



*“Jag vill göra det som samurajen gjorde.
Allting till perfektion. Det är livets mening.”*

PORTRÄTTET: metodikens mästare RAMON MALAVÉ

Han har kallats galen av Italiens förbundschef, blev mentalskötare för att orka med träningen, fick en guldmedalj i födelsedagspresent och anordnade konstutställning med Norges svar på Andy Warhol. Ramon Malavé är Sveriges förste världsmästare i Karate. En solig dag i november ses vi för att tala om livet och karaten. Inte nödvändigtvis som två olika saker.

Tre veckor på en atlantångare. Så lång tid tog den första etappen på resan som skulle leda till ett stycke svensk idrottshistoria. Då steg nämligen en 7 år gammal Ramon Malavé iland på svenska fastlandet tillsammans med sin mor och sju syskon.

Året var 1963. Uppvuxen i Cumana, utanför världens näst farligaste stad Caracas, kom han till Sverige från Venezuela som son till en läkare. Pappan var operationsassistent och del av ett kirurgteam vars arbete tog honom hit. “Min far blev god vän med den svenske kirurgen och min äldste bror döptes till Harald efter honom. Harald och pappa for hit först. När de skulle skrivas in tyckte personalen att det var ett för konstigt namn för en Venezuelan, och skrev in honom som Jaral istället”, säger Ramon och skrattar. “Mamma var en modig kvinna. Min yngsta syster Anita var bara åtta månader när vi tog båten över. Att korsa Atlanten ensam med sju barn var nog ingen lek.”

Ramon upplevde inga svårigheter att komma in i svenska samhället. “Språket och skolan funkade bra. På den tiden var vi väl lite exotiska och folk var mest nyfikna och vänligt intresserade.” Det dröjde sen inte länge innan Ramon började spela fotboll. “När jag var sju år hade jag redan bestämt mig för att bli proffs, haha. Hade jag inte hamnat i karate kanske det blivit så istället.” Ramon var en duktig spelare och körde på några år som elitungdom i Hammarby IF. Tills en dag en lagkamrat tog med honom till Västertorpskolan på karateträning.

“Jag blev kvar men inte han. Jag var 17 år då. Karaten hade en struktur och disciplin jag gillade som inte fanns i fotbollen. Där kändes det mest som konstant löpträning, vi bara sprang omkring. Nu fick jag lära mig saker som faktiskt hade en funktion och jag fastnade snabbt för karate.” Träningen han hamnat på av en slump var hos Stockholms Karateklubb och stilen var Shotokan.

“Jag gjorde min tävlingsdebut efter kanske ett halvår, på Budo Cup. Jag var gulbälte och helt förvirrad. Mötte en liten kille som kutade runt mig i cirklar. Det bara small och jag förlorade såklart. Men det var kul ändå, säger Ramon och småler lite åt minnet. Året därpå mötte jag istället en kille i öppen klass som säkert vägde över 100 kg, mot mina 55, - jag bara såg de där jättebenen komma farandes mot mig. »

Men då vann jag ändå, både den öppna och min egen viktklass. Och sen båda klasserna tolv gånger på raken efter det. Jag lärde mig att är man liten måste man vara kvick och bestämd.”

Malavé Do Hombu Dojo ligger i Vasastan, Stockholm. Den är prydlig och stilren, inrymd i vitmålade källarvalv. Doften och värmen av ett träningspass dröjer sig kvar i lokalen när jag kommer ner för vår träff. Precis innan var Enskilda Gymnasiet här med en klass för prova-på verksamhet. Det smällde ordentligt i mitsar när eleverna fick träna på olika tekniker.

“Det är kul att se dem upptäcka sin egen kraft, de vågar släppa loss efter en stund.”



Jag hann smita in för att knäppa några bilder och i tid för att höra lärarinnan delge sin förtjusning, “Det är ju lite som en blandning mellan balett och gymnastik” säger hon glatt. “Javisst, svarar Ramon pedagogiskt, gör man så här är det klart att det kan påminna lite om balett” och balanserar upp en hög spark i jämnhöjd med frökens ansikte. Hon tackar leende och lätt rodnande innan hon går.

Ramon är inte ironisk. Det ligger inte i hans natur. Han är rättfram, ärlig och gillar inte dålig attityd.

“Den mentala inställningen är det viktigaste. Det och respekt. Utan det kommer du ingenstans.”

