مجلة شهرية
العدد
05
سبتمبر
2026

المجلة الجزائرية الأولى في الرياضة النسوية

الرياضية
MAGAZINE

مجلة شهرية تصدر عن الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية

فاطمة الزهراء عكازي
رياضية نخبة
من طينة الكبار

مونية غاسمي
إرادة تصنع الإنجاز

سيليا ويكان
ذهب الكاراتي
يواصل كتابة الحكاية الجزائرية

موسم جديد..
بالعلم والرياضة نصنع المستقبل

الدخول المدرسي
الدراسة والرياضة
طريق النجاح.

رئيسات المكاتب الولائية
رؤية مشتركة لتطوير
الرياضة النسوية

تارانتو 2026
بطلاتِ الجزائر يكتبن
فصلًا جديدًا من التألق

05

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

03 **الافتتاحية**
موسم جديد... بالعلم والرياضة نصنع المستقبل

04 **حوار العدد**
رئيسات المكاتب الولائية.. رؤية مشتركة لتطوير الرياضة النسوية

06 **وجوه من الذاكرة**
فاطمة الزهراء عكازي ... حين يصنع ذكاء الموزعة مجد البطلة

07 **بطلات من ذوي الهمم**
مونية غاسمي... إرادة تصنع الإنجاز

08 **الجيل الجديد**
سيليا ويكان... ذهب الكاراتي يواصل كتابة الحكاية الجزائرية

09 **الدخول المدرسي**
العقل السليم في الجسم السليم.. الدراسة والرياضة طريق التجاح

10 **بداية الموسم الرياضي**
العودة إلى التدريب.. حوار مع مدربة الجمباز ”بسمة“ (عين تموشنت)

11 **الصحة والرياضة**
السمنة المفرطة عند المرأة.. الرياضة خطوة نحو صحة أفضل

12 **الحدث المتوسطي**
حصاد ألعاب تارانتو 2026.. بطلات الجزائر يكتبن فصلاً جديداً من التألق

13 **حصاد الاتحاديات**
أبرز الأخبار والنشاطات

15 **حوار خاص**
من الميدان إلى التسيير... بطلات الأمس (يصنعن رياضة اليوم (ليلى زيتون ووافيا جندي

18 **أجندة الخريف**
البرنامج الكامل لنشاطات ومنافسات الشهر (الوردي (أكتوبر 2026

تابعوا أخبار الرياضة النسوية الجزائرية عبر

امسح لمتابعة جديدنا

الافتتاحية
الرياضية

أ.دنيا حجاب
مديرة النشر و رئيسة الجمعية الوطنية لترقية و تطوير الرياضة النسوية

“الرياضة النسوية..
موسم جديد بطموحات متجددة..”

موسم جديد... بالعلم والرياضة نصنع المستقبل

مع بداية موسم رياضي جديد، تعود الملاعب والقاعات إلى استقبال الرياضيات بعد فترة من الراحة، وتعود معها الاحلام والطموحات والرغبة في تحقيق المزيد من النجاحات

لكن الموسم الجديد لا يجب ان يكون مجرد موعد جديد للمنافسة، بل فرصة جديدة لبناء مسار متوازن تكون فيه الرياضة جزءا من حياة المرأة الجزائرية، ويكون العلم والدراسة رفيقا دائما لكل من اختارت ان تحمل مسؤولية النجاح داخل الميدان وخارجه.

فالرياضة لا تصنع البطلات فقط، بل تساهم ايضا في بناء شخصية قوية، قادرة على الانضباط وتحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات. والدراسة بدورها تمنح الرياضية سلاحا آخر، يساعدها على مواصلة الطريق مهما كانت الظروف، ويضمن لها مستقبلا لا يرتبط بنتيجة مباراة أو ميدالية فقط.

وفي الجزائر، اثبتت الرياضة النسوية خلال السنوات الاخيرة ان لديها من الطاقات والمواهب ما يجعلها قادرة على الوصول الى منصات التتويج في مختلف الاختصاصات. من العاب القوى الى الرياضات القتالية، ومن الرياضات الجماعية الى الرياضات البارالمبية، تتواصل الحكاية باسماء جديدة ووجوه شابة تفتح ابوابا جديدة للانجاز.

ولهذا، فإن بداية الموسم الرياضي هي ايضا بداية جديدة للرهان على التكوين، وعلى اكتشاف المواهب في المدارس والاندية والجامعات، وعلى منح الفتاة الجزائرية المساحة التي تستحقها حتى تمارس الرياضة وتتعلم وتحقق طموحاتها في الوقت نفسه.

ان المستقبل لا يصنع بالامنيات وحدها، وانما بالعمل والصبر والانضباط. وبين مقعد الدراسة وميدان التدريب، وبين الكتاب والكرة، وبين الحلم والعمل، تستطيع الرياضية الجزائرية ان تصنع طريقها بثقة، وان تؤكد مرة اخرى ان النجاح الحقيقي هو الذي يجمع بين بناء الانسان وصناعة الانجاز.

فصل رياضي جديد يبدأ...

ومعه يتجدد الامل في بطلات جديدات، ونجاحات جديدة، وحكايات جزائرية اخرى تكتب بالعلم والرياضة

رئيسة الجمعية

دنيا حجاب

رئيسات المكاتب الولائية...

رؤية مشتركة لتطوير الرياضة النسوية

تشكل المكاتب الولائية للرياضة النسوية حلقة مهمة في مسار تطوير الرياضة النسوية عبر مختلف ولايات الوطن، بالنظر إلى الدور الذي يمكن أن تلعبه في تقريب النشاط الرياضي من الفتيات والنساء، واكتشاف المواهب، ومرافقة الرياضيات، والمساهمة في بناء قاعدة أوسع لمختلف التخصصات الرياضية.

وفي هذا العدد، تلتقي مجلة المرأة والرياضة مع أربع رئيسات المكاتب ولائية، من مناطق مختلفة من الوطن، للوقوف عند واقع الرياضة النسوية والتحديات التي ترافق العمل الميداني، إلى جا نب الطموحات والرؤية المستقبلية التي يحملنها من أجل إعطاء دفع أكبر للرياضة النسوية.

من تبسة إلى مستغانم، ومن تيبازة إلى تندوف، تختلف الظروف والإمكانات من ولاية إلى أخرى، غير أن الهدف يبقى واحد، وهو توسيع ممارسة الرياضة النسوية وفتح المجال أمام الفتيات لاكتشاف قدراتهن والوصول إلى المنافسة في مختلف المستويات.

كلخ زوليخة

رئيسة مكتب تبسة

الرياضة النسوية تحتاج إلى عمل ميداني متواصل

ترى رئيسة مكتب تبسة كلخ زوليخة أن تطوير الرياضة النسوية يمر أساسا عبر العمل الميداني والاقتراب أكثر من الفتيات والرياضيات، خاصة في ظل وجود طاقات ومواهب تحتاج إلى من يكتشفها ويوجهها في الوقت المناسب.

وأكدت أن دور المكاتب الولائية لا يقتصر على تنظيم النشاطات الرياضية، وإنما يتجاوز ذلك إلى المساهمة في نشر ثقافة ممارسة الرياضة وتشجيع المرأة والفتاة على الانخراط في مختلف التخصصات، بما يسمح ببناء قاعدة رياضية قادرة على تقديم المواهب مستقبلا.

كما ترى أن التنسيق بين مختلف الفاعلين في القطاع يبقى عاملا أساسيا لتحقيق نتائج أفضل، خاصة بين الجمعيات والنوادي والاتحادات والهياكل الرياضية، حتى تكون جهود الجميع موجهة نحو هدف مشترك يخدم الرياضة النسوية

> تطوير الرياضة النسوية يمر أساسا عبر العمل الميداني والاقتراب أكثر من الفتيات والرياضيات

وهيبة شريفي

رئيسة مكتب مستغانم

توسيع المشاركة وبناء جيل جديد

من جهتها، أكدت *رئيسة مكتب مستغانم وهيبة شريفي* أن مستقبل الرياضة النسوية يرتبط بمدى قدرتنا على الوصول إلى أكبر عدد ممكن من الفتيات، ومنحهن الفرصة لممارسة الرياضة في ظروف مناسبة.

