اخبار کوتاه

آموریم: کاش برونوهای بیشتری داشتم

رون آموریم بعد از تساوی یونایتد برابر آرسنال گفت: منچستریونایتد به برونوهای بیشتری نیاز دارد.

به گزارش پیام آشنا، منچستریونایتد در دیدار خانگی از هفته بیست‌وهشتم لیگ برتر برابر آرسنال به تساوی یک بر یک رسید. با این تساوی شانس قهرمانی آرسنال تا حد زیادی از بین رفت. برونو فرنلدز این فصل نیز ستاره یونایتد بوده و عملکرد خوبی در ترکیب تیمش داشته است. هافبک برتغالی با زدن هفت گل بهترین گزاین فصل جاری شیاطین سرخ است.

رون آموریم، سرمربی یونایتد، با تمجید از هافبک برتغالی تیمش گفت: فکر می‌کنم فرنلدز همیشه بهترین شرایط را در تیم داشته است. او گاهی می‌تواند در لحظات نامبدی کیفیت بالای بازی‌اش را نشان دهد. او همیشه در دسترس و همیشه آماده‌بازی در پست‌های مختلف است. وقتی تیم به گل یا پاس گل نیاز دارد، او همیشه خودش را نشان می‌دهد و همیشه الگوی خوبی برای بقیه است. آنچه می‌توانم بگویم این است که ما به برونوهای بیشتری نیاز داریم؛ نه فقط شخصیت که در دسترس بودن و توانایی یا توپ.

آرسنال در ورزشگاه اولدترافورد ۶۸ درصد توپ و میدان را در طول بازی در اختیار داشت ولی یونایتد در اواخر بازی موقعیت‌های خوبی برای زدن گل برتری داشت، شیاطین سرخ عملکرد بهتری نسبت به هفت‌های اخیر داشتند.

سرمربی برتغالی در بخش دیگری از صحبت‌هایش گفت: ما به مالکیت بیشتر توپ در بازی‌های بعدی نیاز داریم نمی‌خواهم تیمم با این طور بازی کند. در آینده می‌خواهم زمان بیشتری را برای حمله در یک سوم دفاعی حریف بگذاریم نباید عقب بنشینیم.

بازی بعدی یونایتد در دوربرگشت یک‌صدم نهایی لیگ اروپا با رئال سوسیداد در اولدترافورد است. دیدار رفت دو تیم با تساوی یک بر یک به پایان رسید. با توجه به اینکه یونایتد قادر نخواهد بود سه‌میه حضور در لیگ قهرمانان را از لیگ برتر به دست بیاورد امیدوار است با قهرمانی در لیگ اروپا، سه‌میه حضور مستقیم در لیگ قهرمانان اروپا را به دست بیاورد.

آرتتا حاضر به عقب‌نشینی نشد

میکل آرتتا پس از توقف تیمش مقابل منچستریونایتد حاضر نشد رقابت برای قهرمانی در لیگ برتر را تمام‌شده بداند.

به گزارش پیام آشنا، ضربه دقیقه ۷۴ دکلان رایس پامیخ گل برونو فرنلدز در وقت‌های تلف‌شده نیمه اول بود و باعث شد دو تیم به تساوی یک بر یک رضایت دهند. آرسنال هنوز یک بازی عقب‌افتاده دارد و با این حال گارش برای رسیدن به قهرمانی در لیگ بسیار سخت شده است.

آرتتا در صحبت‌هایی درباره تماشوش امید قهرمانی تیمش در لیگ برتر گفت: نمی‌خواهم این را بگویم، امروز ناراحتی من برای این است که بازی را نبردیم. برای قهرمانی باید در هر مسابقه‌ای به روز شویم. فکر نمی‌کنم زمان مناسبی برای صحبت کردن در موردش باشد.

