

Nội dung dàn ý và các bài văn trong **Top 7 bài văn hay Tả một lực sĩ đang cử tạ lớp 5 (Siêu hay)** được chúng tôi sưu tầm và tuyển chọn giới thiệu dưới đây sẽ giúp các em học sinh có thêm ý tưởng, tư liệu tham khảo để bài viết mình đạt kết quả cao.



Bài văn mẫu Tả một lực sĩ đang cử tạ - Mẫu 1

Em rất hay xem các chương trình thể thao. Ngoài bóng đá, bóng chuyền, bơi lội,...em còn yêu thích cả môn thể lực thể hình. Trong đợt Seagame vừa qua em đã theo dõi phần thi của các lực sĩ cử tạ Việt Nam. Đó là phần thi vô cùng xuất sắc.

Cuộc thi lần này có sự tham gia của rất nhiều lực sĩ ở khu vực Đông Nam Á. Em và bố hồi hộp khi trọng tài nhắc đến phần thi đấu của nước mình. Một lực sĩ cao to, lực lưỡng bước ra. Chú có mái tóc đen được cắt gọn gàng, đôi mắt sâu và khuôn mặt chữ điền cương nghị. Điều khiến em chú ý đó là chú có một thân hình săn chắc và làn da đen bóng, trông chú như một pho tượng bằng đồng. Ngực nở và các bắp thịt ở tay, chân nổi lên cuộn cuộn.

Chú lực sĩ đứng trước một quả tạ 100kg, gương mặt điềm tĩnh. Chú làm các động tác khởi động trước khi vào thi đấu. Trọng tài thổi còi bắt đầu phần thi. Chú dùng đôi bàn tay to và chắc nịch nắm chặt thanh sắt. Cả gia đình em hồi hộp đến từng phút giây. Chú nhanh chóng nhấc quả tạ lên khỏi mặt đất. Khi đến phần ngực, để nâng quả tạ lên cao không hề dễ dàng. Chú ngưng lại một vài giây trong sự lo lắng và cổ vũ của khán giả. Chỉ ngay sau đó, ngực chú ưỡn về phía trước và quả tạ được đẩy lên cao quá đỉnh đầu. Hai cánh tay giơ cao và thẳng tắp. Tiếng reo hò và vỗ tay vang lên không ngớt. Tất cả mọi người vỡ òa trong cảm xúc vui sướng. Nhẹ nhàng đặt quả tạ xuống đất, gương mặt chú lấm lấm mồ hôi. Chú cúi chào khán giả và nở một nụ cười hạnh phúc.

Phần thi của chú khiến em vô cùng ấn tượng. Để đạt được thành tích như vậy, ngoài một sức khỏe dẻo dai đòi hỏi người lực sĩ phải tập luyện rất nhiều. Nhờ sự cố gắng không ngừng nghỉ đó chú đã mang vinh quang về cho đất nước với tấm huy chương vàng danh giá.

Kết thúc mùa Seagame, Việt Nam đã dẫn đầu khu vực. Thành tích đó có được là nhờ công sức của hàng trăm các vận động viên. Trong đó không thể không kể đến các lực sĩ thể hình. Em cảm thấy vô cùng yêu mến và cảm phục họ.

Bài văn mẫu Tả một lực sĩ đang cử tạ - Mẫu 2

Là một cô bé nên ít khi tôi quan tâm đến thể thao mà chỉ thích xem chương trình nấu ăn và thời trang. Nhưng dịp đó, Sea-Game đang diễn ra rất sôi nổi. Tối nào trong bữa cơm, gia đình tôi cũng xem các trận thi đấu và cổ vũ rất nhiệt tình cho đội chủ nhà Việt Nam. Nhờ đó, tôi được chiêm ngưỡng hình ảnh một lực sĩ đang cử tạ rất tuyệt.

Cử tạ là bộ môn thi đấu ngày càng được nhiều người quan tâm. Không chỉ nam giới mà bây giờ có nhiều cô gái cũng tham gia nên càng tạo thêm tính hấp dẫn. Vì không mấy khi xem thể thao nên tôi chẳng biết vận động viên nào cả. Nghe họ nói, tôi biết lực sĩ chuẩn bị thi đấu là vận động viên Hoàng Anh Tuấn, một lực sĩ đang nổi tiếng ở nước nhà. Nhìn anh thật ấn tượng.

