

**Số 83 – Tháng 5/2018**

**CHUYÊN ĐỀ:**

**CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG ĐẶC THÙ CỦA CÁC VĐV  
CHUYÊN NGHIỆP (PHẦN 2)**

## **LỜI NÓI ĐẦU**

*Có thể thấy rằng, trong thực tế tồn tại rất nhiều yếu tố dẫn đến sự thành công của một VĐV thể thao, đây có thể là tài năng, phương pháp huấn luyện, các bài tập chuyên sâu, quá trình hồi phục sau chấn thương, hay đôi khi là sự xuất thân trong thi đấu.*

*Đi sâu hơn vào nghiên cứu, với những VĐV xuất sắc, được huấn luyện và trau dồi kỹ năng bởi những bài tập nâng cao, dưới sự đào tạo của các HLV chuyên nghiệp, nhiều kinh nghiệm... thì sự khác biệt giữa thành tích của các VĐV đỉnh cao này trong những giải đấu, hay vị trí người chiến thắng với người thua cuộc dường như là rất nhỏ.*

*Và dựa vào nghiên cứu của các chuyên gia trong lĩnh vực TĐTT, dinh dưỡng đặc thù cho các VĐV đỉnh cao chính là một trong những yếu tố tiên quyết mang lại “sự khác biệt” ấy.*

*Trong chuyên đề lần này, Ban biên tập xin gửi đến quý độc giả những khái niệm cơ bản và các vấn đề liên quan về “Dinh dưỡng thể thao đặc thù cho các VĐV đỉnh cao” ở một số quốc gia trên thế giới.*

**Ban biên tập**

## MỤC LỤC

Lời nói đầu	2
Chế độ dinh dưỡng cho VĐV bắn súng chuyên nghiệp	4
Chế độ dinh dưỡng cho VĐV đua thuyền	10
Chế độ dinh dưỡng của VĐV quyền anh	13
Chế độ dinh dưỡng của VĐV thể dục dụng cụ	18
Chế độ dinh dưỡng của VĐV thể hình chuyên nghiệp	24
Chế độ dinh dưỡng cho VĐV điền kinh	29
Dinh dưỡng đối với VĐV các môn thể thao dưới nước	40

# CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO VĐV BẮN SÚNG CHUYÊN NGHIỆP

## I. Giới thiệu

Bắn súng là môn thể thao đòi hỏi sự chính xác, nhất quán và độ tập trung cao. Bên cạnh đó, sức bền và sức mạnh cũng đóng vai trò không nhỏ trong việc gặt hái thành tích của VĐV. Theo thống kê của Liên đoàn Bắn súng quốc tế (ISSF), các giải Bắn súng thể thao quy mô khu vực và thế giới hiện nay thường được tổ chức vào mùa hè, với hệ thống giải quan trọng gồm: TVH Olympic, TVH Olympic trẻ, Đại hội Thể thao các quốc gia khối thịnh vượng chung, Giải Vô địch Thế giới, Giải Cúp Thế giới.

Rèn luyện Bắn súng thể thao tập trung vào hoàn thiện hóa một số kỹ năng nhất định, và kỹ năng này được lặp đi lặp lại liên tục trong khoảng thời gian dài. Một VĐV Bắn súng đỉnh cao thường phải dành từ 2 từ 3 tiếng mỗi buổi để tập luyện, trung bình từ 4 đến 6 buổi/tuần, tùy thuộc vào nhu cầu tập luyện của từng cá nhân. Thông thường, mục đích rèn luyện của từng buổi tập sẽ phải hướng vào 3 vấn đề sau:

- **Sức mạnh:** VĐV cần phải rèn luyện thể lực và sức mạnh của cánh tay vì xuyên suốt quá trình luyện tập và thi đấu, VĐV cần phải giữ và giữ súng khá lâu để nhắm vào những mục tiêu xác định.

- **Sức bền:** VĐV cần phải rèn luyện sức bền để cảm thấy luôn thoải mái, tư thế luôn sẵn sàng thi đấu cho dù khoảng thời gian thi đấu bị kéo dài...

- Rèn luyện thể lực trong môi trường hiếm khí: Đảm bảo rằng các VĐV vẫn có thể đạt được thành tích thi đấu tốt nhất, với nhịp tim đều, ổn định, mặc dù phải thi đấu hoặc luyện tập trong khoảng thời gian dài.

## **II. Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn luyện tập**

Không hoàn toàn giống với các môn thể thao vận động khác, Bắn súng thể thao bên cạnh việc đòi hỏi các VĐV phải có thể trạng tốt, còn phải có sức mạnh tâm lý và trí não ổn định. Chính vì vậy, xây dựng chế độ dinh dưỡng cho các VĐV Bắn súng ngoài việc đảm bảo dinh dưỡng, phải đảm bảo được cả việc cung cấp năng lượng cho hệ thần kinh.

Bữa ăn giàu dinh dưỡng, với đa dạng thực phẩm, sẽ là lựa chọn hợp lý và hiệu quả cho các VĐV Bắn súng thể thao. Một bữa ăn giàu dinh dưỡng cho VĐV Bắn súng thể thao cơ bản phải đầy đủ các yếu tố: carbohydrate, protein, chất béo từ động vật và chất béo từ thực vật. Quinoa là một trong những thực phẩm hàm lượng dinh dưỡng cao, được Liên đoàn Bắn súng Hoa Kỳ và các chuyên gia dinh dưỡng người Úc khuyến khích các VĐV nên ăn thường xuyên.

## **III. Nhu cầu bổ sung nước**

Mất nước trong quá trình luyện tập hoặc thi đấu có thể mang lại những ảnh hưởng tiêu cực đến tình trạng sức khỏe của VĐV Bắn súng thể thao. Chính vì vậy, VĐV cần phải bù nước liên tục xuyên suốt quá trình luyện tập hoặc thi đấu, nhất là khi thi đấu ở những vùng có điều kiện khí hậu nóng, ẩm... Tuy nhiên, lượng nước bù vào cơ thể là bao nhiêu, bù nước như thế nào cho hợp lý và bù nước bằng gì... cũng phải được chú ý và nhận

được sự tư vấn của đội ngũ huấn luyện, các chuyên gia dinh dưỡng để tránh gặp phải những sự cố đáng tiếc.

Theo tư vấn của các chuyên gia dinh dưỡng, bù nước bằng nước uống thể thao trong một số trường hợp sẽ mang lại rất nhiều lợi ích và hiệu quả, đặc biệt là khi VĐV cảm thấy quá căng thẳng, không thoải mái cho việc ăn uống.

#### **IV. Chế độ dinh dưỡng trước khi thi đấu**

Dinh dưỡng trước khi thi đấu cần phải đảm bảo đủ dinh dưỡng, dễ tiêu hóa và đặc biệt là khoa học, để VĐV đủ năng lượng chuẩn bị bước vào ngày thi đấu chính thức. Thực đơn chế độ dinh dưỡng trước khi thi đấu của VĐV nên là các món ăn quen thuộc, tránh hiện tượng đầy bụng, khó tiêu hoặc tạo ra cảm giác khó chịu cho VĐV. Dưới đây là một số thực đơn mẫu cho các bữa ăn trước khi thi đấu:

- Bánh mì kẹp với cá ngừ, hoặc thịt gà trắng;
- Cháo trắng;
- Bánh mì nướng với đậu hũ;
- Salad hoa quả với sữa chua Hy Lạp;
- Bánh mì nướng, với trứng đảo, và quả bơ tráng miệng...

#### **V. Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn thi đấu**

Do đặc thù môn thường thi đấu kéo dài, đôi khi ở ngoài trời và đôi khi ở trong nhà, và khá căng thẳng, nên việc VĐV bị toát mồ hôi là điều không tránh khỏi. Chính vì vậy, việc bù nước cho VĐV, giữ mát cơ thể trong khoảng thời gian nghỉ thi đấu... là việc làm vô cùng cần thiết. Dưới đây là một số tư vấn về bù nước của các chuyên gia dinh dưỡng các quốc gia khu

vực Châu Âu trong việc hỗ trợ VĐV xuyên suốt giai đoạn thi đấu:

- Uống nước thành từng ngụm nhỏ trong khoảng thời gian thi đấu mỗi khi có điều kiện;
- Mỗi VĐV nên có một chai nước cá nhân;
- Sử dụng các đồ uống thể thao có hàm lượng chất điện giải cao để thúc đẩy quá trình hấp thụ chất lỏng và giảm thiểu sự mất nước;
- Uớp lạnh nước...

Chia bữa ăn thành các khẩu phần ăn nhỏ, thuận tiện cho VĐV trong việc ăn cũng như tiêu hóa thực phẩm. Chú ý nên chuẩn bị các thực phẩm có hàm lượng carbohydrate cao, giúp VĐV duy trì lượng đường ổn định, tránh hiện tượng căng thẳng, hồi hộp, ảnh hưởng đến thành tích thi đấu. Tùy thuộc vào thể trạng, tình hình sức khỏe và mong muốn của cá nhân VĐV, việc sử dụng café sẽ được HLV cá nhân cân nhắc.

Dưới đây là một vài gợi ý về thực đơn cho VĐV trong khoảng thời gian đang diễn ra thi đấu:

- Sinh tố hoa quả với sữa tươi tách béo;
- Sữa chua hoặc sữa chua hoa quả;
- Hoa quả tươi, hoặc nước ép hoa quả;
- Bánh mì kẹp với thịt gà lườn, hoặc thịt lợn nạc;
- Bánh mì xốp nướng với bơ lạc, hoặc mật ong;
- Com cuộn kiểu nhật (không dùng thực phẩm chưa qua chế biến);

- Salad hoa quả hoặc salad rau trộn...

Trong trường hợp VĐV cảm thấy không thoải mái khi ăn, HLV hoặc chuyên gia dinh dưỡng cá nhân có thể sử dụng đồ uống dinh dưỡng thể thao (với hàm lượng carbohydrate cao) thay thế.

## **VI. Chế độ dinh dưỡng phục hồi**

Theo nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng, chế độ dinh dưỡng phục hồi cho VĐV Bản súng cần phải đảm bảo được 3 mục đích, gồm:

- Phục hồi cơ;
- Bù nước;
- Và phục hồi năng lượng.

Chế độ dinh dưỡng sau khoảng thời gian dài thi đấu là vô cùng quan trọng. Dưới đây là một số thực đơn phục hồi cơ thể của các VĐV Bản súng quốc gia do các chuyên gia dinh dưỡng của Úc chuẩn bị:

- Bánh mì kẹp với cá ngừ, phomai và salad;
- Một phần sữa chua lớn ăn với thanh ngũ cốc;
- Sushi cá hồi, cá ngừ hoặc cơm cuộn thịt lườn gà;
- Thịt bò áp chảo ăn với cơm và rau;
- Pizza với phần nhân gồm hải sản, hoặc các thực phẩm ít béo...

Đặc biệt, các chuyên gia yêu cầu VĐV không được phép sử dụng đồ uống có chứa chất có cồn như rượu, bia... trong khoảng thời gian thi đấu cũng như khoảng thời gian nghỉ ngơi, phục hồi thể trạng.



## **VII. Một số những lưu tâm khác**

- Uống café có thể hỗ trợ VĐV trong khả năng tập trung và tỉnh táo. Tuy nhiên, đối với một số người, nếu như lạm dụng quá nhiều có thể dẫn đến một số vấn đề tiêu cực như cảm giác bồn chồn, chân tay run, đau dạ dày... Vậy nên, việc VĐV sử dụng café cần có sự tư vấn của HLV hoặc chuyên gia dinh dưỡng cá nhân về tần suất, liều lượng cũng như khoảng thời gian sử dụng thích hợp.

***Trần Đông biên dịch và tổng hợp***  
*(theo Guidelines to a healthful diet)*

## **CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO VĐV ĐUA THUYỀN**

### **I. Giới thiệu**

Ở một nội dung Đua thuyền thể thao cơ bản, thông thường VĐV phải trải qua phần tranh tài ở khoảng cách trung bình 2000m, thi đấu từ 6 đến 10 phút. Tùy thuộc vào từng nội dung thi đấu (đơn, đôi, đồng đội 4 người, đồng đội 8 người) mà chương trình và thời gian tập luyện sẽ khác nhau. Hiện chưa có một thống kê rõ ràng, nhưng có một điểm đáng chú ý là các VĐV Đua thuyền nam của Hồng Kông trọng lượng không được phép vượt quá 72,5kg và các VĐV Đua thuyền nữ của Hồng Kông trọng lượng không được phép vượt quá 59kg. Đua thuyền là môn thể thao đòi hỏi VĐV phải có quá trình sản sinh năng lượng hiếm khí, sức bền và sức khỏe thật tốt.

Quá trình luyện tập của VĐV Đua thuyền đòi hỏi kỹ năng, sức mạnh và sức bền. Mặc dù mỗi phần thi chỉ diễn ra trong vòng từ 6 đến 10 phút, tuy nhiên các VĐV Đua thuyền phải rèn luyện từ 4 đến 6 tiếng/ngày.

### **II. Các vấn đề về dinh dưỡng**

Các VĐV Đua thuyền luôn có nhu cầu cao về hàm lượng carbohydrate và thực phẩm giàu năng lượng để có đủ khả năng hoàn thành chuỗi các bài tập và đợt thi đấu cường độ cao. Mặc dù các VĐV Đua thuyền thực hiện các bài tập cường độ liên tục, từ 2 đến 3 lần/ngày, nhưng chế độ dinh dưỡng vẫn phải đảm bảo xen kẽ hợp lý. Thực đơn của chế độ dinh dưỡng

phải tuân thủ nguyên tắc giàu hàm lượng carbohydrate, vừa đủ hàm lượng protein, và ít hàm lượng chất béo.

Trung bình một VĐV Đua thuyền nam, nặng 72kg phải tiêu thụ đủ 3000kcal mỗi ngày. Đối với một VĐV Đua thuyền nữ, nặng 59kg, thì con số tiêu thụ vào khoảng 2500kcal. Dưới đây là kế hoạch và thực đơn dinh dưỡng mẫu của các VĐV Đua thuyền Hồng Kông, được xây dựng và giám sát bởi Viện Khoa học dinh dưỡng Thể thao Hồng Kông.

