

الإرادة والتحدى

Will and Challenge

Gina Böttcher

Paralympian Olympic Silver Medalist

الحائزة على الميدالية الفضية أولمبياد باريس 2024
للمعاقين



مقابلة مع السباحة الألمانية جينا بوتشر

An interview with German Champion Gina Böttcher

What is your name and age?

يمكن التعرف على اسمك وعمرك

Gina Böttcher and I am 24 years old.

جينا بوتشر 24 عاماً

I am from Germany.

من ألمانيا

What is the highest level of your competition that you got?

ما هو اعلي مستوى رياضي وصلت اليه

I'm a Paralympian Silver Medalist

حصلت على الميدالية الفضية في أولمبياد باريس 2024 لذوي الهمم.

When you start learning how to swim?

في أي سن تعلمتي السباحة

I learned swimming in 2014 when I was 13 years old.

تعلمتها عام 2014

When do you start to compete?

ومتى بدأت المنافسات؟

I have been doing it competitively since 2017

عام 2017

Why do you choose swimming over other sports?

لماذا اخترت السباحة من دون الرياضات الأخرى؟

I learned it very late, and I enjoyed it right away.

لقد تعلمت السباحة في سن متأخر ولقد احببتها واستمتعت بها فور ان اتممت تعليمها

How do you feel when you swim and compete?

بماذا تشعرين عندما تسبحين سواء في تدريب او بطولة؟

I can forget my disability in the water and therefore I don't want to try anything else.

انني انسي وانا اسبح انني لدية إعاقة ولذلك لا اريد ان أجرب أي رياضة اخري.

How is your practice currently to achieve that world and Olympic level?

مما يتكون برنامجك التدريبي الحالي؟

I swim 10 times and do 6 dryland/weights

With an average of 28 hours per week

انني اتدرب بواقع 10 وحدات تدريبية سباحة و6 وحدات تدريب أرضي وتدريب بالأثقال
بإجمالي حوالي 28 ساعة تدريبية في الاسبوع.



Galaxy A34 5G
25 April 2025 8:53 am

Since you are at Soma Bay in Egypt, what you really like here?

ماذا اعجبك في سوما باي؟

I like the sea, the sun and the desert!

أحب البحر والشمس والصحراء

.....

What is your advice to swimmers in general?

ماهي نصيحتك للسباحين بصفة عامة؟

Training is hard- never give up.

تمرن بجدية وبقوة ولا تتوقف ابداً

.....

And what you want to say to disabled people?

وماذا تقولين للأشخاص ذوي الإعاقة؟

It's very important to do some sport. It doesn't have to be competitive but it's so important to do something.

Many are afraid to do sport with a disability because they are afraid of being laughed at, for example. But that's not right. We people with disabilities are not worth less and can be just as sporty as people without disabilities.

مهم جداً أن تمارس أحد الرياضات بغض النظر ان كانت تنافسية او لا فالمهم هو ان تمارس شيئاً ما. كثيرون من يخشون ممارسة الرياضة خوفاً من ان يسخر منهم الاخرين. وهذا لا يصح. فنحن بشر ذوي إعاقة، ولا نقل اي شيء عمن ليس لديهم اعاقات.

.....

At the end, I appreciated her contribution and asked her to approve for publishing that in my website.

وفي نهاية اللقاء شكرتها واخذت موافقتها على النشر.



I wish you the best :) Sorry, I'm not a person for a lot of words. 😊 ثم اضافت انها لا تحب كثرة الكلام لذا كانت اجاباتها مختصرة.