وأوضحت أن اكتشاف المواهب لا يمكن أن يكون مرتبطا فقط بالمنافسات الرسمية، بل يحتاج إلى حضور مستمر في الميدان ومرافقة حقيقية للرياضيات منذ المراحل الأولى، لأن العديد من المواهب قد لا تجد طريقها إلى المنافسة إذا لم تحصل على الدعم والتوجيه اللازمين.

وترى شريفي أن العمل الجماعي وتبادل الخبرات بين المكاتب الولائية يمكن أن يمنح الرياضة النسوية دفعا جديدا، خاصة من خلال الاستفادة من التجارب الناجحة وتكييفها مع خصوصيات كل ولاية

مريم رمضاني

رئيسة مكتب تيبازة

أما رئيسة مكتب تيبازة مريم رمضاني، فتؤكد أن الاهتمام بالرياضة النسوية يجب أن يبدأ من الفئات الشابة، باعتبارها القاعدة التي يمكن من خلالها بناء جيل جديد من الرياضيات القادرات على تمثيل ولاياتهن والوطن في مختلف المنافسات.

وترى أن الرياضة بالنسبة للفتاة لا ترتبط فقط بالنتيجة والميدالية، وإنما تساهم أيضا في بناء الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس والانضباط وروح المسؤولية، وهو ما يجعل توسيع ممارسة الرياضة النسوية قضية تتجاوز المنافسة الرياضية في حد ذاتها.

كما أشارت إلى أهمية توفير الظروف التي تساعد الرياضيات على الاستمرار، لأن الوصول إلى المستوى العالي يحتاج إلى مسار طويل من التدريب والمرافقة والصبر، وهو ما يتطلب تضافر جهود مختلف الأطراف المعنية بالرياضة.

صابين محداها

رئيسة مكتب تندوف

الرياضة النسوية تصل إلى كل ربوع الوطن

وفي أقصى الجنوب، تبرز تجربة رئيسة مكتب تندوف صابين محداها، التي تؤكد بدورها أن الرياضة النسوية يجب أن تكون حاضرة في جميع مناطق الوطن، وأن البعد الجغرافي لا ينبغي أن يكون عائقا أمام الفتاة للوصول إلى ممارسة الرياضة واكتشاف موهبتها.

وترى أن المناطق الجنوبية تزخر بدورها بالطاقات والمواهب التي تحتاج إلى الاهتمام والمرافقة، وهو ما يجعل دور المكاتب الولائية مهما في إيصال النشاط الرياضي إلى مختلف الفئات، وتشجيع الفتيات على المشاركة والانخراط في الحياة الرياضية.

كما تؤكد أن توسيع شبكة النشاطات الرياضية وفتح المجال أمام المزيد من الفتيات يمكن أن يسمح باكتشاف مواهب جديدة، خاصة أن كثيرا من الرياضيات يحتجن فقط إلى فرصة حقيقية لإظهار قدراتهن

أربع ولايات... رؤية واحدة

تبسة
كلخ زوليخة

مستغانم
وهيبة شريفي

تيبازة
مريم رمضاني

تندوف
صابين محداها

الميدان → المرافقة → اكتشاف المواهب → صناعة البطلات

> تطوير الرياضة النسوية يبدأ من الميدان، ومن كل ولاية، ومن كل فتاة تحمل حلما رياضيا.

رؤية واحدة رغم اختلاف الولايات

ومن خلال مختلف الرؤى، يظهر أن تطوير الرياضة النسوية يحتاج إلى عمل متواصل، واكتشاف مبكر للمواهب، ومرافقة للرياضيات، وتنسيق أكبر بين مختلف الفاعلين.

فبين تبسة ومستغانم وتيبازة وتندوف، تختلف الظروف والإمكانات والمسافات، لكن الرهان واحد و هو أن تجد كل فتاة جزائرية مكانها في الرياضة، وأن تتحول الموهبة إلى مشروع رياضي حقيقي قادر على الاستمرار وتحقيق الإنجاز.

وتبقى المكاتب الولائية فضاء مهما لترجمة هذه الرؤية على أرض الواقع، من خلال العمل القريب من الميدان والاستماع إلى انشغالات الرياضيات، وتشجيع المبادرات، والمساهمة في خلق جيل جديد يؤمن بأن الرياضة النسوية ليست مجرد مشاركة، وإنما مسار لبناء الإنسان وصناعة البطلة وتمثيل الجزائر في المحافل الوطنية والدولية.

مجلة المرأة والرياضة ، تواصل من خلال هذا الحوار تسليط الضوء على التجارب المحلية، لأن تطوير الرياضة النسوية يبدأ من الميدان، ومن كل ولاية، ومن كل فتاة تحمل حلما رياضيا وتحتاج فقط إلى من يفتح أمامها الطريق.

فاطمة الزهراء عكازي
مواليد 1984 | الشلف
موزعة | المنتخب الوطني الجزائري

فاطمة الزهراء عكازي... حين يصنع ذكاء الموزعة مجد البطلة

ثلاث كلمات تختصر المسيرة

01
الذكاء

02
القيادة

03
البصمة

إنجازات لا تُنسى

كانت فاطمة الزهراء عكازي جزءاً من أهم المحطات في تاريخ الكرة الطائرة النسوية الجزائرية، ساهمت في تحقيق إنجازات كبيرة، أبرزها:

- **المشاركة في الألعاب الأولمبية بكين 2008**، حيث مثّلت الجزائر بكل فخر.
- **التتويج ببطولة إفريقيا للأمم 2009** مع المنتخب الوطني.
- **التتويج ببطولة إفريقيا للأندية البطلة 2014**، مع فريقها.

هذه الإنجازات لم تكن مجرد ألقاب، بل كانت ثمرة عمل جماعي، وروح قيادية، وإيمان عميق بقدراتها وقدرات فريقها.

الموزعة.. وقائدة الملعب

تميزت فاطمة الزهراء عكازي بقدرتها على قراءة مجريات اللعب، وتوزيع الكرات بدقة عالية، ما جعلها عنصراً حاسماً في كل فريق لعبت له، سواء مع المنتخب الوطني أو في الأندية الجزائرية. كانت دائماً في قلب الحدث، تدير اللعب، وتلهم زميلاتها، وتظْهر بروح قتالية عالية داخل وخارج الملعب.

وقد كان لمستواها الدولي والمحلية محطات مضيئة، جعلتها من الأسماء التي لا تُنسى في الكرة الطائرة الجزائرية والإفريقية.

وضُعت بـ «أفضل لاعبة في المنافسة» و«أفضل رياضية جزائرية لسنة 2014» وهي ألقاب لم تأتِ من فراغ، بل من أداء استثنائي ومسيرة حافلة بالإنجازات.

بطلة من الشلف

من مدينة الشلف، حيث بدأت الحكاية، انطلقت فاطمة الزهراء عكازي في عالم الكرة الطائرة، لتصنع لنفسها مكانة بارزةً، قبل أن تصبح واحدة من أبرز الأسماء في تاريخ الكرة الطائرة النسوية الجزائرية. لم تكن مجرد لاعبة تؤدي دورها داخل الملعب، بل كانت صانعة اللعب الحقيقية، تلك التي تقرأ الملعب بذكاء، وتمنح زميلاتها الثقة والإيقاع.

بأسلوبها الهادئ وحضورها القوي، فرضت نفسها كموزعة استثنائية، جمعت بين المهارة الفنية والقيادة الداخلية، لتصبح رمزًا للإبداع في مركز الموزعة. ذلك المركز الذي يتطلب فهماً عميقاً للعبة، وقدرة على اتخاذ القرار في اللحظة المناسبة.