	<b>VĐV Đua thuyền Nam</b>		<b>VĐV Đua thuyền Nữ</b>	
	Thực phẩm	Khẩu phần	Thực phẩm	Khẩu phần
<b>Bữa sáng</b>	Bánh mì trắng	2 lát nhỏ	Bánh mì trắng	2 lát nhỏ
	Mứt hoa quả	2 thìa	Mứt	2 thìa
	Bánh ngô	30 gram	Bánh ngô	30 gram
	Sữa tươi tách béo	2 cốc	Sữa tươi tách béo	2 cốc
<b>Bữa trưa</b>	Cơm	2 bát	Cơm	2 bát
	Rau xanh	1 bát	Rau xanh	1 bát
	Sữa đậu nành	1 cốc	Nước cam	1 cốc
	Cá	4 oz (150 gram)	Cá	2 oz (75 gram)
	Chuối	1 quả	Táo	1 quả
<b>Bữa phụ</b>	Bánh mì trắng	2 lát	Bánh mì trắng	1 lát
	Mứt hoa quả	2 thìa nhỏ	Mứt hoa quả	1 thìa nhỏ
	Cam	1 quả	Nước uống thể thao	1 cốc
	Nước uống thể thao	1 cốc	-	-

<b>Bữa tối</b>	Com	2 bát	Com	1 bát
	Rau xanh	100 gram	Rau xanh	100 gram
	Bò	4 oz (150 gram)	Bò	2 oz (75 gram)
	Cam	1 quả	Cam	1 quả
<b>Bữa đêm</b>	Chuối	1 quả	Sữa chua tách béo	1 hộp
	Bánh quy Ritz	5 miếng đúp	Bánh quy Ritz	5 miếng đúp
<b>Tổng calories</b>	<b>3174 kcal</b>		<b>2210 kcal</b>	

*Trần Đông biên dịch và tổng hợp  
(theo Guidelines to a healthful diet)*

# CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CỦA CÁC VĐV QUYỀN ANH

## I. Giới thiệu

Quyền anh là môn thể thao đối kháng sử dụng cú đấm kết hợp với di chuyển chân, đầu và thân mình, của cả nam và nữ, được thi đấu giữa 2 VĐV có mức cân nặng tương đương nhau. Mỗi trận đấu Quyền anh thường diễn ra trong 3 hiệp x 3 phút (đối với VĐV nam) và 4 hiệp x 2 phút (đối với VĐV nữ), với thời gian nghỉ giữa mỗi hiệp là 1 phút. Môn thể thao này đặc trưng bởi nhịp độ trận đấu nhanh, cường độ ra đòn tốc độ... đòi hỏi VĐV phải có quá trình rèn luyện cá nhân cũng như kỹ năng thi đấu đáng kể.

Để đảm bảo 2 VĐV tranh tài đều có mức cân nặng tương đương nhau, trước mỗi trận đấu cả 2 VĐV đều được cân kiểm tra kỹ lưỡng. Chính vì vậy, các VĐV thường có xu hướng ép cân xuống thấp hơn mức cân thực tế của mình, để có thể có được lợi thế thi đấu. Bên cạnh việc ép cân khoa học như thay đổi chế độ dinh dưỡng, tăng cường luyện tập... thì ngày nay một số VĐV còn sử dụng các hình thức ép cân tiêu cực như: nhịn ăn, nôn sau khi ăn, hạn chế uống nước, sử dụng thuốc nhuận tràng, thuốc lợi tiểu... Tuy nhiên, ép cân tiêu cực đôi khi không hoàn toàn mang lại những lợi thế thi đấu như các VĐV vẫn mong muốn.

## II. Thực đơn luyện tập

Trong quá trình tập luyện, để đảm bảo hiệu quả, các VĐV Quyền anh cần được bổ sung dinh dưỡng và bù nước một cách

khoa học. Chế độ dinh dưỡng đa dạng, cân bằng và đủ chất sẽ giúp VĐV có đủ sức khỏe, năng lượng cho luyện tập. Cơ thể ở trạng thái tốt nhất giúp hạn chế chấn thương và phục hồi nhanh chóng.

Chế độ dinh dưỡng cho VĐV trong giai đoạn luyện tập cần tập trung vào những yếu tố cơ bản như carbohydrate (bánh mì, lúc mạch, ngũ cốc nguyên hạt...) và protein (thịt, cá, tôm, trứng và các chế phẩm từ sữa...), rau xanh và hoa quả. Đặc biệt, cần chú ý đến việc bổ sung protein bằng cách chia thành nhiều khẩu phần trong ngày như: bữa chính, bữa phụ, trước và sau quá trình luyện tập cường độ cao...

### **III. Nhu cầu nước và chất lỏng**

Các VĐV phải đảm bảo rằng lượng nước dung nạp vào cơ thể trong ngày đủ và khoa học, từ đây sẽ giúp nâng cao được thành tích thi đấu và đảm bảo sức khỏe. Việc cung cấp đủ nước cho cơ thể cần phải thực hiện thường xuyên, trong bữa ăn, trước lúc tập, trong lúc tập và đặc biệt là sau khi tập luyện. Theo tư vấn của các chuyên gia dinh dưỡng, nước uống thể thao chỉ nên sử dụng vào khoảng thời gian thi đấu, thay vì lạm dụng dùng trong quá trình luyện tập.

### **IV. Chế độ dinh dưỡng trước khi thi đấu**

#### **1. Không chế cân nặng**

Kiểm soát và không chế cân nặng là việc mà HLV và VĐV cần phải hết sức lưu tâm. Theo nghiên cứu, việc không chế cân nặng là một quá trình nên thực hiện trong khoảng thời gian dài, từ từ, tránh để lại những ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe VĐV. Trong khoảng thời gian thực hiện chế độ không chế cân nặng, thực đơn dinh dưỡng của VĐV cần có sự điều chỉnh hợp

lý, đảm bảo nguồn năng lượng cần thiết vẫn được cung cấp cho cơ thể. Chế độ dinh dưỡng cắt giảm bớt lượng carbohydrate, đường và đồ ăn vặt phải được thực hiện nghiêm ngặt.

Có rất nhiều chế độ dinh dưỡng không chế cân nặng hiện đang được các VĐV thực hiện. Một số VĐV ép cân bằng cách bỏ bữa, giảm số lượng bữa trong ngày, giảm khối lượng thức ăn tiêu thụ mỗi bữa trong ngày, hạn chế uống nước. Một số khác thì tăng cường khối lượng các bài tập. Tuy nhiên các nhà khoa học, các chuyên gia dinh dưỡng và HLV cá nhân đều cho rằng những phương pháp trên mặc dù mang lại hiệu quả nhanh, nhưng đều để lại ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe và khả năng phục hồi cơ thể cho VĐV. Phương pháp được các chuyên gia tư vấn chính là giảm lượng muối trong chế biến bữa ăn hàng ngày, giảm dần dần lượng thức ăn tiêu thụ mỗi bữa, giảm lượng carbohydrate trong khẩu phần ăn mà thay vào đây là tăng lượng rau xanh, các sản phẩm nhiều chất xơ, sử dụng thêm các viên vitamin hoặc protein tổng hợp... để cơ thể vẫn được cung cấp đủ năng lượng mỗi ngày.

## **2. Sau khi cân kiểm tra trước thi đấu**

Ở môn Quyền anh, các VĐV bắt buộc phải kiểm tra cân nặng trước khi thi đấu để xác định tư cách VĐV. Đối với nội dung thi đấu không chuyên, việc kiểm tra cân nặng diễn ra trước khi phân tranh tài ít nhất là 3 tiếng. Các HLV cá nhân và chuyên gia dinh dưỡng của từng VĐV xem khoảng thời gian này là “vàng” để VĐV được nạp năng lượng chuẩn bị cho phần thi đấu sau chuỗi thời gian ép cân. Bổ sung thêm nước, đặc biệt là các loại nước dinh dưỡng, nước thể thao, nước bổ sung muối khoáng... thành từng ngụm nhỏ được đánh giá là mang lại tác

động tích cực đến thành tích thi đấu của VĐV. Ngoài ra, bữa ăn phụ với hàm lượng carbohydrate cao cũng được các chuyên gia dinh dưỡng tư vấn.

## **V. Chế độ dinh dưỡng trong khoảng thời gian thi đấu**

Thông thường, VĐV cảm thấy khá căng thẳng, khó ăn uống trước khi trận đấu chính thức diễn ra. Lựa chọn các thực phẩm ở dạng nước, nhẹ bụng, dễ tiêu, dễ ăn, ít hàm lượng chất béo, ít hàm lượng chất xơ... là lựa chọn nhanh chóng, tiện lợi để VĐV có thể bổ sung năng lượng. Các sản phẩm được các chuyên gia dinh dưỡng tư vấn nên sử dụng là đồ uống thể thao, bánh mì kẹp, bánh quy, thực phẩm dinh dưỡng đóng gói dạng nước, gel dinh dưỡng...

## **VI. Chế độ dinh dưỡng phục hồi**

Quá trình phục hồi của cơ thể sau khi luyện tập hoặc thi đấu có thể được cải thiện hoặc nâng cao chất lượng nếu như VĐV được cung cấp một chế độ dinh dưỡng phục hồi khoa học. Theo nghiên cứu, chế độ dinh dưỡng cho quá trình phục hồi phải đảm bảo có chứa carbohydrate để bù lại cho lượng glycogen bị mất đi, protein để thúc đẩy quá trình hồi phục cơ và cuối cùng là nước để bù cho lượng mồ hôi toát ra trong quá trình luyện tập hoặc thi đấu.

Bữa ăn phục hồi cơ thể cho VĐV được xem là khoa học nhất khi diễn ra trong khoảng thời gian từ 30 cho đến 60 phút sau khi quá trình vận động cường độ cao diễn ra. Đôi khi rất khó để có thể thực hiện được bữa ăn phụ này luôn và ngay cho các VĐV, chính vì vậy các chuyên gia dinh dưỡng và HLV Quyền anh chuyên nghiệp thường cho VĐV của mình ăn nhẹ, với thực đơn mẫu như sau:



- 1 cốc sinh tố hoặc nước ép hoa quả;
- 1 thanh ngũ cốc và 1 cốc sữa tươi tách béo hoặc ít béo;
- 1 hộp sữa chua, 1 ít hoa quả và 1 chai nước;
- 1 suất bánh mì kẹp thịt nguội và 1 chai nước uống thể thao.

## **VII. Một số tư vấn dinh dưỡng của các chuyên gia**

- Các VĐV Quyền anh ít tuổi không nên quá chú trọng vào việc ép cân để đạt chuẩn thi đấu ở những hạng cân sở trường, mà lúc này đội ngũ HLV, các chuyên gia dinh dưỡng cá nhân nên hướng các em vào chế độ dinh dưỡng đủ chất, đảm bảo sức khỏe tham gia luyện tập và rèn luyện;

- Các VĐV Quyền anh trưởng thành nên xây dựng được chiến lược, phương thức giảm cân khoa học, hiệu quả, phù hợp với tình trạng sức khỏe cũng như khả năng phục hồi của cơ thể, để từ đây tối đa hóa được thành tích cá nhân ở những hạng cân sở trường;

- Chế độ dinh dưỡng ép cân và phục hồi thể trạng nên được thử nghiệm và cân nhắc kỹ lưỡng trước mỗi giải đấu thể thao quan trọng;

- Thực phẩm bổ sung cần phải được sử dụng một cách khoa học, đúng quy trình và dưới sự hướng dẫn nghiêm ngặt của các chuyên gia dinh dưỡng hoặc HLV, để tránh gặp phải những trường hợp đáng tiếc có thể xảy ra liên quan đến chất kích thích hoặc chất cấm trong luyện tập và thi đấu.

***Trần Bình tổng hợp***  
*(theo Boxing – Sports Dietitians Australia)*

## **CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CỦA VĐV THỂ DỤC DỤNG CỤ**

### **I. Giới thiệu**

Thể dục dụng cụ (TDDC) là môn thể thao đòi hỏi các VĐV phải luyện tập tối thiểu 3 lần/tuần, trung bình 3 giờ cho mỗi buổi tập, trong đó nội dung các bài tập liên quan đến phát triển kỹ thuật cá nhân, sự dẻo dai, sức bền... và đôi khi còn yêu cầu cả về sự chính xác, tính nghệ thuật. Theo thống kê của Chính phủ Úc, một VĐV TDDC chuyên nghiệp trong những giai đoạn luyện tập tăng cường đôi khi phải luyện tập hơn 30 giờ/tuần. Chính vì cường độ luyện tập cao và căng thẳng như thế, đòi hỏi VĐV phải có sức khỏe, khả năng chịu áp lực và sự hồi phục cơ thể tốt.

Các VĐV nam và VĐV nữ của bộ môn TDDC thường có hình thể khá nhỏ bé, tỷ lệ mỡ ít và tỷ lệ cơ cao. Điều này chính là một lợi thế cho VĐV trong việc thực hiện các động tác mang tính hiệu quả cơ học cao. Độ tuổi trung bình để các VĐV TDDC bắt đầu luyện tập thường khá sớm. Và theo nghiên cứu của các nhà khoa học Úc, cũng như thống kê của Ủy ban Olympic quốc gia Úc, các VĐV TDDC thường đạt đỉnh cao sự nghiệp trước thời kỳ dậy thì của bản thân. Sau đây là giai đoạn mà các VĐV giành được thành tích thi đấu cao nhất tại các đấu trường khu vực, hoặc quốc tế. Độ tuổi trung bình của các VĐV nữ TDDC Úc đạt thành tích cao tại các giải đấu TDDC quốc tế là 16 tuổi, còn các VĐV nam là 18 tuổi. Tuy nhiên, khoảng thời gian thi đấu đỉnh cao, gặt hái thành tích xuất sắc của các VĐV

TDDC không quá dài, với độ tuổi trung bình của các VĐV khi nghỉ tập vào khoảng 24-26 tuổi.

## **II. Chế độ dinh dưỡng trong quá trình luyện tập**

Chế độ dinh dưỡng cho VĐV TDDC của hầu hết các quốc gia được xem là vô cùng nghiêm ngặt, với tiêu chí ban đầu đưa ra là đảm bảo dinh dưỡng và nhu cầu cơ bản của cơ thể. Có một số điểm cần chú ý trong chế độ dinh dưỡng của các VĐV TDDC gồm: thịt nạc (phục hồi hệ cơ và cơ thể), carbohydrate (cung cấp năng lượng), rau và các loại hạt sấy khô (cung cấp vitamin và khoáng chất) và cuối cùng là một lượng vừa đủ các chất béo tốt.

