

Super Kicker Joy Wu

吴静钰之

跆拳道冠军的荣耀与泪水

无影腿

侯琨 / 著

清华大学出版社

er Kicker Joy Wu

静钰之

无影腿

侯琨 / 著

清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

吴静钰之无影腿 / 侯琨著. —北京：清华大学出版社，2016

ISBN 978-7-302-44903-4

I. ①吴… II. ①侯… III. ①吴静钰—生平事迹 IV. ①K825.47

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第200375号

责任编辑：宋丹青

封面设计：于 迅

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：小森印刷（北京）有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×230mm 印 张：16.5 字 数：205千字

版 次：2016年9月第1版 印 次：2016年9月第1次印刷

定 价：59.00元

产品编号：071306-01





来自世界跆拳道联合会主席的祝贺

■ 赵正源博士

世界跆拳道联合会主席

首先，我谨代表世界跆拳道大家庭，衷心祝贺《吴静钰之无影腿》一书出版。该书讲述了吴静钰是怎样成长为一名跆拳道世界冠军，跆拳道精神又是如何成就了这样一位巾帼英雄。

作为世界跆拳道联合会的主席，在过去的10年间我见证了吴静钰一步步成长为最优秀的运动员，并获得奥运会冠军。在其职业生涯中，她获得了一系列举世瞩目的成就：2008年北京和2012年伦敦两届奥运会的冠军，2007年和2011年两次夺得世跆联组织的世界跆拳道锦标赛冠军。

正是凭借出众的腿法和卓越的成绩，吴静钰毫无争议地赢得了“2015年度世跆联最佳女运动员”荣誉称号。基于吴静钰在跆拳道领域的经验和技艺，我坚信她有能力肩负起在中国乃至全世界范围内推广跆拳道运动的重任。

包括中国在内，世界跆拳道联合会全球共有206个会员。作为国际奥委会单项运动组织之一，世跆联一直致力于向社会推广跆拳道运动，最近成立的跆拳道人道主义基金会和跆拳道关怀计划旨在关注难民，向他们中的青少年推广跆拳道运动。我希望吴静钰在2016年里约奥运会圆满完赛后，也能够持续参与到此类社会公益活动之中。

我真诚地希望这本书能够让中国人为有吴静钰这样一位女英雄而感到骄傲，并且激发中国未来的世界冠军们更努力地训练。

最后，再次祝贺这本卓越书籍的出版发行！

Message from the WTF President

■ Chungwon Choue

President
World Taekwondo Federation

On behalf of global taekwondo family, I would like to extend my sincere congratulations on publication of 'Super Kicker Joy Wu' which represents value of taekwondo through illustrating a life of a taekwondo heroin from China, Jingyu Wu.

As the WTF President, I have observed over 10 years Joy's progress to being among the best athletes and an Olympic Winner. She has held a number of notable positions throughout her career: a two-time Olympic gold medalist in Beijing 2008 Olympics and London 2012 Olympics, a two-time world champion at the WTF World Taekwondo Championships in 2007 and 2011.

It has come as no surprise to me that through her footwork and achievement, she has been able to win the 'WTF's 2015 Female Player of the Year'. Based on her experience and skill in taekwondo, I am confident that she would make an excellent representative to promote the sport of Taekwondo in China and the entire world.

With a global membership of 206 countries including China, the WTF, as an Olympic international federation, is doing its utmost to contribute to the human society utilizing our beloved sport of taekwondo. Recent establishment of Taekwondo Humanitarian Foundation and Taekwondo Cares Program to empower young refugees reflect these efforts. I sincerely hope that Joy could be also contributing to these human activities after success of the Rio 2016 Olympic Games.

I sincerely hope that this book will make the people of China proud of her and inspire potential Chinese world champion to train harder.

Once again, congratulations on publication of this remarkable book!

