

GUIDA PRATICA PER CREARE STILI DI VITA SANI NEI GIOVANI JUDOKA

UTILIZZANDO I VALORI DEL
JUDO



Comitato editoriale

Francisco Javier García Gómez, Marta Mármol Muñoz



Co-funded by
the European Union



Descrizione del progetto

Questa guida pratica è stata sviluppata nell'ambito del progetto Erasmus+ KA2 "Il judo come stimolo per plasmare atteggiamenti pro-salute e pro-sociali nei giovani" (Judo & Health).

Il progetto si concentra sulla promozione di stili di vita sani, benessere e responsabilità sociale tra i giovani attraverso i valori educativi del judo.

Judo & Health si rivolge agli adolescenti che praticano il judo non solo come sport, ma come mezzo di sviluppo personale. Il progetto sottolinea che il successo nello sport non dovrebbe mai andare a discapito della salute. Al contrario, promuove un approccio equilibrato e sostenibile all'attività fisica, all'alimentazione, al recupero, al benessere mentale e all'impegno sociale.

Questa guida traduce la filosofia del judo in azioni pratiche quotidiane, aiutando i giovani, gli allenatori, i genitori e le comunità a costruire abitudini salutari che durino tutta la vita, sia sul tatami che fuori.



Co-funded by
the European Union

Preparato da:

Akademia WSB - Polonia
Campus Pro Patria Judo - Italia
Paolo Quaglia - Italia
Oxelösunds judoklubb - Svezia
Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice - Repubblica Ceca
Inercia Digital - Spagna



Akademia WSB
WSB University



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031
2025

INDICE

PREFAZIONE	6
Parte I - Fondamenti	8
1. CAPITOLO 1 Perché la salute è importante al di là del tatami	8
1.1. L'allenamento è solo un pezzo del puzzle	8
1.2. Lo stile di vita dei giovani judoka di oggi	8
1.3. I valori del judo come fondamento della salute	9
1.4. La salute come processo educativo	10
1.5. Dalle prestazioni a breve termine allo sviluppo a lungo termine	10
1.6. Il ruolo di questa guida	11
2. CAPITOLO 2 Importanza dello sviluppo fisico	12
2.1. Perché è importante il movimento al di fuori dell'allenamento	12
2.2. Il movimento come parte della vita quotidiana	12
2.3. Favorire il recupero attraverso un'attività leggera	13
2.4. Sviluppare la consapevolezza del proprio corpo	13
2.5. Equilibrio tra attività e riposo	13
2.6. Benefici a lungo termine di uno stile di vita attivo	14
Parte II - Il corpo: carburante, movimento e recupero	15
3. CAPITOLO 3 Alimentazione e idratazione come basi quotidiane della salute	15
3.1. Il cibo come carburante e recupero	15
3.2. Regolarità piuttosto che perfezione	15
3.3. Comprendere la fame e la sazietà	16
3.4. L'idratazione come abitudine quotidiana	16
3.5. Nutrizione, crescita e sviluppo	17
3.6. Il ruolo educativo degli allenatori e delle famiglie	17
3.7. L'alimentazione come competenza per tutta la vita	17
3.8. Abbiamo bisogno di una dieta sana	17
3.9. Mangiare nel giusto ordine	24
4. CAPITOLO 4 Attività fisica oltre l'allenamento di judo	28
4.1. Perché le attività complementari sono importanti	28
4.2. Forza, condizionamento, coordinazione e mobilità	28
4.3. Sport con la palla, sport con la racchetta e attività all'aperto	29
4.4. Esempio di programma settimanale delle attività	29
4.5. Il protocollo 24/7	30

4.6. Preparazione fisica dei judoka al di fuori dell'allenamento di judo	32
5. CAPITOLO 5 Riposo, recupero e rigenerazione	37
5.1. Perché il recupero è il momento in cui avviene lo sviluppo	37
5.2. Sonno: quantità, qualità e routine	37
5.3. Recupero passivo e attivo	38
5.4. Strumenti e tecniche rigenerative	38
5.5. Sovrallenamento e segnali di allarme	38
5.6. Testimonianza: Esperienza dei giovani italiani	39
5.7. Autocontrollo del recupero: mi sto davvero riprendendo?	39

Parte III - Costruire uno stile di vita sano passo dopo passo 40

6. CAPITOLO 6 Cominciamo dalle basi: controlla la tua salute, osserva le altre persone - come riconoscere chi ha bisogno di aiuto? 40

6.1. Come riconoscere le persone che hanno bisogno di aiuto per cambiare il loro stile di vita? 41

7. CAPITOLO 7 Come attuare uno stile di vita sano? 42

7.1. Piano dettagliato: analisi dello stile di vita, diario delle abitudini, lavoro sui valori, scala di soddisfazione, sviluppo della consapevolezza del proprio corpo. Lavoro di squadra, Shu-Ha-Ri. 42

8. CAPITOLO 8 Come incoraggiare chi non pratica il judo a condurre uno stile di vita sano? 46

8.1. Iniziare costruendo un'immagine positiva di uno stile di vita sano 47

8.2. Affronta le sfide, ma nel modo giusto, ovvero in modo che siano realizzabili 47

8.3. Motiva te stesso e gli altri, nello spirito dei valori del judo 48

8.4. Festeggiate i piccoli successi: premiate lo sforzo, non la perfezione 49

8.5. Creare uno spazio sociale 50

8.6. Dimostrate che uno stile di vita sano è un percorso accessibile a tutti 51

8.7. Strumenti pratici e un esempio di piano d'azione 51

8.8. Gli ostacoli più comuni e i suggerimenti su come evitarli 52

Parte IV - Conclusione 52

9. CAPITOLO 9 La salute come percorso di vita 52

Parte V - Riferimenti 53

TABELLA DELLE IMMAGINI

Immagine 1	6
Immagine 2	10
Immagine 3	13
Immagine 4	15
Immagine 5	19
Immagine 6	20
Immagine 7	26
Immagine 8	35
Immagine 9	39
Immagine 10	45

PREFAZIONE

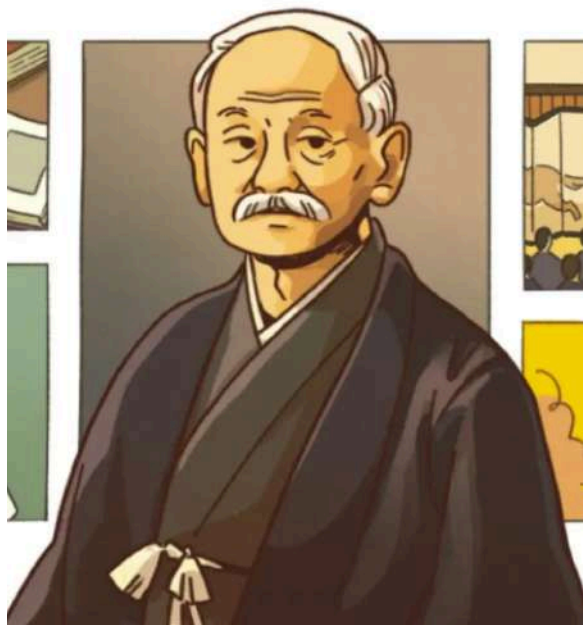
Il judo viene spesso descritto come *"più di uno sport"*. È un sistema educativo che plasma il corpo, la mente e il carattere. Tuttavia, nello sport moderno, spesso ci si aspetta che l'allenamento da solo abbia una responsabilità eccessiva. La salute, il benessere e lo sviluppo personale non possono essere costruiti solo durante poche ore di pratica settimanale sul tatami.

Perché la salute deve essere affrontata al di là dell'allenamento

L'allenamento migliora le prestazioni, ma **la salute si costruisce 24 ore al giorno**. Il sonno, l'alimentazione, l'idratazione, la gestione dello stress, il recupero e le abitudini quotidiane determinano se l'allenamento rafforza l'atleta o porta lentamente a sovraccarico, affaticamento o infortuni. Ignorare questi aspetti può compromettere anche i migliori programmi di allenamento.

Un giovane judoka non dovrebbe mai dover scegliere tra il progresso sportivo e la salute a lungo termine. Uno sviluppo sostenibile richiede la consapevolezza di ciò che accade **prima dell'allenamento, dopo l'allenamento e nei giorni di riposo**. Questa guida affronta quegli elementi spesso trascurati che determinano sia le prestazioni atletiche che la qualità della vita.

Il judo come sistema educativo permanente



Il judo, creato da Jigoro Kano, non è mai stato concepito solo per vincere le partite. I suoi principi fondamentali, **Seiryoku Zen'yō** (massima efficienza) e **Jita Kyōei** (vantaggio reciproco), insegnano ai giovani come agire con saggezza, responsabilità e rispetto.

Questi principi si applicano non solo alle proiezioni e alle tecniche, ma anche a:

- prendersi cura del proprio corpo,
- gestire le emozioni e lo stress,
- cooperare con gli altri,
- sviluppare disciplina, pazienza e perseveranza.

Immagine 1: Doodle di Google dedicato al Dr. Jigoro Kano / Google

Quando i valori del judo vengono integrati nella vita quotidiana, l'allenamento diventa uno strumento di educazione e la salute diventa un risultato naturale, non un peso.

L'idea della responsabilità 24 ore su 24, 7 giorni su 7 per la salute

L'approccio **24 ore su 24, 7 giorni su 7** presentato in questa guida promuove l'idea che la salute non sia un progetto a breve termine o un obiettivo stagionale. È un **processo continuo** plasmato dalle decisioni quotidiane.

Questo non significa perfezione. Significa consapevolezza.

Le piccole scelte, il modo in cui dormiamo, mangiamo, respiriamo, ci riprendiamo, ci muoviamo e pensiamo, si accumulano nel tempo. Proprio come nel judo, il progresso deriva dalla costanza, dal rispetto del processo e dall'apprendimento dall'esperienza.

Assumendosi la responsabilità della propria salute **24 ore su 24**, i giovani sviluppano autonomia, resilienza ed equilibrio. Imparano che la vera forza non è visibile solo nella competizione, ma anche nella capacità di prendersi cura di sé stessi e degli altri per tutta la vita.

Questa guida ti invita a considerare la salute non come un obbligo, ma come un **percorso** che riflette il vero spirito del judo.



Parte I - Fondamenti

CAPITOLO 1 Perché la salute è importante al di là del tatami

L'allenamento di judo sviluppa forza, coordinazione, disciplina e resilienza mentale. Tuttavia, le ore trascorse sul tatami rappresentano solo una piccola parte della vita di un giovane. Ciò che accade al di fuori dell'allenamento, a scuola, a casa, durante il riposo, i pasti e il sonno, ha un impatto altrettanto potente sulle prestazioni, sulla salute e sullo sviluppo personale.

I giovani di oggi devono affrontare sfide sempre più impegnative: lunghe ore seduti, esposizione agli schermi, pasti irregolari, privazione del sonno e pressione psicologica costante. Anche gli atleti altamente motivati non sono immuni da queste influenze. Per questo motivo, l'educazione alla salute deve andare oltre le sessioni di allenamento e le competizioni.



1.1 L'allenamento è solo un pezzo del puzzle

Un judoka può allenarsi più volte alla settimana, ma il corpo si adatta e si rigenera al di fuori dell'allenamento. I muscoli si rafforzano durante il recupero, non durante lo sforzo. Il sistema nervoso si stabilizza durante il riposo, non durante lo stress. La lucidità mentale migliora quando si rispettano il sonno, l'alimentazione e l'equilibrio emotivo.

Senza un adeguato recupero, idratazione, alimentazione e regolazione mentale:

- le prestazioni ristagnano o diminuiscono,
- il rischio di infortuni aumenta,
- la motivazione diminuisce,
- la concentrazione e il controllo emotivo ne risentono.

L'allenamento non può compensare la stanchezza cronica, il sonno insufficiente o le abitudini malsane. La salute deve quindi essere considerata come un **sistema**, non come una singola attività.

1.2 Lo stile di vita dei giovani judoka di oggi

I giovani atleti spesso combinano:

- allenamenti intensivi,
- responsabilità scolastiche,

- esami e pressione accademica,
- aspettative sociali,
- sovraccarico digitale.

Questa combinazione può facilmente portare a:

- stanchezza persistente,
- irritabilità,
- disturbi del sonno,
- indebolimento del sistema immunitario,
- diminuzione del piacere di praticare sport.

Molti di questi problemi non sono causati dall'allenamento in sé, ma da uno squilibrio tra sforzo e recupero. Affrontare i fattori legati allo stile di vita non è un segno di debolezza, ma di maturità e responsabilità.

1.3 I valori del judo come fondamento della salute

Il judo offre un quadro etico ed educativo unico che sostiene naturalmente uno stile di vita sano. La filosofia del judo è un sistema completo che combina lo sviluppo fisico, morale e intellettuale, promuovendo l'armonia, il rispetto e la ricerca della perfezione. Il judo non si limita alle tecniche di combattimento. Pone grande enfasi sullo sviluppo del carattere, sulla disciplina, sul rispetto (per l'avversario, l'allenatore e la disciplina stessa) e sul miglioramento di sé, sia dal punto di vista tecnico che personale. Come si può vedere, la filosofia del judo si applica non solo sul tatami, ma anche nella vita quotidiana, insegnando come affrontare situazioni difficili e costruire relazioni positive.

