冰点特稿第1232期

金牌陪练

中青报·中青网记者 马宇平

7月24日，东京奥运会女子柔道48公斤级16强淘汰赛“空场”举行。有志愿者说，现场运动员脚底板与柔道垫的摩擦声都听得一清二楚。

刘磊磊和妻子相丽挤在山东青岛自家超市的收银台前，捧着手机心惊肉跳地看完了。中国选手没晋级，刘磊磊有些失落，但还是写了100字“积极向上的小作文”，发在朋友圈里。

他参与过4个奥运会周期的备战。他与27枚金牌有关，但又似乎无关，它们都珍藏在别人家里。

刘磊磊从不主动向外人提起从前的日子，“那都过去了。”有人问起他曾经的工作，他只说“当过运动员”。

北京奥运会结束后，刘磊磊（左一）与奥运冠军、教练员一起在人民大会堂受表彰。

刚进入国家女子柔道队时的刘磊磊（右）与室友。

2019年，刘磊磊回国家队参加活动。

新冠肺炎疫情期间，徐殿平（中）来超市看望刘磊磊（右一）

1

他每天被摔300到500次，摔了16年，摔倒200多万次之后，刘磊磊在32岁那年退役了。

他是金牌陪练，是“好好先生”，是“妇女之友”。但几乎没有人想到，他是被“骗”进国家队的。

刘磊磊生于青岛农村。14岁时，他已经长到1米8，体重接近100公斤，一顿饭胃里能装下百余个饺子。镇上的运动会，他手里的垒球和铁饼总能飞得最远。

那时刘磊磊家里没有电话，他被“选中”的消息先由学校老师带到妈妈卖衣服的商场，随后转到爸爸修车的工棚，最后，邻里乡亲几乎都知道，“磊磊要去北京了，要有出息了！”

“我要拿世界冠军，为国争光。”饯行时，刘磊磊当着亲戚们的面保证。

那是2001年，刘磊磊第一次出远门。在“驶向金牌的列车”上，他可以睡卧铺，以往和父亲坐火车回老家都是站着。火车转汽车，最终在北京奥体中心停下，他从门卫口中第一次听到“国家队”三个字。“国家队又来新人了。”门卫说。

“推开训练馆的门，看到正当中挂的那面国旗，你整个人状态就不一样了。”体重190公斤的刘磊磊挥动着右手，回忆当时的场景。

他发现了一些“异常”，比如柔道馆里都是女孩子。但他很快说服了自己，在老家，男女队员也是在一个柔道馆训练的。

同他第一个交手的是佟文。他还在担心“把人家女孩子摔坏了怎么办”时，现实已经狠狠把他砸在柔道垫上——佟文抓住他的衣领，使出一个干净利落的外卷入，他防不住，身体在空中画了一道弧线，“眼泪一下子就摔了出来”。

那时刘磊磊还不知道，这里是国家女子柔道队，佟文当时已是全国冠军。

两个月后，他和同批来的3名男队员意识到“被骗了”。女队员住两人间，他们挤在放着上下铺的四人间。训练课，他们站在一旁等候“召唤”，教练们只给女队员讲解动作要领。除了被姑娘们摔来摔去，他们还有干不完的杂活儿。

女队员们午休，自然地把训练服给他们洗，他们再困也得忍着，干完活儿才能睡觉。窄小的卫生间放不下洗衣盆，刘磊磊把又厚又沉的柔道服铺在地上，鞋刷在白色的柔道服上一点点蹭。他自己常穿蓝色的柔道服，洗的时候随便糊弄一下。

穿印着国旗的运动服出门，他觉得骄傲。但买东西时有人搭讪，他从牙缝里挤出答案，“在国家女子柔道队。”

他是女队员们的保姆、按摩师、裁缝和司机。到最后，整个柔道队只有他能熟练驾驭那台缝纫机，他手掌的大鱼际肌也因长年帮女队员按摩放松变得发达。

刘磊磊不愿意做这些。

“当时特别恨，恨把我带到这个地方，把我拿冠军的梦想彻底（粉碎）。”刘磊磊回忆，但自己害怕教练，一切都得应付着做。

“先忍，总会有机会。”他心里憋着火，攒着劲儿“卧薪尝胆”。他想要先狠狠摔倒女队员，“连个女孩子都摔不过，太没面子了。”

这种想法在新陪练身上或许并不少见。一名省队的主力女队员在和男陪练交手中数次受伤。“主力队员受伤，陪练不能说没有责任。”刘磊磊和陪练们猜测，“他像我们刚来时一样，有怨气，就想和主力打对抗，但那是特别错误的，会让队员受伤。”

