



## 当“燃”不让， 激情释放



奔跑吧，少年们

### 导读

B2版· B3版·

· 让心灵充满阳光

· 永远的摆渡人

B4版·

· 探秘黄土地  
· 好玩又炫酷，科技节来了！

夏风拂面，灼灼芳华。5月16日至20日，来自宝塔区的78所中小学共1100多名运动员代表齐聚延安新区全民健身中心，参加了宝塔区第七届中小学生田径运动会。

本次比赛由宝塔区教育体育局主办，延安市宝塔区体育运动中心、延安新投文化旅游发展有限公司承办，比赛分为男子组、女子组，并按照学生的年龄特点和身体条件，小学组设100米、200米等10个项目；初中组设4×100米接力、4×400米接力等11个项目；高中组设跳高、立定跳远、原地前掷实心球（男、女均为3kg）等11个项目。

比赛中，同学们努力拼搏，无论顺境还是逆境，无论领先还是落后，永远保持奋勇争先的姿态。经过5天的激烈角逐，每项比赛分别奖励了前三名，还评选出了特殊贡献奖、体育道德风尚奖、优秀组织奖等若干单位。

赛场上那充满激情、顽强拼搏、奋勇争先的身姿，赢得了现场观众的阵阵叫好，在这个火热的夏日为自己留下了美好的记忆。

（记者 樊江江）

● “看我这一跳”



### 我行我知

#### 青春在拼搏中闪光

那天，我站在领奖台上，手中紧握着那枚闪闪发光的奖牌——女子3000米第一名！这一刻，我感慨良多。参加这次长跑比赛，我感受到了身体的极限，也体验到了挑战自我的快乐，当我跨过终点线的那一刻，内心充满了喜悦和自豪，同时也感到了一份责任和担当。

在备战过程中，我始终保持着积极的心态，努力克服各种苦难，勇敢面对挑战。为了备战比赛，我制定了详细的训练计划，并严格执行。每天早晨，我都会早早起床，在小区进行晨练；傍晚，每天进行游泳、慢跑和力量训练。虽然遇到了许多困难和挑战，但我从未放弃过，始终坚持到底。

比赛当天，阳光明媚，微风拂面，我站在起跑线上，心中既紧张又激动，随着裁判员的发令枪声响起，这场汗水的角逐也随之拉开了序幕。开始我的体力还算充沛，但渐渐地，体力的差距逐渐扩大了，我的身边也变得静悄悄的，耳边仿佛只能听到自己那猛烈的心跳和自己沉重的呼吸，我的步伐慢了下来，汗水浸湿了衣襟，但我不能停下，我拼命地向前，再向前，呼吸一次次凌乱，矛盾和犹豫在我的内心涌动，我突破一个又一个极限，只为冲向终点。终于，我咬紧牙关，拼尽全力冲过了终点线……

当我走上领奖台，手捧证书和奖牌的那一刻，所有的劳累、汗水、紧张都消失得无影无踪。这枚奖牌不仅是对我努力的肯定，更是对我毅力和勇气的嘉奖，它是我付出汗水和心血的见证，也是我勇往直前的动力源泉。

未来的日子里，我会更加努力地奔跑在人生的赛道上，让青春在拼搏中闪光。

（宝塔区第三中学七年级二班 张增荣 指导老师 史丽琴）

#### 接力赛，我们胜利了

那是一个阳光明媚的早晨，我们四名学生代表学校参加了区级4×100米接力赛，我知道这是一个考验团队合作的时刻，我一定会全力以赴。

赛前，我们四名选手围在一起，热切地讨论策略。我们知道，接力赛不仅考验速度，更考验团队的默契和配合。我们决定第一棒起跑要稳，第二棒要尽可能地拉近与对手的距离，第三棒则是关键的冲刺。我，作为最后一棒，责任重大。

随着裁判的一声令下，比赛开始了。第一棒的选手紧紧攥住接力棒，奋力向前冲，将接力棒稳稳地传给了第二棒，为我们队建立了优势。第二棒队员像离弦的箭，丝毫不敢松懈。但对手的实力也不容小觑，到了第三棒，我们已经与对手并驾齐驱，但队友并没有放弃，他用尽全力朝我跑来。近了，近了，更近了……终于到我接棒了，我边跑边从队友手里接过棒，脑子里只有一个信念，那就是：一定要赢。我紧咬牙关，全力冲刺，脚下仿佛装了弹簧，越跑越快，直到压线——赢了，我们赢了！我们获得了第一名！场上瞬间沸腾起来，欢呼声、呐喊声似乎就是一曲美妙的音乐。

