مجلة شهرية
العدد
04
أوت
2026

المجلة الجزائرية الأولى في الرياضة النسوية

الرياضية
MAGAZINE

مجلة شهرية تصدر عن الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية

وزارة الرياضة

ANPDSF

موسم جديد.. بطموحات متجددة

باية رحولي
الأسطورة التي كتبت
تاريخ القفزة الثلاثية

ليندة حمري
بطلة بارالمبية
حين تتجسد الإرادة بالميداليات

نهاد شاذلي
الإرادة تكتب تاريخاً
للتجديف الجزائري

04

الجمعيات الولائية
رؤية مشتركة لتطوير
الممارسة الرياضية

الطب الرياضي
د. حملاوي
شريك في صناعة البطلات

الرياضة المدرسية
استثمار لصناعة الأبطال

مجلة
الرياضية
MAGAZINE

مجلة شهرية تصدر عن الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية

الناشر
الجمعية الوطنية لترقية 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... موسم جديد بطموحات متجددة 03

انطباعات العدد
رئيسات المكاتب الولائية... رؤية مشتركة لتطوير الرياضة النسوية 04

ضيفة العدد
باية رحولي... اسم جزائري كتب تاريخه في القفزة الثالثة 06

بطلات من ذوي الهمم
ليندة حمري...
حين تتجسد الإرادة بالميداليات 07

الدخول المدرسي
نهاد بن شادلي... عندما تكتب الإرادة تاريخا
جديدا للتجديف الجزائري 08

ملف العدد
الرياضة المدرسية... استثمار في الإنسان قبل صناعة الأبطال 09

الرياضة والجامعة
من المدرسة إلى الجامعة... عندما تصبح الرياضة مسارا لبناء الكفاءات 10

الصحة والرياضة
الرياضة اليومية داخل البيت... خطوات بسيطة... وفوائد كبيرة 11

حوار خاص
الدكتورة حملاوي: الطب الرياضي شريك أساسي في صناعة البطلات 12

حوار خاص
ليلى ساجي: المصارعة النسوية الجزائرية تمتلك طاقات واعدة 13

تابعوا أخبار الرياضة النسوية الجزائرية عبر

امسح لمتابعة جديدنا

الافتتاحيـــــــــــة الريــاضية

أ.دنيا حجاب

مديرة النشر و رئيسة الجمعية الوطنية لترقية و تطوير الرياضة النسوية

"الرياضة النسوية..
موسم جديد بطموحات متجددة.."

مع حلول شهر أوت واقتراب الدخول الاجتماعي الجديد، تستعد الأسرة الرياضية الجزائرية لانطلاق موسم آخر يحمل في طياته تحديات جديدة وآمالا كبيرة، خاصة بالنسبة للرياضة النسوية التي تواصل شق طريقها بثبات بفضل إرادة البطلات وجهود مختلف الفاعلين في الميدان.

ويتزامن هذا الموعد مع اقتراب الدخول المدرسي والجامعي، وهي فرصة نجدد من خلالها دعوتنا إلى كل الرياضيات لتجعلن من الدراسة والرياضة مسارا واحدا لا يتعارض، بل يتكامل. فالنجاح الحقيقي لا يقاس فقط بعدد الميداليات، وإنما أيضا بالتحصيل العلمي وبناء الشخصية وصناعة مستقبل يضمن للرياضية مكانتها داخل المجتمع بعد نهاية مشوارها الرياضي.

إن الجزائر اليوم تراهن على العنصر النسوي في مختلف القطاعات، والرياضة واحدة من أهم هذه المجالات التي تستحق المزيد من العمل والدعم والتأطير. ومن هذا المنطلق، تؤكد الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية مواصلة جهودها من أجل توسيع قاعدة الممارسة الرياضية، وتشجيع الفتاة الجزائرية على الجمع بين التفوق الدراسي والتميز الرياضي، وفق رؤية تقوم على التكوين، والمرافقة، وصناعة أجيال قادرة على تشريف الجزائر في مختلف المحافل.

وفى هذا العدد، نواصل تسليط الضوء على قصص النجاح، ونفتح المجال أمام بطلات الحاضر وصانعات المستقبل، إيمانا منا بأن الاستثمار الحقيقي يبدأ من الإنسان، وأن الرياضة تبقى مدرسة للقيم قبل أن تكون منافسة على الألقاب.

رئيسة الجمعية

دنيا حجاب

انطباعات هادفة
لرئيسات الجمعيات الولائية :

,, آراء منسجمة للانتشار والرقي .. ‘‘

تواصل الهياكل الولائية للجمعية الوطنية للرياضة النسوية جهودها الحثيثة في دعم الرياضيات وتنشيط الساحة الرياضية الوطنية، عبر برامج جوارية تهدف إلى تعميم الممارسة وتشجيع العنصر النسوي على ولوج مختلف التخصصات. واحتفاءً بهذه الجهود، نسلط الضوء في هذا العدد على انطباعات أربع رئيسات مكاتب ولائية بخصوص راهن الرياضة النسوية وآفاق الارتقاء بها.

أهداف عمل الجمعيات الولائية

- تعزيز مشاركة المرأة في مختلف التخصصات الرياضية
- نشر التقاقة الرياضية وعلي المجتمع
- تنظيم تظاهرات رياضية محلية و جهوية
- اكتشاف المواهب الشابة ورعابتها
- توسيع قاعدة الممارسة الرياضية النسوية

رئيسات المكاتب الولائية ...
رؤية مشتركة لتطوير الرياضة النسوية

يتواصل عمل الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية عبر مختلف ولايات الوطن، من خلال مكاتبها الولائية التي أصبحت شريكا ميدانيا في نشر ثقافة الممارسة الرياضية وسط النساء والفتيات، وفي هذا العدد، قدمت رئيسات عدة مكاتب ولائية انطباعاتهن حول تصورهن لمستقبل الرياضة النسوية، مؤكدات أن المرحلة المقبلة تتطلب عملا جماعيا وتنسيقا دائما لتحقيق الأهداف المسطرة...