Ramons inställning ledde honom till landslaget. “Jag kom med i truppen 1977. På den tiden åt, sov och tränade man, sex dagar i veckan året runt”. Trots det intensiva schemat såg han det inte som att han var tvungen att försaka något i övrigt.

“Jag upplevde det inte så. Karaten var ju det jag ville ägna mig åt och tyckte var kul. Mina träningskompisar var de jag umgicks med annars också”.

Ramon är utbildad elektriker och jobbade som det i början. “Efter ett tag tog jag jobb som mentalskötare på halvtid istället, för att hinna och orka träna den mängd jag ville. Karaten var number one för mig, det jag ville fokusera på”.

Och fokusen gav resultat.

21:e oktober 1984 blev Ramon den förste icke-japan att ta VM-guld i sin klass, - 65 kg. Mästerskapet gick i Maastricht, Nederländerna. “Jag minns mästerskapet tydligt. Första matchen mot en tysk var jättetung. Jag fick vänta länge innan matchstart och blev väl övertänd när jag gick där och laddade, tappade fokus. Jag fick kämpa ordentligt men vann till slut. Sen var det som att allt bara släppte. Kommer ihåg att jag tänkte ‘skit i allt och bara kör!’. Efter det hamnade jag i ‘zonen’ och allt funkade. När jag mötte fransmannen låg jag under ett tag, efter en varning för hård kontakt, och han gjorde ett försök att utnyttja det ytterligare genom att överdriva och filma, men domarna var bra och såg igenom det. Så jag tog mig vidare till final mot Mexico. I finalen plockade jag poäng efter poäng tills jag någonstans insåg att jag faktiskt kunde vinna. Det rubbade mitt fokus och då tog han poäng istället. Men jag lyckades skärpa till mig igen och tog hem det.

Det är så otroligt små marginaler mellan vinst och förlust, det måste man komma ihåg. Alla tävlingar där jag blivit tveksam i mitt mind set har jag förlorat. Men det gäller att fortsätta köra på oavsett vad som händer.”

Ögonen lyser upp på Ramon när han tänker tillbaka på VM, känslan sitter uppenbarligen kvar tydligt i minnet.



Foto: Kurt Durewall

”Det är svårt att beskriva känslan. Man har ju lyckats bli bäst i världen liksom. Man har tränat och tränat, så slår man alla och står där som etta. Det viktigaste för mig var uppskattningen och erkännandet jag fick från mina motståndare efteråt. Det erkännandet ger en stolthet som är värd mycket mer än mediauppmärksamhet eller pengar.” »

Ramon var 28 år när guldet kom. ”Jag peakade på VM, åldern och erfarenheten tajmades. På banketten efteråt satt jag där i ett hörn, omgiven av folk och med en mattallrik i handen när jag insåg att, 'Faan, jag fyller ju år idag?!' Det var ju en kul födelsedagspresent” ler han.

Ramon var också den förste från Venezuela som tog en VM-titel i karate. ”Jag tävlade ju för Sverige, men de verkar ha uppskattat det ändå. När jag besökte VM i Bremen förra året ville Antonio Diaz * ta en selfie med mig, haha.”

(*Flerfaldig världsmästare i Kata från Venezuela, reds. anm.)

1977-86 var en hektisk period för Ramon och landslaget. Ett år tävlade han på EM i både kata och kumite, både i individuell klass och lag samt öppen. ”Ja, det var mycket där ett tag. Jag låg utslagen mellan mattorna där en stund när Italiens förbundschef kom förbi, tittade ner på mig och utropade 'Malavé Kata, Malavé Kumite, Malavé CRAZY!' och sen gick.” Efter det slutade Ramon med Kata.

Men var det värt allt slit på den tiden?

”Ja, definitivt. Även utan att ha fått ekonomisk fördel av det. Det har bara varit berikande, jag har utvecklats som människa både fysiskt och mentalt. Något som jag nu försöker vidarebefordra till mina elever.”

Ramon tillhör 56:orna, det vill säga den årskull inom svensk idrott som varit mest framgångsrik genom tiderna. Andra namn är Björn Borg (tennis) och Ingemar Stenmark (alpint). Skillnaden i uppmärksamhet som fördelades mellan idrottsprestationerna är dock märkbar.

