



# 赢奥运 TOKYO



TOKYO 2020

2020 东京奥运会特别报道

2021年8月5日 星期四  
首席编辑 李伟  
视觉设计 黄娟



很多人还赖在床上时，辛鑫已经在东京湾里，游完了10000米。没有泳池里明亮的赛道，只有冷水、湍流和水中生物的挑战，这名孤独泳者，在自己的第二届奥运会上，继续挑战极限。

## 天赋好的都被吓跑了

辛鑫，如果你只关心泳池项目的话，对这个名字可能并不熟悉。她不出现在世界大赛的泳池里，而是在公共水域不停地往前划水，然后转身，再转身，周而复始。马拉松游泳在2008年北京奥运会正式进入竞赛项目。里约奥运会，山东姑娘辛鑫获得第四，之后，她又在光州世锦赛上夺冠。

“那些条件好的，天赋出众的，都去泳道里训练了，条件一般的，才考虑这个项目。”辛鑫原来也攻过长距离，还在全运会上获得800米自由泳冠军，但人生给了她另一种选择，就像她的名字，这条路很长，也很艰辛，但也有收获。

辛鑫的爸爸曾经练过游泳，所以女孩比同龄人更早地接触到这个项目。小学二年级起，她就一个人坐着公交车，去游泳馆训练。伦敦奥运会，辛鑫参加了800米自由泳资格赛，排名第24，没有再进一步。回到省队后一年，辛鑫换了教练，经过讨论，决定专注公开水域项目，“能接触到新鲜的空气、微风和漂亮的风景。不同的比赛有不同的环境。我享受那种感觉，也欢迎挑战。”

## 倔起来自己关小黑屋

辛鑫从不否认自己不算天赋出众的。凭借勤奋，也凭借一股倔劲，坚持到了现在。小时候有时输了比赛，脾气上来了，辛鑫就把自己关在厨房后面一间没有窗的小屋子，好久不出来。对女儿的倔劲，父母心里明白，没有这股劲头，也就没有此后的中国马拉松游泳第一人。

马拉松游泳训练，上午游7.5公里练速度，下午游8公里练耐力。每天，辛鑫要在水里来回游上15公里以上，不然不能上岸。一天下来，她累得一句话也不想说，任队医按揉着快要僵掉的肌肉，在回去的车里，望着天上的星星发呆。回到宿舍，辛鑫做的第一件事就是躺在床上，宿舍里很简单，只有床头，放着熊娃娃，那是每天陪她入睡的朋友。这一刻，你会突然想起，她还是个女孩，一个正处美好年华的女孩，有自己的小确幸，有自己的小秘密。

# 孤独的泳者

——记中国马拉松游泳第一人辛鑫

## 今年至今只回家两次

但这个项目由不得松懈一天。辛鑫的教练金浩说，正因为马拉松游泳难，所以吓退了很多条件不错的运动员，反过来，对辛鑫来说，机会就多了。

来东京前，金浩给辛鑫加量，而后者因为测试赛没游好，正生气。“为什么要加量？”刚开始辛鑫不理解，觉得自己每天第一个进泳池，最后一个离开，干嘛还要这样折腾自己？为了让弟子尽可能调整过来，金浩在游泳馆里准备了热水池，“练完了，就赶快让她泡一泡，别感冒了，身体吃不消。”辛鑫呢，仍倔强地一声不吭。

她后来理解了，训练更难，才有可能吓退更多比自己有天赋的选手，因为越往上走，危机感越强，现在就怕她练不动，影响训练和心态。今年至今，她只回了两次家，一次是大年三十，一次是队里放了三天假。