La parola Judo viene tradotta come "via gentile", un metodo delicato per raggiungere la vittoria ("ju" - morbido, gentile, facile da adattare; "do" - via, metodo di applicazione). La filosofia del Judo, creata da Jigoro Kano, si basa sull'idea della massima efficienza con il minimo sforzo, con un'enfasi sullo sviluppo del carattere e delle abilità, sia fisiche che morali. La filosofia del Judo si fonda su due principi fondamentali:

Seiryoku Zen'yō (Massima efficacia con il minimo sforzo - il miglior uso dell'energia, ovvero agire con efficienza e intelligenza piuttosto che con forza sprecata)

Questo principio incoraggia un uso saggio dell'energia. Applicato alla salute, significa:

- allenarsi in modo intelligente, senza eccessi
- recuperare correttamente,
- scegliere un'alimentazione che dia energia al corpo invece di appesantirlo,
- evitare stress inutili.

Jita Kyōei (Beneficio reciproco: crescere insieme, non a spese degli altri)

La salute non è solo una questione individuale. Influisce sui compagni di allenamento, sulle squadre, sulle famiglie e sulle comunità. Un atleta sano è più solidale, concentrato e affidabile. Prendersi cura di sé stessi è anche una forma di rispetto per gli altri.

Attraverso il judo, i giovani imparano che la vera forza comprende l'autocontrollo, l'equilibrio e la consapevolezza.

1.4 La salute come processo educativo

La salute non è uno stato fisso, è un'abilità che può essere appresa, praticata e migliorata. Proprio come le tecniche di judo, le abitudini salutari richiedono:

- ripetizione,
- pazienza,
- feedback,
- progressione graduale.

Gli errori fanno parte dell'apprendimento. Saltare i pasti, dormire male o attraversare periodi stressanti non sono fallimenti, ma segnali che indicano la necessità di apportare dei cambiamenti. È l'educazione, non la punizione, a portare a cambiamenti duraturi.

Imparando come funzionano il loro corpo e la loro mente, i giovani judoka acquisiscono:

- maggiore consapevolezza di sé,
- migliore regolazione emotiva,
- maggiore resistenza allo stress,
- benessere a lungo termine.



Immagine 2: Generata con Canva AI

1.5 Dalle prestazioni a breve termine allo sviluppo a lungo termine

L'obiettivo dello sport giovanile non dovrebbe essere solo il successo immediato, le medaglie o le classifiche. Il vero successo significa:

- rimanere in buona salute fino all'età adulta,

- godersi il movimento per tutta la vita,
- sviluppare fiducia e resilienza,
- mantenere un rapporto positivo con il proprio corpo.

Un judoka che impara presto a prendersi cura della propria salute getta le basi non solo per lo sport, ma anche per l'istruzione, il lavoro e le relazioni nella vita futura.

1.6 Il ruolo di questa guida

Questa guida pratica è stata creata per aiutare i giovani judoka, gli allenatori, i genitori e gli educatori a comprendere che **la salute è una responsabilità che dura 24 ore su 24, 7 giorni su 7**. Fornisce strumenti pratici, spiegazioni semplici e strategie quotidiane che integrano l'allenamento di judo senza sovraccaricare l'atleta.

I capitoli seguenti tratteranno i seguenti argomenti:

- nutrizione e idratazione,
- attività fisica oltre il judo,
- riposo e recupero,
- benessere mentale e gestione dello stress,
- auto-osservazione e consapevolezza dello stile di vita,
- incoraggiare abitudini sane negli altri.

La salute non inizia e finisce sul tatami. Inizia con la consapevolezza e cresce con ogni scelta consapevole dell'.



CAPITOLO 2 Importanza dello sviluppo fisico

L'allenamento di judo fornisce una solida base per lo sviluppo fisico. Migliora la forza, la coordinazione, l'equilibrio, la flessibilità e la concentrazione mentale. Tuttavia, anche la pratica regolare del judo non sostituisce completamente la necessità di un movimento quotidiano vario. Il corpo umano è progettato per muoversi in modi diversi durante il giorno, non solo durante le sessioni di allenamento strutturate.

Per i giovani judoka, l'attività fisica al di fuori del judo non significa fare più allenamento, ma sostenere la salute, il recupero e lo sviluppo a lungo termine.

2.1 Perché è importante il movimento al di fuori dell'allenamento

La maggior parte delle sessioni di judo dura da una a due ore. Il resto della giornata viene spesso trascorso seduti a scuola, studiando, utilizzando dispositivi digitali o riposando passivamente. Lunghi periodi di inattività possono influire negativamente sulla postura, la mobilità, la circolazione e la concentrazione, anche negli atleti fisicamente attivi.

Un movimento leggero e regolare durante il giorno aiuta il corpo a recuperare dai carichi di allenamento. Migliora il flusso sanguigno, riduce la rigidità muscolare, favorisce la salute delle articolazioni e stabilizza il sistema nervoso. A livello mentale, aiuta a rilasciare la tensione, migliorare l'umore e ripristinare la concentrazione.

L'attività fisica al di fuori dell'allenamento riduce anche il rischio di lesioni da sovraccarico, equilibrando lo sviluppo muscolare e promuovendo modelli di movimento naturali che non sempre vengono enfatizzati nel judo.

2.2 Il movimento come parte della vita quotidiana

Un movimento salutare non richiede attrezzature speciali, una palestra o uno sforzo ad alta intensità. Infatti, le attività quotidiane spesso forniscono esattamente il tipo di movimento di cui il corpo ha bisogno tra una sessione di allenamento e l'altra.

Camminare, andare in bicicletta, salire le scale, giocare all'aperto o svolgere faccende domestiche leggere contribuiscono al benessere fisico. Queste attività favoriscono la salute cardiovascolare e la mobilità senza aggiungere uno sforzo eccessivo al corpo.

Per i giovani judoka è importante capire che essere attivi non significa sempre allenarsi. Il movimento può essere semplice, rilassato e divertente. Questo modo di pensare aiuta a prevenire il burnout e a costruire un rapporto positivo con l'attività fisica.

2.3 Favorire il recupero attraverso un'attività leggera

Dopo un allenamento intenso o una competizione, il corpo trae beneficio da un recupero attivo piuttosto che da una completa inattività. Il movimento leggero aiuta a ridurre l'indolenzimento e la rigidità muscolare, mantenendo la mobilità.

Esempi di attività di supporto includono passeggiate facili, stretching leggero, esercizi di mobilità, ciclismo rilassato o movimenti giocosi. Queste attività dovrebbero essere confortevoli e rigeneranti, non impegnative.

Nel judo, è essenziale imparare quando applicare la forza e quando rilassarsi. Lo stesso principio si applica all'attività fisica al di fuori dell'allenamento. Sapere quando rallentare è un segno di consapevolezza, non di debolezza.

2.4 Sviluppare la consapevolezza del proprio corpo

Il movimento al di fuori del judo è un'opportunità per sviluppare una migliore consapevolezza del proprio corpo. Senza la pressione della prestazione o della competizione, i giovani atleti possono concentrarsi su come si sente il loro corpo, su come respirano e su come si manifestano la tensione o la fatica.

Questa consapevolezza aiuta i judoka a riconoscere i primi segni di sovraccarico, scarso recupero o stress. Migliora anche la coordinazione e l'equilibrio, che supportano direttamente le prestazioni nel judo.

Semplici pratiche come camminare consapevolmente, fare stretching lento o respirare combinato con il movimento possono rafforzare la connessione tra corpo e mente.

2.5 Equilibrio tra attività e riposo

Una maggiore attività non è sempre migliore. Una delle abilità più importanti per i giovani atleti è imparare a bilanciare lo sforzo e il recupero. Un'attività eccessiva, anche se sembra salutare, può portare a stanchezza cronica e diminuzione della motivazione. I giorni di riposo e quelli più leggeri sono parti essenziali dello sviluppo. In questi giorni, il movimento dovrebbe essere delicato e rigenerante, non strutturato o impegnativo. L'obiettivo è quello di favorire il recupero mantenendo un livello naturale di attività quotidiana. Ascoltare il proprio corpo e adeguare i livelli di attività di conseguenza è un'abitudine che favorisce la salute ben oltre lo sport.

2.6 Benefici a lungo termine di uno stile di vita attivo

Integrando il movimento in modo naturale nella vita quotidiana, i giovani judoka sviluppano abitudini che durano oltre gli anni delle competizioni. Imparano che l'attività fisica non riguarda solo le prestazioni sportive, ma anche il benessere, la salute e il mantenimento dell'indipendenza.

Questo approccio favorisce il benessere per tutta la vita, riduce il rischio di problemi di salute legati allo stile di vita e rafforza il ruolo educativo del judo come sistema che prepara i giovani alla vita, non solo alla competizione.

L'attività fisica al di là del judo non è un peso aggiuntivo. È un partner silenzioso e di supporto che aiuta il corpo a recuperare, la mente a rilassarsi e l'atleta a crescere in modo equilibrato e sostenibile.



Immagine 3: tratta da <https://pexels.com>

Parte II - Il corpo: carburante, movimento e recupero

CAPITOLO 3 Alimentazione e idratazione come basi quotidiane della salute

L'alimentazione e l'idratazione non sono accessori dell'allenamento, ma elementi fondamentali per la salute e le prestazioni. Per i giovani judoka, ciò che mangiano e bevono ogni giorno e il modo in cui lo fanno influisce sui livelli di energia, sulla concentrazione, sul recupero, sull'umore e sullo sviluppo a lungo termine. Una buona alimentazione non significa regole rigide o perfezione, ma costanza, consapevolezza ed equilibrio.

3.1 Il cibo come carburante e recupero

Il corpo ha bisogno di energia per allenarsi, imparare e crescere. Le sessioni di allenamento consumano risorse fisiche e mentali, e il cibo è il modo principale per ripristinarle. Senza un'alimentazione sufficiente e adeguata, anche i migliori programmi di allenamento perdono efficacia.

Per i giovani atleti, il cibo ha diversi scopi allo stesso tempo. Fornisce energia per il movimento, favorisce la riparazione muscolare, rafforza il sistema immunitario e contribuisce alla stabilità emotiva. Pasti irregolari, saltare la colazione o fare affidamento su cibi altamente trasformati può portare a fluttuazioni di energia e concentrazione, nonché a un recupero più lento dopo l'allenamento.

L'alimentazione dovrebbe essere considerata un'abitudine quotidiana che sostiene sia le prestazioni che il benessere, non una strategia a breve termine legata solo alle competizioni.

3.2 Regolarità piuttosto che perfezione

Molti giovani judoka credono che l'alimentazione debba essere complicata o rigorosa per essere efficace. In realtà, la regolarità è molto più importante della perfezione. Mangiare a orari regolari e assicurarsi che i pasti siano equilibrati ha un impatto maggiore rispetto ai tentativi occasionali di seguire diete estreme.

Un ritmo quotidiano stabile dei pasti aiuta a regolare i livelli di zucchero nel sangue, migliora la concentrazione a scuola e riduce le voglie inutili. Questa stabilità favorisce anche l'equilibrio emotivo e il processo decisionale, sia sul tatami che fuori.

Gli errori e le giornate irregolari ci saranno sempre. Ciò che conta è tornare alle abitudini sane senza sensi di colpa o frustrazione. Nel judo, cadere fa parte dell'apprendimento, e lo stesso principio vale per l'alimentazione.

3.3 Comprendere la fame e la sazietà

Imparare a riconoscere la fame e la sazietà è un'abilità importante, soprattutto per i giovani che sono ancora in fase di crescita. Mangiare troppo poco può ridurre l'energia e ritardare il recupero, mentre mangiare senza consapevolezza può portare a disagio e affaticamento.

Incoraggiare i giovani judoka a mangiare con attenzione li aiuta a sviluppare un rapporto più sano con il cibo. Ciò significa mangiare senza distrazioni, quando possibile, masticare lentamente e notare come i diversi alimenti influenzano l'energia e l'umore.

Questa consapevolezza favorisce l'autocontrollo, un valore fondamentale nel judo e un'abilità essenziale nella vita.

3.4 L'idratazione come abitudine quotidiana

L'idratazione è spesso sottovalutata, ma anche una lieve disidratazione può influire negativamente sulle prestazioni fisiche e mentali. La concentrazione, la coordinazione, i tempi di reazione e l'umore sono tutti sensibili ai livelli di liquidi.



Immagine 4: Generata con Canva AI

I giovani atleti dovrebbero essere incoraggiati a bere regolarmente durante il giorno, non solo durante l'allenamento. La sete è spesso un segnale tardivo, quindi sviluppare l'abitudine di bere regolarmente è più efficace che reagire solo alla sete.

