



ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΤΗΜΗΣ. ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΔΡΧ. 80
No 5/6 45
ΦΕΒ 1982

Θέλετε βελτίωση του περιοδικού;
Γραφείτε τώρα όλοι συνδρομητές.
ΟΛΟΙ. ΤΩΡΑ!



ΕΪΜΑΣΤΕ μοναδικοί ΤΩΡΑ

πού βγήκε κι ο 4ος Τόμος,
πιό εύκολα από κάθε άλλη φορά,
στέλνοντάς μας την αξία
μέ μια άπλη έπιταγή (κάτω),
παίρνετε όποιο βιβλίο έχουμε.
Έκδόσεις δικές μας και εκδόσεις άλλων,
πού διαλέξαμε για σας.

Οι ενδείξεις της εγχώριας επιταγής συμπληρώνονται από τον ΑΠΟΣΤΟΛΕΑ

ΕΛΤΑ	ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ ΑΠΛΗ	1
ΔΡΑΧ. <u>1260</u> <small>(Αριθμητικό)</small>	ΠΟΣΟ ΕΠΙΤΑΓΗΣ ΔΡΑΧ. <u>1260</u> <small>(Αριθμητικό)</small>	ΗΜΕΡΙΑ ΠΛΗΡΩΜΗΣ
ΑΠΟΣΤΟΛΕΑΣ: <u>ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ</u> <u>Σ. ΜΕΤΑΞΑ 23</u> <u>ΠΑΤΡΑ</u>	ΧΙΛΙΕΣ ΔΙΑΚΟΣΕΣ <u>ΕΞΗ</u> <small>(Ολόγραφη)</small> <u>ΝΤΑ</u> <small>(Ολόγραφη)</small>	ΑΠΟΣΤΟΛΕΑΣ: <u>ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ</u> <u>Σ. ΜΕΤΑΞΑ 23</u> <u>ΠΑΤΡΑ</u>
	ΠΑΡΑΛΗΠΤΗΣ: <u>Ε. ΠΕΡΣΙΔΗΣ</u> <u>POST RESTANT</u>	
	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: <u>ΕΞΑΡΧΕΙΑ - ΑΘΗΝΑ</u>	
Γραφείο Προορισμού		
Αριθ. Έκδοσης	Γραφείο Έκδοσης	Υπογραφή υπαλλήλου
○	○	
Χρονολ. Σημαντρο Γραφείου Έκδοσης	Χρονολ. Σημαντρο Γραφείου Έκδοσης	Ταχ. Τέλη

Ε ΕΠΙΤΑΓΗΣ	*Ο αποστολέας μπορεί να προσέξει σύντομη άνακοίνωση σχετική με το ποσό της έπιταγής.
1 και ύπογραφαί	
Δεκτη	
ς	
ημερ. σε η Δ/ση	
ς	
19	
ΔΙΚΑΙΟΥΧΟ της έπιταγής	
.....	
○	
Χρονολ. Σημαντρο Γραφείου πληρωμής	

Τεύχος 3-8-11-14
18 και 3ο
Τόμο "Δ" και
Καλύτερο Καράτε
τε και Ζωτικό
Καράτε και
Ζωή Μπρούσι Λύ
Αύτ.α.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ - ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΣΠΟΡ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

Ίδρυτής - Ίδιοκτήτης - Εκδότης
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ

1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

Ήλγος-Μηχ/γος ΕΜΠ

Εκδότης επιστημονικών συγγραμμάτων
και αθλητικών βιβλίων και περιοδικών

Γραφεία:

Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

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

Βακατάσης Γρηγόρης: 2 ντάν στο τζούντο από τον ΣΕΓΑΣ, μέλος της Τεχνικής Έπιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ, διεθνής διατητής Τζούντο.

Hanson-Lowe John: Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 ντάν στο τζούντο από το ΚΟΝΤΟΚΑΝ, (75 χρονών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκυο.

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

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

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

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

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

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

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Επιμέλεια εκδόσεως: Θύμιος Περισίδης

Φωτοστοιχειοθεσία:

Φωτογραφίες: Χρ. Αντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.

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

Βιβλιοδεσία:

Διανομή: Νέο Πρακτορείο Έφημερίδων και Περιοδικών

ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ

Και τονίζοντας ότι το "Δ" εξακολουθεί να βελτιώνεται πράγμα που οφείλεται κυρίως στον ενθουσιασμό των συνεργατών και αναγνωστών του, παρ'όλο που βγαίνει με ζήμια, ζητάμε για άλλη μία φορά από σας να γίνετε οι καλύτεροι διαφημιστές του.

Οποιοδήποτε άθλημα κι αν αγαπάτε, διαδώστε το ΔΥΝΑΜΙΚΟ γιατί είναι αγνό, αληθινό, αντικειμενικό, αφιλόκερδο και στο κάτω-κάτω γράφει θέματα που δεν τα γράφει κανένα άλλο ελληνικό περιοδικό. Αν σταματήσει το ΔΥΝΑΜΙΚΟ, μετά από 20 χρόνια θα βγει παρόμοιο.

Μιά καινοτομία: θα αφιερώσουμε σελίδες μας για το Επαγγελματικό Καράτε ή Φουλ Κόντακτ από το επόμενο τεύχος μας. Όσοι ενδιαφέρεστε στείλτε μας νέα σας.

Μιά ακόμα καινοτομία: θα γράφουμε στο μονοτονικό σύστημα, όπου καταργούνται τα πνεύματα, οι μονοσύλλαβες λέξεις δεν τονίζονται και σαν τόνο χρησιμοποιούμε τη γνωστή οξεία.

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» σαν μία αρχικά 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 ενυπόγραφα 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 ΧΡΗΜΑΤΟΣ

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

Προτιμάτε 10μηνη συνδρομή (ολόκληρου χρόνου) αλλά δεχόμαστε και μέχρι το λιγώτερο 5 μηνών. (Όταν αλλάζει η τιμή το περιοδικού αναπροσαρμόζονται οι συνδρομές.)

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

Οι συνδρομές είναι:

	5μηνη	10μηνη
Ελλάδα	300	500
Κύπρος	350	700
Ευρώπη	400	800

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

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

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

Μιά 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, Μοσοικλέττες, Αυτόκινητα, Μηχανές Θάλασσης και χιλιάδες άλλα είδη που ενδιαφέρουν τόν Σύγχρονο Δυναμικό Άνθρωπο.

Η χρέωση των διαφημιστικών καταχωρήσεων γίνεται ως εξής:

1) Για μαυράσπρες εσωτερικές σελίδες (έκτος των εσωτερικών των εξωφύλλων και την πρώτη εσωτερική) πρὸς 8.000 δρχ. τή σελίδα. Ανάλογα τό μισό και τό τέταρτο. (Μελλοντικά θά υπάρξουν και έγχρωμες εσωτερικές.)

2) Για τις εσωτερικές του εξωφύλλου και την πρώτη εσωτερική, πρὸς 8.000 δρχ. τή μαυράσπρη σελίδα. Μόνο ολόκληρες σελίδες.

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

Σέ όλες τις περιπτώσεις πρέπει νά μᾶς δώσετε τά φίλμς (ή τίς μακέττες και νά χρεωθείτε τά φίλμς). Τυπώνουμε στά 12000 αντίτυπα και κυκλοφορούμε σε όλη τήν Ελλάδα από Πρακτορείο και μέ συνδρομές.

ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

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

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ένας τόμος. Οί τόμοι έχουν σκληρά εξώφυλλα επενδεδυμένα μέ πολυτελές πλαστικό ή πανί και τυπωμένα μέ χρυσοτυπία. Χωρίς άμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο μέ αντικείμενο τίς μαχητικές τέχνες.

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

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

Κάθε Σεπτέμβριο δένεται ό τόμος του προηγούμενου χρόνου.

Όσοι αναγνώστες μας έχουν παλιότερα τεύχη και θέλουν νά τά αλλάξουν μέ πολυτελείς τόμους, μπορούν νά μᾶς τά στείλουν πληρώνοντας 25 δρχ. για κάθε τεύχος που τούς λείπει και 100 δρχ. για τό δέσιμο. Θά τούς στείλουμε άμεσα τόν τόμο. Αυτό ισχύει για τούς τόμους 1 (τεύχη 1-11), 2 (τεύχη 12-20) και 3 (τεύχη 3/1-3/10). Για τόν τόμο 4 (τεύχη 4/1-4/10) θά ισχύει από ΣΕΠ '81 και μετά.

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

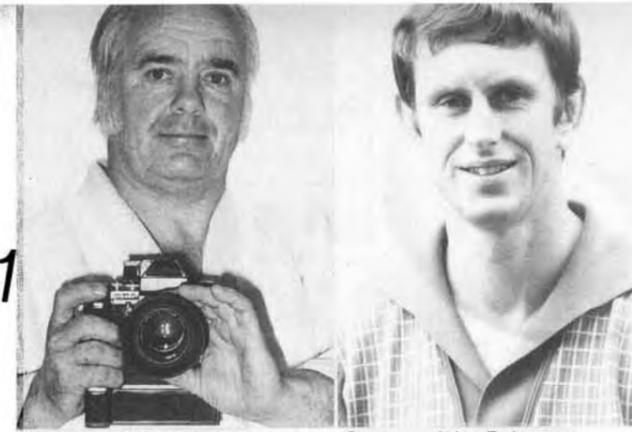
Αν δέν βρίσκετε εύκολα τό περιοδικό μας, γραφτείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ώστε νά τό στείλουμε στή διεύθυνσή σας.

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΓΙΑΠΩΝΕΖΕΣ

ΠΑΝΙΑΠΩΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 1981

Τήν Κυριακή, 24 Μαΐου 1981, έγιναν στό Κόντοκαν οί 4οι Πανιαπωνικοί Άγώνες Τζούντο Γυναικών μέ συμμετοχή 56 αθλητριών που σκόπευαν τή νίκη. Τό 72% τών νικών κερδήθηκαν μέ νέ-βάζα (άκίνητοποιήσεις εδάφους). Δώδεκα νεαρές μαθήτριες μικρών τάξεων του γυμνασίου πήραν για πρώτη φορά μέ ρος.

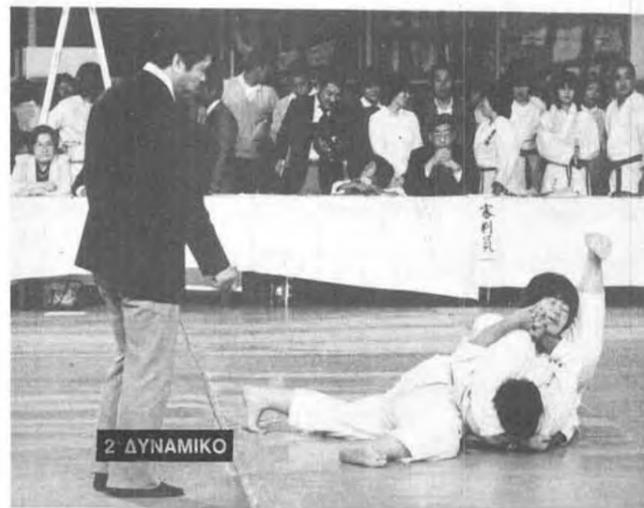
Στούς ήμιτελικούς τής κάτω τών 48 κιλών κατηγορίας ή Ναμίκο Χαγιάσι αντιμετώπισε τήν Μιγιούκι Σάιτα αρχίζοντας γρήγορα τίς επιθέσεις τής, μέ τομὸε-νάγκε και νεβάζα, αλλά χωρίς βαθμό. Η Σάιτα επιχείρησε σεδί-νάγκε αλλά ή Χαγιάσι σκοράρησε μέ σάρωμα ποδιού και γιούκο. Η Σάιτα επιχείρησε πάλι σεδί-νάγκε μέ μόνο αποτέλεσμα νά πέσουν και οί δύο στό έδαφος μέ τήν Σάιτα νά έφαρμόζει τζούτζι-γκατάμε (έξάρθρωση). Η Χαγιάσι κατάρφερε νά ξεφύγει και στό τέλος του αγώνα, πήρε τήν άπόφαση από τό πρώτο τής γιούκο. Ο άλλος ήμιτελικός ήταν μεταξύ τής Γιοσίε Γκάμο και Μιζούε Τακαχάσι. Η Τακαχάσι μπήκε μέ ώραία άριστερή ούτσιμάτα αλλά ή Γκάμο έκανε άντεπίθεση μέ κοούτο-



Photos: Arthur Tansley 4th dan Kodokan Judo
Story: John Robertson 4th dan Kodokan Judo

Η (γνωστή μας) Καόρι Γιαμαγκούτσι άπόδειξε, για άλλη μία φορά πως ήταν σε καλή φόρμα, καθώς έπιτέθηκε ταχύτατα έναντιόν τής Τοτόμι. Κάκο μέ κοούτσι-γκάρι παίρνοντας βαζαάρι (μισό βαθμό) στον ήμιτελικό τών 52 κιλών. Ένα δεύτερο σε λίγο κοούτσι-γκάρι και ένα δεύτερο βαζαάρι συμπλήρωσε γκάρι παίρνοντας γιούκο, και συνέχισε στό έδαφος μέ όκούρι-έρι-τζίμε (στραγγαλισμό) που τής έδωσε τή νίκη μέ ίππόν.

Ο τελικός έληξε και αυτός μέ νεβάζα (τεχνική εδάφους). Η Χαγιάσι μπήκε στην Γκάμο μέ τομὸε-νάγκε αλλά χωρίς νά σκοράρει. Η Γκάμο εκτελεί οούτσι-γκάρι χωρίς επιτυχία και στη συνέχεια, ή Χαγιάσι ξαναπαίρνει μέ τομὸε-νάγκε και γυρίζοντας πάνω από τήν Γκάμο τήν άκίνητοποιεί για ίππόν μέ κέσα-γκατάμε.





- 1.- 'Η Καβαμούρα άκίνητοποιεί τήν Σάτο. Διαιτητής ο κ. Ματσουσίτα.
- 2.- 'Η Τατεΐσι άκίνητοποιεί τήν Σίμα στόν τελικό.
- 3.- 'Η Βατάμπε άποτυγχάνει νά ξεγλιστρήσει από τήν άκίνητοποίηση τής Κάκο. Διαιτητής ο γνωστός μας κ. Τσουτσιγία Σάτο πού επισκέφθηκε τόν Φεβρουάριο '81 στήν Ελλάδα.
- 4.- 'Η Σάτο ρίχνει τήν 'Ιτο μέ χαρά-μακικόμι.
- 5.- Οί νικήτριες (κιλά) από άριστερά: Χαγιασί(48) Σάιτζο (56), Σασαχάρα (61), Γιαμαγκούτσι(52) Τατεΐτσι (66) καί Καβαμούρα (+66).

βαθμό καί τέλος τοῦ άγώνα σέ 37 δευτερόλεπτα. Στό άλλο ήμιτελικό, ή Ριέκο 'Ιτσινο προσπάθησε τό συνδυασμό δεξί τάι-οτόσι μέ κούτσι-γκάρι επί τής Σα ντάμι Μορόσο χωρίς έπιτυχία. 'Η Μορόσο προσπάθησε μέ σεόι-νάγκε αλλά τίποτα. 'Επείσαν κάτω προσπαθώντας ό,τι καλύτερο μπορούσαν χωρίς άποτέλεσμα, καί στή λήξη ή άπόφαση δόθηκε στήν 'Ιτσινο.

'Ο τελικός είχε μιά γρήγορη άρχή καθώς ή Γιαμαγκούτσι πήρε γιούκο μέ ένα ταχύτατο δούτσι-γκάρι επί τής 'Ιτσινο. 'Αλλο ένα γιούκο σέ λίγο μέ δυναμικό κοσότο-γκάκε τό όποιο τό συνέχισε κάτω μέ γιοκόσιχο-γκατάμε. 'Η 'Ιτσινο ξέφυγε, αλλά ή Γιαμαγκάτσι τό γύρισε γρήγορα σέ όκούρι-έρι-τζίμε (στραγγαλισμό) καί νίκησε τόν άγώνα.

'Ενας γρήγορος γύρος στά 56 κιλά μās έδειξε, τήν Ταέκο Ναγκάι νά παίρνει βαζάρι για ένα δεξί της κοούτσι-γκάρι επί τής Νορίκο Γιοκογιάμα καί νά συνεχίζει στό έδαφος μέ καμίσιχο-γκατάμε, καί ίππόν. 'Ο άλλος άγώνας μεταξύ Μιτσίκο Σάιτζο καί

Φουκίκο 'Οκάι κράτησε καί τά τρία όλόκληρα λεπτά 'Η Σάιτζο μπήκε μέ κοσότο-γκάρι καί πήρε γιούκο, ένώ συνέχισε στό έδαφος πιάνοντας τήν 'Οκάι, μέ γιοκόσιχογκατάμε, ή όποία ξέφυγε. Συνέχισαν χωρίς έπιτυχία στό έδαφος μέχρι τή λήξη. 'Η άπόφαση δόθηκε στήν Σάιτζο.

Τελικός καί ή Σάιτζο μπαίνει μέ σεόι-νάγκε ένώ ή Ναγκάι άντεπιτίθεται μέ ούτσιμάτα χωρίς άποτέλεσμα. Καί άλλες προσπάθειες χωρίς άποτέλεσμα. Στή λήξη ή άπόφαση δίνεται στήν Σάιτζο.

'Η Μιτσίκο Σασαχάρα μās έδειξε έπίσης πώς ήταν σέ καλή φόρμα, άν καί φύλαξε τήν ένεργητικότητα της για τόν τελικό. Στόν ένα ήμιτελικό, τών 61 κιλών έπαιξε έναντίον τής Κυόκο Μαρουτάι 'Η Μαρουτάι άρχισε έπιθετική μέ δούτσιγκάρι χωρίς βαθμό καί ή Σασαχάρα πέρασε στήν άντεπίθεση μέ κοούτσι-γκάρι καί γιούκο. Καί οί δύο προσπάθησαν τίς τεχνικές τους χωρίς σημαντικά άποτέλεσμα καί στή λήξη ή άπόφαση δόθηκε στήν Σασαχάρα. Στόν άλλο ήμιτελικό ή Καόρι Χασινόχε παράσχε τή Σουμίκο 'Ακιγιάμα στή νεβάζα (πάλη έδάφους) καί τή άκίνητοποίησε μέ κουζούρε-καμίσιχο-γκατάμε παίρνοντας ίππόν.

'Ο τελικός κράτησε όλόκληρα τά τρία λεπτά. Τήν έπίθεση τήν άνοιξε ή Χασινόχε μέ ίππόν-σεόι-νάγκε καί ούτσιμάτα, αλλά χωρίς βαθμό. 'Η Σασαχάρα, έπιτέθηκε μέ κοσότο-γκάρι καί όσότο-γκάρι, αλλά καί αυτή χωρίς βαθμό. 'Η προσπάθειές τους συνεχίστηκαν καί στό τέλος τών τριών λεπτών ήταν έξαντλημένες. 'Η άπόφαση δόθηκε στήν Σασαχάρα.

Στό ίδιο μοτίβο συνεχίστηκαν οί άγώνες καί στίς κατηγορίες τών 66 κιλών καί άνω τών 66 κιλ. δίνοντας πρωταθλήτριες τίς Τατεΐσι καί Καβαμούρα

JOHN ROBERTSON

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΕΦΗΒΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ 1981

Κατηγορία 65-71 κιλά: (Δίνουμε μόνο τίς συμμετοχές γιατί δυστυχώς τά άποτέλεσμα 1ος, 2ος, 3ος ... δέν ήταν γραμμένα στά έπίσημα φύλλα άγώνων τοῦ ΣΕΦΑΣ).

'Αστυρακάκης (ΣΕΦΑ), Μακρής (ΕΟΤΚ), Καραμπέτσος (ΠΓΣ), Χαμογεργάκης (ΑΝΟΓ), Νικόπουλος (ΧΑΝΘ), Χάχαλης (ΠΓΣ), Τριανταφύλλου (ΧΑΝΘ) καί Δημητρακόπουλος (ΣΕΦΑ).

Κατηγορία 71-78 κιλών, (ίδια κατάσταση): Καρζής (ΣΕΦΑ), Χαϊκάλης (ΕΟΤΚ), Μαράτος (ΧΑΝΘ), Βαφειάδης (ΠΓΣ), Παπαϊωάννου (ΠΓΣ), Μπίτσας (ΠΓΣ) καί Σκούταρης (ΕΟΤΚ).

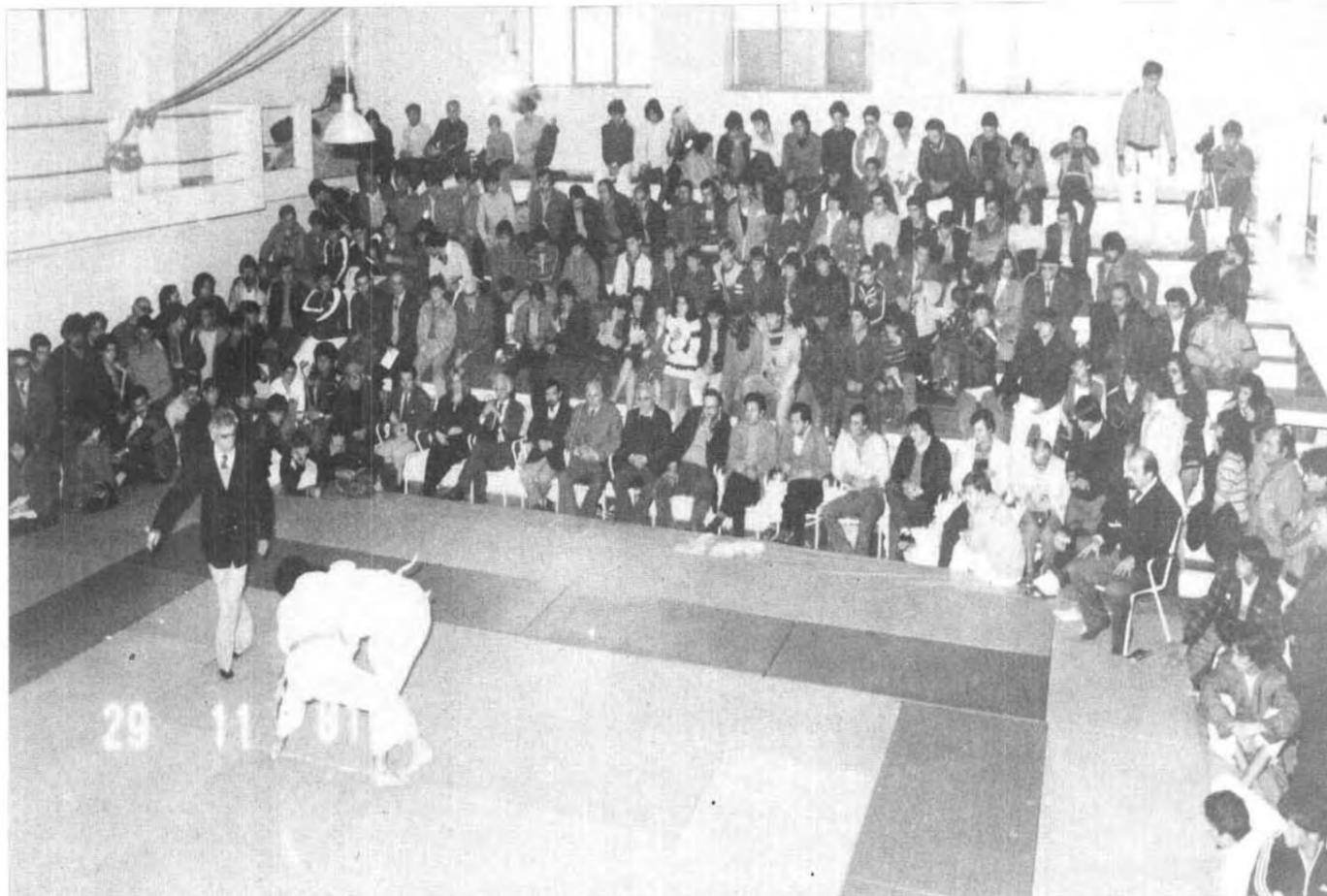
Κατηγορία 78-86 κιλών: Ρήνος (1ος ΠΓΣ), Μαυρίας (2ος ΠΓΣ), Κυτίδης (3ος ΟΑΑ) καί Σερέτης (ΠΓΣ).

Κατηγορία 86-95 κιλών: Σγάντζος (1ος ΠΓΣ), Βάσσης (2ος ΟΑΑ), Δέμπελας (3ος ΠΓΣ) καί Παλάτκης (ΠΓΣ).

Κατηγορία άνω τών 95 κιλών: Κλιάφας (1ος ΠΓΣ), Ευσταθόπουλος (2ος ΟΑΑ) καί Δέμπελας (3ος ΠΓΣ).

Θύμιος Περισίδης





ΤΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟ 1981
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΚΑΡΑΤΕ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Συνέχεια από τό προηγούμενο τεύχος.

Ἡ παρουσίαση τῶν Πανελληνίων Ἀγῶνων Ἐρασι-
τεχνικοῦ Καράτε 1981 τῆς Ἑλληνικῆς Ἐταιρείας Κα-
ράτε, πού ἔγιναν στόν Πανελλήνιο Γ.Σ. τῆ 19ῃ ΔΕΚ
81, δόθηκε στό προηγούμενο τεύχος μας. Στό τεύ-
χος μας αὐτό δίνουμε μερικά συμπληρωματικά φωτο-
γραφικά στιγμιότυπα, προσφορά στό ΔΥΝΑΜΙΚΟ τοῦ
φωτορεπόρτερ καί ἀθλητῆ τοῦ Στόκαν Καράτε κ. Γιάν-
νη Βούτου (τηλ. 5123580 γιά τούς ἐνδιαφερόμενους).

Μετά τούς ἀγῶνες (ἀπό ἀριστερά): Γιώργος Σα-
νιωτῆς, Γιουτακάβα Σουζούκι, Τετσοῦ Ὄστα-
κε, Δημήτρης Μαρτάκης, Ἄρης Κραβαρίτης, Ἀν-
δρέας Ἐμμανουήλ (Πρόεδρος τῆς Ἑλληνικῆς Ἐ-
ταιρείας Καράτε), Γιάννης Φιτζιτζόγλου, Νι-
κήτας Ζαρουχλιώτης, Γιάννης Βεράνης, Τάσος
Πανουσόπουλος, Τάσος Ἀποστολόπουλος καί Μι-
χάλης Κλωνάρης.



Οἱ νικητές στό κοῦμπε ἀπό ἀριστερά: 1ος ὁ
Γιώργος Μπίκας, 2ος ὁ Ἄρης Κραβαρίτης, 3ος
ὁ Γιάννης Φιτζιτζόγλου, 4ος ὁ Μιχάλης Κλωνά-
ρης.



ΝΙΝΖΙΤΣΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ - ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Από την Masae Matsumoto

Τό άρθρο, πού ακολουθεῖ δέν σκοπεύει νά παρουσιάσει μιά ολοκληρωμένη ἱστορία τῆς τέχνης αὐτῆς ἀλλά περισσότερο ψάχνοντας τίς ρίζες τοῦ νινζίτσου νά ἐξηγήσει τό πῶς καί γιατί ἡ τέχνη ἐπιβίωσε.

Πιθανόν γιά πολλούς νά ἀποτελέσει ἐκπληξη τό γεγονός ὅτι ἡ τέχνη τοῦ νινζίτσου, πού εἶναι γνωστή σάν καθαρά γι�πωνέζικη τέχνη, ἔχει Κινέζικη, προέλευση. Οἱ ἱστορικοί τῶν μαχητικῶν τεχνῶν ψάχνουν τίς ρίζες τοῦ νινζίτσου στήν Κινέζικη βιβλιογραφία πάνω στήν κατασκοπεῖα καί τίς πολεμικές τῆς ἐφαρμογές. Τά βιβλία πάνω στό θέμα αὐτό ὑπολογίζεται ὅτι γράφτηκαν ἀρκετά πρῖν τό 300π.Χ. καί φέρουν τό τίτλο Σούν Τσοῦ (Sun Tzu).

Σήμερα 2300 χρόνια ἀργότερα ἡ τέχνη τοῦ νινζίτσου ὑπάρχει καί ἐξασκεῖται ἀκόμα. Τό νινζίτσου ἀρχισε νά ἀνατέλει στήν ἱστορία τῆς Ἰαπωνίας πάνω ἀπό 1000 χρόνια πρῖν, κρυσταλοποιήθηκε σάν τέχνη ἴσως 900 χρόνια πρῖν καί ἐπέζησε κατά τήν μεταφεουδαρχική ἐποχή, πού τελείωσε περίπου πρῖν ἀπό 300 χρόνια. Σήμερα, μετά τό τέλος τοῦ δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου καί τήν εἴσοδο τῆς Ἰαπωνίας στό μοντέρνο κόσμο, θά φαινόνταν ἀναχρονιστική κόνά ἐξακολουθεῖ νά ὑπάρχει μιά τέχνη σάν κι αὐτή. Ἀλλά ὑπάρχει, καί πολύ δικαιολογημένα.

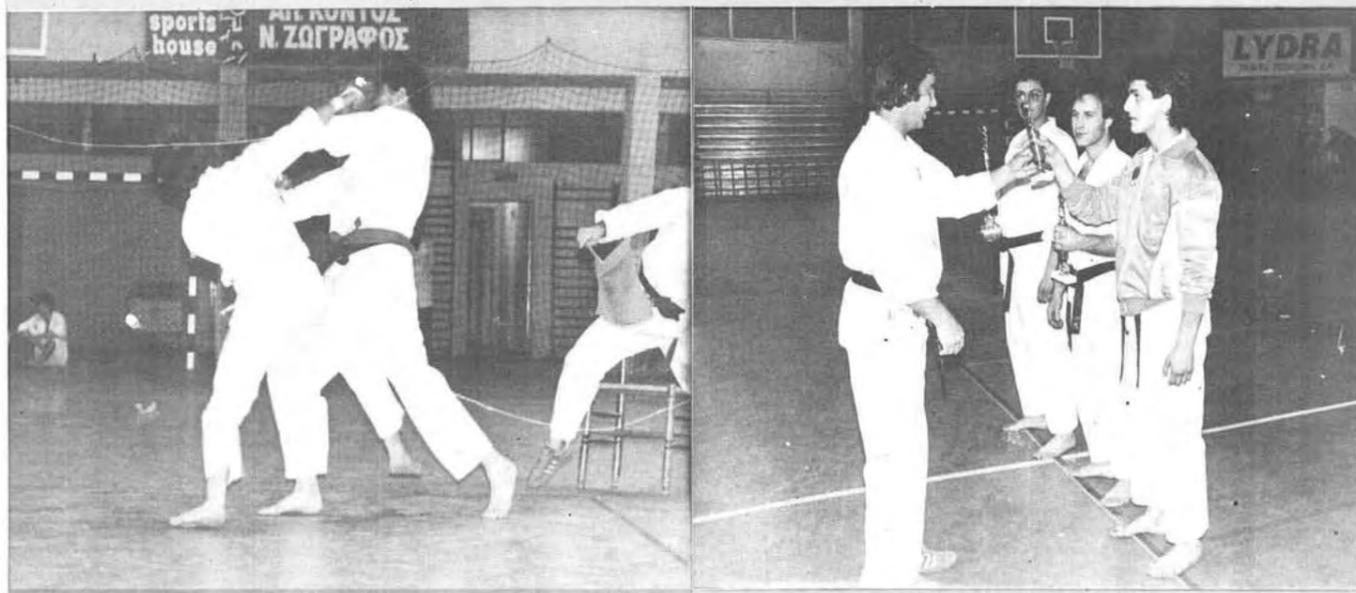
Σέ ἀντίθεση μέ τά πιστεύω τῶν περισσότερων ἀνθρώπων τό νινζίτσου δέν ἀναπτύχθηκε σάν τέχνη δολοφόνων ἢ κατασκόπων. Ὅσο παράξενο κι ἂν φαίνεται, πρωταρχικά ἦταν ἕνα θρησκευτικό καί φιλοσοφικό σύστημα, πού καταγόταν ἀπό τήν Κίνα. Διάφοροι Κινέζοι μοναχοί ἔφεραν στήν Ἰαπωνία μιά μορφή ἐσωτερικοῦ Βουδισμού, πού πρωτοξεκίνησε καί ἀναπτύχθηκε στό Θιβέτ. Αὐτή ἡ περίεργη θιβητιανή, θρησκεία, πού περιλάμβανε ἐντελῶς παράξενα πιστεύω προϊόντα τῆς μίξης τοῦ Βουδισμού μέ διάφορες φυσιολατρικές δοξασίες καί διδάγματα, ὀνομαζόταν Μπόν καί ἔφτασε στήν Ἰαπωνία γύρω στό 900π.Χ. Πυρήνας τῆς διδασκαλίας τῆς ἦταν ὅτι μελετώντας τή φύση, καί κατανοώντας τόν τρόπο, πού αὐτή λειτουργεῖ οἱ ἄνθρωποι μποροῦν νά καταλάβουν τόν ἑαυτό τους καί τίς κοινωνίες τους. Ἐντάσσει δηλαδή τόν ἄνθρωπο



Κραβαρίτης-Φιτζιτζόγλου.

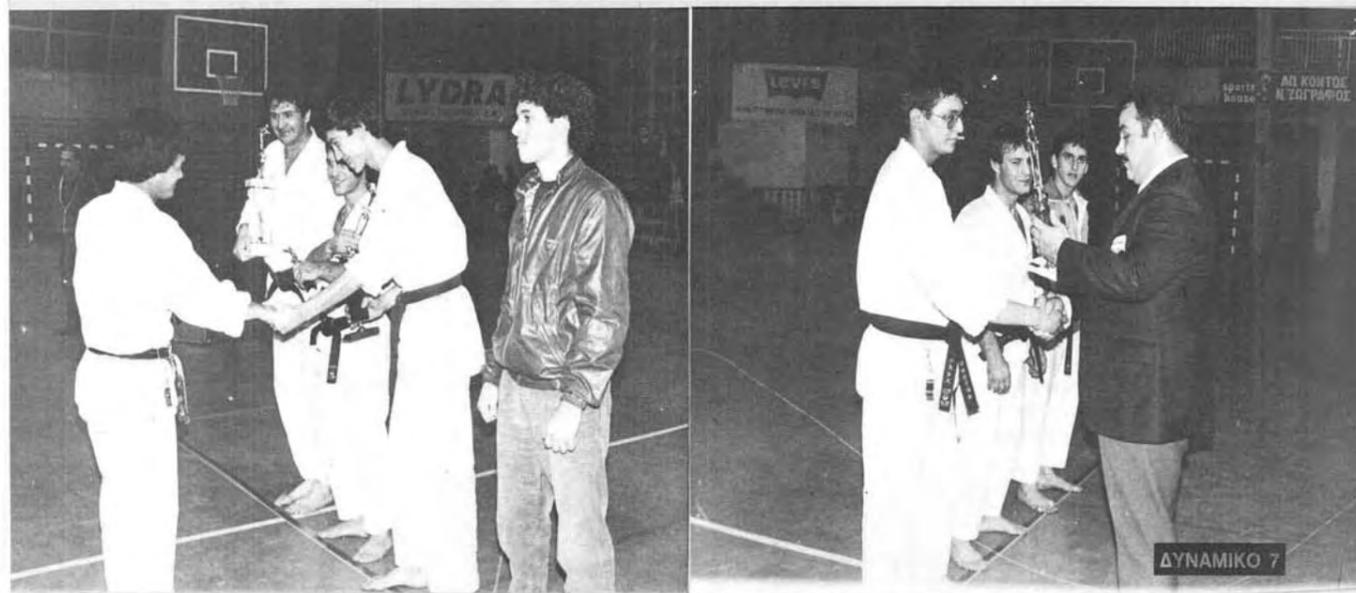
Κραβαρίτης-Μπίκας

Κραβαρίτης-Φιτζιτζόγλου



Ἀπονομή στούς νικητές τοῦ κούμιτε, ἀπό τόν Τετσοῦ Ὄοτάκε. Ἀπό ἀριστερά: Μπίκας, Κραβαρίτης, Φιτζιτζόγλου, Κλωνάρης.

Ἀπονομή στούς νικητές τῶν κάτα ἀπό τόν Πρόεδρο τῆς Ἑλληνικῆς Ἑταιρείας Καράτε κ. Ἐμμανουήλ. Ἀπό ἀριστερά: Ζαρουχλιώτης, Κραβαρίτης, Ἀποστολόπουλος.



ΔΥΝΑΜΙΚΟ 7

μέσα στο σχήμα της ένότητας της φύσεως. Για να πετύχει το άτομο κάτι τέτοιο, πρέπει να αποκτήσει πλήρη έλεγχο πάνω στη ζωή του και να συνειδητοποιήσει και να καλλιεργήσει όλες τις δυνάμεις και ικανότητές του.

Μόλις όμως οι μοναχοί άρχισαν να διδάσκουν τη φιλοσοφία αυτή άρχισαν οι αντιδράσεις από την κυβέρνηση. Την εποχή εκείνη ο Σινδοϊσμός ήταν η επίσημη θρησκεία του κράτους και όπως όλες οι θρησκείες με τη κλίκα του Ιερατείου της είχε μεγάλη επιρροή στο λαό.

Ήταν αυτή ακριβώς η συνεχής σύγκρουση μεταξύ του Σινδοϊσμού και του Βουδιστικού Μπόν, που συντέλεσε στη μετατροπή της τελευταίας από φιλοσοφικό σύστημα σε ένα σύστημα πολεμικής κατασκοπείας και δολιοφθοράς.

Ξαφνικά λοιπόν οι Σινδοϊστές αντιμετώπισαν, αυτούς τους ανθρώπους στα βουνά, που έλεγαν: "Δέν έχουμε ανάγκη τούς Ιερείς. Δέν έχουμε ανάγκη από αυτού του είδους τη λατρεία, ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει και χωρίς τέτοιους θεούς". "Ετσι όπως ακριβώς και στους Ευρωπαϊκούς θρησκευτικούς πολέμους οι Σινδοϊστές προσπάθησαν να βουλώσουν τα στόματα των ανθρώπων αυτών στέλνοντας έναντι τους τό στρατό. Στο σημείο αυτό μπρός στην ανάγκη να υπερασπίσουν τον εαυτό τους οι μοναχοί άρχισαν να χρησιμοποιούν τη φιλοσοφία τους και τις ικανότητές τους για πολεμικούς σκοπούς. Αποσυρόμενοι ολο και πιο πολύ πρός τα βουνά οι μοναχοί, γνωστοί σαν Γιαμαμπούσι, έκαναν "κλεφτοπόλεμο" με το στρατό που τούς κυνηγούσε, χρησιμοποιώντας τακτικές, δμοιες με αυτές, που περιγράφονται στο Σούν Τσου από τούς Κινέζους.

Η εποχή εκείνη ήταν περίοδος έμφυλλων πολέμων για την Ιαπωνία και από τα κρησφύγετά τους οι φυγάδες κατόρθωσαν να κάνουν συμμαχίες με άλλα μικρά βασίλεια. Η κατάσταση ήταν τόσο κρίσιμη, που οι διάφοροι φεουδάρχες ενδιαφερόντουσαν, πολύ λίγο για τις θρησκευτικές διαμάχες ενώ από την άλλη οι Γιαμαμπούσι είχαν φτιάξει μία φοβερή φήμη για την αποτελεσματικότητα των πολεμικών τους τακτικών. "Ετσι έγιναν περιζήτητοι σύμμαχοι.

