

ماراتن موفقیت

گاهی اوقات یک انتخاب درست می‌تواند سرنوشت انسان را تغییر دهد. محمدجعفر مرادی قهرمان دوومیدانی ایران و نماینده کشورمان در دوی ماراتن المپیک ۲۰۱۶، یکی از دانش‌آموزانی بود که تا مدت‌ها علاقه و استعداد خود را پیدا نکرده بود. به همین دلیل مجبور بود درس‌هایی را بخواند که هیچ علاقه‌ای به آن‌ها نداشت. گفت‌وگو با این قهرمان ایرانی را در ادامه بخوانید!



● **خودت را برای خوانندگان «رشد هنرجو» معرفی می‌کنی؟**
محمدجعفر مرادی هستم. در روز ۲۱ فروردین ۱۳۶۹ در شهر مرزی گیلان غرب، در استان کرمانشاهان، در خانواده‌ای متولد شدم که پس از تولد من، پنج نفره شد. پدر و مادرم قبل از من یک فرزند پسر و یک دختر داشتند. خواهر و برادرم از من بزرگ‌ترند.

● **معمولاً همه فکر می‌کنند ورزشکاران بچه‌های شر و شیطانی هستند. تو هم کودکی پر شر و شوری داشتی؟**
اتفاقاً من بسیار خجالتی و کم‌رو بودم. به طوری که هر جا می‌رفتیم، از تنهایی، خیلی سریع خوابم می‌گرفت.

● **در بین اعضای خانواده‌تان، قبل از تو، کسی ورزش می‌کرد؟**
برادرم زمانی کشتی می‌گرفت، اما بعدها به خاطر شرایط زندگی و کار، این رشته را کنار گذاشت. پدرم هم هنوز به صورت تفریحی فوتبال بازی می‌کند.

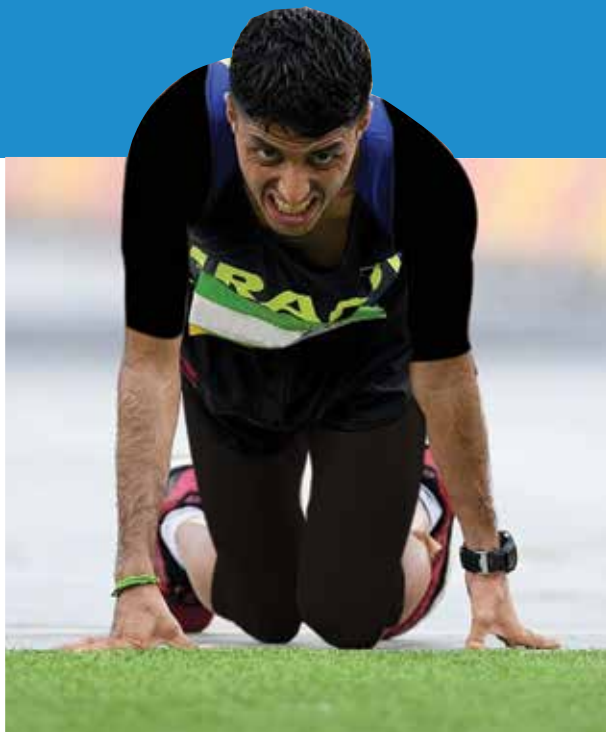
● **از دوران مدرسه بگو. بچه درس خوانی بودی یا فقط ورزش را دوست داشتی؟**

کلاس سوم ابتدایی بودم که خانواده ما از گیلان غرب به تهران نقل مکان کردند. در ابتدای کار، مهاجرت از محل زندگی برایم خیلی سخت بود، اما کم‌کم خودم را با شرایط جدید وفق دادم. دوران ابتدایی و راهنمایی (همان متوسطه اول امروز) من مثل همه هم‌سن و سال‌هایم گذشت. سال اول دبیرستان هم به همین شکل سپری شد. در مجموع بچه درس خوانی نبودم.

● **چه چیزی باعث شد تربیت بدنی را انتخاب کنی؟**
برای سال دوم باید انتخاب رشته می‌کردم، در حالی که نمی‌دانستم چه رشته‌ای انتخاب کنم. پدرم که خودش معلم بود، پیشنهاد کرد رشته تربیت بدنی را انتخاب کنم.

اولش که وارد این رشته شدم، با دیدن اطرافیانم جا خوردم. خیلی از آن‌ها در رشته‌هایی مثل فوتبال و کشتی به تیم ملی رسیده بودند و در حال تحصیل در رشته تربیت بدنی هم بودند. به همین خاطر، خیلی از روزها را در اردوهای تیم ملی سپری می‌کردند. اما من هیچ سابقه‌ای نداشتم و از آن دسته دانش‌آموزانی بودم که تمام اوقاتم در مدرسه می‌گذشت.

● **پس چطور تصمیم گرفتی بدوی؟**
در همان زمان یکی از دوستانم که در کلاس کنار من می‌نشست، پیشنهاد داد به ورزشگاه شیرودی برویم. او خودش دهنده بود و به این ورزشگاه می‌رفت و می‌دوید. اما من نرفتم. تا اینکه یک سال گذشت و ما خانه‌مان را عوض کردیم. منزل جدیدمان نزدیک میدان هفت‌تیر و ورزشگاه شیرودی بود. من هم از این فرصت استفاده کردم و تصمیم گرفتم سری به آنجا بزنم.



