

ورشة تطبيقية وطنية حول : تطبيقات التكنولوجيا الحديثة في علوم الرياضة واستعمالات جهاز CareSens Air

الجهة المنظمة

- معهد التربية البدنية والرياضية – جامعة المسيلة.
- مخبر علوم النشاطات البدنية – جامعة الجزائر3.
- فرقة علوم التغذية الوظيفية والرياضية.
- فرقة التدريب الحديث.

الكلمات و المداخلات .

كلمة مدير المخبر أ.د ثابت محمد

كلمة مدير المعهد و الافتتاح الرسمي للورشة أ,د حملاوي عامر

مداخلة رئيس فرقة بحث التدريب الرياضي الحديث ا.د احمد حمزة غضبان بعنوان تطبيقات
التكنولوجيا الحديثة في علوم الرياضة

- مداخلة رئيس فرقة علوم التغذية الوظيفية والرياضية.

د الطيب بن صالح بعنوان استعمالات جهاز **CareSens Air** في المجال الرياضي

أهداف الورشة

أهداف معرفية

- التعرف على طريقة عمل جهاز مراقبة الجلوكوز المستمر **CareSens Air CGM**.
- فهم المؤشرات الأيضية الأساسية المرتبطة بأداء الرياضيين.
- الإلمام بمبادئ تحليل البيانات الجلوكوزية وتحويلها إلى معنى عملي.

أهداف تطبيقية

- تعلم تركيب الجهاز وتهيئته وربطه بالتطبيق.
- قراءة وتحليل مختلف المنحنيات البيولوجية أثناء النشاط البدني.
- استخدام البيانات لضبط تحميل الكربوهيدرات **Carbohydrate Periodization**.
- تصميم البصمة الجلوكوزية الفردية **Personalized Glycemic Signature**.

الأسس العلمية للورشة

- الجلوكوز هو المصدر الأساسي للطاقة أثناء الجهد البدني، وتختلف الاستجابة حسب شدة التمرين، نوع التدريب، والكتلة العضلية.
- المرونة الأيضية **Metabolic Flexibility** هي القدرة على الانتقال بين استخدام الدهون والكربوهيدرات حسب متطلبات النشاط.
- مراقبة الجلوكوز لحظيًا عبر **CGM** توفر أفضل وسيلة لتقييم الحالة الأيضية قبل، أثناء، وبعد التدريب.

الجانب التطبيقي للورشة

- تدريب عملي على تثبيت الجهاز وتشغيله.
- منهجية تحليل بيانات **CGM**.

- دراسة حالة تطبيقية.
- تقرير تحليل الجلوكوز المستمر والتغذية الوظيفية.

مخرجات الورشة

- شهادة مشاركة رسمية من معهد التربية البدنية والرياضية – جامعة المسيلة. للمشاركين و المساهمين .

الشركاء و المساهمين في الورشة العلمية :

شركة COPREDIS المساهمة بجهاز **CareSens** الخاص بالمراقبة

المستمرة للجلوكوز الذي سوف يستخدمه الرياضيين .

صيدلية والي

فريق نور لكرة السلة

نادي الوفاق الرياضي

نادي