Chế độ dinh dưỡng của từng VĐV trong từng giai đoạn, hoặc ở từng nội dung thi đấu lại được xây dựng khác nhau, tùy thuộc vào cường độ luyện tập, nhu cầu dinh dưỡng riêng biệt, tỷ lệ khối và cân nặng của cơ thể, tình trạng sức khỏe cũng như độ tuổi của VĐV. Bên cạnh đó, VĐV TDDC có độ tuổi khá nhỏ, nên HLV và chuyên gia dinh dưỡng thường phải chia nhỏ các bữa để thuận lợi cho các em vừa đảm bảo luyện tập, sinh hoạt, học tập kiến thức... vừa cung cấp dinh dưỡng hàng ngày.

Các bữa ăn phụ được tư vấn có thể kể đến như:

- Sữa chua, hoa quả;
- Bánh mì hoa quả hoặc bánh muffin;
- Sữa tươi ít béo hoặc tách béo;
- Bánh mì kẹp với thịt nạc (thịt gà trắng, thịt thăn, thịt bò...);
- Bánh quy ngũ cốc...

### **III. Nhu cầu bổ sung nước**

TDDC là môn thể thao thi đấu trong nhà, tuy nhiên vấn đề đảm bảo không bị mất nước trong quá trình luyện tập và thi đấu của các VĐV TDDC vẫn cần được hết sức lưu tâm. Trong hầu hết các trường hợp, việc bổ sung nước cho VĐV cần được thực hiện đúng thời điểm, đặc biệt là nước uống thể thao.

### **IV. Chế độ dinh dưỡng trước khi thi đấu**

Chuyên gia dinh dưỡng hoặc HLV, hay đôi khi chính các VĐV TDDC cần phải nắm rõ chế độ dinh dưỡng để lựa chọn được thực phẩm tốt nhất cho bản thân, đặc biệt là vào thời điểm trước khi thi đấu.

Theo tư vấn của các nhà nghiên cứu, chế độ dinh dưỡng của VĐV TDDC trước khi thi đấu phải đảm bảo được tiêu chí dễ tiêu hóa và đảm bảo vệ sinh. Các VĐV nên kết thúc bữa ăn phụ trước khi thi đấu vào khoảng 2 tiếng. Khoảng thời gian đủ để thức ăn chuyển hóa thành năng lượng cũng như đã được tiêu hóa một phần. Thực phẩm được lựa chọn để sử dụng cho bữa ăn phụ trước khi thi đấu nên có hàm lượng carbohydrate cao, ít béo và ít chất xơ, để tránh những vấn đề đáng tiếc về tiêu hóa có thể xảy ra.

Dưới đây là một số thực phẩm mà VĐV TDDC nên ăn trước khi thi đấu, theo tư vấn của các chuyên gia dinh dưỡng người Úc:

- Hoa quả tươi và một hộp sữa chua nhỏ;
- Bánh mì lúa mạch với sữa tươi tiệt trùng hoặc sữa chua ít béo;
- Bánh mì nướng với bơ lạc hoặc chuối;

- Một phần nhỏ mỳ ý hoặc cơm;
- Một phần bánh mỳ kẹp với cá ngừ hoặc thịt gà nướng...

## **V. Chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn thi đấu**

Thông thường, khoảng thời gian diễn ra thi đấu của môn TDDC kéo dài khá lâu, từ 8 giờ sáng và đôi khi đến 1 hoặc 2 giờ chiều. Ở trường hợp này, việc ăn uống cho các VĐV trong những ngày thi đấu thường sẽ chỉ là các bữa ăn nhanh, dễ tiêu hóa, nhưng vẫn phải đảm bảo dinh dưỡng và duy trì năng lượng cho các em. Sữa chua, bánh mỳ kẹp, hoa quả hoặc các loại hạt sấy khô sẽ là lựa chọn tốt nhất. Bên cạnh đó, các VĐV nên có thói quen uống thành từng ngụm nhỏ nước uống thể thao, để tránh vấn đề mất nước, giảm căng thẳng, cũng như được cung cấp một phần năng lượng cho cơ thể.

Các VĐV nên lắng nghe tư vấn của chuyên gia dinh dưỡng và HLV, từ đây tạo thói quen chủ động trong việc chuẩn bị đồ ăn nhẹ cho mình, tránh việc sử dụng các đồ ăn nhanh có sẵn xung quanh địa điểm thi đấu như xúc xích, đồ chiên rán...

## **VI. Chế độ dinh dưỡng phục hồi**

Có 3 nguyên tắc cơ bản trong việc xây dựng chế độ dinh dưỡng phục hồi cho các VĐV nói chung, đây là: (1) Phục hồi năng lượng cơ – bổ sung carbohydrate; (2) Phục hồi chức năng cơ – bổ sung protein và (3) Bù nước.

Sau khi thi đấu, bữa ăn phụ có hàm lượng carbohydrate và protein cao sẽ giúp cho VĐV sớm lấy lại năng lượng, giải tỏa căng thẳng, phục hồi cơ thể đôi khi còn là giảm đau tích cực. Dưới đây là một số thực đơn mẫu cho các VĐV TDDC chuyên nghiệp:

- Sữa chua với hạt;
- Bánh quy với bơ lạc hoặc phomat;
- Bánh mì kẹp với rau, thịt gà trắng hoặc cá ngừ, cá hồi...;
- Pizza với lớp nhân chính là rau, ớt xanh, ớt đỏ, hành tây, thịt gà hoặc thịt bò;
- Mỳ hoặc cơm với thịt gà, thịt bò hoặc rau.

Các VĐV cũng cần ghi nhớ việc bổ sung chất lỏng để bù cho lượng nước và các chất điện giải đã mất trong quá trình thi đấu. Nước tinh khiết là lựa chọn tốt nhất. Bên cạnh đó, có thể sử dụng sữa, nước ép hoa quả, nước uống thể thao...

## **VII. Một số lưu ý khác của các chuyên gia dinh dưỡng**

- Các VĐV nên chủ động trong việc ăn uống khoa học và cân bằng dinh dưỡng;

- Bổ sung các vi chất dinh dưỡng và vitamin tổng hợp: Các VĐV TDDC nhỏ tuổi thường hay có thói quen ăn uống không điều độ, không đa dạng để tránh tăng cân. Bên cạnh đó, TDDC là môn thể thao thường xuyên luyện tập và thi đấu trong nhà, khoảng thời gian tiếp xúc với môi trường ngoài trời của các em không nhiều. Vì vậy, tỷ lệ các em bị thiếu hụt các vitamin, khoáng chất... khá cao, ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe và sức đề kháng của cơ thể. Theo nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng Úc, việc bổ sung các vi chất dinh dưỡng, vitamin tổng hợp cho các VĐV TDDC, đặc biệt là các em VĐV nhỏ tuổi là việc làm vô cùng quan trọng;

- Xây dựng thực đơn khoa học, đủ chất và khuyến khích các VĐV ăn uống đa dạng, điều độ;

- Đối với một số VĐV nữ gặp phải tình trạng rối loạn chu kỳ kinh nguyệt do ảnh hưởng của tâm lý, nội tiết hoặc chế độ dinh dưỡng... nên kịp thời thông báo với chuyên gia sức khỏe, HLV cá nhân... để sớm được tư vấn.

***Trần Bình tổng hợp***  
*(theo Gymnastics – Sports Dietitians Australia)*

## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CỦA CÁC VĐV THỂ HÌNH CHUYÊN NGHIỆP

### I. Giới thiệu

Thể dục thể hình hay còn gọi là Thể hình, là bộ môn thể thao tập trung vào đánh giá sự phát triển hình thái cơ thể người, sự nở nang của nhóm cơ bắp, mạch máu, theo tỷ lệ cân đối. Các VĐV Thể hình chuyên nghiệp bên cạnh việc thực hiện các bài tập làm thay đổi hình thái cơ thể, rèn luyện sức vóc để đạt tới cái đẹp trong cấu trúc giải phẫu học, thì họ còn phải tuân thủ một chế độ dinh dưỡng khoa học, để từ đây giành được thành tích cao tại các giải đấu chuyên nghiệp.

Quá trình chuẩn bị cho các VĐV trước mỗi giải đấu chuyên nghiệp thường chia thành nhiều giai đoạn, kéo dài từ nhiều tháng cho đến 1 năm, trong đấy tập trung vào 3 giai đoạn chính, gồm: giai đoạn luyện tập (tạo cơ, tạo khối), giai đoạn trước khi thi đấu (giữ cơ, giữ dáng) và giai đoạn thi đấu. Một chế độ dinh dưỡng khoa học, ổn định, đầy đủ chất sẽ giúp VĐV đạt được lợi thế cao nhất cả về phong độ, tâm lý và hình thể. Theo nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng thể thao và của các HLV Thể hình, mỗi cá nhân nên có thực đơn dinh dưỡng khác nhau, và một cá nhân trong từng giai đoạn nên có sự điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đấy cho phù hợp với nhu cầu và thể trạng.

- Giai đoạn luyện tập: Thời gian của giai đoạn luyện tập thường kéo dài từ vài tháng cho đến cả năm, với mục tiêu cơ bản của giai đoạn này là tạo dáng cơ và hình thể cơ bản cho VĐV;



- Giai đoạn trước khi thi đấu: Giai đoạn này thường kéo dài từ 2 cho đến 4 tháng trước khi giải đấu chính thức diễn ra. Đây là giai đoạn chuyển tiếp sau giai đoạn luyện tập và thời điểm thi đấu chính thức. Giai đoạn này còn được gọi là giai đoạn “tinh”. Bên cạnh các bài tập chuyên môn tập trung vào những nhóm cơ đẹp, chế độ dinh dưỡng lúc này cũng đóng vai trò quan trọng trong việc giảm mỡ, tạo dáng...

- Thời điểm thi đấu: Giai đoạn này chính là 1 tuần trước khi ngày thi đấu chính thức. Mục đích của giai đoạn này chính là hoàn thiện tối đa “vẻ đẹp” của các bó cơ, khối và nhóm cơ, hệ thống mạch máu, cách tạo dáng và thể hiện đẹp nhất của VĐV trong khi thi đấu.

## **II. Lời khuyên dinh dưỡng cho giai đoạn luyện tập**

Theo nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng TDDT, giai đoạn luyện tập này đòi hỏi người tập phải hết sức kiên trì và tập trung. Bên cạnh đấy, chế độ dinh dưỡng của giai đoạn này cũng hướng đến các thực đơn giàu năng lượng, với hàm lượng protein cao và giờ giấc ăn uống phải đúng lúc. Thông thường muốn tăng tỷ lệ cơ của mỗi người phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố như di truyền, cách thức luyện tập, tần suất luyện tập, độ tuổi luyện tập, giới tính, giờ giấc sinh hoạt và chế độ dinh dưỡng. Trung bình, các nhà huấn luyện Thể hình chuyên nghiệp cho hay để tăng cơ của mỗi người từ 250 đến 500 gram trong 1 tuần là điều có thể.

Mục đích chính của chế độ dinh dưỡng trong giai đoạn này chính là cung cấp cho cơ thể VĐV một nguồn năng lượng dồi dào, giúp họ luôn đủ sức khỏe và sẵn sàng luyện tập. Và lượng

protein căn bản giúp cơ thể của VĐV tạo cơ, cũng như dễ dàng phục hồi chấn thương sau khi luyện tập, thi đấu.

Các chuyên gia dinh dưỡng TDDT cho biết chế độ dinh dưỡng cho các VĐV Thể hình chuyên nghiệp trong giai đoạn luyện tập cần tập trung nhiều vào những thực phẩm có chứa hàm lượng carbohydrate cao, ví dụ như ngũ cốc nguyên hạt, rau xanh, sữa và các chế phẩm từ sữa...

Dưới đây là một số lưu ý và gợi ý về chế độ dinh dưỡng và tập luyện của các VĐV Thể hình chuyên nghiệp người Úc trong giai đoạn tập luyện trước mỗi giải Thể hình quốc tế. Các chuyên gia dinh dưỡng của Úc cảm thấy khá hài lòng với kết quả của chế độ dinh dưỡng và phương pháp luyện tập này.

- **Đặt mục tiêu tăng cơ cho từng VĐV cụ thể**

Việc tăng từ 250-500 gram cơ trong 1 tuần là điều mà các VĐV có thể làm được nếu như chế độ dinh dưỡng đảm bảo. Các chuyên gia dinh dưỡng và HLV cho rằng VĐV nên thực hiện bài kiểm tra tỷ trọng cơ và mỡ của cơ thể trước (bài test DXA) để xây dựng được chế độ dinh dưỡng phù hợp với thể trạng. Ngoài ra, các chuyên gia cũng không khuyến khích VĐV tăng cân quá nhanh trong giai đoạn này, bởi đôi khi tăng cơ cũng dễ dàng dẫn đến việc tăng cả lượng mỡ. Điều này lại tạo thêm khó khăn cho VĐV trong việc ép cân, giảm mỡ, tạo dáng... ở giai đoạn kế tiếp.

- **Năng lượng dung nạp nhiều hơn năng lượng tiêu hao**

Theo nghiên cứu, chế độ dinh dưỡng và năng lượng của các VĐV Thể hình phải đảm bảo rằng năng lượng dung nạp nhiều hơn năng lượng tiêu hao của VĐV trong cả ngày. Để đạt mục

tiêu tăng từ 250-500 gram cơ trong 1 tuần, thì lượng calories dư phải từ 450-500 calories mỗi ngày.

- **Tập trung vào chế độ dinh dưỡng có hàm lượng carbohydrate cao**

Carbohydrate hầu như được chuyển hóa thành glycogen trong cơ thể. Xây dựng được chế độ dinh dưỡng có hàm lượng carbohydrate cao sẽ giúp VĐV kéo dài được thời gian cho việc luyện tập (trung bình vào khoảng 90 phút cho mỗi ca tập), tăng cơ và dễ dàng phục hồi.

- **Luôn có khoảng thời gian để phục hồi cơ**

VĐV luôn phải có khoảng thời gian nghỉ giữa mỗi ca tập, mỗi ngày tập, cũng như từng giai đoạn luyện tập tăng cường. Điều này giúp cơ thể có thời gian để thư giãn, hồi phục, cũng như giảm thiểu được các chấn thương đáng tiếc có thể xảy ra như rách cơ, luyện tập quá sức...

### **III. Lời khuyên dinh dưỡng cho giai đoạn trước khi thi đấu và thời điểm thi đấu**

- Giảm chế độ dinh dưỡng có hàm lượng carbohydrate mức độ cao xuống mức độ vừa để không chế việc tăng cân của VĐV nhưng không quá đột ngột. Bên cạnh đây vẫn phải duy trì chế độ dinh dưỡng giàu năng lượng để VĐV vẫn có sức khỏe để thực hiện các bài tập hàng ngày;

- Sử dụng các thực phẩm tinh, ít tạo mỡ;

- Phối hợp chặt chẽ với chuyên gia dinh dưỡng và HLV để đưa ra được chế độ dinh dưỡng phù hợp, cũng như các bài tập để tập trung vào phát triển từng nhóm cơ đặc biệt trên cơ thể VĐV.