Không cao lớn lắm nhưng anh trông thật khỏe mạnh với những bắp thịt săn chắc. Hai cổ tay và hai đầu gối của anh được quấn nhưng dải băng. Đặc biệt là gương mặt với đôi lông mày rậm toát lên vẻ cương nghị. Nhìn anh thật tự tin bước vào sàn đấu. Anh hít thở một hơi thật dài, bình tĩnh cúi xuống. Màn thi đấu đã thực sự bắt đầu rồi, cả nhà tôi ai cũng chờ đợi. Còn tôi, bỗng dưng thấy hồi hộp lạ và thậm chí mong lực sĩ Anh Tuấn sẽ hoàn thành tốt nhiệm vụ. Một tiếng chuông vang lên, lực sĩ vào cuộc. Gương mặt cương nghị của anh bộc lộ đầy sự quyết tâm. Hai đầu lông mày kéo lại gần nhau hơn, môi anh mím chặt lại, trên trán những đường gân nổi lên mỗi lúc một rõ thể hiện sức nặng của quả tạ. Hai cánh tay của anh nom săn chắc hơn bao giờ hết. Phần cơ nổi lên cuộn cuộn tựa như được làm bằng thép nung. Quan trọng nhất là đôi chân của người lực sĩ. Hai chân trụ vững chãi như dính liền trên mặt đất, từ từ nâng lên cao, đưa người và quả tạ đến đích. Hai cánh tay anh thẳng, giang rộng hình chữ V khiến tôi liên tưởng đến biểu tượng của đất nước Việt Nam và sự chiến thắng. Khuôn mặt người lực sĩ mỗi lúc đỏ thêm lên theo sức nặng của quả tạ. Có một tích tắc, đôi tay anh run run như làm rơi quả tạ xuống đất khiến khán giả kêu ò lên. Mắt tôi không rời màn hình, tay tôi thì đã đặt lên ngực trái từ bao giờ. Có lẽ tôi còn hồi hộp hơn mọi người nữa. Nhưng thật may, sự cổ vũ nhiệt tình của hàng triệu con tim nơi quê nhà đã tiếp thêm sức mạnh cho anh. Đôi tay, bàn chân anh cứng cáp lạ thường. Dường như đã chuẩn bị sẵn sàng, anh nhanh nhẹn xoay chân, hai tay đưa quả tạ lên cao đầy cương quyết. Tiếng hô

ngắn nhưng vang của anh như một nốt nhạc cao vút, kết thúc màn thi đầy ấn tượng và gay cấn. Sau vài giây, anh hạ tay, đặt quả tạ xuống nền một cách bình thản. Trên trán anh đã lấm tấm những giọt mồ hôi nhưng nụ cười rạng rỡ trên môi khiến khán giả nức lòng. Anh cúi người, vẫy tay chào khán giả. Đôi mắt anh sáng lên niềm tin chiến thắng.

Người lực sĩ lui vào bên trong rồi mà hình ảnh của anh vẫn hiện lên rõ rệt trong tôi. Trước đây tôi vẫn cho rằng thể thao có gì hay chứ, thật khô khan và buồn tẻ. Nhưng hôm nay qua cuộc thi đấu này mà tôi mới vỡ lẽ, thể thao thật tuyệt vời. Nó cũng chứa đựng rất nhiều giá trị, sức khỏe, đoàn kết, hiểu biết và kết tinh truyền thống, tinh thần dân tộc. Thể thao đưa chúng ta đến gần nhau và đến gần với thế giới hơn. Chẳng vì thế mà đất nước ta ngày càng được bạn bè quốc tế coi trọng.

Bài văn mẫu Tả một lực sĩ đang cử tạ - Mẫu 3

Thể thao nói chung đang ngày càng phát triển, Việt Nam chúng ta cũng tham gia rất nhiều đại hội thể thao trên thế giới mà trong đó phải kể đến đại hội thể thao Sea Games của khu vực Đông Nam Á. Sea Games được tổ chức hai năm một lần và gần đây nhất là Sea Games lần thứ chín được tổ chức tại Indonesia năm 2017. Tại đại hội lần này, Việt Nam chúng ta đã mang về rất nhiều huy chương vàng, trong đó có 3 huy chương vàng của lực sĩ cử tạ Thạch Kim Tuấn. Hình ảnh của anh khi đang nâng tạ để mang về tám huy chương vàng cho đội tuyển cử tạ Việt Nam khiến em không thể nào quên được.

