



TILLEGG TIL GRADERINGSPENSUM

POLICE:

Protection and pressure	– Beskyttelse og bandasje
Optimal Loading	– Optimal belastning
Ice	- Is/kulde
Elevation	- Hevet stilling / elevasjon

POLICE er et internasjonalt prinsipp (metode) for å behandle skader med en gang de oppstår. Metoden er relativt ny og har tatt over for tidligere prinsipp som «RICE» og «PRICE». Forskjellen fra tidligere metoder er at «R» som stod for «rest» (hvile), nå er byttet ut med «OL» som står for «Optimal Loading».

Hovedpoenget med POLICE er å begrense blødninger og lindre smerte for å skape optimale forutsetninger for en videre god behandling og prognose. Med mindre en mistenker alvorlige skader som brudd, leddbåndskader og lignende, skal POLICE igangsettes så raskt som mulig. En mer grundig utredning av skaden kan med fordel gjøres på et senere tidspunkt når hevelsen og smertene er dempet. Blødningsprosessene pågår gjerne i mange timer etter skaden, og POLICE-behandlingen bør derfor fortsette de to kommende døgnene.

(Avskrift fra «www.rehabspesialisten.no»)

Kosthold:

Kunnskap om kosthold generelt og i forhold til trening og konkurranser:

(Torstein Mellem)

Vårt kosthold er grunnlaget vi jobber med på trening og i konkurranser. Når vi snakker om kosthold menes alt vi spiser og drikker. Vi er avhengig av å få i oss de nok av de riktige stoffene for å ha energi til å komme oss gjennom dagen og for at kroppen vår skal kunne holde seg frisk og skadefri underveis.

Kostholdet blir ofte diskutert fra to synsvinkler: Energi og næringsstoffer.

Energi får vi fra karbohydrater, fett og proteiner og finnes stort sett i alt vi spiser og drikker. Vi må ha energi for at kroppen vår skal klare å gjøre de tingene den gjør automatisk, som å puste, fordøye mat, slå med hjertet og så videre. I tillegg trenger vi energi for å utføre arbeid med musklene. Hver gang vi flytter benene eller løfter armene bruker vi av den energien som kroppen har tilgjengelig. Selv om det er viktig å få i oss nok energi til å gjennomføre de oppgavene vi har satt oss fore kan kroppen hvis den får ekstra med energi, lagre den til senere bruk. Det er derfor en legger på seg vekt om en tilfører kroppen mer energi (spiser mer) enn den forbraker.

Når vi er i aktivitet brukes først energi fra de lett tilgjengelige lagrene som er karbohydratene vi har i musklene og blodet vårt. Når de lett tilgjengelige energilagrene er tomme begynner kroppen å ta av langtidslagret energi, fett, som er på kroppen. Om også dette skulle gå tomt tærer kroppen på den energien som ligger i musklene rundt om i kroppen.

Når vi trener ønsker vi å ha nok energi tilgjengelig i de raske energilagrene, det vil si karbohydrater, til at vi kan benytte dem som hoved energikilde. Det er derfor viktig å spise mat før trening, men i god nok tid før trening til at vi rekker å fordele denne energien rundt om i kroppen, så den er klar til bruk.

I tillegg til å ha nok karbohydrater tilgjengelig trenger kroppen litt fett og proteiner i tillegg. Fett bidrar som smøring i mange av kroppens organer og ledd mens proteinet hjelper å bygge muskler og kan også benyttes som energi under tunge fysiske belastninger. Karbohydrater får man gjennom å spise mat med mye fiber, typisk mat laget av korn og andre grønnsaker.

Fett får vi gjennom å spise fett og olje-holdige produkter som for eksempel fet fisk (eks. makrell) mens protein er det mest av i kjøtt, noen typer fisk og grønnsaker som for eksempel bønner.

Næringsstoffene kroppen for øvrig trenger er stoffene vi kaller vitaminer og mineraler.

Vitaminene benyttes i mange av prosessene i kroppen og sørger for at vi opprettholder funksjoner i fordøyelsen, renser blodet, og holder synet ved liket, blant annet.

Mineralene brukes som byggestoffer i kroppen. Kalsium brukes til å bygge skjelett og jern er en viktig bestanddel av blodet vårt. Får vi ikke i oss nok næringsstoffer kan kroppens funksjoner slutte å fungere og vi kan føle oss dårlige og til slutt få mangelsykdommer.

