

把冠军赛当成一次高强度训练

辛鑫：终极目标是东京奥运



在去年的世锦赛上，辛鑫(中)获得冠军。 新华社发

把东京奥运当目标

因疫情影响久疏战阵，在参加今年的第一场全国正式比赛中，辛鑫并没有让自己完全满负荷运转。对于2小时3分多的成绩，她也表示感到满意：“感觉发挥正常，比赛游得相对比较轻松，比赛中和游下来之后的身体反应，是我最满意的地方，表明我们近期的训练效果还比较显著。”辛鑫透露，接下来的任务是精心准备9月下旬在青岛举行的全国游泳冠军赛，“青岛冠军赛，要先进行体能测试，届时教练会根据我身体的实际情况，选择参加部分池中中长距离项目的比赛。我们的终极目标还是明年的奥运会。”

辛鑫的教练金浩在接受采访时表示，把此次冠军赛当成一次高强度训练，以赛带练，目的在于为辛鑫增加更多与高手对抗的机会和大赛经验。“这是辛鑫今年第一次参加正式全国赛，能够参加这样一次比赛，对她来讲是一次很好的锻炼和检验机会。虽然国内比赛竞争不是很

日前在淄博文昌湖举行的全国马拉松游泳冠军赛，是今年受疫情影响封闭训练以来，辛鑫参加的第一场正式的全国最高水平赛事。全程领游并最终夺冠后，辛鑫表示比赛很好地检验了近期训练效果，终极目标是明年的东京奥运会。

激烈，但把它当成一次高强度的训练，也会达到很好的效果。”金浩表示，由于奥运举行还有近一年的时间，因此后期辛鑫的训练还是以封闭训练为主，也可能会再上高原，“无论怎样，我们每个阶段的训练计划，都要根据总局的总体要求来安排实施。”

成长一步一个脚印

从两届全运冠军，到里约奥

运四强再到去年的世锦赛登顶，回顾辛鑫这些年的成长经历，可谓一步一个脚印，殷实而稳健。

1996年出生的她6岁的时候进入济南皇亭体校开始学习游泳，2012伦敦奥运后在省队师从金浩。个子不高，手小脚小，平心而论作为专业游泳运动员，辛鑫的身体条件并不突出，但她知道勤能补拙，进入金浩团队后，每天训练都是第一个进入游泳馆，最后一个离开，即使在训练中累到哭，也从未对教练安排的任务说过一个“不”字。功夫不负有心人，辛鑫的艰辛付出换来了持续的回报，辽宁全运她一人夺得女子800自和公开水域两枚金牌并打破800自亚洲纪录；四年之后的天津全运她蝉联公开水域冠军，其间2016里约奥运，她拼下女子公开水域项目第四名，虽然无缘奖牌，但这个成绩也实现了中国该项目奥运成绩历史新突破……随着成绩的节节攀升，体能的短板逐渐成为制约她向更高平台跨越的瓶颈。特别是在2018-2019年间，任凭她在游泳池中如何卖力，在国内、国际大赛上，还是遭遇了接连的挫折。

为破解体能难题，2019年初省公开水域队转训到澳大利亚。在那里，队伍为辛鑫聘用了专门的体能教练杰克。

核心力量显著提高

自此除正常的专项训练，辛鑫每周都会进行3-4次陆上的体能训练，其中包括一节瑜伽课。经过半年多的体能强化，辛鑫的耐力、爆发力以及核心力量都有了显著提高。凭借强大的体能储备和对路的战术，在2019年7月光州世锦赛上，辛鑫再次突破自我——一举登上女子公开水域世界大赛最高领奖台，为中国夺得该项目历史上第一个世锦赛冠军的同时，也将东京奥运会入场券收入囊中。

世锦赛登顶，极大提振了辛鑫参加世界大赛的信心。随着时间的推移，辛鑫不仅内在实力稳步提升，对比赛的把控能力以及大赛经验也在不断增强和丰富，相信东京奥运，辛鑫定能交出一份令人满意的答卷。

(宫尚文)