Sea Games lần thứ chín với sự tham gia của đội tuyển Việt Nam được tiếp sóng trực tiếp trên sóng truyền hình Việt Nam và em đã được chứng kiến hình ảnh của lực sĩ Thạch Kim Tuấn khi anh đang nâng mức tạ một trăm năm mươi sáu kg. Lực sĩ Thạch Kim Tuấn xuất hiện trên màn ảnh là một vận động viên trẻ tuổi. Hình dáng anh không quá cao lớn như chúng ta thường thấy ở các vận động viên cử tạ. Thế nhưng ở anh lại nổi bật là những cơ bắp cuộn cuộn, thân hình rắn chắc và gương mặt ánh lên niềm tin của sự chiến thắng. Anh mặc trên mình một bộ quần áo bó sát cơ thể mang màu đỏ truyền thống của đội tuyển Việt Nam. Bộ quần áo ấy càng làm tăng thêm thân hình rất đẹp của anh. Vai rộng, ngực nở cùng làn da màu nâu bóng khỏe mạnh. Cổ tay và chân anh được quấn những mảnh băng màu đen. Khi ban tổ chức thông báo, anh bước lên sàn đấu với gương mặt nghiêm nghị, đầy tự tin. Khuôn mặt anh rất đẹp, với đường nét vuông vắn hình chữ điền.

Anh bước vào phần thi của mình hết sức bình tĩnh. Sau khi cúi chào khán giả, anh bước choãi chân, lấy cho mình tư thế vững chãi nhất để bước vào thi đấu. Anh bắt đầu cúi người xuống để nâng mức tạ của mình, em thấy đôi lông mày của anh nhíu lại gần nhau. Chắc hẳn mức tạ ấy phải nặng lắm, vậy mà anh vẫn cố gắng hết sức mình. Môi anh mím thật chặt và những đường gân trên cơ thể anh cơ hồ hiện lên một cách thật rõ ràng. Hai cánh tay anh nắm chắc thanh sắt với hai quả tạ hai bên, rồi dần dần đưa nó lên cao một cách chậm rãi. Đôi chân cùng cơ thể anh rung lên nhẹ nhàng cùng với sức nặng của quả tạ. Đôi chân ấy vô cùng vững chắc để giữ cả cơ thể với quả tạ nặng nề. Anh đã đưa được quả tạ ấy lên qua đầu của mình bằng hai cánh tay cơ bắp cuộn cuộn. Sức nặng của tạ cộng với sự hồi hộp và niềm hi vọng của mình khiến cho gương mặt của anh đỏ rực lên. Thế nhưng ánh lên trong đó là sự chờ mong, sự kì vọng và niềm tin rằng anh sẽ là người thắng cuộc trong cuộc thi này. Sau vài ba giây ngắn ngủi, quả tạ được anh hạ xuống một cách dứt khoát và cương quyết. Tiếng còi kết thúc hiệp thi đấu vang lên trong niềm vỡ òa của các vận động viên, huấn luyện viên của tuyển Việt Nam. Ở quê nhà, em cùng mọi người cũng reo lên vui

mừng, hạnh phúc trước màn hình tivi. Vận động viên Thạch Kim Tuấn cúi đầu và vẫy tay chào khán giả để lui vào trong khán đài. Nhìn những giọt mồ hôi lấm tấm trên trán cùng nụ cười rạng rỡ của anh, em như thấy được niềm vui sướng, niềm hạnh phúc vô bờ của anh khi hoàn thành xong phần thi với kì vọng lớn của mình.

Kết thúc chương trình là khi lực sĩ Thạch Kim Tuấn bước ra và nhận huy chương cùng hoa của ban tổ chức. Nhìn gương mặt của anh, niềm vui của anh, em biết anh đã phải trải qua bao nhiêu vất vả để có được thành công này. Chắc hẳn, nền thể thao nước nhà, đặc biệt là bộ môn cử tạ sẽ còn phát triển hơn nữa vì có những con người chăm chỉ và biết nỗ lực như anh.

