

فريق سلتنا يفوز على الفلبين في التصفيات الآسيوية المؤهلة لكاس العالم



حقق منتخبنا الوطني لكرة السلة الفوز على نظيره الفلبيني في اطار المرحلة الاولى من النافذة الرابعة للتصفيات الآسيوية المؤهلة الى نهائيات كاس العالم للعام ٢٠١٩ في الصين. وفي هذه المباراة التي جرت عصر الخميس بطهران فازت ايران على الفلبين بنتيجة ٨١-٧٢. وكانت نتائج الاشواط الاربعة كالتالي: ١٢-٢٢، ١٩-١٦، ٢٢-٢١، ١٧-١٥ . وتوجه منتخبنا الوطني الى طوكيو مساء الخميس لمواجهة نظيره الياباني في المرحلة الثانية للنافذة الرابعة للتصفيات الآسيوية المؤهلة الى نهائيات كاس العالم. وتحتل ايران في الوقت الحاضر المركز الاول في المجموعة 'F' قبل المباراة التي ستجري بين استراليا وقطر.

منتخبنا يفوز على بلغاريا في عمر داره ببطولة العالم لكرة الطائرة

حقق منتخبنا الوطني بالكرة الطائرة فوزا ثمينا على نظيره البلغاري في عمر داره في اطار بطولة العالم للعبة. وجاء فوز ايران بثلاثة اشواط مقابل شوط واحد في المباراة التي جرت بينهما مساء الخميس في مدينة فلرنا البلغارية. وانتهت ايران وفقا لما اورده ارنأ. الاشواط الاول والثاني والرابع لصالحها بنتائج : ٢٥-١٢ و ٢٥-١٩ فيما فازت بلغاريا بالشوط الثالث بنتيجة ٢٥-١٢ . وبهذه النتيجة تكون ايران قد تصدرت المجموعة 'D' بست نقاط من مباراتين في اطار بطولة العالم التي تجري باستضافة بلغاريا وإيطاليا. وكانت ايران قد تغلبت في بداية المشوار على بورتوريكو ٢-٠ وستلاقي كوبا وبولندا وفنلندا ايضا خلال الاسبوع القادم.

"شهرزاد مظفر" تقود منتخبات الكويت لكرة الصالات

اعلن الاتحاد الكويتي لكرة القدم يوم الاربعاء التعاقد مع المدربة الإيرانية شهرزاد مظفر لقيادة منتخبات كرة القدم النسائية للصالات . وقالت عضو مجلس الادارة بالاتحاد ورئيسة لجنة كرة القدم النسائية فاطمة حيات في بيان صحفي ان اختيار المدربة مظفر جاء لما تملكه من سيرة ذاتية مميزة. واضافت ان ابرز انجازات المدربة مظفر تحقيق لقب بطولة آسيا لصالات السيدات مع منتخب ايران في مايو/أيار الماضي. ولفتت حيات الى ان المدربة ستقوم بعمل دورات تدريب معتمدة من الاتحاد الاسيوي لإعداد مدربات وطنيات بالإضافة الى مساندة اللجنة النسائية بالاعداد للدوري النسائي الاول للصالات.

فيتيل يتمسك بأمل الفوز ببطولة العالم لسباقات فورمولا ١

أكد سائق فريق فيراري، الألماني سيباستيان فيتيل، والمُنافس ببطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا١، أنه لم يفقد الأمل في اجتياز عقبة البريطاني لويس هاميلتون، للحصول على لقب البطولة في فئة السائقين. ولا بديل أمام السائق الألماني سوى التفوق على هاميلتون، في سباق جائزة سنغافورة الكبرى، الأحد المقبل، في ظل تأخره عن منافسه بفارق ٢٠ نقطة، قبل آخر ٧ سباقات في البطولة هذا الموسم. وتعرض فيتيل للعديد من الحوادث المؤسفة، التي تسببت في تأخره بالموسم الحالي، مثل انحرافه عن المسار، الذي كلفه فقدان صدارته لسباق جائزة ألمانيا. وكذلك اصطدام سيارته بهاميلتون، في السباق الأخير، الذي جرى بإيطاليا، ما تسبب في حصوله على المركز الرابع، فيما فاز السائق البريطاني بالسباق. وقال فيتيل للصحفيين، قبل خوض السباق بمضمار «مارينا باي»، الذي شهد تتويجه ٤ مرات: «أعتقد أن المنافس الأكبر لهاميلتون هو أنا». وأضاف: «أعتقد أن لدينا سيارة رائعة، مازال لدي الأمل في الفوز، لدينا جميع الإمكانيات لتحقيق ذلك». وأشار إلى أنه ينظر لنفسه ولفريقه فقط، وليس إلى هاميلتون وفريقه مرسيدس، إذ يبدو أن سيارة فيراري هي الأفضل والأسرع في الوقت الراهن، كما أنها ملائمة للمسار الوعر، الذي يتميز به سباق سنغافورة، أكثر من سيارات منافسيها. واختتم السائق الألماني: «نحتاج للاعتناء بأنفسنا. إذا فعلنا ذلك فستكون لدينا فرصة جيدة للفوز بشكل جيد، وسوف تسير الأمور على ما يرام».

