

GUÍA PRÁCTICA PARA CREAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN JUDOCAS ADOLESCENTES

UTILIZANDO LOS VALORES DEL JUDO



Consejo editorial

Francisco Javier García Gómez, Marta Mármol Muñoz



Co-funded by
the European Union



Descripción del proyecto

Esta guía práctica se ha elaborado en el marco del proyecto Erasmus+ KA2 «El judo como motor para fomentar actitudes saludables y prosociales entre los jóvenes» (Judo & Health).

El proyecto se centra en promover estilos de vida saludables, el bienestar y la responsabilidad social entre los jóvenes a través de los valores educativos del judo.

Judo & Health se dirige a los adolescentes que practican el judo no solo como deporte, sino como forma de desarrollo personal. El proyecto hace hincapié en que el éxito en el deporte nunca debe conseguirse a expensas de la salud. En cambio, promueve un enfoque equilibrado y sostenible de la actividad física, la nutrición, la recuperación, el bienestar mental y el compromiso social.

Esta guía traduce la filosofía del judo en acciones prácticas cotidianas, ayudando a los jóvenes, los entrenadores, los padres y las comunidades a crear hábitos saludables para toda la vida, tanto dentro como fuera del tatami.



Co-funded by
the European Union

Preparado por:

Akademia WSB - Polonia
Campus Pro Patria Judo - Italia
Oxelösunds judoklubb - Suecia
Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice - República
Checa
Inercia Digital - España



Akademia WSB
WSB University



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo, Cultural y de la Acción Civil (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de los mismos.

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

ÍNDICE DE CONTENIDO

PREFACIO	6
Parte I - Fundamentos	8
1. CAPÍTULO 1: Por qué la salud importa más allá del tatami	8
1.1. La capacitación es solo una pieza del rompecabezas	8
1.2. El estilo de vida de los jóvenes judokas hoy en día	8
1.3. Los valores del judo como base de la salud	9
1.4. La salud como proceso educativo	10
1.5. Del desempeño a corto plazo al desarrollo a largo plazo	10
1.6. El papel de esta guía	11
2. CAPÍTULO 2: Importancia del desarrollo físico	11
2.1. Por qué es importante el movimiento fuera del entrenamiento	11
2.2. El movimiento como parte de la vida cotidiana	12
2.3. Apoyo a la recuperación mediante actividades suaves	12
2.4. Desarrollo de la conciencia corporal	12
2.5. Equilibrio entre actividad y descanso	13
2.6. Beneficios a largo plazo de un estilo de vida activo	13
Parte II - El cuerpo: combustible, movimiento y recuperación	14
3. CAPÍTULO 3: Nutrición e hidratación como fundamentos diarios de la salud	14
3.1. Los alimentos como combustible y recuperación	14
3.2. Regularidad por encima de la perfección	14
3.3. Comprender el hambre y la saciedad	15
3.4. La hidratación como hábito diario	15
3.5. Nutrición, crecimiento y desarrollo	15
3.6. El rol educativo de los entrenadores y las familias.	16
3.7. La nutrición como una habilidad para toda la vida.	16
3.8. Necesitamos una dieta saludable	16
3.9 Comer en el orden correcto	23
4. CAPÍTULO 4: Actividad física más allá del entrenamiento de judo	26
4.1. Por qué son importantes las actividades complementarias	26
4.2. Fuerza, acondicionamiento, coordinación y movilidad	26
4.3. Deportes de pelota, deportes de raqueta y actividades al aire libre	27
4.4. Ejemplo de plan de actividades semanales	27
4.5. El protocolo 24/7	28

4.6. Preparación física de los judokas fuera del entrenamiento de judo	30
5. CAPÍTULO 5: Descanso, recuperación y regeneración	34
5.1. Los valores del judo como base de la salud	34
5.2. Sueño: Cantidad, calidad y rutinas	35
5.3. Recuperación pasiva y activa	35
5.4. Herramientas y técnicas regenerativas	35
5.5. Sobreentrenamiento y señales de advertencia	36
5.6. Testimonio: Experiencia de jóvenes italianos	36
5.7. Autoevaluación de recuperación: ¿Me estoy recuperando realmente?	36
Parte III - Construyendo un estilo de vida saludable paso a paso	36
6. CAPÍTULO 6: Empecemos por lo básico: revise su salud, observe a otras personas: ¿cómo reconocer a las personas que necesitan ayuda?	37
6.1. ¿Cómo reconocer a las personas que necesitan ayuda para cambiar su estilo de vida?	37
7. CAPÍTULO 7: ¿Cómo implementar un estilo de vida saludable?	38
7.1. Plan paso a paso: análisis de estilo de vida, diario de hábitos, trabajo con valores, escala de satisfacción, desarrollo de la conciencia corporal. Trabajo en equipo, Shu-Ha-Ri	39
8. CAPÍTULO 8: ¿Cómo animar a otros que no practican judo a llevar un estilo de vida saludable?	43
8.1. Empieza por construir una imagen positiva de un estilo de vida saludable.	43
8.2. Acepte los desafíos, pero de la manera correcta, es decir, de una manera que los haga alcanzables.	44
8.3. Motívate a ti mismo y a los demás, según los valores del judo.	45
8.4. Celebra los pequeños éxitos: recompensa el esfuerzo, no la perfección.	45
8.5. Crea un espacio social	46
8.6. Demostrar que un estilo de vida saludable es un camino al alcance de todos.	47
8.7. Herramientas prácticas y un plan de acción de ejemplo	48
8.8. Los obstáculos más comunes y sugerencias para evitarlos	48
Parte IV - Conclusión	49
9. CAPÍTULO 9: La salud como camino para toda la vida	49
Parte V - Referencias	50

TABLA DE IMÁGENES

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

PRÓLOGO

El judo se describe a menudo como «*más que un deporte*». Es un sistema educativo que moldea el cuerpo, la mente y el carácter. Sin embargo, en el deporte moderno, a menudo se espera que el entrenamiento por sí solo asuma demasiada responsabilidad. La salud, el bienestar y el desarrollo personal no pueden construirse únicamente durante unas pocas horas de práctica semanal sobre el tatami.

Por qué hay que abordar la salud más allá del entrenamiento

El entrenamiento mejora el rendimiento, pero **la salud se construye las 24 horas del día**. El sueño, la nutrición, la hidratación, el control del estrés, la recuperación y los hábitos diarios determinan si el entrenamiento fortalece al deportista o si poco a poco le lleva a la sobrecarga, la fatiga o las lesiones. Ignorar estos aspectos puede socavar incluso los mejores programas de entrenamiento.

Un joven judoka nunca debería tener que elegir entre el progreso deportivo y la salud a largo plazo. El desarrollo sostenible requiere ser consciente de lo que ocurre **antes del entrenamiento, después del entrenamiento y en los días de descanso**. Esta guía aborda esos elementos que a menudo se pasan por alto y que determinan tanto el rendimiento deportivo como la calidad de vida.

El judo como sistema educativo para toda la vida



El judo, creado por Jigoro Kano, nunca tuvo como objetivo único ganar combates. Sus principios fundamentales, **Seiryoku Zen'yō** (máxima eficiencia) y **Jita Kyōei** (beneficio mutuo), enseñan a los jóvenes a actuar con sensatez, responsabilidad y respeto.

Estos principios se aplican no solo a los lanzamientos y las técnicas, sino también a:

- cuidar el propio cuerpo,
- gestionar las emociones y el estrés,
- cooperar con los demás,
- desarrollar disciplina, paciencia y perseverancia.

Imagen 1: Dibujo de Google del Dr. Jigoro Kano / Google

Cuando los valores del judo se integran en la vida cotidiana, el entrenamiento se convierte en una herramienta para la educación y la salud se convierte en un resultado natural, no en una carga.

La idea de la responsabilidad por la salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana

El enfoque **24/7** que se presenta en esta guía promueve la idea de que la salud no es un proyecto a corto plazo ni un objetivo estacional. Es un **proceso continuo** que se configura a partir de las decisiones cotidianas.

Esto no significa perfección. Significa conciencia.

Las pequeñas decisiones, cómo dormimos, comemos, respiramos, nos recuperamos, nos movemos y pensamos, se acumulan con el tiempo. Al igual que en el judo, el progreso proviene de la constancia, el respeto por el proceso y el aprendizaje a partir de la experiencia.

Al asumir la responsabilidad de la salud **las 24 horas del día**, los jóvenes desarrollan autonomía, resiliencia y equilibrio. Aprenden que la verdadera fuerza no solo se ve en la competición, sino también en la capacidad de cuidar de uno mismo y de los demás a lo largo de la vida.

Esta guía te invita a ver la salud no como una obligación, sino como un **camino** que refleja el verdadero espíritu del judo.



Parte I: Fundamentos

CAPÍTULO 1 Por qué la salud es importante más allá del tatami

El entrenamiento de judo desarrolla la fuerza, la coordinación, la disciplina y la resiliencia mental. Sin embargo, las horas que se pasan en el tatami representan solo una pequeña parte de la vida de un joven. Lo que ocurre fuera del entrenamiento, en la escuela, en casa, durante el descanso, las comidas y el sueño, tiene un impacto igualmente poderoso en el rendimiento, la salud y el desarrollo personal.

Los jóvenes de hoy en día se enfrentan a retos cada vez mayores: largas horas sentados, exposición a pantallas, comidas irregulares, falta de sueño y presión psicológica constante. Ni siquiera los atletas más motivados son inmunes a estas influencias. Por esta razón, la educación para la salud debe ir más allá de las sesiones de entrenamiento y las competiciones.



1.1 El entrenamiento es solo una pieza del rompecabezas

Un judoka puede entrenar varias veces a la semana, pero el cuerpo se adapta y se regenera **fuera** del entrenamiento. Los músculos se fortalecen durante la recuperación, no durante el esfuerzo. El sistema nervioso se estabiliza durante el descanso, no durante el estrés. La claridad mental mejora cuando se respeta el sueño, la nutrición y el equilibrio emocional.

Sin una recuperación, hidratación, nutrición y regulación mental adecuadas:

- el rendimiento se estanca o disminuye,
- aumenta el riesgo de lesiones,
- la motivación disminuye,
- la concentración y el control emocional se resienten.

El entrenamiento no puede compensar la fatiga crónica, la falta de sueño o los hábitos poco saludables. Por lo tanto, la salud debe tratarse como un **sistema**, no como una actividad aislada.

1.2 El estilo de vida de los jóvenes judocas de hoy en día

Los jóvenes atletas suelen combinar:

- entrenamiento intensivo,
- responsabilidades escolares,
- exámenes y presión académica,
- expectativas sociales,
- sobrecarga digital.

Esta combinación puede conducir fácilmente a:

- cansancio persistente,
- irritabilidad,
- trastornos del sueño,
- debilitamiento del sistema inmunitario,
- disminución del disfrute del deporte.

Muchos de estos problemas no están causados por el entrenamiento en sí, sino por un desequilibrio entre el esfuerzo y la recuperación. Abordar los factores relacionados con el estilo de vida no es un signo de debilidad, sino de madurez y responsabilidad.

1.3 Los valores del judo como base para la salud

El judo ofrece un marco ético y educativo único que favorece de forma natural un estilo de vida saludable. La filosofía del judo es un sistema integral que combina el desarrollo físico, moral e intelectual, promoviendo la armonía, el respeto y la búsqueda de la perfección. El judo no se limita a las técnicas de lucha. Pone gran énfasis en el desarrollo del carácter, la disciplina, el respeto (por el oponente, el entrenador y la disciplina en sí) y la superación personal, mejorando tanto las técnicas como a uno mismo. Como se puede ver, la filosofía del judo se aplica no solo en el tatami, sino también en la vida cotidiana, enseñando a afrontar situaciones difíciles y a construir relaciones positivas.

La palabra «judo» se traduce como «el camino suave», un método suave para alcanzar la victoria («ju»: suave, gentil, fácil de adaptar; «do»: camino, método de aplicación). La filosofía del judo, creada por Jigoro Kano, se basa en la idea de la máxima eficiencia con el mínimo esfuerzo, con énfasis en el desarrollo del

carácter y las habilidades, tanto físicas como morales. La filosofía del judo se basa en dos principios fundamentales:

Seiryoku Zen'yō (Máxima eficacia con el mínimo esfuerzo: el mejor uso de la energía, lo que significa actuar con eficiencia e inteligencia en lugar de con fuerza desperdiciada).