دکلان رایس قول داد آرسنال تا روز آخر به تلاشش برای قهرمانی ادامه دهد. هافبک انگلیسی توجهی ما گفت: همان طور که سرمربی گفت تا پایان فصل به راهمان ادامه خواهیم داد. لیورپول در تمام سال فوق‌العاده بوده ولی ما آرسنال هستیم و به راهمان ادامه خواهیم داد.

در ادامه از آرتتا پرسیده شد که آیا از اینکه آرسنال در رقابت مهاجم‌نخرید پشیمان است یا خیر که این مربی اسپانیایی پامخ داد: نه، موضوع این نیست نگرانی برای خریدکردن در زمستان ندارم.

سرمربی اسپانیایی آرسنال در دیدار یکشنبه‌شب به رکورد ۲۰۰حضور روی نیمکت لندنی‌ها در لیگ برتر رسید و همچنین با ۴۲ سال و ۳۴۸ روز دومین مربی جوان پس از رورتو مارتینز (۴۱ سال و ۱۱۱ روز) شد که به رکورد دویست حضور در لیگ برتر می‌رسد.

آرسنال که با یک بازی کمتر ۱۶ امتیاز از صدر جدول عقب‌افتاده است. فصل قبل نیز نایب‌قهرمان لیگ جزیره شد و از جام حذفی و جام اتحادیه حذف شده است و تا پایان فصل در لیگ برتر و لیگ قهرمانان اروپا رقابت خواهد داشت.

منچسترسیتی برای جایگزین دی‌بروینه دست به کار شد

باشگاه منچسترسیتی مذاکراتش را با ستاره آلمانی برای جایگزینی کوین دی‌بروینه آغاز کرده است.

به گزارش پیام آشنا، جدایی کوین دی‌بروینه از منچسترسیتی در تابستان پیش قطعی به نظر می‌رسد. هافبک بلژیکی تنها بازیکنی است که قبل از دوران پپ گواردیولا در سیتی حضور داشته است و همچنان در این تیم بازی می‌کند که این موضوع علاقه زیاد سرمربی اسپانیایی به او را برمی‌دهد. بالارفتن سن دی‌بروینه و آسیب‌های پیاپی او از یک طرف و نیمکت‌نشینی‌ها این بازیکن از طرف دیگر باعث شده تا او به پایان روزهای پرافتخارش با همشهری‌ها نزدیک شود.

منچسترسیتی از همین اکنون در تلاش است تا جایگزینی شایسته برای ستاره بلژیکی خود انتخاب کند.

طبق گزارشی که در سایت فوتبال اینسایدر منتشر شده است منچسترسیتی مذاکراتش را با مدیر برنامه‌های فالوریان ویرتس، بازیکن باایرلوورکوزن، برای بررسی امکان جذب او در تابستان آغاز کرده است و سران این باشگاه بسیار امیدوارند بتوانند این بازیکن باهوش و باکیفیت را جذب کنند.

منچسترسیتی تنها تیم علاقه‌مند به جذب ویرتس نیست و باشگاه‌های مثل بایرن مونیخ و رئال مادرید نیز به دنبال این بازیکن هستند.

در این گزارش آمده است که کارل هاینس رومنیگه، مدیرعامل باشگاه بایرن مونیخ، تأیید کرده است که این باشگاه قصد دارد در تابستان ویرتس را به خدمت بگیرد. این در حالی است که باشگاه رئال مادرید نیز نام ویرتس را در فهرست تابستانی خود قرار داده است.

ارزش ستاره آلمانی لورکوزن در حال حاضر حدود ۱۴۰ میلیون یورو است و در آینده‌ای نزدیک روشن خواهد شد که آیا این بازیکن جوان لورکوزن را ترک خواهد کرد یا خیر.

فالوریان ویرتس ۲۱ ساله است و در بست هافبک هجومی بازی می‌کند. قرارداد او با لورکوزن تا ژوئن ۲۰۲۷ اعتبار دارد. باید دید که کدامیک از قدرتهای بزرگ اروپایی حاضرند این ستاره جوان را جذب کنند. او تابستان سال قبل هم مورد توجه چند تیم بزرگ اروپایی قرار گرفته بود اما لورکوزن اجازه جدایی را به او نداد.

