

刘磊磊(左)将自己的青春全部给了柔道。

# 铁汉柔情

中国队“金牌陪练”刘磊磊16年被摔284万次，“陪”出20余位世界冠军



刘磊磊(左)与小学员们合影。

□文/图 半岛全媒体记者 邢成博 贾馨儒

## 岛城体坛大咖

他是一名柔道陪练,是永远站在冠军背后的人。为了成全别人的荣耀和国家荣光,他放弃了自己登上赛场的机会,每天被摔几百次,陪出了中国几乎所有的女子柔道世界冠军——佟文、孙福明、袁华、杨秀丽、刘霞、李一清、刘欢缘、于颂……他就是青岛的柔道英雄刘磊磊。月初央视一套播出的《欢乐中国人2》上,刘磊磊的陪练经历被搬上舞台,现场嘉宾无一不为之动容,李晨、海清、撒贝宁以及冠军孙杨全部哭红了眼眶。这名体重380斤的陪练从国家队退役后以柔道教练的身份回到青岛,向半岛记者讲述了自己长达16年的“重量级”陪练人生……

### 为当好陪练主动增重160斤

故事的开始是在刘磊磊小学六年级,那时候他长得比同龄人高大健壮,在学校的铅球铁饼比赛中屡屡夺魁,即墨市体校下去选人,就挑中了刘磊磊。后来青岛柔道教练徐殿平将磊磊带到青岛来练习柔道。“2001年的一天,徐教练说要带我去北京,去国家队训练,我当时特别兴奋,离开家人坐了一晚上的火车,第一次到了北京。”回忆起最初的画面,磊磊嘴角还带着微笑,“到了国家队第一天训练,我发现身边很多女选手,还正纳闷着,佟文就和我练了起来,一个抗摔就把我掀翻了,然后我爬起来,又是抱摔、背摔……那一堂课三个小时,我被摔了几百次。”训练结束后磊磊才明白,由于当时国家柔道女队夺冠希望更大,亟需高水平男运动员做陪练,身体条件和柔道技术突出的他被选中了。第一堂课结束,磊磊找到一个没人的地方哭了,他原本以为自己有机会圆自己的柔道冠军梦,没想到现在一个男人被女选手摔得没尊严。

哭过之后想了想,既来之则安之吧!不想放弃心爱的柔道运动,那就改变心态接受这个使命。从那时开始,刘磊磊每天都要陪不同的女运动员摔上几百次。从16岁到32岁,连续十六年被摔284万次,为了陪练效果从220斤特地增肥到380斤,一直到退役,一直到膝盖、肩膀、腰、胳膊全是伤,也没有说出“放弃”两个字!

### 每天陪练完还要当按摩师

“央视播出节目后,很多人说刘磊磊

一天被摔那么多次很辛苦,其实他们不知道,陪练最苦的不仅在于被摔,如果只是摔,那沙袋练效果也差不多,陪练做的远比人们想象更多。”柔道教练徐殿平告诉记者,陪练必须有高水平才能让主力进步,还要有高情商疏导主力心理,还要当好按摩师、跑腿的等多种角色。

这是事实,拿刘磊磊的平凡一天举例,他在国家队时候每天五点多起床,和主力运动员一起出早操,然后吃早饭,饭后主力可以休息半小时,磊磊就要看看有没有什么可以帮主力去做点什么,比如修自行车,去买点生活用品等。到了上午训练时间,主力骑着自行车去馆里,由于自行车有限,磊磊和其他陪练就只能步行过去,无论是刮风还是下雨都不能间断。上午训练课,磊磊要被不同的主力摔上百次,还要爬起来告诉主力这次动作有什么不标准,重新再来几次。如果主力做得很漂亮,他就要忍着疼夸奖对手。训练课结束后磊磊要去给主力队员放松按摩,然后吃午饭,主力午饭后午睡保证休息。磊磊就针对上午训练的问题寻找解决方案,或者看别国选手比赛视频模仿高手的打法,下午的训练课他就模仿主力可能遇见的对手,帮助她们见招拆招,训练中又是几百次被摔。带着一身疲惫和青紫吃完晚饭,磊磊还要帮主力跑跑腿,聊聊天疏导一天训练下来的紧张情绪,看到她们低落要鼓励,心态有变化要及时开导。晚上照常训练,结束后磊磊就来到按摩室给一批又一批的主力做康复按摩,一直到晚上十点送走最后一个主力,他才拖着疲惫的身体走向宿舍,倒头就睡。

