



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ
ΤΑΕ - ΚΒΟΝ - ΝΤΟ
ΤΑΝΓΚ - ΣΟΥ - ΝΤΟ
ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΜΠΟΝΤΥ - ΜΠΙΛΑΝΤΙΝ

ΔΡ. 60
ΝΟ 5/2
ΟΚΤ 1981

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Δείτε στον βιβλιοπώλη σας αυτή τη στιγμή αν δεν έχει τα βιβλία μας. Όλα τα βιβλία ή άλλα καταστήματα που έχουν τις ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ μας σε όλη την Ελλάδα καταγράφονται στον επόμενο πίνακα. Αν ο βιβλιοπώλης σας δεν φέρνει τα βιβλία μας, στείλτε μας ταχυδρομικά (με καθαρογραμμένα ονόματα, διεύθυνση και τίτλο βιβλίων που θέλετε) στη διεύθυνση «Ε. ΠΕΡΙΣΙΔΗ, POST RESTANT, ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ» και θα σας τα στείλουμε άμεσα.

ΑΘΗΝΑ - ΚΕΝΤΡΟ
ΑΘΛΗΤΗΣ, Πανεπιστημίου 56 (Στόα)
ΑΛΦΑ, Ρεθύμνου 5, Μουσείο
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, Ίπποκράτους 9
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, Πανεπιστημίου 34
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, Ίπποκράτους 15
ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ, Νίκης 4, Σύνταγμα
ΕΠΙΛΟΓΗ, Ίπποκράτους 15
ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος
ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20
ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118
ΠΑΠΑΔΗΜΑΣ, Ίπποκράτους 8
ΤΟΛΥΠΛΕΥΡΟ, Κάνιγγος 31

ΑΘΗΝΑ - ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ
ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Βασ. Κων/νου 8, Χαλάνδρι
ΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, Δαβάκη 69, Καλλιθέα
ΤΑΥΛΟΥ, Έμπεδοκλέους 90, Παγκράτι
ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ, Σεβαστουπόλεως 113, Άμπελοκήποι

ΤΕΙΡΑΙΑΣ
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ, Ρήγα Φερραίου 16, Κορυδαλλός
ΑΠΑΛΑΜΠΑΝΗΣ, Χίου 17, Καμίνια
ΑΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Κολοκοτρώνη 92, Νοταρά 59

ΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ (άλφ/κή σειρά)

ΒΟΛΟΣ
ΤΕΤΡΟΥΤΣΟΣ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ 110

ΤΡΕΒΕΝΑ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 4, Χαλάνδρι

ΨΑΛΕΙΟ
ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθ. Βενιζέλου

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΑΝΙΚΟΥΛΑΣ, Έγνατίας 148
ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ, Έρμου 75

ΡΑΝΝΙΝΑ
ΡΑΝΝΙΔΗΣ, Μπότσαρη 2

ΛΑΡΙΣΑ
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19

ΙΑΤΡΑ
ΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184
ΓΑΠΑΝΙΚΑ, Πατρέως 27

ΔΕΡΡΑΙ ΕΒΡΟΥ
ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Φέρραι Έβρου

ΦΛΩΡΙΝΑ
ΑΠΟΥΤΣΙΟΥ, Μ. Αλεξάνδρου 78

ΚΥΠΡΟΣ - ΛΕΜΕΣΟΣ
ΑΜΑΘΟΥΣ, Αγ. Φυλάξεως 49β
ΡΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30

ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ ΜΑΣ ΙΣΧΥΟΥΝ ΜΕΧΡΙ 30 ΙΟΥΝ 1982

Οι επόμενες τιμές ισχύουν για τεύχη, τόμους και βιβλία μας από όπου και αν τα πάρετε σε όλη την Ελλάδα μέχρι την 30η Ιουνίου 1982.

Προσοχή: Αν μας ζητάτε βιβλία ταχυδρομικώς, προσθέστε στην αξία του 20 δρχ. για ένα βιβλίο, 30 δρχ. για δύο, 40 για τρία κτλ.

Επίσης, μπορείτε να μας στείλετε τα (καθαρά) παλιά τεύχη σας να σας τα κάνουμε δευτέρους τόμους, πληρώνοντας 25 δρχ. για κάθε τεύχος που σας λείπει και 100 δρχ. για το δευτερότυπο. Αυτό ισχύει για τους τόμους: 1 (τεύχη 1-11), 2 (τεύχη 12-20), 3 (τεύχη 3/1-3/10). Για τον τόμο 4 (τεύχη 4/1-4/10) θα ισχύει από ΣΕΠ '81 και μετά.



ΤΙΤΛΟΣ	ΤΙΜΗ
1.-Παλιά τεύχη (εως το 3 του εκδότη)	200
2.-Τεύχη 1-11 (άδετα)	200
3.-Τεύχη 12-20 (άδετα)	200
4.-Τεύχη 3/1-3/10 (άδετα)	200
5.-Τόμος 1 (τεύχη 1-11 δεμένα)	350
6.-Τόμος 2 (τεύχη 12-20 δεμένα)	350
7.-Τόμος 3 (τεύχη 3/1-3/10 δεμένα)	350
8.-Τζούντο στην Πράξη - Ρίψεις	360
9.-Τζούντο στην Πράξη - Έδαφος	360
10.-Το Καλύτερο Καράτε 1	420
11.-Η Ζωή του Μπρούσε Λή	300
12.-Το Πιο Σκληρό Καράτε (Κυόκουσιν)	300
13.-Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας	300

ΤΙΤΛΟΣ	ΤΙΜΗ
1.-Ζωτικό Καράτε	180 ΔΡΧ.
2.-Μικρή Έγκυκλοπαίδεια Τζούντο	150
3.-Ενόργανη Γυμναστική Γυναικών	450
4.-Η Άσκηση του Κορμιού	150
5.-Τάι-Τσι-Τσουάν, Αντοχή-Υγεία-Όμορφιά	450
6.-Η Πλήρης Ιατρική Δίαιτα Σκάρντναιλ	220
7.-Συνταγές Χορτοφαγίας απ' όλο τον κόσμο	200
8.-Το ποδόσφαιρο στην Ελλάδα, στον Κόσμο	400
9.-Βαλκανικοί Αγώνες, 50 χρόνια	400
10.-Οι μεγάλες μορφές του Παγκόσμιου Αθλητισμού	280
11.-Τά Έλληνικά Βουνά	300
12.-Τά Μυστήρια των Λάμα	220
13.-Τό Τρίτο Μάτι	220
14.-ΑΤΙΑ - Αναφορά Χάινεκ για τά UFO	280
15.-Στενές επαφές, πρώτου, δεύτερου και τρίτου τύπου	280
16.-Τό Τρίγων των Βερμούδων	280

ΝΕΟΣ ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΤΟ ΤΕΥΧΟΣ 6/1 ΣΕΠ 1982

ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

Ίδρυτής - Ίδιοκτήτης - Εκδότης
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ

1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

Ήλιος-Μηχ/γος ΕΜΠ

Εκδότης επιστημονικών συγγραμμάτων
και αθλητικών βιβλίων και περιοδικών

Γραφεία:

Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

Άρπινός Γεράσιμος: Οικονομολόγος, 3 ντάν στο τζούντο από το ΚΟΝΤΟΚΑΝ, 2 ντάν στο Σορίντζι Κέμπο, κάτοικος Τόκιο.

Βακατάσης Γρηγόρης: 2 ντάν στο τζούντο από τον ΣΕΓΑΣ, μέλος της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ, διεθνής διαιτητής Τζούντο. **Hanson-Lowe John:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 ντάν στο τζούντο από το ΚΟΝΤΟΚΑΝ, (75 χρονών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.

Matsumoto Masae: Δημόσιες σχέσεις - Ανταποκρίσεις - Συνεντεύξεις από Ίαπωνία, κάτοικος Τόκιο.

Μπουλούμπασης Χρήστος: Εκπαιδευτής καράτε, 2 ντάν στο Γουάντο-ρούο καράτε από την Α.Κ.Κ.

Ραφτάκης Νίκος: Ήλιος-Μηχ/γος, 1 ντάν στο Στόκοκ καράτε από την JKA.

Robertson John: 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

Σανιώτης Γιώργος: Καθηγητής Σωματικής Αγωγής, 3 ντάν στο Στόκοκ καράτε από την JKA.

Tansley Arthur: 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Επιμέλεια εκδόσεως: Θύμιος Περισίδης

Φωτοστοιχειοθεσία: Άφοι Κυριλλόπουλοι Ο.Ε.

Φωτογραφίες: Χρ. Αντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.

Εκτύπωση: Σ. Λεούσης - Δ. & Γ. Μαστρογιάννης

Βιβλιοδεσία: Χ. Χρονόπουλος

Διανομή: Νέο Πρακτορείο Έφημερίδων και Περιοδικών

ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ

Ευχαριστούμε τους αναγνώστες μας για τις συγχαρητήριες επιστολές τους για τη συνεχή βελτίωση του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ, τις οποίες δεν θα δημοσιεύουμε πιά στις σελίδες Άλληλογραφίας.

Ζητάμε συγγνώμη για την πολύ άπλη, παρουσίαση των θεμάτων πράγμα που όφειλεται στην πολύ άπλη μορφή της οργανώσεως του περιοδικού ως επιχειρήσεως.

Ζητάμε συνεχείς συνεργασίες για δημοσίευση από κάθε σχολή, γυμναστήριο, σύλλογο από όλη την Ελλάδα με θέματα τα αθλήματα που έχει αντικείμενο το ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

Όσα θέματα υποσχθήκαμε να παρουσιάσουμε θα τα παρουσιάσουμε όπως ποτε. Συγχωρείστε μας τις καθυστερήσεις.

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» σαν μία άρχικα πρωτοπόρα ενημέρωση και παρουσίαση των μαχητικών τεχνών κάνει ένα δεύτερο θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των δυναμικών σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου. Δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με το αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του, καθώς και νέα από εκδηλώσεις και αγώνες απ' όλη την Ελλάδα.

Τά ένυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη.

Απαγορεύεται ρητώς ή κατά όποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, αν δεν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 5 Ή 10 ΜΗΝΩΝ

Γραφείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, (με ταχυδρομική επίταγή), ώστε να μη χάνετε ούτε ένα τεύχος. Άλλωστε στην έπαρχια κυκλοφορούμε ένα μήνα αργότερα απ' όη στην Αθήνα.

Προτιμάτε 10μηνη συνδρομή (όλοκληρου χρόνου) αλλά δεχόμαστε και μέχρι το λιγότερο 5 μηνών. (Όταν αλλάζει ή τιμή του περιοδικού αναπροσαρμόζονται οι συνδρομές.)

Θερμή παράκληση: **Ανανεώστε τη συνδρομή σας άμέσως μόλις παίρνετε το προτελευταίο τεύχος που δικαιούστε (γράφουμε τον αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στον φάκελλο αποστολής).**

Οι συνδρομές είναι:

	5μηνη	10μηνη
Ελλάδα	δρχ. 300	600
Κύπρος	" 350	700
Ευρώπη	" 400	800

Προσοχή: Επίταγες προς Ε. Περισίδη, Post Restant, Ξεάρχεια, Αθήνα για 5μηνη (ή 10μηνη) συνδρομή στο «ΔΥΝΑΜΙΚΟ».

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

Το περιοδικό μας διαβάζεται από περισσότερους από 20.000 αναγνώστες σε όλη την Ελλάδα.

Μία διαφημιστική καταχώρηση θα έχει πρακτική εφαρμογή για όλες τις παρακάτω επιχειρήσεις:

Γυμναστήρια, Είδη Σπόρ, Είδη προελεύσεως χωρών Ανατολής (φωτογραφικές μηχανές, στέρεο, βίντεο, κτλ.), Σπόρ ντύσιμο, Μοτοσυκλέττες, Αυτοκίνητα, Μηχανές Θαλάσσης και χιλιάδες άλλα είδη που ενδιαφέρουν τον Σύγχρονο Δυναμικό Άνθρωπο.

Η χρέωση των διαφημιστικών καταχωρήσεων γίνεται ως εξής:

1) Για μαυράσπρες έσωτερικές σελίδες (έκτός των έσωτερικών των εξωφύλλων και την πρώτη έσωτερική) προς 6.000 δρχ. η σελίδα. Άνάλογα τό μισό και τό τέταρτο. (Μελλοντικά θα υπάρξουν και έγχρωμες έσωτερικές.)

2) Για τις έσωτερικές του εξωφύλλου και την πρώτη έσωτερική, προς 8.000 δρχ. η μαυράσπρη σελίδα. Μόνο όλοκληρες σελίδες.

3) Για την έγχρωμη του όπισθοφύλλου μετά από ιδιαίτερη συνεννόηση.

Σε όλες τις περιπτώσεις πρέπει να μάς δώσετε τά φίλμς (ή τις μακέττες και να χρεωθείτε τά φίλμς). Τυπώνουμε στά 12000 αντίτυπα και κυκλοφορούμε σε όλη την Ελλάδα από Πρακτορείο και με συνδρομές.

ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ, ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ» εκδίδεται από τον ΝΟΕ 1977 και βγαίνει σε 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (από ΣΕΠ μέχρι και ΙΟΥΝ).

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ένας τόμος. Οι τόμοι έχουν σκληρά εξώφυλλα επενδεδυμένα με πολυτελές πλαστικό ή πανί και τυπωμένα με χρυσοτυπία. Χωρίς άμφισβόλια αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τις μαχητικές τέχνες.

Κάθε τεύχος φέρει έναν αύξοντα αριθμό που δείχνει τον τόμο του και τη σειρά του. Π.χ. τό τεύχος 3/5 είναι τό 5ο τεύχος του 3ου τόμου.

Κάθε Ιούλιο και Αύγουστο βρίσκονται σε όλη την έπαρχία όλα τά τεύχη της χρονιάς που μόλις πέρασε.

Κάθε Σεπτέμβριο δένεται ό τόμος του προηγούμενου χρόνου.

Όσοι αναγνώστες μας έχουν παλιότερα τεύχη και θέλουν να τά αλλάξουν με πολυτελείς τόμους, μπορούν να μάς τά στείλουν πληρώνοντας 25 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει και 100 δρχ. για τό δέσιμο. Θα τους στείλουμε άμέσως τον τόμο. Αυτό ισχύει για τους τόμους 1 (τεύχη 1-11), 2 (τεύχη 12-20) και 3 (τεύχη 3/1-3/10). Για τον τόμο 4 (τεύχη 4/1-4/10) θα ισχύει από ΣΕΠ '81 και μετά.

Τεύχη, τόμους και βιβλία μας μπορείτε να προμηθευτείτε από τά γραφεία μας μόνο ταχυδρομικά και από τά βιβλιοπωλεία ή σχολές που συνεργάζομαστε άυτοπροσώπως.

Άν δέν βρίσκετε εύκολα τό περιοδικό μας, γραφτείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ώστε να τό στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Σε μία προσπάθειά μας εξυπηρετήσεως των αναγνωστών μας, πρόκειται να περιλάβουμε από τό επόμενο τεύχος μας τρία Εύρετήρια σχετικά με τά Άθλητικά Είδη στην Ελλάδα.

Στό πρώτο θα περιέχονται κατά ξένες φίρμες οι Άποκλειστικοί Άντιπρόσωποι και οι Εισαγωγείς. Στό δεύτερο θα περιέχονται κατά σπόρ οι ξένες φίρμες και οι έλληνες κατασκευαστές.

Τέλος, στό τρίτο θα περιέχονται κατά πόλεις και περιοχές τά καταστήματα πωλήσεως Άθλητικών Ειδών.

Με αυτά τά Εύρετήρια οι αναγνώστες μας θα ξέρουν εύκολα, που θα βρούν αυτό που θέλουν, αν είναι άθλητικό είδος.

Όσοι, λοιπόν, επαγγελματίες ενδιαφέρεστε, στείλτε μας τά στοιχεία σας και τις παρακάτω πληροφορίες:

Όνομα Έπιχειρήσεως:.....
Διεύθυνση και Τηλέφωνο:.....
Άντικείμενο: (Άντιπροσωπεία - Εισαγωγή - Κατασκευή - Κατάστημα).
Είδη:.....
Είδη για τά σπόρ:.....

Θυμίζουμε πως τό περιοδικό μας στέλνεται δωρεάν σε ύπηρεσίες, συλλόγους, σχολές, γυμναστήρια κτλ.

ΜΠΙΛ ΟΥΑΛΛΑΣ: ΤΟ ΣΟΥΠΕΡ - ΠΟΔΙ

Άπό τόν Τέρυ Ο' Νήηλ
Περιοδικό «Fighting Arts»

Ο Μπίλλ Ουάλλας είναι ένας σπεσιαλίστας - σπεσιαλίστας στό νά κτυπάει μέ τό άριστερό του πόδι τά κεφάλια τών αντίπαλων του, τόσες πολλές φορές και άπό τόσες διαφορετικές γωνίες ώστε, εκείνοι, πού δέν τούς παίρνουν μέ τό φορείο, εγκαταλείπουν, τό ρίγκ ζαλισμένοι, -και ή ικανότητά του αυτή είχε σαν άποτέλεσμα νά πάρει τό παρατσούκλι «Σούπερφουτ» (αυτός, πού έχει τό 'Υπέρ - πόδι), πού έγινε τόσο γνωστό στό 'Αμερικάνικο άθλητικό κόσμο, ώστε νά θεωρείται ό μόνος πού κατόρθωσε κάτι τέτοιο, άπό τότε πού ένας νεαρός Κινέζος σχεδόν έκθρόνισε τόν Μωχάμετ 'Αλι άπό τό θρόνο του πιά διάσημου μαχητή στόν κόσμο.

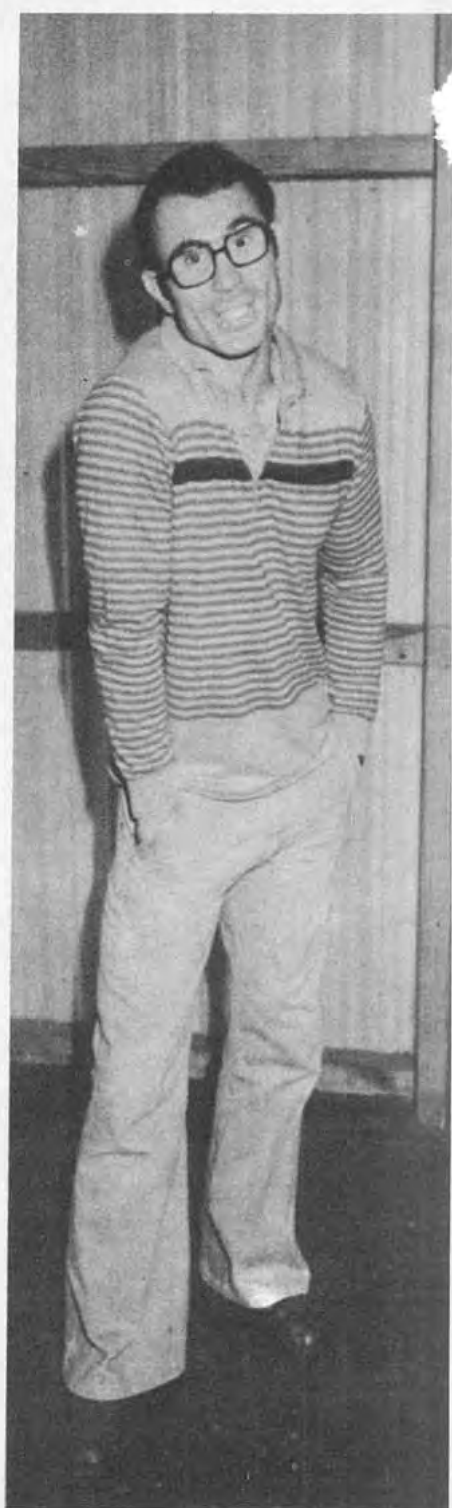
Ο Μπίλλ είναι ένεργός στά πρωταθλήματα του Καράτε και του «φουλ - κόντακ» έδώ και δεκατρία όλόκληρα χρόνια και αν εξαίρεσει κανείς τόν Τζόε Λιούις, πού υπήρξε πρωτοπόρος στό «φούλ - κόντακ» κανείς άλλος ένεργός πρωταθλητής δέν είχε τή δική του έπιρροή. Αυτός και τό άπίθανο άριστερό του πόδι - πού πράγματι φαίνονταν σαν ξεχωριστές όντότητες, όταν μάχεται - έπαιξαν σημαντικό ρόλο στήν άναγνώριση του «φούλ - κόντακ» σαν έπίσημου σπόρ.

Άπό τό 1974, όταν μερικά έκατομύρια θεατές παρακολουθήσαν τό πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, πού διοργάνωσε ή 'Ομοσπονδία 'Επαγγελματικού Καράτε, (P.K.A.) τό νέο σπόρ, ενδιαφέρει άσταμάτητα τά τηλεοπτικά κανάλια. Τότε τό 1977 μετά άπό τίς γιγαντιαίες προσπάθειες του προέδρου τής P.K.A Ντόν Κουάιν και τής συζύγου του

Τζούντυ, πραγματοποιήθηκε ή πρώτη ζωντανή κάλυψη ενός άγώνα καράτε, όταν ό Μπίλλ Ουάλλας υπερασπίστηκε τό τίτλο του έναντίον του Μπλίνκου Ροντρίγκεζ. Τώρα όλοι οι άγώνες του «Σούπερφουτ» μεταδίδονται ζωντανά άπό τήν τηλεόραση παντού στίς 'Ενωμένες Πολιτείες και άξίζει τόν κόπο νά βρίσκεται κανείς μπροστά στή μικρή όθόνη, όταν ό Παγκόσμιος Πρωταθλητής Μέσων Βαρών άπό τή γωνία του στό ρίγκ χαμογελάει στούς αντίπαλους του πρίν άρχίσει νά σφροκοπάει μέ τό άριστερό του πόδι τά αυτιά τους.

Ο Ουάλλας χρησιμοποιεί τό άριστερό του πόδι, πού μετρήθηκε νά έχει τήν ταχύτητα τών 60 μιλίων τήν ώρα, όπως ό 'Αλι χρησιμοποιεί τό άριστερό του ντριέκτ - μέσα και έξω, κυκλικά και πίσω, άπό πάνω και άπό κάτω σαν πιστόνι, και ενώ όλοι οι αντίπαλοί του ξέρουν τί πρέπει νά περιμένουν και κατά συνέπεια σέ τί νά εκπαιδευτούν νά αντιμετώπισουν, κανείς μέχρι σήμερα δέν κατόρθωσε νά τό σταματήσει... έκτός άπό τά κεφάλια τους.

Τότε πού κατάκτησε τόν τίτλο του Παγκόσμιου πρωταθλητή, ένας άθλητικός σχολιαστής έγραψε «Ο Ουάλλας έφυγε μέ τόν τίτλο υπερισχύοντας σαφώς και τών δύο αντίπαλων του. Ο Ουάλλας ένθουσίασε τά πλήθη στήν Εύρώπη και στό Λός 'Αντζελες μέ τίς άπίθανες τεχνικές τών ποδιών του και τίς άπίστευτες άμυντικές του μεθόδους... επίσης άποδείχτηκε άποτελεσματικότατος μέ τίς τεχνικές ρίψεων και κέρδισε τήν άπόλυτη ύποστήριξη τών θεατών μέ τό άμεμπο άθλητικό του πνεύμα... και... «Οι ειδικοί πρόβλεψαν ότι ό Ουάλλας θά κρατήσει τό Παγκόσμιο τίτλο για άρκετά χρόνια». Δέν έπεσαν έξω, γιατί έξι χρόνια άργότερα,



ό Σούπερφουτ εξακολουθεί νά είναι ό Παγκόσμιος πρωταθλητής μέσων βαρών. Ποτέ μάλιστα δέν υπήρξε τό είδος του πρωταθλητή, πού θά έψαχνε για λόγους νά μήν υπερασπιστεί τόν τίτλο του - αντίθετα τόν υπεράσπισε περισσότερες φορές άπό όποιαδήποτε άλλον σέ αυτό τό σπόρ.

Κατά τή διάρκεια τής διακεκριμένης καριέρας του, στό δρόμο του προς τήν κορυφή, νίκησε μερικά άπό τά μεγαλύτερα όνόματα - όπως, Τζόε Λιούις, Σκίπερ Μούλλινς, Μίτς Μπόμπρου, Φρέντ Ρέν,... και μέσα στα έξι χρόνια



του τίτλου του δεν έχασε ούτε ένα αγώνα, με νίκες έναντι των αθλητών όπως ο Τζόε Κόρλεϊ, Μπλίνκυ Ροντρίγκεζ, Ρόν Τριβιέρτζ, Χέρμι Τζόνσον, Πάτ Γουόρλεϊ, Μπέρνις Χουαϊτ, Ράφ Χόλλαντ, Γκλέν Μέλβιν, Γκάρυ, Ρίβς, Ντάρυλ Τάϊλερ Έμιλιο Ναρβέζ, Σπήβ Μακέϊ, Ραϊν Μακ Κάλλουμ,... με τό καταπληκτικό ρεκόρ των δεκαεσσάρων «νόκ - άουτ» στο ενεργητικό του.

Ο Μπίλλ ήρθε στην Αγγλία στις αρχές του Μάρτη 1980 και έκανε δύο εκπαιδευτικά σεμινάρια, ένα στο Λονδίνο και ένα στο Μπίρμινγκχαμ, στα οποία οι θεατές - οι λίγοι, που υπήρχαν, γιατί δυστυχώς ο αριθμός ήταν πολύ απογοητευτικός... (οι διανέξεις των εφημερίδων, που εμπόδιζαν τη σωστή διαφήμιση, φέρουν μέρος της ευθύνης) - έγιναν μάρτυρες μιας καταπληκτικής επίδειξης του γιατί ο Αμερικάνος αυτός αθλητής έχει κερδίσει τό τίτλο του «Σούπερφουτ».

Λίγες ημέρες αργότερα είχα την ευχάριστη να πάρω συνέντευξη από τον Μπίλλ, που αποδείχτηκε άτομο φιλικότατο, μορφωμένο και ειλικρινέστατο. Ήταν πολύ χαλαρωμένος και ως επί τό πλείστον άστειευόταν - όταν δεν έτρωγε. Η άφοπλιστική του διάθεση για χιούμορ μπορούσε εύκολα να σέ κάνει να πιστέψεις ότι ποτέ δεν είναι πραγματικά σοβαρός και ότι έν «τ'όχει μέσα του», αλλά ρώτησε οποιονδήποτε από κείνους που βρέθηκαν παγιδευμένοι μαζί του στους τέσσερεις τοίχους από σχοινιά, πόσο «εύκολος» είναι - Ξέρουν ότι είναι «ψέμα!»

Μπίλ πώς άρχισες τίς πολεμικές τέχνες;

Κατ' αρχήν όσο ήμουν στο γυμνάσιο και στο κολέγιο στην Ίνδιάνα έκανα πάλη, και μετά αργότερα έκανα τζούντο κατά τη διάρκεια της θητείας μου. Είχα ένα φίλο με τον όποιον άποφοιτήσαμε μαζί - πού με έπεισε να καταταγώ στην άεροπορία μαζί του.

Μόλις τοποθετήθηκα μόνιμα σέ μία βάση άρχισα να ψάχνω για κλάμπ πάλης, αλλά δεν υπήρχε παρά μόνο τζούντο. Πήγα λοιπόν να παρακολουθήσω και μου έξηγησαν ότι τό τζούντο έχει πολλά κοινά σημεία με τη πάλη, αλλά ότι έχει περισσότερες ρίψεις και τεχνικές εδάφους. Έτσι κάναμε ένα φιλικό αγώνα με τον εκπαιδευτή, τον όποιο και νίκησα κρατώντας τον άρκετό χρόνο στο έδαφος. Τελικά πείστηκα να άρχισω

τζούντο τό όποιο συνέχισα για τρία περίπου χρόνια, πριν άρχισω καράτε, πράγμα πού συνέβη έντελώς τυχαία. Είχα πάρει μετάθεση στο Σάν Μπενταντίνο, στή Καλιφόρνια, όπου δεν υπήρχε ούτε τζούντο, ούτε πάλη, αλλά υπήρχε ένα τμήμα καράτε. Οι εκπαιδευτές της σχολής αυτής ήταν ο Μάικλ Γκέγκ με βοθητό του τον Τζώρτζ Τόρμπετ. Έτσι άρχισα να προπονούμαι με αυτούς τους κυρίους και μάλλον έξ αίτίας του παρελθόντος μου στο Τζούντο και στην πάλη ανέβηκα πολύ γρήγορα στή καφέ ζώνη.

Πότε άρχισες να συμμετέχεις σέ αγώνες καράτε;

Από τότε, σάν καφέ ζώνη... από τό Φεβρουάριο του '67 όποτε και ήρθα δεύτερος στή κατηγορία μου. Αυτός πού με νίκησε ήταν ο Τζιμ Μπότομς, πού τό καιρό εκείνο ήταν από τους καλύτερους μαχητές στή Καλιφόρνια - περίφημος για τίς γροθιές του - με νίκησε με σκόρ 2-1 και παράταση. Κέρδισα τον πρώτο γύρο και αυτός τους άλλους δύο... αλλά τέλος πάντων έτσι άρχισα καράτε και... λοιπόν Ξέρεις μου άρέσει πολύ - είναι τό καλύτερο πράγμα, πού μου συμβαίνει μέχρι τώρα... έντάξει! Σ' εύχαριστώ πολύ παληόφιλε - είμαι σίγουρος πώς έμεινες εύχαριστημένος. (Αυτά με την καλύτερη Αγγλική του προφορά).

Ω! Αυτό ήταν λοιπόν; Τελειώσαμε;

Ναί, πάμε να φάμε!

Μά μόλις τώρα φάγαμε...

Έ, και λοιπόν... άφου πεινάω πάλι!

Έντάξει, μόνο λίγες έρωτήσεις άκόμη... τί συνέβη μετά;

Πέθανα στή πείνα... έεε, άπολύθηκα τον Ιούνιο του 1967 και γύρισα στή Λαφαγιέτ όπου και προπονιόμουν μόνος μου γιατί δεν υπήρχε καμιά σχολή στή πόλη. Μετά τό Σεπτέμβριο ξαναγύρισα στο Μπώλλ Σταϊητ Γιουνιβέρσιτυ στο Μούνσου της Ίνδιάνας και συνάντησα έναν άντρα με τό όνομα Γλέν Κήνεϊ, ένας πραγματικός καλός καρατέκα, με τον όποιο γίναμε οι καλύτεροι φίλοι. Πηγαίναμε μαζί στα διάφορα πρωταθλήματα... και νομίζω ότι μέσω του Γκέν έμαθα να λακτίζω τόσο

καλά. Ξέρεις, πειραματιζόμασταν μαζί στα διάφορα λακτίσματα και κάναμε πάρα πολύ Κούμιτε μαζί. Καθώς θυμάμαι, άγωνιστήκαμε σάν αντίπαλοι έννέα φορές στή καριέρα μας, για τή πρώτη και δεύτερη θέση ή για τό Μεγάλο Πρωτάθλημα... είχαμε γίνει πραγματικά καλοί φίλοι.

Τό ταλέντο σου στα λακτίσματα άρχισε να άναπτύσσεται από τότε;

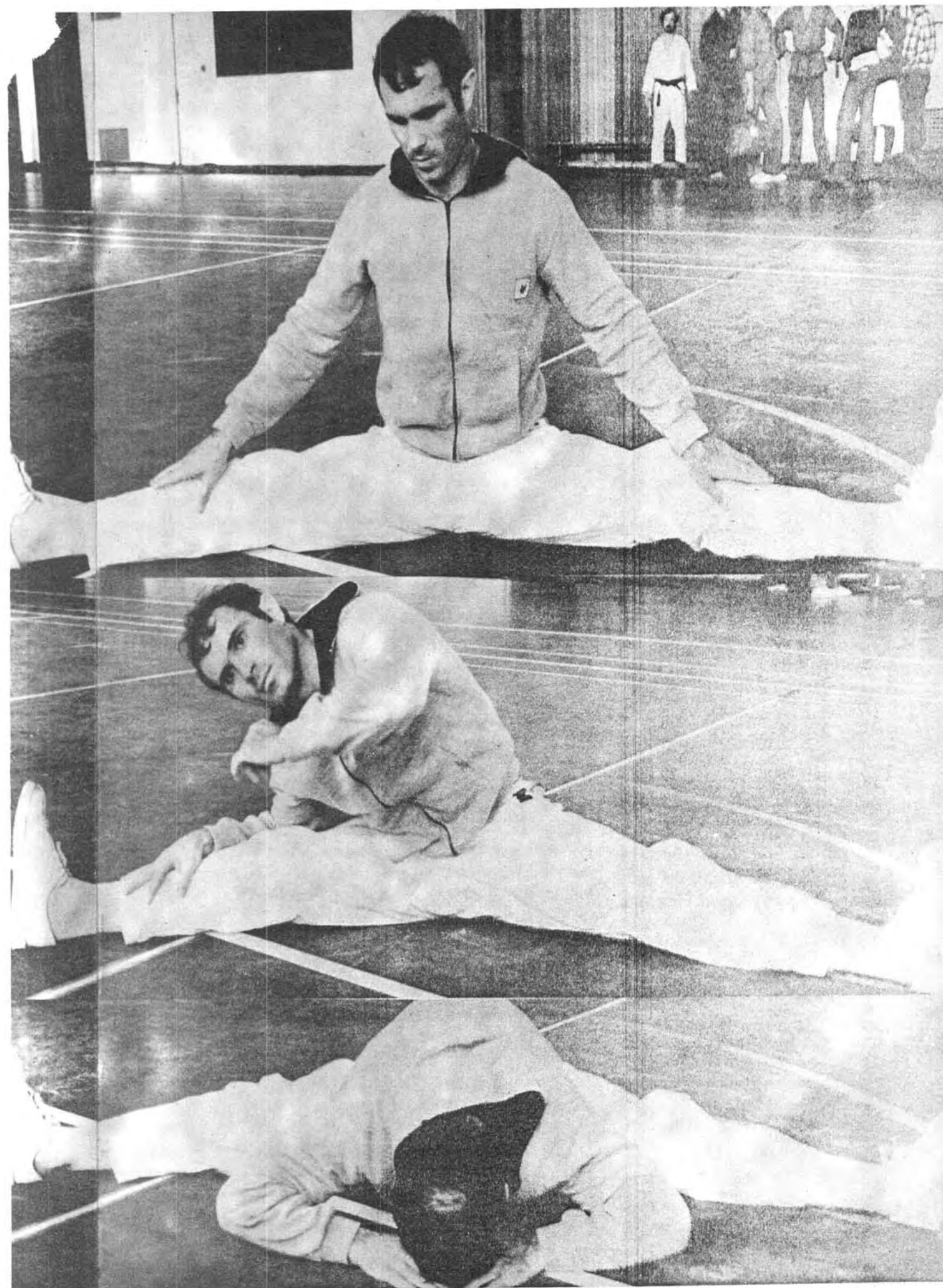
Ναί... τά λακτίσματά μου, έγιναν μετά από πολλές προσπάθειες... εκείνο τον καιρό δεν είχα καμιά ιδιαίτερη προτίμηση στίς τεχνικές ποδιών ή χεριών - έπαιζα απλώς κούμιτε και με τον Γκλέν τά πράγματα ήταν πολύ σκληρά. Έτσι καμιά φορά καθώς ύποχωρούσα μετά από κάποια επίθεση άρπαζα κανένα λάκτισμα, έτσι άρχισα να θέλω να άποκτήσω κι εγώ την ίδια άνεση. Τότε για να άρχίσουμε, δεν ήμουν τόσο έλαστικός και εύκίνητος - έπρεπε λοιπόν να δουλεύω πολύ για έλαστικότητα - άνοιγματα, τεντώματα και όλα τά σχετικά, έτσι όλα άρχισαν να «μαλακώνουν».

Έκανες τότε καθόλου προπόνηση στα κάτα;

Όχι έκανα μόνο Κούμιτε, πολύ - πάρα πολύ Κούμιτε, δουλεύαμε πρώτα τίς τεχνικές και μετά τίς εφαρμόζαμε στο έλεύθερο Κούμιτε - ποτέ δεν κάναμε κάτα, ούτε μπήκα ποτέ να προπονηθώ σέ τμήμα - Ξέρεις πιστεύω ότι κάθε άτομο είναι ιδιότυπο και αυτού του είδους ή προπόνηση ταίριαζε στή νοοτροπία μας.

