



نینجار نجر دارای چند سبک با سلاح، بدون سلاح، آکروبات (رزمی و ترقیبی) و دفاع شخصی است. در آن از تکنیک دست و پای کیک بوکسینگ استفاده می‌شود. در مراحل پیشرفته هم صخره نوردی، تیراندازی و اسب سواری دارد. در نتیجه این رشته را نسبت به رشته‌های دیگر ورزش رزمی کامل‌تر دیدیم و آموزش دیدیم و ادامه دادیم

■ بانوان نینجار نجر کار

«شیان محمدی» یکی از مربیان رشته «نینجار نجر» است. او ۴۴ سال دارد و از کودکی به رشته‌های رزمی علاقه داشته است. وی ابتدا همراه برادر خود در رشته کونگ‌فو فعالیت ورزشی اش را آغاز می‌کند. فعالیت او در این رشته از همراهی با برادرش آغاز می‌شود. از همان روزهایی که همراه برادر به باشگاه می‌رفت و وقتی به خانه برمی‌گشت، تکنیک‌هایی را که یاد گرفته بود به دو خواهر و یکی از برادرانش یاد می‌داد. او بعد از ازدواج، نمی‌تواند رشته مورد علاقه‌اش را ادامه دهد تا اینکه دخترانش را در باشگاه کاراته ثبت‌نام می‌کند. مربی دخترانش او را تشویق می‌کند تا خودش نیز این رشته را یاد بگیرد. همین موضوع و علاقه‌ای

که به ورزش‌های رزمی داشته باعث می‌شود تا دوباره او شروع به یادگیری کند و خیلی سریع در این رشته موفق شود. تا آنجا که در برخی مسابقات صاحب رتبه‌های اول و دوم نیز شده است. علاقه او به این رشته تا کسب مدرک مربیگری ادامه پیدا می‌کند. «محمدی» علاوه بر حضور در رشته‌های رزمی، مدتی نیز در رشته والیبال تجربه کسب کرده، با این حال تمرکز خود را روی رشته‌های رزمی گذاشته است. او کیک بوکسینگ هم کار می‌کند و در مسابقاتی که قبل از شرکت در دوره مربیگری انجام داده توانسته به رتبه قهرمانی هم برسد. او در حال حاضر داور، سرداور و مربی است.

«فاطمه دوستی» نیز ۲۸ ساله است. او از کودکی عاشق فیلم‌های رزمی بوده و با پدر و ۴ برادرش این فیلم‌ها را تماشا می‌کرده. علاقه او به رشته‌های رزمی از همین جا شکل می‌گیرد. ورزش را در ۲۰ سالگی و بدون سر و صدا آغاز کرده و در بین خانواده تنها مادرش خبر داشته که سراغ ورزش رزمی رفته است. در سال ۸۱ به سراغ کاراته می‌رود. وی علت حضور دیر هنگام خود در عرصه ورزش را ادامه تحصیل و نبود باشگاه مخصوص بانوان در رشته رزمی حوالی منزل خود عنوان می‌کند. وقتی مستقل می‌شود، تصمیم می‌گیرد رشته‌های کاراته و کیکو کوشین را دنبال کند. آنقدر به این رشته علاقه داشته که حتی روزی ۸ ساعت هم تمرین می‌کرده. نتیجه این تمرینات نیز

کسب مدال آسیایی در سال ۲۰۰۹ از چین و کسب مدرک داوری بین‌المللی است. او نماینده استان تهران در رشته نینجار نجر است و علاوه بر اینکه در رشته‌های ژیمناستیک و کیکو کوشین مدرک درجه یک مربیگری دارد، در آموزش سلاح نیز سال ۸۵ مدرک مربیگری درجه ۳ و سال ۸۸ موفق به کسب مدرک مربیگری درجه دو شده است. او می‌گوید: «کاراته را یاد گرفتم و در مسابقه‌ها شرکت کردم. یکبار که از مسابقه به خانه برگشتم به خاطر دفاع‌هایی که در مقابل حریف انجام داده بودم بدنم کبود شده بود. وقتی در خانه از علت کبودی دستم پرسیدند، گفتم مسابقه بودم. باورشان نمی‌شد که من ورزش رزمی می‌روم و وقتی حکم‌ها را دیدند باور کردند.»