محطات من المسيرة

1984	2008	2009	2014
الميلاد – الشلف	الألعاب الأولمبية **بكين**	بطلة إفريقيا للأمم مع الجزائر	بطلة إفريقيا للأندية البطلة • أفضل لاعبة في المنافسة • أفضل رياضية جزائرية

> “تمريرة محسوبة، قراءة سريعة،
> قرار في وقته... ثم نقطة جزائرية.”

مونية غاسم... إرادة تصنع الإنجاز

في الرياضة، لا تكون البداية دائما سهلة، ولا يكون الطريق نحو منصة التتويج مفروشا بالانتصارات.

لكن هناك بطلات اخترن أن يصنعن من التحدي قوة، ومن الصعويات دافعا للاستمرار، ومن كل منافسة فرصة جديدة لإثبات أن الإرادة قادرة على تجاوز الكثير من الحواجز.

ومن بين هذه الأسماء تبرز البطلة الجزائرية **مونية غاسمي**، احدي الوجوه المعروفة في ألعاب القوى البارالمبية، والتي ارتبط اسمها خصوصا بمنافسات رمي الصولجان ورمي الجلة ضمن الفئة F32.

بدأ حضورها على الساحة الدولية منذ سنوات، وتمكنت من الوصول الى منصات التتويج في أكير المنافسات. ففي دورة الألعاب البارالمبية لندن 2012. حصلت على الميدالية الفضية في رمي الصولجان، قبل أن تكرر الإنجاز نفسه في ريو 2016.

وفي بطولة العالم بلندن سنة 2017، تمكنت من التتويج بالميدالية الذهبية في رمي الصولجان، لتؤكد مكانتها بين أبرز الرياضيات في هذا الاختصاص.

كما واصلت حضورها في البطولات العالمية، وحصلت على ميداليات أخري في بطولات العالم، قبل أن تضيف ميدالية برونزية في دورة طوكيو البارالمبية 2020. التي أقيمت سنة 2021.

ومع مرور السنوات، لم تتوقف مونية غاسمي عن المنافسة. ففي سنة 2025، واصلت تسجيل حضور قوي في منافسات الجائزة الكيري لألعاب القوي البارالمبية، وحققت في تونس رقماً أفريقيا في رمي الجلة F32. بعد رمية بلغت 5.70 أمتار.

مسيرة طويلة تؤكد أن الرياضة البارالمبية ليست مجرد منافسة من أجل الميدالية، بل مساحة لإثبات الذات وكسر الصورة النمطية عن الأشخاص ذوي الهمم.

مونية غاسمي اختارت أن يكون الملعب لغتها، وأن يكون الإنجاز جوابها على كل الصعوبات.

ولهذا، فإن قصتها لا تتوقف عند الميداليات التي حملتها، بل تمتد الى رسالة أكبر مفادها أن البطلة الحقيقية هي التي تعرف كيف تستمر عندما بصيح الطريق أكثر صعوبة.

> ”لرياضة البارالمبية ليست مجرد منافسة من أجل الميدالية، بل مساحة لإثبات الذات وكسر الصورة النمطية عن الأشخاص ذوي الهمم.
>
> **مونية غاسمي**

أبرز محطات مسيرتها

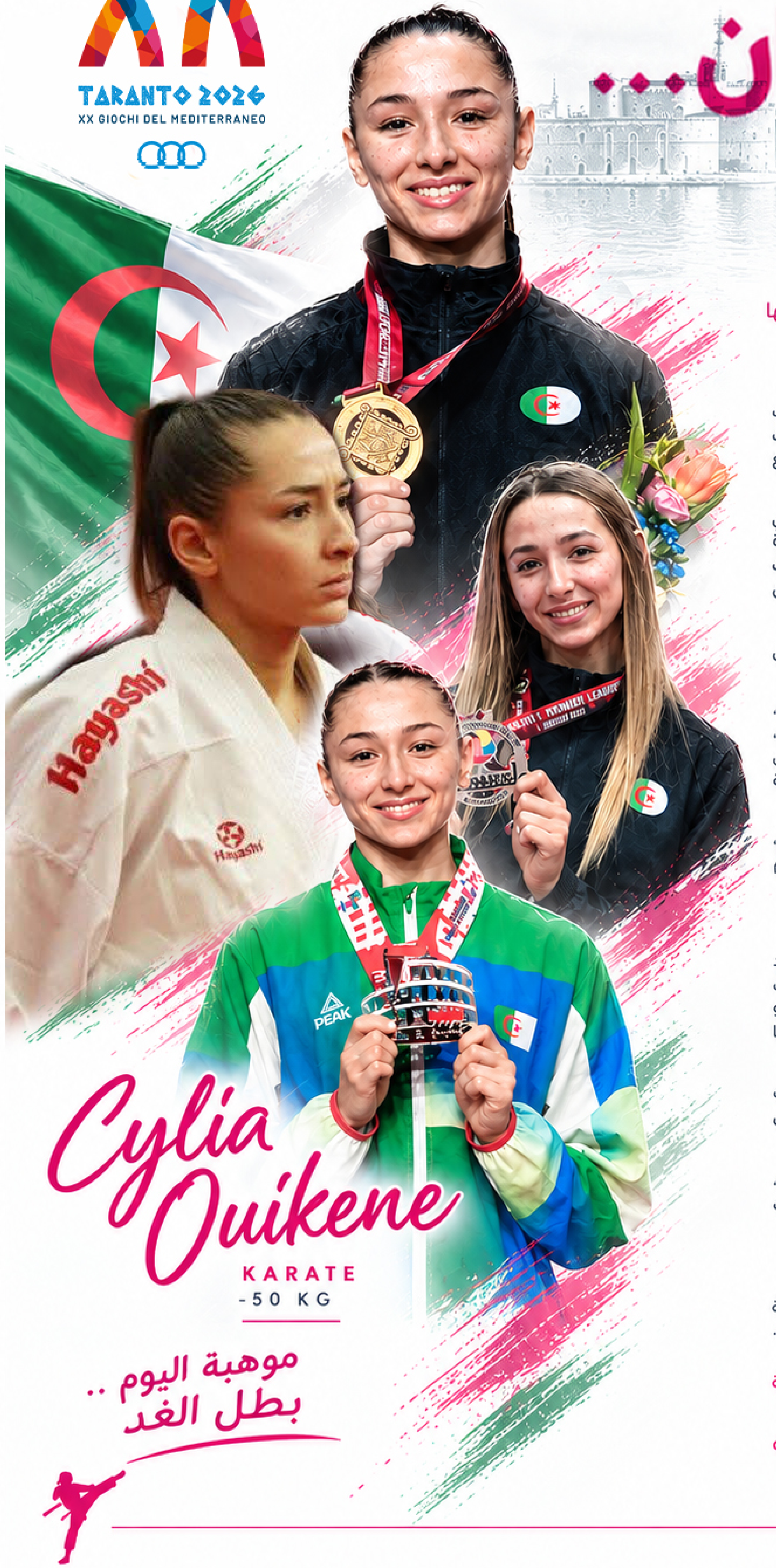
2025 تونس	2020 طوكيو	2017 لندن	2016 ريو دي جانيرو	2012 لندن
رقم أفريقي في الجلة F32 (5.70 م)	ميدالية برونزية في دورة الألعاب البارالمبية	الميدالية الذهبية في رمي الصولجان (F32)	تكرار الميدالية الفضية في رمي الصولجان (F32)	الميدالية الفضية في رمي الصولجان (F32)

TARANTO 2026
XX GIOCHI DEL MEDITERRANEO

سيليا ويكان...

ذهب جديد يواصل كتابة الحكاية الجزائرية

في كل جيل رياضي، تظهر اسماء جديدة تحمل معها شيئا من الماضي وتصنع في الوقت نفسه ملامح المستقبل.



وفي الرياضة الجزائرية، برز اسم سيليا ويكان في السنوات الاخيرة كواحدة من الوجوه الشابة التي استطاعت ان تثبت حضورها في الكاراتيه، وان تجعل من وزن اقل من 50 كلغ مساحة جديدة للانجاز والتتويج.

