

Fleming Sports

المعدد الأول
مجلة يصدرها قطاع شئون التعليم والطلاب

كلية التربية الرياضية للبنات , 55 ش مصطفى كامل- فلمنج- الإسكندرية ,
035430917-035420744 Fpeg.alexu.edu.eg

جامعة الإسكندرية
ALEXANDRIA
UNIVERSITY



في هذا العدد:

الإختبار الإلكتروني

ندوات

إنجازات الطالبات

شخصية العدد

أ.د/ دنيا عادل عبدالعزيز
وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب

مشاركات الكلية

مبادرة نقطة دم = حياة

أخبار الجامعة

أخبار رياضية



مهرجان فلمنج الرياضي الأول



كلية التربية الرياضية للبنات تنظم " مهرجان فلمنج الأول "

تحت رعاية الدكتور عصام الكردى رئيس جامعة الإسكندرية، والدكتور هشام جابر نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب، نظمت كلية التربية الرياضية للبنات " مهرجان فلمنج الأول " ، وذلك بحضور الدكتورة مها محمد أمين عميد كلية التربية الرياضية بنات، والدكتورة دنيا محمد عادل وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب، وقد شهد المهرجان مشاركات فعليه من بعض كليات الجامعة " كلية الدراسات الاقتصادية والعلوم السياسية، كلية الزراعة سابا باشا، كلية الآداب، كلية العلوم، معهد الفنى صناعى، كلية التربية والطفولة المبكرة، كلية التربية الرياضية للبنين ، كلية الحقوق، كلية الصيدلة " وذلك في أنشطة المهرجان التى تمثلت فى النشاط الرياضى : كرة قدم خماسى (طلبة وطالبات)، النشاط الثقافى والعلمى والتكنولوجى (تصميم مجلة إلكترونية) والنشاط الفنى (غناء فردى).





أ.د/ دنيا محمد عادل وكلية الكلية لشؤون التعليم والطلاب

حوار مع أ.د/ دنيا عادل وكلية الكلية لشؤون التعليم والطلاب

في البداية نحب أن نتعرف أكثر على د/ دنيا الإنسانية، ونسألها عن نشأتها.

- لقد نشأت في أسرة جميلة من أب وأم وبنت واحدة .

كيف توظف الطالبة وقتها وتستفيد منه داخل الكلية لتحقيق طموحها ؟
- ساعدنا الطالبات لأخذ دورات تدريبية مختلفة للاستفادة من وقت الفراغ و توافر العديد من الأنشطة الطلابية وتشجيع الطالبات على ممارسة تلك الأنشطة.

ما هي وسائل الاتصال المتاحة بين الطالبة والكلية ؟
- يوجد تواصل إلكتروني و تواصل مباشر مع وكيل الكلية.

من خلال تولي سيادتكم لمنصب وكيل الكلية، هل واجهتكم مشاكل لم تستطيعي التعامل معها؟
- لا الحمد لله ، نتيجة دعم أعضاء هيئة التدريس و خبرات سابقة.

هل تجدي صعوبة في التعامل مع الطالبات؟
- الجيل الحالي صعب التواصل معه و لكن بخبرتي كأستاذة استطعت التواصل معهم بشكل تربوي و توجد استجابة.

ما الفارق بين طلبة اليوم وطلبة جيلكم؟
- طلبة جيلي كانوا مبدعين و مطيعين و مبتكرين لا يسببون أى مشاكل أما الطلبة الحاليين عندهم مطالب أكثر و تعاملهم مع المواقف المختلفة بعنف و بدون حكمة.

إلى ماذا تطمحون خلال السنوات القادمة من خلال وكالة الشؤون التعليمية ؟
- نطمح بأن يكون لدينا برامج بينية و برامج باللغة الانجليزية لجذب كافة الطلاب.

كلمة توجهونها للطلاب مع قرب موعد الاختبارات النهائية.
- على الطالبات التركيز فى الامتحانات و المذاكرة ، و الالتزام بمواعيد التدريب و المحاضرات و الخوف علم ، مستقبليهم و لكل محتهد نصيب



أخبار الجامعة



1. حصلت جامعة الإسكندرية على شهادة الأيزو 9001 / 2015 للمرة الخامسة على التوالي .

