



浪里白条 显身手

A

一周游两万里 现实版的泳池“阿甘”

浑身湿漉漉的王炳良才从泳池钻出来,就被池边的好友一通责备。“你没睡醒啊,竟然游了31秒。前半程游得这么慢,你以为这是800米比赛吗?”看着朋友手机里的视频回放,他自己也不好意思地笑了。这一成绩对他来说不算最好,但按照《全国游泳锻炼等级标准》,男子成年组50米自由泳只要游进40秒,就达到了一级金海豚标准。

“我从小喜欢游泳,夏天就在老家的鉴湖里泡着,在不断的呛水和瞎扑腾中,才找到不下沉、往前行的感觉,也就是‘狗爬式’。”王炳良是绍兴人,10多年前来到宁波,一直在金融系统工作。“由于工作繁忙和条件的限制,很长一段时间里,他没有再游泳,但始终保持着运动的爱好,平时会打打篮球和网球。”有一阵子,他经常接送女儿去宁波市游泳训练基地训练。看着清澈见底的泳池,他突然又有了跳下水的冲动。“打篮球和网球需要运动搭子,场地也比较紧俏,游泳可以单人行动,游泳场馆也比较多。”这一下水,他又重新爱上了在水里自由自在的感觉。游着游着,他身体的亚健康状态消失了。“我颈椎和腰椎的小毛病,就是这样好的。现在一入水,我觉得那叫一个放松。”

2005年,王炳良真正痴迷上游泳。“那年我代表鄞州区获得男子中年组个人自由泳、男子4×50自由泳接力冠军,自信心爆棚。”他逐渐体会到了什么叫作拿奖拿到手软。以2017年为例,他在6月份的宁波市镇海杯游泳比赛中,获得男子甲组50米、100米自由泳第一名;在7月份举行的姚江公开水域游泳比赛中,他和慈溪队的队友一起获得团体第三名;8月,他在参加鄞州区“中河杯”比赛时获得50米、100米自由泳第一名。

今年王炳良有更长远的目标,那就是冲击半程6.5公里游泳马拉松赛。按照他平时的游泳速度,游完6.5公里需要耗费1小时50分钟左右。这无疑是一个挑战极限的疯狂之旅。因此,平时每天平均游1500米的他,渐渐地把距离拉长到3000米或4000米。“最近基本保持在每天游3000米的强度,全程游完一般需要50分钟左右。”抽不出时间的时候,他要么赶早要么赶晚,总之,一天都不想落下。算下来,王炳良最近一周就要游两万里,称得上是现实版的泳池“阿甘”。

上周日下午,在鄞州区德培小学游泳馆,进行着一场特别的比赛——第一届宁波市游泳团体冠军赛第二站达标赛。说它特别,是因为这场比赛对来自全市各地的123名游泳爱好者来说,类似于一次鉴别泳技高低的敲章“认证”。

根据国家体育总局颁布的《全国游泳锻炼等级标准》,游泳爱好者自行选择自由泳、蛙泳、仰泳、蝶泳当中的任何一种泳姿,在规定时间内游完50米距离,即可根据所用时间的长短确定相应的等级,一级金海豚代表着业余游泳的最高水平。这些游泳爱好者浪里白条般的泳技是怎么练成的?记者采访了其中两位“金海豚”选手,发现他们的游泳故事温暖有爱且充满正能量。

B

曾焦虑到晚上睡不着 游泳带给他快乐和友爱

和王炳良一样,“70后”周建校也不是专业游泳运动员,他从小在慈溪坎墩的河里学会了游泳的一招一式。“小时候我们都是拿着塑料壶学的游泳,有时候伙伴带伙伴,有时候父母带着学。”八年前,周建校因工作压力大,整晚整晚地睡不着觉。“听说游泳减压,我就去试了,发现还真有用。我还因此结识了一群热爱游泳的朋友。”

作为慈溪健健游泳志愿队的一员,他在三四年前就给许多零基础的会员免费做教练。“我们这个团队中,有几个上世纪80年代的慈溪籍专业游泳运动员,我一边向他们学习、提高泳技,一边教零基础学员学游泳。”“野路子”出身的他,相当于又重新学了一遍游泳。“已经学会的非标准游泳动作,要改正很难。我只好分解动作,一步步来。”对于周建校来说,20分钟以内游完1000米是一道槛,没想到经过系统的学习,他也做到了。“游进20分钟以内,可以算是业余中的高手了。”

他说,游泳的基本功非常重要。“你看孙杨这样的世界冠军,到了国外集训也是拿着浮板练习打腿动作。”在他看来,游泳的四种泳姿中,蛙泳上手快,但想要游得专业很难。至于蝶泳,没点“童子功”最好不要轻易尝试,“蝶泳泳姿好看但难学,而且它‘废腰’,相当考验腰腹部的力量和柔韧性”。

做免费教练三年多来,周建校最自豪的一件事是在短短的24天,教会零基础的孩子学会游泳,并且在中考体育游泳项目中取得满分。“把游泳的快乐带给更多的人,是我在做的一件最快乐的事。”

记者 庞锦燕/文 胡龙召/摄