

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PO ZDROWYM STYLU ŻYCIĄ DLA NASTOLETNIICH JUDOKÓW

WYKORZYSTANIE WARTOŚCI
JUDO



Rada redakcyjna

Francisco Javier García Gómez, Marta Mármol Muñoz



Co-funded by
the European Union



Opis projektu

Niniejszy praktyczny przewodnik został opracowany w ramach projektu Erasmus+ KA2 „Judo jako czynnik kształtujący prozdrowotne i prospołeczne postawy młodzieży” (Judo & Health).

Projekt koncentruje się na promowaniu zdrowego stylu życia, dobrego samopoczucia i odpowiedzialności społecznej wśród młodych ludzi poprzez wartości edukacyjne judo.

Judo & Health jest skierowany do nastolatków, którzy uprawiają judo nie tylko jako sport, ale także jako sposób na rozwój osobisty. Projekt podkreśla, że sukces w sporcie nie powinien nigdy odbywać się kosztem zdrowia. Zamiast tego promuje zrównoważone, trwałe podejście do aktywności fizycznej, odżywiania, regeneracji, dobrego samopoczucia psychicznego i zaangażowania społecznego.

Niniejszy przewodnik przekłada filozofię judo na praktyczne działania codzienne, wspierając młodych ludzi, trenerów, rodziców i społeczności w budowaniu zdrowych nawyków na całe życie, zarówno na tatami, jak i poza nim.



Co-funded by
the European Union

Przygotowane przez:

Akademia WSB – Polska
Campus Pro Patria Judo – Włochy
Oxelösunds judoklubb – Szwecja
Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice – Czechy
Inercia Digital – Hiszpania



Akademia WSB
WSB University



Projekt finansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031

2025

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	6
Część I - Fundamenty	8
1. ROZDZIAŁ 1: Dlaczego zdrowie jest ważne poza tatami	8
1.1. Szkolenie to tylko jeden element układanki	8
1.2. Styl życia młodych judoków dzisiaj	8
1.3. Wartości judo jako podstawa zdrowia	9
1.4. Zdrowie jako proces edukacyjny	10
1.5. Od krótkoterminowej wydajności do długoterminowego rozwoju	10
1.6 Rola tego przewodnika	11
2. ROZDZIAŁ 2: Znaczenie rozwoju fizycznego	11
2.1. Dlaczego ruch poza treningiem jest ważny	11
2.2 Ruch jako część życia codziennego	12
2.3. Wspieranie regeneracji poprzez delikatną aktywność	12
2.4. Rozwijanie świadomości ciała	12
2.5. Równoważenie aktywności i odpoczynku	13
2.6 Długoterminowe korzyści płynące z aktywnego stylu życia	13
Część II – Ciało: paliwo, ruch i regeneracja	14
3. ROZDZIAŁ 3: Odżywianie i nawodnienie jako codzienne podstawy zdrowia	14
3.1. Żywność jako paliwo i odzyskiwanie	14
3.2. Regularność ponad perfekcją	14
3.3. Zrozumienie głodu i sytości	15
3.4. Nawadnianie jako codzienny nawyk	15
3.5. Odżywianie, wzrost i rozwój	15
3.6. Rola edukacyjna trenerów i rodzin.	16
3.7. Żywność jako umiejętność na całe życie.	16
3.8. Potrzebujemy zdrowej diety	16
3.9 Jedzenie w prawidłowej kolejności	23
4. ROZDZIAŁ 4: Aktywność fizyczna poza treningiem judo	26
4.1. Dlaczego zajęcia uzupełniające są ważne	26
4.2. Siła, kondycja, koordynacja i mobilność	26
4.3. Sporty z piłką, sporty rakietowe i zajęcia na świeżym powietrzu	27
4.4 Przykładowy tygodniowy plan aktywności	27
4.5. Protokół 24/7	28

4.6. Przygotowanie fizyczne judoków poza treningiem judo	30
5. ROZDZIAŁ 5: Odpoczynek, regeneracja i odpoczynek	34
5.1. Wartości judo jako podstawa zdrowia	34
5.2. Sen: ilość, jakość i rutyna	35
5.3. Odzyskiwanie pasywne i aktywne	35
5.4. Narzędzia i techniki regeneracyjne	35
5.5. Przetrenowanie i sygnały ostrzegawcze	36
5.6. Świadectwo: Doświadczenia włoskiej młodzieży	36
5.7. Samokontrola procesu zdrowienia: Czy naprawdę wracam do zdrowia?	36

Część III - Budowanie zdrowego stylu życia krok po kroku 37

6. ROZDZIAŁ 6: Zaczniemy od podstaw – sprawdź swój stan zdrowia, obserwuj innych ludzi – jak rozpoznać osoby, które potrzebują pomocy?	37
--	----

6.1. Jak rozpoznać osoby potrzebujące pomocy w zmianie stylu życia?	38
---	----

7. ROZDZIAŁ 7: Jak wdrożyć zdrowy styl życia?	39
---	----

7.1. Plan krok po kroku: analiza stylu życia, dziennik nawyków, praca z wartościami, skala satysfakcji, budowanie świadomości ciała. Praca zespołowa, Shu-Ha-Ri	39
---	----

8. ROZDZIAŁ 8: Jak zachęcić osoby niećwiczące judo do prowadzenia zdrowego trybu życia?	43
---	----

8.1. Zaczynaj od zbudowania pozytywnego wizerunku zdrowego stylu życia	44
--	----

8.2. Podejmuj wyzwania – ale we właściwy sposób, czyli w taki sposób, który umożliwia ich osiągnięcie.	45
--	----

8.3. Motywuj siebie i innych – w duchu wartości judo	46
--	----

8.4. Świętuj małe sukcesy – nagradzaj wysiłek, a nie perfekcję	47
--	----

8.5. Stwórz przestrzeń społeczną	48
----------------------------------	----

8.6. Pokaż, że zdrowy styl życia jest dostępny dla każdego	48
--	----

8.7. Praktyczne narzędzia i przykładowy plan działania	48
--	----

8.8. Najczęstsze przeszkody i sugestie, jak ich uniknąć	49
---	----

Część IV - Wnioski 49

9. ROZDZIAŁ 9: Zdrowie jako ścieżka życia	49
---	----

Część V – Odniesienia 50

SPIS ZDJĘĆ

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

SŁOWO WSTĘPNE

Judo często opisuje się jako „*więcej niż sport*”. Jest to system edukacyjny, który kształtuje ciało, umysł i charakter. Jednak we współczesnym sporcie często oczekuje się, że sam trening ponosi zbyt dużą odpowiedzialność. Zdrowia, dobrego samopoczucia i rozwoju osobistego nie da się osiągnąć wyłącznie podczas kilku godzin cotygodniowych ćwiczeń na tatami.

Dlaczego zdrowie musi być traktowane jako coś więcej niż tylko trening

Trening poprawia wyniki, ale **zdrowie buduje się przez całą dobę**. Sen, odżywianie, nawodnienie, radzenie sobie ze stresem, regeneracja i codzienne nawyki decydują o tym, czy trening wzmacnia sportowca, czy też powoli prowadzi do przeciążenia, zmęczenia lub urazów. Ignorowanie tych obszarów może zniweczyć nawet najlepsze programy treningowe.

Młody judoka nigdy nie powinien być zmuszony do wyboru między postępami sportowymi a długoterminowym zdrowiem. Zrównoważony rozwój wymaga świadomości tego, co dzieje się **przed treningiem, po treningu i w dni odpoczynku**. Niniejszy przewodnik porusza często pomijane elementy, które mają wpływ zarówno na wyniki sportowe, jak i jakość życia.

Judo jako system edukacji na całe życie



Judo, stworzone przez Jigoro Kano, nigdy nie miało na celu wyłącznie wygrywania walk. Jego podstawowe zasady, **Seiryoku Zen'yō** (maksymalna wydajność) i **Jita Kyōei** (wzajemna korzyść), uczą młodych ludzi, jak postępować mądrze, odpowiedzialnie i z szacunkiem.

Zasady te mają zastosowanie nie tylko do rzutów i technik, ale także do:

- dbania o swoje ciało,
- radzenia sobie z emocjami i stresem,
- współpracy z innymi,
- rozwijania dyscypliny, cierpliwości i wytrwałości.

Zdjęcie 1: Rysunek z Google przedstawiający dr Jigoro Kano / Google

Kiedy wartości judo stają się częścią codziennego życia, trening staje się narzędziem edukacji, a zdrowie staje się naturalnym rezultatem, a nie ciężarem.

Idea odpowiedzialności za zdrowie 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu

Podejście 24/7 przedstawione w niniejszym przewodniku promuje ideę, że zdrowie nie jest projektem krótkoterminowym ani celem sezonowym. Jest to **ciągły proces** kształtowany przez codzienne decyzje.

Nie oznacza to doskonałości. Oznacza świadomość.

Małe wybory, sposób, w jaki śpimy, jemy, oddychamy, regenerujemy się, poruszamy i myślimy, kumulują się z czasem. Podobnie jak w judo, postęp wynika z konsekwencji, szacunku dla procesu i uczenia się na podstawie doświadczeń.

Biorąc odpowiedzialność za zdrowie **przez całą dobę**, młodzi ludzie rozwijają autonomię, odporność i równowagę. Uczą się, że prawdziwa siła jest widoczna nie tylko w rywalizacji, ale także w umiejętności dbania o siebie i innych przez całe życie.

Niniejszy przewodnik zachęca do postrzegania zdrowia nie jako obowiązku, ale jako **ścieżki**, która odzwierciedla prawdziwego ducha judo.



Część I – Podstawy

ROZDZIAŁ 1 Dlaczego zdrowie ma znaczenie poza tatami

Trening judo rozwija siłę, koordynację, dyscyplinę i odporność psychiczną. Jednak godziny spędzone na tatami stanowią tylko niewielką część życia młodego człowieka. To, co dzieje się poza treningiem, w szkole, w domu, podczas odpoczynku, posiłków i snu, ma równie silny wpływ na wyniki, zdrowie i rozwój osobisty.

Współczesna młodzież stoi przed coraz większymi wyzwaniami: długimi godzinami siedzenia, ekspozycją na ekrany, nieregularnymi posiłkami, brakiem snu i ciągłą presją psychiczną. Nawet wysoce zmotywowani sportowcy nie są odporni na te wpływy. Z tego powodu edukacja zdrowotna musi wykraczać poza sesje treningowe i zawody.



1.1 Trening to tylko jeden z elementów układanki

Judoka może trenować kilka razy w tygodniu, ale organizm dostosowuje się i regeneruje poza treningiem. Mięśnie wzmacniają się podczas regeneracji, a nie podczas wysiłku. Układ nerwowy stabilizuje się podczas odpoczynku, a nie podczas stresu. Klarowność umysłu poprawia się, gdy przestrzega się zasad dotyczących snu, odżywiania i równowagi emocjonalnej.

Bez odpowiedniej regeneracji, nawodnienia, odżywiania i regulacji psychicznej:

- wyniki pozostają na tym samym poziomie lub spadają,
- wzrasta ryzyko urazów,
- spada motywacja,
- koncentracja i kontrola emocjonalna ulegają pogorszeniu.

Trening nie jest w stanie zrekompensować chronicznego zmęczenia, złej jakości snu lub niezdrowych nawyków. Zdrowie należy zatem traktować jako **system**, a nie pojedynczą czynność.

1.2 Styl życia współczesnych młodych judoków

Młodzi sportowcy często łączą:

- intensywny trening,
- obowiązki szkolne,
- egzaminy i presję szkolną,
- oczekiwania społeczne,
- nadmiar informacji cyfrowych.

Ta kombinacja może łatwo prowadzić do:

- ciągłego zmęczenia,
- drażliwości,
- zaburzeń snu,
- osłabienia odporności,
- zmniejszenia przyjemności płynącej z uprawiania sportu.

Wiele z tych problemów nie wynika z samego treningu, ale z braku równowagi między wysiłkiem a regeneracją. Zwracanie uwagi na czynniki związane ze stylem życia nie jest oznaką słabości, ale dojrzałości i odpowiedzialności.

1.3 Wartości judo jako podstawa zdrowia

Judo oferuje unikalne ramy etyczne i edukacyjne, które w naturalny sposób wspierają zdrowy styl życia. Filozofia judo to kompleksowy system łączący rozwój fizyczny, moralny i intelektualny, promujący harmonię, szacunek i dążenie do doskonałości. Judo nie ogranicza się do technik walki. Kładzie duży nacisk na rozwój charakteru, dyscyplinę, szacunek (dla przeciwnika, trenera i samej dyscypliny) oraz samodoskonalenie – doskonalenie zarówno technik, jak i samego siebie. Jak widać, filozofia judo ma zastosowanie nie tylko na macie, ale także w życiu codziennym, ucząc, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach i budować pozytywne relacje.

Słowo „judo” tłumaczy się jako łagodną drogę, łagodną metodę osiągania zwycięstwa („ju” – miękki, łagodny, łatwy do dostosowania; „do” – droga, metoda zastosowania). Filozofia judo, stworzona przez Jigoro Kano, opiera się na idei maksymalnej wydajności przy minimalnym wysiłku, z naciskiem na rozwój charakteru i umiejętności, zarówno fizycznych, jak i moralnych. Filozofia judo opiera się na dwóch podstawowych zasadach:

Seiryoku Zen'yō (maksymalna skuteczność przy minimalnym wysiłku – najlepsze wykorzystanie energii, co oznacza działanie z wydajnością i inteligencją, a nie z marnowaniem siły)

Zasada ta zachęca do mądrego wykorzystywania energii. W odniesieniu do zdrowia oznacza to:

- trenuj mądrze, nie przesadnie,

- odpowiednią regenerację,
- wybieranie odżywiania, które dostarcza energii, a nie obciąża organizm,
- unikanie niepotrzebnego stresu.

