



یک کاراته‌کای قهرمان:

هرکاری زمان خودش را دارد

بچه‌های عزیز، تابستان فصل بسیار خوبی برای آغاز فعالیت‌های مفید و فراگرفتن مهارت‌های جدید است. ورزش کردن در این فرصت می‌تواند شما را به سلامتی و پیروزی برساند. ساجده خان بوداگی، دانش‌آموز کلاس ششم مدرسه‌ی سمیه و قهرمان کاراته‌ی کشور است. او ورزش را از خرداد پارسال با توجه به علاقه‌اش با رشته‌ی کاراته در سبک وادوریو که یک سبک کنترل‌ی است، آغاز کرده و اکنون صاحب کمر بند پنجم این رشته یعنی بنفش است و تصمیم دارد تا قهرمانی جهان این ورزش را ادامه بدهد. گفت‌وگوی ما با ساجده را در ادامه دنبال کنید.



ساجده جان، ورزش کاراته چه خوبی‌هایی دارد که آن را انتخاب کردی؟

کاراته عامل قوی شدن عضلات و توانایی جسمی، تقویت توان تصمیم‌گیری و افزایش اعتماد به نفس می‌شود، اما به نظرم برای موفقیت در هرکاری، گام اول داشتن هدف است، زیرا سبب می‌شود با قوت کوشش کنیم و با علاقه برای رسیدن به هدفمان بجنگیم تا آن را به دست بیاوریم. اولین بار که طعم شیرین موفقیت را چشیدم، در چهارمین مسابقه‌ام بود که در شهر قم با کسب دو مدال طلای کشوری در کاتا و کومیته سبب افتخار خانواده و تیمم شدم. در مجموع تاکنون توانسته‌ام ۸ مدال طلای کشوری، استانی و بین‌المللی، همچنین دو مدال نقره در این رشته‌ی ورزشی کسب کنم. دومین گام را داشتن مربی خوب و باتجربه می‌دانم و خیلی خوش‌حالم که خانم نادیا عابدی، مربی من و دلیل پیشرفت و بیشتر شدن علاقه‌ام در این ورزش است که از وی قدر دانی می‌کنم. البته به جز ورزش، به هنر و طراحی و مجریگری هم علاقه‌مندم و در این مسیر هم تلاش می‌کنم، اما اگر بخواهم ورزشی به غیر از کاراته را انتخاب کنم، ژیمناستیک خواهد بود.

