



رئيس الملتقى الوطني الدكتور ميسوري رزقي

ينظم قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية التابع لكلية العلوم بجامعة أمحمد بوقرة بومرداس

الملتقى الوطني العلمي الثاني يومي 11-12 أفريل 2020

إشكالية الملتقى الوطني:

التغذية هي عبارة عن علم قائم بذاته يقوم على شرح علاقة الطعام بنشاط الجسم ووظائفه، فالغذاء هو بمثابة الوقود لجسم الإنسان ويجب أن تكون الأطعمة التي يتناولها الفرد متنوعة ومتكاملة حتى لا يتعرض جسم الإنسان إلى مشاكل صحية مثل: أمراض القلب والأوعية، مرض السكر، نزيف الدماغ، مساوية العظام، ومختلف أنواع السرطانات. أما الغذاء فهو عبارة عن مجموعة من المنتجات الزراعية أو الحيوانية التي يأكلها الإنسان للبقاء على قيد الحياة، والتي من خلالها تحصل العناصر الغذائية المختلفة، ويتصدد الغذاء المتوازن الذي يؤدي إلى تحسين صحة الفرد، وهناك الكثير من خبراء التغذية والتجميل يرون أن الصحة وجال القوام يؤمّان بشكل أساسي على التغذية السليمة التي تحتوي على كافة العناصر الغذائية، وهذه العناصر هي: الماء، المواد البروتينية، المواد الدسمة، المواد السكرية، العناصر المعدنية، وبالتالي جميع هذه العناصر يحتاجها الجسم من أجل عمل وتناغم الأعضاء، وفي الوقت نفسه لا يمكن إيجاد غذاء واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية، لذلك يُنصح بتابع طرق التغذية الصحية. فالطعام الذي يتناوله الإنسان هو حرقاً للوقود الذي يحرقه الجسم ليتمكن من الحركة، وأداء وظائفه الحيوية بفاعلية، ويستمد الجسم هذا الوقود من الشعرات الحرارية التي يمتصها من الغذاء، وتُمثل الشعرات الحرارية وحدة قياس الطاقة الموجودة في الطعام، ويحصل عليه الجسم من ثلاثة مصادر رئيسية هي: الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، ولا تُعتبر الشعرات فيتامينات أو معادن، عند حصول الجسم على الطعام توفر له الشعرات الحرارية كمية محددة من الطاقة، لأداء وظائف معينة في فترة زمنية محددة، مثل وقود السيارة تماماً، فعند ملئ خزان الوقود، يُمكن أن تنقل الشخص من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) حتى ينفد الوقود، ولذلك يجب أن تبقى منظّمة وصحية حتى يحصل الجسم على احتياجاته اليومية منها.

التغذية الطبيعية هي العلاقة التي تربط بين الغذاء الطبيعي ونشاطات الجسم المختلفة التي تستفيد منه في إنتاج الطاقة والحفاظ على درجة حرارة الجسم، من خلال الوجبات والأطباق المطبخية التي تقد للممارسين وغير الممارسين، فمحتوى هذه الوجبة أو الطبق الغذائي يجب أن يكون متنوعاً من خضار وحبوب ولحوم وأسماك والحبوب والفاكهة وحلويات ولكن بطريقة مدروسة ومتزنة وصحية. التغذية التكنولوجية هي تلك المستخلصة الطبيعية والصناعية من خلال تدخل عوامل التكنولوجيا والتي تعتبر وليدة الثورة الصناعية التي مست كل القطاعات بما فيها قطاع التغذية بحيث ظهرت ما يسمى بالمكملات الغذائية في شكل سلع ومنتجات تستهلك خاصة في المجال الرياضي وخصصت لها مجالات للاقتناء لكنها تبقى منتجات غريبة مصنعة أثبتت الدراسات فعاليتها في الميدان الرياضي كما أنها تعتبر خطرة عند سوء استخدامها.

الفرق الوحيد بين التغذية الطبيعية وبين التغذية التكنولوجية الصناعية هو أن التغذية الطبيعية لا يمكن الحصول عليها من بعض المركبات الكيميائية والصناعية مثل المكملات الغذائية، ولكن الغذاء الطبيعي لا يمكن استبداله بأي مكونات أخرى.

للأسف أصبح الإقبال على المكملات الغذائية الرياضية ظاهرة بارزة بين الشباب من أجل تكوين بنية جسمية لافته للأناظر وذلك من دون الحرص والتأكد منهم على صحة المواد المباعة ومدى مطابقتها للمواصفات التي حددها وزارة الصحة على المحلات والأندية الرياضية، إن أكثر الفئات العمرية استجابة وتأثرًا بهذه المنتجات التي تكون في مرحلة النمو، المراهقة، والشباب، وعلى الشباب الاستفادة بالغذاء الصحي المتوازن عوضاً عن هذه المكملات، كما أن ممارسة الرياضة بشكل عادي سيؤدي إلى نمو العضلات دون الحاجة إلى استعمال البروتينات أو الهرمونات المصنعة، وإذا كان لابد من ممارسة رياضة كمال الأجسام فليكن تحت إشراف مدرب ومبرن رياضي أو أخصائي تغذية أو طبيب رياضي متخصص في علم التغذية الرياضية.