I tillegg påvirker kostholdet vårt andre sider ved fysikken vår. Å drikke nok vann er viktig selv om det ikke er energi eller næringsstoffer i vannet. Kroppen trenger vann for å frakte alle stoffene vi spiser rundt i kroppen (blodet vårt består av mye vann). Kroppen bruker også vann for å regulere temperaturen under trening ved å svette og for å omgjøre den lagrede energien vår til energi som musklene kan bruke.

Å ta hensyn til inntaket av energi og næringsstoffer i hverdagen bidrar til at vi føler oss raske og friske mens vi gjør det vi skal og bidrar til å hindre sykdommer. I forhold til trening blir det viktig å tenke over hva vi ønsker av treningen og justere kostholdet deretter. For å kunne yte på trening og få maksimal restituering etter styrke og kondisjonstrening trenger vi å legge opp til at kroppen har de stoffene den trenger underveis lett tilgjengelig. Vi må da sørge for å ha nok energi på trening og næringsstoffer så kroppen kan reparere seg selv etter treningen:

- 1. Før trening: Spis mat som inneholder fiber og karbohydrater for å ha lett tilgjengelig energi (fibret hjelper også fordøyelsen, så man ikke får vondt i magen og lignende under treningen). Spis middag gjerne to timer før trening, mindre måltider kan man spise frem til en time/halvtime før trening. Drikk nok vann, men ikke så mye at du får hold under treningen.**
- 2. Under trening: Fyll på med vann underveis. Under veldig harde treningsøkter kan en voksen kropp bruke opp så mye som en liter vann i timen, og dette må fylles opp igjen.**
- 3. Etter trening: Fortsett å fylle opp igjen vannet som kroppen mistet under trening og sørg for at du har nok næringsstoffer som mineraler, proteiner og litt energi til at kroppen kan komme seg og være klar til neste treningsøkt.**

Når man skal på konkurranse må man legge opp kostholdet til å gi nok energi til å vare gjennom en hel dag med flere kamper. Kroppen kommer til å trenge nok energi hele dagen og du må kunne yte høy intensitet i korte perioder. Da blir det viktig å begynne noen dager før konkurransen å gi kroppen nok karbohydrater, så man har et fullt lager av lett tilgjengelig energi. I tillegg må man sørge for at kroppen har mer enn nok vann i flere dager på forhånd, så kroppen blir vant til å bruke vann så mye den ønsker uten å gå tom. I forberedelsene må man fortsatt passe på å ha et balansert inntak av de forskjellige energikildene og næringsstoffene. Det blir da også viktig å etterfylle både vann og karbohydrater i løpet av konkurransedagen.

Det er mange ting å ta hensyn til for å ha et optimalt kosthold, men det er alltid avhengig av hvilke aktiviteter man ønsker å utsette kroppen for. Å spise variert, det vil si å bytte på hvilke typer mat man spiser, blir derfor viktig for å dekke alle stoffene man skal huske på. Måltider burde bestå av en energikilde (typisk poteter, pasta, ris eller lignende) mat som er rike på næringsstoffer (grønnsaker og fisk) og en proteinkilde (kjøtt, bønner og så videre). Å spise balansert til hverdags er minst like viktig som å spise riktig før trening og konkurranser, da et godt grunnlag gjør det enklere å bygge videre.

Det er for øvrig mange nettsider som har artikler om trening og kosthold. Her er to linker:

www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/faktaark/page1934.htm

www.matoppskrift.no/artikkel/Fysisk-trening-og-kosthold

Treningsprinsipper:

Oppvarming.

Oppvarming gjøres før treningsøkten for å øke puls og åndedrett. Dette gjør vi for å få blod og oksygen ut i musklene. Når vi begynner treningen er musklene klare til å gjøre arbeid, ettersom de har næring (blod) og oksygen tilgjengelig med en gang. God oppvarming gjør at vi får bedre effekt av trening og kan hindre skader som kramper og strekk.

Oppvarming deles gjerne opp i generell og spesifikk oppvarming. Generell oppvarming setter i gang kroppens sirkulasjon og pumper blod ut i armer og ben og setter i gang oksygenopptaket. Dette kan gjøres med lek eller annen aktivitet som involverer store bevegelser, som løping og hermegås.

Den spesifikke oppvarmingen i judo bidrar til å forberede kroppen og tankene på de øvelsene og bevegelsene som er involvert i å gjøre judo. Ruller, fallteknikk, greps- og trekk-øvelser er eksempler på spesifikk oppvarming for judo.

Uttøying.

Tøying bidrar til å øke bevegeligheten i ledd. Dette gjøres ved å bevege et ledd så langt det er mulig før senene og musklene i leddet ikke kan strekke seg lenger. Så legger man til belastning for å strekke senene og musklene litt utover sin naturlige lengde. Da river man opp litt i fibre og når det leges vil musklene og senene bli litt lenger. Fordi man i uttøying presser kroppen til muskulære skader gjør man typisk dette etter annen aktivitet er ferdig.