■ آشنایی با نینجار نجر

باید چگونگی آشناسدن این دو بانوی ورزشکار و مربی بار رشته نینجار نجر جالب باشد. از آنها درباره نحوه آشنایی با این ورزش می‌پرسیم. «فاطمه دوستی» به گفته خودش از سال ۸۲ و ۸۳ وارد رشته رزمی نینجا رنجر شده است. ولی ورود به این رشته باعث نشده که از رشته اولیه خود یعنی کاراته دور بماند. تا آنجا که موفق به کسب کارت مربیگری در رشته کاراته هم شده است. او در رشته تربیت بدنی ادامه تحصیل داده است و همین باعث شده بتواند رشته‌های ورزشی دیگر را تجربه کند. او درباره نحوه آشنایی خود با رشته «نینجار نجر» می‌گوید: «دنبال رشته رزمی با سلاح می‌گشتم که یکی از آشنایان خانمی را معرفی کرد که می‌تواند چنین رشته‌ای را آموزش دهد. از این طریق متوجه شدم که در شهریار این رشته را آموزش می‌دهند و رفتم شهریار و یاد گرفتم. چون کار با سلاح را دوست داشتم، از سبک سلاح هم شروع کردم.» «شیان محمدی» هم از سال ۸۲ به رشته نینجار نجر ورود کرده و ۱۱ سالگی می‌شود که در این رشته فعال است. او در این رشته ورزشی تادان ۴ کمربند مشکی پیش رفته است و به درجه مربیگری هم رسیده است و توانسته تاکنون شاگردانی نیز تربیت کند. «محمدی» هم



بانوان «نینجار نجر کار»
در گفت و گو با ایران ۷:

«رنجر خانم» های همه فن حریف

□ سوسن صادقی / «نینجار نجر» از دو کلمه «نینجا» و «رنجر» تشکیل شده و به فردی گفته می‌شود که در چند رشته رزمی تخصص و مهارت پیدا کرده است. در سبک رزمی، «نینجار نجر» یعنی فردی فوق‌العاده که در تمامی امور ورزشی تخصص دارد. بنیانگذار این رشته در ایران «فیروز خنجری» است و مرکز اصلی آموزش این رشته نیز در شهریار قرار دارد. «فیروز خنجری» در سال ۱۳۸۳ با هدف رینگی کردن نینجاها در سبک‌های مختلف به تحول بزرگی در این رشته در ایران پرداخت تا نینجاها را قدرت بخشند و به جهان معرفی کند. این رشته به صورت انجمن زیر نظر فدراسیون ورزش‌های رزمی در ۲۵ استان فعال است. آموزش نینجاها در تهران نیز در هشت باشگاه مهرآباد جنوبی، میدان فتح، جنت آباد، بلوار فردوس، پیروزی، شرعیتی و تجریش انجام می‌گیرد. در این رشته علاوه بر مردان بانوان نیز فعالیت دارند. در این گزارش به سراغ دو زن موفق در میان مربیان این رشته در ایران رفته‌ایم.



رشته نینجا رزته ایست که رقابت های آن در داخل و خارج کشور برگزار می شود. رقابت ها هم در دو بخش هنرهای نمایش فردی و مبارزه برگزار می شود. مسابقه هنرهای فردی از دو نفره تا ۷ نفره برگزار می شود. مسابقه در بخش سلاح گروهی و انفرادی است

مانند «فاطمه دوستی» از رشته کاراته فاصله نگرفته است. او درباره آشنایی با این رشته می گوید: «بدر تبلیغی این رشته را دیدم و از آن طریق آشنا شدم و دنبال کردم و ادامه دادم.»

