

پسر بازیگوشی که قهرمان جهان شد

# بر مدار قهرمانی



چند ماه قبل و در پاییز ۱۴۰۰ بود که حسین رحیمی در مسابقات جهانی اسپانیا در رشته «فیتنس» صاحب دو طلا و یک نقره شد. رحیمی هم یکی از هنرستانی‌هایی بود که مدال‌آور جهانی شد. اگر می‌خواهید بدانید او چگونه از هنرستان به رقابت‌های جهانی رسید و همچنین می‌خواهید با رشته‌هایی مثل فیتنس، کراس‌ترینینگ و کراس‌فیت بیشتر آشنا شوید، گفت‌وگوی رشد هنرجو با رحیمی را بخوانید!

## 🗨️ برای رشد هنرجو از خودت و خانواده‌ات بگو:

من در ۲۶ دی ۱۳۷۲ متولد شدم. خانواده‌مان هشت نفره است و من فرزند پنجم هستم. در خانواده‌مان همه ورزش می‌کردند، اما کسی ورزش حرفه‌ای انجام نمی‌داد.

## 🗨️ بچه آرامی بودی یا بازیگوشی می‌کردی؟

از اول تا پنجم ابتدایی در اراک درس خواندم. درس‌خوان بودم و نمره و ورزشم همیشه ۲۰ بود. هر وقت هم فرصت می‌کردم، سر از سالن‌های ورزشی در می‌آوردم. در مجموع بچه بسیار بازیگوشی بودم. حتی یک بار تمام مدرسه را با نفتالین خوش بو کردم! پس از آن به شیراز نقل مکان کردیم و من در شیراز ادامه تحصیل دادم.

## 🗨️ هیچ وقت فکر کردی دلیل این همه بازیگوشی چه بود؟

انرژی زیادی داشتم. از آن به بعد انرژی‌ام را بیش از پیش در محیط ورزشی تخلیه کردم. الان هم اگر نوجوانان و جوانان بازیگوشی متوجه شوند در چه رشته‌هایی استعداد ورزشی دارند، می‌توانند به جای فعالیت‌های غیرمفید در آن رشته‌ها به موفقیت برسند.

## 🗨️ با چه رشته‌هایی وارد دنیای ورزش شدی؟

در ابتدا به فوتبال مشغول شدم. کمی بعد در ورزشگاه حافظیه به دو و میدانی پرداختم. در این بین بدمیتون و تنیس روی میز هم یاد گرفتم. آمادگی جسمانی رشته بعدی بود که به آن مشغول شدم. به سرعت توانستم در آن پیشرفت

کنم و قهرمان ایران شوم. حتی در یکی از بخش‌های مسابقه باید شش دور در زمین می‌دویدم، اما من هفت دور دویدم و داوران هم متوجه نشدند. کمی بعد وارد رشته کراس‌ترینینگ (کراس‌ترینینگ ترکیبی از حرکات ژیمناستیک، وزنه‌برداری، تمرین قدرتی و تمرین هوازی است) شدم. در این رشته هم عنوان نایب قهرمانی کشور را به دست آوردم و به اردوی تیم ملی دعوت شدم. البته این اردو برگزار نشد.

## 🗨️ شاید خیلی‌ها با رشته‌هایی مثل کراس‌ترینینگ آشنایی نداشته باشند. درباره این رشته بیشتر توضیح می‌دهی؟

کراس‌ترینینگ و کراس‌فیت (کراس‌فیت شکل گرفته شده از ژیمناستیک، دو و میدانی و وزنه‌برداری است). تمرین‌هایی نوین و کاربردی هستند که چند سالی است وارد ایران شده‌اند. تنوع زیاد آن‌ها و افزایش سوخت و ساز در این رشته‌ها باعث شده است در حال حاضر عده زیادی به آن‌ها بپردازند. این رشته‌ها از چندین رشته ورزشی تشکیل شده‌اند و افزایش استقامت عضلانی، استقامت هوازی و هماهنگی عصب و عضله هدف اصلی آن‌هاست. مثلاً کراس‌فیت شامل حرکات پایه ژیمناستیک، دو و میدانی و وزنه‌برداری است. کراس‌ترینینگ از حرکات انعطاف‌پذیری و تمرین با وزنه تشکیل شده است. البته در این رشته بیشتر اوقات از وزن بدن به عنوان وزنه استفاده می‌شود (مثل حرکات بارفیکس).

## 🗨️ در هنرستان تحصیل کرده‌ای. دلیل انتخابت چه بود؟

از بچگی عاشق کارهای عملی و فنی بودم.

مسابقات جهانی اسپانیا به آرزویم رسیدم. این مدالها را در فینتس کسب کردم که مجموعه‌ای از حرکات آمادگی جسمانی، قدرت و انعطاف بدنی است. الان هم در تلاش هستم سطح آمادگی جسمی‌ام را حفظ کنم. زیرا حفظ قهرمانی از قهرمان ماندن دشوارتر است. ضمن اینکه دوست دارم علاوه بر قهرمانی صاحب اخلاق خوب و پهلوانی باشم.

**🏆 شاید خیلی از خوانندگان رشد هنر جو از الان تصمیم گرفته باشند وارد کراس فیت و کراس ترینینگ شوند. چه توصیه‌هایی برای آن‌ها داری؟**

سر خود یک رشته را انتخاب نکنید. قبل از هر چیزی تیپ‌های بدنی خودتان را بشناسید تا ببینید اصلاً در رشته‌ای که انتخاب کرده‌اید استعداد دارید یا نه؟ در ضمن، از تمام پدرها و مادرها می‌خواهم حتماً فرزند خود را استعدادیابی کنند.

زمانی که من وارد دوران جوانی شدم، کسی به این موضوعات توجهی نداشت. اما الان شرایط متفاوت است. مربیان زیادی وجود دارند که می‌توان با آن‌ها مشورت کرد. باید به بهترین شکل از این موقعیت استفاده کنید تا انتخابی درست انجام دهید و به بالاترین حد خود برسید.

حتی تلاش می‌کردم با گل کاردستی بسازم یا اسباب‌بازی‌هایم را باز و بسته کنم. رشته برق را به این خاطر انتخاب کردم که از باز و بسته کردن مدارها روی تخته، سیم‌کشی و روشن و خاموش شدن لامپ‌ها لذت می‌بردم. البته بعدها متوجه شدم علاقه‌ام تربیت بدنی است. به همین خاطر از دوره دانشگاه تربیت بدنی خواندم.

**🏆 تحصیل در هنرستان چه تاثیری در موفقیت‌هایت داشت؟**

جو هنرستان تأثیر بسیاری در موفقیت‌م داشت؛ به خصوص درس‌های عملی باعث می‌شدند ذوق و شوقم برای فعالیت کور نشود. در همان زمان هم پیگیر مسابقات ورزشی هنرستان بودم و آن‌ها را از دست نمی‌دادم.

**🏆 روزی که ورزش را شروع کردی قطعاً هدفی بیش روی خودت داشتی. به اهداف رسیده‌ای؟ اهداف آینده‌ات چیست؟**

از ابتدا هدفم این بود که ملی‌پوش شوم و بتوانم در رقابت‌های آسیایی و جهانی صاحب عنوان شوم. خوشبختانه امسال با کسب دو طلا و یک نقره در

