



جهان ورزش

مهدي زارعي

# دوقلوهای دونده

گفت و گوی اختصاصی با خلیل ناصری، قهرمان دوومیدانی کشور

## کجا متولد شدی؟ کمی بیشتر درباره محل تولدت

### توضیح می‌دهی؟

ما در یکی از روستاها منطقه «هلیلان» واقع در استان ایلام زندگی می‌کنیم. هلیلان آب و هوای فوق‌العاده و مردم خون‌گرمی دارد. این منطقه به استان‌های لرستان و کرمانشاه هم نزدیک است و مردم آن به زبان «لک» صحبت می‌کنند. امکانات روستایمان بسیار کم است، به طوری که تا همین چند سال پیش، حتی خط تلفن در روستایمان نبود. الان هم اگر کسی در روستا مریض شود، باید مسیری دو ساعته را طی کند تا به شهر برسد و بتواند به دکتر مراجعه کند.

## از روزهای کودکی‌ات بگو. ورزش را از چه زمانی شروع کردی؟

من و خلیل دوران ابتدایی را در روستایمان گذراندیم و پنج سال پیش آقای نوری تحصیل کردیم. ایشان واقعاً معلمی با اخلاق و ورزشکار بود که مدیون وی هستیم. ما حدود ۳۰ دانش‌آموز دختر و پسر بودیم که در یک مدرسه درس می‌خواندیم. آقای نوری هر صبح قبل از شروع درس‌ها به ما تمرین دویدن می‌داد.

## در طول روز تمرین دیگری هم داشتید؟

برای تحصیل در دبیرستان باید به روستای مجاور می‌رفتیم که دو کیلومتر با روستای ما فاصله داشت. سه سال هر روز این مسیر را با بچه‌های روستای خودمان می‌رفتیم و برمی‌گشتیم. خیلی وقت‌ها هم لازم بود که این مسیر را با دویدن طی کنیم. در همان زمان با اینکه جثه بزرگی نداشتیم، ولی بیشتر وقت‌ها با کمک به پدرمان سپری می‌کردیم؛ کارهایی مثل کشاورزی و گاوداری و سخت‌تر از همه درو کردن جو که بسیار سخت است و حساسی آدم را خسته می‌کند.

## کدام جلیل است و کدام خلیل؟

این سؤال است که معمولاً همه با دیدن مسابقه‌های خلیل و جلیل ناصری از هم می‌پرسند. هر دو برادر متولد ۱۷ بهمن ۱۳۷۳ هستند و هر دو در یک روز، دویدن را آغاز کردند. هر دو در مسابقه‌های استقامتی دوومیدانی (مثل ۵ هزار متر، ۱۰ هزار متر و ۳ هزار متر با مانع) بهترین‌های کشور هستند. با این حال، زندگی آن‌ها فقط به ورزش مورد علاقه‌شان و قهرمانی در این مسابقه‌ها محدود نشده است. بلکه بیشتر وقت آن‌ها به کمک به خانواده در کشاورزی و دام‌داری می‌گذرد.

در این شماره با یکی از این دو برادر بیشتر آشنا می‌شویم. ببینیم رکورددار ۳ هزار متر جوانان ایران، برای رسیدن به موفقیت، چه مرحله‌هایی را طی کرده و با اراده نیرومند خود، چه مشکلاتی را پشت سر گذاشته است.

## خلیل از زندگی و خانواده‌ات برای رشد نوجوان بگو.

من و برادرم در خانواده‌ای به دنیا آمدیم که با پدر و مادرم، مجموعاً ۱۰ نفر می‌شدیم. ما چهار برادر و چهار خواهر هستیم. پدر و مادرم سواد زیادی نداشتند و انسان‌های خیلی ساده‌ای بودند. پدرم که چهار سال پیش به رحمت خدا رفت، انسان زحمت‌کشی بود که کشاورزی و گاوداری می‌کرد. مادرم هم در تمام کارها پایه‌پای پدرم تلاش می‌کرد و تمام حساب و کتاب‌ها و خریدهای خانه به عهده ایشان بود.

خانواده‌ام زندگی سختی داشتند. الان هم وقتی پای صحبت‌های مادرم می‌نشینم، حتی درک شرایط آن‌ها برایم سخت است، چه برسد به اینکه بخواهیم خودمان را جای آن‌ها بگذاریم. واقعاً شنیدن سختی‌های آن‌ها اشکمان را در می‌آورد.



