



فکر می کنی برای موفقیت در رشته‌ی ورزشی بدمینتون چه توانایی‌هایی لازم است؟ تابه‌حال آسیب هم دیده‌ای؟

مهم‌ترین توانایی‌ها به‌نظم قدرت بدنی، تکنیک مناسب، تمرکز و توان استفاده‌ی هم‌زمان از عصب و عضله است که با تمرین زیاد به‌دست می‌آید. بله، یک‌مرتبه دچار آسیب کشیدگی عضله‌ی ران شدم که البته زود خوب شد.

به‌جز بدمینتون، به‌چه‌فعالیّت دیگری علاقه‌مندی؟

کلاس زبان انگلیسی می‌روم و ورزش‌های هوازی هم در کنار بدمینتون کار می‌کنم. بلافاصله از مدرسه که به‌خانه می‌آیم، شروع می‌کنم به درس خواندن و انجام تکالیفم.

اگر بخواهم روزی ورزش دیگری را هم انتخاب کنم، حتماً فوتبال خواهد بود. به دوستانم نیز پیشنهاد می‌کنم به هر ورزشی علاقه دارند، آن را ادامه دهند و کوتاه‌نپایند که حتماً پیروزمی‌شوند. این‌را هم بگویم که من به‌جز تلاش و علاقه‌ی خودم در رشته‌ی بدمینتون، حمایت و پشتیبانی پدر و مادر و خانواده و همچنین مربیان عزیزم را در موفقیت‌هایم خیلی مؤثر می‌دانم و از همه‌ی آن‌ها تشکر می‌کنم.

خاطره‌ای از تمرینات داری برایمان تعریف کنی؟

دو سال پیش هنگام تمرین اگر زدن توپی را خراب می‌کردم، مربی دوباره از صفر می‌شمرد. شاید این کار چندین مرتبه تکرار شد و واقعاً نفسی برای ادامه نداشتم؛ اما نتیجه‌ی همه‌ی این تلاش‌ها برایم حش‌طلایی پیروزی شد.

چرا بدمینتون برایت جذاب است؟

زیرا یک ورزش هیجانی و شاد در محیطی سالم و بی‌حاشیه است که سبب می‌شود بدنی ورزیده و اندامی متناسب داشته باشم.

به‌نظر تو این رشته‌ی ورزشی چه فایده‌هایی دارد و تا کجا می‌توانی در آن پیشرفت کنی؟

به‌نظم بدمینتون سبب می‌شود بتوانیم در مدتی کوتاه بهترین تصمیم را برای برد بگیریم. البته هر ورزشی جای پیشرفت دارد، به‌شرط اینکه حمایت شویم و در کنار آن تلاش هم بکنیم. من هم دوست دارم در آینده یک بدمینتون‌باز حرفه‌ای شوم، تاجایی که بتوانم به‌مدال‌های بین‌المللی دست پیدا کنم و به بالاترین سطح این ورزش برسم.

چگونه برنامه‌ریزی می‌کنی که بتوانی هم در ورزش و هم در درس‌هایت هم‌زمان پیشرفت کنی؟

از مدرسه که برمی‌گردم، فوری تکالیفم را می‌نویسم و درس‌هایم را می‌خوانم، بعد هم به ورزش و کارهای دیگرم می‌رسم.