L'acqua dovrebbe essere la principale fonte di idratazione. Le bevande zuccherate possono aumentare l'energia per un breve periodo, ma spesso portano a un rapido calo della concentrazione e a un inutile apporto calorico. Sviluppare l'abitudine di scegliere l'acqua favorisce sia la salute che le prestazioni a lungo termine.

3.5 Nutrizione, crescita e sviluppo

A differenza degli atleti adulti, i giovani judoka sono ancora in fase di crescita. Le loro esigenze nutrizionali supportano non solo l'allenamento, ma anche lo sviluppo osseo, l'equilibrio ormonale e la crescita cognitiva. Per questo motivo, modelli alimentari restrittivi e approcci dietetici estremi sono particolarmente rischiosi.

Un'alimentazione orientata alla salute si concentra sulla varietà e sull'adeguatezza piuttosto che sulla restrizione. Una dieta diversificata sostiene le mutevoli esigenze del corpo e riduce il rischio di carenze. Questo approccio è in linea con il principio del judo di equilibrio e rispetto per il corpo.

3.6 Il ruolo educativo degli allenatori e delle famiglie

I giovani atleti raramente scelgono il cibo in modo isolato. Allenatori, genitori e caregiver svolgono un ruolo importante nel plasmare gli atteggiamenti nei confronti dell'alimentazione e dell'idratazione. L'obiettivo non è il controllo, ma la guida e l'esempio.

Conversazioni aperte, pasti condivisi e un'educazione pratica aiutano i giovani judoka a capire perché l'alimentazione è importante. Quando gli adulti danno l'esempio di un atteggiamento equilibrato e rilassato nei confronti del cibo, i giovani atleti sono più propensi ad adottare abitudini sostenibili.

3.7 L'alimentazione come competenza per tutta la vita

Imparare a mangiare e bere bene è un'abilità che va ben oltre lo sport. Influisce sul rendimento scolastico, sulla resilienza emotiva e sulla salute a lungo termine. Integrando la consapevolezza nutrizionale di base nell'educazione al judo, sosteniamo lo sviluppo di individui responsabili e consapevoli di sé.

L'alimentazione e l'idratazione sono espressioni quotidiane di rispetto per il proprio corpo. Proprio come le tecniche di judo, migliorano con la pratica, la pazienza e la costanza.

3.8 Abbiamo bisogno di una dieta sana

Ciò che mangiamo e beviamo influisce non solo sul nostro peso, ma soprattutto sui nostri livelli di energia, concentrazione, qualità del sonno, immunità e recupero. Una buona alimentazione non deve necessariamente significare restrizioni: le sue caratteristiche principali sono equilibrio, regolarità e semplicità.

Gli elementi più importanti di una dieta sana:

- Frutta e verdura come base dei pasti quotidiani: fonte di vitamine, minerali e antiossidanti.
- Cereali integrali: stabilizzano i livelli di energia e forniscono fibre.

- Grassi sani: pesce, frutta secca, olio d'oliva, avocado.
- Proteine di origine animale e/o vegetale: fondamentali per la rigenerazione e la costruzione dei tessuti.
- Vitamine e minerali: vit. B, vit. C, vit. D, potassio, magnesio. Le vitamine B, C e D, così come il potassio e il magnesio, sono fondamentali per la salute: le vitamine del gruppo B supportano il metabolismo e l'energia, la vitamina C è un potente antiossidante e la vitamina D è essenziale per la salute delle ossa e l'immunità. Il potassio e il magnesio supportano la funzione muscolare, nervosa e cardiaca, e il magnesio migliora anche l'assorbimento della vitamina D.

Vitamine del gruppo B. Supporto metabolico: partecipano al metabolismo, aiutando a convertire il cibo in energia.

Funzionamento del sistema nervoso: migliora la capacità di ragionamento e la concentrazione. Salute di pelle, capelli e unghie: ha un effetto positivo sulla loro condizione.

Vitamina C. Azione antiossidante: protegge le cellule dai danni causati dai radicali liberi. Supporto immunitario: rafforza il sistema immunitario. Migliora l'assorbimento del ferro: aumenta l'assorbimento del ferro dagli alimenti. Nota: lasciare almeno 2 ore tra la vitamina C e la vitamina B12, poiché la vitamina C può ridurre l'assorbimento, secondo Tran Möller.

Vitamina D. Salute di ossa e denti: responsabile del corretto assorbimento di calcio e fosforo. Supporto al sistema immunitario: svolge un ruolo nella regolazione della risposta immunitaria. Supporto muscolare: supporta la corretta funzione muscolare. Assorbimento: la vitamina D è liposolubile, quindi è meglio assumerla con un pasto contenente grassi (ad esempio, dopo pranzo). Sinergia con il magnesio: il magnesio è essenziale per l'attivazione della vitamina D.

Potassio. Funzione muscolare: è fondamentale per la corretta contrazione e funzione dei muscoli, compreso il muscolo cardiaco. Equilibrio dei liquidi: aiuta a mantenere una corretta idratazione. Conduzione nervosa: svolge un ruolo nella trasmissione degli impulsi nervosi.

Magnesio. Funzione muscolare e del sistema nervoso: migliora la funzione muscolare e nervosa e aiuta a prevenire i crampi. Azione antiossidante: protegge le cellule dallo stress ossidativo. Supporto cardiaco: supporta il corretto funzionamento del cuore. Assorbimento delle vitamine: agisce insieme alla vitamina D e alla vitamina B6, supportandone l'azione e l'assorbimento.

Cibo salutare per la maggior parte delle persone

Il progetto Erasmus+ JUDO & HEALTH mira ad aiutarti a seguire le giuste abitudini alimentari. Purtroppo, non è possibile affermare o scrivere che queste funzioni per tutti, poiché alcune persone nascono con disabilità o sviluppano malattie nel corso della vita. Tuttavia, è possibile seguire una buona dieta indipendentemente dalle proprie condizioni.

Il nostro cibo è composto da due fonti di energia e un elemento costitutivo. Le fonti energetiche sono gli zuccheri/carboidrati e i grassi di vario tipo. L'elemento costitutivo è la proteina, che costituisce la maggior parte delle cose nel nostro corpo. Inoltre, abbiamo bisogno di molte vitamine e minerali, che vengono mescolati nella nostra dieta. L'unica cosa che manca in quantità sufficiente in una dieta vegana è la vitamina B12, ma è facile da assumere come integratore (è molto importante assumere questa vitamina).

Qual è il problema dei nostri nuovi piatti occidentali e delle nostre abitudini alimentari?

Il problema più grande è che mangiamo e beviamo troppo zucchero di vario tipo, spesso nascosto negli alimenti che consumiamo. Quando i livelli di insulina sono elevati, il corpo privilegia l'utilizzo del glucosio come combustibile invece dei grassi. Ciò significa che la combustione dei grassi diminuisce. Il glucosio in eccesso che non viene utilizzato immediatamente viene prima immagazzinato come glicogeno e, quando le riserve di glicogeno sono piene, l'eccesso viene convertito in grasso e immagazzinato nel tessuto adiposo. La combinazione di grassi e carboidrati veloci può quindi portare a un accumulo del grasso che si mangia invece che a una sua combustione, perché l'insulina "blocca" temporaneamente la combustione dei grassi. L'insulina è un ormone che svolge un ruolo centrale nel metabolismo del corpo, in particolare per quanto riguarda lo zucchero nel sangue e la combustione dei grassi. I carboidrati veloci (come lo zucchero e il pane bianco) vengono rapidamente scomposti in glucosio, portando a un rapido aumento dello zucchero nel sangue. Il corpo risponde rilasciando insulina dal pancreas per trasportare il glucosio dal sangue alle cellule, dove viene utilizzato come energia o immagazzinato. Si tratta di un processo naturale e necessario: l'insulina è fondamentale per regolare lo zucchero nel sangue e l'accumulo di energia. Il problema sorge quando i livelli di insulina sono cronicamente elevati, ad esempio a causa di un consumo eccessivo di carboidrati veloci, che nel tempo può contribuire all'aumento di peso e all'insulino-resistenza. Una dieta equilibrata con carboidrati, fibre, proteine e grassi sani aiuta a mantenere lo zucchero nel sangue e l'insulina a un livello costante.

Possiamo fare qualcosa al riguardo?

Sì, assolutamente. Iniziamo imparando come e cosa mangiare e bere. Quando ci svegliamo al mattino, il corpo rilascia ormoni dello stress come il cortisolo, l'adrenalina e l'ormone della crescita. Questi ormoni segnalano al fegato di rilasciare glucosio nel sangue per fornire energia per l'inizio della giornata, anche prima di fare colazione. Si tratta di un processo naturale che avviene in tutti.

Per evitare che la glicemia salga subito al mattino (e rimanga alta per tutto il giorno), è consigliabile fare colazione in un certo ordine:

- Iniziare con verdure e carboidrati a lento assorbimento, come peperoni, pomodori, cetrioli, broccoli, fiocchi d'avena o pane integrale.

- Aggiungete proteine, come uova, pollo, pesce o carne. Questo aiuta a mantenere stabile il livello di zucchero nel sangue.
- Bevi acqua, tè o caffè (per gli adolescenti più grandi), non succhi di frutta o bevande zuccherate, poiché aumentano rapidamente il livello di zucchero nel sangue.
- Concludi con frutta che deve essere masticata, ad esempio una mela o un'arancia. Masticare la frutta significa che lo zucchero viene assorbito più lentamente rispetto a quando la bevi.

Cosa sono i carboidrati?

I carboidrati sono zuccheri di vario tipo, come glucosio, saccarosio, fruttosio, ecc.

Anche l'amido presente nelle verdure, nei cereali come la farina, nella pasta, nelle patate, nei fagioli, nei semi e in altri alimenti viene convertito in zucchero.

L'indice glicemico (IG) è un modo per misurare la velocità con cui il cibo aumenta il livello di zucchero nel sangue dopo averlo mangiato. Per scoprire se un alimento ha un valore IG alto o basso, puoi cercare online se vuoi saperne di più.

È bene sapere che se si cuociono le patate un giorno e le si lasciano raffreddare per mangiarle il giorno successivo, l'amido diventa resistente e non viene assorbito dall'intestino in misura così elevata, con conseguente riduzione dell'IG. L'amido trattiene lo zucchero più in basso nell'intestino e nutre i batteri intestinali, il che è molto positivo perché abbiamo bisogno che il nostro intestino sia sano. Lo stesso vale per la pasta: cuocerla e lasciarla raffreddare per il giorno successivo è una buona idea! Questo fenomeno è chiamato amido resistente!

L'infiammazione dell'intestino non fa bene, né in qualsiasi altra parte del corpo. È causa di diversi tipi di cancro, malattie cardiache, malattie articolari e ora anche il morbo di Alzheimer è definito diabete di tipo 3.

Esempi di carboidrati a basso indice glicemico (carboidrati lenti)

Questi carboidrati dovrebbero essere scelti per primi.

Si degradano lentamente → energia costante e glicemia stabile:

Prodotti integrali:

- Farina d'avena
- Pane integrale
- Pasta integrale
- Quinoa
- Bulgur

Legumi:

- Lenticchie
- Ceci
- Fagioli neri
- Piselli

Verdure (non amidacee):

- Broccoli
- Spinaci
- Peperoni
- Pomodoro
- Cetriolo

Immagine 5: Generata con Canva AI



Frutta a basso indice glicemico:

- Mela
- Pera
- Arancia
- Fragole
- Ciliegie

Carboidrati con indice glicemico elevato (carboidrati veloci)

Questi carboidrati dovrebbero essere consumati meno spesso.

Si degradano rapidamente → aumento rapido della glicemia:

Prodotti a base di cereali bianchi:

- Pane bianco
- Riso bianco
- Pasta normale
- Cornflakes
- Cereali zuccherati

Verdure amidacee:

- Purè di patate
- Patate al forno
- Patatine fritte



Immagine 6: Generata con Canva AI

Alimenti e bevande dolci:

- Caramelle
- Soda
- Succhi
- Gelati
- Torte e brioche

Frutta con indice glicemico elevato:

- Anguria
- Ananas
- Mango
- Frutta secca (ad es. uvetta)

Grassi!

I grassi sono presenti in molti alimenti: oli, burro, carne, pesce, pollame, frutta secca, semi, avocado, olive.

Ci sono tre tipi di grassi nel nostro cibo:

- Grassi saturi, ad esempio burro, formaggio, panna, carne, olio di cocco.
- Grassi monoinsaturi, ad esempio olio d'oliva, avocado, noci e olio di canola.
- Grassi polinsaturi, come omega-3 e omega-6, presenti nel pesce grasso, negli oli vegetali, nella frutta secca e nei semi.

Abbiamo bisogno di tutti questi grassi affinché il nostro corpo funzioni bene.

Proteine!

Le proteine sono i mattoni del corpo, come i pezzi di Lego che costruiscono tutto ciò che è importante nell'organismo. Aiutano a costruire muscoli, pelle, capelli e cellule. Sono necessarie al corpo per produrre ormoni ed enzimi (che controllano il funzionamento dell'organismo). Sono importanti anche per il sistema immunitario, che ti protegge dalle malattie.