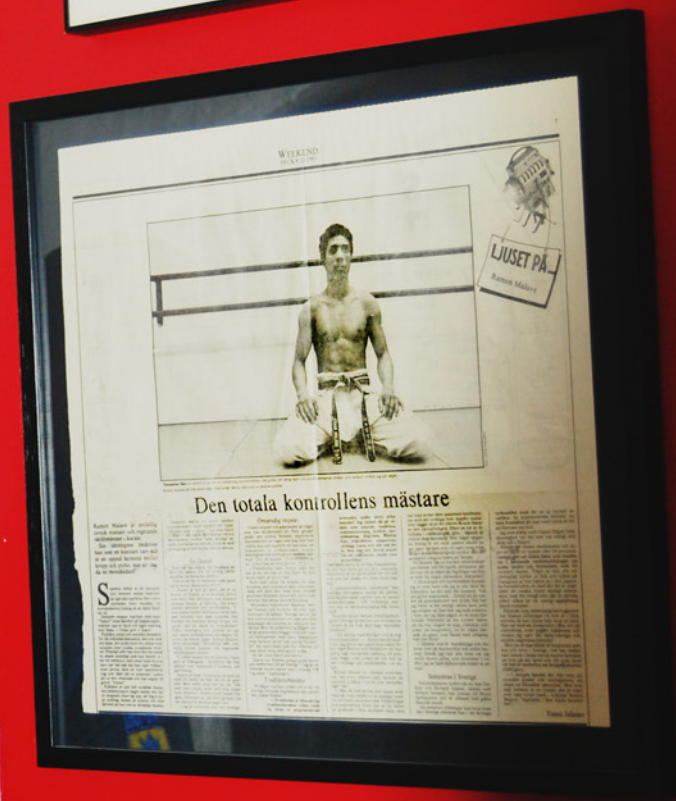
”Karate innebär lite media och lite pengar, till skillnad från andra idrotter. Men det var värre då. Inte ens förbundet på den tiden brydde sig nämnvärt, så det blev man ju lite besviken på. Efter VM möttes jag av en radiokanal på flygplatsen, men det var på initiativ av en annan karateka som tyckte att det var viktigt och hade ordnat dit dem. Nu tycker jag det är bra på förbundet, man försöker och jobbar för mer uppmärksamhet även om media är svår att nå. Vi är också med och hejar fram våra karatekas till medaljer på ett annat sätt och står beredda att ta emot dem när de kommer hem, - så var det inte då.”

Ramon gjorde comeback på European Master Games 2008, i Malmö, som blev hans sista tävling.

”Jag diskade ut mig första matchen mot en jättestor kille. Han kastade sig in i min nagashi uke och blev knockad, - jag blev diskad. Det var kort men roligt.” skrattar han. ”Fram tills jag fyllde 50 var jag fortfarande sugen på att tävla, men det har lagt sig nu.” »

*“På banketten efteråt
satt jag där i ett hörn,
omgiven av folk med en
mattallrik i handen, när
jag insåg att 'Faan, jag
fyller ju år idag?!’”*





”Målet är att du ska vara först in med perfekt teknik. Det är karatens själ. Urholkas det har vi inget värde, då kan vi lika gärna hålla på med MMA.”

Efter tiden som elitidrottare har Ramon levtt ett mångfacetterat liv. Restaurangägare, IT-projektledare och konsthandlare har bland annat funnits på paletten.

”Hälsocenter drev jag också under en period. IT kunde jag inget om men de sökte någon med ledaregenskaper och jag fick jobbet, vilket jag lärde mig mycket på. Jag hade också ett samarbete med två av Norges mest kända konstnärer, Kjartan Slettemark och Odd Nerdrum, det var riktigt spännande! Bland annat anordnade vi en stor gemensam utställning på Steninge slott, vilket är ungefär som att kombinera Andy Warhol med Rembrandt i samma rum.”

Mycket av energin har dock även fortsättningsvis gått till Karate. Två vändor som förbundskapten för kumite-landslaget blev det på 90-talet. ”Första vändan hoppade jag av efter ett tag. Jag kunde inte förlika mig med inställningen som fanns då hos landslaget. Det var som att de surfade mentalt på andras tidigare framgångar och inte ville göra jobbet själva. Men efter ett par månader blev jag ombedd att komma tillbaka och fick fria händer. Jag strukturerade om truppen då och behöll de som verkligen visade att de vill prestera. Det kanske har lämnat en viss bitterhet kvar hos några som fick lämna, men jag står för det beslutet än idag.” Och arbetet med truppen gav resultat. 1996 tog Theresia ”Tess” Larsson guld på VM i Sydafrika och Reza Mohseni kom hem med bronset.