2. حصل الطالب مؤمن محمد عباس بكلية التربية، ولاعب منتخب مصر في الباراتايكوندوا على الميدالية البرونزية في بطولة أوروبا المفتوحة للباراتايكوندوا في تصنيف K43

تحت وزن 61Kg .

3. إستقبل الأستاذ الدكتور عصام الكردي ، رئيس جامعة الإسكندرية ، وفد جامعة نانكاى الصينية لبحث سبل التعاون ، وعرض المنح التي تقدمها الجامعة الصينية لطلاب الدراسات العليا لغير الصينيين وسبل الإستفادة منها .

4. كرمت المؤسسة العلمية للقلب والشرابيين ، مجلس جامعة الإسكندرية برئاسة الدكتور عصام الكردي ، رئيس الجامعة وذلك لحصول الجامعة على المركز الأول عالمياً كأفضل قصة نجاح في المسابقة العالمية للاتحاد الأوروبي عن نشر الوعي بريادة الأعمال .

5. شارك الدكتور عصام الكردي ، رئيس الجامعة ، ضمن وفد رفيع المستوى في فاعليات المجلس التنفيذي لمنظمة اليونسكو بالعاصمة الفرنسية باريس، وذلك ضمن أعمال الدورة الأربعين للمؤتمر العام للمنظمة .

6. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة لكلية التربية الرياضية للبنات الصادرة عن جامعة الاسكندرية قد نجحت في الحصول على معايير اعتماد معامل أرسيف (Arcif) المتوافقة مع المعايير العالمية والتي يبلغ عددها 31 معيارا .

نجوم الكلية

الفرقة الثانية



سارة عبده علي لولو

- ✚ مركز ثاني بطولة العرب بالقاهرة
- ✚ مركز ثاني بطولة البحر الابيض المتوسط بالاسكندرية
- ✚ مركز ثاني بطولة العالم جاكارتا باندونيسيا
- ✚ مركز ثالث بطولة افريقيا بالمغرب

الفرقة الاولى



نادي علي محمد

- ✚ صاحبة مبادرة بالنظافة كليتنا أجمل وتشجيع زميلاتها وحثهم على تنظيف كليتهن

• توج منتخب مصر لكرة القدم تحت 23 سنة بطلا للقارة الأفريقية ، وتأهل إلى أولمبياد طوكيو 2020 .

• فاز كل من شيماء حشاد ويوسف حلمي بذهبية منافسات 10م بندقية في البطولة الأفريقية للرمية بالجزائر، وتأهلا لدورة الألعاب الأولمبية بطوكيو 2020 ، كما فاز كل من محمد حمدي والزهراء شعبان بالميدالية الفضية.

• نور الشربيني وطارق مؤمن يواصل التربع على عرش العالم للإسكواش وذلك بحصدهما لذهبية بطولة العالم للإسكواش بقطر.

• هيمنت منتخبات مصر على البطولة الأفريقية 3x3 لكرة السلة ، وذلك بحصد اللقب الأفريقي لمنتخبي الرجال والسيدات ، وأيضا منتخب الشباب تحت 18 سنة.

• محمد إبراهيم "كيشو" يكتب التاريخ ويحرز ذهبية بطولة العالم للمصارعة للكبار تحت 23 عام للمرة الثانية على التوالي.

• بطلنا كريم رمضان يتوج بفضية سباق 400م فئة T44 بتوقيت 53.39 ث بزمين إفريقي جديد في بطولة العالم لألعاب القوى البارالمبية المقامة في دبي.

• مدحت معتز يتوج ببرونزية كأس العالم لسلاح السيف للشباب في روسيا.



"الميداليات الذهبية لم تصنع من الذهب بل تصنع من العرق والإرادة والقدرة على المواجهة"

مهرجان التميز الرياضي الثالث لجامعة الإسكندرية

في الفترة من 3 / 5 / 11

شاركت كلية التربية الرياضية للبنات بهرجان التميز الرياضي الثالث لجامعة الإسكندرية، بمختلف فرقها الرياضية وحصدت العديد من الميداليات: المركز الأول والثاني لمسابقة كرة القدم النسائية. المركز الأول والثاني لمسابقة كرة السلة. المركز الأول لمسابقة الكرة الطائرة. المركز الأول والرابع لمسابقة عدو 100 م. المركز الأول والثاني والرابع لمسابقة الألعاب الصغيرة والموانع.