Πότε άρχισες να άναγνωρίζεις σά μαχητής;

Τό πρώτο χρόνο μου σά μαύρη ζώνη - τό περιοδικό Μπλάκ Μπέλτ με κατάταξε έκτο στή χώρα (ή μόνη έπίσημα άναγνωρισμένη αξιόλογηση στην Αμερική. Έκδότης). Τόν επόμενο χρόνο, ήμουν τρίτος, μετά τον Ρόν Μαρτσίνι και τον Τζόε Λούις και μετά τό 1971, 72 και 73 ήμουν πρώτος στή χώρα και νομίζω ότι μέσα στα τρία αυτά χρόνια έχασα μόνο έναν αγώνα πράγμα πού με έκανε να αισθάνομαι πολύ καλά. Ήταν τό 1974 όταν άρχισαμε τό «φούλ - κόντακτ».



‘Ο Τζόε Λουίς τό ξεκίνησε αυτό, έτσι δέν είναι;

Ναί, ό Τζόε άρχισε πρώτος, πίσω από τό 1969, '70, τό φούλ - κόντακτ και έκανε και τούς άγώνες τότε. ‘Αλλά ή μεγάλη άρχή ήταν όταν κερδίσαμε τό παγκόσμιο έπαγγελματικό πρωτάθλημα στό Λός Άτζελες τό Σεπτέμβριο του 1974. (Οί τέσσερις νικητές ήταν, όλοι ‘Αμερικανοί: ‘Ελαφρά βάρη - ‘Ισάιας Ντουένας, μέσα βάρη - Μπίλλ Ούάλλας, έλαφρά βαριά βάρη - Τζέφ Σμίθ και βαριά βάρη - Τζόε Λιουίς. ‘Εκδότης).

‘Αλλαξες ή πρόσθετες τίποτα στη συνηθισμένη σου προπόνηση, όταν έτοιμαζόσουν για τίς πρώτες σου άπόπειρες στό φούλ - κόντακτ;

‘Οχι τίποτα. Ξέρεις δέν ήξερα περί τίνος ακριβώς έπρόκειτο και νομίζω ότι κανείς δέν ήξερε εκτός από τόν Τζόε Λουίς. Τό μόνο, πού δοκίμασα ήταν άν μπορούσα νά άντέξω τούς δύο τρίλεπτους σκληρούς γύρους και ανακάλυψα ότι μπορούσα. Αυτό ήταν και ή κύρια άνησυχία μου - είπα λοιπό στον έαυτό μου, άντί νά συγκρατώ τά χέρια και τά πόδια μου, άπλως νά τά αφήνω έλεύθερα νά πλήττουν τόν αντίπαλο.

Ποιοί ήταν οί αντίπαλοί σου τότε;

‘Εδωσα δύο άγώνες - έναντιόν ενός Γερμανού μέ τό όνομα Μπέρντ Γκρόθ, τό κτύπησα μέ ένα άγκιστρωτό λάκτιμα, πού τόν έστειλε «νόκ - άουτ» μέ σχεδόν σπασμένο κεφάλι και μετά νίκησα τόν Καναδό Ντάνιελ Ρίτσερ στά σημεία.

Και κατόρθωσες νά κρατήσεις τόν τίτλο του Παγκόσμιου Πρωταθλητή από τότε;

Ναί σωστά... τόν υπερασπίστηκα νομίζω 18 φορές. Συνολικά έδωσα 21 άγώνες από τότε αλλά οί τρεις δέν ήταν για τό τίτλο.

‘Ετσι λοιπόν κράτησες τόν τίτλο σου περισσότερο από όποιονδήποτε άλλον... Τραυματίστηκες ποτέ άσχημα στην άγωνιστική σου καριέρα;

‘Οχι, πραγματικά όχι σοβαρά. Το πιο δυνατό κτύπημα τό δέχτηκα, όταν άγωνιζόμουνα έναντιόν του Μπλίνκου Ροντρίγκεζ τό '77, σέ υπεράσπιση του

τίτλου. Μέ χτύπησε μέ ένα άριστερό χούκ (άγκιστρωτό) και ήταν ή μόνη φορά, πού χτυπήθηκαν έτσι... δηλαδή δέν έπεσα ή κάτι τέτοιο - δέν τραυματίστηκα πραγματικά άσχημα... καταλαβαίνεις μόνο κλονίστηκα λίγο... τό «ένωισσα».

‘Α ναί, μιά και μιλάμε για άριστερά χούκ νόμιζα ότι ήσουν «Σούπερφουτ» και αυτό ήταν όλο... αλλά τό προηγούμενο βράδι στην επίδειξή σου, τούς σφυροκοπούσες όλους μέ ένα άσυνήθιστο τύπο άριστερού χούκ, πού κανένας δέν μπορούσε νά δει;

‘Ολοι, ξέρεις, προσέχουν τά πόδια μου και ξεχνούν ότι έχω και χέρια. Πρέπει νά έχω κάτι νά καλύπτει τίς επιθέσεις μου μέ τό πόδι και για τίς κοντινές συμπλοκές καθώς όλοι προσπαθούν νά μέ πλησιάσουν έτσι ώστε νά μήν μπορώ νά κλωτσήσω. Καθώς λοιπόν είμαι άριστερόχειρας έφτιαξα ένα άριστερό χούκ και τζάμπ, πού για μένα είναι φυσικές κινήσεις και για πολύ άποτελεσματικές - τά αϊθάνομαι δυνατά, όταν κτυπώ πάνω σέ στόχο.

Δέν φάνηκε χρησιμοποιείς τόν ώμο σου.

‘Οχι πράγματι - δέν τόν χρησιμοποιώ, είναι τό ίδιο μέ τό κτύπημα μέ τή ράχη τής γροθιάς για τό όποιο μιλούσαμε τίς προάλλες. ‘Η έννοια τής ανεξάρτητης κίνησης, πού ό Τζόε Λουίς προσπαθεί νά ζωντανέψει. Βλέπεις, πολλές φορές, όταν μάχεσαι, άν παρατηρείς ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματος αυτό κινείται πριν από όποιοδήποτε άλλο. ‘Ανεξάρτητη κίνηση σημαίνει ρίχνω τήν τεχνική - δέν ρίχνω τίποτα πριν ρίξω τήν τεχνική. Για παράδειγμα τό άριστερό μου χούκ - πετυχαίνει πάντα, πάντα, γιατί δέν τόν βλέπουν καν νά έρχεται... γιατί δέν τό τινάζω μέ τό ώμο, όπως θάπρεπε. Τό τινάζω από τό γοφό έτσι δέν ξέρεις πού κατευθύνεται, δέν υπάρχει καμιά κίνηση, πού νά προηγείται, μπορεί νά κατευθύνεται και στό κεφάλι και στό πλευρά. ‘Αν τώρα κρατήσω τό χέρι μου ψηλά όπως οί πυγμάχοι... μόλις αρχίζω νά στρίβω τόν άγκώνα άμέσως καταλαβαίνεις, πού πηγαίνει τό χτύπημα.

Προφανώς είναι άποτελεσματικό, κατά τή διάρκεια των άγώνων, πού έκανες για επίδειξη, τούς κτυπούσες όλους μ’

αυτό και δέν θυμάμαι ν’ άστόχησ ούτε μιά φορά.

Είναι τό ίδιο δυνατό μέ τή κλασσική τεχνική - έχω «βιδώσει» μερικούς καλούς πυγμάχους μ’ αυτό, τό ίδιο και μέ τό τζάμπ. Τώρα για τό χτύπημα μέ τή ράχη τής γροθιάς - άν τινάζω τό χέρι αυτή τήν άρχική κίνηση και προλαβαίνεις νά άντιδράσεις και νά άμυνθείς. ‘Αλλά άν τό κάνεις μέ τόν άλλο τρόπο - όπως ό Τζόε, έγώ και πολλοί άλλοι μαχητές τώρα - τό χέρι είναι κάτω, δέν γίνεται καμιά προκίνηση, άπλως Μπάμ! Γίνεται ταυτόχρονα μέ τή μυϊκή σύσπαση - χωρίς προειδοποίηση - κατευθείαν μαζί μέ τόν άγώνα.

Τά λόγια σου μου θυμίζουν τό πιστεύω μερικων ειδικων στη πυγμαχία, πού ύποστηρίζουν ότι ένας γυμνασμένος πυγμάχος ποτέ δέν «πέφτει» από ένα κτύπημα, πού βλέπει νά έρχεται, και είναι κατά κάποιον τρόπο προετοιμασμένος γι’ αυτό όσο γρήγορα και νά είναι.

Τό πιστεύω! ‘Αν δεις τό χτύπημα νά έρχεται - άκόμη και ένα άπειροελάχιστο κλάσμα του δευτερολέπτου είναι αρκετό - μπορείς νά «σφίξεις» σχεδόν ύποσυνείδητα - ώχ, θεέ μου, έρχεται - ξέρεις. ‘Αντιδράς μέ κάποιον τρόπο - άκόμη κι αυτό τό λίγο είναι αρκετό. Είναι αυτό στό όποιο κλείνεις τά μάτια, ή ό συνδυασμός, πού σέ μπερδεύει, πού μπορεί νά σέ ρίξει «νόκ - άουτ».

Προφανώς έχει κάνει πολύ προπόνηση στη πυγμαχία πριν αρχίσεις νά άγωνίζεσαι μέ έπαφή...

‘Εσύ θά αναγκαστείς νά πυγμαχίσεις άν δέν πάμε γρήγορα για φα!

‘Ω... μόνο μιά έρώτηση άκόμα Σουπερ-στόμακ (ύπερ - στομάχι) - για τήν προπόνησή σου στό μπόξ;

Λοιπόν, σωστά, έχω ένα προπονητή στό μπόξ, στη Μέμφις πού δουλεύει μ’ έμένα και τό όνομά του είναι Μπίβο Κόβινγκτον - είναι και έπαγγελματίας και έρασιτέχνης και γυμνάζει ένα αρκετά μεγάλο αριθμό πυγμάχων. Δουλεύει μ’ έμένα και μ’ ακολουθεί σ’ όλους τούς σπουδαιούς άγώνες μου για τήν υπεράσπιση του τίτλου. Φροντίζει μόνο για τά χέρια μου - τά λακτίσματα είναι δική μου δουλειά. Μέ καθοδηγεί

στό τρόπο άντιμετώπισης κάθε άντιπάλου και μου λέει τί τεχνικές χεριών νά χρησιμοποιώ - έχω αρκετή πείρα για νά άποφασίζω μόνος μου για τή τακτική, πού ακολουθώ κάθε φορά στις τεχνικές ποδιών, αλλά και πάλι μου δίνει συμβουλές και κυρίως φροντίζει νά προπονούμαι σκληρά και νά διατηρούμαι σέ καλή φυσική κατάσταση.

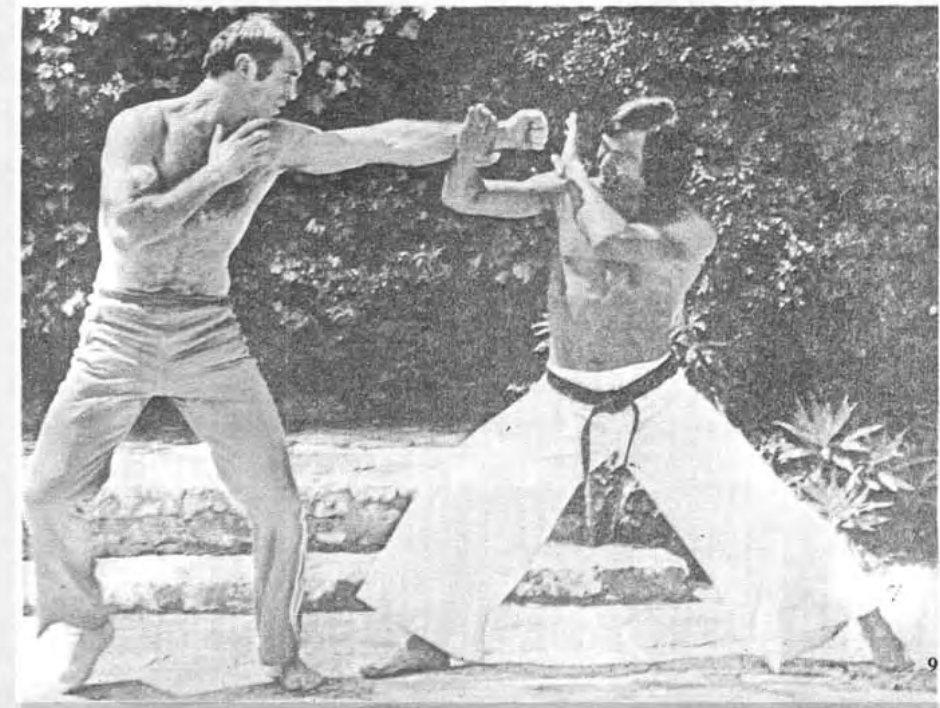
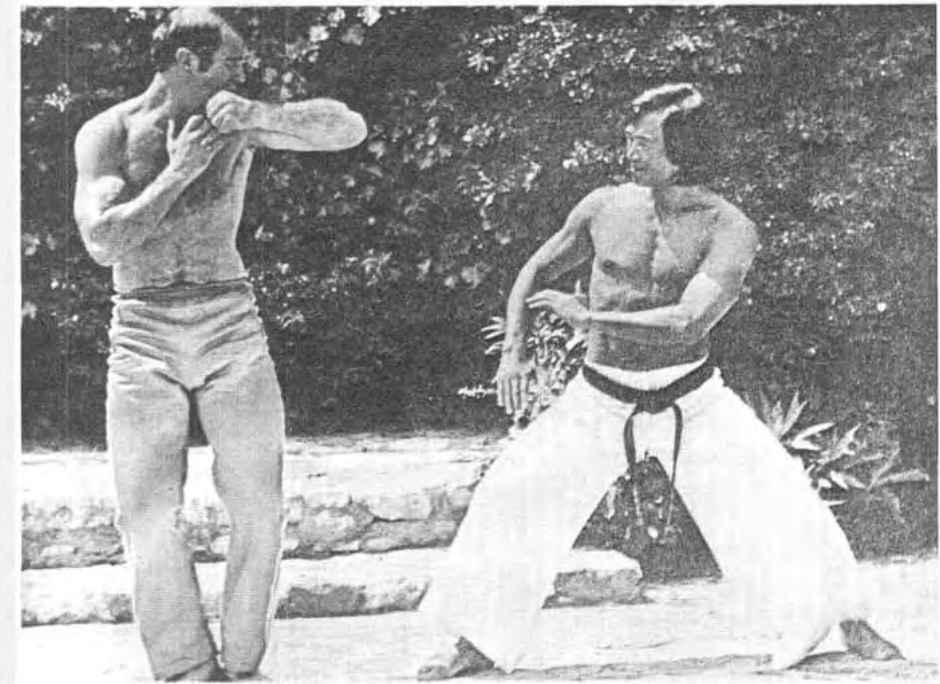
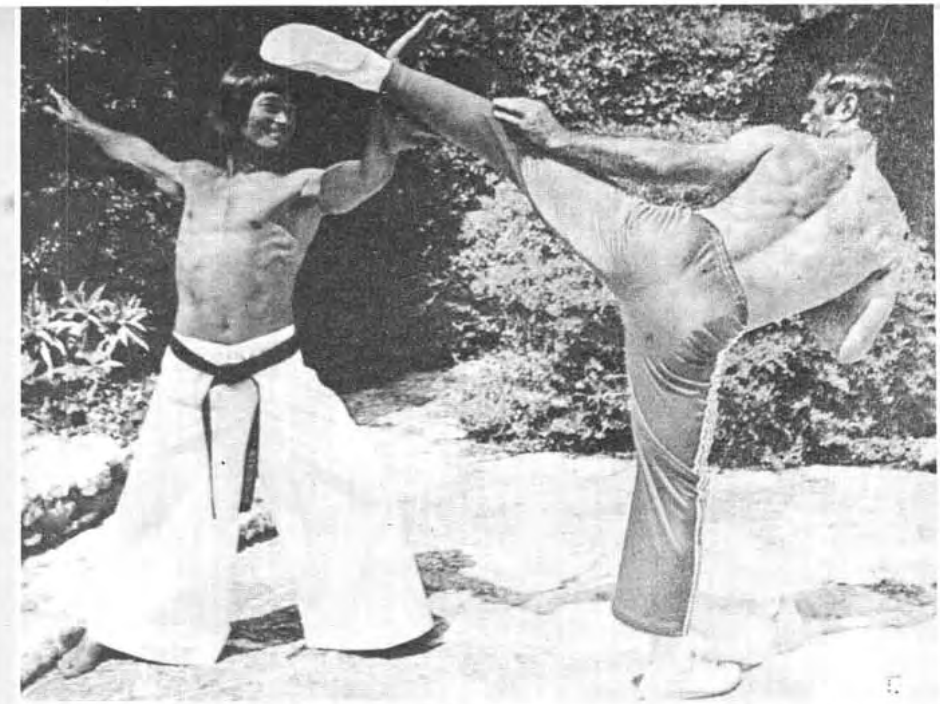
Τό Δεκέμβρη του περασμένου έτους είχα τό πρώτο μου επαγγελματικό πυγμαχικό άγώνα - ήταν επαγγελματικός γιατί πληρώθηκα γι αυτόν. Τό έκανα γιατί εκείνος πού πήρα τή θέση του είχε τραυματιστεί στη προπόνηση και δέν μπορούσε νά άγωνιστεί. ‘Ηταν άγώνας μέσων βαρών, ζύγιζα 75 κιλά - εκείνος 76 κιλά και είχε φτάσει άνίκητος μέχρι τότε στη 8η θέση.

Μέχρι τότε;

Ναί! Στο πρώτο γύρο είχαμε μιά σχετική άνταλλαγή χητημάτων μέχρι, πού άρχισα νά σκοράρω αρκετά εύκολα μέ χούκς και τζάμπς κ.δ.κ. Τότε στό δεύτερο γύρο προσπάθησε νά μέ παρασύρει σέ κοντινή μάχη σώμα μέ σώμα, αλλά τόν πέτυχα σέ μιά «κόντρα» μέ ένα άριστερό χούκ πού τόν κλόνησε αρκετά, και κατόρθωσα νά τόν κλείσω στό σχοινιά όπου τόν κτύπησα πάλι μέ ένα άριστερό χούκ και έπεσε άναίσθητος περίπου για 20 λεπτά. Χρειάστηκε νά τόν μεταφέρουν στό νοσοκομείο, όπου οί γιατροί αποφάσισαν ότι έπρεπε νά άποσυρθεί από τή πυγμαχία, γιατί είχε πάθει σοβαρή διάσειση ή κάτι τέτοιο. Πράγματι τό μπόξ είναι αιμοβόρικο... δέ μου άρέσει νά παίζω μέ γάντια των 8 ουγγιών - πού φορούν στη μεσαία κατηγορία - δέν κάνουν σχεδόν καθόλου άπόσβεση - του κτυπήματος, μου άρέσουν τά γάντια του φούλ - κόντακτ, πού είναι 10 ή 12 ουγγιές.

Παρατήρησα ότι έχεις μερικές καλές μεθόδους νά «δένεις» τά χέρια των άντιπάλων σου, όταν έρχονται κοντά - είναι αυτές τακτικές του μπόξ;

Ναί οί πυγμάχοι χρησιμοποιούν τίς τακτικές αυτές συνεχώς. Βλέπεις στό καράτε από τήν άρχή - είτε πρόκειται για αυτοάμυνα, είτε για άγώνες μέ τό σύστημα των πόντων, μαθαίνεις πώς νά άποκρούεις, αλλά ποτέ δέν μαθαίνεις πώς νά άκίνητοποιείς τόν αντίπαλο, όταν έρχεται κοντά. Ξέρεις σου δείχνουν πώς νά πιάνεις, αλλά πολλές



φορές αυτό δεν αρκεί. Στή πυγμαχία τώρα, όταν δεν μπορείς να μέ κτυπήσεις, γιατί έχεις έρθει πολύ κοντά και σου έχω ακινητοποιήσει τα χέρια - δεν μπορείς να κάνεις τίποτα. Έτσι αν σου έχω άχρηστέψει τα χέρια και ταυτόχρονα καλύπτω το σώμα μου, είμαι εντάξει. Βλέπεις στο καράτε στή ουσία δεν μαθαίνεις να φυλάγεται πραγματικά, γιατί δεν σου χρειάζεται, έφ' όσον, αν μέ το σύστημα των πόντων κτυπήσεις κάποιον δυνατά στο πρόσωπο αποκλείεται με φάουλ. Έτσι, λοιπόν ένας καρατέκα όταν αγωνίζεται, πολύ σπάνια κρατά ψηλά τα χέρια του για να προστατέψει το πρόσωπό του, αλλά τα έχει χαμηλωμένα για να καλύπτει το στομάχι του, όπου και υπάρχει περίπτωση να κτυπηθεί. Στο φούλ - κόντακ όμως πρέπει να φυλάς όλα τα σημεία του σώματός σου, αλλά κυρίως το πρόσωπό σου.

Σου άρεσει ακόμη τό παραδοσιακό καράτε και τό σύστημα των πόντων;

Ω, βέβαια! ασχολούμαι ακόμη μ' αυτό. Έχω τούς μαθητές μου στο Κρατικό Πανεπιστήμιο της Μέμφις και κάνω κούμπε μαζί τους. Και, αυτούς που ενδιαφέρονται για τό φούλ - κόντακ τούς κτυπάω από λίγο και τούς αφήνω να μέ κτυπούν κι αυτοί... αισθάνομαι έτσι καλύτερα και κρατιέμαι συνέχεια δραστήριος.

Ο. Κ. Έτσι καλύψαμε τό μπόξ-μπορείς να μου δώσεις μιά ιδέα για τό υπόλοιπο πρόγραμμα προπονήσεώς σου;

Ναι, τρέχω κάθε βράδι 3 μέ 5 μίλια... δουλεύω πολύ πάνω στο βαρύ σάκκο - αν και μόνο χέρια, δεν κάνω λακτίσματα ποτέ στο σάκκο, μόνο στον άερα (και τούς ανθρώπους! Εκδότης). Κάνω γύρους μέ λακτίσματα, ξέρεις, πήρα τό τίτλο «Σούπερφουτ» επειδή ακριβώς μπορώ να κάνω πολλά λακτίσματα συγχρόνως και γρήγορα. Έτσι αυτός είναι ο κύριος τρόπος προπόνησής μου, κάνω γύρους μέ μέσον όρο 115 μέ 130 λακτίσματα σέ συνδιασμούς, μέ τρία λεπτά τό γύρο, ακριβώς σαν να αγωνίζομαι. Βγάζω περίπου 8 μέ 10 γύρους μέ τό τρόπο αυτό, όταν προετοιμάζομαι για κάποιο σημαντικό αγώνα. Μετά συνήθως κάνω 8 γύρους στο βαρύ σάκκο, κάνω σχοινάκι και τρέχω. Στο

τέλος φυσικά κάνω «άνοιγματα» και... ά, ναι επίσης κάνω και λίγα βάρη.

Άς τά πάρουμε ένα - ένα...τό τρέξιμο είναι αυτονόητο, γιατί όμως δεν κάνεις λακτίσματα στο σάκκο;... Έχεις κάτι συγκεκριμένο έναντιον αυτού ή άπλώς μιά προσωπική σου προτίμηση;

Είναι μιά προσωπική, αλλά δικαιολογημένη προτίμηση. Έχω δει άθλητές, που στο πρόγραμμά τους λακτίζουν τό σάκκο όσο πιά δυνατά μπορούν. Τί συμβαίνει όμως αν κάποιος μετακινήσει τό σάκκο προς τό μέρος τους λίγο πριν την έπαφή - όπως θά κουνιόταν ο αντίπαλος - τί θά συμβεί στήν ισορροπία τους; Τί γίνεται μέ αυτό τό ίδιο τό λάκτισμα... βγαίνει τελείως άτονο. Έπίσης αν συμβεί κάτι τέτοιο χαλαεί και τό ρυθμό τής αναπνοής. Βλέπεις λοιπόν, προτιμώ να κατευθύνω τό πόδι μου στο λαιμό τους, έτσι αν σέ κτυπήσω σέ κτύπησα... αν όχι, δεν έχασα τίποτα - ή ισορροπία μου διατηρείται.

Πρόσεξα ότι δεν χρησιμοποιείς τό γοφό σου, όταν λακτίζεις...

Όχι, έχεις δίκιο... δεν χρησιμοποιώ καθόλου τούς γοφούς, - όλα μου τά λακτίσματα είναι τιναχτά, αφήνω τό γόνατο να κάνει όλη τή δουλειά.

Αυτό είναι ενδιαφέρον... αν και σίγουρα δεν θάναί και τόσο δυνατά;

Ίσως, αλλά είναι πολύ ταχύτερα και ταριάζουν στο σώμα μου. Δεν στρέφω ούτε επιδιώκω σπρωχτή διείδωση, χρησιμοποιώ μόνο τρία λακτίσματα - τό κυκλικό λάκτισμα, τό πλάγιο και τό γαντζωτό και τό κάθε ένα άπ' αυτά μέ τό τρόπο, που τό κάνω γίνεται μιά τακτική κίνηση. Τό κυκλικό λάκτισμα - τό Μαβάσι γκέρι -, για τό όποιο μιλούσαμε τίς προάλλες, τό κάνω τελείως διαφορετικά από τό τρόπο που τό κάνετε έσείς, ή που γίνεται συνήθως - πάντα χρησιμοποιώ τό ταρσό σαν έπιφάνεια έπαφής - έτσι τά δάκτυλα αποκτούν τή τάση να βρίσκονται στήν ίδια εύθεια τεντωμένα και να μη κινδυνεύουν να σπάσουν - όπως ακριβώς τό δεξί σου πόδι... αυτό είναι ΠΟΔΙ!

Ευχαριστώ καταλαβαίνω τί θέλεις να πεις, φυσικά πάντα έχεις τήν προστασία, που σου δίνει ο προστατευτικός

έξοπλισμός, όταν κτυπάς δυνατά τον αντίπαλο στους άγώνες.

Πράγματι αλλά ο τρόπος, που τεντώνεις τό πέλμα σου εξακολουθεί να έχει σημασία. Στο πλαινό λάκτισμα για παράδειγμα προσπαθώ να κτυπήσω όσο πιά βαθειά μπορώ μέ τή φτέρνα και τά πλάγια του πέλματος, ενώ στο γαντζωτό λάκτισμα χρησιμοποιώ κυρίως τή φτέρνα έτσι ώστε να μπορώ να έχω πάντα τήν πιά σκληρή έπιφάνεια έπαφής.

Τίποτα άλλο για τά λακτίσματά σου Μπίλλ; Πώς γίνεται τόσο περιορισμένος αριθμός λακτισμάτων - αν δεν σέ ένοχλεί, που μιλάω έτσι - να συνεχίζει να είναι άποτελεσματικός τόσα πολλά άγωνιστικά χρόνια;

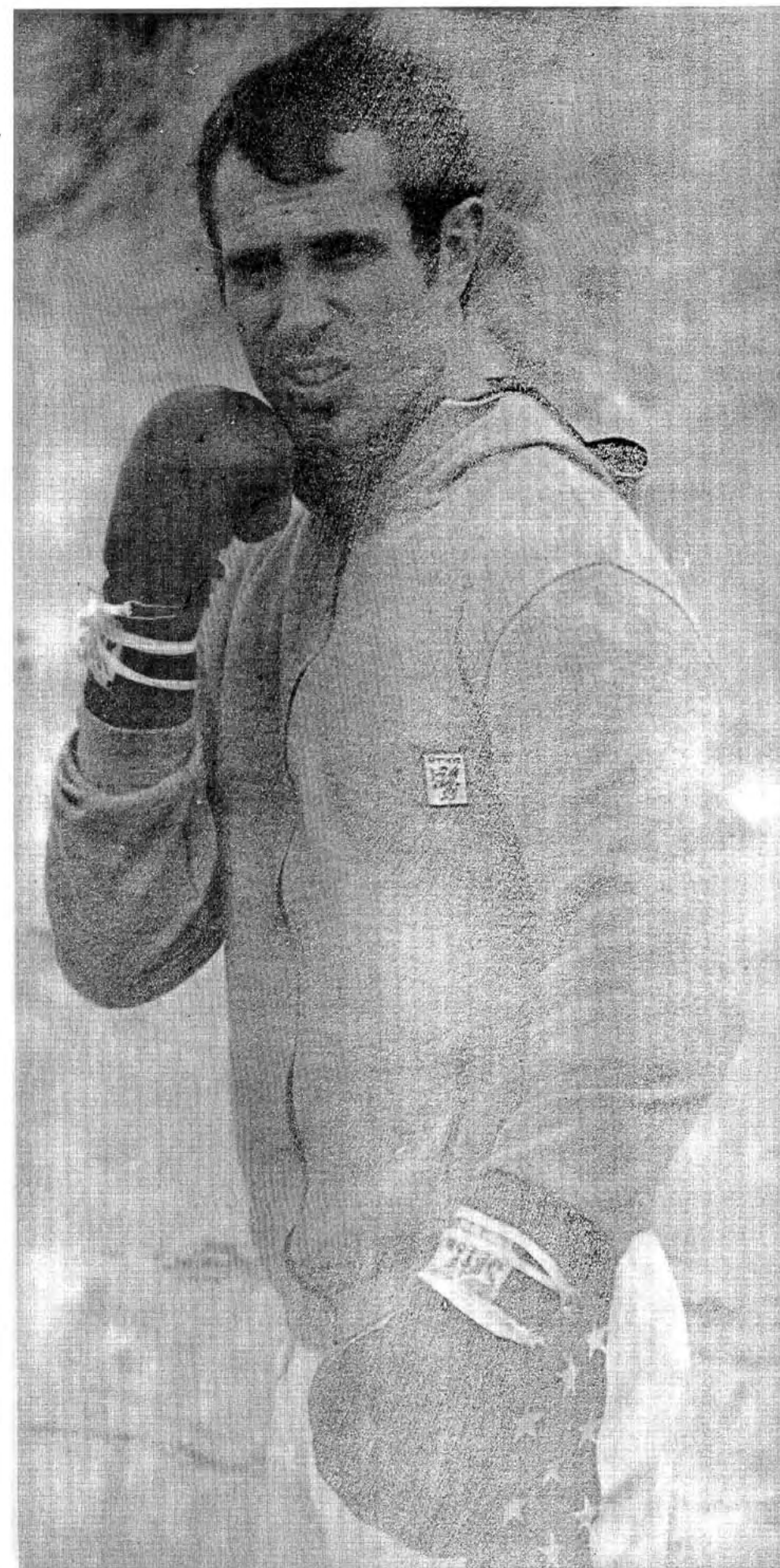
Ναι έχεις δίκιο, όλοι άλλωστε ξέρουν ότι θά τούς έρθει τό άριστερό μου, πόδι εκείνο λοιπόν που κάνω είναι να προσπαθώ να βρίσκω διαφορετικές γωνίες και άποστάσεις να δουλεύω τά πόδια μου έτσι ώστε να είναι πάντα άποτελεσματικά. Ξέρεις πάντως, όλοι περιμένουν αυτές τίς τρεις τεχνικές μόνο από τή μιά πλευρά και μόνο από τό μπροστινό πόδι - ποτέ δεν χρησιμοποιώ τό πίσω πόδι - είναι ταχύτερο τό μπροστινό - και μέχρι τώρα κανείς δεν τίς σταμάτησε... άγωνίστηκα μ' ένα τύπο τό περασμένο Μάρτιο - τό όνομά του είναι Ρέν Μακ Κάλλουμ. Τώρα είναι πιθανώς ο πρώτος μαχητής μέ πόντους στή χώρα, έεε, τά πρωτεία τά διεκδικεί αυτός και ο Κέιθ Βιτάλι και τό περασμένο Σαββατοκύριακο νίκησε τον Κέιθ, ή νίκη του ήταν σαρωτική. Έτσι θά έλεγα ότι ο Ρέν είναι ο ύπ' αριθμόν ένα, και είναι κι αυτός περιφημος για τά πόδια του, όταν λοιπόν άγωνιστήκαμε στήν Όκλαχόμα, τον έπιανα μέ όλα τά λακτίσματα που έκανα - όλα και αυτός δεν μπόρεσε να μέ κτυπήσει ούτε μιά φορά μέ τά πόδια του. Μέ κτύπησε μέ μερικές γροθιές, γιατί κάτι τέτοιο είναι φυσικό να γίνει στο φούλ - κόντακ. Ήταν ένας άγώνας πέντε γύρων, σαν ζέσταμα για μένα, αλλά έχω κτυπηθεί και μέ άλλους μαχητές μέ πόντους, μέ ώυλ - κόντακ αλλά και μέ πυγμαχούς... και όλοι λένε, «Ο.Κ πρόσεξε τό άριστερό του χέρι». Στή Μέμφις έχω πολλούς πυγμαχούς μαζί μέ τούς όποιους προπονούμαι και λένε, εντάξει άρκει να κρατήσεις ψηλά τό δεξί χέρι γιατί πρόκειται να ρίξει τό χούκ του στή δεξιά πλευρά του κεφαλιού και αυτό είναι

όλο. Όμως μπορεί να κρατήσει έτσι 4 ή και 5 γύρους, κάποια στιγμή όταν θά τινάξω τό τζάμπ για να προετοιμάσω τό χούκ και θά πέσουν στήν παγίδα καθώς μου «μπαίνουν». Τό ίδιο συμβαίνει και μέ τά λακτίσματα, δεν ξέρω αν είμαι έγώ, ή ταχύτητά μου ή ή τύχη μου ή ο,τιδήποτε, αλλά πιάνουν. Έλπίζω... μ' άρέσει να πιστεύω ότι είμαι έγώ, που τά προκαλώ όλα, γιατί σκέφτομαι πολύ και τά προετοιμάζω και τά προπονούμαι. Δεν τινάζω άπλώς τό χούκ ή τό μαβάσι γκέρι μόνο και μόνο για να τά κάνω - προσπαθώ πάντα να κάνω κάποιο τρύκ, να κινηθώ μέ ένα τρόπο όπως π.χ. να προσποιηθώ ότι θά κτυπήσω χαμηλά για να τραβήξω τήν άμυνά τους κάτω και μετά τινάξω τό πόδι μου ψηλά κ.ο.κ.

Πές μου για τό δεξί σου πόδι... γιατί ποτέ δεν τό χρησιμοποιείς;

Ο.Κ Όπως σου είπα και πριν - ώρες πριν, τό στομάχι μου παραπονείται - όταν έκανα τζούντο έπαιξα κάποτε μέ ένα τύπο, που ζύγιζε 100 κιλά, πράγμα πολύ χαζό από μέρους μου, γιατί τότε έγώ ήμουνα μόνο 68 κιλά. Προσπάθησα λοιπόν να κάνω ένα Ταϊότσι, είναι μιά ριφή μέ τό σώμα, καθώς έξφυγε από τή τεχνική αυτή άκολούθησα μέ ούουτσιγκάρι, όποτε χάνοντας τήν ισορροπία του έπεσε πάνω στο δεξί μου πόδι, που εκείνη τή στιγμή ήταν τεντωμένο και ... κράκ! Ο κύριος σύνδεσμος έσπασε, και εκείνη τήν έποχή, τό 67, οι χειρουργοί ήταν σαν χασάπηδες και δεν ήξεραν τόσα πολλά για τήν άρθρωση του γονάτου ώστε να μπορούν να τό ξαναφέρουν μέ έπιτυχία στή φυσική του κατάσταση. Έτσι, όταν μέ πήγαν σ' ένα νοσοκομείο τής Άεροπορίας έβγαλαν άκτίνες και τό εξέτασαν, ο γιατρός έρχεται και μου λέει, «Μπορούμε να τό εγχειρήσουμε ή και να τό βάλουμε στο γύψο, ότι θέλεις». Και του λέω: «Γιοιό, θά κάνει τί;». Άπαντάει, «Αν τό εγχειρίσουμε, έχεις πιθανότητες 50% να ξαναγίνει καλά». Του είπα λοιπόν να πάρει τό νυστέρι του και να τό χώσει... στή τσέπη του, ξέρεις. Τέλος πάντων, έθρεψε άρκετά καλά, μόνο μερικές φορές τό αισθάνομαι αδύναμο, και παλιότερα όταν προσπάθησα να κλωστήσω μ' αυτό δυνατά, τό αισθάνομαι σά να είναι έτοιμο να βγει από τή θέση του, έτσι αντί να έχω δύο μέτρια πόδια άποφάσισα ότι είναι καλύτερα να έχω ένα αλλά πραγματικά καλό. Οί πυγμαχοί μάχονται μόνο από τή μιά πλευρά.

