



这个春天,前中国女子花样游泳运动员肖雁宁最大的感受是,要让一个“旱鸭子”学生学会游泳,并不容易。

“游着游着腿就绷不直了。”3月25日,四川大学游泳馆泳池边,肖雁宁指着眼前抱着浮板排队游过的学生,大声纠正着他们的动作。“脚尖,脚尖绷紧,不要慌,一个动作完成了再做下一个。”

是的,当属于巴黎奥运的盛夏远去,走下冠军领奖台后,这位曾经的中国花样游泳队副队长,已转型成为四川大学体育学院的老师。眼下,她正饶有兴致地经历着另一种生活,按时授课,尽心做好辅导员工作,规划自己的学业……

“这是属于我的另一种成长。”8岁就入选四川省花游队的肖雁宁,习惯了在高强度重复训练中度过每一天,也习惯了与各种比赛下的高压共处。当摘得属于青春的最大桂冠后,她又一头扎进了为自己规划的新阶段,去适应、融入,收获新的喜悦。

于是,3月初,在接受全国三八红旗手表彰后,肖雁宁又匆匆回到泳池边。还是熟悉的流水声和消毒剂的味道,而她正游进属于自己的另一片天地。



肖雁宁已转型成为四川大学体育学院老师。

游

成功转型为老师的花游奥运冠军肖雁宁：

进另一片天地

01

泳池边的肖老师

这是一种全新的生活。

作为大学老师,肖雁宁基本每天要在上午8点前抵达学校。她是川大体育学院运动训练系本科班辅导员,班里的38位学生是来自各个项目的运动员。每天上午,学生上课时,她就坐在一边旁听,她喜欢这样的校园氛围。“有时候和他们一起听,有时候就看自己的书。”

到了下午,肖雁宁要赶到游泳馆,为全校学生上游泳选修课,特别是零基础的学生,她要教会他们游泳。

于是,今年27岁的肖雁宁觉得自己有了很多新体验。例如,早上也能稍稍赖一下床;即使在工作日,下班后也可以去逛街、聚餐;学生会向她倾诉成长的烦恼、学业的压力、恋爱的困扰。

若是将时间往回调,一年前的现在,是巴黎奥运周期的最后冲刺时段。在国家体育总局训练局里,花游队是训练时间最长的,最久时一天有10多个小时泡在水里。

那时候的肖雁宁,正经历着有史以来的最大挑战,她的手掌在奥运会前5个月骨折了。在去年2月举行的多哈游泳世锦赛中,她用骨折的右手共完成了24次托举,搭档队友摘下该项目3枚金牌。

此后,治疗持续进行中,直到抵达巴黎后肖雁宁才正式下水训练。之后的故事,也迎来最梦幻的结局,中国花游队在2024年8月6日晚进行的集体自选比赛中力压群芳,总分排名第一,摘得了我国在花游项目的首枚奥运金牌。

在那个圆满的盛夏,鲜花、掌声、聚光灯蜂拥而至。在肖雁宁的家乡达州,路边的大屏上滚动播放着庆祝她夺冠的喜讯。她被票选为最美运动员,走在马路上会有人跑过来索要签名。作为巴黎奥运会内地奥运健儿代表团的一员,她还经历了为期5天的港澳之旅。这是一段被全网关注的行程,港媒形容“名单中几乎囊括所有港澳市民所熟悉的国家队人气运动员”。

但肖雁宁不是一个会长久沉浸在某个阶段的人。港澳行结束的第二天,她就来到四川大学办理了入职手续,成为泳池边的肖老师。

“人生很长,一个阶段有一个阶段的任务。”肖雁宁记得那是平常的一天。“翻篇,开启新篇章,这是作为运动员必须的能力。”

肖雁宁在给大学生上游泳课。



肖雁宁展示获得的巴黎奥运会金牌。

02

习惯另一种生活

运动员,这是一个几乎伴随着肖雁宁成长的角色。

8岁那年,这个因为体弱被送去学习艺术体操的女孩,在同龄孩子读小学的年纪,就面临人生第一个重大选择:在被四川省花样游泳学校校长高举英看上后,要不要离开家乡,去成都学花游。

