

31岁的张凤柳、32岁的刘建、37岁的刘迎伟……

柔道摔跤老将：因为热爱 所以坚守

在竞技体育的世界里,与岁月过招并不是一件容易的事,残酷程度甚至超越场上比拼。再伟大的运动员,都阻挡不了时间的无情流逝。而在摔跤、柔道这样对抗激烈的项目中,尤为残酷,备战全运会,四年一个周期,一不小心就要错过。可是,走进辽宁体育事业发展中心的训练馆内,却有这样一批老将,他们无畏险阻,义无反顾地备战明年的全运会。

31岁的张凤柳、32岁的刘建、37岁的刘迎伟……在他们身上,你能看到最初的梦想、最强的执着,因为热爱所产生的一种巨大的能量。

刘建：曾经上垫子害怕 现在上垫子是享受

年龄:32岁

项目:男子柔道

标签:说话快、反应快的大块头

目标:冲击全运四连冠

身高1米96的刘建高大魁梧,训练场上表现凶猛,但是训练场外的他却总是笑呵呵的。“小时候真苦,但现在享受了”,刘建告诉记者,最苦的时候是训练的初期,来辽宁队的前两年,“那时候真是特别累、崩溃的感觉,一想到训练量手心都冒汗,上垫子就头疼。现在一上垫子是享受了,在家的时候都想上垫子摔几个回合。”

刘建是本溪人,小时候曾经在本溪市体校练习铁饼项目,14岁时,被辽宁柔道教父刘永福选进辽宁柔道队,曾是孙福明陪练。孙福明退役后,刘建也完成了从陪练到正式队员的转型,到了男队师从潘松教练。

在柔道圈,刘建属于年少成名,21岁就拿到全运会冠军,并且一直保持着竞技水平,在天津全运会实现三连冠。现在他的目标就是追平自己师傅潘松曾经创造的全运会四连冠纪录。

虽然比赛经验丰富、技术好,但是刘建知道,随着年龄的增长,保持体能和预防伤病是重点。“不服老是真不行啊!十年前我一堂大课练完,睡一晚觉第二天就能缓过来了,现在一堂大课下来得三、四天能缓过来,恢复慢了。没有较大的伤病,是刘建能再参加一届全运会的资本,“我自己平时特别注重预防伤病,会感受自己身体,根据身体情况调节训练。为了延长自己的运动寿命,刘建的生活非常规律,起床、吃饭、睡觉都有固定的时间。

虽然刘建参加的100公斤以上级别对运动员的不限制体重,可是刘建对自己的身材要求严格,“按照自己的身材比例,128公斤正好适合现在的我,体重再大就是负担了,动作会比较笨。其实不是像很多人想的想吃什么就吃什么,对身体不健康的东西我几乎都不吃,体重大不代表身体不好。”

老将的坚守,总是要付出很多,做出取舍。为了自己心爱的事业,孩子出生5天后,刘建就万分不舍地回队训练了,封闭训练期间,他小半年没回家,只能每天晚上视频通话来和女儿互动,“我女儿现在一岁多了,当然想孩子啊,但是事业是这样的,再加上疫情也没有办法。”

采访刘建,印象深刻的是他说话快、反应也快,乐观的精神总是能感染身边人。在辽宁柔道大级别无论是男队还是女队中,刘建都是年龄大的,训练中他喜欢和队友分享,指点小队员,“我的心得可能不适合每个人,但我希望把自己从业十多年的经验和领悟告诉他们,希望他们可以少走弯路。”



老将张凤柳(左)坚持苦练,为梦想而拼。

辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

张凤柳：我是真心喜欢摔跤这项运动

年龄:31岁

项目:女子自由式摔跤

标签:用摔跤成为父母的骄傲

目标:挂着金牌退役

盘弄着200公斤重的轮胎,31岁张凤柳在力量上丝毫不输给年轻队员,她咬牙坚持走了10多个来回,一堂训练课下来,上衣早已湿透。“张凤柳真挺不容易的,像她这个年龄还在坚守的运动员已经不多”,看着正在训练场摸爬滚打的弟子的背影,辽宁摔跤队总教练路海感慨说道。

