

## همراه با کاراته‌کای کوچک قهرمان دوست دارم هرچه را یاد گرفته‌ام به دیگران بیاموزم

حتماً شنیده‌اید که کاراته یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های رزمی جهان و در واقع نوعی دفاع بدون اسلحه از خود است. خیلی از ما معمولاً ارزش تمرین برای حفظ سلامت ذهنی و جسمی خودمان را فراموش می‌کنیم. خوب است بدانیم که ورزش‌های رزمی علاوه بر اینکه به اخلاق‌مداری اهمیت زیادی می‌دهند، به هماهنگی میان اعضای بدن و افزایش تمرکز ذهنی ما کمک زیادی می‌کنند. تمرینات کاراته به هماهنگی اجزای بدن کمک می‌کند، پاسخ‌های اندام‌ها را سرعت می‌بخشد و استقامت ما را بیشتر می‌کند. محمده صدی، ده‌ساله و دانش‌آموز پایه‌ی چهارم دبستان گلستان است. او که ورزش را از کلاس اول با رشته‌ی کاراته آغاز کرده، صاحب کمر بند مشکی است و تا امروز توانسته است مقام‌های مختلفی را از رده‌ی باشگاهی تا کشوری به دست بیاورد. گفت‌وگوی ما با محمده را در ادامه می‌خوانید.



### محمده جان، چگونه به کاراته علاقه مند شدی؟

در خانواده‌ی ما کاراته ورزشی دوست‌داشتنی است. من هم به کاراته خیلی علاقه دارم، زیرا ورزشی است که از پدر بزرگم به پدرم و از او به من رسیده است و قصد دارم همیشه و تا هر زمانی که بتوانم، آن را ادامه بدهم.

### از موفقیت‌هایت در این رشته‌ی ورزشی برایمان می‌گویی؟

نخستین مرتبه در مسابقات استانی تیرا ۱۴۰۱ مقام سوم را کسب کردم. در همان ماه توانستم مقام اول مسابقات استانی را هم از آن خود کنم. سپس بهمن پارسال مقام اول استان را به دست آوردم. سال ۱۴۰۲ هم سال خیلی خوبی برایم بوده است و تاکنون توانسته‌ام در مرداد ماه مقام دوم استان، در شهریور مقام اول استان و از همه مهم‌تر مقام دوم کشور را در همان ماه کسب کنم. اقا به یادماندنی‌ترین پیروزی‌ام را مربوط به مسابقات استانی شهریور امسال می‌دانم که توانستم به مقام اول دست پیدا کنم.