

### 泳池中长大

位于复兴路上的上海跳水池(现已拆),是李嘉水中之梦开始的地方。她的父母、姨妈和姨夫都是国家游泳队的运动员,丈夫严昱民曾是男子1500米自由泳亚洲冠军。7岁起,李嘉开始接触跳水,3年后,上海组建第一支花游队,身材颀长的她入选了。这一练,就是14年,中国花游队首次在世界大赛上实现突破是在1991年澳大利亚珀斯世锦赛上获得第六名,李嘉就在这支队伍中。

哪个姑娘不爱花游?穿上好看的泳衣,在水中翩翩起舞,还能化精致的妆容……李嘉说,对花游的这份爱,从一而终、越陷越深。她还记得,那时候还没有花式泳衣,每逢大赛,教练就在她身上用笔画出图案,然后她再用针线绣出来,起码花上一周的时间。还有头饰,也是自己动手做的。“我们花游姑娘,个个心灵手巧。”忆往事,李嘉笑得格外灿烂。

### 怀孕不离岗

1997年退役时,李嘉有一个遗憾,中国队在国际上的名次始终在五六名之间徘徊。于是,她将希望寄托在下一代花游运动员身上。

退役后,她留队当了教练,接手的第一批运动员,恰是黄雪辰、吴怡文等。2005年全运会,这批队员小荷才露尖尖角,李嘉却在这个节骨眼上怀孕了,但在黄雪辰的记忆中,李嘉没有请过假。“由于是双胞胎,我的肚子都快撑爆了。幸好队员都很乖巧,不敢惹我生气。”李嘉欣慰地说。2005年10月,江苏全运会举行,李嘉随队前往,和队员同吃同住,训练也亲力亲为,此时,距离预产期不到一个月。

江苏全运会对黄雪辰非常重要,是她崭露头角的机会。这个节骨眼上,李嘉怎能缺席。她和其他教练一起给黄雪辰编排的舞蹈,是现代配乐的天鹅湖。正是在那届全运会上,国家队相中了黄雪辰,随即将其招入。

从某种程度上来说,这也成就了黄雪辰日后取得的突破。从此之后,黄雪辰一直跳天鹅,直到登上奥运会和世锦赛舞台。在2011年上海世游赛上,她表演的黑天鹅一举摘得个人项目银牌,这是中国队首次在世锦赛上取得奖牌。

“我们进入一线队后,李教练是我们的第一任教练。无论我们到哪里,都不会忘了她,每次回上海一定同她相聚。”黄雪辰和吴怡文如是说。

### 下一个希望

李嘉的丈夫严昱民退役后,一度前往新加坡交流,但他还是想为上海游泳做点事。两年后回国,在卢湾区(现为黄浦区)业余体校甘愿做一名默默无闻的基层游泳教练,潜心研究少儿游泳训练的课题。

“我们全家离不开水。如果双胞胎不从事和游泳相关的运动,起码也要擅长其他体育项目。”李嘉说。

怀孕之初,李嘉满心欢喜以为是一对女儿,这样可以练花游双人项目。5个月,得知怀的是龙凤胎,李嘉和丈夫商量,就让孩子们练游泳吧。于是,孩子的名字里,都带有“泳”字,哥哥叫严泳麒,妹妹叫严泳麟。

6岁时,李嘉让双胞胎自己选择,结果,哥哥选网球,妹妹选游泳,都在卢湾(现为黄浦)业余体校训练。不过,双休日,哥哥还会兼顾游泳训练。

不少人劝李嘉,在体制内训练,很难出人才,尤其是男子网球运动员。李嘉毫不动摇,孙杨不是开创男运动员先河,称霸泳坛了吗?当年她的丈夫也游1500米自由泳,最好成绩是亚洲冠军。

2011年上海举办世游赛,李嘉担任工作人员,这也是双胞胎第一次现场观看国际赛事。见黄雪辰大姐姐获得银牌,孩子们也感到非常骄傲,李嘉说:“让他们感受一下大场面,从此树立信心。”

