

المجلة الجزائرية الأولى في الرياضة النسوية

مجلة شهرية

العدد  
03

جولية  
2026



# الرياضة النسوية

## MAGAZINE

مجلة شهرية تصدر عن الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية



سورية حداد  
خبرة الميادين



صافية جلال  
إرادة تصنع الفارق



إيمان كوتر زيتوني  
من الغيوبة إلى  
منصات التتويج الإفريقية

# الرياضة النسوية

## تواصل التألق

صحة ولياقة  
الرياضة اليومية  
داخل البيت

كأس العالم 2026  
نهاية المشوار  
والطموح قائم.

5 جولية  
دور المرأة في  
الثورة المجيدة

03





# مجلة الرياضية

مجلة شهرية تصدر عن الجمعية الوطنية لتربية وتطوير الرياضة النسوية

الناشر  
الجمعية الوطنية لتربية وتطوير الرياضة النسوية

مديرة النشر  
أ.دنيا حجاب

تصميم و انفوغرافيا  
أ.عبدالمعز هدية

المقر  
مركز الاتحادات الرياضية،  
طريق احمد واكد  
- دالي براهيم - الجزائر -

البريد الإلكتروني  
anpdsf1997@gmail.com

الموقع الإلكتروني  
www.Anpdsf.dz

رقم الهاتف  
0661.35.05.68



## محتويات العدد

### الافتتاحية

الرياضة النسوية الجزائرية... الاستمرارية إلى ترسيخ الثقافة

احداث ونشاطات ميدانية للجمعيات الولائية

العمل القاعدي يعطي الثمار مستقبلا

### حوار مع ضيفات العدد

عمل الجمعية يتواصل عبر مختلف ربوع الوطن

### ملف العدد

صوريا حداد

مسيرة بطلة صنعت مجد الجودو الجزائري

### ضيفات العدد

صافية جلال.. نعيمة لعوادي.. ايمان زيتوني  
مسيرة إرادة وعزيمة

### ملف العدد

عيد الاستقلال والشباب

5جويلية دور المرأة في الثورة المجيدة

### الصحة والرياضة

الرياضة اليومية داخل البيت... خطوات بسيطة لصحة أفضل

### كأس العالم 2026

نهاية المشوار... والطموح يبقى قائما

### الحصاد الرياضي

موسم التتويجات والنتائج الفنية للاتحادات

رئيسات الاتحادات الرياضية المبارزة - الجمباز - الكوشيكى - الجمعية الوطنية  
قيادات نسوية... حضور يتعزز ومسؤولية تكبر

# الافتتاحية الرياضية

## “الرياضة النسوية في الجزائر.. الاستمرارية لترسيخ الثقافة”

في الوقت الذي تتواصل فيه الجهود الوطنية لتطوير الرياضة الجزائرية بمختلف فئاتها، تبرز الرياضة النسوية كأحد أهم المسارات التي تعرف ديناميكية متصاعدة، لا تقوم فقط على النتائج الميدانية، بل على بناء ثقافة كاملة تجعل من الرياضة جزءاً ثابتاً في حياة المرأة الجزائرية..

يأتي هذا العدد، الثالث من مجلة “الرياضة” ليؤكد هذا التوجه، في سياق صيف رياضي نشط عرف وضع برامج ومخيمات ولقاءات رياضية عبر مختلف ولايات الوطن، ساهمت في توسيع قاعدة الممارسة النسوية، وإعطاء فرصة أكبر للفتيات إظهار قدراتهن الرياضية في بيئة منظمة وآمنة ومحفزة.

إن ما يميز المرحلة الحالية هو الانتقال من فكرة “الممارسة المناسبة” إلى “العمل المستمر”، حيث لم تعد الرياضة مرتبطة فقط بالمنافسات الرسمية، بل أصبحت جزءاً من الحياة اليومية، سواء داخل المدارس أو الجامعات أو حتى في الفضاءات المنزلية والمجتمعية.

وتواصل الجمعية الوطنية لتربية وتطوير الرياضة النسوية جهودها الميدانية عبر مختلف الولايات، من خلال برامج تهدف إلى اكتشاف المواهب، مرافقة الرياضيات الشابات، وتوسيع قاعدة المشاركة النسوية، مع التركيز على المناطق الداخلية والجنوب الجزائري، في إطار رؤية وطنية شاملة تجعل من الرياضة جسراً للوحدة والتكامل بين مختلف مناطق البلاد..

كما نؤمن اليوم أكثر من أي وقت مضى أن الرياضة النسوية الجزائرية لم تعد مجرد نشاط تنافسي، بل أصبحت مشروعاً مجتمعياً متكاملًا، يساهم في بناء شخصية المرأة، تعزيز صحتها، وتمكينها اجتماعياً ورياضياً.

وسيظل الهدف الأساسي للجمعية، هو ترسيخ هذه الثقافة الرياضية لدى الأجيال القادمة، حتى تصبح الرياضة سلوكاً يومياً وليس مجرد محطة ظرفية استعراضية عابرة...

### رئيسة الجمعية

دنيا حجاب



تابعوا أخبار الرياضة النسوية الجزائرية عبر

امسح لمتابعة جديدنا



## حصار الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية

### الشلف تحتضن الدورة الجهوية للغرب وسط... ومنافسة قوية بين مواهب المستقبل

تواصل الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية تنفيذ برنامجها الوطني لاكتشاف المواهب الشابة، حيث احتضنت ولاية الشلف الدورة الجهوية الخاصة بمنطقة الغرب ووسط، بمشاركة عدد من الولايات، وسط أجواء رياضية مميزة وتنظيم محكم عكس نجاح هذه المبادرة الهادفة إلى توسيع قاعدة الممارسة الرياضية النسوية واكتشاف جيل جديد من البطلات.

#### نتائج المنافسات

| الكرة الطائرة | كرة السلة    | كرة اليد     | كرة القدم    | الكاراتيه    |
|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 الشلف       | 1 الشلف      | 1 البليدة    | 1 عين الدفلى | 1 عين الدفلى |
| 2 عين الدفلى  | 2 البليدة    | 2 عين الدفلى | 2 الشلف      | 2 البليدة    |
| 3 البليدة     | 3 عين الدفلى | 3 الشلف      | 3 البليدة    | 3 تيسمسيلت   |

وتؤكد هذه الدورات الجهوية مرة أخرى نجاح الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية في تجسيد مشروعها الخاص باكتشاف المواهب الشابة، وفتح المجال أمام الرياضيات الصاعدات لإبراز إمكاناتهن، في انتظار المحطة الوطنية التي ستجمع أفضل الفرق المتأهلة من مختلف جهات الوطن، ضمن رؤية تهدف إلى بناء قاعدة قوية لمستقبل الرياضة النسوية الجزائرية.

