少年谈

赛场内外，我们一起哭过也笑过

本期话题：

足球滚过草坪，哨声划破长空。这个夏天，世界杯的激情燃遍全球，而属于我们自己的湘超也蓄势待发。

运动的美好，不只属于聚光灯下的球星。它同样藏在父亲与孩子相拥振臂的呐喊里，藏在老师与学生赛后击掌的笑声中，藏在你我气喘吁吁却依然眼神闪亮的瞬间。

无论你是赛场上挥汗如雨的主角，还是赛场边热情呼喊的观众；无论那是一记绝杀后的狂欢，还是一群人折戟沉沙的落寞，让我们聊聊赛场内外的眼泪与欢笑，陪伴与成长。

跟着爸爸跑出腹肌

有人问我为什么坚持跑步？这得从我爸爸说起。

我爸热爱跑步。有一天他要出门跑步，我嚷着要跟去。他爽快答应：“可以呀！”跟着跑了几次，我惊讶地发现，原来跑步这么有意思。坚持两个月后，爸爸奖励我一套运动服，穿着它，我跑得更带劲了。

后来爸爸加入了马拉松训练营，我也成了“编外小队员”。每次训练时，操场上总有一大一小两个奔跑的身影。我从最初只能跑 3 公里，到现在能轻松跑完 7 公里，还把训练营里的一些大哥哥大姐姐都“拉爆”了呢。每次跑完，我都会认真做拉伸，帮爸爸压腿时，他疼得嗷嗷叫，那样子别提多搞笑了。

跑步让我的体能越来越好，今年“六一”，我如愿收到了心心念念的运动手表，妈妈又送了我一双新跑鞋。这下我更来劲了。现在，我能用 5 分 20 秒的配速跑完 5 公里，400 米最快只要 1 分 27 秒。更棒的是，我生病少了，个子长高了，还练出了 6 块小腹肌呢！

运动让我快乐，也让我和爸爸有了更多一起流汗、一起大笑的时光。我会一直跑下去！

张业熙（湖南湘江新区博才小学 2208 班学生）

和爸爸一起为永州队呐喊

我要大声告诉你们——我是湘超永州队的铁杆小球迷！

去年秋天湘超比赛时，我和爸爸“霸占”着电视看永州队比赛，一场都没落下。因为湘超，我第一次搞懂了足球规则，第一次跑到那个大家都叫“告花子”的球场看球，第一次在球队输球后哇哇大哭，也是第一次觉得，当永州人真骄傲！

最让我忘不了的是永州打长沙的那场半决赛！现在想起来，我的心还会怦怦直跳。比赛落后了，我急得跺脚；追平了，我蹦起来欢呼；反超了，我以为赢定了；又被追平了！我的心啊，就像坐海盗船，忽地飞上去，又“哐”地砸下来，来回晃荡。最后点球大战，我紧张得不敢呼吸，拳头攥得指甲都掐进肉里了。直到永州队赢了，我一下没忍住，眼泪“哗”地涌出来。爸爸把我抱在怀里，说这是幸福的眼泪。我听了哭得更凶了，把眼泪鼻涕全擦在爸爸衣服上。

今年的湘超又要开始啦！揭幕战就是永州对长沙。永州还能再赢一次吗？我期待着，也相信着！因为我和爸爸，还会像去年一样，紧紧坐在一起，为我们的球队喊到嗓子哑掉！

胡澍泽（长沙市中嘉学校2202班学生）

排球赛场，我们赢了自己

夏日暖风掠过操场，一记漂亮的扣球落地，裁判哨声响起——年级排球赛，开赛了！腾空的排球、翻飞的衣角、滚烫的汗水，勾勒出我们这群追风少年的模样。

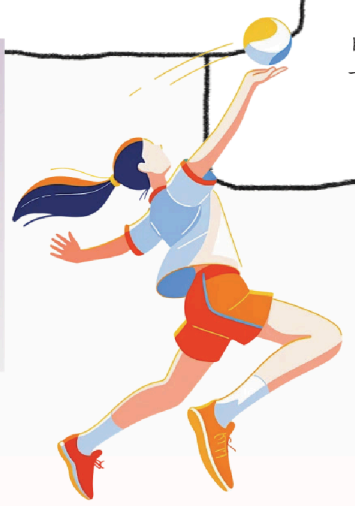
赛前，我们班基础薄弱，动作笨拙，配合生疏。体育老师说：“这可是最差劲的队伍哦。”他虽是笑着说的，但这句话像小石子投进湖心，激起我们的好胜心。没人抱怨，大家悄悄约定：拼出个样子来！