Συνέχεια στο έπόμενο



ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ

Κατηγορία 65 κιλών

Οί άθλητές έπαιξαν σέ δύο ομάδες μέ άποτελέσματα: (χώρα-νίκες/βαθμοί)

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1.- Νταμιάνοβ (B-3/9) | 1.- Νικολάι (P-4/26) |
| 2.- Νασταίλα (P-2/12) | 2.- Γιότσιτς (Γ-3/25) |
| 3.- Ότσικ (Γ-1/7) | 3.- Τόνεβ (B-2/20) |
| 4.- Μάμογλου (T-0/0) | 4.- Γιεντίλ (T-1/10) |
| | 5.- Τσαγκαλίδης Δ. (E-0/0) |

Οί δύο πρώτοι από κάθε ομάδα έπαιξαν γιά τίς πρώτες θέσεις μέ άποτελέσματα:

- 1ος Νικολάι (P)
2ος Νταμιάνοβ (B)
3οι Γιότσιτς (Γ) καί Νασταίλα (P)

Κατηγορία 71 κιλών

Οί άθλητές έπαιξαν σέ δύο ομάδες μέ άποτελέσματα:

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1.- Άτανάσοβ (B-2/17) | 1.- Νούτσου (P-4/26) |
| 2.- Βούεβιτς (Γ-2/13) | 2.- Νέτκοβ (B-3/23) |
| 3.- Τσιπλιτσάν (P-2/11) | 3.- Βούκτσιτς (Γ-2/8) |
| 4.- Άκσάν (T-0/0) | 4.- Γιεκίλ (T-1/10) |
| | 5.- Καμπερογιάννης (E-0/0) |

Οί δύο πρώτοι από κάθε ομάδα έπαιξαν γιά τίς πρώτες θέσεις μέ άποτελέσματα:

- 1ος Βούεβιτς (Γ)
2ος Νέτκοβ (B)
3οι Νούτσου (P) καί Άτανάσοβ (B)

Κατηγορία 78 κιλών

Στίς δύο χωριστές ομάδες άθλητών είχαμε τά άποτελέσματα:

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1.- Φράτικα (P-3/27) | 1.- Πετρώβ (B-3/25) |
| 2.- Γκεοργκίεβ (B-2/10) | 2.- Φαμπιάν (Γ-2/15) |
| 3.- Τσακίρογλου (T-1/3) | 3.- Σουέν (T-1/10) |
| 4.- Μουσιμπάμπιτς (Γ-0/0) | 4.- Ρήγος (E-0/0) |

Οί δύο πρώτοι από κάθε ομάδα έπαιξαν γιά τίς τελικές θέσεις μέ άποτελέσματα:

- 1ος Πετρώβ (B)
2ος Φαμπιάν (Γ)
3οι Γκεοργκίεβ (B) καί Φράτικα

Οί φητεινοί Βαλκανικοί Άγώνες έγιναν τόν Ιούλιο '81 στή Σόφια τής Βουλγαρίας. Συμμετείχαν, οί χώρες Βουλγαρία (B), Γιουγκοσλαβία (Γ), Ρουμανία (P), Τουρκία (T) καί Ελλάδα (E). Η Έλληνική ομάδα περιλάμβανε τούς άθλητές Τσαγκαλίδη Ε., (60κ.), Τσαγκαλίδη Δ. (65κ.), Καμπερογιάννη (71κ) Ρήγο (78κ.), Μαρτάκη καί Καπαρό (86κ.), Μαλλιάρόπουλο καί Γεωργιάδη (95κ.) μέ συνοδούς τούς κ.κ. Βουτσαρά, Άναγνωστάκη, Βακατάση καί Βασιλέσκου.

Δίνουμε στήν συνέχεια τά άποτελέσματα όπως φαίνονται από τά φύλλα άγώνων πού μās παραχώρησε ό ΣΕΓΑΣ καί μās διάβασε από τά Βουλγάρικα ό κ. Βασιλέσκου.

Κατηγορία 60 κιλών

Οί άθλητές άγωνίστηκαν σέ δύο ομάδες. Δίνουμε τά όνόματα μέ σειρά "πρωτιās" γιά τήν κάθε ομάδα καί σέ παρένθεση χώρα καί νίκες/βαθμούς.

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1.- Βουκουρέπα (Γ-4/23) | 1.- Σάμπο (P-3/20) |
| 2.- Χαλίλ (T-3/23) | 2.- Τσούκ (Γ-2/6) |
| 3.- Γκέρτσεβ (B-2/11) | 3.- Μιχάλσκι (B-1/1) |
| 4.- Όλάρ (P-1/7) | 4.- Όζντεμίρ (T-0/0) |
| 5.- Τσαγκαλίδης Ε. (E-0/0) | |

Οί δύο πρώτοι από κάθε ομάδα έπαιξαν γιά τίς πρώτες θέσεις μέ άποτελέσματα:

- 1ος Σάμπο (P)
2ος Τσούκ (Γ)
3οι Βουκουρέπα (Γ) καί Χαλίλ (T)



Κατηγορία 86 κιλών

Στίς δύο χωριστές ομάδες άθλητών είχαμε τά άποτελέσματα:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1.- Τόμα (P-4/40) | 1.- Όμπάντοβ (Γ-3/30) |
| 2.- Λόπατιτς (Γ-3/15) | 2.- Νεντέλτσεβ (B-2/13) |
| 3.- Καπαρός (E-2/10) | 3.- Μπαζμπούλ (T-1/10) |
| 4.- Πένεβ (B-1/5) | 4.- Μαρτάκης (E-0/0) |
| 5.- Καγιαπανάρ (T-0/0) | |

Οί δύο πρώτοι από κάθε ομάδα έπαιξαν γιά τίς τελικές θέσεις μέ άποτελέσματα:

- 1ος Όμπάντοβ (Γ)
2ος Τόμα (P)
3οι Νεντέλτσεβ (B) καί Λόπατιτς (Γ)

Κατηγορία 95 κιλών

Στίς δύο χωριστές ομάδες άθλητών είχαμε τά έξις άποτελέσματα:

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1.- Μιράνοβιτς (Γ-3/30) | 1.- Πέτριτς (Γ-4/19) |
| 2.- Μαλλιάρόπουλος (E-2/6) | 2.- Άτανάσοβ (B-3/30) |
| 3.- Μανάσιεβ (B-1/10) | 3.- Γεωργιάδης (E-2/8) |
| 4.- Άκιάζ (T-0/0) | 4.- Ράντου (P-1/1) |
| | 5.- Όλμάζ (T-0/0) |

Οί δύο πρώτοι από κάθε ομάδα έπαιξαν γιά τίς τελικές θέσεις μέ άποτελέσματα:

- 1ος Μιράνοβιτς (Γ)
2ος Πέτριτς (Γ)
3ος Άτανάσοβ (B) καί Μαλλιάρόπουλος (E)

*Από τήν άπονομή στους νικητές τών 95κ. ένώ ακούγεται ό έθνικός ύμνος τής Γιουγκοσλαβίας. Στο βάθρο οί άθλητές (άπό μπροστά) Μαλλιάρόπουλος, Άτανάσοβ, Μιράνοβιτς καί Πέτριτς.

Κατηγορία άνω τών 95 κιλών

Στίς δύο χωριστές ομάδες άθλητών είχαμε τά έξις άποτελέσματα:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.- Κοβάτσεβιτς (Γ-2/20) | 1.- Ζαπριάνοβ (B-3/23) |
| 2.- Τσούκ (P-1/5) | 2.- Κουρουντζού (T-2/15) |
| 3.- Ζεκόβ (B-0/0) | 3.- Τζάνα (P-1/10) |
| | 4.- Άντερλέ (Γ-0/0) |

Οί δύο πρώτοι από κάθε ομάδα έπαιξαν γιά τίς τελικές θέσεις μέ άποτελέσματα:

- 1ος Κοβάτσεβιτς (Γ)
2ος Τσούκ (P)
3οι Ζαπριάνοβ (B) καί Κουρουντζού (T)

*Άνοιχτή Κατηγορία

- 1ος Κοβάτσεβιτς (Γ-4/40)
2ος Ζαπριάνοβ (B-3/16)
3ος Κουσομούκ (Γ-2/17)
4ος Τζάνα (P-1/10)
5ος Ναϊντενόβ (B-0/0)

ΤΖΟΥΝΤΟ: ΕΛΛΑΣ – ΑΙΓΥΠΤΟΣ

Από τόν θύμιο Περισίδη,

Τήν Κυριακή, 13 ΣΕΠ 1981, έγιναν στό Κλειστό Γυμναστήριο Γλυφάδας φιλικόι άγώνες τζουόντο μεταξύ Ελλάδος καί Αιγύπτου.

Ο ΣΕΓΑΣ είχε προσκαλέσει τήν Αιγυπτιακή ομάδα για τίς άρχές Οκτωβρίου, αλλά οί Αιγύπτιοι ήρθαν ... ένα μήνα νωρίτερα για ... έκπληξη. Έτσι για άλλη μιά φορά βρεθήκαμε σέ φαιδρή κατάσταση. Φαιδρότατη μάλιστα άφου στήν κατηγορία τών 86 κιλών αντί Έλληνα άθλητή βάλαμε νά παίξει Γερμανό τουρίστα. Μας ... καράφλισε (μετά συγχώρησης γιά τήν έκφραση) ό ΣΕΓΑΣ.

Οί άγώνες ήταν χαμηλής ποιότητας σέ τεχνικές καί δυναμισμό μέ τούς σταθερούς κάτω τών 40 φιλάθλους θεατές. Οί Αιγύπτιοι ήταν τό πολύ τρίτη ομάδα (φαίνεται δέν έχουμε ενδιαφέρον γιά τή πρώτη τους): καί οί Έλληνες φανερά άπροπόνητοι καί μέ πολλές άπουσίες καλών άθλητών.

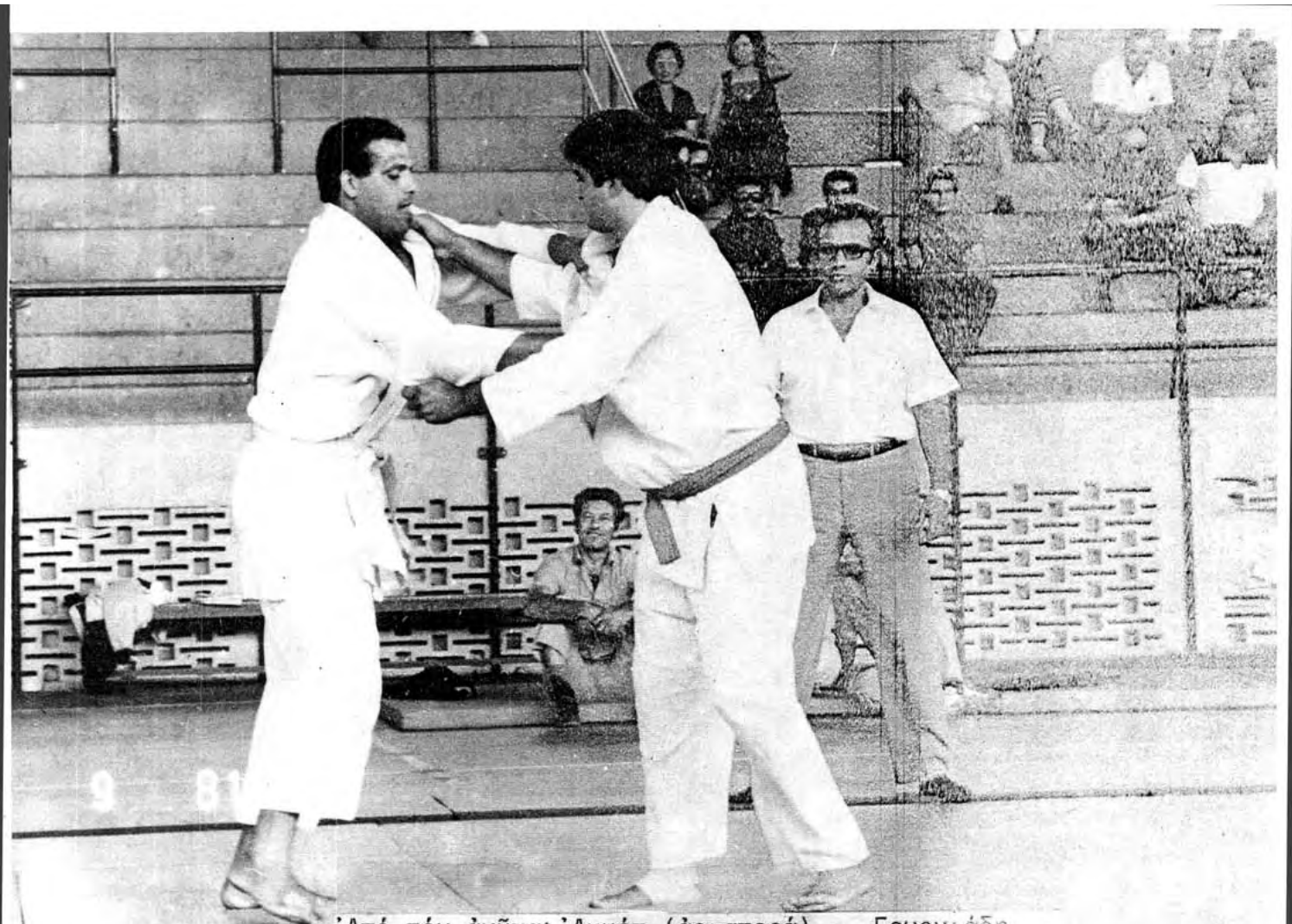
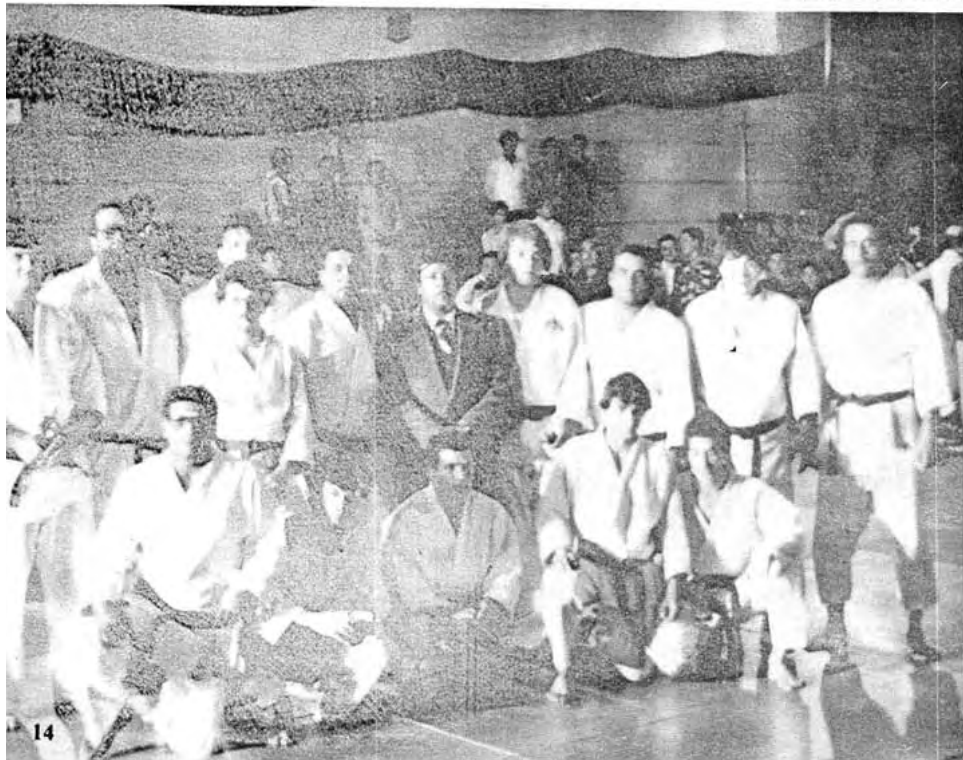
Φυσικά μιά τέτοια διοργάνωση είναι καταδικασμένη έκ τών προτέρων, γιατί δέν συγκεντρώνει ούτε τό ενδιαφέρον μιάς συναντήσεως Αθήνας-Θεσσαλονίκης. Όταν γίνονται συναντήσεις ομάδων κρατών καλό θά ήταν τά συμμετέχοντα κράτη νά είναι τό λιγότερο τρία, άλλώς γίνονται πολύς κόπος καί πολλά έξοδα (κατάλληλα άφαιρούμενα άπό τόν προϋπολογισμό του άθλήματος) χωρίς πραγματική ουσία.



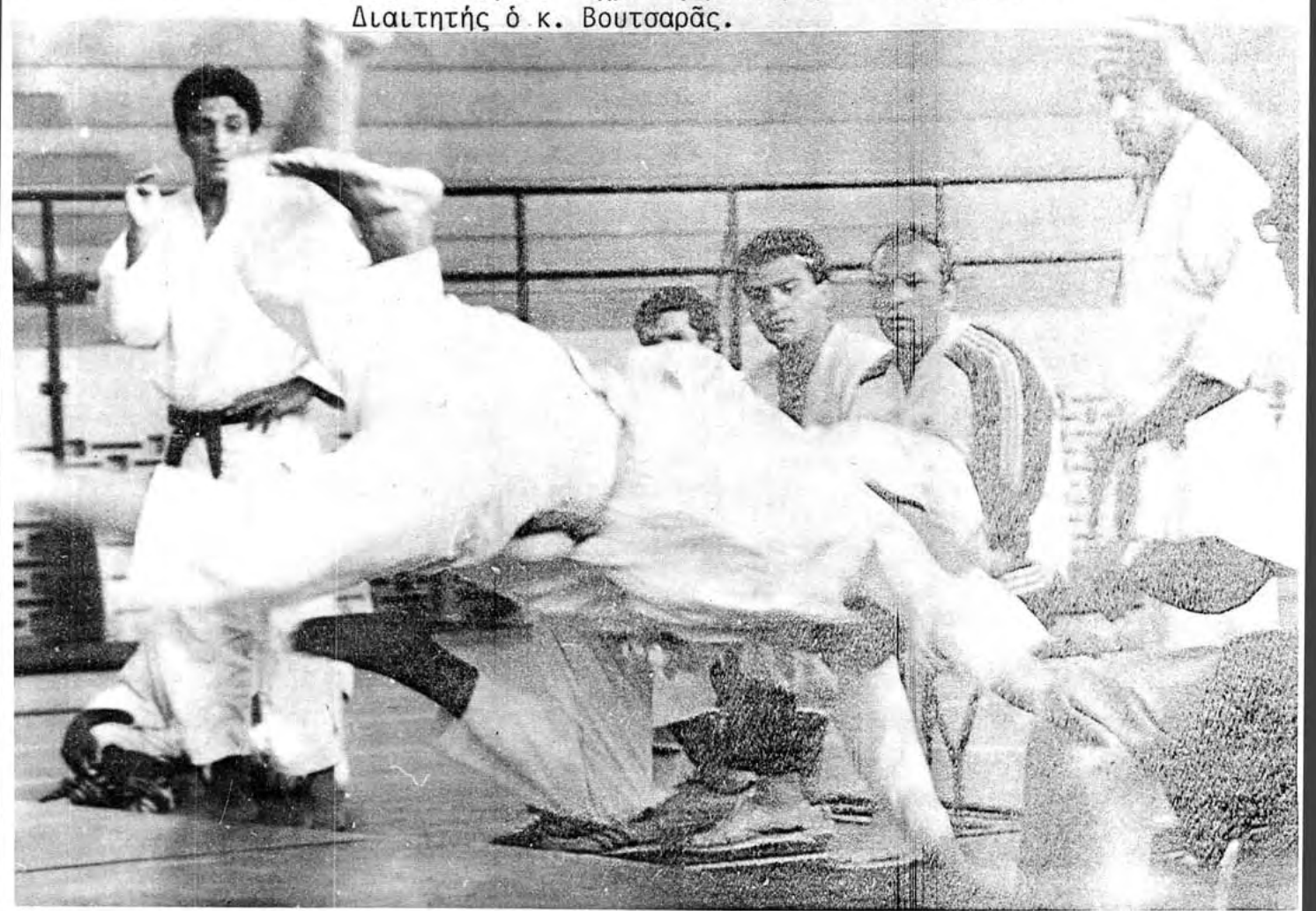
Η Έλληνική ομάδα, από άριστερά: Βασιλέσκου (προπονητής), Συρίγος, Γεωργιάδης, Χόλλ, Ρήγος, Σκούταρης Δ., Νίκας, Μπουντάκης, Σταύρακας καί Κουριανίδης.

Έλληνες καί Αιγύπτιοι άπό τήν αντίστοιχη συνάντηση πρό 3 μηνών στήν Αίγυπτο.

Ο Συρίγος καθλώνει τόν Χαλέντ υπό τό βλέμμα του Ζίνκορο Κάνο.



Από τόν άγώνα Άχμέτ (άριστερά) - Γεωργιάδη Διαιτητής ό κ. Βουτσαράς.





ΣΩΣΤΕ ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ

Από τον Θύμιο Περισίδη.

Στους διασυλλογικούς του ΟΚΤ 1978 είχαμε τάξις αποτελέσματα:

- 60 κιλά: Χεκίμογλου, Δαλέζιος, Φινές.
- 65 κιλά: Τσαγκαλίδης Δ., Παπακώστας, Καλλιπολίτης
- 71 κιλά: Τορτοπίδης, Κωστούδης, Σέγγος.
- 78 κιλά: Μαρτάκης, Γουνελάς, Ύφαντίδης.
- 86 κιλά: Σιώπης, Πουλημένος, Μπαρμαρούσης
- 95 κιλά: Συρίγος, Σαμπρής, Μαλλιαρόπουλος.

Με βαθιά συναίσθηση της ευθύνης και των στόχων αυτού του περιοδικού, θά συγκεντρώσω για λίγο στη διάθεσή σας μερικά στοιχεία για τη πορεία του αθλήματος του τζούντο από τό 1977 μέχρι σήμερα.

Στους Πανελλήνιους του ΔΕΚ 1977 είχαμε τάξις αποτελέσματα:

- 60 κιλά: Τσαγκαλίδης Ε., Δαλέζιος, Καρδάτος, Καραμάνης.
- 65 κιλά: Ίσαακίδης, Βλάτσας, Καλλιπολίτης, Ασιπιώτης.
- 71 κιλά: Τσαγκαλίδης Δ., Σέρπης, Κάρος, Σέγγος.
- 78 κιλά: Τζήμας, Ύφαντίδης, Λαϊνάκης, Μαυρουδέας.
- 86 κιλά: Μαρτάκης, Μπαρμαρούσης, Καμπερογιάννης, Μπεκιάρης.
- 95 κιλά: Σιώπης, Καπαρός, Ματζηρίδης.

Στους Πανελλήνιους του ΔΕΚ 1978 είχαμε τάξις αποτελέσματα:

- 60 κιλά: Δαλέζιος, Χαμογεωργάκης, Καλλιπολίτης.
- 65 κιλά: Χεκίμογλου, Τσαγκαλίδης Ε., Τσαγκαλίδης Δ., Τσουρουκίδης.
- 71 κιλά: Παπακώστας, Λαϊνάκης, Σέγγος.
- 86 κιλά: Σιώπης, Μπαρμαρούσης, Μαρτάκης, Πουλημένος.
- 95 κιλά: Καπαρός, Λινός, Σαμπρής.

Βέβαια τό τζούντο μόλις είχε μπει στον ΣΕΓΑΣ και οι αθλητές αυτοί υπήρχαν χωρίς επέμβαση, και προσφορά του ΣΕΓΑΣ στο άθλημα μία και ή μέχρι τότε ύπαρξη του τζούντο όφειλόταν στην ιδιωτική πρωτοβουλία.

Στους Πανελλήνιους του ΔΕΚ 1979 είχαμε τάξις αποτελέσματα:

- 60 κιλά: Ζαφειρόπουλος, Τσαγκαλίδης Ε., Φινές, Χαμογεωργάκης.
- 65 κιλά: Χεκίμογλου, Σέρπης, Παπακώστας.
- 71 κιλά: Τορτοπίδης, Κοῦρος, Κωστούδης.
- 78 κιλά: Βοζίκης, Καπαρός, Καμπερογιάννης.
- 86 κιλά: Μαρτάκης, Αργυρός, Σαμπρής.
- 95 κιλά: Σιώπης, Λινός, Στεφάνου.
- +95 κιλά: Λαντάβος, Συρίγος, Μαλλιαρόπουλος.

Στους προκριματικούς (για Βαλκανικούς) μεταξύ συλλόγων του ΜΑΡ 1978 είχαμε τάξις αποτελέσματα:

- 60 κιλά: Χεκίμογλου, Κρητικός, Τσαγκαλίδης Ε., Καραμάνης.
- 65 κιλά: Παπακώστας, Σέρπης, Καλλιπολίτης, Ίσαακίδης.
- 71 κιλά: Σέγγος, Τσαγκαλίδης Δ., Κάρος, Λαϊνάκης
- 78 κιλά: Ύφαντίδης, Μαρτάκης, Γουνελάς, Τζήμας.
- 86 κιλά: Σιώπης, Καπαρός, Μπαρμαρούσης, Πουλημένος.
- 95 κιλά: Μαλλιαρόπουλος, Λινός, Χαβαλαζής, Μαρίνος.
- +95 κιλά: Σταμπουλόπουλος, Συρίγος, Ματζηρίδης, Αναγνωστόπουλος.

Στους Πανελλήνιους του ΔΕΚ 1980 είχαμε τάξις αποτελέσματα:

- 60 κιλά: Ζαφειρόπουλος, Γάκης, Χαμογεωργάκης, Κουλούρης.
- 65 κιλά: Τσαγκαλίδης Ε., Τσουρουκίδης, Πασχάλης, Νίκας.
- 71 κιλά: Τσαγκαλίδης Δ., Παπακώστας, Τριανταφύλου, Καμπερογιάννης Σ.

Δέν έχουμε νά δώσουμε περιγραφές των αγώνων γιατί δέν ήταν και σπουδαίοι. Αξιόπαινες οί προσπάθειες των Ελλήνων αθλητών, αλλά ήταν φανερά άπροπόνητοι. Καλές τεχνικές δέν είδαμε σέ γενικές γραμμές και ή επιθετικότητα ήταν πολύ χαμηλή. Λίγοι αγώνες τράβηξαν τό ενδιαφέρον τό κυριότερο άπό τήν άποψη του πνεύματος του τζούντο τόν αγώνα μεταξύ του Αιγύπτιου Αϊμάν μέ τόν Γερμανό Χόλλ στην κατηγορία των 86 κ. Θυμίζουμε πώς ο Γερμανός Χολλ (φίλος και επισκέπτης του Τάσου Γεωργιάδη), έχει μία άναπηρία στο άριστερό πόδι (είναι κοντύτερο και δέν λυγίζει τό γόνατο) και παρ'όλα αυτά χρησιμοποιήθηκε στα 86 κ. τής Ελληνικής ομάδας, μία και ή τακτική του ΣΕΓΑΣ έχει δυσανεκτήσει τούς υπάρχοντες Έλληνες αθλητές, πού άπουσίασαν.

Στόν αγώνα, λοιπόν, Αϊμάν-Χόλλ ο Αιγύπτιος έκανε μερικές προσπάθειες νά ρίξει τόν Χόλλ και πήρε μερικούς μικρούς βαθμούς παρ'όλο πού έπαιζε μέ άνθρωπο μέ ένα πόδι και είχε συγκεντρώσει τίς επιθέσεις του στο άνάπηρο πόδι του Γερμανού. Στο δεύτερο λεπτό του τρίλεπτου αγώνα (οί Αιγύπτιοι πλήρωσαν όλόκληρο ταξείδι και έμεις πλήρωσαμε τό ξενοδοχείο τους για ... τρίλεπτους αγώνες) ο Γερμανός έφάρμοσε ξαφνικό άριστερό τάϊ-οτόσι στο Αϊγύπτιο, πού έπιασε, και έπεσε μαζί του για νά συνεχίσει στο έδαφος. Πρίν πέσει όμως ο Αιγύπτιος, έβαλε τό άριστερό του χέρι για νά άποφύγει τήν πτώση, μέ αποτέλεσμα έξάρθρωση του άγκώνα κάτω άπό τό βάρος των δύο σωμάτων. Καθαρό άτύχημα μέ καθαρή ύπαιτιότητα του Αιγύπτιου. Διακοπή του αγώνα και προσφορά των υπηρεσιών του κ. Λιούγκα, ιατροῦ των αγώνων, τίς όποίες άρνήθηκε ο Αϊμάν. Στην συνέχεια και παρ'όλους πόνους ο Αϊμάν έδωσε πρόχειρά τό βγαλμένο χέρι του και συνέχισε τόν αγώνα στόν όποιο και προηγήτο βαθμολογικά. Στην επανάληψη του αγώνα και μετά τό χατζίμε (άρχιστε) του διαιτητή ο Αιγύπτιος επιτέθηκε μέ όρμη κλωτώντας στο άνάπηρο πόδι τόν Γερμανό σέ άσχημη προσπάθεια νά τόν ρίξει. Παρ'όλα αυτά, ο Χόλλ έκτι-

μώντας τό ότι ο Αιγύπτιος έπαιζε μέ βγαλμένο χέρι (μάλλον είχε ξαναμει στή θέση του, αλλά πονούσε) έπαιζε μέ προσοχή νά μή χτυπήσει τό χέρι του αντίπαλου του. Ο χρόνας τελείωσε χωρίς άλλο τίποτα ιδιαίτερο και ο Αϊμάν βρέθηκε νικητής άπό τούς βαθμούς πού είχε πάρει στην αρχή. Ήταν ένας αγώνας πού είχε πολλά νά διδάξει όσους τόν είδαν. Λίγοι βέβαια είναι εκείνοι πού συνεχίζουν νά αγωνίζονται μέ βγαλμένο χέρι, αλλά ακόμη λιγότεροι εκείνοι πού προτιμούν νά χάσουν παρ'ότι νά τραυματίσουν χειρότερα τόν ήδη τραυματισμένο αντίπαλο.

Τά αποτελέσματα των αγώνων:

Στά 60 κιλά.	Στά 78 κιλά.
1ος Ίσλάμ	1ος Αράμ
2ος Μπουντάκης	2ος Ρήγος
3ος Σταύρακας	
4ος Κουριανίδης	Στά 86 κιλά
	1ος Αϊμάν
Στά 65 κιλά.	2ος Χόλλ
1ος Τσαγκαλίδης Δ.	
2ος Χαλίλ	Στά 95 κιλά.
3ος Νίκας	1ος Γεωργιάδης
	2ος Αχμέτ
Στά 71 κιλά.	
1ος Γιουσερέι	Ανω των 95
2ος Σκούταρης	1ος Συρίγος
3ος Χαμογεωργάκης	2ος Χαλέντ
4ος Τριανταφύλλου	

Συνολικά στις 7 κατηγορίες έπαιξαν 11 Έλληνες και πήραν 3 πρώτες θέσεις και 7 Αιγύπτιοι και πήραν 4 πρώτες θέσεις. Στις φωτογραφίες βλέπετε στιγμιότυπα των αγώνων.

Θύμιος Περισίδης

78 κιλά: Καμπερογιάννης Γ., Τσάκωνας, Μαρκετάκης Ρήγος.

86 κιλά: Μαρτάκης, Ρέπας, Λινός, Πουλημένος.

95 κιλά: Καπαρός, Μαλλιάρopoulos, Χατζηθανασίου.

+95 κιλά: Κρεμασιώτης, Συρίνος, Γκίνης.

Τέλος στους Διασυλλογικούς του ΑΠΡ 1981 είχαμε τα εξής αποτελέσματα:

60 κιλά: Σταύρακας, Κουλούρης, Νικάκης, Μπουντάκης.

65 κιλά: Χαμογεωργάκης, Τσαγκαλίδης Ε., Τσουροκίδης, Σιδηρόπουλος.

71 κιλά: Τσαγκαλίδης Δ., Τριανταφύλλου, Παπαϊωάννου, Νίκας.

78 κιλά: Καμπερογιάννης, Σκούταρης, Κλιάφας, Πετρίδης.

86 κιλά: Τσάκωνας, Καττές.

Άνοιχτή: Γεωργιάδης, Καπαρός, Μαρτάκης, Μαλλιάρopoulos.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ

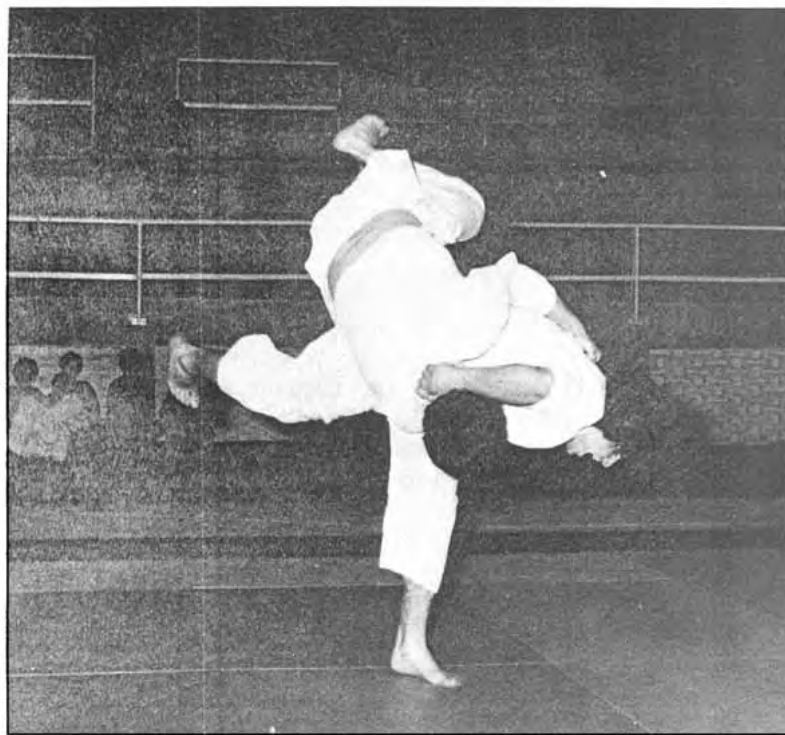
Γιά να δούμε τί συμπεράσματα μπορούν να βγούν από τα αποτελέσματα των αγώνων τζούντο στον ελληνικό χώρο τα τελευταία 4 χρόνια και σε αναμονή των Πανελληνίων Τζούντο του ΔΕΚ 1981.

Πρίν βγάλω τα οποιαδήποτε συμπεράσματα, τονίζω πώς το πραγματικό πνεύμα του τζούντο δεν είναι ο πρωταθλητισμός, αλλά, όπως δίδαξε ο Ζιγκορο Κάνο, ή κατά τον καλύτερο τρόπο χρήση της ενέργειας του ανθρώπου σε όφελος του συνόλου. Παρ' όλα αυτά στην πιο κάτω αξιολόγηση υιοθετώ την άποψη του (ΣΕΓΑΣ του) πρωταθλητισμού για να δούμε τα συμπεράσματα με βάση τα δικά του κριτήρια.

Τα αποτελέσματα που προηγήθηκαν (των αγώνων των 4 τελευταίων ετών) περιέχουν περίπου 70 αθλητές (όσους πήραν πρώτες, δεύτερες και τρίτες νίκες). Άς χωρίσουμε αυτούς τους αθλητές σε ομάδες αθλητών με κάποιο κοινό χαρακτηριστικό με σκοπό, να δούμε την πρόοδο του αθλήματος, καθώς και τις μεταξύ των ομάδων συγκρίσεις. Έχει ενδιαφέρον.

Πρώτη ομάδα: Όσοι ήταν φτασμένοι αθλητές πριν αναλάβει ο ΣΕΓΑΣ τη διοίκηση του τζούντο (με αλφαβητική σειρά): Δαλέζιος, Καμπερογιάννης, Καπαρός, Καρδάτος, Κρητικός, Μαρτάκης, Σταμπούλοπουλος, Τσαγκαλίδης Δ., Τσαγκαλίδης Ε., Υφαντίδης Χεκίμογλου. Σύνολο 12.

Δεύτερη ομάδα: Όσοι ήταν έτοιμοι τζουκόντα για αγώνες από το εξωτερικό: Βλάτσας, Βοζίκης, Γεωργιάδης, Ισαακίδης, Σιώπης, Τζήμας, Τορτοπίδης. Σύνολο 7.



Πανελλήνιοι Δεκεμβρίου 1977, Γλυφάδα: χιλιάδες θεατές.

Τρίτη ομάδα: Όσοι προέρχονται από άλλα αθλήματα, (πάλη, βάρη κτλ.), δοκίμασαν τις ικανότητές τους στο τζούντο και μετά από λίγο τό αφησαν γιατί δεν τους έκανε: Άργυρός (πάλη), Γάκης (σάμπο), Γουνελάς (πάλη), Ζαφειρόπουλος (πάλη), Κρεμασιώτης (βάρη), Παπακώστας (σάμπο). Σύνολο 6.