جذابیت رشته

نینجا رزته چه جذابیت هایی دارد؟ «شیان محمدی» و «فاطمه دوستی» معتقدند که این رشته دارای تنوع زیادی است. مبارزه، آکروبات و دفاع شخصی دارد و این تنوع، رشته را جذاب می کند. «محمدی» می گوید: «وقتی متوجه شدم که این رشته تنوع دارد، جذب آن شدم و با اینکه کاراته کار کرده بودم، از کمربند سفید شروع کردم. مربی گفت شما کاراته کار کردی دان دو هستی، می توانی جلوتر هم بروی، من قبول نکردم و از همان ابتدا کار را شروع کردم و الان به دان ۴ کمربند مشکی رسیده ام. ولی می خواهم تا دان ۱۰ بروم که بالاترین رتبه است.» «دوستی» نیز می گوید: «این رشته رزمی دارای چند سبک با سلاح، بدون سلاح، آکروبات (رزمی و ترکیبی) و دفاع شخصی است. در آن از تکنیک دست و پای کیک بوکسینگ استفاده می شود. در مراحل پیشرفته هم صخره نوردی، تیراندازی و اسب سواری دارد. در نتیجه این رشته رانست به رشته های دیگر ورزش رزمی کامل تر دیدم و آموزش دیدم و ادامه دادم.»

کمربندها

در نینجا رزته نیز مانند سایر رشته های رزمی رتبه ها با کمربند مشخص می شود. «محمدی» در این باره می گوید: «این رشته دارای کمربند سفید، زرد، نارنجی، سبز، بنفش، قرمز، قهوه ای و مشکی است. وقتی رزمی کار نینجا به کمربند مشکی می رسد پایان کار نیست بلکه باید تا دان ۱۰ پیش برود.»

رنگ لباس

لباس نینجا رزته دارای چند رنگ است و رنگ لباس مبتدی و مربی و استاد متفاوت است. این رشته دارای آداب و رسوم خاص خود است. «دوستی» می گوید: «مبتدیان لباس مشکی می پوشند و وقتی شاگردان به کمربند مشکی و قهوه ای می رسند، می توانند از لباس چریکی یا پلنگی به رنگ سبز استفاده کنند. مربیان آبی می پوشند که دارای کمربند دان ۳ به بالا هستند. هر رنگ هم فلسفه خود را دارد. پلنگی سبز برای جنگل است، آبی برای دریا و خاکی برای

بیابان است. مشکی برای شب و سفید در برف کاربرد دارد تا بتوان خود را استتار کرد.» محمدی نیز می افزاید: «تمایزهای استان ها برای تفکیک لباس چریکی آبی می پوشند. لباس سفید برای مربیان خیلی ارشد است و این که مربیان نمی توانند پیش استاد از لباس سفید استفاده کنند.»

تمرین و تلاش

یک رزمی کار چقدر باید تمرین و تلاش کند، تا بتواند به دان یک برسد؟ محمدی می گوید: «من سه سالی کار کردم تا دان یک را گرفتم و به همین ترتیب رشد کردم. البته یادگیری این رشته مانند همه رشته ها به خود فرد بستگی دارد. اگر آماده باشی و خوب پیش بروی و در دیگر رشته های رزمی یا ژیمناستیک کار کرده باشی، سریعتر پیشرفت می کنی و هر سه ماه کمربند او عوض می شود. ولی شاگردان دیگری هم هستند که قبلاً هیچ ورزشی انجام نداده و ورزش را با همین رشته شروع می کنند. در نتیجه پیشرفت آنها زمان بیشتری می برد تا به دان ها برسند.» او می افزاید: «ورزش ژیمناستیک در پیشرفت سریع سبک آکروبات خیلی تأثیر دارد. البته شاگردی هم که ژیمناستیک کار نکرده، می تواند در این رشته موفق شود. فقط زمان بیشتری می برد تا آماده شود و دیرتر رنگ کمربندها او عوض می شود. یعنی هر ۴ و ۵ ماه یک کمربند آنها تغییر می کند.»

سن شروع این ورزش

در بین علاقه مندان به این رشته ورزشی افراد ۴ ساله تا ۴۰ ساله حضور دارند. هر دو مربی معتقدند که بهترین سن ورود به این رشته بین ۸ تا ۱۱ سالگی است. ولی این بدین معنا نیست که هر فردی در سایر سن ها نمی تواند، این رشته را یاد بگیرد. محمدی می گوید: «شاگرد ۴ ساله ای داشته ام که به صورت تفریحی این ورزش را کم کم به او آموزش داده ایم و او هم چیزهایی از این ورزش یاد گرفته است. ولی ما افرادی داریم که حتی ۲۰ ساله هستند و دوست دارند یاد بگیرند و تمرین کرده اند و موفق هم بوده اند. خیلی خوب هم کار می کنند. افرادی که در سن بالا این ورزش