دنیامالی در مراسم رونمایی از نخستین مرکز نوآوری و شتابدهی هوش مصنوعی:

ایران قوی نیازمند عملکردی نوآورانه است

وزیر ورزش و جوانان گفت: ایران قوی و ورزش قوی، نیازمند عملکرد علمی و ورزش نوآورانه است تا زمینه بهبود عملکرد ورزشکاران را گسترش دهیم. در واقع ورزش دانش‌بنیان، پیش نیاز ورزش قوی است.

به گزارش پیام آشنا، مراسم رونمایی از نخستین مرکز نوآوری و شتابدهی هوش مصنوعی، متاورس و بلاکچین ورزش کشور دیروز با حضور وزیر ورزش و جوانان و معاون علمی رئیس جمهور در دانشگاه شریف در حال برگزاری است.

در این مراسم که احمد دنیامالی وزیر ورزش و جوانان و حسین قاشین معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان رئیس جمهور حضور دارند، قرار است از هفت طرح نوآورانه و فناورانه ورزشی رونمایی شود.

احمد دنیامالی در این مراسم اظهار کرد: زمانی که رئیس فدراسیون بودم، دیدم که روند مربیان خارجی با ما متفاوت بود؛ آن‌ها همه چیز را قایل و دیتا می‌کردند و این مسئله از اولین‌های سیستم کوچینگ (مربیگری) است.

وی ادامه داد: امروز در حوزه فناوری هم باید به جوانان خودمان اکتفا کنیم و قطعا با این روش پیشرفت سریع‌تر و بهتری خواهیم داشت.

وزیر ورزش و جوانان با اشاره به پیشرفت هوش مصنوعی در ورزش کشور عنوان کرد: اگر بخواهیم این فناوری درست کار کند، باید فدراسیون‌های ورزشی در فرجمع آوری اطلاعات همکاری ویژه‌ای داشته باشند. هرچقدر که این اطلاعات بیشتر و دقیق‌تر باشد، نتایج بهتری برایمان خواهد داشت.

دنیامالی خاطرنشان کرد: امروز برای همه روشن است که پشتیبان ورزش هر کشوری، فناوران بزرگی هستند که مطرح عملکرد دکتر و مایه همین فناوری‌های بسنگی دارند که آسیب‌ها را کاهش می‌دهند. نوآوری‌های دیجیتال کمک می‌کنند تا بررسی بهتر و عملکرد بالاتری داشته باشیم.

وی ادامه داد: ایران قوی و ورزش قوی، نیازمند عملکرد علمی و ورزش نوآورانه است تا زمینه بهبود عملکرد ورزشکاران را گسترش دهیم. در واقع ورزش دانش‌بنیان، پیش نیاز ورزش قوی است. این مرحله از سال‌های قبل پیگیری می‌شد که امروز خوشبختانه آغاز شده است.

وزیر ورزش و جوانان تصریح کرد: هوش مصنوعی در دنیا به یک صنعت چند صد میلیون دلاری تبدیل شده که متاسفانه در کشورمان سهم کمی دارد. خوشبختانه در کشور شاهد نقش آفرینی هوش مصنوعی و بیوبود اوضاع و رسیدگی به این موضوع مهم هستیم. در طرح آمایش سرزمینی، ظرفیت هوش مصنوعی به خوبی می‌تواند خود را نشان دهد و کمک بسیاری داشته باشد اما این کافی نیست.

وی یادآور شد: چیزی که برای من مهم است، نتیجه و عمل گرایی است. ما می‌خواهیم که به سرعت به نتیجه برسیم و نمی‌توانیم صبر کنیم چرا که این مسئله به ورزشکاران ما نیز لطمه زده است. به همین منظور از دوستانم در وزارت ورزش می‌خواهم که تا حد امکان اطلاعات دقیق را در اختیار این پروژه بگذارند.

