



جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
كلية العلوم - قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
شهادة مشاركة

يشهد رئيس الملتقى العلمي الوطني الثاني البروفيسور ميسيوري رزقي أن الدكتور :

- بن الطاهر إسماعيل - مهادي عثمان

قد شارك (ة) ببحث عنوانه:

أهمية إستهلاك المكملات الغذائية في التدريبات الرياضية لإختصاص كمال الأجسام
في فعاليات الملتقى العلمي الوطني الثاني بعنوان التغذية الرياضية بين الوجبة الطبيعية والوجبة التكنولوجية
يومي 03 - 04 ماي 2023

رئيس اللجنة العلمية للملتقى الوطني
أ.د/ بن عيسى رضا

الدكتور بن عيسى رضا
رئيس اللجنة العلمية للملتقى
العلمي الوطني الثاني

رئيس الملتقى العلمي الوطني
أ.د/ ميسيوري رزقي

البروفيسور ميسيوري رزقي
رئيس الملتقى الوطني
الثاني



رئيس القسم

أ.د/ الصادق بوبكر

رئيس قسم علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
السيد، بوبكر الصادق



جامعة امجد بوقرة - بومرداس -

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

اهمية استهلاك المكملات الغذائية في التدريبات الرياضية لاختصاص كمال الاجسام

دراسة لواقع استهلاك المكملات الغذائية

مشاركة بمدخله شفوية

الدكتور بن عيسى رضا
رئيس اللجنة العلمية للملتقى
العلمي الوطني الثاني

د.بن الطاهر اسماعيل - جامعة بومرداس-s.bentahar@univ-boumerdes.dz

د.مهادي عثمان - جامعة الجزائر mehaddi.atmane@univ-alger3.dz

مقدمة:

في الوسط الرياضي يشهد سباقا محموما للحصول على وسائل تؤمن التطور المنشود، إضافة إلى الارتقاء باللياقة البدنية والتكتيكية والتكنيكية وبقى لها ارت، وبأقل ما يمكن من الجهد المبذول والتقليل من الأضرار التي يتعرضون لها أثناء التدريب، ولغرض التفوق على منافسيهم لجأ الرياضيون إلى استخدام بعض المواد الطبيعية والاصطناعية والتي يطلق عليها اسم المكملات الغذائية، منها الكربوهيدرات ارت والأحماض الأمينية والكرياتين والفيتامينات والمعادن، للإطلاق الطاقة الهائلة أثناء التدريب، حيث تزداد كل يوم أهمية و دور المكملات الغذائية في الإنجاز الرياضي، وفي تحقيق مستويات متقدمة من الأداء الرياضي، خصوصا في الدول المتقدمة التي تعني اعتناء كبي ار بتطوير الرياضة ونشرها، كما تزداد أنواع هذه المكملات تطوار وتجري المزيد من البحوث العلمية لاختبار أثارها وفوائدها وتطوير أنواع جديدة. من دوافع دراستنا لهذا الموضوع:

➤ ميولنا لرياضة كمال الأجسام والرغبة في الوقوف على أسرارها.

➤ الرغبة الجارحة في إثراء رصيدنا المعرفي اتجاه موضوعنا.

➤ الوقوف على أهمية ومكانة المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام.

➤ الاطلاع على واقع ممارسي رياضة كمال الأجسام تجاه تناول المكملات الغذاء

هدف الدراسة: واقع التغذية الرياضية والمكملات الغذائية في النوادي الرياضية.

معرفة مدى استهلاك المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام من خلال العملية التدريبية، واستعمالها في التدريبات الرياضية بصفة عامة في الرياضة وفي كمال الجسم بصفة خاصة، وكذلك تأثيراتها على الجسم الرياضي.

فرضيات الدراسة:

الفرضية الجزئية الاولى: للمكملات الغذائية دور فعال في التدريب بصفة عامة.

الفرضية الجزئية الثانية: يتبع رياضي كمال الأجسام نصائح أخصائية قبل الاستهلاك المكملات

تحديد المصطلحات:

المكملات الغذائية هي مستحضرات هدفها تكملة النظام الغذائي بمواد التغذية، مثل البروتينات

والكربوهيدرات والدهنيات والمعادن والألياف... والتي قد تكون مفقودة في النظام الغذائي للشخص أو قد تكون غير مستهلكة بكميات كافية .