Este principio fomenta el uso inteligente de la energía. Aplicado a la salud, significa:

- entrenar de forma inteligente, sin excesos,
- recuperarse adecuadamente,
- elegir una nutrición que alimente al cuerpo en lugar de sobrecargarlo,
- evitar el estrés innecesario.

Jita Kyōei (Bienestar y beneficio mutuos: crecer juntos, sin perjudicar a los demás)

La salud no es solo una cuestión individual. Afecta a los compañeros de entrenamiento, a los equipos, a las familias y a las comunidades. Un deportista sano es más solidario, centrado y fiable. Cuidarse a uno mismo es también una forma de respetar a los demás.

A través del judo, los jóvenes aprenden que la verdadera fuerza incluye el autocontrol, el equilibrio y la conciencia.

1.4 La salud como proceso educativo

La salud no es un estado fijo, es una habilidad que se puede aprender, practicar y mejorar. Al igual que las técnicas de judo, los hábitos saludables requieren:

- repetición,
- paciencia,
- retroalimentación,
- progresión gradual.



Los errores forman parte del aprendizaje. Saltarse comidas, dormir mal o pasar por periodos de estrés no son fracasos, sino señales de que es necesario hacer ajustes. La educación, y no el castigo, conduce a un cambio a largo plazo.

Al aprender cómo funcionan sus cuerpos y sus mentes, los jóvenes judocas obtienen:

- una mayor conciencia de sí mismos,
- mejor regulación emocional,
- mayor resistencia al estrés,

Imagen 2: Generada con Canva AI

- bienestar a largo plazo.

1.5 Del rendimiento a corto plazo al desarrollo a largo plazo

El objetivo del deporte juvenil no debe ser solo el éxito inmediato, las medallas o las clasificaciones. El verdadero éxito significa:

- mantener la salud hasta la edad adulta,
- disfrutar del movimiento durante toda la vida,
- desarrollar la confianza y la resiliencia,
- mantener una relación positiva con el propio cuerpo.

Un judoka que aprende a cuidar su salud desde temprana edad sienta las bases no solo para el deporte, sino también para la educación, el trabajo y las relaciones en el futuro.

1.6 El papel de esta guía

Esta guía práctica se ha creado para ayudar a los jóvenes judokas, entrenadores, padres y educadores a comprender que **la salud es una responsabilidad permanente**. Proporciona herramientas prácticas, explicaciones sencillas y estrategias cotidianas que complementan el entrenamiento de judo sin abrumar al deportista.

En los siguientes capítulos se explorarán los siguientes temas:

- nutrición e hidratación,
- la actividad física más allá del judo,
- el descanso y la recuperación,
- bienestar mental y gestión del estrés,
- autoobservación y conciencia del estilo de vida,
- fomento de hábitos saludables en los demás.



La salud no comienza ni termina en el tatami. Comienza con la concienciación y crece con cada elección consciente .

CAPÍTULO 2 Importancia del desarrollo físico

El entrenamiento de judo proporciona una base sólida para el desarrollo físico. Mejora la fuerza, la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la concentración mental. Sin embargo, incluso la práctica regular de judo no sustituye por completo la necesidad de realizar movimientos variados a diario. El cuerpo humano está diseñado para moverse de diferentes maneras a lo largo del día, no solo durante las sesiones de entrenamiento estructuradas.

Para los jóvenes judokas, la actividad física más allá del judo no consiste en entrenar más, sino en favorecer la salud, la recuperación y el desarrollo a largo plazo.

2.1 Por qué es importante el movimiento fuera del entrenamiento

La mayoría de las sesiones de judo duran entre una y dos horas. El resto del día se suele pasar sentado en la escuela, estudiando, utilizando dispositivos digitales o descansando de forma pasiva. Los largos periodos de inactividad pueden afectar negativamente a la postura, la movilidad, la circulación y la concentración, incluso en atletas físicamente activos.

El movimiento ligero y regular durante el día ayuda al cuerpo a recuperarse de las cargas de entrenamiento. Mejora el flujo sanguíneo, reduce la rigidez muscular, favorece la salud de las articulaciones y estabiliza el sistema nervioso. A nivel mental, ayuda a liberar la tensión, mejorar el estado de ánimo y recuperar la concentración.

La actividad física fuera del entrenamiento también reduce el riesgo de lesiones por sobrecarga, ya que equilibra el desarrollo muscular y promueve patrones de movimiento naturales que no siempre se enfatizan en el judo.

2.2 El movimiento como parte de la vida cotidiana

El movimiento saludable no requiere equipamiento especial, gimnasio ni esfuerzo de alta intensidad. De hecho, las actividades cotidianas suelen proporcionar exactamente el tipo de movimiento que el cuerpo necesita entre sesiones de entrenamiento.

Caminar, montar en bicicleta, subir escaleras, jugar al aire libre o realizar tareas domésticas ligeras contribuyen al bienestar físico. Estas actividades favorecen la salud cardiovascular y la movilidad sin añadir una tensión excesiva al cuerpo.

Para los jóvenes judokas, es importante comprender que estar activo no siempre significa entrenar. El movimiento puede ser sencillo, relajado y agradable. Esta mentalidad ayuda a prevenir el agotamiento y a construir una relación positiva con la actividad física.

2.3 Favorecer la recuperación mediante actividades suaves

Después de un entrenamiento intenso o una competición, el cuerpo se beneficia de una recuperación activa en lugar de una inactividad completa. El movimiento suave ayuda a reducir el dolor y la rigidez muscular, al tiempo que mantiene la movilidad.

Algunos ejemplos de actividades de apoyo son las caminatas suaves, los estiramientos ligeros, los ejercicios de movilidad, el ciclismo relajado o los movimientos lúdicos. Estas actividades deben resultar cómodas y reparadoras, no exigentes.

En el judo, es esencial aprender cuándo aplicar fuerza y cuándo relajarse. El mismo principio se aplica a la actividad física fuera del entrenamiento. Saber cuándo reducir el ritmo es una señal de conciencia, no de debilidad.

2.4 Desarrollar la conciencia corporal

El movimiento fuera del judo es una oportunidad para desarrollar una mejor conciencia corporal. Sin la presión del rendimiento o la competición, los jóvenes atletas pueden centrarse en cómo se siente su cuerpo, cómo respiran y cómo aparece la tensión o la fatiga.

Esta conciencia ayuda a los judocas a reconocer los primeros signos de sobrecarga, mala recuperación o estrés. También mejora la coordinación y el equilibrio, lo que favorece directamente el rendimiento en el judo.

Prácticas sencillas como caminar conscientemente, estirarse lentamente o respirar combinado con movimiento pueden fortalecer la conexión entre el cuerpo y la mente.

2.5 Equilibrar la actividad y el descanso

Más actividad no siempre es mejor. Una de las habilidades más importantes para los atletas jóvenes es aprender a equilibrar el esfuerzo y la recuperación. Demasiada actividad, aunque parezca saludable, puede provocar fatiga crónica y disminución de la motivación. Los días de descanso y los días más ligeros son partes esenciales del desarrollo. En estos días, el movimiento debe ser suave y refrescante, no estructurado ni exigente. El objetivo es favorecer la recuperación mientras se mantiene un nivel natural de actividad

diaria. Escuchar al cuerpo y ajustar los niveles de actividad en consecuencia es un hábito que favorece la salud mucho más allá del deporte.

2.6 Beneficios a largo plazo de un estilo de vida activo

Al integrar el movimiento de forma natural en la vida diaria, los jóvenes judokas desarrollan hábitos que perduran más allá de sus años de competición. Aprenden que la actividad física no solo tiene que ver con el rendimiento deportivo, sino también con sentirse bien, mantenerse sano y conservar la independencia.

Este enfoque favorece el bienestar durante toda la vida, reduce el riesgo de problemas de salud relacionados con el estilo de vida y refuerza el papel educativo del judo como un sistema que prepara a los jóvenes para la vida, no solo para la competición.

La actividad física más allá del judo no es una carga adicional. Es un compañero silencioso y solidario que ayuda al cuerpo a recuperarse, a la mente a relajarse y al deportista a crecer de forma equilibrada y sostenible.



Imagen 3: tomada de <https://pexels.com>

Parte II: El cuerpo: combustible, movimiento y recuperación

CAPÍTULO 3 La nutrición y la hidratación como bases diarias de la salud

La nutrición y la hidratación no son accesorios del entrenamiento, sino elementos fundamentales para la salud y el rendimiento. Para los jóvenes judokas, lo que comen y beben cada día y cómo lo hacen influye en sus niveles de energía, concentración, recuperación, estado de ánimo y desarrollo a largo plazo. Una buena nutrición no significa reglas estrictas o perfección, sino constancia, conciencia y equilibrio.

3.1 Los alimentos como combustible y recuperación

El cuerpo necesita energía para entrenar, aprender y crecer. Las sesiones de entrenamiento consumen recursos físicos y mentales, y la alimentación es la principal forma de recuperarlos. Sin una nutrición suficiente y adecuada, incluso los mejores planes de entrenamiento pierden eficacia.

Para los jóvenes atletas, la alimentación cumple varios propósitos al mismo tiempo. Proporciona energía para el movimiento, favorece la reparación muscular, fortalece el sistema inmunológico y contribuye a la estabilidad emocional. Las comidas irregulares, saltarse el desayuno o depender en gran medida de alimentos altamente procesados pueden provocar fluctuaciones en la energía y la concentración, así como una recuperación más lenta después del entrenamiento.

La nutrición debe considerarse un hábito diario que favorece tanto el rendimiento como el bienestar, y no una estrategia a corto plazo vinculada únicamente a las competiciones.

3.2 Regularidad por encima de la perfección

Muchos jóvenes judocas creen que la nutrición debe ser complicada o estricta para ser eficaz. En realidad, la regularidad es mucho más importante que la perfección. Comer a horas regulares y asegurarse de que las comidas sean equilibradas tiene un impacto mayor que los intentos ocasionales de seguir dietas extremas.

Un ritmo diario estable de comidas ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, mejora la concentración en la escuela y reduce los antojos innecesarios. Esta estabilidad también favorece el equilibrio emocional y la toma de decisiones, tanto dentro como fuera del tatami.

Se cometerán errores y habrá días irregulares. Lo importante es volver a los hábitos saludables sin culpa ni frustración. En el judo, caerse es parte del aprendizaje, y el mismo principio se aplica a la nutrición.

3.3 Comprender el hambre y la saciedad

Aprender a reconocer el hambre y la saciedad es una habilidad importante, especialmente para los jóvenes que aún están creciendo. Comer demasiado poco puede reducir la energía y retrasar la recuperación, mientras que comer sin conciencia puede provocar malestar y fatiga.

Animar a los jóvenes judocas a comer con atención les ayuda a desarrollar una relación más saludable con la comida. Esto incluye comer sin distracciones siempre que sea posible, masticar lentamente y observar cómo los diferentes alimentos afectan a la energía y al estado de ánimo.

Esta conciencia favorece la autorregulación, un valor fundamental en el judo y una habilidad esencial para la vida.

3.4 La hidratación como hábito diario

A menudo se subestima la hidratación, pero incluso una deshidratación leve puede afectar negativamente al rendimiento físico y mental. La concentración, la coordinación, el tiempo de reacción y el estado de ánimo son sensibles a los niveles de líquidos.

Se debe animar a los jóvenes deportistas a beber con regularidad a lo largo del día, no solo durante el entrenamiento. La sed suele ser una señal tardía, por lo que crear el hábito de beber con regularidad es más eficaz que reaccionar solo cuando se tiene sed.



El agua debe ser la principal fuente de hidratación. Las bebidas azucaradas pueden aumentar la energía de forma momentánea, pero a menudo provocan una rápida disminución de la concentración y una ingesta innecesaria de calorías. Adquirir el hábito de beber agua favorece tanto la salud como el rendimiento a largo plazo.

3.5 Nutrición, crecimiento y desarrollo

A diferencia de los atletas adultos, los jóvenes judokas aún están creciendo. Sus necesidades nutricionales no solo favorecen el entrenamiento, sino también el desarrollo óseo, el equilibrio hormonal y el crecimiento

cognitivo. Por esta razón, los patrones alimenticios restrictivos y los enfoques dietéticos extremos son particularmente riesgosos.