Bài văn mẫu Tả một lực sĩ đang cử tạ - Mẫu 4

Các bạn ai cũng có những sở thích khác nhau, xem những bộ phim hoạt hình giải trí, còn riêng em, em rất thích xem những anh lực sĩ nâng tạ trong các giải đấu toàn quốc.

Em rất thích xem cử tạ, cử tạ là một trong những môn thể thao của toàn quốc gia. Đó là môn đòi hỏi thể thao đòi hỏi sức khỏe và thể lực phải tốt. Những người lực sĩ thường tham gia môn thể thao này. Họ thường là đàn ông, có một thân hình đầy cơ bắp nhiều múi cuộn cuộn và những đường gân nổi lên to khỏe. Vai họ rất rộng hơn người bình thường, ngực nở vòng cung, chân tay nổi bắp thịt chắc nịch. Nước da nâu bóng khiến cho các anh trông giống như một bức tượng đồng sừng sững nổi bật giữa đám đông. Em chăm chú nhìn họ bước ra sân đấu và chuẩn bị phần thi của mình. Có năm người lực sĩ, họ bước ra mỗi người một vẻ, mỗi người một thần thái. Người tự tin khoe những đường cong rắn giời cùng các cơ săn chắc, người trầm ổn xoa nắn những cổ tay nâu gân guốc để chuẩn bị nâng tạ, người tươi cười nhìn về phía khán giả xoay các khớp tay chân khởi động cho phần thi của mình. Ở họ toát ra một sức hút của những con người khỏe mạnh và dẻo dai. Chuẩn bị nâng tạ, các anh với tư thế ngồi xổm, người nhô lên 45 độ, hai tay rắn chắc nắm vào thanh cầm của những quả tạ hàng trăm cân, chúng nằm im và lì lợm như không muốn rời khỏi mặt sàn. Tất cả đã sẵn sàng, các anh dường như đang gồng thân mình, nâng quả tạ lên khỏi mặt đất, với sức nâng mạnh mẽ kết hợp với vòng ngực nở màu đồng cùng bờ vai rộng, thanh quả tạ đã nằm ngang trên bờ ngực của các anh.

Lúc này ta mới thấy rõ được hết thấy những đường gân ngoằn ngoèo nổi lên chạy dọc theo các bắp chân, đùi, bụng 6 múi, cánh tay và cả cổ. Gương mặt ai cũng đỏ, các anh gắng sức nâng quả tạ và giữ chúng ở ngực khoảng nửa phút và lại tiếp tục nâng quả tạ qua đầu. Nhưng không may mắn, anh lực sĩ đứng ở vị trí số 4 đã làm rơi quả tạ và thua cuộc. Còn lại bốn người, họ lấy hết sức mình nâng quả tạ qua đầu và ném chúng xuống đất, một tiếng "uỳnh", quả tạ nằm trên mặt sàn, và những lực sĩ thì dừng lùi về phía sau. Xem ra ai cũng mệt, họ vừa nâng quả tạ nặng đến trăm cân. Tuy chỉ là thi đấu nâng tạ trong vòng vài phút nhưng các anh đã phải luyện tập rất nhiều bài tập trong một thời gian dài với sự say mê kiên trì và nỗ lực không ngừng.

Những lực sĩ ấy khiến em rất khâm phục và quý mến, có lẽ họ không chỉ nâng được quả tạ mà họ còn sử dụng sức mạnh ấy nâng cả cuộc đời mình.

Bài văn mẫu Tả một lực sĩ đang cử tạ - Mẫu 5

Mỗi sáng chủ nhật, em và bố lại cùng nhau ngồi xem tivi. Chương trình yêu thích của hai bố con là chuyên mục thể thao buổi sáng lúc 7 giờ. Hôm nay, môn thể thao được chiếu là cử tạ. Em rất háo hức ngồi chờ trước tivi thật sớm.

Sau lời giới thiệu của người dẫn chương trình, người lực sĩ bước ra hùng dũng như một vị thần trong sự hò reo hưởng ứng của tác giả. Anh trông khá trẻ, chưa đến 30 nhưng có một thân hình cao to, vạm vỡ khiến người khác phải ngưỡng mộ. Anh cao đến 1 m 80, nặng 85 kg. Mái tóc đen được hớt cao làm nổi bật những nét cương nghị trên khuôn mặt. Lông mày anh rậm, sống mũi cao. Vai anh rộng, ngực nở vòng cung, những bắp tay, bắp chân nổi lên cuộn cuộn. Làn da nâu bóng khỏe mạnh làm anh giống như một bức tượng được tạc bằng đồng. Thân hình tráng kiện của anh là kết quả của chế độ ăn uống khoa học và quá trình luyện tập vất vả thường xuyên.

