

محمدرضا گرابی، ملی پوش ۶۷ کیلوگرم کشتی فرنگی المپیکی در گفت‌وگو با «جوان»:

## توکیو میدان رسیدن به رؤیای کودکی‌ام است



**گفت‌وگو**  
**سعید احمدیان**

خواهد بود؛ کشتی‌گیری که پس از کسب مدال طلای زیر ۲۳سال جهان در سال ۲۰۱۹ و طلای ۲۰۱۹ آسیا، این روزها در ۲۵ سالگی برای حضور در بزرگ‌ترین میدان ورزشی دنیا آماده می‌شود و با انگیزه بالای که دارد، می‌گوید طلای المپیک را هدف گرفته‌است. با گرابی که برادر بزرگش محمدعلی گرابی هم در المپیک بود و تمام تلاشش را می‌کند که در توکیو به رؤیای درباره شرايطش در فاصله یک ماه مانده تا روشن شدن مشعل المپیک صحبت کرده‌ايم.

**آقای گرابی! تا المپیک یک ماه کمتر مانده و آخرین تمرین واردوها را پشت سر می‌گذارید برای کشتی‌گرفتن و پنجه در پنجه شدن با حریفانتان روی تشک در توکیو آماده می‌شوید. از شرايط این روزها بتان بگوئيد؛ روزهایی که قطعاً فقط با تمرین و یک هدف که در یک نتیجه افتخار آمیز در المپیک است، سپری می‌شود.**

اردوهای مختلفی را در دو سال گذشته داشتيم و خدا اشکر که به آن میزان آمادگی که مطلوب باشد، رسیده‌ايم و هنوز دو اردوی دیگر تا رفتن به المپیک باقی مانده و ما هر روز در اردوهاروی تقویت نقاط مثبت و توانایی‌هایمان و همچنین برطرف کردن ضعف‌هایی که در مبارزه با سایر کشتی‌گیران داشتيم، کار و تمرین می‌کنيم تا بتوانيم در میدان المپیک که برای هر ورزشکاری بزرگ‌ترین رقابتی است که آرزو دارد شرکت کند، یک نتیجه درخشان بگیريم.

**سه آن آمادگی که مدنظر خودتان است، رسیده‌اید؟ منظور آن سطح آن آمادگی است که بگویند اگر همین فردا روی تشک المپیک بایده مسابقه بدهيد، استرس و نگرانی نداشته باشید؟**

آمادگی و شرایطی که در حال حاضر در اردوها دارم، خوب و قابل قبول است اما با برگزاری دو اردوی دیگری که تا رفتن به المپیک پیش‌رو داريم، قطعاً به من و همچنین سایر ملی‌پوشان کمک می‌کند تا به وضعیت و آمادگی که برای رقابت سخت المپیک برای خودمان تعیین کرده‌ايم برسيم و روزی که در توکیو مسابقه می‌دهيم، در اوج آمادگی باشيم.

**اولین حضور شما در المپیک است؛ میدان بزرگی که قطعاً محمدرضا گرابی هم مانند تمام بالاترین انگیزه و بیشترین انرژی خواهند بود. درباره انگیزه‌های که مسابقه دادن در المپیک به شما می‌دهد، صحبت کنید.**

انگیزه‌های که الان دارم سقف آن است، به خصوص که آرزوی هر کشتی‌گیری مسابقه دادن در المپیک است و هر کسی که روزی وارد ورزش قهرمانی و حرفه‌ای می‌شود، همواره یک رؤیای بزرگ به نام المپیک دارد و تمام تلاشش را می‌کند که به این رؤیا برسد. برای من هم حضور در المپیک همینطور است و تمام انگیزه‌ام را گذاشته‌ام که از توکیو دست پر به ایران برگردم و موفقیت در المپیک شروعی شود. بر اینکه در مسابقات دیگری هم که اعزام می‌شوم، بتوانم نتیجه درخشان بگیرم.