الدوري الممتاز ..

برسبوليس يهزم نساجي مازندران ٢-١



بظهران، بالتعادل السليبي بدون اهداف. وفي الشوط الثاني تمكن برسبوليس من تسجيل هدفي الفوز بواسطة على غلبیور (٥٠) وحامد شیري لاعب نساجي خطأ في مرماه (٧٦)، فيما سجل نساجي ماندران هدفه الوحيد من ضربة جزاء في الدقيقة ٩٦. وطرّد حكم المباراة رضا كرمانشاهی، لاعب نساجي مازندران على شجاعی في الدقيقة ٦١ بعد نيّله البطاقة الصفراء الثانية.

وبهذا الفوز عاد برسبوليس الى المركز الثاني في قائمة الترتیب برصيد ١٢ نقطة.

ایران تحرز لقب آسیا لهوكي العجلات المتحركة ٢٠١٨

توج منتخبنا للهوكي بالعجلات المتحركة (سكيت هوكي) الخمیس، بالنسخة الـ ١٨ لبطولة آسیا في كوريا الجنوبية للمرة الاولى في تاريخه.

وتقلّد منتخب ايران الميدالية الذهبية اثر فوزه على اليابان ٦-١ في المباراة النهائية، اذ تغلب على مدى مشواره في البطولة على سنغافورة وكوريا الجنوبية وتعادل مع تايوان.

وبمنافسات السيدات، أحرز منتخب ايران الميدالية البرونزية في البطولة الآسيوية اثر فوزه على نظيره التايواني ٦-١ في مباراة تحديد المراكز.



وصلّت بعثة نادي استقلال الإيراني الى قطر الخمیس، لمواجهة نادي السد القطري في اطار اياب للدور الربع نهائي من بطولة دوري الابطال لكرة القدم الثلاثاء المقبل.

وكان استقلال

الإيراني قد خسر مباراة الذهاب في إستاد «آزادي» في طهران بنتيجة ١-٢ ما يتطلب عليه الفوز بثلاثة اهداف دون رد للتأهل الى النصف نها ئي .

رقم سلبي يطارد إيطاليا للمرة الأولى منذ ٥٩ عامًا

كشفت تقارير صحفية، عن معاناة المنتخب الإيطالي من رقم سلبي يطارده لأول مرة منذ ٥٩ عامًا.

وذكر موقع «فوتبول إيطاليا»، أن للمرة الأولى منذ عام ١٩٥٩، إيطاليا لم تحقق أي انتصار رسمي خلال سنة تقويمية كاملة.

ويعود آخر فوز رسمي للأزوري إلى ٩ أكتوبر/تشرين الأول من عام ٢٠١٧، وذلك أمام ألبانيا بنتيجة ١-٠، في تصفيات كأس العالم.

وفشل الأزوري في تحقيق الفوز على السويد، بالملحق المؤهل إلى مونديال روسيا الماضي، بعدما خسر ذهابًا بهدف نظيف، وتعادل سلبياً في الإياب.

وأضاف أن آخر مرة فشل خلالها الأزوري في تحقيق أي فوز لمدة ١٢ شهرًا تعود إلى الفترة من عام ١٩٥٨ إلى ١٩٥٩.

وخلال العام الجاري ٢٠١٨، لم يحقق منتخب إيطاليا أي فوز إلا على المنتخب السعودي، في المباراة الودية الأولى للمدرب روبرتو مانشيني.