Jita Kyōei (Wzajemne dobro i korzyści: wspólny rozwój, nie kosztem innych)

Zdrowie nie jest sprawą wyłącznie indywidualną. Ma wpływ na partnerów treningowych, zespoły, rodziny i społeczności. Zdrowy sportowiec jest bardziej pomocny, skoncentrowany i niezawodny. Dbanie o siebie jest również formą szacunku dla innych. Dzięki judo młodzi ludzie uczą się, że prawdziwa siła obejmuje samokontrolę, równowagę i świadomość.

1.4 Zdrowie jako proces edukacyjny

Zdrowie nie jest stanem stałym, jest to umiejętność, której można się nauczyć, którą można ćwiczyć i doskonalić. Podobnie jak techniki judo, zdrowe nawyki wymagają:

- powtarzania,
- cierpliwości,
- informacji zwrotnej,
- stopniowego postępu.

Błędy są częścią nauki. Pomijanie posiłków, zły sen lub stresujące okresy nie są porażkami, ale sygnałami, że konieczne są zmiany. Edukacja, a nie kary, prowadzi do długotrwałych zmian.

Ucząc się, jak funkcjonuje ich ciało i umysł, młodzi judocy zyskują:

- większą samoświadomość,
- lepszą regulację emocjonalną,
- większą odporność na stres,
- długotrwałe dobre samopoczucie.



1.5 Od krótkoterminowych wyników do długoterminowego rozwoju

Celem sportu młodzieżowego nie powinno być wyłącznie natychmiastowe osiągnięcie sukcesu, zdobycie medali lub wysokich miejsc w rankingach. Prawdziwy sukces oznacza:

- utrzymanie zdrowia w wieku dorosłym,
- radość z ruchu przez całe życie,
- rozwijanie pewności siebie i odporności psychicznej,
- utrzymanie pozytywnego stosunku do własnego ciała.



Judoka, który wcześniej uczy się dbać o zdrowie, buduje fundamenty nie tylko dla sportu, ale także dla edukacji, pracy i relacji w późniejszym życiu.

1.6 Rola niniejszego przewodnika

Niniejszy praktyczny przewodnik został stworzony, aby pomóc młodym judokom, trenerom, rodzicom i wychowawcom zrozumieć, że **zdrowie jest obowiązkiem 24/7 czyli 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu**. Zawiera praktyczne narzędzia, proste wyjaśnienia i codzienne strategie, które uzupełniają trening judo, nie przytłaczając sportowca.

W kolejnych rozdziałach omówiono następujące zagadnienia:

- odżywianie i nawodnienie,
- aktywność fizyczną inną niż judo,
- odpoczynek i regenerację,
- dobre samopoczucie psychiczne i radzenie sobie ze stresem,
- samokontrolę i świadomość stylu życia,
- zachęcanie innych do zdrowych nawyków.

Zdrowie nie zaczyna się i nie kończy na tatami. Zaczyna się od świadomości i rozwija się wraz z każdym świadomym wyborem.

ROZDZIAŁ 2 Znaczenie rozwoju fizycznego

Trening judo stanowi solidną podstawę rozwoju fizycznego. Poprawia siłę, koordynację, równowagę, elastyczność i koncentrację umysłową. Jednak nawet regularne uprawianie judo nie zastępuje w pełni potrzeby codziennej różnorodnej aktywności fizycznej. Ciało ludzkie jest przystosowane do wykonywania różnych ruchów w ciągu dnia, nie tylko podczas zorganizowanych sesji treningowych.

Dla młodych judoków aktywność fizyczna poza judo nie polega na wykonywaniu dodatkowych treningów, ale na wspieraniu zdrowia, regeneracji i długoterminowego rozwoju.

2.1 Dlaczego ruch poza treningiem jest ważny

Większość sesji judo trwa od jednej do dwóch godzin. Pozostałą część dnia często spędza się siedząc w szkole, ucząc się, korzystając z urządzeń cyfrowych lub odpoczywając biernie. Długie okresy bezruchu mogą negatywnie wpływać na postawę, mobilność, krążenie i koncentrację, nawet u aktywnych fizycznie sportowców.

Regularna, lekka aktywność fizyczna w ciągu dnia pomaga organizmowi zregenerować się po obciążeniach treningowych. Poprawia przepływ krwi, zmniejsza sztywność mięśni, wspiera zdrowie stawów i stabilizuje układ nerwowy. Pod względem psychicznym pomaga rozładować napięcie, poprawić nastrój i przywrócić koncentrację.

Aktywność fizyczna poza treningiem zmniejsza również ryzyko urazów spowodowanych przeciążeniem, równoważąc rozwój mięśni i promując naturalne wzorce ruchowe, które nie zawsze są podkreślane w judo.

2.2 Ruch jako część codziennego życia

Zdrowy ruch nie wymaga specjalnego sprzętu, siłowni ani wysiłku o wysokiej intensywności. W rzeczywistości codzienne czynności często zapewniają dokładnie taki rodzaj ruchu, jakiego potrzebuje organizm pomiędzy sesjami treningowymi.

Chodzenie, jazda na rowerze, wchodzenie po schodach, zabawy na świeżym powietrzu lub wykonywanie lekkich prac domowych – wszystko to przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego. Czynności te wspierają zdrowie układu sercowo-naczyniowego i sprawność ruchową bez nadmiernego obciążania organizmu.

Dla młodych judoków ważne jest, aby zrozumieć, że aktywność fizyczna nie zawsze oznacza trening. Ruch może być prosty, relaksujący i przyjemny. Takie podejście pomaga zapobiegać wypaleniu i buduje pozytywny stosunek do aktywności fizycznej.

2.3 Wspieranie regeneracji poprzez łagodną aktywność

Po intensywnym treningu lub zawodach organizmowi bardziej służy aktywna regeneracja niż całkowita bezczynność. Delikatny ruch pomaga zmniejszyć ból i sztywność mięśni, jednocześnie utrzymując sprawność ruchową.

Przykłady aktywności wspomagającej to łatwe spacerowanie, lekkie rozciąganie, ćwiczenia ruchowe, relaksująca jazda na rowerze lub zabawy ruchowe. Aktywności te powinny być komfortowe i regenerujące, a nie wymagające.

W judo niezbędna jest umiejętność rozpoznania, kiedy należy użyć siły, a kiedy się zrelaksować. Ta sama zasada dotyczy aktywności fizycznej poza treningiem. Świadomość tego, kiedy należy zwolnić tempo, jest oznaką świadomości, a nie słabości.

2.4 Rozwijanie świadomości ciała

Ruch poza judo jest okazją do rozwijania lepszej świadomości ciała. Bez presji wyników lub rywalizacji młodzi sportowcy mogą skupić się na tym, jak czuje się ich ciało, jak oddychają i jak pojawia się napięcie lub zmęczenie.

Świadomość ta pomaga judokom rozpoznać wczesne oznaki przeciążenia, słabej regeneracji lub stresu. Poprawia również koordynację i równowagę, co bezpośrednio wspiera wyniki w judo.

Proste praktyki, takie jak świadome chodzenie, powolne rozciąganie lub oddychanie połączone z ruchem, mogą wzmocnić połączenie między ciałem a umysłem.

2.5 Równowaga między aktywnością a odpoczynkiem

Większa aktywność nie zawsze jest lepsza. Jedną z najważniejszych umiejętności dla młodych sportowców jest nauka równoważenia wysiłku i regeneracji. Zbyt duża aktywność, nawet jeśli wydaje się zdrowa, może prowadzić do chronicznego zmęczenia i spadku motywacji. Dni odpoczynku i dni z mniejszą aktywnością są niezbędnym elementem rozwoju. W te dni ruch powinien być łagodny i odświeżający, a nie ustrukturyzowany lub wymagający. Celem jest wspieranie regeneracji przy zachowaniu naturalnego poziomu codziennej aktywności. Słuchanie ciała i odpowiednie dostosowywanie poziomu aktywności to nawyk, który wspiera zdrowie daleko wykraczające poza sport.

2.6 Długoterminowe korzyści płynące z aktywnego trybu życia

Dzięki naturalnemu włączeniu ruchu do codziennego życia młodzi judocy rozwijają nawyki, które pozostają z nimi na dłużej niż tylko lata rywalizacji sportowej. Uczą się, że aktywność fizyczna to nie tylko wyniki sportowe, ale także dobre samopoczucie, zdrowie i niezależność.

Takie podejście wspiera dobre samopoczucie przez całe życie, zmniejsza ryzyko problemów zdrowotnych związanych ze stylem życia i wzmacnia edukacyjną rolę judo jako systemu, który przygotowuje młodych ludzi do życia, a nie tylko do zawodów.

Aktywność fizyczna poza judo nie jest dodatkowym obciążeniem. Jest cichym, wspierającym partnerem, który pomaga ciału zregenerować się, umysłowi się zrelaksować, a sportowcowi rozwijać się w sposób zrównoważony i trwały.



Zdjęcie 3: pochodzi z <https://pexels.com>

Część II – Ciało: paliwo, ruch i regeneracja

ROZDZIAŁ 3 Odżywianie i nawodnienie jako podstawy codziennego zdrowia

Odżywianie i nawodnienie nie są dodatkiem do treningu, są podstawowymi elementami zdrowia i wydajności. W przypadku młodych judoków to, co i jak jedzą i piją każdego dnia, wpływa na poziom energii, koncentrację, regenerację, nastrój i długoterminowy rozwój. Dobre odżywianie nie oznacza surowych zasad ani perfekcji, ale konsekwencję, świadomość i równowagę.

3.1 Pożywienie jako paliwo i regeneracja

Organizm potrzebuje energii do treningu, nauki i wzrostu. Treningi zużywają zasoby fizyczne i psychiczne, a pożywienie jest podstawowym sposobem ich odzyskania. Bez wystarczającego i odpowiedniego odżywiania nawet najlepsze plany treningowe tracą skuteczność.

W przypadku młodych sportowców jedzenie spełnia jednocześnie kilka funkcji. Dostarcza energii do ruchu, wspomaga regenerację mięśni, wzmacnia układ odpornościowy i przyczynia się do stabilności emocjonalnej. Nieregularne posiłki, pomijanie śniadań lub nadmierne spożywanie wysoko przetworzonej żywności może prowadzić do wahań energii i koncentracji, a także spowolnienia regeneracji po treningu.

Odżywianie powinno być postrzegane jako codzienny nawyk, który wspiera zarówno wydajność, jak i dobre samopoczucie, a nie jako krótkoterminowa strategia związana wyłącznie z zawodami.

3.2 Regularność zamiast perfekcji

Wielu młodych judoków uważa, że odżywianie musi być skomplikowane lub rygorystyczne, aby było skuteczne. W rzeczywistości regularność jest znacznie ważniejsza niż perfekcja. Jedzenie o stałych porach i dbanie o zbilansowane posiłki ma większy wpływ niż sporadyczne próby stosowania ekstremalnych diet.

Stabilny rytm posiłków pomaga regulować poziom cukru we krwi, poprawia koncentrację w szkole i zmniejsza niepotrzebne zachcianki. Ta stabilność wspiera również równowagę emocjonalną i podejmowanie decyzji, zarówno na tatami, jak i poza nim.

Błędy i nieregularne dni będą się zdarzać. Ważne jest, aby powrócić do zdrowych nawyków bez poczucia winy i frustracji. W judo upadki są częścią nauki i ta sama zasada dotyczy odżywiania.

3.3 Zrozumienie głodu i sytości

Nauka rozpoznawania głodu i sytości jest ważną umiejętnością, szczególnie dla młodych ludzi, którzy wciąż rosną. Zbyt mała ilość spożywanego pokarmu może zmniejszyć poziom energii i opóźnić regenerację, podczas gdy nieświadome jedzenie może prowadzić do dyskomfortu i zmęczenia.

Zachęcanie młodych judoków do uważnego jedzenia pomaga im rozwijać zdrowszy stosunek do jedzenia. Obejmuje to jedzenie bez rozpraszania uwagi, gdy jest to możliwe, powolne przeżuwanie i zwracanie uwagi na to, jak różne pokarmy wpływają na poziom energii i nastrój.

Świadomość ta wspiera samokontrolę, która jest podstawową wartością w judo i niezbędną umiejętnością życiową.

3.4 Nawodnienie jako codzienny nawyk

Nawodnienie jest często niedoceniane, ale nawet niewielkie odwodnienie może negatywnie wpływać na wydajność fizyczną i umysłową. Koncentracja, koordynacja, czas reakcji i nastrój są wrażliwe na poziom płynów w organizmie.

Młodych sportowców należy zachęcać do regularnego picia przez cały dzień, nie tylko podczas treningu. Pragnienie jest często późnym sygnałem, więc wyrobienie nawyku regularnego picia jest skuteczniejsze niż reagowanie wyłącznie na pragnienie.

Woda powinna być głównym źródłem nawodnienia. Napoje słodzone mogą na krótko zwiększyć poziom energii, ale często prowadzą do szybkiego spadku koncentracji i niepotrzebnego spożycia kalorii. Wyrobienie nawyku wybierania wody sprzyja zarówno zdrowiu, jak i długotrwałej wydajności.



Zdjęcie 4: Wygenerowane za pomocą Canva AI

3.5 Odżywianie, wzrost i rozwój

W przeciwieństwie do dorosłych sportowców, młodzi judocy wciąż rosną. Ich potrzeby żywieniowe wspierają nie tylko trening, ale także rozwój kości, równowagę hormonalną i rozwój poznawczy. Z tego powodu restrykcyjne wzorce żywieniowe i ekstremalne podejście do diety są szczególnie ryzykowne.

