

2024年巴黎奥运会上,中国奥运健儿在赛场上奋勇拼搏为国争光,感染了很多人的。

本期小荷,让我们看看小作者们对运动员的敬意和他们对奥运精神的理解。

# 奥运精神的启示

北京十一学校龙樾实验中学  
王丽莎导师班 吴懿涵

最近,我的生活中多了两件有趣的事情,一个是下午去乒乓球馆跟教练学球,另一个是晚上在电视上观看中国乒乓球队的比赛。小小的乒乓球在镜头内外飞舞,拉近了我与这场国际赛事的距离,带来了强烈的亲切感。

我是今年才开始学习乒乓球的,刚开始学时,我问教练:“乒乓球有哪些基本打法?学会需要很长时间吗?”教练解释说:“基本打法并不复杂,但是要想打好球,需要大量的练习和实战。”现在,我学会了几个最基本的动作,可以和教练简单对打两三板,但只要教练稍加难度,我就接不到球,更别说激烈的对战了。通过这些体验,我明白,打好乒乓球绝不是一件容易的事。

在看比赛时,我也有了更深的体会。无论是混双、单打还是团体赛,只要是中国队参加的比赛,我

几乎每场都看了。让我惊讶的是,决赛并不是唯一的挑战。例如,我喜欢的中国队选手孙颖莎、陈梦、王曼昱、樊振东、马龙和王楚钦,他们的实力很强,本以为1/4决赛和1/2决赛中国队可以轻松拿下,但事实并非如此。比如,在混双半决赛中,韩国选手申裕斌和林钟勋表现出色,孙颖莎和王楚钦在开局失利的情况下,最终实现逆转进入决赛。

我记得几位队员在接受采访时说,球要一个一个地打,比分要一分一分地拿。这句话对所有奥运选手都适用,所以才有了这么多场精彩的对决。看到我们的运动员拼尽全力争取胜利时,我意识到对手也同样在努力。无论对手有多强大,领先时不急躁、落后时不放弃,专注打好每一个球,直到比赛的最后一刻,这就是奥运精神。

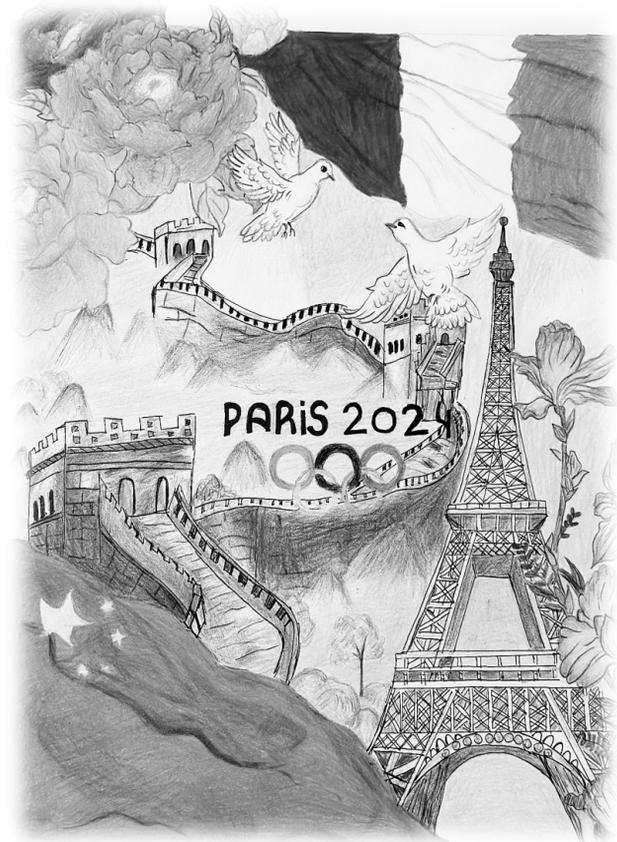
除了熟悉的运动项目和运动员,在这次奥运会上,我还看到了之前不太认识的选手,比如中国体育代表团的开幕式旗手冯雨和闭幕式旗手欧紫霞。查过资料后我才知道,冯雨是中国花样游泳

