

在体育精神的熏陶下 娃娃们茁壮成长

本报记者 王向娜 周圆 实习生 郭艾

她们曾经是赛场上为国出征的奥运健儿；她们如今是孩子们在体育道路上的领路人；她们是用言传身教为孩子们做出榜样的妈妈……虽然不能时刻陪在孩子们身边，但在她们的影响下，孩子们有的传承了妈妈的热爱，奋战在运动场上；有的随妈妈四处征战，见证着妈妈在国际赛场重回巅峰。这些孩子们在妈妈的熏陶下更加坚强、茁壮成长……

王楠：女儿的引路人

“向你学习！”王楠与女儿笑笑互相对对方说。

去年春节，王楠在与家人欢度节日之余当起了女儿的乒乓球陪练。虽是练习，王楠却按照规矩，与女儿像正式比赛一样握手致意。

“让你9个啊，真打啊。”比赛开始前王楠对笑笑说。

“真打？”笑笑半信半疑地问道。

王楠斩钉截铁回答：“必须真打！”

“左手吗？”

“必须左手，真打！”王楠告诉女儿。

被大家誉为“乒乓女皇”的大满贯得主王楠曾为国家乒乓球队赢得无数荣誉，如今面对自己的女儿，王楠依旧高标准、严要求。



王楠
中体在线 汤晓雨摄
(资料图片)

“笑笑小朋友开始练接发球啦！”从女儿能够到球台开始，王楠便在社交平台上记录着女儿练球的精彩片段。四岁开始正式跟着妈妈练习乒乓球的笑笑，不仅对乒乓球有着浓厚的兴趣，更在球桌上展现出了—定的潜力。为了培养笑笑，王楠既要做好慈母的角色，又要担起严师的责任，她还特地请来自己儿时的启蒙教练对笑笑进行指导。王楠在接受采访时表示，自己和其他妈妈一样，“只要看到女儿出现不规范动作，我就会焦心，甚至有种血压上升的感觉。”妈妈的严格要求与悉心陪伴成为笑笑在学习乒乓球道路上的重要保障。在去年进行的“国球舍杯”威海公开赛威海赛区的比赛中，笑笑一举在本组别的女单比赛中摘得桂冠，在混双比赛中也获得亚军。赛后，笑笑勇敢地男团冠军发起挑战，尽管最后输掉了比赛，但是王楠和丈夫郭斌还是对她大加赞赏。当女儿遇到挫折时，来自家庭的鼓励与肯定从未缺席。

陪女儿走在自己曾经铺满荣誉的道路上，王楠是慈母，是严师，更是女儿的引路人。

吴静钰：追逐梦想成为榜样

“当我生完孩子复出的那一刻，目标就是希望能够参加东京奥运会。”吴静钰在生下女儿后坚定地表示。就连国际奥委会主席巴赫都对她赞不绝口，“她是一个伟大的运动员和一个优秀的母亲。”

“妈妈真的很爱你，但是妈妈必须要去完成自己的梦想。”吴静钰用行动为女儿做出了最好的榜样。

3年前，当34岁的“妈妈选手”吴静钰在东京第四次踏上奥运赛场时，时年4岁的女儿侯小钰也开始学习跆拳道。从丈夫侯琨分享在社交平台上的照片看，身穿道服的女儿训练得格外认真，一招一式有模有样，颇具妈妈吴静钰的风采。

从吴静钰选择重返赛场的那一刻开始，女儿便也化身为国家队的“一分子”。她吸着奶嘴躺在训练场边，小小的她是妈妈的精神支柱，而重新恢复训练的妈妈则是她眼里的超人。

“基本上是把妈妈的角色放得更轻些，运动员的角色放得更重些。”为了重返奥运赛场，吴静钰全力以赴。她一度感慨，自己的髌骨变宽，柔韧度下降，恢复训练得从头再来。“复出后的头两个月非常困难，我的身体就像散架了一样，连跑步都很费劲，更不用说高踢腿了。”吴静钰坦言，运动员一旦过了最佳年龄，想要维持好状态，那就是自虐式的存在。

在备战东京奥运会的艰苦过程中，吴静钰每当特别疲劳的时候，女儿就成为她前进的动力，“特别累的时候我看看女儿，也会觉得自己很棒。”



巴赫(左)与吴静钰(中)及其女儿合影。
中体在线(资料图片)