#### **IV. Một số lưu ý khác**

- Chế độ ăn uống quá nghiêm ngặt trong giai đoạn trước khi thi đấu và thời điểm thi đấu có thể dẫn tới sự khó khăn trong việc xây dựng và lựa chọn thực phẩm hàng ngày cho VĐV. Để khắc phục vấn đề này, chuyên gia dinh dưỡng tư vấn VĐV nên tăng cường ăn hoa quả, rau xanh và các chế phẩm từ sữa để vẫn đảm bảo đủ sức khỏe tham gia luyện tập và thi đấu.

- Sử dụng Creatine như là một thực phẩm bổ sung cho cơ thể trong quá trình luyện tập và thi đấu, tuy nhiên phải thực hiện nghiêm ngặt các chỉ dẫn và chỉ định của chuyên gia dinh dưỡng hoặc HLV cá nhân, bởi thực phẩm này đôi khi có phản ứng phụ không lường trước.

- Sử dụng HMB (một hợp chất chuyển hóa của amino acid, leucine) như một chất hỗ trợ cho việc giảm sự mất cơ (Van Koeving và Nissen, 1992). Hợp chất này còn được biết đến trong việc tổng hợp protein cho cơ, giúp cải thiện khối lượng cơ, sức mạnh và các cơ quan trọng trong cơ thể. Việc sử dụng HMB của các VĐV cần có sự giám sát và điều chỉnh bởi chính các chuyên gia dinh dưỡng và HLV cá nhân.

***Nguyễn Lam tổng hợp***

*(theo Bodybuilding – Sports Dietitians Australia)*

# **DINH DƯỠNG CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH**

## **I. Các môn chạy cự ly ngắn, nhảy, ném đẩy và các nội dung thi đấu nhiều môn phối hợp**

### **1. Đặc điểm về huấn luyện**

Mục tiêu của nhiều VĐV sức mạnh và chạy cự ly ngắn là tăng cường khối lượng và sức mạnh cơ bắp thông qua các chương trình tập luyện đối kháng được biên soạn riêng. Trong hầu hết các trường hợp, những vận động viên này đều tin rằng việc ăn uống của họ cần phải tập trung vào Protein. Thực ra, không có bằng chứng nào về việc ăn nhiều protein (hơn 2g /kg trọng lượng cơ thể) là cần thiết hoặc thậm chí là có lợi đối với việc tối ưu hóa các kết quả huấn luyện sức mạnh đối kháng. Có thể những kết quả tốt nhất này đạt được thông qua các giải pháp hồi phục đã được chú trọng như cung cấp nguồn protein và carbohydrate ngay trước hoặc sau lượng vận động.

Nhiều VĐV sức mạnh và chạy cự ly ngắn thường quên mang theo chai nước uống khi tập luyện. Tuy nhiên những buổi tập luyện được thực hiện tốt nhất khi VĐV đã uống đủ nước và nạp đủ nhiên liệu. Nạp nhiên liệu bằng đồ uống thể thao có thể giúp cho VĐV duy trì động tác nâng tạ hoặc các bài tập đúng kỹ thuật, chính xác cho đến cuối cùng của một buổi tập kéo dài.

Có vô số các chất bổ sung dinh dưỡng công bố tác dụng thúc đẩy sự hồi phục, tăng khối lượng cơ bắp, giảm lượng mỡ cơ thể và nâng cao thành tích thể thao. Những công bố này luôn

hấp dẫn đối với tất cả các các VĐV, nhưng dường như lôi cuốn đặc biệt đối những người tập luyện sức mạnh và thể thao thể hình. Nhiều VĐV không nhận thức được rằng, những công bố này có ở hầu hết mọi sản phẩm, không được ủng hộ hoặc quá cường điệu, và thường là quảng cáo không đúng quy định.

## **2. Đặc điểm về thi đấu**

Hầu hết các nội dung thi đấu chạy nước rút được thực hiện trong thời gian ngắn, có ảnh hưởng ít nhất đến lượng nước và carbohydrate trong cơ thể. Tuy nhiên, cuộc thi đấu có thể đòi hỏi VĐV phải thi đấu trong một loạt các đợt chạy, các đợt bán kết và chung kết, hoặc với các giai đoạn kéo dài thời gian giữa các vòng đấu của các nội dung thi đấu nhảy ném hoặc các nội dung phối hợp nhiều môn. Điều này đòi hỏi phải có một chiến lược ăn uống bao trùm giữa các nội dung thi đấu hoặc kiểm soát trạng thái đủ nước và năng lượng trong suốt cả ngày.

## **3. Chiến lược ăn uống đối với các VĐV**

Thành phần chủ chốt trong một kế hoạch tập luyện được biên soạn để tăng cường kích thích và sức mạnh cơ bắp là đảm bảo việc ăn uống đủ năng lượng.

Năng lượng, phải được cung cấp thông qua các thực phẩm giàu carbohydrate mà cung cấp nhiên liệu cho quá trình huấn luyện, cũng như các loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và protein mà có thể cung cấp các thành phần cấu tạo cơ bắp để đạt được các kết quả huấn luyện.

Các bằng chứng mới đây đã cho thấy rằng, tác dụng tăng cường sự cân bằng protein khi thực hiện bữa ăn hoặc ăn nhẹ ngay sau buổi tập đối kháng sẽ cung cấp nguồn protein và

carbohydrate ngay sau buổi tập đó. Thậm chí có thể có giá trị lớn hơn khi ăn “bữa ăn nhẹ hồi phục” ngay trước buổi tập này.

Một số ít chất bổ sung dinh dưỡng và thực phẩm thể thao cung cấp những lợi ích có giá trị cho chương trình huấn luyện và thi đấu của VĐV. Điều quan trọng là các VĐV cần phải có được những lời khuyên cập nhật và độc lập của các chuyên gia dinh dưỡng thể thao để nhận dạng các sản phẩm này và cách thức sử dụng chúng sao cho thích hợp với chương trình hiện tại, ngân sách và các mục tiêu thành tích của VĐV.

Trong ngày thi đấu, VĐV cần phải ăn một bữa trước thi đấu vừa đủ cảm thấy dễ chịu và chuẩn bị các đồ uống giàu carbohydrate và các thức ăn nhẹ cần thiết để sử dụng cho việc nạp nhiên liệu và bù đủ nước giữa các nội dung thi đấu hoặc các lượt thi trong chương trình thi đấu nhiều nội dung.

#### **4. Giải pháp ăn uống đảm bảo mức năng lượng cao**

Tăng số lượng và thời gian ăn uống mỗi ngày thường sẽ có hiệu quả hơn – ví dụ, từ 5 – 9 bữa ăn chính và ăn nhẹ sẽ tốt hơn là chỉ cố gắng tăng kích thước các món ăn.

Các đồ uống như sinh tố hoa quả, các chất bổ sung dinh dưỡng bữa ăn dạng lỏng, sữa có hương vị tăng cường và các loại nước hoa quả cô đặc có thể cung cấp các nguồn năng lượng và các chất dinh dưỡng cơ bản để có thể dùng nhanh mà chắc dạ, ít có khả năng gây khó chịu ở đường tiêu hóa hơn là các thực phẩm công kênh.

Các thực phẩm có đường và các sản phẩm thể thao chuyên biệt (đồ uống, lương khô, bánh thể thao) có thể cung cấp loại carbohydrate đậm đặc và các loại chất dinh dưỡng khác đặc biệt có ích khi nhu cầu năng lượng tăng cao.

Sự thích nghi với chương trình tập luyện có thể được nâng cao thông qua việc ăn những đồ ăn nhẹ có tác dụng hồi phục cung cấp protein và carbohydrate trước và sau mỗi lần tập luyện.

## **5. Các hỗn hợp thực phẩm cung cấp carbohydrate và protein**

- Ngũ cốc ăn sáng và sữa
- Bánh sandwiches kẹp thịt, phomat hoặc trứng
- Các món sào thịt/cá/ thịt gà ăn với cơm hoặc mì
- Các loại sinh tố trái cây hoặc các chất bổ sung dinh dưỡng dùng cho bữa ăn dạng lỏng.
- Trái cây và sữa chua.
- Hoa quả và các loại hạt sấy khô

## **II. Môn chạy cự ly trung bình**

Các nội dung thi đấu cự ly trung bình bao gồm: các cuộc đua cự ly từ 800m đến 3000m, kể cả nội dung thi chạy vượt chướng ngại vật. Các VĐV chạy cự ly trung bình luôn phải đối mặt với những thử thách trong tập luyện và thi đấu, đòi hỏi sự kết hợp thống nhất của tốc độ và sức bền.

### **1. Đặc điểm về năng lượng trong huấn luyện chạy cự ly trung bình**

Các VĐV chạy cự ly trung bình thực hiện liên tục các hoạt động với khối lượng, thời gian và cường độ huấn luyện sử dụng tất cả các phương thức sản sinh năng lượng và các loại sợi cơ. Trọng tâm của chế độ huấn luyện phân chia theo chu kỳ cần phải có giải pháp dinh dưỡng theo từng thời kỳ thích hợp có tính đến các nhu cầu năng lượng theo mùa và các nhu cầu cấp thiết.



Do cường độ vận động của các VĐV tăng tiến trong suốt quá trình huấn luyện và thi đấu, từ giai đoạn phát triển sức bền cho tới cuộc đua vô địch ở đỉnh cao, sự đóng góp tương ứng của Carbohydrate vào quá trình cung cấp năng lượng cũng tăng lên, trong khi nguồn năng lượng từ chuyển hóa mỡ lại giảm xuống. Thông thường, phần lớn của lượng vận động huấn luyện bao gồm các buổi tập luyện giãn cách cường độ lớn đặt ra những yêu cầu cao đặc biệt là đối với kho dự trữ carbohydrate có hạn định của cơ thể.

Tốc độ sử dụng carbohydrate của cơ bắp tăng lên theo cấp số nhân khi tốc độ chạy tăng lên, vì vậy VĐV chạy cự ly trung bình có thể sử dụng glycogen cơ nhiều hơn trong các buổi tập giãn cách 30 phút cường độ cao bao gồm, 20 x 20m với những khoảng thời gian hồi phục ngắn ngủi, so với VĐV chạy marathon sử dụng trong một buổi tập luyện 2 giờ. Nếu có một buổi tập nữa muộn hơn trong ngày đó, thì sự hồi phục của các kho dự trữ carbohydrate giữa các buổi tập là mục tiêu chính nếu sự cân bằng huấn luyện sẽ được duy trì.

Huấn luyện cường độ cao cũng có nhiều khả năng gây nên rối loạn tiêu hóa. Vì vậy, các VĐV thường tỏ ra không muốn ăn trong khoảng vài giờ trước buổi huấn luyện và cũng có thể không muốn ăn bất cứ thứ gì trong khoảng vài giờ sau đó. Khi các buổi tập nặng được sắp xếp gần sát với nhau mà chỉ có một vài giờ để hồi phục giữa các buổi tập thì điều quan trọng là phải ăn ngay sau buổi tập đầu tiên nếu mục tiêu đặt ra là cần phải hồi phục cơ thể ở mức tối ưu. Vì thế các VĐV đôi khi phải ăn ngay cả khi họ không cảm thấy đói.

Các đồ uống có carbohydrate và các loại thức ăn nhẹ hoặc mứt như có hàm lượng carbohydrate cao có thể có tác dụng vào thời gian này để bắt đầu quá trình tiếp nhiên liệu.

## **2. Dinh dưỡng trong khi thi đấu**

Có một số bằng chứng là các VĐV chạy cự ly trung bình thực hiện cả hai hình thức huấn luyện đối kháng và sức bền phải chia giai đoạn việc tập luyện hàng ngày của họ với ít nhất là một vài giờ để hồi phục giữa hai kích thích khác nhau. Cần phải có nhiều công trình nghiên cứu hơn nữa để xác định cụ thể hơn những đặc điểm của quá trình thích nghi được tạo ra do thực hiện đồng thời hai loại hình bài tập trước khi đưa ra bất kỳ lời khuyên nào.

Có bằng chứng rất rõ ràng là, ăn một lượng protein và carbohydrate ngay sau khi tập với lực đối kháng sẽ mang lại những lợi ích tiềm tàng, thúc đẩy nhanh các quá trình thích nghi với tập luyện, song khi áp dụng cách này cho các loại hình tập luyện khác thì tác dụng của nó vẫn chưa rõ lắm.

Khả năng ưa khí ở mức cao là yếu tố quan trọng đặc biệt đối với các VĐV chạy cự ly trung bình:  $VO_2$  max của các VĐV chạy cự ly trung bình hàng đầu thường cao hơn so với những VĐV chạy Marthon hàng đầu. Do đó, dự trữ sắt là yếu tố quan trọng sống còn, và các VĐV, cần phải đảm bảo ăn uống đầy đủ chất sắt có trong các loại thịt đỏ, gan hoặc hải sản ít nhất là 1 – 2 lần mỗi tuần. Nếu không thể thực hiện được như vậy thì nên thường xuyên ăn các loại ngũ cốc ăn sáng có chứa nhiều sắt và các loại rau xanh có lá.

## **3. Các đặc điểm trao đổi chất trong thi đấu môn chạy cự ly trung bình**

Mặc dù vẫn chưa rõ việc nạp carbohydrate sẽ có lợi cho VĐV chạy cự ly trung bình như đối với VĐV sức bền song rất rõ ràng rằng một VĐV bắt đầu chạy đua với hàm lượng

glycogen cơ thấp thì sẽ không đạt thành tích tốt. Trong phần đầu cuộc đua, mọi việc có thể ổn, nhưng sẽ có biểu hiện hụt hơi khi chạy nước rút về đích.

Việc bổ sung natri bicarbonate, natri citrate và  $\beta$ - alamine có thể làm tăng thêm trữ lượng của hệ thống đệm trong và ngoài tế bào mà có thể dẫn tới sự gia tăng thành tích lên một chút nhưng rất quan trọng. Mặc dù tác dụng này còn mang tính cá biệt cao nhưng các số liệu đều cho thấy rằng khi ăn vào khoảng 0,3g muối natri bicarbonate hoặc citrate cho mỗi kg trọng lượng cơ thể vào khoảng 1 – 3 giờ trước khi tập luyện tạo ra lợi ích nhỏ nhưng rất thực tế. Có một vài nguy cơ là uống một lượng lớn các chất đệm này vào sẽ gây ra buồn nôn và tiêu chảy ở một số VĐV và cần phải được thử nghiệm cẩn thận trong huấn luyện hơn là trong thi đấu.