تهنئة

تهنئ كلية التربية
الرياضية للبنات

أ.د/ نبيلة أحمد محمود
لتعيين سيادتها رئيساً لقسم
العلوم التربوية والنفسية
والإجتماعية

أ.د/ ماجدة ناجي نصر
لتعيين سيادتها رئيساً لقسم
التدريب الرياضي وعلوم
الحركة

أ.م.د/ رشا عبدالقادر علي
لتعيينها مديراً تنفيذياً لوحدة
اللياقة البدنية والبحوث

مبادرة الكشف عن فيروس C

في أيام من 11-13 / 11 / 2019

وبناءً على الندوة التي أقيمت للتوعية بمرض فيروس C
نظمت الكلية مبادرة للكشف المبكر عن فيروس C



اليوم العالمي للمرأة ضد العنف

يوم الأربعاء 6 / 11 / 2019

تزامناً مع اليوم العالمي لمكافحة العنف ضد المرأة وفي إطار حملة أنشطة اليوم
ال16 لمناهضة العنف ضد المرأة، يعتزم المجلس القومي للمرأة بالاسكندرية
بعقد العديد من الفاعليات في الفترة من (25 نوفمبر : 10 ديسمبر)

وقد شاركت كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية تحت رعاية الاستاذة
الدكتورة / مها محمد أمين عميدة الكلية - والاستاذة الدكتورة / دنيا عادل عبد
العزیز وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب والاستاذة الدكتورة / ماجدة صلاح
الدين الشاذلي مقرر فرع المجلس القومي للمرأة بالاسكندرية وقفة بمكتبة
الاسكندرية يوم الاثنين الموافق 2019/11/25 بمشاركة إتحاد طلاب الكلية
وعشيرة الجواله وفريق القادة الاجتماعيين



تهنئة

تهنئ كلية التربية
الرياضية للبنات

أ.م.د/ هدير مصطفى محمد
لتعيين سيادتها مديراً تنفيذياً
لوحدة ضمان الجودة

أ.م.د/ رحاب أحمد حافظ
لتعيين سيادتها مديراً تنفيذياً
لوحدة تكنولوجيا المعلومات

د/ شيرين عبدالوهاب إبراهيم
لتعيين سيادتها مديراً تنفيذياً
لوحدة القياس والتقويم

أ/ هشام محمود زكي
لتكليف سيادته أميناً لكلية
التربية الرياضية للبنات

نقطة دم = حياة

يوم الثلاثاء والأربعاء 5، 6 / 11 / 2019

تحت رعاية أ.د/ مها محمد أمين عميد الكلية ، أ.د/ دنيا محمد عادل وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب تحت إدارة الكلية الطالبات على التبرع بالدم تحت شعار (نقطة دم = حياة).



نشاط رياضي للتجديد

يوم الثلاثاء 26 / 11 / 2019

نشاط رياضي للتجديد والحيوية وتعزيز الصحة في اطار التفاعل والمشاركة الرياضية بين السادة أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم والاداريين نحيط سيادتكم علما بانه يقام يوم الثلاثاء الموافق 2019/11/26 بصالة الجمنيزيوم وملعب العاب القوي نصف ساعة " نشاط رياضي للتجديد والحيوية وتعزيز الصحة".



الإختبار On Line لمركز القياس والتقويم

يوم الثلاثاء 5 / 11 / 2019 ويوم الخميس 7 / 11 / 2019

في إطار رؤية الجامعة في التحول الرقمي للعملية الامتحانية وبالتعاون مع مركز القياس والتقويم بالجامعة نظمت وحدة القياس والتقويم بالكلية تحت رعاية أ.د/ مها محمد أمين عميد الكلية، أ.د/ دنيا محمد عادل وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب ورشة عمل لتدريب طالبات الفرقة الثالثة شعبة الإدارة الرياضية على الإمتحان الإلكتروني التجريبي وموظفي شئون الطالبات وأعضاء هيئة التدريس.

ثم قام مركز القياس والتقويم بالكلية بإجراء اختبار أعمال سنة للفرقة الثالثة شعبة ترويح في مادتي " برامج ترويحية ورياضات مائية والسلة " وشعبة الإدارة " الهوكي والسلاح والرياضات المائية" وذلك بالتعاون مع مركز القياس والتقويم بالجامعة.



