



الرئيس الشرفي: البروفيسور نورة موسى رئيس
جامعة سوق اهراس

المشرف العام: البروفيسور العيداني فؤاد مدير
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و
الرياضية سوق اهراس

رئيس الملتقى: د. سمارة محمد

اللجنة العلمية

رئيس اللجنة العلمية: د. لقريدي خير

البروفيسور حجاب عصام
البروفيسور العيداني فؤاد
البروفيسور عبدلي فاتح
البروفيسور تيناية فوزي
البروفيسور ناصر محمد الشريف
البروفيسور غالي ايمان
البروفيسور محفوظي محمود
البروفيسور سهايلة شكري
البروفيسور احمد بن محمد
البروفيسور عباس حسام
البروفيسور جيمود احمد
البروفيسور شيخة فؤاد
البروفيسور بلعابد عبد الرحمن
البروفيسور الحاج حميش هاشمي
البروفيسور ساحلي صغير
الدكتور اوصيف لزر
الدكتور لجبار رياض
الدكتور رضوان بوبكر
الدكتور خوثير سفيان
الدكتور سرايعة جمال

الدكتور ضياء ياسين

الدكتور بن صارة كمال

البروفيسور لعياضي عصام

البروفيسور بن محمد احمد

البروفيسور لعياضي عبد الحكيم

البروفيسور شوايصة رفيقة

اللجنة التنظيمية

رئيس اللجنة التنظيمية: د. بوغريزة عبد المالك

الدكتور محمد مهدي يحي

الدكتورة يعقوبي أدما

الدكتور راشد عبد المؤمن

الدكتور قطاوي محفوظ

الدكتور خضارية أو سامية

الدكتور عثمانية علي

الدكتور بوكريزة علي

الدكتور حمادي رضوان

الدكتور بلواضح شاك

الدكتور بهلولي صدام

الدكتور مدور حنيفة

الدكتور قعقاع توفيق

الدكتور حبيب علي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الشريف مساعديه - سوق اهراس -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ينظم الملتقى الوطني الافتراضي حول:

**استراتيجيات التغذية الصحية والعلاجية في
الوسط الرياضي**

يوم الثلاثاء . 2025/10/25



شكالية الملتي:

تعتبر التغذية في الوسط الرياضي من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على الصحة والأداء البدني، فالاهتمام بالتغذية السليمة يعزز من قدرة الرياضيين على تعزيز لياقتهم البدنية مما يساهم في أحسن النتائج الرياضية، لا شك أن الحفاظ على التوازن بين النشاط البدني والنظام الغذائي السليم يساهم في النمو السليم للجسم ويعزز من قدرات الرياضيين العقلية والنفسية.

الوسط الرياضي يمثل بيئة مهمة حيث يلتقي التدريب والتغذية مع الجوانب النفسية والاجتماعية مما يساهم في تطوير الشخصية المتكاملة للرياضي، من خلال هذه البيئة يتعلم الرياضيون كيفية التعامل مع التحديات البدنية والذهنية وأيضاً كيفية تفعيل أدوارهم داخل الفريق أو مع المدربين، كما تلعب التغذية العلاجية دوراً كبيراً في الوقاية من الإصابات الرياضية وتسريع عملية الاستشفاء بعد المجهود البدني، مما يتيح لهم العودة للنشاط بشكل أسرع وأداء أفضل.

إن إغفال العناية بالتغذية أو التدريب المناسب قد يؤثر سلباً على الأداء الرياضي ما يسبب مشكلات

صحية أو تأخيرها في التقدم بالأداء الرياضي، لذلك يعد الوسط الرياضي من العوامل الرئيسية التي تضمن الحفاظ على صحة الرياضيين وتعزيز قدرتهم على تحقيق التفوق.

اهداف الملتي:

- تعزيز الوعي بأهمية التغذية الصحية للرياضيين من خلال تسليط الضوء على دورها في تحسين الأداء وتقليل مخاطر الإصابات.

- مناقشة أحدث الاستراتيجيات الغذائية والعلاجية وتقديم توصيات علمية مبنية على الأبحاث الحديثة في التغذية الرياضية.

- تحسين الأداء الرياضي والتعافي السريع عبر استراتيجيات تغذية متوازنة تدعم القدرة البدنية وتسرع الاستشفاء العضلي.

- دراسة دور التغذية العلاجية في الوقاية من الإصابات والأمراض ودعم الرياضيين ذوي الحالات الخاصة.

- تحليل فوائد ومخاطر المكملات الغذائية لتوجيه الرياضيين نحو الخيارات الصحية وتجنب المواد الضارة أو المحظورة.

- تبادل الخبرات بين الباحثين والمختصين ووضع توصيات عملية لتطوير سياسات غذائية فعالة في الوسط الرياضي.

محاور الملتي:

المحور الأول: مفاهيم التغذية الصحية في المجال الرياضي

المحور الثاني: التغذية المتوازنة وتأثيرها على الصحة النفسية والبدنية للرياضيين

المحور الثالث: التغذية العلاجية ودورها في الوقاية والتعافي من الإصابات الرياضية

المحور الرابع: التخطيط الغذائي للرياضيين وفق مختلف التخصصات الرياضية

المحور الخامس: أحدث الاتجاهات العلمية في المكملات الغذائية للرياضيين

تواريخ مهمة:

- آخر أجل لإرسال الملخصات: 2025-09-10

- الرد على الملخصات المقبولة: 2025-09-15

- آخر أجل لإرسال المداخلة كاملة: 2025-10-10

ترسل المداخلات عبر البريد الإلكتروني التالي:

m.smara@univ-soukahras.dz