**چه روزی که هنوز به صورت رسمی برای حضور در توکیو انتخاب نشده بوديد و چه بعد از اعلام رسمی محمد بنا که شما را در تیم اعزامی به المپیک قرار داد، در صحبت‌هایی که از شما سرانته‌ای می‌شد، همواره از جنگیدن برای مدال طلای المپیک گفته‌اید. یک هدف هر چند سخت و بزرگ اما قطعاً با انگیزه‌ای که شما دارید، دور از دسترس نخواهد بود. درباره این هدف بگوئيد.**

بیشتر حریفانم از کشتی‌گیران عنوان دار المپیک و جهانی هستند که در المپیک توکیو هم جز مدعیان اصلی خواهند بود اما خب من هم کشتی‌گیری دست و پا بسته‌ای نیستم. با توجه به کشتی‌هایی که در گذشته المپیک در قزاقستان گرفته‌ام و همچنین آنالیزی که در اردوهاروی نقاط ضعف و قوت حریفانم انجام می‌دهم، به دنبال این هستم که روز

مسابقه در المپیک، همان نتیجه‌ای را که هم خودم هم کادر فنی از من انتظار دارند، بتوانم سربلند شوم.

**المپیک همانطور که اشاره کردید با حضور تک تک مدعیان، قطعاً سخت‌ترین میدانی خواهد بود که تا امروز کشتی گرفته‌اید، این سختی که قطعاً روی هدفی که برای خودتان دارید، تأثیر ندارد؟**

صدمه‌دند تأثیر گذار نیست. می‌دانم وارد چه مسابقاتی می‌شود و از نونهالی که کشتی را آغاز کردم همه هدفم مدال المپیک بود و تمام تلاشم را می‌کنم که در توکیو به رؤیای کودکی‌ام برسم.

**حضور محمد بنا در تیم ملی کشتی فرنگی با آن کارنامه پرافتخار، بدون شک یک نقطه قوت بزرگ برای شما و سایر کشتی‌گیران فرنگی کار است. از تأثیر بنا در موفقیت‌تان صحبت کنید.**

آقای بنا که دیگر معروف است به معمار کشتی فرنگی که کیفیت کار ما منظم‌تر است و با صحبت‌ها و نکاتی که گوشزد می‌کنند سعی دارند چچه‌های تیم در بهترین شرایط فنی و روحی در مسابقات توکیو حاضر شوند. امیدوارم هم من و هم سایر بچه‌های فرنگی با نتیجه‌ای که در توکیو به دست می‌آوريم، بتوانيم جواب زحماتشان را بدهيم.

**در حالی با هدف طلای المپیک آماده حضور در توکیو می‌شوید که می‌خواهيم برگرديم به گذشته و اینکه چه شد که شما تشک‌تان را انتخاب کرديد، قطعاً حضور برادر بزرگ‌ترتان محمدعلی هم تأثیر گذار بوده‌است و کشتی پس از برادران محبی، برادران ملاقاسمی و برادران خادم، شاهد حضور دو برادر دیگر هم در کشتی است. در این باره بر ايمان صحبت کنید.**

مشوق اصلی‌ام پدر و مادرم بودند و از هسان بچگی که می‌خواستيم ورزش کنیم، پای ثابت سالن‌های کشتی بوديم. پله‌پله هم همراه برادرم بالا آمديم و حالا هم چه زمانی که در اردو هستيم و چه روزهایی که در خانه هستيم، تمریناتمان را با همديگر انجام می‌دهيم، ضعف و قوت‌هایمان را با هم در میان می‌گذاريم و سعی می‌کنيم که با تمرینات مشترکی که انجام می‌دهيم، هر دو نفرمان را بهترين شرایط آماده حضور در مسابقه شويم. هم من به محمدعلی کمک می‌کنم و هم محمدعلی به من. علاوه بر انگیزه شخصی، اینکه از یک خانواده دو برادر به مسابقات بزرگی مانند المپیک اعزام می‌شوند، انگیزه هر دو نفرمان را مضاعف کرده تا بتوانيم در المپیک با تلاشی که انجام می‌دهيم با دو مدال به ایران برگرديم و مانند برادران خادم تاریخ‌ساز شويم.

**کنده فرنگی از فن‌هایی است که شما را به این فن می‌شناسند و خیلی از کشتی‌گیران خارجی ضرب شست شما را در این فن چشیده‌اند، در این باره صحبت می‌کنيد.**

به هر حال هر کشتی‌گیری وقتی وارد کشتی می‌شود، تمرکز روی یک یا چند فن می‌گذارد که من هم روی کنده فرنگی تخصص پیدا کردم و امیدوارم با این فن که توانستم مهارتش را پیدا کنم، در مسیری که کشتی می‌گیرم موفق‌تر ظاهر شوم. به خصوص که زدن فن، کشتی را جذاب‌تر می‌کند و بردی که اینطور به دست بیاید، قطعاً مزه شیرین‌تری می‌تواند داشته باشد.