Odżywianie zorientowane na zdrowie koncentruje się na różnorodności i adekwatności, a nie na ograniczeniach. Zróżnicowana dieta wspiera zmieniające się potrzeby organizmu i zmniejsza ryzyko niedoborów. Podejście to jest zgodne z zasadą judo dotyczącą równowagi i szacunku dla ciała.

3.6 Edukacyjna rola trenerów i rodzin

Młodzi sportowcy rzadko samodzielnie podejmują decyzje dotyczące jedzenia. Trenerzy, rodzice i opiekunowie odgrywają ważną rolę w kształtowaniu postaw wobec odżywiania i nawadniania organizmu. Celem nie jest kontrola, ale wskazówki i dawanie przykładu.

Otwarte rozmowy, wspólne posiłki i praktyczna edukacja pomagają młodym judokom zrozumieć, dlaczego odżywianie ma znaczenie. Kiedy dorośli prezentują zrównoważone i swobodne podejście do jedzenia, młodzi sportowcy są bardziej skłonni do przyjęcia trwałych nawyków.

3.7 Odżywianie jako umiejętność na całe życie

Nauka prawidłowego odżywiania się i picia to umiejętność, która wykracza daleko poza sport. Wpływa ona na wyniki w nauce, odporność emocjonalną i długoterminowe zdrowie. Włączając podstawową wiedzę na temat odżywiania do edukacji judo, wspieramy rozwój odpowiedzialnych, świadomych siebie osób.

Odżywianie i nawadnianie organizmu to codzienne przejawy szacunku dla własnego ciała. Podobnie jak techniki judo, poprawiają się one dzięki praktyce, cierpliwości i konsekwencji.

3.8 Potrzebujemy zdrowej diety

To, co jemy i pijemy, wpływa nie tylko na naszą wagę, ale przede wszystkim na poziom energii, koncentrację, jakość snu, odporność i regenerację. Dobra dieta nie musi oznaczać ograniczeń — jej kluczowymi cechami są równowaga, regularność i prostota.

Najważniejsze elementy zdrowej diety:

- Warzywa i owoce jako podstawa codziennych posiłków — Źródło witamin, minerałów i przeciwutleniaczy.
- Pełnoziarniste produkty — stabilizują poziom energii i dostarczają błonnika.
- Zdrowe tłuszcze — ryby, orzechy, oliwa z oliwek, awokado.

- Białko pochodzenia zwierzęcego i/lub roślinnego – niezbędne do regeneracji i budowy tkanek.
- Witaminy i minerały: wit. B, wit. C, wit. D, potas, magnez. Witaminy B, C i D, a także potas i magnez mają kluczowe znaczenie dla zdrowia: witaminy z grupy B wspomagają metabolizm i dostarczają energii, witamina C jest silnym przeciwutleniaczem, a witamina D jest niezbędna dla zdrowych kości i odporności. Potas i magnez wspomagają funkcjonowanie mięśni, nerwów i serca, a magnez poprawia również wchłanianie witaminy D.

Witaminy z grupy B. Wspomaganie metabolizmu: Uczestniczą w metabolizmie, pomagając przekształcać pokarm w energię. Funkcjonowanie układu nerwowego: poprawiają myślenie i koncentrację. Zdrowie skóry, włosów i paznokci: mają pozytywny wpływ na ich kondycję.

Witamina C. Działanie przeciwutleniające: chroni komórki przed uszkodzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki. Wspomaganie odporności: wzmacnia układ odpornościowy. Poprawia wchłanianie żelaza: zwiększa wchłanianie żelaza z pożywienia. Uwaga: należy zachować co najmniej 2-godzinną przerwę między przyjmowaniem witaminy C a witaminy B12, ponieważ witamina C może zmniejszać jej wchłanianie, zgodnie z informacjami podanymi przez Tran Möller's.

Witamina D. Zdrowie kości i zębów: Odpowiada za prawidłowe wchłanianie wapnia i fosforu. Wspomaga układ odpornościowy: Odgrywa rolę w regulacji odpowiedzi immunologicznej. Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Wchłanianie: Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach, dlatego najlepiej przyjmować ją wraz z posiłkiem zawierającym tłuszcz (np. po obiedzie). Synergia z magnezem: Magnez jest niezbędny do aktywacji witaminy D.

Potas. Funkcjonowanie mięśni: ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego skurczu i funkcjonowania mięśni, w tym mięśnia sercowego. Równowaga płynów: pomaga utrzymać prawidłowe nawodnienie organizmu. Przewodnictwo nerwowe: odgrywa rolę w przekazywaniu impulsów nerwowych.

Magnez. Funkcjonowanie mięśni i układu nerwowego: poprawia funkcjonowanie mięśni i nerwów oraz pomaga zapobiegać skurczom. Działanie przeciwutleniające: chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Wsparcie dla serca: wspomaga prawidłowe funkcjonowanie serca. Wchłanianie witamin: współpracuje z witaminą D i B6, wspomagając ich działanie i wchłanianie.

Dobre jedzenie dla większości ludzi

Projekt Erasmus+ JUDO & HEALTH ma na celu pomóc Ci wejść na właściwą ścieżkę w zakresie nawyków żywieniowych i picia. Niestety nie można powiedzieć ani napisać, że działa to w przypadku wszystkich, ponieważ niektórzy ludzie rodzą się z niepełnosprawnościami lub zapadają na choroby w trakcie życia. Jednak niezależnie od stanu zdrowia można utrzymać dobrą dietę.

Nasze pożywienie składa się z dwóch źródeł energii i jednego budulca. Źródłami energii są cukry/węglowodany i różnego rodzaju tłuszcze. Elementem budulcowym jest białko, które tworzy

większość elementów naszego organizmu. Ponadto potrzebujemy wielu witamin i minerałów, które są dodawane do naszej diety. Jedyną substancją, której brakuje w wystarczającej ilości w diecie wegańskiej, jest witamina B12, ale można ją łatwo przyjmować w postaci suplementów (bardzo ważne jest, aby dostarczać organizmowi tę witaminę).

Jaki jest problem z naszymi nowymi “zachodnimi” potrawami i nawykami żywieniowymi?

Największym problemem jest to, że spożywamy zbyt dużo cukrów różnego rodzaju, które często są ukryte w jedzeniu. Kiedy poziom insuliny jest wysoki, organizm w pierwszej kolejności wykorzystuje glukozę jako paliwo zamiast tłuszczu. Oznacza to, że spalanie tłuszczu spada. Nadmiar glukozy, który nie jest natychmiast wykorzystywany, jest najpierw magazynowany w postaci glikogenu, a gdy zapasy glikogenu są pełne, nadmiar jest przekształcany w tłuszcz i magazynowany w tkance tłuszczowej. Połączenie tłuszczu i szybko wchłanianych (“szybkich”) węglowodanów może zatem prowadzić do tego, że spożywany tłuszcz nie jest spalany, ale magazynowany, ponieważ insulina tymczasowo „wylacza” spalanie tłuszczu.

Insulina jest hormonem, który odgrywa kluczową rolę w metabolizmie organizmu, zwłaszcza w odniesieniu do poziomu cukru we krwi i spalania tłuszczu. Węglowodany “szybkie” (takie jak cukier i białe pieczywo) są szybko rozkładane na glukozę, co prowadzi do gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi. Organizm reaguje uwalnianiem insuliny z trzustki w celu transportu glukozy z krwi do komórek, gdzie jest ona wykorzystywana jako energia lub magazynowana. Jest to naturalny i niezbędny proces – insulina ma kluczowe znaczenie dla regulacji poziomu cukru we krwi i magazynowania energii. Problem pojawia się, gdy poziom insuliny jest chronicznie wysoki, na przykład z powodu nadmiernego spożycia “szybkich” węglowodanów, co z czasem może przyczyniać się do przyrostu masy ciała i insulinooporności. Zbilansowana dieta zawierająca węglowodany, błonnik, białko i zdrowe tłuszcze pomaga utrzymać równowagę poziomu cukru we krwi i insuliny.

Czy możemy sami coś z tym zrobić?

Tak, oczywiście. Zaczynamy od nauki, jak i co jeść i pić. Kiedy budzimy się rano, organizm uwalnia hormony stresu, takie jak kortyzol, adrenalina i hormon wzrostu. Hormony te sygnalizują wątrobie, aby uwolniła glukozę do krwi, aby zapewnić energię na początek dnia, jeszcze przed śniadaniem. Jest to naturalny proces, który zachodzi u każdego.

Aby uniknąć gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi zaraz po przebudzeniu (i utrzymywania się wysokiego poziomu przez cały dzień), warto jeść śniadanie w określonej kolejności:

- Zaczynaj od warzyw i wolno przyswajalnych węglowodanów, takich jak papryka, pomidor, ogórek, brokuły, płatki owsiane lub pieczywo pełnoziarniste.

- Dodaj białko — np. jajka, kurczaka, rybę lub mięso. Pomaga to utrzymać stabilny poziom cukru we krwi.
- Pij wodę, herbatę lub kawę (dla starszych nastolatków) — nie soki ani słodzone napoje, ponieważ szybko podnoszą poziom cukru we krwi.
- Na koniec zjedz owoce, które wymagają przeżucia, np. jabłko lub pomarańczę. Przeżuwanie owoców sprawia, że cukier jest wchłaniany wolniej niż w przypadku picia.

Czym są węglowodany?

Węglowodany to różne rodzaje cukrów, takie jak glukoza, sacharoza, cukier winogronowy itp.

Nawet skrobia zawarta w warzywach, zbożach, takich jak mąka, makaron, ziemniaki, fasola, nasiona i inne produkty, jest przekształcana w cukier.

Indeks glikemiczny (IG) to sposób pomiaru szybkości, z jaką po spożyciu pokarmu wzrasta poziom cukru we krwi. Aby dowiedzieć się, czy dany pokarm ma wysoki czy niski IG, można poszukać informacji w Internecie.

Warto wiedzieć, że jeśli ugotujesz ziemniaki jednego dnia i schłódzisz je, aby zjeść następnego dnia, skrobia staje się oporna i nie jest tak dobrze wchłaniana przez jelita, co skutkuje niższym IG. Zatrzymuje cukier w dalszej części jelita i odżywia bakterie jelitowe, co jest bardzo korzystne, ponieważ potrzebujemy zdrowych jelit. To samo dotyczy makaronu — gotowanie i schładzanie na następny dzień jest korzystne! Nazywa się to skrobią oporną!

Zapalenie jelit nie jest dobre, podobnie jak zapalenie innych narządów. Jest ono przyczyną kilku rodzajów nowotworów, chorób serca, chorób stawów, a obecnie choroba Alzheimera jest określana jako cukrzyca typu 3.

Przykłady węglowodanów o niskim IG (wolno przyswajalne węglowodany)

Warto wybierać przede wszystkim te węglowodany.

Rozkładają się powoli → równomierna energia i stabilny poziom cukru we krwi:

Produkty pełnoziarniste:

- Płatki owsiane
- Chleb pełnoziarnisty
- Makaron pełnoziarnisty
- Komosa ryżowa
- Kasza bulgur

Rośliny strączkowe:

- Soczewica

- Ciecierzycza
- Czarna fasola
- Zielony groszek

Warzywa (bez skrobi):

- Brokuły
- Szpinak
- Papryka
- Pomidor
- Ogórek

Owoce o niskim indeksie glikemicznym:

- Jabłko
- Gruszka
- Pomarańcza
- Truskawki
- Wiśnie

Zdjęcie 5: Wygenerowane za pomocą Canva AI



Węglowodany o wysokim IG (szybkie węglowodany)

Te węglowodany należy spożywać jak najrzadziej.

Szybko się rozkładają → poziom cukru we krwi gwałtownie wzrasta:

Produkty z białej mąki:

- Biały chleb
- Biały ryż
- Zwykły makaron
- Płatki kukurydziane
- Słodzone płatki zbożowe

Warzywa bogate w skrobię:

- Puree ziemniaczane
- Pieczone ziemniaki
- Frytki

Słodkie potrawy i napoje:

- Słodycze
- Napoje gazowane
- Soki
- Lody
- Ciasta i bułki

Owoce o wysokim indeksie glikemicznym:



Zdjęcie 6: Wygenerowane za pomocą Canva AI

- Arbuz
- Ananas
- Mango
- Suszone owoce (np. rodzynki)

Tłuszcze!

Tłuszcze znajdują się w wielu produktach spożywczych: olejach, maśle, mięsie, rybach, drobiu, orzechach, nasionach, awokado, oliwkach.

W naszej żywności występują trzy rodzaje tłuszczów:

- Tłuszcze nasycone, np. masło, ser, śmietana, mięso, olej kokosowy.
- Tłuszcze jednonienasycone, np. oliwa z oliwek, awokado, orzechy i olej rzepakowy.
- Tłuszcze wielonienasycone, takie jak omega-3 i omega-6, występujące w tłustych rybach, olejach roślinnych, orzechach i nasionach.

Wszystkie te tłuszcze są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Białka!

Białka są budulcem organizmu — podobnie jak klocki Lego, z których buduje się wszystko, co ważne w organizmie. Pomagają budować mięśnie, skórę, włosy i komórki. Są potrzebne organizmowi do produkcji hormonów i enzymów (które kontrolują funkcjonowanie organizmu). Są również ważne dla układu odpornościowego, który chroni przed chorobami.

Białka znajdują się w mięsie, rybach, skorupiakach, drobiu, fasoli i nasionach różnych rodzajów, ale także w wodorostach. Znajdują się również w jajkach i produktach mlecznych.