2

半年后，一起从柔道学校被选来的陪练迟福明退出了。他回老家，和家人在路边摆小吃摊。教练打来电话，他再也不接。

刘磊磊也想走，但不知道怎么和教练开口。他也怕折了父母在老家的面子，“毕竟吹了那么大的牛，说要代表国家去比赛”。

除了像他一样的专职陪练，大赛前，柔道队里还有临时从省队召集上来的年轻男队员。和刘磊磊们不同，他们的身份是“运动员”，集训结束便回到地方队继续训练、比赛。

一年多以后，以刘磊磊的身材和体重优势，摔倒女队员不再是难事。但他清楚，自己没有机会去男队当运动员了。他只是“陪练员”，“不在那个（运动员）名单上”。这是他自己长期观察和“悟”出来的。

他也找不到能进行对抗训练的人。和女队员交手，“要保证动作的完整性，最重要的是不能让主力队员受伤”，他有时只能用七八成力；男陪练之间偶尔试几把，但因为相互间太熟悉，摔不起来。

同期来的陪练只剩下他一个，他也不想练了，开始在队里“混日子”，“混不下去就回家”。训练时，他想法子偷懒，杵在垫子上，不关注技术，不想动脑子，主力队员招呼他过去，他就走上前充当人肉沙包。但打回家的电话里，他还是那个随时准备为国争光的运动员。他安慰父母，现在成绩还不好，不能参加比赛。

直到他退役后的第二年，当年选中他的时任国家女子柔道队教练、山东省女子柔道队和青岛市女子柔道队总教练徐殿平接受媒体采访时透露，刘磊磊们是专门被当做女柔陪练招过去的。刘磊磊没问过他，他也没有讲。

“磊磊就是我养的专职陪练。”徐殿平曾对《每日人物》记者说，“（刘磊磊）别的也没什么突出的，就是看起来憨厚、老实、朴素、简单，就带走了。”

听到这份评价，刘磊磊眯着眼笑，“可不么，我那时候给人的感觉就是老实，教练说啥我都照着去做。”1米83的他说话总是柔声细语的，见人习惯用敬语。在国家队待了几年，他见到教练还会紧张，教练吩咐的事他全盘应下，总是“面带那种不让人反感的笑容”。

转折在2003年到来。刘霞在世界大学生运动会斩获冠军，刘磊磊被安排捧着鲜花和教练徐殿平去接机。他高兴，但“纯粹是为了青岛老乡夺冠”。

接过花，1米78的刘霞搂住刘磊磊的脖子。“她说，谢谢你磊磊，金牌也有你的功劳。下一个目标是雅典奥运会，咱俩一起加油。”这个场景刘磊磊刻在了心里，他本以为自己对刘霞的帮助不过是偶尔帮她放松肌肉，想不到在对方心里，那块金牌竟也与自己有关。

“那时自己没啥太高的觉悟，觉得她能去奥运会就挺棒。她需要我，我就去帮助她。”刘磊磊下定决心陪练好刘霞，“反正自己没希望了，就把希望寄托在她身上。”

“毕竟我之前的梦想也是去奥运会。”刘磊磊补充道，“那是一个运动员的终极梦想。”

3

运动员的苦他看在眼里。

女子柔道队的队员加起来有70多人，大赛前超过100人。备赛时期，其他运动员和十几位陪练员几乎都围绕主力队员进行训练。运动员的身体和竞技状态有起伏，积分排名也时时变动，陪练们“认‘主力’两个字而不认人”。

主力佟文用爬带练臂力，带子吊在空中，顶端离地10米高。一次，爬到8米左右高时她从上面掉了下来，喧闹的训练场空气瞬间凝固，幸好地上的一块软垫接住了她。她起身后像什么都没发生一样，继续训练。

天津队是出名的“狠”，不完成训练任务所有队员都不离场。有时，其他人午休回来，天津队上午的训练课还没结束。

“一个女孩儿，每天要面对比她胖、比她高、力量比她大的男陪练，明知打不过，还要每天面对他。”刘磊磊说，“这样的训练量男孩儿都不一定能坚持下来，就想一定要帮她拿冠军。”

刘磊磊和陪练们的任务是帮女队员把撒手锏练得更刚猛。

佟文擅长背负投和外卷入。“技术定型”时，陪练们要站到她顺手的位置，主动伸手，在她抓住自己的衣襟或者袖子后，加强力量对抗。

“不是说她技术对了我就顺着力被摔过去，一定是步伐、技术都到位，对抗的力量爆发出来，我才能把这个技术给对方。”刘磊磊所说的“给对方”，是指自己被摔到垫子上，如果对方做得好，他爬起来后会鼓掌叫好。