امينة بسمة

رئيسة مكتب
ولاية ورقلة

‘‘

أكدت السيدة أمينة بسمة أن مكتب ورقلة يواصل العمل على توسيع قاعدة الممارسة الرياضية بالجنوب، من خلال تنظيم النشاطات الجوارية وتشجيع الفتيات على الانخراط في مختلف الاختصاصات. كما أوضحت أن المرحلة المقبلة ستعرف إطلاق مبادرات جديدة بالشراكة مع مختلف الهيئات المحلية خدمة للرياضة النسوية.

زرقينوخ صوايا

رئيسة مكتب
ولاية بومرداس

‘‘

وترى السيدة صورية أن العمل الميداني يبقى الوسيلة الأفضل لاكتشاف الطاقات الشابة، معتبرة أن نجاح أي مشروع رياضي يبدأ من القاعدة. كما عبرت عن استعداد مكتب بومرداس للمساهمة في كل البرامج الوطنية التي تطلقها الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية

مياسة صحراوي

رئيسة مكتب
ولاية معسكر

‘‘

أما السيدة مياسة صحراوي، فقد أكدت أن المرحلة القادمة ستكون مرحلة عمل ميداني متواصل، مع التركيز على الرياضة المدرسية والجوارية، والعمل على تنظيم تظاهرات تجمع بين الجانب الرياضي والتربوي، بما ينسجم مع أهداف الجمعية الوطنية في ترقية وتطوير الرياضة النسوية عبر مختلف ربوع الوطن.

ليلى محفوظ

رئيسة مكتب
ولاية عنابة

‘‘

من جهتها، أوضحت السيدة ليلى محفوظ أن الرياضة النسوية بعنابة تمتلك مؤهلات كبيرة تحتاج فقط إلى المزيد من التأطير والمرافقة، مشيرة إلى أن المكتب الولائي يحرص على إشراك مختلف الفاعلين في القطاع، من أجل توفير بيئة رياضية مناسبة للفتيات وتشجيع المواهب على مواصلة التألق.

وتبقى الرسالة واحدة، رغم اختلاف الولايات... العمل بروح الفريق، وتوحيد الجهود، وفتح المجال أمام كل فتاة جزائرية لممارسة الرياضة في أفضل الظروف، حتى تواصل الرياضة النسوية الجزائرية مسارها نحو مزيد من النجاحات والإنجازات.

بايـــة رحـولي

باية رحولي... اسم جزائري كتب تاريخه في القفزة الثالثة

في كل جيل من أجيال ألعاب القوى الجزائرية، تبرز أسماء تترك بصمتها وتتحول إنجازاتها إلى جزء من ذاكرة الرياضة الوطنية، ومن بين هذه الأسماء البطلة باية رحولي، التي صنعت لنفسها مكانة خاصة في اختصاص الوثب الثلاثي، وكانت لسنوات من أبرز الأسماء الجزائرية والافريقية في هذا الاختصاص.

منذ سنواتها الأولى في المنافسة، اختارت رحولي طريق ألعاب القوى، وبدأ اسمها يبرز تدريجيا على المستوى الدولي، قبل أن تتوج بطلة للعالم للشابات في الوثب الثلاثي سنة 1998، لتؤكد مبكرا أن الجزائر تملك موهبة قادرة على منافسة الأفضل.

إنجازات البطلة

- 🥇 بطلة العالم للشابات في الوثب الثلاثي (1998).
- 🥈 حائزة على ميداليات ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 🥇 مثلت الجزائر في ثلاث دورات أولمبية.
- 🥈 صاحبة الرقم القياسي الوطني في الوثب الثلاثي

واصلت باية رحولي مسيرتها بثبات، ونجحت في الوصول الى الألعاب الأولمبية، حيث شاركت في ثلاث دورات أولمبية، وبلغت النهائي في سيدني 2000 وأثينا 2004، في إنجاز يعكس المستوى الذي وصلت إليه في تلك الفترة.

ولم تكن إنجازاتها الاولمبية وحدها التي صنعت اسمها، فقد توجت ايضا بطلة لإفريقيا، وحققت ألقابا وانجازات في المنافسات القارية والعربية، كما حملت الرقم القياسي الجزائري في الوثب الثلاثي بقفزة بلغت 14.98 مترا، بينما سجلت في الوثب الطويل 6.70 أمتار.

14.98
مترا

باية رحولي كانت من جيل حمل الراية الجزائرية في وقت كانت فيه ألعاب القوى النسوية تبحث عن مزيد من الحضور والتأكيد، فكانت النتائج حاضرة، وكانت البطلة حاضرة في المواعيد الكبرى.

واليوم، وبعد سنوات من المنافسة، يبقى اسم باية رحولي حاضرا في ذاكرة ألعاب القوى الجزائرية، ليس فقط بسبب الميداليات والأرقام، وانما لأنها كانت واحدة من البطلات اللواتي فتحن الطريق أمام أجيال جديدة من الرياضيات الجزائريات.

حين تتجسد الارادة بالميداليات

بطلة - مجد - ميداليات -
- PARALYMPIC

ليندة حمري، التي جعلت من ألعاب القوى البارالمبية مسارا للتألق ورفع الراية الوطنية في أكبر المحافل.

اختارت ليندة حمري منافسات ألعاب القوى، وبرزت بشكل خاص في الوثب الطويل، لتبدأ رحلة طويلة مع المنافسات البارالمبية والعالمية، وتثبت مع مرور السنوات أن الارادة قادرة على تجاوز كل الصعوبات.

كانت ألعاب لندن 2012 من أبرز محطات مسيرتها، عندما توجت بالميدالية الفضية في الوثب الطويل، قبل أن تضيف البرونزية في ريودي جانيرو 2016. ولم تتوقف رحلتها عند هذا الحد، بل واصلت حضورها في بطولات العالم والألعاب البارالمبية، محافظة على مكانتها ضمن نخبة هذا الاختصاص.

وفي طوكيو 2020، أضافت حمري ميدالية برونزية جديدة في الوثب الطويل، ثم عادت في باريس 2024 لتكرر الإنجاز نفسه، وتمنح الجزائر ميدالية برونزية جديدة، مؤكدة أن الاستمرارية في المستوى ليست أمرا سهلا، وانما ثمرة سنوات من العمل والانضباط.

كما واصلت البطلة الجزائرية تألقها في بطولة العالم لألعاب القوى لذوي الهمم، وأضافت ميدالية برونزية جديدة في نسخة 2025 بنيودلهي.