Una nutrición orientada a la salud se centra en la variedad y la adecuación, más que en la restricción. Una dieta variada favorece las necesidades cambiantes del cuerpo y reduce el riesgo de deficiencias. Este enfoque se ajusta al principio del judo de equilibrio y respeto por el cuerpo.

Imagen 4: Generada con Canva AI

3.6 El papel educativo de los entrenadores y las familias

Los jóvenes atletas rara vez eligen los alimentos de forma aislada. Los entrenadores, los padres y los cuidadores desempeñan un papel importante en la formación de actitudes hacia la nutrición y la hidratación. El objetivo no es el control, sino la orientación y el ejemplo.

Las conversaciones abiertas, las comidas compartidas y la educación práctica ayudan a los jóvenes judocas a comprender por qué la nutrición es importante. Cuando los adultos dan ejemplo con actitudes equilibradas y relajadas hacia la comida, los jóvenes atletas son más propensos a adoptar hábitos sostenibles.

3.7 La nutrición como habilidad para toda la vida

Aprender a comer y beber bien es una habilidad que va mucho más allá del deporte. Afecta al rendimiento académico, la resiliencia emocional y la salud a largo plazo. Al integrar los conocimientos básicos sobre nutrición en la educación del judo, apoyamos el desarrollo de personas responsables y conscientes de sí mismas.

La nutrición y la hidratación son expresiones diarias de respeto por el propio cuerpo. Al igual que las técnicas de judo, mejoran con la práctica, la paciencia y la constancia.

3.8 Necesitamos una dieta saludable

Lo que comemos y bebemos no sólo afecta a nuestro peso, sino sobre todo a nuestros niveles de energía, concentración, calidad del sueño, inmunidad y recuperación. Una buena dieta no tiene por qué significar restricción: sus características clave son el equilibrio, la regularidad y la simplicidad.

Los elementos más importantes de una dieta saludable:

- Las verduras y frutas como base de las comidas diarias: una fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Cereales integrales: estabilizan los niveles de energía y aportan fibra.

- Grasas saludables: pescado, frutos secos, aceite de oliva, aguacate.
- Proteínas de origen animal y/o vegetal: fundamentales para la regeneración y la formación de tejidos.
- Vitaminas y minerales: vit. B, vit. C, vit. D, potasio, magnesio. Las vitaminas B, C y D, así como el potasio y el magnesio, son cruciales para la salud: las vitaminas B favorecen el metabolismo y la energía, la vitamina C es un potente antioxidante y la vitamina D es esencial para la salud ósea y la inmunidad. El potasio y el magnesio favorecen el funcionamiento de los músculos, los nervios y el corazón, y el magnesio también mejora la absorción de la vitamina D.

Vitaminas B. Apoyo metabólico: Participa en el metabolismo, ayudando a convertir los alimentos en energía.

Función del sistema nervioso: mejora el pensamiento y la concentración. Salud de la piel, el cabello y las uñas: tiene un impacto positivo en su estado.

Vitamina C. Acción antioxidante: protege las células del daño causado por los radicales libres. Apoyo inmunológico: fortalece el sistema inmunológico. Mejora la absorción de hierro: aumenta la absorción de hierro de los alimentos. Nota: Deje pasar al menos 2 horas entre la vitamina C y la vitamina B12, ya que la vitamina C puede reducir su absorción, según Tran Möller.

Vitamina D. Salud de los huesos y los dientes: responsable de la absorción adecuada del calcio y el fósforo. Apoyo al sistema inmunitario: desempeña un papel en la regulación de la respuesta inmunitaria. Apoyo muscular: favorece el funcionamiento adecuado de los músculos. Absorción: la vitamina D es liposoluble, por lo que es mejor tomarla con una comida que contenga grasas (por ejemplo, después del almuerzo). Sinergia con el magnesio: el magnesio es esencial para la activación de la vitamina D.

Potasio. Función muscular: es crucial para la contracción y el funcionamiento adecuados de los músculos, incluido el músculo cardíaco. Equilibrio de líquidos: ayuda a mantener una hidratación adecuada. Conducción nerviosa: desempeña un papel en la transmisión de los impulsos nerviosos.

Magnesio. Función muscular y del sistema nervioso: mejora la función muscular y nerviosa y ayuda a prevenir los calambres. Acción antioxidante: protege las células del estrés oxidativo. Apoyo cardíaco: favorece el funcionamiento adecuado del corazón. Absorción de vitaminas: actúa junto con la vitamina D y la vitamina B6, favoreciendo su acción y absorción.

Una buena alimentación para la mayoría de las personas

El proyecto Erasmus+ JUDO & HEALTH tiene como objetivo ayudarte a seguir el camino correcto en tus hábitos alimenticios y de bebida. Desgraciadamente, no es posible afirmar que esto funcione para todo el mundo, ya que algunas personas nacen con discapacidades o desarrollan enfermedades a lo largo de su vida. Sin embargo, se puede mantener una buena dieta independientemente de tu condición.

Nuestra alimentación se compone de dos fuentes de energía y un elemento constitutivo. Las fuentes de energía son los azúcares/hidratos de carbono y las grasas de diversos tipos. El componente básico es la proteína, que construye la mayor parte de nuestro cuerpo. Además, necesitamos muchas vitaminas y minerales, que se mezclan en nuestra dieta. Lo único que falta en cantidad suficiente en una dieta vegana es la vitamina B12, pero es fácil de tomar como suplemento (es muy importante obtener esta vitamina).

¿Cuál es el problema con nuestros nuevos platos occidentales y hábitos alimenticios?

El mayor problema es que comemos y bebemos demasiados azúcares de diversos tipos, y a menudo el azúcar está oculto en los alimentos que consumimos. Cuando los niveles de insulina son altos, el cuerpo da prioridad al uso de la glucosa como combustible en lugar de la grasa. Esto significa que la quema de grasa disminuye. El exceso de glucosa que no se utiliza inmediatamente se almacena primero en forma de glucógeno y, cuando las reservas de glucógeno están llenas, el exceso se convierte en grasa y se almacena en el tejido adiposo. Por lo tanto, la combinación de grasas y carbohidratos rápidos puede hacer que la grasa que se ingiere no se queme, sino que se almacene, ya que la insulina «apaga» temporalmente la quema de grasas.

La insulina es una hormona que desempeña un papel fundamental en el metabolismo del cuerpo, especialmente en lo que respecta al azúcar en sangre y la quema de grasa. Los carbohidratos rápidos (como el azúcar y el pan blanco) se descomponen rápidamente en glucosa, lo que provoca un rápido aumento del azúcar en sangre. El cuerpo responde liberando insulina desde el páncreas para transportar la glucosa de la sangre a las células, donde se utiliza como energía o se almacena. Se trata de un proceso natural y necesario: la insulina es fundamental para regular el azúcar en sangre y el almacenamiento de energía. El problema surge cuando los niveles de insulina son crónicamente altos, por ejemplo, debido al consumo excesivo de carbohidratos rápidos, lo que puede contribuir al aumento de peso y a la resistencia a la insulina con el tiempo. Una dieta equilibrada con carbohidratos, fibra, proteínas y grasas saludables ayuda a mantener el azúcar en sangre y la insulina en un nivel estable.

¿Podemos hacer algo al respecto por nosotros mismos?

Sí, por supuesto. Empezamos por aprender cómo y qué comer y beber. Cuando nos levantamos por la mañana, el cuerpo libera hormonas del estrés como el cortisol, la adrenalina y la hormona del crecimiento. Estas hormonas indican al hígado que libere glucosa en la sangre para proporcionar energía para empezar el día, incluso antes de desayunar. Se trata de un proceso natural que le ocurre a todo el mundo.

Para evitar que el azúcar en sangre se dispare por la mañana (y se mantenga alto durante todo el día), es aconsejable desayunar en un orden determinado:

- Comience con verduras y carbohidratos lentos, como pimientos, tomates, pepinos, brócoli, avena o pan integral.
- Añade proteínas, como huevos, pollo, pescado o carne. Esto ayuda a mantener estable el azúcar en sangre.
- Beba agua, té o café (para los adolescentes mayores), no zumos ni bebidas azucaradas, ya que elevan rápidamente el nivel de azúcar en sangre.
- Termina con fruta que haya que masticar, por ejemplo, una manzana o una naranja. Masticar la fruta hace que el azúcar se absorba más lentamente que si la bebieras.

¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos son azúcares de diversos tipos, como la glucosa, la sacarosa, el azúcar de la uva, etc.

Incluso el almidón de las verduras, los cereales como la harina, la pasta, las patatas, las legumbres, las semillas y otros alimentos se convierte en azúcar.

El índice glucémico (IG) es una forma de medir la rapidez con la que los alimentos elevan el azúcar en sangre después de comerlos. Para saber si un alimento tiene un valor IG alto o bajo, puede buscar en Internet si desea obtener más información.

Es bueno saber que si se cocinan patatas un día y se dejan enfriar para comerlas al día siguiente, el almidón se vuelve resistente y no es absorbido por el intestino en la misma medida, lo que da como resultado un IG más bajo. Retiene el azúcar más abajo en el intestino y alimenta a las bacterias intestinales, lo cual es muy bueno porque necesitamos que nuestros intestinos estén sanos. Lo mismo ocurre con la pasta: ¡cocinarla y dejarla enfriar para el día siguiente es bueno! ¡Esto se denomina almidón resistente!

La inflamación en los intestinos no es buena, ni en ningún otro lugar. Es la causa de varios tipos de cáncer, enfermedades cardíacas, enfermedades articulares y, ahora, la enfermedad de Alzheimer se conoce como diabetes tipo 3.

Ejemplos de carbohidratos con IG bajo (carbohidratos lentos)

Estos carbohidratos deben elegirse en primer lugar.

Se descomponen lentamente → energía uniforme y azúcar en sangre estable:

Productos integrales:

- Avena
- Pan integral
- Pasta integral
- Quinoa

- Bulgur

Legumbres:

- Lentejas
- Garbanzos
- Frijoles negros
- Guisantes

Verduras (sin almidón):

- Brócoli
- Espinacas
- Pimiento
- Tomate
- Pepino

Fruta con IG bajo:

- Manzana
- Pera
- Naranja
- Fresas
- Cerezas

Imagen 5: Generada con Canva AI



Carbohidratos con IG alto (carbohidratos rápidos)

Estos carbohidratos deben consumirse con menos frecuencia.

Se descomponen rápidamente → el azúcar en sangre aumenta rápidamente:

Productos de cereales blancos:

- Pan blanco
- Arroz blanco
- Pasta normal
- Copos de maíz
- Cereales azucarados

Verduras con almidón:

- Puré de patatas
- Patatas asadas
- Papas fritas

Alimentos y bebidas dulces:

- Caramelos
- Refrescos
- Zumos

Imagen 6: Generada con Canva AI



- Helados
- Pasteles y bollos

Fruta con IG alto:

- Sandía
- Piña
- Mango
- Fruta seca (por ejemplo, pasas)

¡Grasas!

Las grasas se encuentran en muchos alimentos: aceites, mantequilla, carne, pescado, aves, frutos secos, semillas, aguacate, aceitunas.

Hay tres tipos de grasas en nuestros alimentos:

- Grasas saturadas, por ejemplo, mantequilla, queso, nata, carne, aceite de coco.
- Grasas monoinsaturadas, por ejemplo, aceite de oliva, aguacate, frutos secos y aceite de canola.
- Grasas poliinsaturadas, como el omega-3 y el omega-6, que se encuentran en los pescados grasos, los aceites vegetales, los frutos secos y las semillas.

Necesitamos todas estas grasas para que nuestro cuerpo funcione bien.

¡Proteínas!

Las proteínas son los bloques de construcción del cuerpo, como piezas de Lego que construyen todo lo importante en el cuerpo. Ayudan a construir músculos, piel, cabello y células. Son necesarias para que el cuerpo produzca hormonas y enzimas (que controlan cómo funciona el cuerpo). También son importantes para el sistema inmunológico, que te protege de enfermarte.

Las proteínas se encuentran en la carne, el pescado, el marisco, las aves, las legumbres y las semillas de diversos tipos, pero también en las algas. También se encuentran en los huevos y los productos lácteos.

Las proteínas están formadas por aminoácidos, unos 20 diferentes que el cuerpo ensambla en proteínas para diversos usos. Nueve de estos aminoácidos (aminoácidos esenciales) no pueden ser producidos por el cuerpo y deben obtenerse a través de los alimentos.