طالبات الكلية أثناء التدريب على الإمتحان الإلكتروني التجريبي

هل تعلم؟!

20% من متخصصي تكنولوجيا

المعلومات "IT" نساء



طالبات الكلية أثناء وضع الدعايا الانتخابية للمرشحات



إتحاد الطلبة

تمت إجراءات إنتخابات إتحاد الطلبة بكلية التربية الرياضية للبنات وأسفرت عن النتائج الآتية:

- الطالبة روان محمد محمد حسين ، الفرقة الرابعة – رئيساً للإتحاد.
 - الطالبة مايا زكي محمد إبراهيم ، الفرقة الثالثة – نائباً لرئيس الإتحاد.
- هذا وقد شارك ممثلي الإتحاد الجدد بإنتخابات رئاسة إتحاد طلاب الجامعة .



ندوة عن ريادة الأعمال ومتطلبات سوق العمل

يوم السبت 2 / 11 / 2019

نظم قطاع شئون التعليم والطلاب مع قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة ندوة لطالبات شعبة الإدارة الرياضية والترويج وعنوانها " ريادة الأعمال ومتطلبات سوق العمل " تحت رعاية أ.د/ مهـا محمد أمين عميدة الكلية و أ.د/ دنيا محمد عادل وكيـلة الكلية لشئون التعليم والطلاب وأ.د / سماح أحمد صلاح الدين وكيـلة الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة . قام بإلقائها المحاضر الدولي في ريادة الأعمال الدكتورة / نادية لطفي عبد الفتاح أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية بالكلية والدكتورة / شيماء طارق نعيم المدرس بقسم الترويج بالكلية



ندوة عن صناعة البيزنس

يوم الإثنين 18 / 11 / 2019

سعيًا لإعداد كوادر قادرة على تلبية متطلبات سوق العمل نظمت كلية التربية الرياضية للبنات تحت رعاية أ.د/ مهـا محمد أمين عميدة الكلية و أ.د/ دنيا محمد عادل وكيـلة الكلية لشئون التعليم والطلاب نظم قطاع شئون التعليم والطلاب ندوة بعنوان " صناعة البيزنس " وتضمنت الندوة عرض خبرات بعض رجال الأعمال في مجالاتهم المختلفة.



تحت رعاية
أ.د/ مهـا محمد أمين
عميدة الكلية
و أ.د/ دنيا محمد عادل
وكيلة الكلية لشئون التعليم
والطلاب
تم إفتتاح أول مرسم فني
خاص بالكلية لتنمية
مواهب الطالبات في
الفنون التشكيلية.



اليوجا وتعزيز الصحة

يوم الأربعاء 20 / 11 / 2019

تساعد تمارين اليوغا على الاسترخاء و التركيز، بينما تُكسب مرونة و قوة للعضلات. و تتميز بدورها الفعال في تحسين المزاج و الحفاظ على صحة و مناعة الجسم، من هذا المنطلق نظمت كلية التربية الرياضية للبنات ندوة عن اليوجا وتعزيز الصحة ألقتهها أ.د/ إيمان عبدالله قطب و د/ بسمة مبارك



ندوة عن التدخين

يوم الأربعاء 6 / 11 / 2019

سعيًا لتحقيق الرعاية والتوعية الصحية وتحقيق أهداف مشروع "لا للمخدرات" تقيم كلية التربية الرياضية للبنات تحت رعاية أ.د/ مها محمد أمين عميدة الكلية و أ.د/ دنيا محمد عادل وكلية الكلية لشئون التعليم والطلاب وأ.د/ سماح أحمد صلاح الدين وكلية الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة .
نظم قطاع شئون التعليم والطلاب مع قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة ندوة بعنوان " لا للتدخين " يلقيها د/هبة احمد فرج ، د/سارة حمدي مسئولتي مكافحة التدخين بمكتب صحة ابو النواطير



