



خودتان را معرفی بفرمایید؟

آیناز فرج الهی، مستخدم، متولد سال ۱۳۷۵، در رشته تربیت‌بندی تحصیل کرده‌ام و به فکر ادامه تحصیل در این رشته هستم.

از فعالیت‌های ورزشی‌تان بگویید؟

از کودکی در کلاس‌های ورزشی شهرک شرکت می‌کردم و از همان سن باسن، در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت داشتم. ابتدا با زمین‌استیک و کاراته آغاز کردم، بعد در دبستان به والیبال و بسکتبال پرداختم و در مسابقات شش‌انگهی جسمانی و شطرنج در سطح شهرستان مقام آورد. زمانی که وارد دوره راهنمایی شدم، در رشته تیراندازی با تفنگ و تفنگ آموزش دیدم و در حال حاضر هم رئیس کمیته تیراندازی با تفنگ و بی‌تجه (اهداف ثابت) بلوان شهرستان رفسنجان هستم و رشته تخصصی ام تیراندازی است.

خودتان را معرفی کنید؟

آریلیک فرج الهی، متولد سال ۱۳۸۲ هستم و در رشته گرافیک دبیرم گرفتم.

چرا رشته گرافیک را انتخاب کردید؟

از کودکی به کلاس نقاشی می‌رفتم و به این رشته خیلی علاقه مند بودم. به طوری که همیشه روی دیوارهای خانه نقاشی می‌کشیدم (با خنده)

در هنرستان به چه رشته‌های هنری پرداختید؟

آپرتیک، سیاق‌قلم و مباد رنگی را با "ارید" کار می‌کنم و در زمینه آکریلیک، پاستل و گاشی‌نکشته به خلق اثر هم پرداختم.

در خارج از هنرستان هم دوره آموزشی دیده‌اید؟

در کودکی کلاس نقاشی می‌رفتم، بعد دوره آموزشی آکریلیک را گذراندم و نقاشی با مباد رنگی و ماندالا را یاد گرفتم و آن را به عنوان طرح بنه‌کم می‌کنم. با ماندالا می‌توان تذهیب و معرق نیز کشید. در تیران هم یک دوره کلاس نقاشی با خودکار رقم و دوره تصویرسازی (نقاشی ذهنی) را گذراندم و هنوز هم در حال آموزش هستم در شهرک، یک دوره آموزش ساخت کوسوراهای تزئینی پرگراژ شد که در آن شرکت کردم و این نوع بدلیجات را هم درست می‌کنم.

از این موارد، کدام حوزه علاقه‌تان است؟

به تصویرسازی علاقه دارم و در تکنیک هم به نقاشی با مباد رنگی علاقه مند.

موقع خلق این آثار چه حسی دارید؟

احساس آرامش می‌کنم.

وقتی می‌بینید بر طرح‌هایی جلی که شما روی شال بنه کشیده‌اید، مادر و خواهرتان با هنر دستشان، به آن روح بخشیده‌اند، چه حسی پیدا می‌کنید؟

حس بسیار خوبی است. یک هنکاری خلاقانه که اینکار هنری دارد.

به کامیابی از این موارد از منظر منتقد کسب درآمد پرداخته‌اید؟

نقاشی روی لباس و پرتوه (نقاشی جیره)

در زمینه ورزشی هم فعالیت داشته‌اید؟

از کودکی زمین‌استیک می‌رفتم و در رشته‌های تیراندازی و دارت فعالیت داشتم.

چه شد که تیراندازی را انتخاب کردید؟ مراحل پیشرفت در این رشته را توضیح دهید؟

بدرم در جوانی بی‌تجه کار می‌کردم و مادر هم تفنگ گازی علاوهری آن، بدر چون اسلالت لنگی دارد، تیراندازی در خوششان است. کم‌کم به این رشته علاقه مند شدم. از سال ۸۹ به عنوان کمک مربی در تیراندازی کارم را آغاز کردم و هم‌اکنون مربی این رشته برای دانش‌جویان و دانش‌آموزان همی تیراندازی والیبال بلوان در شهرک هستم. در اولین و دومین نمایشگاه مستورادهای تربیت‌بندی، مسؤلیت غرفه تیراندازی شهرستان به عهده من بود. رشته ورزشی دارت را هم در شهرک آموختم و بعد مدرک مربیگری آن را گرفتم. مسؤلیت روابط عمومی کارگري دارت استان کرمان را به من پیشنهاد کرده اند که در مرحله تصمیم گیری هستم.

لازمه پرداختن به رشته ورزشی شما چیست؟

داشتن وقت و تمرکز زیاد، در لحظه‌ای که ماشه را می‌کشیم، باید آنقدر دقت و تمرکز بالا داشته باشیم، تا ساجمه به هدف بخورد. از مزایای این رشته، ایجاد آرامش است و جوانی کمی در این رشته وجود دارد. در دانش‌جویانم می‌گویم موقع تیراندازی کسی را که دوستش ندارد، بد، سیبل هدفشان نشموس کنید تا براندازیمان دقیق شود (با خنده)

برنامه آینده‌تان برای این ورزش چیست؟

می‌خواهم تیراندازی را تا رسیدن به رتبه فدراسیون این رشته ادامه بدهم؛ چون در این رشته می‌توان جذاب را کامل رعایت کرد و محدودیتی برای باتون در این رشته وجود ندارد. بنابراین جای پیشرفت زیاد دارد؛ هر چند که ورزش شگرفی است.