Μπορούμε να πούμε πως όσοι απόμειναν είναι δημιουργήματα του χρόνου που ο ΣΕΓΑΣ διοικούσε το τζούντο στην Ελλάδα. Για τό σύνολο των αθλητών μετρήσουμε τις συμμετοχές τους στις 7 διοργανώσεις των οποίων δώσαμε τα αποτελέσματα καθώς και τις νίκες τους σε πρώτες-Α, δεύτερες-Β και τρίτες-Γ θέσεις.

Δηλαδή είναι σαν έχουν γίνει οι αγώνες μεταξύ των τεσσάρων παραπάνω ομάδων και κρίνουμε τα αποτελέσματα αυτών των τεσσάρων ομάδων αθλητών σε συμμετοχές και νίκες επτά διοργανώσεων στη διάρκεια 4 ετών.

Οι ομάδες είναι οι εξής:

Πρώτη: αθλητές πριν την υπαγωγή του τζούντο στον ΣΕΓΑΣ.

Δεύτερη: αθλητές του εξωτερικού

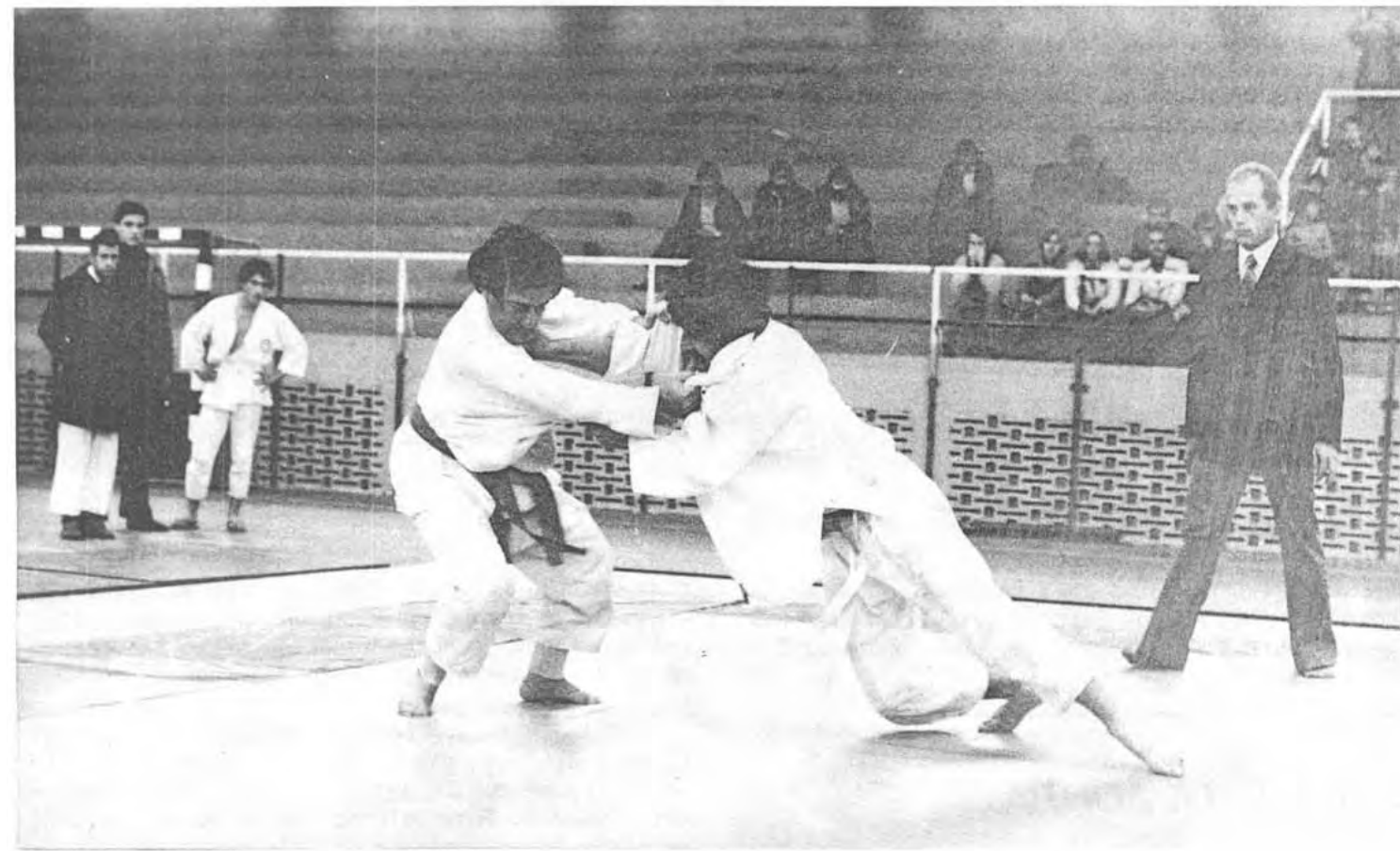
Τρίτη: αθλητές άλλων αθλημάτων, και

Τέταρτη: αθλητές που έβγαλαν οι σύλλογοι κατά τα 4 τελευταία χρόνια υπαγωγής του τζούντο στον ΣΕΓΑΣ.

Έπειδή οι υπολογισμοί είναι μακροσκελείς & δεν χρειάζονται, δίνω μόνο τα αποτελέσματα (τά απαραίτητα στοιχεία έχουν δοθεί για επαλήθευση από τους δύσπιστους).

Πρώτη ομάδα: Συμ/χές 42, Νίκες 22Α, 13Β, 7Γ.

Δεύτερη ομάδα: Συμ/χές 14, Νίκες 11Α, 1Β, 2Γ.



Πανελλήνιοι Δεκεμβρίου 1978, Γλυφάδα: Μυριάδες θεατές.

Τρίτη ομάδα: Συμ/χές 12, Νίκες 6Α, 4Β, 2Γ.

Τέταρτη ομάδα: Συμ/χές 86, Νίκες 7Α, 26Β, 53Γ.

Γιά να κάνουμε περισσότερο φανερά τα αποτελέσματα των πρωτότυπων αυτών "αγώνων" μεταξύ των τεσσάρων ομάδων και για να δείτε χτυπητά τις διαφορές τους σας δίνουμε στον επόμενο πίνακα τις νίκες σαν ποσοστά (δηλ. κλάσματα επί τοις εκατό) των συμμετοχών πράγμα που δείχνει την αποτελεσματικότητα ή την ποιότητα του τζούντο των τεσσάρων ομάδων:

Αθλητές	Α' Νίκες	Β' Νίκες	Γ' Νίκες
1. Πρό του ΣΕΓΑΣ	52%	31%	17%
2. Του Έξωτερικού	79%	7%	14%
3. Άλλων Αθλημάτων	50%	33%	17%
4. Υπό τον ΣΕΓΑΣ	8%	30%	62%

ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΠΙΝΑΚΑ

Μελετώντας πρώτα τις τρίτες νίκες, βλέπουμε πως οι τέσσερις ομάδες έχουν περίπου ίδια ποσοστά τρίτων νικών με εξαίρεση του ποσοστού της 4ης ομάδας και μάλιστα κατά όσο της λείπει από τό ποσοστό των πρώτων νικών.

Μελετώντας τις δεύτερες νίκες, βλέπουμε πως πάλι έχουμε παρόμοια ποσοστά με εξαίρεση εκείνο της 2ης ομάδας που έχει μειωμένο τό ποσοστό δεύτερων νικών με την διαφορά περασμένη στις πρώτες νίκες.

Τέλος, συγκρίνοντας τα ποσοστά πρώτων νικών βλέπουμε καταφανή υπεροχή της ομάδας των ελληνικών τζουντόκα που έρχονται "φτιαγμένοι" από τό εξωτερικό. Σε ίσοβάθμιση έρχονται ή ομάδα των τζουντόκα πρό του ΣΕΓΑΣ και ή ομάδα των "δυνατών" άλλων αθλημάτων που μπαίνουν "τσόντα" στους αγώνες τζούντο. "Πάτος" έρχεται ή ομάδα των αθλητών, οι οποίοι έμαθαν (κυρίως) τζούντο υπό την διοίκηση του αθλήματος από τον ΣΕΓΑΣ, με μόνο υπέρ αυτής την εξάπλωση του αθλήματος σε διπλάσιους αθλητές σε... 4 χρόνια.

Στή μελέτη αυτή έγιναν όπωσδήποτε όρισμένες προσεγγίσεις, αλλά ή αντισταθμιστική μέθοδος των ποσοστών εξομαλύνει τις προσεγγίσεις και φέρνει, τά συμπεράσματα πολύ κοντά στην πραγματικότητα. Δυστυχώς έτσι είναι.



Πανελλήνιοι Δεκεμβρίου 1980, Γλυφάδα: Έκατομύρια θεατών. Άλθθεια, πού βλέπουν τήν έξάπλωση του τζούντο οί κ.κ. Τεχνική Έπιτροπή - Άναγνωστά - κης - και ΣΕΓΑΣ.

ΞΩ ΑΠ' ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ

Στό τεύχος 4/4 του ΙΑΝ 1981 μετά τήν περιγραφή τών Πανελλήνιων '80, διατυπώσαμε όρισμένες σκέψεις πού καλό θά ήταν νά φτάσουν στό μάτια και τά αυτιά τής Γ.Γ. Άθλητισμού. Τίς επαναλαμβάνουμε έδω αυτούσιες:

Στό ελληνικό τζούντο έχουμε νά παρατηρήσουμε μερικές ομάδες όμοειδών ατόμων πού θά λέγαμε ότι έχουν άμεση σχέση ή τό "έκφράζουν" στήν συνολική του λειτουργικότητα και είναι αναγκαίες γιά τήν ύπαρξή του.

Μιά ομάδα είναι ή ομάδα τών φιλάθλων του άθλήματος, ή ύπαρξη, ή έννημέρωση και ό πολλαπλασιασμός τών όποιων είναι απαραίτητος, γιατί συμβάλλει στή διάδοση του άθλήματος.

Μιά άλλη ομάδα ατόμων είναι οί νέοι άθλητές του τζούντο. Μέ τόν όρο αυτόν άς χαρακτηρίσουμε τούς μικρούς ή μεγάλους άθλητές πού τώρα πρωτο-άρχίζουν τό άθλημα είτε έχουν μέλλον σάν άθλητές είτε άσχολούνται μ' αυτό γιά τή δική τους φυσική κατάσταση. Άν ή πρώτη ομάδα ανθρώπων συμβάλλει στή διάδοση του τζούντο, τότε ή δεύτερη ομάδα ΕΙ ΝΑΙ ή διάδοση του τζούντο.

Μιά τρίτη ομάδα πού διακρίνεται σαφώς στό ελληνικό τζούντο είναι ή ομάδα τών "άθλητών άγώνων". Μέ τόν όρο αυτό άς χαρακτηρίσουμε τούς άθλητές του τζούντο πού κατεβαίνουν στους άγώνες διεκδικώντας νίκες (και όχι άπλώς γιά νά πάρουν τήν κρυάδα). "Η ομάδα αυτή τών " άθλητών άγώνων" του τζούντο άποτελεί ένα ιδιόμορφο κεφάλαιο του άθλήματος πού έκ τής φύσεώς του θέλει ιδιαίτερα προσεκτική διαχείριση.

Μιά τέταρτη ομάδα "ανθρώπων του τζούντο" είναι οί εκπαιδευτές. Χωρίς άμφιβολία οί εκπαιδευτές είναι ή άδιαφιλονίκητη ΒΑΣΗ του τζούντο σέ μία χώρα. Άλλά τί θά πει εκπαιδευτής; θά λέγαμε πώς είναι ό "γνώστης του πνευματικού και τεχνικού μέρους του τζούντο ό όποιος ένδιαφέρεται πραγμα-

τικά νά διδάξει". Και πόσοι τέτοιοι υπάρχουν στή Ελλάδα; θά λέγαμε: ΚΑΝΕΝΑΣ, αλλά υπάρχουν μερικοί πού έχουν όρισμένα χαρακτηριστικά εκπαιδευτή σέ κάποιο ποσοστό. Αυτούς άς τούς πούμε "προπονητές".

Τέλος ή πέμπτη ομάδα "ανθρώπων του τζούντο" είναι ή διοίκηση του άθλήματος. "Η διοίκηση είναι ή κεφαλή του άθλήματος. Σκέπτεται, αποφασίζει, ενεργεί, διαχειρίζεται μέ ύπευθυνότητα άκρίβεια και άκεραιότητα, γιατί τίς συνέπειες τίς ύφίσταται όλος ό ελληνικός κόσμος του τζούντο δηλ τό ίδιο τό άθλημα. Στήν περίπτωσή μας ή διοίκηση είναι ή Τεχνική Έπιτροπή Τζούντο. Στό ενεργητικό της καταχωρούνται οί σωστές κινήσεις γιά τήν ανάπτυξη σέ πλάτος και σέ βάθος του άθλήματος και από αυτήν ζητάνε οί άλλες τέσσερις ομάδες τών "ανθρώπων του τζούντο" εύθύνες γιά τήν τυχόν κακή πορεία του γενικά ή ειδικά. Είναι μία πολύ ύπεύθυνη ομάδα τά μέλη τής όποίας θά πρέπει νά θυμούνται συνεχώς πώς τό ότι διοικούν ένα πλήθος ανθρώπων σημαίνει πώς δίνουν στό προβλήματα του πλήθους τίς λύσεις πού θά έδινε τό ίδιο τό πλήθος. Τίς διάφορες από αυτήν περιπτώσεις τίς λένε "αύθαιρεσία". Άν τώρα υποθέσουμε πώς οί αποφάσεις τής Τεχνικής Έπιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ ταυτίζονται μέ τήν θέληση του κόσμου του τζούντο τότε τό άθλημα θά προόδευε και σέ έκταση και σέ ποιότητα!

Έρχόμαστε τώρα νά αναρωτηθούμε μέ βάση τούς πρόσφατους πανελλήνιους άγώνες τζούντο:

Γιατί δέν είχαν φιλάθλους οί άγώνες; Μήπως, επειδή δέν έχει ληφθή ακόμα πρόνοια γιά κατάλληλη αίθουσα παρ' όλα τά χρόνια πού καλλιεργείται τό άθλημα;

Γιατί δέν πήραν μέρος πολλοί καλοί άθλητές; Μήπως επειδή έχουν ταλαιπωρηθεί από τήν διοίκηση μέχρι τώρα και είναι τόσο δυσαρεστημένοι ώστε δέν κατεβαίνουν σέ άγώνες;

Γιατί ή ποιότητα τών άγώνων ήταν πεσμένη στό 2/3 εκείνης τών περυσινών;

Γιατί έγιναν δεκτοί έφηβοι στους άγώνες άνδρών; Μήπως επειδή ό δημοσπονδιακός προπονητής κ. Βασιλέσκου είχε ήδη χρησιμοποιήσει άθλητές άσέτως ηλικίας σέ άλλες επίσημες διοργανώσεις και έτσι είχε δημιουργηθεί ήθική ύποχρέωση και θέμα τά ξεως μαζί;

Γιατί δημιουργήθηκαν τόσες τεχνικές άνωμαλίες τήν ήμέρα τών άγώνων: διάρκειά πολλών ώρων, εύ-

νοίες διαιτησίας, τεχνικά λάθη, μείωση χρόνου άγώνων, παράλειψη άγώνων;

Γιατί γενικά δέν είδαμε τεχνική πρόοδο στό άθλημα; Μήπως έχουμε ανάγκη από κάποιον πραγματικό ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ; Πληρώνουμε πού πληρώνουμε;

Αυτά είχαμε γράψει στό τεύχος 4/4. Τά επαναλαμβάνουμε και συμπληρώνουμε μέ όρισμένες άπορίες μας ακόμα:

Γιατί δέν συμμετέχουν σέ άγώνες καλοί άθλητές; Μήπως ό ΣΕΓΑΣ τούς χρωστάει πολλούς μήνες από τά ψίχουλα πού λέει "όδοιπορικά"; Πού πάνε τά λεφτά;

Γιατί δέν υπάρχει ακόμα μία αίθουσα τής προκοπής γιά τζούντο; Γιατί δέν υπάρχουν τατάμι και κιμονό; Πού πάνε τά λεφτά;

Γιατί δέν έχει φέρει ό ΣΕΓΑΣ ακόμα κανένα προπονητή επίπεδου ένθνικής ομάδας, αλλά άρκεΐται στή σημερινή κατάσταση; Τόν βολεύει;

Η μόνη επαφή πού έχει τό Διοικητικό Συμβούλιο του ΣΕΓΑΣ μέ τό Τζούντο είναι οί έκθέσεις γιά τό άθλημα του Γενικού Γραμματέα του ΣΕΓΑΣ και προέδρου τής Τεχνικής Έπιτροπής Τζούντο κ. Άναγνωστάκη. Κανένας από τό Διοικητικό Συμβούλιο του ΣΕΓΑΣ (ίσως ένας), ούτε ό κ. Άναγνωστάκης, έχει άσχοληθεί ποτέ ενεργά μέ τό Τζούντο. Πώς τό έχουν αγαπήσει τόσο-τόσο πολύ και κόβονται γιά τήν πρόοδό του ώστε νά θέλει τό Τζούντο νά κάνει δική του όμοσπονδία και όλοι αυτοί δέν τό αφήνουν; Νά πούμε γιά τά μέλη τής τεχνικής έπιτροπής, μάλιστα! "Όλοι αυτοί οί κύριοι άσχολήθηκαν επί χρόνια μέ τό τζούντο, τό αγάπησαν, τήν "ψώνισαν" ιδρωκοπόντας επί ώρες μέσα στό τζουντόγκι τους και θυσιάζονται γιά τό άθλημα. "Ο κ. Άναγνωστάκης και ό ΣΕΓΑΣ υποτιθεμένου ότι προσφέρουν τόν κόπο τους και τόν χρόνο τους χωρίς κανένα οικονομικό όφελος πώς πότε και πού αγάπησαν τό τζούντο τόσο, ώστε νά ύποφέρουν τή φασαρία του και νά μήν τό διώχνουν νά πάει στό καλό, νά κάνει δική του όμοσπονδία;

Έχω προσφερθεί 3-4 φορές νά βοηθήσω τό άθλημα σάν μέλος τής Τεχνικής Έπιτροπής και πάντα έπαιρνα τήν άπάντηση πώς είμαι επαγγελματίας λόγω περιοδικού. Δηλαδή από τή θέση πού θά είχα στή τεχνική έπιτροπή θά αποκόμιζα όφέλη γιά τό περιοδικό. "Ε, λοιπόν, δηλώνω ότι τό περιοδικό δέν είχε ποτέ κέρδη από τό τζούντο παρά μόνο ζημία. Και αν δέν πείθεται ή Τεχνική Έπιτροπή Τζούντο και ό κ. Άναγνωστάκης, τούς διαθέτω τό 1/3 του περιοδικού νά γράφουν γιά τζούντο μέ τούς όρους νά πληρώνουν τό 1/3 τών εξόδων έκδόσεως και νά παίρνουν τό 1/3 τών πωλήσεων του περιοδικού. Άλλά και από μία άλλη άποψη, ήδη στήν Τεχνική Έπιτροπή Τζούντο υπάρχουν δύο "επαγγελματίες". Οί σχολές τών κυρίων Βερώνη και Βόλαρη μέ τίς είκονικές μορφές συλλόγων (διαφημιστικό κόλπο) έχουν αντιπροσώπους τους στήν Τεχνική Έπιτροπή του Τζούντο. Κάπου άλλο, λοιπόν, κολλάει τό κράτημα πού μου γίνεται, σάν περιοδικό φυσικά, μακριά από τίς συνεδριάσεις τίς έκδηλώσεις και τά διάφορα νέα του τζούντο. Ίσως έχω τό έλάττωμα νά μήν σκεπάζω τά άπλυτα πράγμα πού δέν άρέσει.

Άλλά και κάπως άλλιώς νά δούμε τό θέμα. Ρώτησε ποτέ αυτή ή Τεχνική Έπιτροπή αν τά όσα κάνει συμφωνούν μέ τή γνώμη του κόσμου του Τζούντο; Διαχειρίζεται ένα έμψυχο ύλικό (τούς άθλητές) και ένα άψυχο ύλικό (τή χρηματοδότηση του άθλήματος) Είναι κατά σειρά:

1) Γενική Γραμματεία Άθλητισμού (δίνει τό χρήμα)

2) Τεχνική Έπιτροπή Τζούντο - κ. Άναγνωστάκης - και ΣΕΓΑΣ (ξοδεύουν τό χρήμα).

3) Άθλητές, προπονητές, ύλικά (γι' αυτούς ξοδεύεται τό χρήμα).

Ξέρει ό 1) τί άνάγκες έχει ό 3) και αν κάνει καλά τή δουλειά του ό 2). Έχει ένδιαφερθεί ποτέ ό 1) νά καλέσει τούς 3) και νά τούς ρωτήσει αν ό-λα πάνε καλά; Υποτίθεται πώς γι' αυτούς ένδιαφέρεται! Άλλά γιά τί πολυτέλειες συζητάμε; Έδω δέν ύπολογίζει ή Τεχνική Έπιτροπή τί θά θέλανε οί άθλητές, γιατί αν ύπολόγιζε θά φρόντιζε νά τούς φέρει προπονητή τής προκοπής και δέν θά είχε τελματώσει τό άθλημα.

Τί άλλο νά πώ; Γιά τούς "χιλιάδες φιλάθλους" τών άγώνων, γιά τίς δικές τους προαγωγές, (άραγε πήραν όλοι από 40 ντάν και μου τό κρύβουν;) γιά τούς κανονισμούς προαγωγών, γιά τίς διοργανώσεις και τά ταξείδια; Άκόμα και στήν τελευταία άστεια διοργάνωση μέ τούς Αιγύπτιους πού έβαλαν τόν Γερμανό τουρίστα στό 86 κιλά, ή έκθεση μέλους τής Τεχνικής Έπιτροπής πρós τόν ΣΕΓΑΣ. Έγραφε: "ή διοργάνωση τών άγώνων έστέφθη υπό πλήρους επιτυχίας". Τό ίδιο όπωσδήποτε θά έλεγε και ή έκθεση του κ. Άναγνωστάκη πρós τό Δ.Σ. του ΣΕΓΑΣ και πάει λέγοντας. Πού νά μάθει ή Γ.Γ. Άθλητισμού τί γίνεται στό άθλημα!

Φοβάμαι πώς χρειάζονται δραστικά μέτρα στό όποια είμαι πρόθυμος νά πάρω μέρος. Και υπάρχουν πολλά τέτοια. Πέρασαν οί εποχές πού άνέβαιναν μερικοί στό σβέρκο άλλων και κατέβαιναν όταν βαρύνονταν. Ένας έλεύθερος άθλητής μέ τήν προσωπικότητα του τζουντόκα, πού δέν είναι τυχαία, μπορεί νά διαμαρτυρηθεί γιά κάτι πού δέν του άρέσει νά τό καταγγείλει, νά τό πολεμίσει και, αν δέν τόν ίκανοποιήσει τελικά, νά του γυρίσει τήν πλάτη.

Άς μήν ξεχνάμε ποτέ: Τό άθλημα είναι οί άθλητές στό μεγάλο του ποσοστό.

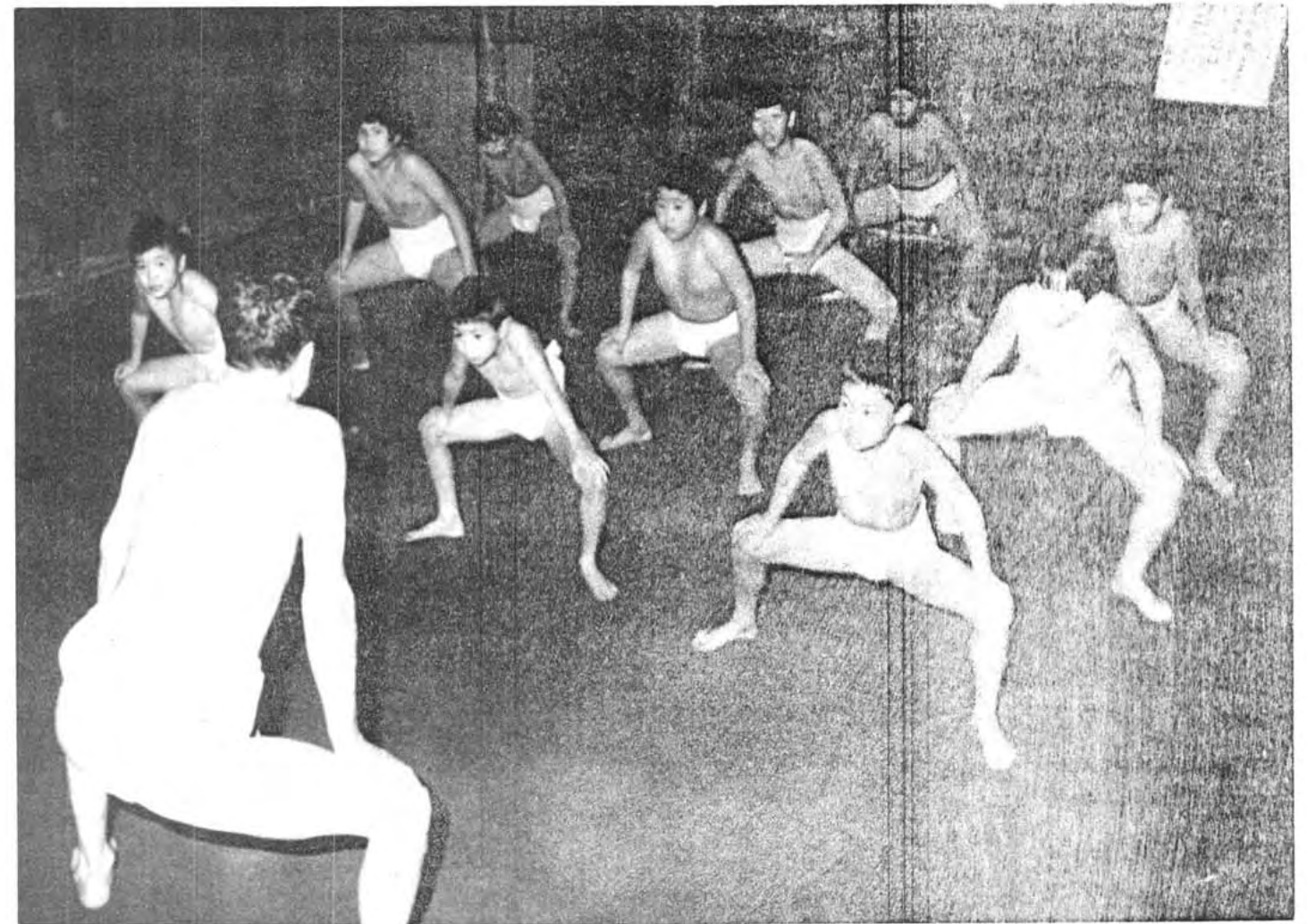
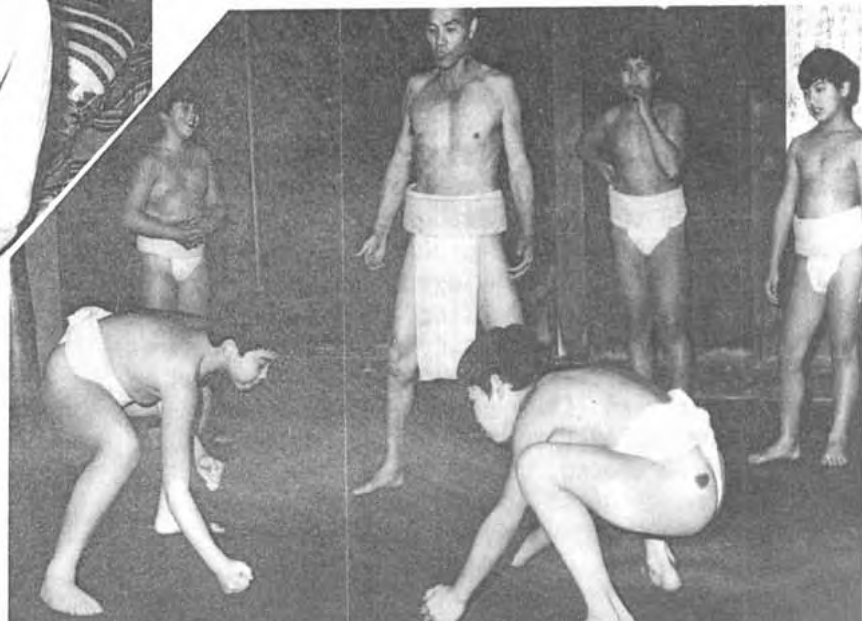
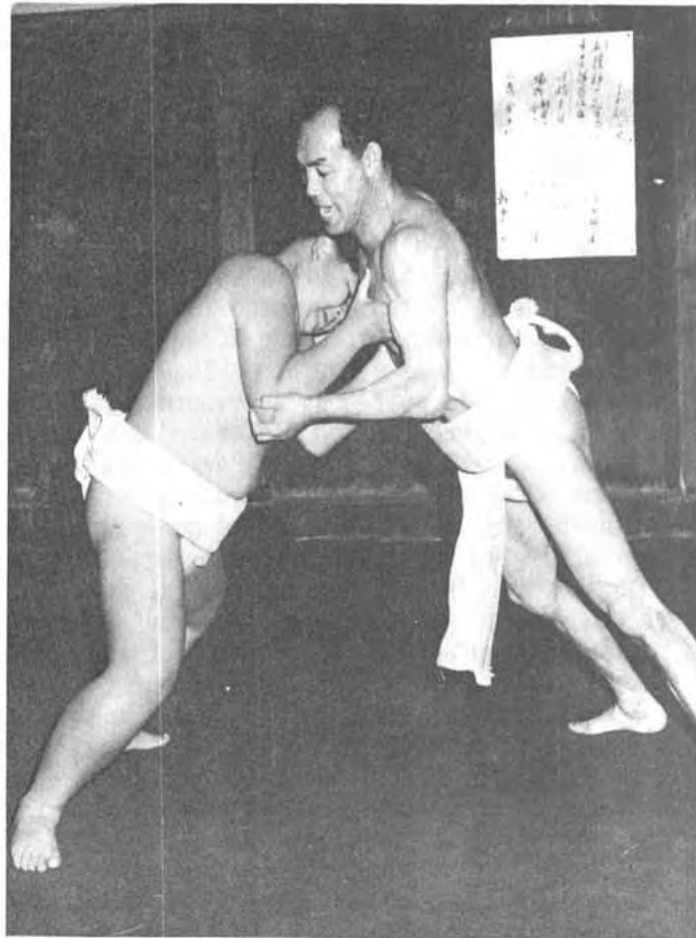
Θύμιος Περισίδης

ΣΟΥΜΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Story by John Robertson
Photos by Arthur Tansley

Μιά μικρή "μπέγια" (σταύλος) για σουμό που βρίσκεται κάπου στα περίχωρα του Τόκιο, μās έδω σε τήν εύκαιρία για μιά κοντινή ματιά σέ νεαρά παιδιά που εξασκούνται στήν άρχαία τέχνη του 'Ι απωνικού Σουμό.

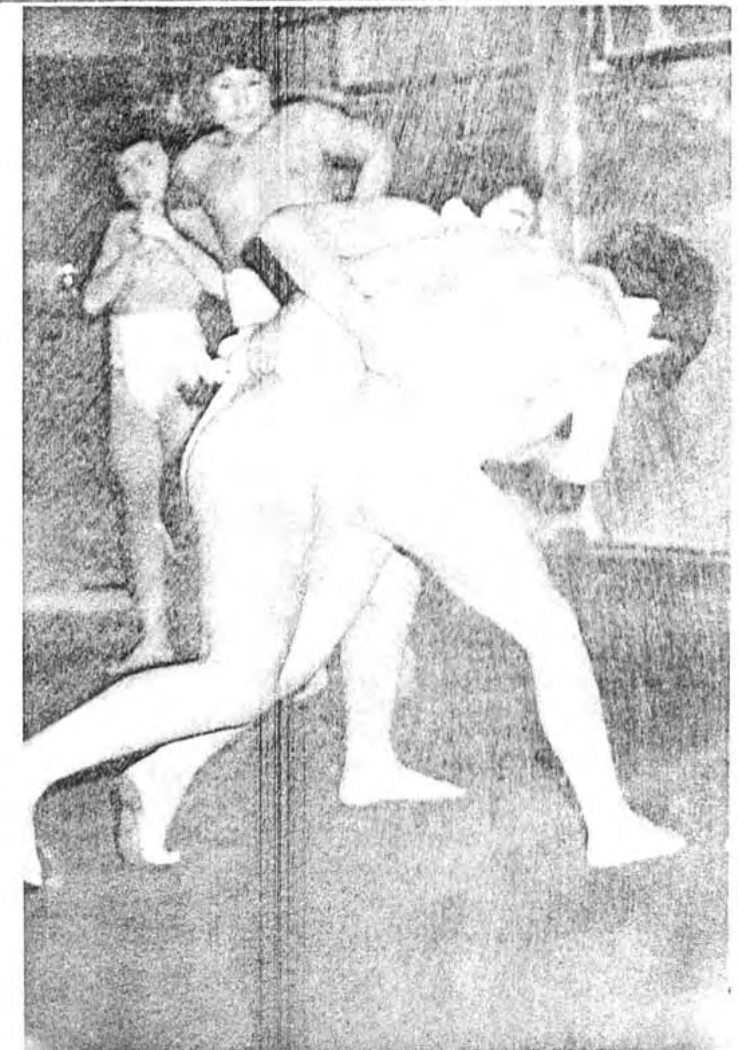
Περίπου 50 αγόρια από τήν ηλικία τών 10χρόνων, εξασκούνται στόν "σταύλο" τούς θερινούς μήνες. Στόν ψυχρό καιρό, ό αριθμός τών μαθητών, πέφτει γύρω στούς 12, ή κάπου τόσοι. 'Η προπόνηση συνήθως διαρκεί περίπου 1 ώρα, καί όλοι οί μαθητές φορούν τό Mawashi (ρούχο τής άσφυϊκής χώρας). 'Ανάλογα μέ τήν περιφέρεια του άγοριού, τό Mawashi συνήθως τυλίγεται γύρω από τό σώμα πέντε φορές. Κατά τήν διάρκεια τής επίσκεψέως μας στόν σταύλο, μιλήσαμε μέ τόν δάσκαλο καί τά παιδιά. Σ'όλα άρεσε ή προπόνηση πάρα πολύ, καί άν καί ή θερμοκρασία ήταν 15 βαθμοί, ή ψυχρότητα του βρώμικου πατώματος δέν τά ένοχλούσε. Τά 10 παιδιά που ήταν παρόντα όταν παρακολουθήσαμε λαχταρούσαν νά μās δείξουν τίς μαχητικές τους τεχνικές.



Στήν άρχή τής εξάσκησης, έκαναν όλοι μιά γραμμή μπροστά στόν δάσκαλό τους, καί ύποκλίθηκαν πρός τό Shomen. Τό τέντωμα τών ποδιών ήρθε πρώτο, καί μετά τό σήκωμα τών ποδιών στόν άέρα, καί τό κάρφωμα τών ποδιών στό πάτωμα. Μετά άπ' αυτή τή ρουτίνα, άκολουθεϊ ή εξάσκηση του συρσίματος τών ποδιών στό βρώμικο πάτωμα. Μ'αυτό, καθε μαθητής φαντάζεται ότι σπρώχνει τόν αντίπαλο πρός τό ρίγκ, καί πρέπει νά κρατιέται σέ ήμιοκλαδόν, μέ τούς άγκώνες κολλημένους στά πλευρά του. Μετά άπ'αυτό άρχίζει τό συνηθισμένο keiko (προπόνηση). Καθώς ό αριθμός τών μαθητών ήταν ζυγός, μιά ομάδα σχηματίστηκε, καί οί δύο πλευρές άρχισαν νά σπρώχνουν ή μιά τήν άλλη. Τό έλαφρότερο άγόρι ήταν 32 κιλά καί τό βαρύτερο 78. Τό βαρύτερο άγόρι ήταν 11 χρονών. Τά περισσότερα παιδιά τών χειμερινών μαθημάτων, ήταν 11 χρονών.

