

李建鑫:老将仍在发光发热

本报记者 马碧茹 潘笑坤

我们的奥运、全运之旅

李建鑫,浙江省场地自行车一位名将。在今年的全运会上,他与罗泳佳、陆家辰、严炜明以43秒019破纪录的成绩夺得男子团体竞速冠军,卫冕全运冠军。他算得上是一名老将,然而在自行车赛道上,他想骑得更久,走得更远。今天的《我们的奥运、全运之旅》一起来听听他的故事。

记者:这是你的第几趟全运之行。

李建鑫:第三届,第一届在辽宁,第二届在天津,这是我的第三届。

记者:这趟全运之行,有没有给你留下印象特别深刻的地方?

李建鑫:这次比赛安排在河南洛阳,那边比较干。

去了之后气候不太适应,上火,嗓子发炎了。教练和我都特别着急。

还好在赛前处理好了。

记者:这次的冠军与天津全运会相比,有不一样的感觉吗?

李建鑫:天津全运会上,我们打破了全国纪录拿到了冠军,当

时是我和山东两名选手以联合组队的形式。而2021年陕西全运会三名队员都是我们本省的,浙江省的三名运动员把这个全国纪录改写,所以这个冠军和纪录是属于我们浙江自己的运动员创造的,会更高更激动一点。

记者:在这次的全运会中,有没有遇到什么困难?

李建鑫:我们一共是三轮比赛,资格赛、半决赛和决赛。上午的预赛有可能第一场比较紧张,是第五名。

我们都很紧张,心里也在想,怎么会是这么个结果呢?后面半决赛就放开心态,既然预赛都这样了,半决赛就放开比,反而发挥出我

们训练的水平。半决赛排名第一,决赛第一。

记者:这届全运会上,你和队友罗泳佳、陆家辰、严炜明搭档,组成新的组合挑战男子团体竞速。你身为老将,有足够的经验。但新人肯定有压力,你需要帮他们调整心态吗?

李建鑫:我心里是冲着冠军去的,但是跟他们说就当成是全

记者:现在队里让你以老带新,你也算是半个教练了。你会延续她的教练风格吗?

李建鑫:在教练的熏陶下,我也变得跟她有点相似了。

在她没有要求我的时候,我自己会给自己高要求。我有时候经常观察,发现一些队员做的动作不标准,技术不完善时,会及时地提出来。



记者:现在每次参加比赛的时候,是抱着享受的心态吗?

李建鑫:我现在就是完全享受比赛。说实话我练了十几年了,大大小小的比赛,全国比赛、亚锦赛、亚运会、世界杯、世锦赛,参加了很多。随着年龄增大,我剩下的比赛不多了,我更要享受比赛。

记者:按照你的说法,剩下的比赛不多了,那么我们来盘点盘点,接下来还有哪些比赛吧。

李建鑫:今年冬训完了后,从明年开始又有全国的一些系列赛、冠军赛、锦标赛,这些我也可能会参加。因为我不可能直接参加亚运会,之前也可能要参加一到两次的冠军赛和锦标赛。

记者:每一个专业的运动员,都会有一个奥运梦,你呢?

李建鑫:有。

之前也是各方面原因,我们少比了几场世界杯,所以没能如愿参加东京奥运会。对于奥运会,还是会有一个小梦想,接下来再加加油、努努力,希望再备战,再参加一下巴黎奥运会。

国比赛、系列赛。我们比到第几是第几,所以也没有给他们讲过,要拿冠军。

记者:如果说你二十出头的时候,每天的训练量可能是80%。现在这个年纪,是不是每天要练120%?

李建鑫:对,没有办法,确实是需要付出比常人更多,因为年龄大了。

我的技术很成熟,但在体能上我需要比一般运动员付出更多一点。

记者:成功路上都会有个伯乐,这一路上谁是你的“贵人”或伯乐?

李建鑫:我的“贵人”就是我们周教练,十年前她“收留”了我,改变了我。我以前是很调皮的那种学生,但教练是一个特别严格、特别认真的一个人,可以说一丝不苟。

我们平时训练的每一个细节,哪一个动作没有做完,她都知道,她都要提醒我们,特别认真。