### سطيف تحتضن الدورة الجهوية لاكتشاف المواهب الشابة للشرق الجزائري

في إطار مواصلة العمل القاعدي لاكتشاف وصقل المواهب النسوية، نظمت الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية، بالتنسيق مع مديرية الشباب والرياضة لولاية سطيف والجمعية الولائية لترقية وتطوير الرياضة النسوية، الدورة الجهوية لاكتشاف المواهب الشابة للشرق الجزائري تحت شعار "آفاق واعدة للرياضة النسوية"، وذلك يومي 15 و16 جويلية 2026.

#### النتائج

| الكاراتيه    | كرة القدم    | كرة الطائرة | كرة اليد | كرة السلة    |
|--------------|--------------|-------------|----------|--------------|
| 1 الطارف     | 1 بجاية      | 1 بجاية     | 1 سطيف   | 1 بجاية      |
| 2 برج بوعريش | 2 سطيف       | 2 تبسة      | 2 بجاية  | 2 تبسة       |
| 3 سطيف       | 3 برج بوعريش | 3 سطيف      | 3 تبسة   | 3 برج بوعريش |

وأكدت هذه الدورة مرة أخرى أن الاستثمار في الفئات الشابة هو الطريق الحقيقي لبناء رياضة نسوية قوية، كما شكلت فرصة لتبادل الخبرات بين مختلف الجمعيات الولائية واكتشاف أسماء واعدة ينتظرها مستقبل كبير.

واختتمت التظاهرة في أجواء أخوية ورياضية مميزة، على أمل مواصلة هذا النجاح خلال الدورة الوطنية لاكتشاف المواهب الشابة المرتقبة بقاعة حرشة حسان بالجزائر العاصمة، لتواصل الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية تنفيذ برنامجها الرامي إلى توسيع قاعدة الممارسة وصناعة جيل جديد من البطلات الجزائريات.

# المرأة والعمل الجمعي

## الجمعيات الرياضية النسوية... عمل ميداني يصنع الفارق

تلعب الجمعيات الرياضية النسوية في الجزائر دوراً متزايد الأهمية في تطوير الرياضة المحلية، خصوصاً على مستوى القاعدة، من خلال تقريب النشاط الرياضي من الفتيات داخل الأحياء والمدارس والبلديات.

وخلال السنوات الأخيرة، ساهم العمل الجمعي في خلق فضاءات جديدة لممارسة الرياضة النسوية، عبر تنظيم دورات رياضية، حملات تحسيسية، ومبادرات تهدف إلى تشجيع الفتيات على ممارسة النشاط البدني بانتظام حفاظاً على توازن أبدانهن وتنامي قدراتهن العقلية والبدنية. إضافة إلى تعزيز قيم الانضباط والاحترام وروح الفريق.

كما يبرز دور هذه الجمعيات في مرافقة المواهب الشابة، والعمل على صقلها وتوجيهها نحو الأندية والتكوين الرياضي، وهو ما ساعد على بروز أسماء جديدة في مختلف التخصصات الرياضية.

ورغم التحديات المرتبطة بالإمكانات، والدعم، فإن العمل الميداني المتواصل الذي تقوم به العديد من الجمعيات النسوية الرياضية يعكس وجود إرادة حقيقية لتطوير الرياضة النسوية الجزائرية من القاعدة.

ويؤكد متابعون أن مستقبل الرياضة النسوية في الجزائر لن يُبنى فقط بالنتائج الكبرى، بل أيضاً بقدرة الجمعيات على ترسيخ ثقافة رياضية مستدامة داخل المجتمع، وتشجيع الفتاة الجزائرية على اختيار الرياضة كجزء من حياتها اليومية.



الفتيات  
المستفيدات



الدورات  
الرياضية



العمل  
التطوعي



اكتشاف  
المواهب

“العقل السليم  
في الجسم السليم”



كرة اليد



كرة القدم



الكرة الطائرة



كرة السلة





01 أمينة عبد الرزاق | رئيسة الجمعية لولاية البليدة :

## ” الإقبال يزداد تدريجيا ..

صرحت السيدة أمينة عبد الرزاق أن الرياضة النسوية بولاية البليدة تعرف تطورا تدريجيا بفضل تضافر جهود مختلف الفاعلين في القطاع، مؤكدة أن الإقبال على الممارسة الرياضية أصبح في تزايد، خاصة لدى الفئات الشبانية. وأضافت أن المكتب الولائي يركز على مرافقة المواهب الشابة وتنظيم مبادرات ميدانية تساهم في نشر الثقافة الرياضية بين الفتيات، معتبرة أن الاستثمار في التكوين القاعدي هو السبيل الأمثل لصناعة بطلات المستقبل.



02 درايدي زهرة | رئيسة الجمعية لولاية قالمة :

## ” السعي لحضور المرأة في كل التخصصات

من جهتها، أكدت السيدة درايدي زهرة أن العمل داخل ولاية قالمة يركز على تقريب النشاط الرياضي من مختلف البلديات، وفتح المجال أمام الفتيات لممارسة الرياضة في ظروف مناسبة. كما أوضحت أن المكتب يسعى إلى تعزيز حضور المرأة في مختلف التخصصات الرياضية، مع مواصلة تنظيم الأنشطة التحسيسية والتكوينية التي تساهم في ترسيخ ثقافة الممارسة الرياضية داخل المجتمع.



03 ألكوش حليلة | رئيسة الجمعية لولاية وهران :

## ” تكريم البطلات السابقات لتشجيع الشابات

السيدة ألكوش حليلة أشارت بدورها إلى أن ولاية وهران أصبحت من الولايات النشطة في مجال الرياضة النسوية، بفضل احتضانها للعديد من المبادرات والتظاهرات الرياضية. وأضافت أن تكريم الرياضيات السابقات وربط الأجيال الجديدة بتاريخ الرياضة الجزائرية يعد من أولويات المكتب الولائي، إلى جانب مواصلة العمل على اكتشاف المواهب ومرافقتها نحو المنافسات الوطنية ...