'Ο σταύλος έπίσης δέχεται καί ένήλικους. Συνήθως εξασκούνται άφοϋ τά παιδιά έχουν τελειώσει, καί για μιά περίοδο 1 1/2 ώρας. 'Υπάρχουν περίπου 15 ένήλικα μέλη, άπ'όλα τά είδη επαγγελματιών. 'Ο κύριος Σοτζέρο Τακαχάσι διδάσκει τά παιδιά, καί είναι επαγγελματίας για 12 χρόνια. 'Όλα του τά πάνω δόντια είναι ψεύτικα, εξαιτίας, τών συνεχών αγώνων μέ αντίπαλους, τών όποιων οί κουτουλιές ήσαν λίγο εκτός στόχου. 'Ο κύριος Τακαχάσι έπίσης ύποφέρει άπό τραύματα του σβέρκου αλλά παρ'όλα αυτά είναι άφοσιωμένος στό νά διδάσκει τούς νέους. Στά 52 του ό Κύριος Τακαχάσι ζυγίζει 70 κιλά καί είναι 1,70.

JOHN ROBERTSON



ΤΟ ΑΤΥΧΗΜΑ ΣΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Συνέχεια από το προηγούμενο

ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΒΙΩΣΗ

Η πρώτη και κύρια απαίτηση, σύμφωνα με την πείρα, είναι οι βασικές γνώσεις τού πώς να επαναφέρει κανείς στην ομαλή λειτουργία τού καρδιοαναπνευστικού συστήματος. Είναι μιά αρκετά γνωστή διαδικασία, πού έχει σώσει άμετρητο αριθμό "θυμάτων", πού κατάρρευσαν χωρίς κανένα φανερό δείγμα άναπνοης.

Η διαδικασία πρωταρχικά περιλαμβάνει τή διάγνωση, αν πράγματι ένα άτομο είναι άναίσθητο χωρίς παλμό και άναπνοή, και στή συνέχεια έρχεται ή τεχνητή άναπνοή και τού μασάζ στή καρδιά. Δέν πρέπει νά ξεχνάμε ότι, αν όποιοσδήποτε παραμείνει άναίσθητος χωρίς άνταλλαγή όξυγόνου στόν εγκέφαλο παραπάνω από τρία λεπτά, θά πάθει μόνιμη βλάβη με τήν τραγική πιθανότητα νά παραμείνει φυτό. Έξ'αίτίας αύτου άκριβώς είναι ζωτικής σημασίας ή γνώση τής διαδικασίας αύτης σέ κάθε έκπαι δευτή πολεμικών τεχνών.

Πολλοί θά συμφωνήσουν ότι είναι σπάνιο μέχρι και άδύνατο νά κτυπηθί κάποιος στή προπόνηση ή κατά τήν διάρκεια άγώνων ώστε νά έρθει σέ αύτή τή κατάσταση. Άπάντηση σέ αύτό θά ήταν ότι δέν χρειάζεται νά ύπάρχει στό ιστορικό κάποιος θάνατος γιά νά είναι κανείς προετοιμασμένος νά προλάβει μιά τέτοια τραγική κατάληξη με όλες τές έπίσης τραγικές συνέπειές της. Αν οι εκπαιδευτές, δέν γνωρίζουν τή διαδικασία αύτή είναι καθαρά ύπό τήν ευθύνη τους νά φροντίσουν νά τή μάθουν από τούς διάφορους σταθμούς τού Έρυθρού Σταυρού, και τές ειδικές ομάδες Πρώτων βοθητών, πού προσφέρουν τή σχετική έκπαίδευση έντελώς δωρεάν σέ όλες τές χώρες.

ΜΑΣΑΖ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ

Τό όστό τού στέρνου πρέπει νά πιέζεται κατα κόρυφα περίπου 2,5 με 4 εκατοστά ώστε ή κίνηση νά προκαλεί τήν άπαιτούμενη κυκλοφορία. Η έξωτερική αύτή συμπίεση τής καρδιάς διώχνει τού αίμα από αύτή πρós τούς πνεύμονες και τού ύπόλοιπο σώμα. Με τή χαλάρωση τού χεριού καθώς τού στέρνο επανέρχεται στή θέση του ή καρδιά γεμίζει πάλι με αίμα. Ο κύκλος επαναλαμβάνεται κάθε δευτερόλεπτο (60 φορές



τό λεπτό). "Αν είναι διαθέσιμα δύο άτομα τότε τού ένα θά κάνει τές μαλάξεις τής καρδιάς και τού άλλο θά κάνει τεχνητή άναπνοή στόμα με στόμα κάθε τέσσερα με πέντε δευτερόλεπτα. "Αν όμως ύπάρχει μόνο ένα άτομο τότε κάθε πέντε καρδιακές μαλάξεις πρέπει νά διακόπτεται γιά νά κάνει μιά τεχνητή άναπνοή.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΝ ΕΝΑ ΤΕΤΟΙΟ ΑΤΟΜΟ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΕΙ.

Σέ ένα άναίσθητο άτομο οι μύες τών σιαγόνων είναι χαλαροί και έμποδίζουν τήν είσοδο τού άέρα από τού στόμα. Μόνο διορθώνοντας τήν κατάσταση αύτή μπορεί νά επιτευχθεί έλεύθερη είσοδος τού άέρα. Η καλύτερη και απλούστερη μέθοδος γιά νά γίνει αύτό, είναι νά σηκώσετε τόν αυχένα άφήνοντας ταυτόχρονα τού κεφάλι νά γείρει πρós τά πίσω όσο πλιό πολύ είναι δυνατόν.

Αυτό πρέπει νά είναι τού πρώτο βήμα στήν τεχνητή άναπνοή. Μερικές φορές μάλιστα ή άπελευθέρωση τής είσοδου τού άέρα είναι τού μόνο, πού χρειάζεται γιά νά αρχίσει νά άναπνέει τού άναίσθητο άτομο από μόνο του. Στή περίπτωση, πού ό "άεραγωγός" είναι φραγμένος από ξένα σώματα, φλέγματα έμετο ή βλέννες, τού θύμα πρέπει νά γυριστεί με τού κεφάλι πρós τά κάτω γιά νά άποβληθού.



Κρατείστε τού κεφάλι σταθερά (άριστερά) σκεπάζετε τού στόμα τού άναίσθητου άτόμου με τά χείλια και φυσήξτε αρκετά δυνατά ώστε νά φυσκάνουν οι πνεύμονες. Αυτό πρέπει νά γίνει νά δώδεκα φορές τού λεπτό.

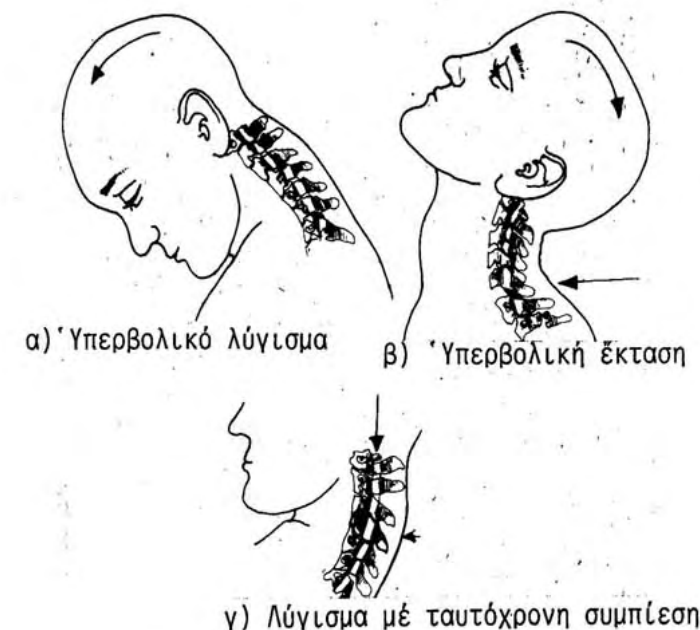
"Αν ή άναπνοή δέν αρχίσει και πάλι με τού άνοιγμα τού "άεραγωγού", αρχίστε ρυθμικά έμφυσήματα τών πνευμόνων από τού στόμα ή τήν μύτη τού θύματος. Η τεχνητή άναπνοή είναι αρκετή γιά νά όξυγονώσει τού αίμα και νά επαναφέρει τήν φυσιολογική άναπνοή, αν οι παλμοί στίς καρτιδες άρτηρές δείχνουν ότι ή καρδιά κτυπά κανονικά.

Γιά τήν άπελευθέρωση τής είσοδου τού άέρα και τήν αρχή τής τεχνητής άναπνοης δέν χρειάζονται παρά λίγα δευτερόλεπτα. Μετά τά πρώτα τέσσερα έμφυσήματα στούς πνεύμονες, ψάξτε χωρίς νά σταματήσετε γιά τόν παλμό στίς καρτιδες, άρτηρές στά πλευρά τού μίλου τού Άδάμ. "Αν δέν ύπάρχει παλμός, σημαίνει ότι ή κυκλοφορία τού αίματος είναι άσθενής. Στή περίπτωση αύτή ταυτόχρονα με τήν τεχνητή άναπνοή πρέπει νά αρχίσουν και έξωτερικές μαλάξεις στήν καρδιά. Ο συνδυασμός και τών δύο πρέπει νά συνεχιστεί μέχρι τήν πλήρη άποκατάσταση τής άναπνοης και τών καρδιακών παλμών, όπως περιγράφεται παραπάνω.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ.

Η δεύτερη βασική γνώση κατευθύνεται πρós τή σωστή διάγνωση τών τραυμάτων στόν αυχένα ή στό κεφάλι. Έχει παρατηρηθεί ότι τές περισσότερες φορές, πού κάποιος πέφτει κτυπημένος ή βιαστική ένέργεια, πού ακολουθείται από τά παρευρισκόμενα άτομα, συναθλητές και εκπαιδευτές (καλοπροαίρετα φυσικά), είναι νά σηκώσουν όρθιο τού τραυματισμένο άτομο.

ΟΙ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΣΤΟΥΣ ΣΠΟΝΔΥΛΟΥΣ



Αυτό τού είδους ή αντίδραση μπορεί νά έχει σαν αποτέλεσμα σοβαρές έπιπλοκές, αν βρισκόμαστε στήν περίπτωση τραυματισμένου αυχένα. Πρέπει νά βεβαιωθεί πρώτα κανείς ότι ή άναίσθησία δέν όφείλεται σέ τραύμα σέ σπονδύλους τού αυχένα, πρίν γίνει ή παραμικρή προσπάθεια νά μετακινηθεί τού τραυματίας. Σέ κάθε περίπτωση μάλιστα, πού ένα άναίσθητο άτομο άναπνέει κανονικά και έχει αρκετά δυνατό παλμό, πρέπει νά θεωρήσουμε σχεδόν βεβαιότητα τόν τραυματισμό τού αυχένα.

Στή περίπτωση, πού ό τραυματίας έχει τές αισθήσεις του, αλλά παραπονείται γιά πόνους στόν αυχένα, μουδιάσματα, ή άνικανότητα νά κινηθεί τού μέλη του, πρέπει νά εξετασθεί με όλες τές προφυλάξεις γιά πιθανή ζημιά στόν αυχένα και στήν σπονδυλική στήλη. Κάτω από παρόμοιες συνθήκες ή ευθύνη τού εκπαιδευτή περιορίζεται στή διάγνωση τής φύσης τού τραύματος και τή μεταφορά τού τραυματία με άσθενοφόρο στό νοσοκομείο. Πρέπει επίσης νά είναι αρκετά έμπειρος στό σωστό τρόπο μετακίνησης τού τραυματία αν κάτι τέτοιο είναι άπόλυτα άναγκαίο.

Η τρίτη βασική απαίτηση είναι να γνωρίζουν οι εκπαιδευτές το πώς να σταματήσουν την αιμορραγία των τραυμάτων. Νομίζω ότι η πιο συνηθισμένη περίπτωση σχισίματος είναι αυτή των τραυμάτων στο πρόσωπο, που η αιμορραγία ελέγχεται εύκολα με άλλη πίεση με το χέρι πάνω στο τραύμα. Επιδείχεται καθαρή και κατά προτίμηση αποστειρωμένη γάζα, μέχρις ότου η πληγή πάψει να αιμορραγεί.

Αν η πληγή είναι ανοιχτή και φαίνεται βαθιά, τότε θα χρειαστεί χειρουργική επέμβαση για το κλείσιμο της με ειδική ραφή. Η αιμορραγία της μύτης μπορεί εύκολα να σταματήσει με δυνατό και συνεχές τσίμπημα στο κατώτερο μέρος του διαφράγματος στην άκρη της μύτης, όπου και δημιουργείται στην πλειοψηφία των περιπτώσεων η αιμορραγία.

Η μύτη πρέπει να κρατηθεί σφικτά μεταξύ του αντίχειρα και του δείκτη περίπου για δύο λεπτά. Αυτό είναι συνήθως αρκετό για να σταματήσει τελείως η αιμορραγία. Ελαφρά κτυπημάτια στη μύτη, πόνος στον αυχένα ή στο πάνω χέλιος και άλλες τέτοιες παρόμοιες ενέργειες συνήθως δεν φέρνουν κανένα αποτέλεσμα εκτός εάν η αιμορραγία είναι πολύ μικρή.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΜΑΛΑΚΩΝ ΜΟΡΙΩΝ.

Η τελευταία απαίτηση είναι η άπλη θεραπεία των τραυμάτων των μαλακών μορίων. Η βασική θεραπεία κάθε μώλωπα είναι οι παγωμένες κομπρέσες και τοπική πίεση με τα χέρια ή με τους ειδικούς ελαστικούς επίδεσμους, ενώ αν πρόκειται για άκρο ή ανύψωση του τραυματισμένου μέλους.

Για παράδειγμα, αν κάποιος μαθητής φέρει σοβαρό μώλωπα στον τετρακέφαλο μύ του μηρού με εκχυμώσεις, ισχυρό πόνο και πιθανή τοπική δυσχρωμία, τότε οι κομπρέσες με πάγο είναι απαραίτητες, για να εμποδιστεί εσωτερική αιμορραγία στον μύνα. Ο πάγος πρέπει να παραμείνει στην κτυπημένη περιοχή για 20 λεπτά περίπου.

Στη συνέχεια πρέπει να ακολουθήσει επίδεση με ειδικό ελαστικό επίδεσμο ώστε να περιορίζεται στην κτυπημένη περιοχή ή συγκέντρωση αίματος. Συνήθως είναι απαραίτητη η ανύψωση του τραυματισμένου μέλους για τον ίδιο λόγο, κυρίως όταν το τραύμα βρίσκεται στα άκρα των άκρων. Πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι σε περίπτωση διαστρέματος, εξάρθρωσης ή κατάγματος πρέπει να τοποθετήσουμε απαραίτητα κάποιο έστω και αυτοσχέδιο νάρθηκα και να επιδέσουμε με προσοχή το τραυματισμένο μέλος πριν μετακινήσουμε τον τραυματία για ειδική ιατρική φροντίδα.

Πηγάκια από ξύλο ή εφημερίδες τυλιγμένες σφιχτά σε ρολό τοποθετημένες από όλες τις πλευρές της πάσχουσας άρθρωσης ή του σπασμένου οστού και τυλιγμένες με ελαστικό επίδεσμο, είναι δυνατό να κρατήσουν ακίνητη την τραυματισμένη περιοχή μέχρι να γίνει η μεταφορά στο νοσοκομείο.

Τελειώνοντας θα ήταν σκόπιμο να επαναλάβουμε ότι οι βασικές γνώσεις παροχής πρώτων βοηθειών και η ικανότητα σωστής διάγνωσης των σοβαρών τραυματισμών, αποτελούν ήθικη και νομική υποχρέωση κάθε εκπαιδευτή πολεμικών τεχνών. Τό να αγνοήσει κανείς το γεγονός αυτό, μπορεί να έχει καταστρεπτικά αποτελέσματα, ακόμα και οικονομικά, ιδίως στη περίπτωση, που ο εκπαιδευτής είναι ταυτόχρονα και ιδιοκτήτης γυμναστηρίου. Θα ήταν πραγματικά ευτύχημα ή εκδήλωση ενδιαφέροντος προς την κατεύθυνση αυτή να γινόταν θέμα συζήτησης, στα διάφορα συνέδρια εκπαιδευτών και διαιτητών & να διοργανώνονται ειδικά σεμινάρια.

ΤΕΛΟΣ

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΔΥΝΑΜΗ

Από τον Νίκο Ραφτάκη
1 ντάν στο Στόκοκ Καράτε.

Η μυϊκή δύναμη είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για έναν αθλητή. Κύρια, διότι παρέχει την ισχύ πίσω από κάθε κίνηση. Δεύτερον εξ' αιτίας του ρόλου, που παίζει στη προετοιμασία από τους τραυματισμούς. Οι δυνατοί μυώνες όχι μόνο παρέχουν στον αθλητή τη δυνατότητα να κινείται ισχυρότερα και με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, αλλά επίσης δίνουν μεγαλύτερη σταθερότητα στις αρθρώσεις και τους συνδέσμους είτε πρόκειται για τους αστραγάλους, τα γόνατα, τους γοφούς, τον αυχένα, τους ώμους, τους αγκώνες ή τους καρπούς.

Πριν προχωρήσουμε στη περιγραφή του καλύτερου τρόπου για την ανάπτυξη, μυϊκής δύναμης, και των μεθόδων που πρέπει να ακολουθήσει κανείς, επιβάλλεται να ορίσουμε το τι είναι δύναμη και να δούμε την ουσιαστική διαφορά, που υπάρχει μεταξύ "μυϊκής δύναμης" και "επίδειξη δύναμης".

Οι σκελετικοί μυώνες, οι μόνοι μυώνες, που παράγουν κίνηση του σώματος, αποτελούνται από "μάτσα" χιλιάδων ελαστικών ινών, που ερεθίζονται σε συσπάσεις από ένα μόνο κινητήριο νευρικό ιστό. Τα μάτσα αυτά απολήγουν και ενώνονται σε ένα τένοντα σε κάθε άκρο, όπου προσαρμόζονται στα όστα του σκελετού. Η λειτουργική μάζα ενός μυώνου είναι αυτές ακριβώς οι ομάδες των ελαστικών ινών. Ενώ όμως ο αριθμός των μυϊκών ινών σε κάθε "μάτσο" είναι καθορισμένος και η άντοχή των τενόντων επίσης καθορισμένη για έναν ενήλικα, η μάζα των μυϊκών ινών είναι εκείνη που αυξάνεται δίνοντας ανάπτυξη στον μύνα. Η τάση τώρα που μπορεί να αναπτύξει κάθε μύνας κατά τη σύσπασή τους είναι ανάλογη προς τη μάζα των μυϊκών ινών, που τον αποτελούν. Δυνητικά λοιπόν, ένας μεγάλος μύνας είναι και δυνατός μύνας.

Οι μυϊκές όμως ίνες είπαμε ότι συσπώνται μετά από διαταγές του εγκεφάλου μέσω του νευρικού συστήματος. Συνεπώς στη σύσπασή ενός μύνα αναμειγνύεται και ένας άλλος παράγοντας και αυτός είναι το πόσες από τις υπάρχουσες μυϊκές ίνες μπορούμε να ελέγξουμε κατά την εκτέλεση μιας μυϊκής σύσπασης. Σάν δύναμη λοιπόν, σάν δύναμη "υπόθεμα", μπορεί να οριστεί η ικανότητα των σκελετικών μυών να παράγουν το μέγιστο έργο σε μία σύσπασή κατά επιταγή του εγκεφάλου.

Οι περισσότερες όμως κινήσεις του ανθρώπινου σώματος και ιδιαίτερα αυτές που περιλαμβάνονται στα διάφορα σπόρ, όπου χρειάζεται και έκρηξη δραστηριότητας και επαναληπτικότητα, είναι προϊόντα συνεργασίας και συντονισμού πολλών μυϊκών ομάδων.

Ο συντονισμός είναι μία πολύ σύνθετη διαδικασία. Τα μάτια είναι ο πρώτος κρίκος στην αλυσίδα του συστήματος. Στέλνουν τις εικόνες, που βλέπουμε μέσω των νεύρων στον εγκέφαλο. Ο εγκέφαλος μεταφράζει το σήμα, αποφασίζει ποιού μυώνες πρέπει να συσπαστούν και πόσο δυνατές και γρήγορες πρέπει να είναι οι συσπάσεις, και στη συνέχεια στέλνει το μήνυμα μέσα από ένα άλλο δίκτυο νεύρων. Για κάθε μύνα που συσπάται υπάρχει και ένας "αντίθετος" μύνας που χαλαρώνει & ο εγκέφαλος συντονίζει τις κινήσεις κάθε μύνα στο σώμα ταυτόχρονα και άκαριαα. Η όλη διαδικασία δεν κρατάει παρά ένα απειροελάχιστο κλάσμα του δευτερολέπτου.

Όταν λοιπόν το σώμα κινείται κάθε ένας από τους πεντακόσιους μύνες σας λαμβάνει οδηγίες από τον εγκέφαλο. Αυτός είναι ο λόγος, που μπορεί κανείς μία ολόκληρη ζωή να βελτιώνει το συντονισμό.

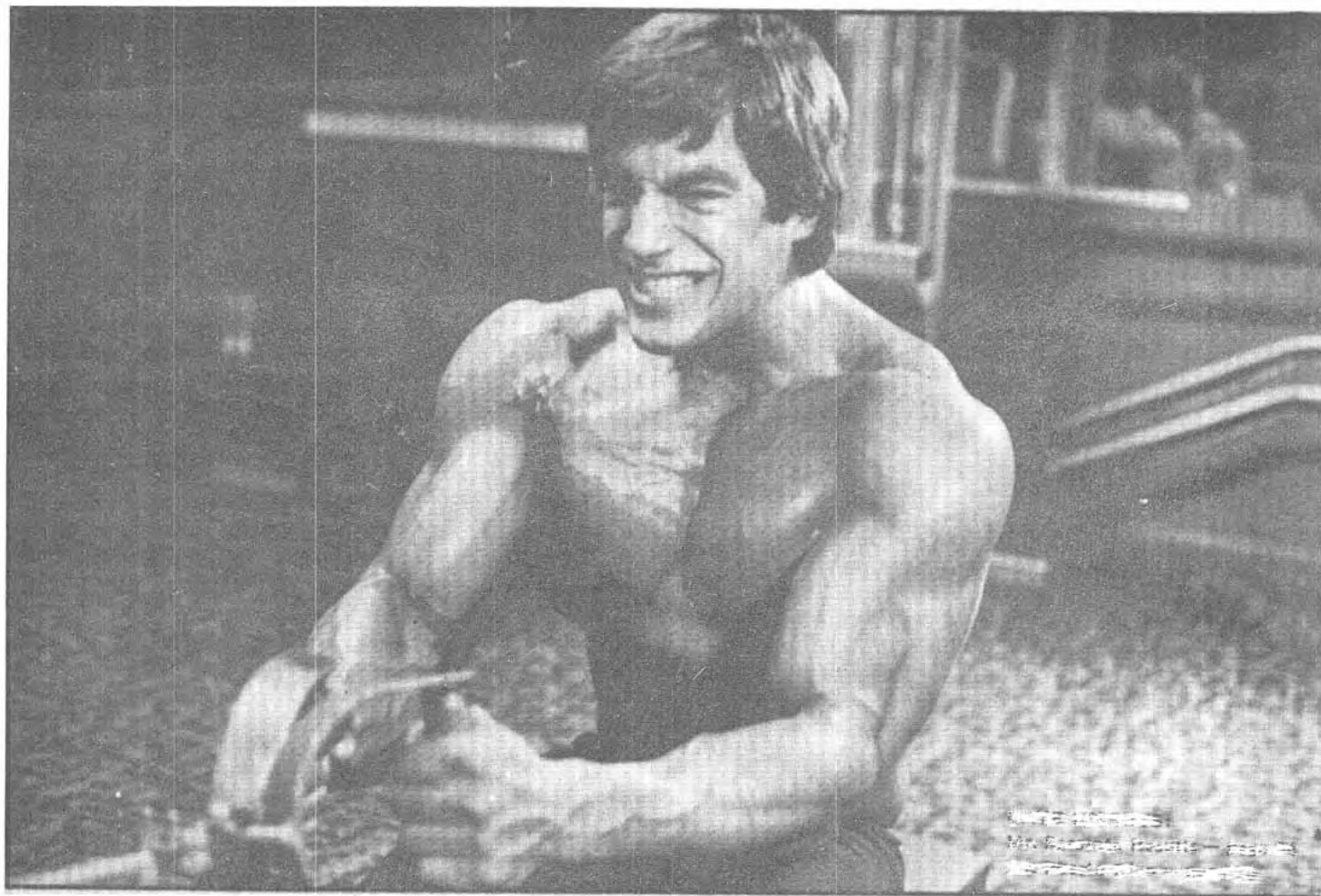
Η εξάσκηση βελτιώνει το συντονισμό κατά δύο τρόπους. Πρώτα ο εγκέφαλος μαθαίνει να μεταφράζει τα διάφορα ερεθίσματα και δεύτερον μαθαίνει να στέλνει πιο συγκεκριμένες και πλήρεις οδηγίες στους μύνες έτσι ώστε η κίνηση να είναι πιο ακριβής και αποτελεσματική.

Οι μύνες αποτελούνται από τουλάχιστον δύο τύπους μυϊκών ινών - τις λευκές και τις κόκκινες μυϊκές ίνες. Οι κόκκινες, που εμφανίζονται έτσι στο μικροσκόπιο λόγω του πλούσιου εφοδιασμού τους με αίμα, ονομάζονται και "αργές" ίνες γιατί μέχρι τώρα πιστευόταν ότι είναι υπεύθυνες για την άντοχή. Ενώ, στις λευκές, ή "γρήγορες" μυϊκές ίνες αποδίδονταν η ταχύτητα και η δύναμη. Η αναλογία "γρήγορων" και "αργών" μυϊκών ινών είναι καθορισμένος με τη γέννηση κάθε ατόμου.

Τελευταίες όμως έρευνες θέτουν υπό αμφισβήτηση τις δοξασίες αυτές και δεν είναι πια βέβαια ότι μια μυϊκή ίνα επειδή είναι λευκή είναι "γρήγορη" ή επειδή είναι κόκκινη είναι "αργή". Οι πιο τελευταίες ταξινομήσεις αναφέρουν τουλάχιστον οχτώ διαφορετικά είδη μυϊκών ινών σε διάφορα ζώα. Ένα ζώο γεννιέται με ίνες τύπου I & II C. Ο τύπος IIC δίνει ανάπτυξη στις ενήλικες ίνες τύπων IIA και IIB. Οι ίνες του τύπου I είναι "αργές" ίνες, ενώ για τα υπόλοιπα είδη δεν έχει ακόμη καθοριστεί σαφώς ο ρόλος τους. Μέλλουσες λέξεις είναι αδύνατον να απλοποιήσουμε τη σύμπλοκη ταξινόμηση των μυϊκών ινών σε λευκές - γρήγορες και κόκκινες - αργές. Καθώς μάλιστα ο οργανισμός ανεβαίνει στη γενετική κλίμακα έχει διαπιστωθεί ότι η διαφορά μεταξύ των τύπων μυϊκών ινών φθίνει. Άλλωστε επειδή δεν είναι δυνατόν να γίνει βιοψία στην κύρια μάζα ενός έργου ζόμενου ανθρώπινου μύνα, τα μέχρι τώρα πορίσματα βασίζονται κυρίως σε βιοψίες μυώνων ζώων. Μέχρις ότου λοιπόν η κατανομή και ο ρόλος των ρόλων των διαφόρων μυϊκών ινών σε κάθε μυϊκή ομάδα καθοριστεί μετά από ολοκληρωμένες φυσιολογικές και βιοχημικές μελέτες, δεν είναι δυνατόν να εξαχθούν συμπεράσματα πάνω στον τρόπο, που οι μυϊκές ίνες επηρεάζονται από το είδος της προπόνησης.



Πατησίων και Σατωβριάνδου
(άπέναντι από το MINION)
θα βρείτε ΤΟΜΟΥΣ και ΑΦΙΣΣΕΣ

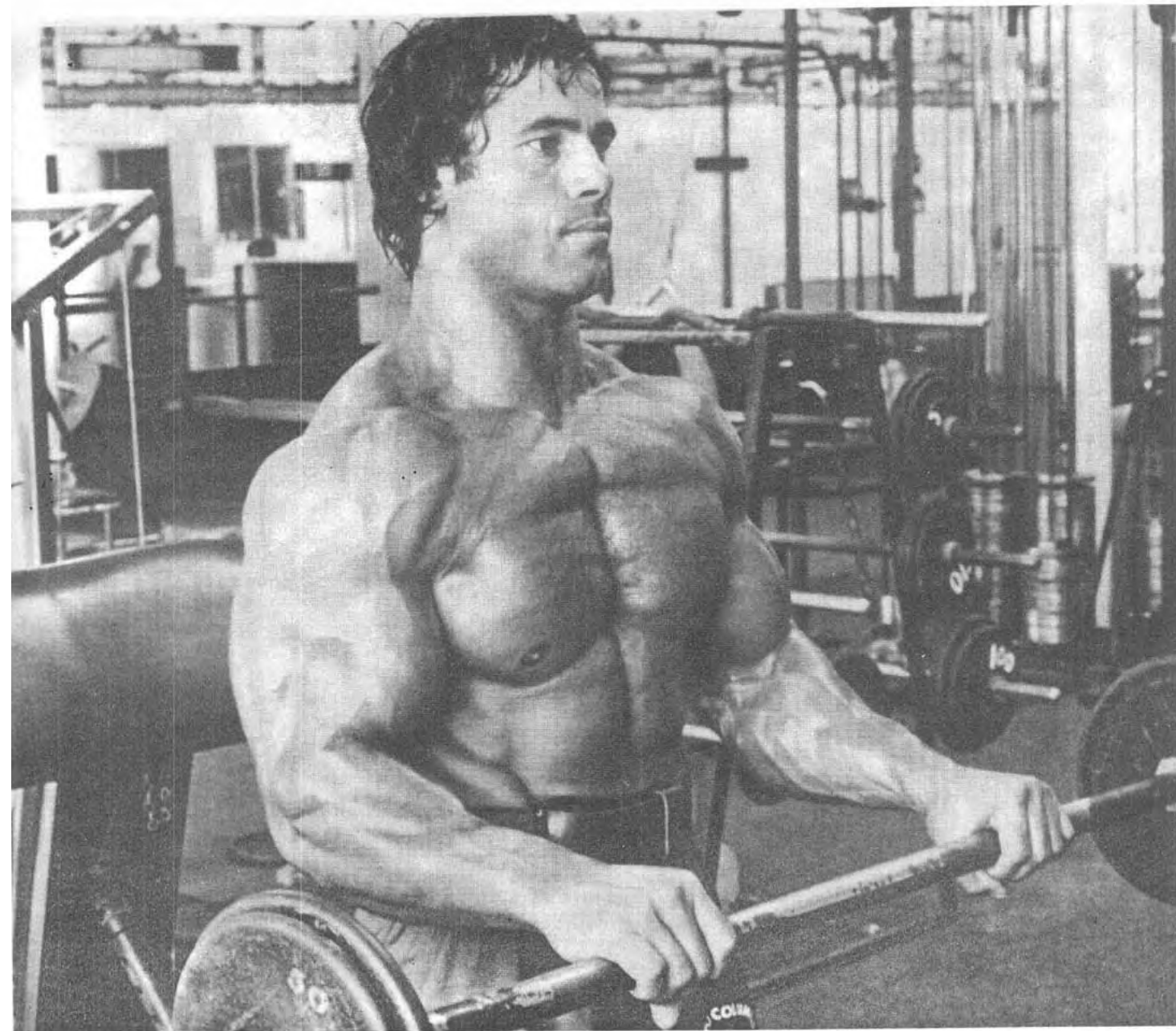


Κατά συνέπεια η προπόνηση με γρήγορες κινήσεις δεν φτιάχνει γρήγορους μυώνες και ή αργή άργους, αλλά τα αποτελέσματα της ταχύτητας στη προπόνηση θα πρέπει καλύτερα να τα αποδόσει κανείς στη προσαρμογή και ανάπτυξη του αντίστοιχου συντονισμού. Έτσι οι προπονητές, που καθοδηγούν, τους αθλητές τους να γυμνάζονται με βάρη εκτελώντας έκρηκτικά τις επαναλήψεις θα πρέπει να θυμηθούν ότι κάτι τέτοιο δεν είναι μόνο επικίνδυνο, αλλά, όπως θα δείχτει και παρακάτω, τελείως αντιπαραγωγικό για την ανάπτυξη δύναμης. Οι αθλητές της άρσης βαρών, που εκτελούν παρόμοια, τις επαναλήψεις σαν μέρος της προπόνησής τους δεν αναπτύσσουν με τον τρόπο αυτό δύναμη, αλλά καλιεργούν τον μυϊκό τους έλεγχο και τον συντονισμό στο γρήγορο χειρισμό βαρών, εφ'όσον το άθλημά τους απαιτεί αυτήν ακριβώς την ικανότητα.

Η εκτέλεση μιας σύνθετης κίνησης, ή η επανάληψη μιας σειράς συνθέτων κινήσεως με όρισμένο τρόπο, ρυθμό, ταχύτητα και αποτελεσματικότητα είναι αυτό, που πρέπει να διαχωρίσουμε από τη δύναμη "υπόθεμα" και να ονομάσουμε "έπιδειξη" της δύναμης. Οι διάφορες ικανότητες του σώματος στην επίδειξη της δύναμης κτίζονται πάνω στο μυϊκό "υπόθεμα" και με την χρήση αυτού. Ένω λοι-

πόν, όταν επιθυμούμε μυϊκή ικανότητα σε μία συγκεκριμένη εργασία, ή καλύτερη εξάσκηση είναι αυτή ή ίδια ή εργασία, ή εξάσκηση αυτή θα γίνει με την καλλιέργεια του υπάρχοντος μυϊκού υποθέματος. Όσο πιο δυνατό είναι το μυϊκό υπόθεμα τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι και η καλλιέργειά του. Για παράδειγμα ένας άκοντιστής θα γίνει καλός άκοντιστής εξασκούμενος στη ρίψη του άκοντιού και της τεχνικής, αλλά αυτό θα το κάνει χρησιμοποιώντας τη δύναμή του "υπόθεμα" και όσο πιο μεγάλη είναι αυτή, τόσο πιο μεγάλες είναι οι δυνατότητες για τα αποτελέσματα της εξάσκησης του στη ρίψη του άκοντιού. Σε άλλη πάλι περίπτωση ένας ικανός αθλητής της άρσεως βαρών είναι σε θέση να σηκώνει βάρη με όρισμένο τρόπο, που άνθρωποι με μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη "υπόθεμα" να μην μπορούν να σηκώσουν, αλλά σε όσο πιο μεγάλη μυϊκή δύναμη βασίζεται η τεχνική του αθλητή, τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι.

Σε όλα ανεξαίρετα τα σπόρ, οι αθλητές πρέπει να χωρίζουν την προπόνησή τους σε δύο βασικά μέρη. Πρώτον εκείνο στο οποίο θα αναπτύξουν τη φυσική τους κατάσταση, δύναμη και άντοχή, δυνάμοντας γενικά όλες τις μυϊκές τους ομάδες, & δεύτερον εκείνο στο οποίο θα καλιεργούν το μυϊκό συντονισμό στη τεχνική των κινήσεων, που πε-



ριλαμβάνει το σπόρ τους. Το βάρος, που πρέπει να δίνεται στο κάθε μέρος, και η φύση αυτών, εξαρτάται από το συγκεκριμένο άθλημα.