“和她摔，但不是为了要赢她，而是帮助她。”刘磊磊对陪练的工作有了新的认识。

刘磊磊在队里的小会议室看大赛的录像带，模仿国外对手的动作。他每天晚上都要复盘，今天她赢我赢在哪儿，明天自己要帮她加强哪些地方。“不是在为自己练，而是为她们练。”

他不仅要技术像，身形也要像。模仿古巴一位运动员时，刘磊磊在30天内增重20公斤，每天吃到看见肉就想吐，睡觉前要再加一盆面。

他每天被摔倒几百次，有时一堂课摔到两条腿肿得不一样粗。不能喊疼，是对陪练的最基本要求，“队员会心疼我们，所以我们不能让她们因为心疼而手软”。

陪练们也不“手软”。教练给他和主力队员布置5个“一本”的任务，甩下一句“磊磊你知道该怎么做吧”。队员再累他也不会“放水”，“我只会鼓励她”。他要调动她的情绪，让她看见赢的希望，但又不能赢得容易。

运动员减重他也要陪着。为了能上奥运会，刘霞要在四五个月内降重16公斤，参加-78公斤级比赛。刘磊磊也要降重，而且必须要比主力队员降得快。他每天靠早晨两个鸡蛋一碗小米粥支撑一天的训练，1个月实现降重30公斤的目标。

处于减重期的刘霞在训练时泄了劲儿，刘磊磊从空中摔了下来。为了避免砸到运动员，他用右肘支撑着着地，导致右肩韧带撕裂。事后，他找队医连着打了几天封闭针，没在刘霞面前吭一声。

他的右腿断过，肩、腰、膝盖都有旧伤，阴天下雨时关节会痛，茧子从脚底爬到脚面。这些伤口也被他视为荣耀，“这么多年，我没让一个队员在和我练习时受伤”。

比赛临近，柔道馆里的“气压”变低，队员崩溃的次数变频繁。有的练崩溃了，不管在不在状态，必须把当天的训练任务完成，教练说练100次，少一次都不行。崩溃的运动员坐一边冷静，受伤的有队医处理，其他人习以为常，训练不会因此耽误一分钟。

为了给运动员减压，他带着她们做游戏“抢人”，给队员们唱歌，模仿毛毛虫逗队员开心——他趴在垫子上，手贴在身体两侧，近150公斤的身体靠腰腹力量起伏着向前爬行。他最不擅长讲笑话，“梗”还没出来，自己就笑场了。赶上奥体开演唱会，他陪着姑娘们一起去现场“看唱歌跳舞的”，尽管他不太喜欢流行歌曲。

晚上7点，他准时到按摩室“上班”，找他的人要排队。除了按摩放松，她们爱跟他聊家长里短。那些琐碎的家务事在按摩室里传播，却也始终没走出这间屋子。

为了能让队员们多休息，他连买卫生巾的活儿都揽下，成了名副其实的“妇女之友”。

他也得到了很多馈赠。女队员把发的装备分给陪练们，给他买衣服，拿了冠军，兴奋地抱着他摇晃，也有的从自己奖金里分出来一部分给陪练们。他不在意数额，“那是一份心意”。

他被江苏队借走当陪练，认识了妻子相丽。他陪练的主力队员是相丽的室友。人生地不熟的他充分发挥了擅长和女孩子打交道的优势，成为两个姑娘的“跟班”。相丽曾拿过全国柔道锦标赛第五名，膝伤一直困扰着她。

相丽退役那年，他们在老家办了婚礼，回北京又请了两拨儿。一拨儿是教练和领导，教练抢着结了账，没让小夫妻掏一分钱。请队员那天，原本定的20人的座位挤了40多人，运动员不能在外边随便吃肉，大家在火锅里涮着青菜祝福他们。

“下定决心成为陪练之前，我没有做到她们想象的那么好。”刘磊磊说，“只要帮助她一点，她就会感激，信任你，最后你就觉得，如果我再做得好一点，把陪练的工作再做得细一点，她们是不是金牌就拿得更多？”

4

陪练之间也暗暗比较，比如哪个省的哪个陪练做得更好。还有国外的对手效仿他们，也为女子柔道队员找了男陪练，刘磊磊练得更起劲了，“我们陪练首先不能输”。

2008年北京奥运会女子柔道78公斤级以上决赛，佟文的外卷入技术被对手全力以赴地防守。离比赛终场15秒时，佟文使用背负投，先将自己背过去，把对手整个腾空，最后将对手翻倒在地，“一本”夺冠。转播镜头里，满头大汗的佟文在场上激动地扬起双手怒吼，主管教练吴文凤跳上场边的椅子庆祝。