**به المپیک برگرديم، حتماً این روزها شب و روز به حرفانی که قرار است در توکیو با آنها روی تشک مسابقه بدهيد، فکر می‌کنيد و در جریان تمرینات هم ضعف و قوت‌هایشان را آنالیز می‌کنيد. درباره حریفانتان بگوئيد.**

آنالیز و تماشای مسابقه حریفانم در المپیک از برنامه‌های ثابت من است و کاملاً عملکر دشان را برای اینکه با آنها بهترین کشتی را داشته باشم، مرور می‌کنم. به این حال همانطور که اشاره کردم المپیک بزرگ‌ترین میدان ورزشی دنیا است و همه قهرمانان و مدال‌آوران برای با ارزش‌ترین مدال که مدال المپیک است با تمام آمادگی حضور پیدا می‌کنند. حرفه‌ای‌ای از کره،

گفت‌وگوی «جوان» با محمدعلی گرابی، فرنگی‌کار ۷۷ کیلوی المپیکي ایران در ژاپن:

## هدفمان فقط و فقط طلای توکیوست



**گفت‌وگو**  
**شبنوا نوروزی**

کشتی ورزش اول ایران است و امید اولمان برای مدال آوری در بازی‌های المپیک.

**در توکیو نیز ساز هم چشم انتظار افتخار آفرینی‌های کشتی‌گیران سختکوشی هستيم که تمرینات و اردوهای متوالی را به امید به اهتزاز در آوردن پرچم کشور و شاد کردن دل ملت خود پشت سر می‌گذارند. در ست بعد از شاهکاری که شاگردان محمد بنا در المپیک لندن داشتند، نگاه‌ها به کشتی فرنگی تغییر کرد و از آن پس بود که هم استقبال جوانان از این رشته بیشتر شد و هم مردم با رضایت بنا را برای حضور در المپیک جلب کرد. نکته جدیت نتایج و عملکرد فرنگی‌کاران ملی‌پوش را دنبال می‌کنند. پنج فرنگی‌کار ایرانی در المپیک توکیو معرفی شده‌اند و محمدعلی گرابی نماینده وزن ۷۷ کیلوگرم ما در این میدان بزرگ خواهد بود.**

**کشتی‌گیر شیرازی که دو سال پیش سهمیه این وزن را برای کشورمان به دست آورد با عملکرد خوب خود رضایت بنا را برای حضور در المپیک جلب کرد. نکته جالب اینکه برادر او نیز یکی دیگر از فرنگی‌کاران اعزامی به ژاپن خواهد بود. حضور هم‌زمان برادران گرابی در کاروان المپیکي کشتی فرنگی، ایران را به کسب دو مدال خوشترنگ امیدوار کرده‌است. محمدعلی گرابی در گفت‌وگویش با «جوان» از انگیزه‌های فراوانش برای شاد کردن دل مردم گفت.**

**شرايطتان قبل از اعزام به بازی‌های المپیک توکیو چطور است؟**

تاکنون ۱۱ اردو را پشت سر گذاشته‌ايم و در این مدت تمرینات به صورت منظم پیگیری شده‌است. تمام تلاشمان این بوده که با کمک مربیان غصغ‌هایمان را شناسایی و رفع کنیم. تا قبل از اعزام به توکیو تمرینات ادامه خواهد داشت و دو اردوی دیگر نیز برگزار خواهیم کرد. در مدت زمان باقی مانده باز هم به تلاشمان ادامه می‌دهيم و حریفان را آنالیز می‌کنيم، نقاط قوت را تقویت می‌کنيم تا به امید خدا و دعای خیر مردم بهترین نتیجه را در المپیک بگیريم.

**به آنالیز حریفان اشاره کرديد، در وزن شما چند حریف قدر در المپیک حاضر خواهد بود؟**

خب باید همه حریفان را جدی گرفت. در توکیو ۱۵ فرنگی‌کار در وزن من حضور خواهند داشت و هر ۱۵ نفر نیز بهترین‌های جهان هستند. همگی قدر و عنوان دار هستند. باید همه را آنالیز کنیم. در بازی‌های توکیو هر کشتی‌گیر برای رسیدن به سکو باید چهار بار مسابقه

دهد و فرقی نمی‌کند با کدام حریف رقابت کنیم. همگی جزو بهترین‌ها هستند. المپیک هر چهار سال یک بار برگزار می‌شود و برترین‌های هر رشته فقط با هدف کسب مدال یا بهترین آمادگی به این بازی‌های می‌آیند.