张凤柳是队内仅有的两名“80后”队员之一,与她同时代的很多运动员都已经退役了,张凤柳却依然坚守。这些年来,张凤柳拿了很多冠军,世锦赛、世界杯、全运会,2016年里约奥运会收获了一枚铜牌。其实她完全可以功成身退,但张凤柳还是割舍不下赛场。尽管由于伤病,张凤柳很难出现在明年的东京奥运会赛场,但她对陕西全运会依然十分渴望,“如果能用一枚金牌为运动员生涯画上一个句号,那是再完美不过的结局。”

张凤柳出生于朝阳喀左,别看现在张凤柳是全家人的骄傲,

其实一开始因为家人反对,张凤柳的摔跤生涯险些还没有开始就结束了。

“我刚进省队训练的时候,父母还是会经常打电话让我回去,他们心疼我,觉得女孩子练摔跤太苦了,但是我自己坚决不想回去,就让路教练做我父母的工作。后来父母拗不过我,就让我继续练了,再后来,我代表中国、代表辽宁在国际国内赛场争金夺银,他们能在电视上看到,真的是以我为骄傲”,张凤柳说,她特别感谢教练当时没有放弃她。

在摔跤这种有着高强度身体对抗的项目上,31岁已属“高龄”,尤其是女队员更不容易。

从刚入队时与70后、80后做队友,后来90后逐渐加入,直到现在身边的队友大多已经是00后,到底是怎样一种执着的信念,让张凤柳能够在胶场坚持这么多年?

“我是真心喜欢摔跤这项运动,打心里割舍不下。东京奥运会我可能是没办法参加了,但明年的陕西全运会,我还要再搏一搏。即便退役了,我想自己可能也不会离开摔跤这项运动,因为它早已成为我生命的一部分了。”



32岁的刘建已经夺得过三届全运会冠军。 辽沈晚报首席记者 查金辉 摄



37岁的刘迎伟正在为自己第五次参加全运会而努力备战。

辽沈晚报首席记者 查金辉 摄

刘迎伟：甘心做陪练 也不放弃自己的梦想

年龄:37岁

项目:男子古典式摔跤

标签:教练、运动员、陪练三合一

目标:五战全运不留遗憾

“其实我就是不甘心,自己还坚持,觉得自己还行”,37岁的刘迎伟在冲击自己第五届全运会的路上。他不仅给年轻队员做表率,更是为了自己的梦想全力拼搏。

在古典式摔跤馆内,刘迎伟正在与年轻队员一组进行训练。对于摔跤这种身体对抗极为激烈的运动来说,37岁属于绝对的“高龄”。但训练中的刘迎伟一点没有放松对自己的要求,一堂大训练课下来,他的体重能掉3公斤。作为一名老将,他在继续提升自己的同时,将经验与心得分享给年轻人。

从第一次接触摔跤至今,刘迎伟从事这个项目已经20多年了,在辽宁摔跤队总教练路海眼中,刘迎伟“还是曾经那个少年”,“他的身份已经是教练兼队员了,其实完全没有必要和大家一样练得那么辛苦,但他一点没有放松对自己的要求,他在队里是所有人学习的榜样,什么叫正能量?这

就叫正能量!”

刘迎伟第一次参加全运会,已经是15年前的事情了,他的全运之路颇为坎坷,在此前四次全运征途中,除了2009年山东全运会摘得一枚铜牌之外,其余三届全运会成绩均不甚理想。

与刘迎伟同时代的运动员早已退役,只有他一个人还在赛场拼杀,“就是自己想练,觉得自己还行。”他坚持的动力,除了对摔跤这项运动的热爱,还因为他有一个好学生刘焱。2017年全运会,刘焱夺得古典式摔跤98公斤级铜牌,是目前这个级别国内最优秀的选手之一。

“上届全运会之后,队里希望我留下来,平时给刘焱陪练,正好我自己也还想再打一届。这几年我们俩是互相学习,在帮助他的同时,我自己也在成长。”

陕西全运会,无论成绩如何,都将是刘迎伟最后一次以队员身份站在全运舞台上。

五战全运,刘迎伟的目标就是不给自己留遗憾。

辽沈晚报记者 王冠楠