Καθώς οι γενιές διαδέχονταν ή μία την άλλη και οι ταραχές στην Ιαπωνία συνεχίζονταν, μέσα από τις γενιές των Γιαμαμπούσι γεννήθηκαν οι Νίντζα, που προορισμένοι για το πόλεμο και εκπαιδευμένοι σε αυτόν από βρέφη, είχαν χάσει τη θρησκευτική και φιλοσοφική κληρονομιά των πρώτων μοναχών.

Παρόλο που οι Νίντζα δέν είχαν πιά θρησκευτικά κίνητρα στους πολέμους τους, είχαν κρατήσει τη παράδοση των τεχνικών και των άρχων, που είχαν αναπτύξει οι Γιαμαμπούσι. Στις αρχές του 1600, στη τέχνη αυτή καθ'εαυτή, είχαν έφευρεθεί και τελειοποιηθεί άμετρητα φυσικά τρύκ και τεχνικές σε μίμηση και αντικατάσταση των αθηντικών "δυνάμεων", που είχαν αναπτύξει οι Γιαμαμπούσι στο σημείο να θεωρούνται μάγοι ικανοί για υπεράνθρωπες πράξεις



"Ετσι οι Νίντζα του 1600 επινόησαν για παράδειγμα τις λαβές με τα σιδερένια νύχια για να μπορούν να αποσπούν το σπαθί από το χέρι των Σαμουράι, ενώ ένας Γιαμαμπούσι είχε αναπτύξει τη διαίσθηση, και την έσωτερική δύναμη σε τέτοιο σημείο που να είναι ικανός να αντιλαμβάνεται την επίθεση και να την αντιμετωπίζει χωρίς καμιά φυσική βοήθεια.

"Αντί να μαθαίνουν και να στηρίζονται στη διαίσθηση - αν και έκτελοῦσαν συγκεκριμένες ασκήσεις για την ανάπτυξη της διαίσθησης - προτιμούσαν να βασίζονται σε συγκεκριμένα γεγονότα. Ανάπτυξαν λοιπόν στη τελειότητα τη τέχνη της κατασκοπείας.

Τό καιρό λοιπόν, που οι Σογκούν επιβλήθηκαν, οι Νίντζα είχαν καθιερωθεί σαν τη "μυστική τους αστυνομία". Τα κατορθώματα των Νίντζα έφτιαξαν άμετρητους θρύλλους σπέρνοντας τρόπο στους έχθρους τους. Μπορούσαν λένε να περπατήσουν πάνω στο νερό, να περάσουν μέσα από τοίχους, να σκαρφαλώσουν και στους πιο λείους κατακόρυφους τοίχους, να αναπνεύσουν σαν ψάρια μέσα στο νερό, να γίνουν άορατοι ακόμη και στο φως του ήλιου, να σκοπεύσουν, στο απόλυτο σκοτάδι κ.ά. Πίσω από τις υπερβολές, των θρύλλων κρύβεται ένα πολύ μεγαλύτερο ποσοστό αλήθειας απ'ότι θα μπορούσε εύκολα να πιστέψει κανείς, αποτέλεσμα άφαστων τεχνικών και καταπληκτικών σωματικών ικανοτήτων.

Αφού οι Σογκούν απέκτησαν τον πλήρη έλεγχο των πραγμάτων στην Ιαπωνία και ο έμφυλλος πόλεμος σταμάτησε, κανείς πιά δέν χρειαζόταν τις μαχητικές ικανότητες των Νίντζα. "Ετσι όπως ακριβώς αρχικά ή καταδίκη των Γιαμαμπούσι και βαθμύδων, ο πόλεμος μετέτρεψε μία θρησκευτική αίρεση σε πολεμική τέχνη, τώρα ή διαδικασία αντιστράφηκε. Σήμερα ή επιβίωση του Νινζίτσου δέν έχει πιά κανένα στρατιωτικό νόημα, αλλά βρίσκεται και πάλι στο δρόμο της επιστροφής του στις θρησκευτικές του ρίζες. Βέβαια ή εκπαίδευση στα όπλα και τις μαχητικές τεχνικές αποτελεί και τό βασικό σωμα του Νινζίτσου, αλλά όπως και στις άλλες Ιαπωνικές μαχητικές τέχνες ή εκπαιδευτική διαδικασία αποτελεί τό μέσο για τη κατάκτηση της φύσης πάνω στην οποία θά χτήσει ο άνθρωπος την ανάπτυξη των πνευματικών του δυνάμεων.

Η τέχνη λοιπόν επιβίωσε επιστρέφοντας στις ρίζες της και προτείνοντας ένα τρόπο ζωής δια του οποίου τό άτομο μπορεί να καταλάβει τον κόσμο γύρω του και παρέχοντας την ανάπτυξη σωματικών και πνευματικών ικανοτήτων. Σήμερα τό Νινζίτσου στην Ιαπωνία έγινε και πάλι δημοφιλές.

Μόλις μετά τό δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο οι δυνάμεις κατοχής εισβάλλουν στην Ιαπωνία, απαγόρευαν όλες τις Μαχητικές Τέχνες - ακόμη και τέχνες όπως τό τζούντο και τό κέντο, που δέν έχουν στρατιωτική εφαρμογή. "Αλλά απαγορεύτηκαν ακόμη κι αυτά σε μία προσπάθεια να θραυτεί τό μαχητικό πνεύμα των Ιαπώνων. Τό αποτέλεσμα ήταν όλες αυτές οι τέχνες να έξασκουονται παράνομα. Μέσα στους παράνομους δασκάλους του τότε συμπεριλαμβάνονται και αρκετοί σημερινοί.

Ο δάσκαλος του Χατσουμι σενσεϊ - νεκρός τώρα - ήταν κι αυτός ένας από τούς παράνομους. "Όταν λοιπόν πέθανε, στη νεκρολογία που του έγινε, ολοι έμειναν έκπληκτοι μόλις άκουσαν ότι ήταν ο 33ος άρχηγός και εκπαιδευτής μιας ομάδας Νίντζα. Παρόλες τις απαγορεύσεις όμως και τις διώξεις οι πολεμικές τέχνες δέν έξαφανίστηκαν, αλλά τούναντίον θά έλεγε κανείς ότι μέσα στη παρανομία άνησαν με μία περίεργη ένταση. Ήταν εκείνη την δύσκολη εποχή, που ο Χατσουμι γνώρισε τον δάσκαλό του και άρχισε τη μελέτη του νινζίτσου.



Η απαγόρευση των μαχητικών τεχνών άρθηκε κατά τη διάρκεια του πολέμου της Κορέας με τό σκεπτικό ότι ή ανάπτυξη των τεχνών αυτών από τούς Ιάπωνες θά ήταν έξαιρετικό κέρδος για τόν "έλεύθερο κόσμο". "Εν τω μεταξύ όμως ο Δυτικός τρόπος ζωής είχε διαβρώσει τη Γιαπωνέζικη ζωή. "Ετσι με τη επάνοδό τους στη νομιμότητα οι πολεμικές τέχνες άρχισαν να σκιάζονται από τόν ώφελιμισμό και τό επιχειρηματικό πνεύμα, που κατακτούσε σιγά - σιγά τη νέα Γιαπωνέζικη γενιά. Πρώτα όλη ή Γιαπωνέζικη ζωή πήγαζε μέσα από τό πνεύμα των τεχνών της, σε λίγο οι τέχνες θά αποτελούσαν μία ένωση μεγάλου στο άλλοτροιωμένο Γιαπωνέζικο τρόπο ζωής. Τά μόνα καλά αποτελέσματα της νέας νοοτροπίας ήταν ότι δημιουργήθηκαν πιο χειροπιαστά κίνητρα για τη διάδοση των μαχητικών τεχνών.

Ο ίδιος ο Χατσουμι δέν είναι απόγονος κάποιου οικογενείας Νίντζα, αλλά είναι ο μοναδικός γνήσιος κληρονόμος του συστήματος Τογκακούρε - ρύου, του οποίου τόν έλεγχο ή οικογένεια των Νίντζα Τογκακούρε έχασε μετά τό θάνατο του δασκάλου του Χατσουμι.

この一（女性選手）が花をみし出す瞬間
かけてかゝし持った手裏剣で相手をつた



ΠΑΛΙΕΣ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΟΥ ΜΕΤΑΦΕΡΟΥΝ ΚΑΠΟΙΟ ΜΗΝΥΜΑ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΑΝΘΡΩΠΟ

ΦΩΤΟΡΕΠΟΡΤΑΖ

Μελετήστε τις φωτογραφίες αυτών των σελίδων.
Δέν είναι τυχαίες. Έχουν κάτι νά διδάξουν πού ά-
ξίζει τόν κόπο νά του δοθεί προσοχή.

1978/Πανιαπωνικοί Άγώνες τής JKA/BUDO-
KAN, Τόκυο: Προκριματικοί: Τό Budokan χωρί-
στηκε σέ 9 αγωνιστικούς χώρους. Φωτογραφία,
Γεράσιμος Άρτινός.

1978/Πανιαπωνικοί Άγώνες τής JKA/BUDO-
KAN, Τόκυο. - Έπίδειξη κάτα άπό μικρούς κα-
ρατέ-κα. Φωτογραφία Γ. Άρτινός.



Τά πράγματα για τό νινζίτσου έχουν αλλάξει ραγ
δαία τά τελευταία χρόνια. Μέχρι τελευταία τό νιν-
ζίτσου έξασκείτο σέ πολύ κλειστό κύκλο. Δέν ήταν
μουσικό, άπλως κανείς δέν ένδιαφερόταν για τή διά-
δοσή του. Στήν πραγματικότητα δέν υπήρχαν μαθη-
τευόμενοι επί άμοιβή και φυσικά ούτε σχολές, πού
νά λειτουργούν έμπορικά. Καθένας δάσκαλος είχε και
έχει ξεχωριστό επάγγελμα και τό μόνο πού ήθελαν
και ένδιαφερόντουσαν ήταν ή προσωπική τους ανά-
πτυξη και ή προετοιμασία κάποιας κληρονομιάς. Ό
ένας είναι αστυνομικός, ό άλλος είναι ειδικός στους
πυραύλους και δουλεύει στό Γιαπωνέζικο Ναυτικό, ό
άλλος είναι άρχηγός τής πυροσβεστικής ένώ ό ίδι-
ος ό Χατσουμι είναι γιατρός-φυσιοθεραπευτής.

Άργότερα τά γιαπωνέζικα περιοδικά έφεραν τό
Νινζίτσου στήν επικαιρότητα και άρχισε έτσι μία
σχετική διάδοσή του. Ό ίδιος ό Χατσουμι φοβάται
πάρα πολύ τή διάδοση αυτή, γιατί δέν θέλει νά συμ-
βεί αυτό, πού έγινε μέ τις άλλες παραδοσιακές μα-
χητικές τέχνες. Στήν Άμερική και στήν Εύρώπη για
παράδειγμα έμφανίστηκαν κατά χιλιάδες οι μάστερ
τής δεκάρας και οι άπατεώνες, πού καπηλεύονται τις

μαχητικές τέχνες. Γι αυτό και έχει προσαρμόσει τή
διδασκαλία του έτσι ώστε νά μήν προκαλέσει τό έν-
διαφέρον των έπιπολαίων και άπερίσκεπτων.

Σήμερα υπάρχουν όκτώ ή έννέα κλάμπ, στήν Ί-
απωνία πού λειτουργούν κάτω άπό τόν άμεσο έλεγχο
του Χατσουμι. Έκεί ή διδασκαλία του νινζίτσου έ
χει συστηματοποιηθεί δίνοντας μεγαλύτερο βάρος
στή φιλοσοφική βάση, στήν υγεία και στήν αυτοάμυ-
να και λιγότερο στή χρήση των όπλων και στις με-
θόδους δολιοφθοράς.

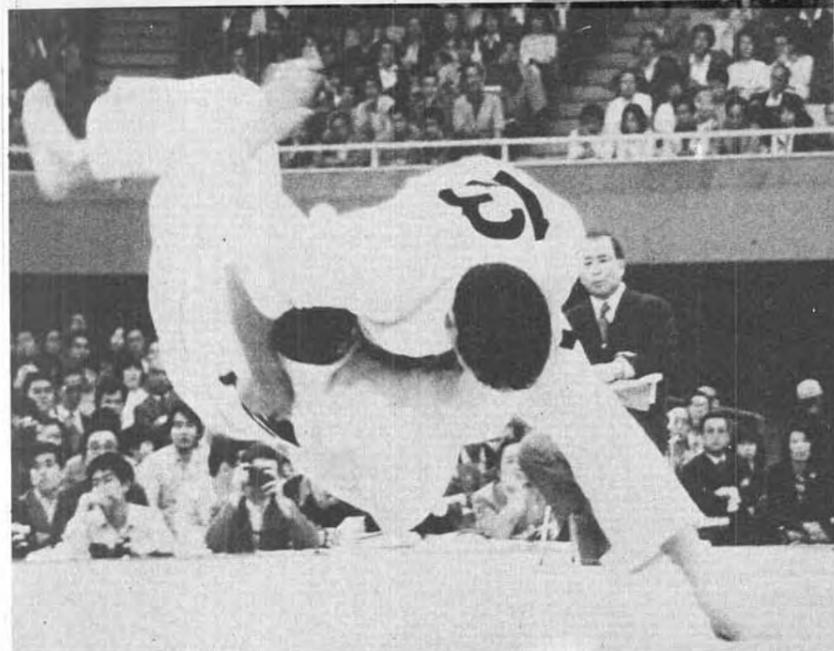
Ό συγγραφέας ή οι συγγραφείς του Σούν Τζου,
δέν θά μπορούσαν φυσικά νά φανταστούν τήν επίδρα-
ση τής διδασκαλίας τους και τήν εξέλιξη της στήν
Ίαπωνία. Άλλωστε δύο χιλιάδες χρόνια είναι πά-
ρα πολλά για νά επιζηήσει κάθε τέχνη και παράδοση
άλλά τό νινζίτσου επιβίωσε. Άκόμη και στή σημε-
ρινή έποχή του διαστήματος, των λέύζερ και των τέ-
λειων τηλεπικοινωνιακών συστημάτων, τό νινζίτσου
έξακολουθεί νά υπάρχει, νά αλλάζει και νά εξέλι-
σεται ανάλογα μέ τούς καιρούς.

Masae Matsumoto



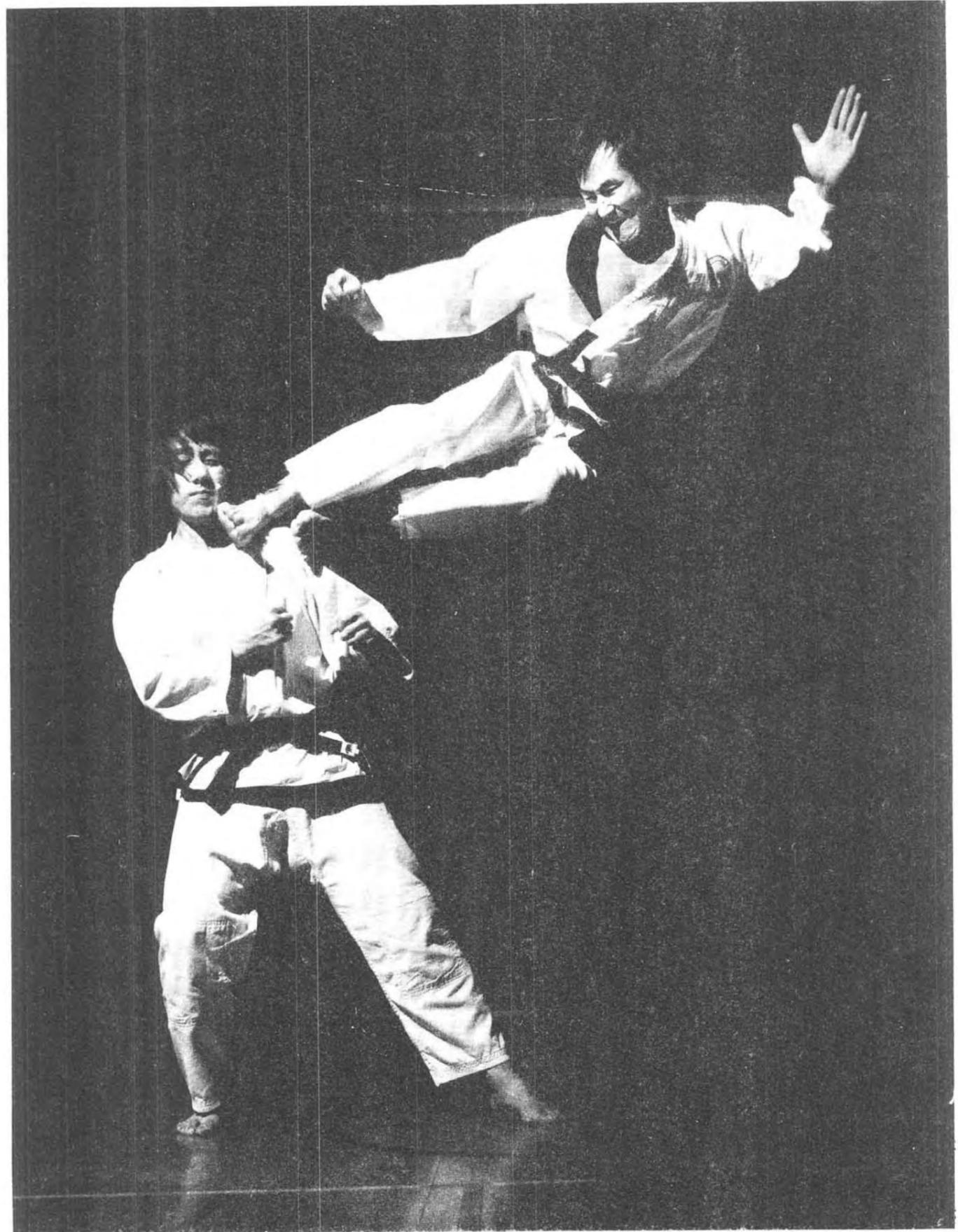
1978/Πανιαπωνικοί Καράτε τής JKA/BUDO-
KAN, Τόκυο. Τρομερό κιζάμι-ζούκι άπό τόν έ-
μπειρό στό κούμιτε δάσκαλο Ίιντα, 6 ντάν,
τό όποιο κλόνισε για λίγο τόν επιθετικότατο
Μόρι, 5 ντάν, χωρίς όμως νά τόν έμποδίσει νά
βγει πρωταθλητής.

29-4-76 Πανισπανικοί Τζούντο, 1976 στο BUDDOKAN (Τόκιο). Ο Ουεγκούτσι, 4 ντάν, ρίχνει τον Καβαγκούτσι, 4 ντάν, με δραστήρια ούτσιματά. Φωτογραφία Αρθρου Τάνολεϊ.



29-4-77/Πανισπανικοί Τζούντο/BUDDOKAN, Τόκιο. Ο Καζουχίρο Νινομίγια, 5 ντάν και παγκόσμιος πρωταθλητής 1973, ενώ σημειώνει επ'όν επί του αντιπάλου του με μία φανταστική ούτσιματά. Στην καρέκλα κριτής ο "Οσάβα σεν-σέϊ. Φωτογραφία Αρθρου Τάνολεϊ.

29-4-77/Πανισπανικοί Τζούντο/ BUDDOKAN, Τόκιο. Ο Ουεγκούτσι ρίχνει τον Ίκέντα με δάτο-μακικόμι.



Ο αποκαλούμενος "Ο Τίγρης της Κορέας" του Τάε-κβον-ντό Πάρκ Τζόκ Σου, 7 ντάν, ο καλύτερος, τεχνικός του ΤΚΝ στον κόσμο σε τήμιο-τσάκι.



1977/Παγκόσμιοι Αγώνες Καράτε-ντό της ΙΑΚΦ/ΒΥΔΟΚΑΝ, Τόκυο: Ο Μ. Γιαχάρα (Ίαπ) έναντίον του Ντ. Ντάσιτς (Γιουγκ). Φωτογραφία Άρθουρ Τάνσλεϋ.



1977/Παγκόσμιοι Αγώνες Καράτε-ντό της ΙΑΚΦ/ΒΥΔΟΚΑΝ, Τόκυο. - Ο Μ. Τανάκα (ΙΑΠ) έναντίον, του Ρ. Καπουάνο (ΙΤΑΛ). Φωτογραφία Άρθουρ Τάνσλεϋ.



1977/Παγκόσμιοι Αγώνες Καράτε-ντό της ΙΑΚΦ/ΒΥΔΟΚΑΝ, Τόκυο: - Ο Τέρυ Ο'Νήηλ (Άγγλία) έναντίον του Μ. Νιέβες Κάο (Άργεντ). Φωτογραφία: Άρθουρ Τάνσλεϋ.



1977/Παγκόσμιοι Αγώνες Καράτε-ντό της ΙΑΚΦ/ΒΥΔΟΚΑΝ, Τόκυο: Ο Τέρυ Ο'Νήηλ (Άγγλία) άρχηγός της Άγγλικής ομάδας ενώ σκοράρει με ουσίρογκέρι επί του Ίταλου αντιπάλου του. Κάτω άριστερά φαίνεται ο Νίνο Ταμακάρο που έπισκέφθηκε, πρόσφατα την Αθήνα και που θά ξαναέρθει με ομάδα για άγώνες τόν Μάρτιο. Φωτογραφία Άρθουρ Τάνσλεϋ.

ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΣΑΣ ΑΠΟ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΚΤΩΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ ΜΑΣ ΠΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΠΟΛΛΟΥΣ

ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΕΥΧΟΣ ΣΑΣ ΘΥΜΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΑΡΧΕΙΟΥ ΜΑΣ

Όπως γνωρίζετε όλοι όσοι είσατε τακτικοί ά ναγνώστες μας, έχουμε ένα Άρχειο Φωτογραφιών & Φίλμς από γυμναστήρια-άγώνες-έκδηλώσεις από τό Νο έμβριο του 1977. Μέχρι τώρα τό ΔΥΝΑΜΙΚΟ χρησιμοποίησε τό Άρχειο αυτό για τίς άνάγκες του σε φωτογραφίες. Από τόν Ίανουάριο όμως του 1982 άποφασίσαμε να διαθέτουμε στο κοινό φωτογραφίες που ενδιαφέρουν. Γι'αυτό σε κάθε τεύχος από τό 5/5 & μετά θά θυμίζουμε σε 2 ή σε 4 σελίδες με δείγματα και στοιχεία τά φίλμς που τραβήξαμε σε γυμναστήρια-άγώνες-έκδηλώσεις-έπισκέψεις δασκάλων κλπ. Μέ τά στοιχεία τών φίλμς μπορείτε να περάσετε από τά γραφεία μας και να παραγγείλετε τίς φωτογραφίες που σας ενδιαφέρουν.

ΤΖΟΥΝΤΟ/18,19-3-78/Πανελλήνιος Γ.Σ/Προκριματικοί Πανελλήνιοι.

ΤΖΟΥΝΤΟ/9,19-3-78/Πανελλήνιοι.

ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ/18,23-3-79/ΑΚΔΑ/Πρόπνηση με κ. Σουζούκι.

ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ/12-4-81/ΜΙΛΩΝ/2ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Γουάντο-Ρύου.





ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ



ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΛΛΙΟΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ, 1 ΝΤΑΝ

Στις 21 Νοεμβρίου 81 έγιναν στο Λονδίνο οι 1οι Πανευρωπαϊκοί Άγώνες Τάνγκ-σου-ντό. Στους άγώνες αυτούς πήραν μέρος αθλητές από Άγγλία, Βέλγιο, Ολλανδία, Ουαλλία, Σκωτία, Δανία και Γερμανία με 15 αθλητές ή κάθε χώρα.

Την Ελλάδα αντιπροσώπευσαν δυστυχώς μόνο δύο αθλητές, οι Γιώργος Μάλλιος, 1 ντάν, και Γιάννης Κακαράκης, 1 ντάν, συνοδευόμενοι από τον τεχνικό επόπτη στην Ελλάδα Κορεάτη κ. Κίμ Χόνγκ Λάε, 5 ντάν.

Οι αθλητές θα αγωνιζόντουσαν στις φόρμες (κάτα) και σε ελεύθερο αγώνα σε τρεις κατηγορίες μέχρι 65 κιλά, 65-75 κιλά και πάνω από 75 κιλά.

Στά μικρά κιλά ο Γιάννης Κακαράκης μετά από φοβερές μάχες με πολύ δυνατούς αντιπάλους εφτασε, στον τελικό, όπου αντιμετώπισε έναν Κορεάτη αθλητή της Άγγλιας. Έδω θα τονίσουμε τη μεγάλη αδικία που έγινε σε βάρος του αθλητή μας και του πήρε τον τίτλο μέσα από τα χέρια και έντελως άδικα.

Ένώ ο αγώνας ήθελε ένα λεπτό να τελειώσει ο Κακαράκης κέρδιζε τον Κορεάτη με 3-1. Με το δεδομένο αυτό και με τον δύσκολο αντίπαλό του ο Κο

ρεάτης σε μία επίθεση του Κακαράκη πέφτει κάτω και κάνει τον αναίσθητο, ενώ η επίθεση του Κακαράκη ήταν κοντρολαρισμένη. Μετά από τη σύσκεψη των κριτών που ακολούθησε στην οποία ήταν μόνο Κορεάτες δάσκαλοι, η νίκη δόθηκε στον συμπατριώτη τους και όχι στον θαυμάσιο Έλληνα αθλητή, ενώ οι Άγγλοι φίλαθλοι χειροκροτούσαν σαν πρωταθλητή τον Κακαράκη, που περιορίστηκε στη δεύτερη θέση.

Το δεύτερο και τελευταίο μέρος των αγώνων ήταν οι Άγώνες Κάτα, όπου πήραν μέρος όλοι οι αθλητές με τους εκπαιδευτές τους.

Έδω ο Γιώργος Μάλλιος (εκπαιδευτής στη Σχολή ΤΣΝ Άμπελοκήπων) πήρε τη 2η θέση με πρώτο έναν Βέλγο και τρίτο ένα Κορεάτη.

Παίρνοντας οι Έλληνες αθλητές δύο κύπελλα, με ισάριθμες συμμετοχές απέσπασαν το γενικό θαυμασμό και δικαιολογημένα γιατί όλα τα άλλα κράτη έχουν αναπτύξει την τέχνη του ΤΣΝ σε ψηλό επίπεδο.

Τους αγώνες παρακολούθησε ο ιδρυτής του Τάνγκ-σου-ντό κύριος Χουάνγκ Κήν, που πρό 2-3 μηνών επισκέφθηκε και την Ελλάδα.

Γιώργος Μάλλιος
1 ντάν ΤΣΝ



Ο Γιώργος Μάλλιος, 1 ντάν, και ο Γιάννης Κακαράκης, 1 ντάν με τα κύπελλα που πήραν στους Πανευρωπαϊκούς Τάνγκ-σου-ντό 1981

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΗΝΙΣΚΟΥ

Από τον Μιχάλη Λούκα, (Γιατρό).

Οι κακώσεις των μηνίσκων στις πολεμικές τέχνες.

Οι μηνίσκοι, ό εσω και ό έξω, σε κάθε γόνατο είναι ημικυκλικά ελαστικά τμήματα πού επικάθονται στο άνω τμήμα της κνήμης και πιστεύεται ότι χρησιμεύουν κυρίως στην αύξηση της σταθερότητας του γόνατος, στην απορρόφηση των κραδασμών και στην βελτίωση της έπαφής μεταξύ μηρού και κνήμης.

Ρήξη του μηνίσκου μπορεί να συμβεί αιφνιδίως ή να δημιουργηθεί προοδευτικά από επανειλημμένες μικροκακώσεις.

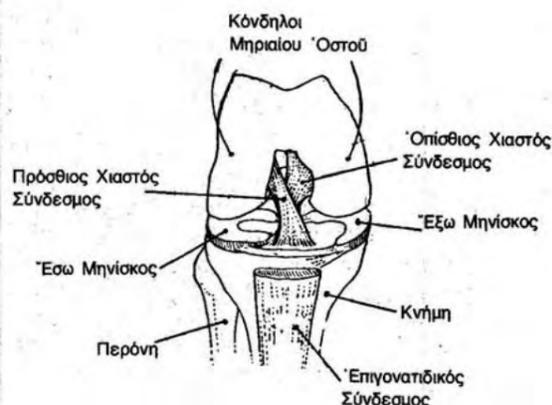
Οι άθλοπαιδιές και όρισμένα επαγγέλματα όπως οί μεταλλωρύχοι, οί ταπητουργοί και όσοι είναι αναγκασμένοι να εργάζονται καθισμένοι παρουσιάζουν μεγαλύτερο ποσοστό κακώσεων.

Σύνηθες παράδειγμα ρήξεως μηνίσκου στο καράτε είναι τό ακόλουθο: Ό άθλητής μεταβιάζει όλο τό βάρος του σώματος στο ένα πόδι τό όποιο πατάει ακίνητο στο έδαφος, ενώ μέ τό άλλο λακτίζει κυκλικά. Κατά την κίνηση αυτή τό γόνατο του στηριζόμενου ποδιού φέρεται σε έλαφρά κάμψη. Ό μηχανισμός αυτός προκαλεί έντονη πιθανότητα ρήξεως του έσω μηνίσκου.

Κάκωση του έσω μηνίσκου είναι δυνατόν να συμβεί επίσης, αν κατά τή στιγμή πού ό άθλητής στηρίζεται στο ένα πόδι και είναι έτοιμος να λακτίσει, ένας άλλος παίκτης τον κλωτσήσει κατά την έξω επιφάνεια του έν κάμψει εύρισκομένου γόνατος. Στην περίπτωση αυτή μαζί μέ την ρήξη του μηνίσκου προκαλείται και ρήξη συνδέσμων του γόνατος.

Συμπτώματα

Ό άσθενής μέ την ρήξη μηνίσκου αναφέρει πόνο στην έσω σχισμή της άρθρωσεως (όταν πρόκειται διά έσω μηνίσκο) και αίσθημα μετακινήσεως ξένου σώματος. Ό πόνος γίνεται ισχυρότερος κατά τό άνέβασμα ή κατέβασμα σκάλας, ό δέ άσθενής χάνει τή σταθερότητα του γόνατος. Ιδίως κατά κατέβασμα σκάλας. Πολλές φορές αναφέρει μπλοκάρισμα τής άρθρωσεως και είναι δυνατόν να παρατηρηθεί συλλογή ύγρου εις την άρθρωση.



Όταν υπάρχουν άμφιβολίες για την ρήξη του μηνίσκου χρειάζεται να γίνει άρθρογράφημα ή άρθροσκόπηση του γόνατος. Στην άρθροσκόπηση εξετάζεται τό γόνατο, μέ ειδικό όργανο, τό άρθροσκόπιο τό όποιο εισάγεται στην άρθρωση, ενώ στο άρθρογράφημα εισάγεται στο γόνατο ούσία και έν συνεχία λαμβάνονται άκτινογραφίες. Παρ' όλα αυτά ή διάγνωση δέν είναι σαφής.

Όι ρήξεις των μηνίσκων έχει αποδειχθεί ότι ούδέποτε έπουλώνονται (έκτός από μία μικρή περιοχή στην πρόσθια επιφάνεια του μηνίσκου). Σε άμφίβολες λοιπόν περιπτώσεις ή σε περιπτώσεις μέ έλαφρά και άνεκτά ένοχλήματα είναι προτιμότερη ή άναμονή. Συνίσταται έλαστική επίδεση, διάκονή άθλήματος προσωρινά και άσκησης τετρακέφαλου. Σε περίπτωση μέ σαφή διάγνωση μέ έντονο ένόχλημα επιβάλλεται μερική ή όλική άφαίρεση του μηνίσκου.

Ό άσθενής μετά την άφαίρεση του μηνίσκου έπανέρχεται σε σκληρή δραστηριότητα σε διάστημα περίπου δύο μηνών. Η άφαίρεση του μηνίσκου είναι γνωστό ότι μέ την πάροδο των ετών δημιουργεί εκφυλιστικές αλλοιώσεις ταχύτερα από ότι θα περίμενε κανείς από φυσιολογική χρήση και φθορά τής άρθρωσεως. Έν τούτοις είναι άποδεδειγμένο ότι ή παραμονή σπασμένου μηνίσκου δημιουργεί συνεχή έρεθισμό άρθρωσεως και πολύ μεγαλύτερη φθορά τής άρθρωσεως.

Μιχάλης Λούκας

ΚΟΜΨΟΤΗΤΑ, ΚΑΛΑΙΣΘΗΣΙΑ, ΧΑΡΗ, ΟΜΟΡΦΙΑ,
ΑΡΜΟΝΙΑ, ΡΥΘΜΟΣ, ΣΦΡΙΓΟΣ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ
Η ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΑΠΩΝΙΑ ΜΕ ... ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τό φθινόπωρο είναι ή εποχή των σπόρων για τούς Γιαπωνέζους. Μέσα στην ποικιλία των άθλητικών έκδηλώσεων πού άπασχολούν όσους αγαπούν τά σπόρ, ή γυμναστική, κλασσική και μοντέρνα, είχε την τιμητική της σε μία καλά οργανωμένη έκδήλωση την 1η Οκτωβρίου 1981 στο μεγάλο άθλητικό κέντρο του Γιόγκκι στο Τόκυο.

Η κλασσική γυμναστική μέ τούς Έππους, τό μονόζυγο και τούς κρίκους είναι πιά πολύ γνωστή στο κοινό. Άλλωστε οί Έάπωνες άθλητές της κλασσικής έχουν φτάσει αρκετές φορές σε πρώτες θέσεις, κερδίζοντας χρυσά μετάλλια σε Παγκόσμιους και Όλυμπιακούς Αγώνες.

Η προπόνηση διαρκεί πολλές φορές και 5 και 7 ώρες και άπαιτεί πλήρη προσήλωση στις όδηγίες τής γυμνάστριας.

Όπως όποτε όμως ό θεατής τής πιό πάνω έκδηλώσεως θα έντυπωσιάστηκε από την άνάπτυξη και παρουσίαση τής "Μοντέρνας Γυμναστικής" ή "Ρυθμικής Άθλητικής Γυμναστικής" όπως λέγεται επίσημα.

Τά λαμπερά, όμορφα όλόσωμα μαγιώ-φόρμες των άθλητριών έδιναν την έντύπωση κάποιας επίδειξης ψηλής τέχνης σε μαγιώ για τό έπόμενο καλοκαίρι. Τά λεπτά και δυνατά σώματα των μικρών άθλητριών, σφιγμένα στα ψυχεδελικά σχεδιασμένα όλόσωμα μαγιώ, έκτελούσαν τελείως καινούργιες άσκήσεις γυμναστικής, τή μία μετά την άλλη.

Η Μοντέρνα Γυμναστική σχεδιάζεται να μπει στους Όλυμπιακούς από τό καλοκαίρι του 1984 στο Λός Άντζελες. Μοιάζει λίγο μέ τή Γυμναστική Έδάφους Γυναικών, αλλά υπάρχουν και μεγάλες διαφορές. Ένώ ή Γυμναστική Έδάφους μπορεί να έπιδείξει τή σφιγνολότητα και τό νεύρο, ή Μοντέρνα Γυμναστική έπιδεικνύει καλαισθησία και άρμονία.

Στην κλασσική Γυμναστική Έδάφους δέν μετράει τίποτα άλλο από τίσ κινήσεις του σώματος των άθλητριών. Η Μοντέρνα Γυμναστική χαρακτηρίζεται, από τή χρήση βοηθητικών άντικειμένων πού τονίζουν την κομψότητα και δυναμικότητα των κινήσεων. Τέτοια βοηθητικά άντικείμενα μπορεί να είναι μία μακρύτερα κορδέλα, μία μικρή μπάλλα, ένα ραβδί, δύο μικρές κορίνες και άλλα.



20 ΔΥΝΑΜΙΚΟ

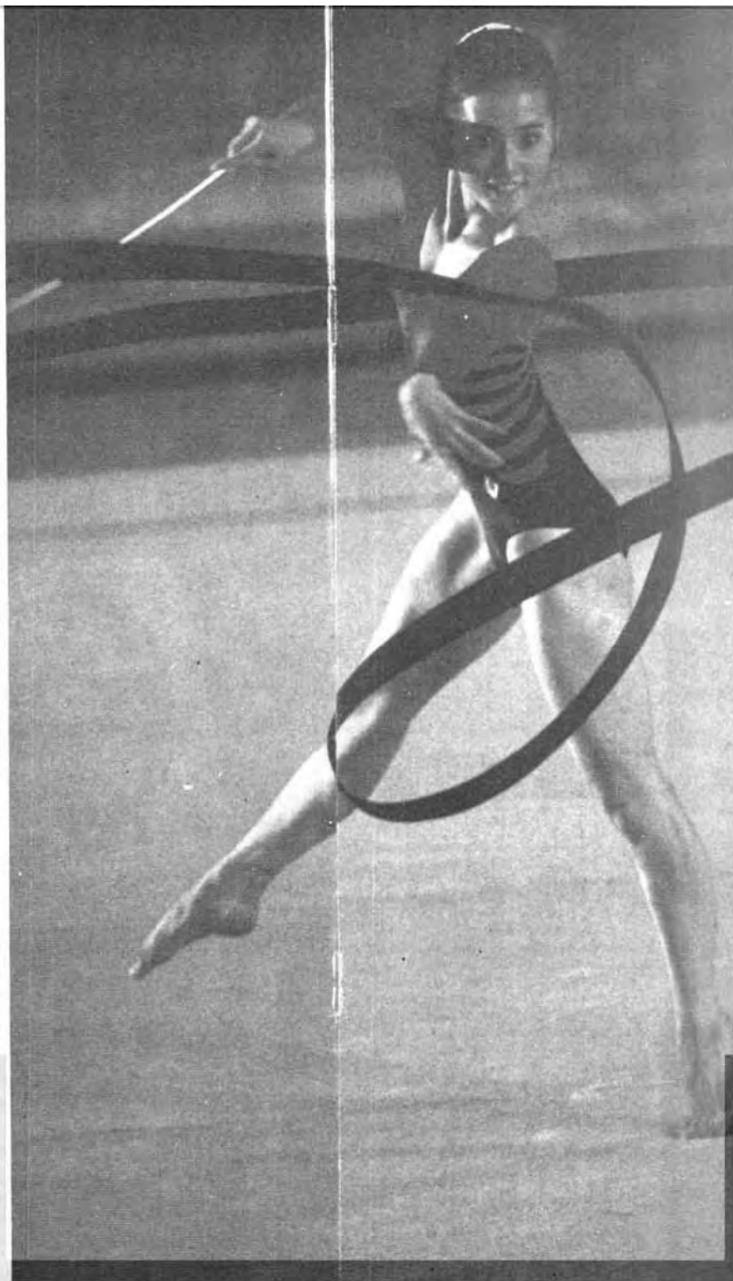


Η Μιτσιγιο Ότα, πού διακρίνεται για τό δυναμισμό της, γοητεύει τό κοινό μέ τήν θηλυκότατη χάρη της.

