

حتانه جان! از ترامپولین برایمان بگو.

در همه ی مسابقاتی که مدال طلا می گرفتم، خیلی شاد می شدم، اما وقتی اولین بار موفق شدم حرکت پشتک را بزنم، خیلی خوش حال شدم. در دو مسابقه هم مقام سوم را کسب کردم و خیلی ناراحت شدم که به مقام بهتری نرسیدم، اما برایم درسی بود تا تلاشم را بیشتر کنم. در مسابقات ترامپولین با اینکه خیلی تمرین کرده بودم، به دلیل اینکه مچ پایم آسیب دیده بود، نتوانستم مدال طلا را به دست بیاورم که آن روز هم خیلی ناراحت شدم.

ورزش ژیمناستیک سبب تناسب اندام می شود و به تمرکز کمک می کند و انعطاف پذیری بدن را تقویت می کند. این ورزش تا سطح قهرمانی کشور هم امکان پیشرفت دارد، اما متأسفانه ژیمناست های خانم نمی توانند بیشتر از سطح مسابقات کشوری را تجربه کنند. به همین دلیل، ترامپولین را به عنوان ورزشی جذاب امتحان کردم. وقتی روی تشک پرش می رفتم و بازی می کردم، خیلی دوست داشتم بتوانم حرکاتی را انجام بدهم که قهرمان این رشته در باشگاه روی تشک می زد. در نهایت هم یاد گرفتم. البته ورزش ترامپولین به تمرین

زیاد و تمرکز و دقت نیاز دارد که باز یاد شدن درس ها یی، فعلاً نمی توانم این رشته را ادامه بدهم و اگر روزی بخواهم ورزش دیگری انتخاب کنم، شاید والیبال باشد.

به جز ورزش به چه فعالیت های

دیگری علاقه مندی؟

ورزش برای همه مفید و الزامی است و هرکسی با توجه به توانایی خودش باید ورزش کند. ژیمناستیک مادر بیشتر ورزش هاست. شکر خدا تاکنون هم آسیب جدی ندیده ام، جز چند مرتبه کوفتگی پا و دست که هنگام انجام حرکات ژیمناستیک پیش آمد.

در کنار ورزش، به ستاره شناسی، نقاشی و سیاه قلم نیز خیلی علاقه مندم و دوست دارم آن ها را حرفه ای تر ادامه بدهم. کتاب خواندن را خیلی دوست دارم و یک کتابخانه ی کوچک در اتاقم دارم.

تلاش می کنم در درس هایم موفق باشم تا بتوانم در مدارس عالی درس بخوانم و هنر و ورزشم را هم ادامه بدهم و برای رسیدن به اهدافم همه ی تلاشم را می کنم. به دوستانم نیز پیشنهاد می کنم به راهنمایی های پدر و مادرشان گوش بدهند و برای رسیدن به آنچه دوست دارند، تلاش کنند.

از پدر و مادر عزیزم و مربی خوبم، خانم ابراهیمی، برای همه ی حمایت ها و راهنمایی هایشان سپاسگزارم.