Białka składają się z około 20 różnych aminokwasów, które organizm łączy w białka do różnych zastosowań. Dziewięć z tych aminokwasów (aminokwasy egzogenne) nie może być wytwarzanych przez organizm i musi być dostarczanych wraz z pożywieniem.

Napoje i równowaga płynów

Pierwszym napojem, który powinniśmy pić, jeśli dbamy o dietę, jest czysta woda. Smaczne napoje słodzone lub soki należy spożywać z umiarem, ponieważ podnoszą one poziom cukru we krwi. Wiedz, co się wtedy dzieje: organizm uwalnia insulinę — hormon, który pomaga w przetwarzaniu cukru. Jednocześnie organizm przestaje spalać tłuszcz, ponieważ skupia się najpierw na przetwarzaniu cukru.

Kiedy intensywnie trenujesz, wykonujesz pracę fizyczną lub przebywasz na zewnątrz w upalny dzień, organizm poci się, aby się ochłodzić. Jednak wraz z potem tracisz nie tylko wodę, ale także sól, cukier i ważne substancje potrzebne organizmowi do funkcjonowania.

Co powinniśmy pić podczas treningu?

Najważniejsza jest zawsze woda – napełnij butelkę i pij regularnie.

Jeśli dużo się pocisz, możesz mieszać wodę z roztworem nawadniającym zawierającym:

- Sól — pomaga organizmowi zatrzymać płyny.
- Trochę cukru (np. miodu) – dla szybkiej energii.
- **Witaminy i minerały** – aby pomóc mięśniom i organizmowi czuć się dobrze. Witaminy chronią nas przed stanami zapalnymi i zawierają przeciwutleniacze, które chronią nas przed wolnymi rodnikami, które przedostają się do organizmu po urazie lub chorobie. Witamina C jest jedną z tych witamin, ale kilka innych substancji również zawiera przeciwutleniacze. Poszukaj w Google, jakie produkty spożywcze zawierają przeciwutleniacze.

Picie zbyt dużej ilości płynów nie jest dobre z innych powodów. W naszym przypadku, mając na sobie strój do judo, podczas intensywnego treningu w upale można łatwo stracić kilka kilogramów. Aby dowiedzieć się, ile płynów traci organizm podczas treningu, można zważyć się przed i po sesji. Przykład: jeśli po treningu ważysz dwa kilogramy mniej, oznacza to, że wypociłeś około dwóch litrów płynów.

Co dotyczy utraty (“zbijania”) wagi w sporcie?

W ostatnim okresie przed ważeniem może być konieczne zrzucenie kilku kilogramów przed wejściem na wagę.

Znacznie ogranicza się spożycie węglowodanów i tłuszczów w pożywieniu, ale zwiększa się spożycie białka, koncentrując się na chudym białku: kurczaku, tuńczyku zmieszonym z białkami jajek i innych niskotłuszczowych produktach mięsnych. Fasola, soczewica i nasiona mogą zawierać więcej białka niż mięso, ale niestety mają znacznie wyższą zawartość tłuszczu, dlatego w tych dniach unika się ich w celu zmniejszenia masy ciała.

Podczas takiego procesu można łatwo odczuwać lekkie zawroty głowy, a to dlatego, że organizm zaczyna produkować ketony jako źródło energii zamiast glukozy/cukru.

Po zakończeniu ważenia można ponownie zasilić organizm zwykłą dietą, ale należy spożywać kilka małych porcji i powoli przywracać równowagę płynów, aby nie podrażnić żołądka i jelit (ponieważ po tym następują zawody).

Sauna lub trening w strojach dresowych to również opcja pozwalająca na tymczasową utratę wagi.

To normalne, że nastolatki osiągają różne kategorie wagowe, czasami szybko przechodząc do kolejnej, ale przejście do następnej może zająć więcej czasu. Zazwyczaj stabilizuje się to w późniejszym okresie nastoletnim.

Judo jest sportem z kategoriami wagowymi, dlatego ważne jest, aby zastanowić się, w jaki sposób schudnąć – jeśli w ogóle jest to konieczne.

O wiele lepiej jest wprowadzać niewielkie zmiany przez dłuższy czas niż próbować szybko schudnąć tuż przed zawodami.

Szybka utrata wagi może powodować zmęczenie, stres lub przygnębienie, a to nie jest dobre dla organizmu ani nastroju.

Jeśli na kilka dni przed zawodami jesteś już blisko swojej wagi startowej, unikniesz stresu związanego z jedzeniem, piciem lub treningiem w ostatniej chwili.

Możesz skupić się na dobrym samopoczuciu, mądrym treningu i dobrym śnie, dzięki czemu będziesz czujny i gotowy do rywalizacji.

Wskazówki dla młodych sportowców:

- Zawsze rozmawiaj z trenerem, rodzicami lub pielęgniarką szkolną, jeśli myślisz o wadze i diecie.
- Ciało rośnie i rozwija się, dlatego tak ważne jest, aby dobrze i wystarczająco się odżywiać.
- Zawody powinny być zabawą i wyzwaniem, a nie stresem!
- Suplementy w postaci białek, minerałów i witamin są oczywiście dozwolone, jeśli czujesz, że nie dostarczasz ich wystarczającej ilości, a chcesz zbudować dobrą sylwetkę. Białka spożywcze mogą być drogie, więc jedna miarka proszku białkowego dziennie pomaga zaspokoić tę potrzebę przy niższych kosztach.
- Spożywane przez nas pokarmy nie powinny być zastępowane suplementami, które powinny być przyjmowane wyłącznie jako dodatkowa pomoc w razie potrzeby, o czym tylko Ty wiesz.

Napoje energetyczne uzależniają i należy ich unikać. Mogą być bardzo niebezpieczne!

„Dbaj o swoje ciało, ale nie bądź dla siebie zbyt surowy, każdy popełnia błędy i je/pije coś, co nie jest absolutnie właściwe. Jesteś wystarczająco silny, aby zdecydować, jak chcesz wyglądać, mając nieco więcej lub mniej kilogramów, nikt inny”. Kochaj siebie i innych!

3.9 Prawidłowa kolejność spożywania posiłków

Właściwa kolejność spożywania posiłków jest ważna.

Śniadanie/poranek: głównie białko, takie jak jajka, mięso, ryby, kurczak i inne produkty bogate w białko. Powodem jest to, że już po przebudzeniu nasz organizm ma wystarczającą ilość cukru we krwi, więc przed obiadem nie musimy jeść nic słodkiego ani pieczywa.

Dlatego rano nie pij słodkich napojów, soków ani podobnych produktów – w razie potrzeby wypij tylko trochę wody.



[Zeskanuj kod QR, aby zobaczyć zdjęcia śniadań](#)

Obiad: Zaczynj od sałatki, aby pomóc jelitom wchłonąć witaminy i minerały, ale także aby zapobiec zbyt szybkiemu przedostawaniu się cukrów do krwiobiegu.

Następnie ponownie czas na:

1. Białka i
2. Tłuszczu w potrawie, a na koniec, co nie mniej ważne,
3. Węglowodany w postaci bogatego w błonnik chleba, makaronu, ziemniaków, ryżu...

Następnie możesz zjeść jabłko lub pomarańczę, jeśli samodzielnie je przeżujesz.

Dodatki i sosy są całkowicie dozwolone, o ile nie spożywasz ich w nadmiernych ilościach.

Kolacja: Podobna do lunchu pod względem kolejności składników — najpierw sałatka, następnie białko i tłuszcz, a na końcu węglowodany.



[Zeskanuj kod QR, aby zobaczyć zdjęcia menu obiadowego/kolacyjnego](#)

Przekąski można jeść, gdy nie zawsze jesteśmy w stanie przestrzegać odpowiednich pór posiłków, a młodzi ludzie potrzebują większych porcji w drugiej połowie okresu dojrzewania. Ale proszę: jedz dobre jedzenie, a nie gotowe fast foody.

Przyprawy i sosy różnią się w zależności od regionu, więc używaj tych, które lubisz.

Ta rada ma charakter osobisty i to Ty wybierasz składniki, które preferujesz. Jedz i pij to, co lubisz, ale unikaj produktów zawierających dużo cukrów prostych. Sprawdź tabelę IG w Internecie.



[Zeskanuj kod QR, aby zobaczyć zdjęcia przekąsek](#)

Pokarmy zawierające azotany tworzą tlenek azotu w żołądku. Tlenek azotu jest dobry dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego i sprawności fizycznej. To właśnie dlatego Popeye (postać z kreskówki) ma tak duże przedramiona. Jarmuż, czarna kapusta, szpinak i inne ciemnozielone warzywa zawierają azotany. Zwycięzcą w tej konkurencji pozostaje burak, który zawiera najwyższe stężenie azotanów. Najbezpieczniejszym i najłatwiejszym sposobem na ich spożycie jest picie soku z buraków po treningu, około 15 cl dziennie po zjedzeniu lunchu, kolacji lub innego posiłku.

Jeśli przygotowałeś te produkty, przed przechowywaniem należy je schłodzić, jeśli nie zostaną spożyte od razu. W przeciwnym razie łatwo ulegają one atakowi bakterii.

Wielu sportowców stosuje tę metodę, aby szybko uzupełnić składniki odżywcze w organizmie po treningu.

Zalecenia dotyczące posiłków w ciągu dnia:

Śniadanie: W normalnym trybie życia należy spożywać głównie białko, sałatki i pieczywo o niskim indeksie glikemicznym z serem, który zawiera tłuszcz i białko. Białko można przygotować dzień wcześniej, np. omlet z dodatkiem kurczaka, klopsików, tuńczyka lub resztek z poprzedniego dnia. Chleb powinien zawierać mniej niż 50% węglowodanów i dużo błonnika, aby uzyskać niski indeks glikemiczny. Podczas postu, szybkiej

utraty wagi lub cukrzycy należy zrezygnować z chleba. Jogurt naturalny powinien być bez przetworzonych substancji słodzących lub owoców dodanych dla smaku. Jagody i maliny mogą być świeże lub mrożone.

Przed obiadem nie pij słodkich napojów ani nie jedz owoców.

Pij wodę, herbatę lub kawę.

Obiad i kolacja: Te posiłki można spożywać zgodnie z tą samą zasadą. Zawsze zaczynaj od sałatki z mieszanych warzyw doprawionej octem/olejem.

Danie główne powinno być spożywane najpierw z białkiem, a skrobią, taką jak ziemniaki, ryż, makaron z sosem, na końcu. Czasami po posiłku można zjeść jagody/owoce.

Najlepszym sposobem kontrolowania wagi jest obniżenie poziomu cukru we krwi.

Dlaczego? Gdy poziom cukru we krwi jest prawidłowy, poziom insuliny jest niski, a organizm zajmuje się spalaniem tłuszczu. Jeśli poziom cukru we krwi jest wysoki, insulina przestaje spalać tłuszcz i koncentruje się na cukrze/glukozie, która dostaje się do krwiobiegu. Podobnie jak około 200 lat temu, cukrzyca typu 2 praktycznie nie występowała.

Przekąski między posiłkami są dozwolone, gdy spalamy więcej kalorii, ale należy przestrzegać zaleceń dotyczących tego, kiedy i co jemy.

ROZDZIAŁ 4 Aktywność fizyczna poza treningiem judo

Trening judo rozwija siłę, technikę, dyscyplinę i odporność psychiczną. Jednak długoterminowy rozwój sportowy i ogólny stan zdrowia wymagają czegoś więcej niż tylko czasu spędzonego na tatami. Uzupełniające aktywności fizyczne odgrywają kluczową rolę w tworzeniu zrównoważonych, odpornych i elastycznych judoków.

Aktywność fizyczna poza treningiem judo pomaga zapobiegać kontuzjom, poprawia koordynację i wszechstronność, poprawia ogólną kondycję fizyczną oraz pomaga utrzymać motywację i radość z ruchu. Przyczynia się również do świeżości umysłowej, pozwalając sportowcom powrócić do treningu judo bardziej skoncentrowanym i zaangażowanym.

4.1 Dlaczego aktywności uzupełniające mają znaczenie



Judo jest złożonym sportem, który stawia wysokie wymagania organizmowi, szczególnie stawom, sile chwytu, stabilności tułowia i układowi nerwowemu. Powtarzanie podobnych wzorców ruchowych bez wystarczającej różnorodności może zwiększyć ryzyko przeciążenia i kontuzji spowodowanych nadmiernym obciążeniem.

Działania uzupełniające zapewniają różnorodność ruchów, stymulują różne grupy mięśni i rozwijają ogólne zdolności sportowe, które bezpośrednio wspierają wyniki w judo. Pomagają również młodym sportowcom odkryć radość z ruchu poza presją zawodową, wzmacniając nawyki

związane z aktywnością fizyczną na całe życie.

Zdjęcie 7: Wygenerowane za pomocą Canva AI

Z edukacyjnego punktu widzenia wszechstronność ruchowa odzwierciedla jedną z podstawowych zasad judo, czyli maksymalną wydajność poprzez inteligentne wykorzystanie energii. Dobrze wykształcony sportowiec porusza się lepiej, szybciej regeneruje się i łatwiej się dostosowuje.

4.2 Siła, kondycja, koordynacja i mobilność

Trening siłowy poza treningiem judo stanowi podstawę bezpiecznego i skutecznego wykonywania ćwiczeń. Ćwiczenia z wykorzystaniem masy ciała, taśmy oporowe, kettlebells, systemy TRX i piłki lekarskie pomagają rozwinąć siłę funkcjonalną, stabilność stawów i kontrolę postawy. Należy skupić się na prawidłowej technice, stopniowym postępie i zrównoważonym rozwoju, a nie na maksymalnym obciążeniu.

