



کوهنورد کوچک از تجربیاتش می‌گوید:

حس غرور و رهایی بر قله



ورزش کوه‌نوردی،
استقامت، قدرت عضلانی
و تعادل را تقویت می‌کند. هم‌فکری
و همکاری در تیم هم توانمندی‌های
اجتماعی را بهتر و به یادگیری
مسئولیت‌پذیری و احترام به دیگران
کمک می‌کند.

معین زنجایی، کلاس پنجم مدرسه
امام رضا (ع) است. او از کودکی
همراه پدر و مادرش به
کوه‌نوردی می‌رفته و
اکنون در رشته‌های
کاراته، شنا و
کوه‌نوردی فعالیت
می‌کند و قهرمان کشور
است. گفت‌وگوی ما را
با معین بخوانید.



گام به گام تاقله پیروزی

فعالیتیم در رشته‌ی کوه‌نوردی از کودکی
سبب شد که به این رشته علاقه‌مند شوم،
پس از آن برای انتخاب رشته‌ی رزمی با
پدرم به باشگاه نزدیک خانه رفتیم و من با
دیدن بچه‌هایی که مشغول ورزش کاراته
بودند با مشاوره استاد محمدی تصمیم
گرفتم در کلاس‌های این رشته شرکت
کنم، اما شنای از استخری که داخل باغ
داشتیم همراه با پدرم شروع کردم و
سپس در کلاس‌های شنا شرکت کردم.

نخستین موفقیتیم کسب مقام اول در
رشته‌ی کاراته مسابقات قهرمانی استان
سال ۱۴۰۱ بود. پس از آن دریافت حکم
قهرمانی استان و مقام سوم خردسالان در
همان سال، کسب حکم قهرمانی کشور و
مقام سوم نونهالان سال ۱۴۰۲ و دریافت
گواهی صعود به قله ۳۱۹۵ متری قوای
زلیخا بام استان کردستان در سال گذشته
از افتخاراتم بوده است.

در این میان تجربه‌ی سفر کردن بدون
خانواده، همراه تیم ورزشی و استاد
محمدی برای مسابقات کشوری کاراته
و پس از آن استقبال خانواده از من، برایم
بسیار خاطره‌انگیز بوده است. البته یک
بار هم در کاراته با ضربه‌ی خطای
حریف به چشمم در حال مبارزه
آسیب دیدم، اما باعث نشد
که از تلاش دست بردارم.