دنیامالی گفت: در پایان باید از معاونت علمی ریاست جمهوری و رئیس دانشگاه شریف نیز تشکر کنم که این روند را به خوبی و سرعت مناسب در پیش گرفتند.

همچنین احمد دنیامالی در حاشیه این مراسم در جمع خبرنگاران نیز گفت: هوش مصنوعی اگر در ورزش فعال شود کارکردهای زیادی دارد و می‌تواند در نتیجه‌گیری نمایندگان کشورمان در بازی‌های المپیک، قارهای و جهانی به ما کمک کند. حتی هوش مصنوعی می‌تواند کمک‌کار ما در بخش سلامت ورزشکاران باشد و هزینه‌ها را کاهش دهد.

وزیر ورزش و جوانان ادامه داد: تولید داده به صورت دستی امکان‌پذیر نیست بلکه ما باید از ظرفیت‌های هوش مصنوعی در این زمینه استفاده کنیم. آن‌شاء الله در آینده بتوانیم با استفاده از ظرفیت این بخش در حوزه قهرمانی و سلامت ورزش گام مهمی برداریم.

دعوت از ۲۰ بازیکن به اردوی تیم ملی فوتسال بانوان

اردوی تیم ملی فوتسال بانوان با دعوت از ۲۰ بازیکن به میزبانی اصفهان از اواسط اسفند ماه برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، اردوی تدارکاتی تیم ملی فوتسال بانوان از ۲۲ تا ۲۸ اسفند ماه در اصفهان برگزار می‌شود که فروزان سلیمانی سرمربی این تیم اسامی بازیکنان دعوت شده به اردو را به شرح زیر اعلام کرد:

فرزانه توسلی، نسیمه غلامی، مهسا علی مددی، فرشته کریمی و مریم سادات سید (استان تهران)
لیهام عناقچه، زهرا کیانی منش و فرشته خسروی (استان خوزستان)
مارال ترکمان (البرز)
مهتاب بنایی (فارس)
فاطمه رحمتی و مهسا کمالی (زنجان)
مهدیه محمودی نیا (کهگیلویه و بویراحمد)
نسترن مقیمی و زهرا لطف آبادی (مازندران)
سیده فاطمه حسینی (خراسان رضوی)
رقیه صومعه (گلستان)
زینب امیری (چهارمحال بختیاری)
مطهره توکلی (اصفهان)
سارا نبیربیگی (کرمانشاه)

ملی پوشان خود را برای تورنمنت بین المللی تایلند و جام ملت‌های آسیا در سال آینده آماده می‌کنند.

هادی رضایی:

لیگ برتر والیبال نشسته کمک فنی به تیم ملی نمی کند

سرمربی تیم ملی والیبال نشسته مردان در ارزیابی از رقابت های لیگ برتر والیبال نشسته مردان گفت: لیگ برتر والیبال نشسته مردان هر چند برای مربیان و ورزشکاران باعث درآمدزایی می شود اما به دلیل نداشتن بار فنی هیچ کمکی به تیم ملی نمی کند.

به گزارش پیام آشنا، هادی رضایی در ارزیابی از رقابت های لیگ برتر والیبال نشسته مردان گفت: رقابت های لیگ برتر والیبال نشسته مردان امسال با حضور ۵ تیم برگزار شد که اگر بخواهیم از دو دیدگاه متفاوت به لیگ نگاه کنیم می‌بینیم که از نظر مربیگری و درآمدزایی به نفع ورزشکاران و مربیان است اما از نظر فنی به دلیل پایین بودن سطح مسابقات هیچ کمکی به تیم ملی نمی کند.

وی درباره حضور تیم های تهرانی در لیگ برتر والیبال نشسته مردان، گفت: تیم‌های تهرانی بیش از ۵ سال است که در لیگ برتر والیبال نشسته تیمداری نمی‌کنند و این جای تاسف دارد، آن هم در رشته‌ای که ۸ دوره قهرمان و نو دوره نایب قهرمان پارالمپیک بوده است.

