



北京人张弛4年前来海南过冬，一下子便喜欢上了海南岛，决定后半辈子在这里扎根生活。40余岁的张弛并不仅仅想在海南享受生活，作为曾经的北京市游泳锦标赛冠军，他想为海南游泳的普及和提高做点事。几年来，他一直开办游泳讲坛和青少年培训班。他有一个海南梦想：免费教会500名小学生游泳，对其中的好苗子进行栽培，使这些海的孩子成为泳坛小健将。

一元游泳讲坛大受欢迎

2009年冬天，张弛陪父母来海南旅游，当时他租住在海口一个小区。每天下午，张弛都要到小区游泳池畅游一阵子。有人看到张弛游泳动作很标准，便请他指点技术。一来二去，张弛便在海游泳圈有了小名气。

在海口业余游泳圈里，大家大都知道张弛开办了一个一元游泳讲坛，这个讲坛专为业余爱好者分析技术动作。

练了20多年专业游泳的张弛，很想将自己的游泳技术动作和理念，与海南的游泳发烧友分享。他告诉记者：“我在海口游泳时看到不少爱好者游到一定程度，想再提高技术水平比较困难。不少人在水里能游，但技术动作不标准，自己也不清楚错误在哪里。为此，我萌生了举办游泳讲坛的念头。”让他很兴奋的是，这个讲坛一开讲，便受到了海口业余游泳爱好者的热烈欢迎。

为了在这个讲坛上出彩，张弛做了不少准备工作。他从网上下载了一些世界名将技术动作的视频，将要讲的内容制作成ppt。经过一周时间的精心准备，2012年4月，一元游泳讲坛正式开讲。张弛说，海口的爱好者们很给面子，第一期来了60多人听课。他第一期培训内容是“如何能像幽灵一样在水中滑行”，大家都很感兴趣。在讲坛上，也曾有人就某个技术动作向张弛提出过不同意见，张弛便在陆上和水中分别示范了正确和错误的动作。讲坛一个月一期，办了20多期，最多的一期有150多人参与。算起来，在海口有超过1000名游泳爱好者来听课。

来听张弛讲课的人只需交一元钱的听课费。张弛说，他从没想过要收较高的费用，但也不能免费，收一元钱具有象征意义，毕竟他付出了劳动，要有体现。

游泳冠军的海南梦

文/海南日报记者 王黎刚

打算赶“旱鸭子”下水

目前，海口有20多个少年游泳爱好者跟随张弛训练，年龄最大的只有13岁。在这些小选手当中，9岁的小诺（化名）已经和张弛学了3年的游泳，具备了一定的水平。今年，小诺将开始参加省内比赛。“我看好这个孩子，他是个游泳的好苗子。”张弛说。

张弛能成为小诺的教练纯属偶然。3年前的一天，小诺的父亲看到在泳池里畅游的张弛动作很标准，便希望张弛能给自己的儿子改改动作。经张弛的点拨，小诺改掉了困扰多时的错误动作，这让小诺的父亲欣喜不已。此后，小诺的父亲让小诺正式拜张弛为师，学习游泳。张弛也很喜欢小诺对游泳的执着精神，他说：“这个孩子很能吃苦，现在肯为体育锻炼而吃苦的小孩子太少了。尽管海南一年四季都适合游泳，但冬天泳池水温只有12到15摄氏度，人在这样凉的水里游泳还是很痛苦的，可小诺却每天坚持游2000多米，精神可嘉。”

张弛给小诺制定了一个较为专业的训练计划，这3年来小诺练得很刻苦，蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳这4种泳姿动作较为标准，成绩提高很快。张弛很看好小诺的未来，他认为，小诺目前的水平并不逊色于国内同龄的游泳选手。

在张弛的学生中，还有一名自闭症的男孩小毅（化名），为了教会他游泳，张弛可没少下功夫。张弛说，他第一次试图和小毅说话时，小毅拒绝了，只是看着自己的妈妈。不过一跳进泳池后，小毅便有了变化。经过10天手把手的指导，小毅的蛙泳像模像样，他甚至还“偷学”了自由泳。张弛认为这是在水中通过肢体动作，打开了孩子封闭的心灵。

在张弛看来，游泳能给青少年带来很多好处，例如能让孩子的身体更健康，增强自信心，并提高意志品质和抗压能力。让他感到意外的是，海南的不少小学生属于“旱鸭子”。在北京、上海等地，游泳已经走进了中小校园。去年，他作为学生家长参加了海口景山学校家长开放日。在这个开放日上，他给景山学校的学生上了一堂游泳课，学生的反响很好。这让他产生了海南游泳要从娃娃抓起的念头。他说：“我打算为海南的青少年游泳普及出

一份力。”他计划从今年二三月份开始举办一个面向海口小学生的免费游泳培训班，这个培训班将举办10期，一期学10天，每期最多50人。从他这里走出的学生至少能游50米蛙泳。张弛告诉记者，假如一切顺利的话，10期培训班结束后，就能有500名小学生学会游泳。

退役二十多年重夺冠

2011年，张弛代表海南参加了全国业余游泳锦标赛，获得了男子40岁至45岁组的蝶泳冠军和自由泳亚军。这是他退役22年后再次获得冠军，“这个冠军让我体会到了业余游泳的乐趣。”他说。

张弛6岁开始进入体校学游泳，1989年，他从北京市游泳队退役，此前他曾获得北京市游泳锦标赛冠军。退役后，他8年没有“沾水”。“当专业运动员时，我每天要在水里游1万米，一进游泳馆闻到氯酸钠的味道就兴奋不已。但退役后，闻到氯酸钠就想吐。”

2009年来海南定居后，张弛才开始下水，又重新找回了在水中自由滑行的乐趣。

2011年的全国业余成年游泳锦标赛是张弛退役后首次参加的比赛，赛前这名老运动员还有点“小紧张”。赛前朋友劝他别喝酒了，早点睡，没想到早睡竟然早起了，他凌晨3点多就醒了，再也没睡着，一直瞪着双眼到天亮。张弛的第一项比赛自由泳上午11点才开赛，睡眠不佳的他体力不济，咬牙拼了一把，最终以0.1秒之差屈居亚军。“赛后累得我差点虚脱了。”他说。中午抓紧时间睡了一觉后，张弛感到精神足了不少，在第二项蝶泳的较量中，他轻松获得冠军。

在海南，为横渡琼州海峡的勇士们陪游也是张弛的乐趣之一。2011年，张弛全程陪护一批浙江的游泳发烧友横渡琼州海峡。最终，他们用了9个小时横渡成功。在横渡琼州海峡的过程中，张弛遇到的最大困难就是毒辣的阳光和蜇人的水母。“作为陪游，我一直游在横渡勇士们的旁边，没有上船。在海水里游泳和在泳池里游区别较大，海水里浮力相对较大好游，只要掌握了海流，遇上好天气，成功横渡琼州海峡不是难事。”

