

ارتباطی با احمدی‌نژاد و مشابهی نداشتم	صفحه ۸
شرح حالی دولتی	صفحه ۹
گفت‌وگو با خداداد عزیزی	صفحه ۱۰

نگاه
هیچی نیست به‌خاطر اینکه همه چیزه....! دنبیل ایلباکا

دنبیل ایلباکا یکی از بهترین پارکور کاران جهان است که در رشته‌های چون آکروبات، کاپویرا فعالیت می‌کند. او یادداشتی در رابطه با پارکور نوشته که در ادامه می‌خوانید:

ماجراجوینی‌اش به این است که نمی‌دانی چه اتفاقی قرار است بیفتند. ما باید قبول کنیم هیچ کنترلی روی آینده نداریم. تمام آنچه که می‌توانیم کنترلش کنیم زمان حال است. برای همین در این رشته یاد می‌گیریم از لحظه‌هایمان بیشترین استفاده را ببریم. یاد می‌گیریم که به لحظه فکر کنیم و موفقیت... خود من هیچ گاه در هر قدمی که برداشته‌ام، به افتادن فکر نکردم چون معتقدم اگر شما از افتادن می‌ترسید، حتما می‌افتید! این‌را باید یاد بگیریم که در حال زندگی کردن مهم‌ترین کاری است که می‌شود کرد. چرا که وقتی رو به جلو و آینده فکر کنیم، زمان حال را از دست می‌دهیم. اما وقتی در زمان حال زندگی می‌کنیم، می‌توانیم کارهایی را انجام بدهیم که دیگران نمی‌توانند حتی فکرش را هم بکنند!



به‌طور کلی در دنیای امروز، خلاقیت و خیال‌پردازی از بین رفته. یا بهتر است بگویم که با گذشت زمان و در طول تاریخ فراموش کرده‌ایم مبتکر باشیم. آنقدر بازی‌های کامپیوتری انجام داده‌ایم که بدمنان را از یاد برده‌ایم. فراموش کرده‌ایم که این بازی‌ها را حقیقتی مثل ما ساخته برای همین است که بچه‌ها به بازی‌های ساکن معتاد شده‌اند. به‌خاطر اینکه در این بازی‌ها رسیدن به هدف خیلی آسان‌تر از واقعیت است. خیلی از آدم‌ها هستند که ترجیح می‌دهند به‌جای حرکت بایستند و تماشا کنند. اما من همیشه از بدمن برای حرکت استفاده کردم، تا بچنگم... به‌طور مشخص در برابر بلندی‌های فیزیکی این دنیا. یکی از اهداف من در ادامه دادن این رشته این است تا به کسانی که پارکور را دوست دارند کمک کنم. پارکور ابزار بسیار قوی‌ای است که می‌تواند زندگی خیلی از انسان‌ها را تغییر بدهد. من آنچه را که در پارکور به دنبالش بودم را پیدا کردم. ارتباط با خدا.

و احساس می‌کنم مسوولیت بزرگی دارم تا با توجه به جایگاهی که در جامعه پارکور دارم، به افرادی که وارد این رشته ورزشی می‌شوند کمک کنم. به‌عظر من اعتمادبه‌نفس چیزی نیست که در طول زمان با تمرین به‌دست بیاید بلکه زمانی به‌دست می‌آید که می‌فهمیم مسیر را درست انتخاب کرده‌ایم. من معتقدم که پارکور می‌تواند به مردم کمک کند تا مسایل را پیش از وقوع‌شان حل کنند.