مسيرة ليندة حمري ليست مجرد رحلة بين البطولات والمنصات، بل قصة امرأة جزائرية اختارت أن تجعل من الرياضة مساحة للتحدي والانتصار، وأن تحول كل صعوبة الى دافع جديد للاستمرار.

واليوم، تبقى ليندة حمري واحدة من الوجوه البارزة في الرياضة البارالمبية الجزائرية، واسم يؤكد بأن بطلات الجزائر قادرات على الوصول الى العالمية، مهما كانت الظروف، عندما تكون الارادة حاضرة والطموح لا يعرف حدودا.

تحية تقدير
محية النطز الإرنامية السيدة مسيوم جلال كوادة ,. لك المحانة الجزرات يسعما حليماً يا واحدة أو بيمم أيضل إسناً نوالء يسعني بناء

نهاد بن شادلي... عندما تكتب الإرادة تاريخا جديدًا للتجديف الجزائري

لا تصنع البطلات أسماؤهن في يوم واحد، بل عبر سنوات من العمل والصبر والتحدي. وفي رياضة التجديف، برز اسم نهاد بن شادلي كواحدة من أبرز الرياضيات الجزائريات اللواتي نجحن في فتح صفحة جديدة لهذا الاختصاص، بعدما أصبحت أول جدافة جزائرية تتأهل إلى الألعاب الأولمبية، مؤكدة أن المرأة الجزائرية قادرة على الوصول إلى أكبر المحافل الرياضية العالمية.

وجاء هذا الإنجاز بعد مسار طويل من العمل داخل المنتخب الوطني، حيث شاركت في العديد من المنافسات الدولية والقارية، وفرضت نفسها ضمن أفضل الجدافات في إفريقيا، من خلال تتويجاتها في البطولة الإفريقية، ثم حضورها في بطولة العالم، قبل أن تحقق حلم كل رياضي ببلوغ الألعاب الأولمبية باريس 2024.

ورغم صعوبة هذا الاختصاص، الذي يجمع بين القوة البدنية والتركيز الذهني والانضباط الكبير، واصلت نهاد بن شادلي تطوير مستواها من موسم إلى آخر، لتصبح اليوم من الأسماء التي يعول عليها مستقبل التجديف الجزائري، خاصة مع الخبرة التي اكتسبتها في مختلف المنافسات الدولية.

ولا يقف نجاح البطلة الجزائرية عند حدود النتائج فقط، بل يحمل رسالة لكل فتاة جزائرية بأن الوصول إلى القمة يبدأ بالإيمان بالنفس، ثم بالعمل المتواصل، مهما كانت طبيعة الرياضة أو حجم التحديات.

اليوم، تمثل نهاد بن شادلي جيلا جديدا من البطلات اللواتي يواصلن رفع الراية الوطنية في مختلف المحافل، ويؤكدن أن الرياضة النسوية الجزائرية تملك من الطاقات والكفاءات ما يجعلها قادرة على تحقيق إنجازات أكبر خلال السنوات القادمة، إذا وجدت المرافقة والدعم اللازمين.

إنجازات البطلة

- أول جدافة جزائرية تتأهل إلى الألعاب الأولمبية (باريس 2024)
- بطلة إفريقيا وصاحبة عدة ميداليات قارية
- مثلت الجزائر في بطولة العالم للتجديف
- من أبرز الأسماء التي يعول عليها مستقبل التجديف الجزائري

الرياضة المدرسية... استثمار في الإنسان قبل صناعة الأبطال

مع كل دخول مدرسي جديد، تتجدد الآمال في بناء جيل أكثر وعيا وصحة وقدرة على خدمة الوطن. ولم تعد الرياضة المدرسية نشاطا مكملا للعملية التعليمية، بل أصبحت جزءا من الاستراتيجية الوطنية الرامية إلى اكتشاف المواهب، وترسيخ ثقافة الممارسة الرياضية منذ السنوات الأولى من عمر الطفل.

وقد أولت الدولة الجزائرية، بتوجيه من رئيس الجمهورية، أهمية خاصة لتطوير الرياضة المدرسية، باعتبارها القاعدة الحقيقية التي تنطلق منها البطلات والأبطال نحو النوادي والمنتخبات الوطنية. فالمدرسة ليست فضاء للتحصيل العلمي فقط، بل هي أيضا فضاء لبناء الشخصية، وغرس قيم الانضباط وروح الفريق والمنافسة الشريفة.

وتبقى الأستاذة نعيمة مصباحي، أستاذة التربية البدنية والرياضية بولاية تقرت، واحدة من النماذج التي تؤمن بأن الرياضة رسالة تربوية قبل أن تكون منافسة، فمن خلال عملها اليومي، تسعى إلى تشجيع التلميذات على ممارسة النشاط البدني، واكتشاف قدراتهن، وترسيخ الثقة بالنفس، مع الحرص على التوفيق بين النجاح الدراسي والممارسة الرياضية.

إن الاستثمار في الرياضة المدرسية هو استثمار في مستقبل الجزائر، لأن البطلات اللاتي يرفعن الراية الوطنية غدا، تبدأ قصص نجاحهن اليوم داخل ساحات المدارس.

عندما تصبح الرياضة مسارا لبناء الكفاءات

تتواصل رحلة الرياضية الجزائرية من المدرسة إلى الجامعة، حيث تتوسع آفاق الممارسة، وتزداد فرص التأطير والتكوين، ليصبح الهدف ليس فقط تحقيق النتائج، وإنما إعداد شابات قادرات على النجاح داخل المدرجات الجامعية وخارجها.

فالجامعة اليوم أصبحت فضاء حقيقيا لصناعة البطلات، من خلال المنافسات الجامعية، والمنشآت الرياضية، ومرافقة الطالبات اللواتي يخترن الجمع بين الدراسة والممارسة الرياضية. وهذا التوازن يمنح المجتمع نماذج ناجحة تجمع بين التفوق العلمي والتميز الرياضي.

وتؤكد الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية دعمها لكل المبادرات التي تعزز الرياضة المدرسية والجامعية، كما تعمل على توسيع الشراكات مع قطاعات التربية الوطنية والتعليم العالي والتكوين والتعليم المهني،

> وفي المقابل، يبقى توفير بيئة آمنة داخل الوسط الرياضي مسؤولية جماعية، تبدأ من الأسرة، وتمر بالمؤسسات التربوية والجامعية، ولا تنتهي عند الأندية والمدربين. فالاحترام، وحماية الأطفال، والتبليغ عن أي سلوك غير أخلاقي، وترسيخ ثقافة الحوار، كلها عوامل تضمن ممارسة رياضية سليمة بعيدة عن كل أشكال العنف أو الإقصاء.

