



## حمایت بیشتر از ورزش بانوان

شنا، هم یک ورزش شادی آور است هم یک مهارت مهم. حالا تصور کنید این ورزش به شکلی هنرمندانه و جذاب نیز اجرا و به دلیل زیبایی اش به ورزشی به نام «سینکرونایز» یا شنای هنری معروف شود.

ثمین بیات ترک، ده ساله و دانش آموز دبستان فرهیختگان است. او ورزش را از سه سالگی بارشته‌ی شنا آغاز کرده و اکنون صاحب مدال طلای شنای هنری کشور در رده‌ی سنی دوازده سال است. گفت وگویی ما با ثمین را دنبال کنید.



### ثمین جان! از میان رشته‌های ورزشی چگونه به شنای هنری رسیدی؟

از پنج سالگی بارشته‌ی شنای هنری آشنا شدم. علاقه به آب و شنا و البته شناخت والدینم از ورزش سینکرونایز مرا به این مسیر هدایت کرد. در نهایت به دلیل شاد بودن هماهنگی این هنر و حرکات زیبایش و همچنین علاقه به فعالیت گروهی، این رشته‌ی ورزشی جذاب اما مشکل را انتخاب کردم.

### از موفقیت‌هایی که در ورزش به دست آوردی بگو.

نخستین پیروزی ام را سال ۱۳۹۹ در رشته‌ی ژیمناستیک ریتمیک با کسب مدال نقره‌ی استان تجربه کردم. سپس در سال‌های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ در همین رشته دوباره موفق به دریافت دو مدال نقره و دو برنز شدم. سال ۱۴۰۱ در مسابقات کشوری شنای هنری، رتبه‌ی چهارم در اجرای دونفره را کسب کردم. پارسال هم در همین مسابقات، مقام اول تیمی، مدال طلا و کاپ طلای کشور را در اجرای تیمی بالاتر از سن خودم یعنی ۱۲ سال به دست آوردم. سال ۱۴۰۲ در مسابقات شنای مشهد هم در رشته‌ی کرال پشت مقام سوم را کسب کردم.

### این ورزش چه دستاوردهای دیگری برای تو داشت؟

مهم‌ترین فایده‌ی شنای هنری برای من، رسیدن به سلامتی و انعطاف بدنی، شادی و نشاط، تلاش و تمرین، تمرکز، تعادل، علاقه و قدرت بدنی بوده است، اما اگر روزی بخواهم ورزش دیگری را انتخاب کنم، حتماً ژیمناستیک هنری یا رشته‌های قدرتی خواهد بود.