پارکور به فرانسوی به معنای هنر جابه‌جایی یا شهرنوردی است. داوید بل، بنیانگذار پارکور است که اصالتاً فرانسوی است. او معتقد است که جنبه فیزیکی پارکور، غلبه‌کردن بر تمامی موانع پیش‌روست، درست مانند اینکه در شرایط اضطراری گیر کرده باشید. پارکور فقط صرف حرکات نیست، بلکه مجموعه‌ای هدفمند و دارای فلسفه خاص است. اولین نشانه از حضور پارکور به صورت حرفه‌ای در ایران، به سال ۲۰۰۳ برمی‌گردد. امیرحسین ایمانی و کوشا فتحی‌نژاد در مستند لندن بپر (Jump London) توانستند این رشته را به‌صورت رسمی وارد ایران کنند. البته هدف این فیلم نشان دادن گسترش پارکور در دنیا بود، به‌همین منظور، از گروه‌های مطرح و فعال تقاضای همکاری گیر کرده باشید. پارکور فقط صرف بسود که گروه Irpk که بعداً به راه تغییر نام داد، در این پروژه همکاری کرد. با گسترده شدن پارکور در ایران واحساس نیاز به آموزش حرفه‌ای‌تر، امیرحسین ایمانی در تابستان سال ۲۰۰۴ برای آموزش دیدن زیر نظر یکی از موفق‌ترین گروه‌های پارکور دنیا به لندن رفت و در سال ۱۳۸۴ اولین دوره کلاس‌های پارکور با هدف انتقال تجربه‌هایشان در مجتمع ورزشی شهید چمران (بولینگ عبود) برگزار شد. بعد از آن احسان دافر و آرمان خاشعی در کلیبی به نام کبوتر که برای فیلم کوتاه در جشنواره ضبط شده بود نقش آفرینی کردند و همین بازی کوتاه باعث شد توجه رسانه‌ها به این رشته ورزشی بیش از پیش جلب شود. به مرور زمان گروه‌های دیگری در سطح ایران شروع به فعالیت کردند که می‌توان به گروه‌های شفق، بن‌هندز، فراز، ووند (تبریز)، شاهرگ و تایگر اشاره کرد که گروه شفق اولین همایش پارکور در تهران با حضور اکثر علاقه‌مندان به این رشته را در تابستان ۸۷ برگزار کرد. هم‌اکنون گروه هیتال با داشتن ۲۰ مربی رسمی پارکور و فعالیت در دو استان البرز و تهران و داشتن بیش از ۱۵ باشگاه در این دو استان بزرگ‌ترین گروه پارکور در ایران هستند.



حاشیه

مشکلات دختران پارکور کار

از آنجاکه جنس این ورزش با مایقی ورزش‌ها کمی فرق می‌کند، همیشه بحث حضور دختران در این رشته مساله جالبی است که نمی‌شود از کنار آن به راحتی گذشت. عده‌ای از کسانی که در انجمن پارکور فعالیت می‌کنند معتقدند کار با دخترها خیلی سخت است و کلا خیلی خوب نیست که آنها در این رشته پایه‌ای مردان بتازند! عده دیگری هم هستند که با قاطعیت حضور آنها را مثبت می‌دانند. در ادامه کامنت‌های جالب پارکور کارانی که در انجمن در مورد حضور دختران در این رشته ورزشی نظر داده‌اند را بخوانید:

•MR: من با ورود دختران به این رشته مشکلی ندارم اما صحبتم اینه اگر دختران در سالن تحت مربیگری یک زن به انجام حرکات بپردازند خیلی بهتر!

•Urchin: با عرض پوزش از دختر خانوما! اینو به پسرا می‌گم که با دختر جماعت تمرین نکنین چون:
۱.دردرسن
۲. مانع پیشرفت‌تون میشین...
باورتون نمیشه اینو از بچه‌های گروهtoprun وkingwall،مشهد پرسین!

•Spirit: کی گفته که پیشرفت نمی‌کنن، من کسانی را می‌شناسم که از خیلی از پسرها هم بهتر فری‌رانینگ و پارکور کار می‌کنن!

•VAHID: اگه من به دختر پارکور کار رو ببینم که داره تمرین می‌کنه تشویقش می‌کنم یا کمکش می‌کنم اگه بتونم و شما هم این‌کار رو بکنید... ولی اعضای گروه‌های موفق ایرانی مثل hass و raha و wlc از این‌ها تشکیک نشده نه دخترا!! من می‌گم تا میشه جدا کار کرد یا حداقل دخترا! باشگاه و گروه خودشون داشته باشن. حالا پسرها هم حمایت‌شون کنن اگه خواستن!!!

•I: این درست نیس که این ورزشو فقط پسرا کار کنن می‌شه با رعایت خیلی مسایل به تراسور خوب شد. به نظر من زن‌های زیادی هستن که نتوسنتن توی پارکور از پسرها بهتر نتیجه‌گیرن.



