

JAPÓN

ESCUELA DE FRUTOS

30-3-2017

¿HABLAMOS DE JUDO?

Y si lo practicamos, lo estudiamos, lo hablamos, lo escribimos...



IPU (Okayama)

Ha pasado un mes desde que el aeropuerto de Madrid nos viera embarcar con grandes equipajes de ilusión, esperanza y fuerza. Desde entonces hemos estado en la concentración que anualmente se realiza por estas fechas en el majestuoso **National Training Center de Tokyo**. Un total de 142 randoris eran la distancia a recorrer para María Bernabeu durante los 4 días de concentración

junto a algunas de las mejores judocas de Japón y como es habitual, cada vez que transitamos estas lindes, aquí se produjo nuestra primera mutación. Nos reencontramos con el judo fundamental y eso empuja a producir cambios.

Es habitual escuchar a los profesores de judo hablar sobre la importancia de los fundamentos: agarres, desplazamientos, posiciones, desequilibrios, preparación y proyección... pero en honor a la verdad, son pocas las ocasiones en las que percibo que esos conceptos se traducen realmente a la práctica diaria. Es cuando estoy aquí cuando no puedo evitar sentir la presencia de estos elementos en el ambiente mismo, donde la proyección pasa a convertirse en la consecuencia de los bien hilados principios fundamentales sin los cuales no se concibe evolucionar. Las excelentes posiciones, la manera de agarrar los trajes de judo y un sin fin de gestos técnicos parecen transferirse por osmosis. Como si al tocarse unos a otros la diferencia de conocimiento permitiera al que menos nivel tiene absorber la inmensidad de posibilidades que le ofrece la percepción de los que posee su compañero. Pero eso sí, veo a los judocas dispuestos a pagar el precio necesario, el precio que entre otras cosas supone exponerse a caer y regalar una proyección para el progreso mutuo al que hace referencia el por todos conocido "Jita Kyo-ei". El randori cobra identidad propia tal como se conoce por definición y las posibilidades de mejora se suceden.

En esta ocasión decidimos alargar nuestra estancia en Tokyo a fin de poder visitar el que probablemente es el mejor club del país en categoría femenina, **Komatsu**. Una instalación mucho más pequeña pero con un encanto especial que encierra un ambiente de cordialidad

absoluta entre los miembros del mismo y que nos hicieron sentir muy confortables.



Komatsu (Tokyo)

Allí María practicó judo con la popular Sato (-78kg) y algunas campeonas mundiales, además de compartir un interesante trabajo de fuerza en la sala de pesas. Dos fantásticos días en un lugar que merece la pena visitar.

Durante otros dos días acudimos la prestigiosa **Universidad de Teikyo**, que a pesar de encontrarse a más de una hora de camino del barrio de Sinjuku, donde nos alojamos, nos reunió con un buen grupo de judocas compañeras de la campeona olímpica Kaori

Matsumoto, que embarazada acudió al tatami para realizar gimnasia a la misma hora que sus compañeras practicaban judo. Además, María compartió tatami con dos de las mejores judocas de su peso en la actualidad, como son la actual subcampeona olímpica Yuri Alvear y la británica medalla de bronce Saly Conway. Y cuando uno puede realizar una fotografía donde se ve la cara a tres de las cinco mejores de la categoría de 70 kg de los últimos JJOO de Rio se plantea estar en el lugar correcto.



Teikyo University (Tokyo)

Antes de abandonar Tokyo realizamos un entrenamiento en **Kodokan** junto a judocas de otros clubes de la capital. Ese lugar nunca deja indiferente a nadie, y aunque la de Escuela De Frutos no tuvo su mejor día, no tengo duda que será una sesión inolvidable en su historial y un reencuentro con la esencia del judo.

El itinerario nos marcaba la salida de Tokyo para reencontrarnos en la **Universidad de Yamanashi Gakuin** con los chicos que formaban parte de la expedición y se encontraban entrenando allí hacía unos días: Alvaro Muzas y Gonzalo Hilla. En esta universidad rodeada de montañas y a tan solo 30km del imponente Monte Fuji, realizamos varios entrenamientos que nos mostraron algunas de las principales características de su método. Especial interés despertó el trabajo de Uchi Komis de fuerza junto a algunos ejercicios que realizan con elásticos y que a buen seguro nos servirán para completar nuestras rutinas.



Yamanashi Gakuin University (Yamanashi)

Pero nuestros desplazamientos internos no habían terminado y finalmente partimos al lugar con el que más nos identificamos en tierras niponas, y que no es otro que **International Pacific University (IPU) en Okayama**, donde estamos en este momento. Encontramos un equipo más completo si cabe que otros años, integrando deportistas jóvenes con mucho talento junto a la actual campeona del mundo de 78kg Mami Umeki. Bajo la exquisita dirección del tándem formado por Koga Sensei y Yano Sensei este equipo de judocas genera simbiosis bajo una estructura altamente organizada en la concepción más absoluta de progreso social y deportivo de todos sus integrantes. Rutinas de trabajo de 3 y 4 horas de judo que en ocasiones se realizan por la mañana y por la tarde nos conducen al sentimiento más profundo de entrega al arte que practicamos. Una sistemática medida en el que se pueden contar minutos de silencio absoluto entre descansos y perfectas orquestas de ruido que permite sentir la música que emana del entrenamiento. Ruido como el que escucho en el mismo momento que escribo estas líneas y que me recuerda el sonido que emiten los cascos de los caballos cuando galopan en manada, y que ahora corren juntos al son de los uchi komis del equipo de IPU. Escucho gritos constantes de ánimo y aliento entre las deportistas que practican que incitan al trabajo y la concentración de todos: deportistas y entrenadores.

Hemos reaprendido a agarrar el traje de judo, a realizar algunos desplazamientos, un estilo diferente de realizar uchi komis, y algunos métodos de trabajo en pie y en suelo que también incluiremos en nuestras baterías futuras aunque sin la esperanza de escuchar la

misma música allá donde vivimos, y mucho menos el silencio atronador que hoy nos invade en algunos momentos.



IPU (Okayama)

Quizás María logre sus objetivos en las próximas competiciones, quién sabe, pero sea como sea el futuro que nos espera podemos decir bien alto que en Japón hicimos judo, estudiamos judo, escribimos judo y hablamos de judo disfrutando cada una de estas diferentes facetas que deberíamos practicar habitualmente, pero en

realidad sólo conseguimos hacer aquí en un alto nivel de abstracción del resto del mundo. Este lugar nos expone a situaciones y momentos que nos hacen reflexionar sobre aspectos imprescindibles para nuestro progreso y nos concede el tiempo necesario para producir adaptaciones. De este modo, y con la intención manifiesta de lograr mejoras, abordamos los últimos catorce días de estancia con el optimismo necesario que requiere afrontar un reto del calibre al que nos enfrentamos y conscientes de la dificultad que entraña.

Hoy María y yo despedimos a Álvaro y Gonzalo, que regresan a España, inclinando la cabeza para confirmar nuestro compromiso. Nosotros seguiremos trabajando aquí y ellos volverán a sus casas con la esperanza de no volver a ser los mismos.