البداية كانت مبكرة، ومعها جاءت نتائج مهمة على المستوي القاري والدولي، قبل ان تلفت البطلة الجزائرية الانظار بقوة في دورة الالعاب المتوسطية وهران 2022، عندما توجت بالميدالية الذهبية في منافسات الكومبتيه لوزن اقل من 50 كلغ.

ذلك الذهب لم يكن محطة عابرة، بل بداية لمسار واصل صعوده.

فقد واصلت ويكان حضورها في البطولات الدولية والقارية، وحصلت على تتويجات وميداليات في منافسات الكاراتيه، كما تمكنت في 2026 من اعتلاء صدارة التصنيف العالمي لفئة اقل من 50 كلغ، بعد ان رفعت رصيدها الى 2070 نقطة قبل المرحلة الاخيرة من موسم الدوري العالمي.

وفي العام نفسه، واصلت حضورها القوي في الدوري العالمي، حيث حصلت على الميدالية الفضية في محطة روما، ثم كررت الانجاز نفسه في محطة ليشان بالصين.

لكن الموعد الاهم جاء في تارانتو.

في الاول من سبتمبر 2026، عادت سيليا ويكان الى الموعد المتوسطي وهي تحمل طموح الدفاع عن لقبها، وتمكنت من الوصول الى النهائي والفوز على الايطالية إيرمبنيا بيرفيتو بنتيجة 9 مقابل 3 لتتوج بذهبية الكومبتيه وتحتفظ بلقبها المتوسطي.

ذهبية جديدة تضاف الى رصيد الجزائر، وتؤكد في الوقت نفسه ان الجيل الجديد من الرياضيات الجزائريات قادر على مواصلة الطريق الذي فتحته البطلات السابقات.

سيليا ويكان اليوم ليست فقط صاحبة مبدالية ذهبية، بل واحدة من الاسماء التي ينتظر منها الكثير في السنوات القادمة.

فالموهبة وحدها لا تكفي، واللقب لا يمثل نهاية الطريق.

اما التحدي الحقيقي فهوّ ان يتحول كل تتويج الى بداية جديدة، وكل نجاح الى دافع من اجل الوصول الى منصات اكبر.

وهكذا تواصل سيليا ويكان كتابة فصل جديد من الحكاية الجزائرية...

حكاية بدأت ببطلات صنعن التاريخ، وتتواصل اليوم بوجوه شابة تريد ان تترك هي الاخري بصمتها.

العقل السليم في الجسم السليم...

الدراسة والرياضة طريق النجاح

مع بداية الدخول المدرسي، تعود التلميذات إلى مقاعد الدراسة، وتعود معها ساعات المراجعة والواجبات والامتحانات، لكن العودة إلى المدرسة لا تعني الابتعاد عن الرياضة.

قد تبدو البداية صعبة أحيانًا، خاصة مع الضغط الدراسي وكثرة الالتزامات، لكن التجربة تثبت أن التلميذات اللواتي يلتزمن بممارسة الرياضة، يحققن نتائج أفضل في دراستهن، ويتمتعن بصحة نفسية أفضل، ويكن أكثر قدرة على التركيز والإبداع. فالنشاط البدني يخفف من التوتر، ويزيد من الطاقة الإيجابية، ويمنح الفتاة التوازن الذي تحتاجه لمواجهة ضغوط الدراسة والحياة اليومية.

إنها رحلة توازن، وليست صراعًا ...
ومع التنظيم، تصبح كل الأمور ممكنة.

التوازن بين الدراسة والرياضة لا يعني التنازل عن أحدهما، بل هو فن إدارة الوقت وتحديد الأواويات. فالدراسة تمنحها المعرفة والثقافة، والرياضة تمنحها القوة والصحة والثقة. كلاهما عنصران أساسيان في بناء شخصية متكاملة، قادرة على تحقيق الأهداف في مختلف مجالات الحياة.

> ”المعادلة تحتاج فقط إلى تنظيم.

الرياضة لا تقتصر على كونها نشاطًا بدنيًا فحسب، بل هي أيضًا أسلوب حياة يساهم في تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية الإرادة، وتطوير مهارات التواصل والانضباط. أما الدراسة، فهي المفتاح لبناء المستقبل وتحقيق الطموحات. وعندما تجتمع هتان القوتان، تكتمل شخصية الفتاة الرياضية وتصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات.

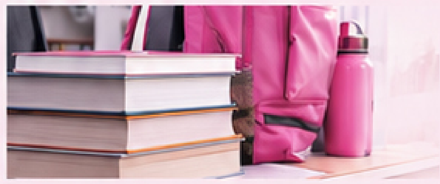
من خلال التنظيم الجيد للوقت، والدعم الأسري والمحيط المدرسي، يمكن للتلميذة أن تحقق التفوق في دراستها، وتواصل ممارسة رياضتها بشكل منتظم، دون أن تتأثر بأحد الجانبين.

توازن يصنع النجاح = غذاء متوازن + نوم كاف + وقت للمراجعة + ساعة للتدريب

الدراسة والرياضة... فريق واحد

الكتاب يبني العقل، والرياضة تبني الجسد والشخصية.

جيل يقرأ ... يتعلم... ويمارس الرياضة



فالكتاب يبني العقل، والرياضة تبني الجسد والشخصية،
وعندما يجتمع الاثنان، يصبح الطريق نحو المستقبل أكثر قوة وثباتًا.

من العطلة إلى المنافسة...
عودة الرياضيات إلى أجواء التدريب

مع بداية موسم رياضي جديد، تعود الرياضيات من فترة الراحة والعطلة الى اجواء القاعات والملاعب، لتستأنف التدريبات وتستعيد تدريجيا نسق المنافسة والانضباط الذي يتطلبه الموسم الرياضي.

فالعودة بعد العطلة ليست مجرد استئناف للحصص التدريبية، بل هي مرحلة جديدة تحتاج الى الكثير من الصبر والتنظيم، خاصة بالنسبة للرياضيات اللواتي تنتظرهن منافسات واستحقاقات خلال الاشهر المقبلة.

وفي رياضة الجمباز على وجة الخصوص، تبدو هذه العودة اكثر دقة، بالنظر الى طبيعة هذا الاختصاص الذي يجمع بين اللياقة البدنية، المرونة، التركيز والتوازن، ويحتاج الى تحضير متدرج حتى تستعيد الرياضية جاهزيتها دون استعجال.

ومن هنا تبرز أهمية دور المدربة، التي ترافق الرياضيات في هذه المرحلة، وتعمل على اعادتهن تدريجيا الى اجواء التدريب، مع مراعاة الجانب البدني والنفسي لكل رياضية.

وفي هذا العدد، نرافق بداية الموسم من ولاية عين تموشنت، من خلال حديثنا مع المدربة بسمة في رياضة الجمباز، من مكتب الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية بالولاية، للحديث عن العودة الى التدرييات، وكيفية التحضير للموسم الجديد، واهمية التدرج في العمل، الى جانب طموحات الرياضيات والاهداف التي يسعى المكتب الى تحقيقها في المرحلة المقبلة.

وفي حديثها حول انطلاق الموسم الرياضي، تركز المدربة بسمة على اهمية العودة المنظمة الى التدريبات، خاصة بعد فترة الراحة، حيث تحتاج الرياضيات الى استعادة لياقتهن البدنية والذهنية قبل الدخول في مرحلة المنافسة.

كما يمثل العمل خلال هذه الفترة فرصة لاعادة تقييم المستوى، ومعرفة النقائص التي تحتاج الى معالجة، ووضع برنامج يتماشى مع قدرات كل رياضية وطموحاتها.

وفي الجمباز، لا يمكن الوصول الى النتائج في وقت قصير، فكل حركة تحتاج الى تدريب، وكل تطور يحتاج الى صبر، وكل خطوة جديدة في مسار الرياضية تبدأ من القاعة ومن العمل اليومي.