**در این مدت شرایط سخت تمرینی واردوها را با چه انگیزه‌های پشت سر گذاشته‌اید و خود را برای حضور موفق در المپیک آماده می‌کنيد؟**

انگیزه همه ورزشکاران المپیکي کسب مدال طلای این بازی‌هاست. همه ما تمرین می‌کنيم و می‌جنگيم تا با یک مدال خوشترنگ بازی‌های المپیک در این روزهای سخت اقتصادی و کرونایی دل مردمان را شاد کنیم. تنها کاری که فعلاً از دست ما ورزشکاران برای شاد کردن مردم برمی‌آید، مدال آوری و افتخار آفرینی در عرصه بین‌المللی است و امیدواريم این بار در توکیو هم به خوبی از عهده این مسئولیت بر ايم.

**سهميه وزن ۷۷ کیلوگرم کشتی فرنگی خیلی زود به دست آمد. چطور شد که در سال ۲۰۱۹ موفق به کسب سهمیه شديد؟**

در مسابقات جهانی ۲۰۱۹ نورسلطان قزاقستان موفق به کسب سهمیه المپیک شدم و اولین روپداد کسب سهميه توکیو ۲۰۲۰ محسوب می‌شد. در جهانی قزاقستان به نقرات اول تا سوم سهمیه داده می‌شد و خوشبختانه من نیز روی سکوی سوم ایستادم و سهمیه را قطعی کردم. دو سال از آن زمان می‌گذرد. بعد از شیوع کرونا مسابقات لغو شد و از جهاتی این مسئله به نفع من تمام شد. در این دو سال توانستم با خیال از نظر فنی خودم را تقویت و روی شکست حریفانم در المپیک تمرکز کنم.

**محمد بنا، سرمربی تیم ملی بر خلاف غلام محمدی سرمربی تیم کشتی آزاد، برای انتخاب ترکیب نهایی اعزامی به توکیو رقابت‌های انتخابی بر گزار نکرد. آیا ملاک قرار دادن نتایج ملی‌پوشان در تورنمنت‌های خارجی حق را به حق دار رسانده؟**

سال گذشته قبل از مسابقات جهانی صربستان در سالن ۱۲ هزار نفری آزادی یک دوره رقابت‌های انتخابی برگزار شد و همه ما کشتی‌گرفتم و من نیز یکی از نفرات برتر بودم. به نظرم فرنگی‌کاران بیشتر از آزادکاران رقابت‌های انتخابی برگزار کردند چرا که به تورنمت‌های خارجی بیشتری اعزام شديم. معتقدم که انتخابی‌ها حتماً نباید به صورت رودرو برگزار شود و ما در هر اعزام حاضر در تورنمنت‌های بین‌المللی به صورت جدی محک می‌خورند و هر کسی برای آنکه در لیست نهایی اعزام قرار بگیرد تمام تلاشش را به کار گرفت.

**حضور دو برادر ملی‌پوش در کاروان المپیک ایران اتفاقی جالب توجه است. اینکه هر دو نفر شما فرنگی‌کار هستيد کار را برایتان سخت نمی‌کند؟**

قطعاً باعث خوشحالی من است و از اینکه محمدرضا نیز در مسابقات کسب سهمیه مقتدرانه ظاهر شد واقعاً خوشحال شدم. در واقع برادرم با عملکردی که در این رقابت‌ها داشت برای حریفانم در المپیک خط و نشان کشيد. از صمیم قلب امیدوارم او بتواند با یک مدال زرین دل یک ملت را شاد کند.

**فکر می‌کنيد در توکیو می‌توانيد با دلگرمی دادن به هم روی عملکردتان تأثیر بگذاريد؟**

تقریباً از سال ۲۰۱۷ با هم اردوی تیم ملی هستيم و به مسابقات زیادی نیز اعزام شده‌ايم، در بازی‌های آسیایی و قهرمانی آسیا همراه هم بوديم. البته در قهرمانی جهان قسمت نشد هر دو حضور داشته باشيم. در این سال‌ها چون در یک وزن نبوديم به رقیب هم نبوديم و این باعث می‌شد که هم‌زمان در اردوی

تیم ملی حاضر باشيم.

