



跆拳道历史上首位连续参加4届奥运会的女选手  
曾两夺金牌,而这次产后复出34岁的她遗憾告负

# 吴静钰:输给了岁月 不输人生

本报记者 张蓉

2比33,在东京奥运会跆拳道女子49公斤级四分之一决赛中,仅交战两局,吴静钰便以悬殊比分被17岁的西班牙小将淘汰,无缘四强。两人身高相似,可年龄相差一倍。

在此后的复活赛中,吴静钰还是遗憾告负,给自己的第四次奥运之旅,划上了一个不算圆满的句号。

吴静钰曾在2008年和2012年连续两次获得奥运金牌。但在2016年里约奥运会上,她不敌尚未满18岁的塞尔维亚小将,戛然而止步八强。那场失利令她耿耿于怀。

五年后的夏天,当相似的场景上演,再次和奥运奖牌失之交臂,34岁的吴静钰却变得平静。没有自责和不甘,吴静钰大方承认自己输给了岁月,“我的战术很清楚,意识也很清楚,可状态跟不上。对手贴上来的那一刻,感受到速度和冲击时,我知道,这就是时间的力量。”

吴静钰没能如愿重回巅峰,可在经历了退役、结婚、产子、复出后,第四次站上奥运赛场的时刻,吴静钰已经赢了。“虽然很遗憾没有站上最高领奖台,但经历是最宝贵的财富。努力去做一件事,不是得到就是学到。奥林匹克精神会陪伴我一生,无关于他人,只在于超越自我。”吴静钰说。

在跆拳道历史上,吴静钰是第一位连续参加4届奥运会的女运动员,也是国内第一位重返赛场的妈妈选手。近日,钱江晚报·小时新闻记者与已返回北京的吴静钰电话连线,邀请她分享了产后复出的历程。

以下是钱江晚报·小时新闻记者和吴静钰的对话——

**小时新闻记者:**在旁人看来,连续两届奥运会冠军已经足够圆满了,你为什么还会选择产后复出?

**吴静钰:**我热爱跆拳道这个项目。最主要的原因是,我觉得自己还可以,还想打,也相信自己只要恢复一段时间,就能回到世界顶尖水平。也有一部分原因,是不甘心2016年奥运会上的失利。那一次,我输给了自己。

而且,如果我在生育后重返赛场,作为妈妈级别的运动员,还能拿到成绩,有特殊意义。国内重返赛场的妈妈选手不多,我印象最深刻的是柔道界

的冼东妹。在跆拳道领域,我想开拓出这条没有人走过的路,让世界看到中国女性运动员这种坚韧的精神。

**小时新闻记者:**你是在什么时刻做出这个决定的?

**吴静钰:**很难说出一个清晰的时间点,它就像一颗埋在心里的种子,不断在长大。2016年,我宣布退役时,是因为自己年纪到了,又发现怀孕了,我需要一段缓冲期。但对于热爱的事物,在内心是始终为它有所保留的,舍不得放弃。因此,即便在孕期,我也没离开跆拳道队,会去看他们训练,和大家交流。

**小时新闻记者:**身边人支持你这个决定吗?

**吴静钰:**产后复出,不是我想就可以的,需要团队支持。从伤病到康复,作为妈妈级运动员复出,恢复身体能力,不仅对我是挑战,对教练也是。这期间,教练给了我最大的勇气。

怀孕五六个月时,我就和教练提出这个念头,他斩钉截铁地说“可以”,只是提醒我和家人讨论一下,必须先获得家人的支持。

一开始,公公婆婆会有点担心,怕我吃不消,太辛苦。但当我做出决定时,全家人都很支持。我妈说,如果我还想继续,她来帮我带孩子。丈夫也说,只要我想做,就会全力提供保障。



吴静钰



恢复训练



无缘四强



和女儿在一起

**小时新闻记者:**什么时候恢复训练的?作为妈妈选手,训练中遭遇了哪些问题?

**吴静钰:**女儿六个月大的时候,我断奶恢复训练。一开始,只是做基础训练,练习快走和慢跑,强度也很低,一天一练或两练,一练两小时左右。

可生育给身体带来的困扰太多了。晚上没法睡整觉;气血虚,总感觉喘不上气;髋关节被撑大了,走路时觉得身体都是散架的;起初,一打喷嚏就会漏尿;剖宫产留下的刀口,到现在都会痛,特别是生理期。

刚开始恢复训练时,我经常累得晚上睡不着觉,身体过度疲劳的时候,又会抑郁甚至自卑,怀疑自己的能力。

生育后,我的体重长了8公斤。我用了两个月,才减回到51公斤,也花了足足两个月,才恢复到一位正常运动员的状态。

**小时新闻记者:**最大的难关是什么?

**吴静钰:**最艰辛的是争取东京奥运会资格的阶段。因为前期退役,个人积分少,我需要疯狂打比赛,追积分。2019年,我10个月打了11场比赛,相当于每个月至少有一场比赛。打比赛要不停地跑国外,又没有可以休憩调整的时间,免疫力会下降,可无论是感冒,还是生理期,我不能停下,也不能输,必须每一场都奔着冠军去,身体完全是透支的状态。

中途,有好几次,我都有点崩溃。记得有一次,我感冒了,还是生理期,身上又带着伤,训练时就会很无奈。晚上睡不着,我就只能一直坐着哭。但只要天亮了,我就又会好起来,咬咬牙重新投入训练。

**小时新闻记者:**你怎么看待自己在东京奥运会上的表现?

**吴静钰:**参加东京奥运会,我原本是抱着冲击金牌保奖牌的目标。在这次奥运赛场上,只有两位选手是我产后复出没有战胜过的,一位是泰国选手,另一位是塞尔维亚选手。

但延期一年后,这届我的状态确实不好,也没有发挥好,可能因为太长时间没有参加比赛。

我确实是输给了时间。如果我还年轻,无论自身状态如何,都能打;但到了这个年纪,我的状态很不稳定,而只有我达到自己的最好状态,才有和对手竞争的可能。结果不算圆满,但我已经超越自己的极限,尽力做了自己想做的事。

**小时新闻记者:**接下来有什么打算?

**吴静钰:**是时候离开赛场了。相对于2016年,现在的我选择退役,没有遗憾,反而是很满足的状态。接下来,我会换一个身份和角度,为中国跆拳道队继续作战,可能留在中国跆拳道协会工作。

女儿等这一天也很久了。我告诉女儿就要回北京的那天,她特别兴奋,一边在沙发上翻滚,一边唱起了歌,“我妈妈就要回家了。”

“夜很长,牛奶是甜的,要是有点奖牌也许会更美好。只是人生就是这样,没有那么多完美。从此,要开始规划未来的路,换个角色,重新开始为国家、为项目、为家庭,人生未完待续。”