



نظر نایب قهرمان کوچک کاراته
درباره‌ی راه‌های پیروزی:

**«خسته شدم
و وقت ندارم»
ممنوع!**



یکی از شرط‌های پیروزی و رسیدن به هدف هایمان تمرکز داشتن و پیشگیری از حواس پرتی در مسیر تلاش است. بعضی ورزش‌ها مانند کاراته، تمرکز را در فرد تقویت می‌کنند.

یلدا دردانه ساقونی، اصالتاً اهل روستای سعادت آباد شهرستان رشتخوار، آما دانش آموز کلاس ششم دبستان سمیه و ساکن مشهد است. او ورزش را از شهر یورا ۱۴۰ با هدف گذراندن اوقات فراغت تابستان با سبک وادوریو در رشته‌ی کاراته همراه تیم «اوژن» آغاز کرد و تاکنون عناوینی چون نایب قهرمانی مسابقات کشوری و مسابقات بین‌المللی جام فجر را از آن خود کرده‌است. گفت وگویی ما با یلدا را بخوانید.

چرا کاراته را انتخاب کردی و چگونه می‌توان در

این رشته به مهارت رسید؟

این رشته فایده‌های زیادی مانند افزایش اعتماد به نفس و تمرکز دارد و سبب بالارفتن سرعت هم می‌شود.

با علاقه‌ای که به این رشته پیدا کرده‌ام، قصد دارم با تلاش فراوان به تیم ملی راه پیدا کنم و با موفقیت در مسابقات ملی و جهانی، پرچم کشورم را بالا ببرم و مربیگری را هم دوست دارم. ورزش کاراته با جسم و روح سروکار دارد. این ورزش خشن نیست، اما مانند هر ورزش و سرگرمی دیگری خطرات خاص خودش را دارد که به نظرم حضور مربی حرفه‌ای، تمرینات اصولی، حفظ تمرکز هنگام تمرین و مسابقه و وجود تجهیزات استاندارد سبب کاهش خطر در این رشته‌ی ورزشی می‌شود.

برای رسیدن به مهارت در رشته‌ی کاراته هم باید در تمرینات جدی باشیم، سعی کنیم واقع بین باشیم و مهارت‌ها را درک کنیم و به اصول اخلاقی احترام بگذاریم.