Ett uppdrag som sportchef följde mellan 2004-06 och även en period som ledamot i Europeiska Karate förbundets (EKF) Tekniska kommitté. Idag är han ansvarig för svenska landslagsverksamheten som Landslagskoordinator/Technical Director.

Vad driver dig att axla sådana roller gång på gång?

”Drivet att vara elitidrottare har alltid varit störst. Nästa drivkraft som finns är att stå bakom den som är framgångsrik och få vara coach. Steget efter, t.ex. sportchef, är ju längre bak men drivkraften är alltid densamma, - sammanhanget. Man är ju fortfarande en del av den strukturella kraften och får fortsätta driva den mentala inställningen, hur man kan jobba, agera och vara på bästa sätt för att funka som en elitidrottare. Största drivet nu är att få vara en positiv påverkan, mental och teknisk, hos de som ska bli bäst. Jag blir jätteglad när adepterna kommer hem med välförtjänta medaljer. Eller väl genomförda prestationer även om det inte blir medalj.”

Vi pratar en stund till om definitionen av välförtjänt. Det är viktigt att förmedla, förklarar han för mig, att jobbar man med material som ska bli bäst, måste innehållet vara gediget. Vissa kan vara nöjda över en medalj även om den inte är välförtjänt, det är inte rätt inställning menar Ramon. Du ska vinna genom att alltid göra så bra du kan på den nivå du befinner dig.

”Målet är att du ska vara först in med perfekt teknik. Det är karatens själ. Urholkas det har vi inget värde, då kan vi lika gärna hålla på med MMA. Jag brukar säga att MMA jobbar

med fullkontakt, medans vi håller på med full kontroll. Vi är en civiliserad kampsport. Vi vill inte medvetet skada motståndaren om det inte behövs ur självförsvarssynpunkt. Först in med full kraft men full kontroll, - den ambitionen måste vi värda.”

I vårt samtal slås jag av att det här är en man som aldrig behöver höja rösten. Han utstrålar ett stoiskt lugn som per automatik kräver uppmärksamhet. Samtidigt ser man hur tankarna ilar i en vaken blick. Det uttrycksfulla ansiktet pendlar mellan breda leenden och allvarligt rynkade ögonbryn och verkar ständigt sondera av sin omgivning. Det är svårt att inte känna sig observerad i närheten av Ramon, som att man blir oavbrutet genomlyst och värderad. Men känslan är inte obekvä, snarare får den mig att räta lite på ryggen. Det är förmodligen så det ska kännas, när man sitter mitt emot en världsmästare.

Men vad krävs det för att bli en sådan?

”Ambition att bli så bra som möjligt. Du bör också ha talang, men det är inte lika viktigt. Framför allt behöver du en bra mental balans, du måste vara jordnära, och vilja utvecklas. Och sen inte få hybris på vägen när det börjar gå bra. När framgången kommer så börjar folk tycka och tänka, det gäller att kunna klara av det. Koppla bort det och bara fortsätta göra allt så bra man kan. Försöka hitta harmoni i det man gör och fortsätta framåt. Vara bäst när det gäller. Det viktigaste är att hela tiden göra sitt bästa på alla nivåer. Det är där man utvecklas. Sätt inga gränser.

Mitt mål var inte att bli VM-mästare, det var att bli så bra som möjligt på det jag höll på med, sen kom resten på köpet. Min strävan var att utveckla tekniker och kunna genomföra en match. Du måste också vara ärligt självkritisk. Upphör aldrig att vara det. Slutar du med det så slutar du att försöka bli bättre.”

Vad tror du om Sveriges unga förmågor och deras potential idag?

”De börjar i så unga år nu så det finns stort utvecklingspotential. Men det är både för och nackdelar. I Sverige lägger vi stor vikt vid att barn ska vara barn, med mycket lek. I andra länder börjar man tidigare med mer teknisk träning än vad vi gör, vilket troligen är anledningen till att de oftast presterar bättre än oss i tävlingssammanhang när de blir äldre. Å andra sidan kan de drivas på för hårt. Ett mer balanserat synsätt mellan dessa båda perspektiv hade varit bra.”