البروتين:

البروتين في كمال الاجسام يتكون من خمس أنواع:

بروتين مصّل الحليب (WHEY PROTEIN) يعتبر هذا النوع المفضل عند الأغلبية لأنه يتميز باحتوائه على نسب عالية من البروتين، كما أنه سريع الامتصاص في ثلاثين دقيقة مما يجعله مفيداً من خلال تناوله بعد التمرين مباشرة

الكرياتين (CREATINE) الكرياتين هو مركب ينتج طبيعي ا في أجسامنا يزود عضلاتنا بالطاقة و كيميائياً يسمى Methylguano-Acetic Acid يتكون الكرياتين في الجسم من خلال عملية كيميائية تدخل فيها العناصر التالية من الحوامض الأمينية، أرجانين، و الميثونين، و غلايسين ، يصنع الكرياتين من قبل الكبد ، و يمكن أن ينتج كذلك من قبل البنكرياس و الكلية مكمل ال HMB :هو ملح ق جدي د و أثبتت فعاليته في رياضة كمال الأجسام ، فهو يساعد على عدم تكسير الخلايا العضلية و يخلص الجسم من الدهون ويزيد الطاقة وقوة العضلات وثباتها في 7 أيام و له دور في تأليف نسيج العضلة

الغلوتامين Glutamine :هو حمض أميني مكون من سلسلة الأحماض أمينية غير أساسية ، و الجسم قادر على إنتاجه وفقاً لاحتياجاته، و يعتبر هذا الحمض الأميني الأكثر وفرة في الدم، كما يلعب دوراً مهماً في تعزيز جهاز المناعة، و يمنع هدم النسيج العضلي و يعيد ما تهدم منه، و يساعد في عدد من عمليات الأيض مما يجعله مكمل غذائي مناسب للأشخاص الراغبين في إزالة الدهون و إنقاص الوزن، يحسن من أداء المخ و التركيز، و يتوفر بنوعين البودر و الكبسولة. سلسلة الأحماض الأمينية المتشعبة : bcaa ثلاث أحماض أمينية أساسية (الليوسين والايزو ليوسين و الفالين) لا يستطيع الجسم إنتاجها دون الاعتماد على المصادر الخارجية مثل اللحوم و البيض و الألبان... هذه الأحماض مهمة جداً لأنها تشكل 40 ٪ من احتياجات الجسم من 10 أحماض أمينية أساسية.

مقويات التسترون الطبيعية :هو هرمون موجود لدى الذكور أكثر من الإناث، وهو المسؤول عن نمو عضلات الجسم ، يعمل لاعبي كمال الأجسام على رفع هذا الهرمون من خلال مصادر خارجية لكسب الحجم العضلي وتحسين المزاج بالإضافة إلى تقوية الرغبة الجنسية ZMA : نظام حفظ اميتي وظيفته تنشيط الهرمونات ورفع التسترون نيتريك الأوكسيد: يحفز على التدريب و يمنع الشد العضلي حواريق الدهون: تحسين وظيفة الغدة الدرقية وعمليات الايض.

الدكتور بن عيسى رضا
رئيس اللجنة العلمية للملتقى
العلمي الوطني الثاني

- ✓ إعادة بناء الخلايا النافذة وصيانة الألياف العضلية بعد التمارين الرياضية .
- ✓ زيادة مساحة المقطع الفسيولوجي للألياف العضلية .
- ✓ إمتلاك القوة العضلية .
- ✓ زيادة التحمل والقدرة على العمل البدني لفترة طويلة وزيادة مطاولة الجهاز الدوري التنفسي .
- ✓ استعادة الحالة الطبيعية وسرعة الاستشفاء بعد الجهد البدني الشديد .
- ✓ تزيد التمثيل الغذائي وتزيد قوة المناعة عند تناولها بشكل مقنن .

إجراءات الدراسة الميدانية:

وتمثلت عينة بحثنا في ممارسي هواة كمال الأجسام بولاية الج ا زئر العاصمة، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد بلغ عددهم 60 رياضي.

الجال الزماني والمكاني: لقد تمت المدة الزمنية للجانب التطبيقي حوالي شهر -01- وذلك من نهاية شهر أبريل إلى بداية شهر ماي. حيث قمنا باختيار ممارسين هواة كمال الأجسام بولاية الجزائر .

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والالهام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة، وبتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع.

وقبل توزيع الاستبيانات المتعلقة بالبحث قمنا بإدراج دراسة استطلاعية على العينة، قصد الاطلاع على الممارسة الميدانية والاتصال ببعض الرياضيين من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الاشكال المطروح، ومحاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية و ذلك بالتعرف على أوقات دارستهم وأماكن تواجدهم . تم استخدام المنهج الوصفي باعتباره الاقرب الى تفسير النتائج من أجل القيام بدراستنا قمنا باختيار عينة عشوائية غير احتمالية من لاعبي كمال الأجسام وقمنا بتوزيع

" 60 " استبيان وجمعها .