وتبقي مهمة المدربة اكبر من تقديم التمارين، فهي ايضا مرافقة وداعمة، تتابع تطور الرياضيات وتشجعهن على الاستمرار، خاصة عندما تكون الطريق طويلة والمنافسة تتطلب الكثير من التركيز والانضباط.

ومع بداية موسم جديد، يبقى الطموح حاضرا داخل مكتب الجمعية الوطنية لترقية وتطوير الرياضة النسوية بولاية عين تموشنت، من اجل توسيع قاعدة ممارسة الجمباز، وتشجيع القتيات على اكتشاف هذا الاختصاص، ومرافقة المواهب الصاعدة حتى تجد طريقها نحو المنافسة والتتويج.

المدربة بسمة... العودة التدريجية مفتاح موسم ناجح

العودة إلى الموسم

الراحة ← العودة التدريجية ← استعادة الجاهزية ← المنافسة

> في الجمباز، لا يمكن الوصول إلى النتائج في وقت قصير،
> فكل حركة تحتاج إلى تدريب، وكل تطور يحتاج إلى صبر.

بعد العطلة تأتي مرحلة العودة،
وبعد العودة يأتي التحضير،
ومن التحضير تبدأ المنافسة...

في ختام الحوار

تبقى الرسالة الاهم مع بداية كل موسم رياضيٍ هي ه النناح لأيأتي دفعة واحدة، وانما يبنى من خلال الاستمرارية والانضباط والعمل المتواصل.

العطلة ← العودة ← التحضير ← التدريب ← المنافسة

السمنة المفرطة عند المرأة...
الرياضة خطوة نحو صحة أفضل

لم تعد السمنة مجرد مسألة مرتبطة بالمظهر الخارجي، بل اصبحت من القضايا الصحية التي تحتاج الى اهتمام أكبر، خاصة عندما تتحول زيادة الوزن إلى عامل يؤثر على الحركة والنشاط والحياة اليومية.

فالرياضة ليست عقابا للجسم،
وليست وسيلة للبحث عن شكل مثالي.

هي قبل كل شيء وسيلة للحفاظ على الصحة، واستعادة النشاط، ومنح المرأة فرصة لتعيش حياتها بحيوية اكبر.

ولهذا، فإن الرسالة الاساسية تبقى بسيطة:

ابدئي يما تستطيعين،
تحركي بانتظام، اختاري النشاط الذي يناسبك، واجعلي الرياضة جزءا من حياتك لا مرحلة مؤقتة.

فالاهتمام بالجسم هو ايضا اهتمام بالصحة، وكل خطوة صغيرة نحو الحركة يمكن ان تكون بداية لتغيير اكبر.

لكن التعامل مع السمنة المفرطة بحتاج الى وعي أكبر من مجرد ممارسة الرياضة بصورة عشوائية.

كل امرأة لها وضعها الصحي والبدني، ولهذا فإن اختيار النشاط وشدته يجب أن يتناسب مع قدراتها، خاصة بالنسية لمن تعاني من مشاكل صحية او كانت بعيدة عن ممارسة الرياضة لفترة طويلة.

كما ان الرياضة وحدها لا تكفي.

الغذاء المتوازن، النوم الكافي، تقليل الجلوس، والابتعاد عن العادات اليومية غير الصحية، كلها عناصر تدخل في بناء نمط حياة أفضل.

والهدف ليس الوصول الى وزن معين في اسرع وقت، وانما استعادة الحركة والصحة والثقة بالنفس خطوة بعد خطوة.

فبالنسبة للمرأة، قد تكون المسؤوليات اليومية والعمل والدراسة ورعاية الاسرة من بين الاسباب التي تجعل النشاط البدني يأخذ مكانا ثانويا، الى جانب العادات الغذائية غير المتوازنة والجلوس لفترات طويلة.

كما ان الرياضة وحدها لا تكفي.

الغذاء المتوازن، النوم الكافي، تقليل الجلوس، والابتعاد عن العادات اليومية غير الصحية، كلها عناصر تدخل في بناء نمط حياة أفضل.

والهدف ليس الوصول الي وزن معين في اسرع وقت، وانما استعادة الحركة والصحة والثقة بالنفس خطوة بعد خطوة.

> **الرياضة ليست عقابًا للجسم،**
> **وليست وسيلة للبحث عن شكل مثالي.**
>
> هي قبل كل شيء وسيلة للحفاظ على الصحة، واستعادة النشاط، ومنح المرأة فرصة لتعيش حياتها بحيوية اكبر.

خطوة واعية

كل امرأة لها وضعها الصحي والبدني، ولذلك يجب أن يتناسب النشاط الرياضي وشدته مع قدراتها.

نمط حياة أفضل

- الغذاء المتوازن
- النشاط البدني
- تقليل الجلوس
- النوم الكافي

ابدئي بالحركة

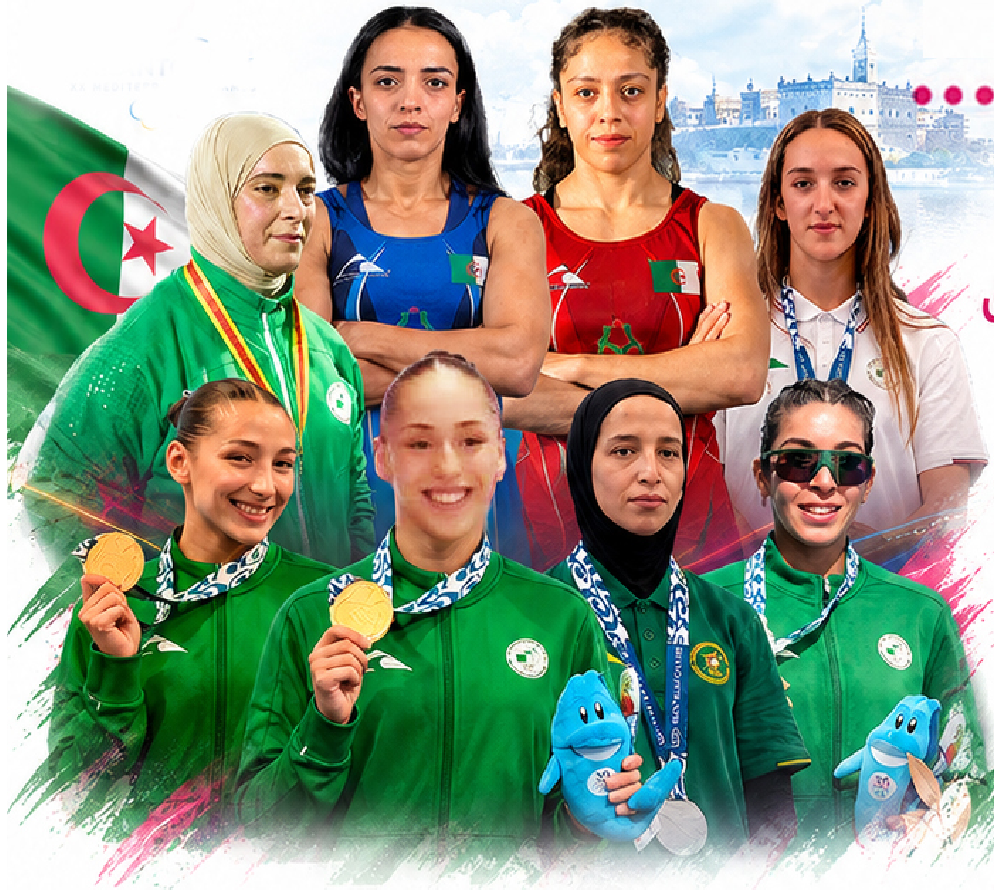
الرياضة الجماعية ← السباحة ← ركوب الدراجة ← صعود الدرج ← المشي

خطوة صغيرة... تغيير أكبر

ابدئي بما تستطبعين، تحركي بانتظام، اختاري النشاط الذي يناسبك، واجعلي الرياضة جزءا من حياتك لا مرحلة مؤقتة.

كل خطوة صغيرة نحو الحركة يمكن أن تكون بداية لتغيير أكبر.

