



یک پسر نمونه

به نظر من علاقه به رشته های رزمی سبب می شود ورزش را با همه جزئیاتش دوست داشته باشیم، خشن نباشیم و جوانمردی و پهلوانی را هم یاد بگیریم. در رشته ی کوه نوردی نیز اگر اصولی حرکت کنیم هیچ مشکلی پیش نمی آید، اما اگر روزی بخواهم ورزش دیگری را دنبال کنم آن ورزش فوتبال یا کشتی خواهد بود.

به دوستانم هم می گویم که خود را با گوشی و بازی های رایانه ای سرگرم نکنند و حداقل در یک رشته ی ورزشی به فعالیت مشغول شوند. اعتقاد دارم یک پسر نمونه و خوب به جز تلاش برای رسیدن به موفقیت های شخصی باید در خریدها و کارهای خانه هم به مادر و پدرش کمک کند.

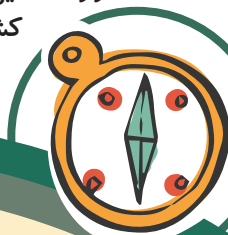
عامل مؤثر در پیشرفت من هم بعد از لطف خداوند و تلاش خودم، راهنمایی و پشتیبانی پدر و مادر و استادام بوده است که قدردان همگی آن ها هستم.

نیاز هر رشته ورزشی

ورزش هایی که دنبال می کنم سبب می شوند از نظر جسمانی قوی تر بشوم و حس نشاط داشته باشم، همچنین تلاشم را بیشتر می کنم تا در رشته خودم بهترین باشم و تاجایی هم که استعدادم را به درستی در این رشته ها کشف کنم به تلاشم ادامه می دهم که بتوانم در سطح جهانی بدرخشم.

برای کوه نوردی باید از نظر جسمانی قوی باشی، رشته ی کاراته سبب تمرکز و دقت زیاد و شنا هم عامل تقویت عضلاتمان می شود. درکل، ورزش سبب می شود که همیشه بدنی سالم و در زمان پیری مشکلات جسمی کمتری داشته باشیم.

هر رشته ورزشی و سایلی نیاز دارد که برای کاراته به روپا، ساق بند، لته گیر و لباس کومیته و کاتا نیاز است، برای کوه نوردی کوله پشتی و کفش مناسب، چوب باتوم و کلاه مناسب و در رشته ی شنا نیز عینک شنا، دماغ گیر، گوش گیر و مایو. البته من به جز ورزش به رشته های معرق کاری و مداحی هم علاقه مند هستم. در درسم موفق هستم و تلاشم این است که در رشته هایی که فعالیت می کنم مقام بیاورم و سبب افتخار کشورم بشوم.



جاذبیت های کوه نوردی

کوه نوردی را با همراهی پدرم انتخاب کردم، هنگام رسیدن به قله، حس غرور و رهایی دارم و همیشه اولین نفری هستم که در تیم به قله می رسم. دیدن طبیعت از بالای قله کوه مرا به این فکر فرو می برد که خدای بزرگ، این جهان را با چه دقت و ظرافتی آفریده است!

جذاب ترین بخش کوه نوردی اما دیدن جانوران و موجوداتی است که در کوه زندگی می کنند. پوشش گیاهی و سنگ های رنگارنگ مسیر هم برایم جالب است.

قله زو با ۱۵۰۹ متر قله تمرینی هر هفته من است و از سال ۱۴۰۰ تا کنون توانسته ام قله دال ۲۲۲۵ متر، قله چلیشا ۲۱۰۰ متر، قله سرآخور ۲۴۶۰ متر، قله شاه جهان ۳۰۸۰ متر، قله تیغ میان ۲۶۴۲ متر و قله جام سهند ۳۵۷۰ متر را فتح کنم.

معتقدم قدرت روح از قدرت جسم در این راه اهمیت بیشتری دارد زیرا وقتی که روحیه داشته باشیم انگیزه ی کافی برای تلاش کردن هم داریم.

