

10 nguyên tắc tập luyện thể dục thể thao hiệu quả bạn cần biết

1. Thể dục thể thao là gì?

Thể dục thể thao là hoạt động thể chất nói chung cả trong nhà và ngoài trời với nhiều bộ môn, bài tập. Mục đích là tăng cường hoạt động cơ thể, kích thích hoạt động các nhóm cơ và cả những bộ phận cơ quan bên trong cơ thể.

Bạn có thể tập luyện với cường độ khác nhau thông qua nhiều bài tập theo từng nhóm bộ phận cũng như theo giáo án tập luyện. Trong đó bạn sẽ thấy rất nhiều phương hướng tập luyện khác nhau nhưng mục tiêu cao nhất là **thành thực về kỹ năng - sức khỏe và thẩm mỹ**.



Thể dục thể thao nâng cao sức khỏe, là các chúng ta sống khỏe hơn
Đây là hoạt động thường được tập luyện vào buổi sáng, chiều tối đến tối và bạn có thể tập cá nhân hoặc cùng với nhiều người khác (có thể là nhóm bạn, người cùng tập ở một trung tâm) có sự hướng dẫn của huấn luyện viên, nếu như ở trong phòng tập.

Thể dục thể thao mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe chúng ta, giúp nâng cao đề kháng, phòng tránh bệnh tật, kích thích tiêu hoá, ăn ngủ tốt hơn và có một tinh thần phấn chấn, sáng khoái, nhất là tinh giắc sau khi ngủ hoặc sau giờ làm...

2. Nguyên tắc thể dục thể thao là gì? Tại sao cần tập luyện theo nguyên tắc?

Nguyên tắc thể dục thể thao là những điều không thể thay đổi, bất di bất dịch, bạn phải tuân theo những điều đó để đảm bảo thực hiện đúng, đủ và an toàn.

Các nguyên tắc tập thể dục thể thao được áp dụng cho toàn bộ những ai tham gia tập luyện bất kể nhóm người và tình trạng như thế nào.



Bạn cần tập luyện thể thao đúng nguyên tắc để đạt hiệu quả tốt nhất
Những nguyên tắc này đã được đúc kết và chứng minh qua thực tiễn rèn luyện của vô số người, trở thành nguyên tắc trong các giáo án tập thể dục của các huấn luyện viên dành cho học viên. Áp dụng những điều này để xây dựng cho người tập một thói quen khoa học, quy tắc tập luyện hợp lý nhất.

Vì sao cần phải tập luyện theo nguyên tắc? Tập luyện thể dục thể thao cần có những nguyên tắc như một định hướng cho quá trình tập của bạn, như một con đường vạch sẵn để bạn bước đi, như một người hướng dẫn để bạn không mắc sai lầm và dễ dàng đạt được kết quả.

Tập thể dục thể thao theo nguyên tắc để đảm bảo cho người tập có được hướng đi đúng đắn trong suốt quá trình tập và an toàn khi tập luyện nhằm đạt kết quả cao nhất.

3. 10 nguyên tắc tập luyện thể dục thể thao hiệu quả, cơ bản cho người mới

Dưới đây là top 10 nguyên tắc tập thể dục thể thao bạn cần biết để giúp bản thân tập luyện đạt hiệu quả hơn mỗi ngày.

3.1. Xác định rõ mục tiêu tập luyện

Mỗi người sẽ có một mục tiêu tập luyện khác nhau như tập để thi đấu, tập để khỏe mạnh hơn, tập để chữa bệnh... Tương ứng với mỗi mục tiêu đó thì quá trình tập, phương pháp và hệ thống bài tập sẽ khác nhau.



Mục tiêu tập luyện cần phải xác định ngay từ đầu

Ngay từ ban đầu tập một loại hình gì đó, bạn nên xác định mục tiêu hướng tới của mình để có kế hoạch và phương pháp hướng đi tập đúng cách. Bạn có thể xây dựng cho mình một lộ trình theo tuần, theo tháng... và tập theo đó.