Le proteine si trovano nella carne, nel pesce, nei crostacei, nel pollame, nei fagioli e nei semi di vario tipo, ma anche nelle alghe. Si trovano anche nelle uova e nei latticini.

Le proteine sono costituite da aminoacidi, circa 20 diversi che il corpo assembla in proteine per vari usi. Nove di questi aminoacidi (aminoacidi essenziali) non possono essere prodotti dal corpo e devono essere assunti attraverso il cibo.

Bevande ed equilibrio dei liquidi

La prima bevanda che dovremmo assumere se seguiamo una dieta è l'acqua pura. Le bevande gustose zuccherate o i succhi di frutta dovrebbero essere consumati con moderazione perché aumentano il livello di zucchero nel sangue. Sapete cosa succede in questi casi: il corpo rilascia insulina, un ormone che aiuta a gestire lo zucchero. Allo stesso tempo, il corpo smette di bruciare i grassi perché si concentra prima sulla gestione dello zucchero.

Quando ci si allena intensamente, si svolge un lavoro fisico o si sta all'aperto in una giornata calda, il corpo suda per mantenersi fresco. Ma con il sudore non si perde solo acqua, ma anche sale, zucchero e sostanze importanti di cui il corpo ha bisogno per funzionare.

Cosa dovremmo bere durante un allenamento?

L'acqua è sempre la cosa più importante: riempite la vostra bottiglia e bevete regolarmente.

Se si suda molto, è possibile mescolare l'acqua con una soluzione reidratante contenente:

- Sale, per aiutare il corpo a trattenere i liquidi.
- Un po' di zucchero, per un rapido apporto di energia.
- **Vitamine e minerali**, per aiutare i muscoli e il corpo a sentirsi bene. Le vitamine ci proteggono dalle infiammazioni e contengono antiossidanti che ci proteggono dai radicali liberi che si sprigionano nel corpo dopo un infortunio o una malattia. La vitamina C è una di queste vitamine, ma molte altre sostanze contengono antiossidanti. Cerca su Google quali alimenti contengono antiossidanti.

Bere troppo non fa bene per altri motivi. Nel nostro caso, con gli indumenti da judo, è facile perdere diversi chili durante una sessione di allenamento intensa. Per scoprire quanti liquidi perde il corpo durante un allenamento, puoi provare a pesarti prima e dopo la sessione. Esempio: se dopo l'allenamento pesi due chili in meno, hai perso circa due litri di liquidi con il sudore.

Cosa vale per la perdita di peso nello sport?

Nell'ultimo periodo prima della pesatura, potrebbe essere necessario perdere qualche chilo prima di salire sulla bilancia.

I carboidrati vengono ridotti in modo significativo, così come i grassi negli alimenti, ma l'apporto proteico viene aumentato, concentrandosi sulle proteine magre: pollo, tonno mescolato con albumi d'uovo e altri prodotti a base di carne a basso contenuto di grassi. Fagioli, lenticchie e semi possono contenere più proteine della carne, ma purtroppo hanno un contenuto di grassi molto più elevato, quindi in questi giorni vengono evitati per ridurre il peso.

È facile sentirsi un po' storditi durante questo processo, perché il corpo inizia a produrre chetoni come fonte di energia al posto del glucosio/zucchero.

Non appena terminata la pesatura, è possibile reintegrare le energie con la dieta abituale, ma mangiando in piccole porzioni e ripristinando lentamente l'equilibrio dei liquidi per non disturbare lo stomaco e l'intestino (dato che dopo si dovrà gareggiare).

Anche fare la sauna o allenarsi con tute sudate è un'opzione per perdere peso temporaneamente.

È normale che gli adolescenti crescano in diverse classi di peso, a volte passando rapidamente a quella successiva, ma il passaggio a quella successiva può richiedere più tempo. Questo di solito si stabilizza nella tarda adolescenza.

Il judo è uno sport con classi di peso, quindi è importante pensare a come perdere peso, se proprio necessario.

È molto meglio apportare piccoli cambiamenti su un periodo più lungo piuttosto che cercare di perdere peso rapidamente proprio prima di una competizione.

Una rapida perdita di peso può farti sentire stanco, stressato o giù di morale, e questo non fa bene al tuo corpo né al tuo umore.

Se sei già vicino al peso richiesto per la competizione alcuni giorni prima, eviterai lo stress dell'ultimo minuto legato al cibo, ai liquidi o all'allenamento.

Puoi concentrarti sul sentirti bene, allenarti in modo intelligente e dormire bene, in modo da essere vigile e pronto quando arriva il momento di gareggiare.

Consigli per i giovani atleti

- Se stai pensando al peso e alla dieta, parlane sempre con il tuo allenatore, i tuoi genitori o l'infermiera della scuola.
- Il corpo cresce e si sviluppa, quindi è molto importante mangiare bene e a sufficienza.
- La competizione dovrebbe essere divertente e stimolante, non stressante!
- Gli integratori sotto forma di proteine, minerali e vitamine sono ovviamente consentiti se ritieni di non assumerne a sufficienza quando desideri costruire un buon fisico. Le proteine alimentari possono essere costose, quindi un misurino di proteine in polvere ogni giorno aiuta a soddisfare questa esigenza a un costo inferiore.
- Il cibo che mangiamo non dovrebbe mai essere sostituito dagli integratori, che dovrebbero essere assunti solo come aiuto supplementare se necessario, come solo tu puoi sapere.

Le bevande energetiche creano dipendenza e dovrebbero essere evitate. Possono essere molto pericolose!

"Prenditi cura del tuo corpo, ma non essere troppo severo con te stesso, tutti commettono errori e mangiano/bevono qualcosa che non è assolutamente giusto fare. Sei abbastanza forte da decidere come vuoi apparire con un po' più o meno peso, nessun altro." Ama te stesso e gli altri!

3.9 Mangiare nel giusto ordine

L'ordine corretto in cui mangiamo il cibo che consumiamo è importante.

Colazione/Mattina: principalmente proteine come uova, carne, pesce, pollo e altri alimenti ricchi di proteine. Il motivo è che il nostro corpo, già al risveglio, ha fatto il pieno di zuccheri nel sangue, quindi non abbiamo bisogno di mangiare nulla di dolce o pane prima di pranzo.

Quindi, niente bevande zuccherate, succhi di frutta o simili al mattino: bevi solo un po' d'acqua se necessario.



[Scansiona il codice QR per vedere le immagini delle colazioni](#)

Pranzo: iniziate con un'insalata per aiutare l'intestino ad assorbire vitamine e minerali, ma anche per evitare che gli zuccheri veloci entrino troppo rapidamente nel flusso sanguigno.

Dopo questo, è di nuovo il momento di:

1. Le proteine e
2. I grassi nel piatto e, ultimo ma non meno importante,
3. I carboidrati sotto forma di pane ricco di fibre, pasta, patate, riso...

Dopo di che, puoi mangiare una mela o un'arancia, purché la mastichi bene.

Condimenti e salse sono assolutamente consentiti, purché non se ne consumi una quantità eccessiva.

Cena: simile al pranzo per quanto riguarda l'ordine degli ingredienti: prima l'insalata, poi le proteine e i grassi, infine i carboidrati.



[Scansiona il codice QR per vedere le immagini dei menu del pranzo/cena](#)

Gli spuntini possono essere consumati quando non è possibile rispettare gli orari dei pasti, e i giovani hanno bisogno di porzioni più abbondanti durante la seconda metà della pubertà. Ma attenzione: mangia cibi sani, non cibi prefabbricati.

Le spezie e le salse variano da regione a regione nei nostri paesi, quindi usate quelle che preferite.

Questo consiglio è personale, scegliete voi gli ingredienti che preferite. Mangiate e bevete ciò che vi piace, ma evitate i cibi che contengono molti zuccheri rapidi. Controllate la tabella del GI online.



[Scansionate il codice QR per vedere le immagini degli snack](#)

Gli alimenti contenenti nitrati formano ossido nitrico nello stomaco. L'ossido nitrico fa bene alla salute cardiovascolare e alle prestazioni fisiche. Questo è il motivo per cui Braccio di Ferro (il personaggio dei cartoni animati) ha gli avambracci così grandi. Cavolo riccio, cavolo nero, spinaci e altre verdure di colore verde intenso contengono nitrati. Il vincitore di questa competizione è ancora la barbabietola, che contiene la più alta concentrazione di nitrati. Il modo più sicuro e semplice per assumerli è bere succo di barbabietola dopo l'allenamento, circa 15 cl al giorno dopo aver consumato il pranzo, la cena o un altro pasto.

Se avete preparato questi prodotti, devono essere raffreddati prima di essere conservati se non vengono consumati immediatamente. In caso contrario, sono facilmente attaccabili dai batteri.

Molti atleti utilizzano questo metodo per reintegrare rapidamente i nutrienti nell'organismo dopo un allenamento.

Consigli alimentari durante la giornata:

Colazione: nella vita normale dovrete mangiare principalmente proteine, insalate e pane a basso indice glicemico con formaggio, che contiene grassi e proteine. Le proteine possono essere preparate nei giorni

precedenti, ad esempio preparando una frittata con ripieno di pollo, polpette, tonno o ciò che è avanzato dai giorni precedenti. Il pane dovrebbe contenere meno del 50% di carboidrati e molte fibre per ottenere un basso indice glicemico. Quando si digiuna o si vuole perdere peso rapidamente o se si è diabetici, evitare il pane. Lo yogurt naturale dovrebbe essere senza dolcificanti artificiali o frutta aggiunta per insaporirlo. I mirtilli e i lamponi possono essere utilizzati freschi o congelati.

Non bere bevande zuccherate né mangiare frutta prima di pranzo.

Bevi acqua, tè o caffè.

Pranzo e cena: Questi pasti possono essere consumati seguendo lo stesso principio. Iniziate sempre con un'insalata mista condita con aceto/olio.

Il piatto principale dovrebbe essere consumato prima con le proteine e poi con i carboidrati come patate, riso, pasta con sugo. A volte con alcuni frutti di bosco/frutta dopo.

Il modo migliore per controllare il peso è abbassare il livello di zucchero nel sangue.

Perché? Quando la glicemia è normale, il livello di insulina è basso e il corpo se ne occupa bruciando i grassi. Se la glicemia è alta, l'insulina smette di bruciare i grassi e si concentra sullo zucchero/glucosio che entra nel flusso sanguigno. Proprio come circa 200 anni fa, il diabete di tipo 2 era praticamente inesistente.

Gli spuntini tra i pasti sono consentiti quando si bruciano più calorie, ma è necessario seguire le raccomandazioni su quando e cosa mangiare.

CAPITOLO 4 Attività fisica oltre l'allenamento di judo

L'allenamento di judo sviluppa forza, tecnica, disciplina e resistenza mentale. Tuttavia, lo sviluppo atletico a lungo termine e la salute generale richiedono più del tempo trascorso sul tatami. Le attività fisiche complementari svolgono un ruolo cruciale nella creazione di judoka equilibrati, resistenti e adattabili.

L'attività fisica oltre l'allenamento di judo favorisce la prevenzione degli infortuni, migliora la coordinazione e la versatilità, migliora la forma fisica generale e aiuta a mantenere la motivazione e il piacere del movimento. Contribuisce anche alla freschezza mentale, consentendo agli atleti di tornare all'allenamento di judo più concentrati e coinvolti.

4.1 Perché le attività complementari sono importanti



Il judo è uno sport complesso che richiede molto al corpo, in particolare alle articolazioni, alla forza di presa, alla stabilità del tronco e al sistema nervoso. Ripetere schemi di movimento simili senza una variazione sufficiente può aumentare il rischio di lesioni da sovraccarico e uso eccessivo.

Le attività complementari offrono una varietà di movimenti, stimolano diversi gruppi muscolari e sviluppano capacità atletiche generali che supportano direttamente le prestazioni nel judo.

Aiutano inoltre i giovani atleti a scoprire il piacere del movimento al di fuori della pressione competitiva, rafforzando abitudini di attività fisica che durano tutta la vita. *Immagine 7: Generata con Canva AI*

Da un punto di vista educativo, la versatilità nei movimenti riflette uno dei principi fondamentali del judo, ovvero la massima efficienza attraverso un uso intelligente dell'energia. Un atleta completo si muove meglio, recupera più velocemente e si adatta più facilmente.

4.2 Forza, condizionamento, coordinazione e mobilità

L'allenamento della forza al di fuori dell'allenamento di judo costituisce la base per prestazioni sicure ed efficaci. Esercizi a corpo libero, bande di resistenza, kettlebell, sistemi TRX e palle mediche aiutano a sviluppare la forza funzionale, la stabilità articolare e il controllo posturale. L'attenzione dovrebbe rimanere sulla tecnica corretta, sulla progressione graduale e sullo sviluppo equilibrato piuttosto che sul carico massimo.

Le attività di condizionamento migliorano la forma cardiovascolare e la gestione dell'energia. L'allenamento a intervalli, le corse a navetta, la corsa in salita, il nuoto, il ciclismo, il canottaggio e la camminata veloce favoriscono la resistenza senza stress eccessivo sulle articolazioni. Sia le attività a bassa intensità che quelle a intervalli sono preziose se pianificate in modo appropriato.

