

陈可儿
瑞华中文学学校 六年级
郭志宏老师
2022年1月

难忘的游泳比赛

2021年7月22日到7月25日，伊利诺伊州青少年组的州立比赛在FMC游泳馆举行。在我参加的所有比赛项目中，200米混合接力给我留下了深刻而难忘的印象。

游泳比赛有几十个游泳队参加。游泳选手都格外优秀，比赛非常激烈。最精彩的是接力比赛。特腾，妮寇，竹和我代表FMC游泳队参加了10岁年龄组女子200米混合接力。

我们四个小伙伴既激动又紧张，认真地做好了热身活动。随着裁判老师的一声哨响，比赛拉开了帷幕。第一棒是特腾的仰泳，她迅速跳入水中，快速地挥动双臂，其他八个队员也不示弱，以更快的速度追了上来。这时特腾似乎被水呛到了，只见她速度突然减慢，被其他队员甩到了倒数第二名。这下我们队的小伙伴们都着急起来，我也十分担忧。第二棒妮寇跳了，开始了蛙泳赛程，她奋力直追，不放弃。下一棒就是我的蝶泳，我心里砰砰直跳，特别紧张，手忙脚乱，不知如何是好。这时我想起妈妈说过的话：“遇事不要慌，要冷静，要积极地相信自己”。于是我深深地吸了两口气，使自己安定下来。经过队友妮寇用力追赶，她以第五名摸到泳池墙壁。她的不懈努力深深地感染了我，我立刻入水，展开双臂用力打水，并屏住呼吸，尽量减少换气，加速追赶。此时我感到了身上有无穷的力量，五米，两米，一米，我追上了许多选手。在最后几秒钟，我使出浑身力气，象飞鱼一样冲刺，我赶上了最后一个游在前方的选手，我足足地憋了最后一口气，用力潜水并伸开手臂，第一个抵达终点，我成功了！此时啦啦队的欢呼声十分高涨，好像能掀开房顶似的。我队的第四棒自由泳选手竹也不负众望，她以飞快的速度完成了接力，并为我队取得了冠军。

比赛结束了，全场沸腾了，队友们欢呼跳跃地和我拥抱。教练高兴地告诉我，在接力中我不仅超过了所有的对手，并以2秒多刷新了自己的个人50米蝶泳的最好成绩。我太激动了，我很自豪，并为FMC接力队的每个队友而骄傲。

这次游泳接力比赛我特别开心，我还懂得了一个道理：遇到挫折要沉着冷静，不慌张。我也为我们FMC队的另外三名队友点赞。成功是大家齐心协力争取的。我爱游泳，我更爱我的教练和队友。