04 صارة خضران | رئيسة الجمعية لولاية تلمسان :

## ” توفير ظروف العمل لإبراز الطاقات

بدورها، عبرت السيدة صارة خضران عن تقديرها للتطور الذي تعرفه الرياضة النسوية في ولايات الجنوب، مؤكدة أن توقرت تزخر بطاقات شابة قادرة على التألق متى توفرت لها ظروف العمل المناسبة. وأضافت أن المكتب الولائي يواصل برامجه الرامية إلى توسيع قاعدة الممارسة، وتشجيع الفتيات على الانخراط في الأنشطة الرياضية، بما يسمح بتمثيل الولاية والجنوب الجزائري في مختلف الاستحقاقات الوطنية.

# انطباعات هادفة لرئيسات الجمعيات الولائية :

## ” آراء منسجمة للانتشار والرقي .. ”

تواصل المكاتب الولائية التابعة للجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية أداء دورها في مرافقة الرياضيات وتنشيط الحركة الرياضية عبر مختلف ولايات الوطن، من خلال برامج ميدانية تهدف إلى توسيع قاعدة الممارسة وتشجيع الفتاة الجزائرية على الاندماج في مختلف التخصصات الرياضية. وفي هذا الصدد، نقدم لقراء المجلة انطباعات أربع رئيسات مكاتب ولائية عن واقع الرياضة النسوية وآفاق تطويرها.



## أهداف عمل الجمعيات الولائية



توسيع قاعدة  
الممارسة الرياضية  
النسوية



اكتشاف المواهب  
الشابة ورعايتها



تنظيم تظاهرات  
رياضية محلية  
و جهوية



نشر الثقافة  
الرياضية  
وعلى المجتمع



تعزيز مشاركة  
المرأة في مختلف  
التخصصات الرياضية



## صافية جلال ...

امرأة صنعت بإصرارها اسماً رياضياً بارزاً

في سجل الرياضة البارالمبية الجزائرية، تبرز السيدة صافية جلال كواحدة من الأسماء التي ساهمت في تطوير هذا المجال، سواء من خلال مشاركتها الرياضية أو من خلال دورها في ترسيخ ثقافة الرياضة بين ذوي الهمم. ارتبط اسمها بمسار رياضي وإنساني في آن واحد، حيث كانت جزءاً من جيل عمل على تثبيت حضور الرياضة البارالمبية في الجزائر، في وقت كانت فيه هذه الفئة بحاجة إلى دعم أكبر ورؤية تنظيمية أكثر وضوحاً. خلال مسيرتها، ساهمت في تمثيل الجزائر في عدة محطات رياضية، حيث كانت المشاركة بالنسبة لها تتجاوز فكرة المنافسة، لتتحول إلى رسالة تحمل معاني الإرادة والتحدى وإثبات الذات. كما عرفت بمساهماتها في التحسيس بأهمية إدماج ذوي الهمم في النشاط الرياضي، والعمل على خلق فضاءات تسمح لهم بالتعبير عن قدراتهم، وإبراز إمكانياتهم في مختلف الاختصاصات. إن تجربة صافية جلال تُعد جزءاً من الذاكرة البارالمبية الجزائرية، ونموذجاً على أن الرياضة ليست فقط إنجازات وميداليات، بل أيضاً مسار إنساني يهدف إلى بناء مجتمع أكثر شمولاً وعدلاً.



## صوريا حداد... مسيرة بطلة رفعت مجد الجودو الجزائري

تُعد البطلة الجزائرية صوريا حداد واحدة من أبرز الأسماء التي طبعت تاريخ الرياضة النسوية الجزائرية، خصوصاً في اختصاص الجودو، حيث استطاعت أن ترفع الجزائر على منصات التتويج القارية والعالمية، في مرحلة كانت فيها المنافسة شديدة والرهان كبيراً على بناء هوية رياضية نسوية قوية. انطلقت مسيرتها من القاعات الرياضية الوطنية، حيث أظهرت منذ بداياتها قدرة كبيرة على التحكم في التقنيات القتالية، وسرعة في قراءة الخصوم، ما جعلها تفرض نفسها تدريجياً داخل المنتخب الوطني، قبل أن تتحول إلى إحدى أبرز واجهاته في المحافل الدولية. عرفت مسيرتها محطات بارزة، من بينها التتويجات الإفريقية والمشاركات العالمية، حيث كانت دائماً حاضرة في المواعيد الكبرى، مقدمة صورة مشرفة عن الجودو النسوي الجزائري، ومساهمة في رفع مستوى المنافسة داخل المنتخب الوطني.



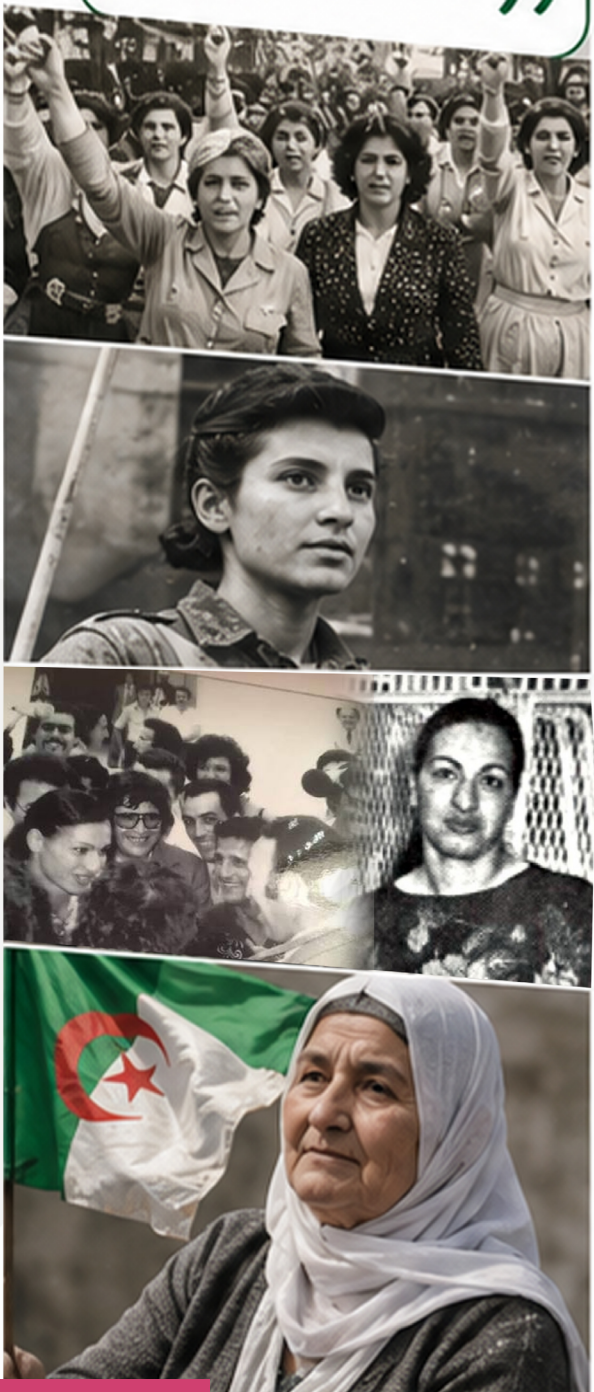
لم تكن صوريا حداد مجرد رياضية تبحث عن النتائج، بل كانت تمثل نموذجاً للانضباط والعمل المستمر، وهو ما جعلها تحظى بتقدير واسع داخل الوسط الرياضي، باعتبارها واحدة من الأسماء التي ساهمت في ترسيخ مكانة الجودو الجزائري على الساحة الدولية. اليوم، نستحضر مسيرتها كجزء من ذاكرة الرياضة النسوية الجزائرية، وكدليل على أن النجاح في الرياضات القتالية ليس حكراً على الرجال، بل هو مجال مفتوح أمام المرأة عندما تتوفر الإرادة والدعم والتكوين.