را شروع می کنند، در سبک آکروبات آهسته پیش می روند چون بدن شان نرم نیست و هر تکنیکی را سریع نمی توانند یاد بگیرند. در نتیجه باید تلاش خود را زیاد کنند تا بتوانند مثلاً بالانس بزنند.» دوستی نیز معتقد است: «برای افرادی که از سنین پایین این رشته را می آموزند، با سبک آکروباتیک آغاز می کنیم، چون بدن نرم تری دارند. ولی در افراد سن بالا با دفاع شخصی شروع می کنیم. من شاگردی دارم که سن بالاست و ۱۸۰ درجه می زند.»

معیارهای لازم برای موفقیت

برای ورود به این رشته داشتن آمادگی جسمانی بالا، بلد بودن ژیمناستیک و رشته های رزمی در پیشرفت سریع کمک می کند. ولی آنچه بیش از همه مهم است جسارت است؛ نکته ای که «شیان محمدی» مربی نینجا رزته به آن اشاره می کند و می افزاید: «جسارت مهم است. افرادی که جسارت بالایی دارند در این رشته موفق تر هستند.» آیا این رشته آسیب پذیر و خشن است؟ «دوستی» معتقد است: «از آنجایی که ۴۵ دقیقه اول به بدن سازی می گذرد و افراد به مرور زمان آموزش می بینند و کار مرحله به مرحله پیش می رود، به بدن فرد آسیبی وارد نمی شود. تا کمربند مشکی همه سبک ها را یاد می گیرند و بعد رشته تخصصی خود را انتخاب می کنند.» او درباره خشن بودن این رشته می گوید: «من در رشته های کونگ فو، ووشو و کاراته هم کار کرده ام. وقتی رشته نینجا را با دیگر رشته های ورزش رزمی مطابقت می کنم می بینم رشته ای است که فرد را بسیار آرام تر می کند. من ریشه آن را ژیمناستیک می دانم. در این رشته انعطاف حرف اول را می زند و نمی گذارند بچه ها خشن شوند، حتی بچه های پر خاشاک و خشن را آرام می کند.» دوستی نیز معتقد است که نه تنها فرد را آرام می کند، بلکه انرژی های او نیز تخلیه می شود.

رعایت اصول اخلاقی

در رشته های رزمی، اخلاق حرف اول را می زند و مهم است. در نتیجه شاگردان همه باید اصول اخلاقی را رعایت کنند. ولی این اصول شامل چه موضوعاتی می شود؟ هر دو مربی معتقدند نینجا کاران اول از همه انضباط را یاد می گیرند

و روی این اصل تأکید می شود. آنها باید اصول اخلاقی را رعایت کنند و در این کلاس ها احترام به بزرگتر، استاد و پیشکسوت را یاد بگیرند. «محمدی» اضافه می کند: «بچه های پر خاشاک در این کلاس ها ادب آموخته و آرام شده اند. خود خانواده ها نیز از اینکه اینقدر بچه هایشان دچار تغییر رفتاری شده اند، تعجب کرده اند.» «دوستی» که نماینده استان تهران در این رشته است، نیز می گوید: «در این رشته اخلاق مهم است. به شاگردان یاد می دهیم که اگر مشکلاتی پیش آمد از این فن در دعوا استفاده نکنند و با زبان مهربانی مشکل خود را حل کنند. خود ما هم مینتور هستیم و در موقعیت های مختلف که قرار گرفته ایم از تکنیک ها برای دفاع از خود استفاده نکرده ایم. به شاگردان می گویم رزمی کار باید شخصیت و روح قوی داشته و صبور باشد. جسم قوی را هر کسی می تواند داشته باشد، مهم روح قوی داشتن است. نینجا کار باید روح قوی داشته باشد.»