**منتظر دو مدال خوشترنگ از برادران گرابی در المپیک باشيم؟**

اینکه آرزوی همه ورزشکاران است. همه تمرینات و تلاشمان نیز بر اساس کسب عنوان قهرمانی و مدال طلاست. ولی بازی‌های المپیک است و نمی‌شود از حالا قول صددرصدی داد. در هر صورت ما دست از تلاش نخواهيم کشيد و نیتمان فقط و فقط طلای توکیو است.

**انتظارات از رشته کشتی به عنوان ورزش اول کشور بالاست و فرنگی‌کاران نیز از این مسئله مستثنی نیستند. این بار روانی شرایط را برای ملی‌پوشان اعزامی سخت نمی‌کند؟**

انتظارات بالاست و این انتظارات بحق هم است. چون در سال‌های اخیر کشتی فرنگی ایران قابلیت و پتانسیل خود را به اثبات رسانده‌است. توانایی تکرار سه طلای المپیک لندن را داریم و اگر فرنگی‌کاران در توکیو بتوانند قدرت واقعی‌شان را به نمایش بگذارند مطمئن باشيد یک معجزه دیگر از کشتی فرنگی ایران رقم خواهد خورد.

**تیم ملی فرنگی با پنج نماینده به ژاپن اعزام خواهد شد. در شرایط فعلی در کدام اوزان شانس بیشتری برای کسب مدال داريم؟**

در همه اوزان شانس زیادی برای رفتن روی سکو و مدال آوری داريم. تمامی نقرات بهترین‌های ایران هستند و با تمام قوا پیش می‌روند. در این مدت در همه رقابت‌هایی که اعزام شديم بهترین عملکرد را داشتيم و نشان داديم یک سر و گردن از رقبای بالاتر هستيم. در کل کشتی ایران تمام هم و غم خود را برای بازی‌های المپیک گذاشته‌است و فکر نمی‌کنم سایر رشته‌ها به اندازه ما زحمت بکشند.

**محمد بنا به سختگیری در تمرینات معروف است. ملی‌پوشان فرنگی چطور با سختگیری‌های سرمربی تیم ملی کنار می‌آیند و انتظارات او را برآورده می‌کنند؟**

آقای بنا در کارشان قوی هستند و از یک کادر حرفه‌ای و قوی نیز در کنار خود استفاده می‌کنند. او همه چیز را تحت کنترل دارد و اگر سختگیری هم می‌کند، قطعاً بجاست. ما نیز همانند یک سرپاز وظیفه‌مان است که به صحبت‌هایش گوش کنیم و دستورات را انجام دهيم. محمد بنا ما را از بین گود زیر نظر دارد و قطعاً مسائل را بهتر می‌داند. برای موفقیت باید به حرف‌هایش گوش کنیم.

**به عنوان یک المپیکي فکر می‌کنيد در قبال انتظارات زیادی که از شما و کشتی‌ی‌ان به همان اندازه نیز از ورزش اول ایران حمایت می‌شود؟**

چه بگويم، فعلاً که نیاز به حمایت نداريم. در این ۱۲، ۱۱ اردویی که پشت سر گذاشتيم آقای دبیر به عنوان رئیس فدراسیون برای مهیا کردن شرایط و امکانات زحمات زیادی بر ايمان کشيده و مشکلی نداشتيم.

**از طرف وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک به اردوهای شما سر زده شده‌است و به مشکلاتتان رسیدگی کرده‌اند؟**

نگاه کشيديم گيران به بیرون نیست. فقط نگاهمان به خودمان و اطرافیانمان در فدراسیون، کادر فنی و بچه‌های تیم ملی است.

**درفاصله کوتاه باقی مانده تا شروع بازی‌های المپیک انتظارتان از مسئولان ارشد ورزش چیست؟**

در این چند سالی که من هم مثل خیلی‌های دیگر در تیم ملی کشتی گرفتم، انتظارات زیادی داشتيم که برآورده نشده و وعده‌های زیادی داده شده‌است که اجرایی نشده‌اند. دیگر چقدر بگويم، باید تحمل کنیم تا بازی‌های المپیک نیز تمام شود. آن وقت ببينيم وعده‌ها به کجا می‌رسند و عملی می‌شوند یا نه. ما هم مشکلات معیشتی خاص خود را داریم. ولی فعلاً همه فکر و ذکرمان بازی‌های المپیک است.