وقرر فيدرر العام الماضي المشاركة ببطولة بازل والانسحاب من بطولة باريس للأساتذة، وسيقدم السويسري على هذا الأمر هذا العام أيضًا، بعدما وقع عقدًا العام الماضي مع بطولة بازل يمتد حتى عام ٢٠١٩. وشارك فيدرر في بطولة بازل للمرة الأولى في عام ١٩٩٨، عندما كان يبلغ من العمر ١٧ عامًا، وخسر حينها في الدور الأول أمام اللاعب الأمريكي أندريه أجاسي. ويحمل فيدرر العديد من الأرقام القياسية في بطولة بازل، فهو أكثر من توج بلقب البطولة بواقع ٨ مرات من قبل، وأكثر من لعب نهائي البطولة بواقع ١٢ مرة من قبل، واللاعب الوحيد الذي خاض نهائي البطولة لعشر سنوات متتالية ما بين عامي ٢٠٠٦ وحتى ٢٠١٥. ويشارك في نسخة هذا العام من البطولة إلى جانب فيدرر كل من ديل بوترو وألكسندر زفيريف ومارين شيليتش وديفيد جوفين وستان فافرينكا.

خمس طرق تتغلب بها على "خيانة الذاكرة"

ربما لا تعد قراءة النص بصورة متكررة أفضل وسيلة للاستذكار لامتحان مقبل، واليك بعض الوسائل المجربة بنجاح لمساعدتك على التحصيل الجيد. مهما كنت ذكيا، فكثيرا ما تخونك الذاكرة، فقد أظهرت دراسات عدة أخطاء يقع فيها الطلبة أثناء الاستذكار، غير متبهيّن إلى وجود وسائل أفضل تساعدهم على التحصيل.

ما هو عدد ساعات النوم المفيد لصحة القلب؟ كثيرا ما يختار الطالب بين ما يسمعه من أولياء الأمور، والمدرسين، والباحثين عن أفضل وسائل للاستذكار والتحصيل، لكن دراسة جديدة نشرتها مجلة مرموقة في علم النفس اختبرت مجموعة من المفاهيم المغلوطة ضمن قائمة من خمس وسائل شائعة للتعلم.

وفحصت هذه الدراسة عيوب تلك الوسائل الخمس واتبعتها بنصائح سديدة حول كيفية تفادي تلك العيوب من أجل إحراز نتائج أفضل.

الاستراتيجية الأولى: إعادة القراءة
هل المطلوب حفظ كلمات ومعان جديدة؟ الاستراتيجية الأكثر شيوعا بين الطلبة هي إعادة قراءة الكلمات ومعانيها مرة تلو الأخرى حتى حفظها. ولكن للأسف يقول خبراء النفس إن تلك الاستراتيجية تفتقر إلى التفاعل الكافي، ومن ثم تسقط من الذاكرة نسبة كبيرة من المعطيات الواجب حفظها.

- النصيحة: اترك المادة وعاود مطالعتها بعد فترة إعادة القراءة بشكل متلاحق
قد يكون الوسيلة الأقل نجاحا للدراسة، ولكن الطالب يلجأ إليها حين يشعر أنه لم يفهم المطلوب من المرة الأولى. وهنا يُنصح الطالب بشرك

المادة والعودة إليها بين الحين والحين بشكل منظم، كأن يقرأ فصلا ويتركه منتقلا إلى شيء آخر، ثم يعاوده بعد ساعة، أو يوم، أو أسبوع، ما يساعد على تنشيط الذاكرة. ويمكن للطلاب أن يختبر نفسه قبل معاودة قراءة المادة ليرى ما استوعبه وما لم يستوعبه منها، محفزا بذلك ذهنه وتركيزه.

الاستراتيجية الثانية: إبراز الأسطر أو تظليلها
كما الحال في تكرار القراءة، يلجأ كثير من الطلبة لهذا الأسلوب باعتبار أن إبراز الكلمات المفتاحية والعبارات المهمة وسيلة ناجحة للاستيعاب، مما ييسر مراجعة الفقرات الأهم لاحقا.

ورغم أن هذه الوسيلة تمثل انخراطا أكثر من مجرد المطالعة، إلا أن التظليل كثيرا ما لا يؤتي ثماره المرجوة، وذلك لإكثار أغلب الطلبة منه حتى يكاد يشمل ذلك كافة الفقرات دون تمييز.

