

## NUÔI DƯỠNG TRÍ NÃO!

Một bài học đơn giản để giảng dạy dinh dưỡng cho VĐV bơi lội.

**Một trong những nền tảng của tập luyện chất lượng là DINH DƯỠNG TỐT**

Một số điều mà mỗi VĐV bơi phải biết trước khi học về dinh dưỡng tốt là:

*Thức ăn KHÔNG làm bạn bơi nhanh.*

Đúng như vậy. Thức ăn không làm bạn bơi nhanh. Vậy ĐIỀU GÌ làm cho bạn bơi nhanh? Tập luyện. Tập luyện làm cho bạn bơi nhanh. Đúng hơn là,

**Tập luyện CHẤT LƯỢNG làm cho bạn bơi nhanh**

Và một phần của tập luyện chất lượng là dinh dưỡng tốt!

Tin hay không là tùy bạn nhưng bạn không trở nên nhanh hơn trong lúc tập luyện. Tập luyện là nơi bạn có thể thấy thành tích của mình tiến triển, nhưng *sự thích nghi* tập luyện của bạn (nghĩa là trở nên nhanh hơn) thật sự xảy ra trong lúc cơ thể của bạn ở trạng thái nghỉ. Buổi tập là **tác nhân kích thích** để điều này xảy ra.

Các buổi tập thì nặng nhọc! Vâng, chúng phải nặng nhọc. Các buổi tập được thiết kế để nói với cơ thể rằng “Đây là một công việc nặng nhọc đối với bạn ... tốt hơn hết là bạn thực hiện điều gì đó để có thể lập lại tôi lần sau”. Và cơ thể thật sự phản ứng lại bằng cách trở nên hiệu quả hơn – về mặt ưa khí và yếm khí. Trong lúc ngừng tập, cơ thể SẼ thích nghi nhưng chỉ khi nào mà bạn cho nó **những nhiên liệu đúng**.

Học về dinh dưỡng tốt có thể là điều đơn giản. Hãy đi theo một “Khóa Dinh Dưỡng” trong mùa tập với 8 lời khuyên thực tiễn *để đọc (và để thuộc)* này dành cho các em thanh thiếu niên, đó là:

1. Cung cấp chất đốt cho động tác – Khái niệm về mua và sử dụng xăng
2. Ăn các loại thức ăn nhiều màu sắc
3. Bao nhiêu là đủ?
4. Thời gian là điều quan trọng bậc nhất!
5. Chọn ngũ cốc tốt nhất
6. Một phần ăn là gì?
7. CHẤT LỎNG – Nước đầu với Thức uống thể thao
8. Phân tích thực đơn hàng ngày của bạn