Έκτός από τό ρυθμό καί τήν ταχύτητα, τούς βασικούς παράγοντες βαθμολογίας στους άγώνες κλασικής γυμναστικής, ή καλαισησία, κομψότητα καί άρμονία προστίθενται στήν μοντέρνα. Οί άθλήτριες πρέπει νά επιδείξουν χάρη καί όμορφιά, καί αύτό εΐναι πού ξεχωρίζει τή νέα μορφή γυμναστικής. Μέ άλλα λόγια, άκόμα κι άν μιά άθλήτρια εκτελέσει μέ τέλειο ρυθμό καί ταχύτητα σάν τή Νάντια Κομανέτσι δέν σημαίνει πώς θά βαθμολογηθεί καλά. Τό χαμόγελο εΐναι κι αύτό μιά τεχνική πού συνδυάζεται μέ τίς κινήσεις καί παίζει ρόλο στή βαθμολογία.

Οί άθλήτριες άγωνίζονται σέ δύο κατηγορίες: σέ άτομικές άσκήσεις καί σέ όμαδικές. Έτσι ή Ίαπωνική Όμάδα έτοιμάζεται έντατικά καί για τίς δύο κατηγορίες για τούς Όλυμπιακούς του Λός Άντζελες.

Στήν εκδήλωση στό Γυμναστήριο του Γιογιόνγκι, οί κλασικές άσκήσεις παρουσιάστηκαν πρώτες καί άκολούθησε ή μοντέρνα πού "έκλεψε" καί τούς θεατές. Ίδιαίτερα έντυπωσιακές ήταν ή Χιρόκο Γιαμαζάκι (21 χρονών) από τό Κολλέγιο Σωματικής Άγωγής Γυναικών του Τόκυο καί ή Μιτσιγιο Ότα (23 χρονών) από τό Tokyo Athletics, πολύ καλές καί οί δύο στήν κλασική γυμναστική καί από τίς έλπίδες της Ίαπωνίας στή μοντέρνα.



Σέ άσκηση μέ μιά μακρύα μαύρη κορδέλλα ή Χιρόκο Γιαμαζάκι δημιουργεί φανταστικές καμπύλες στό χώρο.

"Θά πρέπει νά αναπτύξω δικές μου τεχνικές καί εκφράσεις στίς άσκήσεις μου", λέει ή Γιαμαζάκι. "Αυτό εΐναι πού κάνει τή μοντέρνα πιό δύσκολη από τήν κλασική γυμναστική."

"Έξασκουμαι ώρες όλόκληρες άκόμα καί στίς θέσεις πού πρέπει νά έχουν τά δάχτυλα των ποδιών μου, άκόμα καί στήν έκφραση πού πρέπει νά παίρνουν τά μάτια μου. Εΐμαι γοητευμένη γιατί κινούμαι σέ ένα νέο πεδίο εκφράσεως" λέει ή δίσ Ότα. Λέγεται ότι ή Ίαπωνία έρχεται τρίτη στήν άνάπτυξη της Μοντέρνας Γυμναστικής. Η άλήθεια εΐναι πώς καλλιεργεί πολύ καλύτερες προσδοκίες για τούς Όλυμπιακούς του Λός Άντζελες.

Μασάε Ματσουμότο

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΕΣ ΣΤΟ 1981

Άπό τόν Ζαχαρία Νικολαΐδη

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΚΑΙ ΜΟΝΤΕΡΝΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 1981
Η ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΠΑΝΤΑ ΠΡΩΤΗ
ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΡΧΙΑΚΗ ΠΟΛΗ Η ΧΑΛΚΙΔΑ

Καί τό 1981 ή Θεσσαλονίκη κράτησε τά πρωτεΐα στή γυμναστική, τόσο στα άγόρια όσο καί στα κορίτσια. Αυτό προκύπτει από τήν άξιολόγηση του ΣΕΓΑΣ, πού δόθηκε πριν λίγο καιρό στή δημοσιότητα.

Στά άγόρια ό Πανθεσσαλονίκειος μετά από πολλά χρόνια έχασε τήν πρώτη θέση, τήν όποία πήρε ό συμπολίτης του Πρότυπος. Δεύτερος ήρθε ό Άρης Νικαίας καί τρίτος ό Άχιλλέας. Πρώτος επαρχιακός σύλλογος στα άγόρια, για άλλη μιά φορά, ό Πανατωλικός, πού στή βαθμολογία εΐναι τέταρτος.

Στά κορίτσια, όπου φέτος ύπολογίζεται καί ή μοντέρνα γυμναστική, ό Φιλαθλητικός για πρώτη φορά στήν Ιστορία εκθρόνισε από τήν κορυφή τόν Πανθεσσαλονίκειο. Τρίτος ήρθε ό άλλος σύλλογος της Θεσσαλονίκης, ό Άλέξανδρος. Έδώ πρώτος επαρχιακός σύλλογος ήταν ό Ευρίπειος Χαλκίδας, πού στή βαθμολογία εΐναι 9ος.

Στή γενική βαθμολογία τά πρωτεΐα διατήρησε, ό Πανθεσσαλονίκειος, μέ δεύτερο τόν φιλαθλητικό, καί τρίτο τόν Άρη Νικαίας. Πρώτη επαρχιακή δύναμη ό Ευρίπειος Χαλκίδας, 8ος στή γενική βαθμολογία.

Η άξιολόγηση εΐναι μιά καλή άπάντηση στόν αντιπρόεδρο της ΔΕΓ κ. Τσαλαμανιό, ό όποιος καυχήθηκε δημόσια ότι ή Ελλάδα έχει 60 συλλόγους γυμναστικής. Φέτος άξιολογήθηκαν 25 σωματεία, αύτά δηλαδή πού μετείχαν σέ άγώνες. Πού εΐναι λοιπόν τά ύπόλοιπα 35; Μόνο στα χαρτιά, όσο χρειάζεται δηλαδή για νά ψηφίζουν στίς εκλογές του ΣΕΓΑΣ. Η άξιολόγηση του ΣΕΓΑΣ δίνει ή ίδια τήν άπάντηση στόν "ήγέτη" της ελληνικής γυμναστικής.

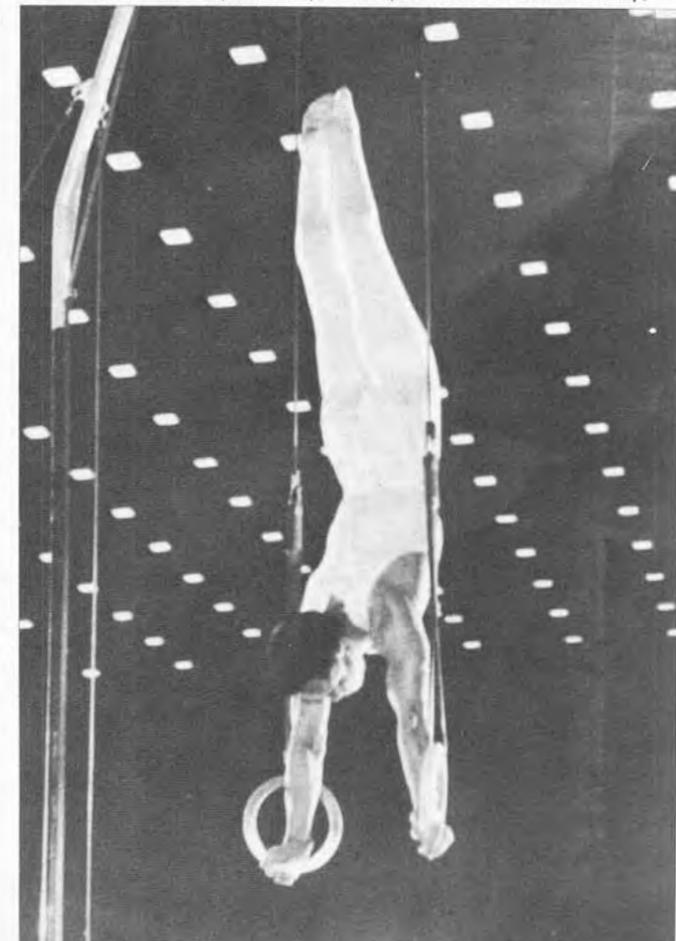
Άπό τήν άξιολόγηση παρατηρούμε ότι τό 77,18% των βαθμών καλύπτουν τά κορίτσια καί μόνο τό 22,82% τά άγόρια. Άπό τό σύνολο των 32.450,80 βαθμών, οί 13.770,30 εΐναι από τά σωματεία της Θεσσαλονίκης (42,43%), πού άν καί μόνο πέντε κατάφεραν νά ύποσκελίσουν τά άθηναϊκά. Οί 11 σύλλογοι της Άθήνας πήραν 13.131,75 β, δηλαδή 34,99%. Σέ σχέση μέ τό 1980, οί σύλλογοι της Θεσσαλονίκης παρουσίασαν ποσοστιαία αύξηση 2,22%, ένώ οί σύλλογοι της Άθήνας μείωση 5,39%.

Άπό τούς συλλόγους πού άξιολογήθηκαν τό 1980 καί τό 1981, αύξηση (δηλαδή πρόοδο) παρουσίασαν, ό Φιλαθλητικός (2,32%), ό Άρης Νικαίας (1,41%) ό Άλέξανδρος (3,12%), ό ΓΛΟ Άθηνών (5,38%), ό Ευρίπειος (2,95%), ό ΟΚΑ Καβάλας (0,67%), ό Κύδων Χανίων (0,05%) καί ό Άρχέλαος Κατερίνης (0,03%).

Μείωση αντίθετα παρουσίασε ό Πανθεσσαλονίκειος (1,56%), ό Άχιλλέας (3,50%), ή Γλυφάδα (0,76%), ό Πρότυπος (1,94%), ό ΓΣ Πατρών (0,92%) ό Πανατωλικός (2,74%), ό ΖΑΟΝ (0,94%), ό ΣΑΦΕ (2,22%), ή Άταλάντη (1,58%) καί ό ΑΟ Παραδείσου (0,42%).

Αύτά, μέ τήν αδιάφευση "γλώσσα" των αριθμών. Δημοσιεύουμε καί έναν αναλυτικό καί πολύ ένθεματικό πίνακα πού έπιμελήθηκε ό συνάδελφος Κώστας Δημαράς. Άπό τόν πίνακα αυτό, σέ σύγκριση μέ τίς βαθμολογίες 1980 καί 1981, μπορεί ό καθένας νά βγάλει χρήσιμα συμπεράσματα. Οί σύλλογοι πού σημειώνονται μέ άστερίσκο καλλιεργούν καί μοντέρνα γυμναστική (έχουν δραστηριότητα).

Τόνγκ Φέι: Θά τόν θαμάσουν οί Έλληνες φίλαθλοι σέ δύο διεθνή ηΐτινγκ πού θά γίνουν τόν Όκτώβριο στήν Άθήνα καί Θεσσαλονίκη.



1981	1980	ΣΩΜΑΤΕΙΟΝ	ΕΔΡΑ	ΠΕΡΙΟΧΗ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΘΗΛΕΩΝ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΡΡΕΝΩΝ	ΣΥΝΟΛΟΝ	%	%1980	1980-1981 + - %	
1.	1.	ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΕΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΝΟΡΓΑΝΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ	Β	4.231,00	2 585,75	7 4.816,75	7	14,84%	16,40%	-1,56
2.	2.	ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ	Β	4.421,75	1 -	4.421,75	2	13,63%	11,31%	+2,32
3.	4.	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΙΚΙΑΣ "Ο ΑΡΗΣ"	ΑΘΗΝΑΙ	Ν	1.963,40	5 1.276,40	3 3.239,80	3	9,98%	8,57%	+1,41
4.	7.	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ" *	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ	Β	2.970,05	3 -	2.970,05	4	9,15%	6,03%	+3,12
5.	3.	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΝΟΡΓΑΝΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ "ΑΧΙΛΛΕΥΣ"	ΑΘΗΝΑΙ	Ν	1.638,85	6 712,10	3 2.350,95	5	7,24%	10,74%	-3,50
6.	15.	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΛΟΓΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΘΗΝΩΝ *	ΑΘΗΝΑΙ	Ν	2.315,80	4 34,80	14 2.350,60	6	7,24%	1,86%	+5,38
7.	6.	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ "ΓΛΥΦΑΔΑ"	ΑΘΗΝΑΙ	Ν	1.147,45	7 573,40	8 1.720,85	7	5,30%	6,06%	-0,76
8.	17.	"ΕΥΡΥΠΕΙΟΣ" ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ *	ΧΑΛΚΙΣ	Ν	896,15	9 606,50	5 1.502,65	8	4,63%	1,68%	+2,95
9.	5.	ΠΡΟΤΥΠΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ	Β	-	1.471,00	1 1.471,00	9	4,53%	6,47%	-1,94
10.	10.	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΤΡΩΝ	ΠΑΤΡΑΙ	Ν	479,45	14 596,35	6 1.075,80	10	3,31%	4,23%	-0,92
11.	8.	"ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ" ΦΙΛΟΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΓΡΙΝΙΟΝ	Ν	396,15	16 624,80	4 1.020,95	11	3,15%	5,89%	-2,74
12.	11.	"ΖΗΡΠΕΙΟΣ" ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ (ΖΑΟΝ)	ΑΘΗΝΑΙ	Ν	922,25	8 -	922,25	12	2,84%	3,78%	-0,94
13.	-	ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ	ΑΘΗΝΑΙ	Ν	517,85	13 338,55	9 856,40	13	2,64%	-	-
14.	9.	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ (ΣΑΦΕ)	ΑΘΗΝΑΙ	Ν	819,80	10 -	819,80	14	2,53%	4,75%	-2,22
15.	16.	ΟΜΙΛΟΣ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΒΑΛΑΣ (ΟΚΑΚ)	ΚΑΒΑΛΑ	Β	800,65	11 -	800,65	15	2,47%	1,80%	+0,67
16.	-	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΜΥΡΝΗΣ	ΑΘΗΝΑΙ	Ν	732,90	12 -	732,90	16	2,26%	-	-
17.	-	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΚΟΡΚΥΡΑ"	ΚΕΡΚΥΡΑ	Ν	485,55	15 232,65	10 718,20	17	2,21%	-	-
18.	-	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΕΝΟΡΓΑΝΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΕΩΣ	ΑΛΕΞ/ΠΟΛΙΣ	Β	66,40	19 87,80	13 154,70	18	0,47%	-	-
19.	22.	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ "ΚΥΔΩΝ"	ΧΑΝΙΑ	Ν	-	137,35	11 137,35	19	0,42%	0,37%	+0,05
20.	14.	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΑΤΑΛΑΝΤΗ"	ΑΘΗΝΑΙ	Ν	94,45	17 -	94,45	20	0,29%	1,87%	-1,58
21.	-	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΝΟΡΓΑΝΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ "ΚΡΟΝΟΣ"	ΘΕΣ/ΝΙΚΗ	Β	-	90,75	12 90,75	21	0,28%	-	-
22.	-	ΜΟΥΣΙΚΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΕΘΝΙΚΟΣ" ΑΛΕΞ/ΠΟΛΕΩΣ	ΑΛΕΞ/ΠΟΛΙΣ	Β	90,15	18 -	90,15	22	0,28%	-	-
23.	24.	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΑΡΧΕΛΛΑΟΣ"	ΚΑΤΕΡΙΝΗ	Β	33,25	20 15,65	16 48,90	23	0,15%	0,12%	+0,03
24.	-	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ	ΑΘΗΝΑΙ	Ν	6,20	22 20,85	15 27,05	24	0,08%	-	-
25.	21.	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΥ	ΑΘΗΝΑΙ	Ν	16,70	21 -	16,70	25	0,05%	0,47%	-0,42

	ΒΑΘΜΟΙ 81	ΒΑΘΜΟΙ 80	%81	%80	±%80-81	81
ΑΘΗΝΑΙ	13.131,75	09.095,45	34,99%	40,38%	-5,39	2
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	13.770,30	09.493,95	42,43%	40,21%	+2,22	1
ΝΟΤΙΟΣ ΕΛΛΑΣ	04.454,95	03.315,20	54,17%	-	-	1
ΒΟΡΕΙΟΣ ΕΛΛΑΣ	01.093,80	01.708,45	45,83%	-	-	2

ΠΡΩΤΟΙ 10 1980 80,45%
ΠΡΩΤΟΙ 10 1981 79,85%

ΑΡΡΕΝΕΣ ΘΗΛΕΙΣ	7.404,60	22,82%
ΣΥΝΟΛΟΝ	32.450,80	100%

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ 1982
ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
ΣΤΗ ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ

Σημαντικές εκδηλώσεις για το 1982 προβλέπει το καλενδάριο της γυμναστικής που έδωσε στη δημοσιότητα ο ΣΕΓΑΣ. Μεταξύ άλλων προβλέπονται διεθνής ημετινγκ στην Ελλάδα και το εξωτερικό, καθώς και η διοργάνωση των Πανελληνίων αγώνων στην επαρχία.

Αναλυτικά:

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ:

Στο διάστημα 13-28 Φεβρουαρίου θα γίνουν τα διασυλλογικά πρωταθλήματα στην Αθήνα, Θεσσαλονίκη, και στις άλλες πόλεις.

ΜΑΡΤΙΟΣ:

Από 10-25 θα γίνουν τα περιφερειακά πρωταθλήματα Βορρά-Νότιο στην Θεσσαλονίκη και Αθήνα αντίστοιχα, ενώ από 25-28 θα διεξαχθεί το Πανελλήνιο πρωτάθλημα μοντέρνας γυμναστικής στην Γλυφάδα.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Οι μεγάλοι Πανελλήνιοι (άνδρων-γυναικών-εφήβων-νεανίδων) θα γίνουν από 9 έως 11 Απριλίου στην Κέρκυρα, ενώ στις 23 και 24 θα γίνουν στη Χαλκίδα τα "Γ' Ευρύπεια".

ΜΑΙΟΣ

Το δεύτερο Σαββατοκύριακο του Μαΐου (7-9) θα γίνει στην Αλεξανδρούπολη το Πανελλήνιο πρωτάθλημα παιδων-κορασιδων.

ΙΟΥΝΙΟΣ

Το πρώτο Σαββατοκύριακο (5-6) θα γίνει στη Βάρνα το ετήσιο διεθνές τουρνουά "Χρυσή Αμμος" και στη Σόφια το αντίστοιχο της μοντέρνας γυμναστικής "Χρυσό Στεφάνι". Από 27-29 Ιουνίου θα γίνουν στην Άγκυρα, οι Πανευρωπαϊκοί εφήβων-νεανίδων.

ΙΟΥΛΙΟΣ

Το πρώτο 15μερο θα λειτουργήσει στον Άγιο Κοσμά το κάμπινγκ των προεθνικών ομάδων και κατά τη διάρκεια του, το Σαββατοκύριακο 3-4 Ιουνίου, θα διεξαχθεί στην Γλυφάδα το Κύπελλο Ελλάδος, με συμμετοχή των 6 καλύτερων αθλητών και αθλητριών, από τις κατηγορίες ανδρών-γυναικών-εφήβων και νεανίδων. Έξ'άλλου, από 16-20 θα γίνει στην Κωνσταντινούπολη φιλική συνάντηση Τουρκίας-Ελλάδας σε άνδρες και γυναίκες.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Στο διάστημα 19-30 θα γίνει στη Θεσσαλονίκη η μερίδα για τις προεθνικές ομάδες ανδρών και γυναικών.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Στις 16 και 17 θα γίνει η πρόκριση των εθνικών ομάδων ανδρών και γυναικών. Στις 27 και 28 θα γίνει φιλική συνάντηση Ελλάδος-Κίνας στη Θεσσαλονίκη, που θα επαναληφθεί στις 30 και 31 στη Γλυφάδα. Στις 23 και 24 θα γίνει το Παγκόσμιο Κύπελλο στο Ζάγκρεμπ, ενώ από 28-31 θα γίνουν στο Στάβανγκερ της Νορβηγίας οι Πανευρωπαϊκοί της μοντέρνας.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Μεγάλο διεθνές ημετινγκ θα γίνει στις 6 και 7 Νοεμβρίου στη Θεσσαλονίκη, με συμμετοχή Σοβ. Ένωσεως, Βουλγαρίας, Ρουμανίας, Ουγγαρίας, Γιουγκοσλαβίας, Τσεχοσλοβακίας, Τουρκίας και Ελλάδας. Το δεύτερο 15μερο θα γίνουν οι Βαλκανικοί αγώνες ανδρών-γυναικών στην Κωνσταντινούπολη. Επίσης από 19-21 θα γίνει στο Βελιγράδι το Παγκόσμιο Κύπελλο μοντέρνας γυμναστικής, που για πρώτη φορά θα διοργανωθεί φέτος.

Όπως αναφέρεται ακόμα στο καλενδάριο, υπάρχει η πιθανότητα συμμετοχής, κατόπιν σχετικών προσκλήσεων, σε διεθνή ημετινγκ και συνέδρια.

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

ΠΟΡΤΡΑΙΤΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ
ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Από τον Ζαχαρία Νικολαΐδη

ΑΛΕΞΑΝΤΕΡ ΝΤΙΤΙΑΤΙΝ:

ΣΥΛΛΕΓΕΙ ΜΕΤΑΛΛΙΑ ΚΑΙ ... ΘΑΥΜΑΣΤΡΙΕΣ

Ο Άλεξάντερ Ντιτιάτιν είναι αυτή τη στιγμή το πρώτο όνομα της ανδρικής γυμναστικής σε όλο τον κόσμο. Η πρόσφατη ήττα του, λόγω τραυματισμού, στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της Μόσχας, δεν είναι δυνατόν να χαλάσει την εικόνα που έχουν δολοι για τον μεγάλο αυτόν αθλητή.

Ο Ντιτιάτιν συνεχίζει αξια την παράδοση της Σοβιετικής Ένωσης στο να βγάζει παγκοσμίως άκτι νοβολας αθλητές. Γεννήθηκε στο Λένινγκραντ το 1957 και άρχισε γυμναστική σε ηλικία 10 χρονών. Έχει ύψος 1,77 μ. και ζυγίζει 68 κ. Προπονητής του είναι ο Άνατολι Γιαρμόβσκι, που είναι και καθηγητής στο Ίνστιτούτο Φυσικής Άγωσης του Λένινγκραντ, όπου σπουδάζει ο νεαρός Όλυμπιονίκης.

Παρά τη νεαρή ηλικία του, ο Άλεξάντερ Ντιτιάτιν έχει μια σειρά από διακρίσεις και μεγάλους τίτλους. Το 1975 ήταν τρίτος στο Παγκόσμιο Κύπελλο και στους Πανευρωπαϊκούς, ενώ το 1976 δεύτερος Όλυμπιονίκης στους κρίκους, το 1978 ήρθε τρίτος στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και λίγο μετά κέρδισε, για πρώτη φορά το Παγκόσμιο Κύπελλο. Το 1979 στο Φόρτ Γουόρθ βρέθηκε για πρώτη φορά στην Κορυφή, αφού αναδείχθηκε πρωταθλητής Κόσμου. Την ίδια χρονιά ήρθε δεύτερος στους Πανευρωπαϊκούς και κατέκτησε για πρώτη φορά το Παγκόσμιο Κύπελλο.

Στους Όλυμπιακούς της Μόσχας το 1980 ήρθε, πρώτος, επιβεβαιώνοντας τη μεγάλη του κλάση και έγινε ο πρώτος αθλητής που κατάφερε να κερδίσει 8 μετάλλια σε Όλυμπιάδα, υποσκελίζοντας τον Αμερικάνο κολυμβητή Μάρκ Σπίτς που είχε πάρει 7 το 1972. Έγινε μάλιστα και ο πρώτος άνδρας στη γυμναστική που πήρε 10 (στο άλμα).

Το 1981 ήταν μία άσχημα χρονιά για τον Ντιτιάτιν. Προπονήθηκε έντατικά για το Παγκόσμιο πρωτάθλημα, όπου ήταν πρώτο φαβορί, τραυματίστηκε όμως κατά τη διάρκεια των αγώνων και αποχώρησε, δίνοντας έτσι την ευκαιρία στον συμπατριώτη του Γιούρι Κορόλεφ να πάρει τον τίτλο.

Το μεγάλο προσόν του Ντιτιάτιν είναι η δύναμη, μία δύναμη σχεδόν υπερφυσική, που κάνει τις πιο δύσκολες ασκήσεις να φαίνονται άνετες. Παρά το ότι έχει άριστη τεχνική, δεν είναι πάντως από τους πολύ τεχνικούς και φινετσάτους αθλητές.

Και κάτι ακόμα για το ψηλόσωμο Ξανθό αθλητή: είναι από τους αθλητές με τις πιο πολλές θαυμάστριες. Σε κάθε του εμφάνιση γίνεται πραγματική, μάχη για ένα αυτόγραφο.

Ο Όλυμπιονίκης Άλεξάντερ Ντιτιάτιν σε ένα "σταυρό" στους κρίκους, που κάνει με χαρακτηριστική άνεση.

ΗΛΙΑΣ ΤΑΣΟΥΛΗΣ:
"ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ;"

Τό 1979 ήταν μία χρονιά σημαντική για το Άργρινιο. Η μικρή αυτή επαρχιακή πόλη κατάφερε τη χρονιά εκείνη να γίνει η πρώτη επαρχιακή δύναμη στην ελληνική γυμναστική και μία από τις πρώτες στην χώρα μας.

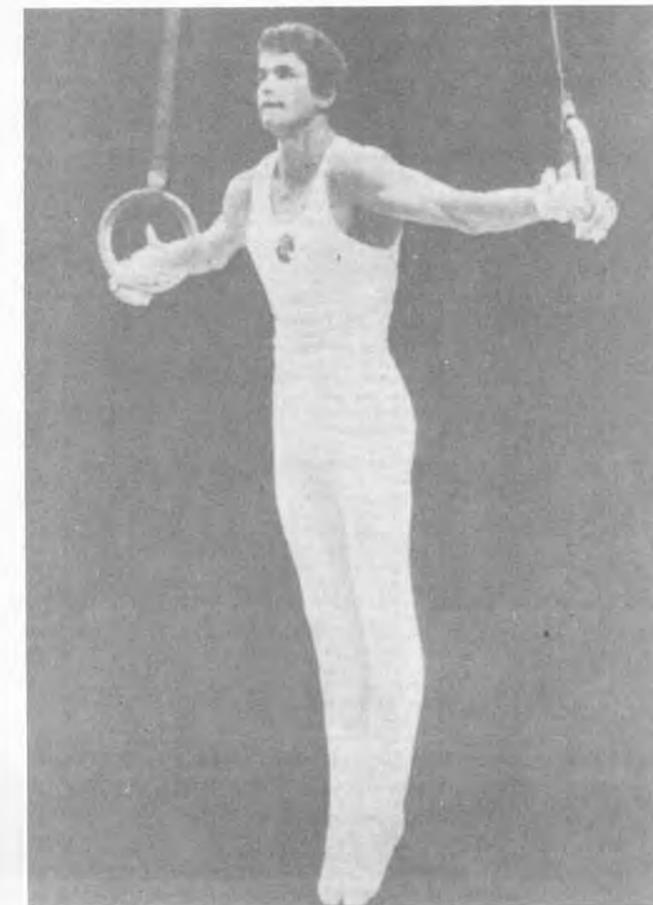
Τό δραμα ενός ανθρώπου, του Νίκου Παπαγιάννη, γινόταν πραγματικότητα. Με μία μεθοδική και σοβαρή δουλειά κατάφερε να δημιουργήσει μία πανί σχυρη ομάδα από νεαρά αγόρια και να φτάσει στη κορυφή, άποσπώντας τα κολακευτικότερα σχόλια.

Τήν ίδια χρονιά όμως ήρθε η καθιέρωση και για έναν αθλητή, ένα από τα μεγαλύτερα ταλέντα, που ανέδειξε η χώρα μας, τον Ηλία Τασούλη.

"Ήταν για μένα μία πολύ μεγάλη στιγμή", λέει ο διεθνής -πίλ- αθλητής, που μέσα σε δύο χρόνια κατάφερε να γίνει ένα από τα πρώτα ονόματα. "Η ομάδα μου αναδείχθηκε πρωταθλήτρια Ελλάδος, στους παίδες και εγώ ήρθα δεύτερος".

Ο Ηλίας γεννήθηκε στο Άργρινιο τό 1967 και τό 1977 ασχολήθηκε για πρώτη φορά με τη γυμναστική. "Όλα έγιναν τυχαία. Δεν είχα δει ποτέ μου γυμναστική. Ο ξάδελφός μου είχε γραφτεί τότε στο Παναττωικό, και με παρακίνησε και μένα. Έκεϊ γνώρισα τον Νίκο Παπαγιάννη, που με πρόσεξε. Με έκανε να αγαπήσω τό άθλημα.

"Δουλέψαμε σκληρά μαζί και τό 1978 πήρα μέρος, για πρώτη φορά, στην Δ' κατηγορία των Πανελληνίων. Είχα πάει αρκετά καλά, αλλά παράλληλα, είχα αποκτήσει πείρα. Δούλεψα ακόμα πιο πολύ με τον κ. Παπαγιάννη, στον οποίο χρωστάω τό πάντα, και έφτασα στην κορυφή. Οι γονείς μου με βοήθησαν επίσης. Με ενθάρρυναν να πηγαίνω στην προπόνηση, μου έδωσαν φτερά ...".



ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΚΑΙ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΞΕΝΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

Στό δημοψήφισμα τής Ιταλικής έφημερίδας "Κοριέρε ντέλο Σπόρτ" ή Μπιτσέροβα αναδείχθηκε καλή τερη άθλήτρια τής χρονιάς σ'όλο τόν κόσμο.

Στό δημοψήφισμα τών άθλητικών συντακτών τής έφημερίδας "ΤΟ ΒΗΜΑ", πρώτη ήρθε ή πρωταθλήτρια, κόσμου τής μοντέρνας γυμναστικής Άνέλια Ραλένκοβα (Βουλγαρία) καί δεύτερη ή Όλγα Μπιτσέροβα.

Ό τέως γεν.γραμματέας τής ΔΕΓ κ. Κ. Λάμπρου, από τά ίδρυτικά στελέχη του ΓΛΟ Άθηνών, άπένεμε τιμητική διάκριση στην διεθνή, άθλήτρια τής μοντέρνας γυμναστικής Δανάη Νώντα.

Ό Άρης Νικαίας καί ό Άχιλλέας άνοιξαν τή φετεινή άγωνιστική σαιζόν μέ μιά φιλική συνάντηση πού έδωσαν μεταξύ τους στό κλειστό γυμναστήριο τής Νίκαιας. Ό Άχιλλέας κέρδισε τίς γυναίκες τίς νεάνιδες καί τίς κορασίδες. Στίς γυναίκες πρώτη ήρθε ή Βάσω Κουκάκη του Άχιλλέα, πού άρχισε νά βρίσκει τή φόρμα της μετά από μιά "νεκρή" άγωνιστική περίοδο καί στίς νεάνιδες ή Μαρίνα Γιαλιά, έπίσης του Άχιλλέα. Άξιόλογη πάντως ήταν ή παρουσία τών νεαρών άθλητριών του Άρη Νικαίας πού είχαν έντυπωσιάσει καί στό περυσινό Πανελλήνιο πρωτάθλημα Παγκορασίδων καί Κορασίδων.

Σέ γιορτή πού έγινε τίς πρώτες μέρες του 82, ό Γυμναστικός καί Λαογραφικός Όμιλος Άθηνών (ΓΛΟΑ) τίμησε τίς διεθνείς άθλήτριες του τής μοντέρνας γυμναστικής για τήν πολύ καλή εμφάνισή τους στους Βαλκανικούς τών Σερρών. Μεταξύ άλλων τιμήθηκε καί ή πρωταθλήτρια Έλλάδος Δανάη Νώντα, τό πορτραίτο τής όποια παρουσιάζουμε σήμερα.

Μέ τό τέλος τής χρονιάς τά δημοψήφισματα δίνουν καί παίρνουν. Μέσα στους καλύτερους τής χρονιάς φιγουράρουν καί οί άθλητές καί άθλήτριες τής γυμναστικής. Στό έτήσιο δημοψήφισμα του ΣΑΤ, ή πρωταθλήτριά μας καί Βαλκανίκης Εύη Ναζίρη του φιλαθλητικού αναδείχθηκε 7η καλύτερη τής χρονιάς από όλα τά σπόρ καί θα τιμηθεί μέ τό βραβείο Γιάννη Βανδώρου. Η Εύη Ναζίρη τιμήθηκε έπίσης από τόν Όμιλο Άντισφαιρίσεως Φιλοθέης σάν καλύτερη άθλήτρια γυμναστικής για τό 1981. Σάν καλύτερος άθλητής τιμήθηκε ό Ηλίας Τασούλης του Πανατωλικού.

Στό έτήσιο δημοψήφισμα τών άθλητικών συντακτών τής Σοβιετικής Ένωσης, ό πρωταθλητής κόσμου Γιούρι Κορόλεφ ήρθε τέταρτος (πρώτος ό σκακιστής Άνατόλι Κάρπωφ), ενώ ή Όλγα Μπιτσέροβα, ήρθε πρώτη στίς γυναίκες.



- Σέ ξέρουν στό Άγρίνιο;
"Άρκετά. Έκτός από τους φίλους καί τους συμμαθητές μου, ό κόσμος έχει άκούσει για μένα. Ξέρει ότι τό Άγρίνιο έχει ένα πρωταθλητή. Οί καθηγητές μου μέ βοηθάνε. Δέν έχω καένα πρόβλημα από αυτή τήν πλευρά".

- Καί για τό 1982 τί μάς επιφυλάσσει;
"Προπονούμαι σκληρά για νά παραμείνω στην κορυφή. Ξέρω ότι όλοι έχουν απαιτήσεις από μένα. Θέλω νά διατηρήσω τόν τίτλο μου στους έφήβους καί παράλληλα νά προκριθώ για τήν έθνική έφήβων καί νά πάω στους Πανερωπαϊκούς πού θα γίνουν στην Άγκυρα. Οί άγώνες αυτοί είναι ό κυριώτερος φετεινός στόχος μου. Πρέπει νά δείξουμε ότι καί ή Ελλάδα, παρά τά προβλήματα της, έχει καλούς άθλητές. Τό πιστεύω αυτό καί θέλω νά μου δοθεί ή ευκαιρία νά τό άποδείξω".

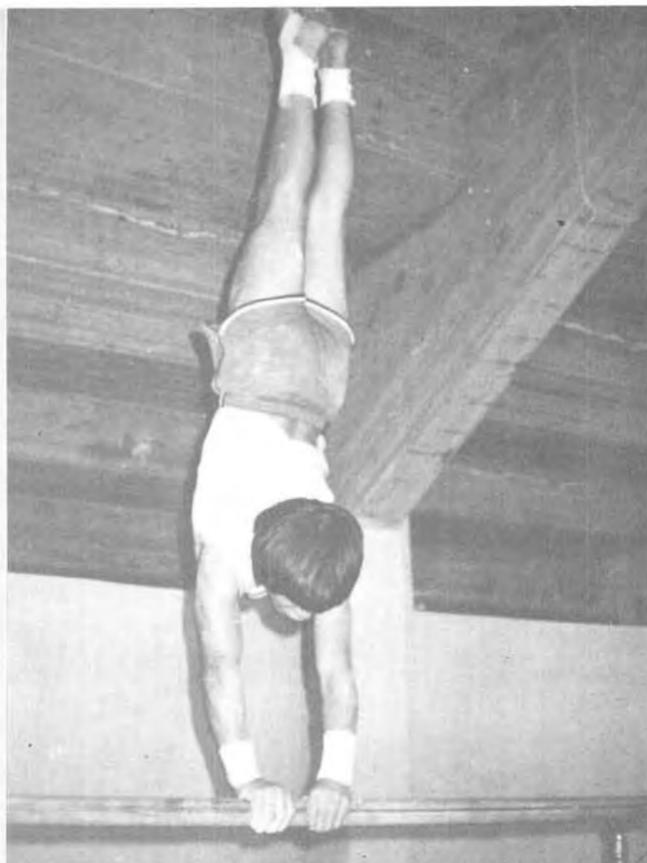
Τό 1981 ήταν για ένα ακόμη λόγο σημαντικό, για τόν νεαρό Ηλία. Πήρε τό χρύσιμα του διεθνή, καί εκπροσώπησε τή χώρα μας στους Βαλκανικούς έφήβων στό Βελιγράδι.

"Ήταν μιά τεράστια έμπειρία αυτή ή Βαλκανιάδα. Είδα άθλητές μικρότερους από μένα νά κάνουν δυσκολότερες άσκήσεις. Αυτό μου έδωσε καινούργια όρεξη για δουλειά. Είμαστε βέβαια πολύ πίσω, πρέπει όμως νά προσπαθήσουμε νά μικρύνουμε τήν απόσταση".

- Καί για τό μέλλον σου;
"Η γυμναστική είναι ένα βασικό κομμάτι τής ζωής μου καί θέλω νά παραμείνει. Θα προσπαθήσω νά μπώ στην Γυμναστική Άκαδημία καί νά γίνω Γυμναστής".

"Ενας δρόμος γεμάτος προσπάθεια αλλά καί τίτλους άνοίγεται μπροστά στον νεαρό Άγρινιώτη. Η φιλοδοξία του ίδιου καί του προπονητή του, του Νίκου Παπαγιάννη, είναι νά φτάσουν ως τό τέλος. Η εργατικότητα του Ηλία Τασούλη μάς διαβεβαιώνει, ότι θα πετύχει. Έξ'άλλου τό αξίζει μέ τό παραπάνω.

Ζαχαρίας Νικολαΐδης



Στήν προπόνηση: Ό Ηλίας Τασούλης δοκιμάζει μιά άσκηση στό δίζυγο.

Τό 1980 ό Ηλίας Τασούλης, σέ ηλικία 13 χρόνων, παίρνει τόν πρώτο του τίτλο: Άναδουκνείται πρωταθλητής Έλλάδος στους παίδες. Όλοι όσοι τόν έχουν δει μιλούν για τό παιδί-θαύμα τής άνδρικής γυμναστικής. Καί οί διακρίσεις συνεχίζονται. Ένα χρόνο μετά, τό 1981, παίρνει τόν τίτλο του πρωταθλητή καί στους έφήβους.

Ό Ηλίας Τασούλης (άριστερά) καί ό συναθλητής του Χρήστος Φραγκοτάσιος άκούν τίς συμβουλές του προπονητή τους Νίκου Παπαγιάννη





Από την πίττα του φιλαθλητικού. Ο προπονητής κ. Νίκου δίνει τα μετάλλια στις αθλήτριες (από αριστερά) Κουσκούσογλου, Μαχαρά, Μοσχοπούλου, Ίωαννίδου, Παπαδοπούλου, και Κουσούτη.