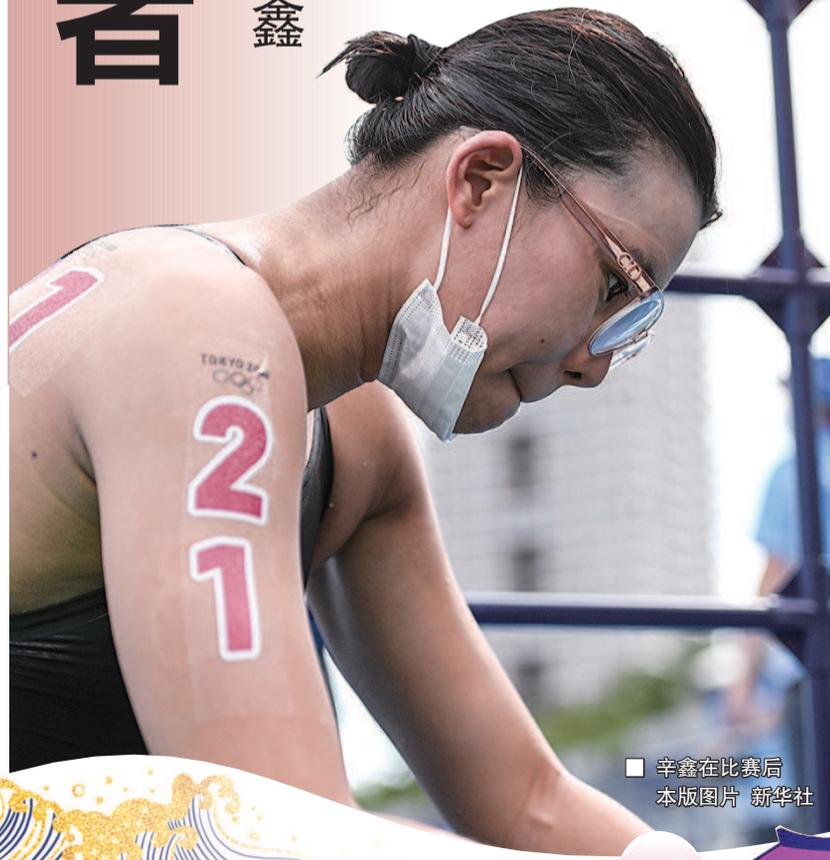
## 不上领奖台就不停下

东京湾，清晨的曙光刚刚洒在水面上，辛鑫就出发了。戴着白色泳帽的她一度在7公里处升至第三，临近最后一圈冲刺，她与澳大利亚选手李发生肢体接触，领到黄牌。按照规则，两张黄牌就要被取消比赛资格。赛后辛鑫说，因为是冲刺阶段染黄，而且不知道具体是什么原因，速度和心理上还是受到影响。最终，她落到第八，与第一名的巴西选手马塞拉差了近40秒，成绩是2小时10秒01。李获得第三。

“我想比出自己比较满意的水平，没有遗憾，什么名次都能接受。”对马拉松游泳，辛鑫从不说升国旗奏国歌这类的豪言壮语，她很清楚，在水里泡上几小时，什么都没有定数，对得起自己的付出，才是第一位的。赛后她在微博上只写了一句：让大家对这个项目失望了。

不过，这不是辛鑫的最后一届奥运会，她曾说：“没有站上领奖台，我就不会停下来。”向这位25岁的女将致敬，因为，每一个拓荒者都值得尊敬。

特派记者 金雷（本报东京今日电）



辛鑫在比赛后  
本版图片 新华社

# 我们没有失望

◆ 金雷

比赛结束后，辛鑫只表达了一个意思：让大家对这个项目失望了。从这句话可以感受到，姑娘肩上，担着重重的分量。

竞技体育，讲功利吗？有些项目五年出人，有些十年，还有些更晚。有人因此功成名就，有人则泯然众人。但一个项目，总需要有人撑起来。没人练了，不出成绩，还谈什么扶持、保障、团队？

巩立姣夺冠后问道，这下，铅球要火了吧？一个专业起来了，参与其中的每一个人，事业才能发展，发达，形成良性循环。因此，巩立姣才会将21年的青春投注在小小的铅球上，无怨无悔。

巩立姣敢这么问，那辛鑫呢？一个比铅球更少人参与的项目，几乎靠她一己支撑，如果没有亮眼的成绩，谁来关注？所以，每当她锁上游泳馆的大门，将筋疲力尽的身体拖入夜色，愈发为这种坚韧感动。

东京，再见了。明天，后天，往后的每一天，辛鑫仍将在这根没有尽头的泳道游下去。但不是看不到停靠的港湾。昨天在用时上战胜她的巴西选手库尼亚，曾经为了能重新下水，摘除脾脏。获得马拉松游泳冠军的马塞拉透露，所有巴西得到奖牌的运动员，都给了自己最大的鼓励。此刻，辛鑫需要的，不是安慰，而是有更多人下水，与她一同经历历流的挑战，感受人在自然面前被发掘出来的巨大力量。

朋友圈里，几位参与铁人三项的朋友，对辛鑫表达了至高的敬意。他们说，辛鑫10公里的用时比自己少了一半。如果这样的声音越来越多，辛鑫的坚持，已经得到回报。

辛鑫，我们没有失望。

## 场外音



TOKYO 2020