نکته

پارکور در کنار موسیقی

آبان‌ماه اسمال یکی از جالب‌ترین کنسرت‌های پاپ با اجرای فرزاد فرزین برگزار شد، به ابتدای این کنسرت کلیبی یادگیری کافی نیست، بلکه باید تعقل و تمرکز و تفکر هم داشت. از طرف دیگر هم باید بگویم، نگاه جامعه به این رشته تغییر کرده... تعداد زیادی از مربیان این رشته، به سینما رفته‌اند و بدل‌کاری می‌کنند. مثلاً حامد هایدی که یکی از بهترین مربیان این رشته است، توانسته در پروژه‌های سینمایی و تبلیغاتی به عنوان مشاور حرکات نمایشی می‌زند تا سریع‌تر به کنسرت برسد. در انتهای این کلیپ دری تعبیه شده در صحنه باز شد تا پارکورباز به روی استیج بیاید، به صورتی که گویی واقعا از صحنه کلیپ بیرون آمده است. این نوع نمایش در ایران تا به امروز سابقه نداشت‌ه در حقیقت این اولین گامی است که رشته پارکور در عرصه موسیقی برداشته است!



•کلا زندگی را آسان می‌گیرید! جالب اینجاست که این رشته برخلاف رشته‌های دیگر نیاز به تجهیزات هم ندارد
بله! البته اگر بخواهیم به‌صورت استاندارد تمرین کنیم باید در باشگاه و با وسایل خاص تمرین کنیم. اما متأسفانه این رشته هنوز سرو سامان نگرفته و اغلب مجبور هستیم در پارک‌ها مخصوصاً زمین‌های بازی تمرین کنیم.

•لباس چطور؟
لباس خاصی نمی‌خواهد. همین که گشاد باشد و در آن احساس راحتی کنی کافی است. اما کفش اصولاً یکی از مهم‌ترین نکات اصلی این ورزش است. کفش پارکور باید نرم و انعطاف‌پذیر باشد. البته چند ماه پیش خواندم David Belle گفته بهترین کفش پارکور، پای‌برهنه است! من خودم هم با این حرف موافقم. اگر کفش نداشته باشیم و در شرایط سختی هم به سر ببریم باید با پای‌برهنه هم که شده کاری کنیم و ندانشن کفش صرفاً نمی‌تواند پنهان خوبی برای دست‌کنشیدن از تلاش باشد.

•البته با اینکه می‌گویی این رشته هنوز سروسامان نگرفته موافق نیستی. پارکور به نسبت چند سال پیش، رشد خوبی داشته؛ انجمن سرو سامان گرفته و اطلاع‌رسانی نسبتاً خوبی هم در مورد فستیوال‌ها می‌شود.

بله این را قبول دارم. انجمن خیلی با گرفته و حتی گروه‌هایی که در این رشته فعالیت می‌کنند مشخص شده‌اند. اما مشکل اصلی ما ندانشن فضای ایمن است.
•اما اخیراً که باشگاه‌های زیادی برای این رشته معرفی شدند، خصوصاً برای دختران.

بله، در تهران دو باشگاه به صورت رسمی از طرف انجمن معرفی شده و انصافاً شرایط خوبی هم دارند اما واقعیت این است که تعداد این باشگاه آنقدر کم است که مجبور هستیم نزدیک‌ترین‌شان را انتخاب کنیم. که البته از خانه ما تا بولینگ عبود یک ساعتی طول می‌کشد.

•کاشنیدم که چند ماه پیش برای حمایت مالی از بچه‌های زلزله زده، فستیوال برگزار کردید.

گروه هیتال یکی از بهترین گروه‌ای این رشته است. فستیوال‌های بی‌درپی و البته پیگیری‌هایشان حرف ندارد. ماه رمضان در پارک پلیس هماهنگی‌هایی شد و در نهایت این گروه توانست نمایش اجرا کنند. البته این جشنواره متحصراً برای پارکور نبود و از رشته‌های دیگر هم ورزشکاران حضور داشتند.