Ramon, som började träna karate först vid 17 års ålder, känner inte riktigt igen sig idag.

”Njaj, säger han fundersamt, det var mer elittänk från start för mig. »

“Sätt inga gränser”

Vi tävlade också mycket mer sällan då än vad man gör nu. Nu finns tävlingar nästan varje helg, ibland åker man på dem som en form av tränings-tävling. Det förekom inte då. När vi tävlade då var det en mycket större grej varje gång, det var generellt högre prestationstänk på den tiden känns det som.”

Vi får en liten paus i samtalet när Berra kommer in och hejar glatt. Ramon sitter bekvämt kvar uppkrupen i soffan och de småpratar kort sinsemellan innan gästen tar på sig skorna och går igen. Jag får inte klart för mig vem Berra är, men det märks att hos Malavé Do är det okej att trilla förbi på spontanbesök. Uppenbarligen är de vana att hitta Ramon här. I pausen passar jag på att kika på gamla foton. Svartvita minnen från storhetstiden på 80-talet pryder väggarna tillsammans med en uppsjö av troféer.

Hur skulle du säga att tävlingskarate har utvecklats sen

80-talet? ”Framst har den påverkats av regeländringar. Precisionsmässigt skulle jag säga att kvalitén sjunkit. Teknikutdelningsmässigt däremot så är det skillnad. Man ser fler tekniker och fler sparkar nu. Mycket på grund av att man får tre poäng för spark vilket inte fanns på min tid. Generellt sett sparkas det bättre men slagteknikerna har försämrats. Från 70-talet ser man också en stor förändring rörelsemässigt. Det skedde ett tydligt paradigmskifte i samband med VM 1980. Då såg man en förflyttning från japansk stillastående karate till rörlig europeisk karate. Då började de europeiska länderna slå ut japanerna, de hade mycket bättre fotarbete. Ett tag var det för mycket ryck och slit, men nu är det bättre igen. Det blev en skillnad i och med senaste regelversionen när du inte får hålla med två händer.”

Nu, drygt 30 år efter Ramons VM-guld står Karate inför möjligheten att bli OS-gren, vilket det råder delade meningar om.

När jag vill fråga om vad hans åsikt är hinner jag inte ens prata klart.

”Hur kan det råda delade meningar om det, det är ju rent löjligt!?” utbrister han ”Det skulle ju vara ett lyft för karate. Då hamnar vi ju äntligen på samma nivå som alla andra elitidrotter, med den status det innebär att bli OS-gren. Medialt sett kommer det bli en stor skillnad och över tid också inställningsmässigt. Sköter vi våra kort rätt när det gäller att visa upp oss så når vi också en större bredd. Vi får ju då en större chans att på internationell nivå marknadsföra oss och visa upp oss som en civiliserad kampsport. Hur kan det inte vara bra?”

Vi diskuterar vidare om uttrycket civiliserad kampsport, i relation till dagen samhälle och det faktum att karatekas och andra kampsportare ibland möts av fördomar.

Som att vi är en aggressiv machokultur, våldsälskare och i vissa fall till och med kriminella. Och att media frekvent använder termen ”karate-spark” när t.ex. en misshandel skett.

”Det är tråkigt att vissa har så fel uppfattning. Karate är en fostran till respekt och självkontroll. Jag hade en skola som avbokade ett prova-på besök för att de inte vill trigga igång mer ”stök” på skolgården. Det är en ren vanföreställning och ett sätt att försöka skydda barnen som inte är verkningsfullt. Tvärtom skulle vi kunnat hjälpa dem. Även om det bara är en prova-på omgång så får eleverna direkt del av karatens värderingar som respekt och disciplin om man bara som ledare applicerar det rätt. På sikt får man bättre uppförande genom karate, inte sämre. Men vi har också haft skeptiska lärare här med klasser som efter passet ändrat uppfattning, så det är övervägande positivt.”

Föreningen Malavé Do har två Stockholmsfilialer förutom Vasastan, i Sollentuna och Täby. ”Vi planerar att starta upp i Piteå till våren också. Vi hade invigning här i september 2006. Det var krångligt i början, det är ju en del administration i att driva förening. Men bara man sätter sig in allt pappersarbete finns mycket att hämta och det blir enklare.”