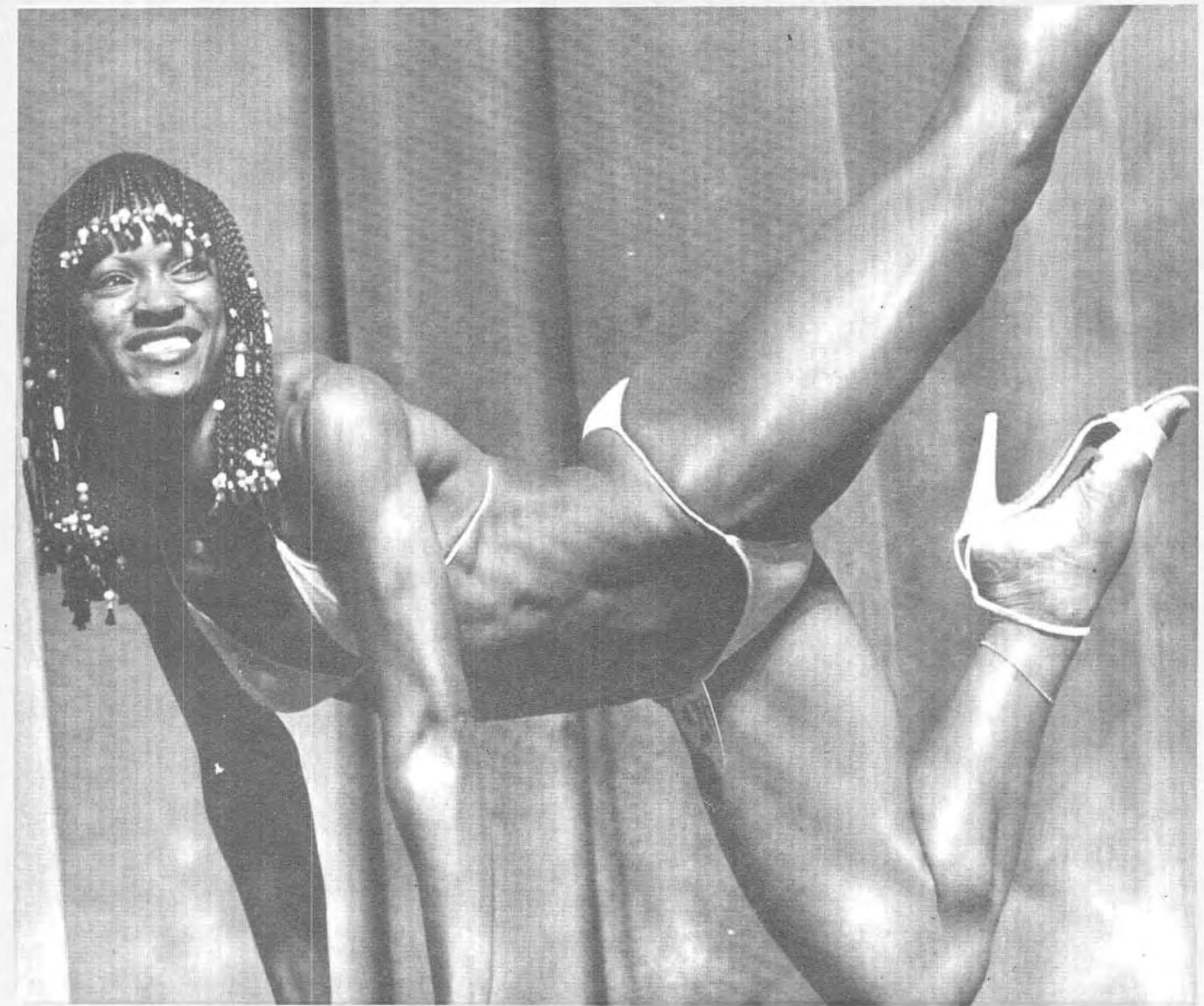
Δεν πρέπει ποτέ να προσπαθούμε να βελτιώσουμε την επίδοσή μας στη τεχνική εφευρίσκοντας κινήσεις με βάρη, που να μοιάζουν με αυτές, που περιλαμβάνονται στα σπόρ μας. Αυτή είναι μία άρχή, που παραβιάζεται πάρα πολύ συχνά από άπειρους αλλά και έμπειρους προπονητές και αθλητές.

Ας πάρουμε για παράδειγμα τους καρατέκα, που προσπαθούν να δυναμώσουν τις τεχνικές των λακτισμάτων, δένοντας βαράκια στους αστραγάλους τους. Έκ πρώτης όψεως τίποτε δεν αλλάζει ή τεχνική μένει ή ίδια ενώ μάλιστα το γεγονός ότι τώρα έχουν να υπερνικήσουν μεγαλύτερη αντίσταση τους λέει ότι θα δυναμώσουν. Στην πραγματικότητα όμως τα αποτελέσματα μιας τέτοιας προπόνησης θα είναι τραγικά. Την πρώτη περίοδο πιθανόν να αισθάνονται τα πόδια τους ελαφρύτερα & να έχουν ως εκ τούτου τη ψευδαίσθηση της μεγαλύτερης ταχύτητας, όμως σε λίγο καιρό οι τεχνικές θα αποκτήσουν την "αγαρμπωσύνη" των τεχνικών ενός αρχάριου και θα χάσουν και ταχύτητα και δύναμη. Ας εξετάσουμε όμως έναν-έναν τους παρά-

γοντες, που λειτουργούν στην περίπτωση αυτή. Πρώτα-πρώτα μία καταπόνηση που ανέρχεται στο διπλάσιο με τριπλάσιο του βάρους, που χρησιμοποιείται, κατευθύνεται προς τους συνδέσμους & τους τένοντες κάνοντας βεβαιότητα ένα πιθανό σοβαρό τραυματισμό. Δεύτερον κατά το μεγαλύτερο μέρος της διαδρομής του ποδιού το βάρος λόγω της κεντημένης τους όρμης περισσότερο τραβάει τους μύες του ποδιού παρά οι μύες σπράχνουν το βάρος, ενώ η κίνηση της επιστροφής γίνεται σχεδόν από μόνη της, μειώνοντας έτσι την ικανότητα μυϊκού ελέγχου κατά την κίνηση, ή οποία ικανότητα μυϊκού ελέγχου αντί να καλιεργείται, υποβαθμίζεται. Τρίτον η κατανομή του βάρους στο πόδι είναι τώρα διαφορετική από την πραγματική με αποτέλεσμα το νευρικό σύστημα να δίνει διαφορετικές εντολές στους διάφορους μύες, προκαλώντας έτσι τρομερή σύγχυση στην τεχνική. Τέταρτον η προσπάθεια να υπερνικηθεί το πρόσθετο βάρος έχει σαν αποτέλεσμα να αποσυγκεντρώνει τη δύναμη της τεχνικής, που αντί να κατευθύνεται από μέσα προς τα έξω, ορίζοντια, κατευθύνεται από κάτω προς τα πάνω. Και πέμπτον, το γεγονός ότι κατά το μεγαλύτερο μέρος των κινήσεων οι μύες καταπονούνται σε μεγάλες εξωγενείς επιταχύνσεις



"Every rep I ever did was an all-out effort!"



Φυσικά όλα αυτά ισχύουν και για τις γυναίκες.

Έχει σαν αποτέλεσμα να προκαλείται από μηχανισμό αυτοπροστασίας τους έντονη σύσπαση ενάντια στην κίνηση, με αποτέλεσμα βαθμιαία αίσθητή μείωση της ελαστικότητας.

Ανάλογα πράγματα ισχύουν και για τυχόντα παραδείγματα από άλλα σπόρ. Νομίζω όμως τό συγκριμένο παράδειγμα αρκεί για να δείξει ότι κινήσεις πού μοιάζουν με τις πραγματικές παρουσιάζουν στην ουσία τεράστιες διαφορές για τό νευρικό σύστημα, με αποτέλεσμα σύγχυση και άπροσανατολισμό στην καλλιέργεια του συντονισμού με έντελως άρνητικές καταλήξεις. Τά παραπάνω είναι αρκετά για να ξεκαθαρίσουν τις δύο έννοιες "μυϊκή δύναμη υπόθεμα" και "έπίδειξη δύναμης" σε κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα, ενώ ταυτόχρονα δίνουν και μία εικόνα της φύσης της εξάρτησής τους. Έπειδή ή τελευταία, όπως είπαμε είναι ζήτημα ειδικευμένο σε κάθε σπόρ με μόνη ένια γραμμή τή συχνή επανάληψη, στίς συνέχειες αυτού του άρθρου θά ασχοληθούμε με τή μέθοδο άνάπτυξης αυτής άκριβώς της μυϊκής δύναμης "υπόθεμα".

Αρχίζοντας άς δούμε τί είναι εκείνο, πού έκκινεί τήν άνάπτυξη των μυών και κατά συνέπεια τήν αύξηση της δύναμης.

Οί εργάτες συνήθως έκτελούν τεράστια ποσά εργασίας, με πολύ λίγο κέρδος σε δύναμη-υπόθεμα σχετικά με τις προσπάθειές τους. Προσεκτική έρευνα έδειξε τις αίτιες και σχέσεις τους με τά αποτελέσματα, στή συγκεκριμένη περίπτωση. Η συνήθης εργασία, όσο σκληρή κι αν είναι δεν μπορεί να προκαλέσει μεγάλες αύξήσεις της μυϊκής δύναμης, επειδή κατά τή διάρκειά της ή ένταση της μυϊκής συστολής είναι μικρή.

Η άρχή της υπερφόρτισης, απαιτείται σαν προϋπόθεση για σημαντικές αύξήσεις της μυϊκής δύναμης. Οί μυώνες πρέπει να υποβάλλονται σε ένα φορτίο κάτω από τό όποιο να γίνονται συσπάσεις μεγίστης έντάσεως. Σάν ένταση συσπάσεως τώρα είναι καλύτερα να όρίσουμε, τό ποσοστό της στιγμιαίας ικανότητας. Όταν ένας μυώνας παράγει τόση έλκτική δύναμη όση είναι κάθε στιγμή ικανός να παράγει, τότε συμβαίνει σύσπαση μεγίστης έντάσεως.

Η "υπερφόρτιση" πρέπει να αποτελεί τό βασικότερο στοιχείο κάθε είδους προπόνησης και βασίζεται στο βιολογικό νόμο της προσαρμογής.

Είναι γνωστός ό μύθος του Μίλωνα του Κροτωνιάτη, πού σήκωνε καθημερινά ένα μικρό βόδι άπό τήν ήμέρα πού τό ζωο γεννήθηκε. Κάθε μέρα τό βόδι μεγάλωνε. Κάθε μέρα ό άνθρωπος δυνάμωνε. Τελικά όταν, ή άνάπτυξη του ζωου ολοκληρώθηκε, ό άνθρωπος μπορούσε άκόμη να τό σηκώνει.

Φυσικά ή ιστορία έχει τήν άβεβαιότητα κάθε μύθου, όμως ή άρχή, πού περιγράφεται σ'αυτήν, είναι πέρα ως πέρα άληθινή.

Στή μελέτη των όστων τό πρώτο πράγμα, πού μαθαίνει κανείς είναι ό νόμος, ότι ή άνάπτυξη άκολουθεί τήν λειτουργία. Αυτό σημαίνει ότι ή άνάπτυξη ενός όστου δεν εξαρτάται μόνο άπό τή συχνότητα της χρήσης, αλλά κατευθύνεται και άπό τόν τρόπο χρήσης. Έξετάζοντας τήν άρχιτεκτονική ενός όστου μπορεί να διαβάσει κανείς όλη του τήν ιστορία. Όσο πιο πολύ χρησιμοποιείται τόσο πιο βαρύ και χοντρό γίνεται. Όσο πιο πολύ καταπονείται, τόσο ή έσωτερική του δομή οργανώνεται και άναπτύσσεται έτσι ώστε να μπορεί να άντέξει στή συγκεκριμένη καταπόνηση.

Σήμερα έχει άποδειχτεί ότι και οί μυώνες άκολουθούν κατά βάση τό ίδιο νόμο, συμπεριλαμβανομένου και του μυών της καρδιάς. Οί χειρουργοί έχουν άποδείξει ότι αν αφαιρέσουν ένα τμήμα άπό κάποιο μυών, ή τό μεταφυτεύσουν σε μία άσυνήθιστη θέση, ό μυώνας θά άναπλάσει τόν εαυτό του έτσι ώστε να μπορεί να άντεπεξέρχεται στίς άνάγκες, πού άντιμετωπίζει. Με λίγες λέξεις: Η χρήση άναπτύσσει τούς μυώνες.

Οί ιστοί του σώματος και οί ικανότητές τους είναι τέλεια προσαρμοσμένοι. Οί λειτουργίες του οργανισμού άντίθετα - ή δύναμη, ή ικανότητα σύσπασης ή ή άντοχή σε κάποιο φορτίο φθίνουν με τήν άδράνεια.

Συνέχεια στο έπόμενο

ΤΑΓΚ - ΣΟΥ - ΝΤΟ: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ

*Από τόν Κίμ Χόνγκ Λάε

5 ντάν Τάνγκ-Σου-Ντό

Μετάφραση: Μπέττυ Μανταδάκη

Συνέχεια από τό τεύχος 4/9

Πρακτικό Μάθημα

*Άρθρο 1: Βάρος και Ύψος

- 1) Ίδωδώς, ή δύναμη πρέπει να άσκειται από τή χρησιμοποίηση όλου του βάρους του σώματος, αλλά άφοϋ αυτό είναι σχεδόν αδύνατο χωρίς τεράστια πρακτική και πείρα, ή δύναμη άσκούμενη από τό βάρος είναι γενικά ύπολογισμένη σε 60kg.
- 2) Μισή από τή δύναμη του βάρους συγκεκριμένα 30 kg, μπορεί να εφαρμοστεί άποτελεσματικά ύπό τόν όρο να ύπάρχει μεγάλη δεξιτεχνία.
- 3) Για να εξηγήσουμε τή δυναμική άνάλυση πού παρουσιάζεται σ'αυτό τό κεφάλαιο, κατατάσσουμε, τήν εφαρμογή του βάρους στα 30kg και 15kg.
- 4) Η δύναμη άσκούμενη από τή στροφή τής μέσης ύ πολογίζεται ότι είναι 15kg. Όπωσδήποτε, αν ύπάρχει ένα πήδημα κατά τήν πορεία τής έκτελέσεως ύπολογίζεται ότι είναι 30kg.
- 5) Τό βάρος και τό μήκος των διαφόρων μελών του σώματος είναι ως εξής:-

1 - Βάρη

Παίρνουμε τό βάρος των 60kg άναλογικά σά στα θερή βάση.

Τότε, τό μισό βάρος του σώματος θά είναι 30 kg.
 Βάρος κεφαλιού = 6kg και μισό βάρος = 3 kg
 Βάρος χεριών = 6kg και " " = 3 kg
 Βάρος κορμού = 28kg και " " = 14 kg
 Βάρος ποδιών = 20kg και " " = 10 kg

2. - Μήκη

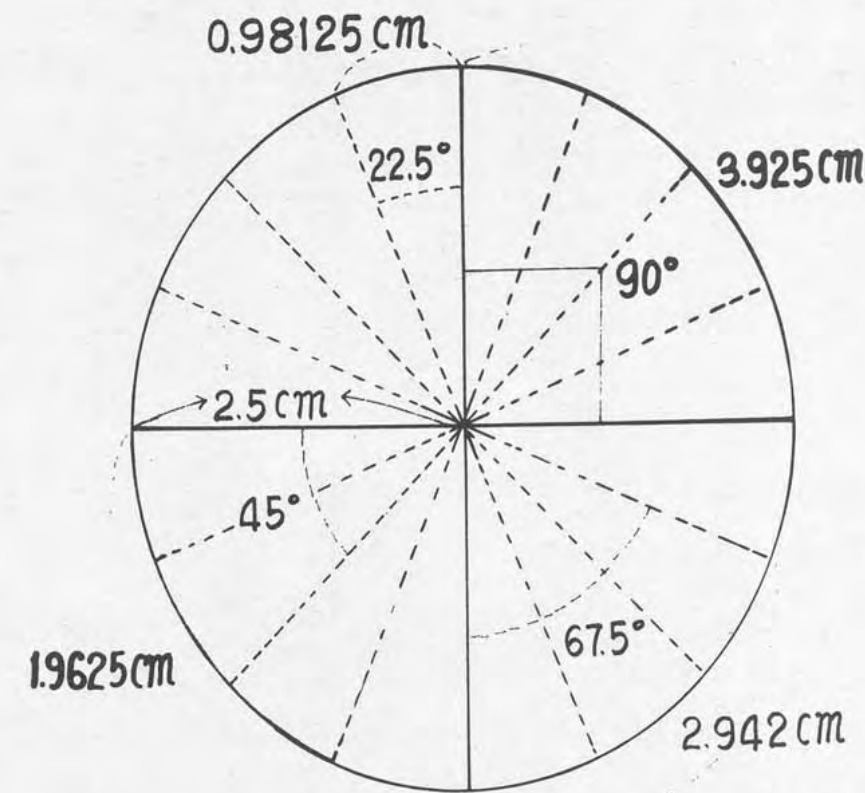
Τό μήκος των χεριών είναι 60cm
 " " " ποδιών " 75cm
 " " του πέλματος " 15cm
 " πλάτος των ώμων " 50cm

*Άρθρο 2: Σώμα και Άνάλυση τής Άποστάσεως(περιστροφή τής μέσης).

- 1) HA DAN MAHK KEE (χαμηλή άπόκρουση)
 Γωνία 45° (όταν περιστρέφουμε τή μέση)
 Άπόσταση 1,9625cm,πραγματική άπόσταση 20cm.
 (βλέπε διάγραμμα χαμηλής άπόκρουσης)

- 2) SANG DAN MAHK KEE (ψηλή άπόκρουση)
 Γωνία 45°
 Άπόσταση 1,9625cm,πραγματική άπόσταση 20cm.
- 3) AHNESO PHAKU RO MAHK KEE (άπόσταση από μέσα, πρός τά έξω)
 Γωνία 45°
 Άπόσταση 1,9625cm,πραγματική άπόσταση 20cm.
- 4) PHAKESO AHN MAHK KEE (άπόκρουση άπ' έξω πρός τά μέσα)
 Γωνία 22,5°
 Άπόσταση 0,98125cm,πραγματική άπόσταση 10cm.
- 5) CHUNG DAN YUP MAHK KEE (πλαϊνή τοποθέτηση των ποδιών, πλαϊνή άπόκρουση).
 Γωνία 45°
 Άπόσταση 1,9625cm, πραγμ.άπόσταση 20cm
- 6) CHUNG DAN KONG KYUK (γροθιά στό κέντρο)
 Γωνία 45°
 Άπόσταση 1,9625cm, πραγμ.άπόσταση 20cm.
- 7) TEUL OH CHONG DAN KONG KYUK (άνάποδη γροθιά, μπροστινή τοποθέτηση των ποδιών)
 Γωνία 67,5°
 Άπόσταση 2,94375cm, πραγμ.άπόσταση 30cm.
- 8) SOO DO KONG KYUK (έπίθεση με τή κόψη του χεριού)
 Γωνία 45°
 Άπόσταση 1,9625cm,πραγματ.άπόσταση 20cm;
- 9) AHP CHA KEE KONG KYUK (μπροστινή κοφή κλωτσιά)
 Γωνία 33,75°
 Άπόσταση 1,471875cm, πραγμ.άπόσταση 15cm.
- 10) YUP CHA KEE KONG KYUK (πλαϊνή άπότομη κλωτσιά)
 Δέν ύπάρχει γωνία (χωρίς αντίδραση σε περιστροφή)
 Άπόσταση 2,453125cm, πραγμ.άπόσταση 25cm.
- 11) DOL EYO CHA KEE KONG KYUK (γυριστή κοφή κλωτσιά)
 Γωνία 67,5°
 Άπόσταση 2,94375cm,πραγματ.άπόσταση 30cm.
- 12) DWI DOL RYO CHA KEE KONG KYUK (κλωτσιά πρός τά πίσω).
 Γωνία 180°
 Άπόσταση 7,85cm,πραγμ.άπόσταση 7,85cm.
- 13) E DAN YUP CHA KEE (πλαϊνή κοφή κλωτσιά, με πήδημα).
 Δέν ύπάρχει γωνία (Έφαρμογή φυγοκέντρου δυνάμεως).
 Άπόσταση 29,5cm, πραγμ.άπόσταση 29,5cm.

원에 대한 설명



*Άρθρο 3: Η εξήγηση του κύκλου.

Διάμετρος: 5cm (1/10 μήκος 50cm=πλάτος ώμων).
 Τό μισό τής διαμέτρου 2,5cm.
 Περιφέρεια μήκος 15,7cm (για τόν τύπο)
 (2X2,5X3,14X15,7cm)

Γωνία κύκλου και πραγματικές άποστάσεις.

Κύκλος	360°	πραγματική άπόστ.	15,7 cm
Μισός κύκλος	180°	" "	7,85 cm
1/4 κύκλου	90°	" "	3,925 cm
1/8 κύκλου	45°	" "	1,9625 cm
1/16 κύκλου	22,5°	" "	0,98125cm
1/360 κύκλου	1°	" "	0,0436 cm

*Ας ύποθέσουμε ότι τό φάρδος των ώμων, είναι έδω 50cm. Παίρνουμε 5cm από τό 1/10 του φάρδους, σάν διάμετρο τής συστελλόμενης φιγούρας στα δεξιά.

*Άρθρο 4: Έκλογή κινήσεων και Άνάλυση του χρόνου.

1.- Είδη έκλογών.

1) Άπόκρουση με τό χέρι.

HA DAN MAHK KEE (χαμηλή άπόκρουση)
 SANG DAN MAHK KEE (ψηλή άπόκρουση)

AH NESO PHAKU RO MAHK KEE (άπόκρουση από μέσα πρός τά έξω).
 PHAKESO AHN MAHK KEE (άπόκρουση άπ' έξω πρός τά μέσα).
 CHUNG DAN YUP MAHK KEE (πλαϊνή τοποθέτηση των ποδιών, πλαϊνή άπόκρουση).

2) Επίθεση με τό χέρι.

CHUNG DAN KONG KYUK (γροθιά στό κέντρο)
 TOUL OH CHUNG DAN KONG KYUK (άνάποδη γροθιά, μπροστινή τοποθέτηση των ποδιών)
 CHUNG DAN, SOO DO KONG KYUK ή MAHK KEE (άπόκρουση ή επίθεση με τήν κόψη του χεριού)

3) Επίθεση με τό πόδι.

AHP CHA KEE (μπροστινή κοφή κλωτσιά)
 YUP CHA KEE KONG KYUK (πλαϊνή άπότομη κλωτσιά)
 DOLL RYO CHA KEE (γυριστή κοφή κλωτσιά)
 DWI DOL RYO CHA KEE (κλωτσιά πρός τά πίσω)

4) Επίθεση ποδιού με πήδημα.

E DAN YUP CHA KEE (πλαϊνή κοφή κλωτσιά με πήδημα)



19 81
 Από προπόνηση μαθητών όλων των σχολών ΤΣΝ στα πλαίσια της προετοιμασίας για τους αγώνες με τους Βέλγους την Τετάρτη, 7 ΟΚΤ, στον ΜΙΛΩΝΑ.



Κίμ Χόνγκ Λάε, 5 ντάν Τάνγκ-Σου-Ντό, σέ πλάγιο λάκτισμα.

2. - Άνάλυση του χρόνου.

Παίρνουμε μία μικρή περίοδο, δηλαδή 1/60 του δευτερολέπτου, που θα θεωρήσουμε σαν σταθερή του χρόνου, για τις επόμενες κινήσεις.

1) HA DAN MAHK KEE	: άπαιτούμ. χρόνος:	5	περιοδ
2) SANG DAN MAHK KEE	:	5	"
3) AHNESO PHAKU RO MAHK KEE	"	5	"
4) PHAKESO AHN MAHK KEE	"	5	"
5) CHUNG DAN YUP MAHK KEE	"	5	"
6) CHUNG DAN KONG KYUK	"	5	"
7) TEUL OH CHANG DAN KONG KYUK	"	5	"
8) CHUNG DAN SOO DO KONG KYUK	"	5	"
9) AHP CHA KEE	"	6	"
10) YUP CHA KEE	"	7	"
11) DOL RYO CHA KEE	"	7	"
12) DWI DOL RYO CHA KEE	"	8	"
13) E DAN YUP CHA KEE	"	10	"

Συνέχεια στο επόμενο

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ

Την Τετάρτη 7 Οκτωβρίου 1981 και ώρα 7 το απόγευμα θα γίνουν στο Κλειστό Γυμναστήριο "Ο ΜΙΛΟΣ" στη Νέα Σμύρνη αγώνες Τάνγκ-Σου-Ντό μεταξύ Ελλάδος και Βελγίου. Οί αγώνες παρουσιάζουν μεγάλο ενδιαφέρον γιατί και οι δύο χώρες έχουν δυνατές ομάδες και οί φίλοι του Τάνγκ-σου-ντό είναι πολυάριθμοι:

Από την Όμοσπονδία Τάνγκ-Σου-Ντό καθορίστηκαν τά μέλη του Διοικητικού της Συμβουλίου:

Πρόεδρος : ό κ. Ιωάννης Πολυχρονίου
 Α' Αντιπρόεδρος : ό κ. Χρήστος Σταμούλης
 Β' Αντιπρόεδρος : ό κ. Ιωάννης Αραβανής
 Ταμίας : ό κ. Κώστας Κυπριώτης
 Επόπτες Μαύρες Ζώνες: όί κ.κ. Κώστας Βακαλέλης
 και Τάσος Μεταξάς

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΝΙΝΤΖΑ

Από την Masae Matsumoto

"Ένα από τὰ μέρη τῆς τέχνης τῶν Νίντζα εἶναι καί ἡ καλλιέργεια τῆς ἰκανότητας προσαρμογῆς στό περιβάλλον, δηλαδή τὸ νὰ γίνονται ἕνα μὲ τὸ περιβάλλον ἔτσι ὥστε νὰ περνοῦν ἐντελῶς ἀπαρατήρητοι. Πρέπει λοιπὸν νὰ εἶναι προφανές ὅτι αὐτὴ ἡ ἀμφίεση τῆς ἀθῶας ἐμφάνισης, αὐτὴ ἡ μεταμφίεση "φυσικότητας" δὲν ἀναπτύσσεται μὲ τὴν καθοδήγηση ἑνὸς δασκάλου, πού στέκεται μπροστὰ σὲ μιὰ τάξη μαθητῶν καί κραυγάζει σὲ αὐτοὺς νὰ φέρονται "φυσικά".

Ἀπεναντίας ὑπάρχει ἀπὸ ἐλάχιστη μέχρι καθόλου τυπικότητα στὴν ἐκπαίδευση τῶν Νίντζα - δὲν ὑπάρχουν παραδοσιακά κάτα, οὔτε σεβασμὸς σὲ κανόνες εἰδους ἱεραρχεία, πρᾶγμα κοινὸ στὰ ὑπόλοιπα συστήματα. Οἱ ἐκπαιδευόμενοι μαθαίνουν μαζί, διὸρ θῶνουν ὁ ἕνας τὸν ἄλλον μὲ μαλακοὺς τρόπους καί λαμβάνουν τὴ συνεχῆ καθοδήγηση τοῦ δασκάλου μὲ τίς πιὸ ἀνορθόδοξες καί παράτυπες μεθόδους. Τοῦλάχιστον στό σύστημα Τογκακούρε - ρύου τοῦ νινζίτσου, οἱ μαθητὲς διδάσκονται μὲ παραδείγματα.

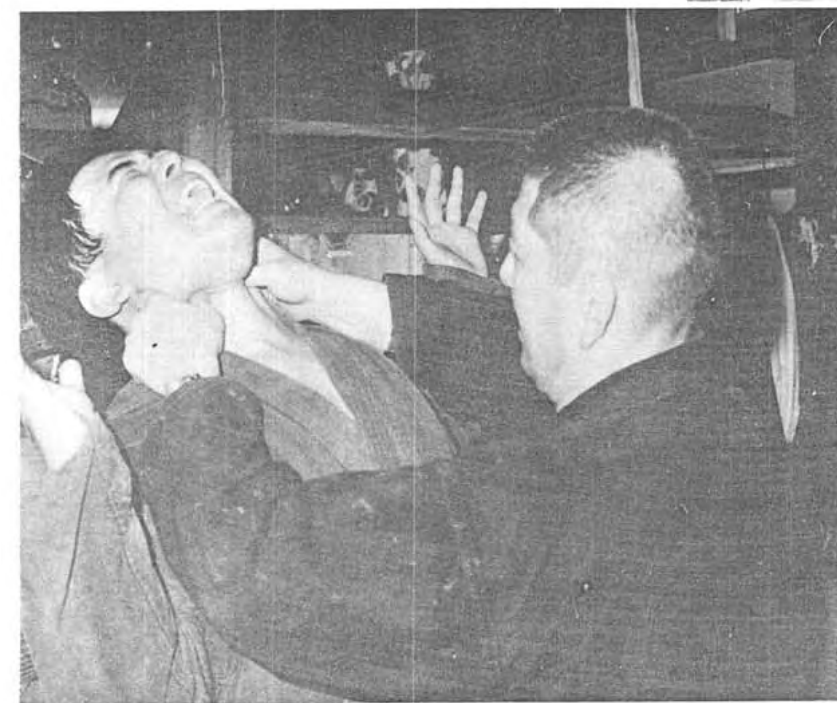
"Νομίζω ὅτι μερικοὶ θὰ περίμεναν ὀργανωμένα μαθήματα π.χ. στό καμουφλάζ, ὅπου θὰ ὑποδεικνυόταν ποιοτὸ τμήμα ἑνὸς φυτοῦ προκαλεῖ ναυτία καί ποιοτὸ εἶναι θανατηφόρο ἢ κάτι τέτοιο παρόμοιο" λέγει ἕνας μαθητὴς, πού ἐκπαιδεύεται στό νινζίτσου στὴν Ἰαπωνία γιὰ ἄρκετὰ χρόνια. Στὴν πραγματικότητα κάθε μαθητὴς εἶναι σὲ μεγάλη ἔκταση καί δάσκαλος τοῦ ἑαυτοῦ του.

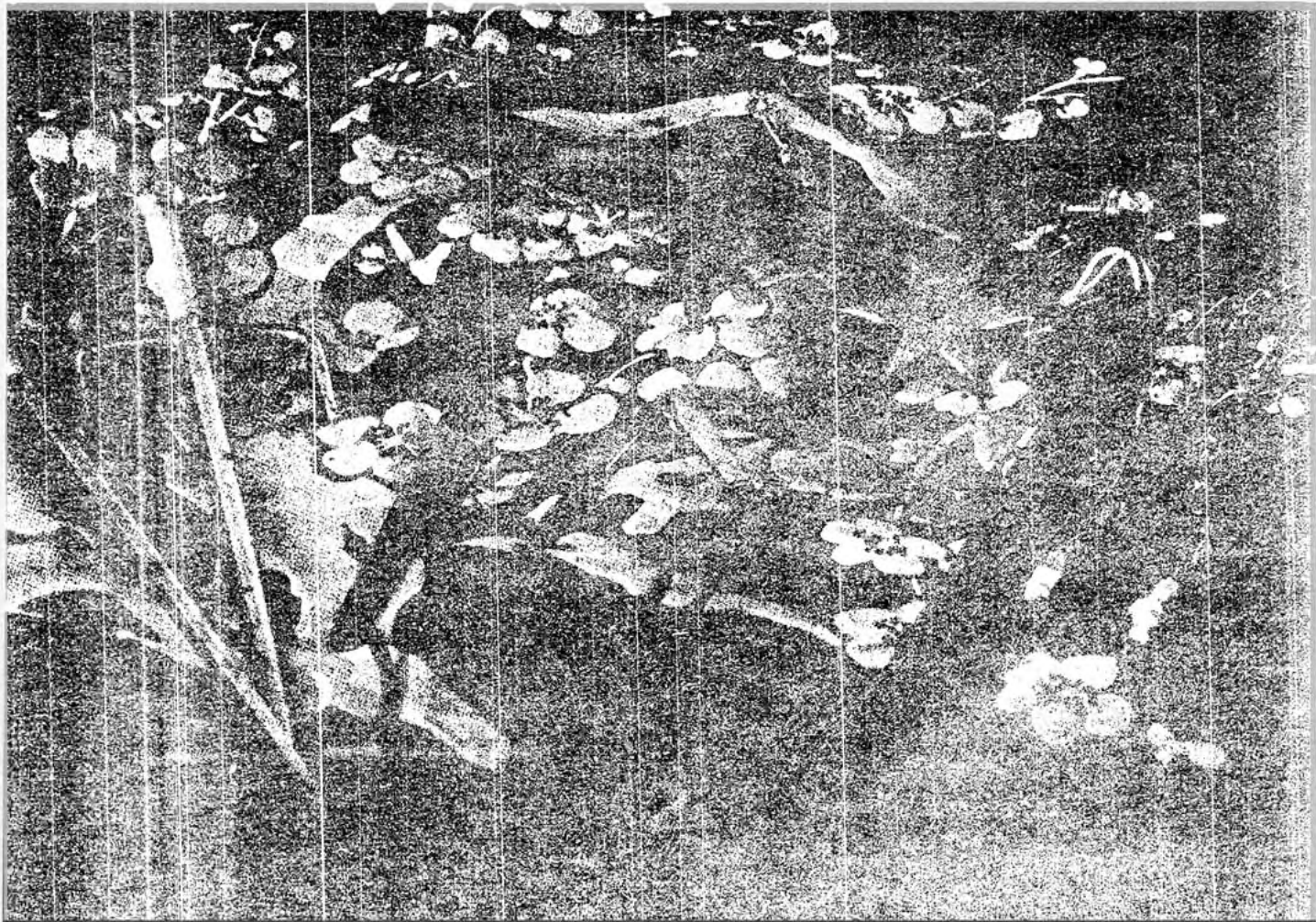
"Ἄν πήγαινα στόν Χατσουμι σενσέι καί ἔλεγα "Γιατί δὲν μᾶς διδάσκετε γιὰ τὰ διάφορα δηλητηρία", θὰ ἔλεγε, "Τί θέλεις νὰ μάθεις;" καί ἔλεγα "Νά, τί εἶδους φυτὰ χρησιμοποιοῦνται καί ὅλα τὰ σχετικά", θὰ μοῦ ἀπαντοῦσε νὰ πάω στὴ βιβλιοθήκη καί νὰ μελετήσω γιὰ τὰ διάφορα δηλητηριώδη φυτὰ" "Ἄλλά, ἂν πήγαινα καί τοῦ ἔλεγα ὅτι διάβασα ὅτι ὁ μίσχος ἀπὸ τὸ φυτὸ ρεβέντι εἶναι διαφορετικὸς, ἀπὸ τὰ φύλλα καί ὅτι τὸ ἕνα μέρος εἶναι δηλητηριώδες ἐνῶ τὸ ἄλλο μπορεῖ νὰ φαγωθεῖ, θὰ ἔλεγε, "Ναί, καί ἂν βράσεις τίς ρίζες...". Δηλαδή ἂν ἔχω μιὰ συγκεκριμένη ἐρώτηση, δὲν θὰ μὲ ἀφηνε νὰ πάρω στραβὸ δρόμο. Ἡ κύρια ἰδέα εἶναι ὅτι, ὅταν ἕνα μαθητὴς εἶναι ἔτοιμος νὰ μάθει γιὰ κάτι, τότε πρέπει νὰ ρωτήσει".

Πολλὰ ἀπὸ τὰ μαθήματα, πού διδάσκονται εἶναι καλὰ κρυμμένα καί κατὰ συνέπεια ἀπιαστα ἀπὸ αὐτοὺς πού περιμένουν νὰ τοὺς σερβιριστοῦν ἔτοιμα σὲ ἀσημένιο πιάτο. "Κατὰ τὴν πρώτη περίοδο τῆς ἐκπαίδευσής μου, στὴν ἀρχὴ περίμενα νὰ γίνουν διαλέξεις καί ἤμουν λίγο ἀπογοητευμένος διότι θεωροῦσα πολὺ λίγα αὐτὰ, πού μᾶς μάθαιναν", συνεχίζει, ἄλλος μαθητὴς. "Μετά τὴν προπόνηση πάντοτε ἡ σύ-



Ἀπὸ ἐκπαίδευση στό Νινζίτσου στὴ Σχολὴ Χατσουμι σενσέι (Τόκιο). Φωτογραφίες τοῦ συνεργάτη μας Ἄρθουρ Τάνσλεϋ.





Ζυγος του Χατσουμι σενσέι του Ξφτιαχνε και του σερβίριζε το γεύμα του μπροστά στους μαθητές, που στο μεταξύ κάθονταν γύρω του και συζητούσαν διάφορα τρέχοντα θέματα. Καθότιαν λοιπόν εκεί τρώγοντας από ένα μικρό μπόλ γεμάτο με σαλάτα από τὰ φύλλα ενός φυτού, όταν του πρόσφερα μερικά μπισκότα από ρύζι, και μου είπε: "Ω! Όχι, ευχαριστώ! Τότε ένας από τους άλλους μαθητές με πλησίασε και μου είπε ότι ποτέ δεν τρώει τέτοια πράγματα, αλλά μόνο όσα υπαγορεύονται από τή δίαιτα των Νίντζα. "Δίαιτα των Νίντζα", απόρησα, "πώς και δεν μάς έχει διδάξει κάτι τέτοιο. Τότε με κοίταξε περίεργα και μου είπε, "Μά, μάς τό διδάσκει!" Όταν απάντησα ότι σίγουρα θά ετυχε να μὴν παρακολούθησα τις προπονήσεις εκείνες, ο συμμαθητής μου είπε, "Ό ποτέ δεν διδάσκει τέτοια πράγματα στη τάξη, αλλά μόνο με τό παράδειγμα". Και φυσικά άπλως καθόταν εκεί - τό μήνυμα ήταν ότι τό μόνο, που είχες να κάνεις ήταν να τόν παρατηρείς και αυτό ήταν τό μάθημα".