“

المرأة الجزائرية  
من مناضلة بالأمس  
إلى بطلة اليوم...  
صانعة المجد  
في كل الميادين

”



الملكة ديهيا التي واجهت الغزاة بشجاعة نادرة، لتتواصل مسيرة النضال عبر الأجيال مع لالة فاطمة نسومر، وصولاً إلى بطلات الثورة التحريرية المجيدة، وعلى رأسهن جميلة بوحيرد، جميلة بوباشة، حسية بن بوعلي، زهرة ظريف بيطاط، ومليكة قايد، وغيرهن من الجزائريات اللاتي كتبن أسماءهن بأحرف من نور في سجل الحرية.

وبعد الاستقلال، انتقلت المرأة الجزائرية إلى ميادين أخرى من أجل رفع الراية الوطنية، فكان ميدان الرياضة واحداً من أبرزها. فقد فتحت الرائدات الأوائل الطريق أمام الأجيال الجديدة، وفي مقدمتهن زهور قيدوش التي تعد من أوائل البطلات الجزائريات اللواتي تألقن في ألعاب القوى، إلى جانب سكيمة بوطمين، ثم جاءت أسماء أخرى ساهمت في ترسيخ مكانة الرياضة النسوية الجزائرية خلال سنوات البناء الأولى، رغم قلة الإمكانيات وصعوبة الظروف آنذاك.

ومع مرور السنوات، واصلت الرياضة النسوية الجزائرية تطورها، فأنجبت بطلات شرفن الجزائر قاريا وعالميا، ورفعن العلم الوطني في الألعاب الأولمبية والبطولات الدولية، مؤكدات أن روح نوفمبر ما زالت حاضرة في عزيمة المرأة الجزائرية وإصرارها على النجاح.

واليوم، ونحن نحتفل بعيد الاستقلال والشباب، فإن أفضل وفاء لرسالة الشهداء هو الاستثمار في شباب الوطن، وتشجيع الفتاة الجزائرية على ممارسة الرياضة، وتوفير الظروف التي تسمح لها بالتألق، لأن الجزائر التي أنجبت بطلات في ميادين المقاومة قادرة دائما على إنجاب بطلات في ميادين العلم والرياضة والثقافة.

تحية لكل امرأة جزائرية صنعت المجد بالأمس، ولكل فتاة تواصل اليوم كتابة صفحة جديدة من تاريخ الجزائر، لتبقى راية الوطن عالية في كل المحافل

5 جويلية دور المرأة في الثورة المجيدة

# من بطلات الثورة إلى نجومات الرياضة... الجزائر تواصل صناعة المجد



في كل عام، يحمل الخامس من جويلية معاني لا تختصر في ذكرى الاستقلال فقط، بل يذكرنا أيضا بأن هذا الوطن بني بتضحيات رجال ونساء آمنوا بالحرية، وقدموا أغلى ما يملكون من أجل أن تبقى الجزائر شامخة. وفي عيد الاستقلال والشباب، نستحضر المرأة الجزائرية التي كانت ولا تزال عنوانا للقوة والعطاء في مختلف الميادين.

ولم تبدأ قصة المرأة الجزائرية مع ثورة نوفمبر فقط، بل تمتد جذورها إلى أعماق التاريخ، منذ عهد نوميديا، حيث برزت شخصيات صنعت مجد هذه الأرض، وفي مقدمتها



# رياضة مدرسية – جامعية والتكوين المهني فضاءات لإعداد بطلات المستقبل



أصبحت الرياضة المدرسية اليوم أحد أهم الركائز التي تعتمد عليها الجزائر في بناء جيل جديد من البطلات، بعدما استعادت مكانتها تدريجياً ضمن المنظومة التربوية، في إطار رؤية وطنية تؤمن بأن اكتشاف المواهب يبدأ من المؤسسات التعليمية قبل الأندية الرياضية.

وقد أولى رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون اهتماماً خاصاً بالرياضة المدرسية، داعياً في العديد من المناسبات إلى إعادة بعثها وتوسيع قاعدة ممارستها، باعتبارها القاعدة الأولى لصناعة الأبطال، وهو ما تجسد من خلال العودة القوية للمنافسات الوطنية المدرسية، وارتفاع عدد التلميذات المشاركات في مختلف الاختصاصات، الأمر الذي فتح المجال أمام بروز مواهب واعدة قادرة على تمثيل الجزائر مستقبلاً...

لم تعد الرياضة المدرسية تقتصر على المنافسة فقط، بل أصبحت وسيلة لترسيخ قيم الانضباط والعمل الجماعي والثقة بالنفس لدى التلاميذ من الجنسين، إضافة إلى مساهمتها في تعزيز الصحة ومكافحة السلوكيات السلبية، وهو ما يجعلها استثماراً حقيقياً في مستقبل الرياضة النسوية الجزائرية.

وعلى مستوى التعليم العالي، واصلت الجامعة الجزائرية بدورها لعب دور محوري في دعم الرياضة النسوية، بعدما شهد الموسم الجامعي المنقضي تنويع فريق جامعة بسكرة لكرة اليد سيدات بالصعود إلى القسم الوطني الأول، كأول فريق جامعي يحقق هذا الإنجاز.