佟文时常回忆那场惊心动魄的逆转，她感慨，技术的运用，手法、动作的衔接，都是（因为）训练了千百次，所以最后一刹那能做出来动作。

那场比赛，刘磊磊因为做完工作来不及进场，挤在场边的一个休息室里观赛，那种紧张到窒息的感觉，刘磊磊现在讲起来还要停下来，深吸一口气。在他看来，如果运动员没有平时积攒体能和经验，最后几乎不可能在决赛赛场上使出这个技术动作。

北京奥运会是他离国际比赛现场最近的一次。

以往，队员们外出比赛，其他保障人员回到原单位。队里选一个人留守看家，他总被认定为最合适的人选。时间最长的一次，他独自待了一个多月。

他仍会在早晨5点醒来，有时实在睡不着就去楼下散步。为了打发时间，他租碟片看，有时看恐怖片吓得睡不着觉，把楼道和房间里的灯都打开。后来，他只要在音像店露面，大家就知道柔道队又出去比赛了。

那时，柔道比赛转播少，即便是奥运会，大多也只转播奖牌争夺赛。队医是他在前方的“通讯员”。

雅典奥运会时，刘磊磊在晚上看了刘霞决赛的直播。对手用钓袖背负投将刘霞摔倒，“一本”取胜。刘磊磊愣在电视机前，他平静不下来，对手变换了技术和打法，自己在训练中为什么没有想到？

颁奖仪式上，一枚银牌挂在了刘霞脖子上。国旗升起来时，刘磊磊流泪了。“我那时候觉得是我的遗憾，更是她的遗憾了。”他不知道怎么安慰刘霞，手机信息编辑了好久也没发出去。

在那届奥运会上，刘霞一共打了5场比赛。她印象最深的是对战荷兰选手时，自己被对手用固技固定在垫子上21秒。按当时规则，只要被固定25秒就输了。刘霞背部朝上，她翻眼睛看着天花板，“那么多白炽灯，我想这可是奥运会，输了就淘汰了，我所有吃的苦、遭的罪就都白费了！”她不知道哪来的劲儿，翻起来把对手固定住，赢下了这场。

那些惊险和逆转，都是运动员回国后他才知道的。刘磊磊很难和运动员在赛场上“同频”。运动员靠大赛积累经验，心态越来越成熟。他不一样，每次看比赛都揪着心。有人调侃陪练，离冠军很近，但是离赛场很远。

刘磊磊觉得好的陪练员必须具备两种特质，一是不能有私心，给所有的运动员陪练时要一视同仁；二是不能有杂念，要彻底断了自己拿冠军的念头。

北京奥运会，女子柔道队拿下3枚柔道金牌，刘磊磊激动不已。他迫不及待地给母亲打电话分享。“高兴过头”的他戳穿了自己撒了7年的谎——我一直是在女队，我是她们的陪练。

父母的“金牌梦”碎了。他们不再主动打电话问儿子“啥时候拿冠军”，也不想听他讲和柔道冠军们一起去人民大会堂领奖的事，柔道比赛再也不看了。

他们唯一一次来北京，是因为儿子的婚事。刘磊磊带他们爬长城，逛奥体中心，但避开了柔道训练的场馆。他不想让父母看自己训练，被摔。2019年，刘磊磊的父亲生病去逝。他最遗憾的是，父亲一次也没看过自己训练。

北京奥运会结束后，23岁的刘磊磊开始考虑退役。但全运会马上又来了。“刘霞说出了想拿全运会金牌这个目标，这也是教练定的任务。”刘磊磊告诉中青报·中青网记者，“你可以看，这其实都是我们大家的事。”在他看来，那是刘霞的愿望，也是“大家的愿望”。他是“大家”里的一员。

全运会结束后，刘磊磊又有新的任务，教练把5名小队员交到他手上，参加东京奥运会的李亚男就是其中之一。

国内外大赛一个接一个，主力队员也换了几拨儿，刘磊磊成了女子柔道队里的老人。他陪练过的冠军，有的当了官员，有的进大学当老师，还有的回国家队当教练，刘磊磊又成了她们学生的陪练。

只有家人不停催着他退役。因为“连着两届奥运会都没拿到金牌”，也因为“伤病太多，体力跟不上年轻的队员了”。

5

刘磊磊的退役悄无声息。

他去领导办公室签了字，赶着队员们都不在的时候坐上了返回青岛的火车，朋友圈里没留下一条和那天有关的信息。

家里也没有接风仪式。与送他去北京时的心气儿不同，“我爸妈就觉得我的工作没有什么，对我特失望。”