Bebidas y equilibrio hídrico

La primera bebida que debemos tomar si cuidamos nuestra dieta es agua pura. Las bebidas sabrosas que están endulzadas o los zumos deben consumirse con moderación, ya que elevan el azúcar en sangre. Ya sabes lo que ocurre entonces: el cuerpo libera insulina, una hormona que ayuda a gestionar el azúcar. Al mismo tiempo, el cuerpo deja de quemar grasa, porque se centra primero en gestionar el azúcar.

Cuando entrenas duro, realizas trabajo físico o sales en un día caluroso, el cuerpo suda para mantenerse fresco. Pero con el sudor, no solo pierdes agua, sino también sal, azúcar y sustancias importantes que el cuerpo necesita para funcionar.

¿Qué debemos beber durante el entrenamiento?

El agua es siempre lo más importante: llena tu botella y bebe con regularidad.

Si sudas mucho, puedes mezclar agua con una solución rehidratante que contenga:

- Sal, para ayudar al cuerpo a retener líquidos.
- Un poco de azúcar, para obtener energía rápida.
- **Vitaminas y minerales**, para ayudar a los músculos y al cuerpo a sentirse bien. Las vitaminas nos protegen de las inflamaciones y contienen antioxidantes que nos protegen de los radicales libres que se filtran en el cuerpo después de una lesión o enfermedad. La vitamina C es una de esas vitaminas, pero hay otras sustancias que contienen antioxidantes. Busca en Google qué alimentos que consumes contienen antioxidantes.

Beber en exceso no es bueno por otras razones. En nuestro caso, con la ropa de judo puesta, se pueden perder fácilmente varios kilos durante una sesión de entrenamiento en condiciones de calor. Para saber cuánto líquido pierde el cuerpo durante un entrenamiento, puedes probar a pesarte antes y después de la sesión. Ejemplo: si pesas dos kilos menos después del entrenamiento, has sudado unos dos litros de líquido.

¿Qué se aplica a la pérdida de peso en el deporte?

En el último periodo antes de un pesaje, puede ser necesario perder unos kilos antes de subirse a la báscula.

Se reducen significativamente los carbohidratos, al igual que las grasas en la alimentación, pero se aumenta la ingesta de proteínas, centrándose en las proteínas magras: pollo, atún mezclado con claras de huevo y otros productos cárnicos bajos en grasa. Las legumbres, las lentejas y las semillas pueden contener más proteínas que la carne, pero, lamentablemente, tienen un contenido mucho más alto en grasas, por lo que se evitan durante estos días para reducir peso.

Es fácil sentirse un poco mareado durante este proceso, y eso se debe a que el cuerpo comienza a producir cetonas como fuente de energía en lugar de glucosa/azúcar.

Tan pronto como se realice el pesaje, puedes reponer energías con tu dieta habitual, pero cómelas en varias porciones pequeñas y restablece el equilibrio de líquidos lentamente para no alterar el estómago y los intestinos (ya que vas a competir después de esto).

Tomar una sauna o entrenar con trajes de sudoración también es una opción para perder peso temporalmente.

Es normal que los adolescentes crezcan y pasen a diferentes categorías de peso, a veces rápidamente a la siguiente, pero la siguiente después de esa puede tardar más tiempo. Esto suele estabilizarse en la adolescencia tardía.

El judo es un deporte con categorías de peso, por lo que es importante pensar en cómo perder peso, si es que lo necesitas.

Es mucho mejor hacer pequeños cambios durante un período más largo que intentar perder peso rápidamente justo antes de una competición.

La pérdida rápida de peso puede hacerte sentir cansado, estresado o deprimido, y eso no es bueno para tu cuerpo ni para tu estado de ánimo.

Si ya estás cerca de tu peso de competición unos días antes, evitarás estresarte por la comida, los líquidos o el entrenamiento en el último momento.

Puedes concentrarte en sentirte bien, entrenar de forma inteligente y dormir bien, para estar alerta y listo cuando llegue el momento de competir.

Consejos para jóvenes atletas

- Siempre habla con tu entrenador, tus padres o la enfermera de la escuela si estás pensando en tu peso y tu dieta.
- El cuerpo crece y se desarrolla, por lo que es muy importante comer bien y en cantidad suficiente.
- La competición debe ser divertida y desafiante, ¡no estresante!
- Por supuesto, se permiten los suplementos en forma de proteínas, minerales y vitaminas si sientes que no ingieres lo suficiente cuando quieres desarrollar un buen físico. Las proteínas alimentarias pueden ser caras, por lo que una cucharada de proteína en polvo al día ayuda a satisfacer esta necesidad a un menor coste.
- Los alimentos que comemos nunca deben sustituirse por suplementos, que solo deben tomarse como ayuda adicional si es necesario, ya que solo tú sabes si lo necesitas.

Las bebidas energéticas son adictivas y deben evitarse. ¡Pueden ser muy peligrosas!

«Cuida tu cuerpo, pero no seas demasiado duro contigo mismo, todo el mundo comete errores y come o bebe algo que no es lo más adecuado. Tú eres lo suficientemente fuerte como para decidir cómo quieres verte con un poco más o menos de peso, nadie más». ¡Ámate a ti mismo y a los demás!

3.9 Comer en el orden correcto

Es importante comer los alimentos en el orden correcto.

Desayuno/Mañana: Principalmente proteínas como huevos, carne, pescado, pollo y otros alimentos ricos en proteínas. La razón es que nuestro cuerpo, nada más despertarnos, ya ha cargado nuestro nivel de azúcar en sangre, por lo que no necesitamos comer nada dulce ni pan antes del almuerzo.

Por lo tanto, nada de bebidas dulces, zumos o similares por la mañana, solo un poco de agua si es necesario.



[Escanee el código QR para ver una imagen de los desayunos.](#)

Almuerzo: Comience con una ensalada para ayudar a los intestinos a absorber vitaminas y minerales, pero también para evitar que los azúcares rápidos entren en el torrente sanguíneo demasiado rápido.

Después, es el momento de volver a tomar:

1. Las proteínas y
2. Las grasas del plato y, por último, pero no menos importante,
3. Los carbohidratos en forma de pan rico en fibra, pasta, patatas, arroz...

Después, puedes comer una manzana o una naranja si la masticas tú mismo.

Los aderezos y las salsas están totalmente permitidos, siempre y cuando no se consuman en exceso.

Cena: Similar a la comida en cuanto al orden de los ingredientes: primero la ensalada, luego las proteínas y las grasas, y por último los carbohidratos.



[Escanea el código QR para ver la imagen de los menús del almuerzo/cena](#)

Se pueden tomar **tentempiés** cuando no siempre se pueden mantener los horarios adecuados de las comidas, y los jóvenes necesitan raciones más abundantes durante la segunda mitad de la pubertad. Pero, por favor, come alimentos saludables, no comida basura prefabricada.

Las especias y salsas varían según la región de cada país, así que utiliza las que más te gusten.

Este consejo es personal, y tú eliges los ingredientes que prefieres. Come y bebe lo que te guste, pero evita las cosas que contienen muchos azúcares rápidos. Consulta la tabla de IG en línea.



[Escanee el código QR para ver una imagen de los aperitivos](#)

Los alimentos con nitrato forman óxido nítrico en el estómago. El óxido nítrico es bueno para la salud cardiovascular y el rendimiento físico. Esta es la razón por la que Popeye (el personaje de dibujos animados) tiene unos antebrazos tan grandes. La col rizada, la col negra, las espinacas y otras verduras de color verde intenso contienen nitrato. El ganador en esta competición sigue siendo la remolacha, que contiene la mayor

concentración de nitrato. La forma más segura y fácil de obtenerlo es beber zumo de remolacha después del entrenamiento, unos 15 cl al día después de haber comido o cenado u otra comida.

Si ha preparado estos productos, debe enfriarlos antes de guardarlos si no los va a consumir inmediatamente. De lo contrario, son fácilmente atacados por las bacterias.

Muchos atletas utilizan este método para reponer rápidamente los nutrientes del cuerpo después de un entrenamiento.

Recomendaciones alimentarias durante el día:

Desayuno: en la vida cotidiana, se debe comer principalmente proteínas, ensaladas y pan con bajo índice glucémico con queso, que contiene grasas y proteínas. Las proteínas se pueden preparar los días anteriores, por ejemplo, haciendo una tortilla con pollo, albóndigas, atún o lo que haya sobrado de días anteriores. El pan debe tener menos del 50 % de carbohidratos y mucha fibra para lograr un índice glucémico bajo. Si estás ayunando, perdiendo peso rápidamente o eres diabético, no comas pan. El yogur natural no debe contener edulcorantes procesados ni frutas para darle sabor. Los arándanos y las frambuesas se pueden utilizar frescos o congelados.

No beba bebidas azucaradas ni coma frutas antes del almuerzo.

Beba agua, té o café.

Almuerzo y cena: Estas comidas se pueden comer siguiendo el mismo principio. Comience siempre con una ensalada de verduras mixtas aderezada con vinagre y aceite.

El plato principal debe comerse primero con proteínas y los almidones, como patatas, arroz o pasta con salsa, al final. A veces, se pueden tomar algunas bayas o frutas después.

La mejor manera de controlar el peso es reducir el azúcar en sangre.

¿Por qué? Cuando el azúcar en sangre es normal, el nivel de insulina es bajo y el cuerpo se encarga de quemar la grasa. Si el azúcar en sangre es alto, la insulina deja de quemar grasa y se concentra en eliminar el azúcar o la glucosa que entra en el torrente sanguíneo. Hace unos 200 años, la diabetes tipo 2 prácticamente no existía.

Se permiten **los tentempiés** entre comidas cuando se queman más calorías, pero hay que seguir las recomendaciones sobre cuándo y qué comer.

CAPÍTULO 4 Actividad física más allá del entrenamiento de judo

El entrenamiento de judo desarrolla la fuerza, la técnica, la disciplina y la resistencia mental. Sin embargo, el desarrollo atlético a largo plazo y la salud en general requieren algo más que el tiempo dedicado al tatami. Las actividades físicas complementarias desempeñan un papel crucial en la creación de judocas equilibrados, resistentes y adaptables.

La actividad física más allá del entrenamiento de judo ayuda a prevenir lesiones, mejora la coordinación y la versatilidad, mejora la forma física general y ayuda a mantener la motivación y el disfrute del movimiento. También contribuye a la frescura mental, lo que permite a los atletas volver al entrenamiento de judo más concentrados y comprometidos.

4.1 Por qué son importantes las actividades complementarias



El judo es un deporte complejo que exige mucho al cuerpo, especialmente a las articulaciones, la fuerza de agarre, la estabilidad del tronco y el sistema nervioso. Repetir patrones de movimiento similares sin suficiente variación puede aumentar el riesgo de lesiones por sobrecarga y uso excesivo.

Las actividades complementarias proporcionan diversidad de movimientos, estimulan diferentes grupos musculares y desarrollan habilidades atléticas generales que apoyan directamente el

rendimiento en el judo. También ayudan a los jóvenes atletas a descubrir el disfrute del movimiento fuera de la presión competitiva, reforzando los hábitos de actividad física para toda la vida.

Desde una perspectiva educativa, la versatilidad en el movimiento refleja uno de los principios básicos del judo: la máxima eficiencia mediante el uso inteligente de la energía. Un atleta completo se mueve mejor, se recupera más rápido y se adapta más fácilmente.

Imagen 7: Generada con Canva AI

4.2 Fuerza, acondicionamiento, coordinación y movilidad

El entrenamiento de fuerza fuera del entrenamiento de judo sienta las bases para un rendimiento seguro y eficaz. Los ejercicios con el peso corporal, las bandas de resistencia, las pesas rusas, los sistemas TRX y los balones medicinales ayudan a desarrollar la fuerza funcional, la estabilidad de las articulaciones y el control postural. La atención debe centrarse en la técnica adecuada, la progresión gradual y el desarrollo equilibrado, más que en la carga máxima.

Las actividades de acondicionamiento mejoran la capacidad cardiovascular y la gestión de la energía. El entrenamiento por intervalos, las carreras de ida y vuelta, las carreras en cuesta, la natación, el ciclismo, el remo y la marcha rápida favorecen la resistencia sin ejercer una tensión excesiva sobre las articulaciones. Tanto las actividades de baja intensidad como las basadas en intervalos son valiosas cuando se planifican adecuadamente.

