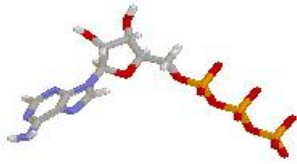


## CUNG CẤP CHẤT ĐỐT CHO ĐỘNG TÁC

### Khái niệm về mua và sử dụng xăng

---



6 x 200m bơi tốc độ tăng dần, vừa bơi vừa nghỉ 5 phút; 25 x 50m vừa bơi vừa nghỉ 58 giây. Dù tổ bài tập ưa thích nhất của bạn là gì thì mỗi tổ trong mỗi buổi tập cạn và nước đều đòi hỏi năng lượng.

Các chất dinh dưỡng là những “chất hóa học” cung cấp năng lượng cho cơ thể. Bột đường (carbohydrate), đạm (protein) và mỡ (fat) cung cấp năng lượng dưới dạng calory. Đây là “Những chất dinh dưỡng sinh năng lượng” của bạn. Vitamine, các Chất khoáng và Nước không cung cấp năng lượng dưới dạng calory nhưng sự hiện diện của chúng là cần thiết để cơ thể sử dụng năng lượng được cung cấp bởi các chất bột đường, đạm và mỡ.

Trong bài tập, cơ thể nhận năng lượng chủ yếu từ carbohydrate và mỡ. Dường như cơ thể để dành protein cho những công việc khác (tạo dựng và tu sửa mô cơ, kích thích tố, hồng huyết cầu và hỗ trợ hệ thống miễn dịch). Thời điểm duy nhất mà cơ thể sử dụng protein như một nguồn năng lượng trong bài tập là khi carbohydrate và mỡ không hiện diện với số lượng đầy đủ. Điều này xảy ra khi tổng calory hấp thu quá thấp qua một quãng thời gian nhiều tháng hoặc đợt bài tập quá dài đến nỗi nguồn carbohydrate và mỡ cơ thể bị cạn kiệt. Cả hai viễn cảnh này đều không phải là điều mơ ước của VĐV bơi lội.

Hãy nghĩ về tiền bạc. Khi bạn có nhiều tiền, bạn không màng đến việc trả tiền cho các món hàng. Nhưng khi có ít tiền hoặc chỉ vì có quá nhiều thứ phải mua thì bạn bắt đầu trả giá khi mua hàng. Không phải bạn có ít tiền mà chỉ là do muốn tiết kiệm. Nói đơn giản, ở mức độ nào đó thì cơ thể của bạn biết cách mua sắm.

Bây giờ thay vì nghĩ đến đôla, hãy xem đồng tiền của bạn là oxy. Khi bơi “dễ chịu”, chẳng hạn như lúc khởi động hoặc những tổ bơi dễ dàng nhất, ta có đầy đủ oxy cung cấp cho bài tập. Cơ thể nhận biết mình “giàu” và không màng tới việc phung phí sử dụng mỡ (đốt 1 gram mỡ mất 9 oxy). Thực ra, nó tự động làm như thế vì nó biết có thể phải cần đến carbohydrate sau đó.

Khi bài tập nặng nề (chúng ta đang nói đến những tổ bơi *khó lướt*, những tổ khó khăn nhất của bạn), oxy không có nhiều. Thật vậy, cơ thể cần từng chút oxy để cung cấp cho bài tập, nhưng ngay cả khi dè xẻn như vậy thì thường vẫn không đủ và cơ thể buộc phải nhận năng lượng theo những cách thức không cần có oxy (sự trao đổi chất *yếm khí*). Trong trường hợp này, cơ thể tự cảm thấy mình rất “nghèo” và trở nên rất tiết kiệm với “sự mua sắm” nhiên liệu của mình. Vì carbohydrate tốn ít hơn mỡ (đốt 1 gram carbohydrate mất 4 oxy) nên cơ thể dựa chủ yếu vào carbohydrate để tạo năng lượng.

Hãy nhớ rằng toàn bộ quy trình đốt cháy nhiên liệu này không bao giờ là trường hợp “chỉ mình nó hoặc không có gì”. Nói cách khác, cơ thể luôn sử dụng kết hợp carbohydrate và mỡ, nhưng **cường độ** của bài tập sẽ ra lệnh nguồn nhiên liệu nào sẽ *chiếm ưu thế*. Khi bơi nhẹ nhàng nhất, mỡ là nguồn nhiên liệu chủ yếu. Khi bơi căng thẳng nhất, carbohydrate là nguồn nhiên liệu chủ yếu. Khi bơi khoảng 50% nỗ lực tối đa, carbohydrate và mỡ đóng góp bằng nhau.

Hãy đối mặt với sự thật – đa số các buổi tập là nặng. Trên 50% là điều chắc chắn. Nếu xem xét đến các giáo án bơi điển hình thì một điều khá chắc chắn để nói là **nguồn nhiên liệu chủ yếu đối với VĐV bơi CHÍNH LÀ carbohydrate.**