أما قطاع التكوين والتعليم المهنيين، فيواصل هو الآخر تشجيع ممارسة الرياضة داخل مؤسساته، من خلال تنظيم المنافسات والأنشطة الرياضية المختلفة، مع تزايد مشاركة المتربصات والعاملات، بما يعكس الوعي المتنامي بأهمية الرياضة في بناء المرأة المنتجة والمتوازنة، وترسيخ ثقافة النشاط البدني داخل فضاءات التكوين والعمل. وانطلاقاً من إيمانها بأن صناعة البطلات تبدأ من المدرسة والجامعة ومراكز التكوين، تؤكد الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية دعمها الكامل لهذه المبادرات، كما تعمل على إبرام اتفاقيات شراكة مع قطاعات التربية الوطنية والتعليم العالي والبحث العلمي، والتكوين والتعليم المهنيين، من أجل توحيد الجهود، وتوسيع قاعدة الممارسة عامة و النسوية خاصة، وتنظيم برامج مشتركة لاكتشاف المواهب وتأييدها ومرافقتها، بما يساهم في بناء رياضة نسوية جزائرية أكثر حضوراً وتنافسية.

إن مستقبل الرياضة النسوية لا يصنع في المنافسات الكبرى فقط، بل يبدأ من القسم الدراسي، والجامعة، وورشات التكوين، حيث تتشكل الأحلام الأولى، تبرز المواهب اللاتي تحمل الراية الوطنية في مختلف المحافل القارية والدولية.

## منظومة متكاملة لصناعة البطلات



### دعم رئاسي للرياضة المدرسية

رئيس الجمهورية يؤكد على أهمية إعادة بعث الرياضة المدرسية وتوسيع فاعلتها باعتبارها القاعدة الأولى لصناعة الأبطال.



### الجامعة في خدمة الرياضة النسوية

تنويع جامعة بسكرة لكرة اليد سيدات بالصعود إلى القسم الوطني الأول، كأول فريق جامعي يحقق هذا الإنجاز.



### شراكات واتفاقيات

اتفاقيات شراكة مع قطاعات التربية الوطنية، التعليم العالي، البحث العلمي، والتكوين المهني لتوحيد الجهود وتوسيع الممارسة.



### اكتشاف المواهب وتأييدها

برامج مشتركة لاكتشاف المواهب وتأييدها ومرافقتها نحو المستوى العالي.

# الرياضة اليومية داخل البيت... خطوات بسيطة لصحة أفضل

أصبحت الرياضة داخل المنزل اليوم خياراً عملياً ومهماً للمرأة الجزائرية، خصوصاً مع نمط الحياة السريع وضيق الوقت، حيث يمكن الحفاظ على اللياقة البدنية دون الحاجة إلى تجهيزات معقدة أو فضاءات رياضية.

## تمارين بسيطة يمكن ممارستها يومياً:

01



المشي داخل المنزل  
لمدة 15 إلى 30 دقيقة

02



تمارين التمدد  
والمرونة صباحاً

03



تمارين الضغط  
الخفيفة حسب القدرة

04



صعود ونزول الدرج  
كبدل عن التمارين الهوائية

## نصائح غذائية مرافقة



- ✓ تقليل السكريات الصناعية
- ✓ شرب الماء بانتظام
- ✓ اعتماد وجبات متوازنة تحتوي على البروتين والخضر
- ✓ تجنب الأكل المتأخر ليلاً

## أهمية الرياضة المنزلية:



“

اعتماد نمط حياة نشط داخل المنزل يمثل خطوة مهمة نحو ترسيخ ثقافة صحية مستدامة، تجعل من الرياضة عادة يومية وليس مجرد نشاط موسمي







## نهاية مشوار...

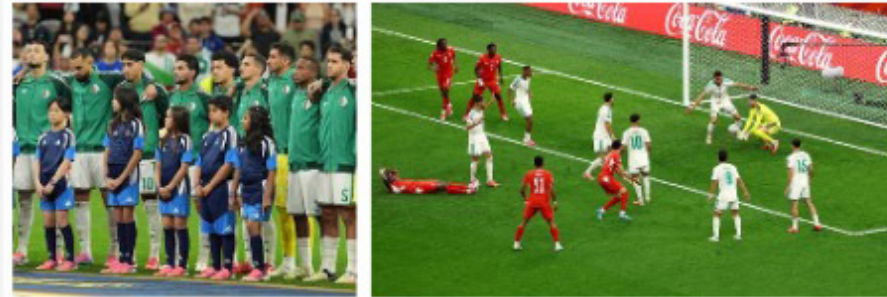
و يبقى الأمل في المواهب ....

أسدل المنتخب الوطني الجزائري الستار على مشاركته في نهائيات كأس العالم 2026، بعدما توقفت رحلته عند الدور الثاني إثر انهزامه أمام منتخب سويسرا، ليغادر المنافسة بعد مشوار حمل لحظات من الأمل وأخرى من الخيبة ...

ورغم أن النهاية لم تكن كما تمنيتها الجماهير الجزائرية، إلا أن المشاركة تبقى محطة مهمة لاستخلاص الدروس وتصحيح الأخطاء، والعمل على بناء منتخب أكثر جاهزية للاستحقاقات القادمة، خاصة وأن كرة القدم لا تعترف إلا بالعمل والاستمرارية.

ويبقى المنتخب الوطني مصدر فخر لكل الجزائريين، سواء في لحظات الانتصار أو عند التعثر، لأن دعم الألوان الوطنية لا يرتبط بنتيجة مباراة، بل بالإيمان بأن القادم يمكن أن يكون أفضل.

نتمنى التوفيق للخضر، ولكل الرياضيين والرياضيات الجزائريين، في مختلف المنافسات القارية والدولية المقبلة، وأن تواصل الرياضة الجزائرية رفع الراية الوطنية عاليا، وتحقيق الإنجازات التي تليق بتاريخها وطموحاتها شعبها..