Δύο μέρες πριν φύγει τό 1981, ο "Αλέξανδρος" Θεσσαλονίκης έκοψε την πρωτοχρονιάτικη πίττα του. Στη διάρκεια της δμορφης γιορτής, πού εγινε στό Παλαί ντέ Σπόρ, ό πρόεδρος του συλλόγου κ. Τσιγγέλης συγχάρηκε δημόσια τή διεθνή αθλήτρια τής μοντέρνας γυμναστικής Βάσω Γουλιελάκη γιά τήν επιτυχία της νά μπει στην έθνική ομάδα νεανίδων.

Στήν πίττα του έκοψε και ό φιλαθλητικός στό Παλαί ντέ Σπόρ. Στη διάρκεια τής τελετής άπονεμήθηκαν τά μετάλλια στις αθλήτριες τής κατηγορίας παγκορασίδων από τους Πανελλήνιους. Ο φιλαθλητικός είχε άποχωρήσει τότε από τις άπονομές σε ένδειξη διαμαρτυρίας γιά κακή βαθμολογία. Τά μετάλλια άπένειμε ό τέως προπονητής του συλλόγου κ. Γ. Νίκου, πού τώρα άποχώρησε από τό σύλλογο.

Επίδειξη έκανε στό Παλαί ντέ Σπόρ ό "Αλέξανδρος. Στην επίδειξη πήραν μέρος όλες οι αθλήτριες του συλλόγου, ένόργανης και μοντέρνας γυμναστικής. Μέ τά χρώματα του "Αλέξανδρου, αλλά στη μοντέρνα, πρωτοεμφανίστηκε ή πρώην πρωταθλήτρια, Ελλάδας, στην ένόργανο Μαρία Σιρκέλη, ένω οι αθλήτριες τής κατηγορίας νεανίδων έκαναν γιά πρώτη φορά άσκησης στη δοκό μέ ... μουσική.

Η Ρουμάνο Βαλκανιονίκης Ντορίνα Ούγκουρεάνου κέρδισε τό διεθνές μήτινγκ τής Βαρκελώνης. Η Ούγκουρεάνου ήρθε πρώτη μέ 38,50 β., ακολουθούμενη από τήν Ίσπανίδα Έστεβέθ μέ 38,00 β και τήν Κινέζα Γινγκζί μέ 37,75 β. Η γνωστή Βουλγάρα Ζό για Γκραντσάροβα ήρθε 6η μέ 37,20 β.

Ο δμίλος άντισφαιρίσεως Φιλοθέης, γιά πρώτη φορά φέτος, καθιέρωσε τό βραβείο "Αίγλις" γιά νεαρούς αθλητές και αθλήτριες, πού ξεχώρισαν στη διάρκεια του 1981. Στην γιορτή πού έγινε στις εγκαταστάσεις του δμίλου, τιμήθηκαν μεταξύ άλλων και δύο παιδιά από τή γυμναστική: ή πρωταθλήτρια Ελλάδας Εύη Ναζιρη και ό πρωταθλητής Έλλάδος εφήβων Ηλίας Τασούλης, διεθνής αθλητής του Πανατωλικού.



Οι άθλητές, προπονητές και παράγοντες τής γυμναστικής πού βραβεύτηκαν από τήν ΤΕ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλονίκης (από άριστερά): Σάββας Ταγκελενίδης, Λίτσα Καρυώτου, Σάκης Βασιλειάδης, Κώστας Κατσάλης, Σάκης Δαράς (έκπρόσωπος Πανθεσσαλονίκειου), Εύη Ναζιρη, Παναγιώτης Στεφανίδης, Άλέκος Δούμπας, Κώστας Βαχτεβάνος (έκπρόσωπος Φιλαθλητικού).

Η "Όλγα Μπιτσέροβα και ό Ίάπωνας Κότζι Γκούσικεν ήταν οι νικητές του φετινού "Κούνιτσι Κάπ" πού έγινε στη Ναγκόγια. Η Μπιτσέροβα, έκτός από τό σύνθετο άτομικό, ήρθε πρώτη στο άλμα και τή δοκό, ένω ό Γκούσικεν ήταν πρώτος στο μονόζυγο, και τό δίζυγο και δεύτερος στον ίππο μέ λαβές και τους κρίκους.

Μεγάλη επίδειξη από όλους τους συλλόγους τής Θεσσαλονίκης έγινε στο κλειστό γυμναστήριο τής Σταυρούπολης, μέ τήν ευκαιρία των 30 χρόνων του συλλόγου "Πάυλος Μελάς" και τήν δημιουργία τμημάτων γυμναστικής από τους συλλόγους τής περιοχής Παύλο Μελά, ΕΟΣ και Πυραμίδα. Η εκδήλωση ήταν έντυπωσιακή σε όγκο και ποιότητα και χειροκροτήθηκε θερμά από τους θεατές πού γέμισαν άσφυκτικά τό γυμναστήριο. Στην επίδειξη πήραν μέρος οι σύλλογοι Πανθεσσαλονίκειος, Φιλαθλητικός, Άλέξανδρος, Πρότυπος και Κόσμος.

Στό κέντρο "Λά Σιτέ" έκοψε τήν πίττα τής ή ΤΕ-ΣΕΓΑΣ Θεσσαλονίκης. Στην τελετή βραβεύτηκαν, οι Πανελληνιονίκες τής ίππασίας, τής γυμναστικής του τζούντο και του στίβου από τή Θεσσαλονίκη. Από τό τζούντο βραβεύτηκαν ό Νίκος Μαλιαρόπουλος, τής ΧΑΝΘ και ό προπονητής του κ. Ράλλης, ένω από τήν γυμναστική ό Άλέκος Δούμπας (πρωταθλητής Ελλάδας), ή Εύη Ναζιρη (πρωταθλήτρια Έλλάδος), ή Λίτσα Καρυώτου (πρωταθλήτρια νεανίδων), ό Κώστας Κατσάλης (πρωταθλητής παμπαίδων), οι προπονητές τους κ.κ. Σάββας Ταγκελενίδης, Σάκης Βασιλειάδης και Παναγιώτης Στεφανίδης και οι σύλλογοι Πανθεσσαλονίκειος, Φιλαθλητικός και Πρότυπος.

Τέλος, στό Παλαί ντέ Σπόρ έκοψε τήν πίττα του ό Πανθεσσαλονίκειος. Ο σύλλογος βράβευσε τους διεθνείς αθλητές του Ίορδάνου, Δούμπα και Κασιόλα, τις διεθνείς αθλήτριες Άναστασιάδου, Καρωώτου, Δημητριάδου, Κοτζαμάνη και Κοσμά, τους προπονητές κ.κ. Βασιλειάδη, Ταγκελενίδη, Τορλαχίδου και Τσουλιά, τόν τεχνικό σύμβουλο κ. Ταπρουτζή και εκπροσώπους του τύπου γιά τήν προσφορά τους στη γυμναστική.

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΑΝΤΙΝ ΤΗΣ I.F.B.B. ΚΑΙΡΟ ΣΕΠ-1981

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1981

Φωτογραφίες: Mostafa El Saeed

Συνέχεια από το προηγούμενο και τέλος.

Τελικά καταφέραμε να βρούμε τα συνολικά τελικά αποτελέσματα των Παγκοσμίων Αγώνων Σωματικής Διαπλάσεως ή Μίστερ Υφήλιος που έγιναν 17 και 18 Σεπ 81 στο Κάιρο. Μας τα παραχώρησε ευγενώς ο αντιπρόσωπος της IFBB στην Ελλάδα κ. Σταύρος Τριανταφυλλίδης όπως ακριβώς του τα έστειλε, ή Διεθνής Όμοσπονδία. Τα ίδια φύλλα αγώνων φωτογραφίζουμε και σας τα δίνουμε. (Φυλάξτε αυτό το τεύχος. Σας χρειάζεται για παρατηρήσεις στο μέλλον.) Πριν από τα αποτελέσματα του 1981 σας δίνουμε και τα αποτελέσματα του Μίστερ Υφήλιος του 1980 που έγινε στη Μανίλα (Φιλιππίνες) την 1η ΔΕΚ 80 για συγκρίσεις. Θα συνεχίσουμε με τον λόγο του Προέδρου της IFBB κ. Μπέν Γουάιντερ στο Συνέδριο των Αγώνων του Καίρου και με αναφορές για διάφορα άλλα ενδιαφέροντα θέματα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΕΩΣ ΜΑΝΙΛΑ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1980

1. LIGHTWEIGHT CATEGORY ΕΛΑΦΡΑ

1st	Heinz Sallmayer	(Austria)	289 Points
2nd	Kenneth Passariello	(USA)	288 Points
3rd	Raymond Beauhieu	(Canada)	281 Points
4th	Esmat Sadek	(Egypt)	274 Points
5th	Harry Derglin	(Switzerland)	256 Points
6th	Steve Newton	(England)	255 Points
7th	Moh Teck Hin	(Singapore)	254 Points
8th	Megahed Hassanein	(Egypt)	252 Points
9th	Allen Leroy	(Australia)	251 Points
10th	Kevin Poll	(England)	248 Points

3. LIGHT-HEAVYWEIGHT CATEGORY ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΕΑ

1st	Johnny Fuller	(England)	293 Points
2nd	Bronston Austin	(USA)	289 Points
3rd	Keijo Reiman	(Finland)	270 Points
4th	Ulf Bentsson	(Sweden)	267 Points
5th	Erwin Note	(Belgium)	266 Points
6th	John Terilli	(Australia)	261 Points
7th	Winston Brown	(Canada)	254 Points
8th	Ron Wyss	(Switzerland)	225 Points
9th	Hekel Michael	(Switzerland)	224 Points
10th	Osamu Usui	(Japan)	223 Points

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΕΩΣ ΚΑΙΡΟ ΔΕΚ - 1981

Οι πίνακες φωτογραφήθηκαν σε ομίχλη από τα πρωτότυπα φύλλα αποτελεσμάτων της IFBB. Σε κάθε φύλλο, άριστερά είναι η στήλη με τους αριθμούς που έφεραν οι αθλητές, ακολουθούν τα ονόματα τους και οι χώρες τους, οι τρεις βαθμοί, το άθροισμά τους και τέλος δεξιά ή σειρά επιτυχίας των αθλητών. Στο κάτω μέρος κάθε φύλλου (POSE DOWN) γράφεται η τελική βαθμολογία των 6 πρώτων.

Στο φύλλο (A) κάτω γράφονται η σειρά και η βαθμολογία στο ομαδικό:

- 1η ΗΠΑ με 56 βαθμούς
- 2η Γαλλία με 47 βαθμούς
- 3η Τσεχοσλοβακία με 25 βαθμούς και
- 4η Αίγυπτος με 21 βαθμούς

Στο φύλλο (B) φαίνεται ο Χαράλαμπος Άβελκίου στον αριθμό 35. Στο φύλλο (C) φαίνεται ο Κώστας Γιαννακόπουλος στον αριθμό 14 (και όχι 7ος όπως από λάθος μας δημοσιεύσαμε στο τεύχος μας 5/3) Τέλος στο φύλλο (D) φαίνεται ο Γιάννης Κωστογλάκης 14ος.

2. MIDDLEWEIGHT CATEGORY ΜΕΣΑ

1st	Jorma Raty	(Finland)	293 Points
2nd	Richard Baldwin	(USA)	287 Points
3rd	Richard Jonker	(Australia)	285 Points
4th	Doug Ross	(Canada)	276 Points
5th	Robert Dantlinger	(Czechoslovakia)	269 Points
6th	Michel Dermaux	(Belgium)	261 Points
7th	Kari Link	(Germany)	259 Points
8th	Billy Knight	(Fuji)	257 Points
9th	Al Saad Mabrook	(Egypt)	255 Points
9th	Didier Cabrol	(France)	255 Points

4. HEAVYWEIGHT CATEGORY ΒΑΡΕΑ

1st	Hubert Metz	(Germany)	293 Points
2nd	Reid Schindle	(Canada)	286 Points
3rd	Christian Janatsch	(Austria)	278 Points
4th	Karl Kainrath	(Austria)	272 Points
5th	Ahmed El Said Ibrahim	(Egypt)	263 Points
6th	Gary Leonard	(USA)	260 Points
7th	Christer Eriksson	(Sweden)	252 Points
8th	Jean Luc Bartelt	(France)	249 Points
8th	Paul Grant	(Wales)	249 Points
10th	Grey Golding	(Australia)	238 Points

CONTEST WORLD CHAMPIONSHIPS PLACE Cairo, Egypt DATE 17-18 Sept 1981 CATEGORY Light weight OVER/UP TO 70 KILOS ΕΛΑΦΡΑ

Competitors Number	Competitors Names	Country	Marks			Total Marks	Place Award
			Round 1	Round 2	Round 3		
4	KEN PASSARIELLO	USA	94	96	100	290	1
6	JOSE SABANAL	France	100	96	92	288	2
51	FIKRET HODZIC	Yugoslavia	95	95	94	284	3
63	ESMAT SADEK	Egypt	92	92	93	277	4
68	TEVFIK ULUSOGLU	Turkey	92	92	90	274	5
49	RAY BEAULIEU	Canada	90	89	93	272	6
47	ANTONIO STELLA	Italy	89	85	88	262	7
38	ANTONMED YOUSSEF	Egypt	86	87	87	260	8
42	REIJO KIVIMAA	Finland	85	85	84	254	9
46	RAFFAELE FORNUTO	Italy	82	81	86	249	10
45	HARRY DERGLIN	Switzerland	81	82	84	247	11
44	MARTIN ALAMANGO	England	79	83	83	245	12
72	MARIO GIANNONOTA	Belgium	80	77	84	241	13
55	ERWIN BUTTLEIG	Malta	78	79	79	236	14
58	BENNY GINCIS	Australia	76	78	81	235	15
69	ROBIN SPENCER	England	77	76	79	232	16
64	KATSUMI ISHIMURA	Japan	75	78	79	232	16
43	KENT DORBY	Sweden	76	78	78	232	16
48	EWE BENG KHOO	Malaysia	75	75	76	226	20
37	RALPH LOPEZ	Puerto Rico	76	73	76	225	21
41	FATHI LOHMEYER	Singapore	75	72	75	222	22
52	ZINE EL ABIDINE	Malocco	71	76	71	218	23
70	TEO ENG HUA	Singapore	72	71	72	215	24
40	BUJANG TANA	Malaysia	69	69	74	212	25
40	JOE DIMICH	Malta	69	67	70	207	26
41	LUIS GUZMAN	Puerto Rico	70	67	67	204	27
42	BETO FANKHAUSER	Switzerland	66	67	71	204	27
43	LUIS MAIA	Brazil	66	68	69	203	29
44	HAROLD SKJERVELT	Norway	65	68	69	202	30
45	FROYD OWEN	Kenya	63	59	59	181	31
46	REGGIES MHNANZAMI	Zimbabwe	60	59	59	178	32

POSE DOWN

1	KEN PASSARIELLO	USA	290	+	2	292	1
2	JOSE SABANAL	France	288	+	3	291	2
3	FIKRET HODZIC	Yugoslavia	284	+	1	285	3
4	ESMAT SADEK	Egypt	277	-	-	277	4
5	TEVFIK ULUSOGLU	Turkey	274	-	-	275	5
6	RAY BEAULIEU	Canada	272	-	-	272	6

Judging Panel: Oscar State Country: England

TEAM TROPHY WINNERS USA - 1st - 56 points EGYPT - 4th PLACE - 21 points CZECHOSLOVAKIA - 3rd - 25 points FRANCE - 2nd - 47 points

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS JUDGING PANEL CHAIRMAN/SECRETARY - CATEGORY RESULTS SHEET SHEET JP/3

CONTEST WORLD CHAMPIONSHIPS PLACE Cairo, Egypt DATE 17-18 Sept 1981 CATEGORY Light heavy weight OVER/UP TO 90 KILOS ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΕΑ

Competitors Number	Competitors Names	Country	Marks			Total Marks	Place Award
			Round 1	Round 2	Round 3		
6	JACQUES NEUVILLE	France	94	94	99	296	1
9	TIM BELKNAP	USA	98	96	98	292	2
8	KEIJO REIMAN	Finland	89	91	95	275	3
11	LIBOR MINARIK	Czechoslovakia	93	90	91	274	4
3	ANGELO LESTA	England	88	87	90	265	5
9	FRANS BACH	Germany	90	87	86	263	6
0	LEO BERTHELET	Canada	86	86	87	259	7
4	MICHEL DEVILS	France	83	86	87	256	8
7	HERBERT TSCHAUDI	Austria	84	82	82	248	9
16	ERHLENG WANGGREN	Sweden	84	82	81	247	10
25	BILLY KNIGHT	Australia	85	81	81	247	10
37	FREYDIS KURTURAL	Turkey	82	81	81	244	11
21	MILS STEEN	Norway	79	77	78	234	12
32	KOS GIANNAKOPOULOS	Greece	79	77	76	232	13
35	KAMEL KHABOUSH	Egypt	76	76	76	228	15
24	RICARDO CRUZ	Brazil	73	76	77	226	16
48	ARONISAMY BIN ANANDAN	Malaysia	74	72	73	219	17
30	OSAMU USUI	Japan	72	71	75	218	18
15	EDGAR DAL PONTE	Switzerland	75	72	70	217	19
13	STEVE DELVE	Wales	71	70	74	215	20
22	PETER FUALLES	Germany	72	70	72	214	21
23	CLAUDE HEIMEL	Luxembourg	70	69	71	210	22
32	CONSTANTINOS LAZAROU	Cyprus	67	65	63	195	23
34	PUSU OCHIENG	Kenya	60	58	57	175	24
51	ISRAEL AMRAM	Israel	52	51	53	156	25
30	ARIEH COHEN	Israel	51	49	47	147	26

POSE DOWN

1	JACQUES NEUVILLE	France	296	+	4	300	1
2	TIM BELKNAP	USA	292	+	3	295	2
3	KEIJO REIMAN	Finland	275	-	-	275	3
4	LIBOR MINARIK	Czechoslovakia	274	-	-	274	4
5	ANGELO LESTA	England	265	-	-	265	5
6	FRANS BACH	Germany	263	-	-	263	6

Judging Panel: Oscar State Country: England

CONTEST WORLD CHAMPIONSHIPS PLACE Cairo, Egypt DATE 17-18 Sept 1981 CATEGORY Middle weight OVER/UP TO 80 KILOS ΜΕΣΑ

Competitors Number	Competitors Names	Country	Marks			Total Marks	Place Award
			Round 1	Round 2	Round 3		
54	GERARD BUINOUD	France	100	99	97	296	1
66	JAMES YOUNGBLOOD	USA	92	93	93	278	2
51	ANTON HOLIC	Czechoslovakia	91	91	94	276	3
63	EL SHAHAD SAAD	Egypt	89	87	92	268	4
68	ERWIN NOTE	Belgium	88	87	87	262	5
49	ALI TEZ	Turkey	86	87	88	261	6
47	ERWIN KNOLLER	Germany	85	87	88	258	7
38	DOUG ROSS	Canada	84	87	86	257	8
61	UGO ROMANO	Italy	85	85	84	254	9
46	SAIED OSMAN	Egypt	84	84	83	251	10
45	ADOLF ZIEGLER	Austria	83	82	83	248	11
44	MARTIN ALAMANGO	England	80	82	84	246	12
72	MICHEL DERMAY	Belgium	80	82	84	246	12
55	LUDWIG INGEBREITSEN	Norway	83	80	80	243	14
58	ROBERT BOWEN	Zimbabwe	78	81	82	241	15
69	JARI LEINONEN	Finland	80	79	79	238	16
64	MARK TULLETT	England	75	82	81	238	16
43	KENNETH MORA	Puerto Rico	77	81	80	238	16
50	ANGELO BARDONI	Italy	78	81	79	238	16
43	JOHN KUZIOKA	New Zealand	79	77	80	236	20
37	JOKNA VARHEVAARA	Sweden	79	78	78	236	20
44	LUCIEN GUNTHER	Holland	81	78	77	236	20
52	UGO DE FARIA	Brazil	74	78	77	229	23
64	WOLFRANG AHREBERGER	Germany	75	75	75	225	24
48	GEORGE NYAWO	Zimbabwe	69	75	78	222	25
67	TEH AH FOOK	Malaysia	73	72	75	220	26
65	KELVIN COVER	Honduras	71	71	74	216	27
71	ROSE WEISSENFELD	Austria	71	71	71	213	28
57	DERICK PEETS	Norway	71	68	70	209	29
59	MATTHE CLAUDET	Switzerland	67	68	68	203	30
54	GEORGE SALIBA	Malta	68	67	68	203	30
52	NYABERIA RUSHIKA	Zimbabwe	67	65	66	198	32
37	VICENTE SEGOVIA	Spain	66	64	63	193	33
36	SERGE PICKEL	Luxembourg	63	61	60	184	34
60	HARALAMBOS AVELIKIOTIS	Greece	60	57	57	174	35
47	RUBEN CANDIOTTI	Guam	60	56	56	172	36
40	JARON EPSTEIN	Israel	53	0	0	53	37

POSE DOWN

1	GERARD BUINOUD	France	296	+	3	299	1
2	JAMES YOUNGBLOOD	USA	278	+	2	280	2
3	ANTON HOLIC	Czechoslovakia	276	+	2	278	3
4	EL SHAHAD SAAD	Egypt	268	-	-	268	4
5	ERWIN NOTE	Belgium	262	-	-	262	5
6	ALI TEZ	Turkey	261	-	-	261	6

Judging Panel: Oscar State Country: England

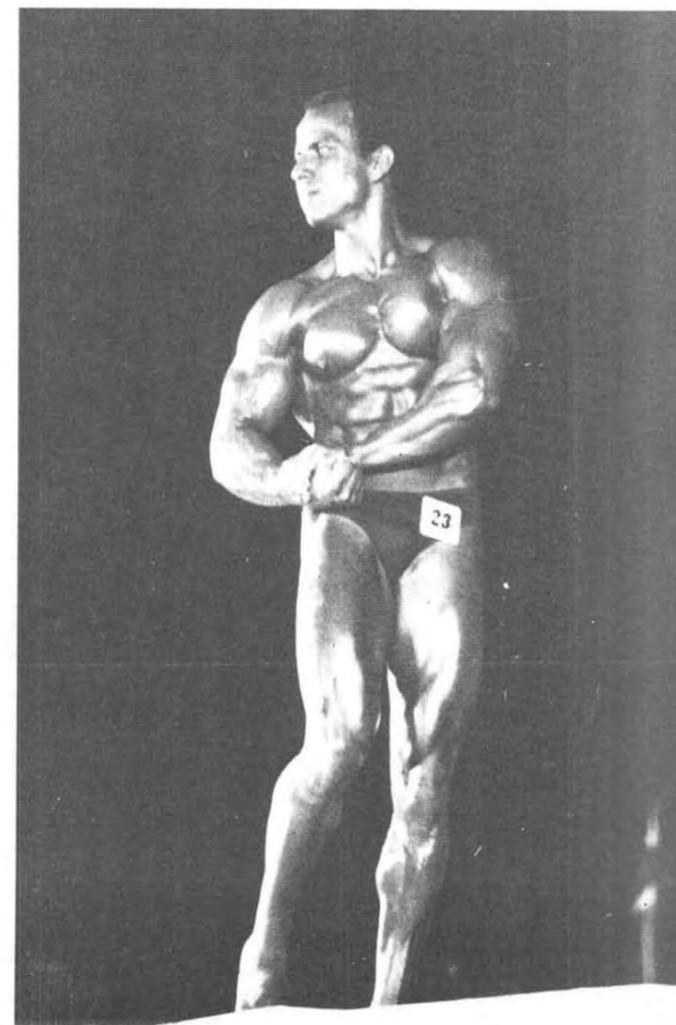
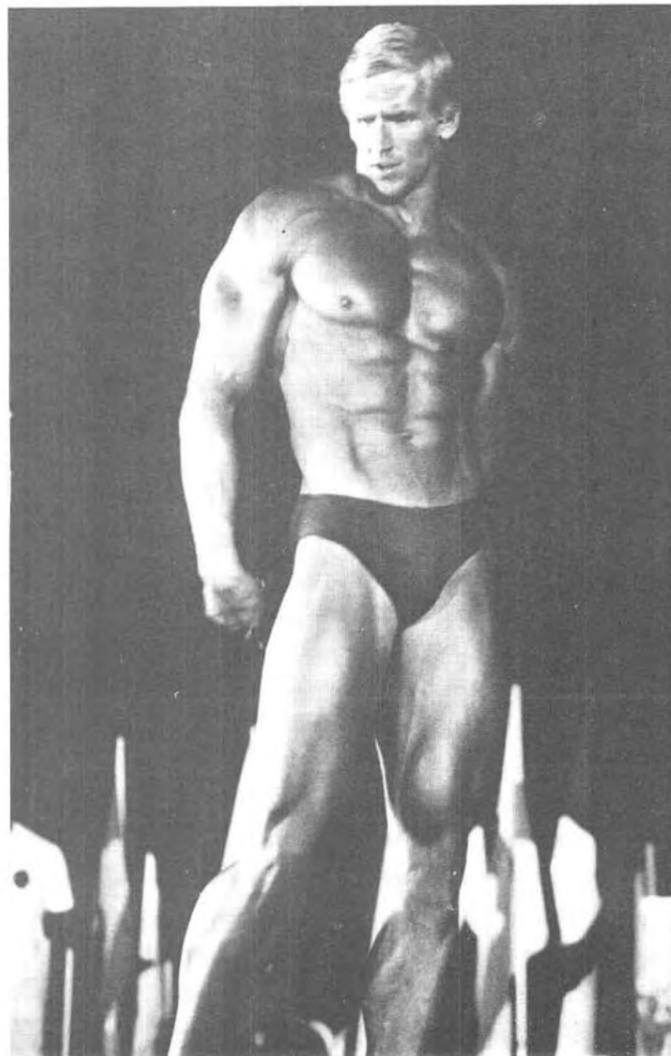
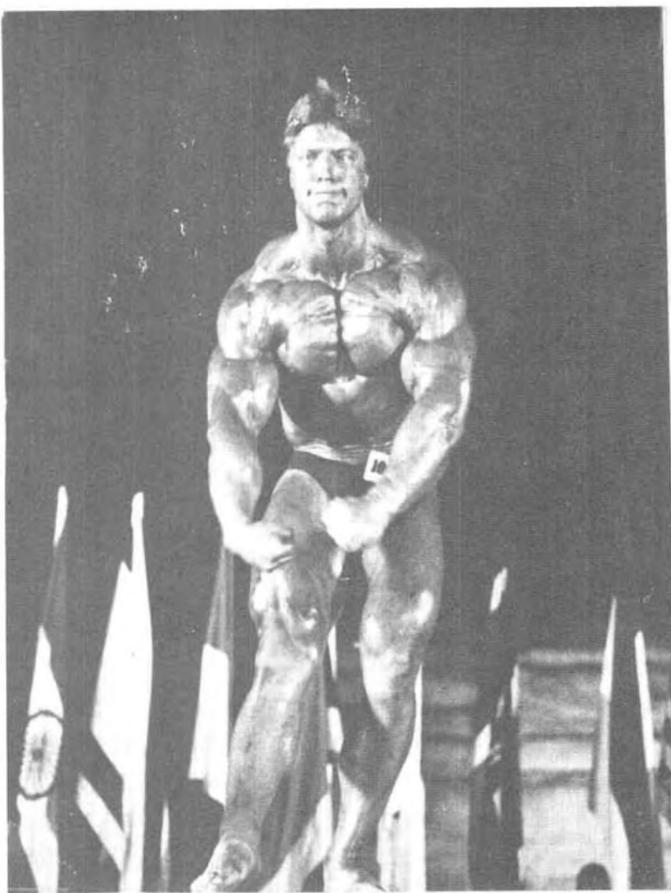
INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS JUDGING PANEL CHAIRMAN/SECRETARY - CATEGORY RESULTS SHEET SHEET JP/3

CONTEST WORLD CHAMPIONSHIPS PLACE Cairo, Egypt DATE 17-18 Sept 1981 CATEGORY Heavy weight OVER/UP TO 90 KILOS ΒΑΡΕΑ

Competitors Number	Competitors Names	Country	Marks			Total Marks	Place Award
			Round 1	Round 2	Round 3		
110	LANCE DREHER	USA	99	97	98	294	1
104	GUNNAR ROSBO	Norway	94	95	97	286	2
112	JOSEF VESELY	Czechoslovakia	97	94	95	286	2
112	REID SCHINDLE	Canada	96	95	95	286	2
114	CHRISTER ERIKSSON	Sweden	89	87	89	265	5
116	JYRKI SAVOLAINEN	Finland	88	88	86	262	6
108	AHMED IBRAHIM	Egypt	85	86	84	255	7
106	MARL ZAKI	Egypt	83	85	83	251	8
119	MARCEL PALJEVIC	Yugoslavia	82	82	83	247	9
117	MARCEL GROSSLER	Austria	81	80	85	246	10
112	MARC STROBANT	Belgium	80	82	81	243	11
107	BERT COFFIN	Australia	81	80	81	242	12
118	MICKY BARDOS	Kenya	79	77	77	233	13
111	JOHNNY KOSTOGLAKIS	Greece	79	76	77	232	14
113	JAMMO BRIZZI	Holland	77	76	73	226	15

POSE DOWN

1	LANCE DREHER	USA	294	+	3	297	1
2	GUNNAR ROSBO	Norway	286	+	3	289	2
3	JOSEF VESELY	Czechoslovakia	286	+	1	287	3
4	REID SCHINDLE	Canada	286	-	-	286	4
5	CHRISTER ERIKSSON	Sweden	265	-	-	265	5
6	JYRKI						



ΕΛΑΦΡΑ

- 1ος ΚΕΝΕΘ ΠΑΣΑΡΙΕΛΟ από τις ΗΠΑ
- 2ος ΡΑΜΠΑΝΑΛ ΖΟΖΕΦ από τη ΓΑΛΛΙΑ
- 3ος ΧΟΝΤΖΙΚ ΦΙΚΡΕΤ από τη ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ
- 4ος ΕΣΜΑΤ ΣΑΝΤΙΚ από την ΑΙΓΥΠΤΟ

Ο ΚΕΝΕΘ ΠΑΣΑΡΙΕΛΟ κάνει 6 χρόνια Μπόντου Μπίλντιγκ. Χρειάστηκε να χάσει 45 κιλά. Ο Γιουγκοσλάβος ΧΟΝΤΖΙΚ ΦΙΚΡΕΤ πήρε και το ξπαθλο του πιο προοδευμένου αθλητή.

ΜΕΣΣΑ

- 1ος ΖΕΡΑΡ ΜΠΟΥΙΝΟΥ από τη Γαλλία
- 2ος ΤΖΑΙΗΜΣ ΓΙΑΝΓΚΜΠΛΟΥΝΤ νέγρος από τις ΗΠΑ
- 3ος ΑΝΤΟΝ ΧΟΛΙΚ από την Τσεχοσλοβακία

Ο Ζεράρ Μπουίνου έχει διακριθεί σε παγκόσμιους αγώνες και στην IFBB και στη WABBA.

ΕΛΑΦΡΟΒΑΡΕΑ

- 1ος ΖΑΚΣ ΝΕΒΙΛ από τη ΓΑΛΛΙΑ
- 2ος ΤΙΜ ΜΠΕΛΚΝΑΡ από τις ΗΠΑ
- 3ος ΚΕΙΖΟ ΡΕΪΜΑΝ από τη ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ

Ενώ όλοι περίμεναν την πρώτη θέση να καταλάβει ο ΤΙΜ ΜΠΕΛΚΝΑΡ, ο φετεινός ΜΙΣΤΕΡ ΑΜΕΡΙΚΑ, εάν τελικά νά ανεβαίνει το βάθρο του δεύτερου νικητού δακρυσιμένος, έτοιμος να κλάψει στην κυριολεξία. Ο ΤΙΜ ΜΠΕΛΚΝΑΡ είναι διαβητικός. Ο ΖΑΚΣ ΝΕΒΙΛ είναι και ΜΙΣΤΕΡ ΕΥΡΩΠΗ και νικητής πρόσφατα σε παγκόσμιο πρωτάθλημα. Ο ΚΕΙΖΟ ΡΕΪΜΑΝ όπως και πέρυσι έτσι και φέτος βγήκε τρίτος.

ΒΑΡΕΑ

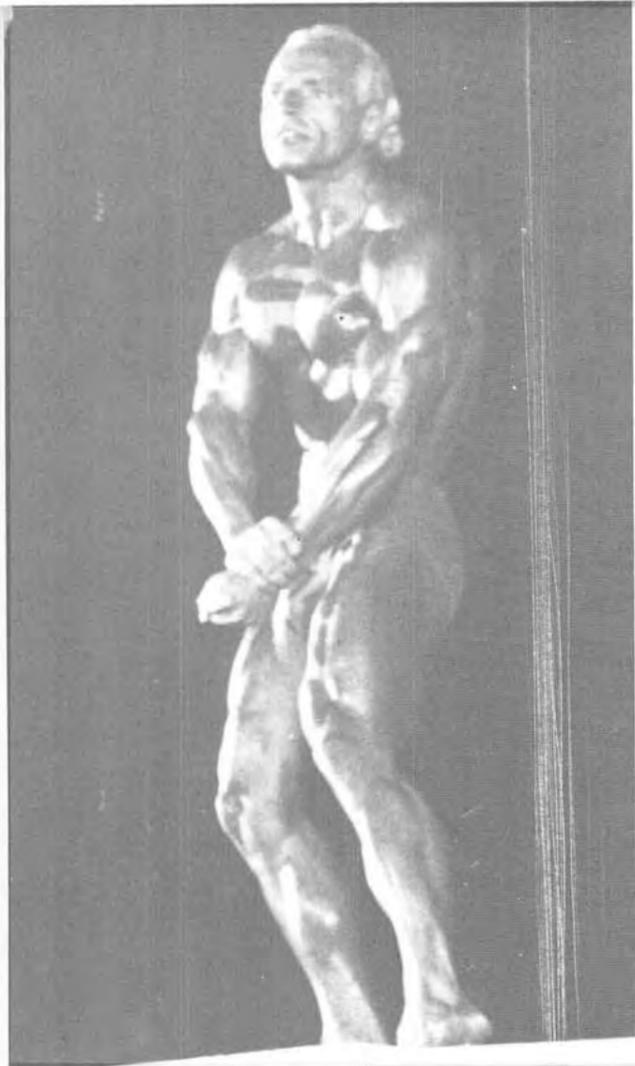
- 1ος ΛΕΝΣ ΝΤΡΕΧΕΡ από τις ΗΠΑ
- 2ος ΓΚΙΟΥΝΑΡ ΡΟΣΜΠΟ από τη ΝΟΡΒΗΓΙΑ
- 3ος ΖΟΖΕΦ ΒΕΣΕΛΥ από την ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ

Ότι συνέβη στην προηγούμενη κατηγορία με τον ΤΙΜ ΜΠΕΛΚΝΑΡ. Τό φαβορί ήταν ο ΓΚΙΟΥΝΑΡ ΡΟΣΜΠΟ ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΥΡΩΠΗ τη φετεινή χρονιά. Χρειάστηκε όμως ψυχραιμία να ανέβει το βάθρο του 2ου νικητή, δακρυσιμένος και όργισμένος. Ο ΖΟΖΕΦ ΒΕΣΕΛΥ ήταν ο 2ος ΜΙΣΤΕΡ ΕΥΡΩΠΗ.

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΛΟΓΟ
ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΗΣ IFBB
Κ. ΜΠΕΝ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ.

Στη διάρκεια των ιδιαίτερα ψηλής στάθμης παρουσιών Παγκοσμίων Αγώνων Σωματικής Διαπλάσεως στη Μανίλα ο συνήθως ολιγόλογος εκτελεστικός μας Αντιπρόεδρος κ. Όσκαρ Στέιτ άκούστηκε να λέει : -"Τό 1946 είμασταν μόλις ένας αγώνας ανδρικής όμορφιάς σε ένα μιούζικ-χάλ. Σήμερα άπασχολούμε, τό πολυτελέστερο κτίριο στη Μανίλα και τό άθλημα μας άναγνωρίζεται σ'όλο τον κόσμο."

Όταν κάθησα να συντάξω την άναφορά στις δραστηριότητες αυτής της χρονιάς, ήρθαν στό μυαλό μου τά λόγια του Όσκαρ. Πραγματικά τό Μπόντου - Μπίλντιν έχει διανύσει ένα δύσκολο και μακρύ δρόμο κάτω από τη διοίκηση της IFBB. Η πρόοδος μας πολλές φορές άγγιζε την φαντασία.



Ο Κέννεθ Πασαριέλο.



Ο Τζέιμς Γιάνγκμπλαντ

Ακόμα και πριν λίγα χρόνια το Μπόντυ - Μπίλντιν ήταν σε πρωτόγονη κατάσταση, κάτι που και οι ίδιοι οι αθλητές δίσταζαν να μιλήσουν για αυτό. Σήμερα το άθλημά μας παρουσιάζεται από όλα τα μεγάλα τηλεοπτικά δίκτυα των ΗΠΑ. Αυτή τη χρονιά, τους μεγάλους αγώνες μας τους παρακολούθησαν πάνω από 40 εκατομμύρια θεατών σε όλη τη Βόρεια Αμερική. Ένα δισεκατομμύριο θεατών σε περισσότερες από εκατό χώρες παρακολούθησαν τους Παγκόσμιους της Μανίλα χάρη στην κάλυψη των αγώνων από το VISNEWS της Αγγλίας, το μεγαλύτερο στον κόσμο ειδησεογραφικό δίκτυο.

Τελευταία, το γυναικείο μποντυ-μπίλντιν έγινε το πιο ενδιαφέρον νέο σπόρ στην Αμερική. Και ακόμα περισσότερο, κερδίζει σε δημοτικότητα σε όλο τον κόσμο αν κρίνουμε από τις συμμετοχές στο Ευρωπαϊκό και στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Η επιτυχία αυτή οφείλεται σε μεγάλο ποσοστό στην Ντόρις Μπαριλώ από τις ΗΠΑ, κάτω από την αρχηγία της οποίας το γυναικείο μποντυ-μπίλντιν έκανε κυριολεκτικά άλματα, οργανωμένο και διοικούμενο καθ'ολοκληρία από γυναίκες και σε συνεργασία με το μπόντυ-μπίλντιν ανδρών.

Στόν τομέα της Ιατρικής, η IFBB έχει εκδώσει πολυάριθμες επιστημονικές μελέτες στη διάρκεια της χρονιάς που στάλθηκαν στις Έθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές και στις Διεθνείς Ομοσπονδίες διαφόρων αθλημάτων σε όλο τον κόσμο. Η τελευταία μελέτη πάνω στους κινδύνους από τα αναβολικά στερεοειδή αναγνωρίστηκε από πολλές ολυμπιακές επιτροπές που εκφράσανε τις ευχαριστίες τους στην IFBB για την πληροφόρηση.

Εδώ στο Κάιρο, στο Ιατρικό Σεμινάριο, θα παρακολουθήσετε μερικούς από τους πιο γνωστούς παγκόσμια γιατρούς να εκθέτουν τις μελέτες τους.

