

# 运动伴我成长

运动不仅可以强身健体,还可以磨练意志,培养团结互助精神。在排球、足球、羽毛球运动中,可以成就更好的自己;在跳长绳、跑步运动中,可以战胜胆怯……初冬时节,“动”起来的同学们正在汗水淋漓中成长,收获了自信、信任、友谊和快乐,体格更加强壮,心智更加成熟。



杨丽莉 绘

## 快乐的羽毛球

天津师范大学南开附属小学  
六年(6)班 陈楚彤

今天周六,初冬午后晴好的天气,使我体内的运动细胞蠢蠢欲动。“老妈,无风正是打羽毛球的绝佳机会。”我再也按捺不住,拉起正在看手机的妈妈,提着球拍,三步并作两步地下了楼。

我把球抛到半空中,用力发了第一球,妈妈躲闪不及,被打了个正着。第二球由妈妈发球,她竟然打了一个平高球,不知所措,一个劲儿地向后退,结果还是没有接到。开局两球真是平淡无奇,第三球我要先发制人,快速发了一个短球,妈妈跑上前接住,她当机立断也回了一个短球,我抓住时机发了一个高远球,妈妈察觉到我的意图时已为时已晚,只有捡球的份了。

接下来的几回合,我欲故技重施,可总被妈妈识破。妈妈发球了,她轻轻跃起,来了一个漂亮的扣杀,我当然不甘示弱,回了一个高球,球如同一颗绚烂的流星一样向妈妈坠去,她没想到我会这样做,一时间措手不及,无奈打了一个短球,我轻松地回击,但妈妈似乎已胸有成竹,一下子打了个平高球,我跑到后面接住了,妈妈来了个“水底捞月”,我只能再往前跑。这样几个回合,我已筋疲力尽,等妈妈再发个高远球,我已无力再打回去了。

“体力不行就别打了!”妈妈的话更让我充满了斗志,刚开始岂能就认输!我看看妈妈右边的太阳光影,突然灵机一动,高高举起拍子,“啪”的一声,球像一只身穿白色衣裳的小鸟,往右边飞翔而去。果然,妈妈迎着太阳,眯着眼没有接住球,我高兴得一蹦三尺高。但是,妈妈马上发了一个短球,我赶紧冲上前,居然接住了不可能接住的球,真是一雪前耻啊!

妈妈故技重演了!她先用一个高球吊我,我接住后迅速向前跑,她就再发一个高球,又把我吊了回去,我只得再往后跑,可她又发了一个短球,我只能再往前跑。分明又是在消耗我的体力,不行,我要化被动为主动。我发现妈妈左右移动比较缓慢,反手也是弱项。于是我迅速调整,不再每个球都扣,而是先吊一个、再放一个,先前后,再左右。嘿嘿,这招果然奏效!

最后一局决胜球,我发了一个平快球,妈妈只能跑到了网前,我再回个高远球,哈哈,她只能追着球跑了。几次下来,妈妈的体力也消耗得差不多了,我再打一个扣杀,她没有了还手之力。

我们出了一身汗,可我还像打了鸡血一样有精神。今天我又学会了打羽毛球的新技巧,最开心的是我和妈妈好久没有在一起这么快乐地运动了。

指导教师:杨欣宇

## 救球那一刻

南开区中心小学六年(17)班 高通

轮到队友“球神”发球了,旋转的排球被干净利落地打过网——今天,我们迎来区级排球比赛的冠军决赛,我荣幸地被校队选为首发队员。

随着一声哨响,第一局比赛拉开帷幕。每当“球神”发球,我们都信心满满,认为发球分一定能拿到手。不料,对方没有一次让我们得逞,反倒进攻愈发猛烈,分数不断上涨,节奏也越打越快。我们只剩下奋力救球的份了,但球就像不听话的孩子,偏要往场外跑。首局我们惨败!

