



小记者官方微信



甬上教育APP

“哇，宁波队好厉害，我们队的一姐都被她6：0切菜了。”当我收好拍子走出赛场的时候，耳畔传来其他队友的惊叹声，他们口中的“一姐”是去年在上海郑洁杯比赛上把我打哭的全国冠军，而今天，我终于“一雪前耻”了。

我叫潘一诺，是宁波国家高新区实验学校402班的学生，同时也是宁波市小球中心网球队的成员。我全身黑黝黝的，这是和网球结缘的最好印证。还记得刚读一年级的時候，我性格腼腆，爸爸妈妈希望我开朗自信点，就给我报了学校四点钟课堂的网球课。在那里，我们一群不懂网球的孩子们在球场上欢快地跑来跑去，之后带着对网球的热爱，通过选拔我进入了宁波市小球中心网球队。从此，我和网球真正地交上了朋友，在学校和老师的支持下，每天下午两节课后，无论刮风下雨，我都会去网球场上训练3小时，暑假期间每天训练6小时，在教练的悉心指导下，我慢慢可以驾驭这个嫩绿色的小球了，找准球的落点、步子跟上、引拍、击球、回位，心中升起了满满的成就感。

小小的球 大大的梦想

宁波国家高新区实验学校402班
潘一诺(证号2021203) 指导老师 俞春丽

日复一日的热身、打墙到多球、对拉，这些枯燥重复的练习让我有一段时间对网球失去了热情，想方设法地想偷懒不去练了。但教练说打网球就像造房子一样，打好坚实地基才能造出稳固的高楼大厦，网球入门不难，但要把球打好却不是一朝一夕的事情。于是，我默默地坚持着每天的训练。在宁波市第十八届运动会网球比赛上，我与队友一起顽强拼搏，得到了团体季军。第一次捧到金灿灿的奖杯我兴奋无比，从此对网球比赛十分向往。郑洁杯、清新杯、积分赛、友谊赛，上海、杭州、嘉兴、南京，都留下了我奋战的足迹。2020年8月，顶着高温，初次参加省锦标赛的我们一路过关斩将，获得女子戊组团体冠军的好成绩。曾经的手酸脚疼、汗流浹背、中暑呕吐都抛到九霄云外了。

在一次次比赛中，我的网球技术水平日渐增长，慢慢地，我能把上旋、抽球、高压、截击等技术用在实战中了。我非常享受回击球时的“砰砰有力”和发球挥拍的“一气呵成”。从前，我是一个输掉比赛就要哭的小泪人，现在我就像一个勇敢的小战士。打赢了享受喜悦，输了也会分析原因、改善不足，并且让自己变得更好。我的心里一直有追赶的网球大师——行云流水的费天王和“金花”娜姐，他们激励着我更加勤奋刻苦地训练，为宁波和学校争光添彩。

谢谢网球，它让我拥有了专注与坚毅，收获了自信和快乐。小小的球，大大的梦想，我希望自己的梦想飞得更高更远。