Mục lục

[I. Các thuật ngữ chạy bộ 1](#_Toc28080473)

1. Các thuật ngữ chạy bộ
   1. 5k, 10k, 21k, 42k: Khoảng cách của cuộc thi chạy bộ.
      1. 5k: Ngắn gọn là chạy 5km hay còn gọi là 5k Run, đây là cự ly chạy phổ kiến nhất trong các cuộc thi chạy bộ và phù hợp cho những người mới bắt đầu.
      2. 10k: Tất nhiên là 10km rồi và nó là cự ly chạy nâng cao hơn 1 chút so với 5k.
      3. 21k: Ngoài chỉ cự ly 21km bạn có thể còn nghe đến với tên khác là Half-Marathon và cự ly này thường dành cho người chuyên nghiệp trở lên.
      4. 42k: Chạy 42.2km tức là bạn đã tham gia 1 cuộc thi Marathon thứ thiệt và chỉ cuộc đua này chỉ thật sự dành cho những người gan góc thật sự tham gia.
   2. Fartlek: Fartlek trong tiếng Thụy Điển có nghĩa là “trò chơi tốc độ”. Nghĩa là bạn sẽ thực hiện 1 buổi chạy có sự kết hợp của Chạy nền (Base Run) và chạy biến tốc (Interval Run) cùng với nhau. Fartlek được tùy biến dựa theo khả năng sáng tạo của bạn và dược xem như là cách để thay đổi “khẩu vị” trong chạy bộ.
   3. Base run (chạy nền): có nghĩa là chỉ các buổi chạy có cự ly từ ngắn đến trung bình và được thực hiện với tộc độ chạy quen thuộc của bạn. Mục đích là để giúp bạn xây dựng sức bền.
   4. Intervals: là thuật ngữ chỉ loại hình tập luyện bao gồm một loạt những vận động cường độ cao, xen lẫn bởi những đoạn nghỉ ngắn tương đương. Bài tập cường độ cao thường sẽ là bằng hoặc gần tới ngưỡng kỵ khí (anaerobic), trong khi đoạn hồi phục bao gồm việc vận động ở cường độ thấp. Việc liên tục thay đổi cường độ giúp cho cơ tim được rèn luyện và cung cấp một bài tập tim mạch giúp cải thiện khả năng hô hấp hiếu khí (aerobic), cho phép người tập có thể duy trì lâu hơn với ngưỡng cường độ cao hơn.
   5. Aerobic: Hiếu khí (có oxy). Tình trạng chuyển hoá khi cơ thể còn có thể hấp thu đủ oxy đáp ứng cho nhu cầu vận động.
   6. Aerobic run: Chạy vừa sức. Chạy trong tình trạng đủ không khí, hiếu khí.
   7. Anaerobic: Yếm khí (thiếu oxy). Tình trạng chuyển hoá khi hệ hô hấp và tuần hoàn không đáp ứng đủ nhu cầu oxy của mô và cơ. Khi đó lượng axit lactic sinh ra sẽ lớn hơn lượng được đào thải. Axit lactic sẽ tích tụ trong cơ.
   8. Anaerobic run: Chạy gắng sức.
   9. Ví dụ: sau khi khởi động (warmup), bạn chạy 2 phút với tốc độ cao nhất, sau đó có thể đi bộ hoặc chạy nhẹ trong 2-3 phút tiếp theo. Lặp đi lặp lại nhiều lần.
   10. Tempo: Bài tập tempo là bài tập chạy ở tốc độ (pace) nhanh, còn được gọi là bài tập Lactate Threshold hay bài tập Threshold, nhằm mục đích cải thiện ngưỡng chịu đựng ở mức LT của bạn, giúp cơ thể ít bị mỏi hơn khi chạy với một tốc độ cao dần.
   11. Lactate Threshold (LT): được định nghĩa là ngưỡng vận động với cường độ cao mà lượng axit lactic sinh ra tương đương lượng mà cơ thể có thể đào thải, dẫn đến sự bùng nổ axit lactic trong cơ thể, khiến cho bạn chỉ có thể duy trì được cường độ vận động này ở một thời gian nhất định (thường là từ 30 phút tới 1 giờ).
   12. Lactate / Lactic acid: Axit lactic. Sản phẩm chuyển hoá glucose trong điều kiện thiếu oxy.
   13. Pace: là thuật ngữ chỉ tốc độ trong chạy bộ hoặc trong bơi lội. Trong chạy bộ pace được tính bằng số phút (min) trên mỗi km hoặc mỗi dặm (1 mile = 1.6km). Trong giới chạy bộ tại Việt Nam thì đơn vị sử dụng phổ biến là min/km. Ví dụ nói chạy pace 5:30 thì sẽ được hiểu là chạy mỗi km mất 5 phút 30 giây tương đương di chuyển với vận tốc khoảng 10.9 km/h.
   14. Pacer: Người chạy dẫn tốc. Người của ban tổ chức, chạy trong các kì thi chạy việt dã với tốc độ ổn định, để mọi người chạy theo.
   15. Workout: Chạy biến tốc. Bài tập chạy xen kẽ chạy nhanh với chạy chậm (hoặc đi bộ), nhằm mục đích cải thiện tốc độ của vận động viên.
   16. Recovery: Recovery Run có thể hiểu là chạy phục hồi, bạn sẽ thực hiện các buổi chạy ngắn và nhẹ nhàng để thư giãn và phục hồi. Mục đích của việc này là giúp bạn duy trì thể lực và thói quen chạy bộ nhưng vẫn đảm bảo cơ thể bạn có thời gian nghỉ ngơi và thường được áp dụng sau các buổi chạy dài, chạy nhanh. Trong tập gym cũng thường áp dụng cách chạy này để phục hồi sau những ngày tập luyện đó.
   17. Easy run: là một khái niệm chạy không có cấu trúc của một cuộc chạy bài bản (một work out), nghĩa là nó không theo quy tắc về thiết lập bước chạy “pace” – thời gian chạy một đơn vị độ dài như km, minute/km… , không phải một cuộc chạy theo quãng “interval running” – chạy biến tốc, có lúc chạy nhanh và có lúc nghỉ hoặc chạy chậm, nó cũng không hoàn toàn là chạy theo nhịp tim dù có thể nói nhịp tim nằm trong vùng “thoải mái” .Vì vây easy run xứng đáng là kiểu chạy cơ bản, chạy thoải mái cho người mới chạy bộ. Chạy nhẹ nhàng. Khi chạy có thể chuyện trò, nói được cả câu.
   18. Long run / Long slow distance run (LSD): Chạy dài. Bài tập chạy cơ bản khi tập các cự ly đường trường, giúp vận động viên tăng sức bền và rèn luyện tâm lý.
   19. Race: các cuộc thi chạy bộ.
   20. Ten percent rule Luật 10%. Mỗi tuần chỉ tăng quãng đường chạy không quá 10%.