السؤال الأول: هل سبق وتناولت المكملات الغذائية ؟

الغرض منه : معرفة إذا كان رياضي يستخدم أو يستهلك المكملات الغذائية.

الجدول رقم 01 : يمثل مدى استهلاك الرياضيين للمكملات الغذائية.

المحور الثاني: يتبع رياضي كمال الأجسام نصائح أخصائيين في استهلاك المكملات.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	42	70	9.6	3.84	0.05	1	دالة
لا	18	30					احصائيا
المجموع	60	10					

نلاحظ من خلال الجدول أن:

الدكتور بن عيسى رضا
رئيس اللجنة العلمية للملتقى
العلمي الوطني الثاني

- نسب 70% من الرياضيين العينة صرحوا أنهم يستهلكون المكملات الغذائية.
- نسبة 30% من الرياضيين العينة صرحوا أنهم لا يستهلكون المكملات الغذائية.
- نسبة 67% من الرياضيين لديهم ثقة بالمكملات الغذائية في تطوير قدراتهم البدنية.
- نسبة 100% أغلب الرياضيين يشتركون في الممارسة لأكثر من سنتين.
- نسبة 60% من الرياضيين يرون أن المكملات الغذائية لها دور كبير تطوير قدراتهم البدنية.
- نسبة 93% من الرياضيين مقتنعون أن المكملات الغذائية لها فاعلية في تطوير الجسم.
- نسبة 60% من الرياضيين يرون أن قدرتهم المادية تسمح لهم باقتناء المكملات الغذائية والاحتياجات الرياضية.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن هناك اهتمام من قبل رياضيين كمال الجسم بتناول المكملات الغذائية.

السؤال الثاني: هل استخدمت المكملات عن طريق وصفة طبية ؟

الغرض منه: معرفة ان كان رياضي كمال الأجسام يستخدم المكملات عن طريق استشارة (وصفة) طبية

الجدول رقم 02 : احصائيات الأجوبة السؤال الأول من المحور الثالث.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	0	0	60	3.84	0.05	1	دالة
لا	60	100					احصائيا
المجموع	60	100					

- نسبة 100% من الرياضيين العينة صرحوا أنهم لا يستخدمون المكملات الغذائية عن طريق وصفة طبية.
- نسبة 100% من الرياضيين العينة صرحوا أنهم يستخدمون المكملات الغذائية مرخصة.
- نسبة 60% من رياضيين العينة صرحوا أنهم يشتركون المكملات الغذائية من أماكن خاصة.
- نسبة 60% من الرياضيين العينة صرحوا بأن المكملات يمكنها أحيانا أن تشكل خطرا على جسم الانسان

ولقد توصلنا في ختام هذا البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات حول موضوعنا والتي يمكن ذكر أهمها:

- تم تأكيد الفرضية رقم 01 القائلة:-

للمكملات الغذائية دور فعال في التدريب بصفة عامة.

ولم يتم تأكيد الفرضية رقم 02 القائلة:

يشجع المؤطرون على استخدام المكملات الغذائية.

الخلاصة:

مما تطرقنا إليه في هذا الفصل من عرض وتحليل النتائج بمختلف الوسائل الإحصائية وأهمها k^2 ومقارنتها

بالفرضيات التي بنينا عليها البحث وصلنا إلى نتائج تؤكد صحة رقم 1 وتنفي الفرضية رقم 2، ومنه نستخلص ان

المكملات الغذائية

تأخذ حيزا كبيرا لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام .

والوصول الى فرضية مستقبلية تخص:

نشر ثقافة صحية بين رياضيي كمال الأجسام وبين الرياضيين من كل الرياضات .

المراجع:

- روزي غازي عمران، المنشطات الرياضية، دار النجد، عمان، ط. 1 ، 2005 .

-سؤدد فؤاد الألوسي، المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية، دار أسامة، الأردن، ط. 1 ، 2012.

-عباس حمزة طويل، المنشطات الرياضية واثارها المدمرة على الرياضيين، دار الدجلة للنشر والتوزيع،

عمان ، 2015 .

- قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، طرق وأساليب تنمية القوة العضلية ، 2012 .

- منصور جميل، التدريب في بناء الأجسام، عمان مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع 2016 .