الرياضة اليومية داخل البيت... خطوات بسيطة... وفوائد كبيرة

لا تحتاج المرأة دائما إلى قاعة رياضية أو تجهيزات خاصة حتى تحافظ على صحتها، فبعض الدقائق من النشاط البدني داخل البيت قد تصنع فرقا كبيرا في حياتها اليومية، خاصة إذا تحولت إلى عادة مستمرة.

فالمشي في المكان، وصعود الدرج، وتمارين التمدد، وتمارين التوازن وتقوية العضلات، كلها أنشطة يمكن ممارستها داخل المنزل لمدة تتراوح بين 20 و 30 دقيقة يوميا، مع الحرص على شرب الماء وارتداء لباس مريح، والابتعاد عن المجهود المفاجئ.

ارتفاع ضغط الدم

أما المرأة التي تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فينصح لها بممارسة نشاط بدني معتدل بانتظام، متل المشي أو التمارين الخفيفة، مع تجنب التمارين العنيفة، واحترام تعليمات الطبيب، وعدم إهمال قياس ضغط الدم بشكل دوري.

داء السكري

وبالنسبة للمصابات بداء السكري، فإن الحركة اليومية تساعد على تحسين استجابة الجسم للأنسولين، وتتظيم مستوي السكر في الدم، شريطة ممارسة الرياضة في أوقات مناسبة، مع مراقبة نسبة السكر، والاحتفاظ بوجبة خفيفة عند الحاجة، خاصة بالنسبة لمن يتناولن العلاج أو الأنسولين.

فالمرأة السليمة هي أساس الأسرة السليمة، وعندما تهتم بصحتها، فإنها تمنح نفسها وأسرتها طاقة أكبر، وجودة حياة أفضل، لتبقى الرياضة اليومية واحدة من أبسط الوسائل وأكثرها فاعلية للوقاية والحفاظ على الصحة.

كما تساهم الرياضة المنزلية في التقليل من آلام المفاصل، وتحسين جودة النوم، والتخفيف من التوتر والقلق، والمحافظة على الوزن، وهي فوائد تجعل من النشاط البدني أسلوب حياة أكثر منه مجرد ممارسة رياضية.

الدكتورة حكيمة حملاوي

الطب الرياضي شريك أساسي في صناعة البطلات

د. حملاوي

طبيبة مختصة في الطب الرياضي
خبيرة في متابعة الرياضيات

- أكدت الدكتورة حملاوي أن الرياضة الحديثة لم تعد تعتمد فقط على التدريب والمنافسة، بل أصبحت تقوم على منظومة متكاملة يكون فيها الطب الرياضي أحد أهم ركائز التتاج، لما يوفره من متابعة صحية دقيقة للرياضيات في مختلف المراحل.

- وأوضحت أن الوقاية تبقى أهم من العلاج، من خلال الفحوصات الدورية، ومراقبة الحالة الصحية، والتدخل المبكر لتفادي الإصابات التي قد تؤثر على المسار الرياضي للبطلات خاصة خلال فترات التحضير والمنافسات.

> الوقاية تبقى أهم من العلاج، من خلال الفحوصات الدورية...

- كما ترى أن الجانب الغذائي والنفسي لا يقل أهمية عن الجانب البدني، داعية إلى مرافقة الرياضيات من طرف مختصين في التغذية والطب الرياضي، بما يسمح بالحفاظ على جاهزيتهن وتحسين مستواهن.

- وفي ختام حديثها، شددت الدكتورة حملاوي على ضرورة نشر ثقافة الطب الرياضي داخل الأندية والمدارس والجامعات، والعمل على تكوين الإطارات في هذا المجال، لأن الاستثمار في صحة الرياضية هو استثمار في مستقبل الرياضة الجزائرية.

الوقاية	التغذية	الدعم النفسي	الأداء البدني	**الطب الرياضي**
الفحوصات الدورية والكشف المبكر	طاقة أفضل وأداء أعلى	تركيز وثقة وتوازن	تدريب ذكي وعلاج مناسب	منظومة متكاملة تخدم البطلة في كل مرحلة

حوار خـــــــــاص

ليلى ساجي:

المصارعة النسوية الجزائرية تمتلك طاقات واعدة

أكدت السيدة ليلى ساجي، الأمين العام للاتحادية الجزائرية للمصارعة، أن الرياضة النسوية الجزائرية تشهد تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة، بفضل العمل القاعدي الذي تقوم به الأندية والرابطات والاتحادية من أجل اكتشاف المواهب ومرافقته وصقلها .

وأضافت أن المصارعة النسوية أصبحت تسجل حضورا متزايدا في مختلف المنافسات الوطنية، مع بروز أسماء شابة قادرة على تمثيل الجزائر قاريا ودوليا، وهو ما يعكس الجهود المبذولة في مجال التكوين والتأطير.

كما أوضحت أن الاتحادية تعمل على توسيع قاعدة الممارسة، وتشجيع الفتيات على الانخراط في هذه الرياضة، من خلال تنظيم المنافسات والدورات التكوينية، وإشراك مختلف الفاعلين في تطوير هذا الاختصاص.

وفي ختام حديثها، دعت ليلى ساجي إلى مواصلة دعم الرياضة النسوية بمختلف فروعها، مؤكدة أن نجاح البطلات الجزائريات هو ثمرة عمل جماعي، وأن المستقبل يبقى واعدا إذا تواصلت الجهود بنفس الروح والطموح، خدمة للرياضة الجزائرية ورفع الراية الوطنية في المحافل الدولية.

