

母亲节的体育之问 怎样造就更多 “妈妈选手”？

随着母亲节的到来,体育圈的“妈妈选手”重回大众视野。是什么造就了这些“妈妈选手”?如果我们希望看到更多女运动员不用在生育和事业之间二选一,还可以做些什么?

生娃是个“精密工程”

2017年全运会后,里约奥运会女子蹦床铜牌得主李丹退役生子,2019年复出备战东京奥运会。回想起来,李丹坦陈“当时的想法过于天真了”。她没有想到身体能力在产后下降了那么多,因此“每天都像拼命三郎一样练”。结果,训练量一上来,她就发40度高烧。她觉得如果能提前多了解一些生育带来的身体变化,或许恢复能更顺利些。

而跆拳道选手吴静钰的产后恢复则是从练走楼梯开始的,前两个月都没上对抗,“生完整个身体都散了”。

“运动员产后要先把身体调整到正常状态,再进入项目的训练。”北医三院妇产科主治医师侯征说,“普通产妇一般选择哺乳到孩子一岁,所以产后一年恢复到产前水平就算很不错的。”

但顶尖运动员的时间是宝贵的,所有计划都围着奥运会转。怎么在四年的周期里完成怀孕、生产、恢复、复出并且达到顶尖竞技水平的全过程,需要运动员本人的强大意志,也需要家庭、教练和医疗团队的配合。李丹的丈夫一个人带孩子带了一年多,吴静钰甚至连女儿的疫苗本放在哪里都不知道。她们的团队也都在用营养、运动康复等各学科知识帮助她们回到赛场。

“但四年还是挺赶的,如果想产后复出,生孩子就得是个精密工程,要制定非常周密的计划。”吴静钰说。

观念转变支撑“妈妈选手”

今年将满27岁的焦安静曾获得2021厦门马拉松赛女子冠军。她去年12月生下了女儿,复出后却遭到了外界的不理解。产后开直播训练时,许多人会留言:“宝宝谁带啊?”“你不管宝宝了吗?”

“跑步每天只需30到60分钟,可大家觉得你所有时间都该照顾宝宝。”焦安静说,育儿会占据时间,但她已经总结出了规律。孩子为什么哭闹,应该多久吃一次饭,她都会记下来,然后根据这些去安排自己的训练。产后四个月,她完成了首个半马,也接到了新的赞助。

“产后复出的女运动员不够多。还是有人认为,我们的运动生涯和结婚生孩子是割裂的事。”焦安静说。

要接受“妈妈选手”,大众往往需要转变观念,去认可女选手在生育后仍可以继续运动事业。而女运动员晋级为“妈妈选手”时,自己也常常经历了另一种观念转变。习惯了“三点一线”集体生活的她们发现:运动成绩不再是生活中的唯一;拥有运动事业的同时,自己还能拥有私人生活。

备战东京奥运会时,竞走选手刘虹没有封闭集训。她和丈夫及队医组成了小团队,晚上可以陪陪女儿。刘虹开始变得独立,也逐渐把竞走当成了一份普通工作。她觉得,这是比拿成绩更值得骄傲的事。

吴静钰则在复出后意识到,跆拳道并不只与成为冠军有关。疫情前,她的教练也会允许她女儿来场边。“我教练不认为孩子对我会是干扰。他说一个得过冠军的运动员,还在场上这么刻苦地训练,这是对孩子最好的教育,也是对其他运动员最好的激励。”吴静钰说,“他给了妈妈运动员最大的尊重和信任。”



▲2017年天津全运会,李丹在完成动作后庆祝。
新华社记者连振摄

政策与运动医学应解后顾之忧

复出后,吴静钰世界排名掉到了40名开外。为了奥运资格,她得从头追赶。她很羡慕网球女选手的待遇。2018年,女子网球协会(WTA)出台政策,若球员怀孕暂离赛场,她的排名将被冻结,有效期3年。产后重回赛场的前八场比赛,球员可使用这一排名获得一额外种子席位,不影响其余种子的排位。

吴静钰说,如果国际体坛希望看到更多“妈妈选手”,国际单项体育组织就应当在公平前提下,适当保留怀孕运动员产前的排名和积分,就像是给运动员放了个“产假”。

近年来,商业联盟女运动员是否能带薪产假、品牌在女运动员怀孕后解约是否合法、如何确保退役女运动员享受生育保险和生育津贴等政策性问题,在国内外体坛开始被更多地讨论。

2019年,美国田径女选手蒙塔诺披露,其前赞助商曾因她怀孕而威胁中止合同。蒙塔诺说,为了保住赞助,她不得不在产后提前参赛,甚至在比赛中裹住仍处分离状态的腹直肌。她的发声直接推动了诸多品牌更改赞助条款。2020年,WNBA联盟也宣布了新产假政策,同意在孕产期间付给球员联盟平均工资。

“支持‘妈妈选手’,国家给的训练保障是一方面,社会力量也应担起责任。”易居马拉松俱乐部运营总监顾怡雯说,该俱乐部在刘虹复出后与她签约;俱乐部也将为其他签约女运动员设计特殊的产假政策。

而运动医学能为运动员提供的服务也在不断扩展。“我们已经开始在女运动员内分泌调节方面做一些工作,但国内专门研究产后恢复的很少,这在今后可以成为一个方向。”侯征建议,无论是普通人还是运动员,孕期都要适当控制自身体重,避免胎儿过大。运动员不应在孕期完全停掉运动,产后可通过科学训练和理疗等方式积极恢复。(执笔者:王沁鸥;参与记者:卢羽晨、吴俊宽、牛梦彤、朱翊)

新华社北京5月8日电



▲中国选手刘虹(中)在东京奥运会中。
新华社记者鞠焕宗摄