. محمد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، طبعة الثانية، دار النهضة العربية، مصر، 1970

الدكتور بن عيسى رضا
رئيس اللجنة العلمية للملتقى
العلمي الوطني الثاني

البرنامج العام للملتقى الوطني الثاني / قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

– بعنوان: التغذية الرياضية ما بين الوجبة الطبيعية و الوجبة التكنولوجية –

حفل إفتتاح الملتقى الوطني 08 سا00 – 12سا00

المكان: قسم علوم و تقنيات النشاط البدني و الرياضي

منشطة حفل الإفتتاح: الدكتورة ريد صباح

- إستقبال المشاركين على مستوى القسم..... 8 سا 00 د
- آيات بينات من الذكر الحكيم..... 9 سا 30 د
- النشيد الوطني الجزائري..... 10 سا 00 د
- كلمة رئيس القسم السيد الصادق بوكري..... 10 سا 15 د
- كلمة رئيس الملتقى العلمي الوطني الثاني السيد ميسوري رزقي..... 10 سا 30 د
- كلمة عميد كلية العلوم السيد رية أعر..... 10 سا 45 د
- إلقاء المحاضرة النموذجية 1 (فصيح نصيرة)..... 11 سا 00 د إلى 11 سا 30 د
- إلقاء المحاضرة النموذجية 2 (عوج إكرام)..... 11 سا 30 د إلى 12 سا 00 د

وجبة الغداء..... 12 سا 00 د – 13 سا 00 د

الجلسة الأولى

قاعة المدرج B

اليوم الأول: 03 ماي 2023

الفترة المسائية: 13 سا 00 – 14 سا 30

الجلسة الأولى: 13 سا 00 د – 14 سا 30 د

محور الجلسة: أسس و مبادئ علم التغذية و الحماية في المجال الرياضي.

عدد المداخلات: 07 مداخلات شفوية / مدة المداخلة: 10 د

المنظم الرئيسي للجلسة: شرايطية عبد الحليم

المقرر: د/خجاز كمال

رئيس الجلسة: أ.د/شريط محمد الحسن المأمون

العدد	اللقب و الإسم	مؤسسة العمل	عنوان البحث
01	فرقان عبد الكريم بوعجناق كمال	جامعة الجزائر	Education nutritionnelle: Rôle de la chronobiologie alimentaire
02	بن البار مبخوت	جامعة الاغواط	قياس مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة المسيلة دراسة ميدانية على عينة من لاعبي بعض الاندية
03	بهناس مروة غالمي إيمان نواصيرية منى	جامعة سوق أهراس	التغذية والحماية في المجال الرياضي
04	هارون ربيعي خرقان محمد حجار الطيب بن صالح	جامعة مستغانم جامعة مستغانم جامعة الجزائر 3	التغذية الرياضية الصحية كاستراتيجية للحفاظ على الجهاز الهضمي ورحلة الطعام الطويلة داخل الجسم (مقاربة مفاهيمية)

05	براهيمي محمد	جامعة الجزائر 3	علاقة الغذاء الطبيعي بالممارسة الرياضية
06	حمواني خالد كريدات محمد الأمين	جامعة الجزائر 3 جامعة بومرداس	Utilisation de suppléments nutritionnels dans le sport: risques connaissances et facteurs liés au comportement
07	حدي علي	جامعة بومرداس	الوعي الصحي و الغذائي وعلاقته بالنشاط البدني

المناقشة وطرح الأسئلة و الإجابة عليها مع جمع التوصيات (30 دقيقة)

الدورة التكوينية رقم 01: الحمية / د. نويقة رضوان 13 سا 30 د إلى 17 سا 00 الأماكن محدودة الأماكن: 60 مشارك فقط

اليوم الأول: 03 ماي 2023 قاعة المدرج A / القسم

الفترة المسائية: 13 سا 00 - 14 سا 30

الجلسة الثانية: 13 سا 30 د - 15 سا 00 د

محور الجلسة: طبيعة الغذاء التقليدي وعلاقته بالصحة والممارسة الرياضية (1 سا 30)

عدد المداخلات: 07 مداخلات شفوية / مدة المداخلة: 10 د

رئيس الجلسة: أ. د. حدادة محمد المقرر: أ. د. ولد أحمد وليد المنظم الرئيسي للجلسة: ط. د. شرايطية عبد الحليم

08	فاسخ وسام غالمي إيمان بوجملين فاطمة	جامعة الجزائر 3 جامعة سوق أهراس جامعة سوق أهراس	The risks of small techno-industrial snacks on the health of school children
09	بعوش خالد بن عيسى صابر	جامعة قسنطينة	النمط العضلي مواصفاته تغذيته، تدريبه، رياضاته.
10	ولد أحمد وليد صياح زكرياء عباش أيوب	جامعة بومرداس	دراسة بعض مؤشرات الحالة الغذائية (BF%, TBW%) وعلاقتها بالقدرة على الإرتقاء العمودي - حالة رياضي النخبة في بعض التخصصات الرياضية المميزة بالقفر -
11	حسني فضلبوي مسعودي خالد. زكرياء زياتي	القطب الجامعي/ البيض	أثر برنامج غذائي قليل الكربوهيدرات على بعض المتغيرات البيو كيميائية
12	بجاوي فاضلي	جامعة مسيلة	الممارسة الرياضية والتربية الصحية الإنتقال من ثقافة بذل الجهد إلى فائدة الجسد
13	مختاري محمد قاسم رضوان بن جدو بعيث	جامعة الأغواط القطب الجامعي البيض	التغذية الصحية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
14	بن عيسى رضا	جامعة بومرداس	حمية الرياضيين و المكملات الخاصة

