

# باز هم «باروز» را شکست می‌دهم

«علی سواد کوهی» که در کرواسی طلا گرفت و چندی پیش بعد از ۱۴ پیروزی ممتد «باروز» مقابل ایرانی‌ها، اورا شکست داد از تاثیر کشتی‌روی سبک زندگی پیروزی تاریخ‌سازش و ... می‌گوید

مجید حسین زاده | روزنامه‌نگار

## پرونده

تپ‌و‌تاب کشتی با شروع مسابقات بین‌المللی کرواسی ۲۰۲۳ دوباره بالا گرفت و کشتی‌دوستان بسیاری را پیگیر نتایج نماینده‌های ایران کرد. «زاگراپ» اولین مسابقه رنکینگ‌دار اتحادیه جهانی در سال ۲۰۲۳ بود که از نظر درجه اهمیت رقابت‌های معتبری محسوب می‌شد و به همین دلیل، جذابیت در خور توجهی داشت. کشتی‌گیر وزن ۷۹ کیلوگرم کشورمان که طلسم شکنی او در مقابل «جردن باروز» افسانه‌ای از ذهن ورزش‌دوستان کشورمان پاک نخواهد شد، در این مسابقات بین‌المللی هم موفق به کسب مدال طلا شد. «علی سواد کوهی» در دور اول با نتیجه ۱۰ بر صفر کشتی‌گیر چینی، در مرحله یک‌چهارم نهایی با نتیجه ۱۱ بر صفر کشتی‌گیری فرانسه‌ای، در نیمه‌نهایی با نتیجه ۱۰ بر یک «ولادیسیری گامکرلیدزه» قهرمان‌زیر ۲۳ سال جهان از گرجستان و در فینال هم «کنتچادزه» گرجستانی را با نتیجه ۲ بر یک شکست داد تا مدال طلای این رقابت‌ها را از آن خود کند. در پرونده امروز زندگی‌سلام با او درباره ورزش کشتی، نحوه کشف استعدادش در این رشته، خاطراتش از مسابقه تاریخی با «جردن باروز» و ... گفت‌وگو کردیم که خواهید خواند.

## مصدومیت ام باعث شد فینال گره بخورد

این کشتی‌گیر آینده‌دار کشورمان درباره این که نامش در چند وقت اخیر با مدال طلا گره خورده، می‌گوید: «این نتیجه لطف خداست و دعای مردم عزیز کشورم. مسابقات کرواسی رنکینگ بود و بعد از مسابقات جهانی صربستان، این اولین مسابقه بین‌المللی بود که مهم بود و رنکینگ داشت. تیم ایران هم که در ۶ وزن در این دوره از مسابقات شرکت کرد و موفق شدیم ۴ طلا و ۲ نقره بگیریم. سطح آمادگی پچه‌ها هم نسبتا خوب بود». از او می‌پرسیم که بر خلاف بازی‌های قبل از فینالش که با اختلاف ۱۰ امتیازی رقیبان را شکست می‌داد، چرا بازی فینال آن قدر سخت شد که می‌گوید:

«همان طور که خودتان هم دیدید، مسابقه فینال گره خورده. حریفم در فینال جزو خوب‌های وزن ۷۴ کیلوگرم است که اتفاقا مدعی هم است چون چند مدال جهانی دارد. حملات زیادی داشت و کشتی‌با او راحت نبود. کنتچادزه تا لحظه آخر جنگید. البته من قبل از شروع این دوره از مسابقات از ناحیه مچ پامصدومیت داشتم و این مسئله در فینال تشدید شد. بنابراین نتوانستم کشتی‌را که باید به نمایش بگذاریم نشان دهم اما خدا را شکر، روسیه‌نشدم با مدال طلا به کشورم برگشتم. الان هم ادامه تمریناتم را پیگیری می‌کنم برای مسابقات بعدی تا بتوانم به اهداف بعدی‌ام دست پیدا کنم.»

## اهدافم را گام‌به‌گام دنبال می‌کنم

از «سواد کوهی» که متولد سال ۱۳۷۸ در ساری است و افتخارات زیادی در چند سال اخیر کسب کرده، می‌پرسیم که هدف اصلی و نهایی‌اش در کشتی چیست که می‌گوید: «الان هدف بعدی من برای مسابقات جام تختی و بعدش هم مسابقات جهانی است که شهریور سال بعد برگزار خواهد



## بدنم محکم بود و کشتی‌گیر شدم

از او می‌پرسیم که چطور با کشتی آشنا شده و چرا تصمیم گرفته که در این رشته ورزشی به صورت حرفه‌ای فعالیت کند؟ می‌گوید: «از بچگی بدن محکمی داشتم، اطرافیانم هم به این نکته اشاره می‌کردند. این طور شد که رفتم سمت ورزش کشتی. پدرم و دیگر اعضای خانواده هم علاقه زیادی داشتند که کشتی‌گیر شوم بنابراین آمدم سمت این ورزش. وقتی به سراغ چند مربی هم رفتم، آن‌ها هم گفتند که استعداد خوبی برای کشتی گرفتن دارم بنابراین تصمیم گرفتم که همه فکر و ذهنم را معطوف به موفقیت در کشتی کنم». او که شوخ طبع هم هست، در پاسخ به این سوال که آیا از حس‌وحالش در زمانی که اولین بار در یک مسابقه رسمی روی تشک رفت یادش هست؟ می‌خندد و می‌گوید: «اگر از من بپرسید، دیشب شام چی خوردم، یادم نیست، آن مسابقه که جای خود دارد!»