مسابقات

نینجا رزته ای است که رقابت های آن در داخل و خارج کشور برگزار می شود. رقابت ها هم در دو بخش هنرهای نمایش فردی و مبارزه برگزار می شود. مسابقه هنرهای فردی از دو نفره تا ۷ نفره برگزار می شود. مسابقه در بخش سلاح گروهی و انفرادی است. تاکنون ششمین دوره رقابت های هنرهای فردی و هفتمین دوره مبارزه (کیک بوکسینگ لایت) برگزار شده است.

کمبودها

مربیان معتقدند که باید باشگاه ها را گسترش داد و آنها را از نظر ایمنی بخصوص در یادگیری سبک آکروباتیک به وسایل ژیمناستیک مجهز کرد. برخی باشگاه ها، وسایل ژیمناستیک ندارند و روی زمین کار می کنند. آنها معتقدند که باید روی ورزشکارانی که در رده قهرمان کشوری رتبه های خوبی می آورند، سرمایه گذاری کرد و استعداد یابی قوی را در پیش گرفت تا تیم ملی خوبی تشکیل شود و امکان حضور بانوان در رقابت های برون مرزی فراهم شود. تعداد بانوان اعزامی به مسابقات بسیار اندک است و بیشتر خود ورزشکار هزینه باید کند تا بتواند در این مسابقه ها حضور داشته باشد.



آموزش نینجاها

لباس نینجا لباس خاص و ویژه ای است که از پیراهن و شلوار مشکی، ساق دستی که حتی روی انگشتان را هم می پوشاند، نقابی که فقط چشمان نینجا مشخص است و کفش مخصوصی که بلندی ساق آن تا زانو است، تشکیل شده است. این لباس ویژه استار در شب است و از نینجاهای کهن ژاپن به ارث رسیده است. البته لباس تمرین در باشگاه به این مفصلی نیست. اما در مراسم و اجرای برنامه های نمایشی با لباس کامل برنامه اجرا می شود. زمزمه هایی به گوش می رسد که قدراسیون رزمی برای مسابقات بین المللی در حال طراحی لباس های ویژه برای بانوان است که در صورت اجرای این طرح تمامی بانوان رزمی کار ایرانی می توانند بدون مشکل در مسابقات برون مرزی هم شرکت کنند. ورزش های رزمی معمولاً جزو

کم خرج ترین ورزش ها هستند و در نینجا رزته هزینه ای که یک شاگرد در ابتدای ثبت نام متقبل می شود با هزینه ای که یک تکواندو کار صرف می کند، تقریباً برابر است. ضمن اینکه یک نینجا برای تهیه وسایل خود فقط یک بار اقدام می کند و تا آخرین روز فعالیت ورزشی اش می تواند از وسایلش استفاده کند. البته این برای کسی است که می خواهد تا سطح کشوری بالا برود. شرایط در کشور ما طوری است که اغلب ورزشکاران در اکثر رشته ها هزینه مسابقات برون مرزی را خودشان برعهده می گیرند و این در نینجا رزته هم امری طبیعی است. تمامی هنر جوان نینجا رزته معمولاً از کمربند قهوه ای به بالا آموزش استفاده از سلاح را آغاز می کنند. زیرا فرد، اول باید بتواند بر بدن خویش مسلط شود و مبارزه با دست خالی را بیاموزد و بعد سلاح در دست بگیرد و آنقدر تمرین کند تا سلاح را به

عنوان عضو جدیدی از بدن خویش بپذیرد. در غیر این صورت سلاح برضد خودش عمل می کند و ممکن است حتی با سلاح ساده ای مانند چوب به خود آسیب برساند. ضمن اینکه کسانی سلاح را آموزش می بینند که به درجات قابل قبولی از اخلاق ورزشی رسیده باشند. در رشته نینجا مسابقات در سطوح باشگاهی، استانی و کشوری برگزار می شود که شامل دو بخش مبارزه (فایت) و هنرهای فردی است. در بخش مبارزه، فایت ها از کلاه، دستکش، هوگو، ساق بند و روپایی استفاده می کنند. در بخش هنرهای فردی، هنر جوان در سبک های مختلف سلاح و دفاع شخصی و حرکات آکروباتیک به اجرای برنامه های نمایشی می پردازند. هنر جوان نینجا رزته همچنین می تواند در مسابقات مبارزاتی کیک بوکسینگ داخلی و خارجی و مسابقات جهانی هنرهای فردی شرکت کند.