

JUDO Y SALUD

Si has comenzado ya a practicarlo, te darás cuenta de que el judo va acompañado de un estilo de vida basado en el equilibrio físico y mental, así como por el principio del respeto hacia los demás y hacia sí mismo.

El judo es escuela de la vida y da mucho que aprender.

Si el Judo es un excelente deporte olímpico, es también una gran forma de vida y de cómo vivirla. Respeta las reglas sin vacilación y eso te hará más fuerte en el tatami y en la vida.

PLACER

Es un gran descubrimiento el comenzar a conocer el judo, ya que es un deporte y una disciplina tanto colectiva como individual. El trabajo técnico, luchar por cumplir tus metas y objetivos, compartir con tus compañeros experiencias en el tatami y disfrutar del ambiente de amistad y colaboración en tu colegio ó club, son sensaciones inigualables.

El placer de aprender

En judo se progresa con los compañeros. Se aprende luchando con otras personas, permitiendo que otros entrenen contigo y estando atento a los consejos del maestro.

El placer del judo proviene de este intercambio permanente.

Placer en la práctica

Como cualquier otro deporte que se practica con regularidad, cuanto más avances más te gustará. A través de mucho entrenamiento, aprenderás judo y fortalecerás tanto el cuerpo como la mente.

EQUILIBRIO Y CONTROL

Control regular por parte de su médico.

El deportista, como individuo sometido a un estrés físico importante de forma constante, debe vigilar su estado de salud y considerar seriamente el impacto de esta actividad deportiva como un elemento potencialmente agresivo para el mantenimiento del equilibrio de su estado de salud. El Médico es el responsable de nuestra salud, pero el deportista también, y este debe asumir esta responsabilidad de forma seria y rigurosa.

El calentamiento

Sea cual sea la opción de actividad física o deporte practicado y el nivel de rendimiento del deportista es fundamental realizar un calentamiento previo para preparar a nuestro organismo para el esfuerzo posterior. Este calentamiento debe ser necesariamente específico respecto al tipo de ejercicio a desarrollar durante la sesión, considerando además que debe facilitar al deportista la concentración y la focalización de su atención en la tarea a completar.

La vuelta a la calma

Esta fase de vuelta a la calma debe siempre formar parte de la sesión de entrenamiento, al terminar. En este caso es importante detenerse paulatinamente, caminar suave respirando profundamente, y realizar de nuevo estiramientos específicos de los músculos más utilizados en la sesión. En muchas circunstancias, y dependiendo de la intensidad del ejercicio, será interesante integrar una fase activa de ejercicio aeróbico a intensidad muy suave como elemento de acción regenerativa.

Concentración durante la práctica

Considerando que el deportista lo es por definición porque practica un deporte con regularidad, esta misma regularidad debe evitar la monotonía y el aburrimiento, pues ambos se relacionan directamente con el aumento del riesgo de lesión, tanto de origen traumático como por sobreuso. El deportista debe estar concentrado durante la sesión de entrenamiento, conocer sus límites y ser consciente de sus capacidades en todo momento.

Seguimiento de la planificación y programación establecidas

Es muy importante seguir la planificación y programación establecida por el entrenador. El entrenamiento deportivo es un área de conocimiento muy activa, que basa sus resultados en la

adecuada organización de los estímulos (carga de entrenamiento) a lo largo del tiempo en función de la respuesta del judoca, y por ello es clave no modificar los contenidos planteados (respetando las cargas de entrenamiento, los tiempos de recuperación, etc.).

Hidratación adecuada

Si su entrenamiento se realiza en zonas húmedas y/o calurosas, es muy importante hidratarse bien antes, durante y después de la sesión de entrenamiento (uno o dos vasos de agua fresca antes de comenzar y llevar con nosotros una botella de agua de medio litro durante la práctica es una buena forma de mantenernos hidratados), y en verano escoger las primeras horas o las últimas del día para evitar los efectos nocivos del calor en nuestro organismo, especialmente si estamos en las etapas iniciales.

Alimentación equilibrada

El judoca necesita un adecuado aporte de energía en forma de una alimentación sana y equilibrada. Al cuidar su alimentación el judoca favorece y facilita los procesos de recuperación, y especialmente la fase anabólica de respuesta al catabolismo producido por los esfuerzos del entrenamiento. En condiciones de especial intensidad, volumen o carga competitiva muchos judocas pueden requerir una suplementación natural complementaria en su alimentación. En este caso es muy importante consultarlo con su médico y contar con un asesoramiento nutricional profesional.

