

我行我秀

在前不久结束的安徽省青少年体操锦标赛中，来自滁州市第一小学的高沁豪和徐宇阳同学在比赛场上与队友团结合作，发扬了顽强拼搏的体育精神，最终荣获体操男子戊组团体第一的优异成绩。本期“我行我秀”，让我们一起去欣赏两位小将的迷人风采！

我是体操小王子

高沁豪

学校、班级：滁州市第一小学二（4）班

人生格言：没有天生的强者，只有不断努力的自己！

我是个活泼好动的小男孩，与体操的缘分始于2023年11月。那时姐姐入选了蹦床训练队，我每天放学后都会跟着妈妈送她去体校训练。等待姐姐的间隙，体校里哥哥们做空翻、倒立、腾跃的样子帅极了，我看得目不转睛，还忍不住模仿起来。我的举动很快吸引了教练，教练说我很灵活，想让我跟着他学。就这样，我开启了体操之旅。

起初我以为体操和蹦床差不多，训练强度也差不了多少。可真正接触后才知道，体操有六项，每一项都要练，训练时长和强度都比蹦床多得多、大得多。周二到周五放学后练，周末则全天训练，这意味着我从此没有了周末。妈妈不想让我这么辛苦，觉得我肯定坚持不下来，等着我放弃的那一天，可我没有。

开始拉柔韧时，我哇哇大哭；压腿时，疼得眼泪在眼眶里打转；倒立时，手臂直发抖；动作没做好被教练大声训斥，这些我都咬牙坚持了下来。妈妈好几次劝我：“别练了，太辛苦了。”我总是坚定地说：“不行，我要练！”这让妈妈很震惊，她想不通体操有什么魔力，能让一个7岁的孩子说出这么坚定的话。之前我做什么事都是三分钟热度，这次却让她刮目相看。

训练中受伤是难免的，妈妈每次看到我手上新长的茧子都很心疼，可我总说没事，过两天就好了。其实怎么会不疼呢？有一次，我在练习双杠时不小心摔了下来，嘴磕破了，不一会儿就肿得像发面馒头，说话都费劲，更别说吃饭喝水了。即便这样，我都没哭，可当教练让我回家休息几天，等好了再来时，我却哭了，因为我怕休息几天回来后我会落下太多，追不上队友的步伐。妈妈感到又好气又好笑，从那以后她想通了，并更加支持和鼓励我。

虽然每天训练很辛苦，但我乐此不疲。“妈妈，我会倒立了”“我会侧手翻了”“我能倒立着自己走到头了”“我起倒立能做10个了”“我会屈身上了”“我撑杠能坚持10分钟不掉了”……每学会一个新动作，我都有满满的成就感。就这样，我一天天、一点点地进步着。

我的身体素质在不断提高，我也变得更勇敢、自信、坚强又有韧劲。

努力就有收获，今年暑假我第一次参加比赛，就获得了男子戊组团体第一、个人全能第三、双杠第四、自由操第六的好成绩。这一切离不开教练的悉心教导、队友们的团结协作，也离不开我自身的努力。妈妈说，她最开心的不是我拿了多少奖，而是我突破了自己的极限，战胜了自己。我希望自己能再接再厉，明年省运会能比出好成绩。

教师寄语：

未来的日子里，愿你带着这份对运动的热爱，把赛场上的拼搏藏进生活的每一个角落，勇敢奔赴更广阔的天地。（管锦芝）

家长寄语：

宝贝，你永远是我们心中最闪亮的运动健将，更是我们眼里那个永远向上生长的好孩子，加油！

徐宇阳

学校、班级：滁州市第一小学二（6）班

才艺宣言：摔倒了就爬起来，我的体操梦才不会摔碎！

2022年9月，体校的老师来选人，我很幸运，被选中了，从那一天起，我就和体操成了好朋友。

一开始我觉得体操很神奇，可以锻炼身体、增加抵抗力，可慢慢地就会发现训练并不是一件轻松的事。每天放学后，别的同学回家休息了，但我还要去体操馆训练两个小时，然后才能回家吃晚饭。周六周日，当很多小朋友和家人出去玩、看电视或者玩游戏的时候，我仍然在

坚持训练。

练习的过程中，我也有过很多次想放弃的念头。手上磨出过血泡，疼得我直掉眼泪；压腿的时候也常常痛到想退缩；还有那些反复重复的动作、枯燥的耐力训练……每一次都像是在考验我。但每当我坚持不下去的时候，我就会想起妈妈对我说的话：“吃得苦中苦，方为人上人。如果现在这点苦都吃不了，将来遇到更大的困难该怎么办？”妈妈的话像一束光，照着我继续往前走。

以前，我总是羡慕哥哥能到处去比赛。今年暑假，我终于迎来了人生中第一次正式比赛！比赛前我既紧张又期待，老师们一直鼓励我们。最后，我们团队拿到了第一名！当我戴上金牌的那一刻，简直高兴得要跳起来！我还偷偷用牙咬了一下金牌——想看看是不是真的金子做的呢。那天晚上，我抱着金牌睡觉，梦里都在笑。

有时候，我也会想，为什么别的孩子可以玩手机、看平板，而我却要在训练中流汗；为什么他们能出去旅游，而我只能反复练习。但我知道，那是因为我有一个梦想——2026年有一场重要的锦标赛，如果表现得好，我就能拿到一级运动员证书！正是这个目标，一直推动着我坚持下去。

谢谢体操，是你让我学会了忍耐、坚持和勇敢，让我明白每一次跌倒都是成长，每一次流泪都是力量。

教师寄语：

金牌背后，是每个人日复一日的打磨。这份荣耀属于每一个腾空的瞬间，每一次稳稳落地的坚持，也属于你们并肩作战的情谊。未来的赛场，带着这份团结和拼劲继续向前吧，你们的每一次绽放都足够耀眼！（班主任：胡瑞）

家长寄语：

恭喜我的小冠军！今天的金牌，是你用汗水和勇气换来的勋章。但让爸爸妈妈更开心的，是看到你在训练中学会了坚持，在赛场上学会了从容。我们会一直站在台下，为每一天都在努力的你鼓掌呐喊！