Bước vào thi đấu, anh mặc bộ quần áo bó sát người làm nổi bật những cơ thịt. Anh khẽ nghiêng người và nở nụ cười chào khán giả. Sau vài động tác khởi động, những bắp thịt nổi dần lên, chạy quanh cơ thể. Anh lấy tư thế sẵn sàng và thuận tiện nhất để bắt đầu nâng tạ. Quả tạ trước mặt anh có lẽ phải nặng đến 80 kg. Anh đứng choãi chân, lấy thế vững vàng rồi cúi người xuống, ngực hơi ưỡn về đằng trước, hai tay đặt lên thanh sắt đầy chắc chắn. Vài giây trôi qua, mọi người nín thở chờ đợi, em cảm giác tim mình cũng như ngừng đập, hồi hộp không kém những người đang trực tiếp xem trận đấu, rồi bất ngờ, anh nhấc bổng quả tạ lên cao quá đầu khiến người xem ngỡ ngàng và ngay lập tức vỗ tay vang dội để cổ vũ cho anh. Có vài lúc, em tưởng như quả tạ sắp rơi xuống nhưng anh vẫn đứng vững chãi và giữ nó thật chắc chắn. Nhấc quả tạ lên xong, anh lại hạ nó xuống một cách nhẹ nhàng. Cả khán đài chìm trong tiếng khen ngợi và tiếng hoan hô như sấm dậy. Lúc này, anh mới nở nụ cười chiến thắng thật tươi, trán lấm tấm vài giọt mồ hôi. Anh bước lên bục nhận giải trong niềm vinh dự. Huy chương vàng là xứng đáng cho sự nỗ lực của anh. Chiếc huy chương là sự khẳng định cho nỗ lực luyện tập chăm chỉ và cần mẫn của anh, và bây giờ, nỗ lực ấy đã được đền đáp. Anh cũng không quên cảm ơn khán giả vì sự cổ vũ nồng nhiệt và chân thành.

Tuy chương trình đã kết thúc nhưng hình ảnh người lực sĩ vẫn in đậm trong tâm trí em. Nhìn những cố gắng và niềm đam mê của anh với môn cử tạ, em rất khâm phục và thấm thía hơn bài học “có công mài sắt có ngày nên kim” của ông cha ta.

Bài văn mẫu Tả một lực sĩ đang cử tạ - Mẫu 6

Sáng chủ nhật vừa rồi, trên tivi có phát sóng một chương trình thi đấu thể dục thể thao, được tổ chức tại nhà thi đấu Văn Tiểu học - Thành phố Hồ Chí Minh. Hôm đó có rất nhiều môn thi hấp dẫn như vật tự do, Karate, bóng bàn, bóng chuyền nhưng em thích nhất vẫn là môn cử tạ. Nói bật hơn cả, thi đấu hết mình hơn cả chính là vận động viên của tạ Thạch Kim Tuấn đã xứng đáng đoạt Huy chương vàng trong cuộc thi này.

Sau lời giới thiệu của ban tổ chức, lực sĩ Kim Tuấn bước ra sàn đấu giữa tiếng vỗ tay cổ vũ nồng nhiệt của khán giả. Anh rất trẻ, chỉ độ khoảng hai lăm, hai sáu tuổi thôi. Nhưng trong anh to khỏe và nặng kí lắm. Mái tóc đen hớt cao làm tăng thêm vẻ cương nghị của gương mặt chữ điền. Đôi mắt đen sâu và sáng. Lông mày rậm. Anh đang khoác áo đội tuyển Việt Nam. Anh luôn nở nụ cười thân thiện rất dễ gần. Người

Lực sĩ Kim Tuấn được gọi là đẹp trai, ưa nhìn, có một thân hình trong giới thể thao cử tạ gọi là cân đối. Anh cao một mét bảy mươi hai, nặng bảy mươi hai kí lô gam. Vai rộng, ngực nở vòng cung, chân tay nổi bắp thịt cuộn cuộn trông mới khỏe mạnh làm sao! Nước da nâu bóng khiến cho anh trông giống như một bức tượng đồng đen sừng sững. Nhìn toàn thân hình người lực sĩ thì chắc hẳn mọi người đều thích và ao ước có được cái thân hình ấy. Một vẻ đẹp cường tráng và như một người mẫu về tầm vóc, được đúc nặn một cách hoàn hảo. Một vẻ đẹp do chăm chỉ luyện tập thể dục thể thao mà có.

