

Treningsmentaliteten ved Tokai

Jeg er for tiden inne i en rimelig intensiv treningsperiode i det som er "sommerferie" fra mine timer i japansk. Det vil si judo 0830-1100 mandag til lørdag og fysisk trening 1530-1700 4 dager i uken. Det er egenlig ikke mer enn vanlig, men forskjellen ligger hovedsaklig i varmen. For det er fantastisk varmt her borte. Det er gjerne 35 grader i Dojoen og man blir så svett at trenerne bevisst ser etter tegn på at man kan svime av som følge av dehydrering. Agemizu-sensei, Tokais hovedtrener, mener likevel 3 randori á 5 minutter fulgt av 5 minutter pause i 4 omganger er noe man klarer UANSETT temperatur. Jeg vet ikke, jeg må si at jeg er skeptisk til hvor god treningseffekten noen ganger blir rent fysisk, men det er god mental trening å ta seg fullstendig ut på hver trening og likevel holde seg konsentrert nok til å unngå skader og forbedre seg.

Konseptet "Judo-trening" er annerledes her ved Tokai, Kodokan og mange steder i Japan enn hva jeg har opplevd å være "standard" i Norge. Ved Tokai er de opptatt av å forbedre hele mennesket, mentalt, fysisk og moralsk. Agemizu-sensei sier ofte at man ikke bare skal trene Judo, men man skal "leve Judo" og at Judo dypest



sett er en utdannelse. Tokai som er Japans beste dojo for tiden har således et unikt ansvar ved å utdanne Judoka som er ansvarlige, kompetente og hele mennesker, og dette er uavhengig av om man er verdensmester, olympisk mester eller om man er en av de som ikke nådde helt opp, man skal bli gode mennesker når man en gang trer ut fra Dojoen og inn i samfunnet. Denne moralske betydningen av Judo oppfattes kanskje ikke som autentisk i en norsk kontekst, men ved Tokai sover, spiser, svetter, blør, taper, vinner, vokser man sammen, som mennesker og som Judoka.



Noe som har kjennetegnet Tokai de siste årene har vært deres evne til å vinne til tross for at de ligger under. I Japan er lag-konkurransene det viktigste og det største, det er så viktig at noen av medlemmene prioriterer det japanske universitetsmesterskapet for lag høyere enn Grand Slam-turneringer og World Cup. I år var det 143 lag i mennenes klasse og over 80 i kvinnenes klasse. Tokai var i finalen opp i mot Kokushinkan og de vant 3-2. Her er en video av Riki Nakaya, ranket 2 i verden i -73 kg, som kjempet mot en på over 100 kg. Nakaya hadde gått ubeseiret gjennom kampene som ladet opp mot finalen, men tapte her med en yuko:

<http://www.youtube.com/watch?v=1LBBVZ0tjJk>

Ved å vinne 3-2 ble Tokai mestvinnende lag gjennom tidene i Japan og de har også da vunnet konkurransen for 4. året på rad. Hvorfor? Vel, ved Tokai finnes et uttrykk som de til stadighet nevner. Når man er på vei opp en bakke klokka 0730 på morgenen med en 100 kg kar på ryggen, når du knapt kan stå på beina i den 11 runden med randori eller når du holder på å spy etter den 15- intervallen opp trappene sier de: "Saigo no Saigo Made" eller "Frem til slutten på slutten" eller "To the end of the end". Dette ordspråket er et mantra som alle på Tokai kjenner til og selv om det kan høres litt rart ut, så virker det; De 4 siste årene har Tokai vunnet med 1 yuko eller 1 Wazari eller en sjelden gang 1 ippon. Og de gir seg aldri, de gjør ikke det.

Nå reiser jeg på 10 dagers treningsleir i de japanske fjellene ved Nagano, 1800 meter over havet, for å komme til et sted hvor det er litt kjøligere og man kan kjøre enda hardere. Jeg gleder meg!

Bård