حصاد الاتحاديات الجزائرية في الرياضة النسوية

نتائج شهر اوت 2026

سيدات الخضر يكتبن التاريخ

كان شهر اوت مختلفا هذه المرة على الرياضة النسوية الجزائرية بعدما دخلت سيدات الخضر التاريخ من اوسع ابوابه في كأس امم افريقيا للسيدات 2026 بالمغرب

بعد عبور دور المجموعات تمكن المنتخب الوطني الجزائري من مواصلة المشوار بثبات قبل ان يحقق واحدة من اهم النتائج في تاريخه عندما قلب تأخره امام كوت ديفوار الى فوز ثمين بنتيجة هدفين مقابل هدف واحد ليحجز مكانه في الدور نصف النهائي ويضمن في نفس الوقت تأهله الى نهائيات كأس العالم للسيدات 2027 بالبرازيل

انجاز لم يكن مجرد تأهل الى الدور القادم وانما محطة تاريخية لكرة القدم النسوية الجزائرية التي عادت الى الواجهة القارية بقوة واثبتت سيدات الخضر ان الطموح عندما يرافقه العمل يمكن ان يتحول الى حقيقة فوق المستطيل الاخضر

وفي مباراة تحديد المركز الثالث كان الموعد مع المنتخب المغربي في مواجهة مغاربية انتهت بالتعادل هدفا مقابل هدف قبل ان تحسم سيدات الجزائر ركلات الترجيح لصالجهن بنتيجة 3 مقابل 2 ليكون التتويج بالميدالية البرونزية عنوانا جديدا لمسيرة المنتخب الوطني

> البرونزية القارية والتأهل الى مونديال 2027 ثم الخضور ضمن قائمة الافضل في البطولة كلها محطات تجعل من مشاركة سيدات الخضر في هذه النسخة واحدة من ابرز المشاركات الجزائرية في تاريخ كرة القدم النسوية

وفي مباراة المركز اثالت مع المنتخب المغربي في مواجهة مغاربية انتهت بالنعادل هدفا هدف فبل ان تحسم سيدات الجزائر ركلات الترجيح لصالجهن بنتنة مقابل 2 ليكون التتويج بالميدالية البرونزية عنوانا جديدا لمسيره المنتخب الوطني

فتيات اليد في الموعد العالمي

وفي كرة اليد كانت فتيات المنتخب الوطني لاقل من 18 سنة على موعد مع بطولة العالم التي احتضنتها رومانيا من 29 جويلية الى 9 اوت بمشاركة منتخبات من مختلف القارات

الموعد العالمي كان فرصة للاعبات الشابات لخوض تجربة جديدة امام مدارس قوية واكتساب الخبرة والاحتكاك بمستويات مختلفة وهو ما يمثل مرحلة مهمة في تكوين جيل جديد من لاعبات كرة اليد الجزائرية

ورغم صعوبة المنافسة تبقى المشاركة في بطولة العالم في حد ذاتها محطة مهمة في مسار هؤلاء اللاعبات وفرصة لبناء شخصية رياضية قادرة على التعامل مع المنافسات الكبرى

الكرة الطائرة الشاطئية تخضر قاريا

وفي الكرة الطائرة الشاطئية سجلت سيدات الجزائر حضورا في البطولة الافريقية التي احتضنتها مصر خلال شهر اوت

ودخل الثنائي الجزائري المنافسة بقوة وحقق نتائج ايجابية في بداية المشوار قبل مواصلة الطريق في الادوار الاقصائية وهو حضور يؤكد ان الرياضة النسوية الجزائرية تواصل توسيع دائرة مشاركتها لتشمل مختلف الاختصاصات الرياضية

فالكرة الطائرة الجزائرية لم تعد تكتفي بالمنافسة داخل القاعات بل اصبح للكرة الطائرة الشاطئية إيضا حضورها ضمن المشاركات النسوية الجزائرية في المواعيد القارية

الرياضة النسوية الجزائرية بين المنافسة والتكوين

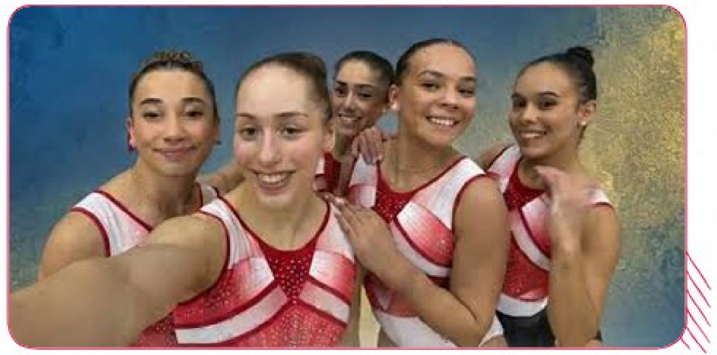
الجمباز النسوي يواصل الطريق نحو العالمية

وفي الجمباز الفني تواصل العمل من اجل الموعد العالمي المقبل بعدما ضمن المنتخب الوطني للسيدات حضوره في بطولة العالم المقررة بمدينة روتردام الهولندية خلال شهر اكتوبر.

هذا الحضور يمثل محطة جديدة للجمباز النسوي الجزائري وفرصة لمواصلة الاحتكاك بالمستوى العالمي والعمل على تطوير المستوى الفني للرياضيات الجزائريات.

فالجمباز رياضة لا تمنح نتائجها في يوم واحد بل تحتاج الى تكوين طويل وانضباط كيير وعمل متواصل وهو ما يجعل كل مشاركة دولية خطوة اخرى في بناء جيل قادر على المنافسة في المواعيد الكبرى.

جيل جديد يحمل الراية



ما ميز شهر اوت ايضا هو الحضور المتواصل للفئات الشابة في المنافسات الدولية والقارية.

فالمستقيل لا يبنى فقط بالبطلات اللواتي وصلن الى القمة وانما ايضا بالاسماء الجديدة التي تخوض اليوم اولى تجاربها الدولية وتتعلم من المنافسة وتكتسب الخبرة حتى تكون مستعدة غداً لحمل الالوان الوطنية.

ومن كرة القدم الى كرة اليد والكرة الطائرة والجمباز يتضح ان الرياضة النسوية الجزائرية اصبحت حاضرة في اكثر من اختصاص وفي اكثر من فئة عمرية.

وهنا تكمن اهمية العمل القاعدي لان كل مشاركة لشابة جزائرية في بطولة عالمية او قارية يمكن ان تكون بداية لمسيرة جديدة واسم جديد يضاف الى سجل الرياضة النسوية الجزائرية.

الانجاز لا يتوقف عند منصة التتويج

ان حصيلة شهر اوت لا تقاس فقط بعدد الميداليات والانتصارات فالرياضة النسوية تحتاج ايضا الى بناء قاعدة واسعة من الممارسات وتوفير ظروف التكوين والمنافسة والاستمرارية.

