



حالا نوبت به قهرمان بعدی ما، خواهر دوقلوی هومن می‌رسد؛

بعضی تصور می‌کنند

ورزش‌های رزمی برای

دخترخانم‌ها خطرناک یا خشن است. نظر تو

در این باره چیست؟

ورزش تکواندو و سبب آمادگی جسمانی بهتر و اعتماد به نفس بالاتر در دختران می‌شود و اصلاً خشن نیست، به طوری که به کسانی که دوستشان داریم این ورزش را پیشنهاد می‌کنم.

به جز تکواندو به چه ورزش دیگری علاقه داری؟

فوتبال را هم دوست دارم.

اگر روزی مربی تکواندو بشوی، دوست داری به شاگردان

خود چه چیز خاصی یاد بدهی؟

بهترین آموزش‌م برای شاگردانم فروتنی و رفتار و ادب پهلوانی خواهد بود.

هلسا جان! خواهر یا برادر دوقلو داشتن چه حس و حالی

دارد؟

بهترین حس دنیا را دارد.

اینکه برادرت حریف تمرینی توست، چه حسی

داری؟

حس خیلی خوبی دارم و یک حریف تمرینی خوب در همه حال و هر وقت که بخواهم در کنارم هست.

خب، حالا اگر یکی از شما دو نفر در تمرینات یا مسابقه

عقب بیفتد، حاضرید برای هم چه کاری انجام

بدهید؟

حتماً بادل و جان، همدیگر را حمایت، کمک و تشویق می‌کنیم.

هلسا جان! در هفته چقدر تمرین ورزشی داری؟

هفته‌ای دوازده ساعت تمرین دارم که برای مسابقات کشوری تعداد جلسات تمرینی را بیشتر می‌کنم.

تاکنون موفقیتی هم به دست آورده‌ای؟

بله، موفق شده‌ام مدال برنز مسابقات استانی ۱۴۰۴ و نشان نقره هانگ مادانگ کشور را کسب کنم.

ورزش در رشته تکواندو چه کمکی به تو می‌کند؟

این ورزش سبب تقویت هم‌زمان روح و جسم ما می‌شود و خیلی مفید است.



شاگرد پدر بودن چه حس و حال و فایده‌ای دارد؟ نظر ماما در باره کارهای تان چیست؟

من و هومن از این بابت خیلی حس خوبی داریم، زیرا در کنار پدرم حتی در خانه هم تمرین می‌کنیم، ماما هم خیلی خوش حال است که ما در کنار هم شاد هستیم و زندگی سالمی داریم.