就能发挥作用,维护社会公平正义。
事实上,为了更好地推广武术散打,罗刚和市体育运动服务管理中心的人员也一直在努力。他们先后推动武术散打进校园,通过在校园内组织武术散打表演来提高此项目在学生和家长群体中的知名度。目前,安康职业技术学院和安康中学在体育课程中也开设了武术散打项目,在达到强身健体的同时,培养学生们对武术散打的兴趣爱好。而安康武术散打项目也一直保持着良好的发展势头,罗刚在安康任教9年,带过数百名学生,她多次带领学生参加各类比赛,斩获无数奖牌。此次担任十四运会和陕锦赛火炬传递安康赛区第三棒的火炬手胡宇豪也是罗刚的学生,今年5月份,在安康市体育青少年武术散打邀请赛中,胡宇豪荣获女子甲组56公斤级第一名。
如今,在大刀进素质教育、倡导德智体美劳全面发展的当下,武术散打不失为一种很好的体育锻炼方式,可以让孩子们在强身健体的同时感悟中华传统武术的魅力,相应地开出的跆拳道、拳击等培训班,罗刚希望武术散打项目也能更多的走进大众视野,“期待在此次十四运会的契机之下,武术散打运动能趁势而起,逆袭成为下一个运动健身的‘爆款’项目。”罗刚说。
(记者 郭帆 实习生 王子悦)

了解运动损伤可以更好地锻炼健身

随着“全运”时间的到来,不仅运动健儿们在赛场上挥洒汗水,普通群众也在响应“全民全运同心同行”的口号,越来越多的人开始重视健康,积极参加运动锻炼。但如果健身的方式不对就造成了伤害,只能取得适得其反的效果,所以有必要深入了解认识运动损伤,以便更好地实现健身健体的目标。安康市人民医院骨科副主任医师陈世宏这样介绍。
一、认识运动损伤
运动损伤顾名思义就是参加运动或锻炼时发生的身体组织损伤。主要包括软组织损伤(肌肉、肌腱、韧带损伤)和骨折脱臼。在临床医学上又分为急性损伤和累积(慢性)损伤。出现运动损伤的主要表现症状有损伤部位疼痛、肿胀,功能减退或丧失。
造成运动损伤原因主要是运动或锻炼时超出了身体组织的适应能力,运动过多、过快或者休息较少,具体来说主要由以下几个原因造成。一是缺少合理的准备活动;二是运动量安排不合理;三是身体机能差,四是活动场地不佳,地面不平整等。
二、损伤的基本治疗
自行锻炼时,如发生运动损伤,首先应立即停止锻炼活动,保护损伤部位,进行休息,避免进一步损伤。其次,对损伤部位采用冰袋、冰水等进行行压迫冷敷2-30分钟左右,以达到止痛消肿的效果。最后抬高肢体。
对于严重损伤者,在无法第一时间到院就医处理时,可采用以上方式应急处理后,再前往医院接受进一步治疗。
在物理方式处理后,支特药物治疗、理疗、冷疗、热疗等,达到消炎、止痛、消肿,避免肢体功能下降的效果。
三、运动损伤的预防
据统计,在运动实践中,肌肉、韧带等软组织的运动损伤最为多见。因此,加强易伤部位的肌肉力量练习,对于防止损伤的发生具有十分重要的意义。
首先准备活动要充分,活动前的热身和牵拉练习可以使身体的基础体温升高,肌肉内的血液增加,肌肉的应激性、韧性的柔软性提高;其次要循序渐进的活动锻炼,有条件时佩戴护具自我保护。
四、针对不同人群运动选择建议
青少年可选择技巧性高、跳跃动作多的运动,如各类球类项目刺激骨骼生长发育;中年人建议选择持久性强的运动,如游泳、慢跑等,增强肌肉力量和心肺功能;老年人建议选择舒缓、危险性低的运动,如慢步走、打太极拳等。
(实习记者 王子悦、李一冰整理)



田杰

冠军解读: 如何看懂一场武术散打比赛?