وما حققته سيدات المنتخب الوطني لكرة القدم هذا الشهر يعطي رسالة واضحة الى كل الرياضيات الجزائريات مفادها ان الوصول الى القمة ممكن وان الطريق يبدأ دائما من العمل والصبر والانضباط.

فالبرونزية القارية والتأهل التاريخي الى كأس العالم ليستا نهاية الطريق بل بداية مرحلة جديدة تحتاج الى مزيد من العمل حتى يتحول هذا الانجاز الى مشروع مستمر لكرة القدم النسوية الجزائرية.

- وهكذا يطوي شهر اوت صفحاته على حصيلة جديدة للرياضة النسوية الجزائرية.
سيدات الخضر كتبن التاريخ في كرة القدم وفتيات اليد خضن تجربة عالمية والكرة الطائرة الشاطئية واصلت حضورها قاريا والجمباز النسوي يستعد لموعد عالمي جديد.
هي نتائج مختلفة في اختصاصات مختلفة لكن يجمعها شيء واحد المرأة الجزائرية تواصل الحضور في الميدان الرياضي وتحمل الراية الوطنية من منافسة الى اخرى.
والرهان اليوم ليس فقط على صناعة بطلة واحدة وانما على صناعة جيل كامل من البطلات اللواتي يواصلن المسيرة ويحملن اسم الجزائر عاليا في كل المحافل.

ألعاب البحر الأبيض المتوسط تارانتو 2026

المرأة الجزائرية في موعد المتوسط

من وهران الى تارانتو تتواصل الحكاية الجزائرية مع ألعاب البحر الأبيض المتوسط وهذه المرة من مدينة تارانتو الإيطالية التي احتضنت الطبعة العشرين من هذه التظاهرة المتوسطية من 21 أوت الى 3 سبتمبر

الجزائر دخلت المنافسة بوفد رياضي كبير يضم 248 رياضيا ورياضية من بينهم 151 رجلا و97 امرأة بقيادة رئيسة الوفد السيدة زبيدة بو يعقوب وهو حضور نسوي يعكس المكانة التي أصبحت تحتلها الرياضة النسوية في مختلف الاختصاصات

أما البعثة الجزائرية بكاملها فقد ضمت 334 عضوا من بينهم الرياضيون والمسؤولون والمدربون والحكام حيث شاركت الجزائر في 27 اختصاصا من أصل 33 اختصاصا مدرجا في البرنامج الرسمي للألعاب

المرأة الجزائرية كانت حاضرة في الرياضات الفردية والجماعية وفي اختصاصات مختلفة امتدت من الكانوي كاياك والتجديف الى الجمباز والمصارعة والملاكمة والجودو والكاراتي دو والمبارزة والتايكواندو وألعاب القوى والسباحة والرماية والدراجات والكرات الحديدية والبادمنتون وتنس الطاولة

أرقام المشاركة الجزائرية

248 رياضيا ورياضية
97 امرأة
151 رجلا

334 عضوا في الوفد الجزائري

27 اختصاصا رياضيا شاركت فيها الجزائر
33 اختصاصا مدرجا في البرنامج الرسمي

حصيلة المشاركة

ميداليات برونزية	ميداليات فضية	ميداليات ذهبية
37	28	36

المجموع: **101** ميدالية

كما حضرت الرياضيات الجزائريات في الرياضات الجماعية من خلال كرة اليد والكرة الطائرة وكرة السلة 3 في 3.

في الكانوي كاياك مثلت الجزائر آية فرفاد وشاهيناز سليمان وأنفال عرابي

وفي البادمنتون حضرت تنينة معمري وكسيلة معمري الى جانب ياسمين شيباك وشيراز حليمي وقد تمكن الثنائي معمري من بلوغ نصف نهائي الزوجي المختلط وضمان الميدالية البرونزية

وفي الكرات الحديدية والرافا شاركت نور الهدى مايدي وشهرزاد شيباني وآيت ايدير جدجية

وفي التايكواندو حضرت أسماء بوخالفة وزهرة شارف

أما المصارعة النسوية فمثلها كل من ابتسام دودو وشيماء شبيلة ونوال بهلول وياسمين بورقبة وأشواق تكوك

وفي السباحة حملت آمال مليح الألوان الوطنية بينما حضرت نهاد بن شادلي وحنان بن عدو في منافسات التجديف

وفي الدراجات شاركت نسرين حويلي وياسمين المداح وإيمان مالحي وملاك مشيب

وفي المبارزة حضرت شارلين بوخالفة والعربي ريحانة بوعوينة ويسرى زبوج

أما الملاكمة فدخلت المنافسة فتيحة منصوري وجوهر بنان وميليسا حمدة وإشراق شايب ودعاء رواز

وفي الرماية حضرت رانيا حشاني وياسمين بلال وهالة مجياح وياسمين لطيف الى جانب اختصاصات الرماية التي عرفت مشاركة جزائرية نسوية في أكثر من مسابقة

وفي ألعاب القوى مثلت الجزائر سعاد آيت سالم

أما الجودو فحملت الراية دينيا بن شعلال وليسيل أناييس قبلي وياسمين جلاب الى جانب العناصر المشاركة في هذا الاختصاص

وفي الكاراتي دو حضرت سيليا ويكان

وكان للجمباز حضور خاص بقيادة البطلة الأولمبية كيليا نمور الى جانب زميلاتها في المنتخب الوطني للسيدات

وفي الرياضات الجماعية حضرت سيدات الجزائر في كرة اليد والكرة الطائرة وكرة السلة 3 في 3