● معمولاً شباهت‌هایی که دوقلوها با هم دارند، برایشان کلی خاطره به وجود می‌آورد. شما دو برادر از این خاطرات ندارید؟

□ یک بار جلیل امتحان انگلیسی داشت. ما به خاطر شیطنت‌هایمان در یک کلاس نبودیم و جلیل به من گفت: «من کار دارم. امروز به جای من سر کلاس می‌روی؟» وقتی به کلاس رفتم، تازه فهمیدم ماجرا چه بوده و چطور گول خورده‌ام! معلم زبان هم بسیار سخت‌گیر بود و بعد از اینکه نمره‌ها را اعلام کرد، از من پرسید چرا این‌قدر کم شده‌ام. هر چه گفتم اشتباهی به این کلاس آمده‌ام، قبول نکرد و خلاصه تنبیه شدم!

● هر چند تمام تمرین‌هایتان با هم است، اما در مسابقه باید یکدیگر را شکست بدهید. کلاً موقع تمرین و مسابقه چه حسی دارید؟

□ سختی‌های تمرین را با این امید تحمل می‌کنم که رکوردی خوب به دست بیاورم و ورودی مسابقه‌های المپیک یا مدال رقابت‌های آسیایی را از آن خودم کنم. از باختن هم خوشم نمی‌آید. البته باختن از برادرم ناراحت‌کننده نیست. به هر حال با برادرم تمرین می‌کنم. اما همین باخت هم انگیزه‌مرا بیشتر می‌کند که باز هم تلاش کنم و عملکردم بهتر شود.

● دوندۀ ایرانی یا خارجی هست که به عنوان الگو، روش دویدن او را دوست داشته باشی و بخواهی از او تقلید کنی؟ □ مربی خودم؛ آقای سجاد مرادی.

● راستی جلیل بزرگ‌تر است یا خلیل؟ □ جلیل چند دقیقه از من بزرگ‌تر است.

● اولین بار چه زمانی در یک مسابقه دوومیدانی شرکت کردی؟

□ اول دبیرستان بودیم و هنوز چیز زیادی از ورزش نمی‌دانستیم که معلم ورزشمان اعلام کرد مسابقه‌ای به مسافت پنج کیلومتر برگزار می‌شود. من و جلیل اصرار زیادی کردیم که در این مسابقه شرکت کنیم. حسی به ما می‌گفت که می‌توانیم به‌خوبی این مسابقه را به پایان برسانیم. شاید به‌خاطر دویدن‌های زیادی بود که در مسیر مدرسه انجام داده بودیم. بالاخره نام ما را هم برای مسابقه فرستادند. در این مسابقه جلیل اول شد و من دوم و همه از نتیجه‌ما متعجب شدند.

● چه وقتی برای اولین بار در پیست دوومیدانی دویدی؟

□ حدود ۲۰ روز بعد از این عنوانی که به دست آوردیم، در مسابقه‌های استانی شرکت کردیم. تا آن زمان در زندگی‌مان پیست ندیده بودیم و دویدن در چنین محیطی برایمان لذت‌بخش بود. مسابقه‌ خود را با دوندۀهایی دادیم که خیلی از آنها مداوم در پیست تمرین داشتند. با این حال در دو ماده ۱۵۰۰ متر و ۳۰۰۰ متر نفرات اول و دوم شدیم و از آنجا بود که به شکل جدی کار دویدنمان آغاز شد.

● عکس‌العمل خانواده و دوستانتان بعد از کسب این عنوان‌ها چه بود؟

□ خیلی خوش‌حال شده بودند. خانواده همیشه در این شرایط پشت ما بود و از ما حمایت می‌کرد. دوستانمان هم به ما لقب «یوزهای هلیلانی» دادند.

● شما در هفته چقدر تمرین دارید؟

□ معمولاً در یک هفته ۱۴۰ تا ۱۵۰ کیلومتر تمرین دوومیدانی می‌کنیم. ضمن اینکه باید وقت زیادی را به کارهای کشاورزی اختصاص بدهیم. ما کشاورزی زیادی نداریم. دو هکتار زمین برای کشاورزی داریم و یک هکتار برای کشاورزی آبی داشتیم که متأسفانه سیل یک هکتار زمینمان را از بین برد.