"Δέν μπορούσα να καταλάβω, κάτι τέτοιο μόνος μου, γιατί περίμενα τή διδασκαλία με τή δυτική έννοια τής διάλεξης. Μετά τό περιστατικό αυτό άρχισα να παρατηρώ τὰ πάντα, ανακαλύπτοντας έτσι ότι υπήρχαν πάρα πολλά μαθήματα σαν κι αυτό".

Επειδή ή "τέχνη των άόρατων εκτελεστών" άποτελεί μόνο ένα μικρό μέρος του συστήματος Τογκακούρε, δεν δίνεται σε αυτή ιδιαίτερη έμφαση κατὰ τήν εκπαίδευση στό ντότζο.



Ο συνεργάτης μας Τζών Ρόμπερτσον υποφέρει στά χέρια μαθήτριας του Νινζίτσου. Φωτογραφία Άρθουρ Τάνσλεϋ.

"Σήμερα δεν τονίζεται καθόλου ή άποψη αυτή", λένε οί μαθητές. "Στήν πραγματικότητα δεν προπονήθηκα ποτέ συστηματικά στη μίμηση κραυγών ζωων ή πώς να καμουφλαριζόμαστε στά βράχια. Πολλές φορές κάνουμε προπόνηση τή νύχτα στό δάσος, όπου κάναμε ένα είδος "κρυφτού" και φυσικά, αν κάποιος κάνει κάτι λάθος και δεν μπορεί να καλυφτεί, οί δάσκαλοι ανάλογα με τό πώς τόν ανακαλύπτουν του υποδεικνύουν τό λάθος του. Σε ένα μεγάλο βαθμό υπεύθυνο για κάτι τέτοιο είναι τό ίδιο τό μυαλό. Είναι ένα συναίσθημα ή μία έντονη σκέψη, που τραβάει τήν προσοχή των άλλων. "Όσο πιο πολύ σκέπτομαι να μή με δεί κάποιος τόσο πιο εύκολο είναι γι αυτόν να με δεί. "Εκείνο, που πρέπει στίς περιπτώσεις αυτές είναι να μπορεί κανείς να άδειάσει τελείως τό μυαλό του από τις άρνητικές αυτές σκέψεις, που τραβούν τή προσοχή των άλλων". "Πηγαίνουμε σε ένα άνοιχτό μέρος, όπως τό γήπεδο του γκόλφ ή κάτι τέτοιο. Χωριζόμαστε σε ζευγάρια και έξασκούμαστε μεταξύ μας. Για παράδειγμα σκαρφαλώνουμε σε ένα δένδρο συνέχεια μέχρι να κατανοήσουμε τήν τεχνική. Αυτός είναι ο τρόπος που γίνονται πολλά από τὰ μαθήματα".

"Όταν ρωτήσαμε αν ή εκπαίδευση ήταν πάντοτε έτσι οί μαθητές μάς απάντησαν ότι τόν παλιό καιρό, όταν ο μαθητής έπρεπε να είναι έτοιμος πολεμιστής από τήν έφηβεία άκόμη, πιθανόν να είχε καθοδήγηση από τόν πατέρα ή δάσκαλό του.

"Εκείνο, που ίσως συνέβαινε, ήταν ο πατέρας, να έπαιρνε τό γιό του ένα μακρινό ταξίδι μαζί του και να τόν άφηνε άρκετά μίλια μακριά από τό σπίτι. Άλλά θά εξαφανιζόταν και θά άφηνε τό γιό του να βρει μόνος του τό δρόμο για τό σπίτι, πρώτα που θυμίζει τούς έρυθρόδερμους ή και άλλες φυλές ανθρώπων άπόλυτα έξοικειωμένων με τή φύση. Υπάρχουν πολλά κοινά σημεία και όμοιότητες μεταξύ τέτοιων πολεμιστών και των Νίντζα - ή ταύτιση με τό περιβάλλον, ή έξοικείωση με τή άγρια φύση και τὰ ζωα, ή άφοσίωση στη πολεμική ζωή, οί καταπληκτικές μαχητικές ικανότητες, οί άνορθόδοξοι μέθοδοι μάχης και ή ικανότητα επιστράτευσης και ή χρήση όλων των όπλων, που μπορεί να δώση ή φύση ενάντια στον έχθρό".

Τά κατά δεν θεωρούνται άπαραίτητα στό νινζίτσου. "Τό πιο κοντινό πράγμα, που έχουμε στά κατά είναι οί άσκήσεις πρόσωπο με πρόσωπο με κάποιον αντίπαλο, όπου ο ένας επιτίθεται με κάποιο τρόπο ή όπλο και ο άλλος άντεπιτίθεται με μία συγκεκριμένη τεχνική. "Αν όμως γίνει με πολλή τυπικότητα και ακρίβεια οί δάσκαλοι γελάνε και παροτρύνουν τούς μαθητές να χαλαρώσουν και να τό κάνουν πραγματικά. "Όλα πρέπει να γίνονται με τό άίσθημα τής ώμης πραγματικότητας και όχι σαν σε προπόνηση. Πρέπει να γίνονται σαν να τό κάνεις πραγματικά κι έτσι κάθε φορά θά είναι και κάπως διαφορετικά". Βέβαια τὰ κατά είναι πραγματικά χρήσιμα για όλα τὰ άλλα συστήματα και ότι τρέφει τό σεβασμό, που τούς πρέπει. "Δέν υπάρχει καμιά διάθεση μείωσης τής άξίας των κατά, μόνο που είναι άχρηστα για τό είδος τής δικής μας εκπαίδευσης".

Επειδή οί περισσότερες από τις ικανότητες των Νίντζα άπαιτούν ψυχοκοινωνιακή συμμετοχή και τήν άνάπτυξη και καλλιέργεια όρισμένων ένστίκτων ένας μαθητής παρουσίασε μία άσκηση τεσσάρων σταδίων, που άναπτύσσει τήν ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς τήν παρουσία άλλων.

Κατά τό πρώτο στάδιο, ο μαθητής κάθεται άνευτα στό μέσο ενός άνοιχτού πεδίου, όπου υπάρχουν

πολλά στοιχεία άντιπερίσπασμου. Στή συνέχεια άφιερώνει λίγο χρόνο στό να χαλαρώσει και άρχίζει μία σειρά βαθειών είσπνοών - έκπνοών ενεργοποιώντας κυρίως τή κοιλιακή χώρα. Μετά από άρκετές άναπνοές, άφήνει τὰ μάτια του να κλείσουν και άρχίζει να δραματίζεται ένα πεδίο δύναμης, που περιγράφει ως έξής: "Φαντάσου ότι τό σώμα σου περιβάλλεται από τό δικό του πεδίο "ραντάρ", που εκτείνεται από τήν επιφάνεια του δέρματος προς όλες τις κατευθύνσεις. Με τὰ μάτια κλειστά, σχημάτισε νοητά τήν εικόνα αυτής τής σφαίρας ισχύος, που σε περιβάλλει".

Στό δεύτερο στάδιο, ένας δεύτερος μαθητής σιγά και ήσυχα έρχεται και κάθεται άργά άπέναντι άπό τόν πρώτο ενώ αυτός άκόμη συγκεντρώνεται με κλειστά μάτια. Έκτείνοντας άργά τό χέρι του, ο δεύτερος μαθητής δείχνει προς τήν κατεύθυνση των ματιών του πρώτου και, διατηρώντας μία άπόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου, άρχίζει να κινείται άργά προς τό μέρος του. "Καθώς πλησιάζεις τό πρόσωπό του, φαντάσου ότι τό χέρι και τὰ δάκτυλά σου είναι σά σωλήνα νερού, που φέρνει νερό από τό κέντρο του σώματός σου και τό πετάει στό μακρινό στόχο. Φαντάσου ότι μπορείς να άισθανθείς και να δεις τήν άόρατη αυτή ένέργεια καθώς ρέει από τήν άκρη των δακτύλων σου. Δές τή φανταστική αυτή δύναμη σαν άκτίνα φωτός που τή σημαδεύεις στό πρόσωπο του συνασκουμένου σου."

Στό τρίτο στάδιο, ο πρώτος μαθητής περιμένει μέχρι να άισθανθεί τή παρουσία των δακτύλων του δεύτερου και τότε σηκώνει έλαφρά τό χέρι του σαν σήμα, διατηρώντας τή χαλαρή άνετη στάση του. Ο δεύτερος μαθητής μόλις δεί τό σηκωμένο χέρι πρέπει να μείνει τελείως άκίνητος διατηρώντας τήν άπόσταση μεταξύ των δακτύλων του και του προσώπου του πρώτου.

Στό τέταρτο και τελευταίο στάδιο, ο πρώτος μαθητής άνοίγει τὰ μάτια του και έλέγχει τή θέση του συντρόφου του. "Όλα τὰ στάδια πρέπει να ολοκληρωθούν με άργό ρυθμό, άποφεύγοντας κάθε άίσθηση βιασύνης. Επίσης ο δεύτερος μαθητής πρέπει να άλλάζει συνεχώς τούς χρόνους των κινήσεων του άπό τήν άρχή τής άσκησης για να άποφύγει να αντιλαμβάνεται ο άλλος με τήν επανάληψη τις κινήσεις του. Μετά από μερικές άπόπειρες, οί συνασκούμενοι άλλάζουν ρόλους."

"Πρέπει να τονιστεί ότι αυτή είναι μόνο μία άσκηση κατὰ τήν όποία και οί δύο μαθητές βοηθούν ο ένας τόν άλλον να ανακαλύψουν τις ικανότητές τους. Κανείς από τούς μαθητές δεν προσπαθεί να μπερδέψει ή να ξεγελάσει τόν άλλον, αλλά και οί δύο συγκεντρώνουν τή προσοχή τους ώστε να φέρουν σε πέρας τήν άσκηση και να άναπτύξουν ικανότητα και εμπιστοσύνη. "Ο σκοπός τής άσκησης είναι να άισθανθεί κανείς τή παρουσία του συνασκουμένου του και όχι άπλως να μαντέψει σωστά ότι τό χέρι είναι εκεί ή έδω".

Σήμερα στην Ίαπωνία, υπάρχουν άρκετά κλάμπ, Νίντζα, όπου διδάσκεται τό σύστημα Τογκακούρε-όου. Αυτό είναι άρκετό για να προστατέψει τή τέχνη από τούς διάφορους άπατεώνες. Είναι περίεργο, που κανείς άπατεώνας δεν έχει άνοίξει πουθενά σχολή νινζίτσου, διδάσκοντας λίγο καράτε με λίγα όπλα για να δημιουργεί έντυπώσεις. Έκπλήσσει πραγματικά τό γεγονός ότι δεν έχει γίνει άκόμη κάτι τέτοιο, γιατί τό έχουν κάνει με όλες σχεδόν τις άλλες τέχνες.

Masae Matsumoto

ΣΟΤΟΚΑ-Ι· ΚΑΡΑΤΕ

Από τον
Σταύρο Σταυρανίδη.

Θά αναφερθώ ειδικά στον τρόπο άσκησης της προθερμάνσεως που χαρακτηρίζει τό Καράτε-ντό SHO TOKAI.

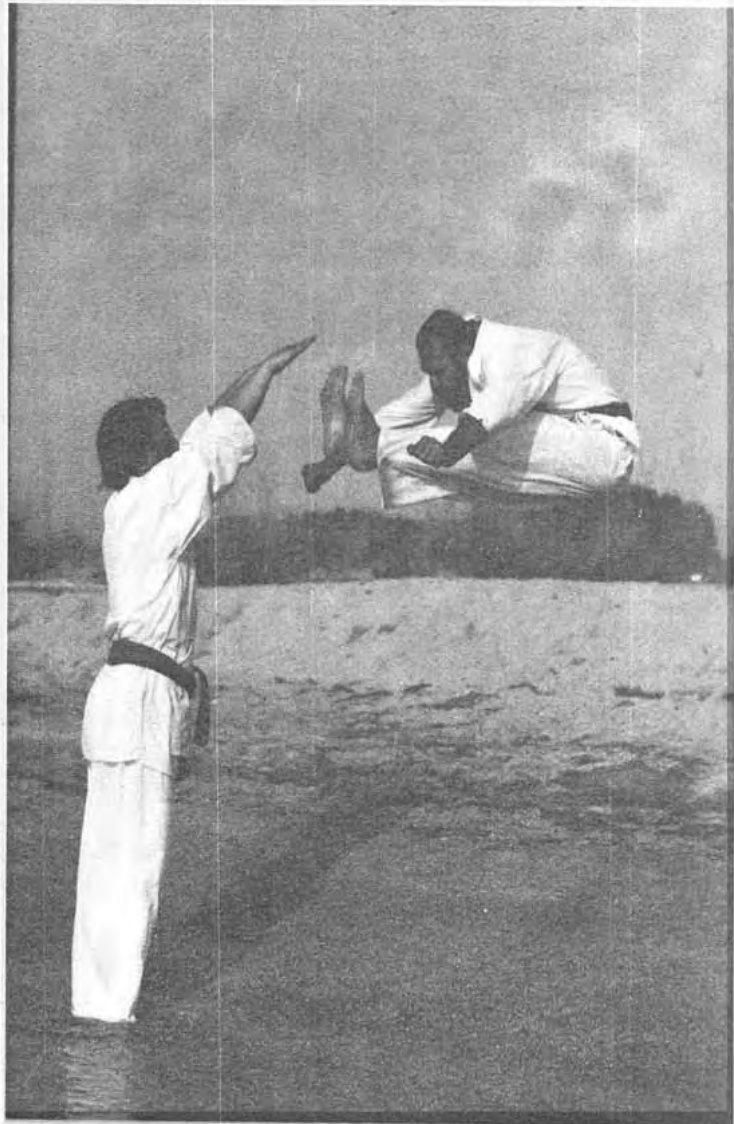
Συχνά μπήκα σέ διάφορα DOJO καί παρακολούθησα μιά προπόνηση, ελάχιστες όμως φορές είδα τους ανθρώπους νά δίνουν μεγάλη έμφαση (βαρύτητα) στον τρόπο άσκησης της προθερμαντικής γυμναστικής, πού κατά την προσωπική μου γνώμη είναι ή βάση για ένα σωστό Καράτε-ντό.

Είναι γνωστό ότι ο αρχάριος θέλει γρήγορα νά μπει στην τεχνική προπόνηση χωρίς προηγουμένως νά έχει δημιουργήσει τις κατάλληλες προϋποθέσεις στό σώμα πού θά του δώσουν την δυνατότητα νά "πατάει επάνω στό πόδι του". "Αν δέν δημιουργήσει κανείς δυνατές βάσεις έτσι πού νά μπορεί νά εξασκεῖται σέ μιά άσκηση (ή τεχνική άργότερα) μέ συνεχείς επαναλήψεις - καί όχι νά σταματάει στις 10 ή 20 επαναλήψεις - δέν θά μπορέσει ποτέ (δσα χρόνια καί αν προπονεῖται) νά συλλάβει καί νά κατανοήσει τό αληθινό νόημα του Καράτε-ντό.

Η ανάπτυξη της μέγιστης ισχύς του "KIME" είναι αδύνατη χωρίς αυτή την προϋπόθεση.

Προβληματίστηκε ποτέ κανείς σας εάν θά τά κατάφερνε νά κάνει 3 χιλιόμετρα "SAGE-TOBI" (λαγουδάκια) χωρίς STOP καί κατόπιν νά βγάλει μιά κανονική προπόνηση; Θά μέ ενδιέφερε σοβαρά νά κάνω προπόνηση μέ ανθρώπους πού αναζητούν τό μέγιστο μέ θάρρος καί ελκρίνεια.

Θά ήταν καλό νά επιδοθεῖ κανείς στις άσκήσεις - άλματα (MORO-GERI ή SOSOKU-GERI), (βλέπε φωτογραφία) καί νά εφαρμόζει ελεύθερα έως 8-του δέν θά μπορεί πλέον. Για αντίλλαγμα νομίζω πώς θά αποκομίσει δυνατούς καί εύκαμπτους γοφούς καί συγκεντρωτική ισχύ στό MAE-GERI.



Ξεκίνα από την χαμηλή θέση κρατώντας τή μέση ευθεία καί πατώντας σταθερά μέ τά πέλαμα στό έδαφος, πήδα καί χτύπα μέ τά δύο πόδια πρός τά εμπρός, κάμπτοντας τή μέση ταυτόχρονα πρός τά εμπρός. Πέσε πάλι στην αρχική θέση καί ξαναπήδα έως 10 φορές στην αρχή, αυξάνοντας σέ 20-30-40-50.

Σταύρος Σταυρανίδης

ΓΝΗΣΙΕΣ ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 1981

Οι πίνακες αυτής της σελίδας είναι οι μόνοι πού περιέχουν τις πραγματικά γνήσιες μαύρες ζώνες σέ όλες τις μαχητικές τέχνες, πού αναπτύσσονται στην Ελλάδα, μέ διπλώματα από επίσημες Όμοσπονδίες.

Όσοι έχετε μαύρη ζώνη από επίσημη αρχή, στείλτε μας ένα φωτοαντίγραφο του διπλώματός σας για νά σάς περιλάβουμε στους πίνακές μας.

Διορθώσεις - Συμπληρώσεις δεχόμαστε μόνο από επίσημες Όμοσπονδίες στή διεύθυνση «ΕΥΘ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ, POST RESTANT, ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ».

Α·Ι·ΚΙΝΤΟ από την Ι.Α.Φ. Πολίτης Κώστας 2 ντάν (80) ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ από την Α.Ι.Κ.Φ.

Δεύτερο ντάν Μοσχονάς Ηλίας (79)
Μπουλούμπας Χρήστος (79)
Παπαγεωργακόπουλος Άβ. (78)
Πιντέρης Γιώργος (73)

Πρώτο ντάν Βόβλας Γρηγόρης (79)
Κανέλλης Γιάννης (79)
Κουτσόπουλος Βαγγέλης (79)
Παναγιώτου Άνδρέας (81)
Σταθόπουλος Τάκης (81)
Χριστοδούλου Γιώργος (81)
Χριστοδούλου Νίκος (79)

ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ από τό Κυόκουσινκαϊ-κάν

Τρίτο ντάν Τζόνος Σέλιουίν
Πρώτο ντάν Κοσιμίδης Γιώργος (80)
Μάσκα Ρουζάν (80)
Παπανικολάου Σπύρος

ΝΙΠΠΟΝ ΣΟΡΙΝΤΖΙ ΚΕΜΠΟ από την W.S.K.O.

Άρτινός Γεράσιμος (2 ντάν)
Τσαγκαλίδης Ρούλης (1 ντάν)

ΟΚΙΝΑΟΥΑ ΓΚΟΤΖΟΥ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ Τζουγανάκης Άνδρέας, 2 ντάν

ΣΕ·Ι·ΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ από την W.O.S.K.

Ζηζόπουλος Κώστας 2 ντάν (79)
ΣΟΤΟΚΑ·Ι· ΚΑΡΑΤΕ Σταυριανίδης Σταύρος 2 ντάν (75)

ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ από την J.K.A.

Τέταρτο ντάν Όσάκε Τεταρούο (80)
Τρίτο ντάν Θεοδωρακόπουλος Τάκης (78)
Σανιώτης Γιώργος (79)

Δεύτερο ντάν Καζακάς Δημήτρης (79)
Καραμήτσος Θύμιος
Πανουσόπουλος Τάσος (78)
Παναλιόσκας Άχιλλέας (79)
Παναλιόσκας Γιάννης (78)

Πρώτο ντάν Άρβαντάκης Νίκος (80)
Βαρδουλάκης Γιώργος (74)
Γιαννέτος Κώστας (79)
Ευαγγέλου Όσάκε Λίτσα (80)
Ζούρας Γιάννης (79)
Καζακάς Ηλίας (79)
Κοντοζής Μάριος (78)
Κραβαρίτης Άρης (78)
Κωστοπούλου Νίκα (78)

Μπίκας Γιώργος (79)
Νέστωρας Φαίδων (77)
Παπαϊωάννου Θεόδωρος (77)
Παύλου Χρήστος (77)
Περβανάς
Πετράκης Γιώργος (70)
Ραφτάκης Νίκος (77)
Σπανόπουλος Γιώργος (77)
Χιώτης Σπύρος (77)

ΤΑΕ·ΚΒΟΝ·ΝΤΟ από τις ΙΤΦ καί WTF
Άν Χέν Κι, 6 ντάν WTF
Τσάι Τσούγκ Λιμ, 5 ντάν WTF

Τέταρτο ντάν Γκαϊδαρτζάκης Σ. (ΙΤΦ)
Κάσσης Σταμάτης (ΙΤΦ)
Στυλιανίδης Γ. (ΙΤΦ)

Τρίτο ντάν Δούτσιος Δ. (ΙΤΦ)
Δεύτερο ντάν Άλεξανδρής Άλέξανδρος (ΙΤΦ)
Άλεξανδρής Βασίλειος (ΙΤΦ)

Βόλαρης Γεώργιος (WTF)
Γαβότσης Α. (ΙΤΦ)
Γραμματόπουλος Γιώργος (WTF)
Δαμιανίδης Κ. (ΙΤΦ)
Καραστεφανής Έμμανουήλ (WTF)
Παναγιωτίδης Παύλος (ΙΤΦ, WTF)
Χατζηανδρέου Α. (WTF)

Πρώτο ντάν Άμανατίδης Ι. (ΙΤΦ, WTF)
Άναστασίδης Χαράλ. (WTF)
Άπελάκος Δημ. (WTF)
Άποστολίδης Α. (ΙΤΦ)
Βασιλειάδης Μηνάς (WTF)
Βελώνας Μάριος (WTF)
Βενιδής Α. (ΙΤΦ)

Γερογιαννάκης Νικ. (WTF)
Γιαλαμάς Πάνος (WTF)
Γιαννάκης Άριστοτέλης (WTF)
Γκαϊτνερ Β. (ΙΤΦ)
Δεληγιαννίδης Χ. (ΙΤΦ)
Ζεϊμπέκης Σταύρος (WTF)
Ζελελιδής Άρης (WTF)
Ζελελιδής Μάκης (WTF)
Θεοδωρίδης Κων/νος (WTF)

Καλίας Κ. (ΙΤΦ)
Καλπούζος Παναγιώτης (WTF)
Κάλας Κ. (ΙΤΦ)
Κέσσογλου Α. (ΙΤΦ)
Κόσμογλου Δ. (ΙΤΦ)
Κουγιουμτζής Δ. (ΙΤΦ)
Κυπαρισσόπουλος Κυπ. (WTF)

Λαζαρίδης Ι. (ΙΤΦ)
Μπουζές Ιωάννης (WTF)
Όρφανίδης Κ. (ΙΤΦ)
Πασακάκης Δημ. (WTF)
Περαντινός Νίκος (WTF)
Σιντόρης Τηλέμ. (WTF)
Σπυρόπουλος Σπύρος (WTF)
Στεφάνου Σ. (ΙΤΦ)

Στριγκος Ε. (ΙΤΦ)
Τσαμπηρόπουλος Χρ. (WTF)
Τσουρδός Μιχαήλ (WTF)
Τσιμπλιδής Ι. (ΙΤΦ)
Φραντζής Νικ. (WTF)
Χαραλαμπίδης Α. (ΙΤΦ)
Χαβός Ε. (ΙΤΦ)

TANFK-ΣΟΥ·ΝΤΟ Δεύτερο ντάν Βακαλέλης Κώστας (79)

Μεταξής Τάσος (81)
Πρώτο ντάν Άραβανής Ιωάννης (80)
Βλαστός Ν. (75)
Διαβολικής Α. (76)
Δούκας Γ. (79)
Ζαφύρης (79)
Ζάχος (78)
Ζουράφης Νίκος (79)
Κακαλάκης (81)
Κονιόρτος (79)
Κωνσταντίνου Γιάννης (81)
Λάμπρου Τ. (77)

Λέγκας Κ. (79)
Λιβιτσάνος Μ. (75)
Λούσης Κώστας (81)
Μάλλιος Γιώργος (80)
Μασούρας Άνδρέας (81)
Μίρας Ε. (76)
Μπερντιζέ Ε. (78)
Παπαδόπουλος Κώστας (79)
Παναγιώτης Π. (79)
Πηλαύ Ι. (78)
Πολυχρονίου (78)
Σταυριδής Ν. (73)
Συνονιδής Α. (79)
Τίλλερν Έντυ (79)

ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΟ: από ΚΟΝΤΟΚΑΝ
Σ·Α: από ΣΕΓΑΣ·Άγωνιστικό
Σ·Τ: από ΣΕΓΑΣ·Τιμητικό
... ΟΜ: άπ την ... Όμοσπονδία

Τέταρτο ντάν Βασιλέσκου Δημ. (Ρουμ. Όμ.)
Τάνταβι Άρθουρ (ΚΟ·80)
Χάνσον Λό Τζών (ΚΟ)

Τρίτο ντάν Άναγνώστης Έλευθ. (Σ·Τ)
Άρτινός Γεράσιμος (ΚΟ·79)
Βλάσας Γιώργος (Σ·Τ)
Βόλαρης Γιώργος (Σ·Τ)
Βουτουσάρας Βασίλης (Σ·Τ)
Γεωργόπουλος Άπόστολος (Σ·Τ)
Κατσιάρης Δημοσθένης (Σ·Τ)
Σολόπουλος Θέμις (Σ·Τ)
Χατζηαντωνίου Πέτρος (ΚΟ)

Δεύτερο ντάν Άντύπας Γ. (Σ·Τ)
Βακατάσης Γρηγόρης (Σ·Τ)
Βούρβουλης Άγης (ΚΟ·79)
Γεωργιάδης Θεόδωρος (Έαβ. Όμ.)
Ίσακίδης (Γερμ. Όμ.)
Κλουβάτος Νίκος (Σ·Τ)
Μαγκουλές Ευάγγ. (Σ·Τ)
Μαρτάκης Δημ. (ΚΟ·79)
Παπαδημητρίου Ευάγγ. (Σ·Τ)

Παπαηλιόπουλος Χρ. (Σ·Τ)
Σιωπής Βίκτωρ (ΚΟ·79)
Τορτοπίδης Γιάννης (Γερμ. Όμ.)
Τσόπelas Θεόδωρος (Σ·Τ)
Φιλίππιδης Χρήστος (Σ·Τ)
Χεκίμογλου Νίκος (ΚΟ·79)
Χούντρας Δημ. (Σ·Τ)
Ψιλόπουλος Γιάννης (Σ·Τ)

Πρώτο ντάν Βαρδουλάκης Γιώργος (ΚΟ·79)
Βαζικίης Ιωάν.
Γεωργαντζής Νίκος (ΚΟ·80)
Γεωργιάδης Τάσος (Γερμ. Όμ.)
Δαλέζιος Μάρκος (ΚΟ·79)
Ζανζιύ θ. (Σ·Τ)

Καλαμάρης Μιχάλης (ΚΟ·79)
Κασαρός Άθαν. (ΚΟ·79)
Κουτσούκης Πάρης (ΚΟ·79)
Κρητικός Παντελής (ΚΟ·79)
Παπακάστας Νίκος (ΚΟ·79)
Περισίδης Θύμιος (ΚΟ·79)
Πέππας Τρύφων (ΚΟ·80)
Πετρόπουλος Μιχάλης (ΚΟ·72)
Ράλλης Γιώργος (Άγγλ. Όμ.)
Σταμπούλοπουλος Γιώργος (ΚΟ·79)
Χριστοφιδής Στέλιος (Σ·Α)

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ

πού αναγνωρίζονται από επίσημες Έλληνικές, Άπαισινικές ή Κορεάτικες Όμοσπονδίες καί οι άθλητές τους παίρνουν ζώνες κατευθείαν από τις αντίστοιχες Όμοσπονδίες.

ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

ΑΚΔΑ (έρασιτεχνική λέσχη), Αιγαίου 14, Νέα Σμύρνη
ΚΕΝΒΟΥΚΑΝ, Έλ. Βενιζέλου 163, Πλ. Δαβάκη, Καλλιθέα.

ΗΙ·ΡΥΟΥ·ΚΑΝ, Λεωφ. Βουλιαγμένης 262 - Παπάγου 1, Άγ. Δημήτριος (Μπραχάμι).

ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ

Σχολή Κορινθίου
Σχολή Νεμέας

ΟΚΙΝΑΟΥΑ ΓΚΟΤΖΟΥ·ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Πανελλήνιος Άθλητικός Σύλλογος Όκινάουα Γκότζου·ρύου Καράτε, Χαλιά.

ΣΟΤΟΚΑ·Ι· ΚΑΡΑΤΕ

Λέσχη Άπαισινικών Πολεμικών Τεχνών, Παναγή Τσαλαδάρη 5, Κατερίνη.

ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ (J.K.A.)

KUSHIN-KAN, Σχολή Σότοκαν Καράτε, Άγ. Λαύρας καί Κλεοβούλης, Πλ. Άγ. Θωμά, Γουδί, Άθήνα.
SHOTOKAN CLUB, Αναλήψεως καί Βλαχάβα, Βόλος.
SHOTOKAN KARATE CENTER, Παρασίου 21, Πλ. Άττικής, Άθήνα.
SHOTOKAN KARATE-DO, Έμπεδοκλέους 90, Παγκράτι
SHOTOKAN KARATE Πολυτεχνείου, Πατησίων 44.
STUDIO KARATE, Τζανακάκη 38, Χαλιά.
ΣΧΟΛΗ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ, Άκτής Μισούλη 22, Ρόδος.

ΤΑΕ·ΚΒΟΝ·ΝΤΟ

Πανελλήνιος Άθλητικός Σύλλογος ΤΚΝ Θεο/νίκης, Βενιζέλου 23, Θεο/νίκη.
Άθλητικός Σύλλογος Θεο/νίκης, Γ. Χαραλάμπου καί Κυπρίου 2, Θεο/νίκη.
Άθλητικό σωματείο ΤΚΝ Μακεδονίας, Άφροδίτης 3, Θεο/νίκη.
Άθλητικός Σύλλογος Κατόχων Μαύρης Ζώνης Θεο/νίκης, Ζεύξιδος 3 Θεο/νίκη.
Άθλητικός Σύλλογος ΤΚΝ Πολίχνης Θεο/νίκης, Ν. Πέλλας 5, Πολίχνη, Θεο/νίκη.
Άθλητικός Σύλλογος Ήλιοπολης, Άραιο-Βουτουσάρας, Θεο/νίκη.
Άθλητικός Σύλλογος ΤΚΝ Έλλάδος, Βουλιαγμένης 273, Άθήνα.
Όμιλος Τζούντο Χολαργού JUDOKAN, Άετιδών 27, Χολαργός.

Σχολή Τάε·κβόν·ντό, Δουριδός 20, Πλ. Μεσολογγίου, Παγκράτι.
ΤΑΕ·ΚΒΟΝ·ΝΤΟ ΡΑΤΡΑΣ ΑΚΑΔΕΜΥ, Άράτου 34, Πάτρα.
Σχολή ΤΑΕ·ΚΒΟΝ·ΝΤΟ, Σάρδεων 19 καί Θράκης, Ν. Σμύρνη.
Σχολή Τάε·κβόν·ντό, Κουντουριώτου 150, Πειραιάς.

Σχολή Τάε·κβόν·ντό, Δραγούμη 1 καί Άλκμάνεως, Ίλιστα.
Σχολή Τάε·κβόν·ντό, Νικομηδείας 20, Άλεξανδρούπολη.
Σχολή Τάε·κβόν·ντό, Κομοτηνή.
Σχολή Τάε·κβόν·ντό, Καμβουνίων 1, Πλ. Συντριβανίου, Θεο/νίκη.
Σχολή Τάε·κβόν·ντό, Παύλου Μελά 15, Λάρισα.

Σχολή Τάε·κβόν·ντό, Βασιλέως Γεωργίου 48, Πολίχνη, Θεο/νίκη.
Σχολή Τάε·κβόν·ντό, Βασ. Γεωργίου Φέρρες, Έβρου.
TANFK-ΣΟΥ·ΝΤΟ

ATHENS TANG-SOO-DO CLUB, Βασ. Σοφίας 55, Καλαμάκι.
Σχολή Τάνγκ·σου·ντό, Άγ. Βαρβάρας 11, Δάφνη.
Σχολή Τάνγκ·σου·ντό, Άμαλιάδος 17, Άμπελόκηποι, Άθήνα

ΤΖΟΥΝΤΟ

Άθλητικός - Ναυτικός Όμιλος Γλυφάδας (ΑΝΟΓ).
Άθλητικός Όμιλος Παραδείσου Άμαρουσίου (ΑΟΠΑ).
Άθλητικός Όμιλος Παλαιού Φαλήρου (ΑΟ ΠΦ).

ΑΡΗΣ Γυμναστικός Σύλλογος Πετρουπόλεως. Γυμναστικός Σύλλογος Άμαρουσίου (ΓΣΑ).
ΕΟΤΚ, Σεβαστοπούλεως 133.
Ζηρίσιος Άθλητικός Όμιλος Νέων (ΖΑΟΝ).
ΗΡΑΚΛΗΣ, Γυμναστικός Σύλλογος, Θεο/νίκη.
Όμιλος Άντισφαίρισης Άθηνών (ΟΑΑ).
Όμιλος Τζούντο Χολαργού JUDOKAN, Άετιδών 27, Χολαργός.
Παναθηναϊκός Άθλητικός Όμιλος (ΠΑΟ).
Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος (ΠΓΣ).
ΣΕΦΑ Άρκαδικός, Τρίπολη
ΧΑΝ Θεο/νίκης

ΤΕΛΟΣ

Παρακαλούμε, όποιος παρατηρεί κάποιο λάθος ή κάποια παράληψη ή συμπλήρωση στους πίνακες άς μας τό γνωστοποιήσει γραπτός στή διεύθυνση: - ΕΥΘ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ POST RESTANT, ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ. - Εύχαριστοίμε.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΛΗΘΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ



Τό ΤΡΕΧΟΝ ΤΕΥΧΟΣ κάθε μηνός θά τό βρίσκετε καί στά βιβλιοπωλεία ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, Ίπποκράτους 15 (καί Ακαδημίας) καί ΜΑΡΚΟΛΕΦΑ, Πατησίων 20 (& Σατωβριάνδου) μαζί φυσικά μέ' άλλες τίς άλλες εκδόσεις μας.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΑΓΓΕΛΙΕΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Άν δέν βρίσκετε τό περιοδικό μας στά περίπτερα, θά τό βρείτε όπωσδήποτε στό Πρακτορείο: Άγ. Δημητρίου καί Κάλβου 28. (Βέβαια τό καλύτερο είναι νά γραφτείτε συνδρομητές).

ΓΡΕΒΕΝΑ: Δυναμικές Έκδόσεις καί τό τρέχον τεύχος στό βιβλιοπωλείο Άναγνώστου Μεγ. Άλεξάνδρου 4.

ΖΗΤΗΣΤΕ τίς Δυναμικές Έκδόσεις στά βιβλιοπωλεία (βλέπε σχετικό πίνακα) μέ τά όποια συνεργαζόμαστε.

ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ γραφτείτε τώρα γιά νά παίρνετε ειδικό (σπέσιαλ) τεύχος τυπωμένο σέ πολυτελές γυαλιστερό χαρτί.

ΚΑΡΑΜΙΧΑΛΗΣ Ίωάννης από Θεσ/νίκη. Μας έστειλε χρήματα μέσω ΕΘΝΙΚΗΣ Συντριβανίου γιά βιβλία χωρίς νά μας στείλει διεύθυνση.

ΜΥΛΩΝΑΣ Άναστάσιος, Ύψηλάντου 15, Πέραμα Πειραιά. Μας έστειλε χρήματα γιά βιβλίο πού στείλαμε στήν παραπάνω διεύθυνση καί έπεστράφη.

ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΙ Λόγω άνακριβών διευθύνσεων τά τεύχη πού στέλνουμε στους συνδρομητές:

- 1) Καλομενίδης Χρ., Άργος Όρεστικό, Καστοριά.
- 2) Γαβριηλίδης Ίωάν., Γ. Ζαίμη 26, Θεσ/νίκη.
- 3) Παπαδοπούλου Πελαγία, Θάσου 3, Θεσ/νίκη.

ΔΡΕΝΙΟΣ Εύάγγελος, Άλίαντρος, Βοιωτίας. Στείλαμε Ζωτικό Καράτε καί έπεστράφη.

ΙΑΠΩΝΑΣ θέλει άλληλογραφία μέ "Έλληνες στήν Έλληνική γλώσσα: Mr. YOSHIHIRO SAKURAI, TOCHIGI-KEN, ASHIKAGA-SHI, HAJIKA-CHO 365, JAPAN.

ΒΑΡΗ καρπών (από 5 μεταλλικές πλάκες) καί άστραγάλων (από 6 μεταλλικές πλάκες) πολύ άποτελεσματικά γιά άλλτες, δρομείς, καρατέκα. Πωλούνται 1200 δρ. Γκριντζάκης Κων/νος, Μαραθώνος 25 Μαρτίνο Λοκρίδος, τηλ. 0233-61568.