إنجازات المرأة الرياضية الجزائرية بألعاب البحر الأبيض المتوسط



تارانتو 2026...

بطلات الجزائر

يكتبن فصلا جديدا من التألق

لم تكن مشاركة الرياضة النسوية الجزائرية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط تارانتو 2026 مجرد حضور ضمن الوفد الوطني، بل كانت مناسية جديدة أكدت فيها الرياضات الجزائريات قدرتن على المنافسة وصعود منصات التتويج، في موعد رياضي جمع نخبة من رياضيي دول البحر الأبيض المتوسط.

هذا الحضور الجماعي، بعزيمة وإصرار، يعكس التطور الكبير الذي تشهده الرياضة النسوية في الجزائر، ويؤكد أن الجيل الجديد من الرياضيات الجزائريات قادر على صناعة المجد ورفع الراية الوطنية في أكبر التظاهرات الرياضية الدولية.

ألعاب رياضية متعددة

- الجمباز
- الكاراتي
- الملاكمة
- التجديف
- المصارعة
- الرياضة المائية
- ألعاب القوى

أبرز بطلات الجزائر

- كليليا نمور
- سيليا ويكان
- فتجية منصوري
- دجوهر بنان
- نهاد بن شادي
- ابتسام دودو
- شيماء شيلة
- تينة معمري
- كسيلة معمري
- نور الهدى بوغزاز

13
ميدالية

برونزيات	فضيتان	ذهبيات
7	2	4

رياضات متنوعة

شهدت الدورة تألق العديد من الرياضات الجزائرية في مختلف الاختصاصات، من الجمباز والكاراتي والملاكمة والمصارعة إلى التجديف والألعاب القوى والرياضة المائية، ما يعكس تنوع وتطور الرياضة النسوية في الجزائر.

منصات التتويج

جاء هذا التألق ثمرة تضحيات كبيرة وتكوين نوعي للرياضيات، اللواتي أثبتن أن الجزائر قادرة على المنافسة في مختلف الرياضات، وفرض حضورها بجدارة في المحافل الدولية.

تألق جماعي

هذه الحصيلة تؤكد أن الرياضة النسوية الجزائرية تسير بخطى ثابتة نحو مزيد من التميز، بفضل العمل الجماعي، والدعم المستمر، والإرادة القوية للبطلات الجزائريات.

حصاد الاتحاديات...

سبتمبر يكتب فصلا جديدا من التألق النسوي الجزائري

لم يكن شهر سبتمبر مجرد محطة جديدة في روزنامة الرياضة الجزائرية، بل كان شهرا حمل معه العديد من المواعيد القارية والدولية التي حضرت فيها الرياضيات الجزائريات بقوة، سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية، وفي المنافسات الخاصة برياضة ذوي الهمم، حيث واصلت البطلات الجزائريات تأكيد حضورهن فوق مختلف منصات التتويج.

- الكاراتي
- الجوجيتسو
- كرة السلة على الكراسي
- الرياضة الجامعية
- البادمنتون

01

الكاراتي النسوي...

ذهب قاري على البساط الجزائري

في الجزائر العاصمة، كانت بطولة إفريقيا للكاراتي دو 2026 واحدة من أبرز المواعيد القارية خلال الشهر، وشهدت تألقا لفتا للعناصر النسوية الجزائرية.

سيليا ويكان واصلت تأكيد مكانتها القارية، بعدما توجت بالميدالية الذهبية في وزن أقل من 50 كلغ. لتضيف لقبا إفريقيا جديدا إلى ذهبية ألعاب البحر الأبيض المتوسط التي حققتها قبل أيام قليلة في تارانتو.

كما عادت لويزة أبوريش إلى منصة التتويج من بوابة البطولة الإفريقية، بعدما افتكت ذهبية وزن أقل من 55 كلغ، فيما أضافت كريمة مكاوي ذهبية ثالثة في وزن أقل من 68 كلغ.

أبرز بطلات الكاراتي وإنجازاتهن

- سيليا ويكان
- لويزة أبوريش
- كريمة مكاوي
- عكو ماسيلة
- خديجة غالم
- شيماء أوديرة

02

الجوجيتسو...

الجزائر على عرش إفريقيا

172
ميدالية

67
ذهبية

وفي الجوجيتسو، كان الموعد جزائريا بامتياز، بعدما توج المنتخب الوطني باللقب الإفريقي خلال البطولة التي احتضنتها الجزائر العاصمة.

المنتخب الجزائري أنهى المنافسة في صدارة جدول الميداليات بحصيلة قياسية بلغت 172 ميدالية، منها 67 ذهبية، في حصيلة تعكس اتساع قاعدة الممارسة وتطور مستوى الجوجيتسو الجزائري على الصعيد القاري.

وكانت المنافسات مناسبة جديدة لتأكيد حضور العنصر النسوي، ومن بين الأسماء التي واصلت حضورها في الواجهة البطلة فادية عمراني في وزن 63 كلغ، التي تواصل كتابة مسيرتها القارية في اختصاص الجوجيتسو كوتاكت.

> **القاسم المشترك بينها ظل واحدا:**
>
> حضور المرأة الجزائرية وقدرتها على المنافسة ورفع الراية الوطنية في مختلف المحافل.

03

سيدات السلة على الكراسي...

من لقب إفريقيا إلى العالمية

ومن الجزائر إلى أوتاوا الكندية، حملت سيدات المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة طموح الرياضة الجزائرية لذوي الهمم إلى بطولة العالم 2026.

المنتخب الجزائري دخل المنافسة العالمية باعتباره بطل إفريقيا، بعد تتويجه في لواندا الأنغولية، وهي المرة السادسة على التوالي التي تحصد فيها سيدات الجزائر اللقب القاري، ليضمن المنتخب بذلك بطاقة المشاركة في الموعد العالمي.

وفي أوتاوا، واجهت الخماسية الجزائرية منتخبات هولندا وفرنسا والولايات المتحدة الأمريكية واليابان وألمانيا ضمن المجموعة الثانية.

ورغم صعوبة المنافسة وقوة المنتخبات المشاركة، أنهت سيدات الجزائر مشاركتهن العالمية في المركز الثاني عشر، ليبقين ضمن نخبة المنتخبات التي حضرت هذا الموعد العالمي، ويواصلن مسارا بدأ من التتويج القاري وامتد إلى أكبر المحافل الدولية.

وكانت المشاركة أيضا مناسبة جديدة لإبراز قيمة الرياضة النسوية لذوي الهمم، وما تحمله من رسائل تتجاوز النتيجة والملعب، لتصل إلى الإرادة والمثابرة والقدرة على تحدي الظروف.

أوتاوا 2026

أوتاوا ← الجزائر

بطل إفريقيا

بطولة العالم 2026

12
المركز

من الجامعة إلى المحافل القارية..
بطلات الجزائر يواصلن الحضور

لم تتوقف حصيلة الرياضة النسوية الجزائرية عند المنافسات القارية الكبرى، بل امتدت إلى الرياضة الجامعية، التي شهدت بدورها مشاركة جزائرية قوية في دورة الألعاب الإفريقية الجامعية بالقاهرة.

القاهرة → وهران 2028

القاهرة 2026
↓
115 ميدالية
↓
وهران 2028

من منصة التتويج في القاهرة إلى مسؤولية التنظيم على أرض الوطن

115 مبدالية... حضور جزائري لافت في الألعاب الجامعية

أنهت الجزائر مشاركتها في الطبعة الثانية عشرة للألعاب الإفريقية الجامعية بالقاهرة بحصيلة كبيرة بلغت 115 ميدالية، منها 41 ذهبية و38 فضية و36 برونزية، لتحتل المركز الثاني قارياً من حيث عدد الميداليات.

وكانت الصورة التي سجلت في منتصف المنافسات قد أظهرت رصيد 32 ميدالية للجزائر، قبل أن يتوسع الرصيد مع استمرار المنافسات وارتفاع عدد التتويجات، وهو ما يؤكد أن الحصيلة النهائية كانت أكبر بكثير من الأرقام التي ظهرت في بداية الدورة.

