

我行我秀

挥洒汗水展风采，拼搏赛场不惧难。青春正当时，活力无极限，锻炼才有好身体，运动才能久健康。本周我们一起来欣赏以下几位同学的运动历程，看看他们为我们带来了一场怎样精彩纷呈的球类大赛。

“羽”我同行

施恩宇

学校：桐城市实验小学六（3）班

声东击西、海底捞月、神龙摆尾……看到这些招式，大家一定以为来了位武林高手吧，其实我是来自桐城市实验小学的施恩宇。

初次接触羽毛球是在七岁的时候，一个阳光明媚的下午，在爸爸工作的学校的操场上，我学着哥哥姐姐们的样子晃悠悠发出了人生中第一个球……

因为我的热爱，八岁的时候，爸爸给我报了一个正规的羽毛球培训班。我本以为学习的过程会和以前一样很快乐，但开始了才发现我错了。教练先让我们练握拍、架拍和挥拍的基本动作，每个动作要练上几十次，甚至很多天。几天下来我便打起了退堂鼓，教练看出了我的小心思，对我说：“欲速则不达，做什么都要先打好基础，不然到了赛场上就会手忙脚乱。”我听了教练的话，开始踏实地练习基本动作。经过几百次的架拍、挥拍后，我又开始学高远球、吊球、勾球等一些技术动作，果然基本功扎实了，学起这些来就得心应手多了。正是教练的点拨让我明白了坚持的重要性，接下来的日子，刻苦训练，寒来暑往，渐渐地我也成为了训练队的核心力量。

不知不觉四年的时间倏忽而过，经历了很多，也收获很多。四年中，我参加了不少比赛并取得了不错的成绩，例如2020年安庆市中小学生羽毛球比赛丁组男单第一名，2020年安徽省U9-U17羽毛球比赛U10男子双打第一名，2020年安徽省青少年羽毛球锦标赛丁组男子单打第二名，2021年安徽省青少年羽毛球锦标赛丙组男子双打第六名。

我懂得了体育并不是简单的肢体运动，明白了思考的重要性，也懂得了努力与坚持的意义与价值。我也会将这些感悟应用到我的学习中去，“羽”我同行，向着更加美好的未来，出发！

我的
足球梦

聂谦之

学校：合肥市翠庭园小学二（7）班

大家好，我是合肥市翠庭园小学的聂谦之。小小的我有一个大大的梦想——有一天能够进入中国足球国家队，去参加大力神杯的角逐。为什么会有这个梦想呢？请听我慢慢道来吧。

当我还是幼儿园小朋友的时候，一次看到妈妈看欧冠联赛，我一下子就被足球吸引，成为了C罗的小迷弟，从此开启了我的足球生涯。妈妈在陪我踢了一个月的足球之后，为我找了一个专业的足球培训机构，从此，奥体中心的足球场上多了一个小小的执着的身影。

从五岁的时候，我就开始接受专门的足球训练，半年以后，小小的我经常和大哥哥们一起踢球。个子小？那不是事。一年级的時候，范志毅叔叔从上海来到合肥奥体中心，对我赞赏有加，并且与我亲切合影。一年级的下学期，我代表范叔叔的“五号训练营”合肥营参加上海“松江争来赛”U7组五人制比赛，我们团队获得冠军，我个人荣获“最佳球员”。一年级的暑假里，我们一队浩浩荡荡地向贵州出发，奔向足球“星耀五洲杯”。7天的角逐之后，我们队获得冠军，我个人再次成为“最佳球员”。2022年的元旦，校队比赛中我们斩获冠军，我个人同时获得“最佳球员”和“最佳射手”两个个人奖项。

到目前为止，我已经代表校队和俱乐部参加了200余场比赛，其中，在两场全国性的比赛中，我们队获得了冠军，我个人也获得了“最佳球员”称号。

足球的魅力之一在于胜利后无可替代的愉悦。我喜欢在球场上盘带过人，单刀直入，将球塞进对方球门的感觉；喜欢屹立中场，助攻前锋，协助后卫的感觉；也喜欢充当后卫，拦腰切断对方前锋进攻的感觉；还喜欢做个替补守门员，当球来之时，飞身扑救门神附体的感觉；更喜欢踢败所有对手之后，站在领奖台上的那份荣耀。

我是聂谦之，带着出色的盘带过人技术、不服输的精神和对胜利的热烈追求，我希望将来的某一天，可以为国争光。

燃爆
篮球场
杨紫怡

学校：合肥市万慈小学五（3）班

作为一个热爱运动的女孩，三年级时我就积极参加了学校篮球队。曾在2020年合肥市举行的阳光体育运动中小学生体育竞赛中荣获篮球小学组第二名的好成绩，还在2021年合肥市举行的第五届“春芽杯”篮球比赛中获得第一名的殊荣。

记得刚加入校篮球队时，老师教我们胯下运球。球从右手经胯下反弹到左手时，我的腿就像是一根木棍一样，总能精准地打掉我的球。篮球就像一个顽皮的孩子一样一点儿也不受控制。我当时都有点气馁了，老师亲切地对我说：“没关系！打篮球就是这样，刚开始练习都未免有些生疏。你右手拍球时要看好角度，不要特别用力，腿看好时机跨过去，左手接球的时候，腿微微抬高，用反弹力回到右手中。只要你肯下苦功，肯定能学好！”我咬紧牙关，坚持训练。渐渐地，我发现篮球变得听话懂事了，它在我的控制下，再也不乱蹦乱跳了。就这样，我的基本功变得越来越好！在场上打起比赛来更是得心应手。还记得“春芽杯”决赛的时候，我们的对手是六年级的大姐姐，在身高方面占有了绝对的优势。在上半场接近打平的情况下，我们队在老师的战术指导和心理鼓舞下，下半场火力全开，开场不到两分钟我就以迅雷不及掩耳的速度拿下了下半场的第一球。队友们看到我率先进球，打起球来更是越发自信，配合得也是越来越默契，紧接着两分、四分……最后我们以让队手望尘莫及的大比分取得了最终的胜利。

通过一场场篮球比赛，我更深刻地体会到了什么是篮球精神。未来，我会将这种拼搏精神，这种永不言败的精神，这种奋发向上的精神，融入学习和生活，努力前行！