### **III. Chạy và đi bộ thể thao cự ly dài**

#### **1. Đặc điểm quá trình huấn luyện đối với các nội dung cự ly dài**

Chương trình huấn luyện sức bền theo yêu cầu thường phải thực hiện hàng ngày hoặc hai buổi tập mỗi ngày. Việc nạp nhiên liệu không đầy đủ sẽ dẫn đến mệt mỏi và luyện tập không hiệu quả. Lượng mỡ cơ thể thấp có thể có lợi cho thành tích, và là nỗi ám ảnh của một số VĐV chạy cự ly dài và đi bộ thể thao.

Sự hạn chế nghiêm trọng của việc nạp năng lượng và việc thay đổi chế độ ăn uống có thể dẫn đến mệt mỏi, thiếu hụt các chất dinh dưỡng, mất cân bằng các hormone và ăn uống không ngon miệng (chán ăn).

Các hoạt động cường độ cao, kéo dài khiến cơ thể bị mất nhiều mồ hôi, đặc biệt là trong thời tiết nắng nóng. Các nhu cầu

về protein vitamin và các khoáng chất có thể cũng tăng cao do lượng vận động huấn luyện nặng.

## **2. Đặc điểm quá trình thi đấu đối với các nội dung cự ly dài**

Các yếu tố chính gây nên mệt mỏi trong thi đấu là cạn kiệt nhiên liệu (carbohydrate) và mất nước. Giải pháp cho vấn đề ăn uống trước, trong và sau khi thi đấu là rất quan trọng để giảm thiểu những tác động này. Cuộc thi đấu thường được tiến hành trong nhiều chặng hoặc một loạt các vòng đấu loại và các trận chung kết. Tốc độ hồi phục giữa các buổi tập có thể là yếu tố quan trọng để xác định người chiến thắng cuối cùng.

## **3. Giải pháp ăn uống đối với vận động viên đi bộ và chạy cự ly dài**

Để đạt được các mục tiêu nạp carbohydrate đáp ứng nhu cầu nhiên liệu cho quá trình huấn luyện và hồi phục các chức năng cơ thể, các bữa ăn chính và ăn nhanh cần phải có phần chủ yếu là các thức ăn giàu carbohydrate – các chất dinh dưỡng như bánh mì, cơm, mì ống, các loại mì phở và các thực phẩm thuộc loại quả hạt, trái cây, tinh bột rau củ, rau gia vị, và các loại thực phẩm có hương vị hàng ngày khác.

Việc bổ sung các thực phẩm giàu protein và các loại rau củ vào bữa ăn sẽ giúp làm cân bằng các nhu cầu nạp nhiên liệu và các mục tiêu dinh dưỡng khác.

Các loại thức ăn và đồ uống có đường tạo thành dạng carbohydrate đậm đặc có công dụng đặc biệt khi nhu cầu năng lượng tăng cao hoặc trong những tình huống khi mà việc ăn nhiều loại thức ăn công kênh là không thực hiện được. Các VĐV sức bền có nhu cầu năng lượng rất cao sẽ đạt được mục tiêu nạp năng

lượng khi thực hiện chế độ ăn uống hàng ngày dần trải thành nhiều bữa ăn chính và những bữa ăn nhanh. Các đồ uống cung cấp carbohydrate (đồ uống thể thao, đồ uống không cồn nước ép hoa quả, sinh tố trái cây, và các loại kem béo làm từ sữa) cũng là dạng dinh dưỡng đậm đặc để nạp nhiên liệu.

Giải pháp mấu chốt để có được một cơ thể săn chắc và nhẹ nhàng là ăn uống ít chất béo và chú ý đến tỷ lệ, kích thước thành phần. Ăn các bữa phụ đúng cách có thể giúp tránh được cảm giác đói bụng làm thất thoát năng lượng trong cả ngày và có thể tránh khỏi phải ăn quá nhiều ở bữa ăn tiếp theo.

Thay thế chất lỏng và nhiên liệu (bù nước và năng lượng) là vấn đề mấu chốt trong hầu hết các cuộc thi đấu và VĐV cần phải chuẩn bị cho cuộc thi đấu bằng cách nạp đầy nhiên liệu trong ngày hoặc các ngày tiến tới cuộc đấu và đảm bảo đã được bù đủ nước. Đối với các nội dung thi đấu kéo dài hơn khoảng 90 – 120 phút, nhiều VĐV nạp carbohydrate bằng cách giảm dần lượng vận động huấn luyện và tăng lượng carbohydrate ăn vào trong vòng 2 – 3 ngày trước khi thi đấu.

Bữa ăn trước trận đấu thường là lần cuối cùng để nạp đầy nhiên liệu và nước, và các thực đơn lựa chọn cần phải chủ yếu là thức ăn giàu carbohydrate. Định lượng, loại thực phẩm và đồ uống lý tưởng và thời gian thực hiện bữa ăn trước thi đấu sẽ rất khác nhau giữa các VĐV và cần phải tinh chỉnh bằng kinh nghiệm để tránh gây rối loạn tiêu hóa trong khi thi đấu.

Các nội dung thi đấu kéo dài có thể có nhu cầu và cơ hội để tiếp nhiên liệu và uống bù nước “trên đường đang chạy”. Các đồ uống thể thao cung cấp sự cân bằng nước và carbohydrate

để đáp ứng cả hai mục tiêu, và được chế biến, tạo cảm giác ngon lành và thèm ăn.

Mỗi VĐV phải xây dựng kế hoạch nạp chất lỏng trên cơ sở hiểu biết về sự mất nước qua đào thải mồ hôi và lượng mồ hôi mất đi bao nhiêu thì thực sự phải uống đủ lượng nước thay thế. Việc nạp chất lỏng phải không được vượt quá lượng nước bị mất do mồ hôi thoát ra. Trong các nội dung thi đấu kéo dài, các loại bánh, lương khô, kem thể thao và các thức ăn có chứa carbohydrate hàng ngày là các nguồn bổ sung carbohydrate cho việc thay đổi da dạng và nạp thêm nhiên liệu.

Điển hình là, nạp nhiên liệu vào khoảng từ 20 – 60 g trong mỗi giờ là thích hợp, song cần phải được tinh chỉnh theo nhu cầu của cá nhân và kinh nghiệm thực tế. Giải pháp cho ngày thi đấu cần phải được làm thử trong quá trình huấn luyện, vừa để tăng cường cho buổi tập vừa để tinh chỉnh kế hoạch thi đấu.

Sau trận thi đấu hay buổi tập, VĐV phải ăn và uống để đẩy nhanh sự hồi phục của cơ thể. Các loại đồ ăn nhẹ cho hồi phục dễ mang theo người là lựa chọn hữu ích trước khi có bữa ăn chính theo kế hoạch.

**Lựa chọn carbohydrate để nạp nhiên liệu cho cuộc thi chạy, có 30 g carbohydrate sẽ được cung cấp bởi:**

- 400 – 500 ml nước uống thể thao
- 250ml nước ngọt không cồn ướp lạnh
- 1 gói kem - lương khô thể thao
- 1 hoặc 3 quả chuối to
- Một lát bánh mì dày phết mật ong/ mứt nhừ

- 35 – 40g kẹo/mứt hoa quả

**Mẫu thực đơn nạp carbohydraye trong 1 ngày đối với nam VĐV chạy nặng 65kg\*:**

**Ăn sáng:** 2 cốc bột dinh dưỡng ngũ cốc + cốc sữa

**Ăn nhẹ:** 1 chai 500ml nước ngọt không cồn

**Ăn trưa:** 2 chiếc bánh mì tròn to có nhồi 200g sữa chua hương vị trái cây

**Ăn nhẹ:** Bánh cuộn hay bánh kem coffee 200ml sirô trái cây có đường

**Ăn tối:** 3 cốc Mỳ Ý +  $\frac{3}{4}$  cốc nước sốt ,2 cốc chè/thạch

**Ăn nhẹ:** 2 chiếc bánh xốp và mật ong 250 ml sirô trái cây có đường

***Hồng Hạnh tổng hợp***

*(theo Running – Meal recommendations)*

## **DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI VĐV CÁC MÔN THỂ THAO DƯỚI NƯỚC**

### **I. Bơi lội**

Các vận động viên bơi chuyên nghiệp thường xuyên tập luyện từ 2- 6 giờ mỗi ngày, thường kết hợp hai buổi tập trong hồ bơi với bài tập bổ trợ trên cạn (tức là tập luyện với lực đối kháng, rèn luyện cơ thể hoặc tập chạy). Các giải pháp chiến lược về dinh dưỡng đương đại cần phải được hợp nhất với chương trình huấn luyện các vận động viên bơi để hỗ trợ cho hoạt động tập luyện của họ.

Các thể thức thi đấu trải rộng từ các cuộc thi đấu trong một ngày duy nhất cho đến hình thức thi đấu 8 ngày theo các chương trình thi đấu Thế vận hội và Thế giới. Những vận động viên bơi tài năng cấp cao có thể thi đấu ở một loạt kiểu bơi và các cự ly bơi trong một cuộc thi đấu đơn lẻ, với các vòng loại, bán kết và chung kết để xác định vận động viên cuối cùng của những chương trình thi đấu uy tín nhất.

Mặc dù dự trữ nhiên liệu của cơ bắp không bị tiêu hao nhiều sau khi vận động viên hoàn thành một nội dung thi đấu duy nhất (với nội dung thi đấu dài nhất là cự ly bơi 1500 m sẽ được hoàn thành trong khoảng 14 -17 phút ở những VĐV ưu tú), sự phục hồi giữa các đợt bơi là quan trọng đối với các đấu thủ tham gia chương trình thi đấu dày đặc với một số cuộc đua diễn ra chỉ trong một buổi.



## **1. Vấn đề dinh dưỡng trong huấn luyện**

**Đảm bảo nhu cầu năng lượng để hỗ trợ cho việc tập luyện, duy trì và đạt được trạng thái thể lực tối ưu.**

Nhu cầu năng lượng và carbohydrate thay đổi tùy theo chương trình huấn luyện năm, chu kỳ lớn, tuần huấn luyện, buổi tập luyện và giai đoạn phát triển.

Nhu cầu năng lượng được tăng lên trong quá trình tăng trưởng, trong các thời kỳ tập luyện nặng và trong thời gian huấn luyện ở trên độ cao. Để tránh chấn thương và tăng nguy cơ bị bệnh trong tập luyện, cần phải khuyến khích các VĐV bơi thực hiện các biện pháp chiến lược về mặt dinh dưỡng phù hợp với việc tăng nhu cầu năng lượng và lượng carbohydrate ăn vào cơ thể của họ. Các phương cách cũng sẽ được đề cập trong các phần khác của tài liệu chuyên khảo về vấn đề dinh dưỡng này, bao gồm:

- Tăng số lượng bữa ăn và đồ ăn nhẹ trong ngày.
- Thêm đồ ăn nhẹ và các đồ uống giàu carbohydrate, đồ uống thể thao, sữa có hương vị sinh tố, các thức ăn dạng lỏng trước và sau các buổi tập

Trong các thời kỳ giảm lượng vận động (giảm số buổi tập và bị chấn thương) số năng lượng ăn vào phải được điều chỉnh để tránh sự tăng lượng mỡ không cần thiết của cơ thể. Các giải pháp chiến lược phù hợp với nhu cầu thấp hơn về năng lượng bao gồm:

- Giảm lượng thức ăn nhẹ giàu năng lượng nhưng ít chất dinh dưỡng.
- Tập trung vào các thức ăn có nhiều về số lượng và chất xơ (ví dụ: các loại rau, trái cây) và các loại thực phẩm giàu protein mà có ít chất béo (ví dụ: sữa béo, thịt bò, cá).

- Tránh ăn “ăn đến chán mới thôi” trong khi lại đột ngột tăng thời gian nhàn rỗi.

Một thời gian biểu tập luyện bận rộn đòi hỏi phải có một kế hoạch cho việc ăn uống chứ không phải là một giải pháp đặc biệt để tạm bợ. Kế hoạch này phải được xây dựng trên cơ sở hiểu biết về thành phần thức ăn, và được tính toán cẩn thận để đảm bảo rằng có dễ dàng thực hiện một cách thích hợp với các loại đồ ăn nhẹ theo khẩu vị thường ngày.

Không được khuyến khích VĐV thay đổi trọng lượng cơ thể một cách nhanh chóng.

Các VĐV bơi nên nhắm đến những cải thiện vừa phải trong lựa chọn chế độ ăn uống để đạt được trạng thái thể lực lý tưởng trong một khoảng thời gian. Việc đảm bảo đủ khả năng huy động năng lượng là rất quan trọng cho sức khỏe và thành tích thể thao.

### **Điều chỉnh khả năng huy động carbohydrate**

Lượng carbohydrate ăn vào hàng ngày phải tương ứng với nhu cầu trao đổi chất của cơ bắp hoặc mục tiêu của việc tập luyện. Điều này có thể dao động từ 3 - 10 g / kg / ngày theo thể loại và khối lượng huấn luyện. Đáp ứng nhu cầu carbohydrate của cơ bắp (khả năng huy động carbohydrate cao) sẽ tăng cường quá trình hồi phục, làm chậm sự mệt mỏi và cải thiện được thành tích. Trong khi đó các thao tác điều chỉnh nhất thời nhằm đạt được khả năng huy động lượng carbohydrate thấp trước và sau các buổi tập được lựa chọn (1-2 buổi mỗi tuần) có thể tiếp tục tăng cường sự thích ứng của quá trình trao đổi chất.

**Các giải pháp tăng khả năng huy động lượng carbohydrate ở mức cao**

Thêm các thức ăn giàu carbohydrate và đồ ăn nhẹ (ví dụ: bánh mì tròn, ngũ cốc, sirô hoa quả, nước trái cây, trái cây sấy khô, đồ uống thể thao, các loại bánh và kem thể thao) vào những buổi tập luyện quan trọng (trước, trong, sau buổi tập) sẽ cho phép tăng cao cường độ tập luyện và giảm căng thẳng do tập luyện gây ra cho hệ miễn dịch.