“那时家里只有舅舅和外公外婆同意,其他人都反对。”长大后,肖雁宁太理解长辈们的犹豫,这是一条少数人走的路,也是一条越往后越艰难的路。

于是,从最初决定先到成都练习见见世面,到入选省队,再到进入国家队,肖雁宁是在花游队中长大的。她记得每个阶段,身边的伙伴都有离开的,记得小时候练习水下憋气时,从最开始的一分半,硬生生练习到两分钟、三分钟、四分钟,中途曾因窒息失去意识,缓缓下沉。

但对比训练中的千锤百炼,肖雁宁印象最深刻的反倒是教练对她们为人处世方面的教育。“比如,外教对我们很好,到了圣诞节前,教练就会提醒我们,给外教送上祝福。”

从训练到做人,如同白纸作画,在集体中长大

的孩子被一点点锻造成现在的模样。相应的,花游队的日常已深深刻进了肖雁宁的生物钟。每天早上7点起床,开始训练,午睡后继续训练,一个动作需要重复千百遍,一周只有周日休息。对她而言,国家队就是她的家,回四川时,她从宿舍整理了七八袋行李。

也因此,大多数顶级运动员都有着共同的经历:取得成绩前,在相对封闭的环境中训练、生活,生活枯燥单纯;成为冠军后,鲜花掌声、沸腾追捧,他们瞬间从一种极致的简单,进入另一种极致的热闹。

肖雁宁的选择是赶紧从极致的热闹中抽身,进入下一阶段的生活。事实上,很久之前她就开始思考自己转型后的路,也为此焦虑过。她发现,大多数时候,运动员们的选择都是转型做教练或成为老师。“我喜欢校园,也想继续学习,所以家人和我都觉得,进入校园是最好的选择。”

当然,迅速进入新角色的肖老师,自我调整和改变也在各种细微之间。例如最近,在经历了晚上10点后接到学校电话,去处理学生的事情后,她默默地将手机的静音时间调整到凌晨之后。

03

重新长大的力量

如是这般,在成为肖老师后,肖雁宁迅速补齐着自己错过的一些成长,例如自己去办理各种证件,安排生活,规划下一步的学习。“之后我想去旁听一些别的专业的课程,如计算机等,我对前沿科技总是充满兴趣。”

满满当当的日常,肖雁宁几乎不会去回忆起那些璀璨的欢呼声,她很理智,“回忆就是回忆,不具备任何力量。”在她的游泳课上,很多同学甚至并不知道眼前这位强调细节动作的老师是奥运冠军。

但同时,肖雁宁也越来越明显感受到了运动员生涯所赋予自己的珍贵特质。“我小时候很娇气,有一点点磕碰或者累了都会受不了,就会去逃避。”肖雁宁觉得,经过漫长的训练后,她成为内心很坚强、很坚定的人。“我再也不会遇到问题时选择逃避或者放弃,相反,我会积极面对和解决。”

类似的品质,肖雁宁在学生身上也有发现。一位完全没有游泳基础的同学,仅4节课就学会了游泳,感到吃惊的她询问后才得知,那位男生在私下不断练习。“就是那种不放弃的劲儿,特别打动人。”

肖雁宁沉醉于这样的发现,并迫不及待想要多做点儿什么。刚到川大时,肖雁宁想在学生中推广花游,但很快她发现不行,这是一项太看重“童子功”的运动,除了水下动作,还要有舞蹈艺术等综合技能。于是,她又开始思考,怎样才能从过去的训练经验中提炼出东西教给学生。

“我和学生聊过,他们有的以后想做教练,也有想去小学、初中做老师的。”肖雁宁觉得这是一种共同的托举,有人在向着顶尖运动员跋涉,也有人在为底部和中部的力量做支撑。“这才是真正的全民体育、全民健身。”

当然,肖雁宁也开始思考自己还要不要继续深造学习,去读博士。但不管怎样,她都拥抱关于未来的所有可能。如同她告诉教练的,“如果需要,我随时可以回到赛场。”

华西都市报-封面新闻记者 杜江茜 李佳雨 陈甘露 摄影报道