我们几位选手紧紧地拥抱着。这不仅仅是一场比赛的胜利，更是团队合作的胜利。所有队员都在为同一个目标而努力，这种精神正是“践行五育并举，培育时代新人”的最好体现。

在今后的生活中，我们也会遇到许多困难和挑战，但只要我们团结一心，共同努力，就一定能够克服一切困难，取得最后的胜利。

（宝塔区北关小学六年级三班 刘久胜 指导老师 李玉霞）

指导老师 李玉霞

#### 战胜自己，就是成功

晴空万里，烈日高照，彩旗飘飘，人山人海，伴随着雄壮有力的《运动员进行曲》，宝塔区第七届中小学生田径运动会在新区全民健身中心拉开了帷幕，全区80多支代表队齐聚在此，可谓是“群英荟萃”。

作为一名实心球运动员，能荣幸被学校选中参赛，此时此刻激动的心情无法用言语表达。不禁回想起训练时的场景——训练时遇到了难题，发现自己突然怎么努力都使不上劲，突破不了，投掷力量达不到理想的效果，导致球飞得不远。我顿感沮丧，又不想轻易认输，却无能为力，像一只热锅上的蚂蚁，又急又躁，甚至萌生了放弃的念头。教练居然将这些全都看在眼里，他拍拍我的肩膀笑着说：“怎么，泄气了？”我低着头不语，教练接着说道：“没有一个人的成功是偶然的，在他们的背后都付出了很多很多别人看不到的努力和汗水。你试着放松，调整姿势和心态，按我们平时训练的步骤，每个环节都重复练习，看看怎么样。”我听到教练的鼓励，抬起头看到了教练坚定的目光，瞬间又重拾信心，继续开始反复练习，不断尝试，找出问题所在。经过一段时间的努力练习，我的力量和投掷技巧都得到了明显提高，实心球也飞得更远了。

这次比赛，高手云集，我紧张而兴奋地站在了赛场上，深吸一口气，调整好心态，耳边回想起教练的话，用尽全力投掷出实心球。那一刻，我感受到了前所未有的成就感。

比赛结束后我坐在看台上，看着天空中飘过的白云，心中充满了万千感慨，通过这次经历，我结识了很多优秀的同学，真的是“山外有山，人外有人”，也深刻体会到了付出和努力的重要性，同时也明白了，成功不只是名次，战胜自己，就是成功。

（宝塔区第七中学八年级八班 杨元赫 指导老师 杨班）

#### 体育，让我遇见更好的自己

站在终点线上，望着那条标志着胜利的白线，我的思绪飘回到了几个月前——

那时的我，还只是一个对100米短跑满怀憧憬的初中生，不承想，这一路竟让我收获了如此之多。那是运动会前夕的一个黄昏，夕阳将天空染成了橘红色，我独自一人在操场上做最后的冲刺练习。汗水沿着脸颊滑落，滴落在炽热的跑道上，瞬间蒸发。我的呼吸急促而有力，每一步都踏着自己的心跳节奏。如今回想起来，是那么清晰，又那么遥远。

训练的日子是枯燥而又艰苦的。每天早晨，当校园还沉浸在一片宁静之中，我已经开始在跑道上重复着起跑、加速、冲刺等动作。体育老师的声音总是在耳边回响：“爆发力来自腿部，速度来自内心。”无数次的跌倒与爬起，让我学会了坚持与忍耐。记得有一次，在高强度的间歇训练后，我累得几乎无法站立，是队友们伸出的手，让我感受到了团队的力量，也让我明白了，100米的赛道上，我不是一个人在战斗。

比赛当天，随着发令枪响，我像离弦之箭一般冲了出去，耳边是呼啸的风声和观众的呐喊。那短短的10秒钟，我仿佛穿越了一个又一个自我，每一次蹬地，都是对极限的挑战；每一次摆臂，都凝聚着无数汗水的重量。在那决定性的瞬间，我看到了终点线，也看到了自己的影子，它在告诉我：“你可以的！”于是，我咬紧牙关，用尽最后一丝力气，冲过了那条梦寐以求的终点线。

当我回过头，看着计时器上闪烁的数字，泪水不禁在眼眶中打转。那不仅仅是一个成绩，更是我无数个日夜努力的见证。站在领奖台上，我握紧了手中的奖牌，心中五味杂陈。那一刻，我深刻理解了“台上一分钟，台下十年功”的含义，也理解了体育精神。

（延安新区外国语学校初三八班 任梓杰 指导老师 刘静）

主 编/忽弋琛

本版编辑/樊江江

视觉设计/李延庆

组 版/王 娟

校 对/石芳蔚

电话：18791111598

邮箱：czzk2021@163.com