L'allenamento della coordinazione e dell'equilibrio migliora la consapevolezza del corpo, la velocità di reazione e il controllo dei movimenti. Attività come le tavole di equilibrio, gli esercizi con la slackline, la manipolazione della palla, la giocoleria, le scale di agilità e gli esercizi di reazione migliorano l'efficienza neurale e la precisione dei movimenti, essenziali nel judo.

La mobilità e la flessibilità dovrebbero essere allenate quotidianamente. Un lavoro regolare sulla mobilità favorisce la salute delle articolazioni, la postura e la qualità dei movimenti. Particolare attenzione dovrebbe essere prestata alle anche, alle caviglie, alla colonna vertebrale e alle spalle, poiché queste aree sono fortemente coinvolte nelle tecniche di judo.

4.3 Sport con la palla, sport con la racchetta e attività all'aperto

Gli sport con la palla offrono un eccellente allenamento complementare per i judoka. Il basket, il calcio, il dodgeball, la pallavolo, la pallamano e attività simili migliorano l'orientamento spaziale, la velocità decisionale, la capacità di reazione, la visione periferica, la potenza di salto e la comunicazione di squadra. Inoltre, reintroducono la giocosità e la spontaneità nell'attività fisica.

Gli sport con racchetta come il badminton, il ping pong e lo speedminton sviluppano la coordinazione occhio-mano, la velocità di reazione, il tempismo e l'economia dei movimenti. Queste abilità si traducono direttamente nella lotta con la presa, nelle reazioni difensive e nella consapevolezza tattica nel judo.

Le attività sportive all'aperto e speciali aggiungono ulteriore diversità. L'arrampicata e il bouldering migliorano la forza di presa e la coordinazione di tutto il corpo. Il paddleboarding migliora l'equilibrio e la stabilità del core. I corsi di movimento basati sull'inline skating e il parkour favoriscono l'agilità e il controllo dinamico se praticati in modo sicuro e progressivo.

Queste attività dovrebbero essere adattate all'età, all'esperienza e alle considerazioni di sicurezza, dando priorità al divertimento e all'esplorazione rispetto ai risultati prestazionali.

4.4 Esempio di programma settimanale delle attività

Una struttura settimanale equilibrata consente ai judoka di trarre beneficio da attività complementari senza interferire con l'allenamento di judo o il recupero.

Una settimana tipo può includere allenamento della forza combinato con esercizi di mobilità, giochi di coordinazione o sport con la palla, allenamento a intervalli con stretching, sport con racchetta o sessioni di fitness leggero e almeno un'attività di resistenza all'aperto o a bassa intensità. È sempre necessario includere un giorno intero dedicato al recupero.

La struttura esatta dovrebbe rimanere flessibile e rispondere al carico di allenamento dell'atleta, alle esigenze scolastiche e alle esigenze individuali.

4.5 Il protocollo 24/7

Questo manuale presenta una metodologia per la preparazione non agonistica dei judoka basata sul protocollo 24/7. L'obiettivo è quello di sviluppare la resistenza fisica e mentale, favorire la rigenerazione, promuovere la versatilità dell'atleta e migliorare la sua capacità di entrare *nella* cosiddetta *zona sportiva*, uno stato di massima prestazione, concentrazione e stabilità interiore.

Il protocollo combina elementi **di fitness, benessere e tranquillità** in modo che i judoka possano sviluppare le loro abilità non solo durante l'allenamento sul tatami, ma anche **attraverso il loro stile di vita quotidiano**.

Ha i seguenti obiettivi:

- Migliorare la preparazione mentale e fisica dei giovani judoka.
- Ottimizzare la rigenerazione, l'adattamento allo stress e i modelli di sonno.
- Rafforzare la capacità di concentrazione, rilassamento e gestione dello stress.
- Consentire un ingresso più frequente nel *flusso* durante l'allenamento, le competizioni e la vita quotidiana.
- Sviluppare la versatilità attraverso sport e attività fisiche complementari.
- Insegnare agli atleti l'autoregolazione e la capacità di monitorare i propri processi corporei.

E la seguente procedura:

1. Selezione dei partecipanti

- Circa 20 atleti con potenziale (rappresentanza paritaria dei sessi).

2. Diagnostica iniziale

- **PULSAZIONE MASSIMA**

Misurazione dello stress fisico e mentale, della variabilità della frequenza cardiaca (HRV), dell'elasticità vascolare e dell'adattamento del sistema nervoso.

- **EEG MUSE**

Valutazione della capacità di rilassarsi, concentrarsi e spegnere il dialogo interno.

La diagnostica serve principalmente come **strumento educativo**: gli atleti comprendono come funzionano il loro corpo e il loro sistema nervoso.

3. Introduzione alle attività

- Formazione introduttiva sui metodi di fitness/benessere/quiete
- esercizi pratici e allenamento tecnico

4. Coaching

- lavoro di gruppo e individuale con gli atleti (allenamento mentale, preparazione fisica, equilibrio tra carico e rigenerazione)

5. Creazione di protocolli personali 24/7

- routine quotidiane personali
- diari privati di allenamento e recupero

6. Diagnostica finale

1. misurazioni ripetute di MAX PULSE ed EEG MUSE

7. Risultati

- relazione finale, raccomandazioni, metodologia per allenatori e genitori

La struttura di questo protocollo si basa su:

Protocollo pre-sonno

- Cena leggera e idratazione adeguata.
- Pulizia delle vie respiratorie (ad es. con il NONI pot).
- Eliminazione della luce blu (occhiali, modalità di visualizzazione).
- Rilassamento consapevole con stretching.
- Meditazione zen.
- Rilassamento muscolare progressivo.
- Tecniche di respirazione per ottimizzare il sonno (respirazione a scatola, 4-6-8).
- Tecniche per gestire lo stress e l'insonnia.
- Doccia calda con breve raffreddamento dei piedi.
- Diario: breve resoconto della giornata.
- Meditazione audio (onde theta/delta).

Compensazione aggiuntiva (2-3 volte alla settimana):

- rilassamento delle spalle, dei fianchi e della colonna lombare
- mobilizzazione della colonna vertebrale toracica
- attivazione dei muscoli glutei mini bande
- yoga serale delicato

Protocollo mattutino (dopo il sonno)

- Breve stretching di mobilizzazione.
- Esercizi di respirazione controllata.
- Indurimento sotto la doccia (10-30 secondi).
- Digitopressione sui piedi.
- Meditazione zen con visualizzazione e affermazioni.
- Igiene leggera: esporsi alla luce del mattino.
- Spazzolatura a secco della pelle.
- Breve attivazione HIIT (3-5 minuti).

Attivazione mattutina – blocco consigliato:

- 20 secondi di squat
- 20 secondi di mountain climbers
- 20 jumping jack
- mobilità: gatto/mucca + rotazione toracica

Protocollo giornaliero (completamente ampliato)

Il protocollo giornaliero combina **attività mentali, rigenerative e fisiche** che insieme favoriscono lo sviluppo stabile dei giovani judoka.

Attività rigenerative e di consapevolezza durante il giorno

- Mangiare e camminare consapevolmente
- brevi esercizi di respirazione tra la scuola e l'allenamento
- Esercizi per gli occhi (cambio di messa a fuoco, visione periferica)
- sauna, idromassaggio, nuoto
- autoterapia linfatica e automassaggio
- lavorare con un diario di allenamento
- pisolini rigeneranti (10-20 min)
- allenamento neurovisivo (reazioni, campo visivo)
- esercizi ritmici (musica, percussioni)
- metodo WOOP (pianificazione e motivazione)
- attività creative

4.6 Preparazione fisica dei judoka al di fuori dell'allenamento di judo

A) Allenamento della forza (2-3 volte alla settimana)

Esercizi di forza a corpo libero

- Flessioni 3×12-20
- Squat 3×20
- Affondi in avanti/indietro 3×12 su ciascuna gamba
- Jump squat 3×10
- Plank 3×40–60 s
- Plank laterale 3×30 s/lato
- Glute bridge 3×15–20
- Bird-dog 3×10/lato
- Iperestensione 3×15

Con attrezzi

- Fasce elastiche (spalle, scapole, fianchi)
- Kettlebell – goblet squat, stacco da terra, swing
- TRX – pull-up, affondi, stabilizzazione del core
- Palla medica – lanci, rotazioni, rimbalzi

B) Condizionamento atletico (2-3 volte alla settimana)

Fitness a intervalli

- 20/40 s di corsa/camminata × 10
- Intervalli 30/30
- Corsa a navetta (5-10-5 m)
- Fartlek
- Corsa in salita

Fitness a bassa intensità

- Nuoto
- Ciclismo
- Camminata veloce
- Vogatore

Allenamento di velocità

- Sprint da 10-15 m

- Scala di agilità
- Reazioni a suoni, luci, tocchi

C) Coordinazione ed equilibrio (3-5 volte alla settimana)

- Slackline – passo guidato
- Balance board – trasferimento del peso, squat
- Bosu – esercizi di stabilizzazione
- Dribbling con due palloni
- Giocoleria
- Lavoro di reazione con le palle
- Flow bag / aqua bag – rotazioni dinamiche e cambi di direzione

D) Mobilità e flessibilità (10-15 minuti al giorno)

Fianchi

- Allungamento 90-90
- Posizione del piccione
- Squat cosacco

Caviglie

- Mobilità contro il muro
- Camminare in punta di piedi/tacchi

Colonna vertebrale

- Gatto/mucca
- Rotazione da sdraiati
- "Libro aperto"

Spalle

- Rotatori con elastico
- Apertura del torace
- Esercizi sopra la testa

E) Sport con la palla (1-2 volte alla settimana)

Gli sport con la palla rafforzano la coordinazione, la velocità decisionale, la visione periferica, la dinamica e il piacere del movimento.

E1. Pallacanestro

- Cambiamenti di direzione
- lavoro di piedi e potenza di salto

- orientamento spaziale
- ottima attività complementare per i judoka

E2. Dodgeball

- reazioni rapide
- manovre evasive
- coordinazione di tutto il corpo

E3. Calcio / calcetto

- stabilità del tronco
- dinamica degli arti inferiori
- comunicazione di squadra

E4. Pallavolo

- Lavoro sopra la testa → rafforzamento delle spalle
- movimenti di reazione
- potenza di salto

E5. Pallamano / Frisbee

- Rotazione del busto
- precisione e tempismo

F) Sport con racchetta (una volta alla settimana) - Sviluppa la velocità oculare, i tempi di reazione e l'economia dei movimenti.

- Badminton
- Tennis da tavolo
- Speedminton

G) Attività sportive speciali

- Arrampicata / bouldering
- Paddleboarding
- Pattinaggio in linea
- Percorsi di parkour (senza elementi rischiosi)

H) Esercizi rigenerativi (5-10 minuti al giorno)

- Foam rolling
- Automassaggio
- Rigenerazione respiratoria
- Yoga rilassante
- Breve passeggiata

I) Programma settimanale consigliato delle attività

Giorno	Attività
Lunedì	Allenamento di forza + mobilità
Martedì	Sport con la palla / giochi di coordinazione
Mercoledì	Condizionamento a intervalli + mobilità
Giovedì	Sport con racchetta / allenamento fitness leggero
Venerdì	Allenamento della forza + allenamento della reattività
Sabato	Nuoto / ciclismo / attività all'aperto
Domenica	Recupero + respirazione + yoga

J) Recupero e tecniche speciali oltre il protocollo 24/7

- Crioterapia
- Metodi di respirazione (Wim Hof, Buteyko)
- Floating
- Disintossicazione digitale
- Biofeedback / Allenamento HRV
- Lavoro con un mental coach

La metodologia del protocollo 24/7 combina moderne procedure di rigenerazione, allenamento fisico supplementare e allenamento mentale.

Fornisce ai judoka un sistema completo che:

- supporta la rigenerazione e la prevenzione degli infortuni,
- rafforza la resilienza mentale e la concentrazione,
- migliora la qualità del sonno e le prestazioni quotidiane,
- consente di entrare più frequentemente in uno stato *di flusso*,
- supporta uno sviluppo atletico sostenibile a lungo termine.

CAPITOLO 5 Riposo, recupero e rigenerazione

Il corpo non si sviluppa durante l'allenamento stesso, ma durante i periodi di riposo che seguono. Il recupero non è un'aggiunta facoltativa all'allenamento, ma è il fondamento biologico dell'adattamento, della salute e delle prestazioni a lungo termine. Senza un recupero adeguato, anche i migliori programmi di allenamento e le migliori strategie nutrizionali perdono la loro efficacia.

Per i giovani judoka in particolare, il recupero è essenziale per la crescita, l'apprendimento, la stabilità emotiva e la prevenzione degli infortuni.