女儿的出现融化了跆拳道赛场上“硬核”的吴静钰。从前脾气火爆的她每每想起女儿，心中急躁的情绪便会被抚平。女儿是她备战过程中最温暖的一束光。

“对手贴上来那一刻，感受到速度和冲击时，我知道，这就是时间的力量。”尽管自己的最后一次奥运之旅仍和奖牌擦肩而过，但当女儿看向妈妈时，眼前从未放弃梦想的妈妈就是冠军。“希望你能克服所有的困难，追求自己的梦想。”吴静钰在女儿生日时温柔地说道。

作为一名运动员妈妈，虽然吴静钰对女儿少了几分陪伴，但她坚持逐梦的选择、在困难面前永不退缩的态度是对女儿做出的最好榜样。

李雪芮：用心陪伴茁壮成长



李雪芮

本报记者 白宇摄(资料图片)

伦敦奥运会羽毛球女单冠军李雪芮，与羽毛球世界冠军、现国羽男单教练乔斌于2019年12月结婚，2021年5月两人晋升为父母，同时也为国羽添了一个冠军宝宝。

由于乔斌跟随国家队经常外出集训比赛，平日都是李雪芮陪伴儿子“天天”成长。和很多母亲一样，李雪芮也经常在朋友圈晒娃，用照片和视频记录儿子的成长过程和每一个重要时刻，包括他第一次吃冰棍，第一次在车里玩耍，第一次去动物园等等。“慢慢长大，慢慢记录！”李雪芮的记录，让错过了儿子很多成长瞬间的乔斌，也能感受到儿子的变化。

因为夫妻两人都是羽毛球运动员，“天天”从小就经常出现在羽毛球场地，国家羽毛球球队的很多运动员都很喜欢“天天”，汤尤杯期间，“天天”还收到了郑雨送的奥特曼面具礼物，非常喜欢。

在妈妈李雪芮的用心陪伴和国羽队伍的共同见证下，“天天”正茁壮成长。

宫金杰：身教言传以体育儿

大多数人对于宫金杰的印象，还停留在2016年里约奥运会，她戴着穆桂英的头盔与钟天使联袂夺金，为中国自行车实现奥运金牌零的突破那一幕。其实，宫金杰的人生故事自彼时之后又展开了全新一页。在里约奥运会后，她踏入幸福的婚姻，并连续诞下两个儿子，更令人震惊的是，她还在东京奥运会之前复出训练过。虽然因为规则改变再加上疫情影响，最终未能站上奥运赛场，但宫金杰用自己的身教言传，给两个儿子带来了最大的教育，那就是体育人的专业与对事业的全情投入。

无论在训练场还是赛场上，宫金杰都是出了名的拼命。里约奥运会如愿拿到金牌后，当时已经35岁的她除了婚姻家庭生活幸福美满外，还担任吉林省田径自行车运动管理中心主任，每天忙碌在办公室与训练场、赛场，但她还是难舍自己的赛道。生完二宝半年，她就断奶开始了严苛的减脂计划，21天减掉了15公斤纯脂肪，膝盖、腰部伤痕累累，冰敷、针灸、治疗恢复时间比训练时间还长，但她仍然无怨无悔复出，“虽然没有参加东京奥运会，但自己做了最大努力，没有遗憾了。”

特别难得的是，在如此艰苦的复出训练当中，宫金杰依然尽职尽责承担着妈妈的职责。为了能和儿子多一点相处时间，她会带着孩子们



宫金杰
中体在线 刘亚茹摄
(资料图片)

四处奔波，为了保证充足的睡眠和备战状态，就和孩子们分开住在两栋楼里，每天只有一两个小时见面时间，但看见孩子们，和他们玩一会儿，对于宫金杰来说就是最好的治愈方式，虽然累但是却能卸下心理包袱，压力也得到了释放。

如今，退役的宫金杰依然没有离开运动场，她带出来的小队员苑丽颖也成为中国自行车队备战巴黎的主力选手。对于两个孩子，宫金杰也是悉心培养，只要有时间，她总会带着他们一起骑车，一起运动，享受亲子时光，“由于工作的原因，总是出差，感觉对孩子们太愧疚了。去年下半年，我基本都在外面，8月份的自行车世锦赛、9月份的杭州亚运会，每次和他们视频之后都很难过……所以回到家里一有时间就会带他们运动一下。”

现在宫金杰为了培养孩子们，还让他们开始接触了滑冰、滑雪、跑步、滑板车和散打等体育项目。

六一儿童节将至，宫金杰为孩子们准备了礼物，“有图书绘本、益智棋牌，他们最喜欢的玩具，还有零食……我还专门买了一些礼物包装纸和一些氛围布置物品，给孩子们制造更多节日的仪式感。”

这就是体育人的育儿经，在生活中以体育运动磨炼孩子坚强性格，以爱滋养着孩子健康茁壮成长。