رضایی درباره سطح میزان قرارداد بازیکنان والیبال نشسته برای شرکت در لیگ برتر، گفت: سطح قراردادهاتحدی برای بازیکن تیم ملی متغیر است و بیشترین میزان قرارداد حدود ۳۰۰ میلیون آن هم برای بهترین بازیکن تیم ملی است.

سرمربی تیم ملی والیبال نشسته مردان در پایان عدم تمایل باشگاه های مطرح برای تیمداری در لیگ برتر را یکی از مشکلات اساسی عنوان کرد و افزود: برای این که بتوانیم لیگ پویا و خوبی داشته باشیم که به نفع تیم ملی باشد باید باشگاه های مطرح در لیگ والیبال نشسته سرمایه گذاری کنند که متاسفانه هیچ وقت شاهد این مسائل نیستیم.

فرار فتوحی از سقوط در رنکینگ جهانی شمشیربازی؛ زنگ خطر برای پاکدامن

بر اساس رده بندی جدید منتشر شده از سوی فدراسیون جهانی شمشیربازی، پاکدامن و باهر ارسیاران سقوط کرده‌اند، زاهدی صعود داشته و جایگاه فتوحی هم در عین بلاتکلیفی تغییری نکرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فدراسیون بین المللی شمشیربازی رده‌بندی جدید بازیکنان این رشته در سه اسلحه را اعلام کرد. در اسلحه سابر که متاثر از نتایج رقابت های اخیر جام جهانی ایتالیا است، علی پاکدامن نفر نخست ایران در رده بندی جهانی با سقوط مواجه شده است. این بازیکن در بانوا نتیجه نخستین دیدار خود (جدول ۶۴ نفره) را واگذار کرد و از نور رقابت ها کنار رفت.

پاکدامن با سقوط یک پله ای در رده بندی جدید در جایگاه ۱۶ قرار گرفت. ادامه این روند می تواند باعث شود پاکدامن در مسابقات آتی مقدر دیگر بازیکنان از مرحله گروهی دیدار هایش را آغاز کند. نکته جالب در رنکینگ جهانی جدید شمشیربازی اینکه محمد فتوحی با وجود عملکرد ضعیف در بانوا که با حذف در مرحله گروهی و ناکامی از صعود همراه بود سقوطی در رده بندی جدید نداشته است. فرزاد باهر ارسیاران که در این رقابت ها تا جدول ۶۴ نفره صعود کرد با سقوط در رده بندی جهانی مواجه شده است. نیما زاهدی اما در این رده بندی صعود داشته است. او در ایتالیا از مرحله گروهی بالا رفت اما به جدول اصلی نرسید.

جایگاه نمایندگان ایران در رده بندی جدید فدراسیون شمشیربازی به این شرح است:

* علی پاکدامن: این بازیکن از جایگاه ۱۵ به ۱۶ سقوط کرده است
* محمد فتوحی: جایگاه این بازیکن در رده ۴۱ تغییر نکرده است
* فرزاد باهر ارسیاران: این بازیکن از جایگاه ۵۷ به ۶۱ سقوط کرده است
* نیما زاهدی: این بازیکن از جایگاه ۱۶۱ به ۱۵۵ صعود کرده است

در رده‌بندی جدید فدراسیون جهانی شمشیربازی، جایگاه ۳۲۶ به عرفان شکوهی داده شده است. همچنین محمد رهبری که از چندماه پیش هدایت تیم ملی اسلحه سابر را بر عهده دارد کماکان به غیر از پاکدامن بالاتر از دیگر شاگردش قرار دارد. او در رده‌بندی جدید صاحب جایگاه ۳۰ است.

در بخش تیمی رده بندی جدید فدراسیون جهانی شمشیربازی، ایران جایگاه پنجمی خود را حفظ کرده است.