于是，操场成了我们的“第二课堂”。发球、垫球、传球，一遍又一遍。手臂砸得通红，汗水湿透校服，可谁也没喊停。老师帮我们抠动作，同学们在场边呐喊，爸妈也在家为我加油。每一滴汗，都像一颗小小的种子，埋进土里，等着发芽。

首场比赛，我站上赛场，手脚冰凉，心怦怦直跳。可当哨声吹响，看见队友坚定的眼神，我深吸一口气，忽然不怕了。那一刻我明白：这不只是输赢的较量，更是并肩成长的考验。

一次次攻防，一场场拼搏，我们越打越勇，赢得了掌声，也赢了自己。“人心齐，泰山移”，没有完美的个人，只有完美的团队。每一滴汗水，都藏着坚持与友谊。

李梓墨（长沙市雨花区枫树山小学 2104 班学生）



□校长谈

把运动带来的力量传递给孩子

我与运动的缘分，始于孩童时的羽毛球训练。日复一日的晨练挥拍、苦练步伐，那份童子功让我年过半百仍保有良好的体魄。寒冬里挣扎起床的韧劲，赛场上体会过的拼搏与遗憾，都汇成了我人格的底色。也正因这份热爱，当我成为校长后，便想把这份力量传递给孩子们。

闲暇时，我总爱站在办公室窗前眺望球场。看孩子们肆意奔跑、传球、起跳，那些鲜活的瞬间，总能治愈日常的疲惫。而学生肖阳佳，是我亲眼见证的最动人的蜕变案例。

一年级刚入学的她，安静怯懦，总默默地缩在角落。是教练把她带进了篮球队，在那个充满对抗的世界里，挖掘出她骨子里不服输的韧劲。如今，她已是校队赫赫有名的“花木兰”。在几乎全是男生的赛场上，她防守沉稳、拼尽全力、毫不退让。更令人欣喜的是，球场淬炼的勇气照进了课堂——她开始主动举手发言，成绩稳步提升，眼里闪烁着星星般的光亮。

从自己热爱到点亮更多热爱，我始终认为，体育教给孩子的从不止于技艺。赛场上，他们读懂规则、学会配合；输赢之间，他们学着全力以赴去争取，也学着体面从容地接受遗憾。这种自然生长的力量，足以支撑他们走过漫长的人生。

杨柳（长沙育英会展小学校长）

□家长谈

陪伴孩子迎“篮”而上

晚风拂过操场，篮筐下，一对皮肤黝黑的双胞胎少年奔跑、起跳、投篮，汗水来不及擦，笑声却肆意飞扬。这一幕，成了我们亲子时光里最治愈的风景。而我，心甘情愿做篮筐旁那个忠实的守候者。

日复一日的枯燥训练，也曾让他们心生懈怠。可每一次，他们都咬牙挺了过来。有一次，哥俩还在训练后写下“痛苦面具三人组”的日记，以苦为乐。那些挥汗如雨的日子，悄悄酿出了吃苦耐劳、永不言弃的甘甜。赢球时，他们击掌相庆；失利时，他们拍拍肩膀，彼此打气。最珍贵的队友情，正是在输赢之间生根发芽的。

每场比赛，我都在场边全心呐喊、默默守候。我的包里、车内，常年备着跌打损伤的药品，教练笑称我是“篮球队行走的队医”。看着他们在场上重重摔跤，我曾心痛落泪；可看到他们擦干眼泪爬起来重返赛场，我又忍不住自豪欢呼。那些曾捧在手心呵护的宝贝，在球场上褪去稚气，汗水与奔跑，让他们愈发阳光、坚毅。

迎“篮”而上，不只是他们的姿态，也是我的守望。

吴燕宇（长沙育英会展小学家长）