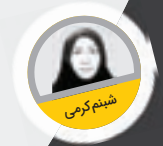


آرزوی کاراته‌کای کوچک مشهدی:



دختران قوی و شجاعی برای ایرانمان باشیم



بچه‌های خوب! تابستان فرارسیده است و حتما می‌دانید که کارهای زیادی در این روزها می‌توانید انجام دهید تا اوقات فراغتتان را پر و به رشد و یادگیری خودتان کمک کنید. انتخاب فعالیت‌هایی مانند آموزش مهارت‌های هنری، ورزشی، علمی و مذهبی به ویژه در این روزهای ماه محرم می‌تواند تابستان خاطره‌انگیز و مفیدی را برایتان رقم بزند. آسنا جانی، ۹ ساله و دانش‌آموز دبستان امام حسین (ع) واحد ۳ است که از شش سالگی ورزش را با رشته کاراته در سبک شیتوریو سی فوکان آغاز کرده و اکنون صاحب کمر بند آبی و چندین مدال رنگارنگ و مقام سوم کشوری است.

گفت‌وگوی ما را با این قهرمان کوچک علاقه‌مند به ورزش‌های رزمی، به ویژه کاراته که قصد دارد تا کمر بند مشکی دان ۵ و مربیگری پیش برود در ادامه دنبال کنید.

دلیل اینکه کاراته را برای ورزش

انتخاب کرده‌ای چه بود و چه هدفی

را در این راه دنبال می‌کنی؟

کاراته، هنر جنگیدن و دفاع از خود با دست‌ان خالی است و برای حفظ سلامتی، افزایش قدرت بدنی و اعتماد به نفس و توان دفاع از خود مفید است. برای بچه‌هایی که دوست دارند کاراته یاد بگیرند فکر می‌کنم ابتدا علاقه و پشتکار و تلاش مهم است. باید بدانند که این ورزش، سلامتی و استقامت و صبر را بالا می‌برد و سبب می‌شود برای رسیدن به پیروزی‌های آینده از شکست‌ها درس بگیرند. البته خوشبختانه من با توجه به حرف‌های استادام تاکنون آسیب دیدگی و مصدومیتی نداشته‌ام و به جز روزهایی که باشگاه می‌روم نزدیک مسابقات که می‌شود روزی چهار ساعت تمرین اضافه نیز انجام می‌دهم. در این ورزش می‌توانیم تا سطح استادی و مربیگری رشد کنیم و من دوست دارم با ورود به تیم ملی به قهرمانی جهان برسم، در کنار آن هم مربی خوبی شوم تا برای رشد دختران سرزمینم کمکی باشم.

