



趣少年

## 乘风破浪

# 泳往直前

海曙外国语学校404班  
何焯琪(证号1002129)  
指导老师 唐奇钥

我叫何焯琪,是海曙外国语学校404班的学生,现任校大队部体育委员。“静如处子,动如脱兔”是老师们对我的一致评价。

我是一位自信开朗、兴趣广泛的女生。别看我“小胳膊细腿”的,我也爱运动,其中游泳是我的最爱。幼儿园大班时,我有幸成了市游泳队海曙训练点的成员。爸妈让我接触游泳的初衷是为了增强体质,多学会一项技能。对我而言,泡在水里戏水好像也是件挺好玩的事。真正训练后,新鲜感一过,枯燥和乏味的动作令我一度想要放弃。像“换气”“打腿”“划手”这样看似简单的动作,教练会要求你重复做几十次,甚至上百次。当我缺乏动力时,总会安慰自己说“今天又进步了一点点”,又或者告诉自己“同伴们都在坚持练着,自己也没有理由放弃”。

最初的煎熬过去后,训练成了一种习惯,我也耐得住寂寞了。其间我也得过数次中耳炎、感冒发烧等游泳常见病;也面临过因为测试成绩不达标被淘汰

的窘境;更打过“训练瓶颈期不会进步,干脆放弃”的退堂鼓。“任何成功没有捷径,唯有努力前行;一分汗水一分疼痛,一分辛苦才有一分收获……”我默默地对自己说,同时不断调整自己、挑战自我、突破自己……

坚持游泳训练这些年来,我生病少了,体质变强了;原本爱哭、遇事会胆怯的性格不见了;均衡时间的能力强了,学习成绩也没掉队……4年来,我每天参加3小时的游泳训练,游泳成绩也不断提高,多次参加市、区级的游泳比赛,也获得了一定的成绩。

“尽最大的努力,做最好的自己。”我默默地激励自己,以勤奋为桨,以梦想为帆,一步一个脚印,争取更大的成绩。今年,我会为争夺2022年浙江省运动会青少年(儿童)部游泳比赛参赛资格而努力。



下期话题

### 端午,我最想……

“五月五,是端阳;吃粽子,挂香囊;龙舟下水喜洋洋……”端午节即将来临,作为中国首个人选世界非遗的节日,距今已有2500余年历史。关于这个节日,有很多的传说,也有很多的习俗。小记者最想在端午做什么?观看赛龙舟、裹粽子、做香囊……请小记者告诉我们,并简单说明理由。投稿请在6月6日前发甬上APP,文字不超过100字,图片为jpg格式。

小记者投稿步骤:

1. 已用“甬上”APP投过稿件的小记者,请直接进入“投稿”界面;
2. 还未使用过“甬上”APP的小记者,请先下载“甬上”APP,用去年小记者报名时预留的手机号注册登录,点击底栏中间“发布”,选择“小记者投稿”;
3. 在“作文、书画、摄影、英文”中选择相应的界面进行投稿,在“标题”栏注明:端午+话题,标签上勾选“话题”。