9月21日至24日,十四运武术散打比赛在安康举行,作为一项体育竞技项目,散打比赛有着自己的规则和礼仪,如何看懂一场武术散打比赛?我们采访了安康鄂亚细亚散打锦标赛冠军汪林平,就比赛规则、比赛在一个高0.6米、长8米、宽8米的台上进行,比赛分红方和蓝方,拳套的重量为:65公斤级及以下为280克;70公斤以上级别为320克。
作为专业比赛,散打比赛积分采用的是加分制规则,为了比赛的观赏性,鼓励运动员进攻和提升比赛的精彩性。
所以,了解比赛的计分方法是看懂比赛的不二法门。
比赛为三局两胜制,每局比赛争打两分钟,局间休息一分钟,每一局结束后都根据双方运动员得分高低来决定本局比赛的胜负,三局中胜两局的运动员为本场比赛的胜方。规则判定比赛输赢主要有两种方式,一是优势获胜,二是得分获胜。
优势胜利:比赛双方实力悬殊,台上裁判员征得裁判长同意,判技术强者为该场胜方;一方被重击(侵犯犯规除外)倒地不超过10秒,或虽能站立但知觉失常,判另一方为该场胜方;一场比赛中,一方被重击强制读秒(侵犯犯规除外)达3次,判另一方为该场胜方;在一局比赛中,一方选手获得5个裁判12分的净胜分,则该场选手获得优势胜利。
得分获胜:每局比赛的裁判员评分,分数高者为胜方;一局比赛中,一方被重击强制读秒2次,另一方为胜方;一局比赛,一方2次下台,另一方为胜方;双方比分相同,主动进攻技术强者为胜方。
散打项目是一项对抗十分激烈的运动,犯规主要体现在两个方面,一个是侵犯犯规,侵犯犯规容易给对方造成伤害,因此场上裁判对侵犯犯规的处罚很严厉,甚至有些运动员有侵犯犯规的倾向时,场上裁判就会给予提醒,这叫作必要提示。另一个是技术犯规,主要是指一些不符合规则要求会对比赛造成一定影响的动作。
为了体现裁判公正,更有精神保护运动员,参赛选手都要穿戴护头、护胸、拳套、护齿、护档,青年比赛还要求穿戴护脚背等护具。护具的穿戴一方面能保护运动员免受严重的伤害,另一方面能让拳腿打在护具上声音清脆清晰,更能帮助裁判来评分。
所以,武术散打比赛的得分与否与击中对方的力量无关,并不是出拳的力量越大,得分就越高。
汪林平说,武术散打是中国武术一个主要的表现形式,以期、打、摔等技法为主要进攻手段。另外,还有防守、步法等技术。简单总结,就是“打、踢、摔、防、抱、缠”。双方运动员入场后要面向对手和全场做抱拳礼,这也体现了中国传统武术的武德。
正式比赛开始,双方运动员的站立姿势主侧侧面向对方,双手放低,利于得点后迅速逃离。这种姿势具有身体重心稳固,暴露攻击的面积较小,利于防守和踢腿的方便,便于发力,利于进攻等优点。
全运会散打比赛,禁止运动员击打对方的面部、颈部,同时禁止用手肘、肘、膝和反关节动作进攻对方,用肘使对方头部先着地的摔法或有意图撞对方,用腿法攻击脚对方的手部,用拳击对方头部。
运动员击中对方的头部、躯干、大腿等部位可以得分,用“转身侧摆腿”击中对方躯干部位而自己站立者,或用主动侧踢的主动动作使对方倒地,而自己即刻站立者,以及使用勾踢将对方侧倒而自己站立者得2分;一方倒地(两脚以外任何部位支撑在地),站立者得2分。比赛中如果被强制读秒一次,对方得2分;警告一次,对方得2分。
运动员用腿法击中对方得分部分或用手法击中对方得分部位都可以得1分。如果主动倒地超过3秒不起立,对方得1分;运动员消极比赛8秒,被指定进攻后8秒内仍不进攻,对方得1分;受罚警告一次,对方得1分;如双方先后倒地,后倒地者得1分。如一方被打下擂台,对方得2分;同时下擂台,双方都不得分。在一局比赛中如果两次被打下擂台,则本局告负。
在散打赛场上,裁判员口令“开始”“暂停”“停”后进攻对方,击对方禁止部位,用不允许的方法击中对方,都是侵犯犯规行为。消极摆拍对方,处于不利状况时举手要求暂停,比赛中大声叫喊,处于不利状况时要求暂停。比赛中对裁判员有不礼貌的行为和语言或有其他不服从裁判的行为,有意拖延比赛时间,上场不戴或吐落护齿,有意松脱护具,比赛中场进行指导等都属于技术犯规行为。
如果出现1次技术犯规,扣分1次,对方得1分。每出现一次侵犯犯规,警告1次,对方得2分。一方受罚扣分达6分,判对方为胜方。运动员故意伤人,取消当场比赛资格,判对方为胜方。运动员局间休息时如吸氧,也将被取消比赛资格。
汪林平说,通过学习和训练散打,能够发展人的力量、速度、耐力、灵敏等素质;同时散打又是一项对抗性体育项目,可以发展人的心智,使人的身心得到全面的锻炼。坚持散打训练,可强筋骨、壮体魄。散打是以双方互相对抗为运动形式,这就要求练习者在实践中正确把握进攻的时机,防守要到位,反击要及时,从而建立正确的条件反射;同时还要针对不同的对手和双方场面的变化,提高应变能力,以及提高击打和抗击打的能力,这一切都完全起到了掌握防身自卫和克敌制胜的作用。
(记者 田杰)