I samband med att starta förening grundade Ramon sin egen stil. ”Det fanns inget befintligt fack för det jag ville lära ut. Egentligen är det en metod för att lära sig fighting. Men med karate-översättning så blev det en stil. Jag har utvecklat ett sätt att systematiskt lära ut vad jag anser är effektiv modern karate. Syftet med metoden är att lära ut applicerbara tekniker till perfektion.”

Ramon vill inte förknippas med termen sportkarate.

”Nej. Jag vet att det används ofta när man har inriktning på kumite som vi har. Men det är inte det jag lär ut. Vi tränar för att fightas och vi gör det med det som vi definierar som specifika kumitetekniker och med samma principer och disciplin som i traditionell karate. Precis som när en kata-utövare står och finslipar sina tekniker tills de sitter perfekt så står vi på samma sätt och nöter precisionen hos varje specifik »

teknik för kumite. Vi tränar grenspecifikt så att vi direkt kan applicera de tekniker vi har i en fight oavsett om det sker på en tävlingsmatta eller på gatan. Lärometoden är den samma, teknikerna är nya. Man kan säga att jag är en modernist med tradition i botten.”

Som grundare av en stil är Ramon berättigad till den japanska titeln Soke, men han lägger ingen prestige i gradbeteckningar.

”Det skulle bara kännas konstigt. De kallar mig Ramon. Men budo-andan är viktig, den är inbyggd här”, säger han och visar på dojo-reglerna som sitter på väggen. ”Men jag säger inte till dem hela tiden hur man ska uppföra sig, jag förväntar mig att de gör det ändå.”

Nästa år fyller Ramon 60 men håller fortfarande samma vikt-klass som 1984 och har inga planer på att dra sig tillbaka från karaten.

”Jag tränar mindre själv nu än vad jag skulle vilja göra, det blir mindre tid för det när jag instruerar. Men jag rör mig likadant nu och fightas lika rörligt som förr. Vill man hålla på länge ska man fortsätta utöva de saker som man vill hålla igång och göra det hela tiden. Även om det inte är på samma nivå. Jag är förvånad själv hur bra det går vid 59 års ålder.”

Sen finns inte mer tid. Vårt samtal avslutas då kvällens första elever kommer. Jag hänger kvar lite i dojo och tittar på träningen. Ramon ger eleverna olika uppgifter och ställer sig sedan själv med gruppens enda vitbälte och tränar den tilldelade tekniksekvensen tillsammans med honom. Jag lämnar dem där till ljudet av snärtiga slagtekniker.

När jag går ut kan jag inte låta bli att undra om grannarna faktiskt vet vad som gömmer sig i deras källare. Säkert har de mött den kortvuxne, senige mannen i porten, troligen i mjukisbyxor och toppluva. Men har de förstått storheten i det mötet? Vilket kraftpaket de har under fötterna?

Jag hoppas det.

Det minsta man bör göra för en världsmästare är nämligen att hålla upp dörren. ■

VÄND »



Foto: Kurt Durewall



3 SNABBA

Favoritfilm: *Gudfadern 2*

Bästa bok: *Mästaren och Margarita*

Äter helst: *Pasta*

Meriter i urval

- Världsmästare 1984 kategori -65 kg, Maastricht
- Europamästare 1986 kategori -65 kg, Madrid
- 1:a Internationaux de France 1983 kategori -65 kg, Paris (inbjudningstävling för de 8:a bästa i världen)
- 3:a World games 1985 kategori -65 kg, London
- EM-brons 1982 kategori -65 kg, Göteborg
- EM-brons 1985 kategori -65 kg, Oslo
- NM-guld kategori -65 kg x 3
- SM 1:a kategori -65 kg, sju år i rad 1980-1986
- VM-silver i lagkumite 1984, Maastricht
- VM-brons i lagkumite 1986, Sidney
- EM-brons i lagkumite 1983, Madrid
- EM-brons i Kata 1981, Venedig
- EM-brons i Kata 1982, Göteborg
- 1:a Grand Prix i Kata, 1981, Bratislava
- SM 1:a 3 år i rad i Kata 1980, 81, 82

Fakta

Ålder: 59

Längd: 1,70

Vikt: 63

Från: Cumana, Venezuela

Bor: i Stockholm med sambon Sabine

Är/gör: Landslagskoordinator/Technical Director för svenska landslaget i Karate. Stilgrundare av Malavé Do och driver föreningen med samma namn.

Aktuell som: Arrangör av Stockholms Distriktsmästerskap 2015 och SM 2016