不限区域，完成6公里比赛

一汽一大众探岳2020泉城(华山湖)夜跑节线上赛报名启动

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 夏铭睿

9月7日上午，一汽一大众探岳2020泉城(华山湖)夜跑节线上赛将正式开放报名入口。这是新冠疫情发生以来，济南市首场城市路跑赛事的线上赛。它的举办旨在进一步推动全民健身事业，让更多的市民朋友加入到全民健身的队伍中来。

根据一汽一大众探岳2020泉城(华山湖)夜跑节线上赛的竞赛规程，报名参与线上赛的选

手需要在9月12日当天任意时间段内，选择任意地点完成6公里的比赛，完赛时间不做要求。

作为一汽一大众探岳2020泉城(华山湖)夜跑节的系列活动之一，此次线上赛对参赛者的区域不做具体要求，凡是报名参与并在规定日期完赛的选手均可获得电子版的完赛证明，选择“完赛奖牌+完赛证明(电子版)”的选手，还将于比赛结束后的20个工作日内收获一汽一大众探岳2020泉城(华山湖)夜跑节同款完赛奖牌。线上

赛由济南市体育局、历城区人民政府主办，历城区体育事业发展中心、华山街道办事处承办，齐鲁晚报·齐鲁壹点与乐动体育共同运营。

一汽一大众探岳2020泉城(华山湖)夜跑节线上赛将继续采用“线上报名、自行完赛、上传成绩”的方式进行，报名参赛者使用任意可记录跑步数据的应用程序(APP)完成比赛，并上传成绩截图至“齐鲁赛事”微信公众号指定位置。线上赛的报名参赛时间将持续到9月12

日18时。

本次线上赛将继续通过微信小程序“壹点活动助手”进行报名。感兴趣的市民朋友可使用手机微信扫描本文下方二维码进行报名操作。



扫二维码，进入报名通道

山东体育“连连看”

“齐鲁赛车英雄会” 做大产业化

日前，为期三天的2020年第十届齐鲁赛车英雄会菏泽站·山东省场地赛车锦标赛在菏泽定陶国际赛车场落下帷幕。这是今年我省首场省级规模场地类赛事，历经十届的打磨，作为山东省本土职业品牌赛事正逐渐走向成熟，成为具有较大社会影响力、经济拉动力量的赛事。作为今年我省首场省级规模场地类赛事，赛会邀请了亚洲救援协会、方舟赛车等专业机构对赛事提供了技术保障，在赛事规则与安全规范上作出了严格的调整，进一步完善了省内场地类汽摩赛事组织体系，保证了比赛安全顺利进行。

(李洁)

体育文旅项目评优 助力精品项目打造

日前，省体育局转发总局通知，展开2020中国体育旅游精品项目、中华体育文化优秀项目山东申报推荐，并与省文化和旅游厅联合启动山东省体育旅游示范基地评定工作。为更好地展示和推介山东体育文化、体育旅游等优势资源，做好我省有关项目申报推荐工作，省体育局下发通知，对各市项目申报数量、申报方式、申报要求等作了明确。此次采取网络申报的方式，各市择优推荐，省体育局择优排序后上报总局体育文化发展中心。(史文平)

济南率先完成 全民健身活动状况调查

伴随着最后一站北园街道狮子张社区调查工作顺利完成，近日济南市2020年全民健身活动状况调查收官，在全省第一个全面完成调查任务。通过本次全民健身活动状况调查工作，对市民的健身意识、健身行为、科学健身素养和全民健身需求等方面有了一定程度了解。接下来，济南市全民健身中心将循因施策，大力开展国民体质监测、科学健身指导和全民健身赛事活动，推动济南居民体质与健康水平不断提升。

(何明)

济南举办六城市 乒乓球联谊赛

9月5日—6日，“金牛杯”山东省六城市乒乓球友好联谊赛在济南祥云大酒店举行，来自德州、潍坊、聊城、临沂、淄博及济南的近百位乒乓球爱好者参加了活动。

本次乒乓球联谊赛由济南市乒乓球协会主办，山东金牛集团协办。本次比赛充分展示了各地健儿团结协作、顽强拼搏的时代风采，达到了增强体质、陶冶情操、促进团结的效果，是对我省群众性乒乓球运动的一次检阅和促进。

(伟文)