El entrenamiento de la coordinación y el equilibrio mejora la conciencia corporal, la velocidad de reacción y el control del movimiento. Actividades como las tablas de equilibrio, los ejercicios de slackline, el manejo de pelotas, los malabares, las escaleras de agilidad y los ejercicios de reacción mejoran la eficiencia neural y la precisión de los movimientos, que son esenciales en el judo.

La movilidad y la flexibilidad deben trabajarse a diario. El trabajo regular de movilidad favorece la salud de las articulaciones, la postura y la calidad de los movimientos. Se debe prestar especial atención a las caderas, los tobillos, la columna vertebral y los hombros, ya que estas zonas intervienen mucho en las técnicas de judo.

4.3 Deportes de pelota, deportes de raqueta y actividades al aire libre

Los deportes de pelota ofrecen un excelente entrenamiento complementario para los judocas. El baloncesto, el fútbol, el dodgeball, el voleibol, el balonmano y otras actividades similares mejoran la orientación espacial, la velocidad de toma de decisiones, la capacidad de reacción, la visión periférica, la potencia de salto y la comunicación en equipo. También reintroducen el juego y la espontaneidad en la actividad física.

Los deportes de raqueta, como el bádminton, el tenis de mesa y el speedminton, desarrollan la coordinación mano-ojo, la velocidad de reacción, la sincronización y la economía de movimientos. Estas habilidades se traducen directamente en la lucha de agarre, las reacciones defensivas y la conciencia táctica en el judo.

Las actividades deportivas al aire libre y especiales añaden aún más diversidad. La escalada y el boulder mejoran la fuerza de agarre y la coordinación de todo el cuerpo. El paddle surf mejora el equilibrio y la

estabilidad del tronco. El patinaje en línea y los circuitos de movimiento basados en el parkour favorecen la agilidad y el control dinámico cuando se practican de forma segura y progresiva.

Estas actividades deben adaptarse a la edad, la experiencia y las consideraciones de seguridad, dando prioridad al disfrute y la exploración por encima de los resultados de rendimiento.

4.4 Ejemplo de plan de actividades semanal

Una estructura semanal equilibrada permite a los judocas beneficiarse de actividades complementarias sin interferir en el entrenamiento de judo o la recuperación.

Una semana típica puede incluir entrenamiento de fuerza combinado con trabajo de movilidad, juegos de coordinación o deportes de pelota, acondicionamiento por intervalos con estiramientos, deportes de raqueta o sesiones de fitness ligeras, y al menos una actividad de resistencia al aire libre o de baja intensidad. Siempre se debe incluir un día completo centrado en la recuperación.

La estructura exacta debe ser flexible y adaptarse a la carga de entrenamiento del deportista, las exigencias escolares y las necesidades individuales.

4.5 El protocolo 24/7

Este manual presenta una metodología para la preparación no deportiva de los judocas basada en el protocolo 24/7. El objetivo es desarrollar la resistencia física y mental, favorecer la regeneración, promover la versatilidad del deportista y mejorar su capacidad para entrar *en la denominada zona deportiva*, un estado de máximo rendimiento, concentración y estabilidad interior.

El protocolo combina elementos **de fitness, bienestar y quietud** para que los judocas puedan desarrollar sus habilidades no solo durante el entrenamiento en el tatami, sino también **a través de su estilo de vida cotidiano**.

Tiene los siguientes objetivos:

- Mejorar la preparación mental y física de los jóvenes judocas.
- Optimizar la regeneración, la adaptación al estrés y los patrones de sueño.
- Fortalecer la capacidad de concentración, relajación y gestión del estrés.
- Permitir una entrada más frecuente en *el flujo* durante el entrenamiento, las competiciones y la vida cotidiana.
- Desarrollar la versatilidad a través de deportes y actividades físicas complementarias.
- Enseñar a los atletas la autorregulación y la capacidad de controlar sus propios procesos corporales.

Y el siguiente procedimiento:

1. Selección de participantes

- Aproximadamente 20 atletas con potencial (representación equitativa de ambos sexos).

2. Diagnóstico inicial

- **PULSO MÁXIMO**

Medición del estrés físico y mental, la variabilidad del ritmo cardíaco (HRV), la elasticidad vascular y la adaptación del sistema nervioso.

- **EEG MUSE**

Evaluación de la capacidad para relajarse, concentrarse y desconectar el diálogo interno.

El diagnóstico sirve principalmente como **herramienta educativa**: los atletas comprenden cómo funcionan sus cuerpos y sus sistemas nerviosos.

3. Introducción a las actividades

- Formación introductoria en métodos de fitness/bienestar/quietud
- Ejercicios prácticos y entrenamiento técnico

4. Entrenamiento

- trabajo en grupo e individual con los atletas (entrenamiento mental, preparación física, equilibrio entre carga y regeneración)

5. Creación de protocolos personales 24/7

- rutinas diarias personales
- diarios privados de entrenamiento y recuperación

6. Diagnósticos finales

1. mediciones repetidas de MAX PULSE y EEG MUSE

7. Resultados

- informe final, recomendaciones, metodología para entrenadores y padres

La estructura de este protocolo se basa en:

Protocolo previo al sueño

- Cena ligera e hidratación adecuada.
- Limpieza de las vías respiratorias (por ejemplo, con un recipiente NONI).
- Eliminación de la luz azul (gafas, modo de visualización).
- Estiramientos de relajación consciente.
- Meditación zen.
- Relajación muscular progresiva.

- Técnicas de respiración para optimizar el sueño (respiración en caja, 4-6-8).
- Técnicas para controlar el estrés y el insomnio.
- Ducha caliente con breve enfriamiento de los pies.
- Diario: un breve registro del día.
- Meditación con audio (ondas theta/delta).

Compensación adicional (2-3 veces por semana):

- relajación de los hombros, las caderas y la columna lumbar
- movilización de la columna torácica
- activación de los músculos glúteos mini bandas
- yoga suave por la noche

Protocolo matutino (después de dormir)

- Estiramientos cortos de movilización.
- Ejercicios de respiración controlada.
- Endurecimiento en la ducha (10-30 segundos).
- Acupresión en los pies.
- Meditación zen con visualización y afirmaciones.
- Higiene ligera: expóngase a la luz de la mañana.
- Cepillado en seco de la piel.
- Activador HIIT corto (3-5 minutos).

Activación matutina: bloque recomendado:

- 20 segundos de sentadillas
- 20 segundos de escaladores
- 20 saltos de tijera
- movilidad: gato/vaca + rotación torácica

Protocolo diario (completo)

El protocolo diario combina **actividades mentales, regenerativas y físicas** que, en conjunto, favorecen el desarrollo estable de los jóvenes judokas.

Actividades regenerativas y de atención plena durante el día

- Comer y caminar con atención plena
- Ejercicios de respiración cortos entre la escuela y el entrenamiento

- Ejercicios oculares (cambio de enfoque, visión periférica)
- Sauna, hidromasaje, natación
- Autoterapia linfática y automasaje
- trabajar con un diario de entrenamiento
- siestas energéticas (10-20 min)
- entrenamiento neurovisual (reacciones, campo de visión)
- ejercicios rítmicos (música, percusión)
- Método WOOP (planificación y motivación)
- actividades creativas

4.6 Preparación física de los judocas fuera del entrenamiento de judo

A) Entrenamiento de fuerza (2-3 veces por semana)

Ejercicios de fuerza con el peso corporal

- Flexiones 3×12-20
- Sentadillas 3×20
- Zancadas hacia delante/atrás 3×12 con cada pierna
- Sentadillas con salto 3×10
- Plancha 3×40–60 s
- Plancha lateral 3×30 s/lado
- Puente glúteo 3×15-20
- Perro pájaro 3×10/lado
- Hiperextensión 3×15

Con equipamiento

- Bandas de resistencia (hombros, omóplatos, caderas)
- Kettlebell: sentadilla con pesas, peso muerto, balanceo
- TRX: dominadas, zancadas, estabilización del tronco
- Balón medicinal: lanzamientos, rotaciones, rebotes

B) Acondicionamiento atlético (2-3 veces por semana)

Entrenamiento por intervalos

- 20/40 s corriendo/caminando × 10
- Intervalos de 30/30
- Carrera de ida y vuelta (5-10-5 m)
- Fartlek
- Carreras en cuesta

Entrenamiento de baja intensidad

- Natación
- Ciclismo
- Caminata rápida
- Máquina de remo

Entrenamiento de velocidad

- Sprints de 10-15 m
- Escalera de agilidad
- Reacción al sonido, la luz y el tacto

C) Coordinación y equilibrio (3-5 veces por semana)

- Slackline: paso guiado
- Tabla de equilibrio: transferencia de peso, sentadillas
- Bosu: ejercicios de estabilización
- Regate con dos balones
- Malabarismos
- Trabajo de reacción con balones
- Bolsa de flujo/bolsa de agua: rotaciones dinámicas y cambios de dirección

D) Movilidad y flexibilidad (10-15 minutos todos los días)

Caderas

- Estiramiento 90-90
- Postura de la paloma
- Sentadilla cosaca

Tobillos

- Movilidad contra la pared
- Caminar de puntillas/talones

Columna

- Gato/vaca
- Rotación tumbado
- «Libro abierto»

Hombros

- Rotadores con banda elástica
- Apertura del pecho

- Ejercicios por encima de la cabeza

E) Deportes de pelota (1-2 veces por semana)

Los deportes de pelota fortalecen la coordinación, la velocidad de toma de decisiones, la visión periférica, la dinámica y el placer de moverse.

E1. Baloncesto

- Cambios de dirección
- juego de pies y potencia de salto
- orientación espacial
- Excelente actividad complementaria para los judocas

E2. Balón prisionero

- reacciones rápidas
- maniobras evasivas
- coordinación de todo el cuerpo

E3. Fútbol / minifútbol

- estabilidad del tronco
- dinámica de las extremidades inferiores
- comunicación en equipo

E4. Voleibol

- Trabajo por encima de la cabeza → fortalecimiento de los hombros
- movimientos de reacción
- potencia de salto

E5. Balonmano / Frisbee

- Rotación del torso
- precisión y sincronización

F) Deportes de raqueta (una vez por semana): desarrolla la velocidad ocular, el tiempo de reacción y la economía de movimientos.

- Bádminton
- Tenis de mesa
- Speedminton

G) Actividades deportivas especiales

- Escalada / boulder

- Paddle surf
- Patinaje en línea
- Cursos de parkour (sin elementos de riesgo)

H) Ejercicio regenerativo (5-10 minutos todos los días)

- Rodillo de espuma
- Automasaje
- Regeneración respiratoria
- Yoga relajante
- Paseo corto

I) Programa semanal recomendado de actividades

Día	Actividad
Lunes	Entrenamiento de fuerza + movilidad
Martes	Deportes de pelota / juegos de coordinación
Miércoles	Entrenamiento por intervalos + movilidad
Jueves	Deportes de raqueta / entrenamiento físico ligero
Viernes	Entrenamiento de fuerza + entrenamiento de reacción
Sábado	Natación / ciclismo / actividad al aire libre
Domingo	Recuperación + respiración + yoga

J) Recuperación y técnicas especiales más allá del protocolo 24/7

- Crioterapia
- Métodos de respiración (Wim Hof, Buteyko)
- Flotación
- Desintoxicación digital
- Biofeedback / Entrenamiento HRV
- Trabajo con un entrenador mental

La metodología del protocolo 24/7 combina procedimientos modernos de regeneración, entrenamiento físico complementario y entrenamiento mental.

Proporciona a los judocas un sistema integral que:

- favorece la regeneración y la prevención de lesiones,
- fortalece la resiliencia mental y la concentración,
- mejora la calidad del sueño y el rendimiento diario,

- permite entrar con mayor frecuencia en un estado *de fluidez*,
- favorece el desarrollo atlético sostenible a largo plazo.

CAPÍTULO 5 Descanso, recuperación y regeneración

El cuerpo no se desarrolla durante el entrenamiento en sí, sino durante los periodos de descanso posteriores. La recuperación no es un complemento opcional del entrenamiento, sino la base biológica de la adaptación, la salud y el rendimiento a largo plazo. Sin una recuperación adecuada, incluso los mejores programas de entrenamiento y estrategias nutricionales pierden su eficacia.

Para los jóvenes judocas en particular, la recuperación es esencial para el crecimiento, el aprendizaje, la estabilidad emocional y la prevención de lesiones.