از ۸۰۰ متر، به ۱۵۰۰ متر روی آوردم و سپس در ۵۰۰۰ متر دویدم. در مرحله بعد هم به دویدن در مسافت ۱۰۰۰۰ متر مشغول و سرانجام به دوندۀ ماراتن تبدیل شدم.

● روی آوردن جدی به دویدن، چه تأثیری روی درس و مدرسه‌ات گذاشت؟

در سال اول دبیرستان، اصلاً خوب نبودم! اما از هنرستان و در رشته تربیت بدنی، شرایطم تغییر کرد. زمانی هم که کنکور شرکت کردم، رتبه ۱۱ آوردم و در رشته تربیت بدنی در دانشگاه دولتی قبول شدم.

● شاید خیلی از خوانندگان مجله از همین امروز تصمیم بگیرند مثل تو دوندۀ استقامت شوند و برای ایران افتخار کسب کنند. برای شروع، دیر نیست؟

اگر از همین الان شروع کنند، قطعاً می‌توانند قهرمان ایران شوند.

با قهرمانان همراه شوید

مرادی برای حفظ عنوان قهرمانی ایران، در سرما و گرما تمرینات سنگین انجام می‌دهد. اگر روزی خواستید تمرینات او را از نزدیک ببینید، می‌توانید به ورزشگاه پاس در شهرک اکباتان بیاید. در آنجا دوندۀ ای را می‌بینید که مثلاً در یک روز ۲۰ بار تمرین دوی ۲۰۰ متر سرعت انجام می‌دهد و هر بار ۲۰۰ متر را در کمتر از ۳۲ ثانیه می‌دود. اگر فرصت کردید، تلاش کنید این تمرین را انجام دهید. شاید شما هم مثل این قهرمان از استعداد خود بی‌خبر باشید!

● **یادت می‌آید اولین مسابقه‌ای که شرکت کردی، چقدر شدی؟**
بعد از اینکه به ورزشگاه شیروودی رفتم، متوجه شدم یک رقابت دوی صحرانوردی برگزار می‌شود که مرحله انتخابی رقابت‌های قهرمانی کشور است. پرس‌وجو کردم ببینم من هم می‌توانم در این مسابقه شرکت کنم یا خیر؟ اعلام شد که حضور همه در این رقابت آزاد است. این اولین مسابقه من بود که در آن رتبه پنجم را به دست آوردم. در این رقابت‌ها چهار نفر اول برای مرحله نهایی مسابقات دعوت شدند و من به خاطر رتبه پنجمی بودم، این فرصت را از دست دادم.

● از دست‌دادن امکان حضور در مسابقات کشوری ناامیدت نکرد؟

در همان روز مسابقه، آقای به اسم روح الله گلستانی جم - که مربی دوومیدانی بود - و مسابقه را از نزدیک تماشا می‌کرد، نزد من آمد و پرسید: «زیر نظر کدام مربی تمرین می‌کنی؟» جواب دادم: «من دونده نیستم. این اولین باری بود که در یک مسابقه شرکت کردم.»

او پیشنهاد داد پیشش بروم و تمرین‌هایم را زیر نظر او انجام دهم. از روز بعد، تمرین‌های من زیر نظر آقای گلستانی آغاز شد و دیگر آن‌ها را رها نکردم.

● حتماً بین هم‌کلاسی‌هایت حسابی مشهور شده بودی؟ دوستانت چه می‌گفتند؟

وقتی دویدن را به شکل جدی شروع کردم، اواخر دوران تحصیل بود. هنوز هم در سطح کشور چندان شناخته شده نبودم. با این حال چون بهتر از دوستانم می‌دویدم، آن‌ها می‌گفتند: عجب آسبی هستی! (می‌خندد).

● هدفی که خودت در نظر داشتی، چه بود؟

در ابتدا اصلاً هدف خاصی نداشتم. شاید اگر در آن زمان مشغله دیگری داشتم، این طور جدی دویدن را ادامه نمی‌دادم! اما به مرور که تمرین کردم و توانایی‌های خودم را شناختم، هدف‌ها یکی پس از دیگری شکل گرفتند. مثلاً در ابتدا دوست داشتم در مسابقات کشوری شرکت کنم و با کسب رتبه در این رقابت‌ها، در دوومیدانی ایران شناخته شوم. کم‌کم دیدم بهترین‌های کشور راهی مسابقات آسیایی می‌شوند و برای کسب مدال در این رقابت‌ها تلاش می‌کنند. به این ترتیب، آرام آرام به فکر حضور در مسابقات آسیایی و المپیک افتادم. دوست داشتم در این رقابت‌ها نیز مدال کسب کنم.

● الان سال‌هاست قهرمان و رکورددار ماراتن (مسافت ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر) ایران هستی. از ابتدا تصمیم گرفته بودی ماراتن بدوی؟

- در ابتدا در دوی ۸۰۰ متر مسابقه می‌دادم، اما به مرور موادی را که در آن‌ها رقابت می‌کردم تغییر دادم و در مسافت‌های طولانی‌تر دویدم. بعد