Ćwiczenia kondycyjne poprawiają wydolność sercowo-naczyniową i zarządzanie energią. Trening interwałowy, biegi wahadłowe, biegi pod górę, pływanie, jazda na rowerze, wiosłowanie i szybki marsz wspierają wytrzymałość bez nadmiernego obciążania stawów. Zarówno ćwiczenia o niskiej intensywności, jak i ćwiczenia interwałowe są cenne, jeśli są odpowiednio zaplanowane.

Trening koordynacji i równowagi poprawia świadomość ciała, szybkość reakcji i kontrolę ruchów. Ćwiczenia takie jak deski równoważne, ćwiczenia na slackline, żonglowanie piłką, drabinki zwinnościowe i ćwiczenia reakcji poprawiają wydajność neuronową i precyzję ruchów, które są niezbędne w judo.

Codziennie należy pracować nad mobilnością i elastycznością. Regularne ćwiczenia mobilnościowe wspierają zdrowie stawów, postawę i jakość ruchów. Szczególną uwagę należy zwrócić na biodra, kostki, kręgosłup i ramiona, ponieważ obszary te są silnie zaangażowane w techniki judo.

4.3 Sporty z piłką, sporty rakietowe i aktywności na świeżym powietrzu

Sporty z piłką stanowią doskonałe uzupełnienie treningu judoków. Koszykówka, piłka nożna, dwa ognie, siatkówka, piłka ręczna i podobne aktywności poprawiają orientację przestrzenną, szybkość podejmowania decyzji, zdolność reakcji, widzenie peryferyjne, siłę skoku i komunikację w zespole. Przywracają również radość i spontaniczność do aktywności fizycznej.

Sporty rakietowe, takie jak badminton, tenis stołowy i speedminton, rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową, szybkość reakcji, wyczucie czasu i ekonomię ruchów. Umiejętności te przekładają się bezpośrednio na walkę w uścisku, reakcje obronne i świadomość taktyczną w judo.

Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu i specjalne zajęcia sportowe zapewniają dodatkową różnorodność. Wspinaczka i bouldering zwiększają siłę chwytu i koordynację całego ciała. Paddleboarding poprawia równowagę i stabilność tułowia. Jazda na rolkach i parkour wspierają zwinność i dynamiczną kontrolę, jeśli są uprawiane bezpiecznie i stopniowo.

Zajęcia te powinny być dostosowane do wieku, doświadczenia i względów bezpieczeństwa, a przyjemność i odkrywanie nowych rzeczy powinny mieć pierwszeństwo przed wynikami.

4.4 Przykładowy tygodniowy plan zajęć

Zrównoważona struktura tygodnia pozwala judokom czerpać korzyści z zajęć uzupełniających, nie zakłócając treningu judo ani regeneracji.

Typowy tydzień może obejmować trening siłowy połączony z ćwiczeniami ruchowymi, gry koordynacyjne lub sporty z piłką, trening interwałowy z rozciąganiem, sporty rakietowe lub lekkie sesje fitness oraz co najmniej jedną aktywność na świeżym powietrzu lub aktywność wytrzymałościową o niskiej intensywności. Zawsze należy uwzględnić jeden dzień poświęcony całkowitej regeneracji.

Dokładna struktura powinna pozostać elastyczna i dostosowana do obciążenia treningowego sportowca, wymagań szkolnych i indywidualnych potrzeb.

4.5 Protokół 24/7

Niniejszy podręcznik przedstawia metodologię przygotowania judoków poza treningiem w oparciu o protokół 24/7. Celem jest rozwijanie odporności fizycznej i psychicznej, wspieranie regeneracji, promowanie wszechstronności sportowca i poprawa jego zdolności do wejścia w tak zwaną *strefę sportową* – stan maksymalnej wydajności, koncentracji i wewnętrznej stabilności.

Protokół łączy elementy **sprawności fizycznej, dobrego samopoczucia i spokoju**, dzięki czemu judocy mogą rozwijać swoje umiejętności nie tylko podczas treningów na tatami, ale także **poprzez codzienny styl życia**.

Ma on następujące cele:

- Poprawa gotowości psychicznej i fizycznej młodych judoków.
- Optymalizacja regeneracji, adaptacji do stresu i wzorców snu.
- Wzmocnienie zdolności koncentracji, relaksacji i radzenia sobie ze stresem.
- Umożliwienie częstszego wchodzenia w *stan flow* podczas treningów, zawodów i życia codziennego.
- Rozwijanie wszechstronności poprzez uzupełniające sporty i aktywność fizyczną.
- Nauczenie sportowców samoregulacji i umiejętności monitorowania własnych procesów fizjologicznych.

Oraz następująca procedura:

1. Wybór uczestników

- Około 20 sportowców z potencjałem (równa reprezentacja płci).

2. Wstępna diagnostyka

- **MAX PULSE**

Pomiar stresu fizycznego i psychicznego, zmienności rytmu serca (HRV), elastyczności naczyń krwionośnych i adaptacji układu nerwowego.

- **EEG MUSE**

Ocena zdolności do relaksacji, koncentracji i wyciszenia wewnętrznego dialogu.

Diagnostyka służy przede wszystkim jako **narzędzie edukacyjne** — sportowcy rozumieją, jak działa ich organizm i układ nerwowy.

3. Wprowadzenie do ćwiczeń

- wprowadzające szkolenie z metod fitness/wellness/spokoju
- ćwiczenia praktyczne i trening techniki

4. Coaching

- praca grupowa i indywidualna ze sportowcami (trening mentalny, przygotowanie fizyczne, równowaga obciążenia i regeneracja)

5. Tworzenie osobistych protokołów 24/7

- osobiste codzienne rutyny
- prywatne dzienniki treningowe i regeneracyjne

6. Diagnostyka końcowa

- powtórne pomiary MAX PULSE i EEG MUSE

7. Wyniki

- raport końcowy, zalecenia, metodologia dla trenerów i rodziców

Struktura niniejszego protokołu opiera się na:

Protokół przed snem

- Lekka kolacja i odpowiednie nawodnienie.
- Oczyszczenie dróg oddechowych (np. za pomocą urządzenia NONI).
- Eliminacja niebieskiego światła (okulary, tryb wyświeclania).
- Świadome rozciąganie relaksacyjne.
- Medytacja zen.
- Progresywna relaksacja mięśni.
- Techniki oddechowe optymalizujące sen (oddychanie pudełkowe, 4-6-8).
- Techniki radzenia sobie ze stresem i bezsennością.
- Ciepły prysznic z krótkim schłodzeniem stóp.
- Prowadzenie dziennika – krótka relacja z dnia.
- Medytacja audio (fale theta/delta).

Dodatkowa kompensacja (2–3 razy w tygodniu):

- Rozluźnienie ramion, bioder i kręgosłupa lędźwiowego.
- Mobilizacja kręgosłupa piersiowego.
- Aktywacja mięśni pośladkowych mini opaski.
- Delikatna wieczorna joga.

Poranna (po Śnie) procedura

- Krótkie ćwiczenia rozciągające.
- Kontrolowane ćwiczenia oddechowe.
- Hartowanie pod prysznicem (10–30 sekund).
- Akupresura stóp.
- Medytacja zen z wizualizacją i afirmacjami.
- Lekka higiena – wystaw się na działanie porannego światła.
- Szczotkowanie suchej skóry.
- Krótki aktywator HIIT (3–5 minut).

Poranna aktywacja – zalecany blok:

- 20 sekund przysiadów
- 20 sekund wspinaczki górskiej
- 20 pajacyków
- ruchomość: kot/krowa + rotacja klatki piersiowej

Codzienny protokół (w pełni rozbudowany)

Codzienny protokół łączy w sobie **ćwiczenia umysłowe, regeneracyjne i fizyczne**, które razem wspierają stabilny rozwój młodych judoków.

Czynności regeneracyjne i świadome w ciągu dnia

- Świadome jedzenie i świadome chodzenie
- Krótkie ćwiczenia oddechowe między szkołą a treningiem
- Ćwiczenia oczu (zmiana ostrości, widzenie peryferyjne)
- Sauna, jacuzzi, pływanie
- Samodzielna terapia limfatyczna i samodzielny masaż
- Prowadzenie dziennika treningowego
- Drzemki regeneracyjne (10–20 min)
- Trening neurowizualny (reakcje, pole widzenia)

- Ćwiczenia rytmiczne (muzyka, gra na bębnach)
- Metoda WOOP (planowanie i motywacja)
- Zajęcia kreatywne

4.6 Przygotowanie fizyczne judoków poza treningiem judo

A) Trening siłowy (2–3 razy w tygodniu)

Ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem masy ciała

- Pompki 3×12–20
- Przysiady 3×20
- Wypady do przodu/do tyłu 3×12 na każdą nogę
- Przysiady z wyskokiem 3×10
- Deska 3×40–60 s
- Deska boczna 3×30 s/strona
- Mostki pośladowe 3×15–20
- Piesek 3×10/strona
- Przeprosty 3×15

Z użyciem sprzętu

- Taśmy oporowe (ramiona, łopatki, biodra)
- Kettlebell – przysiad z kettlebellem, martwy ciąg, swing
- TRX – podciąganie się, wypady, stabilizacja tułowia
- Piłka lekarska – rzuty, obroty, odbicia

B) Trening kondycyjny (2–3 razy w tygodniu)

Trening interwałowy

- 20/40 s biegania/marszu × 10
- Interwały 30/30
- Bieg wahadłowy (5–10–5 m)
- Fartlek
- Biegi pod górę

Trening fitness o niskiej intensywności

- Pływanie
- Jazda na rowerze
- Szybki marsz
- Wioślarz

Trening szybkościowy

- Sprinty na 10–15 m
- Drabinka zwinnosciowa
- Reakcja na dźwięk, światło, dotyk

C) Koordynacja i równowaga (3–5 razy w tygodniu)

- Slackline – kroki z przewodnikiem
- Deska równowazna – przenoszenie ciężaru ciała, przysiady
- Bosu – ćwiczenia stabilizacyjne
- Drybling z dwoma piłkami
- Żonglerka
- Ćwiczenia reakcji z piłkami
- Flow bag / aqua bag – dynamiczne obroty i zmiany kierunku

D) Mobilność i elastyczność (10–15 minut codziennie)

Biodra

- Rozciąganie 90–90
- Pozycja gołębia
- Przysiad kozacki

Kostki

- Ruchomość przy ścianie
- Chodzenie na palcach/piętach

Kręgosłup

- Kot/krowa
- Rotacja w pozycji leżącej
- „Otwarta książka”

Ramiona

- Rotatory z gumką
- Otwarcie klatki piersiowej
- Ćwiczenia nad głową

E) Sporty z piłką (1–2 razy w tygodniu)

Sporty z piłką wzmacniają koordynację, szybkość podejmowania decyzji, widzenie peryferyjne, dynamikę i radość z ruchu.

E1. Koszykówka

- Zmiany kierunku
- Praca nóg i siła skoku
- Orientacja przestrzenna
- Doskonałe uzupełnienie treningu dla judoków

E2. Gra w dwa ognie

- Szybkie reakcje
- Manewry unikowe
- Koordynacja całego ciała

E3. Piłka nożna / mini piłka nożna

- Stabilność tułowia
- Dynamika kończyn dolnych
- Komunikacja w zespole

E4. Siatkówka

- Praca nad głową → wzmacnianie ramion
- Ruchy reakcyjne
- Siła skoku

E5. Piłka ręczna / frisbee

- Obrót tułowia
- Celność i wyczucie czasu

F) Sporty rakietowe (raz w tygodniu) – rozwijają szybkość wzroku, czas reakcji i ekonomię ruchów.

- Badminton
- Tenis stołowy
- Speedminton

G) Specjalne zajęcia sportowe

- Wspinaczka / bouldering
- Paddleboarding
- Jazda na rolkach
- Parkour (bez elementów ryzykownych)

H) Ćwiczenia regeneracyjne (5–10 minut dziennie)

- Rolowanie piankowe
- Samodzielny masaż
- Regeneracja oddechowa
- Joga relaksacyjna
- Krótki spacer

I) Zalecany tygodniowy harmonogram zajęć

Dzień	Zajęcia
Poniedziałek	Trening siłowy + mobilność
Wtorek	Sporty z piłką / gry koordynacyjne
Środa	Trening interwałowy + ruchomość
Czwartek	Sporty raketowe / lekki trening fitness
Piątek	Trening siłowy + trening reakcji
Sobota	Pływanie / jazda na rowerze / aktywność na świeżym powietrzu
Niedziela	Regeneracja + oddychanie + joga

J) Regeneracja i specjalne techniki wykraczające poza protokół 24/7

- Krioterapia
- Metody oddychania (Wim Hof, Buteyko)
- Floating
- Cyfrowy detoks
- Biofeedback / trening HRV
- Praca z trenerem mentalnym

Metodologia protokołu 24/7 łączy nowoczesne procedury regeneracyjne, uzupełniający trening fizyczny i trening mentalny.

Zapewnia judokom kompleksowy system, który:

- wspiera regenerację i zapobiega urazom,
- wzmacnia odporność psychiczną i koncentrację,
- poprawia jakość snu i codzienną wydajność,
- umożliwia częstsze osiągnięcie stanu *flow*,
- wspiera długoterminowy, zrównoważony rozwój sportowy.

ROZDZIAŁ 5 Odpoczynek, regeneracja i odbudowa

Ciało nie rozwija się podczas samego treningu, ale podczas następujących po nim okresów odpoczynku. Regeneracja nie jest opcjonalnym dodatkiem do treningu, jest biologiczną podstawą adaptacji, zdrowia i długoterminowej wydajności. Bez odpowiedniej regeneracji nawet najlepsze programy treningowe i strategie żywieniowe tracą swoją skuteczność.

