

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，但现在是享受了”，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，在家的时候都想去垫子摔几个回合。”

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了”，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，到底是怎样的执着的信念，让张凤柳能够在跤场坚持这么多年？

“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中的一部分了。”



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，自己还想坚持，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年山东全运会夺得一枚铜牌之外，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



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