### **Các giải pháp giảm thấp lượng huy động carbohydrate**

Buổi tập diễn ra vào buổi sáng trước khi ăn carbohydrate là một cách dễ dàng để thực hiện bài tập với lượng carbohydrate thấp, và thường được những VĐV bơi không mấy chú ý đến các phương thức điều chỉnh lượng đường trong tập luyện thực hiện. Các nhà khoa học vẫn đang nghiên cứu những ưu điểm và nhược điểm của việc cố ý thực hiện các buổi tập với khả năng huy động lượng carbohydrate thấp để thúc đẩy quá trình thích nghi với tập luyện do áp dụng giải pháp này đòi hỏi phải lập kế hoạch theo từng thời kỳ, tránh để xảy ra bất kỳ hậu quả tiềm tàng nào (ví dụ, chức năng miễn dịch bị tổn hại, tập luyện quá sức).

### **Vai trò của các chất lỏng và nhiên liệu trong tập luyện**

- Các vận động viên bơi luyện tập ở các hồ bơi trong nhà với mức nhiệt độ nước ôn hòa, cường độ tập luyện thấp sẽ ít bị thất thoát mồ hôi (khoảng 0,3 - 0,5 l/ h), có thể giải quyết bằng cách uống nước cho khỏi khát. Các bài tập được thực hiện với cường độ cao hơn, trong hồ bơi ngoài trời hoặc kết hợp với các hoạt động ở trên bờ sẽ đòi hỏi nhu cầu chất lỏng lớn hơn mà có thể cần đến giải pháp bổ sung được tổ chức chặt chẽ.

- Lượng carbohydrate ăn vào khi tập luyện phải tương ứng với nhu cầu nhiên liệu và các mục tiêu về thành tích của buổi tập.

- Buổi bơi nhẹ nhàng dưới 90 phút: vẫn cần phải uống nước ở mức thích hợp và nên uống với số lượng có thể làm hạn chế sự mất nước (<2% trọng lượng cơ thể).

- Các buổi tập cường độ cao với lượng carbohydrate cao: đồ uống hoặc kem thể thao cung cấp khoảng 30 - 60g CHO/h và các chất lỏng theo tốc độ thất thoát mồ hôi của cá nhân.

- Các buổi tập huy động lượng carbohydrate thấp: uống nước để hạn chế tình trạng mất nước (<2 % trọng lượng cơ thể), xem xét cách ngậm nước (xúc miệng)/ kẹo trong miệng để giải tỏa sự mệt mỏi mà không cần phải đưa vào bụng nguồn nhiên liệu này.

## 2. Hồi phục

Các biện pháp hồi phục cơ thể nên được điều chỉnh theo nhu cầu cá nhân của các VĐV bơi dựa trên: 1) mức căng thẳng sinh lý đạt được ở lần tập đầu tiên; 2) giai đoạn hồi phục; 3) các mục tiêu tập luyện tiếp theo; 4) dự trữ năng lượng của VĐV bơi và nhu cầu điều chỉnh về thể lực.

- Các VĐV bơi phải nhắm đến việc tiêu thụ carbohydrate (khoảng 1g/kg) ngay lập tức sau các phần tập luyện quan trọng khi mà thời gian phục hồi bị hạn chế (<8 h) và buổi tập tiếp theo phải dựa vào nguồn năng lượng glycogen

- Các VĐV bơi nên ăn các loại thực phẩm cung cấp một lượng nhỏ các protein chất lượng cao (khoảng 20 - 25 g hoặc 0,3 g protein / kg) ngay sau các phần tập luyện chính dưới hồ bơi và bài tập với trọng lượng đối kháng. Tương tự như vậy, các thức ăn cung cấp protein nên được ăn thường xuyên suốt ngày trong các bữa ăn chính và các bữa ăn nhẹ

- Các buổi tập có yêu cầu ít hơn hoặc các buổi tập với thời gian hồi phục lâu hơn có thể không cần phải đều đặn phục hồi tích cực như vậy. Trong những trường hợp này hoặc khi dự trữ năng lượng của VĐV bị hạn chế, thì thói quen dùng bữa thông thường có thể được sử dụng để đạt được các mục tiêu hồi phục cơ thể.

- Mặc dù các thực phẩm thể thao có thể cung cấp các đồ ăn nhẹ có tác dụng hồi phục cơ thể thực sự, song cũng có nhiều loại thực phẩm tươi, nguyên chất thích hợp khác (ví dụ: sữa / sữa chua, bánh sandwich với trứng / thịt, sữa có hương vị hoa quả) . Các thực đơn có thể lựa chọn trong số những loại thực phẩm sẵn có, thiết thực, theo khả năng chi tiêu và thu nhập cá nhân.

### **Các đặc điểm thi đấu**

- Vận động viên bơi cần phải nhận thức được rằng yêu cầu về năng lượng của họ sẽ thấp dần trong thời gian trước thi đấu do giảm khối lượng luyện tập. Tuy nhiên, các buổi huấn luyện cường độ cao vẫn phải được duy trì trong giai đoạn này và phải nhờ vào lượng glycogen cao, đòi hỏi khả năng huy động carbohydrate một cách đầy đủ.

- Một đợt thi đấu riêng lẻ trong hồ bơi sẽ không gây căng thẳng cho các kho dự trữ nhiên liệu, nhưng khi vận động viên phải thi đấu một vài đợt trong suốt cả một buổi hoặc một giải đấu thì cần phải có kế hoạch hồi phục tương tự như kế hoạch được sử dụng để hồi phục cơ thể trong huấn luyện.

- Đối với những cuộc đấu diễn ra cả ngày, các VĐV bơi nên mang theo các đồ ăn giàu carbohydrate đến bể bơi. Có thể ăn uống các đồ ăn nhẹ và đồ ăn dành riêng cho thể thao để tiêu

hóa ở đâu đó trong thời gian dưới 60 phút giữa các đợt thi đấu, còn các loại thực phẩm tươi nguyên bổ dưỡng (ví dụ: sandwich với trứng / thịt / phô mai, ngũ cốc và sữa chua, salad mì ống, trái cây) nên ăn trong những quãng thời gian nghỉ dài hơn.

- VĐV bơi cần áp dụng chế độ ăn uống nhẹ nhàng trong ngày thi đấu theo thực tế của họ, tránh ăn uống quá mức do háu ăn quá cũng như ăn uống không đầy đủ do chuẩn bị không tốt.

- Trong các giải đấu tranh ngôi vô địch, thói quen thông thường là ăn một bữa ăn trưa no nê sau khi đã thi đấu buổi sáng và ăn bữa ăn nhẹ chứa nhiều carbohydrate trước khi trở lại hồ bơi để thi đấu vào buổi tối (trận chung kết)

## **Các thực phẩm chức năng hỗ trợ nâng cao thành tích thi đấu**

Có một số chất bổ sung dinh dưỡng có thể có lợi cho thành tích bơi khi được sử dụng một cách chính xác - bao gồm sodium bicarbonate, creatine, caffeine và có thể là beta alanine và nitrate (xem phần chế độ ăn uống bổ sung). Những thực phẩm chức năng này có thể thích hợp cho những VĐV bơi được huấn luyện nâng cao dưới sự giám sát của các chuyên gia dinh dưỡng, nhà khoa học thể thao có kinh nghiệm.

## **II. Môn Bơi nghệ thuật**

Bơi nghệ thuật là một môn thi đấu độc đáo trong số các môn thể thao dưới nước mà trong đó có sự kết hợp tốc độ, sức mạnh và sức bền với các động tác phối hợp chính xác và trình diễn các động tác nhào lộn có tính mạo hiểm cao. Các vận động viên dành một số lượng lớn thời gian nhào lộn dưới nước và thực hiện bài tập trong khi vẫn phải duy trì nhịp thở.

Nhu cầu dinh dưỡng của các vận động viên bơi nghệ thuật có tính chất phức hợp do các yêu cầu huấn luyện cường độ cao và tính chất thẩm mỹ của môn thể thao. Một số đòi hỏi đặc biệt đối với các VĐV bơi nghệ thuật:

- Tính chất của quá trình huấn luyện thiên về các buổi tập kéo dài trong một loạt các kỹ thuật bài tập với thời gian nghỉ bị giới hạn. Cấu trúc buổi tập này gây khó khăn cho việc thực hiện ăn uống đầy đủ trong buổi tập. Hơn nữa, các hoạt động ở dưới nước có thể gây bất tiện cho việc ăn uống.

- Bơi nghệ thuật là một môn thể thao được đánh giá theo tính thẩm mỹ - thể hiện diện mạo và sự phối hợp các thành phần cơ thể là trọng tâm chính đối với các huấn luyện viên và vận động viên. Các cá nhân phải xếp thành hình khối nhất quán một cách lý tưởng mới có được thành tích thi đấu.

### **1. Các đặc điểm tập luyện**

Vận động viên bơi nghệ thuật phải có một chế độ ăn uống được chọn lọc đầy đủ về năng lượng, carbohydrate và protein để tối ưu hóa quá trình tập luyện và thành tích thi đấu.

**Quá trình tập luyện phải đạt được khả năng huy động năng lượng đầy đủ và thể lực lý tưởng**

Việc hạn chế nạp năng lượng một cách thái quá nhằm đạt được mục tiêu giảm cân có thể gây tác hại cho sức khỏe của xương, thành tích tập luyện, chức năng kinh nguyệt và các vấn đề sức khỏe khác. Bơi nghệ thuật phải đạt được mục tiêu về thể lực của nó theo đúng kế hoạch được tổ chức chặt chẽ và an toàn

Cách thức tiến hành bao gồm:

- Chọn mục tiêu rèn luyện thể hình, thể lực khỏe mạnh và an toàn, với thời gian thích hợp để đạt được điều này.

- Tham vấn chuyên gia dinh dưỡng thể thao để giúp đáp ứng các yêu cầu về chế độ ăn uống và quản lý các vấn đề về thể lực và thể hình của cơ thể.
- Đảm bảo đạt được những thay đổi về cơ thể trong khi vẫn duy trì được khả năng huy động năng lượng đầy đủ.
- Tính toán thời gian của các bữa ăn chính và ăn nhẹ để tối ưu hóa khả năng huy động năng lượng trong suốt cả ngày và thúc đẩy sự hỗ trợ dinh dưỡng tối ưu cho các buổi tập
- Can thiệp sớm khi có dấu hiệu đầu tiên của trạng thái stress liên quan đến thức ăn.

### **Carbohydrate: chất dinh dưỡng quan trọng hỗ trợ cho quá trình huấn luyện**

Các VĐV bơi nghệ thuật cần phải thay đổi lượng carbohydrate ăn vào của mình theo nhu cầu cung cấp nhiên liệu cho tập luyện (khối lượng/ cường độ/ mục tiêu tập luyện).

### **Protein: Quan trọng cho việc xây dựng và sửa chữa cơ bắp**

Thời gian, số lượng và sự lựa chọn các thức ăn giàu protein là rất quan trọng để đáp ứng nhu cầu protein hàng ngày và hỗ trợ cho sự thích nghi với việc tập luyện. Các VĐV bơi nghệ thuật cần phải lập kế hoạch các bữa ăn chính và ăn nhẹ của mình để cung cấp thường xuyên và đầy đủ protein chất lượng cao trong cả ngày, kể cả trong giai đoạn phục hồi sau các phần tập luyện chính. (Xem phần nhu cầu Protein).

## **2. Ăn uống để tạo sự thoải mái và hỗ trợ dinh dưỡng trong các buổi tập**

Do phần lớn các hoạt động tập luyện được thực hiện ở tư thế lộn ngược trong nước, các VĐV bơi nghệ thuật có thể bị đau ở



đường tiêu hóa. Để giảm các triệu chứng đau các vận động viên nên thử nghiệm những cách thức lựa chọn bữa ăn khác nhau trong kế hoạch ăn uống hàng ngày của mình:

- Tránh ăn nhiều thức ăn trước các buổi tập.
- Tránh ăn quá nhiều thức ăn có nhiều chất xơ.
- Tránh các loại thức ăn sinh hơi khác nhau, như các loại rau cải, hạt tiêu đen và hành tây.

Huấn luyện viên cần phải cho phép nghỉ ngơi đầy đủ trong thời gian tập luyện để hỗ trợ cơ thể VĐV nạp đầy đủ nhiên liệu và nước. Dưới đây sẽ trình bày các giải pháp nạp năng lượng, nước và carbohydrate đáp ứng nhu cầu của các buổi tập luyện.

### **III. Môn nhảy cầu**

Thi đấu môn nhảy cầu hiện đại đòi hỏi sự uyển chuyển, sức mạnh, khả năng giữ thăng bằng và tính linh hoạt, tất cả đều đòi hỏi quá trình tập luyện chuyên sâu nhiều năm mới có thể đạt được. Do các quy luật sinh cơ học của môn thể thao nhào lộn và thẩm mỹ này cho nên các VĐV nhảy cầu phải có chiều cao cơ thể không lớn, các cơ bắp nở nang và cân đối.

Do độ khó của các bài tập nhảy cầu ngày càng tăng kéo theo yêu cầu về thể lực và tinh thần của môn thể thao này cũng tăng cao, khiến cho các VĐV và huấn luyện viên nhảy cầu đã phải quan tâm hơn đến các giải pháp có thể hỗ trợ cho quá trình huấn luyện và chuẩn bị thể lực ở trình độ cao.

Dinh dưỡng là yếu tố quan trọng hỗ trợ cho việc thực hiện các động tác kỹ xảo và sự tập trung tư tưởng trong quá trình huấn luyện lâu dài, thúc đẩy quá trình thích nghi, giảm nguy cơ bệnh tật, chấn thương và cho phép các VĐV thi đấu trong đội

hình đỉnh cao. Trong môi trường tập luyện hàng ngày, luôn luôn phải có đội ngũ bác sĩ thể thao đa khoa và trong thời gian luyện tập và thi đấu kéo dài phải luôn luôn có sẵn các loại thực phẩm và nước uống thích hợp.

## **1. Các đặc điểm về huấn luyện**

### **Trạng thái thể lực lý tưởng**

Áp lực đặt lên VĐV nhảy cầu là phải đạt được thành tích tốt, thông qua việc điều chỉnh trọng lượng và thành phần cơ thể, thể hình phù hợp với các kỳ vọng về thành tích thi đấu. Khi độ khó của nội dung thi đấu tăng lên, khối lượng cơ nạc và sức mạnh thích hợp trở nên quan trọng hơn. Việc nhấn mạnh vào trọng lượng cơ thể, thành tích và ngoại hình này được chú ý từ độ tuổi còn trẻ khi đó vận động viên phải phấn đấu đạt được tỷ lệ nạc-mỡ cao, với mục tiêu phải đạt được một vóc dáng săn chắc và cân đối.

