

ورزشکار و هنرمند نمونه:

## تلاش و هدفمندی از نتیجه مهم تر است

«مهم ترین چیزی که در ورزش مستمر در آدم رشد می کند، به نظر من حس خوب خودباوری است.»  
آنچه خواندید دیدگاه نورا ده باوشی، ۱۱ساله و دانش آموز پایه ی پنجم مدرسه ی حضرت زینب (س) دربارهی ورزش است. او در کنار ورزش حرفه ای، هنرراهم دنبال می کند و در درس هم دانش آموز نمونه ای است. گفت وگویی ما با نورا را در ادامه بخوانید.

### ورزش تیمی شیرین تر است

پس از اینکه به اجبار، شنای حرفه ای را کنار گذاشتم، والیبال را شروع کردم. برخلاف شنا، در ورزشی مانند والیبال همه چیز به کار تیمی خوب بستگی دارد. همین باعث شده بود هفته های اول هربار که از تمرین برمی گشتم کلی ناراحت باشم که چرا من باید تاوان اشتباه دیگری را بدهم، اما کم کم فهمیدم که باید به هم بیشتر کمک کنیم و با تیزبینی خطاهای یکدیگر را پوشش دهیم. شاید از این نظر، ورزش تیمی شیرین تر هم باشد.

### عاشق آب بازی

از وقتی یادم می آید، عاشق آب بازی و شناور شدن روی سطح آب بودم و از ۶سالگی آموزش شنا را آغاز کردم. همان سال اول در مسابقات شنای باشگاه های مشهد در رشته ی شنای قورباغه در رده ی سنی خودم، دوم شدم. این نتیجه، انگیزه ام را برای شنای حرفه ای قوی تر کرد تا آنجا که عضو تیم هیئت شنا شدم و به مدت دو سال روزی سه ساعت بعد از مدرسه راهی استخر می شدم. پس از مدتی به دلیل برخی عوارض ناشی از کلر آب دچار نفستنگی های مکرر هنگام تمرین می شدم و با دستور پزشک از ادامه فعالیت در این رشته ی ورزشی منع شدم. با این حال سال گذشته در مسابقات شنای فرزندان کارکنان شهرداری مشهد در رشته ی شنای قورباغه در رده ی سنی خودم دوم شدم.

