



گفت وگو با
یک ستاره ملی کاراته:

پیش به سوی آینده‌ای بهتر با ورزش و مطالعه



شبنم کریمی

بچه‌ها بد نیست بدانید هر مبارزه‌ای در زندگی حتما باید از اصولی مشخص پیروی کند تا ما را به پیروزی واقعی برساند. مثلا پرداختن به ورزش‌های رزمی در کنار کتاب خواندن می‌تواند از راه‌های آموختن روش مبارزه درست برای رسیدن به هدف‌هایمان باشد. ساینه قدسیان در کلاس پنجم مدرسه امام حسین^(ع) درس می‌خواند. او در کنار درس و مطالعه، از ۵ سالگی ورزش راباکنگ فو، تکواندو و واکونو کیوکوشین کاراته آغاز کرده و صاحب کمربند سبز و تجربه‌ی ارزشمند قهرمانی کشور است. گفت وگویی ما با ساینه را در ادامه می‌خوانید.



چه شد که در بین ورزش‌ها رشته کاراته را انتخاب کردی؟

وقتی فهمیدم علاقه‌ی زیادی به کاراته دارم این ورزش را انتخاب کردم و تصمیم گرفتم تا روزی که ورزش می‌کنم همین رشته را ادامه دهم. به نظرم کاراته سبب شادی، نشاط و انگیزه‌ی زیادی می‌شود و بر سلامتی هم تأثیر فراوانی دارد، راه پیشرفت در این ورزش تاجایی که تمرین و تلاش داشته باشی ادامه دارد و می‌توانی خود را به بالاترین سطح پیروزی جهانی برسانی. برای موفقیت در این رشته، توانایی خاصی لازم نیست و بستگی به تلاش خود آدم دارد و سبب بیشتر شدن انگیزه و اعتماد به نفس می‌شود. بعضی‌ها تصور می‌کنند ورزش‌های رزمی به خصوص برای دخترخانم‌ها خطرناک یا خشن است، اما به نظر من این طور نیست؛ مهم این است که انسان به خودش باور داشته باشد و برای رسیدن به هدف تلاش کند. اگر روزی هم مربی کاراته بشوم دوست دارم پیش از هر چیز به شاگردانم یاد بدهم که خودشان را باور داشته باشند. البته هر ورزشی به ویژه برای قهرمانی ممکن است آسیب‌هایی هم به دنبال داشته باشد، من هم تا به حال آسیب‌های کمی دیده‌ام اما بدترین آن‌ها گرفتگی کمرم به علت گرم نکردن قبل از تمرین بوده است.