•این رشته در حال حاضر شرایطی ندارد که بشود به‌صورت بین‌المللی در آن حضور داشت. دقیقاً برای چه این همه تلاش می‌کنی و گاهی سلامتی‌ات را هم به‌خطر می‌اندازی؟

این‌را قبول دارم که در حال حاضر هیچ تورنمنتی نیست که برای ما مثل المپیک باشد! اما به نظر من روح این رشته ورزش خیلی خاص است. آینده بچه‌هایی که در پارکور فعالیت می‌کنند خیلی روشن نیست و از آنجایی هم که حمایت مالی نمی‌شویم، اصولاً برای دل خودمان تمرین می‌کنیم. اما واقعیت این است که همیشه لازم نیست اتفاق خاصی بیفتد. این رشته سرتاسر هیجان و شور است. هر چند من به شدت اعتقاد دارم که در پارکور فقط نباید عاشقانه عمل کرد، بلکه باید عاقلانه هم بود. منظورم این است که صرفاً علاقه و شجاعت برای یادگیری کافی نیست، بلکه باید تعقل و تمرکز و تفکر هم داشت. از طرف دیگر هم باید بگویم، نگاه جامعه به این رشته تغییر کرده... تعداد زیادی از مربیان این رشته، به سینما رفته‌اند و بدل‌کاری می‌کنند. مثلاً حامد هایدی که یکی از بهترین مربیان این رشته است، توانسته در پروژه‌های سینمایی و تبلیغاتی به عنوان مشاور حرکات ورزشی فعالیت کند.

•کلا نزدیک به پنج سال است که در این رشته فعالیت می‌کنی. روند حضور دختران تغییر کرده؟

خیلی زیاد. اوایل که من شروع به فعالیت در این رشته کردم، حتی اعضای خانواده‌ام با این کار مخالفت می‌کردند. خانواده همیشه نگران این بود که من آسیب ببینم. اما الان کار به جایی رسیده که پدرم به دوستانش توصیه می‌کند که دختران‌شان را به باشگاه پارکور بیاورند! حقیقت این است که پارکور جدا از جسم و فعالیت‌های ورزشی، به است از راه برای کشف رمز و راز، همین باعث می‌شود که نگاه آدم‌ها به مسایل تغییر کند.

ته صفاً یادم می‌آید در یکی از جلسه‌های تمرین زمین خوردم. شدت آسیب آن‌قدر زیاد بود که احساس می‌کردم دیگر با ندارم. هم از اینکه دختر بودم و دلم می‌خواست گریه کنم خجالت می‌کشیدم و هم از اینکه زمین خوردم. علی میرزایی که اولین مربی‌ام بود، بالای سرم آمد و گفت: «گریه کن! » منم گریه کردم... فکر کنم ۱۰ ثانیه نگذشته بود که گفت: «فقط ۲۰ ثانیه دیگر فرصت داری گریه کنی! بعدش باید بلند شی و ادامه بدهی... » دقیقاً متوجه نمی‌شدم چه می‌گوید اما هر طور که بود خودم را جمع کردم و تمرین را ادامه دادیم. بعد از جلسه من را صدا زد و گفت: یکی از فلسفه‌های این رشته ورزشی مقابله با لحظاتی است که احساس می‌کنی دیگر کاری از دست‌ات بر نمی‌آید دنیا تمام شده! در همان لحظه باید بتوانی بر ذهنت مسلط شوی و خودت را جمع کنی. کاری که تو امروز کردی را هیچ وقت فراموش نمی‌کنم. این جمله آن‌قدر به من انرژی داد که به کل درد پایم را فراموش کردم. اما حالا که فکر می‌کنم، احساس می‌کنم بیشتر از این می‌ترسیدم که به من بگویند دختر است دیگر! اینکه کلاً اجازه ندهند سر تمرین بروم. برای همین پایه‌ای پسران تیم تمرین می‌کردم حتی در لحظاتی که پس‌های تیم کم می‌آورند، من برای نشان دادن خودم هم که شده بود ادامه می‌دادم. به اعتقاد من جدا از اینکه در این رشته آمادگی جسمانی برای ورزشکار لازم است، آمادگی روحی و البته تسلط به آن از همه فاکتورها مهم‌تر است.

•کاشن شنیدم‌ام که اصولاً کسانی که در این رشته فعالیت می‌کنند، کلماتی شبیه «می‌شود» رانمی‌شناسند!