المناقشة وطرح الأسئلة و الإجابة عليها مع جمع التوصيات (30 دقيقة)

- فترة إستراحة قهوة و شاي و حلويات للأساتذة المشاركين بمداخلات شفوية بمدرج الجلسات

- عرض المجموعة الأولى من بحوث الجداريات المتعلقة..... 14 سا 30 د - 15 سا 30

- حضور أحد الباحثين إجباري + العرض على مسامع اللجنة العلمية للجداريات و الحضور + إمضاء على قائمة الحضور)

العدد	اللقب والإسم	مؤسسة العمل	عنوان الجدارية
15	محفوظي محمود لعمارة سليم بونخلفة عبد القادر	جامعة سوق أهراس	متطلبات التغذية الصحية للرياضيين
16	العوادي فوزية آيت زيان محمد	جامعة حسبية بن بوعلي الشلف	واقع استهلاك المنشطات لدى رياضيي كمال الاجسام - دراسة حالة قاعة كمال الأجسام بعين الدفلى -
17	بن العربي أم كلثوم بلخير عبد القادر	جامعة المسيلة	أثر ممارسة النشاط البدني والتغذية الصحية على بعض المتغيرات الجسمية والفسيولوجية والنفسية من وجهة نظر المصابات بمرض السكري من النوع الثاني.
18	رشام جمال الدين	جامعة البويرة	التدريب الرياضي والتغذية عند الرياضيين
19	قريقة أوبكر الصديق حميدة خالد	جامعة الجلفة	مخاطر تناول المكمل الغذائي للرياضي كمال الأجسام خلال فترة شهر رمضان
20	حبلي صليحة	جامعة بومرداس	دعم جودة التمثيل الغذائي بتحفيز البروبيوتيك طبيعيا لتحسين مستوى الأداء الرياضي
21	يونس يوسف	جامعة البويرة	دور الإعلام في التأثير على نمط التغذية الصحية لدى الفئات الشبانية الصغرى و مساهمات الإدارة الرياضية الفعالة
22	بن الطاهر اسماعيل مهادي عثمان	جامعة بومرداس	اهمية استهلاك المكملات الغذائية في التدريبات الرياضية لإختصاص كمال الأجسام -دراسة لواقع إستهلاك المكملات الغذائية-
23	بن مختار عبد القادر بن الطاهر بلال	جامعة شلف	تأثير برنامج غذائي مقترح على زيادة الوزن لدى رياضيي كمال الاجسام دراسة ميدانية لنادي الامل لكمال الاجسام ببوسعادة
24	هناني سلمى شحات مراد	جامعة خميس مليانة	Athlètes de crossfit
25	بومدين قادة كوتشوك سيدي محمد شاشو سداوي	جامعة مستغانم	تقييم مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم
26	بن سعادة بدر الدين ماحي سفيان	جامعة الشلف	Petit déjeuner et performance physique en course d'endurance chez les nageurs catégorie benjamin
27	براهيمي فيروز شريط محمد الحسن المأمون	جامعة تيزي وزو جامعة بومرداس	Rôle de la nutrition dans l'amélioration de la performance et la récupération chez les sportives de haut niveau

28	محفوظي محمود لعمارة سليم بوخالفة عبد القادر	جامعة سوق أهراس	متطلبات التغذية الصحية للرياضيين
29	أوسماعيل صفية أوسماعيل مخلوف طاسين سمير سيد علي	جامعة الجزائر 3 جامعة الشلف جامعة بومرداس	تشخيص الحالة التغذوية للرياضيين دراسة حالة فريق كرة اليد
30	قاسمي فريد ميسوري رزقي	جامعة الجزائر 3 جامعة بومرداس	
31	رقاد مريم بلعروسي سليمان	حسبية بن بوعلي الشلف،	اتجاهات بعض الرياضيين من مختلف الأندية الرياضية نحو ممارسة سلوك تعاطي المنشطات
32	يعقوبي أدما	جامعة سوق أهراس	اتجاهات بعض الرياضيين من مختلف الأندية الرياضية نحو ممارسة سلوك تعاطي المنشطات
33	محمددي إبراهيم قرومي عبد الحق	جامعة الجزائر 03	واقع التغذية لدى رياضي كمال الجسم
34	فاسخ وسام بوجملين فاطمة	جامعة الجزائر 03	دور الغذاء الصحي في إعادة برمجة و تطوير اللياقة عند الرياضي
35	قابس أحمد شباح خير الدين حاجي عبدالرحمان	جامعة بجاية جامعة قسنطينة جامعة بجاية	واقع الوعي بمخاطر المكتسبات الغذائية التكنولوجية لدى رياضي كمال الأجسام