3.2. Chọn bộ môn thể thao thích hợp

Hiện nay có rất nhiều môn thể thao khác nhau ở trên cạn hoặc dưới nước, đó là chưa kể các môn thể thao mạo hiểm trên không hoặc địa hình.... Bạn có thể chọn bất kỳ nội dung nào mình thích và theo đuổi.

- Nếu bạn có lợi thế về chiều cao thì có thể chơi bóng rổ, bóng chuyền, cầu lông...
- Nếu bạn có thể lực tốt, sức bền tốt thì có thể chơi bóng đá, điền kinh **chạy bộ**, bơi lội, cử tạ...
- Nếu muốn cải thiện hình thể, nâng cao sức khỏe cơ bắp thì bạn tham khảo Gym,...
- Hoặc nếu bạn thích các môn thể thao trí tuệ thì hãy chọn cờ vua, cờ tướng,....

Môn thể thao phù hợp với năng lực, sở thích thì đó là con đường bạn nên đi.

Chọn được môn thể thao phù hợp sẽ giúp bạn có cảm hứng tập luyện, sáng tạo trong khi tập và có động lực để chinh phục nó. Đây có thể là sự nghiệp để cuộc đời bạn theo đuổi và cống hiến cho xã hội.

3.3. Xác định thời gian tập luyện phù hợp

Thời gian tập luyện cũng tùy theo thói quen, thể lực và công việc thường ngày của mỗi người. Với những người tập chuyên nghiệp để thi đấu các giải thì gần như tập luyện cả ngày, chia theo buổi, luôn trong phòng tập. Nhưng những ai tập luyện rèn thể lực, giảm stress thì hay chọn lúc mới sáng sớm, hay tan giờ làm...

Những người tập chuyên cũng sẽ dành nhiều thời gian hơn, tập luyện với cường độ cao hơn, đầu tư vào dụng cụ tập nhiều hơn. Trái lại người tập thông thường thì có thể chỉ dành khoảng $\frac{1}{3}$ thời gian trong ngày hoặc ít hơn để tập.

- Các chuyên gia thể dục khuyên rằng, *thời gian tập thích hợp vào buổi sáng mùa hè từ 5 - 7 giờ, còn mùa đông từ 6 - 8 giờ và chúng ta không tập buổi tối sau 21 giờ.*

3.4. Xác định lượng vận động phù hợp

Bạn là người mới tập hay tập lâu năm sẽ có những chế độ tập luyện khác nhau.

- Ban đầu nên tập với cường độ nhẹ, vừa phải chẳng hạn từ 15 - 20 phút mỗi buổi tập, một tuần từ 2 - 3 buổi.
- Sau đó, khi quen bạn có thể nâng dần mức tập lên 30 - 45 phút mỗi buổi và một tuần tập từ 3 - 5 buổi.

Việc điều chỉnh và cân đối thời gian tập luyện vừa đảm bảo sức khỏe cho bạn vừa giúp phục hồi cơ thể, phục hồi cơ cho lần vận động tiếp theo. Trong quá trình nghỉ ngơi, bạn cần bồi dưỡng cơ thể nâng cao thể trạng.



Không nên tập quá sức dẫn đến mệt mỏi, chán nản

Thể lực mỗi người sẽ khác nhau nên cần phân phối một cách hợp lý để không sinh tâm lý sợ tập, quá mệt mỏi khi tập vì quá sức...

3.5. Luôn luôn khởi động kỹ trước khi tập

Khởi động là phần quan trọng bậc nhất trước khi bước vào giai đoạn tập chính. Đây là lúc bạn cần làm quen với hoạt động thể lực, làm ấm cơ thể và khởi động các cơ quan thích ứng với hoạt động liên tục,

Bạn nên dành thời gian từ 5 - 10 phút để khởi động chân tay, tập các bài co duỗi, làm giãn cơ xương trước khi vào tập. Khởi động giúp hạn chế chấn thương, tránh bị chuột rút và tăng hiệu quả khi tập chính.