Chunmywon Chone

有多少惊喜可以期待

■ 杨扬

国际奥委会委员 中国首位冬奥冠军

2008年北京奥运会上中国代表团获得51枚金牌，给我留下最深印象的中国运动员是吴静钰。第一印象——恬静中的爆破力！一位让人眼前一亮的运动员。

随后，通过一些公益活动，让我更进一步地认识了这位带着江南女子的婉约和文静，待人接物非常注重礼节，让人如沐清风的运动员。

她不仅是热心公益，参与活动，从她的参与投入上我能感受到她真心希望去帮助那些需要帮助的人，一位善良、有爱心的运动员。

伦敦奥运会上她蝉联了奥运冠军，运动生涯接近完美，原本她计划退役，但因为队里的挽留，她放弃了出国深造的机会，又坚守了四年。作为一名曾经的运动员，我能体会到她的不容易，坚守不只需要克服伤病和疲倦，还要保持昂扬的斗志，这已经超出了对项目热爱，是强大的责任感在支撑她，这是一位有担当的运动员。

另外，值得一提的是静钰和丈夫侯琨为奥林匹克文化所做的贡献。他们夫妇先后出版了《奔跑奥林匹克》和《冬韵奥林匹克》两本书。一名运动员，能在赛场外，自己主动参与推广奥林匹克运动，相信奥林匹克精神已经成为她的信仰。这是一位积极向上、不断进取的运动员。

里约在即，期待她在奥运会上带给我们更多的惊喜！

2016年8月6日

为梦想而战

■ 吴静钰

跆拳道奥运冠军

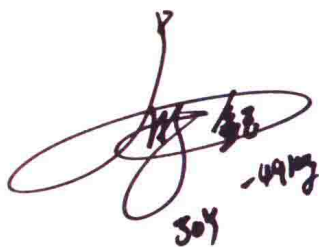
读《吴静钰之无影腿》这本书的初稿时，各种回忆、各种酸楚和幸福的感觉像泉水一样涌上我的心头。虽然直到现在我依然对儿时的生活和少年时代的艰苦训练记忆犹新，但第一次从纸面上读到这些内容，我还是被感动和震撼了。谢谢我的丈夫侯琨，在他的笔下，还原了一个真实的我。

我的童年曾是那样无忧无虑，近十六年的跆拳道职业生涯虽苦，回味起来却很甜。从2006年多哈亚运会一战成名，到2008年北京奥运会夺金成英雄，到2012年伦敦奥运会卫冕成功，再到2016年里约奥运会为梦想而战，一切似乎好得不可思议，但却又像命中注定般神奇。跆拳道运动改变了我的人生，让我得到代表国家出战并站在奥运会最高领奖台的机会。奥林匹克为我和侯琨牵了红线，让我找到了一生的挚爱伴侣。再次感谢我的丈夫侯琨，感谢他将我这些经历整理成书。

我希望这本书能让大家对我的成长经历有更多的了解，感谢你们一直以来对我的关注

与支持。希望这本书能带给广大青少年，特别是热爱跆拳道运动的青少年以正能量。我还希望这本书能够给未来的冠军运动员们带来勇气，我的经历能够激励他们不断奋发向前，为国家荣誉而战，为自己的未来而拼搏！

感谢所有的人，感谢你们的关心与支持。里约奥运会之后，我会选择先休息一段时间，陪陪家人、读书学习、从事公益活动。但无论到何时，我都不会离开跆拳道，不会离开奥林匹克运动。我还会一直努力，不断超越自我。如果国家和团队需要，我会毫不犹豫地回来。这就是我，这就是吴静钰。



2016年8月于里约



目录

第一章	001 / 童年	身份证上的生日是错的
第二章	007 / 小学	光着脚丫上学的女孩儿
第三章	015 / 邂逅跆拳道	教练按图索骥找到的她
第四章	023 / 疼得想放弃	爸爸的一巴掌让她坚持下来
第五章	031 / 珍贵史料	启蒙教练学术文章中的少女静钰
第六章	039 / 进省队	饱受质疑的她拿了全国冠军
第七章	045 / 拍电影	演奥运冠军的少年时代
第八章	053 / 家变	最难的2003年
第九章	061 / 出走苏州	代价是不能打比赛
第十章	067 / 惜才爱才	怎能不让她上场
第十一章	075 / 进国家队	处子秀首轮遭淘汰+国际大赛两连亚
第十二章	081 / 亚运会、世锦赛夺冠	北京奥运会在向她招手
第十三章	089 / 北京2008	中国跆拳道小级别奥运首金
第十四章	099 / 衣锦还乡	“瓷都”景德镇为她骄傲