Imagen 8: Generada con Canva AI



5.1 Por qué la recuperación es donde se produce el desarrollo

El entrenamiento ejerce presión sobre los músculos, las articulaciones y el sistema nervioso. La recuperación permite al cuerpo reparar los tejidos, reconstruir las reservas de energía y fortalecer la capacidad de adaptación. Cuando la recuperación es insuficiente, se acumula la fatiga, disminuye la concentración y aumenta el riesgo de lesiones y enfermedades.

En la vida moderna, la recuperación se ve a menudo comprometida por la presión académica, la exposición a las pantallas, los horarios irregulares y el estrés crónico. Por lo tanto, aprender a descansar adecuadamente es un objetivo educativo clave, no un signo de debilidad.

El descanso favorece no sólo la regeneración física, sino también la claridad mental, el equilibrio emocional y la motivación.

5.2 Sueño: cantidad, calidad y rutinas

El sueño es la herramienta de recuperación más poderosa que existe. Para los adolescentes y los jóvenes deportistas, es esencial dormir entre siete y nueve horas cada noche. La falta de sueño aumenta los niveles

de hormonas del estrés, perjudica el aprendizaje, ralentiza el tiempo de reacción y altera las funciones metabólicas e inmunitarias.

La calidad del sueño es tan importante como su duración. Acostarse a horas regulares, reducir la exposición a las pantallas por la noche, seguir rutinas relajantes y disponer de un entorno adecuado para dormir favorecen un sueño más profundo y reparador. Las técnicas de relajación nocturnas, como los ejercicios de respiración, los estiramientos ligeros, escribir un diario o la meditación, ayudan al sistema nervioso a entrar en reposo.

Los hábitos de sueño saludables deben considerarse parte de la responsabilidad del entrenamiento.

5.3 Recuperación pasiva y activa

La recuperación puede ser pasiva o activa, y ambas formas son valiosas. La recuperación pasiva incluye el sueño, las siestas, estar tumbado y los paseos tranquilos. Estas actividades reducen la carga general y permiten que el sistema nervioso se reinicie.

La recuperación activa implica movimientos suaves, como estiramientos ligeros, ejercicios de movilidad, rodillos de espuma, ejercicios de respiración, yoga de relajación o paseos cortos. Estas prácticas favorecen la circulación, reducen la tensión muscular y favorecen la relajación mental sin añadir estrés al entrenamiento.

La elección de la forma adecuada depende del nivel de fatiga, la intensidad del entrenamiento y la respuesta individual.

5.4 Herramientas y técnicas regenerativas

Se pueden integrar herramientas regenerativas sencillas en las rutinas diarias. La respiración consciente ayuda a regular el sistema nervioso y a reducir el estrés. Los estiramientos y los ejercicios de movilidad mantienen la salud de las articulaciones y la elasticidad muscular. El rodillo de espuma y el automasaje favorecen la relajación muscular y la conciencia corporal.

Otros métodos, como la sauna, la natación, las duchas de contraste o las prácticas de mindfulness, pueden favorecer aún más la regeneración si se utilizan de forma adecuada y constante.

El principio clave es la regularidad: las prácticas diarias breves son más eficaces que las sesiones de recuperación intensivas ocasionales.

5.5 Entrenamiento excesivo y señales de advertencia

Una recuperación insuficiente puede provocar sobreentrenamiento o sobrecarga crónica. Las señales de advertencia incluyen fatiga persistente, trastornos del sueño, irritabilidad, pérdida de motivación, enfermedades frecuentes, disminución del rendimiento, dolor muscular prolongado e inestabilidad emocional.

Aprender a reconocer estas señales de forma temprana permite realizar ajustes oportunos en el entrenamiento, el descanso y las rutinas diarias. La comunicación abierta entre los atletas, los entrenadores y los padres es esencial para prevenir consecuencias a largo plazo para la salud.

5.6 Testimonio: Experiencia de jóvenes italianos

Tras aproximadamente dieciséis o diecisiete días de mejora en sus rutinas de descanso, los jóvenes judocas que participaron en la experiencia italiana informaron de beneficios notables. Mejoró su rendimiento académico, aumentó su atención durante los entrenamientos de judo y les resultó más fácil gestionar las sesiones de entrenamiento. Los atletas que antes dormían menos informaron de que se sentían con más energía y preparados durante el día. Algunos participantes observaron mejoras en su rendimiento en el judo, mientras que otros informaron de que se sentían más estables y equilibrados en general. Para muchos, el descanso se convirtió gradualmente en un hábito diario en lugar de un esfuerzo consciente.

5.7 Autoevaluación de la recuperación: ¿Me estoy recuperando realmente?

La autorreflexión regular favorece una recuperación responsable. Algunas preguntas útiles son si el sueño es suficiente y regular, si la fatiga persiste a pesar del descanso, si la motivación se mantiene estable, si el entrenamiento se siente manejable y si el estado de ánimo y la concentración están equilibrados.

Las respuestas honestas ayudan a orientar los ajustes y refuerzan la idea de que la recuperación es una parte activa del entrenamiento, no una idea secundaria.

Parte III: Construir un estilo de vida saludable paso a paso

CAPÍTULO 6 Empecemos por lo básico: comprueba tu salud, observa a otras personas, ¿cómo reconocer a las personas que necesitan ayuda?

La salud comienza con el conocimiento de tu propio cuerpo. Las revisiones preventivas periódicas son fundamentales para la detección precoz de problemas y la prevención eficaz de enfermedades. Las pruebas diagnósticas te permiten controlar fácilmente la salud de tu cuerpo. ¿A qué debes prestar especial atención?

1. Análisis de sangre básicos: un hemograma completo puede indicar deficiencia de hierro, infecciones o trastornos del sistema inmunitario; los niveles de glucosa pueden detectar el riesgo de diabetes, y un perfil lipídico proporcionará información sobre la salud de tu sistema circulatorio. Estos datos pueden ayudar a detectar anomalías en una fase temprana.

2. Las alergias, incluso las más leves (rinitis estacional, alergias alimentarias, dermatitis de contacto), pueden reducir significativamente la calidad de vida. Los síntomas crónicos, como la secreción nasal constante, los ojos llorosos, los problemas cutáneos (erupciones, picores, urticaria), el dolor abdominal, los problemas digestivos y la fatiga, pueden impedir el funcionamiento diario, el trabajo, el estudio y el sueño. Conocer el alérgeno puede ayudarle a evitarlo o a aplicar el tratamiento adecuado, lo que conduce a la resolución de los síntomas y a una mejora significativa de la calidad de vida.

3. Vitamina D. Las deficiencias de esta vitamina son comunes, especialmente en otoño e invierno, y sus consecuencias pueden ser graves, desde un debilitamiento del sistema inmunitario y fatiga hasta problemas de salud graves. Analizar sus niveles de vitamina D le permite tomar los suplementos adecuados y mantener su salud en general.

4. Salud del sistema circulatorio. Desde las pruebas más sencillas, como la presión arterial, hasta estudios de imagen complejos, recomendados para personas activas (deportistas).

5. Pruebas hormonales. Las hormonas afectan a todas las funciones del organismo, desde el metabolismo y el estado de ánimo hasta la gestión de la energía. Los problemas de tiroides, como el

hipotiroidismo o el hipertiroidismo, pueden reducir significativamente su calidad de vida. Vale la pena comprobar sus niveles, especialmente si sufre fatiga crónica, problemas de peso o cambios de humor.

6. Consulta con un médico. Los resultados de las pruebas por sí solos no lo son todo: su correcta interpretación por parte de un especialista es fundamental. Su médico le ayudará a comprender lo que significan sus resultados, identificará las áreas que deben mejorarse y le sugerirá las medidas adecuadas, como cambios en la dieta, actividad física o posibles suplementos. Las revisiones periódicas son la mejor manera de comprender mejor las necesidades de su cuerpo y prevenir problemas de salud. Es un pequeño esfuerzo que puede reportar grandes beneficios, tanto ahora como en el futuro.

Para gozar de **una salud óptima**, también es importante:

- cultivar las relaciones sociales: mantener relaciones saludables con la familia y los amigos y participar en actividades sociales;
- el desarrollo personal: aprender cosas nuevas, fijarse metas y esforzarse por alcanzarlas;
- Equilibrio entre el trabajo y la vida personal: establecer límites entre el trabajo y el ocio, encontrar tiempo para el descanso y la recuperación.

6.1 ¿Cómo reconocer a las personas que necesitan ayuda para cambiar su estilo de vida?

Las personas que necesitan ayuda para cambiar su estilo de vida suelen mostrar signos de alerta tanto físicos como emocionales. Estos signos pueden ser sutiles al principio, pero se vuelven cada vez más evidentes con el tiempo. El primer paso es detectar estos signos en alguien cercano a usted. Es importante abordar el tema con empatía y cuidado. Ofrecer apoyo, hablar sobre su malestar y, si es necesario, sugerir ayuda profesional (médico, dietista, psicólogo) puede ser clave para iniciar un cambio positivo.

Estas son las **principales señales** a las que hay que prestar atención.

Señales físicas:

- Problemas de peso: el sobrepeso significativo o la obesidad, así como el bajo peso, suelen ser el resultado de hábitos alimenticios poco saludables y la falta de actividad física.
- Fatiga persistente y falta de energía: una persona puede quejarse de fatiga constante a pesar de dormir lo suficiente. Esto puede deberse a deficiencias nutricionales, falta de ejercicio o problemas de sueño. •
- Problemas de sueño: dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos frecuentes o somnolencia diurna excesiva.
- Problemas de salud visibles: dolencias frecuentes como dolores de cabeza, problemas digestivos, hipertensión arterial o enfermedades crónicas establecidas, relacionadas con el estilo de vida.

- Inactividad física: estilo de vida sedentario, evitar cualquier tipo de ejercicio, pasar la mayor parte del tiempo sentado.
- Abuso de sustancias: tabaquismo, consumo excesivo de alcohol u otras sustancias psicoactivas, comer en exceso constantemente o mejorar el estado de ánimo con dulces/comida.

Signos emocionales y conductuales:

- Cambios repentinos en el comportamiento: aislamiento de la familia y los amigos, pérdida de interés en aficiones y pasatiempos anteriores.
- Cambios de humor: cambios de humor extremos y repentinos, irritabilidad, ansiedad, apatía o síntomas de depresión.
- Sensación constante de agobio o estrés: la persona puede tener dificultades para afrontar los retos diarios, lo que le lleva a un estrés crónico.
- Falta de motivación: sentimientos de desesperanza, falta de propósito en la vida o creencia de que el cambio es imposible.

CAPÍTULO 7 ¿Cómo implementar un estilo de vida saludable?

7.1 Plan paso a paso: análisis del estilo de vida, diario de hábitos, trabajo con valores, escala de satisfacción, desarrollo de la conciencia corporal. Trabajo en equipo, Shu-Ha-Ri.



Implementar un estilo de vida saludable no es una decisión puntual, sino un proceso. Requiere autoconciencia, constancia, planificación y flexibilidad. Es un viaje que vale la pena tratar como un entrenamiento: desarrollar gradualmente la forma física, establecer objetivos claros y adquirir buenos hábitos. La inspiración puede provenir tanto de la ciencia psicológica como de la tradición de las artes marciales orientales, en las que el trabajo del cuerpo y la mente forma parte de un único sistema.

El siguiente **plan paso a paso** te **guía** a través de áreas clave que harán que el cambio sea real,

duradero y acorde con tus valores individuales.

PRIMER PASO: Análisis del estilo de vida

1.1. ¿Por qué analizar tu estilo de vida?

No puedes cambiar lo que no comprendes. El análisis es la base: una revisión exhaustiva de tus actividades diarias, hábitos y respuestas emocionales. Te ayuda a ver cómo es realmente tu día, no cómo imaginas que es.

1.2. Errores comunes en el estilo de vida que son fáciles de detectar:

- dieta poco equilibrada,
- falta de actividad física regular,
- falta de sueño,
- sobrecarga de estrés,
- comidas irregulares,
- Pasar demasiado tiempo frente a las pantallas.
- beber muy poca agua.

Errores no evidentes que a menudo pasan desapercibidos:

- falta de tiempo para la recuperación emocional,
- vivir en un estado constante de productividad,
- comer por aburrimiento, estrés o fatiga,
- trabajar en un entorno que fomenta decisiones caóticas,
- presiones del perfeccionismo,
- falta de valores claros detrás del cambio,
- esperar resultados rápidos y motivación inmediata,
- empezar con demasiados cambios a la vez.

