

مسئولین باید اهمیت ورزش کردن بانوان را درک کنند

به عنوان یک ورزشکار زن متأسفانه باید بگویم شرایط ورزش بانوان اصلاً مورد قبول و قابل قبول نیست بانوان ورزشکار هیچ گونه حمایتی نمی شوند و حتی در خیلی از موارد مورد تنبیه و توبیخ قرار می گیرند.

به گزارش سایت خبری پرسون، با توجه به اهمیت ورزش بانوان سرویس ورزشی این رسانه در گفت و گویی اختصاصی با سیما کاوه قهرمان بدنسازی بانوان به مسایل و مشکلات ورزشی جامعه زنان پرداخته که مشروح این گفت گو از نظر شما می گذرد.

خانم کاوه ابتدا لطفاً بطور کامل خود را معرفی فرمایید ؟

سیما کاوه هشتم متولد ۱۳۶۶/۱/۱۵ مربی بدنسازی و فیتنس دارای مدرک بین المللی فیتنس از کشور آلمان و ۱۳ سال سابقه مربیگری دارم.

*از چه زمانی ورزش را شروع کردید و در چه زمینه هایی در عرصه ورزشی کار کردید؟

از سال ۸۸ فعالیت ورزشی ام را به طور جدی در زمینه بدنسازی شروع کردم مدتی در زمینه رزمی فعالیت داشتم (کنگ فو) و بعد از آن در زمینه بدنسازی و فیتنس به طور جدی فعالیت داشتم.

*در مسابقات هم حضور داشتید و عناوینی کسب کردید؟

در مسابقات باشگاهی کنگ فو مقام اول دارم و در مسابقات پرس سینه و دو لیفت از کشور ترکیه هم مقام اول دارم.

*چه شد سیما کاوه بدنسازی را ادامه داد؟

کلا از کودکی به ورزش علاقه داشتم و تقریباً همه ی رشته های ورزشی را امتحان کردم ولی بیشتر علاقه ام به ورزش های انفرادی بود که در نهایت و بدنسازی را انتخاب کردم چون با ورزش بدنسازی اتفاقات خوبی در زندگی ام افتاد و من از این موضوع خیلی خوشحال بودم و هر روز علاقه و اشتیاقم بیشتر شد یکی از اتفاقات خوب عوض شدن سبک زندگی ام بود.

از تغذیه گرفته تا خواب و ورزش مداوم که باعث می شد حال خوب و انرژی خوبی داشته باشم همیشه همچنین بدنسازی باعث شد اراده ام تقویت بشه و هر روز نسبت به دیروز خودم و توانایی هایم را بیشتر بشناسم.

* بدنسازی و ورزشهای رزمی را تا چه میزان برای خانم ها مفید می دانید؟

از اونجایی که ورزش کردن باعث تقویت اراده، اعتماد به نفس و انرژی انسان می شه صد در صد برای همه مفید هست مخصوصاً برای خانم ها چون در جامعه ما خانم ها کمی متفاوت تر از بقیه جاها باید زندگی کنند و متأسفانه اون حمایتی که باید داشته باشند را از جامعه ندارند و باید خودشان تلاش کنند که اون حس خوب را در وجود خودشان ایجاد کنند (البته به صورت اصولی ورزش کردن همیشه توصیه من به بانوان بوده و هست).

به عنوان یک ورزشکار زن متأسفانه باید بگویم شرایط ورزش بانوان اصلاً مورد قبول و قابل قبول نیست بانوان ورزشکار هیچ گونه حمایتی نمی شوند و حتی در خیلی از موارد مورد تنبیه و توبیخ قرار می گیرند.

متأسفانه در جامعه ما راهی آسان برای پیشرفت بانوان در زمینه ورزشی وجود ندارد و اگر هم باشد سخت و با مشکلات فراوان است ،حتی بانوان اگر در مسابقات خارجی شرکت کنند مورد تنبیه و توبیخ قرار می گیرند که این واقعا سد بزرگی در برابر پیشرفت بانوان به خصوص در رشته بدنسازی می باشد.

*موانع و مشکلات در مسیر ورزش خانم ها را چه چیزهایی می دانید؟

موانع در مسیر ورزش بانوان بسیار زیاد است که من از گفتن آن ها صرف نظر می کنم اما مسئولین باید اهمیت ورزش کردن بانوان را درک کنند و در مورد ورزش بانوان نگرش جامعه را عوض کنند و باورهای غلط را از بین ببرند. باید در مورد ورزش بانوان آگاهی سازی شود. نگاه عادلانه و منصفانه داشته باشند و از تبعیض و بی توجهی به این ک قشر مهم جامعه دست بردارند

*در مقایسه با ورزشکاران زن خارجی ، زنان ورزشکار ایرانی را در چه سطحی می بینید؟

به نظرم مقایسه کردن چیز درستی نیست ورزشکار زن خارجی با ورزشکار زن ایرانی از هیچ لحاظی قابل مقایسه نیستند چه بسا ورزشکاران زن ایرانی

استعدادهای بدنی، توانایی بالا و اراده و پشتکار بیشتری نسبت به ورزشکاران خارجی دارند اما به دلیل وجود محدودیت ها و حمایت نشدن ها از سوی مسئولین و جامعه نمی توانند توانایی های خود را به نمایش بگذارند.

*توصیه شما به زنان مخصوصا زنان ورزش دوست و ورزشکار چیست؟

توصیه من به بانوان عزیز ورزش دوست همیشه این بوده که ورزش را جزوی از لایف استایل خود قرار بدهند البته ورزش اصولی به دور از رفتارهای مخرب که به بدن و سلامتی آن ها آسیب می زند.

داشتن ورزش روزانه و مرتب انگیزه، انرژی و اعتماد به نفس زیادی برایشان به وجود می آورد که پیش زمینه ای برای موفقیت در تمام مراحل زندگی می باشد ورزش را باید جزئی از زندگی بدانند نه مسئولیتی که باید به اجبار انجام دهند فقط در این صورت است که از ورزش کردن لذت می برند و این باعث پیشرفتشان می شود و صد در صد به نتیجه دلخواهشان خواهند رسید.