3.6. Hít thở đúng cách

Hít thở là một trong những điều quan trọng trong khi tập luyện nhằm duy trì thể lực, tăng khả năng chịu đựng và hiệu quả hơn. Có nhiều cách hít thở khác nhau tùy theo kiểu bài tập.

Tuy nhiên, theo các chuyên gia thể dục thể thao cách hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng được áp dụng với tỉ lệ nhiều hơn trong khi tập. Đây cũng là cách được nhiều người áp dụng để tập được lâu hơn.

3.7. Thư giãn, giãn cơ sau khi tập

Sau buổi tập luyện thể dục thể thao, bạn cần dành một khoảng thời gian thư giãn gân cốt cũng là khoảng thời gian để phục hồi sức khỏe cơ bắp. Đây là một bước quan trọng không kém gì việc khởi động trước khi tập của bạn.



Bạn nên dành thời gian thư giãn 1 ngày 1 tuần để cơ thể được “refresh”
Có nhiều cách để bạn làm giảm đau nhức, mỗi cơ khi tập luyện như chườm lạnh, chườm nóng hoặc massage cơ thể, ngâm với thảo dược vùng bị đau nhức. Từ đó sẽ giúp bạn phục hồi nhanh hơn, mau chóng trở lại tập luyện.

3.8. Điều kiện môi trường tập luyện phù hợp

Mỗi môn thể thao lại có môi trường và điều kiện tập luyện khác nhau nhưng bạn cần đảm bảo tính an toàn, đầy đủ và chất lượng.

Chẳng hạn như bạn tập bơi lội thì cần có hồ bơi vệ sinh, cần có không khí thoáng đãng; bạn tập chạy thì cần có không gian đủ rộng như sân vận động hoặc đường dài để chạy; bạn tập tạ thì cần có phòng gym chuyên cho tập tạ...

Bạn cần có sự chuẩn bị chu đáo môi trường tập để đảm bảo bản thân thấy thoải mái nhất, chuyên tâm cho việc tập thể dục thể thao.

3.9. Chế độ ăn uống dinh dưỡng khoa học

Dinh dưỡng là điều cần thiết, không thể thiếu bởi “có thực mới vực được đạo”. Dinh dưỡng cấu thành nên năng lượng, thể lực và duy trì sức mạnh, kích thích cơ thể phát triển mỗi ngày.

Bạn cần nạp đủ các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết như tinh bột, đạm, chất béo, vitamin, khoáng chất để cơ thể có năng lượng và tinh thần phấn chấn nhất.



Cần có một chế độ dinh dưỡng cân đối, hài hòa các nhóm chất

Bạn cũng chú ý cân đối các nhóm chất dinh dưỡng để không lệch chỉ số hàm lượng các chất trong cơ thể. Người tập nên tham khảo ý kiến từ chuyên gia dinh dưỡng, các huấn luyện viên để được hỗ trợ thêm.

3.10. Tự giác và kiên trì trong tập luyện

Ý thức tập luyện là một trong những điều quan trọng khác không kém để làm nên thành công cho việc tập luyện thể dục thể thao. Có nhiều người hay bỏ cuộc khi gặp một vấn đề nào đó chẳng hạn như thời tiết, cường độ phân phối không phù hợp, gặp vấn đề tâm lý ...

Vốn dĩ cuộc sống có rất nhiều vấn đề có thể xảy ra trong khi bạn tập luyện. Điều quan trọng là bạn cần cân đối, sắp xếp và tự mình điều tiết để không ảnh hưởng đến việc tập thể dục thể thao của mình.

Tổng kết

Hãy chăm chỉ rèn luyện thể dục thể thao vì một thân hình gọn gàng, một cuộc sống không bệnh tật để sống vui hơn. Bạn hãy tuân thủ **các nguyên tắc tập luyện thể dục thể thao** nói trên để xây dựng cho mình một thói quen tập luyện tốt, không bỏ cuộc và đạt được thành tựu như mong muốn.