



سکوی قهرمانی

رحیم علی آبادی، تراشکاری که قهرمان کشتی شد!

یک گلدان کوچک

چند روزی بود که اخلاق رحیم تغییر کرده بود. عصرها که به خانه برمی‌گشت، مستقیم به زیرزمین می‌رفت و مدتی را آنجا می‌گذراند. مادر رحیم تعجب کرد و روزی به زیرزمین رفت. آنجا پسرش را دید که یک گلدان فلزی کوچک در دست دارد و با لذت به آن نگاه می‌کند. رحیم حتی متوجه حضور مادرش نیز نشده بود.

- رحیم! این چیه؟!

جوان با دیدن مادر جا خورد. البته مادرش از کشتی گرفتن او مطلع بود. اما درباره این جام به مادر چیزی نگفته بود. رحیم گفت: «این جام را در مسابقه باشگاه گرفتم. باشگاه پولاد یک مسابقه بین تمام کشتی‌گیرهایش برگزار کرد و من قهرمان شدم. ماما؛ نمی‌دونی این چقدر ارزش داره»

این اولین جایزه زندگی رحیم بود.



قهرمان در بین ۷۰۰ نفر!

پس از مدتی تمرین، علی آبادی یکی از بهترین کشتی‌گیران باشگاه شد و در مسابقات کارگری تهران شرکت کرد. این رقبات‌ها زیر نظر فدراسیون کشتی بودند. چند سال گذشت. حالا دیگر رحیم کشتی‌گیر ماهر تبدیل شده بود. یکبار یکی از دوستاش در کارگاه که با تختی نیز آشنا بود، رحیم را نزد پهلوان کشتی ایران برد. صحبت با تختی، یکبار دیگر رحیم را به یاد آرزوهای کودکی‌اش انداخت. بالاخره تصمیم خود را گرفت و برای ثبت‌نام به باشگاه پولاد رفت.

تراشکار و کشتی‌گیر

رحیم هنوز رؤای خود را فراموش نکرده بود. او پس از پایان دوران دبستان خود، کاری در یک کارگاه تراشکاری پیدا کرد. این کار بیشتر ساعت‌های روزانه رحیم را به خود اختصاص می‌داد. با وجود این، او هنوز در آرزوی ورود به تشكی کشتی بود. چند سال گذشت. حالا دیگر رحیم به یک تراشکار ماهر تبدیل شده بود. یکبار یکی از دوستاش در کارگاه که با تختی نیز آشنا بود، رحیم را نزد پهلوان کشتی ایران برد. صحبت با تختی، یکبار دیگر رحیم را به یاد آرزوهای کودکی‌اش انداخت. بالاخره تصمیم خود را گرفت و برای ثبت‌نام به باشگاه پولاد رفت.

مثل تختی

داستان کشتی گرفتن رحیم علی‌آبادی نیز مثل بسیاری از ورزشکاران بزرگ با مشکلات فراوان آغاز شد. کودکی رحیم در محله باغ فردوس تهران گذشت. خانه آن‌ها یک ایستگاه اتوبوس با خانه غلامرضا تختی، کشتی‌گیر مشهور ایران فاصله داشت. تختی آن روزها در اوج دوران قهرمانی خود بود و رحیم نیز آرزو داشت مثل تختی قهرمان شود. اما شرایط زندگی آن‌ها اجازه رفتن به باشگاه را نمی‌داد. مخصوصاً به این دلیل که پدرش به شدت با کشتی گرفتن او مخالف بود.

دوش بگیرید ورزش کنید!

حتماً همه شما به صورت منظم یا نامنظم به ورزش و تمرینات ورزشی مشغول هستید. حتی اگر اهل ورزش کردن هم نباشد، ممکن است گاهی اوقات با دوستان خود در یک فعالیت دسته‌جمعی ورزشی شرکت کنید. اما می‌دانید پس از آنکه ورزش کردید، چه باید بکنید؟

حتماً می‌گویید: به حمام می‌رویم و بدنه‌مان را می‌شویم. راستی به نظر شما برای یک ورزشکار، رفتن زیر آب گرم مفیدتر است یا آب سرد؟

فواید آب سرد

دوش گرفتن زیر آب سرد موجب تقویت و نیرو بخشیدن به بدن می‌شود. البته اگر تاکنون با آب سرد دوش نگرفته‌اید یک باره این کار را نکنید؛ زیرا به احتمال زیاد سرماخواهید خورد. بهتر است آرام‌آرام در دفعات مختلف، از دمای آبی که زیر آن دوش می‌گیرید کم کنید.