اليوم الأول: 03 ماي 2023 قاعة المدرج B / القسم			
الفترة المسائية: 15 سا 30 د - 17 سا 00			
الجلسة الثالثة: 14 سا 30 د - 16 سا 00			
محور الجلسة: العلاقة بين طبيعة الممارسة الرياضية ومحتويات الطبق الغذائي.			
عدد المداخلات: 06 مداخلات شفوية / مدة المداخلة: 10 د			
رئيس الجلسة: أ.د/ شريف نصر الدين			
المقرر: د/ عرافة محمد			
المنظم الرئيسي للجلسة: شرايطية عبد الحليم			
36	قردوح زين الدين مرابط مسعود	جامعة أم البواقي	واقع التغذية الرياضية عند لاعبي كرة اليد في الجزائر - دراسة ميدانية على لاعبي نادي شلغوم العيد اكابر
37	قطاف محمد عبد الكريم دحدي	جامعة الأغواط	أهمية التغذية الصحية في تعزيز النشاط البدني الرياضي وتقليلها من فترة الاستشفاء
38	لخضر وليد بوحك	جامعة أم البواقي	أثر الصيام وعلاقته بالدافعية نحو ممارسة حصة التربية البدنية في رمضان لدى تلاميذ الطور الثانوي.



	حملاوي عامر	جامعة المسيلة	
39	نبيل باخة عادل عنتر	جامعة البويرة	واقع التغذية الصحية عند الرياضيين - دراسة تحليلية-
40	فتني مونية فاسخ وسام	جامعة الجزائر 3	Triathlon sports diet meals of sports
41	جمال حميمي لزهاري خلفاوي عادل ضيف	جامعة الجلفة	التغذية والنشاط البدني عند الرياضيين بين المكملات ومخاطر المنشطات
المناقشة وطرح الأسئلة و الإجابة عليها مع جمع التوصيات (30 دقيقة)			

اليوم الأول: 03 ماي 2023 قاعة المدرج A / القسم			
الفترة 15:00 - 16:30			
الجلسة الرابعة: 15:00 د - 16:30 د			
محور الجلسة: المكملات الغذائية و مخاطر الكيماويات التكنو صناعية (1 سا 30).			
عدد المداخلات: 06 مداخلات شفوية / مدة المداخلة: 10 د			
رئيس الجلسة: أ.د/ بوعنناق كمال المقرر: أ.د/محمد لامين كريداش المنظم الرئيسي للجلسة: شرايطية عبد الحليم			
42	بوعيطلة توفيق	جامعة الجزائر 3	التغذية الرياضية ما بين الوجبة الطبيعية والوجبة التكنوصناعية
43	بوشو فاهم قرعوني إبراهيم حسني يوسف	جامعة الجزائر 3 جامعة خميس مليانة جامعة سطيف	النظام الغذائي المتوازن والتغذية الصحية السليمة لدى الأطفال في المدارس
44	شاكر بوناب دعان عبدالمؤمن بلعدي حسين	جامعة ام البواقي	Effets de l'apport d'avoine sur le profil anthropométrique et physique des cuisses chez les bodybuilders âgés de 25-30ans
45	مصطفى بورنان الشريف بومدين طارق	جامعة الجزائر 03	تأثير المغنيسيوم على إسترجاع الجهاز القلبي الوعائي والجهاز العضلي
46	قليل محمد زريفي سليم	جامعة البويرة	مدى إنتشار المنشطات في الأقسام الدنيا هواة كرة القدم وطرق الوقاية منها
47	رزوق رقية دينس محمد حاج أحمد مراد	جامعة تيسمسيلت جامعة البويرة	مستوى الوعي الغذائي لدى عينة من طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المناقشة وطرح الأسئلة و الإجابة عليها مع جمع التوصيات (30 دقيقة)			

- إنتهاء نشاطات وأعمال و أشغال و عروض اليوم الأول 17 سا 00 د
- المبيت في فندق بوزقزة على عاتق المشاركين

الفترة الصباحية: 8 سا - 10 سا 00



الجلسة الخامسة: 09 سا - 10 سا 30 د

محور الجلسة: مخاطر المنشطات صحيا ونفسيا واجتماعيا.