Θά ήθελα να εκφράσω ιδιαίτερες ευχαριστίες, στον Ζουλιέν Μπλόμερτ, τον Αντιπρόεδρο της IFBB για την Ευρώπη, για τις επίμονες προσπάθειες του στο να ενώσει το μπόντυ-μπίλντιν στην ηπειρω αυτή. Στην συνεχή δουλειά του κ. Μπλόμερτ οφείλεται και η συμμετοχή 22 χωρών στους Πανευρωπαϊκούς (τελευταία) στο Λονδίνο.

Εκφράζω επίσης τα συγχαρητήριά μου στον κ. Πώλ Τσούα, τον Αντιπρόεδρο της IFBB για την Ασία. Δεν ήταν εύκολο αλλά ο κ. Τσούα έλυσε τα περισσότερα από τα προβλήματα που αντιμετώπιζε το Μπόντυ-μπίλντιν στην Ασία.

Τό 1981 ήταν μια ιδιαίτερα πυρετώδης χρονιά για τον Έκτελεστικό μας Αντιπρόεδρο. Αποδέχόμενος αυτόν τον τόσο προκλητικό ρόλο, που σε ανάγκάζει να ταξιδεύεις συνέχεια, ο Όσκαρ Στέιτ δέχτηκε τη μεγαλύτερη πρόκληση και αποκατέστησε την επαφή και την εμπιστοσύνη με τους Άγγλους μπόντυ-μπίλντερς μετά τη διαθεσιμότητα του Ντένις Στάλαρντ. Ήμουν ευτυχής όταν δέχτηκα την πρόσκληση του Όσκαρ Στέιτ στο Μπίρμινγχαμ για να κατευθύνω τις εργασίες των αρχηγών-επισήμων του Μπόντυ-μπίλντιν εκεί, με την αξιόλογη βοήθεια του Μάικ Ντάουν, του νεοεκλεγμένου Προέδρου της Άγγλικής Ομοσπονδίας Μπόντυ-μπίλντιν κάτω από τη σημαία, της IFBB. Τώρα όλοι πιστεύουν πως η δουλειά του Όσκαρ, σε εφαρμογή από τον Μάικ Ντάουν και την επιτροπή του, θά οδηγήσει σε ένότητα, πειθαρχία, και εγκαθίδρυση του σπόρ στην Αγγλία. Αυτό αποδείξαν και οι πρόσφατοι Πανευρωπαϊκοί στο Λονδίνο. Μάλιστα, το Λονδίνο ετοιμάζεται να φιλοξενήσει το Μίστερ Όλύμπια για τό 1982.

Στόν επαγγελματικό τομέα, έχω να ανακοινώσω πως υπολογίζουμε να προσφέρουμε πάνω από 250.000 δολάρια μετρητά σε βραβεία για τους επαγγελματίες μας. Είμαστε αποφασισμένοι να δώσουμε στους αθλητές μας από τό αγαπημένο τους άθλημα ευκαιρίες για καλύτερη ζωή.

Είμαι ευτυχής που μπορώ να σας ανακοινώσω, πως λίγους μήνες πριν, τιμήθηκα με ειδικό ραντεβού από την Κυβέρνηση του Καναδά. Ορίστηκε μέλος του Έθνικού Συμβουλευτικού Συνεδρίου Υγείας και Έρασιτεχνικών Σπόρ. Είναι η ψηλότερη θέση που μπορεί να δοθεί σε διευθυντή κάποιου σπόρ στον Καναδά.

Και τελειώνω με την ιστορική τιμή που μ'ας γίνεται να διοργανώνουμε τό φετεινό Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στα πόδια των Πυραμίδων των Φαραώ και της Σφιγγας των 3000 ετών. Ένα υπέροχο περιβάλλον, για τό σπόρ που αγαπάμε, που θά αφήσει άξεχαστες αναμνήσεις σε όλους μας.

(Ακολουθούν ευχαριστίες κλπ).

Μπέν Γουάιντερ
Διεθνής Πρόεδρος

Με άφορμή τα άρθρα για τό ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 81 που έγινε στο ΚΑΪΡΟ τον περασμένο ΣΕΠΤΕΜΒΡΗ ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΟΓΛΑΚΗΣ είχε την επιθυμία να μ'ας πει όρισμένα παράπονα όσον άφορ'α στην εκεί συμμετοχή του.

"Λίγο καιρό πριν πάω στο ΚΑΪΡΟ για τους αγώνες αντιμετώπισα ένα μεγάλο πρόβλημα - όσον άφορ'α στη συμμετοχή μου - που μου στοίχισε ψυχολογικά. Στο πρώτο τηλεγράφημα που έστειλε ο Έλληνας Πρόεδρος κύριος Σταύρος Τριανταφυλλίδης δεν δηλώθηκα έπίσημα σαν άθλητής. Έστάλη όμως ένα δεύτερο τηλεγράφημα, στο όποιο ο κ. Τριανταφυλλίδης με δήλωσε έπίσημα.

"Όταν όμως έφθασα στο ΚΑΙΡΟ με δικά μου έξοδα - όπως είναι γνωστό - κατά την τελετή άφιξης των άθλητών που έγινε την Τρίτη 15 Σεπτεμβρίου, στο ξενοδοχείο (τό ΚΑΛΩΣΩΡΙΣΤΙΚΟ ΠΑΡΤΥ) έκδηλώθηκε η πρώτη είς βάρος μου ένέργεια εκ μέρους του Αρχηγού Άποστολής της Έλληνικής Ομάδας Χαράλαμπου Άβελκίου.

Πρώτον: Κατά την άπονομή άναμνηστικών μεταλλίων δεν παρέλαβε άναμνηστικό μετάλλιο για μένα, όπως ήτανε όποχρεωμένος, και αυτό για μένα, όπως και για έναν όποιοδήποτε άθλητή, είναι ένα μεγάλο ψυχολογικό τραύμα. Στη συνέχεια πήγε στον κ. ΟΣΚΑΡ ΣΤΕΪΤ λέγοντάς του ότι "ό Γιάννης Κωστογλάκης δεν συμμετέχει διότι είναι άποκλεισμένος" δείχνοντάς του ταυτόχρονα και τό πρώτο τηλεγράφημα.

Στήν συνέχεια ήρθε στο τραπέζι που έτρωγα μαζί με τον Πρόεδρο της ΡΟΥΜΑΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ κύριο ΛΑΝΤΙΣΛΑΒ ΚΑΡΟΛ ΖΕΚΕΛΥ και με θράσος έδειξε, τό πρώτο τηλεγράφημα - μπροστά στα έκπληκτα μάτια του κ. ΖΕΚΕΛΥ - λέγοντάς μου ότι είμαι άποκλεισμένος. Έκνευρισμένος από αυτή την άνάρμοστη και άνεξήγητη συμπεριφορά τον έδιωξα άγρια βρίζοντάς τον.

Δέν ζητώ από κανένα να πάρει τό μέρος μου έπειδή είμαι ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΟΓΛΑΚΗΣ. Άλλά θά πω δύο λόγια να ύπενθυμίσω στους Έλληνες άθλητές & φιλάθλους του Μπόντυ - Μπίλντινγκ:

Είμαι περισσότερο από είκοσι χρόνια άθλητής, έχω δοξάσει τά Έλληνικά χρώματα σε διεθνείς συναντήσεις, χάρισα στη χώρα μου δύο ΠΡΩΤΕΣ ΝΙΚΕΣ στους αγώνες ΜΙΣΤΕΡ ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ 1972, που έγιναν στην ΙΤΑΛΙΑ. Όπου και αν πηγαίνα πλήρωνα όλα τά έξοδα μόνος μου χωρίς καμιά βοήθεια, χωρίς καμιά συμπαράσταση, ύλική ή ψυχολογική. Σε όποια χώρα και αν έχω πάει όλοι με σέβονται και με εκτιμούν παρόλο που δέν βγήκα ποτέ στους πρώτους νικητές.

Ό Πάνος Άργύρης θυμάται πως στο ΚΑΙΡΟ ήρθαν και κάθισαν στο τραπέζι μας πολλές προσωπικότητες και φωτογραφίζονταν μαζί μας, πράγμα που δέν έγινε με τον "Αρχηγό". Άκόμα και ο ίδιος ο ΤΖΟ ΓΟΥΑΪΝΤΕΡ και ο ΟΣΚΑΡ ΣΤΕΪΤ είπανε για μένα: "Ό ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΣΤΟΓΛΑΚΗΣ είναι γνωστός σε μ'ας από πολλές συμμετοχές, έχει προσφέρει πολλά στο άθλημα για τη χώρα του και δέν είναι δυνατόν να τον άγνοήσουμε". Όταν πήγα στον ΟΣΚΑΡ ΣΤΕΪΤ να διαμαρτυρηθώ για την άνάρμοστη συμπεριφορά του ΑΒΕΛ ΚΙΟΥ, ο κ. ΟΣΚΑΡ μου λέει: "Μή φοβάσαι, ξέχασε ό τι έγινε και άστο σε μένα". Αυτά βέβαια είναι που δημιουργούνε άντιζηλίες. Τους πειράζει: "Γιατί ο Γιάννης Κωστογλάκης να είναι κάποιος στον διεθνή χώρο;"

Έγώ όμως άναρωτιέμαι. Άνεξάρτητα αν δηλώθηκα ή ΟΧΙ, με ποιά δικαίωμα φέρονται έτσι σ' έναν άθλητή σαν και μένα που τόσα και τόσα έχω προσφέρει στο άθλημα. Ποιοί είναι αυτοί που με μία γραμμή διαγράφουν τό όνομα μου, τη συμμετοχή μου για να ίκανοποιήσουν τά προσωπικά τους γούστα;



Ο Γιάννης Κωστογλάκης σήμερα, στη διάρκεια αγώνα κάτς.



Ο Γιάννης Κωστογλάκης (μέση), πρώτος στη κατηγορία του και όλων των κατηγοριών στους Μεσογειακούς 1972. Δεξιά του με το κύπελλο ο Μωχάμετ Μακάουι, πρώτος στη δική του κατηγορία.

“Αν η Ελλάδα έχει κάποιο όνομα στον διεθνή χώρο του BODY BUILDING αυτό τό όφειλει σέ μένα. Όπου πάω μου ζητάνε αυτόγραφα. Στο ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ στο ΚΑΪΡΟ παρόλο πού δέν βγήκα ούτε στην εξέδα των νικητών, έξω άνθρωποι κάθε ηλικίας μου ζητάγανε αυτόγραφα. Καί παρακαλώ πολύ τόν κ. Περισίδη νά δημοσιεύσει, αν είναι εύκολο, τίς φωτογραφίες. Στο ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ πού έγινε στο ΟΧΑΪΟ επίσης ΔΕΝ δηλώθηκα γιά λόγους πού δέν έχουν σχέση μέ τό άθλημα..

Επανέρχομαι στους αγώνες του ΚΑΪΡΟΥ καί πικραμένος από όλα αυτά λέω: Καλά, ό Κώστας Γιαννακόπουλος ήτανε ένας άξιος καί καλογυμνασμένος άθλητής. Άλλά αυτός ό Άβελκίου γιατί έδωσε συμμετοχή; Υπήρχαν άλλοι ΠΙΟ ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟΙ, πλο γραμμωμένοι καί άξιοι άθλητές πού δέν πήγαν, ενώ ήθελαν νά πᾶνε. Καί μου διαμαρτυρήθηκαν έντονα, μέ πικρό παράπονο, καί μέ ρωτούσανε: “Μέ τί κριτήρια πήγε ό Άβελκίου; “Εγιναν αγώνες;” Η χώρα μας έχει ανάγκη από άθλητές καί όχι από τουρίστες,ούτε από άσχετους. Στο γυμναστήριο του Ξενοδοχείου πού έγινε ειδικά γιά τούς αγώνες δέν τόν είδα νάρχεται. Έκανε βόλτες στην αυλή προσπαθώντας

νά μαυρίσει γιά νά φαίνεται ώραϊος στους αγώνες. Τό φινάλε είναι ότι μέ τέτοιες συμμετοχές γελοιοποιήθηκαμε σαν κράτος.

Κάποια μέρα τό άθλημα στον Έλληνικό χώρο θά πρέπει νά ανέβει ψηλά καί νά άπελευθερωθεί από προσωπικά ζητήματα, εμπάθειες καί ζηλοφθονίες. Πρέπει νά είμαστε υπερήφανοι πού είμαστε Έλληνες άθλητές. Πρέπει νά είμαστε υπερήφανοι γιά τούς Έλληνες άθλητές. Διότι είμαστε άγνοί, μακριά από επιστημονική επίβλεψη, γιατρούς, διαιτολόγια, άναβολικά καί πολυτελή γυμναστήρια.

Γιάννης Κωστογλάκης

Σχόλια, παρατηρήσεις καί επιστημονικές μελέτες από τό Συνέδριο καί τά Σεμινάρια του ΚαΪρου στο έπόμενο τεύχος μας.

Θύμιος Περισίδης

ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΕΩΣ

ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1981

Επειδή τό ΔΥΝΑΜΙΚΟ επιχειρεί έδώ & δύο τρείς μήνες νά καλύψει καί θέματα μπόντυ-μπιλντιν καί επειδή μέχρι τώρα δέν είχε επαφές μέ τόν κόσμο, του “σιδερένιου άθλήματος”, παρακαλούμε γυμναστές καί άθλητές νά μᾶς στείλουν φωτογραφίες τους καί στοιχειά τους (περιληπτικό βιογραφικό) γιά δημοσίευση καί γιά τό άρχείο μας.

Στό προηγούμενο τεύχος μας, δώσαμε μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων μας τήν περιγραφή των Πανελληνίων Αγώνων Σωματικής Διάπλασης 1981, του κλάδου της IFBB στην Ελλάδα. Θά θέλαμε πολύ νά δημοσιεύσουμε βασικά στοιχεία γιά κάθε άθλητή πού πήρε μέρος σ’αυτούς τούς αγώνες (ήλικία-βάρος-ύψος-καταγωγή-χρόνος προπονήσεως κτλ.), αλλά τό μόνο στοιχείο πού μᾶς έδωσε ό οργανωτής των αγώνων κ. Σταύρος Τριανταφυλλίδης ήταν οι τρείς πρώτοι κάθε κατηγορίας καί ή βαθμολογία τους.

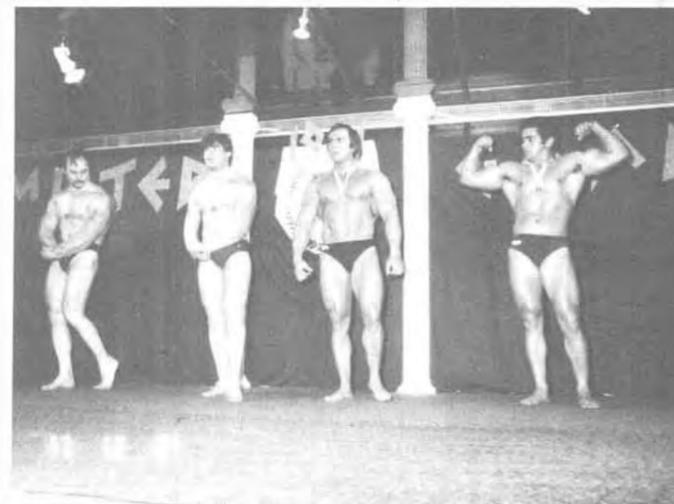
Λυπόμαστε πού άδυνατούμε νά δώσουμε έστω καί αυτή τή μικρή ίκανοποίηση, του νά αναφερθεί τό όνομά τους, στους άθλητές πού κλεισμένοι στα γυμναστήρια ή καί στο σπίτι τους γυμνάζονται περιμένοντας μία άναμέτρηση καί μία άναγνώριση τής προσπάθειάς τους.

Περιορίζομαστε στή βαθμολογία των τριών πρώτων κάθε κατηγορίας, προσκαλούμε όλους όσους πήραν μέρος στους Πανελληνίους Αγώνες Σωματικής Διάπλασης τήν 13η ΔΕΚ 81 στο “Πρέζιντεντ” νά μᾶς στεί-

λουν ένα μικρό βιογραφικό σημείωμα (μέ φωτογραφία πού θά επιστραφεί) γιά δημοσίευση καί, τέλος, τονίζουμε πώς είναι ΑΠΑΡΑΔΕΚΤΟ αυτό πού συμβαίνει στο Μπόντυ-Μπίλντιν τήν Ελλάδα: Νά γίνονται άγώνες μέ άπαγορεύσεις ή περιορισμούς γιά άθλητές καί δημοσιογράφους. Θά πρέπει νά ξαναμελετηθεί τό θέμα από τούς υπεύθυνους γιατί είναι τό στοιχείο πού μετατρέπει ένα δημοκρατικό θεσμό όπως είναι οι όποιοι Πανελλήνιοι Αγώνες σε Έμπορική Προσωπική Υπόθεση.

Α Π Ο Τ Ε Λ Ε Σ Μ Α Τ Α

Εφήβων Ελαφρά	1ος	Τζώνης Γιάννης	281
	2ος	Αθανασόπουλος Γιώργος	277
	3ος	Κελαϊδής Σταύρος	243
Εφήβων Βαρέα	1ος	Τρανώρης Κων/νος	288
	2ος	Φρατζανάς Απόστολος	277
	3ος	Δαρεμάς Γιώργος	258



36 ΔΥΝΑΜΙΚΟ



Ο Σταύρος Κελαϊδής, 3ος στά Έλαφρά Έφήβων



Ο Ιορδάνης Λεβεντέλης, 1ος στά Μεσαία Άνδρων.

Άνδρων Έλαφρά	1ος	Τριανταφύλλου Σπύρος	277
	2ος	Καλιφατίδης Νίκος	242
	3ος	Αθανασίου Αθανάσιος	239
Άνδρων Μεσαία	1ος	Λεβεντέλης Ιορδάνης	290
	2ος	Λυμπερης Χρήστος	271
	3ος	Στεργιόπουλος Αχιλλέας	245
Άνδρων Ημιβαρέα	1ος	Γιαννακόπουλος Κώστας	292
	2ος	Πασχάλης Κώστας	258
	3ος	Χασούρας Τάσος	256

Φυσικά δεν θά ήταν σωστό να γίνουν συγκρίσεις βαθμολογίας μεταξύ αθλητών διαφορετικών κατηγοριών, γιατί υπάρχουν διαφορές στά στοιχεία κρίσεως.

Σέ γενικές γραμμές τό όλο γεγονός των αγώνων ήταν μιά άξιόπαινη προσπάθεια του Σταύρου Τριανταφυλλίδη πού πιστεύουμε πώς άναζωογόνησε τό ενδιαφέρον των άθλητών καί έδωσε μιά ώθηση στό άθλημα. Άς εύχηθοϋμε να άξιοποιηθοϋν όλα αυτά σωστά καί από τούς υπεύθυνους καί από τούς άθλητές

Καί μιά επιστολή

Άθήνα 25/1/1982

Άγαπητέ κύριε Περσίδη,

Κατ'άρχάς θέλω να όμολογήσω ότι δεν ήμουν άναγνώστης του περιοδικού σας. Λέγοντας ότι δεν ήμουν έννοώ δύο πράγματα. Πρώτον ότι νόμιζα πώς άπευθύνεστε μόνο σε άθλητές καί φίλους του Τζούντο καί του Καράτε, καί δεύτερον ότι τώρα είμαι. Καί είμαι, διότι με χαρά βλέπω να άφιερώνετε στά τελευταία σας τεϋχη σελίδες - καί μάλιστα άρκετές - στην σωματική διάπλαση της όποίας είμαι άθλητής.

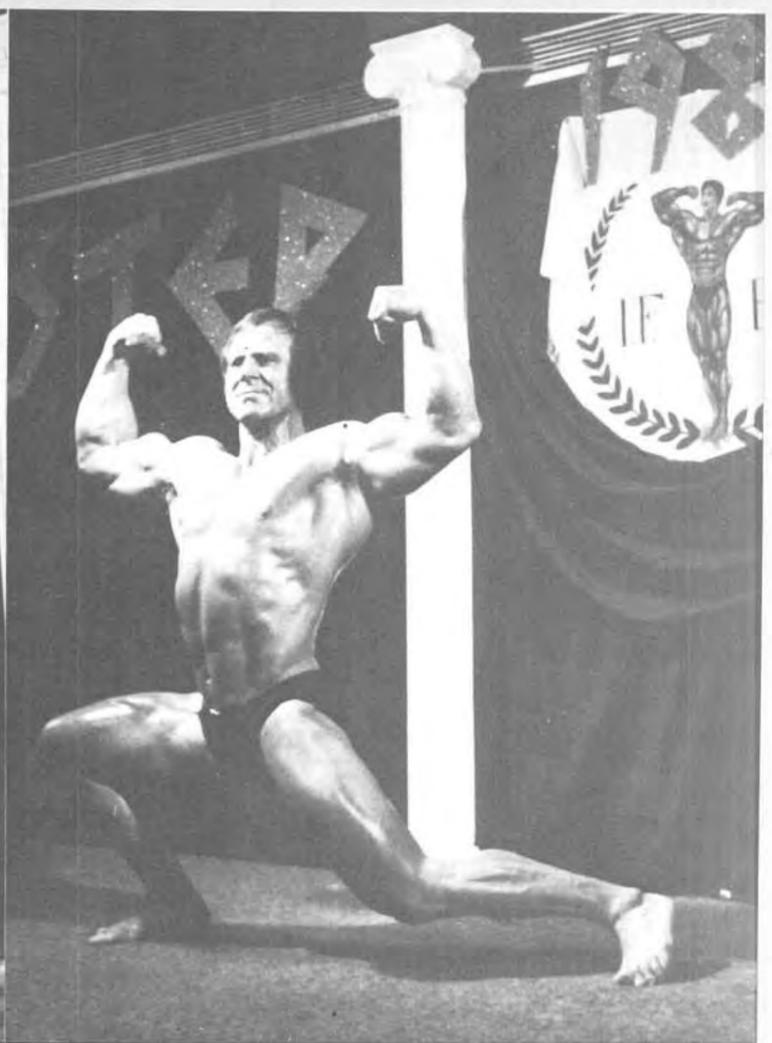
Θέλω να σημειώσω επίσης, επειδή συμβαίνει να διαβάζω άθλητικά περιοδικά, έγχώρια καί ξένα, επί πολλά χρόνια ότι δεν μπορεί κανείς παρά να έντυπωσιαστεί από τό ρεπορτάζ πού κάνετε για τό Mister Universe του Καίρου. Ήταν πραγματικά ένα ρεπορτάζ βαθύ, με όλη τή σημασία της λέξεως.

Όσον άφορā τό ρεπορτάζ του τελευταίου μήνα, για τό Πανελλήνιο Πρωτάθλημα σωματικής διάπλασης ήταν άρκετά καλό, όχι στά πλαίσια πού παρουσιάσατε τό Mr. Universe βέβαια, αλλά θά μου επιτρέψετε να διαφωνήσω σε ένα σημείο. Γράψατε ότι τό επίπεδο των εφήβων άθλητών ήταν μετριο καί μόνο 3-4 εξαίρεσεις υπήρχαν. Δηλαδή μεταξύ 22 (12 έλαφριά καί 10 βαρέα) ύποψηφίων μόνο 3-4 ήταν καλοί;

Άλλά κύριε Περσίδη, σας δικαιολογώ άπόλυτα, διότι πρώτη φορά παρακολουθήσατε αγώνες καί μάλι-



Ο Κώστας Τρανώρης, 1ος στά Βαρέα Έφήβων.



Ο Κώστας Γιαννακόπουλος, 1ος στά Ήμιβαρέα Άνδρων.

στα ήσασταν άναγκασμένος να παίξετε τό ρόλο του θεατή, του κριτή, του συντάκτη, του φωτορεπόρτερ πρᾶγμα όμολογουμένως δύσκολο, άκόμα καί για έναν έμπειρο του θέματος. Διότι αν είχατε παρακολουθήσει μερικούς αγώνες από τό παρελθόν θά διαπιστώνατε ότι τό επίπεδο των άθλητών κάθε χρόνο άνεβαίνει με γεωμετρική πρόοδο. Έγώ προσωπικά άκουσα πάρα πολλούς θεατές μετά τούς αγώνες να λένε πώς δεν υπήρχε διαφορά μεταξύ εφήβων καί άνδρων, καί άκόμα περισσότεροι ίσχυριζόντουσαν ότι οί έφηβοι ήσαν καλύτεροι από τούς άνδρες καί φυσικά, άσύγκριτα πολυπληθέστεροι (για τό δεύτερο δέν γεννᾶται άμφιβολία).

Άκόμα ήθελα να κάνω μιά παράκληση για κάτι προσωπικό. Είδα ότι έχετε άτομικές φωτογραφίες του πρώτου, του δεύτερου καί του ... τέταρτου νικητή στην έλαφριά κατηγορία των εφήβων. Νομίζω ότι ελειπε ή φωτογραφία του τρίτου. Επειδή τυγχάνει να είμαι έγώ ο τρίτος θά μου επιτρέψετε να σας στείλω μιά δικιά μου, αν έσεεις δεν έχετε καμμία, για ένα προσεχές τεϋχος.

Έξ άλλου διάβασα ότι καλό θά ήταν να συμπεριλαμβανόμε (οί ένδιαφερόμενοι), μαζί με τή φωτογραφία ένα βιογραφικό σημείωμα.

Λέγομαι Σταύρος Κελαϊδής. Γεννήθηκα τό 1961 στην Άθήνα καί κατάγομαι από τήν Κρήτη. Έχω ύψος 1.80 καί στους αγώνες ζύγιζα 74,5 κιλά. Η θητεία μου στον άθλητισμό περιλαμβάνει καί άλλα σπόρ όπως μπάσκετ καί στίβο. Γυμνάζομαι από πολύ μικρός αλλά με μεγάλες διακοπές εξαιτίας των μαθημάτων. Είμαι στό τρίτο έτος της Νομικής σχολής Άθηνων. Καί τέλος θέλω να προσθέσω ότι είμαι πεπεισμένος ότι θά άνέβω πολύ ψηλά.

Μετά τιμής
Σταύρος Κελαϊδής

Φίλε μας Σταύρο Κελαϊδή,

Εϋχαριστοϋμε για τό γράμμα σου καί τή φωτογραφία. Ζητάμε συνώνμη από τούς άναγνώστες μας του μπόντυ-μπιλντιν για τίς άτέλειες παρουσιάσεως του Μίστερ Έλλάς 1981. Πιστεύουμε πώς κλείσαμε τά κενα με τό άρθρο αυτού του τεϋχους.

Σχετικά με φωτογραφίες πού ζητήσαμε από άναγνώστες μας, αν αυτές είναι από αγώνες καί τίς χρειάζονται, φυσικά καί μπορούμε να τίς δημοσιεύσουμε καί να τίς επιστρέψουμε (ή να τίς πάρουν άπό τά γραφεία μας). Δεν υπάρχει φόβος να χαθοϋν.

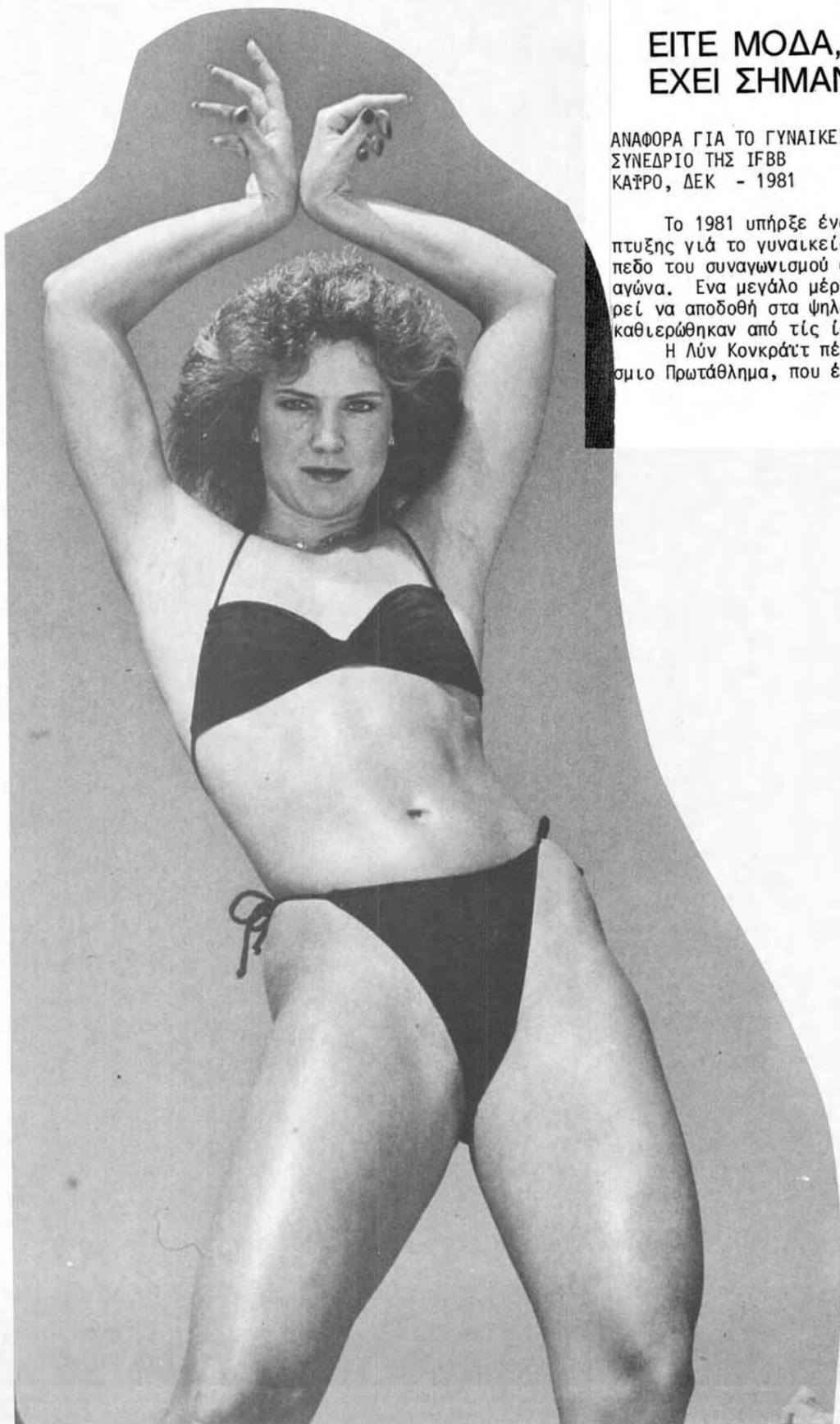
Θόμιος Περσίδης

ΨΑΧΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΕΣ
ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ΚΑΙ ΤΟ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ

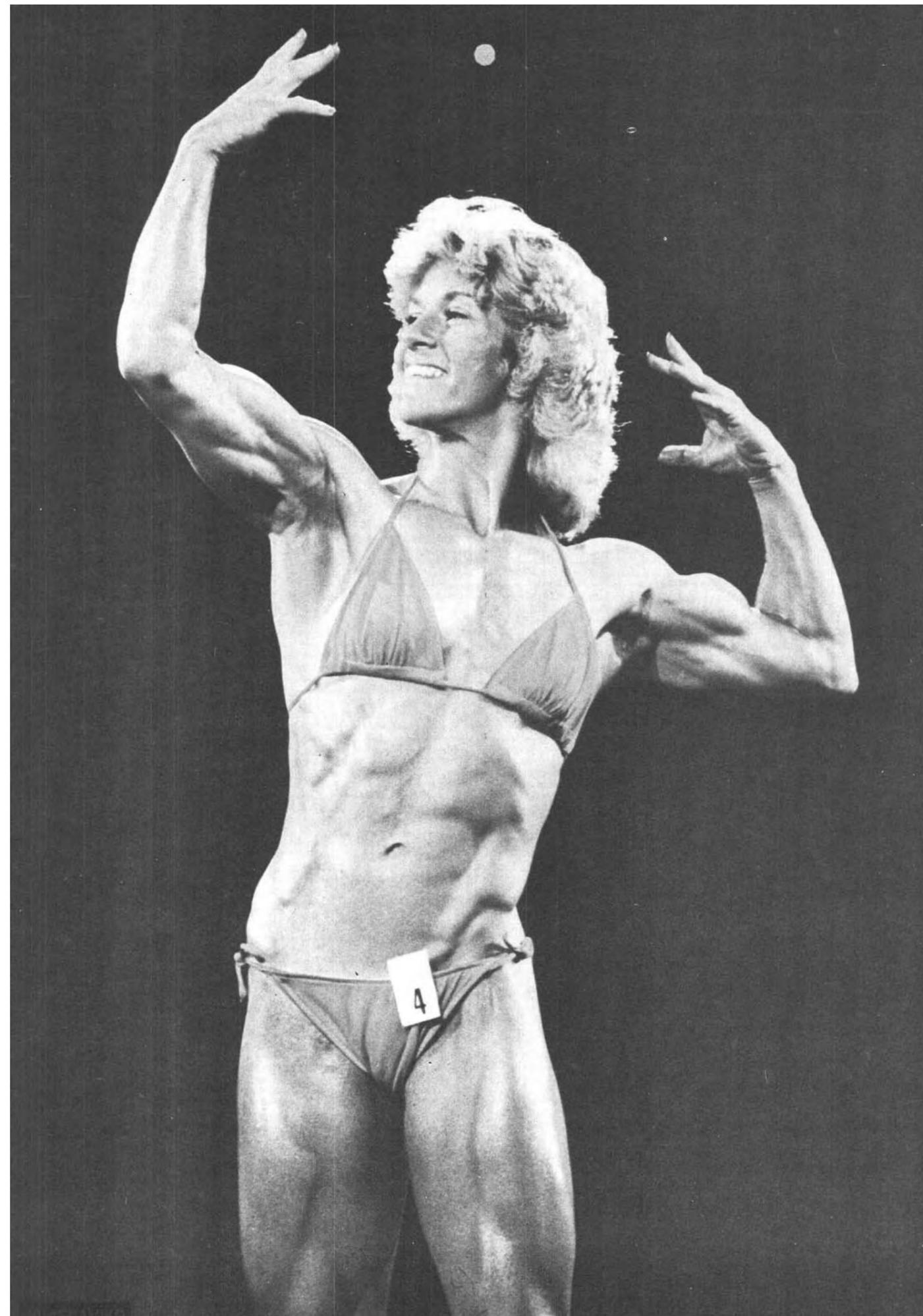
ΕΙΤΕ ΜΟΔΑ, ΕΙΤΕ ΑΘΛΗΜΑ
ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΑΠΗΧΗΣΗ

ΑΝΑΦΟΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ
ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΗΣ IFBB
ΚΑΪΡΟ, ΔΕΚ - 1981

Το 1981 υπήρξε ένας χρόνος τρομαχτικής ανάπτυξης για το γυναικείο μπόντυ-μπιλντιν. Το επίπεδο του συναγωνισμού ανεβαίνει συνεχώς με κάθε αγώνα. Ένα μεγάλο μέρος αυτής της ανάπτυξης μπορεί να αποδοθεί στα ψηλά κριτήρια ποιότητας που καθιερώθηκαν από τις ίδιες τις γυναίκες.
Η Λύν Κονκράντ πέτυχε διπλή νίκη στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, που έγινε στο Ατλάντικ Σίτυ. κα-



ΔΥΝΑΜΙΚΟ 39



τακτώντας τον τίτλο και κερδίζοντας την πρώτη θέση στους αγώνες συνεργασίας ζευγαριών μαζί με τον Μεγάλο Πρωταθλητή Κρις Ντίκερσον.

Η συμμετοχή των γυναικών σε παγκόσμιους αγώνες έχει διπλή σημασία: από τη μία, έφερε μαζί τις γυναίκες αθλήτριες του είδους από όλα τα μέρη του κόσμου, από την άλλη αυτή κάθεαυτή η νίκη της Φιλανδέζας, Κική Ελόμα έδειξε ότι το γυναικείο μπόρντ-μπίλντιν έχει γίνει πραγματικά ένα διεθνές φαινόμενο.

Η επόμενη νίκη της Κική στους αγώνες για τον τίτλο της Μις Ολύμπια, στην Φιλαδέλφεια, απέδειξε ότι η νίκη της στη Σάντα Κλάρα δεν ήταν τυχαίο γεγονός. Μάλιστα, η ικανότητά της να συνδυάσει σημαντική μυϊκή ανάπτυξη χωρίς την παραμικρή θυσία αισθητικών στοιχείων έπεισε ότι η υποτιθέμενη αντίθεση μεταξύ μυϊκής ανάπτυξης και γυναικείας ομορφιάς εξαφανίζεται απλά όταν η ποιότητα των αγωνιζομένων είναι αρκετά ψηλή.

Τα πλαίσια μέσα στα οποία κινήθηκε η κριτική επιτροπή στους περισσότερους αγώνες ήταν αυστηρά καθορισμένα από τις σχετικές αποφάσεις για το γυναικείο μπόρντ-μπίλντιν που πάρθηκαν στο 11ο συνέδριο της IFBB στη Μανίλα. Τα κριτήρια αυτά, αποδείχτηκαν πρακτικά, κατανοητά και εφαρμόσιμα. Στις ελάχιστες περιπτώσεις που αποπειράθηκαν ριζοσπαστικές αποκλίσεις από τους κανόνες τα αποτελέσματα δεν ήταν διόλου ικανοποιητικά.

Ο λόγος γι' αυτό, κατά τη γνώμη μου, είναι ότι το γυναικείο μπόρντ-μπίλντιν ακολουθώντας το δικό του δρόμο εξέλιξης, αναπτύσσεται τόσο γρήγορα, που χρειάζεται περισσότερο υποστήριξη παρά αυστηρή καθοδήγηση. Τό μπόρντ-μπίλντιν για τις γυναίκες αυτή τη στιγμή μοιάζει με ένα βαρύ φορτηγό, που τρέχει στον κατήφορο χωρίς φρένα και που μπορείς να το καθοδηγήσεις με προσοχή, αλλά όχι και να το σταματήσεις, ενώ κάθε υπερβολικό στρίψιμο του τιμονιού μπορεί να αποβεί μοιραίο.

Υπάρχει άλλος ένας καλός λόγος που δεν πρέπει να περιορίσουμε το γυναικείο μπόρντ-μπίλντιν σε πλαίσια αυστηρών κανονισμών. Είναι ικανοποιητικό να βλέπει κανείς τις γυναίκες μπόρντ-μπίλντερς να ξεπετάγονται από όλες τις χώρες του κόσμου. Αλλά είναι γεγονός ότι στις Ενωμένες Πολιτείες, την Ευρώπη, την Αφρική, τη Νότια Αμερική, τη Μέση Ανατολή, την Άπω Ανατολή και την Αυστραλία, συναντά κανείς μία μεγάλη ποικιλία ιδεολογιών και σημαντικές διαφορές στις αντιλήψεις για τον κοινωνικό ρόλο και τη θέση της γυναίκας.

Έτσι, γιά να επιτραπεί στο γυναικείο μπόρντ-μπίλντιν να αναπτυχθεί ελεύθερα μέσα σε τόσο διαφορετικές κουλτούρες, πρέπει οι κανονισμοί να είναι προσεκτικά επιλεγμένοι με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι κατάλληλοι και εφαρμόσιμοι σε όλες τις χώρες.