### شخصيات رياضية



## نعيمة لعوادي ...

### مسيرة صنعتها الخبرة وتواصلها من مقاعد التدريب

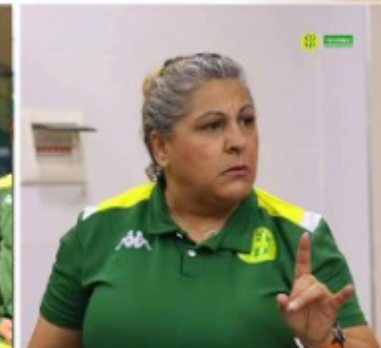
تعد نعيمة لعوادي واحدة من أبرز الأسماء التي صنعت مكانتها في تاريخ كرة القدم النسوية الجزائرية، بعدما جمعت بين التألق ك لاعبة والنجاح كمدربة، لتواصل منذ سنوات خدمة الرياضة الوطنية من خلال تكوين الأجيال الصاعدة والإشراف على مختلف المشاريع الخاصة بالكرة النسوية

ولدت نعيمة لعوادي بولاية تيزي وزو، وبدأت مسيرتها في فترة كانت فيها كرة القدم النسوية الجزائرية تخطو خطواتها الأولى، قبل أن تفرض نفسها مع المنتخب الوطني، حيث شاركت في عدة منافسات قارية، من بينها نهائيات كأس أمم إفريقيا للسيدات سنتي 2004 و2006، لتكون من بين اللاعبات اللواتي ساهمن في تمثيل الجزائر قاريا في تلك المرحلة. ولم تتوقف مسيرتها عند حدود الملاعب، إذ خاضت أيضا تجربة احترافية في فرنسا، مما سمح لها باكتساب خبرة إضافية، قبل أن تتجه إلى التدريب، حيث اختارت مواصلة خدمة كرة القدم النسوية من زاوية أخرى، معتمدة على العمل القاعدي والتكوين المستمر.

وتولت لعوادي خلال السنوات الماضية الإشراف على عدد من المنتخبات الوطنية للفئات الشبانية، وساهمت في اكتشاف وتكوين العديد من اللاعبات اللواتي يحملن الألوان الوطنية، مؤكدة أن الاستثمار في الفئات الصغرى يعد الركيزة الأساسية لبناء مستقبل الكرة النسوية الجزائرية.

وفي سنة 2023، عادت إلى شبيبة القبائل لتقود مشروع كرة القدم النسوية بالنادي، في خطوة تعكس الثقة التي تحظى بها وخبرتها الكبيرة في هذا المجال. ومنذ التحاقها بالفريق، عملت على إعادة بناء القسم النسوي، مع التركيز على استقطاب المواهب الشابة وتطوير مستواها، وهو ما أثمر نتائج إيجابية أعادت شبيبة القبائل إلى واجهة المنافسة.

وتبقى نعيمة لعوادي من الأسماء التي واصلت العطاء داخل الملاعب وخارجها، مؤكدة أن النجاح في الرياضة لا يقف عند نهاية المسيرة ك لاعبة، بل يمكن أن يستمر من خلال التأطير، التكوين، وصناعة جيل جديد قادر على الاستمرار في تشريف كرة القدم النسوية الجزائرية



النجاح الحقيقي هو صناعة جيل جديد يحمل الراية الوطنية أعلى وأعلى

## حصاد الاتحاديات الرياضية الوطنية لشهر جويلية

### الرياضة النسوية الجزائرية تواصل صناعة الإنجازات... من التألق الوطني إلى التتويج العالمي

شهد شهر جويلية نشاطا مكثفا للاتحاديات الرياضية الوطنية، وواصلت الرياضة النسوية الجزائرية تأكيد حضورها في مختلف المنافسات الدولية والوطنية، من خلال نتائج مميزة وإنجازات جديدة تعكس العمل المتواصل داخل الأندية والمنتخبات الوطنية.

#### الكاراتي

في الواجهة الدولية، خطف المنتخب الوطني للكاراتي الأضواء خلال منافسات السلسلة العالمية "KARATE 1 SERIES A" بمدينة غوادالاجارا المكسيكية، بعدما توجت البطلتان مكاوي كريمة بذهبية وزن أقل من 68 كغ، وريان سكور بذهبية وزن أقل من 50 كغ، في إنجاز جديد يضاف إلى سجل الكاراتي النسوي الجزائري ويؤكد مكانته بين أفضل المنتخبات على الساحة الدولية.



#### كرة السلة لذوي الاحتياجات

وعلى الصعيد الوطني، توج نادي ورقلة بلقب كأس الجمهورية لكرة السلة إناث لذوي الاحتياجات الخاصة بعد فوزه في النهائي على مستقبل الحسانة من سعيدة بنتيجة 67 مقابل 24، ليضيف الكأس إلى لقب البطولة الوطنية ويحقق الثانية للموسم الثامن عشر على التوالي، في إنجاز استثنائي يعكس استقرار النادي وهيمته على هذه الرياضة.



#### الرياضة المدرسية

كما عرفت الرياضة المدرسية انطلاق نهائيات البطولة الوطنية لكرة الطائرة للأصغر والصغريات بولاية تيبازة، وسط مشاركة واسعة وتنظيم محكم، في محطة جديدة تؤكد أن المدرسة الجزائرية تواصل أداء دورها في اكتشاف المواهب وصناعة جيل جديد من الرياضيات.



#### كرة اليد

أما في كرة اليد، فقد اختتمت رتبة حسناوي مسيرة رياضية امتدت لأكثر من ثلاثة عقود مع نادي الأبيار، بعد أن تركت بصمتها في الملاعب الجزائرية والعربية، وتوجت خلالها بعدة ألقاب في البطولة الوطنية وكأس الجزائر والكأس العربية، لتغادر المنافسة وهي واحدة من أبرز الأسماء في تاريخ كرة اليد النسوية الجزائرية.



#### كرة القدم الشاطئية

وفي كرة القدم، تألق نادي تضامن وادي ريغ التزلة من ولاية تفرت بتتويجه بلقب المهرجان الوطني لكرة القدم الشاطئية للبنات لأقل من 17 سنة بتيبازة، بعد مشوار مميز توج بالفوز في النهائي، فيما خطفت لاعبة بريح أمينة الأضواء بعد تتويجها بجائزتي أفضل لاعبة وهادفة الدورة برصيد عشرة أهداف.



#### كرة السلة

وفي منافسات كرة السلة، توجت التشكيلة الرياضية السطايفية بكأس الجمهورية لفئة أقل من 21 سنة سيدات، مؤكدة العمل القاعدي الكبير الذي تقوم به الأندية في تكوين اللاعبات الشابات وإعدادهن للمستويات العليا.



#### كرة اليد - الفئات الشبانية -

كما توج فريق لفوارا بسطيف بلقب البطولة الوطنية لكرة اليد لفئة أقل من 16 و14 سنة، في تأكيد جديد على نجاح سياسة التكوين والاهتمام بالفئات الشبانية، والتي تبقى القاعدة الأساسية لبناء مستقبل الرياضة النسوية الجزائرية.





