

再次扬桨的王铁鑫： 全力冲刺 不留遗憾

□见习记者 朱郑远

“国家赛艇队出征里约的前一天，本报记者试着播打了王铁鑫的手机，这个出生在绍兴上虞丁宅乡的汉子，带着略显疲惫但又充满信心的声音与记者分享了他的心情和梦想。”



荣誉

第十一届全运会赛艇男子轻量级双人双桨2000米冠军。
第十二届全运会赛艇男子轻量级双人双桨2000米季军。
2012年赛艇世界杯第二站男子轻量级四人单桨金牌，取得了世界冠军零的突破。
2014年仁川亚运会赛艇男子轻量级四人双桨冠军。
2014年赛艇世界杯悉尼站和法国站中获得男子轻量级单人双桨冠军。

奥运之星
项目：赛艇

21 王铁鑫

生日：1989年2月24日

A “孝子”离家

王铁鑫从小就展现出非凡的体育天赋，初中时候的他就已经长到了1米8。2002年，双臂修长、臂力出众的他被来丁宅乡挑选苗子的上虞区少体校教练王振华一眼相中，带去上虞区少体校进行了素质训练。妈妈丁惠娟至今记得当时自己正在家里做农活，王振华陪着王铁鑫一起从学校里回来，看到她就说：“你让王铁鑫跟我练体育吧，他身体素质很出众，是一个很好的苗子。”丁惠娟连忙叫丈夫王国强回家商量，经过一下午的讨论，王振华做足了思想工作，说服了他们，自此后，王铁鑫开启了属于他的体育之路。

“他第二天就出发去上虞练体育了，没想到一去就是5年，连着5年我们都没在家里一起过个年。”王铁鑫的姐姐回忆道。期间，虽然儿子一直有电话打回家，但是丁惠娟依旧不放心，“为什么都不回家啊？”于是，2004年冬天，丁惠娟就让王铁鑫的姐姐去千岛湖训练基地去探望，看看他有没有什么事情，过得好不好。姐姐探望完回来告诉丁惠娟：“弟弟那边早上都是零度左右，蛮冷的，我看他穿两三件很薄的衣服就开始训练了。”丁惠娟听了心疼得直掉眼泪，连忙整理出一些保暖的衣物给他寄了过去，并在电话里嘱咐他要多穿衣服不要被冻着了。

“20岁以后回家频率就稍微能多一些，基本上一年回来一次，他很孝顺，只要在国内基本上是一天一个电话打回家，和我们讲讲他训练和平常生活上发生的事情。他也总惦记我们的近况，还经常给我和他爹、他姐姐、姐夫、侄子在网买衣服和吃的寄到家里来。”丁惠娟说道。

B 曲折的体育之路

“王铁鑫刚来到上虞少体校的时候，在项目选择上我们也比较犹豫，让他去练田径的话有点不合适，让他去练篮球的话基础有点薄弱。最后经过半年的训练，我们就考虑让他练赛艇看看吧。”王铁鑫的启蒙教练王振华告诉记者，王铁鑫性子沉稳，耐得住寂寞，而且十分喜欢思考。王振华最初也就抱着试一试的心态，将他送到了绍兴市水上运动学校跟随赛艇教练王春荣开始训练。

赛艇这项运动十分枯燥，每天早上5点起床晨训，7点吃完早饭后训练到11点，下

午则要6点后才能歇下来。不仅有高强度的训练量，并且还常年在湖面上暴晒，再加上水面的反光，王铁鑫四肢和脸部皮肤比常人黑得多。正因为王铁鑫坚毅的性格和优秀的身体素质，赛艇这项运动仿佛是量身为他打造的，仅用2年时间就进入省队，并且不负众望，第二年便在省运会上夺得三金，紧接着从省队升入了国家队。

王铁鑫的赛艇经历说来也比较曲折，起初训练的是重量级赛艇，虽然他速度和耐力都很出众，但因为体重太轻而吃亏。

在2009年山东全运会前夕，王铁鑫来到了浙江赛艇队男轻主教练高炳荣麾下，改学男子轻量级。而他那时候最困难的就是要减体重，原来他的体重有85公斤，需要减掉足足15公斤，才能达到轻量级70公斤的体重要求。那段时间因为训练体力消耗大，又不能多吃，餐桌上他也只能“望梅止渴”，零食更是碰都不能碰。经过2个多月，他成功地在全运会之前减到了70公斤，并在山东全运会收获了赛艇男子轻量级双人双桨2000米冠军。

C 从孩子气到成熟的蜕变

7月18日晚上，训练了一天回到训练基地宿舍的王铁鑫，在赛艇队出征奥运前通过电话和记者分享了这些年的经历。“2014年对我来说，大概是人生中最至关重要的一年，在那一年里我从一个尚有些孩子气的大男孩蜕变成了成熟的男人。”2014年，他的教练高炳荣被调往国家青年赛艇集训队担任总教练，所以他在那一年没有教练“宠着”了，不能由着自己的性子任性，只能自己一点点成熟、独立起来。期间，他每天都自己为自己制定了训练计划，严格执行，那一年的训练成果也十分喜人。2014年王铁鑫斩获仁川亚运会金牌、世界杯单人艇悉尼、法国两站分站冠

D 4年磨剑，再战奥运

4年前，风头正盛的王铁鑫与队友组成轻量级四人单桨项目，由他担任领桨手，参加伦敦奥运会。中国赛艇队对王铁鑫所在的艇给予希望。此前，他们刚在世界杯上获得冠军，但遗憾的是没有站上领奖台，因

此里约奥运会是他新的一次机会。

距离里约奥运会开幕的时间越来越近了，王铁鑫也已经在19日飞往巴西。“今年估计是我最后一次参加奥运会了，我和我的队友将会全力以赴向前冲刺，只求不

留下遗憾。”他对自己如此要求。距离上一届奥运会，如今的王铁鑫，大赛经验已炉火纯青，之前的失败也许为他的爆发而积蓄能量，在里约的赛场上，我们期待王铁鑫实现圆满。

解，反而一直安慰我说家里爸妈会照顾，上虞区政府也给她很多帮助，叫我专心准备比赛。”王铁鑫歉疚地说。

王铁鑫的队友还在电话里跟记者分享了一个小秘密。话不多的王铁鑫心地善良、乐于助人，不仅在队里给予新队员帮助，在外面更是见人有需要便二话不说上前帮忙。上半年在高原冬训的时候，王铁鑫和贵州籍队友李小雄两人在训练结束休息的时候出去逛，回来的途中发现路边有一个老人家在卖蔬菜，天色已暗，老人家在雨中冻得在发抖，王铁鑫和队友商量了下便把老人家的菜买光了，让老人家能早点回家。

