



篮球伴我成长

安徽马鞍山市和县乌江镇中心小学六年级2班 吴文兮

快乐的时光总是如白驹过隙，短暂而美好，暑假悄然走向尾声。回望那段日子，我在篮球训练营中收获了汗水、友谊和成长，每一格记忆的画面都十分鲜活。

开篇运用比喻的修辞手法，将时光比作白驹，生动形象地写出暑假时光流逝之快，为后文回忆篮球训练营的生活做铺垫。

训练的日子并不轻松。每天从基础热身开始，拉伸、慢跑、活动关节，每一个动作都在为接下来的挑战蓄力。随后是高强度的体能训练：折返跑、蛙跳、核心力量练习……尤其难忘8月25日那一天，烈日如火球般炙烤着大地，我们在毫无遮蔽的球场上一遍又一遍地练习折返跑。汗水刚滑过脸颊，滴在滚烫的地面上便瞬间蒸发。呼吸逐渐沉重，双腿像灌了铅一般，放弃的念头一闪而过——可当我看向身边，队友们咬紧牙关，目光如炬，没人停下，没人抱怨。那一刻，我擦掉额角的汗，再次跟上他们的步伐。

“烈日如火球般”运用比喻，突出天气的炎热，“毫无遮蔽”强调了训练环境的艰苦，从侧面烘托出训练的辛苦与坚持，增强了文章的感染力。

最振奋的，莫过于实战中的高光时刻。在一次快攻中，我接到队友一记跨越半场的精准长传。没有丝毫犹豫，我带球突进、起跳、出手——篮球在空中划出流畅的弧线，“唰”一声空心入网。那一刻欢呼声、掌声交织在一起，我感受到前所未有的喜悦和成就感。我们击掌、撞肩、放声大笑，那种由超级默契带来的喜悦，远超得分本身。

运用了一系列动词，如“接到”“带球突进”“起跳”“出手”，生动地展现了“我”在实战中的动作过程，使读者仿佛身临其境，感受到比赛的紧张与刺激。

训练结束后，我们常围坐在场边，聊战术、说笑话，也分享彼此的疲惫与坚持。我渐渐明白，所谓“团结就是力量”，不只体现在成功的防守或进攻中，更藏在每一次无言的配合、每一个信任的眼神、每一句“不要紧，再来”中。

对“团结就是力量”进行了深入阐释，从具体的行为和细节入手，让读者对团结有了更直观、更深刻的理解，升华了文章的主题。

在热气蒸腾的球场上，我结识了一群志同道合的伙伴。酷暑中汗水淋漓的时刻，恰如久旱过后的甘霖，冲刷的是懈怠，浇灌的是信念。也有过累到说不出话想要退缩的瞬间，但最终都化成了更坚定的选择——因为我知道，这一切都是成长的磨砺。

如今，每当我奔跑在篮球场上，耳边总会响起那段日子里的呐喊与脚步声。它们提醒着我：没有什么困难是不能克服的，只要心里有火，身边有战友，眼中有方向。

感谢篮球，更感谢一路同行的队友们。这个夏天，我学到的远不止如何投篮，更是——如何坚持，如何信任，如何与一群人一起拼搏，成就更好的自己。

评语

作者以篮球训练为线索，通过烈日下坚持折返跑、比赛中默契配合进球等具体场景，生动勾勒出汗水与友谊交织的夏日图景。文章细节饱满、情感层层递进，既写出了体能上的磨练，更写出对“团结”“坚持”的切身体会。

(指导教师：安徽马鞍山市和县乌江镇中心小学 吴加兰)