Sz szczególnie dla młodych judoków regeneracja jest niezbędna dla wzrostu, nauki, stabilności emocjonalnej i zapobiegania kontuzjom.

5.1 Dlaczego regeneracja jest miejscem rozwoju

Trening obciąża mięśnie, stawy i układ nerwowy. Regeneracja pozwala organizmowi naprawić tkanki, odbudować rezerwy energii i wzmocnić zdolności adaptacyjne. Gdy regeneracja jest niewystarczająca, kumuluje się zmęczenie, spada koncentracja i wzrasta ryzyko urazów i chorób.

W dzisiejszym Życiu regeneracja jest często utrudniona przez presję szkolną, ekspozycję na ekrany, nieregularny tryb życia i chroniczny stres. Nauka prawidłowego odpoczynku jest zatem kluczowym celem edukacyjnym, a nie oznaką słabości.

Odpoczynek wspiera nie tylko regenerację fizyczną, ale także jasność umysłu, równowagę emocjonalną i motywację.



Zdjęcie 8: Wygenerowane za pomocą Canva AI

5.2 Sen: ilość, jakość i rutyna

Sen jest najskuteczniejszym dostępnym narzędziem regeneracji. Dla nastolatków i młodych sportowców niezbędne jest siedem do dziewięciu godzin snu na dobę. Brak snu zwiększa poziom hormonów stresu, utrudnia naukę, spowalnia czas reakcji oraz zaburza funkcje metaboliczne i odpornościowe.

Jakość snu jest równie ważna jak jego długość. Regularne pory snu, ograniczenie ekspozycji na ekrany wieczorem, uspokajające rytuały i odpowiednie warunki do snu sprzyjają głębszemu i bardziej regenerującemu senowi. Wieczorne techniki relaksacyjne, takie jak ćwiczenia oddechowe, lekkie

rozciąganie, prowadzenie dziennika lub medytacja, pomagają układowi nerwowemu przejść w stan odpoczynku.

Zdrowe nawyki związane ze snem powinny być postrzegane jako część odpowiedzialności treningowej.

5.3 Regeneracja pasywna i aktywna

Regeneracja może być pasywna lub aktywna, a obie formy są cenne. Regeneracja pasywna obejmuje sen, drzemki, leżenie i spokojne spacerowanie. Działania te zmniejszają ogólne obciążenie i pozwalają układowi nerwowemu zresetować się.

Aktywna regeneracja obejmuje delikatne ruchy, takie jak lekkie rozciąganie, ćwiczenia ruchowe, rolowanie piankowe, ćwiczenia oddechowe, joga relaksacyjna lub krótkie spacerowanie. Praktyki te poprawiają krążenie, zmniejszają napięcie mięśni i wspomagają relaksację umysłową bez dodatkowego obciążenia treningowego.

Wybór odpowiedniej formy zależy od poziomu zmęczenia, intensywności treningu i indywidualnej reakcji.

5.4 Narzędzia i techniki regeneracyjne

Proste narzędzia regeneracyjne można włączyć do codziennych czynności. Świadome oddychanie pomaga regulować układ nerwowy i zmniejszać stres. Rozciąganie i ćwiczenia ruchowe utrzymują zdrowie stawów i elastyczność mięśni. Rolowanie piankowe i samodzielny masaż wspomagają rozluźnienie mięśni i świadomość ciała.

Dodatkowe metody, takie jak sauna, pływanie, prysznice kontrastowe lub praktyki uważności, mogą dodatkowo wspomagać regenerację, jeśli są stosowane odpowiednio i konsekwentnie.

Kluczową zasadą jest regularność – krótkie codzienne ćwiczenia są skuteczniejsze niż sporadyczne intensywne sesje regeneracyjne.

5.5 Przetrenowanie i sygnały ostrzegawcze

Niewystarczająca regeneracja może prowadzić do przetrenowania lub przewlekłego przeciążenia. Ostrzegawcze sygnały to między innymi uporczywe zmęczenie, zaburzenia snu, drażliwość, utrata motywacji, częste choroby, spadek wydajności, długotrwała bolesność mięśni i niestabilność emocjonalna.

Nauka wczesnego rozpoznawania tych objawów pozwala na terminowe dostosowanie treningu, odpoczynku i codziennych czynności. Otwarta komunikacja między sportowcami, trenerami i rodzicami ma zasadnicze znaczenie dla zapobiegania długotrwałym konsekwencjom zdrowotnym.

5.6 Referencje: doświadczenia włoskiej młodzieży

Po około szesnastu do siedemnastu dniach poprawy nawyków związanych z odpoczynkiem młodzi judocy biorący udział we włoskim doświadczeniu odnotowali zauważalne korzyści. Poprawiły się wyniki w nauce, wzrosła koncentracja podczas treningów judo, a sesje treningowe stały się łatwiejsze do opanowania. Sportowcy, którzy wcześniej spali mniej, zgłaszali, że w ciągu dnia czuli się bardziej energiczni i gotowi do działania. Niektórzy uczestnicy zaobserwowali poprawę swoich wyników w judo, podczas gdy inni zgłaszali, że ogólnie czuli się bardziej stabilni i zrównoważeni. Dla wielu odpoczynek stopniowo stał się codziennym nawykiem, a nie świadomym wysiłkiem.

5.7 Samokontrola regeneracji: czy naprawdę się regeneruję?

Regularna autorefleksja wspiera odpowiedzialną regenerację. Przydatne pytania dotyczą tego, czy sen jest wystarczający i regularny, czy zmęczenie utrzymuje się pomimo odpoczynku, czy motywacja pozostaje stabilna, czy trening wydaje się możliwy do opanowania oraz czy nastrój i koncentracja są zrównoważone.

Szczere odpowiedzi pomagają w dostosowaniu planu i utwierdzają w przekonaniu, że regeneracja jest aktywną częścią treningu, a nie czymś dodanym na końcu.

Część III – Budowanie zdrowego stylu życia krok po kroku

ROZDZIAŁ 6 **Zacznijmy od podstaw – sprawdź swoje zdrowie, obserwuj innych ludzi – jak rozpoznać osoby potrzebujące pomocy?**

Zdrowie zaczyna się od wiedzy o własnym organizmie. Regularne badania profilaktyczne są kluczem do wczesnego wykrywania problemów i skutecznego zapobiegania chorobom. Badania diagnostyczne pozwalają w łatwy sposób monitorować stan zdrowia organizmu. Na co należy zwrócić szczególną uwagę?

1. Podstawowe badania krwi: morfologia krwi może wskazywać na niedobór żelaza, infekcje lub zaburzenia układu odpornościowego, poziom glukozy pozwala wykryć ryzyko cukrzycy, a profil lipidowy dostarcza informacji o stanie układu krążenia. Dane te mogą pomóc w wykryciu nieprawidłowości na wczesnym etapie.

2. Alergie, nawet łagodniejsze (sezonowy nieżyt nosa, alergie pokarmowe, kontaktowe zapalenie skóry), mogą znacznie obniżyć jakość życia. Przewlekłe objawy, takie jak ciągły katar, łzawienie oczu, problemy skórne (wysypki, swędzenie, pokrzywka), bóle brzucha, problemy trawienne i zmęczenie, mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie, pracę, naukę i sen. Znajomość alergenów może pomóc w uniknięciu go lub wdrożeniu odpowiedniego leczenia, co prowadzi do ustąpienia objawów i znacznej poprawy jakości życia.

3. Witamina D. Niedobory tej witaminy są powszechne, zwłaszcza jesienią i zimą, a ich konsekwencje mogą być poważne – od osłabienia odporności i zmęczenia po poważne problemy zdrowotne. Badanie poziomu witaminy D pozwala na zastosowanie odpowiedniej suplementacji i utrzymanie ogólnego stanu zdrowia.

4. Zdrowie układu krążenia. Od najprostszych badań, takich jak pomiar ciśnienia krwi, po złożone badania obrazowe – zalecane dla osób aktywnych fizycznie (sportowców).

5. Badania hormonalne. Hormony wpływają na wszystkie funkcje organizmu – od metabolizmu i nastroju po zarządzanie energią. Problemy z tarczycą, takie jak niedoczynność lub nadczynność tarczycy,

mogą znacznie obniżyć jakość życia. Warto sprawdzić poziom hormonów, zwłaszcza jeśli doświadczasz chronicznego zmęczenia, problemów z wagą lub wahaniami nastroju.

6. Konsultacja z lekarzem. Same wyniki badań to nie wszystko – kluczowa jest ich właściwa interpretacja przez specjalistę. Lekarz pomoże Ci zrozumieć, co oznaczają Twoje wyniki, zidentyfikować obszary wymagające poprawy i zaproponuje odpowiednie działania, takie jak zmiany w diecie, aktywność fizyczna lub ewentualna suplementacja. Regularne badania kontrolne to najlepszy sposób, aby lepiej zrozumieć potrzeby swojego organizmu i zapobiegać problemom zdrowotnym. To niewielki wysiłek, który może przynieść ogromne korzyści – zarówno teraz, jak i w przyszłości.

Aby osiągnąć **optymalny stan zdrowia**, ważne jest również:

- pielęgnowanie relacji społecznych – utrzymywanie zdrowych relacji z rodziną i przyjaciółmi oraz angażowanie się w działania społeczne;
- rozwój osobisty – uczenie się nowych rzeczy, wyznaczanie celów i dążenie do ich osiągnięcia;
- równowaga między życiem zawodowym a prywatnym – ustalenie granic między pracą a czasem wolnym, znalezienie czasu na odpoczynek i regenerację.

6.1 Jak rozpoznać osoby, które potrzebują pomocy w zmianie stylu życia?

Osoby potrzebujące pomocy w zmianie stylu życia często wykazują zarówno fizyczne, jak i emocjonalne sygnały ostrzegawcze. Sygnały te mogą być początkowo subtelne, ale z czasem stają się coraz bardziej widoczne. Pierwszym krokiem jest dostrzeżenie tych sygnałów u bliskiej osoby. Ważne jest, aby podejść do tej kwestii z empatią i troską. Oferowanie wsparcia, rozmowa o swoim dyskomforcie i, w razie potrzeby, zasugerowanie profesjonalnej pomocy (lekarza, dietetyka, psychologa) mogą być kluczem do zainicjowania pozytywnych zmian.

Oto **główne oznaki**, na które należy zwrócić uwagę.

Oznaki fizyczne:

- Problemy z wagą: Znaczna nadwaga lub otyłość, a także niedowaga, często wynikają z niezdrowych nawyków żywieniowych i braku aktywności fizycznej.
- Utrzymujące się zmęczenie i brak energii: osoba może skarżyć się na ciągłe zmęczenie pomimo odpowiedniej ilości snu. Może to wynikać z niedoborów żywieniowych, braku ruchu lub problemów ze snem.
- Problemy ze snem: trudności z zasypianiem, częste budzenie się w nocy lub nadmierna senność w ciągu dnia.

- Widoczne problemy zdrowotne: częste dolegliwości, takie jak bóle głowy, problemy trawienne, wysokie ciśnienie krwi lub rozpoznane choroby przewlekłe – związane ze stylem życia.
- Brak aktywności fizycznej: siedzący tryb życia, unikanie wszelkiego rodzaju ćwiczeń, spędzanie większości czasu w pozycji siedzącej.
- Nadużywanie substancji psychoaktywnych: palenie tytoniu, nadmierne spożywanie alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, ciągłe przejadanie się lub poprawianie nastroju za pomocą słodczy/jedzenia.

Objawy emocjonalne i behawioralne:

- Nagłe zmiany w zachowaniu: izolacja od rodziny i przyjaciół, utrata zainteresowania dotychczasowymi pasjami i hobby.
- Wahania nastroju: ekstremalne i nagłe wahania nastroju, drażliwość, niepokój, apatia lub objawy depresji.
- Ciągłe uczucie przytłoczenia lub stresu: osoba może mieć trudności z radzeniem sobie z codziennymi wyzwaniami, co prowadzi do chronicznego stresu.
- Brak motywacji: poczucie beznadziejności, brak celu w życiu lub przekonanie, że zmiana jest niemożliwa.

ROZDZIAŁ 7 Jak wdrożyć zdrowy styl życia?

7.1 Plan krok po kroku: analiza stylu życia, dziennik nawyków, praca z wartościami, skala satysfakcji, budowanie świadomości ciała. Praca zespołowa, Shu-Ha-Ri.



Wdrożenie zdrowego stylu życia nie jest jednorazową decyzją, ale procesem. Wymaga samoświadomości, konsekwencji, planowania i elastyczności. Jest to podróż, którą warto traktować jak trening — stopniowe budowanie sprawności fizycznej, jasne cele i dobre nawyki. Inspirację można czerpać zarówno z psychologii, jak i tradycji wschodnich sztuk walki, w których praca nad ciałem i umysłem stanowi część jednego systemu.

Poniższy **plan krok po kroku** poprowadzi Cię przez kluczowe obszary, które sprawiają, że zmiana będzie realna, trwała i zgodna z Twoimi indywidualnymi wartościami.

PIERWSZY KROK: Analiza stylu życia

1.1. Dlaczego warto analizować swój styl życia?

Nie można zmienić tego, czego się nie rozumie. Analiza jest podstawą – dokładnym przeglądem codziennych czynności, nawyków i reakcji emocjonalnych. Pomaga ona dostrzec, jak naprawdę wygląda Twój dzień, a nie jak go sobie wyobrażasz.