Do đó, việc ăn đủ các chất dinh dưỡng và kiến thức khoa học về nó có thể giúp rất nhiều cho việc giành được các thành tích mức có huy chương. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là những ngày ăn uống không có điều độ và những rối loạn về ăn uống trong môn nhảy cầu đã biến mất. Người ta đã thấy rõ những hậu quả bất lợi của việc ăn uống hạn chế và khả năng huy động năng lượng thấp.

### **Năng lượng và các chất dinh dưỡng cơ bản**

Do các VĐV nhảy cầu thường phải tập luyện ít nhất 5 giờ mỗi ngày nên cần phải nắm vững những kiến thức chuyên môn về nhu cầu huấn luyện và thi đấu cần thiết để có thể giải thích được các nguyên tắc ăn đường (carbohydrate) hiện tại. Mặc dù chúng ta chưa có sự đánh giá về việc sử dụng carbohydrate

trong huấn luyện nhảy cầu, song những đòi hỏi hàng ngày có thể là trong khoảng từ 3 đến 8 g/kg trọng lượng cơ thể / ngày, và cao hơn khi các VĐV trẻ ở giai đoạn trưởng thành và phát triển cơ thể.

Các VĐV nhảy cầu không cần phải thực hiện các giải pháp thu nạp carbohydrate làm tối đa hóa kho dự trữ glycogen: thực vậy, sự lưu trữ quá mức trong cơ bắp có thể gây ảnh hưởng xấu đến tính linh hoạt của cơ.

Vì tổng lượng năng lượng nạp vào có thể cần phải được kiểm soát cẩn thận để đáp ứng mục tiêu về vóc dáng cơ thể, tiêu điểm của chế độ ăn uống trong huấn luyện phải tập trung vào các thức ăn giàu carbohydrate có mật độ dinh dưỡng đậm đặc. Ngoài ra, trước và sau các buổi huấn luyện kéo dài, có thể áp dụng nhiều dạng thức sử dụng carbohydrate hữu dụng hơn để duy trì nguồn cung cấp đường cho cơ và não.

Do lượng đường trong máu thay đổi liên tục theo khoảng thời gian là 3 giờ, nên bữa ăn trước khi tập phải được thêm các loại thực phẩm và đồ uống có thể duy trì lượng đường trong máu bình thường trong suốt thời gian của buổi tập.

Tổng lượng protein ăn vào hàng ngày làm tối ưu hóa việc tập luyện nhảy cầu hàng ngày và thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện là khoảng 1,2 đến 1,7 g/kg trọng lượng cơ thể, tùy thuộc vào chất lượng protein và tần suất ăn uống. Lượng protein được khuyến cáo nói chung có thể được đáp ứng thông qua chỉ một mình chế độ ăn uống, mặc dù việc sử dụng các thức uống protein (ví dụ: sữa gầy - đã loại bỏ lactose, chất béo và carbohydrates trong quá trình sản xuất) và các loại thực phẩm đóng gói có liên quan có thể hỗ trợ trong lúc ăn thức ăn protein ngay sau khi tập luyện hoặc thi đấu.

Lượng protein hấp thụ cao hơn chút ít có thể cần thiết cho vận động viên đang cố gắng làm giảm trọng lượng cơ thể (lượng mỡ) để duy trì tốt hơn khối lượng cơ nạc. Lý tưởng nhất, VĐV nhảy cầu nên duy trì sự cân bằng năng lượng và mô hình bữa ăn bình thường, cung cấp 20 - 30 gram protein chất lượng cao / bữa ăn để duy trì hoặc tăng khối lượng cơ và mật độ xương. Cách xác định các loại thực phẩm giàu protein có thể được đưa vào trong bữa ăn, cũng như các lựa chọn thức ăn nhẹ có chứa carbohydrate để hỗ trợ cho sự hồi phục cơ thể sau khi tập luyện.

Mỡ là một nguồn năng lượng, các vitamin tan trong chất béo, và các axit béo thiết yếu. Mặc dù chế độ ăn nhiều chất béo không được khuyến cáo cho các vận động viên, nhưng việc hạn chế ăn mỡ cũng là không khôn ngoan.

### **Bổ sung vi chất dinh dưỡng**

Để đảm bảo lượng hấp thụ vi chất dinh dưỡng (tức là các vitamin và khoáng chất), các VĐV nhảy cầu được khuyến khích ăn các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng. Nhiều nghiên cứu đánh giá chế độ ăn của các vận động viên nữ vị thành niên trong môn thể thao thẩm mỹ cho thấy họ có nguy cơ ăn không đủ lượng các chất dinh dưỡng cơ bản và vi chất dinh dưỡng khi cố gắng đạt được hoặc duy trì kích thước cơ thể lý tưởng và “sự mảnh mai” đã có được cùng với sự thành công.

Calcium, kẽm và sắt là những chất dinh dưỡng mà những người ăn chay có thể thiếu. Những vận động viên ăn chay cần phải đảm bảo rằng các loại thức ăn thường xuyên của họ có đầy đủ số lượng các vi chất dinh dưỡng này. Tập trung vào các loại thực phẩm tươi giàu dinh dưỡng đáp ứng nhu cầu năng lượng

sẽ cung cấp đủ lượng các vi chất dinh dưỡng ăn vào, và giảm bớt nhu cầu sử dụng các thực phẩm chức năng..

## **2. Việc uống nước trong tập luyện**

Các VĐV nhảy cầu phải uống đủ nước trước, trong và sau khi tập luyện để duy trì sức khỏe và thành tích. Mất nước, được xác định là sự thâm hụt lượng nước cơ thể vượt quá 2-3% trọng lượng cơ thể, làm giảm thành tích tập luyện trong các điều kiện thí nghiệm, và thậm chí là một mối đe dọa nhỏ đối với khả năng tập trung chú ý và các kỹ năng mà có thể dẫn đến những hậu quả to lớn trong thể thao cũng như môn nhảy cầu.

Tất nhiên, uống quá nhiều nước, dẫn đến tăng cân cũng có thể dẫn đến những vấn đề trực trực.

## **3. Dinh dưỡng trong thi đấu**

Các bữa ăn trước trận đấu tạo cơ hội để tinh chỉnh lượng carbohydrate và nước, cũng như tạo cho các VĐV một cảm giác thoải mái và tự tin. Các VĐV nhảy cầu nên thử nghiệm để tìm thời gian biểu lý tưởng cho mình.

Trong một buổi tập, VĐV phải liên tục uống nước và nạp nhiên liệu theo phương thức đã được phát triển thành công trong quá trình huấn luyện.

## **IV. Môn bóng nước**

Bóng nước là môn thể thao đồng đội duy nhất được Liên đoàn Bơi lội Quốc tế - Internationale de Natation (FINA) chấp thuận. Giống như hầu hết các môn thể thao đồng đội, bóng nước được đặc trưng bởi cường độ cao, hoạt động liên tục.

VĐV bóng nước đòi hỏi phải có sức bền, sức mạnh, năng lực, tốc độ bơi, sự nhanh nhẹn, nhận thức chiến thuật và kỹ xảo kỹ thuật chuyên môn, bao gồm cả kiểm soát bóng.

## 1. Những đặc điểm cơ thể của VĐV bóng nước

VĐV bóng nước thường nặng hơn và có lượng mỡ cơ thể cao hơn các vận động viên thể thao dưới nước khác. Đặc điểm cơ thể cũng được quan sát thấy khác nhau giữa các vị trí chơi trên sân, với những VĐV chơi ở tuyến giữa nặng hơn và có độ dày lớp mỡ cơ thể cao hơn những người chơi ở ngoại vi xung quanh. Sự khác biệt này có chắc chắn sẽ tạo lợi thế cho người chơi ở tuyến giữa, vì họ phải bảo vệ các vị trí ở gần cầu môn trong khi tranh cướp và vật lộn dữ dội với các cầu thủ đối phương. Ngược lại, những người chơi ở tuyến ngoại vi cần phải có tốc độ và sự nhanh nhẹn.

Không giống như các cầu thủ bóng nước nam, rất khó cho các cầu thủ nữ duy trì và đạt được khối lượng cơ thể cao mà không làm tăng lượng mỡ trong cơ thể. Đây là một khó khăn trong việc kiểm soát những áp lực xã hội nhất định đối với những phụ nữ muốn có một vóc dáng nhẹ nhàng và thanh gọn. Vấn đề này đòi hỏi phải có cách tiếp cận tinh tế liên quan đến đầu vào từ đội ngũ cán bộ huấn luyện, các chuyên gia huấn luyện thể lực, sức mạnh và các nhà tâm lý học thể thao cũng như những ý kiến tư vấn về dinh dưỡng cần thiết. Cách tiếp cận đa chiều này sẽ giúp VĐV nhận ra những lợi ích cho thành tích thể thao của việc can thiệp để làm tăng trọng lượng cơ thể cũng như có được những kiến thức và thực tế cần thiết để đạt được nó.

## 2. Nhu cầu dinh dưỡng trong tập luyện hàng ngày

Việc ăn chất đường (carbohydrate) hàng ngày của VĐV bóng nước cần phải được thay đổi trong suốt năm huấn luyện và phải được điều phối theo bài bản chiến lược với các buổi tập hàng ngày để hỗ trợ cho thành tích tập luyện và hồi phục cơ

thể. Mặc dù chúng ta chưa có sự đánh giá có tính khẳng định về việc sử dụng carbohydrate trong huấn luyện và thi đấu bóng nước, song chắc chắn nhu cầu hàng ngày là nằm trong phạm vi từ 4 đến 8g / ngày (xem nhu cầu carbohydrate trong buổi tập của liệu này).

Lượng ăn vào cao hơn có thể cần thiết cho các cầu thủ trẻ hơn để đáp ứng với sự trưởng thành và phát triển, vận động viên già hơn có nhu cầu năng lượng hàng ngày cao, hoặc các vận động viên đang phấn đấu để đạt được khối lượng cơ nạc thích hợp. Các khuyến cáo về lượng carbohydrate ăn vào thấp hơn phù hợp hơn với những vận động viên có hàm lượng mỡ trong cơ thể cao (với các khuyến cáo được đưa ra liên quan đến khối lượng cơ thể), vận động viên quay trở lại tập luyện do bị chấn thương hoặc nghỉ ngơi mà lượng vận động tập luyện phải giảm bớt, hoặc nữ VĐV đang thực hiện giảm lượng mỡ cơ thể.

Lịch trình huấn luyện thường kỳ trong các giai đoạn trước mùa giải và trước khi thi đấu phổ biến là thực hiện hai hoặc ba buổi tập một ngày, sẽ cần đến giải pháp nạp nhiên liệu hàng ngày tích cực hơn. Trong những tình huống này, điều quan trọng hơn đối với các VĐV là phải được tổ chức để đảm bảo họ có sẵn một loạt các món ăn nhẹ bổ dưỡng để hỗ trợ cho thành tích tập luyện và kích hoạt quá trình hồi phục sau tập luyện.

Do khối lượng cơ thể cao là một lợi thế về thể lực trong môn bóng nước, điều quan trọng là phải tính đến các giải pháp thúc đẩy sự tăng thành phần cơ nạc. Điều này đặc biệt quan trọng đối với cầu thủ trẻ đang đặt ra mục tiêu chuyển sang thi đấu ở trình độ đẳng cấp ưu tú. Các bài tập sức mạnh và thể lực chung tạo thành một phần lịch trình thường xuyên của huấn luyện

hàng tuần và trong một số trường hợp sẽ được đưa vào trong suốt cả lịch huấn luyện và thi đấu hàng năm. Bằng chứng hiện tại cho thấy rằng ăn 20-30 gram protein ngay sau khi tập luyện sẽ làm tối ưu hóa quá trình tổng hợp protein cơ bắp.

### **3. Vấn đề thi đấu đối với các vận động viên bóng nước**

Mặc dù vẫn chưa rõ việc nạp carbohydrate sẽ có lợi cho thành tích của VĐV bóng nước hay không, cầu thủ vẫn cần bắt đầu ngày thi đấu với các kho dự trữ glycogen cơ bắp đã trở lại mức bình thường hoặc đã được tăng cao. Điều này là đặc biệt quan trọng trong các điều kiện tham gia giải đấu, mà ở đó một số trận đấu được sắp xếp trong cả 2 ngày cuối tuần.

Cầu thủ dự bị hoặc thủ môn dự bị có ít thời gian thi đấu trong ngày cần phải tập luyện thêm phần bổ sung vì chế độ ăn uống của họ cũng tương xứng với chế độ ăn của những cầu thủ thi đấu từ lúc đầu.

Các bữa ăn trước trận đấu có tính chất cá nhân cao và sẽ bị ảnh hưởng nặng nề bởi thời gian thi đấu đã được đưa vào chương lịch. Cầu thủ cần phải đưa vào bữa ăn này các loại thức ăn và chất lỏng có carbohydrate dễ tiêu và quen thuộc. Các chất bổ sung dinh dưỡng dạng lỏng cung cấp sự lựa chọn phù hợp cho các vận động viên trong trạng thái kích thích thần kinh với dấu hiệu giảm cảm giác muốn ăn. Đối với các trận đấu vào buổi chiều hoặc lúc chập tối, cầu thủ nên duy trì bữa ăn thông thường ban ngày của mình trong suốt cả ngày, thay vì đi ngủ và bỏ lỡ các bữa ăn.

Trong trận đấu, cầu thủ cần phải ăn thêm carbohydrate dưới dạng đồ uống thể thao hoặc kem có chứa carbohydrate. Chỉ cần đến một lượng nhỏ carbohydrate vì các lượng vận động đặc



trung không có khả năng gây căng thẳng cho các kho dự trữ glycogen ở cơ bắp, và hầu như là sẽ có được những lợi ích thông qua kích thích não bộ và hệ thống thần kinh trung ương. Liên quan đến lời khuyên này, đối với các vận động viên vị thành niên đang có những lo ngại về răng miệng do sử dụng đồ uống có đường cũng cần có sự tính toán thận trọng.

Mặc dù các trận đấu tại các cuộc thi quốc tế lớn thường được lên kế hoạch trong 48 giờ, các cầu thủ trẻ có thể tham gia các giải đấu theo thể thức thi đấu vòng tròn mà họ dự kiến sẽ thi đấu nhiều trận trong suốt 2 ngày cuối tuần. Trạm tiếp phẩm lưu động được tổ chức tốt, có đủ các loại đồ uống thể thao, các thực phẩm chức năng dạng lỏng (sữa hoặc thực phẩm chức năng có nguồn gốc từ đậu nành), ngũ cốc, trái cây, trái cây sấy khô và hỗn hợp hạt, bánh thể thao, sữa có hương vị trái cây sẽ tạo điều kiện để hồi phục cơ thể sau trận đấu.

