



تا به جایگاهی که می خواهیم، برسیم. مطمئنم اگر هدفمان را جدی بگیریم، با تلاش، تمرین و برنامه ریزی می شود موفق شد.

در کنار درس و کاراته، به نقاشی، والیبال و کارهای گروهی هم علاقه دارم. با وجود اینکه ورزش می کنم، با برنامه ریزی مناسب، روزی سه تا چهار ساعت هم درس می خوانم و در این راه هم موفق هستم. گاهی کمی خسته می شوم، اما ورزش خستگی را از تن بیرون می کند و دوباره پرانرژی تر از پیش ادامه می دهم.

دوست دارم در آینده در رشته ی علوم ورزشی موفق باشم و بتوانم به نونهالان و نوجوانان در رشته ی کاراته خدمت کنم و در پیشرفت این ورزش در کشورم مؤثر باشم.

سخنی با دوستانانت داری؟

به دوستانم می گویم خواستن توانستن است. «خسته شدم» یا «وقت ندارم» را کنار بگذارند تا به خواسته هایشان برسند. اگر هدفی دارند، باید بعضی از هزینه ها و تفریحاتشان را کم و تلاششان را بیشتر کنند تا به نتیجه ی دل خواه برسند. من هم در هفته حدود ۱۰ ساعت تمرین می کنم تا به خواسته ام برسم.

در این راه از پدر و مادرم، خانم سلطانی عزیز مدیر مدرسه و مربی خوبم استاد عابدی که همیشه پشتیبان و همراه من بوده اند هم ممنون و قدردانم.

یلدا جان! از موفقیت هایت در این رشته ی ورزشی

برایمان بگو.

تا کنون در مسابقات درون تیمی بسیاری شرکت کرده ام و مقام های مختلفی کسب کرده ام، اما اولین موفقیتیم در سومین دوره ی مسابقات کشوری سبک WMMF سال ۱۴۰۱ بود که در رده ی سنی نونهالان با کمر بند زرد شرکت کردم و مقام دوم در بخش کومیته را به دست آوردم. پس از آن در دومین دوره ی مسابقات بین المللی کاراته وادوکاپ کاتای انفرادی (مجازی) جام فجر ۱۴۰۱ مقام دوم را کسب کردم.

در بیست و هشتمین دوره ی مسابقات کاراته قهرمانی کشور سبک «وادوریو» سال ۱۴۰۲ نیز با کمر بند سبز در بخش کومیته موفق به کسب مقام دوم شدم.

همان سال در مسابقات قهرمانی سبک «شیتوریو اینوبی ها» در خراسان رضوی هم مقام سوم بخش کومیته استان را کسب کردم.

آذر ۱۴۰۲ در مسابقات کاراته ی قهرمانی استان در بخش کاتا مقام سوم و در بخش کومیته مقام دوم را به دست آوردم. سپس در سومین دوره ی مسابقات بین المللی کاراته ی وادوکاپ کاتای انفرادی (مجازی) جام دوستی در بهمن سال ۱۴۰۲ مقام سوم را کسب کردم.

همان سال با شرکت در استاژ علمی فنی کاراته که توسط کمیته ی فنی سبک وادوریو فدراسیون کاراته در خراسان رضوی برگزار شد نیز موفق به دریافت لوح تقدیر از فدراسیون کاراته شدم.

رمز پیروزی را در چه می دانی؟

یک مرتبه سر تمرین مبارزه ی آزاد، پایم پیچ خورد، اما با کمی استراحت بهتر شدم و همچنان تمریناتم را ادامه می دهم. معتقدم ابتدا هدف و علاقه و تلاش، سپس استعداد اهمیت دارد و باید در هر وضعیتی سخت تمرین کنیم و خسته و دل زده نشویم.