Entrenamiento invisible, el valor del descanso.

Sin descanso no es posible mejorar, y ésta es una de las máximas más evidentes del Deporte. Este descanso debe contemplar un número suficiente de horas de sueño al día, y sobre todo una distribución correcta del esfuerzo a la largo de la sesión y entre sesiones a lo largo de la semana. Además, la utilización de técnicas y métodos complementarios (fisioterapia, hidroterapia, etc.) es un factor de éxito en la optimización de la recuperación del judoca entre esfuerzos.

Disfrute del entrenamiento y la competición

Aunque el entrenamiento tiene muchos momentos duros y la competición supone para muchos deportistas una situación particularmente estresante, es fundamental que el individuo sea capaz de controlar su ansiedad en estas circunstancias y disfrutar tanto de la práctica diaria como de la competición. Para ello en muchos casos el deportista también necesitará del aprendizaje y el entrenamiento específico de técnicas de control psicológico y el apoyo de profesionales cualificados.

Paciencia y constancia, claves del éxito

El último de nuestros consejos no podía ser otro que el de la paciencia y la constancia. Si hay una actividad humana en la que existe una clara relación causa-efecto entre el esfuerzo y la energía dedicada y el resultado obtenido, esta es sin duda la práctica deportiva. Todo al final es una cuestión de tiempo, y para poder cumplir con este requisito, el individuo debe ser capaz de invertir el tiempo suficiente a lo largo del tiempo suficiente para alcanzar su objetivo.

RESPECTO

Limpieza e higiene

Debemos cuidar en todo momento que nuestro cuerpo y nuestro equipo deportivo se encuentren limpios al iniciar las sesiones de judo. También debemos mantener las uñas de las manos y de los pies bien cortadas, para evitar rotura de las mismas y ocasionar daño a nuestros compañeros. Después de una sesión de judo, ¡qué mejor que darse una ducha! (ya sea en casa o en tu Club). No sólo es relajante y agradable, sino que además se necesita para mantener hidratada la piel.

El respeto hacia los demás

Una palmada de ánimo al contrincante después del combate, el respeto al árbitro durante las competiciones, el saludo a nuestros compañeros y a nuestro maestro en el tatami, emplearse a fondo en los entrenamientos, etc. demuestran lo que significa ser un buen judoca con uno mismo y con los demás.

El respeto hacia los centros de entrenamiento

Si cada uno pone un poco de su parte es sencillo:

El gimnasio y el tatami están limpios y son también un lugar agradable para todos.

Las chanclas en el pasillo ordenadas, vestirse pulcramente, tirar los pañuelos, bolsas de hielo usadas y basura en su contenedor correspondiente ayudan a dar esa sensación de limpieza y orden.

Tu lugar de entrenamiento es como tu casa, así que: ¡cuidalo!

ADVERTENCIA: PELIGRO

Alcohol

Los efectos nocivos del alcohol son más perjudiciales de lo que pensamos: múltiples efectos adversos, la percepción sensorial alterada, tener menos reflejos. ¡Totalmente incompatible con el espíritu del judo!

Tabaco

¡Tus músculos necesitan oxígeno, no fumes! El tabaco disminuye tu bienestar físico y respiratorio debido a que contiene elementos muy nocivos y difíciles de eliminar.

Dopaje

Sobre el tatami son tus capacidades, tu valor y tus conocimientos los que están trabajando. No hay necesidad de aumentar tu rendimiento artificialmente. El dopaje es contrario al deporte justo: ¡es trampa! Además, el dopaje también afecta a tu salud.

JUDO: EQUILIBRIO FÍSICO Y EMOCIONAL

Cada vez más, se recomienda o prescribe la actividad física en la prevención y el tratamiento de todo tipo de enfermedades.

De hecho, en el inicio de un síntoma, estamos buscando esa "cura milagrosa" que resuelva el problema. Ciertamente la consulta médica es apropiada y necesaria para obtener un buen diagnóstico, aunque se debe tener cuidado de no querer depender pasivamente de los medicamentos y por lo tanto debilitar más su propia salud.

Nosotros somos los principales responsables de nuestro bienestar. La inactividad física es un factor de riesgo cada vez más diagnosticado que provoca obesidad, trastornos mentales, etc. De ahí que los médicos nos indiquen la necesidad de practicar algún deporte. El judo es uno de los deportes más completos que existen, favoreciendo mental y físicamente a las personas que lo practican.