(می‌خندد) دقیقاً! خیلی‌ها بعد از آشنایی با پارکور، اصول آن را در زندگی‌شان استفاده می‌کنند. یعنی یاد می‌گیرند که در زندگی‌شان هم مشکلات را حل کنند. حالا به هر نحوی که شده؛ یا از روی آنها می‌پزند، به چالش می‌کشند و هزار راه دیگر برایش پیدا می‌کنند. اما مهم این است که در نهایت بر آن غلبه می‌کنند.



بر خلاف آنچه مردم عامه از این رشته ورزشی در ذهن دارند، این رشته نه ربطی به دعواهای خیابانی دارد و نه کل کل! پارکور مجموعه‌ای از یکسری حرکاتی است که ۶۰ تا ۷۰ درصد آنها از پیش تعیین شده‌اند. در زمان اجرا فرد به آمادگی نمایش دادن آنها رسیده و در نهایت آنها را نشان می‌دهد



گفت‌وگو با ساناز مدنی، پارکور کار زن ایران

هیجانی که تمامی ندارد

نگار خسروی

برایش درخت و دیوار و زمین تفاوت چندانی ندارد! او از هر جا که دوست داشته باشد می‌پرد، می‌دود و می‌نشیند! حرکاتش آنچنان با شتاب است که در لحظه دقیقاً متوجه نمی‌شوی چه کار کرد و از کجا به کجا رفت! اما هر لحظه خیال می‌کنی ممکن است بیفتد؛ به قول خودش آنقدر زمین خورده که زمینگیر شده! متولد ۱۳۶۸ است و از ۱۴سالگی علاقه‌اش را به این رشته کشف کرده: آن هم با دیدن فیلم B13! هر چند او اولین دختری نیست که به این رشته ورزشی گرایش پیدا کرده اما سماجشش برای ماندن و ادامه دادن پارکور در نوع خودش بی‌نظیر است.

•کاشن بیا از اول شروع کنیم. چطور شد که پارکور را شناختی و تصمیم گرفتی به صورت حرفه‌ای این رشته را دنبال کنی؟
۱۴ سالم بود که کلاس بدنسازی می‌رفتم. بعد از کلاس ما، یک کلاسی تشکیل می‌شد به اسم میکس! همیشه برای من جای سوال داشت که چه ورزش‌هایی را یا هم ترکیب کرده‌اند که اسمش را گذاشته‌اند میکس. یک روز بعد از کلاس، تصمیم گرفتم بمانم و از نزدیک ببینم چه خبر است. این کلاس در حقیقت ترکیبی از حرکات رزمی و ایروبیک بود. یعنی هم نیاز به تمرکز داشت و هم سرعت عمل. برایم خیلی جالب بود که چطور می‌شود در صدم ثانیه تصمیم گرفت و حرکت کرد تا اینکه در دوران دبیرستان فیلمی را تماشا کردم به نام بلوک ۱۳. این فیلم مربوط بود به یک محله‌ای در شهر پاریس؛ محله‌ای که به‌دلیل داشتن تعداد زیاد مافیای موادمخدر به کل از کنترل پلیس خارج شده بود و مردم این محله مجبور بودند با شرایط خودشان را وقف دهند و برای ادامه زندگی خودشان را به حداکثر توانایی جسمی برسانند... جدا از داستان فیلم، شخصیت اول داستان را پسری برعهده داشت که بی‌نهایت باهوش بود. در لحظه تصمیم می‌گرفت، عمل می‌کرد و البته پشیمان هم نمی‌شد! این فیلم را بارها و بارها تماشا کردم... آنقدر زیاد که حفظ شدم. بعد از این فیلم به صورت جدی پیگیر این رشته شدم و درنهایت با بچه‌های گروه AS آشنا شدم.

•کاشن حالا چرا AS؟
منظورم از این نام گذاری همان آس خودمان است! یعنی ما بهترین گروه ایران هستیم!

•کاشن تو اولین دختر گروه بودی؟
در حقیقت نه اولین؛ قبل از من هم نرجس میرزایی که برادرش سرگروه است، پیشنهاد داده بود که به او هم آموزش بدهند اما گروه قبول نکرده بود. وقتی من ابراز علاقه کردم، تصمیم بر این شد که هر دوتایمان با هم وارد شویم.