中场休息时,教练复盘了刚才的比赛。见我们个个低着头,犹如霜打的茄子,便安慰说:“你们可以失败,但不拼搏一定不会赢得比赛……”耶!我们围成一圈相互击掌鼓励。

“球神”发球后,对方3号位上步来接。我死死盯住他垫球的臂腕,大脑飞速算计着几秒后球下落的轨迹。他的小臂斜插进球下,身体正面朝着我。这球好接,我心中暗想。就在球与对方的胳膊相击那一刻,我轻巧地把右腿往后一蹬,后撤准备接球。

然而脚还没落地,刹那间,我发觉有些不对劲——对方队员垫球时脚没有蹬地,这意味着球不会击过网太远!果然,条纹

清晰的球转都没转,缓慢而平稳,在将要下降之前擦过了网。

此时,我距离网将近2米,一只脚还在空中。时间仿佛停止了,每一个人的神态和动作都被定格在这一秒,只有队友们的喘息声冲击着我的耳膜。就在脚尖触到地面的一瞬间,我狠命一蹬,努力在空中掌握身体的平衡。球仍在下落之中,不知道我能不能将它救起。

我心中闪过一个信念:不能让球落地,必须保住发球权!此时,耳边好像有无数个呐喊声为我助威,我要展现出自己的拼搏风采。我奋力往地上一扑,侧趴在网前,手臂努力向上抬。富有弹性的排球触到我小臂斜内侧,我的头已仰不起来了,也不知球过了没有。我只觉天旋地转,与头顶闪耀的灯光搅在了一起。

队员们向我奔来,脸上带着兴奋的笑容,此刻场内掌声响亮。我迅速从地上跳起来,准备接下一球。膝盖隐隐作痛,不要紧,我们得分了!

敢于拼搏,永不言弃!虽然最后我们球队输掉了这场比赛,获得了亚军,但我因为表现优异,荣获“优秀运动员奖”。

指导教师:徐冲

## 第一次跳长绳

和平区昆明路小学五年(4)班 王海若

“嗖嗖”的长绳上下翻飞,“啪啪”打地掀起阵阵气流。今天的体育课,我们第一次跳长绳。

“快跳啊!怕什么?”每次轮到,身后的同学都会这样说。可是看到那拧得如长蛇般的绳子飞一样地被甩起时,我心中就不免觉得害怕。

刚才两次由于太紧张,一次跑到长绳跟前,又止步退了回来;一次随着前面的同学一起跑进了绳子里,致使我俩都被绊倒。在跳之前,我观察了同学们是如何跳的:他们先抖个几下,然后便团起身子,从绳中穿梭出来,头发在空中好看地甩着,好酷!我美滋滋地想象着自己将那可怕的绳子制服的样子,让它灰心丧气地看着我穿过它,并没有被抽到。

看着同学们像一只只轻盈的小燕子穿过长绳,紧随其后的我,由于前两次的失败,心里更是紧张。这次轮到,我没等同学催促,便硬着头皮冲了过去。“哎呀!”我虽然感觉被抽到的脚踝并没有想象中那么疼,但还是叫出了声,因为我这儿,跳绳又中断了。

看着那绳子在狰狞地翻飞着,我顿时没了信心。“该你跳了,没什么好怕的,这次保准成

功!”身后的同学开始鼓励我。我学着前一位同学的样子,将身子抖了几下,正当我迈开脚要跑进去时又缩了回来。“不行,我跳不过去!”我在心里这样喊着。“没问题!你没问题的!”同学们在一旁铆足了劲儿给我加油助威。我又试了试抖动了身子,将身子团起,咦?我过来了!我有些兴奋,又有些疑惑。怎么过来的?这时,我才发现自己是团着身子钻出来的。

明明和同学们动作做得差不多,我却不是跳出来的!泪水蒙住了我的双眼。“没事的,再来!你会钻我们还不会呢,还要向你请教呢!”一个好友一本正经的语气使我重新拾起勇气。“注意!你要斜着跑进去……”同学们纷纷支招,“好的,注意抬脚,就这样!”大家不停地鼓励我。

我向绳子中间冲去,双脚敏捷地一跃,再向右方轻松地跑了出去。终于成功了!我向上一跃,拳头一挥欢呼着。接下来,我越跳越起劲……

“我会了!”课后,我开心地和大家拥抱,眼睛又模糊了。那一声声的鼓励,使我终于不再害怕跳长绳了!

指导教师:吴萍

## 不再怵跑步

和平区新星小学六年(9)班 高嵩馨

听说今天体育课400米跑,要在操场跑道上折返跑8趟,想想就怵头!