وشاركت الطالبات الرياضيات إلى جانب زملائهن في مختلف الاختصاصات، وساهمن في هذا الحضور الجامعي الذي يجمع بين التحصيل العلمي والممارسة الرياضية، ويؤكد أن الجامعة بمكن أن تكون أيضا فضاء لصناعة البطلات وتطوير المواهب.

وقد حمل هذا النجاح دلالة إضافية مع الإعلان عن اختيار مدينة وهران لاختضان الطبعة الثالثة عشرة للألعاب الإفريقية الجامعية سنة 2028. لتنتقل الرياضة الجامعية الجزائرية من منصة التتويج في القاهرة إلى مسؤولية التنظيم على أرض الوطن.

115
ميدالية

36	38	41
برونزية	فضية	ذهبية

الألعاب الإفريقية الجامعية – القاهرة

المركز الثاني قارياً من حيث عدد الميداليات

البادمنتون... جيل جديد يبحث عن اللقب القاري

وفي رياضة الريشة الطائرة، كان الموعد مع المنتخب الوطني لأقل من 19 سنة في البطولة الإفريقية المقامة بالقاهرة من 27 سبتمبر إلى 3 أكتوبر.

المنتخب الجزائري بلغ الدور نصف النهائي بعد فوزة على أوغندا بنتيجة 2-0. قبل أن يحجز بطاقة العبور إلى النهائي بعد مواجهة قوية أمام غانا، في مسار يؤكد الحضور المتنامي للعناصر الشابة في هذه الرياضة.

وفي هذا الموعد، لم يعد الرهان مقتصرا على تحقيق نتيجة آنية، بل أصبح مرتبطا أيضا بصناعة جبل جديد من الرياضيين والرياضيات القادرين على حمل راية البادمنتون الجزائري في السنوات المقبلة.

ويبقى المنتخب الجزائري أمام مواجهة جنوب إفريقيا في النهائي، في موعد يأتي مع بداية شهر أكتوير، وبالتالي فإن الحصيلة النهائية للبطولة لم تكن قد حسمت بعد عند إعداد هذه الصفحة.

12TH ALL AFRICA UNIVERSITY GAMES
PLACE
MES · CA

البطولة الإفريقية **U19**
القاهرة
27 سبتمبر → 3 أكتوبر

الجزائر 2-0 أوغندا
↓
نصف النهائي
↓
الفوز على غانا
↓
التأهل إلى النهائي

النهائي أمام جنوب إفريقيا

الحصيلة النهائية للبطولة لم تكن قد حسمت بعد عند إعداد الصفحة.

سبتمبر... شهر النتائج ورسالة الاستمرارية

ومع نهاية الشهر، تبقى الحصيلة مفتوحة على المزيد من العمل.

فالذهب الذي تحقق في الكاراتي، واللقب القاري في الجوجيتسو، والمشاركة العالمية لسيدات كرة السلة على الكراسي، والنتائج الكبيرة في الرياضة الجامعية، ووصول منتخب البادمنتون لأقل من 19 سنة إلى النهائي، كلها محطات مختلفة لكنها تلتقي في معنى واحد.

فكل ميدالية تبدأ من تدريب، وكل بطلة تبدأ من فرصة، وكل إنجاز كبير يصنعه عمل يتواصل حتى بعد أن تنتهي مراسم التتويج.

- الكاراتي
- الجوجيتسو
- كرة السلة على الكراسي
- الرياضة الجامعية
- البادمنتون

> «الرياضة النسوية الجزائرية لا تتحرك في اتجاه واحد، بل تتوسع من اختصاص إلى آخر ومن فئة غمرية إلى أخرى.

الرياضة النسوية... تنوع في المنافسة وتوسع في الحضور

ما يميز حصاد سبتمبر هذه المرة ليس فقط عدد الميداليات أو أسماء المتوجات، وإنما تنوع المساحات التي حضرت فيها الرياضة النسوية الجزائرية.

من البساط القاري للكاراتي والجوجيتسو، إلى أرضية كرة السلة على الكراسي، ومن الملاعب الجامعية إلى منافسات البادمنتون، تظهر صورة رياضية نسوية لا تتحرك في اتجاه واحد، بل تتوسع من اختصاص إلى أخر ومن فئة عمرية إلى أخرى.

EXCLUSIVE INTERVIEW

من الميدان إلى التسيير...
بطلات الأمس يصنعن رياضة اليوم

ليلى زيتون

رئيسة مصلحة الرياضة بمديرية الشباب والرياضة والترفيه لولاية الجزائر

لم تعد التجربة الرياضية تنتهي عند حدود الميدان أو عند آخر منافسة تخوضها البطلة، فالكثير من الرياضيات اللواتي حملن البدلة الرياضية ودخلن أجواء المنافسة، واصلن مسيرتهن في ميادين أخرى، وانتقلن من ممارسة الرياضة إلى التدريب والتأطير ثم إلى التسيير، حاملة معهن خبرة سنوات من العمل والانضباط ومعرفة دقيقة بما يحتاجه الرياضي من أجل الوصول إلى النجاح.

التجربة تصنع الفرق

الرياضة علمتنا الصبر والمثابرة، وهي اليوم تمنحنا القدرة على **تسيير** المشاريع الرياضية وبناء أجيال جديدة من البطلات. الخبرة الميدانية التي اكتسبناها في الملعب، أصبحت اليوم أساساً في العمل الإداري والتربوي، وما زلنا نؤمن بأن المرأة الجزائرية قادرة على القيادة وصناعة التغيير في كل المجالات.

أهمية التأطير والتكوين

الرياضة ليست فقط منافسة، بل هي أيضاً مدرسة للحياة، تعلمنا، الأضباط ، احترام الأخرين، والعمل الجماعي. ومن هذا المنطلق، نعمل على تكوين وتأطير الشباب، خاصة الفتيات، لتمكينهن من أكتساب المهارات اللازمة لمواصلة المسيرة، الرياضية والإدارية.

رسالة إلى الجيل الجديد

أدعو كل فتاة جزائرية إلي الإيمان بقدراتها والسعي لتحقيق أحلامها في المجال الرياضي، سواء كلاعبة أو مدرية أو مسيرة. فالمستقبل يحتاج إلى طاقات شابة، وإلى نساء يواصلن ما بدأته الأجيال السابقة بكل فخر.

من الميدان إلى التسيير.

بدأيتي كانث كلاعبة في رياضة التابكواندو، حيث تعلمت معني الانضباط وروح الفريق. بعد ذلك، أنتقلت إلى مجال التدريب، ثم إلى التسيير، لأنني كنت أؤمن بأن الرياضة لا تقتصر على التنافس في الميدان، بل تتعداه إلى بناء هياكل وتنظيم وتكوين أجيال جديدة. اليوم، أعمل علي تطوير الرياضة في ولاية الجزائر، من خلال دعم الجمعيات، ومرافقة النوادي، وتشجيع الفتيات على ممارسة الرياضة في مختلف التخصصات.

المرأة والرياضة... شراكة مستمرة

المرأة الجزائرية أثبتت جدارتها في كل المحطات، من اللاعبة إلى المدربة ثم المسيرة. واليوم، نرى حضورها قوياً في التسيير والإدارة، وهو ما يعكس تطوراً في في الرياضة النسوية بالجزائر. نحن نؤمن بأن الرياضة النسوية ليست مجرد مشاركة، بهي مشروع طويل المدى لبناء مجتمع أكثر صحة وتوازناً.

طموحات المستقبل

أطمح إلى مزيد من تطوير البنية التحتية الرياضية، وتوسيع قاعدة الممارسة، خاصة بين الفتيات، وتوفير فرص أكبر للرياضيات الواعدات، حتى تتمكن من تحقيق المزيد من الإنجازات على المشتويات الوطنية والإقليمية

من الميدان
إلى الإدارة

> الرياضة علمتنا الصبر والمثابرة، وهي اليوم تمنحنا القدرة على تسيير المشاريع الرياضية وبناء أجيال جديدة من البطلات.