### 陪出冠军就像自己拿了冠军

作为陪练,磊磊要做的很多很多,主力的身体状况,心理和情绪,伤病恢复都有最高级别保障,而日积月累的被摔和疲劳,以及得不到很有效的康复让磊磊自己伤病缠身,肩周脱臼、腰椎骨头裂缝、小腿骨折、两个膝关节韧带全部撕裂……磊磊身上大小伤病无数,他却从未抱怨。拿着每个月3000元的补助,磊磊还经常鼓励主力,学会哪个动作就给十块钱,能几分钟内击倒我就请你吃饭,微薄的工资大半用到了这些方面。到了大赛前,主力们周游全世界去各地比赛,陪练们只能待在北京等待前方的消息。

“2004年雅典奥运会,当时转播还不像现在这么全面,柔道打到决赛才有转播,我当时看着刘霞决赛失败拿到银牌,特别心疼她。2008年北京奥运会因为咱们是东道主,破例给我们办证让我们进了柔道比赛候场区,佟文上场前我还在后台陪她练习,当时别国选手见到我陪着佟文练都看傻了。除了日本,几乎没有别的国家还有男陪练陪着女选手练柔道的。别人异样的眼光我也没在乎,等到决赛佟文上场,我记得很清楚,她一开始落后,比赛还剩十几秒的时候,我心想都提到嗓子眼了,特别急觉得她四年的准备拿银牌很不甘心,最后佟文读秒战胜对手,我在后台直接跳起来然后就哭了。那感觉,就跟我自己拿了冠军一样的。”想象到那个场景,磊磊眼眶还是有点红。这样的眼泪,磊磊还为孙福明、袁华、杨秀丽、刘霞、李一清、刘欢缘、于颂等自己陪出的十几位冠军流过。

“央视关于我的节目播出前,我没想过原来自己做了这么多,我是打心里喜欢柔道和陪练这份工作,所以我并没觉得多苦,我觉得我从中收获的更多。”磊磊说,他所有的付出都不是单

方面的,陪出了20余位世界冠军和奥运冠军就是最好的回报。体育总局也颁给过磊磊年度个人突出贡献奖,予以表彰。此外他的勤奋和付出也让主力选手很感动,每次出国比赛她们总会给磊磊带一些纪念品回来,私下里磊磊还成了她们的好“闺蜜”。也正是因为柔道陪练,磊磊认识了他现在的太太,两人有了一个可爱的儿子,家庭圆满。

在央视《欢乐中国人2》磊磊的故事播出后,更多人理解了陪练的艰辛,默默为幕后英雄点赞。世界冠军孙杨、孙福明、刘霞、于颂全部公开表示感谢陪练的背后付出。“我们家在即墨有个小超市,节目播出后很多老大爷大妈来我们超市买东西,看到磊磊就问是不是电视里演的陪练,得到肯定的答案后,一个大爷说你站好别动,我给你鞠一躬,谢谢你的付出。我在旁边看着心里真是五味杂陈,觉得磊磊这么多年的付出被这么多人认可,这种感觉真好。”刘磊磊的妻子晓丽告诉记者,他和磊磊相恋6年在2011年结婚,婚后又两地分居了6年,12年的异地恋以磊磊退役回青当教练告终。“我觉得自己很幸福,做了心爱的事业还能被这么多人认可,所以我不会离开柔道,回来了也要当教练推广柔道。如果给我重来一次的机会,我还会选择当陪练。”采访的最后,磊磊坚毅地说。



扫描二维码  
观看本  
新闻精彩  
视频