جایگاه جدید شمشیربازان ایران در حالی ۱ علام شده که آنها در جام جهانی باهوا عملکردی ضعیف داشتند. تیم ملی ایران در این جام جایگاه نهم را به دست آورد. در بخش انفرادی هم پاکدامن و فرزاد باهر ارسیاران که تنها نمایندگان ایران در جدول ۶۴ نفره بودند به ترتیب در رده های ۲۵ و ۵۲ ایستادند. نیما زاهدی صاحب رده ۱۳۷ شد. محمد فتوحی در جایگاه ۱۹۵ قرار گرفت و عرفان شکوهی هم جایگاه ۲۲۹ را در اختیار گرفت.

سرمربی تیم ملی کشتی آزاد نونهالان:

مدعی جدعی قهرمانی در مسابقات جهانی هستیم

سرمربی تیم ملی کشتی آزاد نونهالان ایران گفت: در مسابقات جهانی در صربستان، تیم ایران مدعی جدی قهرمانی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهدی محمدی نوشینه در حاشیه برگزاری اردوی آمادگی تیم ملی کشتی نونهالان در آبادان اظهار کرد: در تیم ملی نونهالان ایران کشتی گیران آینده‌داری حضور دارند که در سال‌های آینده می‌توانند به بزرگان کشتی جهان تبدیل شوند.

وی گفود: تیم ملی نونهالان خود را برای مسابقات قهرمانی جهان آماده می‌کند و اردوهای خوب و منظمی را برای حضور پرقدرت در این مسابقات برگزار کردیم.

سرمربی تیم ملی کشتی آزاد نونهالان ایران گفت: هدفمان در مسابقات قهرمانی جهان کسب عنوان قهرمانی است و ایران مدعی جدی کسب این عنوان خواهد بود ولی حریفان قدرتمندی در راه قهرمانی داریم.

محمدی بیان کرد: رده نونهالان بسیار مهم است و کشتی گیران در این رده باید آموزش صحیح و اصولی ببینند زیرا شاگله یک کشتی گیر در این رده ساخته و پرداخته می‌شود، هدف ما پرورش کشتی گیران نونهالان است و با حضور در مسابقات مختلف این مهم محقق خواهد شد.

وی با ابراز رضایت از شرایط اردوی تیم ملی نونهالان در آبادان گفت: در این اردو با همکاری مسئولان آبادانی شرایط بسیار خوبی برای اردوی تیم ملی نونهالان فراهم شده و ما در این اردو تمرینات خوبی را پشت سر گذاشتیم.

محمدی اظهار کرد: پیش از آغاز مسابقات جهانی که در صربستان برگزار خواهد شد حداقل ۲ اردوی آماده سازی دیگر برگزار خواهیم کرد تا کشتی گیران با شرایط بهتری آماده حضور در مسابقات جهانی شوند.

اردوی تیم ملی کشتی نونهالان ایران در آبادان در حال برگزاری است.

نکته

بهترین سن برای بدنسازی!

بدنسازی در سنین کم به خصوص در دوران کودکی (۸ تا ۱۲ سالگی) موضوعی است که انفلب نگرانی هایی درباره تأثیر آن بر رشد و سلامت استخوان‌ها ایجاد می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل ایسنا، بدنسازی یکی از محبوب‌ترین رشته‌های ورزشی است که فواید زیادی برای سلامتی جسم و روح دارد. یکی از بیشترین سوالاتی که راجع به این ورزش مطرح می‌شود این است که از چه سنی بهتر است بدنسازی را شروع کنیم؟