5.1 Perché il recupero è il momento in cui avviene lo sviluppo

L'allenamento sottopone a stress i muscoli, le articolazioni e il sistema nervoso. Il recupero consente al corpo di riparare i tessuti, ricostituire le riserve di energia e rafforzare la capacità di adattamento. Quando il recupero è insufficiente, la fatica si accumula, la concentrazione diminuisce e il rischio di infortuni e malattie aumenta.

Nella vita moderna, il recupero è spesso compromesso dalla pressione scolastica, dall'esposizione agli schermi, dagli orari irregolari e dallo stress cronico. Imparare a riposare correttamente è quindi un obiettivo educativo fondamentale, non un segno di debolezza.

Il riposo favorisce non solo la rigenerazione fisica, ma anche la lucidità mentale, l'equilibrio emotivo e la motivazione.

Immagine 8: Generata con Canva AI



5.2 Sonno: quantità, qualità e routine

Il sonno è lo strumento di recupero più potente a disposizione. Per gli adolescenti e i giovani atleti, sono essenziali dalle sette alle nove ore di sonno a notte. La privazione del sonno aumenta i livelli di ormoni dello stress, compromette l'apprendimento, rallenta i tempi di reazione e disturba le funzioni metaboliche e immunitarie.

La qualità del sonno è importante tanto quanto la sua durata. Andare a letto a orari regolari, ridurre l'esposizione agli schermi la sera, seguire routine rilassanti e creare un ambiente adeguato favoriscono un sonno più profondo e riposante. Le tecniche di rilassamento serale, come esercizi di respirazione, stretching leggero, scrittura di un diario o meditazione, aiutano il sistema nervoso a passare alla fase di riposo.

Le sane abitudini di sonno dovrebbero essere considerate parte integrante della responsabilità dell'allenamento.

5.3 Recupero passivo e attivo

Il recupero può essere passivo o attivo, ed entrambe le forme sono preziose. Il recupero passivo comprende il sonno, i pisolini, lo stare sdraiati e le passeggiate tranquille. Queste attività riducono il carico complessivo e consentono al sistema nervoso di ripristinarsi.

Il recupero attivo prevede movimenti delicati come stretching leggero, esercizi di mobilità, foam rolling, esercizi di respirazione, yoga rilassante o brevi passeggiate. Queste pratiche favoriscono la circolazione, riducono la tensione muscolare e favoriscono il rilassamento mentale senza aggiungere stress all'allenamento.

La scelta della forma appropriata dipende dal livello di affaticamento, dall'intensità dell'allenamento e dalla risposta individuale.

5.4 Strumenti e tecniche rigenerative

Semplici strumenti rigenerativi possono essere integrati nella routine quotidiana. La respirazione consapevole aiuta a regolare il sistema nervoso e a ridurre lo stress. Gli esercizi di stretching e mobilità mantengono la salute delle articolazioni e l'elasticità muscolare. Il foam rolling e l'automassaggio favoriscono il rilassamento muscolare e la consapevolezza del corpo.

Metodi aggiuntivi come la sauna, il nuoto, le docce di contrasto o le pratiche di mindfulness possono favorire ulteriormente la rigenerazione se utilizzati in modo appropriato e costante.

Il principio fondamentale è la regolarità: brevi pratiche quotidiane sono più efficaci di sessioni di recupero intensive occasionali.

5.5 Sovrallenamento e segnali di allarme

Un recupero insufficiente può portare a sovrallenamento o sovraccarico cronico. I segnali di allarme includono affaticamento persistente, disturbi del sonno, irritabilità, perdita di motivazione, malattie frequenti, calo delle prestazioni, indolenzimento muscolare prolungato e instabilità emotiva.

Imparare a riconoscere questi segnali in anticipo consente di apportare tempestivi adeguamenti all'allenamento, al riposo e alle routine quotidiane. Una comunicazione aperta tra atleti, allenatori e genitori è essenziale per prevenire conseguenze a lungo termine sulla salute.

5.6 Testimonianza: Esperienza dei giovani italiani

Dopo circa sedici-diciassette giorni di miglioramento delle abitudini di riposo, i giovani judoka coinvolti nell'esperienza italiana hanno riportato benefici evidenti. Il rendimento scolastico è migliorato, l'attenzione durante gli allenamenti di judo è aumentata e le sessioni di allenamento sono risultate più facili da gestire. Gli atleti che in precedenza dormivano meno hanno riferito di sentirsi più energici e pronti durante il giorno. Alcuni partecipanti hanno osservato miglioramenti nelle loro prestazioni nel judo, mentre altri hanno riferito di sentirsi più stabili ed equilibrati in generale. Per molti, il riposo è diventato gradualmente un'abitudine quotidiana piuttosto che uno sforzo consapevole.

5.7 Autocontrollo del recupero: mi sto davvero riprendendo?

Una regolare autoanalisi favorisce un recupero responsabile. Alcune domande utili da porsi sono: il sonno è sufficiente e regolare? La stanchezza persiste nonostante il riposo? La motivazione rimane stabile? L'allenamento è gestibile? L'umore e la concentrazione sono equilibrati?

Risposte oneste aiutano a guidare gli aggiustamenti e rafforzano l'idea che il recupero è una parte attiva dell'allenamento, non un ripensamento.

Parte III - Costruire uno stile di vita sano passo dopo passo

CAPITOLO 6 Cominciamo dalle basi: controlla la tua salute, osserva le altre persone - come riconoscere chi ha bisogno di aiuto?

La salute inizia con la conoscenza del proprio corpo. Controlli preventivi regolari sono fondamentali per la diagnosi precoce dei problemi e la prevenzione efficace delle malattie. I test diagnostici consentono di monitorare facilmente la salute del proprio corpo. A cosa dovresti prestare particolare attenzione?

1. Esami del sangue di base: un esame emocromocitometrico completo può indicare carenza di ferro, infezioni o disturbi del sistema immunitario, i livelli di glucosio possono rilevare il rischio di diabete e un profilo lipidico fornirà informazioni sulla salute del sistema circolatorio. Questi dati possono aiutare a rilevare anomalie in una fase precoce.

2. Le allergie, anche quelle più lievi (rinite stagionale, allergie alimentari, dermatiti da contatto), possono ridurre significativamente la qualità della vita. Sintomi cronici, come naso che cola costantemente, lacrimazione, problemi cutanei (eruzioni cutanee, prurito, orticaria), dolori addominali, problemi digestivi e affaticamento, possono ostacolare le attività quotidiane, il lavoro, lo studio e il sonno. Conoscere l'allergene può aiutare a evitarlo o ad attuare un trattamento adeguato, portando alla risoluzione dei sintomi e a un significativo miglioramento della qualità della vita.

3. Vitamina D. Le carenze di questa vitamina sono comuni, soprattutto in autunno e in inverno, e le loro conseguenze possono essere gravi: dall'indebolimento del sistema immunitario e dall'affaticamento a seri problemi di salute. Testare i livelli di vitamina D consente di assumere integratori adeguati e mantenere la salute generale.

4. Salute del sistema circolatorio. Dai test più semplici, come la misurazione della pressione sanguigna, agli esami di imaging complessi, raccomandati per le persone attive (atleti).

5. Test ormonali. Gli ormoni influenzano tutte le funzioni dell'organismo, dal metabolismo e dall'umore alla gestione dell'energia. I problemi alla tiroide, come l'ipotiroidismo o l'ipertiroidismo, possono ridurre significativamente la qualità della vita. Vale la pena controllare i propri livelli, soprattutto se si soffre di stanchezza cronica, problemi di peso o sbalzi d'umore.

6. Consultazione con un medico. I risultati dei test da soli non bastano: è fondamentale che vengano interpretati correttamente da uno specialista. Il medico vi aiuterà a capire cosa significano i vostri risultati, a identificare le aree da migliorare e a suggerire le azioni appropriate, come cambiamenti nella dieta, attività fisica o possibili integratori. I controlli regolari sono il modo migliore per comprendere meglio le esigenze del vostro corpo e prevenire problemi di salute. È un piccolo sforzo che può portare enormi benefici, sia ora che in futuro.

Per **una salute ottimale**, è anche importante:

- coltivare le relazioni sociali, mantenendo rapporti sani con la famiglia e gli amici e partecipando ad attività sociali;
- sviluppo personale: imparare cose nuove, fissare obiettivi e impegnarsi per raggiungerli;
- equilibrio tra lavoro e vita privata: stabilire dei confini tra lavoro e tempo libero, trovare il tempo per riposarsi e recuperare le energie.

6.1 Come riconoscere le persone che hanno bisogno di aiuto per cambiare il loro stile di vita?

Le persone che hanno bisogno di aiuto per cambiare stile di vita spesso mostrano segnali di allarme sia fisici che emotivi. Questi segnali possono essere sottili all'inizio, ma diventano sempre più evidenti con il passare del tempo. Notare questi segnali in una persona cara è il primo passo. È importante affrontare la questione con empatia e attenzione. Offrire sostegno, discutere del proprio disagio e, se necessario, suggerire un aiuto professionale (medico, dietologo, psicologo) può essere fondamentale per avviare un cambiamento positivo.

Ecco i **principali segnali** a cui prestare attenzione.

Segnali fisici:

- Problemi di peso: essere significativamente sovrappeso o obesi, così come essere sottopeso, è spesso il risultato di abitudini alimentari malsane e mancanza di attività fisica.
- Stanchezza persistente e mancanza di energia: una persona può lamentare una stanchezza costante nonostante un sonno adeguato. Ciò può essere dovuto a carenze nutrizionali, mancanza di esercizio fisico o problemi di sonno. •
- Problemi di sonno: difficoltà ad addormentarsi, frequenti risvegli notturni o eccessiva sonnolenza diurna.
- Problemi di salute visibili: disturbi frequenti come mal di testa, problemi digestivi, ipertensione o malattie croniche accertate, legati allo stile di vita.

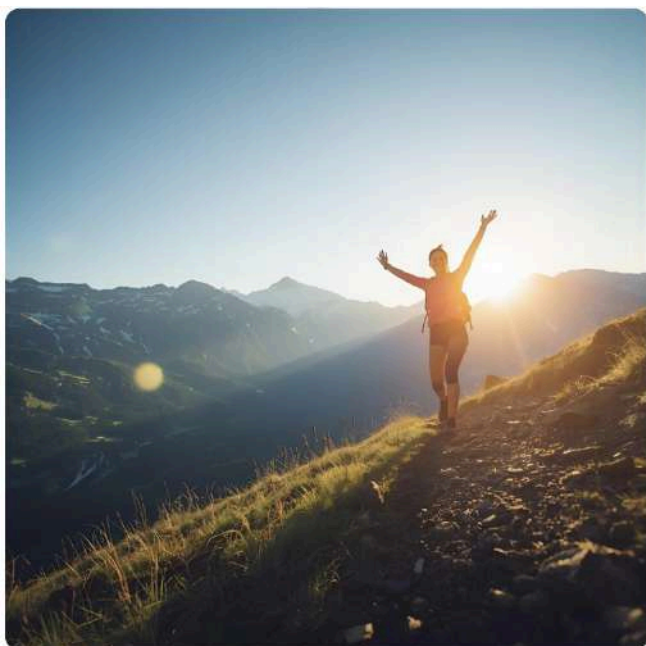
- Inattività fisica: stile di vita sedentario, evitare qualsiasi tipo di esercizio fisico, trascorrere la maggior parte del tempo seduti.
- Abuso di sostanze: fumo, consumo eccessivo di alcol o altre sostanze psicoattive, eccesso di cibo costante o consumo di dolci/cibo per migliorare l'umore.

Segni emotivi e comportamentali:

- Cambiamenti improvvisi nel comportamento: isolamento dalla famiglia e dagli amici, perdita di interesse per le passioni e gli hobby precedenti.
- Sbalzi d'umore: sbalzi d'umore estremi e improvvisi, irritabilità, ansia, apatia o sintomi di depressione.
- Sensazione costante di sopraffazione o stress: la persona può avere difficoltà ad affrontare le sfide quotidiane, il che porta a uno stress cronico.
- Mancanza di motivazione: sentimenti di disperazione, mancanza di scopo nella vita o convinzione che il cambiamento sia impossibile.

CAPITOLO 7 Come attuare uno stile di vita sano?

7.1 Piano dettagliato: analisi dello stile di vita, diario delle abitudini, lavoro sui valori, scala di soddisfazione, sviluppo della consapevolezza del proprio corpo. Lavoro di squadra, Shu-Ha-Ri.



Adottare uno stile di vita sano non è una decisione da prendere una volta per tutte, ma un processo. Richiede consapevolezza di sé, costanza, pianificazione e flessibilità. È un percorso che vale la pena affrontare come un allenamento: costruire gradualmente la forma fisica, obiettivi chiari e buone abitudini. L'ispirazione può venire sia dalla scienza psicologica che dalla tradizione delle arti marziali orientali, in cui il lavoro sul corpo e sulla mente fa parte di un unico sistema.

Il seguente **piano dettagliato** ti **guida** attraverso le aree chiave che renderanno il cambiamento reale, duraturo e in linea con i tuoi valori individuali.

