

# گپ کوتاهی با گرگی سیکلوسی نفر اول رنکینگ ایه جهان

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۳/۱۵)

با شنیدن خبر موکول شدن بازی های المپیک توکیو به ۲۰۲۱، اولین افکار و احساسات شما چه بود؟

در واقع از همان لحظه اول از خبر خوشحال شدم. المپیک در سال ۲۰۲۰ برای من خیلی زود بود و کاملاً می توانست برای من یک چالش بشود – زیرا به دلیل کمبود وقت اساساً آمادگی ایده آل برای من دور از ذهن بود. می دانم که اکثر ورزشکاران تحت تأثیر منفی شرایط کووید ۱۹ قرار گرفتند، اما فراموش نکنیم که ممکن بود از این هم بدتر باشد: تصور کنید اگر المپیک به طور کلی لغو شده بود! من این اتفاق را از هر نظر برای خودم یک امتیاز می دانم.



شرایط چگونه روی آمادگی شما تأثیر گذاشت؟ برنامه های شما برای هفته ها و ماه های آینده چیست؟

در واقع، به من وقت اضافی داده شده است تا آماده شوم. در طی دوره قرنطینه، من توانستم بیشتر روی مسائل بهداشتی، آمادگی جسمانی و سایر موارد بسیار مورد نیاز دیگر خود، تمرکز کنم. بنابراین فعلاً همه چیز برای من عالی است. در طول قرنطینه، من تمرکز خود را بر تقویت بالاتنه و عضلات مرکزی خود گذاشته ام، به علاوه فیزیوتراپی نیز انجام داده ام تا هنگام شروع مجدد مسابقات بتوانم در بهترین حالت ممکن قرار بگیرم.

برای فصل جدید چه برنامه ای دارید؟ مریبان شما چه می گویند؟

در فصل بعدی، من دوست دارم با سبک جدیدی شمشیربازی کنم و با استفاده از ترکیبی از عناصر فنی جدید، بازی متفاوتی داشته باشم. من قصد دارم حریفانم را غافلگیر کنم و همچنین بر نقایص خودم غلبه کنم.

برنامه روزمره تمرینات شما چگونه است؟

بطور متوسط هفته ای شش جلسه تمرین دارم. دوشنبه، چهارشنبه و جمعه به بدنسازی می پردازم – من برنامه بدنسازی خاص خودم را دارم که دنبال می کنم. من سه شنبه، پنجشنبه و شنبه ها به مدت یک ساعت می دوم. فیزیوتراپی دوباره به بخشی از زندگی من تبدیل شده است، که در واقع من بطور جدی از آن لذت می برم و فکر می کنم این یکی از موارد بسیار مفید در زندگی یک ورزشکار حرفه ای است. اما برای رفتن روی پیست همیشه صبرم لبریز می شود!