Αυτός είναι βασικά ο λόγος που πάντα επίμενα οι κανονισμοί για τις γυναίκες να κρατιούνται όσο πιο κοντά γίνεται σε αυτούς των αντρών. Ήδη υπάρχει διεθνής αντίληψη για το τί είναι το μπόρντ-μπίλντιν για τους άντρες. Αν χρησιμοποιήσουμε την αντίληψη αυτή σαν αφετηρία για την ανάπτυξη του γυναικείου μπόρντ-μπίλντιν, θα είναι πολύ πιο εύκολο να εξελιχθεί γρήγορα σε παγκόσμιο, φαινόμενο.

Μία επεξηγηματική παρατήρηση: όταν είπα ότι πρέπει να μεταχειριστούμε το γυναικείο μπόρντ-μπίλντιν παρόμοια με το αντρικό, μερικοί παραξήγησαν αυτό που εννοούσα. Κανείς μας δεν περιμένει ούτε επιθυμεί να δει γυναίκες, που να μοιάζουν σαν άντρες. Κάθε άλλο. Αλλά το αντρικό μπόρντ-μπίλντιν απαιτούσε πάντα οι συναγωνιζόμενοι να είναι μυώδεις και ταυτόχρονα και αισθητικά ωραίοι, και σε ένα σπορ, που ένας Φρανκ Ζέην μπορεί να νικήσει ένα Μάικ Μέντζερ ή ένα Ρότζερ Γουώκερ, είναι φανερό ότι μόνο η μυϊκή μάζα δεν είναι αρκετή για να κερδίσει κανείς το αντρικό πρωτάθλημα, και φυσικά ένας λόγος παραπάνω να ισχύει το ίδιο και για τις γυναίκες.

Το μπόρντ-μπίλντιν όμως πρέπει να έχει σαν πρωτεύοντα στόχο την ανάπτυξη των μυώνων ... για τί απλούστατα δεν υπάρχει τίποτα άλλο να αναπτύξει κανείς στο ανθρώπινο σώμα. Και φυσικά οι μπόρντ-μπίλντερς, άντρες ή γυναίκες, πρέπει βασικά να ελαττώσουν το πάχος στα σώματά τους ώστε να κάνουν εμφανή τη μυϊκή αυτή ανάπτυξη. Αλλά είναι φανερό ότι μια γυναίκα μπόρντ-μπίλντερ, που διαθέτει φυσική ομορφιά, και ταυτόχρονα έχει να επιδείξει ένα κάποιο επίπεδο μυϊκής ανάπτυξης, έχει ήδη ένα σημαντικό πλεονέκτημα, πράγμα που άλλωστε ως ένα βαθμό αληθεύει και για τους άντρες. Το να είναι ωραίοι σίγουρα δεν μείωσε την αξία του Στηβ Ρηβς, του Μπιλ Περλ, του Λάρρυ Σκωτ, του Άρνολντ Σβαρτζενέγκερ ή του Φρανκ Ζέην.

Τελειώνοντας θα ήθελα να ευχαριστήσω τον πρόεδρο της IFBB, Μπεν Γουάιντερ για τη συνεχή του υποστήριξη στο γυναικείο μπόρντ-μπίλντιν και τη συνεργασία του με την Ντόρις Μπαριλώ και τό Γυναικείο Συνέδριο. Καί θά ήθελα να ελπίζω ότι το μπόρντ-μπίλντιν για τις γυναίκες θα συνεχίσει να αναπτύσσεται με τον ίδιο ρυθμό και τα επόμενα χρόνια, ενώ θα γίνει κάθε προσπάθεια για την ένθαρυνση όλων των εθνών μελών της IFBB, από όλα τα μέρη του κόσμου για την ανάπτυξη του γυναικείου, μπόρντ-μπίλντιν.

Ευχαριστώ,

Μπίλ Ρόμπινς
Διευθυντής της IFBB της Λιέζον

ΝΕΑ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΠ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



ΜΑΒΙΚΑ - ΜΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΜΗΧΑΝΗ ΧΩΡΙΣ ΦΙΛΜ

Ύπό τó Δελτίο Πληροφοριών τής Ίαπωνικής Πρεσβείας στήν Άθήνα.

Ή όργανισμός Σόνου ανάπτυξε μία άκόμη ηλεκτρονική φωτογραφική μηχανή στήν όποία ένας μικρομαγνητικός δίσκος αντικαθιστά τό συνηθισμένο φίλμ. Οί έγχρωμες εικόνες που άποτυπώνονται στό δίσκο μπορούν νά προβληθούν άμέσως στήν όθόνη τηλεοράσεως καθώς καί νά έκτυπωθούν σέ χαρτί καί, διαφάνειες. Ή νέα φωτογραφική μηχανή τής Σόνου που όνομάστηκε Μαβίκα άπό τά άρχικά "μαγνητοσκοπική μηχανή" θά κυκλοφορήσει στήν άγορά σέ ένα ή δύο χρόνια.

Άπ' όταν άνακαλύφθηκε ή φωτογραφική μηχανή, πριν άπό 140 χρόνια ή φωτογραφία στηριζόταν άποκλειστικά στήν άποτύπωση εικόνων άπό τά χημικά άποτελέσματα του φωτός σέ ευαίσθητες έπαργυρωμένες επιφάνειες καθώς τά φίλμ. Ή Μαβίκα διατάραξε τήν καθιερωμένη διαδικασία: καταγράφει εικόνες σέ μαγνητικό δίσκο μέ ηλεκτρονικά μέσα, επιτρέποντας, στήν εικόνα νά επανεμφανισθεί σέ όθόνη βίντεο. Έτσι μπορεί νά θεωρηθεί σαν μία έκδοση του μαγνητοσκοπίου.

Ή Μαβίκα άποτελείται άπό μία φωτογραφική μηχανή ένα μικρομαγνητικό δίσκο που άντιστοιχεί στό φίλμ των συνηθισμένων μηχανών καί μία ειδική όμάδα επαναφοράς μέ τήν όποία οί εικόνες εμφανίζονται σέ τηλεοπτική όθόνη. Μία ειδική συσκευή γιά τήν έκτύπωση εικόνων καί διαφανειών είναι τώρα ύπό ανάπτυξη καί θά, έχει συμπληρωθεί μέχρις ότου ή Μαβίκα φτάσει στήν άγορά.

Ή Μαβίκα έχει τό μέγεθος μιας φωτογραφικής μηχανής ρεφλέξ των 35 χιλιοστών. Τό σώμα έχει πλάτος 13 εκ. ύψος 8.9 καί βάρος 5.3 εκ. Μαζί μέ τίς τρεις επαναφορτιζόμενες μπαταρίες νικελίου-καδμίου, ζυγίζει 800 γραμμάρια. Είναι έφοδιασμένη μέ τρεις έναλλασσόμενους φακούς ένα 25 χιλιοστών Φ 2.0 ένα των 50 χιλιοστών Φ 1.4 καί ένα των 16-64 χιλ. Φ 1.4 ζούμ.

Ή μικρομαγνητικός δίσκος τοποθετείται σέ ένα φυσίγγιο πλάτους 6, μήκους 5.4, πάχους 3 χιλ. που ζυγίζει 8 γραμ. Τό φυσίγγιο τοποθετείται στό πίσω κάλυμα τής μηχανής τό όποιο έκτινάζεται άνοικτό μέ τό πάτημα ενός κουμπιού. Οί εικόνες καταγράφονται μαγνητικά στόν δίσκο σέ μία όμóκεντρη, κυκλική διάταξη. Ένας δίσκος μπορεί νά καταγράψει 50 εικόνες.

Ή φωτογραφική μηχανή είναι έτοιμη προς χρήση μέ τό γύρισμα ενός κουμπιού καί μία λάμπα άνάβει στό άνω άριστερό μέρος του πλαισίου φωτογράφεως ενώ άκούγεται ένας βόμβος. Ένα φωτεινό βέλος που δείχνει προς τά κάτω ή προς τά πάνω σημαίνει ότι τό άνοιγμα χρειάζεται νά στενέψει ή διευρυνθεί άντίστοιχα. Ή φωτογράφος ρυθμίζει τό άνοιγμα μέχρις ότου εξαφανισθεί τό βέλος.

Μετά τή ρύθμιση του άνοιγματος ό φωτογράφος, ρυθμίζει καί τήν ταχύτητα αυτόματου περιελίξεως, που συνδέεται άμεσα μέ τό κουμπί λειτουργίας. Προς τό παρόν υπάρχουν 5 ταχύτητες που επιτρέπουν τήν λήψη 0.5, 1,2, 4 καί 10 εικόνων τό δευτερόλεπτο, παρ' όλο ότι είναι δυνατή ή αύξηση τού αριθμού, μέχρι 60 εικόνες τό δευτερόλεπτο. Τό σημερινό μοντέλο έχει μόνο μία ταχύτητα διαφράγματος ενός έξηκοστου του δευτερολέπτου. Τό μοντέλο που θά κυ-

κλοφορήσει στην αγορά θα έχει διάφορες ταχύτητες διαφράγματος είτε του μηχανικού ή του ηλεκτρονικού τύπου από 1)60 έως 1)2000 τό δευτερόλεπτο.

Μία συσκευή φορτίσεως, ένας ήμιαγωγός διαστάσεων ενός τετραγωνικού εκατοστού περίπου που φορτίζεται ανάλογα με την ένταση του φωτός, μετατρέπει την οπτική εικόνα που σχηματίζεται με τό φως που εισέρχεται μέσα από τον φακό της μηχανής σε ηλεκτρικά σήματα τα οποία καταγράφονται μαγνητικά μέσω μιας κεφαλής του δίσκου φορτίσεως. Η συσκευή αυτή περιέχει περίπου 280000 στιγμές ή στοιχειώδη εικόνας. Για σύγκριση ένα συνηθισμένο φιλμ περιέχει ένα εκατομμύριο περίπου άργυρών στοιχείων εικόνας ανά τετραγωνικό εκατοστό ή τέσσερις φορές περισσότερα από την Μαβίκα. Τουτό έχει σαν αποτέλεσμα μία ποιοτική τραχύτητα της εικόνας σε σύγκριση με την εικόνα συνηθισμένων φιλμ. Η ποιότητα της εικόνας της Μαβίκα είναι ικανοποιητική για προβολή σε τηλεοπτική οθόνη αλλά λέγεται ότι παρουσιάζει προβλήματα στην παραγωγή μόνιμων φωτογραφιών.

Επί πλέον, η σύγκριση ισχύει μόνον για την ασπρόμαυρη φωτογραφία. Για έγχρωμη, τό φιλμ πρέπει να περιέχει τρεις τύπους έγχρωμης πληροφόρησης για τα χρώματα κόκκινο, πράσινο και μπλέ. Τουτό σημαίνει ότι ο αριθμός των στοιχείων εικόνας σε μία έγχρωμη εικόνα με την Μαβίκα μειώνεται στο ένα τρίτο των 280.000 σε ασπρόμαυρη φωτογραφία. Αλλά η Σόνου λέει ότι θα κρατήσει την απώλεια των στοιχείων εικόνας στο μισό με την χρήση, ειδικής τεχνολογίας.

Όσον αφορά τον έκτυπη που παράγει μόνιμες φωτογραφίες, η Σόνου λέει μόνον ότι τώρα είναι υπό ανάπτυξη και αρνείται να εξηγήσει την τεχνολογία της συσκευής ή να δείξει μία φωτογραφία-δείγμα. Ο διευθυντής της Σόνου, Νομπουόσι Κιχάρα, ο οποίος έχει την ευθύνη για την ανάπτυξη της Μαβίκα λέει ότι χρησιμοποιείται ένας χάρτης ποιότητας για την έκτύπωση και ότι τα μέχρι τούδε πειράματα έχουν δώσει φωτογραφίες ύποφερτης ποιότητας.

Εάν η Μαβίκα μπορεί να παράγει φωτογραφίες, καλής ποιότητας ή διαδικασία με την οποία οι εικόνες καταγράφονται μαγνητικά θα είναι ιδιαίτερα σημαντική. Η διαδικασία αυτή θα απαλλάξει από τη χημική εμφάνιση και έκτύπωση του σκοτεινού θαλάμου και επιτρέπει την μεταβίβαση ηλεκτρονικά καταγραμμένων εικόνων σε μακρινά μέρη μέσω των τηλεφωνικών γραμμών. Τό σύστημα μαγνητικής καταγραφής καθιστά εύκολη την δημιουργία σύνθετων εικόνων και τον έλεγχο της αποχρώσεως. Τό σύστημα Μαβίκα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε έγχρωμη μηχανή βίντεο όταν συνδεθεί με μαγνητοσκόπιο. Με αντίγραφή των εικόνων σε μαγνητοσκόπιο είναι δυνατή ή δημιουργία λευκώματος βίντεο.

Τό μικρό μέγεθος του μικρομαγνητικού δίσκου, επιτρέπει την αρχιελοθέτηση ή ταχυδρομική αποστολή και δίσκοι που δέν έχουν χρησιμοποιηθεί πλήρως μπορούν να αφαιρεθούν και να ξαναχρησιμοποιηθούν άργότερα. Είναι δυνατό ακόμη τό σβύσιμο των καταγραμμένων εικόνων ώστε ο δίσκος να μπορεί να χρησιμοποιηθεί πολλές φορές, ή να φυλαχθεί επ'άοριστο. Προς τό παρόν ή τιμή της Μαβίκα έφοδιασμένης με στάνταρτ φακούς αναμένεται να είναι, 150.000 γιέν (περίπου 700 δολ.) ενώ ο δίσκος, θα πωλείται 600 γιέν (2.8 δολ.).

TELOS



Για τους φίλους του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ Αυτοκινήτου

Από τή Μ. MATSUMOTO

Η Ιαπωνική Βιομηχανία TOYΟ KOGYO, κατασκευάστρια των πασίγνωστων MAZDA παρουσίασε τελευταία στην Ιαπωνική αγορά τό νέο μοντέλλο της σειράς "COSMO", τό οποίο σε σχήμα "σφήνας" με έπαναφερόμενα τό μπροστινά φανάρια παρουσιάζει σε συνδυασμό με τό θαυμάσιο "στυλ" του ένα πολύ χαμηλό συντελεστή τριβής αέρος.

Τό νέο μοντέλλο "COSMO" με 2 πόρτες είναι έφωδιασμένο με μηχανή 0HC 2000 CC σε δύο τύπους: είτε με καρμπυρατέρ είτε με ηλεκτρονικό έγχυτή καυσίμου και με λεβιέ 5 ταχυτήτων ή αυτόματο με 3 ταχύτητες.

Διαστάσεις: μήκος 4,64m, πλάτος 1,69m, ύψος 1,34m. Δισκώφρενα και στους 4 τροχούς.

Πολύ σύντομα αναμένεται στην Ιαπωνική αγορά και τό νέο "COSMO" με 4 πόρτες και "ρόταρυ" μηχανή.

Masae Matsumoto

ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΜΥΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΔΥΝΑΜΗ



Από τον Νίκο Ραφτάκη
1 ντάν Σότοκαν Καράτε

Συνέχεια Τέταρτη:

Υπάρχει και ένας άλλος τρόπος, που εγώ προσωπικά συνηθίζω να εφαρμόζω για να με βοηθάει να ώθω τους μυώνες μου στην πλήρη εξάντληση (πάντα όπως λεπτομερέστατα έχει καθοριστεί αυτή). Είναι γνωστό ότι κατά την εκτέλεση μιας άσκησης που έπηρεάζει μία συγκεκριμένη μυϊκή ομάδα ή γωνία ή καλύτερα ή τροχιά πάνω στην οποία αναγκάζουμε τα κινούμενα μέλη να κινούνται έχει καθοριστική σημασία για τον τρόπο, που έπηρεάζεται αυτή ή έργαζόμενη μυϊκή ομάδα. Για παράδειγμα στις πιέσεις, επί πάγκου ή γωνία που σχηματίζουν τα μπράτσα με τό σώμα κατά τις έπαναλήψεις, καθορίζει ποιά περιοχή του μείζονα θωρακικού θα έργάζεται σκληρότερα και κατά συνέπεια θα έπηρεάζεται περισσότερο. Αν λοιπόν όταν πλησιάζουμε τό δριο κόπωσης αλλάξουμε τη θέση των άγκωνων μας, θα δούμε άμέσως ότι θα μπορούσαμε να συνεχίσουμε με μεγαλύτερη εύκολία. Βέβαια ή διαφορά είναι πολύ μικρή και μπορεί να μάς προσθέσει τό πολύ μέχρι μία έπαναληψη, αλλά για τό σκοπό μας, όταν δουλεύουμε κοντά στα όρια της εξάντλησης, ή διαφορά αυτή έχει πολύ μεγάλη σημασία. Επιπλέον με τον τρόπο αυτό καλύπτουμε ολόκληρη τη μάζα του έργαζόμενου μύωνα. Μάλιστα θα παρατηρήσουμε ότι με τον τρόπο αυτό παρατείνουμε και την άντοχή των μικρότερων μυώνων-συνδέσμων που συνεργάζονται σε κάθε άσκηση.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι οι πλάγιες εκτάσεις αλτήρων για την πλάγια κεφαλή των δελτοειδών όπου έχουμε δύο δυνατές αλλαγές. Πρώτον τό κατέβασμα των αλτήρων να γίνεται μπροστά στο σώμα ή πίσω στην πλάτη και δεύτερον ή ράχη της γροθιάς μας να κοιτάει προς τα πάνω ή προς τα πίσω. Αλλάζοντας έτσι τις κινήσεις κατά τις τελευταίες έπαναλήψεις βοηθάμε τους δελτοειδείς μας να έργαστούν κοντύτερα στην πλήρη εξάντληση και πληρότερα. Στο θέμα αυτό θα έπανέλθουμε και άργότερα, κυρίως για τό πώς θα δένει ή εφαρμογή της άρχής αυτής σε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης ολόκληρου του κορμού και πώς σ' αυτό πρέπει να αντιμετωπίζεται τό πρόβλημα των αδύναμων συνδέσμων.

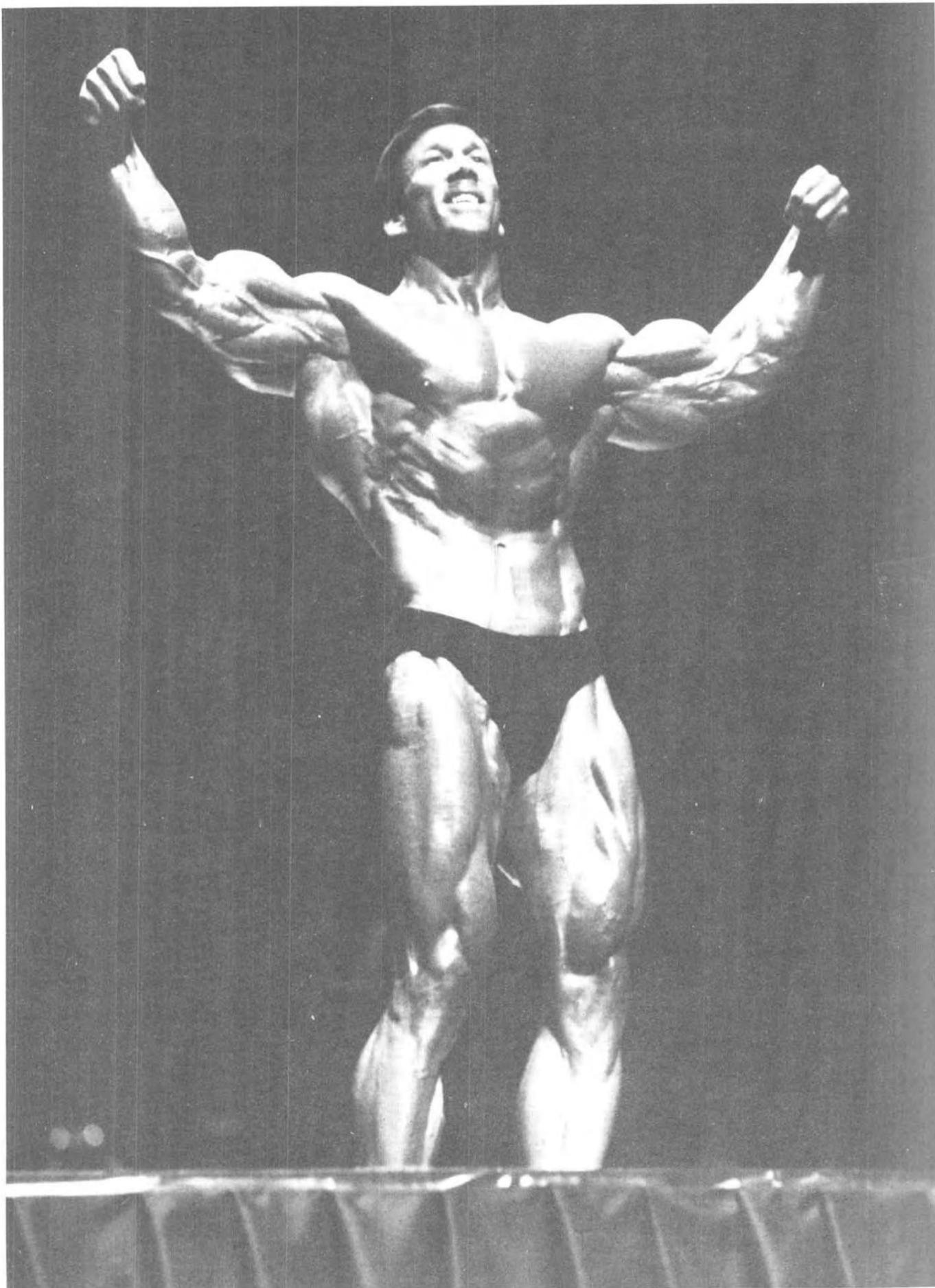
Πρίν προχωρήσουμε παρακάτω, θα ήταν καλό να έπναλάβουμε συνοπτικά τα βασικά συμπεράσματα από τα παραπάνω και τα σημεία στα οποία πρέπει να έπιμείνουμε.

— Η ανάπτυξη της δύναμης επιτυγχάνεται μόνο με άσκήσεις μεγίστης έντασης.

— Η μέγιστη ένταση στις άσκήσεις εξασφαλίζεται με την εκτέλεση των έπαναλήψεων άργά έτσι ώστε κάθε μία να διαρκεί 7:10 λεπτά σε σύνολο ενός μόνο σέτ, αλλά μέχρι τελείας εξάντλησης του έργαζόμενου μύωνα.

— Η τέλεια αυτή εξάντληση πρέπει να καλύπτει και τα τρία έπιπεδα μυϊκής δύναμης, δηλαδή κατά αύξουσα σειρά δυνατοτήτων, τό θετικό, τό στατικό και τό άρνητικό. Ενώ κατά την εκτέλεση των έπαναλήψεων πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στη άρνητική κίνηση εκτελώντας αυτή σε διπλάσιο χρόνο από τη θετική.

— Τα προγράμματα μεγίστης έντασης πρέπει να είναι πολύ σύντομα. Είναι άδύνατο να κάνουμε ταυτόχρονα άσκήσεις μεγίστης έντασης και μεγάλη ποσότητα άσκήσεων.



Ο Μπόυερ Κόη, ένας από τους πιό διάσημους επαγγελματίες μόντυ-μπλντερς της Αμερικής.

Μέ κάποιο τρόπο που ακόμη δεν έχει ξεκαθαριστεί απόλυτα οι ασκήσεις μεγίστης έντασης επιδρούν σε ολόκληρο το σύστημα, φέρνοντας αποτελέσματα, που είναι αδύνατον να επιτευχθούν με εργασία χαμηλής έντασης. "Αν τώρα η εργασία μεγίστης έντασης συνοδεύεται από την απαραίτητη περίοδο ανάπαυσης, τότε η αύξηση της μυϊκής μάζας και της δύναμης θα είναι πρωτοφανής.

Πολλοί αθλητές κάνουν το σφάλμα να εκτελούν, πολύ μεγάλα ποσά εργασίας, πολλές διαφορετικές ασκήσεις, πολλά σέτ ασκήσεων και γενικά πολλές προπονήσεις μέσα σε ένα δοσμένο χρονικό διάστημα. Όταν εκτελείται υπερβολική εργασία ή ολοκληρωτική ανάπλαση των μυών είναι αδύνατη ανάμεσα σε δύο διαδοχικές προπονήσεις και η επίτευξη πραγματικά μεγίστης έντασης στις ασκήσεις, γίνεται το ίδιο αδύνατη.

Μπορείτε να κάνετε το ένα ή το άλλο, αλλά ποτέ και τα δύο. Μπορείτε να προπονηθείτε με μεγάλη ένταση σε σύντομη και ακανόνιστη βάση με πολύ καλά αποτελέσματα ή να κάνετε μεγάλες προπονήσεις, χαμηλής έντασης σε τακτά χρονικά διαστήματα με πολύ φτωχά αποτελέσματα.

Σπάνια να εκτελείτε περισσότερα από ένα σέτ κάθε άσκηση στην ίδια προπόνηση. Μια προπόνηση, μεγίστης έντασης όπου πληροούνται με ακρίβεια οι προϋποθέσεις που περιγράφηκαν προηγουμένως, δεν πρέπει ποτέ να ξεπερνάει σε διάρκεια τα 30 λεπτά.

"Όταν γίνουν κατανοητές οι βασικές απαιτήσεις ενός παραγωγικού είδους προπόνησης μεγάλης έντασης, τότε είναι δυνατόν να επιλεχθούν οι καλύτερες ασκήσεις, που θα αποτελούν την προπόνηση για το σκοπό αυτό. Στις περισσότερες περιπτώσεις μέσα σε μία προπόνηση δεν πρέπει να εκτελούνται πάνω από 12 ασκήσεις (4-6 για το κάτω μέρος του σώματος και 6-8 για το πάνω μέρος). "Αν σε κάθε μία από τις ασκήσεις "τά δώσετε όλα" δεν θα θέλετε να επαναλάβετε το σέτ μιας άσκησης. Στην πραγματικότητα το σώμα δεν πρέπει να μπορεί να αντέξει ένα δεύτερο σέτ.

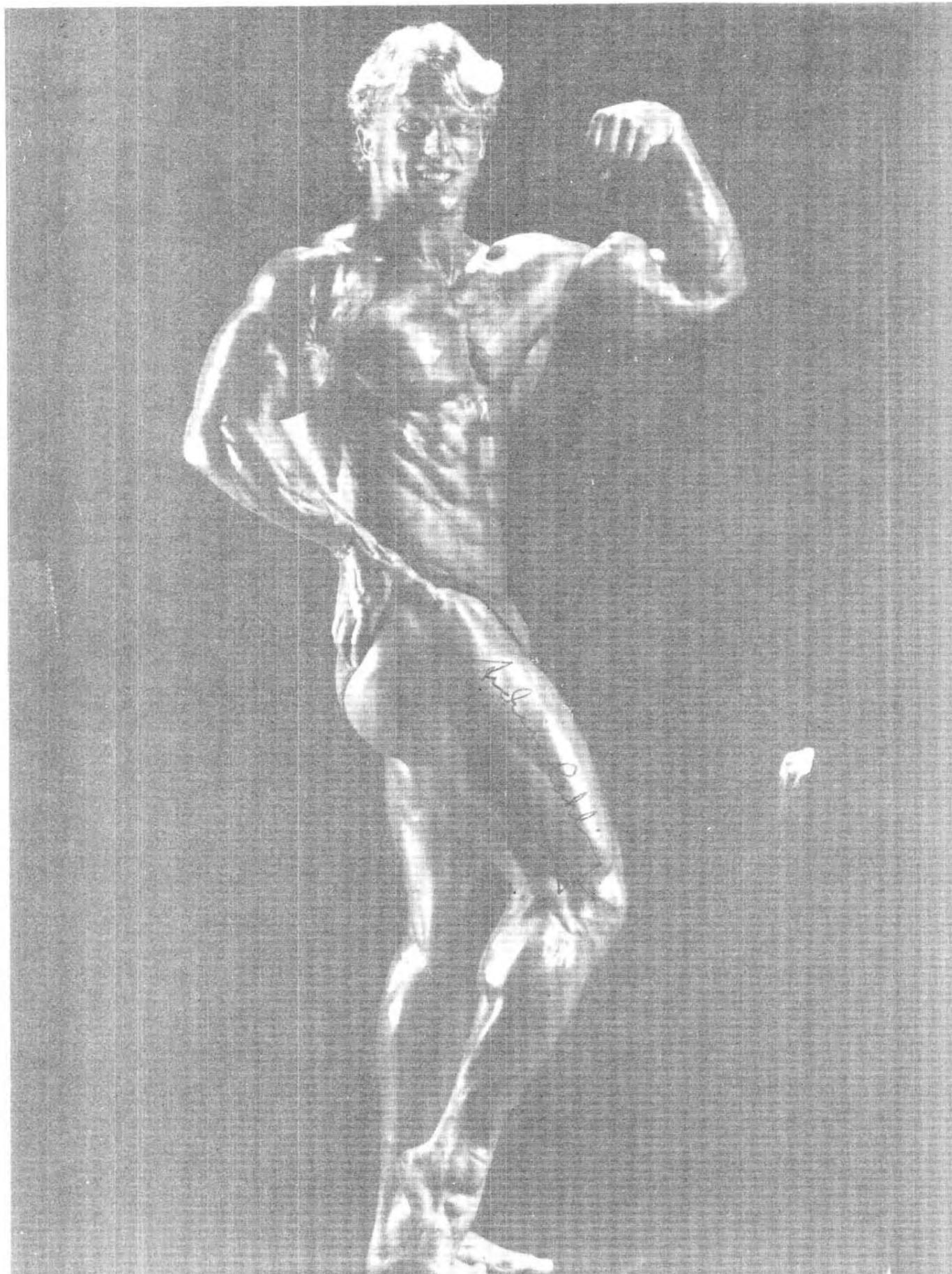
"Ένα σέτ 10 επαναλήψεων, που γίνεται με τον σωστό τρόπο (δύο δευτερόλεπτα για τη θετική κίνηση και τέσσερα για την αρνητική), πρέπει να ολοκληρώνεται μέσα σε ένα λεπτό. Αφήνοντας το άλλο ένα λεπτό ανάπαυσης μεταξύ δύο διαδοχικών ασκήσεων, οι περισσότεροι αθλητές μπορούν να τελειώσουν ένα πρόγραμμα 12 ασκήσεων μέσα σε λιγότερο από 25 λεπτά. Μάλιστα όσο ένας αθλητής αναπτύσσεται και προοδεύει, ο χρόνος μεταξύ των ασκήσεων πρέπει να μειώνεται, ως εκ τούτου είναι έφικτο για ένα προχωρημένο αθλητή να ολοκληρώσει ένα παρόμοιο πρόγραμμα 12 ασκήσεων, μέσα σε 15 λεπτά. Μια προπόνηση που γίνεται με τον τρόπο αυτό όχι μόνο θα έχει σαν αποτέλεσμα αύξηση της μυϊκής μάζας & δύναμης, αλλά επίσης και ένα υψηλό βαθμό καρδιοαναπνευστικής αντοχής (δεν πρέπει να συγχέεται με τη μυϊκή αντοχή). Πρέπει να μεσολαβούν τουλάχιστον, 48 ώρες μεταξύ δύο προπονήσεων μεγίστης έντασης, αλλά όχι παραπάνω από 96 ώρες.

Οι ασκήσεις μεγάλης έντασης προκαλούν μέσα στους μυώνες σύμπλοκες χημικές αντιδράσεις. Μέ το χρόνο, ο οργανισμός θα αντιδράσει κάνοντας ορισμένα μυϊκά κύτταρα να γίνουν μεγαλύτερα και δυνατότερα. "Έτσι ενώ μέν οι ασκήσεις μεγάλης έντασης, είναι εκείνες που θα διεγείρουν το μηχανισμό ανάπτυξης των μυώνων, στους μυώνες αυτούς πρέπει να δοθεί ο χρόνος να αναπτυχθούν.

"Ερευνες έδειξαν ότι πράγματι, μεταξύ δύο διαδοχικών προπονήσεων πρέπει να μεσολαβούν 48 ώρες. Σε μερικές περιπτώσεις μάλιστα, όταν εξαιρετικά δυνατοί αθλητές γυμνάζονται με τον τρόπο αυτό, απαιτείται περισσότερος χρόνος μεταξύ των προπονήσεων (72 έως 96 ώρες). Από την άλλη πάλι μεριά η δύναμη και η μυϊκή μάζα αρχίζουν να μειώνονται (α τροφία) μετά από 96 ώρες φυσιολογικής δραστηριότητας.

"Ένα πρόγραμμα προπόνησης μέρα παρά μέρα, 3 φορές την εβδομάδα, φαίνεται να παρέχει στο σώμα την απαραίτητη ακανόνιστη στις ασκήσεις. Το ανθρώπινο σώμα μπορεί εύκολα και γρήγορα να προσαρμοστεί σχεδόν σε κάθε μορφή δραστηριότητας και άπαξ και γίνει κάτι τέτοιο, η επανάληψη αυτής της δραστηριότητας δεν θα μπορεί πια να διεγείρει καμιά ανάπτυξη. "Έτσι είναι σημαντικό να δίνουμε, στις προπονήσεις μας την απαραίτητη αλλαγή & ποικιλία. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με αρκετούς διαφορετικούς τρόπους: (1) το βάρος και οι επαναλήψεις πρέπει να αλλάζουν από προπόνηση σε προπόνηση, (2) οι ασκήσεις πρέπει να αλλάζουν ή να εναλλάσσονται ή να εκτελούνται κάθε φορά με λίγο διαφορετικό τρόπο και με διαφορετική σειρά και (3) οι μέρες της προπόνησης πρέπει να αλλάζουν. Για παράδειγμα, η πρώτη προπόνηση γίνεται τη Δευτέρα ή δεύτερη την Τετάρτη και η τρίτη την Παρασκευή. "Έτσι την Κυριακή που το σώμα αναμένει να συνεχιστεί αυτός ο ρυθμός των ανά 48 ώρες προπονήσεων και είναι προετοιμασμένο για την τέταρτη προπόνηση, αυτή δεν γίνεται τότε, αλλά πάλι την Δευτέρα της επόμενης εβδομάδας, όταν το σώμα ούτε τη περιμένει, ούτε είναι προετοιμασμένο για αυτή. Αυτή ή αλλαγή των ημερών μπορεί να γίνει ανάμεσα σε οποιαδήποτε μέρα της εβδομάδας και έτσι το σώμα, δεν αφήνεται να πέσει στη συνήθεια των τακτών διαδοχικών προπονήσεων.

"Ένας προχωρημένος αθλητής δεν χρειάζεται περισσότερη προπόνηση από έναν αρχάριο, αλλά αντίθετα χρειάζεται σκληρότερη εξάσκηση και σε πολλές περιπτώσεις λιγώτερη. Οι αρχάριοι συνήθως δείχνουν ταχύ ρυθμό ανάπτυξης κάτω από οποιοδήποτε τύπο προπόνησης εστω και αν εκτελούν πολλά σέτ των περισσότερων από 12 επαναλήψεων σε κάθε προπόνηση. Είναι ικανοί να προοδεύουν μ' αυτόν τον τρόπο (για λίγο τουλάχιστον), γιατί απλούστατα δεν είναι ούτε αρκετά ικανοί, ούτε αρκετά δυνατοί για να εξαντλούν στην προπόνηση όλες τις δυνατότητές τους. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που σε αντίθεση ο προχωρημένος αθλητής πρέπει να μειώσει, το σύνολο των ασκήσεων που εκτελεί και τον αριθμό



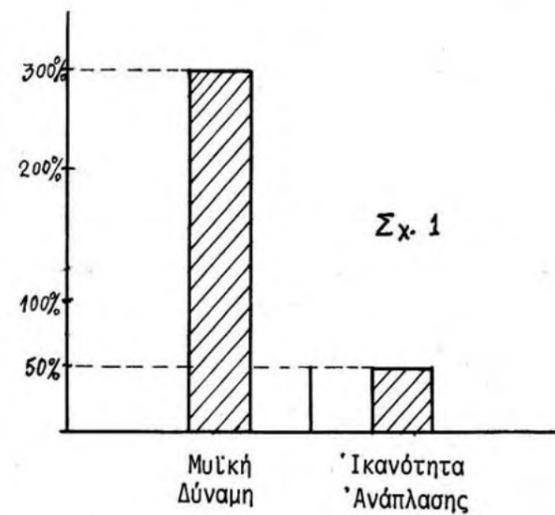
Ο Άντρεά Κώλιν ένας επίσης διάσημος επαγγελματίας μποντυ-μπλάντερ.

μό των επαναλήψεων και να αυξήσει την ένταση της προπόνησης. Μπορεί την Δευτέρα να γυμνάζεται σκληρά, την Τετάρτη με μέτρια ένταση και τη Παρασκευή πάλι σκληρά. Το πρόγραμμα της Τετάρτης δε θα διεγείρει την ανάπτυξη αλλά εμποδίζοντας τους μυώνες να ατροφήσουν παρέχει ταυτόχρονα το χρόνο για να επιτευχθεί σημαντική ανάπτυξη των ικανοτήτων του αθλητή.

Επειδή οι περισσότεροι αθλητές που ενδιαφέρονται για προπονήσεις δύναμης βρίσκονται συνήθως σε μεσαία επίπεδα, θα έχουν σημαντική πρόοδο με τρεις προπονήσεις μεγίστης έντασης την εβδομάδα. Εάν η πρόοδός τους με τον τρόπο αυτό επιβραδυνθεί πρέπει ή να μειώσουν τον αριθμό των προπονήσεων από τρεις σε δύο την εβδομάδα ή να μειώσουν τον όγκο των ασκήσεων σε κάθε προπόνηση. Δεν πρέπει ποτέ ο δυνατότερος και ο πιο προχωρημένος αθλητής να εκτελεί απεπαιστωμένα σέτ & πάνω από 12 διαφορετικές ασκήσεις σε κάθε προπόνηση.

Μερικοί φυσιολόγοι υποστηρίζουν ότι ο τυπικός αγύμναστος άντρας έχει την δυνατότητα να αναπτύξει την μυϊκή του δύναμη περίπου κατά τριακόσια τοις εκατό (300%). Στην πραγματικότητα όμως οι περισσότεροι άντρες σπάνια κατορθώνουν έστω και να διπλασιάσουν την δύναμή τους. Αυτό συμβαίνει διότι δεν αντιλαμβάνονται ένα βασικότατο παράγοντα, στην ανάπτυξη της δύναμης... έναν παράγοντα που λέγεται ικανότητα "ανάπλασης".