•کاشن بیا کمی اختصاصی‌تر به این رشته نگاه کنیم. پارکور دقیقاً یعنی چه؟

پارکور در حقیقت یک رشته ورزشی است که شامل تعداد زیادی از رشته‌های ورزشی دیگر می‌شود. از ایروبیک و دوومیدانی گرفته تا ژیمناستیک و پرش. اما برخلاف آنچه مردم عامه از این رشته ورزشی در ذهن دارند، این رشته نه ربطی به دعواهای خیابانی دارد و نه کل کل! پارکور مجموعه‌ای از یکسری حرکاتی است که ۶۰ تا ۷۰ درصد آنها از پیش تعیین شده‌اند. در زمان اجرا فرد به آمادگی نمایش دادن آنها رسیده و در نهایت آنها را نشان می‌دهد.

•کاشن یعنی این رشته حرکات پایه‌ای و خاصی دارد؟
بله، ما کلا در پارکور نزدیک به ۱۵ – ۲۰ حرکت داریم.

•کاشن به نظر می‌رسد که تعداد این حرکات خیلی بیشتر از ۲۰ نوع باشد!
علت اینکه این‌طور به نظر می‌رسد این است که شرایط برای نمایش آن حرکات متفاوت است. مثلاً ما در پارکور یک حرکت به نام Rolling داریم که به معنای غلت‌خوردن است. این حرکت در شرایط مختلف به نظر متفاوت می‌آید اما در کل کسی که می‌خواهد این تکنیک را نمایش بدهد باید به پهلوی سر بخورد بدون اینکه دست و پایش به زمین کشیده شود.

•کاشن تفاوت بین فری‌رانینگ و پارکور در همین حرکات است؟
فلسفه پارکور و فری‌رانینگ با هم متفاوت است. از نظر من، پارکور یعنی حرکاتی که هدف نهایی آن نجات از خطر باشد. یعنی زمانی که برای رها شدن از شرایط باید دست به اختراع زد! اما فری‌رانینگ یعنی انجام حرکات نمایشی و حرکات آزاد

•کاشن دیگر چه حرکاتی دارید؟
تعالُد، چرخش، landing و پرش و...

•کاشن به نظر خود سخت‌ترین‌شان کدام است؟

نمی‌توانم بگویم که چه تکنیکی از آن یکی سخت‌تر است. به نظر من هر کدام‌شان نیاز به تمرکز بالای دارند.

•کاشن یعنی می‌خواهی بگویی که نسبت به هیچ‌کدام از این حرکات ترس نداری؟!
یکی از فلسفه‌های این رشته مقابله با ترس است. یعنی اگر ترسی، باید بروی

خاطره

فوق‌العاده است وقتی با خودت می‌جنگی

مریم راد

رد کردن مانع‌های ساده و بالا پایین پریدن بود اما حالا تجربه، ترس و هیجان در کنار هم جذابیت این رشته را برایم چند برابر کرده. اینکه وقتی یک مانع را می‌بینم، نترسم، بلکه فکر کنم چطور می‌شود ساده از کنارش گذشت! واقعا فوق‌العاده است و وقتی داری با خودت می‌جنگی تا تردید را کنار بگذاری و شروع کنی. در حال حاضر حدود یک سال است که با گروه هیتال و تحت‌نظر استاد هایدی پارکور کار می‌کنم. البته پارکور را در پارک با خود استاد هایدی شروع کردم و نیمه خرداد پارسال، به لطف حمایت و زحمات ایشان و عنایت استاد بهرامی سالیی در مجموعه ورزشی چمران به پارکور دخترا اختصاص پیدا کرد که واقعا اتفاق خیلی خوبی بود و یک گام مهم در پیشرفت پارکور بانوان محسوب می‌شود. در شرایطی که دختران زیادی دنبال فضای مناسب برای تمرین بودند، جناب هایدی لطف کرد و سالتی برای ما فراهم کردند که امکانات اولیه برای تمرین پارکور در آن وجود داشت بدون آنکه از آسیب دیدن ترسی داشته‌باشیم.