بدنسازی در سن کم مضر است؟

بر اساس این مطلب که توسط امید صالحیان، فیزیولوژیست و متخصص تغذیه ورزشی در بلخ به سوال ایسنا تهیه شده، آمده است: یکی از ایرادهای انتشار این است که بدنسازی می‌تواند رشد قد را متوقف کند اما تحقیقات علمی نشان داده اند که انجام تمرینات مقاومتی مناسب با رعایت اصول ایمنی، تأثیر منفی بر رشد قد ندارد. در واقع این نوع تمرینات می‌تواند باعث تقویت عضلات شود و تراکم استخوان‌ها و افزایش استحکام مفاصل شود اما باید توجه داشت که در این سنین تمرکز اصلی باید روی حرکات با وزن بدن (مثل شنا، بارفیکس و لنگات بدون وزنه) باشد و وزنه‌های سنگین یا تمرینات سنگین بدنسازی برای کودکان توصیه نمی‌شود زیرا ممکن است به صفحات رشد استخوانی آسیب برساند.

بدنسازی در نوجوانی

نوجوانی (۱۲ تا ۱۸ سالگی) دوره‌ای است که بسیاری از افراد به بدنسازی علاقه‌مند شده و به طور جدی آن را در برنامه‌های خود جای می‌دهند. این سن به دلیل تغییرات هورمونی و افزایش سطح تستوسترون در بدن (به خصوص در پسران) یکی از بهترین زمان‌ها برای شروع تمرینات مقاومتی است. در این سن افراد باید تمرینات را با وزنه‌های سبک شروع کنند تا زمانی که اجرای اصولی و صحیح حرکات را یاد بگیرند و از آسیب جلوگیری کنند. تمرکز باید روی تمرینات چند مفصلی و پایه مانند اسکوات، دداليفت، پرس سینه و بارفیکس باشد؛ این حرکات باعث تقویت عضلات کل بدن شده و به رشد و تقویت کلی بدن کمک می‌کنند و به دلیل اینکه در نوجوانی بدن همچنان در حال رشد است، افراد نباید بیش از حد به خود فشار بیاورند و حجم و شدت تمرینات باید کنترل شده باشد. همچنین باید به تغذیه مناسب و استراحت کافی توجه کنند زیرا در این سن بدن به مواد مغذی کافی برای رشد عضلات و بهبود عملکرد نیاز دارد.

بدنسازی در جوانی

دهه بیست (۲۰ تا ۳۰ سالگی) به طور کلی به عنوان بهترین سن برای بدنسازی شناخته می‌شود. در این دوره بدن در بالاترین سطح توانایی فیزیکی قرار دارد و توانایی بهبود و بازسازی عضلات نیز سریع‌تر است. در این بازه سنی به دلیل سطح بالاتر تستوسترون، سیستم عضلانی و اسکلتی از قدرت بیشتری برخوردار بوده و امکان استفاده از وزنه‌های سنگین‌تر را فراهم می‌کند و رشد عضلانی بهتر و سریع‌تری را باعث می‌شود. در این سن، تمرینات پیشرفته‌تر و برنامه‌های تخصصی مناسب‌تر هستند زیرا بدن توانایی تحمل فشار بیشتری را دارد. همچنین تمرکز بر ترکیب تمرینات قدرتی و هوازی می‌تواند به ساخت عضلات قوی‌تر و بهبود سلامت قلبی-عروقی کمک کند و داشتن یک برنامه منظم شامل تمرینات بدنسازی، تغذیه مناسب و استراحت کافی، نتیجه بهتری را در این دوره به دنبال خواهد داشت.

بدنسازی در بازه ۳۰ الی ۴۰ سالگی

با ورود به ۳۰ سالگی، بدن شروع به تجربه تغییراتی جزئی در متابولیسم و توانایی‌های ترمیم عضلات می‌کند. در این دوره افراد می‌توانند همچنان تمرینات بدنسازی خود را ادامه دهند اما تمرکز بیشتری بر پیشگیری از آسیب، گرم کردن و سرد کردن بدن، قبل و بعد از تمرین داشته باشند. تمرینات باید به گونه‌ای طراحی شوند که از آسیب‌های احتمالی پیشگیری شود. استفاده از تکنیک‌های درست، رعایت استراحت کافی بین جلسات تمرینی و کنترل کردن حجم تمرینات بسیار مهم است. همچنین این سن، بهترین زمان برای ترکیب تمرینات استقامتی با تمرینات قدرتی است تا علاوه بر تقویت عضلات، سلامت کلی بدن نیز حفظ شود.