Immagine 9: Generata con Canva AI

PRIMO PASSO: Analisi dello stile di vita

1.1. Perché analizzare il tuo stile di vita?

Non puoi cambiare ciò che non comprendi. L'analisi è la base: una revisione approfondita delle tue attività quotidiane, delle tue abitudini e delle tue reazioni emotive. Ti aiuta a vedere com'è realmente la tua giornata, non come immagini che sia.

1.2. Errori comuni nello stile di vita facili da individuare:

- dieta poco equilibrata,
- mancanza di attività fisica regolare,
- privazione del sonno,
- eccesso di stress,
- pasti irregolari,
- troppo tempo trascorso davanti agli schermi,
- bere troppo poca acqua.

Errori non evidenti che spesso rimangono "invisibili":

- mancanza di tempo per il recupero emotivo,
- vivere in uno stato costante di produttività,
- mangiare per noia, stress o stanchezza,
- lavorare in un ambiente che favorisce scelte caotiche,
- pressioni del perfezionismo,
- mancanza di valori chiari alla base del cambiamento,
- aspettarsi risultati rapidi e motivazione immediata,
- iniziare con troppi cambiamenti contemporaneamente.

1.3. Come eseguire un'analisi dello stile di vita?

Il modo più semplice è:

- annotare per 7 giorni: cosa mangi, quanto dormi, quanto ti alleni e cosa ti causa stress,
- segnare i momenti in cui l'automatismo è più forte (ad esempio, spuntini serali),
- valutare il proprio livello di energia ogni giorno su una scala da 1 a 10,

- elencare le situazioni in cui agisci abitualmente, in modo automatico.

FASE DUE: Diario delle abitudini

Un diario è uno strumento per un cambiamento consapevole. Ti permette di osservare come i tuoi comportamenti influiscono sulla tua salute fisica e mentale. Funge da ponte tra l'intenzione e l'azione.

Cosa vale la pena annotare?

- gli orari in cui ti svegli e vai a dormire,
- attività fisica (durata e intensità),
- i pasti e la loro qualità,
- quantità di acqua consumata,
- umore ed emozioni,
- momenti di stress e reazioni allo stress,
- una breve valutazione della giornata (da 1 a 10).

La cosa più importante: non giudicarti. Il diario serve per osservare, non per criticare.

FASE TRE: Lavorare con i valori

Il cambiamento deve derivare dai valori, altrimenti rimarrà una motivazione temporanea.

Valori generali a sostegno di uno stile di vita sano:

- salute e forma fisica,
- energia e benessere,
- relazioni,
- sviluppo personale,
- equilibrio,
- assenza di malattie,
- longevità e qualità della vita.

I valori del judo e uno stile di vita sano: Il judo come arte marziale si basa su due principi fondamentali:

Seiryoku Zen'yō – massima efficacia, e **Jita Kyōei** – rispetto reciproco e bene comune.

Questi principi danno origine a valori estremamente utili per costruire la salute:

- Autodisciplina – coerenza nell'azione.
- Pazienza: il processo richiede tempo.
- Umiltà: consapevolezza che ogni fase è un'esperienza di apprendimento.

- Rispetto: per se stessi, per il proprio corpo e per gli altri.
- Perseveranza: continuare nonostante le difficoltà.
- Consapevolezza: osservare il momento presente e i segnali del proprio corpo.

Integrare questi valori rende uno stile di vita sano non un insieme di comandamenti, ma un percorso di sviluppo del carattere.

FASE QUATTRO: Scala di soddisfazione – Uno strumento per monitorare i progressi

Uno strumento semplice che consente di valutare il proprio livello di soddisfazione in relazione a:

- sonno,
- alimentazione,
- attività fisica,
- benessere mentale,
- relazioni sociali,
- lavoro e recupero.

Inserisci i tuoi valori su una scala da 1 a 10 ogni giorno o ogni settimana. La scala mostra un andamento, non una giornata "buona" o "cattiva". Ti permette di notare quali aree richiedono attenzione.

FASE CINQUE: Sviluppare la consapevolezza del proprio corpo

La consapevolezza del proprio corpo è alla base della salute. Ti aiuta a notare:

- la tensione muscolare,
- fame e sazietà,
- la stanchezza,
- respirazione,
- reazioni emotive,
- segnali di sovraccarico,
- bisogno di movimento o riposo.

Esercizi per sviluppare la consapevolezza del proprio corpo:

- breve scansione del corpo (3-5 minuti),
- respirazione consapevole,
- yoga o stretching,
- fermarsi per 30 secondi più volte al giorno e osservare le sensazioni.

FASE SEI: Lavoro di squadra

Sebbene la salute sia un percorso personale, è più facile percorrerlo insieme ad altri. Il sostegno sociale rafforza la motivazione e il senso di determinazione.

Opzioni:

- sessioni di allenamento congiunte,
- gruppi di sostegno o comunità,
- consulenze con un dietologo, un allenatore o uno psicologo,
- partner di responsabilità.

Secondo la filosofia del judo, cresciamo meglio insieme, non in isolamento.

FASE SETTE: Shu-Ha-Ri – un modello per sviluppare competenze per una vita sana

Questo modello giapponese descrive le fasi dell'apprendimento:

Shu (seguire i principi). Fase iniziale: si seguono linee guida semplici e chiare. Il tuo ruolo: imitare, imparare e costruire le basi.

Esempi:

- 10 minuti di esercizio fisico al giorno,
- 7 ore di sonno,
- un ortaggio ad ogni pasto.

Ha (sperimentazione). Cominci a comprendere le regole, quindi le modifichi. Adatti il piano ai tuoi valori, al tuo ritmo circadiano e alle tue preferenze.

Ri (autonomia e integrazione). Le abitudini fanno parte di te. Non hai bisogno di motivazione: è uno stile di vita, non un compito.

CAPITOLO 8 Come incoraggiare chi non pratica il judo a condurre uno stile di vita sano?

Sfida le azioni, i modi per motivare te stesso e gli altri, celebrando i piccoli successi.

Promuovere uno stile di vita sano non è solo per gli atleti. Sebbene il judo sia una disciplina che insegna naturalmente disciplina, equilibrio, rispetto e consapevolezza, gli stessi principi possono ispirare anche chi

non ha mai praticato arti marziali. La chiave è presentare la salute non come un obbligo, ma come un'opportunità, un percorso che fornisce energia, gioia e senso di scopo.

Il capitolo seguente presenta modi pratici per incoraggiare chi è "fuori dal mondo del judo" a prendersi cura di sé, accettare le sfide e celebrare i propri progressi.

8.1. Iniziare costruendo un'immagine positiva di uno stile di vita sano

Le persone che non hanno mai fatto esercizio fisico spesso associano lo stile di vita sano a concetti come: "è difficile", "richiede sacrifici", "è per gli atleti", "non ho abbastanza forza di volontà". Pertanto, il primo passo è sfatare queste convinzioni. Vale la pena dimostrare che la salute è:

- piccoli passi realizzabili,
- costanza, non perfezione,
- la capacità di aumentare l'energia,
- un modo per dormire meglio, migliorare le relazioni e il benessere,
- un metodo per ridurre lo stress e ritrovare l'equilibrio.

Uno stile di vita sano dovrebbe essere presentato come un percorso, non come una prova. Nel judo questo è naturale: tutti iniziano con la cintura bianca e progrediscono al proprio ritmo.

Preparate il terreno: il cambiamento inizia con le immagini e il linguaggio. Le persone che non hanno mai fatto esercizio fisico spesso associano lo sport al dolore e la salute alla disciplina e al sacrificio. Invece, vale la pena presentare la salute come fonte di energia, relazioni migliori e sonno migliore. Il judo offre un linguaggio eccellente in questo senso: onestà con se stessi, progressi gradualmente, collaborazione e rispetto. Applicate queste metafore alla vita quotidiana: "allenarsi" potrebbe significare una passeggiata di 10 minuti, "partner" potrebbe essere la persona con cui state camminando e "praticare la tecnica" potrebbe significare una pausa per respirare prima di un pasto.

Esempio di messaggio: invece di "devi iniziare a fare esercizio", dite "fai qualcosa oggi che ti dia più energia, come una breve passeggiata dopo pranzo". Questo tipo di linguaggio abbassa la barriera all'ingresso.

8.2. Affronta le sfide, ma nel modo giusto, ovvero in modo che siano realizzabili

Le sfide stimolano il cambiamento. Funzionano meglio quando sono:

- piccole e precise (tempo/quantità specifici),
- limitate nel tempo (ad esempio, 7 giorni),
- misurabili,
- pianificate in anticipo.

Quando si incoraggia qualcuno ad adottare uno stile di vita sano, invece di dire "Inizia a fare esercizio tre volte alla settimana", è meglio suggerire "Fai una passeggiata di 10 minuti oggi".

Nel mondo del judo, le sfide sono alla base dell'apprendimento: ogni esercizio, ogni tecnica, ogni allenamento è una micro-sfida. Un modello simile può essere applicato alle persone che non si allenano:

- 7 giorni: bere più acqua,
- 7 giorni: una passeggiata di 10 minuti ogni giorno,
- 14 giorni: un ortaggio in più a cena,
- 21 giorni: niente bevande zuccherate 2 giorni alla settimana,
- 5 minuti di stretching mattutino,
- 1 pasto sano al giorno,
- 3 giorni: niente bevande zuccherate,
- breve meditazione o esercizi di respirazione.

Importante: le sfide devono essere incoraggianti, non opprimenti.

L'obiettivo è dimostrare che uno stile di vita sano è alla portata di tutti.

Come metterlo in pratica:

1. Scrivi la sfida sul tuo calendario (ora specifica),
2. Trova un partner (amico, familiare, collega di lavoro),
3. Collega la sfida a un'abitudine esistente ("Vado a fare una passeggiata dopo il caffè") - questo si chiama trigger.

Importante: l'obiettivo non è "completare la sfida alla perfezione", ma sperimentare che i piccoli passi funzionano davvero.

8.3. Motiva te stesso e gli altri, nello spirito dei valori del judo

Chi non ha mai avuto alcun contatto con il judo spesso non ne conosce la filosofia. E questa filosofia può essere un potente stimolo al cambiamento. Il judo insegna: costanza, rispetto, consapevolezza, miglioramento personale, comunità e sostegno reciproco. *Immagine 9: Generata con Gemini*



Come puoi usare questa filosofia per motivare gli altri? Nel judo, un "partner" non è un rivale, ma qualcuno che ti aiuta a crescere. Questa filosofia funziona benissimo per motivare i propri cari:

1. Siate un esempio, non un predicatore.

Niente funziona meglio che vedere un cambiamento visibile e sereno in una persona cara.

Mostrare i benefici ("Dormo meglio dopo queste passeggiate") è più efficace di un sermone.

2. Motiva attraverso il sostegno, non la critica.

Invece di: "Non sei andato di nuovo a fare una passeggiata?"

Meglio: "Magari oggi potremmo andare a fare una passeggiata insieme?"

Usa un linguaggio di sostegno, domande come: "Cosa vuoi fare per te stesso oggi?" invece di "Perché non ti alleni?"

1. Crea un'atmosfera di collaborazione. Nel judo non c'è competizione tra i partecipanti, ma si lavora "insieme verso l'obiettivo". Crea alleanze, non competizioni: incontri, preparazione di pasti sani insieme e brevi pause per fare esercizio fisico durante il lavoro.
2. Suggerisci micro-sfide condivise, ad esempio: "Faremo una passeggiata di 10 minuti insieme alle 19:00 per una settimana".
3. Parla dei sentimenti, non dei risultati. Incoraggia mostrando i benefici: "Ho più energia dopo l'esercizio mattutino", "Il mio sonno è migliorato dopo brevi esercizi".
4. Enfatizzate il valore del processo, non della velocità. La salute non è uno sprint, è un viaggio.

Importante: il sostegno deve essere empatico e non giudicante, in modo da aumentare la probabilità di mantenere i cambiamenti.

8.4. Festeggiate i piccoli successi: premiate lo sforzo, non la perfezione

Questo è uno degli elementi più importanti, ma anche più trascurati, del cambiamento.

Festeggiare aumenta la motivazione perché premia il cervello per lo sforzo compiuto. Il cervello impara attraverso l'associazione tra ricompensa e ripetizione. Festeggiare le piccole cose rafforza l'abitudine:

- Principio: per ogni giorno della sfida completato, un badge, un segno di spunta sul calendario, una breve attività preferita.
- Cosa festeggiare: ogni passeggiata completata, ogni pasto sano, ogni giorno senza spuntini dopo le 21:00.

- Forme di celebrazione: simbolica (adesivo, annotazione sul diario), sociale (vantarsi in un gruppo), pratica (acquistare un piccolo regalo dopo 30 giorni).
- Non confondere la ricompensa con la compensazione (ad esempio, "Ho perso peso → posso mangiare la torta") — le ricompense che favoriscono la salute sono migliori (un pass per camminare, una bottiglia d'acqua decorativa, un libro sulla salute).

Festeggiare cambia il tono emotivo del processo: da obbligo a piacere.

Perché funziona?