刚退役那会儿，他经常叹气，早晨一睁眼不知道干啥。刘磊磊有“很多值得自豪的事”想讲给父母。父母不感兴趣，他话到嘴边又都咽了回去。

“当教练需要成绩，我们陪练的运动员的比赛成绩也不能算在我们身上。”刘磊磊边说边切割着案板上的五花肉。

那件绣着国旗和他名字的白色柔道服被束之高阁，一本32开的相册和一张“北京奥运会突出贡献个人”的证书是过去16年陪练生涯的全部证明。

他觉得最对不起家人的是“这么多年没攒下什么积蓄”。前5年他没有工资，2017年退役前每月工资3000多元。他有21万元退役费和9万元的公积金，现在和妻儿挤住在父母的房子里，一家不足100平方米的小超市承担两代人的生计。

尽管如此，刘磊磊一天和父母也说不上几句话。绝大多数时候，他也不和他们一起吃饭，中午和晚上都自己回家吃。难得在一起时，家里聊天的话题总绕不开“未来怎么办”，父母担心他不能找到养活自己的工作。他说，“有时真想回到队里，没这么多烦心事。”

一期讲述他的陪练故事的电视节目播出，他给父母打开电视，自己紧张得逃出家去，掐算着节目播完了才回家。父母的反应出乎他意料，母亲红着眼眶，父亲冲他竖起大拇指。这是他多年想得到的，“让家人认可我工作的价值”。

他自豪地介绍，每项运动都有陪练员，但是咱柔道陪练员受到这么大关注，还是对我们工作的肯定。

现在，他每天凌晨3点40分起床，4点钟到达批发市场拣货，5点半拉开超市的门。午睡时间是在国家队时就固定下来的，困意袭来的时间比墙上的表还准。有时下午他会去家附近的柔道馆教小朋友。只要能为柔道作贡献，他觉得做什么都高兴。

偶尔受邀参加活动，刘磊磊还会碰见自己陪练出来的世界冠军们。冠军们仍是主角，他几乎不占用新闻稿里的一个字符。

他的每一条朋友圈仍都和柔道有关，其中最多的，是和教练徐殿平相关的新闻，他在转发时通常加上“恩师”二字。

他对徐殿平早没有了怨恨。每年过年回青岛，他习惯先去徐家看望徐殿平的母亲。提到在国家队过春节，他说“我姐（徐殿平的女儿——记者注）和我师母会从青岛来，过完年再回去”。

“我师父他不是为他个人，而是为了中国柔道，他付出了很多，”刘磊磊解释当年自己被骗当陪练，“换成我是教练的话，我也会那么做，把他们骗进来。”

在全是小朋友的柔道馆，刘磊磊的“演技”突飞猛进。他有时会被五六岁的孩子摔倒，目的只是想让孩子们体验“把那么大的一个人摔倒是什么感觉”。

他给孩子们讲柔道中的“礼”。每天踏上柔道垫，鞋子工整地放到一边，队员鞠躬行上垫礼，训练和比赛开始、结束有对老师和对手的礼。一堂训练课下来，要行6次站礼。

“为什么踩上垫子要行礼呢？就是说我们要感恩道场，感恩接受我们身体一遍遍摔打的柔道垫。”

接受中青报·中青网记者采访时，他正在超市理货。他想用柔道馆墙上的“精力善用，自他共荣”来解释柔道的魅力。但话到嘴边怎么都蹦不出来。“真丢人，你还能记住吗？那8个字？”他扭头向相丽求助。

“我自己理解是要合理运用你自己的精力，（知道）什么能干什么不能干。不管你的对手是谁，你一定要和对方一起来完成这个事，一起来达到人生的顶点。”

除了27枚金牌，16年的陪练生涯让他感觉“什么苦都能吃”，“也学会了尊重自己，尊重别人，尊重对手。”

他遗憾的是，过去16年里没多拍点照片。北京奥运会时，有场比赛他们到得早，趁着场地没人，他站上领奖台，手捂着绣在柔道服胸口位置的国旗，想象自己夺冠的场景。队友们笑他，他立刻跑下来，那个珍贵的场景也没有被拍下来。

有人问他，如果人生再来一次，想不想自己当一回运动员？

“想！”他停顿了一些，眯眼笑着点头，“我也想靠自己登上那个领奖台。”

（本版照片均由受访者提供）

退役后的刘磊磊和孩子们一起享受柔道。