BENDER πουλώ (στύλ ΤΟΥΙΣΤΕΡ) αντί 650 δρχ. όλοκαίνουργιο, άμεταχείριστο σέ άριστη κατάσταση (περιέχει καί οδηγίες άσκήσεων). Ήπίσης πουλώ καί τά εξής βιβλία:

- 1) "ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ (ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ)" (τρία ίδια βιβλία) καθώς καί:
- 2) "Η ΜΑΥΡΗ ΖΩΝΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ"
- 3) "ΑΙΚΙΝΤΟ"

Όποιος ενδιαφέρεται άς γράψει στήν διεύθυνση:

Δημήτριος Λαμπρόπουλος
Μαυροχώρι - Καστοριάς.

12-9-81

Άγαπητέ κύριε Περισίδη,

Έίναι περιττό νά σάς συγχαρώ γιά τήν προσπάθεια σας γιά τή διάδοση τών πολεμικών τεχνών γιά αυτό μπαίνω άμέσως στό θέμα. Άφορμή γιά νά σάς γράψω στάθηκε τό περιοδικό "Έλλάς- Τάι -Καράτε" πού άρχισε νά εκδίδει ό Β. Ζαχόπουλος. Σας γράφω μερικά άπ'αύτά πού γράφει γιά νά καταλάβετε, περί τίνος πρόκειται.

Άναφέρει πρώτα ότι τό Καράτε είναι τό άρχαίο Έλληνικό παγκράτιο::: Μετά άπ'αυτό λέει ότι οι θιβητιανοί καλόγεροι βλέποντας τή μεγάλη τεχνική του Μ. Άλέξανδρου, (είναι νά γελας) κατασκόπευαν τήν προπόνησή του καί άφού έμαθαν καράτε τό διέδωσαν στήν Κίνα καί στήν Ίαπωνία. Ένα άλλο φρούτο είναι ή άσιατική μέθοδος φυσιοθεραπείας διά τής δακτυλικής πιέσεως σέ διάφορα σημεϊα του σώματος. Τή μέθοδο τή γνωρίζουν μόνο οι μεγάλοι Μάστερ του Καράτε καί δέ τήν δημοσιεύουν, γιατί δέν τό επιτρέπουν οι νόμοι του Καράτε. Ό Ζαχόπουλος βέβαια γνώστης τής μεθόδου.

Γενικά ή κατάσταση είναι γιά γέλια καί έλπί ζω νά βρεθεί κάποιος νά τόν σταματήσει γιατί ήλιθοι πού παρασύρονται υπάρχουν πολλοί.

Ήπίσης θάθελα νά μάθω άν ό κ. Σέλγουϊν Τζόουνς διδάσκει στήν Άθήνα καί ποιά ή διεύθυνση τής σχολής ΣΕΙΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ.

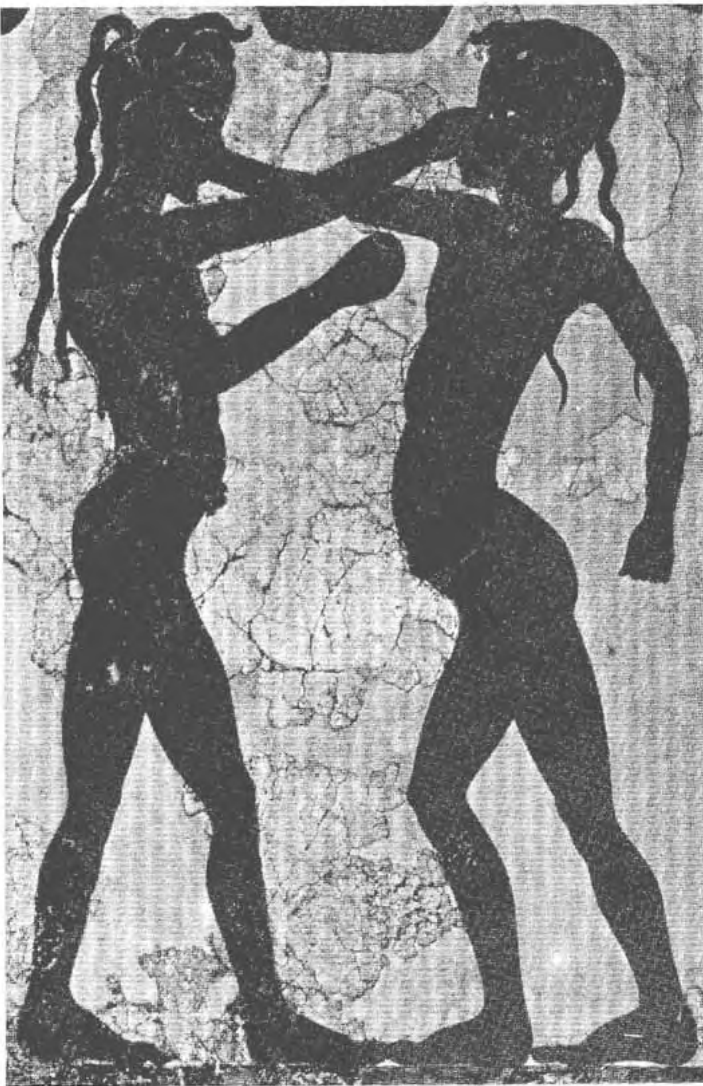
Ζητώ συγγνώμη άν σάς κούρασα.

Μέ εκτίμηση
Γιώργος Διγώνης

Φίλε μας Γιώργο Διγώνη

Εύχαριστούμε γιά τό γράμμα σου. Εϊδαμε τό καινούργιο περιοδικό πού αναφέρεις, αλλά νά μας επιτρέψεις νά διαφωνήσουμε μέ σένα καί νά συμφωνήσουμε μαζί του.

Πραγματικά τό Ιαπωνικό καράτε προέρχεται άπό τήν άρχαία Έλλάδα. Οι μεγάλοι ιστορικοί άναφέρουν ότι στό Άρχαίο Παγκράτι, κοντά στή στροφή τών τρόλλευ, ήταν ένα άρχαίο "γότζο" (έτσι έλεγαν τότε τά ντότζο), όπου οι άθλητές επιδίδονταν σέ άγώνες μέ χτυπήματα μέ χέρια καί πόδια κάτω άπό τήν καθοδήγηση ενός άρχαίου Γλάστερ (έτσι έλεγαν τότε τους Μάστερ). Τό μαθαίνει αυτό άπό τους πράκτορες του ό Φίλιππος τής Μακεδονίας καταλαμβάνει όλη τή Νότια Έλλάδα καί τάς νήσους (τό πήγαιναν βλέπεις οι Άθηναίοι μέ τά πλοία) & συλλαμβάνει τόν Γλάστερ τόν όποιο καί κάνει δώρο στόν γιού του Άλέξανδρο μέ τήν εύκαιρία τών γενηθίων του.



Τοιχογραφία παιδικής πυγμαχίας άπό τήν Σαντορίνη περίπου τό 1500 π.Χ. Γι'αυτό σάς λέω: Τό καράτε είναι δικό μας.

Ό Άλέξανδρος εκπαιδεύτηκε στό ΠΑΓΚΡΑ-ΤΙΟ (τό όνομα έκ τής προελεύσεως) καί έγινε άνίκητος, έξ ου καί Μέγας. Όταν, λοιπόν, εκστράτευε στό βάθος τής Άσίας δέν παρέλειπε νά εξασκεϊται μέ τους άξιωματικούς του στήν τέχνη του στά δάση & στις πεδιάδες. Δέν ύπολόγισε όμως στή διορατικότητα τών Λάμα του θιβέτ οι όποιοι κατέγραφαν τίς

τεχνικές παρακολουθώντας μέ κυάλια τους είσβολείς. Ένας ικανός μάστιχα κατάσκοπος καλόγερος Σαολίν είσχώρησε νύχτα στό στρατόπεδο τών Μακεδόνων καί παρακολούθησε άπό τήν κλειδαρότρυπα τής σκηνής του τόν Μέγα Άλέξανδρο ενώ έκτελούσε κάτι πρίν κοιμηθεϊ. Ή μεγαλύτερη κατασκοπική επιτυχία όλων τών αίωνων. Αυτός ό καλόγερος καί άλλοι τέτοιοι μας έκαναν τή ζημιά καί διάδοσαν τήν τέχνη στήν Κίνα καί τήν Ίαπωνία αλλάζοντας καί τή φίρμα μέ δύο ιδεογράμματα μπροστά άπό ΠΑΓΚΡΑ-ΤΙΟ σέ ΚΑΡΑ-ΤΕ.

Άπό τότε κύλησαν οι αϊώνες καί τό ΚΑΡΑ - ΤΕ άναπτύχθηκε πολύ στήν Ίαπωνία καί άπό εκεί άπλώθηκε σέ όλο τόν κόσμο μέχρι πού σκόνταψε στό γενναίο παράστημα κάποιου νεοέλληνα Γλάστερ..., συγγνώμη, Μάστερ ό όποιος σάν γνήσιος θιασώτης του "Κάνω άτι κάνεις" διεκδικεί έκ μέρους όλων τών Έλλήνων τή "πατρότητα" τής τέχνης γιά τήν Έλλάδα πρός μεγάλη άγωνία τών Άνατολιτών πού έχουν χάσει τόν ύπνο τους. Μέ λίγα λόγια, μας πήραναύ τοί τό ΠΑΓΚΡΑ-ΤΙΟ, τους παίρνουμε έμεις τήν ΟΚΙ-ΝΑΟΥΑ καί μέ τό ΤΕ της καί μέ τό ΤΑΙ της.

Σάν περιοδικό, μιά καί δέν έχουμε άλλες δυνατότητες, περιμένουμε ύπομονετικά νά άσχοληθεϊ μέ τό θέμα ή Γενική Γραμματεία Άθλητισμού.

Σχετικά μέ τόν Σέλγουϊν Τζόουνς : Διδάσκει, στό Βόλο καί σέ λίγο στά Ίωάννινα.

Σχετικά μέ τή Σχολή Σέϊντο Καράτε: Έκλεισε.

Μερσί
Περισίδη

Ή έπόμενη επιστολή στάλθηκε άπό τόν Γιώργο Πετράκη, 1 ντάν Στόκοκ, στόν Χρήστο Παύλου (ό όποιος καί μας τήν έδωσε καί αναφέρεται στους άγώνες του Όκινάουα Γκότζου-ρούου πού έγιναν τό Σάββατο, 18 Ίουλίου, στά Χανιά, μεταξύ του Πανελληνίου Άθλητικού Συλλόγου Γκότζου-ρούου καί Βελγικής ομάδας.

Λυπόμαστε είλικρινά γιά τήν ύπαρξη τών άντιθέσεων μεταξύ δύο γνήσιων δασκάλων καράτε στά Χανιά καί μή έχοντας τήν άπό κοντά αντίληψη τής πραγματικότητας καί τής άλήθειας δίνουμε μέ επιφύλαξη τήν επιστολή μέ τίς είλικρινέστερες εύχές μας νά παραμεριστούν οι διαφορές καί νά δουλέψουν όλοι σωστά γιά τό άθλημα.

Χανιά 11-8-81

Άγαπητέ φίλε Χρήστο γεια σου.

Σου είχα γράψει ότι θά γινότανε μιά επίδειξη καράτε στό Χανιά στό Γκότζου-ρούου. Λοιπόν αύτή ή επίδειξη έγινε τήν όποία παρακολούθησαν μαθητές μου καί πού στό σύνολό της άφησε κακές εντυπώσεις καί άπογοήτευση στό κόσμο. Ή συνάντηση ήταν μεταξύ τής σχολής Τζουγανάκη καί μιας ομάδας άπό τό Βέλγιο πού ό κ. Τζουγανάκης έλεγε ότι είναι Έθνική Βελγίου.

Θά προσπαθήσω νά σου δώσω μιά γενική εικόνα τής επίδειξης. Αυτή άρχισε μέ κρητικούς χορούς, γύρω στό ένα τέταρτο, καί μετά συνεχίστηκε μέ κάτι πού έκαναν μιά καφέ ζώνη τής Σχολής Τζουγανάκη καί μιά κίτρινη. Μετά έγιναν σπασίματα ξύλων.

Αξιοσημείωτο είναι ότι ο Τζουγανάκης δήλωσε ότι, οι μαθητές του αποτελούν Έθνική ομάδα καράτε στο Γκότζου-ρίου της Ελλάδος και φοροῦσαν στο στήθος τους την Ελληνική σημαία. Μετά άρχισαν οι άγνες όπου άγωνίσθηκαν πέντε από κάθε πλευρά. Οι Βέλγοι ήταν μαῦρες και καφέ ζώνες και οι Έλληνες με πράσινη, κίτρινη και άσπρη. Οι Βέλγοι για να παρουσιάσουν ένα καλό θέμα φόρεσαν κίτρινες και άσπρες ζώνες υποβιβάζοντας το επίπεδο τους στο έπίπεδο των άλλων. Προσπάθησαν να είναι πιο τεχνικοί και όχι επιθετικοί και φανατισμένοι όπως οι Έλληνες. Επίσης υπήρξαν παρατηρήσεις εκ μέρους των ξένων προς τους Έλληνες στους κανονισμούς του άγωνα π.χ. φοροῦσαν καλαμίδες στα πόδια και πού άρνήθηκαν στην άρχή να τις βγάσουν.

Τό πρώτο μέρος των άγώνων τελείωσε με ὑπεροχή των ξένων. Τότε ο κόσμος άρχισε να φεύγει ένω φώναζαν από τά μεγάφωνα να μείνουν. Άρκετοί όμως έφυγαν αποκαλώντας τους "καραγκιόζηδες". Με τά από δεκαπέντε λεπτά άρχισε τό β' μέρος όπου έγινε μία κατά από τόν άρχηγό της άποστολής των Βέλγων και μετά μαζί με μία καφέ ζώνη έκανε έφαρμολή αυτής.

Έν συνεχεία έγινε άλλη μία κατά από αυτόν μαζί με τέσσερις άλλους δείχνοντας την έφαρμογή της. Επίσης έγιναν κατά και από μία γυναίκα και από άλλους άθλητές. Κατόπιν άρχισαν οι άγνες β' γύρου. Κάθε συνάντηση ήταν δύο λεπτών. Η πρώτη συνάντηση ήταν ὑπέρ των Βέλγων. Η δεύτερη πού έπακολούθησε ήταν μεταξύ μίας καφέ ζώνης του Τζουγανάκη (ο μαθητής την έχει άποκτήσει την καφέ σε ένα χρόνο από όταν άνοιξε η σχολή του Τζουγανάκη-έκανε τρία χρόνια ένόργανο πριν) και μιας μαύρης των Βέλγων. Σε μία φάση η μαύρη ζώνη κάνει δύο ρί-γκερι και η καφέ ζώνη πάτησε έξω από την γραμμή με άποτέλεσμα να διακοπεί ο άγνας σηκώνοντας οι διαιτητές κόκκινο σημαίακι. Λοιπόν καθώς ήταν έτοιμος ο Βέλγος να γυρίσει στη θέση του για να συνεχίσουν, του κάνει ένα κτύπημα η καφέ ζώνη σαν ούσιρο μάβασι αλλά με τεντωμένο τό πόδι και του έσκισε όλο τό μέρος μεταξύ αυτιού και ματιού. Ο Βέλγος έπεσε κάτω αλλά μετά από δύο λεπτά σηκώθηκε με πείσμα να χτυπήσει την καφέ, αλλά τόν συγκράτησαν οι συνάδελφοι του οι όποιοι και τόν μεταφέρανε στο νοσοκομείο. Μετά από αυτό οι Βέλγοι ζήτησαν να διακοποῦν οι άγνες και να τελειώσει η έπίδειξη όπως και έγινε. Αλλά τό κωμικοτραγικό είναι ότι ο Τζουγανάκης είπε ότι οι Βέλγοι ότι φοβοῦνται για την ασφάλεια και άποχωροῦν διότι οι δικοί του είναι πιο ισχυροί. Έτσι ο κόσμος άρχισε να φεύγει άπογοητευμένος και σχολιάζοντας, τό αντίαθλητικό πνεῦμα πού επικράτησε εκ μέρους των Έλλήνων.

Έτσι όπως καταλαβαίνεις ο κ. Τζουγανάκης προσπαθεί να διαστρεβλώσει τό καράτε, άσχετως αν είναι άλλο σύστημα, αν και τό σύστημα του είναι μίγμα δύο συστημάτων λέγεται Όκινάουα Κότζου-ρίου. Επίσης προσπαθεί να δώσει στους μαθητές τους ότι μετράει τό άποτέλεσμα άσχετως πώς χτυπάς και με τί χτυπάς δηλαδή έξω από τους κανονισμούς και τό άθλητικό πνεῦμα.

Τώρα μπορείς να δημιουργήσεις μία γνώμη και αν τό θεωρείς αναγκαίο κάνε μία δημοσίευση στο περιοδικό "Δυναμικό".

Παρατήρηση: Τό περιοδικό λέει ότι διδάσκει Γκότζου-ρίου και αυτός λέει ότι διδάσκει Όκινάουα Γκότζου-ρίου. Τό ένα με τό άλλο είναι δια-

φορετικό. Άκόμη και ο τρόπος πού διδάσκει είναι σαν αυτόν πού διδάσκουν στην Άθήνα αυτοί πού είναι άσχετοι με τά Σπόρ.

Αυτά είχα να σου γράψω γειά σου.

Γιώργος Πετράκης.

Φίλε μας Γιώργο Πετράκη

Άπό ό,τι είδες ο Χρήστος Παύλου μάς έδωσε τό γράμμα σου ώστε να έχουμε μία άμεση κατά τό δυνατό έπαφή με τίς αντίληψεις σου.

Πιστεύουμε να διάβασες την παρουσίαση στο προηγούμενο τεῦχος μας των άγώνων στα Χανιά από την πλευρά του κ. Τζουγανάκη.

Πραγματικά οι άγνες μαζί είχαν γνωστοποιηθεί από τόν Ιούνιο (άλλά Ιούλιο και Αύγουστο δεν βγάζουμε τεῦχος) με την παρακάτω έπιστολή:

Χανιά 18 - 6 - 1981

Προς ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ
κ. Ε. Περίδη
Ρεθύμνου 8
ΑΘΗΝΑ 147

Άγαπητέ κύριε Περίδη,

Με αυτή έδώ την έπιστολή θά θέλαμε να σας ενημερώσουμε για τά κάτωθι: Είς την πόλιν μας τή 18η Ιουλίου, θά γίνουν άγνες του Okinawa Goju-Ryu Karate, μεταξύ της Έλληνικής ομάδος (Πανελλήνιος Άθλητικός Σύλλογος Karate-Do Okinawa Goju-Ryu) και της αντίστοιχης του Βελγίου.

Οι άγνες θά παρουσιάσουν έξαιρετικό ένδιαφέρον, λόγω της συμμετοχής ίκανών και γνωστών άθλητών του Okinawa Goju-Ryu Karate, και θά γίνουν είς τό καινούργιο και σύγχρονο κλειστό γυμναστήριο του Έθνικού Σταδίου των Χανίων.

Είς τους άγνες από Έλληνικής και Βελγικής πλευράς θά λάβουν μέρος οι κάτωθι:

ΒΕΛΓΙΟ
Paroiti Alberto
Reckers Rik
Rutten Ludo
Menkens Jozef
Stevens Johan
Janssen Michel

ΕΛΛΑΣ
Τζουγανάκης Γεώργιος
Μαριδάκης Σταμάτης
Μαλινδρέτος Γεώργιος
Καπαδουκάκης Αντώνης
Σκορδίλης Έμμανουήλ

Coach
Harms Peter
4 dan

Coach
Tzouganakis Andreas
2 dan

Έδώ θά θέλαμε να πούμε λίγα λόγια για τό Okinawa Goju Ryu Karate, προς ενημέρωση των φίλων του άθλήματος. ~~Goju~~

Τό Okinawa/Ryu Karate Do γεννήθηκε στο νησί Okinawa και ίδρυτής του ήταν ο GHOJUN MIYAGI ο όποίος είχε δάσκαλο τόν KANRYO HIGAONNA (1858 - 1917).

Σήμερα τό Okinawa Goju Ryu Karate Do διδάσκει σε 22 χώρες του κόσμου οι όποιες είναι ανα-

γνωρισμένες από τό INTERNATIONAL OKINAWA GOJURYU KARATE DO FEDERATION στο όποιο έπικεφαλής είναι ο σενσεί MORIO HIGAONNA και TE RYO CHINEN. Στην Ελλάδα εκπροσωπείται μόνο από τόν Πανελλήνιο Άθλητικό Σύλλογο Καράτε υπό τόν Ανδρέαν Τζουγανάκη 2 ντάν.

Έπιθυμία μας είναι η έγκαιρη δημοσίευση αυτής της έπιστολής είς τό περιοδικό σας (Δ-Π-Κ-Τ) προς ενημέρωση των αναγνωστών σας, και όποιουδήποτε άλλου φίλου του άθλήματος για τή μεγάλη αυτή άθλητική διοργάνωση.

Σας εύχαριστούμε

Μετά τιμής

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Α. ΜΑΡΚΟΥΛΑΚΗΣ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΚΑΡΑΤΕ ΧΑΝΙΩΝ

Πραγματικά υπάρχουν μερικά "φλου" σημεία στην όλη ὑπόθεση τά όποια διαπιστώνουμε σαν ούδέτεροι παρατηρητές.

Πρώτα-πρώτα να διευκρινίσουμε. Ο κ. Τζουγανάκης δεν ανήκει στο Γκότζου-ρίου με άρχηγό τόν Γκογκέν Γιαμαγκούτσι (έχει άποσυρθεί πιά), αλλά σε τελείως άλλο σύστημα πού λέγεται Όκινάουα Γκότζου-ρίου με άρχηγό τόν Μόριο Χιγκαόνα σενσεί & διεύθυνση άρχηγείου:

Okinawa Goju Kyokai

Yogyo Hombu Dojo

C/O Morio Higaonna

4-30-2 Sendagaya, Shibuya-ku

Tokyo 151, JAPAN

Διατηρούμε μία έπιφύλαξη ως προς τό κατάλληλο της έκλογής του όνόματος του συλλόγου του κ. Τζουγανάκη: Πανελλήνιος Άθλητικός Σύλλογος Όκινάουα Γκότζου-ρίου Καράτε θά πεί ένας σύλλογος πού έχει μέλη του άτομα σε ΟΛΗ την Ελλάδα, τά όποια γυμνάζονται όλα στο Όκινάουα Γκότζου-ρίου Καράτε. Κάτι τέτοιο ειδικά τώρα μπορεί να συμβαίνει επειδή δεν υπάρχουν άθλητές αυτού του στυλ παρά μόνο στα Χανιά. Μόλις όμως κάποιος άλλος Έλληνας του ίδιου στυλ έμφανιστεί στη Λαμία π.χ. και κάνει έναν άλλο σύλλογο (πράγμα πού θά γίνει όπωσδήποτε) τότε αυτόματα ο πρώτος σύλλογος παύει να είναι Πανελλήνιος. Έπομένως τό όνομα αυτό δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα την όποια πρέπει πάντα να σεβόμαστε. Έπειδή λοιπόν τό αντικείμενο ίδρύσεως του συλλόγου είναι η κοινή εκπαίδευση των μελών του στο πνεῦμα και στην τεχνική του καθορισμένου στυλ καράτε ὑπονοείται, κάποιος τοπικός περιορισμός, π.χ. ένας πρώτος τοπικός περιορισμός ίσως ήταν και ο χώρος της πόλεως των Χανίων, όποτε τό όνομα θά άκουγόταν πιο λογικά σαν "Άθλητικός Σύλλογος Χανίων του Όκινάουα Γκότζου-ρίου Καράτε". Σαν παράδειγμα ένός πανελλήνιου συλλόγου, πού να στέκει ο χαρακτηρισμός, άς αναφέρουμε έναν Πανελλήνιο Σύλλογο Ραδιοερασιτεχνών.

Θά πρέπει λοιπόν να είμαστε πιο προσεκτικοί και πιο ακριβολόγοι. Να μην χαρακτηρίζουμε αυτό πού είμαστε με βαρύτερα λόγια γιατί άδικούμε τους άλλους και την άλήθεια, αλλά ούτε και με έλαφρότερα, γιατί άδικούμε τόν έαυτό μας και την άλήθεια.

Στην συνέχεια θά θέλαμε να παρατηρήσουμε στο γράμμα του κ. Πετράκη μία τάση για έπίρριψη κατηγοριών στο ήθος και στο πνεῦμα των άγώνων χωρίς όμως να έχουμε άτράνταχτα έπιχειρήματα. Ένα κακό άθλητικό πνεῦμα βέβαια πολλές φορές χαρακτηρίζει μία διοργάνωση χωρίς συγκεκριμένα άξιοκατάκριτα γεγονότα. Αλλά πάλι οι προκατειλημμένοι μαθητές του προκατειλημμένου κ. Πετράκη τά μετέφεραν σε κείνον και εκείνος σε μάς. Όπως και να τό κάνουμε δεν είμαστε πεπεισμένοι με τό μέρος του ένός ή του άλλου. Άπλως μήκαμε σε άμφιβολίες.

Πρόταση θεραπείας για όλα αυτά: Ξεχάστε τα. Προσπαθήστε με μία καινούργια άρχή να συνεργαστείτε ή, αν δεν θέλετε, να μείνετε τουλάχιστον τυπικοί στις σχέσεις σας.

Όπωσδήποτε όμως ο στόχος σας είναι παρόμοιος: Να μάθετε ότι μπορείτε σωστότερο τους μαθητές σας. Στο κάτω-κάτω έχετε και κάποια ὑποχρέωση σ' αυτό.

Θύμιος Περίδης

Κύριε Περίδη,

Συγχαρητήρια για αυτό τό καταπληκτικό περιοδικό πού λέγεται ΔΥΝΑΜΙΚΟ J-K-TO. Σας παρακαλώ στείλτε μου τό καλύτερο Καράτε 1 του Μ. Νακαγιάμα. Την έπιταγή θά πρέπει να την έχετε πάρει ή δει. Σε λίγες μέρες θά γίνω και συνδρομητής. Τώρα θά ήθελα από σας μερικές πληροφορίες. Έχω μάθει ότι στην Άμφισσα θά άνοίξει σχολή Τζούντο Καράτε. Αν είναι άλήθεια δώστε μου περισσότερες πληροφορίες. Η σχολή του Δημήτρη Σαράφη 3ο ντάν στο Σότοκαν Καράτε (δυστυχώς διεύθυνση δεν ξέρω αλλά μάλλον είναι κάπου στο Ζωγράφου), είναι έγκυρη;

Άκόμα κάντε μία άφιέρωση στον μεγάλο άθλητή Τσάκ Νόρρις (πιστεύω ότι θά εύχαριστήσει πολλούς αναγνώστες). Σας παρακαλώ οι άπαντήσεις (αν είναι δυνατό) να μου δοθοῦν στο τεῦχος του Όκτωβρίου του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ.

Σας εύχαριστώ πολύ.

Χρυσάφης Άναγνωστάκος
Κίρρα-Φωκίδας

Φίλε μας Χρυσάφης Άναγνωστάκος
Στείλαμε τό βιβλίο και πήραμε τή συνδρομή σου. Οι πίνακες του περιοδικού μας δεν αναφέρουν κανένα Δημήτρη Σαράφη. Τσάκ Νόρρις στο έπομένο τεῦχος.

Κύπρος τή 1-9-81

Άξιότιμη κ. Περίδη

Κατ' άρχή σας συχαίρω θερμά για τό έξαίσιο περιοδικό σας και λυπούμαι πού είμαι νέος αναγνώστης του.

Σας παρακαλώ αν σας είναι δυνατό να με βοηθήσετε στα παρακάτω θέματα.

α) Νά μου στείλετε τις νέες τιμές των εξής εκδόσεων σας.

Μαζί με τις τιμές των βιβλίων να μου γράψετε τα έξοδα για να μου στείλετε τα βιβλία & την επιστολή.

β) Νά μου απαντήσετε σε μερικές ερωτήσεις.

α) Ποια η γνώμη σας για τον Μπούς-Λή;

β) Ποια η άποψή σας για τις κινηματογραφικές ταινίες Καράτε και αν πρέπει οι Άθλητές να έπηρεάζονται από αυτές.

Συγγνώμη για τό μακροσκελές γράμμα.

Φιλικά

Γ. Πρωτοπαπᾶς
Περιστέρωνα
Λευκωσία - Κύπρος

1. Σαλγκάμης Σάββας
Β. Γεωργίου 49, Άλεξ/λη
2. Γραμματόπουλος Γεώργιος
Βενιζέλου 79, Άλεξ/λη
3. Τερζόπουλος Παναγιώτης
Άπαλός, Άλεξ/λη
4. Τραμουντάνης Ευστράτιος
Παναγάθου 10, Άλεξ/λη

Εύχαριστώ για πού με διαβάσατε.

Σαλγκάμης Σάββας
5 CUP (WTF)

Φίλε μας Σάββα Σαλγκάμη,
Πήραμε την έπιταγή. Στείλαμε τις συνδρομές
και θά αύξήσουμε όπωσδήποτε την ύλη του TKD.

Φίλε μας Γ. Πρωτοπαπᾶ

Πάντα στο τελευταίο τεύχος μας έχουμε τις τιμές που ισχύουν για τις εκδόσεις μας.

Για τον Μπούς Λή πάρε τό βιβλίο με τή ζωή του. Για τις ταινίες βλέπε τις χωρίς να σέ έπηρεάζουν.

Άλεξ/λη 3-7-81

Κύριε Περσίδη,

Άλλο ένα χρόνο διήνυσε τό Δ.Τ-Κ-Τ γεμάτο σωστή ένημέρωση γύρω από τις πολεμικές τέχνες στη Ελλάδα και άλλου. Έλπίζω ότι την νέα σαιζόν θά είναι ακόμη "Δυναμικότερο" πιστεύοντας στην αδιάκοπη προσπάθειά σας.

Ξέρω ότι είσθε από τό JUDO γι' αυτό δίνετε περισσότερο χώρο σ' αυτό στο περιοδικό, παρ' όλο πού στην Ελλάδα βρίσκεται σέ πολύ χαμηλό επίπεδο & τά νέα σας προέρχονται σχεδόν όλα από τό έξωτερικό. Αν θέλετε πλαισιωθείτε και με ανθρώπους του ΤΑΕΚWONDO για να σας βοηθήσουν στο έργο σας, διότι όπως αντιλαμβάνεσθε τό TKD σήμερα διοργανώνεται και έχει μέλλον στην Ελλάδα.

Στό Πανελλήνιο πρωτάθλημα μαύρων ζωνών του TKD πού έγινε στή Θεσ/νίκη (Παλαιά ντέ σπόρ) στις 27-6-81 ό Όμιλος ΤΑΕΚWONDO τής Άλεξ/λης πήρε τις εξής θέσεις με τούς εξής άθλητές:

60-64 κιλά Μπουραντάς Χρήστος (τρίτος)

64-68 " Φραντζής Γεώργιος (τρίτος),

απόδειξη ότι η Άλεξ/λη δουλεύει σωστά.

Αν θέλετε στο τεύχος 5/1 δώστε ρεπορτάζ για τό πρωτάθλημα να μάθει ό κόσμος, είσθε ό μόνος πού μπορείτε.

Παρακαλώ ακόμη να ανανεώσετε την συνδρομή μου και των φίλων μου πού σας γράφω κατωτέρω λαμβάνοντας ταχ. έπιταγή συγκεντρωτική για τέσσερα άτομα.

Η έννοια TANG SOO DO



TANG SOO DO
ΚΟΡΕΑΤΙΚΗ ΠΟΛΕΜΙΚΗ
ΤΕΧΝΗ

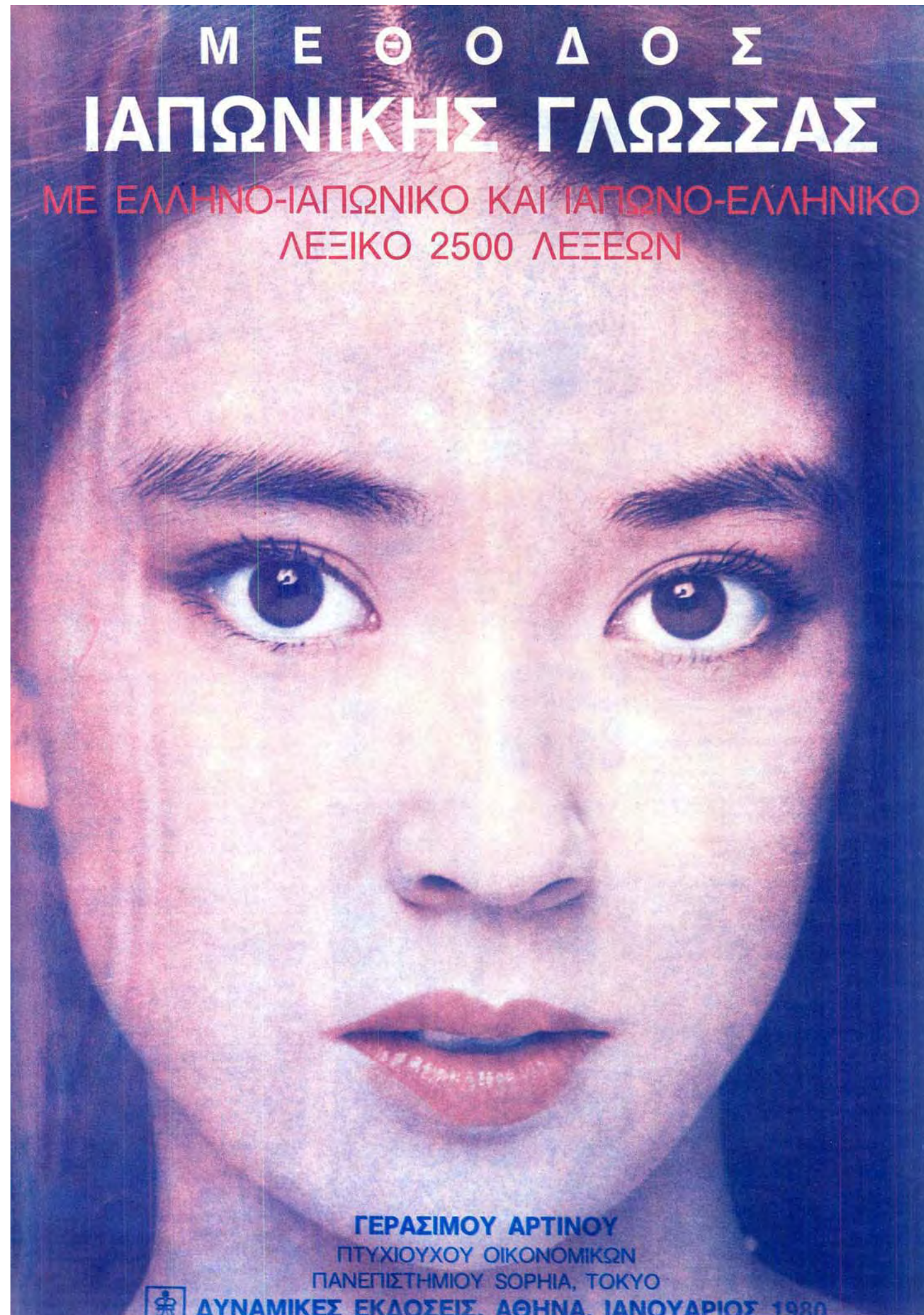
ΣΧΟΛΑΙ: Φιλήμυρος 4, Καλαμάκι
Άλσους 1, Γλυφάδα
Αμαλιόδος 17, Αμπελόκηποι,
ΑΘΗΝΑΙ

ΑΓΩΝΕΣ μεταξύ Ελλάδος και Βελγίου
ΕΠΙΔΕΙΞΙΣ τής Πολεμικής Τέχνης TANG SOO DO
7 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1981 ΩΡΑ 19:00
ΓΗΠΕΔΟΝ ΜΙΛΩΝΟΣ, ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ

ΠΑΗΡΟΦΟΡΙΑ: ΤΗΛ. 6423400

Μ Ε Θ Ο Δ Ο Σ ΙΑΠΩΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

ΜΕ ΕΛΛΗΝΟ-ΙΑΠΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΙΑΠΩΝΟ-ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΛΕΞΙΚΟ 2500 ΛΕΞΕΩΝ



ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΑΡΤΙΝΟΥ

ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΥ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΣΟΦΙΑ, ΤΟΚΥΟ



ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ, ΑΘΗΝΑ, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 1980