



کمی درباره رشته ورزشی خودت برایمان توضیح می دهی؟

رشته کوک سول کوان، مجموعه هنرهای رزمی باستانی مدرن کشور کره است. سازمان کوک سول کوان بی نهایت تنوع دارد و نسبت به تخصص و علایق افراد، متفاوت است. مثلاً کسی که مبارزه دوست دارد مبارزه می کند و کسی که هنر نمایشی یا دفاع شخصی را می پسندد می تواند به صورت تخصصی در مسیری که می خواهد فعالیت کند، این تنوع برای همه، چه دختران و چه پسران خیلی خوب است. این رشته ورزشی همچنین توانایی برقراری روابط عمومی و حس اعتماد به نفس را بالا می برد، به این ترتیب می توانم هر جا لازم بود به راحتی از خودم محافظت کنم. هرچند هر ورزش حرفه ای ممکن است حاشیه هایی هم داشته باشد، مثلاً خودم تا به حال دو مرتبه آسیب دیدگی در پا و یک مرتبه شکستگی دست و بارها ضرب خوردگی را هنگام تمرین یا مسابقه تجربه کرده ام که البته در برابر فواید آن، موضوع مهمی برایم نبوده است.



از به یادماندنی ترین پیروزی ای که داشتی برایمان بگو.

در یک مسابقه بین المللی در تهران نفر اول شدم، اما از فردی که او را شکست داده بودم خودم بیشتر ضربه خورده بودم.

موفقیت در این

ورزش به چه توانایی های

ویژه ای نیاز دارد؟

باید با عشق و علاقه تمرین کنیم و حتی در برخی موارد ورزش را به کارهای دیگرمان ترجیح بدهیم. همچنین در کنار تمرینات رزمی داخل باشگاه، تمرینات دیگری مانند کوهنوردی هم داشته باشیم. البته من در کنار ورزش، نقاشی هم می کشم و توجه کاملی به پیشرفت در درس هایم نیز دارم. ورزش و هنر، تمرکز مرا برای درس خواندن خیلی بالا برده و سبب شده اند تا به لطف خدا تا امروز همیشه موفق باشم.

به نظر تو ورزش های رزمی، خطرناک یا خشن هستند؟

ورزش موضوعی سلیقه ای است، من عاشق ورزش های رزمی هستم و به نظرم وقتی زیر نظر استاد و به صورت حرفه ای کار کنی هیچ خشونتتی در این رشته هانیست و کسانی که چنین تصویری دارند به دلیل این است که اطلاعات کافی درباره این رشته ها ندارند و فقط مبارزات را از دور دیده اند.

اگر روزی مربی بشوی

دوست داری شاگردانت از تو

چه چیزی را یاد بگیرند؟

ابتدا مانند پدر و مادرم روی اخلاق و نظم تأکید دارم، پس از آن فراگیری تکنیک و هنر و پرورش شاگردان با اخلاق برایم اولویت خواهد بود.

برای آینده چه اهداف و برنامه هایی داری؟

دوست دارم مانند پدر و مادرم یک مربی موفق و با افتخار باشم تا ورزش سالم را به همه آموزش و شاگردان خوب فراوانی را به جامعه تحویل بدهم. البته به شنا و کوهنوردی هم علاقه دارم و عاشق رشته دفاع شخصی هستم. در این مسیر و تاکنون تلاش ها و پشتکار خودم و حمایت پدر و مادر و اطرافیانم را دلیل موفقیتیم می دانم و به دوستانم نیز پیشنهاد می کنم یک ورزش حرفه ای را به برنامه زندگی خود اضافه کنند.