跑步不是我的强项,那种呼吸带喘的状态和转天全身酸痛的感觉,让我心生畏惧。因此凡是有体育课的日子,我起床后第一件事就是看天:但愿下雨或下雪,就能免除跑步了。

随着一声哨响,同学们站好队,体育老师竟然用轻松口气说:“今天先跑400米,然后做球类活动。”我心里“咯噔”一下——痛苦时刻又来了!全班不只我一个,很多女生都叹了口气。

“男生先跑!”老师发令了。男生们全程下来,上气不接下气的表情,让我不寒而栗。眼看男生就要跑完了,老师一挥手,“女生上跑道!”我们一哄而上,各自站好位置。我刚站稳,就听到发令声:“预备——开始!”

初冬的凉风在耳边呼呼地吹,我起步很快,超过了几个同学。最前面那个可是校田径队的,我怎么也追不上她。“能跑第二就已经挺好的了!”我心满意足地想着。跑完第二趟感觉还可以,不那么累,我回头瞧了瞧,第三名离我还远着哩!我

放慢了速度继续向前跑。

跑到第四趟时,我的呼吸开始变得急促,口干舌燥,大脑一片空白,只能听见心脏“怦怦”跳的声音。我的双脚越来越沉重,速度随之慢了下来。这时第三名后来居上,不仅超过了我,而且渐渐拉开了距离。

我感觉实在是跑不动了,这可能就是我的运动“极限”吧?我拖着沉重的步子,感觉嗓子干疼,就像着了火一般。我紧紧咬着嘴唇,奋力地迈动着双腿,心想决不能被她落下太远,我要努力保持第三名的位置,要坚持住啊!

最后一趟时,我渐渐地竟然不感到累了,步伐反而轻松了一些,还好一直没有其他同学再超过我。我努力调整呼吸,当跑到最后时刻时,耳边响起同学们的助威声:“加油!加油!”这时,前两名已经跑到终点,我拼尽全力冲刺!到达终点的那一刻,我几乎要瘫倒在地。

我竭尽全力战胜了自我的“极限”,没有退缩,没有放弃。在这次跑步过程中,我体验了痛苦,也收获了惊喜。

指导教师:张丽丽

## 足球女将

和平区新华南路小学六年(14)班 赵晨汐

“学校每个学期都会举办足球赛,虽然校队是由男生组成,但比赛时女生也可以参加,每次训练时你也来吧。”那天,体育老师向我发出了诚意邀请。

当时男生们正在进行着足球大战,我顺脚钩起场外一个足球颠了起来。我从小就习惯了和球迷爸爸一起追德甲、英超,经常在爸爸的指导下苦练脚上功夫。后来足球就成了我的“小宠物”,无论我从脚尖弹到头顶给它来个“旱地拔葱”,还是从膝盖转到脚背来个“水中摸鱼”,它都温顺地黏着我。

我正陶醉于颠球的快乐时,体育老师笑容可掬地出现在我面前:“真有足球女将的风采,颠球挺有水平呀!爱踢足球吗?”……就这样,我临时加入了学校足球队的训练,班主任得知后也为我高兴。

再次训练的集合哨音在空旷的操场上响起,我一如既往地站到了最后排的角落。迎着初冬的凉风,我灰心丧气地想,这可能是自己最后一次参加训练了。

训练结束后,我脚步沉重地找到了班主任,深吸一口气,说:

“我想退出训练了。”班主任仿佛早就预料到似的,并不惊讶,平淡地问:“为什么?”“因为每次组队练习时,没有男生愿意和我一组;因为我每次大汗淋漓地从操场回到教室,承受的是异样的目光;因为一提起自己是校队中唯一的女生时,就有同学说出调侃的话……”我语无伦次地述说着原因。

“你喜欢踢足球吗?”班主任和蔼地看着我。“喜欢!我当然喜欢!可是……”“真正强大的人,不能被其他人的目光打倒,别人对你的不理解,并不是你放弃的理由,谁说女生不能踢足球?中国女足不就多次取得辉煌的成绩嘛……”班主任眼神中尽是鼓励,一席话让我醒悟,困扰得以化解。

我继续驰骋在训练场上。瞧,我带球左闪右躲,连续变换脚法迷惑对方,连过两人突入禁区猛地抽射,球从守门员双腿中间溜进了球门。“好球!”队友们不禁欢呼起来,那神情分明在说:好样的,足球女将!

感谢体育老师和班主任,让我自信地奔跑在自己的热爱里。指导教师:徐艳

投稿邮箱

jwxbiaoziuwen@126.com