## از ثانیه اول مطمئن بودم «باروز» را شکست می‌دهم

برویم سراغ مسابقه فوق حساس «سواد کوهی» با «جردن باروز» کشتی‌گیر افسانه‌ای و رکورددار آمریکایی با ۱۰ مدال جهانی و المپیک و ۷ طلا که غولی شکست‌ناپذیر محسوب می‌شد اما چند ماه پیش نماینده کشورمان موفق به شکست او شد. خودش در این باره می‌گوید: «قبل از هر چیز بگویم که من بسیار شاد هستم که به عنوان نخستین ایرانی بر «باروز» پیروز شدم و شاخص‌تر این که او را در کشورش شکست دادم. من بعد از ۱۴ پیروزی ممتد باروز مقابل نماینده‌های ایران به مصاف این رقیب رفتم. همان طور که یادتان هست، در ابتدای



این مسابقه یک لحظه غفلت کردم و ۴ امتیاز عقب افتادم. اما خیلی زیاد به شکست دادن باروز قبل از شروع این مسابقه فکر کرده بودم. این برای من یک آرزو نبود که نتوانم به آن دست یابم، بلکه یک هدف بود که روز و شب برای رسیدن به آن عرق ریخته بودم. من یک بار سال قبل هم با او کشتی گرفته بودم که آن دفعه هم پیروز شدم اما متأسفانه اشتباهات داوری باعث شد که نتیجه دیگری رقم بخورد. این مسابقه برای من خیلی فرق داشت چون در آمریکا بر گزار می‌شد، در خاک وطن باروز. من از همان ثانیه اول که او را می‌برم و با اطمینان خاطر به مصاف اورفتم. اگر یادتان باشد، بعد از این که ۴ بر صفر از او عقب افتادم، در وقت دوم هم او را خاک کردم و هم بارانداز روی او زدم و در پایان موفق به شکست او شدم. من مطمئن بودم که او اشتباه می‌کند و تنها وظیفه من این است که از اشتباه و غفلت او نهایت استفاده را ببرم که موفق شدم.»

## مردم چشم انتظار شکست این کشتی‌گیر چغرو بد بدن بودند

از او می‌پرسیم که واکنش مردم بعد از این پیروزی تاریخ‌ساز چطور بود و اگر دوباره به مصاف «جردن باروز» برود، به نظرش چه نتیجه‌ای رقم خواهد خورد؟ او این طور پاسخ می‌دهد: «کشتی، ورزش اول مملکت ماست. کشتی برای کشورمان همیشه آبروداری و پرچم‌داری کرده و مردم هم انتظارشان از این رشته ورزشی بسیار بالاست. درباره واکنش مردم بعد از آن پیروزی تاریخی، باید بگویم که پیام‌های زیادی دریافت کردم که ما این پیروزی را خیلی دوست داشتیم و سال‌ها چشم انتظار بودیم که این آمریکایی چغرو بد بدن بالاخره از یکی از نماینده‌های

کشورمان شکست بخورد و خیلی خوشحالم که این اتفاق افتاد. درباره این که پرسیدید اگر دوباره با او کشتی بگیرم، باید بگویم که حتما می‌برم، اصلا جای نگرانی نیست. باروز به احتمال زیاد تا المپیک کشتی می‌گیرد و بعد از آن شاید خداحافظی کند.»

## الگوی من، خودم هستم

از او می‌پرسیم که برای موفقیت در این رشته ورزشی، برای خودش الگویی هم دارد که می‌گوید: «داشتن الگو در کشتی برای من معنایی ندارد. الگوی من، خودم هستم و تلاش می‌کنم باتوجه به شناختی که از خودم دارم، بجنگم تا به اهدافم برسم. هر فردی برای این مملکت آبروداری می‌کند و برای بالا رفتن پرچم کشورم در جهان زحمت می‌کشد، برای من قابل احترام است و محبوب مردم هم خواهد

بود و شکی در این نیست. بسیاری از کشتی‌گیران سرشناس کشورمان زحمت زیادی می‌کشند و من از آن‌ها درس‌های زیادی یاد گرفتم اما این‌ها دلیل نمی‌شود که الگوی من باشند، الگوی من، خودم هستم و امیدوارم ثمره تلاش‌ها و پشتکارم را هم ببینم.»