God bevegelighet er viktig i judo for å kunne utføre alle bevegelser og komme i de posisjoner man trenger for å gjøre teknisk riktig judo, og unngå skader på seg selv og andre.

Utholdenhetstrening.

Selv om judo er en sport som utøves i opptil fem minutter om gangen i konkurranser på høyt nivå, er kondisjon en viktig del av å det å kunne prestere. En judoutøver ligger på et intenst aktivitetsnivå under kamp og kondisjon bidrar til å kunne holde dette nivået gjennom hele kampen.

Kondisjon er avhengig av hvor godt kroppen tar opp oksygen fra luften og frakter den rundt til musklene. Det blir da viktig å ha et godt oksygenopptak i lungene og å ha et sterkt hjerte som kan frakte oksygenet rundt. For å trene kondisjon benytter man gjerne to metoder: Lange økter med mellom-høy intensitet eller intervaller med høy intensitet. Begge deler bidrar til generelle kondisjon, men da en judokamp foregår i intervaller er intervalltrening en naturlig måte å trene kondisjon for en judoutøver.

Lange økter består typisk av jogging, sykling, roing, svømming eller andre lignende aktiviteter og foregår i så lange perioder man klarer med en intensitet på et mellom-høyt nivå, uten noe særlige pauser underveis.

Intervalltrening foregår på et høyt intensitetsnivå. Det blir derfor ikke mulig å ha like lange økter, men fordelene ved å utsette kroppen for hard fysisk belastning er stor nok til at gjentatte intervaller over kortere perioder bidrar til å øke kondisjonen.

Typisk intervalltrening er å løpe så fort man kan i fire minutter, for så å ta en pause på to til fire minutter. Det gjentas så for eksempel fire ganger, eller så mange repetisjoner en greier. Det er mange variasjoner på hvor mange intervaller kontra pauser en bør bruke. Dette avhenger også av ens egen form og hva man vil oppnå. I «pausene» er det viktig å ikke stå helt i ro, eller legge seg ned eller lignende, for da stivner musklene. (Det er selvfølgelig avhengig av hvor godt du er trent og hvor mye melkesyre som blir bygd opp i musklene.)

En form for intervalltrening kalles ofte "fire ganger fire", som følge av de fire løpsintervallene som gjentas fire ganger. I judo kan løpingen byttes ut med judospesifikke øvelser, som for eksempel randori eller andre kamp-/tekniskintensive øvelser.

Styrketrening.

Selv om en judoutøver er i stand til å være aktiv gjennom en hel judo kamp er man også avhengig av å kunne gjennomføre de teknikker man ønsker, for å kunne ta poeng. Selv om judokamper foregår mellom utøvere i samme vektklasse vil den som er sterkere ha en fordel av å kunne kjempe frem sine teknikker.

Styrketrening foregår ved å sette muskler under belastning og skape små revner i muskelfibrene, slik at musklene må reparere seg selv, og på denne måten bli større. Man bidrar også til at musklene blir bedre på å gjøre arbeid og man klarer å benytte mer av potensialet i musklene.

Mange mener at såkalt «eksentrisk» muskeltrening gir best effekt. Denne metoden baserer seg på ett begrep som kan forkortes TUP, som står for «Tid Under Press». Eksempel: Stå på en stol under en stang slik at du har haken over stanga, grip tak i stanga og senk deg sakte ned, 20 – 30 sekunder bør du bruke helt ned til armene er helt utstrakt. Dersom du klarer løfter du deg raskt opp igjen (uten stolen) og gjentar den sakte senkningen. Som i all trening så kjør også her en del repetisjoner.

Dette prinsippet kan også brukes til pushups, situps, med vekter og så videre. (Obs! Dersom en bruker vekter, sørg for at det ikke er FOR tunge vekter da det kan skade mer enn det bygger opp, prøv deg frem ved å begynne litt lavere enn du tror, dette blir tungt nok etter hvert uansett.

Styrketrening kan som sagt gjøres med og uten vekter og består av repeterte øvelser som fokuserer på å bryte ned enkeltmuskler. Etter styrketrening trenger musklene tid på til å restituere/helbrede og man tar gjerne en dag pause mellom styrketreningsøkter.



"Chiri mo tsumori yamato nari"

-- Even specks of dust when collected can form a mountain.

(Til og med støvkorn, hvis du samler nok, kan bli til ett fjell)