- النصيحة: التوقف برهة للتفكير
ينصح العلماء بقراءة عامة أولية للنص مرة، ومن ثم انتقاء الفقرات الأهم لإبرازها في المرة الثانية. فتلك الطريقة تحدو بك للتفكير بتأن أكثر في كل نقطة من حيث أهميتها النسبية في ضوء الفكرة الأشمل، كما تنشط الاستيعاب وهو الأمر الأساسي للتذكر.

الاستراتيجية الثالثة: تدوين الملاحظات
عند زيارة أي مدرّج علمي أو مكتبة، تتأكد لك الأهمية التي يوليها الطلبة الذين يجدّون في الدراسة لعملية تدوين الملاحظات. وكما هو الحال مع تظليل الأسطر، تكمن المشكلة في تدوين وكتابة الملاحظات بشكل عشوائي من قبل الطالب المدفوع بحرصه على ألا يفوته أي شيء، حتى يؤدي ذلك إلى نتيجة عكسية.

- النصيحة: كن مقتضيا!

أظهرت التجارب أنه كلما قلل الطلاب من استخدام كلمات لتدوين فكرة ما، كان تذكرها أيسر فيما بعد، إذ يجبر التلخيص المرء على التفكير بعمق لاستخلاص الفحوى المطلوب التعبير عنها - ويؤدي الجهد الإضافي في سبيل ذلك لترسيخ المعلومة أكثر في الذاكرة.

وربما تعلل تلك النتائج السبب في أن تدوين الملاحظات بالورقة والقلم أفضل من كتابتها على كمبيوتر محمول، فالكتابة باليد تستنفد وقتا أكثر من طباعة الكلمات، مما يلزم المرء بالانتقاء والاختصار.

الاستراتيجية الرابعة: الصورة الإجمالية
كثير من المعلمين يشجعون طلابهم على النظر بصورة أشمل للمادة المدروسة، والخروج بتصور عام للنقاط الأساسية الواجب تعلمها في إطار منطقي منمنهج، بل أحيانا يبادر المعلم بتقديم الصورة الإجمالية بنفسه.

- النصيحة: الرصد الأعظم للعلاقات بين الأشياء
تشير دراسات حديثة إلى أن الطلاب المطلعين على الصورة الكلية للمنهج يحققون نتائج أفضل، إذ يساعدهم هذا التصور على رصد الصلات الأساسية بين الجوانب المختلفة. وتؤكد الدراسات أنه عادة من الأفضل البدء بتصور هيكل عام ومن ثم ملئه بالتفاصيل خلال الدراسة.

إذ يقوم الطالب بالكثير من التعلم بمفرده، ومن ثم بالإمكان هيكلة مادة النص أو المحاضرة في نقاط يبرزها، مع الإيجاز؛ بحيث ينصب التركيز على التصور العام للفكرة بدلا من الإغراق في التفاصيل، وبالتالي رصد العلاقات الأساسية التي قد لا تبدو واضحة للوهلة الأولى، ما يحقق علما أعمق.

الاستراتيجية الخامسة: بطاقات الاستذكار
وسائل اختبار الذات (أو "الاسترجاع المعلوماتي" كما يصفها الخبراء النفسيون) ككتابة المعلومات على بطاقات على شكل أسئلة وأجوبة، تعد حاليا بين أنجح استراتيجيات التعلم، خاصة حين يتطلب الأمر حفظ حقائق محددة ومفصلة - وقد دلت دراسات عدة على فاعليتها في شحذ الذاكرة، ومع ذلك يتوقف نجاحها على طريقة استخدامها.

- النصيحة: احذر من التسرع!
أغلب الناس لا يصيبون دوما في تقدير قراراتهم، إذ يظنونها أفضل مما هي في الواقع - وكذلك لا يصيبون تماما في تقدير مدى تعلمهم، وقد توصلت دراسة إلى إنه كلما ظن المرء أنه تعلم أمرا ما، زاد احتمال نسيانه لاحقا.

وكثيرا ما نبالغ في الثقة بقدرتنا على التذكر، ولو ظننا أن استخدام بطاقات التعلم كفيّل بثبتت المعلومة بمجرد الإجابة الصحيحة من المرة الأولى، فسيكون من الأيسر نسيان المعلومة لاحقا.

ومن ثم على المرء مواصلة المران ومعاودة الكرة مرة تلو الأخرى، حتى بعد أن