فاهي مخاطر المكملات الغذائية المستعملة في المجال الرياضي وماهي الأعراض التي قد تسببها و ما مدى صحة وجباتنا التقليدية اجتماعيا ورياضيا وماهي آثار وجبات الغذاء خارج البيت خاصة منها السرعة والخفيفة في المستويات العامة و العليا ؟

شروط المشاركة في الملتقى الوطني:

كتابة البحث كاملاً بخط: Arabic Typesetting بحجم 14 و باستعمال طريقة APA

اللغات المستخدمة الملتقى الوطني هي: العربية، الإنجليزية، الأمازيغية، الفرنسية.

-ارتباط البحوث العلمية بأحد محاور الملتقى.

-لا يجب أن يتعدى البحث ثلاثة أشخاص أما الجدارية فلا يجب أن تتعدى شخصين.

-الاختيار بين الجدارية المعلقة أو المداخلة الشفهية.

-استخدام نموذج الجدارية المعلقة المقترحة من طرفنا بمتبايس 60 سم عرضاً و 90 سم طولاً

وخط: Arabic Typesetting ولا يجب أن يتجاوز باحثين و يشترط حضور أحدها

على الأقل كمنظم لعرضها أمام اللجنة العلمية للجداريات مع الإضاء على وثيقة الحضور.

-تنشر أحسن البحوث العلمية المحكمة من طرف اللجنة العلمية للملتقى في المجلة

الدولية RASS.

الاتصال والمراسلة:

ترسل كل البحوث إلى البريد الإلكتروني التالي:

repas.sportif.staps.colloque2018@gmail.com

لمزيد من الاستفسار اتصلوا بالرقم: 0551294940 أو 0658468287

مواعيد هامة:

28 مارس 2020 آخر أجل لاستقبال ملخصات البحوث العلمية للباحثين.

30-28 مارس 2020 تحكيم البحوث العلمية للباحثين من طرف اللجنة العلمية.

31 مارس 2020 إبلاغ الباحثين بقبول مجوهمهم العلمية وإرسال الدعوات.

4 أفريل 2020 فترة ترجمة وجدولة برنامج الملتقى الوطني.

6 أفريل 2020 إرسال برنامج الملتقى الوطني.

9 - 10 أفريل 2020 لاستعداد الميداني لتنظيم مدرج وقاعات المتدخلين.

11 أفريل 2020 بداية استقبال الأساتذة المشاركين والمتدخلين ابتداءاً من الساعة 8

11- 12 أفريل 2020 فترة انعقاد الملتقى الوطني بشعار التغذية الرياضية بين الوجبة الطبيعية

والتغذية التكنولوجية الصناعية.

12 أفريل 2020 اختتام بالتكريمات واختيار أحسن بحوث جدارية وتوزيع شهادات المشاركة

للمتدخلين في الملتقى.

أهداف الملتقى الوطني:

-معرفة الأعراض التي قد تسببها التغذية الطبيعية غير المتزنة.

-إبراز مدى صحة وجباتنا التقليدية المنزلية الجزائرية.

-معرفة نوع وأثر وجبات الغذاء المعروضة خارج البيت خاصة الوجبات السريعة والخفيفة.

-إبراز مخاطر المكملات الغذائية التكنولوجية الصناعية على صحة الرياضي.

-دراسة الثقافة الوطنية في مجال التغذية سواء التقليدية أو الرياضية.

-إبراز العلاقة بين الرياضة و التغذية الطبيعية المتزنة.

-إبراز العلاقة بين الرياضة و المكملات الغذائية التكنولوجية الصناعية.

-معرفة مسببات الزيادة في الوزن التي ترتبط بالشراهة و سوء التغذية.

-وضع مخطط سلم للتغذية المتزنة يوميا و أسبوعيا موجه للعائلات الجزائرية.

-معرفة محددات الطبق و الوجبة الغذائية في المجال الرياضي.

-إبراز درجة ارتباط طبيعة النشاط الرياضي ونوع الوجبة الغذائية الواجب

تناولها في المستويات العليا.

-تحديد العلاقة التي تربط بين المسؤولية الاجتماعية و بين علم التغذية

الرياضية

محاور الملتقى الوطني:

المحور الأول: طبيعة الغذاء التقليدي وعلاقته بالصحة و الممارسة الرياضية

المحور الثاني: مخاطر المكملات الغذائية التكنولوجية -صناعية

المحور الثالث: العلاقة بين طبيعة الممارسة الرياضية ومحتويات الطبق الغذائي

المحور الرابع: أسس و مبادئ علم التغذية و الحماية في المجال الرياضي

المحور الخامس: مخاطر المنسجطات صحيا و نفسيا و اجتماعيا ...

