

一件令我後悔的事

1A 李俊文

我們足球隊近日的練習很頻密，因為我們快有一場比賽。

這幾天的天氣非常炎熱，為加強體能，我們都不畏酷暑，堅持練習。但是練習期間，我的雙腿突然有些痛，小腿都腫起來了，不過我仍然堅持練習，因為我想贏得這場比賽，不想令隊友失望。

今天，我們又練習了，做熱身時，我的小腿非常痛，但是明天就要比賽了，練習當然比之前辛苦，所以我忍著痛練習。明天我要對手知道我們的厲害，所以我咬著牙關忍耐。可是練習了幾個小時，小腿真是非常痛，不要說跑，連走路都不行了！我惟有跟教練說。他為我檢查了一下，就說我不能比賽了，還叫我去看醫生。隊友扶著一拐一拐的我去看醫生，醫生說是肌肉疲勞，明天的比賽不能參加了。

我回到球場，把情況告訴教練。我坐在一旁，一想到明天不能出賽，感到非常憤怒！我和我的隊友天天努力練習，到了比賽，我竟不能出賽？這幾星期的訓練不就白費了嗎？難道明天我就要這樣坐在場邊看著隊友比賽嗎？我感到非常難過和沮喪。教練看見我這樣，跟我說：「你如果早點告訴我，我會讓你好好休息和護理，情況應不致這樣嚴重。有些事情愈急愈無法成功啊！」想到自己那麼笨，我不能不責怪自己，隊友走過來安慰我：「練習是不會白費的，還有很多場比賽等著你呢！」我的心情才慢慢平伏過來。

明天，我只能夠成為「啦啦隊」了，傷心又失望之餘，希望隊友能好好比賽，讓我們可以捧著獎盃，一起開開心心地走出球場！

教師回饋：我也聽過不少同學為了備戰球賽，過度練習而受傷，結果不能出場的事。本篇寫出了球員情緒的變化，令我對他們的內心世界，有多一點的理解。（賴燕萍老師）