السيدة فريال صالحي

رئيسة الاتحادية الجزائرية للمبارزة  
حكم دولي



السيدة ذهبية عياد

رئيسة الاتحادية الجزائرية للجيمناز  
رئيسة رابطة الجزائر سابقا



السيدة فاتن دزيري

رئيسة الاتحادية الجزائرية للكوشيكو  
رياضية، مدربة، ورئيسة جمعية  
الرياضة النسوية لولاية البويرة



السيدة حماني نبيلة

مديرة الشباب والرياضة  
ولاية البويرة  
(سابقا ولاية الطارف)

## قيادات نسوية... حضور يتعزز ومسؤولية تكبر

تشهد الرياضة الجزائرية في السنوات الأخيرة حضورا متزايدا للكفاءات النسوية في مواقع المسؤولية، في خطوة تؤكد أن المرأة الجزائرية لم تعد تكتفي بصناعة الإنجاز داخل الميدان، بل أصبحت تساهم أيضا في صناعة القرار وتسيير الهيئات الرياضية والإدارية، بفضل ما تمتلكه من كفاءة وخبرة ورؤية.

ومن بين هذه الوجوه، تبرز السيدة فريال صالحي الحكم الدولي والتي تقود الاتحادية الجزائرية للمبارزة، حيث تواصل العمل على تطوير هذه الرياضة وتوسيع قاعدة الممارسة، مع الحرص على تكوين المواهب الشابة وتمثيل الجزائر بأفضل صورة في المنافسات القارية والدولية.

وفي رياضة الجيمناز، تواصل السيدة ذهبية عياد رئيسة رابطة الجزائر سابقا قيادة الاتحادية الجزائرية للجيمناز، واضعة ضمن أولوياتها مراقبة الرياضيين والرياضيات، وتطوير العمل القاعدي، خاصة بعد النجاحات الكبيرة التي حققتها الجزائر في هذا الاختصاص، والتي فتحت آفاقا جديدة أمام الجيمناز الجزائري.

اما السيدة فاتن دزيري رئيسة الاتحادية الجزائرية للكوشيكو فهي الأخرى من النساء الجديرات بتولي مناصب قيادية بعدما استثمرت خبرتها كرياضية و مدربة ورئيسة جمعية الرياضة النسوية بولاية البويرة برهنت ان تولى المسؤولية بنى عن طريق مسار رياضي وخبرة في الميدان.

وفي القطاع الإداري، جاء تعيين السيدة حماني نبيلة على رأس مديرية الشباب والرياضة لولاية البويرة بعدما أشرفت بنجاح على هذا المنصب بولاية الطارف ليؤكد الثقة التي أصبحت تحظى بها الإطارات النسوية في تسيير قطاع الشباب والرياضة، وهي مسؤولية جديدة ينتظر منها الكثير من أجل مراقبة الحركة الرياضية بالولاية، ودعم المبادرات التي تخدم الشباب والرياضة النسوية على وجه الخصوص.

إن وصول المرأة الجزائرية إلى مواقع القيادة لم يعد حدثا استثنائيا، بل أصبح ثمرة سنوات من العمل والاجتهاد وإنجازات الكفاءة، والجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية تؤكد أن دعم الكفاءات النسوية وتمكينها من مناصب المسؤولية يعد من أهم ركائز تطوير الرياضة الجزائرية، لأن نجاح المرأة في التسيير هو امتداد طبيعي لنجاحها داخل مختلف الميادين الرياضية.



## إيمان كوثر زيتوني : من الغيبوبة إلى منصات التتويج الإفريقية

في الرياضة، لا تصنع البطولات بالمواهب وحدها، بل بالإرادة التي ترفض الاستسلام مهما كانت الظروف. ومن بين النماذج التي جسدت هذا المعنى في الرياضة الجزائرية، تبرز السباحة الدولية إيمان كوثر زيتوني، التي تحولت قصتها إلى واحدة من أجمل قصص النجاح في السباحة الجزائرية خلال السنوات الأخيرة.

بدأت إيمان كوثر زيتوني ممارسة السباحة في سن مبكرة، وسرعان ما فرضت نفسها ضمن أبرز المواهب الصاعدة، بفضل نتائجها المميزة في مختلف البطولات الوطنية، قبل أن تتلحق بالمنتخب الوطني وتبدأ مشوارها في المنافسات الدولية.

لكن سنة 2018 شكلت أصعب محطة في حياتها الرياضية، بعدما تعرضت لحادث مرور خطير أدخلها في غيبوبة لعدة أيام، في وقت اعتقد فيه الكثيرون أن مسيرتها الرياضية قد انتهت. غير أن البطلة الجزائرية رفعت الاستسلام، وعادت إلى أحواض السباحة بإرادة أكبر، لتبدأ مرحلة جديدة عنوانها التحدي والإصرار.

ولم تتأخر نتائج هذا العمل في الظهور، حيث نجحت في تحطيم عدة أرقام قياسية وطنية في سباحة الظهر، كما فرضت نفسها ضمن أبرز عناصر المنتخب الوطني، لتواصل تمثيل الجزائر في مختلف المنافسات القارية والدولية.

وخلال البطولة الإفريقية للسباحة 2026 بوهران، كانت إيمان كوثر زيتوني من أبرز نجومات المنافسة، بعدما توجت بميدالية ذهبية لإيمان كوثر زيتوني في سباق 400 متر متنوع سيدات، وساهمت في تتويج الجزائر في سباقات الفردي والتتابع، مؤكدة المكانة التي باتت تحتلها السباحة النسوية الجزائرية على المستوى الإفريقي.

### مسيرة من التحدي والإصرار

#### بداية المشوار

بدأت ممارسة السباحة في سن مبكرة بنادي N.E.S.O.H وهران، حيث صقلت موهبتها وحقت أول النتائج المميزة.

#### التحاق بالمنتخب الوطني

فرضت نفسها ضمن أبرز المواهب الصاعدة محليا، قبل أن تتلحق بالمنتخب الوطني وتبدأ المنافسات الدولية.

#### 2018.. محطة صعبة

تعرضت لحادث مرور خطير أدخلها في غيبوبة لعدة أيام، في وقت اعتقد فيه الكثيرون أن مسيرتها قد انتهت.

#### العودة الأقوى

رفعت الاستسلام، وعادت إلى أحواض السباحة بإرادة أكبر، لتبدأ مرحلة جديدة عنوانها التحدي والإصرار.