自从孩子出生后,除了周末,全家几乎没有机会在一起吃顿热腾腾的晚饭。按保姆的话来说,晚饭是流水席,爸爸、妈妈和孩子分开来吃,一共3顿,因为各自结束训练后的回家时间都错开了。孩子自打上小学后,就再也没和爸爸妈妈出去旅游过,因为每年暑假恰恰是李嘉和丈夫最忙碌的时候。

沈坚强等好友也常常同李嘉探讨孩子的培养模式。众所周知,不少上海家长不愿意将孩子送去业余体校。李嘉认为,自己首先要身体力行,“既然我的孩子有遗传因子,为什么不好好培养呢?起码,早期的体育训练能培养孩子坚强的性格和强健的体质。”

她的花样年华,奉献给了花样游泳;她的事业,投入花游后备人才培养;她的未来愿望,一双儿女继承衣钵。她名叫李嘉,40岁,是一个普通的花样游泳二线队教练。自从7岁起练跳水,她的一生,和水息息相关。

当李嘉娓娓道来,这个游泳世家的故事看上去很平凡,却是如此激励人心。

# 水中的花样年华

## 花游名将黄雪辰教练李嘉的故事



▲ 李嘉怀着宝宝带队员征战全运会 图 TP



▲ 李嘉、严昱民夫妇和他们的双胞胎儿女 图 TP

### 甘心退二线

生完孩子之后,李嘉退居二线,潜心培养10岁以下的后备力量,运动员成名后所获得的荣誉离她很遥远,但她心甘情愿。

李嘉也有烦恼,人才选拔面临困境,上海家长不愿送孩子去从事专业体育训练。李嘉告诉记者,孩子放学后,家长送孩子来上海体育馆需要一小时,在门口等训练两小时,回家再花费一小时,很辛苦。“我要让家长觉得,这4小时很值得,要让他们看到孩子的潜力和进步。因为,别家的孩子在这4小时里在读奥数。”

李嘉至今惜叹,曾经有个孩子在她手里练了整整5年,孩子母亲每天从松江将孩子送来,2006年孩子终于被选入上海集训队了,却仅仅练了两个月就放弃了。“因为孩子的妈妈不支持,我做了好多思想工作,和她父亲、爷爷奶奶说,也没用。”一个好苗子就这么“毁”了。

为此,李嘉和丈夫常常交流心得,还阅读心理书籍,在他们看来,当二三线教练,和家长的沟通是最重要的。很多时候,她以自己的孩子为例,同家长分析体育训练的利弊,以此说服家长。

### 细节处入手

教黄雪辰化妆,教吴怡文戴泳帽……当这些如今的明星还是“小不点”的时候,李嘉就像是她们的妈妈一样,手把手教会她们生活自理。这是吴怡文的真实感慨。

上海遭遇雾霾天,李嘉和家长逐一关照,一定要给孩子戴口罩。她还不放心,上周二训练时又问孩子们一遍,“你们外出都戴口罩了吗?”李嘉告诉记者,“我们练游泳的,最怕得呼吸道疾病。”训练结束后,李嘉又叮嘱她们,“出门一定要戴帽子,不要让湿头发被风吹到。”各种细节,关怀到位。

这就是带小孩子和带一线队的区别,“家长将孩子托付给我,我要照顾好。”

令李嘉欣慰的是,自从黄雪辰和吴怡文在伦敦奥运会上帮助中国队获得集体项目银牌后,送孩子来练花游的家长积极性渐渐高了起来,甚至还有一些家长慕名将孩子主动送来试训。为了鼓励孩子们,李嘉常常邀请黄雪辰她们来队里看看,给孩子们纠正动作。“榜样的力量是无穷的,孩子们看到她们,会增强很多信心。”李嘉说。

记者想请李嘉提供一些双胞胎打网球和游泳的照片,她连说抱歉,“孩子们训练的时候,我们也在训练,从来都没机会拍照。”

本报记者 陶邢莹

◀ 李嘉如今是一群小不点的编外妈妈 本报记者 陶邢莹 摄