队的队长,欧紫霞是中国女子曲棍球队的队长。相比乒乓球和跳水,大家对花样游泳和曲棍球的关注度并不算高,所以才会对这两个名字感到陌生吧。

我在新闻中了解到,安排这些旗手的原因在于让“不被看见”的项目和运动员被人们看见,这既是对项目发展的肯定,更是对年轻运动员成长进步的鼓励。我还想到中国女子橄榄球队和曲棍球队的替补队员,以及乒乓球队的陪练员,尽管她们的关注度不高、不能上台领奖,但是她们所赢来的每一分和对奖牌的每一次冲击,都包含了她们的拼搏和努力。在我眼中,奥运五环不仅象征着世界人民的团结,也是由“被看到”和“不被看到”的所有奥运参与者串联起来的。

现在,巴黎奥运会已经闭幕,我的乒乓球课还在继续。如今我不会再问学会乒乓球需要多少时间,对我来说,练好每一个球都有自己的意义。

指导教师:王丽莎



## 《“我们”的相遇》

刘苡萱 (13岁)

在超越自我和挑战人类极限的漫漫征途中,每一滴汗水,每一次拼搏,无论成败,都值得被尊重和铭记。

## 每一次的成功都不是偶然

河南省濮阳市实验中学  
九年级(12)班 王露瑶

2024年7月26日,巴黎奥运会正式开幕。随着中国代表团登场,赛场上扬起了最耀眼的中国红!

全红婵,这位在巴黎奥运会上璀璨夺目的跳水之星,用她的坚韧和努力,再次书写了属于她的传奇。

在这次奥运会中,全红婵备受瞩目。作为跳水界的璀璨新星,她的名字早已响彻云霄。曾经的全红婵,只是一个怀揣梦想的普通少女,但她心中却蕴藏着一股不屈的力量,驱使着她不断向前。训练场上,她日复一日地重复着枯燥的动作,一次次起跳、入水,只为那零点几秒的提升,那毫厘之间的完美。尤其是在备战巴黎奥运会的日子里,尽管面临身体的疲惫和伤病的困扰,她也从未有过丝毫的退缩,只为在赛场上为国争光,同时向世人证明自己的实力!当她站在舞台上,那份从容与自信更是让人无法移开视线。她身轻如燕,最终以“水花消失术”完成比赛,成功斩获金牌。

在电视前,我看着她赛场上的出色

表现,心中充满了震撼与敬佩。我震撼于她那令人难以置信的跳跃高度和完美的人水姿势,更敬佩于她背后所付出的辛勤努力与汗水。我深知,每一次的成功都不是偶然,而是无数次失败与挫折的累积。全红婵的每一次跳跃,都是对自我极限的挑战与突破,都是对梦想的执着追求与坚守!当我看到全红婵与陈芋汐站在领奖台上,我全身的血液沸腾了。是的,她的成功无疑证明了,成功需要付出代价,而这代价正是无数个日夜的辛勤训练和对梦想的执着追求。

在塞纳河畔,全红婵展现出了非凡的意志和勇气,她在赛场上每一次的奋力拼搏与自我超越,让世人看到了中国体育事业的蓬勃发展和实力展现。观众席上,五星红旗高高飘扬。她激励了我,使我明白:每个人都要心怀梦想,明确目标,并向着目标迈进,这个过程或许会很坎坷,但经历风雨才能见彩虹,人总是要在困难中磨炼自己。

在生活中,我也要像全红婵一样,心怀梦想,执着追求,绽放出属于自己的光彩!

指导教师:侯莉睿

在学习游泳的过程中,是自信和坚持让我克服了重重困难。我想,那些奥运健儿在训练时大概也是如此……

## 泳池逐浪

天津市河西区水晶小学  
四年级(7)班 钟梓琪

2024年巴黎奥运会刚刚落幕,运动员们拼搏的形象至今还浮现在我的脑海里,这也让我不禁回想起自己学习游泳的那段难忘经历。

记得第一次去学游泳时,我内心非常激动。高高的天花板上映照着水面的波纹,长长的座椅上坐满了家长,泳池里聚满了学员,四周架子上放置着许多游泳板和泳圈,令我眼花缭乱。

正当我兴高采烈地走向泳池时,却突然被教练叫住,让我先去热身。热身时,教练为我们每人绑好游泳板。前面的队员一个接一个地跳进泳池,这让我愈发紧张。终于轮到我了,我小心翼翼地跳进水里,瞬间感到一阵冰凉,而教练却安慰我说没事,过一会儿就好。事实的确如此。

由于是第一次学游泳,教练给我绑了五块游泳板,可我还是沉下去。教练便让我在水中尝试做跑步的动作,我紧张得拼命摆动双腿,像受惊的小兔为了躲避老鹰而奋力奔跑似的,很快,真的不再下沉了,这可太神奇啦!