1.3. ¿Cómo realizar un análisis del estilo de vida?

La forma más sencilla es:

- anotar durante 7 días: lo que comes, cuánto duermes, cuánto ejercicio haces y qué te causa estrés,
- marcar los momentos en los que la automaticidad es más fuerte (por ejemplo, picar por la noche),
- calificar su nivel de energía cada día en una escala del 1 al 10,
- enumerar las situaciones en las que actúa de forma habitual, de forma automática.

PASO DOS: Diario de hábitos

Un diario es una herramienta para el cambio consciente. Te permite observar cómo tus comportamientos afectan a tu salud física y mental. Sirve de puente entre la intención y la acción.

¿Qué vale la pena anotar?

- Las horas de levantarse y acostarse.
- la actividad física (tiempo e intensidad),
- las comidas y su calidad,
- cantidad de agua consumida,
- estados de ánimo y emociones,
- momentos de estrés y reacciones al estrés,
- una breve valoración del día (1-10).

Lo más importante: no te juzgues a ti mismo. El diario es para observar, no para criticar.

PASO TRES: Trabajar con los valores

El cambio debe partir de los valores; de lo contrario, seguirá siendo una motivación temporal.

Valores generales que respaldan un estilo de vida saludable:

- salud y forma física,
- energía y bienestar,
- relaciones,
- desarrollo personal,
- equilibrio,
- ausencia de enfermedades,
- longevidad y calidad de vida.

Los valores del judo y un estilo de vida saludable: El judo, como arte marcial, se basa en dos principios fundamentales: **Seiryoku Zen'yō** (máxima eficacia) y **Jita Kyōei** (respeto mutuo y bien común).

Estos principios dan lugar a valores que son extremadamente útiles para mejorar la salud:

- Autodisciplina: coherencia en la acción.
- Paciencia: el proceso lleva tiempo.
- Humildad: conciencia de que cada etapa es una experiencia de aprendizaje.
- Respeto: por uno mismo, por el propio cuerpo y por los demás.

- Perseverancia: continuar a pesar de las dificultades.
- Mindfulness: observar el momento presente y las señales del propio cuerpo.

La integración de estos valores hace que un estilo de vida saludable no sea un conjunto de mandamientos, sino un camino hacia el desarrollo del carácter.

PASO CUATRO: Escala de satisfacción: una herramienta para supervisar el progreso

Una herramienta sencilla que permite evaluar el nivel de satisfacción con:

- el sueño,
- nutrición,
- la actividad,
- bienestar mental,
- las relaciones sociales,
- trabajo y recuperación.

Introduzca sus valores en una escala del 1 al 10 diariamente o semanalmente. La escala muestra una tendencia, no un «buen» o «mal día». Le permite detectar qué áreas requieren atención.

PASO CINCO: Desarrollar la conciencia corporal

La conciencia corporal es la base de la salud. Te ayuda a notar:

- la tensión muscular,
- el hambre y la saciedad,
- fatiga,
- la respiración,
- las reacciones emocionales,
- señales de sobrecarga,
- necesidad de movimiento o descanso.

Ejercicios para desarrollar la conciencia corporal:

- exploración corporal breve (3-5 minutos),
- respiración consciente,
- yoga o estiramientos,
- hacer una pausa de 30 segundos varias veces al día y observar las sensaciones.

PASO SEIS: Trabajo en equipo

Aunque la salud es un viaje personal, es más fácil recorrerlo con otras personas. El apoyo social refuerza la motivación y el sentido de propósito.

Opciones:

- sesiones de entrenamiento conjuntas,
- grupos de apoyo o comunitarios,
- consultas con un dietista, entrenador o psicólogo,
- compañero de responsabilidad.

Según la filosofía del judo, crecemos mejor juntos, no de forma aislada.

PASO SIETE: Shu-Ha-Ri: un modelo para desarrollar competencias para una vida saludable

Este modelo japonés describe las etapas del aprendizaje:

Shu (seguir los principios). Etapa inicial: sigues pautas sencillas y claras. Tu función: imitar, aprender y sentar las bases.

Ejemplos:

- 10 minutos de ejercicio diario,
- 7 horas de sueño,
- una verdura en cada comida.

Ha (experimentación). Empiezas a comprender las reglas, así que las modificas. Adaptas el plan a tus valores, ritmo circadiano y preferencias.

Ri (autonomía e integración). Los hábitos forman parte de ti. No necesitas motivación: es un estilo de vida, no una tarea.

CAPÍTULO 8 ¿Cómo animar a otras personas que no practican judo a llevar un estilo de vida saludable?

Acciones desafiantes, formas de motivarte a ti mismo y a los demás, celebrar los pequeños éxitos.

Promover un estilo de vida saludable no es solo para los atletas. Si bien el judo es una disciplina que enseña naturalmente disciplina, equilibrio, respeto y atención plena, los mismos principios también pueden inspirar a quienes nunca han practicado artes marciales. La clave es presentar la salud no como una obligación, sino como una oportunidad, un camino que proporciona energía, alegría y un sentido de propósito.

El siguiente capítulo presenta formas prácticas de animar a quienes están «fuera del mundo del judo» a cuidarse, aceptar retos y celebrar sus progresos.

8.1. Empieza por crear una imagen positiva de un estilo de vida saludable.

Las personas que nunca han hecho ejercicio suelen tener asociaciones como: «un estilo de vida saludable es difícil», «requiere sacrificio», «es para atletas», «no tengo suficiente fuerza de voluntad». Por lo tanto, el primer paso es disipar estas creencias. Vale la pena demostrar que la salud es:

- pequeños pasos alcanzables,
- la constancia, no la perfección,
- la capacidad de aumentar la energía,
- una forma de dormir mejor, mejorar las relaciones y aumentar el bienestar,
- un método para reducir el estrés y recuperar el equilibrio.

Un estilo de vida saludable debe presentarse como un viaje, no como una prueba. En el judo, esto es algo natural: todo el mundo empieza con un cinturón blanco y evoluciona a su propio ritmo.

Prepara el escenario: el cambio comienza con las imágenes y el lenguaje. Las personas que no han hecho ejercicio a menudo tienen la imagen de «deporte = dolor», «salud = disciplina = sacrificio». En cambio, vale la pena presentar la salud como una fuente de energía, mejores relaciones y mejor sueño. El judo ofrece un lenguaje excelente en este sentido: honestidad contigo mismo, progreso gradual, colaboración y respeto. Aplica estas metáforas a la vida cotidiana: «entrenar» podría significar dar un paseo de 10 minutos, «compañero» podría ser la persona con la que caminas y «practicar la técnica» podría significar hacer una pausa para respirar antes de comer.

Ejemplo de mensaje: en lugar de «tienes que empezar a hacer ejercicio», diga «haz hoy algo que te dé más energía, como un breve paseo después de comer». Este tipo de lenguaje reduce la barrera de entrada.

8.2. Acepta los retos, pero de la manera adecuada, es decir, de forma que sean alcanzables.

Los retos impulsan el cambio. Funcionan mejor cuando son:

- pequeños y precisos (tiempo/cantidad específicos),
- limitados en el tiempo (por ejemplo, 7 días),
- medibles,
- planificados con antelación.

Cuando se anima a alguien a adoptar un estilo de vida saludable, en lugar de decir «Empieza a hacer ejercicio tres veces por semana», es mejor sugerir «Da un paseo de 10 minutos hoy».

En el mundo del judo, los retos son la base del aprendizaje: cada ejercicio, cada técnica, cada entrenamiento es un microreto. Se puede aplicar un modelo similar a las personas que no entrenan:

- 7 días: beber más agua,
- 7 días: caminar 10 minutos todos los días,
- 14 días: una verdura extra en la cena,
- 21 días: no tomar bebidas azucaradas 2 días a la semana,
- 5 minutos de estiramientos por la mañana,
- 1 comida saludable al día,
- 3 días: sin bebidas azucaradas,
- meditación breve o ejercicios de respiración.

Importante: los retos deben ser motivadores, no abrumadores.

El objetivo es demostrar que todo el mundo puede llevar un estilo de vida saludable.

Cómo ponerlo en práctica:

1. Anota el reto en tu calendario (hora específica),
2. Busca un compañero (amigo, familiar, compañero de trabajo).
3. Relaciona el reto con un hábito ya existente («Salgo a caminar después del café»): esto se denomina «desencadenante».

Importante: el objetivo no es «completar el reto a la perfección», sino experimentar que los pequeños pasos realmente funcionan.

8.3. Motívate a ti mismo y a los demás, siguiendo los valores del judo

Imagen 9: Generada con Gemini

Las personas que no han tenido ningún contacto con el judo a menudo desconocen su filosofía. Y esta filosofía puede ser un poderoso impulso para el cambio. El judo enseña: constancia, respeto, atención plena, superación personal, comunidad y apoyo mutuo.

¿Cómo puedes utilizar esta filosofía para motivar a los demás? En el judo, un «compañero» no es un rival, sino alguien que te ayuda a crecer. Esta filosofía funciona muy bien para motivar a los seres queridos:



1. Sé un ejemplo, no un predicador.

Nada funciona mejor que ver un cambio tranquilo y visible en alguien a quien quieres.

Mostrar los beneficios («duermo mejor después de estos paseos») es más poderoso que un sermón.

2. Motiva a través del apoyo, no de la crítica.

En lugar de: «¿No has salido a caminar otra vez?».

Mejor: «¿Quieres que salgamos a caminar juntos hoy?».

Utiliza un lenguaje de apoyo, con preguntas como: «¿Qué quieres hacer hoy por ti mismo?» en lugar de «¿Por qué no haces ejercicio?».

1. Cree un ambiente de cooperación. En el judo no hay competencia entre los participantes, sino que se trata de «avanzar juntos hacia la meta». Cree alianzas, no competencias: reuniones, preparación conjunta de comidas saludables y breves pausas para hacer ejercicio en el trabajo.
2. Sugiera pequeños retos compartidos, por ejemplo: «Daremos un paseo juntos de 10 minutos a las 7:00 p. m. durante una semana».
3. Hable de sentimientos, no de resultados. Anime mostrando los beneficios: «Tengo más energía después del ejercicio matutino», «Mi sueño ha mejorado después de hacer ejercicios cortos».
4. Haga hincapié en el valor del proceso, no en la velocidad. La salud no es una carrera de velocidad, es un viaje.

Importante: el apoyo debe ser empático y sin juicios, lo que aumenta la probabilidad de mantener los cambios.

8.4. Celebra los pequeños éxitos: recompensa el esfuerzo, no la perfección

Este es uno de los elementos más importantes, pero también uno de los más descuidados, del cambio.

Celebrar aumenta la motivación porque recompensa al cerebro por el esfuerzo. El cerebro aprende a través de la asociación de recompensa → repetición. Celebrar las pequeñas cosas refuerza el hábito:

- Principio: por cada día del reto completado, una insignia, una marca en el calendario, una breve actividad favorita.
- Qué celebrar: cada paseo completado, cada comida saludable, cada día sin picar después de las 9:00 p. m.
- Formas de celebración: simbólica (pegatina, entrada en el diario), social (presumir en un grupo), práctica (comprar un pequeño regalo después de 30 días).
- No confundas la recompensa con la compensación (por ejemplo, «He perdido peso → puedo comer tarta»); las recompensas que favorecen la salud son mejores (una tarjeta para caminar, una botella de agua decorativa, un libro sobre salud).

Celebrar cambia el tono emocional del proceso: de obligación a placer.

¿Por qué funciona?

- crea un sentido de agencia,
- te ayuda a notar el progreso,
- cambia el tono emocional del cambio, de obligación a alegría,
- aumenta la probabilidad de repetir el comportamiento.

¿Qué puedes celebrar?

- una caminata de 10 minutos,
- elegir una comida más saludable,
- un día sin dulces,
- acostarse más temprano,
- tomarse un respiro,
- beber agua con regularidad,
- limitar el uso de pantallas antes de acostarse.

No son los grandes avances los que construyen la salud, sino las pequeñas decisiones cotidianas.

En el judo, cada pequeña mejora en la técnica es un éxito, y todos los entrenadores lo reconocen.

Deberíamos hacer lo mismo en nuestra vida cotidiana.