الرياضة في حياتي

الرياضة بالنسبة لي ليست مجرد عمل أو مهنة، بل هي أسلوب حياة. هي ما صقلت شخصيتي، ومنحتني الثقة، وهي اليوم مصدر إلهام لي في كل خطوة اقدمها، سواء في الميدان أو في التسيير.

قيم أؤمن بها

الالتزام	التكوين	العمل الجماعي	الانضباط

وافية جندي...
تجربة بطلة سابقة تتواصل في التسيير والتأطير

وافية جندي

ألإطار السامي والمدير التقني بالاتحادية الجزائرية للترياتلون

ومن تجربة الجودو أيضا، تأتي تجربة السيدة وافيا جندي، الإطار السامي والمدير التقني بالاتحادية الجزائرية للترياتلون، والتي خاضت بدورها تجربة الرياضة كلاعبة في الجودو، قبل أن تنتقل إلى مجال آخر من مجالات العمل الرياضي، لتواصل مسيرتها من موقع المسؤولية والتأطير الفني.

الرياضة... مدرسة للحياة

الرياضة بالنسبة لي ليست مجرد منافسة أو تحقيق نتانج، بل هي أسلوب حياة برسخ قيم الانضباط، ومثابرة، واحترام الأخرين. هذه القيم، هي التي أحملها معي في كل مراحل مسيرتي، سواء في الميدان أو في التسيير.

التحدي مستمر

اليوم، كمديرة تقنية، أعمل بكل طاقتي مع فريق الاتحادية الجزائرية للترياتلون من أجل تطوير هذه الرياضة، وتوسيع قاعدة الممارسين، خاصة بين فئة الشباب والفتيات، لأننا نؤمن أن المستقبل يبدأ من هنا.

رسالة إلى الرياضيات

أدعو كل رياضية جزائرية إلى الإيمان بقدراتها، والاستمرار في التعلم والتطور، سواء في الميدان أو في مجالات التسيير والتأطير، فالتجربة الرياضية لا تنتهي بالمنافسة، بل تبدأ من جديد في كل مسؤولية، وكل تحد جديد.

من الجودو إلى الترياتلون

بدأت مسيرتي الرياضية في رياضة الجودو، حيث تعلمت الانضباط، واحترام المنافس، والعمل الجماعي. كانت تلك التجربة مدرسة حقيقية إلي الحياة، ساعدتني على بناء شخصيتي الرياضية والإنسانية في أن واحد. بعدها، ومع مرور الوقت، انخرطت في مجال الترياتلون، الذي جمع بين أكثر من رياضة، وفتح أمامي أفاقا جديدة وتحديات مختلفة.

من اللاعبة إلى الإطار الفني

بعد تجربتي كلاعبة، اخترت أن أواصل مسيرتي في خدمة الرياضة من موقع آخر، وهو التأطير الفني. كنت أؤمن أن خربتي الميدانية يمكن أن تكون قيمة مضافة للأجيال الجديدة، فعملت على تطوير لموا هب وتوجية الرياضيين، والمساهمة في بناء قاعدة قوية لهذه الرياضة.

رحلة رياضية

- الجودو
- الممارسة
- الخبرة
- التأطير
- التسيير الفني

في نظريا

الرياضة النسوية الجزائرية تزخر بكفاءات قادرة على صنع الفرق، وما نحتاجه اليوم هو المزيد من الدعم، والثقة، وفتح المجال أمام الرياضيات للتميز في كل المجالات.

TRIATHLON

معاً من أجل
رياضة نسوية أقوى

بدعمكم ...
نواصل صناعة أثرٍ أكبر

شركاؤنا ورعاتنا في دعم
الرياضة النسوية

شركاؤنا الرئيسيون

Aigle
الشريك والداعم

Wave
الشريك والداعم

Dizol
الشريك والداعم

OURS BLANC
الشريك والداعم

شراكتكم... استثمار في مستقبل الرياضة النسوية الجزائرية

معاً
نصنع الفرق

مجلة رياضية متخصصة

الرياضية

معاً نحو
حياة أكثر صحة
ونشاط

Dizol®
الحماية الأمثل!

الراعي الرسمي
لمجلة الرياضية

نظافة تدوم .. وحماية لكل بيت

مع ديزول ... بيتك أكثر أماناً

- حماية من الفيروسات والبكتيريا
- بتركيبة أمنة على العائلة
- مناسب لكل الأسطح والأماكن
- يقتل 99.9% من الجراثيم

لأن صحتك تهمنا

Dizol
الحماية الأمثل !

مجلة رياضية متخصصة

الرياضية

معاً نحو
حياة أكثر صحة
ونشـاط

Aigle®
رعاية نظافة .. لأسلوب حياة أفضل

الراعي الرسمي
لمجلة الرياضية

فعالية قصوى ضد الكلس والترسبات

نظافة
100%
حتى تحت الماء

- إزالة الترسبات والكلس
- تلميع ولمعة
- حماية للمراحيض

Aigle®

برائحة اللافندر المنعشة

نظافة تدوم ... ثقة لكل بيت

المجلة
الرياضية
مجلة الرياضة النسوية

Wave
منظف الأرضيات
FLOOR CLEANER / LAVE SOL

الراعي الرسمي
للمجلة الرياضية

معاً من اجل
رياضة نسوية
أكثر إشراقاً

نظافة..
ترافق طموحاتكم
في كل خطوة

- نظافة فائقة
  لأرضيات أكثر إشراقاً
- حماية
  و تعقيم فعال
- عبير منعش
  يدوم طويلا
- تركيبة آمنة
  للاستعمال اليومي

الرياضة تمنح القوه..
ونظافة البيئة تدعمها ♡

Wave | راعي رسمي
للمجلة الرياضية

مجلة رياضية متخصصة
الرياضية

معاً نحو
حياة أكثر صحة
ونشاط

OURS BLANC
رعاية نظافة ... أسلوب حياة أفضل

الراعي الرسمي
لمجلة الرياضية

رائحة منغشة تدوم طويلاً	حماية من البهتان ألوان تدوم أطول	نظافة عميقة حتى في الماء البارد	بخلاصة الأوافيرا نعومة طبيعية لملابسك

برائحة الألوافيرا المنعشة

تذكير بنشاطات الشهر الوردي

أكتوبر 2026

OCTOBER 2026

01
من 01 الى 04
أكتوبر 2026

المهرجان الوطني للرياضة النسوية

بولاية المدية

تحت شعار

" رياضة بدون مخدرات في الوسط المدرسي و الجامعي "

02
يوم 10
أكتوبر 2026

سباق الجري وطني

بملحق 5 جويلية
تزامنا و الشهر الوردي

تحت شعار

"معا لنشر الوعي ... من اجل مستقبل ضحي"

03
يوم 17
أكتوبر 2026

الجيم كانا

بمنتزه الصابلات بالعاصمة

04
يوم 23
أكتوبر 2026

سباق دولي * الماراطونيات *

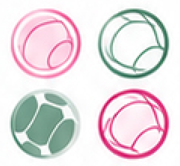
بالجزائر العاصمة

INTERNATIONAL RACE

05
يوم 31
أكتوبر 2026

نهائيات الكرات الأربعة

بفاعة حرشة حسان بالجزائر العاصمة



أكتوبر...

شهر للوعي، الحركة، والصحة

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

امسح الرمز
لزيارة الموقع

www.anpdsf.dz

آخر الأخبار

تابعوا جديد أنشطة وإنجازات بطلاتنا

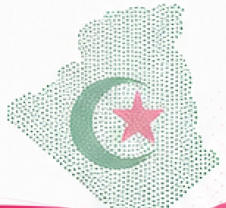
المجلة الإلكترونية

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

ANPDSF

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

05

ديوان المركب الأولمبي
القناة الأولى
وكالة الأنباء الجزائرية
ALGERIE PRESSE SERVICE

الرياضية
MAGAZINE
العدد 05 | سبتمبر 2026