#### منصات التتويج

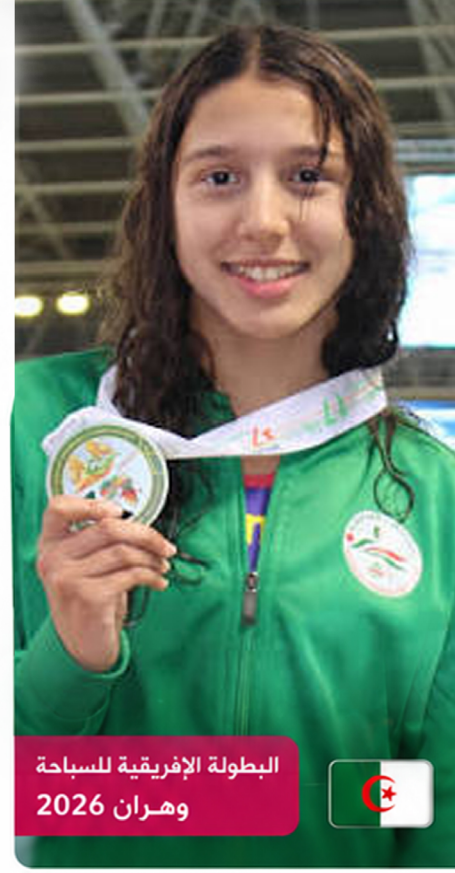
توجت في عدة بطولات أفريقية ووطنية، وحطمت أرقاما قياسية وطنية في سباحة الظهر.



ولا تكمن قيمة مسيرة إيمان كوثر زيتوني في عدد الميداليات فقط، بل في الرسالة التي تقدمها لكل الرياضيين، ومغادها أن الإرادة قادرة على تحويل أصعب المحطات إلى بداية جديدة نحو النجاح.

واليوم، تواصل البطلة الجزائرية كتابة فصول جديدة من مسيرتها، وهي تحمل طموحا أكبر لتمثيل الجزائر في أهم المواعيد الدولية، مؤكدة أن العمل، والانضباط، والثقة بالنفس، تبقى مفاتيح الوصول إلى أعلى المستويات.

إيمان كوثر زيتوني ليست مجرد سباحة مثألفة، بل قصة كفاح جزائرية تؤكد أن الأبطال الحقيقيين يولدون من قلب التحديات، وأن العودة بعد السقوط قد تكون أعظم من كل الانتصارات.



البطولة الإفريقية للسباحة  
وهران 2026

### إنجازات وبطولات

ميدالية ذهبية  
البطولة الإفريقية للسباحة  
وهران 2026  
400 متر متنوع سيدات

أرقام قياسية وطنية  
في سباحة الظهر  
(50م / 100م / 200م)

تمثيل الجزائر دوليا  
في عدة بطولات قارية  
ودولية

المساهمة في تتويج  
الجزائر في سباقات  
الفردي والتتابع

“الإرادة لا تعرف المستحيل،  
والعودة بعد السقوط قد  
تكون أعظم من كل  
الانتصارات.”



# شكراً لقراءتكم

نلتقي بكم في العدد القادم...

## ابقوا على تواصل معنا

زوروا الموقع الرسمي للجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية، للاطلاع على:

- ✓ آخر الأخبار
- ✓ أنشطة الجمعية
- ✓ المجلة الرقمية
- ✓ الأرشيف
- ✓ الصور
- ✓ الإنجازات
- ✓ المقالات
- ✓ مسابقات وفعاليات

امسح الرمز  
لزيارة الموقع



www.anpdsf.dz



الموقع الإلكتروني

كل ما يخص الجمعية  
في منصة واحدة



المجلة الإلكترونية

اقرأ أعداد مجلة "الرياضة"  
بصيغة رقمية



آخر الأخبار

تابعوا جديد أنشطة  
وإنجازات بطلاتنا

معاً نصنع إعلاماً رياضياً نسوياً  
يليق ببطلات الجزائر.

تابعونا على



Facebook  
AnpdsfAlgerie



Instagram  
anpdsf.dz



الموقع الإلكتروني  
www.anpdsf.dz



الجمعية الوطنية  
لترقية وتطوير  
الرياضة النسوية

## السباحة والرياضات الشاطئية... متنفس صيفي وصحة متوازنة للمرأة

• مع ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف، تتجه العديد من النساء والفتيات نحو الرياضات المرتبطة بالمياه والفضاءات المفتوحة، باعتبارها من أفضل الأنشطة التي تجمع بين الفائدة الصحية والترفيه.

• وتعتبر السباحة من أكثر الرياضات المفضلة والمناسبة لفصل الصيف، لما توفره من فوائد صحية كبيرة، سواء على مستوى تحسين اللياقة البدنية أو تقوية عضلات الجسم والتقليل من الضغط النفسي وهي من الرياضات الأساسية للبنية الجسمية والعقلية...

• كما بدأت الرياضات الشاطئية تعرف انتشاراً متزايداً في الجزائر، خاصة الكرة الطائرة الشاطئية والجري على الرمال، وهي أنشطة تسمح بممارسة الرياضة في أجواء مفتوحة ومريحة.

• ويرى مختصون أن ممارسة الرياضة خلال فصل الصيف تساعد المرأة على الحفاظ على التوازن الصحي والنفسي، شرط احترام بعض القواعد الأساسية، مثل تفادي النشاط الرياضي في أوقات الحرارة المرتفعة، وشرب كميات كافية من الماء.

• وتبقى الرياضات الصيفية فرصة مهمة لنشر ثقافة النشاط البدني لدى الفتيات، خاصة في المدن الساحلية التي تشهد حركة كبيرة خلال موسم الاصطياف.



### فوائد السباحة للمرأة



تقوية القلب  
والدورة الدموية



تقوية العضلات  
وحرق الدهون



تقليل التوتر  
والضغط النفسي



تحسين اللياقة  
والقدرة على التحمل

“الرياضة في الهواء الطلق ليست مجرد نشاط بدني، بل أسلوب حياة يمنحنا الصحة والطاقة والسعادة.”



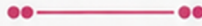




# الرياضية

MAGAZINE

مجلة شهرية تصدر عن الجمعية الوطنية  
لترقية وتطوير الرياضة النسوية



رياضة نسوية... طموح مستمر  
من أجل **جزائر** متألقة

تابعونا على



امسح لمتابعة جديدنا

[www.Anpdsf.dz](http://www.Anpdsf.dz)  
[anpdsf1997@gmail.com](mailto:anpdsf1997@gmail.com)  
مركز الاتحادات الرياضية  
طريق احمد واكد، دالي براهيم - الجزائر  
0661350568

## الرياضية

MAGAZINE

العدد 03 | جويلية 2026

