

رشته گل‌دار

بعضی‌ها برای رسیدن به آینده‌ای طلایی، دنبال رشته‌ها و شغل‌های خاص هستند؛ آن‌هم بدون کمترین علاقه. اما هستند افرادی که با داشتن هدف و انگیزه، با موانع کوچک و بزرگ جنگیده‌اند تا وارد رشته‌های هنرستانی شوند. چرا که در این رشته‌ها مهارت‌هایی را می‌آموزی که می‌توانی زودتر دانش را به ثروت تبدیل می‌کنی.

این شماره: سارینا جهانگیری، رشته تربیت بدنی. هنرستان فاطمه زهرا، شهر گچساران

سارینا جهانگیری به تازگی در رشته تربیت بدنی فارغ التحصیل شده است. از وقتی یادش می‌آید عاشق توپ بوده‌است؛ به‌خصوص توپ هندبال. از کلاس چهارم ابتدایی وارد تیم هندبال مدرسه شد. این علاقه آن‌قدر ادامه پیدا کرد که باعث شد سارینا تصمیم خودش را در انتخاب رشته بگیرد و رشته تربیت بدنی را انتخاب کند. اما با مخالفت خانواده روبه‌رو شد. با اصرار زیاد خانواده را راضی کرد، چون به خودش اعتقاد و اعتماد داشت. سارینا در کنار درس، مدرک داوری هندبال را در شانزده سالگی، مربیگری هندبال را در ۱۷ سالگی و هم‌زمان مدرک نجات غرقی را گرفت. در حال حاضر او بیش از یک سال است که در یکی از سالن‌های ورزشی استان کهگیلویه و بویراحمد مربی است.

چرا این رشته را انتخاب کرده‌ای؟

فقط به‌خاطر علاقه به فعالیت‌های ورزشی. من از خیلی قبل‌تر به این رشته فکر می‌کردم؛ قبل از اینکه شهر ما این رشته را داشته باشد. یادم می‌آید یکی از علاقه‌مندی‌های دوران بچگی‌ام تماشای برنامه‌های ورزشی تلویزیون بود. از نظر من ورزش و تربیت بدنی مساوی است با مصرف انرژی زیاد و به‌دست‌آوردن روحیه مثبت.

به نظرت این رشته می‌تواند راهی برای فرار از درس‌های سخت و سنگین باشد؟

نه، اصلاً. این رشته برخلاف اسمش درس‌های سختی هم دارد. خیلی‌ها به‌خاطر اسمش فکر می‌کنند بیشتر فعالیت ورزشی

انجام می‌دهند و از همین رو به این رشته می‌آیند. اما بعد متوجه اشتباهشان می‌شوند که شاید دیگر دیر باشد!

یکی دیگر از سختی‌های رشته تربیت بدنی این است که در شهر ما امکانات کم است و ما خیلی از کلاس‌ها را به جای عملی، تئوری گذرانیم و این یادگیری را برایمان خیلی سخت کرد؛ مثل پینت بال، بدنسازی و دومیدانی. خدا را شکر معلم‌های خیلی خوبی داشتیم.

با وجود همه این کمبودها چطور شد مربی هندبال شدی؟ باز هم علاقه. یکی از رشته‌های محبوب من هندبال است. از کلاس چهارم هندبال کار کردم و توی تیم مدرسه بودم. اول مدرک داوری هندبال را گرفتم، اما دیدم این ایده‌الم نیست. پس تصمیم گرفتم مربیگری را امتحان کنم. خب، موفق هم شدم!

گفتی بازیکن بوده‌ای. الان چطور؟ فقط در مدرسه بازی کرده‌ای؟

خانواده من اجازه نمی‌دهند خارج از منطقه خودمان بازی کنم. حتی گاهی بعضی بازی‌ها و تمرین‌ها را با وساطت مدرسه رفته‌ام. برای

آنچه می‌آموزید

طی دوران تحصیل، هنرجویان با آمادگی جسمانی، آناتومی، روان‌شناسی عمومی، تغذیه و بهداشت مواد غذایی، فیزیولوژی، تأسیسات و اماکن ورزشی، و آزمون‌های ورزشی آشنا می‌شوند و در تمرین‌های عملی ورزش‌های فوتبال، والیبال، ژیمناستیک، بدمینتون، شنا و ... شرکت می‌کنند.

- به کسی هم این رشته را پیشنهاد می‌دهی؟
بله. به دوستاناران ورزش و سلامتی. اگر دوست دارید همیشه سالم و پرنرژی باشید و دنبال شغلی همراه با سلامت و انرژی هستید، حتما این رشته را انتخاب کنید.
- برای ورود به این رشته چه چیزی لازم است؟
علاقه خیلی زیاد به فعالیت‌های ورزشی و آمادگی جسمانی بالا.
- آرزوی کاری و حرفه‌ای‌ات چیست؟
دوست دارم بهترین مربی شوم و شاگردان زیادی را تربیت و راهی تیم ملی کنم.
- حرف آخر تو برای هم‌سن و سالان خودت چیست؟
هیچ وقت دست از تلاش برندارید.

ورود به رشته

کسب مجوز شاخه فنی و حرفه‌ای در برگه هدایت تحصیلی
دارا بودن معدل قابل قبول (حداقل ۱۴)
دارا بودن شرایط قدی لازم
داشتن سلامت کامل
قبولی در آزمون‌های عملی و پزشکی

توانایی‌های لازم

هنرجوی این رشته باید از کودکی ورزشکار باشد، زیرا فراگیری بعضی از مهارت‌های پایه، مثل ژیمناستیک و دو و میدانی، به هماهنگی کامل عصب و عضله نیاز دارد و در بزرگسالی بسیار مشکل است. در ضمن، افرادی که از کودکی اهل ورزش هستند، برای فراگیری مطالب علمی و عملی انگیزه بیشتری از خود نشان می‌دهند.

بازار کار

بازیکنی هندبال در تیم‌های ورزشی
داوری مسابقات ورزشی
کمک مربیگری و مربیگری رشته‌های گوناگون
سرپرستی تیم‌های ورزشی
سرپرستی مکان‌های ورزشی
سرپرستی میدان‌های ورزشی
آموزگاری، دبیری و کارشناسی تربیت بدنی؛ پس از گذراندن تحصیلات دانشگاهی و کسب مجوز همکاری با آموزش و پرورش
استادی دانشگاه؛ پس از کسب مدارک عالی



همین بیشتر در تیم‌های منطقه یا مدرسه بوده‌ام.

- حالا چطور، باز هم مخالف‌اند؟
خیلی کمتر از قبل. آن هم به خاطر اینکه می‌بینند من در کنار علاقه، هدف دارم.
- از کی مربی هندبال شده‌ای؟
در پایه یازدهم مدرک مربیگری را گرفتم. بعد سه ماه در سالن ورزشی ایثار شهرمان، پیش خانم آزاده کزنلو، دوره دیدم. بعد به عنوان مربی هندبال در سالن ورزشی روستای خودمان (سراب نیز) مشغول شدم. تا همین قبل از کرونا حدود ۴۰ شاگرد ۶ تا ۴۰ ساله داشتم.
- گفتید کرونا! کرونا چه تأثیری در کار شما داشت؟
متأسفانه خیلی بد بوده‌است. سالن‌های ورزشی که تعطیل شده‌اند، روحیه شاگردانم به هم ریخته و دل و دماغ کار ندارند. من تنها توانستم برای بچه‌ها ویدیوی آموزشی تهیه کنم و بفرستم. گاهی پیگیر فعالیت‌هایشان هستم.