1.2. Typowe błędy w stylu życia, które łatwo dostrzec:

- niebilansowana dieta,
- brak regularnej aktywności fizycznej,
- brak snu,
- nadmierny stres,
- nieregularne posiłki,
- zbyt dużo czasu spędzanego przed ekranami,
- niewystarczająca ilość wypijanej wody.

Nieoczywiste błędy, które często pozostają „niewidoczne”:

- brak czasu na regenerację emocjonalną,
- życie w ciągłym stanie produktywności,
- jedzenie z nudów, stresu lub zmęczenia,
- praca w środowisku sprzyjającym chaotycznym wyborom,
- presja perfekcjonizmu,
- brak jasnych wartości stojących za zmianą,
- oczekiwanie szybkich rezultatów i natychmiastowej motywacji,
- rozpoczęcie zbyt wielu zmian naraz.

1.3. Jak przeprowadzić analizę stylu życia?

Najprostszym sposobem jest:

- zapisywanie przez 7 dni: co jesz, ile śpisz, ile ćwiczysz i co powoduje stres,
- zaznaczać momenty, w których automatyzm jest najsilniejszy (np. wieczorne podjadanie),
- oceniać swój poziom energii każdego dnia w skali od 1 do 10,
- wymienić sytuacje, w których działasz nawykowo – na autopilocie.

KROK DRUGI: Dziennik nawyków

Dziennik jest narzędziem świadomej zmiany. Pozwala obserwować, jak Twoje zachowania wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne. Służy jako pomost między intencją a działaniem.

Co warto zapisywać?

- godziny budzenia się i kładzenia spać,
- aktywność fizyczna (czas i intensywność),
- posiłki i ich jakość,
- ilość wypijanej wody,
- nastroje i emocje,
- momenty stresu i reakcje na stres,
- krótka ocena dnia (1–10).

Najważniejsze: nie oceniasz siebie. Dziennik służy do obserwacji, a nie krytyki.

KROK TRZECI: Praca z wartościami

Zmiana musi wynikać z wartości – w przeciwnym razie pozostanie tylko chwilową motywacją.

Ogólne wartości wspierające zdrowy styl życia:

- zdrowie i sprawność fizyczna,
- energia i dobre samopoczucie,
- relacje,
- rozwój osobisty,
- równowaga,
- brak chorób,
- długowieczność i jakość życia.

Wartości judo i zdrowy styl życia: Judo jako sztuka walki opiera się na dwóch głównych zasadach: **Seiryoku Zen'yō** – maksymalna skuteczność oraz **Jita Kyōei** – wzajemny szacunek i wspólne dobro.

Zasady te dają początek wartościom, które są niezwykle pomocne w budowaniu zdrowia:

- Samodyscyplina – konsekwencja w działaniu.
- Cierpliwość – proces wymaga czasu.
- Pokora – świadomość, że każdy etap jest doświadczeniem edukacyjnym.
- Szacunek – dla siebie, swojego ciała i innych.

- Wytrwałość – kontynuowanie działań pomimo trudności.
- Uważność – obserwowanie chwili obecnej i sygnałów wysyłanych przez własne ciało.

Połączenie tych wartości sprawia, że zdrowy styl życia nie jest zbiorem przykazań, ale drogą do rozwoju charakteru.

KROK CZWARTY: Skala satysfakcji – narzędzie do monitorowania postępów

Proste narzędzie, które pozwala ocenić poziom zadowolenia ze:

- snu,
- odżywiania,
- aktywności fizycznej,
- samopoczucia psychicznego,
- relacji społecznych,
- pracy i regeneracji.

Codziennie lub co tydzień wpisuj swoje oceny w skali od 1 do 10. Skala pokazuje trend, a nie „dobry” lub „zły dzień”. Pozwala to zauważyć, które obszary wymagają uwagi.

KROK PIĄTY: Budowanie świadomości ciała

Świadomość ciała jest podstawą zdrowia. Pomaga dostrzec:

- napięcie mięśni,
- poczucie głodu i sytości,
- zmęczenie,
- oddech,
- reakcje emocjonalne,
- sygnały przeciążenia,
- potrzebę ruchu lub odpoczynku.

Ćwiczenia rozwijające świadomość ciała:

- krótkie skanowanie ciała (3–5 minut),
- świadome oddychanie,
- joga lub rozciąganie,
- kilkakrotne zatrzymywanie się na 30 sekund w ciągu dnia i obserwowanie odczuć.

KROK SZÓSTY: Praca zespołowa

Chociaż zdrowie to osobista podróż, łatwiej jest ją odbywać z innymi. Wsparcie społeczne wzmacnia motywację i poczucie celu.

Opcje:

- wspólne sesje treningowe,
- grupy wsparcia lub społecznościowe,
- konsultacje z dietetykiem, trenerem lub psychologiem,
- partner odpowiedzialny za motywację.

Zgodnie z filozofią judo najlepiej rozwijamy się razem, a nie w izolacji.

KROK SIÓDMY: Shu-Ha-Ri – model rozwijania kompetencji niezbędnych do zdrowego życia

Ten japoński model opisuje etapy nauki:

Shu (przestrzeganie zasad). Etap początkowy: przestrzegasz prostych, jasnych wytycznych. Twoja rola: naśladowanie, nauka i budowanie podstaw.

Przykłady:

- 10 minut ćwiczeń dziennie,
- 7 godzin snu,
- jedno warzywo do każdego posiłku.

Ha (eksperymentowanie). Zaczynasz rozumieć zasady, więc je modyfikujesz. Dostosowujesz plan do swoich wartości, rytmu dobowego i preferencji.

Ri (autonomia i integracja). Nawyki stają się częścią Ciebie. Nie potrzebujesz dodatkowej motywacji – to styl życia, a nie zadanie.

ROZDZIAŁ 8 Jak zachęcić osoby, które nie uprawiają judo, do prowadzenia zdrowego trybu życia?

Wyzwania, sposoby motywowania siebie i innych, świętowanie małych sukcesów.

Promowanie zdrowego stylu życia nie jest zarezerwowane wyłącznie dla sportowców. Chociaż judo jest dyscypliną, która w naturalny sposób uczy dyscypliny, równowagi, szacunku i uważności, te same zasady mogą również zainspirować osoby, które nigdy nie uprawiały sztuk walki. Kluczem jest przedstawienie zdrowia nie jako obowiązku, ale jako szansy – drogi, która zapewnia energię, radość i poczucie celu.

W poniższym rozdziale przedstawiono praktyczne sposoby zachęcania osób „spoza świata judo” do dbania o siebie, podejmowania wyzwań i świętowania swoich postępów.

8.1. Zaczynj od budowania pozytywnego wizerunku zdrowego stylu życia.

Osoby, które wcześniej nie ćwiczyły, często mają skojarzenia takie jak: „zdrowy styl życia jest trudny”, „wymaga poświęceń”, „jest dla sportowców”, „nie mam wystarczającej siły woli”. Dlatego pierwszym krokiem jest obalenie tych przekonań. Warto pokazać, że zdrowie to:

- małe, osiągalne kroki,
- konsekwencja, a nie perfekcja,
- zdolność do zwiększenia energii,
- sposób na lepszy sen, poprawę relacji i samopoczucia,
- metoda na zmniejszenie stresu i odzyskanie równowagi.

Zdrowy styl życia powinien być przedstawiany jako podróż, a nie test. W judo jest to naturalne — każdy zaczyna od białego pasa i rozwija się we własnym tempie.

Przygotuj grunt: zmiana zaczyna się od wyobrażeń i języka. Osoby, które nie ćwiczą, często mają wyobrażenie, że „sport = ból”, „zdrowie = dyscyplina = poświęcenie”. Zamiast tego warto przedstawiać zdrowie jako źródło energii, lepszych relacji i lepszego snu. Judo oferuje tutaj doskonały język: szczerść wobec siebie, stopniowy postęp, partnerstwo i szacunek. Zastosuj te metafory w codziennym życiu — „trening” może oznaczać 10-minutowy spacer, „partner” może być osobą, z którą spacerujesz, a „ćwiczenie techniki” może oznaczać przerwę na oddychanie przed posiłkiem.

Przykładowa wiadomość: zamiast „musisz zacząć ćwiczyć”, powiedz „zrób dzisiaj coś, co da ci więcej energii — na przykład krótki spacer po obiedzie”. Tego rodzaju język obniża barierę wejścia.

8.2. Podejmuj wyzwania – ale we właściwy sposób, tj. w sposób, który sprawia, że są one osiągalne.

Wyzwania napędzają zmiany. Działają lepiej, gdy są:

- małe i precyzyjne (określony czas/ilość),
- ograniczone czasowo (np. 7 dni),
- mierzalne,
- zaplanowane z wyprzedzeniem.

Zachęcając kogoś do prowadzenia zdrowego trybu życia, zamiast mówić „Zaczniij ćwiczyć trzy razy w tygodniu”, lepiej zasugerować „Wybierz się dzisiaj na 10-minutowy spacer”.

W świecie judo wyzwania są podstawą nauki — każde ćwiczenie, każda technika, każdy trening to mikro-wyzwanie. Podobny model można zastosować w przypadku osób, które nie trenują:

- 7 dni: picie większej ilości wody,
- 7 dni: codzienny 10-minutowy spacer,
- 14 dni: jedno dodatkowe warzywo do obiadu,
- 21 dni: brak słodkich napojów przez 2 dni w tygodniu,
- 5 minut porannych ćwiczeń rozciągających,
- 1 zdrowy posiłek dziennie,
- 3 dni: brak słodkich napojów,
- krótka medytacja lub ćwiczenia oddechowe.

Ważne: Wyzwania powinny być motywujące, a nie przytłaczające.

Celem jest pokazanie, że zdrowy styl życia jest dostępny dla każdego.

Jak to wdrożyć:

1. Zapisz wyzwanie w kalendarzu (określając konkretny czas),
2. Znajdź partnera (przyjaciela, członka rodziny, kolegę z pracy),
3. Połącz wyzwanie z istniejącym nawykiem („Idę na spacer po kawie”) — nazywa się to wyzwalcem.

Ważne: Celem nie jest „doskonałe wykonanie wyzwania”, ale doświadczenie, że małe kroki naprawdę działają.

8.3. Motywuj siebie i innych – w duchu wartości judo

Zdjęcie 9: Wygenerowane za pomocą Gemini

Osoby, które nie miały styczności z judo, często nie znają jego filozofii. A filozofia ta może być potężnym bodźcem do zmian. Judo uczy: konsekwencji, szacunku, uważności, samodoskonalenia, wspólnotowości i wzajemnego wsparcia.

Jak wykorzystać tę filozofię do motywowania innych? W judo „partner” nie jest rywalem, ale kimś, kto pomaga ci się rozwijać. Ta filozofia świetnie sprawdza się w motywowaniu bliskich:



1. Bądź przykładem, a nie kaznodzieją.

Nic nie działa lepiej niż obserwowanie spokojnej, widocznej zmiany w osobie, którą kochasz.

Pokazanie korzyści („lepiej śpię po tych spacerach”) jest skuteczniejsze niż kazanie.

2. Motywuj poprzez wsparcie, a nie krytykę.

Zamiast: „Znowu nie poszedłeś na spacer?”

Lepiej: „Może pójdziemy dzisiaj razem na spacer?”.

Używaj języka wspierającego – pytań takich jak: „Co chcesz dzisiaj zrobić dla siebie?” zamiast „Dlaczego nie ćwiczysz?”.

1. Stwórz atmosferę współpracy. W judo nie ma rywalizacji między zawodnikami – chodzi o „wspólne dążenie do celu”. Twórz sojusze, a nie rywalizację – spotkania, wspólne przygotowywanie zdrowych posiłków i krótkie przerwy na ćwiczenia w pracy.
2. Zaproponuj wspólne mikro-wyzwania – na przykład „przez tydzień będziemy codziennie o 19:00 chodzić razem na 10-minutowy spacer”.
3. Rozmawiaj o uczuciach, a nie o wynikach. Zachęcaj, pokazując korzyści: „Mam więcej energii po porannych ćwiczeniach”, „Moje samopoczucie podczas snu poprawiło się po krótkich ćwiczeniach”.
4. Podkreślaj wartość procesu, a nie szybkości. Zdrowie to nie sprint – to podróż.

Ważne: wsparcie powinno być empatyczne i pozbawione osądów – zwiększa to prawdopodobieństwo utrzymania zmian.

8.4. Świętuj małe sukcesy – nagradzaj wysiłek, a nie perfekcję

Jest to jeden z najważniejszych, ale najczęściej pomijanych elementów zmiany.

Świętowanie zwiększa motywację, ponieważ nagradza mózg za wysiłek. Mózg uczy się poprzez skojarzenie nagrody → powtórzenia. Świętowanie małych rzeczy wzmacnia nawyk:

- Zasada: za każdy dzień wyzwania – odznaka, zaznaczenie w kalendarzu, krótka ulubiona aktywność.
- Co świętować: każdy ukończony spacer, każdy zdrowy posiłek, każdy dzień bez przekąsek po 21:00.
- Formy świętowania: symboliczne (naklejka, wpis do dziennika), społeczne (chwalenie się w grupie), praktyczne (zakup małego prezentu po 30 dniach).
- Nie należy mylić nagrody z rekompensatą (np. „Schudłem → mogę zjeść ciastko”) — lepsze są nagrody, które wspierają zdrowie (karta uprawniająca do spacerów, ozdobna butelka na wodę, książka o zdrowiu).

Świętowanie zmienia emocjonalny wydźwięk procesu: z obowiązku w przyjemność.

Dlaczego to działa?

- buduje poczucie sprawczości,
- pomaga dostrzec postępy,
- zmienia emocjonalny wydźwięk zmiany — z obowiązku na radość,
- zwiększa prawdopodobieństwo powtórzenia danego zachowania.