之后的每周我都会去游泳馆练习游泳,但是面对水面的那种恐惧感却丝毫没有减少。直到有一次去一个儿童游泳池练习,那里的水很浅,我毫不犹豫地跳进去,自在地做着教练教给我的各种动作,游得

轻松惬意,完全没有了下沉的感觉。在儿童游泳池游了三次后,我重新回到原来的泳池,那曾经对水的恐惧感早已荡然无存,我高高兴地钻进水里,双手像青蛙一样在水中画了一个心,双腿在水中勾起,画出一道弧线,游得格外舒畅。

当我的蛙泳游得熟练后,教练开始教我学习自由泳。这可把我难住了,因为自由泳不仅要有足够的体力来保证双脚打水时身体不会下沉和前进的速度,还要把控制好游泳的方向。对我这个新手来说,短时间内做到这两点着实困难。看着泳池边几个与我同龄的老学员即将参加比赛,他们游得优美又自在,让我羡慕不已。望着他们身后荡起的朵朵浪花,我心里也燃起了斗志,我也要加油!

从此以后,我每次训练都格外地努力。当有人在我身后游来时,我就像在参加一场真正的比赛一样拼命往前冲。慢慢地,我游得越来越好,从背着五块游泳板到两块,再到完全抛弃游泳板,从缓慢游动到飞速前行,我进步了许多,也成长了许多。

在学习游泳的过程中,是自信和坚持让我克服了重重困难。我想,那些奥运健儿在训练时大概也是如此。通过学习游泳,我不仅学会了一项技能,更明白了在面对困难时,只要保持自信和坚持,就能战胜自我,超越自我。这种精神将伴随我在未来的人生道路上勇往直前。

## 天之骄子

甘肃省华亭市东华小学  
五年级(5)班 王立恒

电视机前,我们一家为李雯雯加油

我给雯雯递上几片牛肉

妹妹说要给姐姐唱脉动

爸爸妈妈说已经准备好鞭炮、烟花

就在大家瞪大眼睛的瞬间

雯雯姐化身顶羽

举重若轻地举起了两座大山

指导教师:富永杰



《奥运梦》 张书瑜(10岁)

中国体育健儿在巴黎奥运赛场上的表现,更是对奥林匹克精神的绝佳诠释,展现了中国体育的强大实力和无限潜力……

## 闪耀巴黎的“中国英雄”

河北衡水中学实验学校  
高二(501)班 李浩鸣

今夏,中国运动员们为塞纳河畔增添了一抹鲜艳的中国红。

从1932年第一次踏上奥运赛场,中国奥运事业已走过92年。中国代表团从寥寥数人到队伍不断壮大,令中国人民骄傲自豪。而中国的体育健儿在巴黎奥运赛场上的表现,更是对奥林匹克精神的绝佳诠释,展现了中国体育的强大实力和无限潜力。

倪夏莲在花甲之年展现了非凡的竞技风采。尽管她代表卢森堡参赛,但她对祖国的深厚感情始终未变。央视解说员用“世界第一和世界唯一,在这一刻完成了某种程度上的薪火相传”来评价她与孙颖莎这场意义非凡的较量。

倪夏莲真正做到了人不忘本、树不忘根,愿“为他们在夺取冠军的路上扫除那么一点点障碍”。她乐观豁达,61岁的“乒乓奶奶”赛场上的真切笑容深深打动了观众。她强大得可怕,或许是千万次练习与无数次失败,造就了她在60岁时过五关斩六将获得WTT支线赛哈维若夫站女单冠军的壮举。别人在赛场上严阵以待,倪奶奶却笑容满面。她的快乐与自信,源于内心对乒乓球这项运动的热爱,她的心里装满了中国人的自豪感。她说:“我们希望中国队能拿到冠军,只要能够帮助到中国队

一点点,个人的利益得失真的不算什么。”这样的一位无私无畏的“奶奶”运动员,值得人们敬佩和爱戴。

在乒乓球界,除了倪夏莲,还有很多运动员书写着属于自己的传奇。“超级全满贯”是运动员们梦寐以求的最高荣誉,它不仅代表了技术的巅峰,更是精神与意志的胜利。马龙就是一位“超级全满贯”得主,他的成就不仅体现在他拥有全球最多的世界冠军头衔,还包括他成功卫冕奥运会男子单打冠军,成为自乒乓球在1988年被纳入奥运会项目以来,第一个达成此成就的人。此外,马龙还是中国乒乓球队的模范队长,实现了夺得奥运会、世锦赛、世界杯、巡回赛总决赛、亚运会、亚锦赛、亚洲杯、全运会、全锦赛在内所有重要比赛单打冠军等多项荣誉。