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه • ۱۸ بهمن ۱۴۰۱  
۱۶ رجب ۱۴۴۴ • ۷ فوریه ۲۰۲۳  
شماره ۳۱۱۴۸

۳۳۶۸

## توان جسمی و آمادگی روانی ۲ بال کشتی‌گیرهای موفق

«سواد کوهی» لقب مرد طلسم‌شکن را گرفته و وقتی «جردن باروز» را شکست داد، نامش آوازه خاصی در کشتی گرفت. از او می‌پرسیم که رموز ازهای موفقیت یک کشتی‌گیر چیست؟ که می‌گوید: «توان جسمی بالا و داشتن آمادگی روانی، دو بالی هستند که اگر کشتی‌گیر در هر دوز مینه توانمند باشد، موفق شدنش قطعی است. اگر کشتی‌گیری از لحاظ جسمی در سطح بالایی باشد اما وضعیت روحی‌اش مناسب نباشد، قطعاً کارش روی تشک لنگ خواهد زد و به مشکل خواهد خورد. برعکس آن هم اگر از لحاظ روحی خوب باشد اما وسط مسابقه بدنش خالی کند و کشتش رقابت سنگین نداشته باشد، باز هم شکست خواهد خورد. همه چیز باید دست به دست کشتی‌گیر بدهد تا موفق باشد و این در سایه زندگی سالم است.»



## روزی ۴ تا ۵ ساعت تمرین می‌کنم

او درباره سبک زندگی‌اش و این که چند جلسه و ساعت در روز تمرین می‌کند تا بتواند در این رشته، باز هم تاریخ‌ساز شود و مدال طلا کسب کند، می‌گوید: «میزان تمرین مورد نیاز برای یک کشتی‌گیر حرفه‌ای بستگی به شرایط بدنی‌اش دارد. البته هر چه میزان و کیفیت خواب و تغذیه یک کشتی‌گیر اصولی‌تر باشد، بهره‌وری او در کشتی هم بیشتر خواهد شد و نیاز کمتری به تمرینات دارد. کسی که در کشتی هدف‌های بزرگ داشته



باشد، باید روزی ۴ یا ۵ ساعت، ۲ یا ۳ جلسه به صورت حرفه‌ای تمرین کند. او صددرصد باید یک سری اصول تغذیه‌ای، به موقع خوابیدن و دیگر مسائل مربوط به داشتن یک سبک زندگی سالم و حرفه‌ای را رعایت کند و گرنه خیلی زود از سطح قهرمانی کشتی محو خواهد شد.»

## کشتی یعنی مرام، پهلوانی و معرفت

«کشتی پهلوان‌ساز است و روی رفتار، شخصیت و تصمیم‌هایم در لحظه لحظه زندگی‌ام صددرصد تاثیر گذاشته است». سواد کوهی با این مقدمه، درباره درس‌هایی که از این رشته در این سال‌ها گرفته، می‌گوید: «مردم، ورزش معنای و کشتی‌گیران را به نگاه پهلوانی، مرام و معرفت می‌شناسند و معنای کشتی هم دقیقا همین هاست. من هر چه دارم مدیون کشتی هستم، کشتی خیلی چیزها به من یاد داده است. روحیه خستگی‌ناپذیری، کنترل خشم، ناامید نشدن تا ثانیه آخر و ... این‌ها درس‌هایی است که هر مسابقه ۶ دقیقه‌ای کشتی به من یادآوری می‌کند. در هر مسابقه کشتی که ضربان قلب من بالای ۲۴۰ می‌رود، در حالت مرگ قرار می‌گیرم اما در همان وضعیت باید دوام بیاورم، آن‌جا باید استقامت و تحمل را محک بزدم تا به هدفم برسم. این اتفاقات قطعاً بر شخصیت و رفتارهایم بیرون از تشک کشتی و ورزش هم تاثیرگذار خواهد بود. من یک جاهایی واقعا در زندگی کم آوردم، شرایط برایم خیلی پیچیده شده است، هیچ راهی برایم نمانده، آن‌جاست که باید به خودت باور داشته باشی و خودت را به سمت موفقیت بکشی تا اتفاق‌های خوب برایت بیفتد و کشتی این راه را به من نشان داده است. در پایان هم می‌خواستم بگویم که پوشیدن دوینده تیم ملی کشتی، آرزوی هر ورزشکاری است. به‌طور حتم برای رسیدن به موفقیت مجموعه‌ای از عوامل تاثیرگذار است، از انگیزه و تلاش تا شرایط مطلوب فنی و حمایت و هدایت مربیانی که با آن‌ها تمرینات خود را دنبال می‌کنید. من از حمایت مردم ایران و مربیان، احساس خوشبختی می‌کنم و امیدوارم باز هم به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا کنم.»