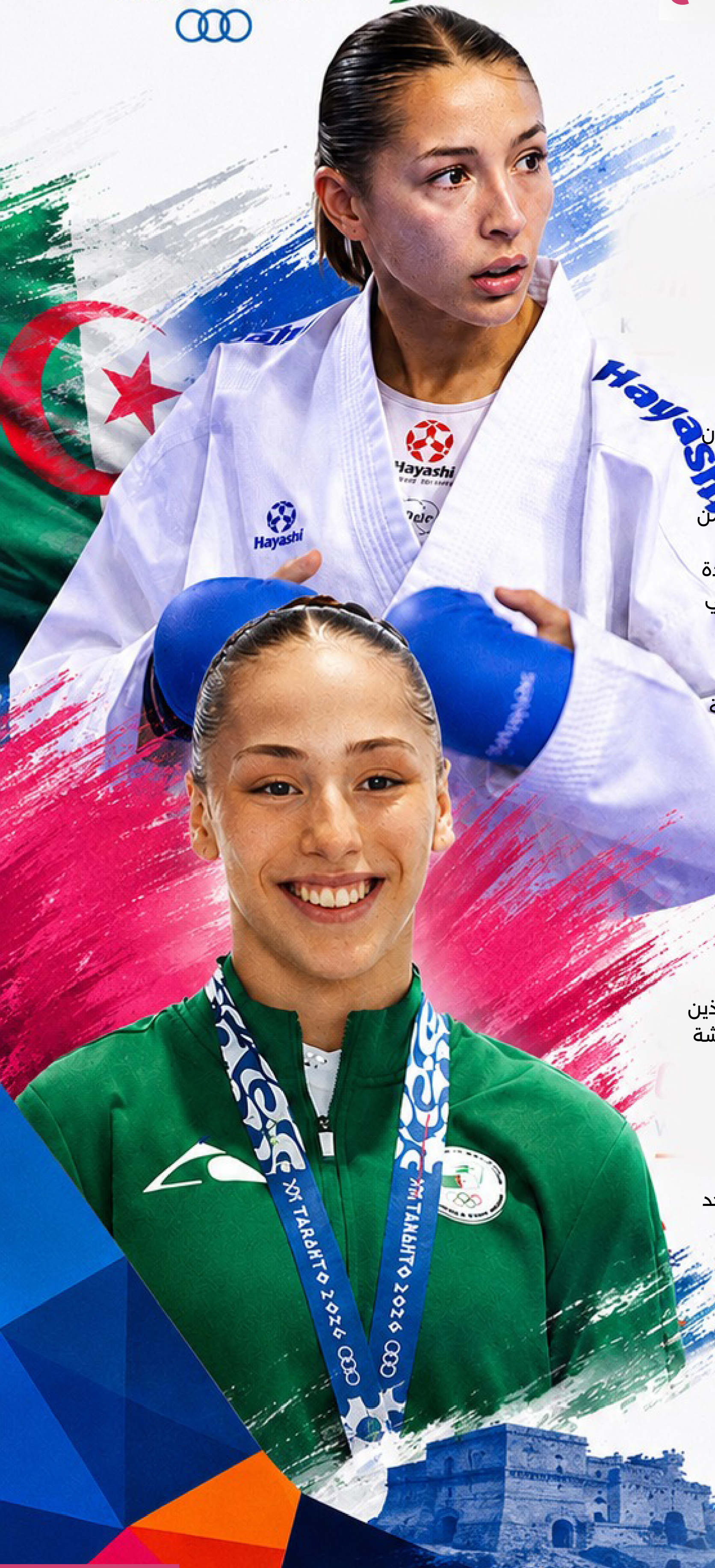
هذه الأسماء وغيرها لم تأت الى تارانتو من أجل الحضور فقط بل جاءت لتنافس وتتعلم وتبحث عن منصة التتويج وتؤكد مرة أخرى أن المرأة الجزائرية أصبحت جزءا اساسيا من الحضور الرياضي الوطني في المحافل الكبرى

من وهران 2022 الى تارانتو 2026 تغير المكان وتواصلت الرحلة وبقي العلم الجزائري حاضرا فوق الميادين والمتوسطات

وفي كل اختصاص كانت هناك جزائرية تحمل قصة وتحديا وطموحا واحدا

أن تبقى الراية الجزائرية عالي

حصاد المرأة الجزائرية فوق منصات التتويج



لم تنتظر الرياضة النسوية الجزائرية كثيرا حتى تترك بصمتها في تارانتو فالميداليات جاءت من اختصاصات مختلفة وحملت معها أسماء جديدة وأسماء أخرى واصلت كتابة تاريخها مع الراية الوطنية

البداية كانت مع نور الهدى مايدي التي تمكنت من افتكاك الميدالية البرونزية في منافسات الرافا فردي سيدات لتمنح الجزائر حضورا جديدا فوق منصة التتويج

وفي المصارعة النسوية كان الموعد مع برونزيتين جديدتين حيث توجت ابتسام دودو بالميدالية البرونزية في وزن أقل من 50 كلغ بعد فوزها في المباراة الترتيبية على المصرية ملاك أحمد حسان محمد بنتيجة 3 مقابل 2

ولم تتأخر شيماء شبيلة في كتابة اسمها هي الاخرى بعدما حصدت البرونزية في وزن أقل من 53 كلغ إثر فوزها على المغربية زينب الشبكي بنتيجة 6 مقابل 1

برونزيتان في يوم واحد أكدا أن المصارعة النسوية الجزائرية كانت حاضرة بقوة فوق البساط المتوسطي

وفي الملاكمة جاء الدور على فتيحة منصوري التي بلغت النهائي في وزن 51 كلغ قبل أن تحرز الميدالية الفضية بعد خسارتها أمام الإسبانية لورا فويرتيس فرنانديز بنتيجة 4 مقابل 1

كما ضمنت الملاكمة الجزائرية جوهر بنان ميدالية برونزية في وزن أقل من 65 كلغ بعد بلوغها الدور نصف النهائي

ومن الحلبة الى الماء جاءت نهاد بن شادلي لتضيف ميدالية فضية جديدة للجزائر في اختصاص سكيف وزن خفيف فردي سيدات بعدما احتلت المركز الثاني في النهائي

ثم جاء موعد الجمباز مع واحدة من ابرز لحظات المشاركة الجزائرية في تارانتو

المنتخب الوطني للجمباز سيدات صعد الى منصة التتويج وأحرز الميدالية البرونزية في منافسات الفرق في مشاركة ضمت كيليا نمور وجنى لعروي ولونا حمامس ولينا خنون

لكن كيليا نمور لم تكتف بالبرونزية الجماعية

البطلة الأولمبية الجزائرية عادت في الفردي العام وقدمت عرضا قويا عبر الأجهزة الأربعة لتحصد الميدالية الذهبية وتضيف تتويجا جديدا الى سجلها وتؤكد مرة اخرى ان اسم الجزائر قادر على الوصول الى اعلى منصة