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة أمحمد بوقرة بومرداس



كلية العلوم



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية



ينظم قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية التابع لكلية العلوم

بجامعة أمحمد بوقرة بومرداس

الملتقى العلمي الوطني الثاني يومي 11-12 أبريل

2020

تحت عنوان: التغذية الرياضية بين الوجبة الطبيعية والوجبة

التكنوصناعية

الرئيس الشرفي للملتقى:

رئيس الجامعة السيد ياسحي مصطفى

المشرف العام للملتقى:

عميد الكلية السيد مزهود رضا

المنسق العام للملتقى:

رئيس قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية بوبكر الصادق

رئيس الملتقى الوطني:

د. ميسوري رزقي

نائب رئيس الملتقى الوطني:

د. بن يحي أسامة

رئيس اللجنة التنظيمية للملتقى:

د. علي حدي

نائب رئيس اللجنة التنظيمية للملتقى:

د. بن حامد نور الدين

مسؤول اللجنة الإعلامية للملتقى:

د. مساحل رمضان

رئيس اللجنة العلمية للملتقى:

د. مقران إسماعيل

نائب رئيس اللجنة العلمية للملتقى:

د. بن عيسى رضا

أعضاء اللجنة العلمية للملتقى الوطني:

أستاذ التعليم العالي: حريتي حكيم أستاذ التعليم العالي: قندوزن نذير الدكتور: زيان نصيرة

أستاذ التعليم العالي: قاسمي أحسن أستاذ التعليم العالي: بن حديد يوسف الدكتور: ولد أحمد وليد

أستاذ التعليم العالي: عبد الناصر بن التومي أستاذ التعليم العالي: لهاب كريم الدكتور: بن يحي أسامة

أستاذ التعليم العالي: بن عكي محند اكلي أستاذ التعليم العالي: آيت لونيس مراد الدكتور: دالي موسى

أستاذ التعليم العالي: نافع سفيان أستاذ التعليم العالي: كرفس نبيل الدكتور: حدي علي

أستاذ التعليم العالي: حرشاي يوسف أستاذ التعليم العالي: ماهور باشا مراد الدكتور: بن عيسى رضا

أستاذ التعليم العالي: بوجردة عبد الله أستاذ التعليم العالي: كوتشوك سيدي محمدا الدكتور: عرفة محمد

أستاذ التعليم العالي: لبعان كريم أستاذ التعليم العالي: حجار محمد خرفان الدكتور: خياز كمال

أستاذ التعليم العالي: فتحي بلغول الدكتور: شريط محمد الحسن المأمون الدكتور: فتحي مونية

أستاذ التعليم العالي: ميموني نبيلة الدكتور: إيزريمكيوسة سواندة الدكتورة: مسيل صورية

أستاذ التعليم العالي: عطاء الله أحمد الدكتور: نصر الدين شريف الدكتور: مشيد يسين

أستاذ التعليم العالي: حمزة غضبان الدكتور: بن حامد نور الدين الدكتور: بن عكي باية

أستاذ التعليم العالي: واضح أحمد أمين الدكتور: علي حيمود عبد القادر الدكتور: داسة بدر الدين

أستاذ التعليم العالي: بن فوية علي الدكتور: كيرداش محمد الأمين الدكتور: ميسوري رزقي

الدكتور: مساحل رمضان الدكتور: نحال حميد الدكتور: بركات حسين

الدكتور: نويقة رضوان الدكتور: ربوح صالح الدكتور: مجيدي محمد

الدكتور: إلماي سليم الدكتور: مخازني محمدا الدكتور: فاضلي بجاوي

الدكتور: سعادية هوازي الدكتور: مفتي محمد الدكتور: حنان زرعور

الدكتور: خروبي محمد فيصل الدكتور: مفتي عبد المنعم الدكتور: غنام نور الدين

الدكتور: مسعودي خالد الدكتور: بن زيادة الهادي الدكتور: حجاج سعد

الدكتور: بن الدين كمال الدكتور: جبالي رضوان الدكتور: زاوي علي

الدكتور: كرامة سيد أحمد الدكتور: صحراوي عمر الدكتور: مزاري فاتح

الدكتور: عيسى الهادي الدكتور: بلونيس رشيد الدكتور: العلوي عبد الحفيظ

الدكتور: حربي سليم الدكتور: بن شيخ يوسف الدكتور: حفيظ قميني

الدكتور: نمرد بشير الدكتور: مجلي صالح الدكتور: عبدلي فاتح

الدكتور: بوكرائم بلقاسم الدكتور: صالح موفق الدكتور: بن رابع خير الدين

الدكتور: حملي صليحة الدكتور: يوسف جلجلي الدكتور: رامي عز الدين

الدكتور: بوبكر الصادق الدكتور: بن نور معمر الدكتورة: مرصالي حورية

الدكتور: زيرق فاتح الدكتورة: بولعياص سمية الدكتور: طوبال وسيم

بمساهمة مخبر تكنولوجيا التغذية RTA - مديرية الشباب والرياضة - مديرية الثقافة - مديرية السياحة

والصناعات التقليدية - مديرية الخدمات الجامعية - كونفيدرالية أرباب العمل - ولاية بومرداس