第十五章	107 / 迷失	奥运夺金福地的失利让她猛醒
第十六章	115 / 伦敦卫冕	她超越了自己
第十七章	129 / 累了	打完全运会就退役
第十八章	137 / 爱情	奥林匹克是我们的红娘
第十九章	147 / 真爱	它带来动力和方向
第二十章	159 / 重上征程	任川亚运会收获铜牌
第二十一章	173 / NO.1	时隔三年重回世界之巅
第二十二章	185 / 梦想照进里约	只有我知道她的坚持
第二十三章	191 / 里约	从神到人 再次出发
第二十四章	205 / 创业者+天使投资人	一个奥运冠军的华丽转型
吴静钰自述 / 215		
吴静钰简介 / 237		
参考资料 / 245		
感谢 / 249		



第一章 童年

身份证上的生日是错的

2001年7月13日北京申奥成功，于是对于中国体育而言，7月13日无疑是一个值得纪念的重要日子。无独有偶，中国体坛有两位奥运名将都是7月13日出生，一位是跨栏王子刘翔，另一位，就是静钰。刘翔出生于1983年7月13日，正好大静钰四岁。刘翔属猪，静钰属兔，静钰称刘翔为翔哥。2013年7月13日，刘翔30岁，静钰26岁。生日当天，静钰发微博感谢父母，同时也祝翔哥生日快乐。静钰成名后，粉丝们亲昵地称她为“钰兔”。百度贴吧有个吴静钰吧，贴吧名片用了八个字：静若处子，动若“钰”兔。其实在家里，因为静钰最小，父母和姐姐都喜欢叫她“小小”。

1987年7月13日，静钰出生在江西省景德镇市昌江区吕蒙乡古城村姚家咀。1994年，“瓷都”景德镇市建立国家高新技术产业开发区，简称景德镇市高新区，吕蒙乡划归高新区，所以静钰出生地变成了江西省景德镇市高新区吕蒙乡古城村姚家咀。吕蒙乡之所以叫吕蒙乡，跟三国时期吴国大将吕蒙有关。吕蒙曾在柴桑郡境内鄱阳湖边练兵，据说练兵的地方就在现在的吕蒙乡附近。但这只是据说，并无确凿的史据可考。姚家咀中的咀，不读“咀嚼”的咀，而与“嘴”字同音同义。



景德镇能成为世界闻名的瓷都，是因为它“水土宜陶”。旧时的景德镇气候温和、雨量充沛、山高林密，有丰富的林木和煤炭资源，为烧制瓷器提供了充足的燃料。景德镇还盛产优质高岭土，其质坚如燧石，条痕如玉石，是制瓷的上等原料。昌江之水水质清冽，是极佳的制瓷用水。景德镇的繁荣还得益于昌江水运。自唐宋时期起直至20世纪初叶，景德镇瓷器和其他物产主要靠昌江水道外运。昌江水运一度非常繁忙，景德镇千余年的繁荣要感谢昌江。旧时景德镇水运主要有三条线路：一路北上到达安徽祁门，一路途经鄱阳湖到赣江至广东，一路自鄱阳湖至九江转长江。经由这三条路线，景德镇瓷器和其他物产行销海内外。

昌江发源于安徽省祁门县，它由北向南穿过景德镇市区，然后拐了一个弯儿，向西南方流去。昌江最后注入饶河，饶河则流入鄱阳湖。鄱阳湖是中国第一大淡水湖，也是中国第二大湖。吕蒙乡位于景德镇市西南部，跨昌江南北两岸，古城村位于昌江北岸。当年静钰出生时，吕蒙乡还是贫穷落后的赣东北农村。近年来，景德镇市经济发展很快，城市规模也越来越大。吕蒙乡早已没了江南农村的痕迹，变成了繁华市区，就连景德镇市政府也搬到吕蒙乡官庄村辖地。沿着昌江，呈东北西南走向，有一条宽阔大气的瓷都大道。从瓷都大道分岔儿出去，由东向西还有一条梧桐大道。吕蒙乡古城村姚家咀就位于昌江北岸，瓷都大道和梧桐大道之间。

静钰出生于一个农村家庭，父亲吴孟德和母亲陆华英都是普普通通的农民。静钰姐妹两个，姐姐名叫吴静竹，1984年2月1日出生，比静钰大三岁零五个月。小时候