Bước vào nơi thi đấu, Lúc này, lực sĩ mặc bộ quần áo lực sĩ màu xanh lam bó sát người và làm vài động tác khởi động. Bắp thịt nổi lên, chúng chạy và hiện dần quanh cơ thể. Anh Kim Tuấn như một tượng đồng rắn chắc đang hiện ra trước mắt em. Lực sĩ Kim Tuấn khẽ nghiêng mình cúi chào khán giả. Cả hai khán đài vỗ tay vang dội, cổ động cho anh. Anh nở nụ cười thật tươi, hít một hơi thật sâu, thật căng. Nụ cười tự tin vào chiến thắng. Rồi anh Kim Tuấn bắt đầu bài thi đấu của mình. Quà tạ để ngang trước mặt, đó là hai vòng tròn to luôn vào đoạn sắt tròn nhẵn bóng. Anh chõai chân, lấy thế đứng vững vàng rồi cúi xuống nâng tạ. Vài giây trôi qua, cả ngàn ánh mắt hồi hộp theo dõi từng động tác của anh. Bất ngờ, anh nâng bổng hai quả tạ sắt nặng tám mươi kí lô giơ cao quá đầu một cách nhẹ nhàng giữa tiếng reo hò khen ngợi và tiếng hoan hô như sấm động. Một số khán giả ùa lên chúc mừng và tặng anh những bó hoa tươi thắm. Gương mặt lực sĩ rạng rỡ một niềm hạnh phúc.

Có được thành công hôm nay, chắc hẳn anh Kim Tuấn đã phải trải qua một quá trình khổ luyện lâu dài. Ngắm nhìn lực sĩ Kim Tuấn, em ao ước ngày mai lớn lên, em cũng sẽ có được một thân hình và một sức mạnh như thế. Điều đó chẳng dễ dàng gì nhưng ông cha ta đã dạy: "Có chí thì nên".



Bài văn mẫu Tả một lực sĩ đang cử tạ - Mẫu 7

Thể thao là sở thích của rất nhiều người trên thế giới. Có những hình ảnh thể thao đã tạo nên hiệu ứng mạnh mẽ trong toàn xã hội và để lại trong lòng người nhiều ấn tượng. Một lần tình cờ, em được nhìn thấy lực sĩ đang cử tạ và hình ảnh đó cho đến hôm nay vẫn in đậm trong ấn tượng của em.

Mỗi một mùa Olympic, Seagame, đại hội thể thao... báo đài lại rầm rộ đưa tin những vận động viên xuất sắc. Tinh thần thể thao cũng lan tỏa khắp mọi nơi. Bố em rất thích thể thao nên thường xuyên cập nhật tin tức. Tình cờ, truyền hình có phát lại phần thi của một lực sĩ cử tạ. Đó là vận động viên của Việt Nam, tên là Thạch Kim Tuấn.

Hình ảnh đẩy tạ của Thạch Kim Tuấn đã thu hút sự chú ý của em. Trong không khí căng thẳng của cuộc thi, anh tự tin bước lên sàn thi đấu. Không giống như nhiều vận động viên cử tạ mà em thường thấy, nước da ánh màu rám nắng khỏe mạnh chứ không phải màu đồng lực lưỡng. Anh khá trẻ tuổi, khuôn mặt hiền lành, thân thiện mà đầy kiên nghị, quyết tâm. Bộ quần áo thi đấu ngắn tay, ôm chặt lấy thân hình tiêu chuẩn của lực sĩ với cơ bắp rắn chắc. Trên ngực áo trái gắn quốc kỳ Việt Nam cờ đỏ sao vàng rực rỡ. Hai cổ tay và hai đầu gối anh quấn những dải băng bảo hộ. Tiếng chuông báo hiệu phần thi bắt đầu, anh hít sâu một hơi, gương mặt tự tin và quyết tâm.