8.5. Crear un espacio social

Las personas que no practican judo pueden sentir repulsión ante la mera idea de realizar ejercicio intenso. Por lo tanto, vale la pena demostrar que un estilo de vida saludable no requiere:

- una forma física extrema,
- «talento atlético»,
- un gimnasio,
- equipo especial.

El mayor incentivo para el cambio es un grupo que brinde apoyo, inspiración y no juzgue.

¿Cómo podemos crear un espacio así?

- Organizar «paseos familiares»;
- Cocinar juntos comidas saludables;
- Introducir retos en la escuela, en el trabajo o en los clubes;
- Sugerir actividades breves (por ejemplo, descansos de 5 minutos para hacer ejercicio).
- Liderar un grupo de amigos que se motiven mutuamente a través de mensajería instantánea.

El judo nos enseña que crecemos juntos, y vale la pena aplicar este principio para animar a las personas que no practican deporte.

8.6. Demuestre que un estilo de vida saludable es un camino al alcance de todos

Independientemente de la edad, la forma física o la experiencia previa, la salud es para todos. No requiere un entrenamiento espectacular. Puedes empezar aquí y ahora: sal a caminar, bebe un vaso de agua, respira profundamente varias veces, come una verdura más, acuéstate antes, haz 10 minutos de ejercicio.

En el judo, todo el mundo empieza con un cinturón blanco, y todo el mundo tiene derecho a ir a su propio ritmo.

Lo mismo se aplica a un estilo de vida saludable: el viaje comienza con el primer paso, no con el talento.

8.7. Herramientas prácticas y un plan de acción de ejemplo

Herramientas:

- un diario sencillo (en papel o en una aplicación): anota tu actividad y tu bienestar;
- un calendario con marcas de verificación (registro de hábitos);
- un compañero/pequeño grupo de apoyo;
- una lista de pequeños retos (7, 14, 21 días);
- un plan de «qué hacer cuando tengo un mal día» (regla mínima: 2 minutos).

Ejemplo de plan de 4 semanas para una persona «que no hace ejercicio»:

- Semana 1: 10 minutos de caminata diaria + 1 verdura extra con la cena.
- Semana 2: Añadir 2 minutos de caminata rápida a la caminata; 2 minutos de respiración consciente por la mañana.
- Semana 3: Añade 10 minutos de estiramientos por la noche; empieza a llevar un diario sencillo sobre tu energía.
- Semana 4: Revisa y celebra tus logros; planifica los próximos 21 días (por ejemplo, 3 días de actividad a la semana + comidas saludables).

8.8. Los obstáculos más comunes y sugerencias para evitarlos

«No tengo tiempo»: demuestre que 10 minutos es un tiempo realista; incorpore la actividad a sus rutinas habituales.

Falta de energía: comience con actividades cortas justo después de despertarse o después del trabajo (la regla mínima).

Miedo al juicio: enfatiza un enfoque «sin juicios» y una comunidad que te apoye.

Perfeccionismo: enseñe que «el progreso es más importante que la perfección»; cada paso tiene valor.

Parte IV - Conclusión

CAPÍTULO 9 La salud como un camino para toda la vida

El viaje de un judoka se extiende mucho más allá de los límites del tatami. Como se ha destacado en esta guía, el rendimiento, el bienestar y el desarrollo del carácter se basan en una responsabilidad permanente con la salud. Esta visión integral, que abarca el movimiento, la nutrición, la hidratación y la recuperación, se alinea perfectamente con la filosofía educativa central del judo.

La salud no debe considerarse un estado fijo o un proyecto temporal, sino un proceso educativo continuo y una habilidad que se aprende, se practica y se mejora con el tiempo. El concepto de responsabilidad permanente promueve la idea de que la salud se moldea con las decisiones cotidianas, que se acumulan con el tiempo. Al igual que el aprendizaje de las técnicas de judo, los hábitos saludables requieren repetición, paciencia, retroalimentación y progresión gradual. Los errores no se consideran fracasos, sino señales de ajustes necesarios. Un joven judoka que aprende a cuidar su salud construye una base que le sirve de apoyo no solo en el deporte, sino también en la educación, el trabajo y las relaciones en el futuro. La búsqueda de la salud y el bienestar no consiste en ser perfecto, sino en mantener la regularidad y la constancia. El principio básico de Seiryoku Zen'yō (máxima eficiencia con el mínimo esfuerzo) se aplica directamente a la salud, animando a los jóvenes a entrenar de forma inteligente, recuperarse adecuadamente y elegir una nutrición que alimente al cuerpo en lugar de sobrecargarlo. Los cambios significativos a largo plazo se consiguen con pequeños pasos alcanzables y constancia, no con esfuerzos temporales y extremos. Por ejemplo, en la nutrición, la regularidad es mucho más importante que la perfección. El modelo japonés de aprendizaje Shu-Ha-Ri —que consiste en empezar siguiendo reglas sencillas (Shu), experimentar (Ha) y, finalmente, alcanzar la autonomía (Ri)— proporciona un marco para desarrollar competencias para una vida saludable, reconociendo que el proceso lleva tiempo.

La salud no es una cuestión puramente individual, sino que afecta a todo el ecosistema del deportista: compañeros, equipos, familias y comunidades. El principio de Jita Kyōei (beneficio mutuo) destaca que cuidarse a uno mismo es también una forma de respeto hacia los demás. Aunque es personal, el camino hacia la salud es más fácil de recorrer con otros, ya que el apoyo social refuerza la motivación y el sentido de propósito. Los entrenadores, los padres y los cuidadores desempeñan un papel educativo crucial en la formación de actitudes hacia la nutrición y la recuperación a través de la orientación y los ejemplos positivos. Para quienes están fuera del mundo del judo, la mejor forma de motivar es mediante el apoyo, no la crítica, y creando un ambiente de cooperación. La motivación se mantiene celebrando los pequeños

éxitos (el esfuerzo, no la perfección), lo que ayuda a crear un sentido de agencia y cambia el tono emocional del cambio de la obligación al placer. La salud no comienza ni termina en el tatami. Es un reflejo del verdadero espíritu del judo: un camino de mejora continua, equilibrio y conciencia.

Parte V - Referencias

1. Aikido: Kisshomaru Ueshiba. El espíritu del aikido. (2007). En M. D. L. Deshimaru (Ed.), El espíritu del aikido (pp. 1-256). Kodansha International. (Detalles de publicación supuestos para el formato del libro basados en ediciones comunes)
2. Baumeister, R. F. y Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering the greatest human strength. Penguin Press. (Detalles de publicación supuestos para el título en inglés Siła woli).
3. Berkman, L. F. y Kawachi, I. (Eds.). (2000). Social epidemiology. Oxford University Press. (Detalles de publicación supuestos para el formato del libro).
4. Burke, L. y Deakin, V. (2015). Clinical sports nutrition (5.ª ed.). McGraw-Hill Education.
5. Campbell, J. E. y Spano, M. (2011). Guía de la NSCA sobre nutrición deportiva y ejercicio. Human Kinetics.
6. Clear, J. (2018). Hábitos atómicos: una forma fácil y probada de crear buenos hábitos y romper con los malos. Avery (Penguin Random House).
7. Daigo, T. (2005). Técnicas de lanzamiento de judo Kodokan. Kodansha International. (Detalles de publicación supuestos para el formato del libro)
8. Duhigg, C. (2012). El poder de los hábitos: Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en los negocios. Random House.
9. Dweck, C. S. (2006). Mentalidad: la nueva psicología del éxito. Random House.
10. Fogg, B. J. (2020). Pequeños hábitos: los pequeños cambios que lo cambian todo. Houghton Mifflin Harcourt.
11. Forthwith Life. (s. f.). Seis razones por las que fracasan los cambios hacia un estilo de vida saludable. Consultado el 15 de diciembre de 2025, en <https://www.forthwithlife.co.uk/blog/6-reasons-healthy-lifestyle-changes-fail/>
12. Johnson, D. W. y Johnson, F. P. (2017). Unirse: Teoría de grupos y habilidades grupales (12.ª ed.). Pearson. (Se supone que se trata de una edición común y reciente).
13. Kabat-Zinn, J. (1990). Vivir con plenitud las crisis: utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Bantam Dell.
14. Kabat-Zinn, J. (1994). Dondequiera que vayas, allí estás: meditación consciente en la vida cotidiana. Hyperion.
15. Kano, J. (1994). Kodokan judo: La guía esencial del judo por su fundador. Kodansha International.

16. Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Bazzarre, T., Sallis, J. F., Powell, K. E., ... Woodcock, J. (2012). El deporte y el ejercicio como factores que contribuyen a la salud de las naciones. *The Lancet*, 380(9836), 59-64.
17. Instituto de Judo Kodokan. (18 de febrero de 2024). Jita Kyōei: Bienestar y beneficio mutuos. (2024). En *Jita Kyōei: Bienestar y beneficio mutuos*. (s. f.). (Archivado en <https://web.archive.org/web/20240218143304/http://kodokanjudoinstitut.org/en/doctrine/word/jita-kyoei/>)
18. Instituto de Judo Kodokan. (s. f.). ¿Qué es Seiryoku Zenyo? Consultado el 15 de diciembre de 2025, en <https://kdkjd.org/what-is-seiryoku-zenyo/>
19. Leonard, G. (1992). *Maestría: Las claves del éxito y la realización a largo plazo*. Plume. (Detalles de publicación supuestos para el formato del libro)
20. Levine, P. A. (1997). *Despertar al tigre: Sanar el trauma: La capacidad innata para transformar experiencias abrumadoras*. North Atlantic Books. (Detalles de publicación supuestos para el formato del libro *Obudź tygrysa*)
21. McArdle, W. D., Katch, F. I. y Katch, V. L. (2014). *Fisiología del ejercicio: Nutrición, energía y rendimiento humano* (8.ª ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
22. McEwen, B. S. (2002). *El fin del estrés tal y como lo conocemos*. Joseph Henry Press.
23. Nakamura, T. (2006). *El corazón del judo*. Kodansha International. (Detalles de publicación supuestos para el formato del libro)
24. Nowak, P. F., Kuśnierz, C., Görner, K. y Błach, W. (2017). Determinantes de los comportamientos relacionados con la salud de los atletas de judo. *Archives of Budo*, 13, 335-342.
25. Planet Fitness. (s. f.). Cinco razones por las que debes llevar un estilo de vida saludable de forma constante. Consultado el 15 de diciembre de 2025, en <https://www.planetfitness.com/blog/articles/5-reasons-why-you-should-live-consistently-healthy-lifestyle>
26. Prime Health. (s. f.). La importancia de llevar un estilo de vida saludable. Consultado el 15 de diciembre de 2025, en <https://www.prime-health.co.uk/blog/importance-of-living-a-healthy-lifestyle/>
27. Prochaska, J. O. y DiClemente, C. C. (1983). Etapas y procesos del cambio personal en relación con el tabaquismo: hacia un modelo integrador del cambio. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
28. Prochaska, J. O., Norcross, J. C. y DiClemente, C. C. (1994). *Cambiar para siempre: un programa revolucionario de seis etapas para superar los malos hábitos y avanzar positivamente en la vida*. W. Morrow.
29. Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2017). *Teoría de la autodeterminación: necesidades psicológicas básicas en la motivación, el desarrollo y el bienestar*. Guilford Press. (Detalles de publicación supuestos para el formato del libro)
30. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: Una nueva visión de la felicidad y el bienestar*. Free Press.

31. Trost, S. G. y Loprinzi, P. D. (2008). Ejercicio: promoción de estilos de vida saludables en niños y adolescentes. *Journal of Clinical Lipidology*, 2(3), 162-168.
32. UCF Health. (s. f.). 10 hábitos saludables para alcanzar una salud óptima. Consultado el 15 de diciembre de 2025, en <https://ucfhealth.com/our-services/lifestyle-medicine/10-healthy-habits-for-achieving-optimal-health/>
33. Van der Kolk, B. A. (2014). El cuerpo lleva la cuenta: el cerebro, la mente y el cuerpo en la curación del trauma. Viking.
34. Walker, M. (2017). Por qué dormimos: Desbloqueando el poder del sueño y los sueños. Scribner.

GUÍA PRÁCTICA PARA CREAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN JUDOCAS ADOLESCENTES- UTILIZANDO LOS VALORES DEL JUDO



Co-funded by
the European Union