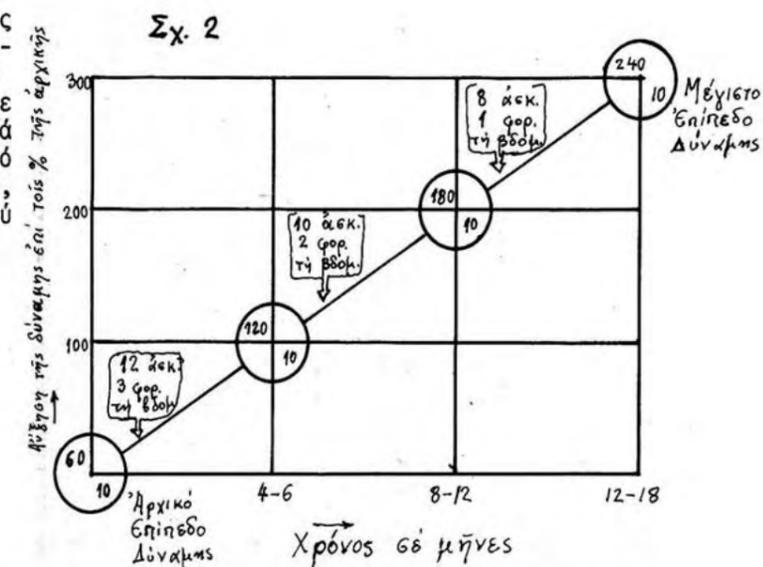
Συγκριτική επί τοις εκατό ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης και της ικανότητας ανάπλασης των μυώνων.



Ενώ λοιπόν ο τυπικός άντρας έχει την ικανότητα να αναπτύξει την δύναμή του κατά τριακόσια τοις εκατό (300%) μπορεί να αναπτύξει την ικανότητά του για ανάπτυξη μόνο κατά πενήντα τοις εκατό (50%). Με άλλες λέξεις όσο πιο δυνατός γίνεται τόσο λιγότερη προπόνηση για δύναμη πρέπει να κάνει.

Η αλήθεια όμως είναι ότι οι περισσότεροι αθλητές κάνουν ακριβώς το αντίθετο: όσο πιο δυνατοί γίνονται τόσο πιο πολύ γυμνάζονται. Έτσι ενώ φτάνουν σ' ένα επίπεδο δύναμης και συνεχίζουν, να διεγείρουν την ανάπτυξη των μυώνων τους.. δεν επιτρέπουν στους μυώνες τους να αναπαυθούν.

Αρχικά σχεδόν κάθε τύπος προπόνησης για δύναμη ακόμα και αν γίνεται λάθος θα έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της δύναμης για αρκετούς μήνες αλλά και μόνο γιατί οι μυώνες τώρα εργάζονται σκληρότερα απ' ό,τι συνήθιζαν να εργάζονται. Υπάρχει όμως μια μεγάλη διαφορά στον όγκο στην ικανότητα ανάπτυξης του επιπέδου των 60 κιλών & του επιπέδου των 120 κιλών. Προοδεύοντας από το ένα επίπεδο στο άλλο πρέπει να εκτελείτε περίπου 12 ασκήσεις κάθε δεύτερη μέρα. Όταν όμως φτάσετε το επίπεδο των 120 κιλών τότε δεν θα μπορείτε πια



*Οι αριθμοί στους κύκλους δείχνουν ένα υποθετικό βάρος σε κιλά με το οποίο εκτελούνται 10 επαναλήψεις σε 10 βασικές ασκήσεις.

να συνεχίσετε με τον ίδιο τρόπο, διότι ενώ μέν η δύναμή σας έχει διπλασιαστεί ή ικανότητα ανάπλασης των μυώνων έχει αυξηθεί μόνο κατά είκοσι τοις εκατό (20%), με αποτέλεσμα το χρονικό διάστημα των 48 ωρών ανάμεσα στις προπονήσεις να μην είναι αρκετό. Για να προχωρήσετε λοιπόν στο επίπεδο έστω των 180 κιλών πρέπει να γυμνάζεστε λιγότερο, δηλαδή να μειώσετε τις ασκήσεις από 12 σε 10 και μόνο οι δύο από τις τρεις εβδομαδιαίες προπονήσεις να είναι προπονήσεις μεγίστης έντασης, έτσι ώστε τώρα να μεσολαβούν 96 ώρες.

Κατά τον ίδιο τρόπο ο χειρισμός μεγαλύτερης αντίστασης στα προγράμματά μας και κατά συνέπεια η αύξηση της έντασης της προπόνησής μας πρέπει να συνεχίζεται και την ανάλογη μείωση του ποσού εργασίας και των διαλειμάτων ανάπαυσης μεταξύ δύο διαδοχικών προπονήσεων μεγίστης έντασης.

Συνέχεια στο επόμενο

**ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ-ΑΓΩΝΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
ΟΠΩΣ ΜΑΣ ΤΙΣ ΣΤΕΛΝΟΥΝ
ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ ΑΠΟ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ

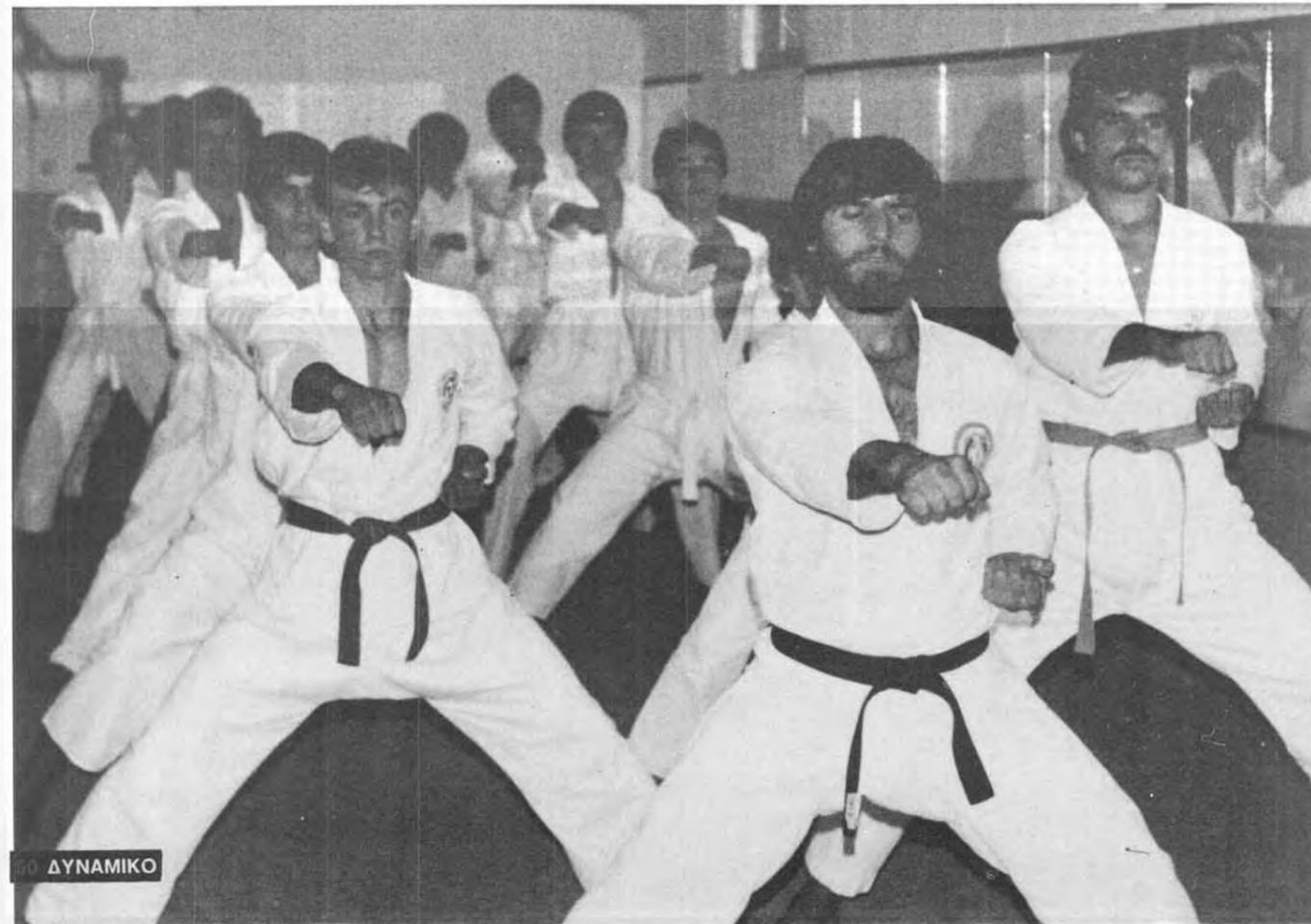
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ ΑΡΤΑΣ
ΚΡΥΣΤΑΛΛΗ 5 - ΑΡΤΑ - ΤΗΛ.28.030

Άρτα τῆ 14-11-81

Ἀθλητικές δραστηριότητες τοῦ Συλλόγου Τ.Κ.Δ.Ἀρ-
τας.

Τό Σάββατο 14 Νοεμβρίου 1981 ὁ Ἀθλητικός Σύλ-
λογος Τ.Κ.Δ Ἀρτας ὑπό τήν ἐποπτεία τοῦ ἐκπαι-
δευτοῦ του κου Ἀπ.Πάνου, 2 Dan Ι.Τ.Φ, πραγματο-
ποίησε ἐξετάσεις προαγωγῆς σέ ζώνες σέ ἕνα ἀπό τά
γκρούπ τοῦ δευτέρου τμήματος τῆς Σχολῆς.

↓ Στιγμιότυπο ἀπό προπόνηση πρὶν ἀπό τίς
ἐξετάσεις στόν Σύλλογο ΤΚΝ Ἀρτας τῆς 14-11-
81 μέ ἐκπαιδευτή τόν Ἀπόστολο Πάνου, 2ντάν
ΤΚΝ ΙΤΦ.



Γιά ὅλους τοὺς Συλλόγους καί τίς Σχο-
λές: Στείλτε μας νέα καί φωτογραφίες γιά
τίς δραστηριότητές σας. Εὐχαρίστως θά τά
δημοσιεύουμε πάντα μέσα στά λογικά πλαίσια.

Στό Γυμναστήριο τοῦ συλλόγου, πού βρίσκεται,
στήν ὁδὸ Κρυστάλλη 5 παρέστησαν οἱ ἄθλητές ἐξετα-
ζόμενοι καί μή, καθώς καί οἱ γονεῖς τῶν περισσο-
τέρων ἐξ αὐτῶν. Οἱ ἐξετάσεις ἄρχισαν στίς 8 τόβρά
δυ, καί οἱ ἐξεταζόμενοι ἐκτέλεσαν Hionsg, Ἀσκή-
σεις ἀντιπάλου, χτυπήματα χεριῶν-ποδιῶν καί τεχ-
νικές ὑπό τήν ἐπίβλεψη πάντα τοῦ δασκάλου των. Ἐ-
πακολούθησε ἀπό τόν ἴδιο τόν δάσκαλο πρὸς τοὺς μα-
θητάς του, τό θεωρητικό μέρος τοῦ Τ.Κ.Δ. κατὰ τό
ὅποιο ὁ δάσκαλος ἔδωσε στοὺς νέους καί παλιούς
μαθητάς τήν φιλοσοφία τοῦ Τ.Κ.Δ. ὡς ἀθλήματος καί
πνευματικῆς καλλιέργειας.

Οἱ μαθητές δείχνοντας ὅτι ζοῦνε τό ἀθλημα ἐ-
κτέλεσαν δυναμικά τίς Hionsg, τίς ἀσκήσεις ἀντιπά-
ου, καί οἱ ἀνώτερες ζώνες τοῦ γκρούπ ἔσπασαν θε-
ματικά ξύλα μέ τό πόδι δείχνοντας ἀκόμα μιὰ φο-
ρά τή δυναμικότητα καί τήν ἀκρίβεια.

Στό τέλος τῶν ἐξετάσεων ὁ ἴδιος ὁ δάσκαλος ἔ-
κανε ἐπίδειξη πρὸς τοὺς μαθητές, δείχνοντας τήν ἀ-



↑ Ἀπό τίς πρόσφατες ἐξετάσεις στόν Σύλ-
λογο ΤΚΝ τῆς Ἀρτας στίς 14-11-81. Ὁ Θεμι-
στοκλῆς Λάιος, 6 κούπ, σπάζει μέ χτύπημα γι-
ὀπ-τσάκι σανίδα.

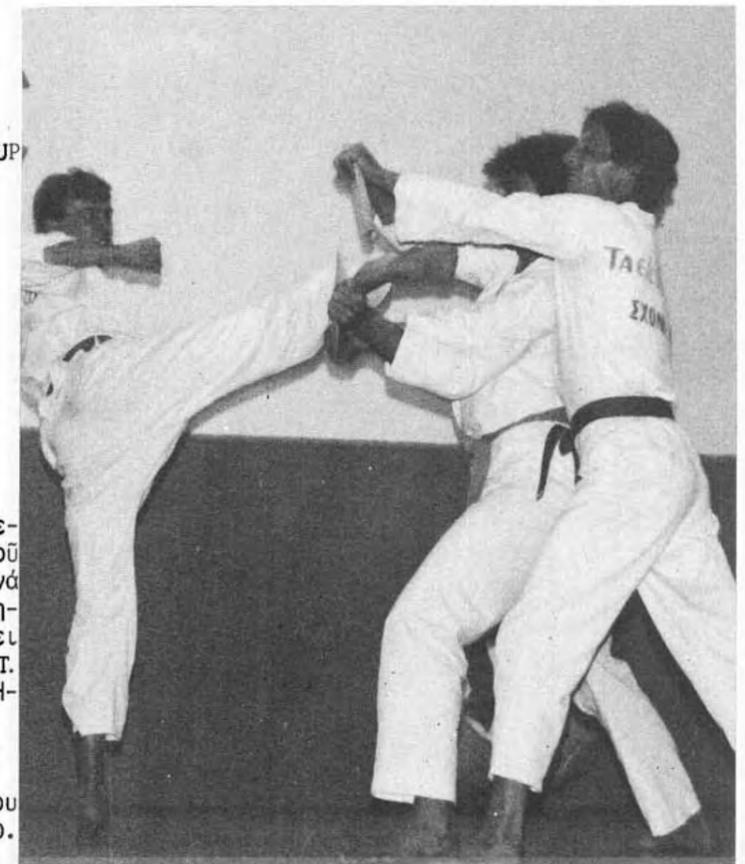
↓ Ἀπό τίς ἐξετάσεις ΤΚΝ στό Σύλλογο Ἀρ-
τας, 14-11-81, ὁ Γιώργος Καλύβας, 4 κούπ, σπάζει μέ τόλιο-τσάκι σανίδα.

κρίβεια καί τήν ἀρμονικότητα τῶν κινήσεων.
Τά ἀποτελέσματα τῶν ἐξετάσεων ἦταν:

Ὄνοματεπώνυμο	Ἀπό ΚΥΡ	Σέ ΚΥΡ
1) Καλύβας Γεώργιος	5	4
2) Δρούγας Βασίλειος	8	5
3) Παπούλιας Χρήστος	8	6
4) Λάιος Θεμιστοκλῆς	8	6
5) Μήτσιος Βασίλειος	10	8
6) Παπαθανασίου Κων/νος	10	8
7) Μαλισόβας Ἀρης	10	8
8) Σαλαμούρας Λάμπρος	10	8
9) Κίκης Ἀθανάσιος	10	8
10) Μπλέτσος Νίκος	10	8
11) Καστανάσας Ἀγγελος	10	8

Ὁ Ἀθλητικός Σύλλογος Τ.Κ.Δ. Ἀρτας ἐργάζε-
ται πυρετωδῶς ὄχι μόνο μέσα στό Γυμναστήριο τοῦ
Συλλόγου ἀλλά καί μέ ὑπαίθριες προπονήσεις γιά νά
ἐκπληρώσει τόν σκοπό του νά βγάλει καλοῦς ἄθλη-
τές καί γιατί ὄχι, καί πρωταθλητές. Οἱ προσπάθει-
ες τοῦ Δασκάλου ἐντείνονται γιά νά μπορέσει τό Τ.
Κ.Δ. νά ἀκουστεῖ μέσα ἀπό τήν Ἀρτα σ' ὅλη τήν Ἠ-
πειρο καί τήν Ἑλλάδα.

Μετά τιμῆς
Ἀπόστολος Πάνου
Ἐκπαιδευτής Τ.Κ.Δ.
Ἀρτα



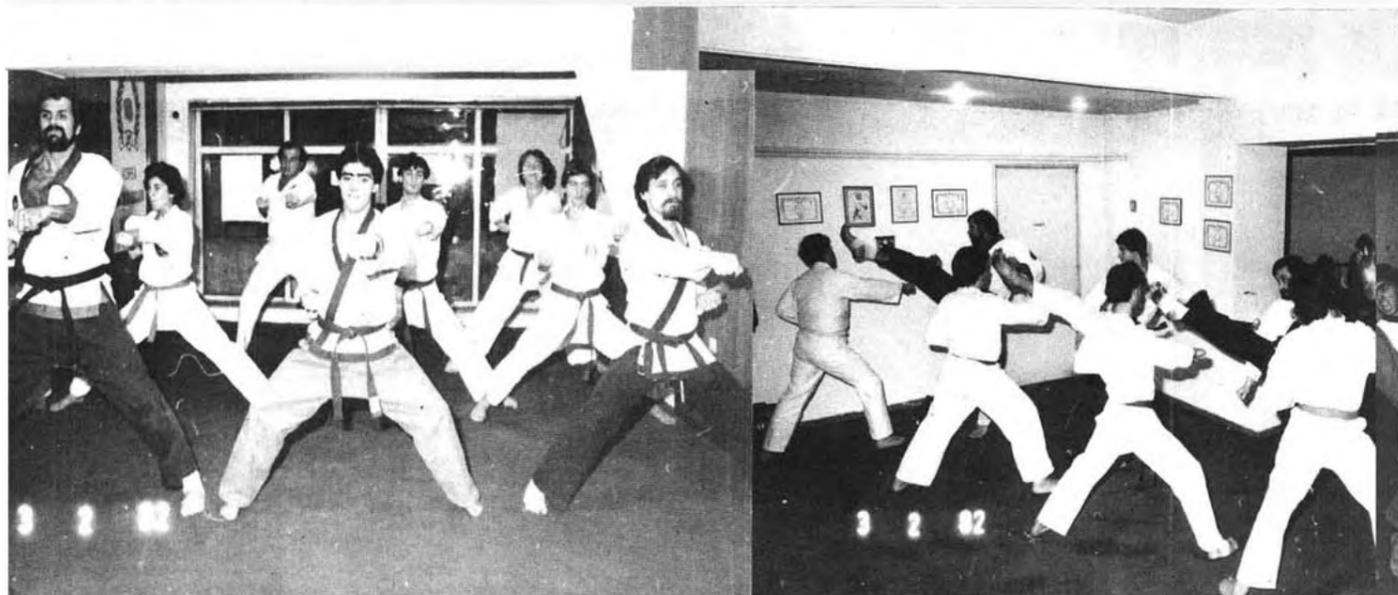


ΦΕΒ 1981. - Παναγιυπτιακοί Τζοϋντο: Τό ΔΥΝΑΜΙΚΟ κυκλοφορεί σέ όλo τόν κόσμο. Στή φωτογραφία μας φαίνεται ό Πρόεδρος τής Αίγυπτιακής Όμοσπονδίας Τζοϋντο κύριος Σάουκι Σαφίκ (κρατάει τό "Δ") καί ό γνωστός σας Έλληνοαιγύπτιος Τόνυ Άχάντ, 1 ντάν από τήν Αίγυπτιακή Όμοσπονδία, πού προπονεϊ τό Τμήμα Τζοϋντο τοϋ Κολοσσού Ρόδου.

Στόν Άθλητικό Όμιλο Παραδείσου Άμαρουσίου γίνεται αϋτούς τούς μήνες μιά καλή προσπάθεια από πολλά νέα παιδιά στό τζοϋντο. Τό τμήμα τζοϋντο προπονεϊ ό Νίκος Χεκίμογλου, 2 ντάν από τό Κόντοκαν. Στίς φωτογραφίες μας στιγμιότυπα από τήν προπόνηση.

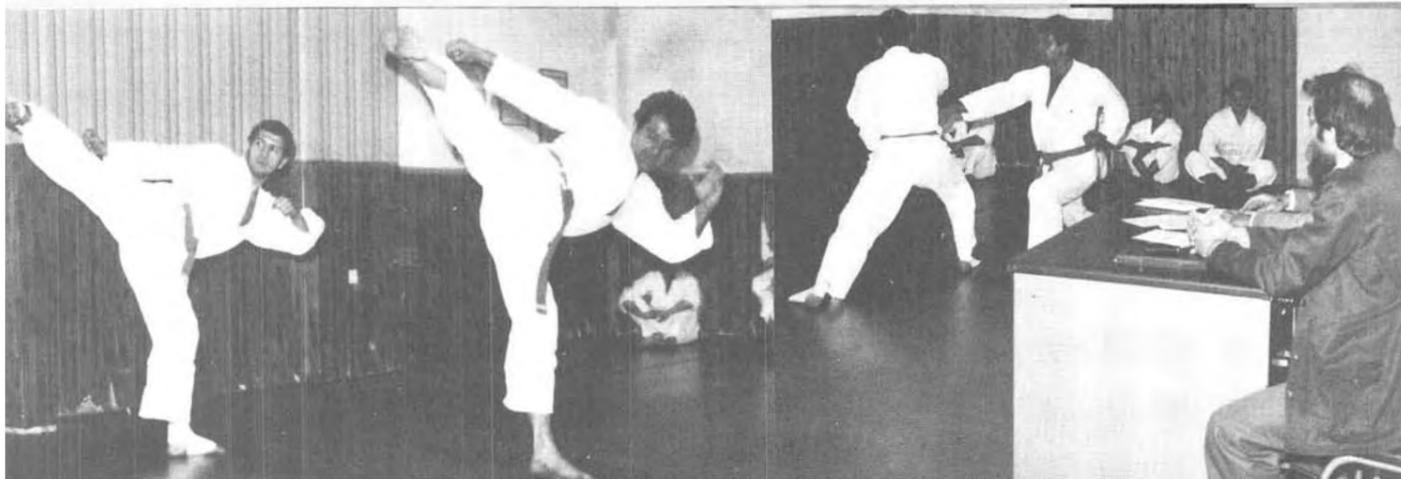
Μιά νέα σχολή Τάνγκ-σου-ντό άρχισε προπονήσεις στήν Πατησίων 177 (πάνω από τό ABC). Προπονοϋν ό Τάσος Μεταξάς, 2 ντάν καί Άντι πρόεδρος τής Πανευρωπαϊκής Όμοσπονδίας ΤΣΝ, καί ό Λευτέρης Συνοδινός, 1 ντάν. Άπό πρόσφατες έπιδειξεις είναι καί τά στιγμιότυπα, πού άκολουθοϋν.

Άπό άριστερά: Τάσος Μεταξάς, Λευτέρης Συνοδινός, Κώστας Εϋαγγελόπουλος, Σοφιανός Άσκητής. Κάτω από άριστερά: Σπύρος Βέλλιος, Γιάννης Κακαράκης, Θανάσης Τάσιος, Νίκος Άσκητής.





Στις 12 ΔΕΚ 1981 στη Σχολή του Χρήστου Παύλου (SHOTOKAN KARATE-DO, Έμπεδοκλέους 90, Παγκράτι, τηλ. 7517682) έγιναν εξετάσεις προαγωγών σέ κύου με την επίβλεψη του δασκάλου του κ.Τ. Όσάκε, 4 ντάν JKA.
 Τό 8ο κύου πήραν οί: Ρωμανός Άγγελος, Διαμαντόπουλος Άθ. καί Daniel Hill.
 Τό 7ο κύου πήραν οί: Παπαδάτος Νικόλαος καί Παπαζογλάκης Κων/νος.
 Τό 6ο κύου πήρε ό: Κυρκόπουλος Χρήστος.
 Τό 5ο κύου πήραν οί: Άρβανίτης Άθ. καί Τσιόγκας Ιωάννης, καί
 Τό 3ο κύου πήρε ή Zarin Rose.
 Στις φωτογραφίες μας στιγμιότυπα από τίς εξετάσεις.



Βόλος, Ίανουάριος 1981

Άγαπητέ Κύριε Περισίδη,
 Όνομάζομαι Κοσμίδης Γεώργιος, εκπαιδευτής, της Σχολής KYOKUSHINKAI του Βόλου. Είμαι στρατιωτικός καί έδω καί 7 χρόνια, παράλληλα μέ την ύπηρεσία, τίς ελεύθερες ώρες άσχολοΰμαι μέ τό KARATE.

Τό KARATE τό πρωτοξεκίνησα στην Άθήνα τό 1973, συνέχισα στόν Βόλο καί τό 1976 γνώρισα τόν Sempai Stephen Joons, 2 ντάν, μέ τόν όποϊον καί άρχισα τό KYOKUSHINKAI μέχρι τό 1977. Έτσι μέ τή δημιουργία της νέας Σχολής του Sensei Σέλγουϊν, 3 ντάν, συνέχισα τό KYOKUSHINKAI. Τή φορά αυτή όμως στό πλευρό του sensei γνώρισα τό full contact καί ή μέθοδος προπονήσεώς μου είχε αλλάξει ριζικά. Τό Αύγουστο του 1980 κατόπιν προτροπής του έδωσα έξετάσεις καί μου άπενεμήθη τό 1ο ντάν. Από τότε προπονούμαι στη Σχολή του μέχρι τόν Όκτώβριο, τότε πού ό ίδιος κατόπιν προσκλήσεως του Γεωργίου Μπούκα πήγε στά Γιάννενα, νά διδάξει. Μέ τή άπομάκρυνσή του, ή Σχολή έκλεισε διά λόγους οικονομικούς (ελάχιστοι μαθητές καί υπερβολικά έξοδα), χωρίς όμως νά σταματήσει ή προπόνηση των μαθητών του.

Ή σκέψη μου ήταν ν'ανοίξω προσωπική Σχολή μέ δική μου ευθύνη καί έποπτεία του Sensei, όμως δέν τό διακινδύνευσα διά τούς λόγους πού προαναφέρα, φυσικά δέν άδράνησα. Μετά από πολλές προσπάθειες "τρεξίματα" καί μέ τήν βοήθεια του Γυμναστού Προπονητού του ΣΕΓΑΣ κ. Τοπαλίδη, κατάφερα ν'αναλάβω τυπικά καί προσωρινώς ως προπονήτης

του Γ.Σ. Βόλου τό τμήμα του KARATE. Ή θέσις αυτή μου εξασφάλισε όρισμένες ώρες εβδομαδιαίως στό κλειστό Γυμναστήριο του Βόλου. Σκοπός μου είναι νά δημιουργήσω μιá ομάδα άθλητών, σταθερών, μέ τίς απαραίτητες άρετές καί τ'ανάλογα προσόντα για τό άθλημα.

Προσωπικά θά ήθελα νά μάς συμπεριλάβετε στούς καταλόγους σας, ως γνήσια Σχολή. Θέλω καί προσπαθώ μέ κάθε τρόπο νά διαδοθή τό KYOKUSHINKAI καί νά κρατήσει τήν φήμη καί τό γόητρο στό έπίπεδο πού άνέβασε έδω στόν Βόλο ό Sensei Σέλγουϊν. Ό ίδιος θά έρχεται πολύ συχνά στόν Βόλο, για νά παρακολουθεϊ τίς έδώ δραστηριότητες καί τήν πρόοδο τή δική μου καί των μαθητών. Πάντα μάς σκέπτεται καί συχνά έχουμε έπαφή, όποτε καί τόν ένημερώνω σχετικώς. Ό σκοπός του είναι νά διαδώσει τό στυλ σ'όλη τήν Ελλάδα καί πιστεύω ότι σιγά-σιγά αυτό άρχισε νά υλοποιήται. Ή προσφορά του στόν Βόλο ήταν πολύ μεγάλη διότι μετά από σκληρή προσπάθεια έβγαλε 4 μαύρες ζώνες καί άλλους καλούς άθλητές.

Άν καί ό Βόλος είναι μεγάλη πόλις, λίγοι είναι αυτοί πού αγαποΰν τό άθλημα καί άπ'αυτούς οί περισσότεροι προκατηλημμένοι μέ παλιές ιδέες για τό KARATE. Πιστεύω ότι θά συνεχίσω τίς προσπάθειες του Sensei, μέ τήν βοήθεια των μαθητών καί μέ τήν σωστή ένημέρωση του κοινού. Χαίρομαι πού προσπαθεϊτε ν'αναγνωρίσει τό κράτος τό KARATE καί νά τό τοποθετήσει στην θέση πού του άρμόζει. Ευ-

↓ Ό Γιώργος Κοσμίδης, 1 ντάν Κυόκουσιν Καράτε, σέ προπόνηση μέ τούς μαθητές του στό κλειστό Γυμναστήριο Βόλου.





χομαι ό καινούργιος χρόνος νά είναι χρόνος έκπληξων διά αυτά.

Μέ εκτίμηση και
είλικρίνεια
Γεώργιος Κοσμίδης
10 ντάν KYOKUSHINKAI

Υ.Γ. Χωρίς νά θέλω νά σας επηρεάσω, θεωρώ καθήκον νά σας τό γράψω. Ό Αντώνης Καπαδοκάκης είναι γνήσιος άθλητής μέ μεγάλο ενδιαφέρον διά τίς πολεμικές τέχνες. Ό ίδιος ό Sensei τόν προσκαλεί μέ καλή θέληση, νά μαθητεύσει κοντά του στό full contact.

Φίλε μας Γιώργο Κοσμίδη,
Ευχαριστούμε για τό γράμμα σου και σέ συγχαίρουμε για τήν ευθύνη πού ανέλαβες. Όπως ήπote, είναι μία προσφορά πού θα εκτιμηθεί πρώτα - πρώτα από τούς ίδιους τούς μαθητές σου.
Από τό ΔΥΝΑΜΙΚΟ θα έχεις κάθε συμπαράσταση, και πάντα περιμένουμε νέα σας για δημοσίευση. (Οι φωτογραφίες δέν χάνονται. Κρατιώνται στό αρχείο και επιστρέφονται όποτε θέλετε).

↑
Χωριστά από τά παραδοσιακά στυλ καράτε και σέ όλο τόν κόσμο αναπτύσσονται & επαγγελματικά στυλ μέ άλλη ή και χωρίς καμιά φιλοσοφική βάση, αλλά μέ πιό ρεαλιστικό τρόπο αναδείξεως τού νικητή: Εί ναι αυτός πού μένει όρθιος.

Υπάρχουν και στην Ελλάδα σχολές τέτοιων στυλ. Άνοργάνωτες, μέ τυχαία προέλευση δασκάλων δελεάζουν πολλούς νά γυμναστούν σ' αυτές. Είναι κακό αυτό ή καλό; Φυσικά εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Χωρίς άμφιβολία όμως ό καθένας έχει δικαίωμα νά κάνει ότι τού άρέσει μία και ό ίδιος θα ύποστει τίς συνέπειες.

Σέ μία μας προσπάθεια νά προσεγγίσουμε & αύτή τήν παράταξη "έντός Ελλάδος" λέμε νά σας γνωρίσουμε στό επόμενο τεύχος μας τόν Κώστα Λιακόπουλο και τή Σχολή του. Προσωρινά σας δίνουμε μία φωτογραφία ενός τμήματος τής σχολής του, όπου είκονίζεται μέ τή γυναίκα του και μαθητές του, μέ τή πρόθεση νά σας τόν παρουσιάσουμε στό επόμενο τεύχος μας.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ



ΖΗΤΑΜΕ ΣΥΓΓΝΩΜΗ ΓΙΑ ΤΑ ΛΑΘΗ ΜΑΣ:

Σέ κάθε έντυπο ξεφεύγουν μικρά ή μεγάλα τυπογραφικά λάθη. Σας ζητάμε συγγνώμη για τά λάθη μας στό προηγούμενο τεύχος και τά διορθώνουμε:

Στή σελίδα 3 οι συμμετοχές κάτω από τά αρχικά ΕΟΤΚ γράφτηκαν λάθος. Τό σωστό είναι:

ΕΟΤΚ:

Χατήρας (60), Σφυρίδης (60), Σερμπενιάδης (65) Σκούταρης (78), Χαϊκάλης (78).

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.

Γάκης (60), Παπακώστας (65), Ντουάντσης (65), Καρίμαλης (71), Νίκας (71), Μαυρουδέας (78), Άσλανίδης (78), Σταυρόπουλος (78), Καπαρός (86), Μαρτάκης (86) και Ρήγος (86).

ΜΗ ΜΑΣ ΣΤΕΛΝΕΤΕ άνώνυμα γράμματα. Τά ΠΕΤΑΜΕ ΧΩΡΙΣ νά τά διαβάζουμε.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΑΓΓΕΛΙΕΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Άν δέν βρίσκετε τό περιοδικό μας στό περίπτερο, θά τό βρείτε όπωσδήποτε στό Πρακτορείο Άγ. Δημητρίου και Κάλβου 28, καθώς & στό βιβλιοπωλείο ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Έγνατία 148.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μαζί μέ τίς ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ μας θά βρίσκετε και όλα τά τεύχη κάθε έτους (από ΣΕΠ μέχρι ΙΟΥΝ) και τίς ήμερομηνίες πού κυκλοφορούν στην Άθήνα στό επόμενο βιβλιοπωλείο (για τίς διευθύνσεις τους κοιτάξτε τόν πίνακα βιβλιοπωλείων:

ΑΘΗΝΑ: Βασιλείου, Μαρκολέφας,
Πάουλο, Γεωργιάδης, Μπουστάνογλου (Πειραιά):
ΕΠΑΡΧΙΑ: Άναγνώστου (Γρεβενά), Άνικούλας, (Θεσ/νίκη), Γιαννούδης (Φερρές Έβρου), Ζέρβας (Πάτρα), Λάζου Ά/φοί (Άιώννινα), Πετρούτσος (Βόλος), Πρωτούλης (Θάσος), Καμπέλης (Σύρος).

ΓΡΕΒΕΝΑ: Δυναμικές εκδόσεις και τό τρέχον τεύχος στό βιβλιοπωλείο Άναγνώστου Μεγ. Άλεξάνδρου 4.

ΖΗΤΗΣΤΕ τίς Δυναμικές Έκδόσεις στό Βιβλιοπωλείο (βλέπε σχετικό πίνακα) μέ τά όποια συνεργάζομαστε.

ΔΡΕΝΙΟΣ Ευάγγελος, Άλιαντρος, Βοιωτίας. Στείλαμε Ζωτικό Καράτε και επεστράφει.

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

ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ: Μετά από τό όνομά σας (στόν φάκελλο) γράφουμε τόν αριθμό τού τεύχους πού τελειώνει ή συνδρομή σας. Για διευκόλυνση τού τμήματος διεκπεραιώσεως, όταν στέλνετε έπιταγή για συνδρομή, γράφετε πίσω από τήν έπιταγή από πιό τεύχος θέλετε νά αρχίζει ή συνδρομή. Π.χ. "Για συνδρομή στό "Δ" από τό 5/3." Στο εξής δεχόμαστε μόνο 10-μηνες συνδρομές και οι συνδρομητές παίρνουν τά τεύχη τους τυπωμένα σέ γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.

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

ΜΥΛΩΝΑΣ Άναστάσιος, Ύψηλάντου 15, Πέραμα, Πειραιά. Μας έστειλε χρήματα για βιβλίο πού στείλαμε στην παραπάνω διεύθυνση και επεστράφει.

ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΙ λόγω άνακριβών διευθύνσεων τά τεύχη πού στέλνουμε στους συνδρομητές:

- 1) Καλομενίδης Χρ., Άργος Όρεστικό, Καστοριά.
- 2) Γαβριηλίδης Άιωάν., Γ. Ζαΐμη 26, Θεσ/νίκη.
- 3) Παπαδοπούλου Πελαγία, Θάσου 3, Θεσ/νίκη.
- 4) Στούπας Παντελής, 28ης Όκτωβρίου 20, Πολίχνη Θεσ/νίκη.

ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ: Στο εξής μόνο 10μηνες συνδρομές. Παίρνετε τεύχη τυπωμένα σέ γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.

ΠΑΤΡΑ 16-11-1981.

Κύριε Περισίδη,

Συγχαρητήρια για τό περιοδικό σας. Είμαι βέβαια καινούργιος άναγνώστης (τεύχος Όκτωβρίου '81 5/2) αλλά νομίζω ότι τό περιοδικό σας καλύπτει ούσιαστικά τόν χώρο τών πολεμικών τεχνών. Φυσικά σκοπεύω ν' αγοράσω και τούς τέσσερις (4) τόμους τών παλαιών τευχών.

*Επειδή έχω αρχίσει ν' ασχολούμαι συστηματικά με τις πολεμικές τέχνες (σκοπεύω μάλιστα να γραφτώ σε σχολή), θά ήθελα να μου πείτε από πού μπορώ να πληροφορηθώ για την ιστορία τους καθώς και πόσα είδη υπάρχουν.

Ποιά ή διαφορά μεταξύ του Καράτε και του Κούγκ-φού; Πολύ θά ήθελα να μου απαντήσετε.

*Όπως βλέπετε είμαι ακόμη στο στάδιο της βασικής πληροφόρησης. Τό περιοδικό σας μου έδωσε τό έρέθισμα.

Μέ τιμή
Κυρατζής Νικόλαος
Φοιτητής Πολυτεχνικής
Πατρών

Υ.Γ. Οί συνδρομητές νομίζω θά έπρεπε να πληρώνουν λιγώτερο (έκπτωση) συνολικά απ' αυτούς πού παίρνουν τά τεύχη κάθε μήνα από τά περίπτερα. Σέ διάστημα 10 μηνών και τά δύο είδη αγοραστών (ανάγνωστών) πληρώνουν 600 δραχ. Δέν υπάρχει κίνητρο για συνδρομή (τουλάχιστον γι' αυτούς πού βρίσκουν εύκολα τό περιοδικό).

Φίλε μας Νίκο Κυρατζή,

*Ό,τι έχει γραφεί στά ελληνικά για την ιστορία των μαχητικών τεχνών, περιέχεται στους τόμους του περιοδικού. Έκει θά βρείς απαντήσεις και σέ άλλα σου έρωτήματα.

Για τούς συνδρομητές μας υπάρχουν τρία κίνητρα: 1) Δέν χάνουν τό περιοδικό, 2) Τό παίρνουν τυπωμένο σέ γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας, και 3) Ένισχύουν τις ίδιες τις μαχητικές τέχνες στην Ελλάδα.

Δέν είναι αρκετά;

*Αξιότιμε κύριε Περίδη. Μέ αυτή την έπιστολή μου θά ήθελα να σάς ενημερώσω, για όρισμένα πράγματα και συγχρόνως να σάς παρακαλέσω για άλλα.

Και για να γίνω πιό σαφής. Τό SHOTOKAN CLUB, Αναλήψεως και Βλαχάβα ΒΟΛΟΣ έκλεισε. Για τούς έξι λόγους: α) Οικονομικούς (αύξηση ένοικίου της σχολής), β) όλιγαριθμίας μαθητών (10-15), γ) Δέν υπήρχε δάσκαλος, άφούτου έφυγε ό Γιοκίχιρο Τανασούε 3ο ντάν, δίδασκαν δύο μαθητές του 1ο και 2ο κίου καφέ ζώνη. Τώρα μάλιστα ό ένας σπουδάζει στη Ρουμανία και ό άλλος σέ λίγο χρόνο φεύγει φαντάρος.

Σας παρακαλώ λοιπόν αν ενδιαφέρεστε πραγματικά για την διάδοση του καλύτερου Καράτε του SHOTOKAN, βοηθείστε ώστε κάτι να γίνει έδω στον Βόλο.

ΒΛΑΧΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
μαθητής του SHOTOKAN

Φίλε μας Γιάννη Βλάχο,

Τό μόνο πού μπορούμε να κάνουμε προσωρινά είναι να μεταφέρουμε την έπιθυμία σας στην Έλληνική Έταιρεία Καράτε μήπως και κάποιος από τούς προχωρημένους άθλητές θελήσει να έρθει στο Βόλο.

Πρός τό περιοδικό "ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ"

Θάθελα να πω μερικές σκέψεις μου γύρω από τό τελευταίο έφηβικό πρωτάθλημα τζούντο της 29/11/81. Ήταν από τις χειρότερες οργανώσεις πού είδα μέχρι τώρα. Τά τατάμι είχαν τοποθετηθεί όχι στο κλειστό του Πανελληνίου, αλλά πάνω σ' ένα ύπερψωμένο έπίπεδο 40-50 εκατοστών. Αποτέλεσμα, όποτε τύχαινε κατά τή διάρκεια ενός άγώνα οί άθλητές να βγαίνουν από τόν άγωνιστικό χώρο, χτυπούσαν άσχημα. Πονηροί όμως οί της τεχνικής έπιτροπής, στο τέλος στήνονταν έξω από τό "τατάμι" έχοντας τά χέρια έτοιμα, για να πιάσουν τόν άθλητή πού θά έβγαινε έξω. Η διαίτησία δέν ήταν καλή. Οί διαίτητές στερούνταν τό άπαραίτητο λεξιλόγιο των άγωνιστικών όρων του τζούντο. Άρκετές φορές άνάγγελλαν λάθος βαθμό ύπέρ ή εις βάρος ενός άθλητή και τόν άναθεωρούσαν χωρίς καμιά παραπέρα διαδίκασία, ύψώνοντας μόνο τόν τόνο της φωνής τους. Ό έκφωνητής των άγώνων δέν μιλούσε σέ μικρόφωνο, αλλά έκανε χωνί τις παλάμες του, προσπαθώντας να κλύψει μέ τή φωνή του τόν γύρω θόρυβο.

Τό πιό συνταρακτικό: Γιατρός ύπεύθυνος για τούς άθλητές δέν υπήρχε. Οί άνοιγμένες μύτες βολεύονταν μέ ... "Softex" για τις πιό βαρειές περιπτώσεις, τά βλέμματα των ύπεύθυνων, στρέφονταν προς τούς θεατές μπας και έβρισκαν κανένα γιατρό μεταξύ τους. Μ' ένα ψυκτικό, θά μπορούσα να συνέχισα τόν άγώνα μου στον ήμιτελικό των 71 κ.

Θέλω ναμαι έντάξει μ' όλους* άμα σέ κανένα σημείο ήμουνα ύπερβολικός ζητώ συννώμη, θάθελα από τή μεριά μου όμως να παρακαλέσω την τεχνική έπιτροπή του τζούντο, να ενδιαφερθεί πραγματικά για τή κατάσταση και δέν θά τό μετανιώσει. Γιατί μόνο μέ άψογα οργανωμένους άγώνες - και φυσικά, μέ τό άνάλογο θέαμα - θά κεντριστεί τό ένδιαφέρον του θεατή για τό τζούντο τό όποιο μέ τή σειρά του θ' άποκτήσει όπαδούς. Αυτό στο κάτω-κάτω δέν θέλουμε;

Εύχαριστώ
ΘΩΝ ΜΑΚΡΗΣ

Φίλε μας Όθωνα Μακρή,

Συμφωνούμε σέ όλα μαζί σου.

Ευχόμαστε, Έλπίζουμε, Πιστεύουμε ότι μαζί μέ τή Διοίκηση του ΣΕΓΑΣ θά αλλάξει και ή διοίκηση, του τζούντο. Πάντα προς τό καλύτερο άς ευχηθούμε

*Αθήνα, 4/12/81

*Αγαπητό περιοδικό,

Μέ άφορμή τούς άγώνες πού πρόκειται να γίνουν στο Shotokan Karate στις 19/12/81, θά ήθελα να εκφράσω μερικές παρατηρήσεις ως προς την οργανωση των άγώνων. Ένας λόγος παραπάνω είναι τό ότι άκούστηκε κάτι για κάποια "πανελλήνια όμοσπονδία, μαχητικών τεχνών". Θέματα άγώνων, έπιδείξεων κλπ πρέπει υποθέτω να είναι μέσα στα πρώτα της ένδιαφέροντα. Ξεκινώ λοιπόν απ' αυτά πού δέν υπήρχαν μέχρι τώρα σέ άγώνες κι' έλπίζω οί ιδέες μου να άποτελέσουν κίνητρο για μία άρτιότερη παρουσίαση, στο χώρο των πολεμικών τεχνών.

1. Είδοποίηση των ένδιαφερομένων σχολών τουλάχιστον 3 μήνες πριν τούς άγώνες, μέ σκοπό την σωστή προετοιμασία των άθλητών.

2. Ύπαρξη προκριματικών άνεπίσημων άγώνων ώστε να προωθηθούν τελικά οί ικανότεροι 15-30 άθλητές μέ σκοπό την ποιοτική άνύψωση του έπιπέδου των άγώνων και την λογική διάρκεια των άγώνων. Αν αυτό είναι δύσκολο στην έφαρμογή (κατάλληλος χώρος κλπ.) άς έπιτραπεί σέ κάθε σχολή να φέρει συγκεκριμένο αριθμό άτόμων πού θά έπιλεγούν από ένδοξολικούς άγώνες ή μέ άλλα άξιοκρατικά κριτήρια.

3. Ένημέρωση των άθλητών γύρω από θέματα διαίτησίας, άθλητικής συμπεριφοράς, καλή χρήση του κοντρόλ, σεβασμό κριτών και άντιπάλων μέ σκοπό, τή συντονισμένη και χωρίς άτυχήματα παρουσίαση. Αυτό μπορεί να γίνει είτε μέ κάποια συγκέντρωση, σέ μία από κοινού προπόνηση, είτε μέ έντυπα πού μπορούν να εκδοθούν για τό σκοπό αυτό.

4. Κατά τή διάρκεια των άγώνων ύπαρξη πρόχειρου φαρμακείου και γιατρών πού νομίζω άρμόδιοι θά είναι ένας άθλιαντρος κι' ένας όρθοπεδικός-χειρουργός.

5. Ένημέρωση του κοινού την ώρα των άγώνων και επεξήγηση των κριτηρίων και των κινήσεων. Άς μήν ξεχνάμε ότι άρκετοί απ' τούς θεατές δέν είναι άθλητές, και κρίνουν σύμφωνα μέ κριτήρια ξένα από τό χώρο των πολεμικών τεχνών.

Αυτά τά πρώτα είναι πιστεύω τά άπολύτως άναγκαία, και όχι τόσο δύσκολα στην πράξη. Μακροσκοπικά και πάντα μέ την προϋπόθεση να ύπάρξουν κατάλληλες συνθήκες θά έπρεπε να βρεθούν χώροι κατάλληλοι από άποψη χωρητικότητας, θέρμανσης και κατάλληλου δαπέδου όπου θά γίνονται οί άγώνες. Είναι πολύ άσχημο μέ τις τωρινές συνθήκες να κάνουν οί άθλητές κάθε ... μισή ώρα ζέσταμα επί 3 ή και 4 ώρες πού διαρκούν οί άγώνες.

Έπίσης θά έπρεπε να γίνει κάποια προσπάθεια προς τά μέσα έννημέρωσης (περιοδικά, έφημερίδες, & γιατί όχι τηλεόραση) ώστε να ύπάρχει κάποια έπαφή μέ τό ευρύ κοινό, να αρχίσει τουλάχιστον μία σωστή έννημέρωση. Έτσι θά σταματήσει ό κόσμος να μυθοποιεί ή να φοβάται τις πολεμικές τέχνες, και οί ψευδοδάσκαλοι θά βρουν τό φάρμακό τους. ("Αν δέν κάνω λάθος τά τελευταία χρόνια ή τηλεόραση, μάς έδειξε μερικές ... άσχετες σχολές. Ό κόσμος τά βλέπει, τά πιστεύει. Κρίμα δέν είναι;).

Τέλος ό ΣΕΓΑΣ ίσως μ' αυτό τόν τρόπο καταλάβει πώς πρέπει να κάνει κάτι στον τομέα αυτό έστω και καθυστερημένα.

Κλείνω τό γράμμα μου εκφράζοντας τή συμπάραστασή μου σέ κάθε ένέργεια πού θά είχε σκοπό την προώθηση των πολεμικών τεχνών, και τά συγχαρητήρια μου στο περιοδικό.

Φιλικά,
Χρήστος Μελάς
Φοιτητής Φυσικομαθηματικής
2ο ΚΥU Shotokan-Karate

Φίλε μας Χρήστο Μελά,

Σωστές οί παρατηρήσεις πού γράφεις αλλά δέν είσαι και ό πρώτος πού τις νονίζει. Ό λόγος πού δέν έχουν γίνει μέχρι τώρα όλα αυτά, αλλά έπικρατεί μία μόνιμη προχειρότητα στις ένέργειές μας είναι τό ότι οί άρμόδιοι για την έπίλυση όλων αυτών των θεμάτων και πολλών άλλων παρόμοιων, συσκέπτονται... μία φορά τό χρόνο ξαφνικά, βιαστικά, και μέ την ψυχή στο στόμα.

*Αγαπητό περιοδικό,

Θά ήθελα να μάθω αν μπορώ να παραγγείλω τό βιβλίο της Γυμναστικής (*Ένοργάνου) και αν ναι, πώς; Θά ήθελα επίσης να μάθω αν ύπάρχουν άλλα βιβλία, της ένόργανης γυμναστικής (άνδρων-γυναικών) πού θά μπορούσα να παραγγείλω και τιμές. *Ακόμη ένα πράγμα. Πώς μπορώ να γραφτώ συνδρομητής στο είδικό τεύχος. Περιμένω.

Γιάννης Λάμπος
Φιλελλήνων 28-
Καλαμάτα.

Φίλε μας Γιάννη Λάμπο,

Μπορείς να παραγγείλεις μέ ταχυδρομική έπιταγή κάθε βιβλίο πού βρσκεις στα τελευταία τεύχη, του περιοδικού μας. Πάλι μέ ταχ/κή έπιταγή, μπορείς να γραφτείς για 10μηνη συνδρομή.

*Αγαπητέ κύριε Περίδη,

Συννώμη πού σας ένοχλώ για άλλη μία φορά, αλλά θά ήθελα μερικές πληροφορίες γύρω από ένα ιστορικό θέμα. Τό θέμα είναι τό έξις: Κατά τις τελευταίες μέρες της δυναστείας των Μαντσού (1644-1912) οί Έυρωπαίοι προσπάθησαν να διεισδύσουν οί οικονομικά στην Κίνα. Μία πολιτικοθηρησκευτική όργάνωση, οί Μπόξερς, προκάλεσαν άντιευρωπαϊκές ταραχές στο Πεκίνο. Σκοτώθηκαν κατά την έξεγερση αυτή ό πρέσβυς της Γερμανίας, 135 Ιεραπόστολοι και 16.000 χριστιανοί Κινέζοι. Μετά απ' αυτό, άφού οί Έυρωπαίοι κατέλαβαν την Κίνα, άρχισαν οί πόλεμοι του όπλου. Τό έρώτημα είναι τό έξις: Τί σχέση είχαν οί Μπόξερς μέ τό Κούνγκ-φού; *Αν είχαν κάποια και ύπάρχει φυσικά ή δυνατότητα, κάνετε ένα άρθρο γι' αυτό τό θέμα. *Ακόμα ζητώ απ' τό περιοδικό να άφιερώσει πιό πολλές σελίδες και άρθρα για Κούνγκ Φού καθώς και ένα άρθρο για τόν Τζίμυ Βάνγκ Γιού

Εύχαριστώ πολύ
*Αναγνωστάκος Χρυσάφκης

Φίλε μας *Αναγνωστάκος Χρυσάφκης,

Πολύ ιστορικές οί έρωτήσεις σου ξεφεύγουν από τό αντικείμενο του περιοδικού μας. *Αν στο μέλλον άποκτήσουμε άνευση χώρου θά έπεκταθούμε και σέ τέτοια θέματα.

Κύριε Περίδη,

Μέ την εύκαιρία της νέας χρονιάς, θά ήθελα μέσω του περιοδικού αυτού να εύχηθώ σ' όλους τούς άθλητές των πραγματικών πολεμικών τεχνών, να πετύχουν ότι στόχο έχουν βάλει και είρήνη, είρήνη!! *Έρχομαι τώρα στο θέμα μου. *Αν κοιτάξει, κανένας, κύριε Περίδη όλα τά τεύχη του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ της περασμένης χρονιάς θά παρατηρήσει τό έξις: Σέ κάθε τεύχος γίνεται άγώνας για την έπικράτηση των πραγματικών πολεμικών τεχνών και τό "θάψιμο" των ψευδοδασκάλων. Ό άγώνας αυτός χειροκροτήθηκε ά-

πό όλους τους αληθινούς αθλητές και αναγνώστες τού περιοδικού, έτσι ώστε, όλα αυτά τα χρόνια να γίνει μέσω τού περιοδικού μια σωστή ενημέρωση τού κόσμου για όρισμένες πολεμικές τέχνες. Και σ' αυτό τó σημείο θάθελα να σταθώ: Η διαφώτιση έγινε για όρισμένες πολεμικές τέχνες. Τζούντο, Στόκαν Καράτε, Ταϊκβαντο ρύου καράτε, τάνγκ σοϋ ντό, τάε-κβοντο, λίγο γκότζου ρύου καράτε και αυτό ήταν όλο. Όσο για τó μπόντνυ-μπίλντινγκ δέν νομίζω ότι έχει θέση σ' ένα τέτοιο περιοδικό όπως τó ΔΥΝΑΜΙΚΟ. Αυτό τó χάος πού λέγεται Κούνγκ-Φοϋ γιατί έχει τόσο παραμεληθεί;

Δέν νομίζω πώς δέν συμπαθείται τίς κινέζικες πολεμικές τέχνες ή τών Φιλιππίνων, ή τού Σιάμ. Για τó Χάπκιντο επίσης, για τά δπλατών πολεμικών τεχνών γιατί δέν κάνετε κάτι;

Κύριε Περισίδη, τó περιοδικό μέ τó νέο χρόνο, θά πρέπει να κάνει προσπάθεια να αγκαλιάσει όλες τίς πολεμικές τέχνες, και οι δέκα περίπου σελίδες πού αφιερώνονται για μπόντνυ μπίλντινγκ θά μπορούσαν να αφιερωθούν για Κούνγκ Φοϋ. Τά πορταίτα τών μεγάλων αθλητών είναι κάτι τó πολύ ωραίο. θά πρότεινα επίσης να γίνεται αναφορά σε μιά-δύο καλές ταινίες (πολεμικών τεχνών), ώστε να ξέρει τί βλέπει τó κοινό τών ταινιών τέτοιου είδους, στους κινηματογράφους και έτσι ώστε να μην σιχαίνεται τίς πολεμικές τέχνες, από τήν διαστρέβλωση πού παθαίνουν από τούς τόνους ταινιών εισαγωγής τού είδους αυτού.

Αυτά ήθελα να γράψω, προς τó παρόν.

Σας ευχαριστώ πολύ
Αναγνωστάκος Χρυσάφης
Κίρρα - Φωκίδας.

Υ.Σ. Σας στέλνω επιταγή για ανανέωση συνδρομής.

Φίλε μας Αναγνωστάκο Χρυσάφης,

Όρατες ιδέες έχεις αλλά προσωρινά δέν χωράνε στο περιοδικό. Τά θέματα πού προηγούνται είναι τά θέματα ενημερώσεως και αγώνων και μόνο για τίς μαχητικές τέχνες πού έχουν κάποια ανάπτυξη στην Ελλάδα.

Λάρνακα 19/12/81

Από Larnaca Judo-Karate Club
Οδός Σωκράτους 3
Λάρνακα - Κύπρος

Αξιότιμοι κύριοι,

Μέ τήν επιστολή μας αυτή θά θέλαμε να γίνουμε συνδρομητές στο "Δυναμικό Τζούντο-Καράτε" τó οποιο χρειαζόμαστε για τήν βιβλιοθήκη τής σχολής μας.

Θά περιμένουμε τήν απάντησή σας και θά τιμήση τó club μας να μās αποστέλλετε τó περιοδικό κάθε μήνα.

Διατελούμε μετά τιμής
Στέλλα Θωμά

Γενικός Γραμματέας L/ca Judo & Karate club.

Φίλοι μας,

Στέλνουμε τó περιοδικό μας ΔΩΡΕΑΝ ΜΟΝΟ σε σχολές-συλλόγους πού συνεργάζονται μαζί μας και μās στέλνουν στοιχεία τους και νέα τους μέ στόχο, τήν σωστή ενημέρωση τού κοινού. Γράψτε μας λοιπόν ποι οι είστε, πού ανήκετε και εμείς σας στέλνουμε τά τεύχη μας.

Τρίπολη 5-1-82

Κύριε Περισίδη πριν αρχίσω τó γράμμα μου θά ήθελα να σας στείλω τίς ευχές μου για καλή χρονιά για εσας και τó περιοδικό σας. Ελπίζω τó 1982 να σας φέρει ότι προσωπικά επιθυμείτε.

Τώρα θά ήθελα να αναφερθώ σε ένα θέμα, λίγο προσωπικό τó οποιο όπωςδήποτε δέν αφορά τίς στήλες τού περιοδικού σας. Αν θυμάστε κατά τούς τελευταίους πανελληνίους αγώνες JUDO είχατε βγάλει μερικές φωτογραφίες τόν αθλητικό σύλλογο τού Σ. Ε.Φ.Α. Αρκαδικού. Ζήτησε για αυτόν τόν λόγο από εμένα ο δάσκαλός μου κ. Αναστάσιος Αντύπας να σας πληροφορήσω για τήν επιθυμία μας να έχουμε αυτές τίς φωτογραφίες. Παρακαλώ λοιπόν εκ μέρους δλων μας να μās στείλετε αυτές και τά αρνητικά τους αν αυτό είναι δυνατό) στη διεύθυνση: Αθανάσιον Αλεξόπουλον, Τέρμα Σέκερη, Τρίπολη, ή αν αυτό σας βάζει σε κόυραση και δέν έχουμε αυτές σε δύο εβδομάδες τó πολύ να στείλουμε κάποιον από τά γραφεία σας να τίς παραλάβει. Προσπαθήσαμε για τήν καλύτερη συνεννόησή μας να βρούμε ένα τηλέφωνο αλλά δυστυχώς δέν υπάρχει και εσείς δέν έχετε ανακοινώσει κανένα. Ευχαριστώ για τó χρόνο πού διαθέσατε στο γράμμα μου, και τούς "μπελάδες" πού σας βάλαμε.

Μέ εκτίμηση
Αθανάσιος Αλεξόπουλος
μαθητής JUDO στόν ΣΕΦΑ
Αρκαδικό.

Φίλε μας Θανάση Αλεξόπουλε,

Δυστυχώς ή φωτογραφία σας δέν βγήκε γιατί από άτύχημα στο εργαστήριο εμφάνισα μου "έκαψαν" τó μισό φίλμ. Αυτή πού δημοσιεύω στο άρθρο είναι βγαλμένη από κομμάτια πού τά τύπωσα μόνος μου για να τά χρησιμοποιήσω εστω και άσχημα. Να παρακολουθείτε τίς δημοσιεύσεις από τó Αρχείο Φωτογραφιών τού ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ μήπως και υπάρχουν παλιότερες φωτογραφίες σας.

16 Ιανουαρίου 1982

Αγαπητό Δυναμικό,

Είσαι από τά λίγα περιοδικά πού έχουν γυμναστική. Σε συχαίρω για τήν πλούσια ύλη σου. Θέλω να γραφτώ συνδρομητής για 5 μήνες. Αργότερα, βλέπουμε. Θέλω ακόμη να μοϋ στείλετε παλιά τεύχη μέ πολύ γυμναστική μέσα (αν υπάρχει μέ εγχρωμες φωτογραφίες ή άφισα). Αν κάνει τó κάθε τεϋχος 25 δρχ. σου στέλνω 200 δρχ. για 8 τεύχη. Αν

φυσικά κάνουν περισσότερο αυτό σημαίνει λιγότερα τεύχη. Σοϋ στέλνω ταχ. επιταγή 500 δρχ. (200δρχ για τά παλιά τεύχη και 300 δρχ. για τά επόμενα τεύχη). Η συνδρομή να αρχίσει να γίνεται από τόν Φεβρουάριο. θά ήθελα να ρωτήσω πώς μπορώ να επικοινωνήσω μέ τόν Ζαχαρία Νικολαΐδη (είναι κάπως σπουδαίο). Θέλω να τού ζητήσω τή διεύθυνση, τού World Gymnastics (AIPS) (περιοδικό πού θά ήθελα να παίρνω).

Σας ευχαριστώ αφάνταστα και περιμένω απάντηση. Για να ξέρετε ποιά παλιά να μοϋ στείλετε, έχω αρχίσει να σας παίρνω από τόν ... Νοέμβριο 1981 γιατί δέν ήξερα πώς ύπαρχετε.

Γιάννης Λάμπος
Καλαμάτα

Φίλε μας Γιάννη Λάμπο

Επειδή τήν Γυμναστική τή βάλαμε στο περιοδικό μας από τó τεϋχος 5/2 δέν υπάρχουν παλιά τεύχη μέ θέματά της. Τίς 550 δρχ. πού μās έστειλες τίς κάναμε συνδρομή για 7 τεύχη από τó 5/6.

Η διεύθυνση τού Ζαχαρία Νικολαΐδη είναι:

κ. Ζαχαρία Νικολαΐδη
Εφημ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Μοναστηρίου 85
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Καστοριά 26-1-82

Αγαπητέ κ. Περισίδη γεια σας.

Είμαι ένας τακτικός αναγνώστης σας και παρακολουθώ πολύ καιρό τó περιοδικό σας. Πράγματι έχετε σωστές αντιλήψεις αλλά ξεχνάτε, και παραγκωνίζετε πολλά αληθή πράγματα, είστε μέν σωστά ένημερωμένοι αλλά ίσως βιάζεστε να κρίνετε. Θέλω να

αναφερθώ σε μιά σχολή πού λειτουργεί στην Καστοριά εδώ και 5 χρόνια μέ τήν επίβλεψη ενός από τούς πιο επιτυχημένους δασκάλους στην Ελλάδα. Εννοώ τόν Σταύρο Πρώτο ο οποιος είναι από Έλληνες γονείς, αλλά μεγάλωσε και έζησε στη Γερμανία και Κορέα, είναι κάτοχος μαύρης ζώνης 3 ντάν ΤΑΕΚΒΟΝ-DO, τά οποια αξίζουν για πολλά περισσότερα από αυτά πού αναφέρετε εσείς. Γιατί τίς θέσεις και τά πρωταθλήματα τά δικά του δέν μπορεί να τά πάρει άλλος Έλληνας. Η μάλλον πάρα πολύ δύσκολα. Κατέχει πρώτη θέση στην Ιταλία πρώτη θέση στο Μόναχο δεύτερη θέση στο Παρίσι και πού μετά τήν επιτυχία του αυτή πήρε είσητήριο για τήν Κορέα όπου έπαιξε μέ τόν Κορεάτη πρωταθλητή 4 ντάν και έχασε μέ 6 πόντους μόνο διαφορά.

Η σχολή μας έχει αναγνωριστεί από τόν ΣΕΓΑΣ τó 1980. Σας παρακαλώ θέλω να τόν συμπεριλάβετε στόν πίνακα σας και θά σας στείλουμε όταν μπορούμε ότι στοιχείο ζητήσετε.

Δάσκαλος του υπήρξε ο Κορεάτης KIM-BAK-IL, 7 ντάν από τόν οποιο πήρε τó 1ο ντάν. Τó 2ο ντάν και τó 3ο ντάν τά πήρε από τόν κορεάτη SEO-YO-NAM 8 ντάν. Όσον αφορά για τόν εαυτό μου προπονούμαι εδώ και 5 χρόνια στο ΤΑΕΚΒΟΝ-DO και υπήρξα ο πρώτος του μαθητής και μετά από 4 1/2 χρόνια και ύστερα από τρίωρη καθημερινή προπόνηση πήρα επίσημα από τόν Κορεάτη καθηγητή SEO-YO-NAM 8 ντάν, τή μαύρη ζώνη 1 ντάν.

Σας παρακαλώ θέλω ή επιστολή μου να δημοσιευτεί στο τεϋχος Ιανουαρίου ή Φεβρουαρίου.

Δημήτρης Αφεντούλης

Φίλε μας Δημήτρη Αφεντούλη,
Μέ ευχαρίστηση μαθαίνουμε ότι τó ΤΚΝ διδάσκεται, και στην Καστοριά. Περιμένουμε και άλλα νέα σας από τίς δραστηριότητες τής σχολής σας.

ΜΟΝΤΕΡΝΕΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ:

Photos: Arthur Tansley
Story: Masae Matsumoto

«ΛΑΣΠΟΠΑΛΗ» ΓΥΝΑΙΚΩΝ

τά χαρακτηριστικά του φύλου τους. Η δουλειά τους είναι να σερβίρουν ποτά, να μιλοῦν καὶ ἀκόμη νὰ φλερτάρουν διακριτικά πάντα τὴ γυναικεία πελατεία στὰ ἀπαλά φωτισμένα καὶ ταπητοστρωμένα γνωστά κλάμπς τοῦ Τόκυο ὅπως τὸ "Ζέρο οὐάν".

Σύμφωνα μὲ τὰ λεγόμενα τῶν διευθυντῶν τῶν κλάμπς αὐτῶν, τὰ προσόντα τῶν νέων εἶναι ὠραῖο σῶμα, εὐγένεια, συνομιλητικότητα καὶ προσεγμένοι τρόποι. Πρέπει νὰ ὑποδέχονται τὶς πελάτισσες, ἡλικίας μεταξύ 30 καὶ 50, μὲ θερμά χαμόγελα, τρυφερότητα στὴ φωνή καὶ στοὺς τρόπους γιὰ νὰ δημιουργοῦν εὐχάριστη ἀτμόσφαιρα καὶ νὰ βοηθοῦν τὶς πελάτισσες νὰ ἀπαλάσσονται ἀπὸ τὸ καθημερινὸ στρές καὶ τὴν κούραση τῆς δουλειᾶς.

Πάλη Γυναικῶν στὴ Λάσπη.

Ἀπὸ τὴν : Masae Matsumoto
Φωτογραφίες: Arthur Tansley Τόκυο, Ἰούλιος 1981

Ἡ τελευταία τρέλλα ἢ μόδα στὰ coffee-shops, τοῦ Τόκυο καὶ κυρίως τῆς Osaka, τοὺς τελευταίους μῆνες, εἶναι οἱ "τόπλες" καὶ "μπότομλες" σερβιτόρες. Ὅλες καλλίγραμμες καὶ ἡλικίας μεταξύ 15 & 22 ἐτῶν κυρίως μαθήτριες καὶ φοιτήτριες.

Ἡ ἀντρική πελατεία σ'αὐτὰ τὰ "καφενεῖα" ἔκατονταπλασιάστηκε ὄχι τόσο γιὰ τὴν ποιότητα καὶ τὸ ἄρωμα τοῦ καφέ πού προσφέρουν ἀλλὰ γιὰ τὴν τέρψη τῶν σκιστῶν ὀφθαλμῶν τῶν Γιαπωνέζων. Παρ'ὅλο πού ἔγιναν ἀρκετές συλλήψεις ἰδιοκτητῶν ἀπὸ τὴν ἀστυνομία γιὰ διάφορες παραβάσεις τοῦ ἰαπωνικοῦ κώδικα ἠθῶν ὁ ἀριθμὸς τῶν καφενεῖων μὲ τὶς γυμνές σερβιτόρες συνεχίζει νὰ αὐξάνεται.

Σάν ἀπάντηση στὸ παραπάνω, ἀνοιξαν καὶ μαγαζιά μὲ ἀποκλειστικὸ σκοπὸ τὴν ἐξυπηρέτηση τῆς γυναικείας πελατείας. Οἱ σερβιτόροι, ὄλοι ὠραῖοι & ἑλαφρὰ μῦδες νέοι, ἡλικίας γύρω στὰ 20, δὲν φοροῦν παρά μόνο ἓνα ... κορδόνι στὴ μέση τους ἀπὸ τὸ ὅποιο κρέμεται κάτι σάν πετσέτα γιὰ νὰ κρύβει

Φαίνεται ὅμως ὅτι ὄλα αὐτὰ ἐπισκιάστηκαν μὲ τὴν καινούργια μόδα πού λέγεται "mud -wrestling" δηλαδή "λασποπάλη" μεταξύ γυναικῶν πού ὅπως πιστεύεται, εἶχε τὴν ἀρχὴ τῆς στὴν Γερμανία, διαδόθηκε ἀστραπιαῖα στὴν Ἀμερική καὶ μετὰ στὴν μιμηκότατη Ἰαπωνία.

Οἱ παλαιστρες - πλαστικές πίστες μὲ λάσπη - βρίσκονται σὲ γνωστὸς "ντίσκο" καθὼς καὶ σὲ "ρούφ -γκάρντεν" μπουαρίες τοῦ Τόκυο.

Οἱ παλαιστρες εἶναι ὁμορφες Γιαπωνέζες ἢ ξένες φοιτήτριες πού τὶς περισσότερες φορές ἄσχετες μὲ κάθε εἶδος πάλη, ἔλκονται ἀπὸ τὶς μεγάλες ἀμοιβές πού προσφέρονται ἀπὸ τοὺς μάντζερς τῶν κέντρων γιὰ τρεῖς γύρους λασποπάλης.

Οἱ κανονισμοὶ εἶναι πολὺ ἀπλοῖ. Ἀπαγορεύονται χτυπήματα μὲ τὰ χέρια καὶ τὰ πόδια καθὼς & ρίξιμο λάσπης στὸ πρόσωπο. Οἱ λασποπαλαίστριες, στέκονται γονατιστές, ντυμένες μὲ ἀποκαλυπτικὸ μικίνι ἢ μονοκόμματο μαγιώ, στὴ λασποπίστα καὶ μὲ τὸ παράγγελμα τοῦ διαιτητῆ ἐπιτίθενται σάν λυσασμένες ὕαινες ἢ μιὰ ἐναντίον τῆς ἄλλης προσπαθώντας νὰ ἀκίνητοποιήσουν τὴν ἀντίπαλο μὲ τὴν πλάτη στὴ λάσπη γιὰ νὰ κερδίσουν τὸν γύρο.



Οἱ φάσεις εἶναι προκλητικότερες λόγω τῆς φύσεως τῆς ἐκδηλώσεως καὶ κάποιας προμελέτης τῶν κινήσεων. Ἀπὸ καιρὸ σὲ καιρὸ φεύγει τὸ πάνω μέρος τοῦ μικίνι καὶ οἱ θεατὲς ἀποθεώνουν μὲ φωνές καὶ χειροκροτήματα τὶς... παλαιστικές ἰκανότητες τῶν κοριτσιῶν. Φυσικά οἱ θεατὲς περισσότεροι φαντάζονται παρά διακρίνουν κάτι στὰ καταλασπωμένα καλλίγραμμα κορμιά τῶν λεοπαρδάλων.

Ἡ μύρα καὶ τὸ οὐίσκι ρέουν ἀσταμάτητα καὶ ὄλα τὰ τραπέζια γεμίζουν στὸ φουλ καὶ σὶς τρεῖς παραστάσεις (6:30, 7:30, 8:30) τοῦ προγράμματος τῆς λασποπάλης.

Τὸν Ἰούνιο ἦρθαν ἀπὸ τὸ Χόλλυγουντ 7 Ἀμερικάνες παλαιστρες γιὰ ἀγῶνες στὸ Τόκυο. Ἀναρωτιέστε γιὰ τὸ μονὸ ἀριθμὸ; Οἱ 6 ἀπ'αὐτές σχηματίζουν τρία ζευγάρια, ἐνῶ ἡ ἑβδόμη "προκαλεῖ" ὅποιοιδήποτε ἀπὸ τοὺς ἀρσενικοὺς θαμῶνες νὰ τὴν ἀντιμετωπίσει. Ὅσοι τολμηροὶ ἄς προσέλθουν ἀν νομίζουν ὅτι θὰ τὰ καταφέρουν. Τὰ προσόντα τῆς καὶ οἱ τεχνικὲς τῆς ἀκαταμάχητες. Ὑψὸς 1,81 κλά 72, διαστάσεις στήθος 92, μέση 63, περιφέρεια 92. Τὸ τηλέφωνό τῆς στὸ Χόλλυγουντ πού ἐπιστρέφει στὸν Αὐγουστο, στὸ ἐπόμενο τεύχος μας.

Ἐπολογίζεται ὅτι περίπου 200 γυναῖκες λασποπαλαίστριες εἶναι ἐν ἐνεργείᾳ σὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες. Στὸ μεταξύ οἱ Γιαπωνέζες ὄλο καὶ αὐξάνονται. Κίνητρο, οἱ μεγάλες ἀμοιβές πού προσφέρονται στὸ Τόκυο. Τὸ ASAHI BEER GARDEN στὸ Σίμπασι τοῦ Τόκυο κάνει χρυσές δουλειές. Ἐνα ρίγκ περιτριγυρισμένο μὲ γυαλί, γιὰ νὰ μὴν πιτσιλιζοῦνται μὲ λάσπη οἱ πελάτες ἔχει τοποθετηθεῖ στὸ κέντρο τῆς ταρατσᾶς τοῦ κτιρίου καὶ τρεῖς φορές κάθε νύχτα οἱ Γιαπωνέζες λασποπαλαίστριες, περισσότερες φοιτήτριες, ἀγωνίζονται στὸ ρίγκ. Τὰ λασπομένα κορμιά τους μὲ τὰ μικίνι τὶς κάνουν νὰ φαίνονται γυμνές καὶ τὸ οἰνόπνευμα στὰ ποτήρια τῶν θεατῶν αὐξάνουν τὸν ἐνθουσιασμὸ τους, ὅπως & τὸν ἐνθουσιασμὸ τοῦ ἐπιχειρηματία. Τὰ 500 περίπου καθίσματα ὄλα πιασμένα ἀπὸ μεσήλικες κυρίως Γιαπωνέζους, ὑπαλλήλους διαφόρων ἐταιρειῶν.

Στὸ Κύπελλο γυναικῶν λασποπαλαιστριῶν πού ἔγινε στὸ πασιγνωστὸ EL CONDOR τοῦ "Ρομπόνγκι" (φημισμένη συνοικία τοῦ Τόκυο γιὰ τὰ νυκτερινὰ της κέντρα) τὸ πρῶτο βραβεῖο ἦταν ἓνα ταξεῖδι στὴ Χαβάη. Ἡ νικήτρια, μιὰ φοιτήτρια σχολῆς μεταφραστῶν, εἶπε ὅτι εἶναι ἐρασιτέχνης πού τὸ ἔχει ρίξει στὴ λασποπάλη γιὰ νὰ ... ξελασπώσει μὲ τὰ ὑψηλά ἐξοδα τῶν σπουδῶν τῆς. Οἱ πλοῦσες ἀπὸ τὶς Γιαπωνέζες λασποπαλαίστριες εἶπαν ὅτι τὸ κρα-



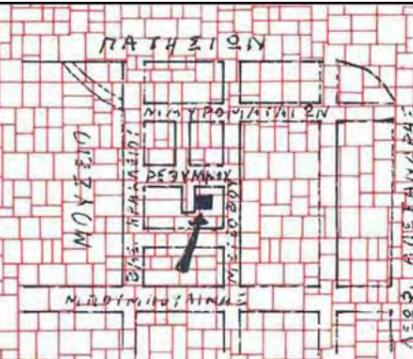
Στήν Ἀμερική όπου όλα πᾶνε μπροστά κατά μερικά χρόνια ἡ λασποπάλη γυναικῶν συμβολίζει ἱστορικούς πολέμους ὅπως στή φωτογραφία μας ἕνας Ἀπάτσι εἶναι ἕτοιμος νά ρίξει στή σκάφη μέ τή λάσπη ἕναν κάσου-μπού γιά νά συνεχίσουν τόν ἔξοντωτικό ἀγῶνα τους μέχρι πλήρους ... γδυσίματος ἀκόμα καί τοῦ διαιτητή. Ἐκεῖ πιά δέν ὑπάρχει γάλα γιατί οἱ θεατές τή ... βρίσκουν ὅταν τούς πιτσιλάει ἡ λάσπη.

τοῦν μυστικό ἀπό τούς γονεῖς τους καί τούς μπόυφρέντς τους ἐνῶ οἱ Ἀμερικάνες εἶπαν μέ χαμόγελο ὅτι δέν ἔχουν τέτοια προβλήματα.

Τελικά ὅμως ἐκτός τῆς οἰκονομικῆς βοήθειας πού προσφέρει ἡ λασποπάλη στίς παλαιστριες ὑποστηρίζεται ὅτι ἡ λάσπη βοηθάει πολύ στή διατήρηση καλῆς ἐπιδερμίδας καί χρώματος. Γι'αὐτό τό λόγο, τά λασπόλουτρα καί οἱ ἐπαλείψεις μέ λάσπη εἶναι κάτι τό συνηθισμένο στά Ἰνστιτούτα καλλονῆς. Μέ ἄλλα λόγια τό τερπνό μετά τοῦ ὠφελίμου.

Θά ἦταν παράλειψη ἂν δέν ἀναφέραμε ὅτι ὁ "πα νταχοῦ παρών" πασίγνωστος κάμερα-μάν τῶν μαχητικῶν καί ἄλλων τεχνῶν, κ. Arthur Tansley μᾶς προσέφερε καί πάλι τίς φωτογραφίες του γιά κάποια καλύτερη κατανόηση τοῦ καινούργιου θεάματος τῆς λασοπάλης. Λίγο λασπωμένες βέβαια καί λίγο ἀποκαλυπτικές. Ἀλλά τί νά κάνουμε, ἄς περιμένουμε γιά κάτι καλύτερο. Ἄν δέν ἦταν ἐκεῖνα τά τέσσερα μαντρόσκυλα (ἐννοῶ τούς "μπόντυ-γκαρντς" τῶν κοριτσιῶν θά τίς εἶχε τραβήξει καί στά ντούς χωρίς λάσπη (καί χωρίς μαγιώ).

Masae Matsumoto



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

* * * * *

ΣΤΗ ΓΝΩΣΤΗ ΣΑΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΡΕΘΥΜΝΟΥ 8, ΜΟΥΣΕΙΟ, ΤΗΛ. 8224.794
ΜΟΝΟ ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΕΜΠΤΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ
Πρωί 10.30' - 1.30' καί Ἀπόγευμα 5.30' - 8.30'

ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ

* * * * *

ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ
ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

* * * * *

ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ
ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

* * * * *

ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΣΠΟΡ
ΚΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

* * * * *

ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΑΛΛΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ

* * * * *

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

ΡΕΘΥΜΝΟΥ 8, ΜΟΥΣΕΙΟ, ΤΗΛ. 8224.794