عدد المداخلات: 06 مداخلات شفوية / مدة المداخلة: 10 د

المنظم الرئيسي للجلسة: شرايطية عبد الحليم

المقرر: د/بن يحي أسامة

رئيس الجلسة: أ.د/قندوزن نذير

واقع بعض السلوكيات الصحية الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة أم البواقي

48 ياسين همدال شوال
عبد النور

تأثير مكملات الكرياتين على أداء لاعبي كرة القدم

جامعة أم بواقي

49 دراع يازيد
مالك رضا
منصوري عبدالله

العادات الغذائية وأثرها على السلوك الصحي للرياضيين

جامعة البويرة

50 برجم رضوان
قديري عبد الناصر

آثار المنشطات علي الجانب الصحي للرياضي

جامعة الجزائر 3

51 بونوار أحمد

المنشطات بين الخطر والوقاية على صحة الرياضي المتعاطي

جامعة البويرة

52 اسباع شمس الدين
برياقي بدر الدين
مزارى فاتح

آثار تناول المنشطات وخطرها على صحة الرياضيين

جامعة الجزائر 3

53 عريب فتحي
بن زيادة محمد الهادي
بسة صالح

الدورة التكوينية رقم 02: المنشطات. حملات حكيمة 13 سا 30 د إلى 17 سا 00 الأماكن محدودة 60 مشارك

المناقشة وطرح الأسئلة و الإجابة عليها مع جمع التوصيات



الجلسة السادسة: 10 سا 30 د - 12 سا 00 د

محور الجلسة: دور الإعلام في نشر ثقافة التغذية الرياضية.

عدد المداخلات: 06 مداخلات شفوية / مدة المداخلة: 10 د

المنظم الرئيسي للجلسة: شرايطية عبد الحليم

المقرر: د.مسيل صورية

رئيس الجلسة: أ.د/ بن حامد نور الدين

دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من البدانة لدى المراهقين المتمدرسين

جامعة الجزائر 3

54 زينب بن مسعود
عريب فتحي
بن زيادة محمد الهادي

مستوى الوعي بخطورة استخدام المنشطات لدى التلاميذ طور المتوسط و الثانوي

جامعة الجزائر 3

55 عمورة بوسعد

المخاطر الصحية لمتعاطي المنشطات في المجال الرياضي

جامعة جيجل

56 آيت وازو محمد وعمر
مخلوف حسناء
ناصر باي كريمة

المنشطات الرياضية أنواعها، آثارها، أضرارها وطرق الكشف عنها

جامعة الجلفة

57 بن عبد الله عبد القادر
حبارة محمد
قندوزن نذير

وظائف الإعلام و دوره في نشر ثقافة التغذية الرياضية

جامعة الجزائر 3

58 ريد صباح

59	شرابطة عبد الحليم ميسوري رزقي	جامعة بومرداس	المشروبات الفيتامينية كبديل غذائي لتعويض نقص التزود الفسيولوجي للفيتامينات الأساسية أثناء حمية الاوزان
المناقشة وطرح الأسئلة و الإجابة عليها مع جمع التوصيات (30 دقيقة)			

وجبة الغذاء 12 سا 00-13 سا 00 / مسؤول الإيواء: بن عيلة أعمر

- عرض المجموعة الثانية من بحوث الجداريات المتعلقة 13 سا 00 - 14 سا 00
- (حضور أحد الباحثين إجباري + العرض على مسامع اللجنة العلمية للجداريات + إمضاء على قائمة الحضور)

العدد	الإسم واللقب	مؤسسة العمل	عنوان الجدارية
60	شاربي بلقاسم خراز عبد الحق	جامعة زيان عاشور الجلفة	التغذية للرياضيين الذين يمارسون رياضة كمال الأجسام
61	بن العربي أم كلثوم بلخير عبد القادر	جامعة محمد بوضياف المسيلة	أثر ممارسة النشاط البدني والتغذية الصحية على بعض المتغيرات الجسمية والفسيولوجية والنفسية من وجهة نظر المصابات بمرض السكري من النوع الثاني
62	شرار أمحمد لاوسين سليمان	جامعة البويرة	مخاطر المنشطات صحيا - نفسيا - إجتماعيا
63	بلجوهر فيصل بن عيسى رضا بن سعادة بدر الدين	جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف	Programme (Exercices) proposés selon certains Variables physiologiques et biomécanique pour Développer la forme aérobie pour les patients Diabétique
64	ودان امنة حسنواي رتيبة	جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف	فعالية برنامج تدريبي مقترح لانقاص الوزن المتبع بالحمية الغذائية لدى ممارسي النشاط البدني
65	امنة شريد	جامعة الجزائر 3	واقع إستهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الاجسام
66	قابس أحمد شباح خيرالدين حاجي عبدالرحمان	جامعة بجاية جامعة قسنطينة جامعة بجاية	واقع الوعي بمخاطر المكملات الغذائية التكنوصناعية لدى رياضي كمال الأجسام
67	وداك محمد روحو كرم قوميدي محمد الامين	جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف	les besoins nutritionnels des jeunes athlètes
68	آيت وازو محمد وعمر مخلوف حسناء ناصر باي كريمة	جامعة جيجل جامعة البويرة جامعة البويرة	المخاطر الصحية لمتعاطي المنشطات في المجال الرياضي
69	سباع إيهاب سباع نوفل نبيل منصوري	جامعة البويرة	مفاهيم و أنواع التغذية الصحيحة في المجال الرياضي
70	أكلي ليزة	جامعة هواري بومدين	La nutrition sportive entre le repas naturel et le repas techno-industriel
71	بن حامد محمد	جامعة الجزائر 3	التغذية الصحية و الممارسة الرياضية