Giữa sàn thi đấu rộng lớn, hai cánh tay cơ bắp săn chắc của anh từ từ nâng tạ lên. Hai đầu lông mày trên khuôn mặt kéo lại gần nhau, những đường gân cũng nhanh chóng nổi lên trên vàng trán, môi anh mím chặt lại vì sức nặng gần ba trăm cân của tạ. Đôi chân vững vàng như trụ liền với mặt đất. Tất cả mọi người như nín thở dõi theo. Trái tim em cũng hồi hộp đến lạ. Anh vẫn bình tĩnh dùng hai tay hợp sức nâng tạ đến vai rồi từ từ chân trái đẩy về phía trước như tạo lấy nguồn sức mạnh lớn nhất, dứt khoát đẩy tạ lên cao. Lúc này, thân hình người lực sĩ đã ướt đầm mồ hôi, nhưng đẹp như một pho tượng đúc. Trong tư thế đứng, trông anh vững chãi như một tượng đài. Bộ ngực săn chắc, nở nang hơi ưỡn ra phía trước đầy khí phách. Cơ bắp hai cánh tay, hai vai và hai chân cùng cuộn cuộn nổi lên. Hai tay mạnh mẽ nâng tạ lớn dang rộng hình chữ V trên đỉnh đầu. Hình ảnh ấy khiến em liên tưởng tới hai chữ Việt Nam thân thương. Cả khán đài như vỡ òa trong niềm vui, tiếng vỗ tay giòn giã vang lên ăn mừng chiến thắng. Trên khuôn mặt anh, một nụ cười bùng sáng. Một lát sau, anh hô lên một tiếng dứt khoát, quả tạ nặng nề được bỏ xuống, người lực sĩ bước lên, hít thở tự do. Hai tay vung lên hạ xuống nhịp nhàng.

Anh đã chiến thắng, vận động viên của Việt Nam đã mang về chiến thắng vinh quang cho Tổ quốc. Trong tiếng hò reo của khán giả, tiếng chúc mừng chiến thắng từ ban tổ chức, anh nghiêng mình chào lá cờ Tổ quốc và khoác lên người, chạy quanh sân đấu. Theo bước chạy của vận động viên trẻ, cờ đỏ sao vàng tung bay.

Ti vi đã kết thúc chương trình phát lại mà hình ảnh người lực sĩ đang đẩy cử tạ vẫn hiện lên rõ nét trong tâm trí em. Chỉ vài phút ngắn ngủi thôi nhưng đó thật sự là hình ảnh đẹp đẽ, hình ảnh mang vẻ đẹp của tinh thần thể thao và niềm tự hào dân tộc.

Dàn ý Tả một lực sĩ đang cử tạ

I. Mở Bài:

- Giới thiệu cho người đọc biết, em đã được chứng kiến cảnh người lực sĩ đang cử tạ ở đâu? (chứng kiến trực tiếp hay xem trên vô tuyến, trên phim ảnh, báo chí, sách vở,...).

II. Thân Bài:

- Miêu tả lại chân dung của người đó khi bước ra sân khấu.

+ Khuôn mặt ra sao?

+ Thân hình như thế nào? (ước chừng về chiều cao, cân nặng,...).

+ Đặc biệt chú ý miêu tả những cơ bắp của người lực sĩ.

- Miêu tả hành động của người lực sĩ khi nâng tạ.

+ Động tác chuẩn bị như thế nào?

+ Lúc nâng tạ, người lực sĩ đã gắng sức ra sao?

+ Lúc thả quả tạ nặng đó xuống mặt đất, người lực sĩ vẫn thể hiện được sự dũng mãnh như thế nào?

III. Kết bài:

- Hình ảnh người lực sĩ gợi cho em sự thích thú và thán phục như thế nào?

- Từ đó em rút ra được bài học gì về vai trò của sức khoẻ và quá trình rèn luyện sức khoẻ.

CLICK NGAY vào **TẢI VỀ** dưới đây để download **Top 7 bài văn hay Tả một lực sĩ đang cử tạ lớp 5 (Siêu hay)** file word, pdf hoàn toàn miễn phí.