بدنسازی بعد از ۴۰ سالگی

برای افرادی که به ۴۵ سالگی نزدیک می‌شوند، بدنسازی نه تنها مناسب است بلکه یکی از بهترین روش‌ها برای حفظ سلامت و کیفیت زندگی به شمار می‌آید. در این سن تمرکز بر تمرینات مقاومتی کنترل شده و استفاده از وزنه‌های سبک‌تر توصیه می‌شود. همچنین در این دوران بهبود تعادل، انعطاف‌پذیری و تقویت عضلات نگهدارنده (مثل عضلات مرکزی) از اهمیت بالایی برخوردار است و بدنسازی می‌تواند از کاهش تراکم استخوان‌ها و ضعف عضلانی پیشگیری کند و نقش مهمی در مقابله با بیماری‌هایی مثل پوکی استخوان ایفا کند.

نکات مهم بدنسازی در سنین مختلف

برای موفقیت در بدنسازی و جلوگیری از آسیب‌ها در سنین مختلف، چند نکته مهم وجود دارد که باید به آن‌ها توجه کرد.

تکنیک صحیح

بدنسازی در هر سنی که شروع شود، نیازمند اجرای فرم درست حرکات است. استفاده نادرست از وزنه‌ها یا انجام حرکات با فرم غلط، می‌تواند منجر به آسیب دیدگی عضلات، مفاصل یا ستون فقرات شود. به همین دلیل در مراحل ابتدایی و برای شروع، کمک گرفتن از متخصص ورزشی بسیار مهم است.

تنظیم شدت تمرینات بر اساس سن و توانایی

با افزایش سن، ممکن است ظرفیت بدن برای تحمل تمرینات شدید کاهش یابد، بنابراین لازم است شدت تمرینات بر اساس شرایط جسمانی و سطح آمادگی افراد تنظیم شود. برای مثال در جوانی و نوجوانی بدن به راحتی می‌تواند حجم و شدت تمرینات بیشتری را تحمل کند اما در سن‌های بالاتر، بهتر است حجم تمرینات کمتر و تمرکز روی کیفیت حرکات باشد.

اهمیت تغذیه در بدنسازی در سنین مختلف

تغذیه ورزشی نقشی کلیدی در تاثیرگذاری تمرینات بدنسازی را بر عهده دارد. همچنین نیازهای بدن برای دریافت انرژی با افزایش سن تغییر می‌کند. در نوجوانی و جوانی، مصرف پروتئین، کربوهیدرات و چربی سالم باید متناسب با رشد و نیازهای بدن باشد و با افزایش سن مصرف پروتئین برای حفظ توده عضلانی، کلسیم برای حفظ تراکم استخوان و آنتی اکسیدان‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

استراحت و ریکاوری

استراحت و خواب کافی برای ترمیم و بازسازی عضلات و بهبود عملکرد بسیار مهم است و با افزایش سن، مدت زمان لازم برای ریکاوری ممکن است افزایش یابد. در نوجوانی، حداقل ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه کافی است و در سنین بالاتر، روزهای استراحت بین جلسات تمرین اهمیت بیشتری دارد.

اجرای تمرینات تکمیلی

برای بهبود عملکرد و پیشگیری از آسیب‌ها، علاوه بر تمرینات قدرتی، باید روی تمرینات دیگر که زوایای مختلف سلامتی و حرکتی را بهبود می‌بخشند، تمرکز کرد؛ برای مثال، تمرینات انعطاف‌پذیری (مانند حرکات کششی یا یوگا) برای بهبود دامنه حرکتی مفاصل، تمرینات تعادلی (به ویژه در سنین بالاتر) برای پیشگیری از آسیب و تمرینات هوازی برای بهبود سلامت قلب و عروق مفید است.