	جامعة بومرداس جامعة خميس مليانة	بن حامد نور الدين بلعيد عقيل عبد القادر	
التغذية في الرياضة	جامعة سطيف 2	قصير عبد الرزاق بن عبيد أنور زغيب محمد الطاهر	72
L'attraction du vegetarisme au menu raison et pratique	جامعة سوق أهراس	مصوبير نور الهدى	73
الحمية الغذائية وعلاقتها بتطور الكتلة العضلية وتحسين الأداء عند لاعبي الكرة الطائرة	جامعة بومرداس	فارج خالد إبراهيمي محمد أسامة	74
Place de régime riche en protéine dans le développement de la masse musculaire	جامعة بومرداس	دالي موسي	75
إستعمالات مضادات الأكسدة للرياضيين	جامعة الشلف	بورزامة رابح بورزامة سايح بورزامة جمال بالعروسي سليمان	76
أثر استعمال الصيام المتقطع في تحسين مستوى أداء بعض المهارات لدى رياضي الكاراتيه	جامعة بومرداس	أسامة بن يحي	77
أهمية إدارة التغذية الرياضية في تنظيم الأحداث والمنافسات الرياضية في الجزائر	جامعة الجزائر 3	طوبال وسيم	78
وظائف الإعلام ودوره في نشر ثقافة التغذية الرياضية	جامعة بومرداس جامعة الجزائر 3 جامعة بومرداس	ميسوري رزقي صباح ريد شرائطية عبد الحليم	79
مدى تأثير الكرياتين كمكمل غذائي في تحسين صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة	جامعة مستغانم جامعة مستغانم جامعة أم البواقي	عدنان مليك كتشوك سيدي محمد غنام نور الدين	80
واقع الوعي بمخاطر المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام	جامعة تيسمسيلت جامعة المسيلة جامعة قسنطينة	بردي طه إلياس لعدي عبد الرحيم شباح خير الدين	81
التغذية عند عدائي المراتون بعد مرحلة المنافسة	جامعة سطيف 2	برياقي بدر الدين	82
المشروبات الطاقوية بين المغالطة التسويقية و الحقيقة الكيميائية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا	جامعة بومرداس	ميسوري رزقي شرائطية عبد الحليم	83



حفل اختتام الملتقى الوطني الثاني يومي 03-04 ماي 2023.....13 سا 00-15 سا 00

على الهواء الطلق بهو قسم STAPS

منشطة حفل الإختتام الدكتورة ريد صباح

- 0 تكريم المديريات المشاركة
- 1 تكريم رئيس القسم
- 2 تكريم رئيس اللجنة العلمية للملتقى
- 3 تكريم رئيس اللجنة التنظيمية للملتقى / أخذ صورة تذكارية
- 4 تكريم رئيس الملتقى الوطني
- 5 جائزة أحسن بحث في جدارية معلقة
- 6 جائزة أحسن بحث شفهي
- 7 جائزة الفائز بمسابقة الوجبة الرياضية
- 8 قراءة توصيات الملتقى/ من طرف الدكتور بن عيسى رضا رئيس اللجنة العلمية للملتقى الثاني
- 9 كلمة ختامية لرئيس الملتقى الوطني

إستراحة قهوة.....15 سا 00-16 سا 00

إنهاء الملتقى الوطني الثاني لقسم ع ت ن ب /كلية العلوم/جامعة بومرداس / 2023/05/04

رئيس الملتقى العلمي الوطني الثاني

البروفيسور ميسوري رزقي

البروفيسور ميسوري رزقي
رئيس الملتقى الوطني
الثاني

الملتقى العلمي الوطني الثاني

التغذية الرياضية ما بين الوجبة الطبيعية و الوجبة التكنو- صناعية

04-03 ماي 2023