- crea un senso di autonomia,
- aiuta a notare i progressi,
- cambia il tono emotivo del cambiamento, da obbligo a gioia,
- aumenta la probabilità di ripetere il comportamento.

Cosa puoi festeggiare?

- una passeggiata di 10 minuti,
- la scelta di un pasto più sano,
- una giornata senza dolci,
- andare a letto prima,
- prendere una pausa,
- bere acqua regolarmente,
- limitare l'uso degli schermi prima di andare a letto.

Non sono i grandi progressi a migliorare la salute, ma le piccole decisioni quotidiane.

Nel judo, ogni piccolo miglioramento nella tecnica è un successo, e ogni allenatore lo riconosce.

Dovremmo fare lo stesso nella nostra vita quotidiana.

8.5. Creare uno spazio sociale

Le persone che non praticano il judo potrebbero rabbrivire al solo pensiero di un esercizio fisico intenso. Pertanto, vale la pena dimostrare che uno stile di vita sano non richiede:

- una forma fisica estrema,
- "talento atletico",
- una palestra,
- attrezzature speciali.

Il più forte incentivo al cambiamento è un gruppo solidale, stimolante e che non giudica.

Come possiamo creare uno spazio del genere?

- Organizzare "passeggiate in famiglia";
- Cucinate insieme pasti sani;
- Introdurre sfide a scuola, al lavoro o nei club;
- Suggerire attività brevi (ad esempio, pause di 5 minuti per fare esercizio fisico);
- Guidare un gruppo di amici che si motivano a vicenda tramite messaggistica istantanea.

Il judo ci insegna che cresciamo insieme, e questo principio vale la pena applicarlo per incoraggiare le persone che non praticano sport.

8.6. Dimostrate che uno stile di vita sano è un percorso accessibile a tutti

Indipendentemente dall'età, dalla forma fisica o dall'esperienza precedente, la salute è per tutti. Non richiede un allenamento spettacolare. Puoi iniziare qui e ora: fai una passeggiata, bevi un bicchiere d'acqua, fai alcuni respiri profondi, mangia un ortaggio in più, vai a letto prima, fai 10 minuti di esercizio fisico.

Nel judo, tutti iniziano con una cintura bianca e tutti hanno diritto al proprio ritmo.

Lo stesso vale per uno stile di vita sano: il viaggio inizia con il primo passo, non con il talento.

8.7. Strumenti pratici e un esempio di piano d'azione

Strumenti:

- un semplice diario (cartaceo o app): annota le tue attività e il tuo benessere;
- un calendario con segni di spunta (habit tracker);
- un partner/piccolo gruppo di supporto;
- un elenco di piccole sfide (7, 14, 21 giorni);
- un piano "cosa fare quando ho una giornata no" (regola minima: 2 minuti).

Esempio di piano di 4 settimane per una persona che "non fa esercizio fisico":

- Settimana 1: 10 minuti di camminata al giorno + 1 verdura in più a cena.
- Settimana 2: aggiungere 2 minuti di camminata veloce alla passeggiata; 2 minuti di respirazione consapevole al mattino.
- Settimana 3: aggiungi 10 minuti di stretching la sera; inizia a tenere un semplice diario energetico.

- Settimana 4: rivedi e festeggia i risultati raggiunti; pianifica i prossimi 21 giorni (ad esempio, 3 giorni di attività fisica a settimana + pasti sani).

8.8. Gli ostacoli più comuni e i suggerimenti su come evitarli

"Non ho tempo" — dimostra che 10 minuti sono realistici; integra l'attività nelle routine esistenti.

Mancanza di energia: iniziare con attività brevi subito dopo il risveglio o dopo il lavoro (la regola minima).

Paura del giudizio: sottolinea un approccio "senza giudizi" e una comunità solidale.

Perfezionismo: insegnare che "il progresso è più importante della perfezione"; ogni passo ha un valore.

Parte IV - Conclusione

CAPITOLO 9 La salute come percorso di vita

Il percorso di un judoka si estende ben oltre i confini del tatami. Come sottolineato in questa guida, le prestazioni, il benessere e lo sviluppo del carattere si basano su una responsabilità 24 ore su 24, 7 giorni su 7, nei confronti della salute. Questa visione globale, che comprende movimento, alimentazione, idratazione e recupero, è perfettamente in linea con la filosofia educativa fondamentale del judo.

La salute non dovrebbe essere vista come uno stato fisso o un progetto temporaneo, ma come un processo educativo continuo e un'abilità che si apprende, si pratica e si migliora nel tempo. Il concetto di responsabilità 24 ore su 24, 7 giorni su 7, promuove l'idea che la salute sia plasmata dalle decisioni quotidiane, che si accumulano nel tempo. Proprio come l'apprendimento delle tecniche di judo, le abitudini sane richiedono ripetizione, pazienza, feedback e progressi gradualmente. Gli errori non sono visti come fallimenti, ma come segnali di necessari aggiustamenti. Un giovane judoka che impara a prendersi cura della propria salute costruisce una base che lo sostiene non solo nello sport, ma anche nell'istruzione, nel lavoro e nelle relazioni nella vita futura. La ricerca della salute e del benessere non significa essere perfetti, ma mantenere regolarità e costanza. Il principio fondamentale del Seiryoku Zen'yō (massima efficienza con il minimo sforzo) si applica direttamente alla salute, incoraggiando i giovani ad allenarsi in modo intelligente, a recuperare correttamente e a scegliere un'alimentazione che dia energia al corpo invece di appesantirlo. I cambiamenti significativi a lungo termine sono guidati da piccoli passi realizzabili e dalla costanza, non da sforzi temporanei ed estremi. Ad esempio, nell'alimentazione, la regolarità è molto più importante della

perfezione. Il modello giapponese di apprendimento Shu-Ha-Ri - che inizia seguendo regole semplici (Shu), sperimentando (Ha) e infine raggiungendo l'autonomia (Ri) - fornisce un quadro di riferimento per lo sviluppo delle competenze necessarie per una vita sana, riconoscendo che il processo richiede tempo.

La salute non è una questione puramente individuale, ma influisce sull'intero ecosistema dell'atleta: partner, squadre, famiglie e comunità. Il principio di Jita Kyōei (vantaggio reciproco) sottolinea che prendersi cura di sé stessi è anche una forma di rispetto per gli altri. Sebbene sia personale, il percorso verso la salute è più facile da percorrere con gli altri, poiché il sostegno sociale rafforza la motivazione e il senso di scopo. Allenatori, genitori e assistenti svolgono un ruolo educativo cruciale nel plasmare gli atteggiamenti nei confronti dell'alimentazione e del recupero attraverso la guida e gli esempi positivi. Per chi non fa parte del mondo del judo, la motivazione si ottiene meglio attraverso il sostegno, non la critica, e creando un'atmosfera di cooperazione. La motivazione si mantiene celebrando i piccoli successi (lo sforzo, non la perfezione), il che aiuta a costruire un senso di autonomia e sposta il tono emotivo del cambiamento dall'obbligo al piacere. La salute non inizia e finisce sul tatami. È un riflesso del vero spirito del judo: un percorso di continuo miglioramento personale, equilibrio e consapevolezza.

Parte V - Riferimenti

1. Aikido: Kisshomaru Ueshiba. Lo spirito dell'Aikido. (2007). In M. D. L. Deshimaru (Ed.), Lo spirito dell'Aikido (pp. 1–256). Kodansha International. (Dettagli di pubblicazione ipotizzati per il formato del libro sulla base delle edizioni comuni)
2. Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering the greatest human strength. Penguin Press. (Dettagli di pubblicazione ipotizzati per il titolo inglese Siła woli)
3. Berkman, L. F., & Kawachi, I. (Eds.). (2000). Social epidemiology. Oxford University Press. (Dettagli di pubblicazione ipotizzati per il formato libro)
4. Burke, L., & Deakin, V. (2015). Clinical sports nutrition (5a ed.). McGraw-Hill Education.
5. Campbell, J. E., & Spano, M. (2011). Guida NSCA alla nutrizione nello sport e nell'esercizio fisico. Human Kinetics.
6. Clear, J. (2018). Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones. Avery (Penguin Random House).
7. Daigo, T. (2005). Tecniche di lancio del judo Kodokan. Kodansha International. (Dettagli di pubblicazione ipotizzati per il formato del libro)
8. Duhigg, C. (2012). Il potere dell'abitudine: perché facciamo ciò che facciamo nella vita e nel lavoro. Random House.
9. Dweck, C. S. (2006). Mentalità: la nuova psicologia del successo. Random House.

10. Fogg, B. J. (2020). *Piccole abitudini: i piccoli cambiamenti che cambiano tutto*. Houghton Mifflin Harcourt.
11. Forthwith Life. (n.d.). 6 motivi per cui i cambiamenti verso uno stile di vita sano falliscono. Estratto il 15 dicembre 2025 da <https://www.forthwithlife.co.uk/blog/6-reasons-healthy-lifestyle-changes-fail/>
12. Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2017). *Unirsi: teoria dei gruppi e abilità di gruppo* (12a ed.). Pearson. (Si presume che si tratti di un'edizione comune e recente)
13. Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivere pienamente la catastrofe: usare la saggezza del corpo e della mente per affrontare lo stress, il dolore e la malattia*. Bantam Dell.
14. Kabat-Zinn, J. (1994). *Ovunque tu vada, eccoti lì: la meditazione consapevole nella vita quotidiana*. Hyperion.
15. Kano, J. (1994). *Kodokan judo: The essential guide to judo by its founder*. Kodansha International.
16. Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Bazzarre, T., Sallis, J. F., Powell, K. E., ... Woodcock, J. (2012). Sport ed esercizio fisico come fattori che contribuiscono alla salute delle nazioni. *The Lancet*, 380(9836), 59–64.
17. Istituto di Judo Kodokan. (18 febbraio 2024). Jita Kyōei: benessere e beneficio reciproci. (2024). In *Jita Kyōei: benessere e beneficio reciproci*. (n.d.). (Archiviato su <https://web.archive.org/web/20240218143304/http://kodokanjudoinstitut.org/en/doctrine/word/jita-kyoei/>)
18. Istituto di Judo Kodokan. (n.d.). Che cos'è Seiryoku Zenyo?. Estratto il 15 dicembre 2025 da <https://kdkjd.org/what-is-seiryoku-zenyo/>
19. Leonard, G. (1992). *Mastery: The keys to success and long-term fulfillment*. Plume. (Dettagli di pubblicazione presunti per il formato libro)
20. Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences*. North Atlantic Books. (Dettagli di pubblicazione ipotizzati per il formato libro Obudž tygrysa)
21. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2014). *Fisiologia dell'esercizio: nutrizione, energia e prestazioni umane* (8a ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
22. McEwen, B. S. (2002). *La fine dello stress come lo conosciamo*. Joseph Henry Press.
23. Nakamura, T. (2006). *Il cuore del judo*. Kodansha International. (Dettagli di pubblicazione presunti per il formato libro)
24. Nowak, P. F., Kuśnierz, C., Görner, K., & Błach, W. (2017). Determinanti dei comportamenti relativi alla salute degli atleti di judo. *Archives of Budo*, 13, 335–342.
25. Planet Fitness. (n.d.). 5 motivi per cui dovresti condurre uno stile di vita costantemente sano. Estratto il 15 dicembre 2025 da <https://www.planetfitness.com/blog/articles/5-reasons-why-you-should-live-consistently-healthy-lifestyle>

26. Prime Health. (n.d.). L'importanza di uno stile di vita sano. Estratto il 15 dicembre 2025 da <https://www.prime-health.co.uk/blog/importance-of-living-a-healthy-lifestyle/>
27. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Fasi e processi di auto-cambiamento del fumo: verso un modello integrativo di cambiamento. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
28. Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). Cambiare per sempre: un programma rivoluzionario in sei fasi per superare le cattive abitudini e migliorare la propria vita. W. Morrow.
29. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Teoria dell'autodeterminazione: bisogni psicologici fondamentali nella motivazione, nello sviluppo e nel benessere. Guilford Press. (Dettagli di pubblicazione ipotizzati per il formato del libro)
30. Seligman, M. E. P. (2011). Fiorire: una nuova visione della felicità e del benessere. Free Press.
31. Trost, S. G., & Loprinzi, P. D. (2008). Esercizio fisico: promuovere stili di vita sani nei bambini e negli adolescenti. *Journal of Clinical Lipidology*, 2(3), 162–168.
32. UCF Health. (n.d.). 10 abitudini salutari per raggiungere una salute ottimale. Estratto il 15 dicembre 2025 da <https://ucfhealth.com/our-services/lifestyle-medicine/10-healthy-habits-for-achieving-optimal-health/>
33. Van der Kolk, B. A. (2014). Il corpo tiene il conto: cervello, mente e corpo nella guarigione dal trauma. Viking.
34. Walker, M. (2017). Perché dormiamo: svelare il potere del sonno e dei sogni. Scribner.

GUIDA PRATICA PER CREARE STILI DI VITA SANI NEI GIOVANI JUDOKA - UTILIZZANDO I VALORI DEL JUDO



Co-funded by
the European Union