در رشته تیراندازی چه مقام‌هایی کسب کرده‌اید؟

همیشه در مسابقات تیراندازی با تفنگ شهرستان، مقام اول را از آن خود کردم و عضو تیم استان هم هستم و به مسابقات تیراندازی کشوری نیز اعزام شدم. در دومین المپیاور ورزشی کرمان، مقام دوم را در استان کسب کردم. در دومین المپیاور ورزشی رفسنجان مقام دوم را به دست آوردم. در مسابقات ورزشی تیراندازی در سال ۹۳ در رفسنجان به مقام سوم رسیدم. در مسابقات جامه رمضان سال ۹۳ مقام سوم را کسب کردم. در مسابقات دانش‌جویی سال ۹۴ مقام اول شهرستان را به دست آوردم. در مسابقات سیخ دانش‌جویی سال ۹۵ مقام اول را به خود اختصاص دادم و در مسابقات تیراندازی که بین شرکت‌های بالایش و بخش فرارودهای نفتی برگزار شد، در دو سال متوالی مقام اول را به دست آوردم.

به غیر از مربیگری رشته‌های تیراندازی و دارت، در چه رشته‌های دیگری دارای مدرک هستید؟

در همه رشته‌های ورزشی به غیر از کشتی، مدرک مربیگری و داوری دارم. در کشتی هم چون در ایران مدرک مربیگری آن برای باتون وجود ندارد، در کشتی هم مدرک مربیگری ندارم.

نوانستند مدرکش را بگیرم، وگرنه مدرک مربیگری رشته های والیبال، بسکتبال، آمادگی جسمانی، غریق نجات و شنا دارم. در زمینتون هم در سن ۱۸ سالگی در دوره مربیگری شرکت کردم و اینکه به سن قانونی نرسیده بودم، به خاطر مهارت مدرک مربیگری آن را به من دادند. دوچرخه‌سواری را هم دنبال می‌کنم و هنوز فرصت نشده که به دنبال مربیگری این رشته بروم. در تنیس روی میز هم مدرک داوری و مربیگری دارم و یک دوره در تهران آموزش ماساژ دیدم و مدرکش را هم اخذ کردم.

در شهرستان به غیر از تیراندازی، در چه رشته‌هایی صاحب مقام هستید؟

در اربوبیک، بدنمیتون، دوومیدانی، دارت، شنا، ناچی، گری، تنیس روی میز، شطرنج و آمادگی جسمانی در سطح شهرستان مقام دارم و به مسابقات کشوری شطرنج هم اعزام شده.

دیگر فعالیت‌های ورزشی‌تان شامل چه مواردی می‌شود؟

علاوه بر مربیگری، برای اینکه اطلاعاتم به‌روز شود و در جریان آخرین دانش و اطلاعات حوزه تربیت‌بندی قرار بگیرم، هر کارگاه‌های ورزشی متعددی مانند کارگاه نقد و بررسی ورزشی، نوبسخی‌ها در ورزش، آنتروپی حركت كشتنی ورزش برای باتون پارادار، اسبهای ورزشی، برنامه‌نویسی تغذیه ورزشی، ورزش و زنانکاران و زمان‌بندی تمرین در ماه رمضان، استرس و مدیریت از طریق فعالیت‌های بدن‌پی و ورزش، انتقال در ورزش، تغذیه‌یون ورزشی و شرکت کردم و در حال حاضر به دلیل همه‌گیری کرونا، به صورت مجازی در کارگاهها شرکت می‌کنم.

مربی تربیت‌بندی مدراس نیز بوده‌اید؟

در مدرسه زینب و مریم علوی شهرستان رفسنجان به عنوان کارآموز، معلم تربیت‌بندی بودم و این کار را هم دوست دارم.

می‌دانیم که دستی هم در زمینه‌های هنری دارید، هنر را از کجا آغاز کردید؟

از کودکی شاهد کارهای هنری، ماکرم بودم و جالب اینکه چون می‌تواند پایه کبک و شیرینی را از این‌ها، در سنین کودکی همسایه‌های خودم را در شهرک جمع می‌کردم و در منزل به آنان آموزش کبک و شیرینی می‌دادم. آماده که می‌شد، می‌خوردیم و می‌رقصیم بازی. دوره آموزشی آسپری و شیرینی‌پزی فانتزی را هم گذراندم و در رشته بنه‌جوی نیز فعال هستم. در زمینه بدلیجات و ساخت مستحبه هم کار می‌کنم، ضمن اینکه مدرک گرافیکایی هم دارم و به همین دلیل، توانستم در دوران راهنمایی، در مسابقات دانش‌آموزی هنرهای دستی در سطح شهرستان اول شوم. همچنین زمانی که در شهرک، کلاس تئاتر برگزار شد، در آن شرکت کردم و مدرک بازیگری گرفتم.

در بنه‌جوی اینکار به خرج داده‌اید؟

آریلیک خواهرم، طرح‌های مدنی روی شال‌های بنه می‌زند و تذهیب جقه کمتر به کار می‌برد. من هم همیشه با نخ مخصوص بنه، نمی‌دوزم؛ بلکه گاهی با کارگاه‌های فاخر که در استان سیستان و بلوچستان استفاده می‌شود و رنگ‌های شاد دارد، بنه‌دوزی می‌کنم و به این شکل تنوع رنگی به شال بنه می‌دهم. برای اینکه بنه را از رنگ‌های بی‌روح در بیاورم، این ایده را به خرج دادم و به نتیجه‌ای که به این شکل دوختم، حالت گل‌جویی پیدا کرده و بسیار جالب شده است.

اگر صحبت پایانی دارد، بفرمایید؟

از خانواده خودم و همسرم که حامی‌ام بودند، تشکر می‌کنم. از مدبرانی که امکانات ورزشی را در شهرک مهیا کردند، سیاست‌گذارم و برای همه آرزوی خوشبختی و سلامت دارم و امیدوارم هر چه زودتر کاروان تمام‌شوند تا بتوانیم مثل قبل بدون ماسک به سالن‌های ورزشی برویم.