وفي الكاراتي دو واصلت سيليا ويكان حضورها القوي بعدما توجت بالميدالية الذهبية في وزن أقل من 50 كلغ إثر فوزها في النهائي على الإيطالية إيرمينيا بيرفيتو بنتيجة 9 مقابل 3

أما في البادمنتون فقد كان الموعد مع الثنائي كسيلة معمري وتنينة معمري اللذين بلغا نصف نهائي الزوجي المختلط وضَمنا الميدالية البرونزية في منافسات كرة الريشة

وهكذا تنوعت الميداليات النسوية الجزائرية في تارانتو بين الذهب والفضة والبرونز

ذهب كيليا نمور وسيليا ويكان

فضة فتيحة منصوري ونهاد بن شادلي

وبرونزيات نور الهدى مايدي وابتسام دودو وشيماء شبيلة وجوهر بنان وثنائي البادمنتون كسيلة وتنينة معمري وبرونزية المنتخب الوطني للجمباز سيدات

حصيلة تحمل اسماء مختلفة واختصاصات مختلفة لكنها تلتقي كلها في مكان واحد منصة التتويج

تارانتو لم تكن مجرد موعد رياضي جديد بالنسبة للرياضة النسوية الجزائرية بل كانت محطة اكدت فيها المرأة الجزائرية ان العمل والصبر والانضباط يمكن ان يصنعوا الميدالية وان صناعة البطلات لا تتوقف عند اسم واحد او اختصاص واحد

من تارانتو جاءت الرسالة واضحة

المرأة الجزائرية حاضرة تنافس وتتوج وتحمل الراية

والطريق نحو المستقبل لا يزال مفتوحا أمام جيل جديد من البطلات

... في العدد القادم بحول الله سوف نفصل أكثر حول المشاركة الجزائرية النسوية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط إيطاليا 2026

مخاطر المحيط ومسؤولية الأسرة في حماية الأبناء ..؟

لا يختلف اثنان من أهل التربية قديما وحديثا، من أن المنبع الأول والأساسي لتربية الأجيال هو الأسرة، قبل المدرسة والمحيط وما يكون من مؤثرات سلبية وإيجابية تترك أثرها في حياة الطفل إن لم تتابع من الأبوين بعناية..

فالأم باعتبارها مصدر الحنان والعطف والعطاء والسهر على حال وليدها في مراحله الأولى، هي القدوة الرائدة والقائدة التي يترسخ كل سلوك لها من حركة ، ابتسامة، فرح وغضب مع صبيها فيأخذ ذلك بكل براءة ودون استفسار أو احتجاج في وقت لا تكون له قدرة التميز وتقدير الحركات والمواقف، بل يسجلها كما هي فتترسخ في ذهنه ربما حتى سن البلوغ ليستطيع الفصل في بعض الأمور المميزة جنسيا، فيتغير ميل الذكر قليلا في بعض التصرفات نحو القدوة الثانية التي هي الأب عكس البنت التي تكون ملتصقة بالوالد حتى فترة المراهقة فتميل قليلا نحو الأم التي تجد عندها التفسير المناسب لكل ما يطرأ على بدنها من تغيير فيزيولوجي .. .

الأب في نظر التربويين وأهل التجربة والاختصاص هو القدوة الحقيقية للابن الذي يتفانى في تقليده من خلال مراقبة حركاته وسكناته وتصرفاته داخل الأسرة وخارجها بما فيها العلاقة بين الوالدين وتصرفهما مع الأبناء..

> ❝ المنبع الأول والأساسي لتربية الأجيال هو الأسرة، قبل المدرسة والمحيط ❞

فالتربية الحقيقية التي يعتز بها الأولياء ويدعمها المحيط القريب قبل سن المدرسة، ثم المحيط التربوي التعليمي بعد ذلك كمكمل وصاقل لكل العمليات السابقة ، هي التي نشأت وترسخت في ذهن الطفل ضمن أسرته مع الوالدين ، الإخوة ، الأعمام وبقية افراد العائلة الكبيرة .. ها الارتباط العضوي يجعل مهمة الأسرة في محيط اليوم بكل مخاطره السلوكية التي تنزل من السماء عبر القنوات التلفزية والوسائط الاجتماعية ومن الأرض عن الكثير من السلوكات المنحرفة والمخاطر التي ازدادت انتشارا في المجتمعات الحديثة ومن بينها مجتمعنا المستهدف بتدمير مكوناته البشرية المستقبلية خاصة من خلال الترويج ونشر مختلف المؤثرات العقلية المدمرة بين أطفالنا ، فصارت المدارس والمؤسسات التعليمية مرتعا لتجارة المنحرفين من مروجي المخدرات والمهلوسات الذين يبحثون عن الربح المادى ومن ورائهم قوى شر تسعى لتدمير مستقبل المجتمعات بالنيل من أجياله ..مسؤولية الأولياء في مواجهة هذه المخاطر ازدادت توسعا وخطرا مع ما يحدق بفلذات الأكباد من تهديد متعدد الأطراف ...

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

الموقع الإلكتروني الرسمي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الرياضة
الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية

الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية

امسح الرمز لزيارة الموقع

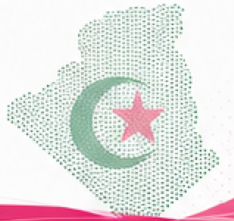
www.anpdsf.dz

آخر الأخبار
تابعوا جديد أنشطة وإنجازات بطلاتنا

المجلة الإلكترونية
اقرأ أعداد مجلة "الرياضية" بصيغة رقمية

الموقع الإلكتروني
كل ما يخص الجمعية في منصة واحدة

> ❝ معاً نصنع إعلاماً رياضيًا نسويًا يليق ببطلات الجزائر. ❞



الجمعية الوطنية
لترقية وتطوير
الرياضة النسوية

تابعونا على

الموقع الإلكتروني www.anpdsf.dz
Instagram anpdsf.dz
Facebook AnpdsfAlgerie

وزارة الرياضة

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
anpdsf1997@gmail.com
مركز الاتحادات الرياضية
طريق احمد واكد، دالي براهيم – الجزائر
0661350568

04

الرياضية
MAGAZINE
العدد 04 | أوت 2026

القناة الأولى

وكالة الأنباء الجزائرية
ALGERIE PRESSE SERVICE