Co można świętować?

- 10-minutowy spacer,
- wybór zdrowszego posiłku,
- dzień bez słodczy,
- wcześniejsze pójście spać,
- zrobienie sobie przerwy,
- regularne picie wody,
- ograniczenie korzystania z ekranów przed snem.

To nie wielkie przełomy budują zdrowie, ale małe, codzienne decyzje.

W judo każda niewielka poprawa techniki jest sukcesem – i każdy trener to rozumie.

Powinniśmy postępować tak samo w naszym codziennym Życiu.

8.5. Stwórz przestrzeń społeczną

Osoby, które nie uprawiają judo, mogą wzdrygać się na samą myśl o intensywnych ćwiczeniach. Dlatego warto pokazać, że zdrowy styl życia nie wymaga:

- ekstremalnej sprawności fizycznej,
- „talentu sportowego”,
- siłowni,
- specjalnego sprzętu.

Najsilniejszą motywacją do zmiany jest wspierająca, inspirująca i nieoceniająca grupa.

Jak możemy stworzyć taką przestrzeń?

- Organizujcie „rodzinne spacery”;
- Gotujcie razem zdrowe posiłki;
- Wprowadź wyzwania w szkole, w pracy lub w klubach;
- Zaproponuj krótkie zajęcia (np. 5-minutowe przerwy na ćwiczenia);
- Poprowadź grupę przyjaciół, którzy motywują się nawzajem za pośrednictwem komunikatorów internetowych.

Judo uczy nas, że rozwijamy się razem — i tę zasadę warto stosować, aby zachęcić osoby, które nie uprawiają sportu.

8.6. Pokaż, że zdrowy styl życia jest dostępny dla każdego

Niezależnie od wieku, kondycji fizycznej czy wcześniejszych doświadczeń, zdrowie jest dla każdego. Nie wymaga spektakularnych treningów. Możesz zacząć tu i teraz: idź na spacer, wypij szklankę wody, weź kilka głębokich oddechów, zjedz jeszcze jedno warzywo, idź wcześniej spać, wykonaj 10 minut ćwiczeń.

W judo każdy zaczyna od białego pasa – i każdy ma prawo do własnego tempa.

To samo dotyczy zdrowego stylu życia: podróż zaczyna się od pierwszego kroku, a nie od talentu.

8.7. Praktyczne narzędzia i przykładowy plan działania

Narzędzia:

- prosty dziennik (papierowy lub aplikacja) – zapisuj swoje działania i samopoczucie;
- kalendarz z zaznaczeniami (narzędzie do śledzenia nawyków);
- partner/mała grupa wsparcia;

- lista małych wyzwań (7-, 14-, 21-dniowych);
- plan „co robić, gdy mam zły dzień” (minimalna zasada: 2 minuty).

Przykładowy 4-tygodniowy plan dla osoby „niećwiczącej”:

- Tydzień 1: 10 minut spaceru dziennie + 1 dodatkowe warzywo do obiadu.
- Tydzień 2: Dodaj 2 minuty szybkiego marszu do spaceru; 2 minuty świadomego oddychania rano.
- Tydzień 3: Dodaj 10 minut rozciągania wieczorem; zacznij prowadzić prosty dziennik energii.
- Tydzień 4: Podsumowanie, świętowanie osiągnięć; plan na kolejne 21 dni (np. 3 dni aktywności fizycznej w tygodniu + zdrowe posiłki).

8.8. Najczęstsze przeszkody i sugestie, jak ich uniknąć

„Nie mam czasu” — pokaż, że 10 minut to realistyczny czas; włącz aktywność do istniejących rutyn.

Brak energii — zacznij od krótkich aktywności zaraz po przebudzeniu lub po pracy (zasada minimum).

Strach przed oceną — podkreślaj podejście „bez oceniania” i wspierającą społeczność.

Perfekcjonizm — naucz, że „postęp > perfekcja”; każdy krok ma wartość.

Część IV – Podsumowanie

ROZDZIAŁ 9 zdrowie jako droga na całe życie

Podróż judoki wykracza daleko poza granice tatami. Jak podkreślono w niniejszym przewodniku, wyniki, dobre samopoczucie i rozwój charakteru opierają się na całodobowej odpowiedzialności za zdrowie. To kompleksowe podejście — obejmujące ruch, odżywianie, nawodnienie i regenerację — idealnie wpisuje się w podstawową filozofię edukacyjną judo.

Zdrowie nie powinno być postrzegane jako stan stały lub tymczasowy projekt, ale jako ciągły proces edukacyjny i umiejętność, której się uczymy, którą praktykujemy i doskonalimy z biegiem czasu. Koncepcja odpowiedzialności przez całą dobę promuje ideę, że zdrowie kształtują codzienne decyzje, które kumulują się z biegiem czasu. Podobnie jak nauka technik judo, zdrowe nawyki wymagają powtarzania, cierpliwości, informacji zwrotnej i stopniowego postępu. Błędy nie są postrzegane jako porażki, ale jako sygnały wskazujące na konieczność wprowadzenia zmian. Młody judoka, który uczy się dbać o swoje zdrowie, buduje fundamenty, które wspierają go nie tylko w sporcie, ale także w edukacji, pracy i relacjach w późniejszym życiu. Dążenie do zdrowia i dobrego samopoczucia nie polega na byciu idealnym, ale na utrzymaniu regularności i konsekwencji. Podstawowa zasada Seiryoku Zen'yō (maksymalna wydajność przy minimalnym wysiłku) ma bezpośrednie zastosowanie w zdrowiu, zachęcając młodych ludzi do inteligentnego trenowania, prawidłowej regeneracji i wybierania odżywiania, które dostarcza energii, a nie obciąża organizm. Znaczące długoterminowe zmiany są wynikiem małych, osiągalnych kroków i konsekwencji, a nie tymczasowych, ekstremalnych wysiłków. Na przykład w odżywianiu regularność jest znacznie ważniejsza niż perfekcja. Japoński model uczenia się Shu-Ha-Ri — polegający na przestrzeganiu prostych zasad (Shu), eksperymentowaniu (Ha) i wreszcie osiągnięciu autonomii (Ri) — stanowi ramy dla rozwijania kompetencji niezbędnych do prowadzenia zdrowego życia, uznając, że proces ten wymaga czasu.

Zdrowie nie jest kwestią czysto indywidualną; ma wpływ na cały ekosystem sportowca: partnerów, zespoły, rodziny i społeczności. Zasada Jita Kyōei (wzajemna korzyść) podkreśla, że dbanie o siebie jest również formą szacunku dla innych. Chociaż droga do zdrowia jest sprawą osobistą, łatwiej jest ją pokonywać wraz z innymi, ponieważ wsparcie społeczne wzmacnia motywację i poczucie celu. Trenerzy, rodzice i opiekunowie odgrywają kluczową rolę edukacyjną w kształtowaniu postaw wobec odżywiania i regeneracji poprzez wskazówki i pozytywne przykłady. Dla osób spoza świata judo motywację najlepiej osiągnąć poprzez wsparcie, a nie krytykę, oraz budowanie atmosfery współpracy. Motywację utrzymuje się poprzez świętowanie małych sukcesów (wysiłku, a nie perfekcji), co pomaga budować poczucie sprawczości i

zmienia emocjonalny ton zmiany z obowiązku w przyjemność. Zdrowie nie zaczyna się i nie kończy na tatami. Jest ono odzwierciedleniem prawdziwego ducha judo: drogi ciągłego samodoskonalenia, równowagi i świadomości.

Część V – Bibliografia

1. Aikido: Kisshomaru Ueshiba. Duch aikido. (2007). W: M. D. L. Deshimaru (red.), Duch aikido (s. 1–256). Kodansha International. (Przyjęte szczegóły publikacji dotyczące formatu książki oparte na popularnych wydaniach)
2. Baumeister, R. F. i Tierney, J. (2011). Siła woli: Odkrywanie na nowo największej ludzkiej siły. Penguin Press. (Przyjęte szczegóły publikacji dla angielskiego tytułu Siła woli)
3. Berkman, L. F. i Kawachi, I. (red.). (2000). Social epidemiology. Oxford University Press. (Przyjęte szczegóły publikacji dla formatu książki)
4. Burke, L. i Deakin, V. (2015). Clinical sports nutrition (5. wyd.). McGraw-Hill Education.
5. Campbell, J. E. i Spano, M. (2011). Przewodnik NSCA po Żywieniu w sporcie i ćwiczeniach fizycznych. 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). Techniki rzutów w judo Kodokan. Kodansha International. (Przypuszczalne szczegóły publikacji w formacie książkowym)
8. Duhigg, C. (2012). Siła nawyku: dlaczego robimy to, co robimy w życiu i biznesie. Random House.
9. Dweck, C. S. (2006). Nastawienie: nowa psychologia sukcesu. Random House.
10. Fogg, B. J. (2020). Małe nawyki: małe zmiany, które zmieniają wszystko. Houghton Mifflin Harcourt.
11. Forthwith Life. (b.d.). 6 powodów, dla których zmiany stylu życia na zdrowszy kończą się niepowodzeniem. Pobrano 15 grudnia 2025 r. z <https://www.forthwithlife.co.uk/blog/6-reasons-healthy-lifestyle-changes-fail/>
12. Johnson, D. W. i Johnson, F. P. (2017). Łączenie się: teoria grup i umiejętności grupowe (wydanie 12.). Pearson. (Przyjęto powszechnie dostępne, najnowsze wydanie)
13. Kabat-Zinn, J. (1990). Życie w pełnej katastrofie: Wykorzystanie mądrości ciała i umysłu do radzenia sobie ze stresem, bólem i chorobą. Bantam Dell.
14. Kabat-Zinn, J. (1994). Gdziekolwiek jesteś, tam jesteś: Medytacja uważności w życiu codziennym. 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 i ćwiczenia fizyczne jako czynniki wpływające na zdrowie narodów. *The Lancet*, 380(9836), 59–64.
17. Instytut Judo Kodokan. (18 lutego 2024 r.). Jita Kyōei: Wzajemne dobrobyt i korzyści. (2024). W Jita Kyōei: Wzajemne dobrobyt i korzyści. (b.d.). (Archiwum pod adresem <https://web.archive.org/web/20240218143304/http://kodokanjudoinstitut.org/en/doctrine/word/jita-kyoei/>)
18. Instytut Judo Kodokan. (b.d.). Czym jest Seiryoku Zenyo? Pobrano 15 grudnia 2025 r. z <https://kdkjd.org/what-is-seiryoku-zenyo/>
19. Leonard, G. (1992). *Mistrzostwo: Klucze do sukcesu i długotrwałej satysfakcji*. Plume. (Przypuszczalne szczegóły publikacji w formacie książkowym)
20. Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences*. North Atlantic Books. (Przypuszczalne szczegóły publikacji w formacie książkowym Obudź tygrysa)
21. McArdle, W. D., Katch, F. I. i Katch, V. L. (2014). *Fizjologia ćwiczeń: Odżywianie, energia i wydajność człowieka* (wydanie 8.). Lippincott Williams & Wilkins.
22. McEwen, B. S. (2002). *Koniec stresu, jaki znamy*. Joseph Henry Press.
23. Nakamura, T. (2006). *Serce judo*. Kodansha International.
24. Nowak, P. F., Kuśnierz, C., Görner, K. i Błach, W. (2017). Czynniki determinujące zachowania związane ze zdrowiem zawodników judo. *Archives of Budo*, 13, 335–342.
25. Planet Fitness. (b.d.). 5 powodów, dla których warto prowadzić konsekwentnie zdrowy tryb życia. Pobrano 15 grudnia 2025 r. z <https://www.planetfitness.com/blog/articles/5-reasons-why-you-should-live-consistently-healthy-lifestyle>
26. Prime Health. (b.d.). Znaczenie prowadzenia zdrowego trybu życia. Pobrano 15 grudnia 2025 r. z <https://www.prime-health.co.uk/blog/importance-of-living-a-healthy-lifestyle/>
27. Prochaska, J. O. i DiClemente, C. C. (1983). Etapy i procesy samozmiany w zakresie palenia tytoniu: w kierunku integracyjnego modelu zmiany. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
28. Prochaska, J. O., Norcross, J. C. i DiClemente, C. C. (1994). Zmiana na lepsze: rewolucyjny sześćoetapowy program pokonywania złych nawyków i pozytywnego zmiany życia. W. Morrow.
29. Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2017). *Teoria samostanowienia: podstawowe potrzeby psychologiczne w motywacji, rozwoju i dobrym samopoczuciu*. Guilford Press. (Przyjęte szczegóły publikacji w formacie książkowym)
30. Seligman, M. E. P. (2011). *Rozkwit: nowatorskie rozumienie szczęścia i dobrego samopoczucia*. Free Press.
31. Trost, S. G. i Loprinzi, P. D. (2008). Ćwiczenia fizyczne – promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży. *Journal of Clinical Lipidology*, 2(3), 162–168.

32. UCF Health. (b.d.). 10 zdrowych nawyków pozwalających osiągnąć optymalny stan zdrowia.
Pobrano 15 grudnia 2025 r. z
<https://ucfhealth.com/our-services/lifestyle-medicine/10-healthy-habits-for-achieving-optimal-health/>
33. Van der Kolk, B. A. (2014). Ciało pamięta: mózg, umysł i ciało w leczeniu traumy. Viking.
34. Walker, M. (2017). Dlaczego śpimy: Odkrywanie mocy snu i snów. Scribner.

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PO ZDROWYM STYLU ŻYCIA DLA NASTOLETNICH JUDOKÓW - WYKORZYSTANIE WARTOŚCI JUDO



Co-funded by
the European Union