而樊振东此次夺冠,不仅是对他个人多年努力的回报,更是继马龙之后,第二个达成“超级全满贯”的乒乓球男运动员,传承着前辈的辉煌。除此之外,王楚钦作为男乒团队里的一颗新星,也将光芒闪耀在巴黎赛场;国乒女队主力陈梦、孙颖莎凭借精湛的球技和顽强的斗志,在赛场上敢打敢拼,为团队争得了荣誉,她们的出色发挥,进一步巩固了中国女乒在世界乒坛的霸主地位。这些体育健儿们共同展现了中国体育场上的强大实力与拼搏精神,为中国乒乓球事业续写着新的辉煌。

指导教师:王丽峰

### 名师简介

李茹,河南省濮阳市实验中学语文高级老师,省级骨干教师,市级学科带头人,市级骨干教师,多次荣获市级优质课一等奖,多次荣获国家级、省级、市级优秀辅导教师荣誉称号;参与《中考帮》《互动中考复习大讲义》《疯狂作文 中考一类文计划》《天星教育 金考卷》等书刊的撰稿工作。



名师点评

年轻一代运动员正逐渐强大,担起重任,中国正向体育强国迈进……

山西省晋城市第一中学  
734班 范语阳

前不久,2024巴黎奥运会在塞纳河畔落下了帷幕。回顾这届奥运会,赛场上运动员挥洒汗水,勇创佳绩,不断挑战自我;看台上的观众同样激情四射,呐喊助威,挥舞着鲜艳的旗帜。运动员和观众共同分享喜悦和泪水,振臂高呼的场景令人动容。每当我坐在电视机前,看到这一幕,胸中流淌着的红色的血液便不由得沸腾起来。能生长在如今强大的中国,我感到无比自豪。

此次奥运会上,我国的奥运健儿充满活力与斗志,带给我们无限的希望。除了乒乓球、跳水、举重等传统优势项目依然展现出统治力外,游泳、网球等领域也取得了超乎想象的突破。潘展乐在100米自由泳决赛中破纪录强势夺冠,并率领男子4×100米混合泳接力队打破美国40多年的垄断,展示了年轻一代是中国游泳队未来的支柱力量;邓雅文在自由式小轮车上的夺金无疑是我国在这一项目上的突破,她的成绩向世界证明了中国在很多非优势项目上也具备强大的竞争力;郑钦文在网球女单的夺冠更是创造了历史。这些例子表明,年轻一代运动员正逐渐强大,担起重任,中国正向体育强国迈进。

最终,中国体育代表团共收获40枚金牌、27枚银牌、24枚铜牌,创造了在境外参加夏季奥运会的历史最好成绩。虽然我国的金牌数与美国持平,但总奖牌数距离排名第一的美国还有差距。在观看比赛时,我观察到一些项目的决赛圈中没有中国队的身影,这表明我国在体育厚度上的积累,较顶尖体育强国尚有一定的差距。

从小热爱体育运动的我,对于当前体育人才培养方式有一些自己的体会。过去,我国在体育事业的发展上,采取了体教分离的培养模式,集中人力物力培养竞技体育的人才。这样的培养模式使得有运动天赋和兴趣的孩子,往往在小学阶段就需要在专业体育和文化教育之间作出选择,导致了我们体育人才的“英雄池”较浅。同时,训练所需要的高昂费用也劝退了一些家境相对困难但怀有梦想的孩子。而由于体育竞争的残酷性,一旦没有“突出重围”,未能进入国家或省队的运动员在未来发展上面临较为尴尬的境地,这使得孩子在选择竞技体育道路时存在很大顾虑。

由此我们可以发现,我国在建设体育强国的道路上,不能仅仅依赖多年难遇的天才横空出世。扩大群众基础、推广各项体育运动才是长足进步的关键。令人欣喜的是,从“体教分离”到“体教融合”,已经成为我国政策层面上的重要导向。在2020年8月31日,国家体育总局与教育部联合印发了《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》,将体教融合的重视提升到了一个新的高度,各省也在加快落实体教融合,纷纷推出针对青少年的体育培养计划。

我相信,在国家支持和运动员们的共同努力下,我们会加快达成建设体育强国的目标,未来一定会有更多面五星红旗在奥运赛场上高高飘扬。

## 回望奥运之夏