Sự nạp lại nhiên liệu cho cơ bắp có thể bị trì hoãn do chấn thương và uống rượu quá mức sau trận thi đấu. Trong trường hợp thứ hai, các cuộc hội hè sau trận chiến sẽ tiếp tục cản trở quá trình phục hồi các chức năng cơ thể do giấc ngủ và nghỉ ngơi bị gián đoạn, cũng như không tuân thủ các hướng dẫn khác về ăn uống. Có lẽ một vấn đề quan trọng hơn liên quan đến sự an toàn của cầu thủ và hành vi sai trái khi các cầu thủ của đội tham gia vào cuộc hội hè sau trận đấu một cách thái quá.

#### **4. Những trở ngại về dinh dưỡng trên đường đua**

Các hướng dẫn về giải đấu nói chung đều trông đợi nước chủ nhà sẽ thu xếp tất cả các nhu cầu vận chuyển và nhu cầu ăn ở cho các đội bóng nước đi lưu đấu, kể cả nhu cầu ăn uống. Các đội

khách cần phải lập kế hoạch trước để đảm bảo rằng các thức ăn quan trọng trong bữa ăn thực tế hàng ngày của họ có sẵn trong kế hoạch phục vụ ăn uống, và các vận động viên có yêu cầu chế độ ăn uống đặc biệt có thể thỏa mãn được nhu cầu của họ.

Việc ăn uống trong các vận động viên khác và dưới con mắt nhìn thận trọng của huấn luyện viên và nhân viên hỗ trợ trong môi trường không quen thuộc có thể rất căng thẳng và gây nhầm lẫn cho một số cầu thủ lưu đấu. Một nhóm lãnh đạo cao nhất trong đội có thể có thói quen ăn kiêng của các thành viên khác trong nhóm và văn hóa ẩm thực được hình thành, kể cả việc uống rượu.

### **5. Các chất bổ sung dinh dưỡng trong chế độ ăn uống**

Mặc dù có ít nghiên cứu riêng về tác dụng của các chất bổ sung dinh dưỡng làm tăng hiệu suất hoạt động trong thi đấu bóng nước, song các sản phẩm có tiềm năng mang lại lợi thế về thành tích cho các loại hình hoạt động đã được quan sát trong các buổi thi đấu và tập luyện bao gồm bicarbonate, beta alanine, caffeine và creatine. Tất nhiên, việc sử dụng các sản phẩm bổ sung như vậy chỉ phù hợp với VĐV cấp cao và cần được thực hiện với sự giám sát thích hợp và với mục tiêu của quy trình phù hợp với cá nhân VĐV và tình huống.

### **V. Bơi ngoài trời**

Những vận động viên bơi ngoài trời tập luyện chủ yếu trong hồ bơi với các buổi tập thêm ở các sông, hồ và biển để thích nghi với môi trường thi đấu.

Mặc dù khối lượng tập luyện của các VĐV bơi ngoài trời cũng tương tự như các VĐV bơi thi đấu ở những cự ly dài nhất (800 m, 1500 m), song các cự ly thi đấu bơi ngoài trời là dài hơn đáng kể (5 km, 10 km, 25 km trong các giải đấu của Liên

đoàn Bơi lội Quốc tế - FINA) và yêu cầu các giải pháp dinh dưỡng riêng để đạt được thành tích tối ưu.

## **1. Vấn đề huấn luyện**

Các giải pháp được khuyến cáo đối với hồ bơi và đặc biệt là những hồ bơi dành cho các VĐV bơi cự ly dài tập luyện sẽ phù hợp cho các VĐV bơi ngoài trời. Nhu cầu năng lượng và carbohydrate sẽ thay đổi theo chương trình huấn luyện và phải được chia theo từng thời kỳ. Trong các thời kỳ nhu cầu năng lượng cao hơn, chẳng hạn như thời kỳ tập luyện tăng cường ở trại tập huấn, việc tăng lượng năng lượng nạp vào có thể đạt được bằng những cách sau:

- Tăng số lượng bữa ăn / bữa ăn nhẹ mỗi ngày.
- Đảm bảo ăn đầy đủ các món ăn nhẹ giàu carbohydrate (ví dụ: bánh mì cuộn có mứt / mật ong, trái cây sấy khô, bánh quy, bánh thể thao, sản phẩm sữa ngọt, nước trái cây).
- Bổ sung thêm dầu và các loại hạt cho bữa ăn.
- Sử dụng đồ uống năng lượng cao, bao gồm sữa, nước trái cây và các chất bổ sung dinh dưỡng trong bữa ăn dạng lỏng.

Protein cũng quan trọng cho quá trình thích nghi với tập luyện, và đạt được thông qua thời gian ăn protein chất lượng cao (khoảng 20 - 25 g) thường xuyên trong suốt cả ngày. Ví dụ về các loại thực phẩm như vậy có thể tìm thấy trong phần nói về Protein.

Việc nạp các chất lỏng trong quá trình tập luyện sẽ được điều chỉnh theo tỷ lệ thất thoát mồ hôi của cá nhân VĐV bơi và các yếu tố môi trường, đặc biệt là nước và nhiệt độ môi trường xung quanh. Trong quá trình đào tạo, chất lỏng có thể chứa carbohydrate tương tự như khuyến cáo cho các VĐV bơi ở bể

bơi (30 - 60g/h), trong khi luyện tập chuyên môn cho các nội dung thi đấu cự ly dài hơn có thể yêu cầu ăn uống nhiều hơn (tối đa 90g / h từ nhiều nguồn thức ăn có chứa carbohydrate có thể mang theo).

## 2. Đặc điểm về thi đấu

Sự khác nhau về thời gian của các cuộc đua và điều kiện môi trường lại đòi hỏi các giải pháp nạp nhiên liệu cũng phải khác nhau. Cần phải phân tích các lợi ích thu được trên cơ sở những chi phí khi lựa chọn các giải pháp nạp nhiên liệu phù hợp với các kịch bản thi đấu khác nhau. Ví dụ, vận động viên bơi có thể đánh giá lợi ích của việc bơi qua một phao cung cấp đồ ăn để duy trì đường bơi có cự ly ngắn nhất so với phí tổn của việc mất cơ hội uống nước và nạp năng lượng.

Sự kết hợp các nguồn cung cấp tự mang theo (ví dụ các loại kem có chứa carbohydrate nhét vào trang phục bơi) và những đồ ăn thức uống tại các phao tiếp phẩm có thể được sử dụng để thực hiện nạp carbohydrate theo mục tiêu nạp năng lượng cho cuộc đua trong khi vẫn hỗ trợ tốt cho chiến thuật thi đấu.

## 3. Các giải pháp dinh dưỡng trước cuộc đua

- Đối với các cuộc đua có cự ly từ 10 km trở lên, VĐV bơi ngoài trời nên nạp carbohydrate bằng cách ăn nhiều đường (10g / kg / ngày) trong 24 trước đó. Cách này sẽ làm tối ưu hóa kho dự trữ glycogen trong cơ, giúp nâng cao tốc độ thi đấu, đặc biệt là trong giai đoạn cuối của cuộc đua. Các nữ VĐV bơi ngoài trời cần phải đảm bảo ăn uống đầy đủ lượng năng lượng để hỗ trợ cho việc nạp nhiên liệu glycogen.

- Các bữa ăn trước cuộc đua (1 - 4 h trước cuộc đua) cần tiếp tục cung cấp carbohydrate (1- 4 g / kg) từ các loại thực phẩm dễ tiêu hóa và quen thuộc với vận động viên. Trong hầu

hết các trường hợp, đây sẽ là một bữa ăn sáng, mà thực đơn phổ biến bao gồm bột yến mạch, ngũ cốc, bánh mì, nước trái cây, sữa chua và các thực phẩm chức năng thể thao để tăng thêm thành phần carbohydrate của bữa ăn.

- Khi có khả năng tổn thất mồ hôi lớn dẫn đến thâm hụt lượng nước đáng kể trong suốt cuộc đua (ví dụ: nhiệt độ nước cao và cơ hội uống nước bị hạn chế), một số VĐV bơi có thể tính đến các giải pháp tăng khả năng uống nhiều nước trước cuộc đua. Việc uống đồ uống có muối vài giờ trước khi cuộc đua (ví dụ: 10ml/kg của một loại nước uống 165 mmol natri / l) sẽ làm tăng lưu trữ nước trong cơ thể vì hàm lượng muối tạm thời tăng lưu giữ nước chứ không phải sản ra nước tiểu.

- Uống một lượng nước tương đương với 500ml của một cốc kem khoảng 30 phút trước khi vào cuộc đua có thể làm mát cho vận động viên bơi và hỗ trợ điều chỉnh nhiệt độ trong các cuộc đua cự ly dài hơn khi trong nước nóng (ví dụ: 30°C).

#### **4. Các giải pháp dinh dưỡng trong khi thi đấu**

##### **Nạp năng lượng**

- Các cự ly 5 km: Nhu cầu hỗ trợ dinh dưỡng trong các cuộc đua cự ly ngắn là tối thiểu nhưng VĐV có thể được hưởng lợi từ sự kết nối carbohydrate miệng-não đã được chứng minh làm tăng thành tích trong các môn thi chạy / đua xe đạp. Cách thiết thực nhất để đạt được điều này là có thể ngậm chiếc kẹo trong miệng.

- Các cuộc đua dưới 10 km: VĐV ăn carbohydrate với tốc độ lên tới 60 - 90 g mỗi giờ để cung cấp nguồn nhiên liệu bổ sung cho cơ bắp. Các lựa chọn để ăn carbohydrate là thức uống hoặc các loại thực phẩm thể thao theo thực tế các cuộc đua và sở thích của VĐV bơi. Sự hấp thụ carbohydrate ở thời gian ăn

uống cao nhất được hỗ trợ bằng cách sử dụng các sản phẩm có chứa hỗn hợp maltodextrin / glucose và fructoza. Điều cần thiết là việc ăn uống như vậy được thực hiện trong tập luyện trước thi đấu để cải thiện chức năng tiêu hóa ở ruột và tinh chỉnh kế hoạch đã được cá biệt hóa. Kỹ thuật ăn uống cũng cần phải được thực hành để phát triển các kỹ năng tránh làm đổ nước, thực phẩm chất lỏng và làm mất thời gian. Khuyến khích VĐV sử dụng các phao tiếp phẩm và tính toán việc mang theo một số thức ăn, đồ uống bổ sung của riêng mình để có thể thực hiện tốt các chiến thuật thi đấu.

- Các cuộc đua 25 km và dài hơn: Một loạt các loại thực phẩm có muối và các thực phẩm dành cho thể thao có thể giúp VĐV bơi ăn đủ lượng năng lượng, carbohydrate (lên đến 90 g/h), protein và natri trong các cuộc đua cự ly dài, mà ở đó sự mệt mỏi có thể trở thành vấn đề.

### **Uống đủ nước**

Mặc dù nhu cầu uống nước của VĐV bơi thấp hơn so với các vận động viên trên cạn, tốc độ thất thoát mồ hôi có thể dễ dàng tăng gấp ba khi nhiệt độ nước tăng (ví dụ từ 24 ° C lên trên 30°C, tỷ lệ thất thoát mồ hôi có thể tăng từ 0,4 lít đến 1,2 lít /giờ). Các vận động viên bơi ngoài trời được khuyến cáo sử dụng các biện pháp uống nước hạn chế tình trạng mất nước đến 2% trọng lượng cơ thể.

Cho thêm muối natri vào khẩu phần lựa chọn để ăn uống trong tập luyện, theo mức độ thất thoát mồ hôi là rất có ích (tỷ lệ mồ hôi và thành phần cơ thể của cá nhân VĐV và của môi trường khi thi đấu).

Các VĐV bơi lội ngoài trời có thể có nhu cầu điều chỉnh nhiệt độ của nước uống vào trong suốt cuộc đua để giảm bớt

những thay đổi nhiệt độ trong cơ thể và cải thiện sự ngon miệng (đồ uống ấm trong môi trường lạnh và đồ uống lạnh trong môi trường nắng nóng).

## **5. Hồi phục cơ thể**

Những VĐV bơi lội ngoài trời thi đấu ở một số cự ly trong một giải đấu cần phải chú ý đến giai đoạn hồi phục cơ thể. Mỗi cự ly thi đấu thuộc giải Bơi ngoài trời của FINA đều gây căng thẳng cho các kho dự trữ glycogen, do đó cần phải chủ động tiếp thêm nhiên liệu cần thiết để cơ thể được hồi phục nhanh chóng.

Các VĐV cần phải chú ý nạp nhiên liệu từ ban đầu bằng cách ăn khoảng 1 g carbohydrate / kg trọng lượng cơ thể ngay sau đợt thi đấu đầu tiên. Ăn 20 - 25 g protein chất lượng cao và sự pha trộn các loại thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, giàu dinh dưỡng trong các bữa ăn tiếp theo cũng được khuyến khích.

## **6. Các chế phẩm bổ sung dinh dưỡng làm tăng thành tích thể thao**

Ăn uống Caffein trước hoặc trong một cuộc thi đấu bơi lội ngoài trời có thể tăng cường sự điều chỉnh của thần kinh trung ương, trong khi dung nạp các chất đệm (beta alanine và sodium bicarbonate) có thể giúp khắc phục môi trường axit trong quá trình nước rút về đích. Lựa chọn chính xác các chế phẩm bổ sung dinh dưỡng nâng cao thành tích cần phải được thử nghiệm khi có sự giám sát của chuyên gia được đào tạo chuyên ngành.

***Thanh Hương tổng hợp***

*(theo Aquatic Discipline Specific Nutrition)*

# THÔNG TIN TỔNG HỢP

## TRUNG TÂM THÔNG TIN THỂ DỤC THỂ THAO

36 Trần Phú – Ba Đình – Hà Nội

ĐT: 04.3747.2958 – 04.3747.5254; Fax: 04.37471981

Email: [banbientap@tdtt.gov.vn](mailto:banbientap@tdtt.gov.vn)

Website: [www.tdtt.gov.vn](http://www.tdtt.gov.vn)

*Chịu trách nhiệm xuất bản và nội dung:*

**Giám đốc Trung tâm Thông tin TĐTT**

**Tổng biên tập Trang tin Điện tử thể thao Việt Nam**

**TS. ĐÀM QUỐC CHÍNH**

*Biên tập:*

Ths. Ngô Thịnh Hường

*Biên dịch:*

Phương Ngọc, Trần Bình, Thu Hà, Hồng Anh

Hồng Hạnh, Hải Yến, Đức Anh

*Trình bày:*

Phương Ngọc