أ.د/ دنيا عادل برفقة القائمين على الندوة مع طالبات الكلية

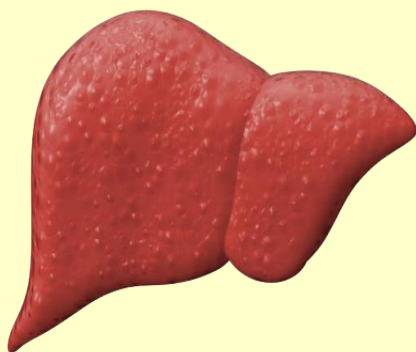


ندوة عن فيروس C

الخميس 2019/ 11 /7



سعيًا للقضاء على فيروس c وتحقيقاً لأهداف حملة 100 مليون صحة تقيم كلية التربية الرياضية للبنات برعاية أ.د/ مها محمد أمين عميد الكلية ، أ.د/ دنيا محمد عادل وكيل لشئون التعليم والطلاب ندوة عن فيروس c للحفاظ على الحياة والكشف المبكر عن الفبروسات



كما تم تنظيم العديد من الندوات الاخرى في مختلف المجالات ، على سبيل المثال وليس الحصر



ندوة عن الإعلام والشائعات

ندوة عن مكارم الأخلاق

ندوة بعنوان صحتك في غذائك

مسابقة صحافة فلمنج

أحداث قادمة:

تستعد كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية لتنظيم أول مؤتمر طلابي لها بعنوان **تكنولوجيا الرياضة آفاق المستقبل.**



في إطار إنطلاق أولى أعداد مجلة فلمنج سبورتس تعلن الكلية عن إقامة المسابقة الشهرية الأولى للصحافة الرياضية ، كفرصة للتعبير عن رأيك في العدد القادم من مجلة فلمنج سبورتس كأفضل مقال صحفي طلابي .

شروط المسابقة:

- أن يكون مقال قصير من 100 – 150 كلمة.
 - أن يكتب بأسلوب صحفي باستخدام لغة وكلمات واضحة ومناسبة.
 - أن يكون في سياق موضوع كل عدد جديد ولا تخرج عنه.
- موضوع العدد القادم :** مقال عن تنظيم مصر لعدد من البطولات القارية والدولية في الرياضات المختلفة خلال عام 2019.
- وترسل المقالات على مكتب العلاقات العامة . (د/ حنان مخيون)

ونقرأ...ليه؟

أحياناً ما تطالعنا الصحف اليومية والمجلات المتخصصة بعناوين رئيسية عن بعض الرياضيين الذين أصيبوا بنوبة قلبية أثناء التدريب أو عن بعض اللاعبين الذين ماتوا أثناء المباريات، وتنتج أصابع الاتهام في مثل هذه الأحداث المؤلمة إلى الرياضة أو إلى التدريب والمنافسات.

وبنظرة عامة على عدد الذين يموتون بنوبات قلبية لدى أفراد المجتمع بصفة عامة نجد أن الموت بالنوبة القلبية موجود بشكل أو بآخر، ويحدث بين أي مرحلة عمرية ولدى الرجال بصفة خاصة، ولكن على مدى فترة زمنية معينة ولتكن 24 ساعة أو أسبوعاً، وبإحصاء بسيط لعدد المتوفين من بين الأفراد العاديين والرياضيين سنجد أن النسبة أقل لدى الرياضيين.

ولكن بالفحص الإكلينيكي لبعض حالات الوفاة لدى الرياضيين وخاصة في عمر 30 سنة فأكثر فإنه ينتج أو يحدث لعدم إتساق معدل عمل القلب نتيجة مرض الأوعية بتصلب الشرايين التاجية.

من كل ما تقدم في هذا الفصل يتضح مدى أهمية النشاط البدني في تقليل ومنع أمراض الأوعية الدموية وخاصة مرض الشريان التاجي وارتفاع ضغط الدم، حيث ناقشنا فسيولوجية كل منها، وكيفية تقليل الخطر منها، ودور ممارسة النشاط الرياضي في هذا المجال.

اسم الكتاب : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي

اسم الكاتب : بهاء الدين إبراهيم سلامة

رقم الكتاب : 34134

مكان الكتاب : مكتبة الكلية

كلية التربية الرياضية للبنات، فلمنج- الإسكندرية ,
035430917 Fpeg.alexu.edu.eg

رئيس التحرير:

أ.د/ دنيا عادل عبدالعزيز

منسقي المجلة :

د/ هبة نديم

د/ حنان مخيون

هيئة التحرير:

م/ أسماء طارق

م/ عفاف عبدالفتاح

م/ رحمة النور