فواید آب گرم

دوش گرفتن زیر آب ولرم و گرم (بیش از ۲۶ درجه سانتی‌گراد) موجب دفع مواد زائدی همچون اسید لاتکیک از بدن می‌شود و به همین خاطر دوش گرفتن می‌تواند به اندازه یک تمرین ورزشی، آرامش‌بخش باشد. ضمناً هر چه فاصله دوش با بدنه ورزشکار زیاد و فشار آب هم قوی‌تر باشد، بر اثر برخورد مرتب و مدام ذرات آب با پوست ورزشکار، حالتی مانند ماساژ خواهد بود و برای فرد احساس لذت و شادابی پدید خواهد آورد. به همین دلیل حتماً بعد از فعالیت ورزشی دوش گرفتن را فراموش نکنید. البته یادتان باشد که وقتی حمامتان تمام شد، از کشیدن محکم حوله روی پوست بدنه خودداری کنید. زیرا این کار موجب تحریک گیرنده‌های عصبی پوست می‌شود و آثار آرامش‌بخش دوش، کاهش می‌یابد.

سختی کشیدن در سونا

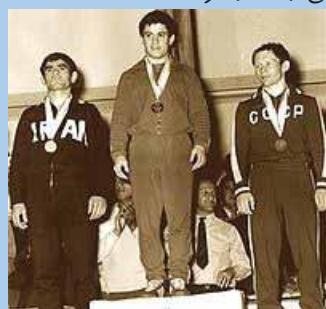
در آن روزها هنگام برگزاری مسابقات جهانی و المپیک، کشتی گیران هر روز باید در وزن کشی شرکت می‌کردند. در هنگام برگزاری المپیک مونیخ (۱۹۷۲) مسابقات مدتی تعطیل شد و وقتی به شکل ناگهانی اعلام شد مسابقات از یک روز بعد آغاز می‌شود، رحیم متوجه شد که بیش از سه کیلو اضافه وزن دارد! با حمایت زیاد به وزن قانونی رسید و برای ایران مدال نقره المپیک را کسب کرد.

استفاده از یک اتفاق تلح

داستان زندگی رحیم هم مثل بسیاری از بزرگان تنها به موفقیت خلاصه نشد. او روزی در کنار تشک نشسته بود که یکی از کشتی گیران روی پایش افتاد. اندکی بعد، رحیم حس کرد که دیگر نمی‌تواند پای خود را تکان دهد. در لحظه به لحظه بیشتر می‌شد و سرانجام مشخص شد که پای او شکسته است. پای علی‌آبادی را گچ گرفتند و او مدتی از کشتی دور ماند. وقتی به سالان باشگاه بازگشت، مردمی اش که نگران وضع پاهای او بود، اجازه کشتی گرفتن به رحیم نداد. دوری از کشتی حتی از مصدومیت هم در دنیاک‌تر بود؛ چنین شد که رحیم تصمیم خود را گرفت. او نزد محمد پذیرایی رفت که از بزرگان کشتی فرنگی ایران بود و قبلاً در المپیک ۱۹۶۰ نیز برای ایران مدال گرفته بود. به این ترتیب رحیم کار خود را در کشتی فرنگی آغاز کرد. زیرا در کشتی فرنگی نفرات حق استفاده از پایین تن و پاهای را ندارند و به این ترتیب همه چیز به توانایی بالاتنه و دستان خلاصه می‌شود. از آن به بعد، علی‌آبادی درخشش در کشتی فرنگی را آغاز کرد.

آخرین افتخارات

رحیم در مسابقات جهانی تهران نیز برنده مدال برنز شد و یک سال بعد (۱۳۵۳ ش.) با کسب مدال طلای بازی‌های آسیایی از کشتی خدا حافظی کرد. او بعدها شاگردان فراوانی تربیت کرد از جمله محمد بنا که به عنوان مردمی، بهترین نتایج کشتی فرنگی ایران را کسب کرد. بی‌شک آنچه نام رحیم علی‌آبادی را در تاریخ ورزش ایران جاودانه کرد، اراده قوی او در سال‌های نوجوانی بود. زمانی که نه مشکلات زندگی، سبب نشد که وی رؤیای بزرگ خود را از یاد ببرد. پاداش او ماندگاری در ورزش ایران بود.



اولین مدال جهانی

علی‌آبادی برای حضور در مسابقات جهانی مدتی منتظر ماند. زیرا فدراسیون کشتی گیران فرنگی را به المپیک اعزام نکرد. سرانجام سال ۱۳۶۹ (۱۹۶۸ ش) فرا رسید و او با تیم ملی عازم ماردل پلاتا (آرژانتین) شد و علی‌آبادی موفق شد مدال نقره کسب کند. مدال او پس از مدال برنز محمد پذیرایی، دومین مدال در تاریخ کشتی فرنگی ایران محسوب می‌شد.

