



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΙΦΒΕ ΚΑΙ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ  
ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΙΦΒΕ

ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΣ  
ΕΦΗΒΙΚΟΙ ΣΟΤΟΚΑΝ

ΤΑΤΣΟΥ ΣΟΥΖΟΥΚΙ  
ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ

ΔΡΧ. 150  
No 6, To 7 60  
ΜΑΙ-ΙΟΥΝ 84

No 6/7, ΜΑΙ-ΙΟΥΝ 84, ΔΡΧ. 150

## ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ - ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΣΠΟΡ

Ιδρυτής - Ιδιοκτήτης - Εκδότης  
**ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ**

ΗΛ/γος - Μη/γος ΕΜΠ  
Εκδότης  
επιστημονικών συγγραμμάτων  
και αθλητικών βιβλίων  
και περιοδικών  
1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΣ

Γραφεία ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ:  
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148  
(πίσω από το Μουσείο)

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

### ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

- Ανταποκρίσεις από την Ιαπωνία:
- ARTHUR TANSLEY:** Professional Photographer, 4th dan Kodokan Kudo, Tokyo resident.
  - DR. JOHN HANSON-LOWE:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 νταν Κόντοκαν Τζούντο, συγγραφέας αρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκυο.
  - MASAE MATSUMOTO:** Δημόσιες σχέσεις, Ανταποκρίσεις, Συνεντεύξεις από Ιαπωνία, κάτοικος Τόκυο.
  - JOHN ROBERTSON:** 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.
- Συνεργάτης σε θέματα Ενόργανης Γυμναστικής:
- ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ:** Επαγγελματίας Δημοσιογράφος, κάτοικος Θεσσαλονίκης.
  - Claude Gable:** Journalist and professional photographer, 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

**Απαγορεύεται ρητά** η κατά οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, αν δεν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.

### ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

- Επιμέλεια έκδοσης:** Θύμιος Περσίδης
- Φωτογραφήσεις:** Χρ. Αντωνιάδης & ΣΙΑ ΕΕ
- Εκτύπωση:** Σ. Λεούσης - Δ. & Γ. Μαστρογιάννης
- Βιβλιοδεσία:** Ι. Μούγιος - Γ. Νίκας ΟΕ
- Διανομή:** Κεντρικό Πρακτορείο Ημερήσιου και Περιοδικού Τύπου

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΜΗΝΩΝ =  
1500 ΔΡΧ.

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

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

Ταχυδρομικές επιταγές προς:  
**Θύμιο Περσίδη, Ζαΐμη 38, Αθήνα 148**

### ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ διαβάζεται από περισσότερους από 30.000 αναγνώστες σε όλη την Ελλάδα. Μια διαφημιστική καταχώρηση θα έχει πρακτική εφαρμογή για όλες τις επιχειρήσεις με είδη ή υπηρεσίες που ενδιαφέρουν τον Σύγχρονο Δυναμικό Άνθρωπο. Η χρέωση των διαφημιστικών καταχωρήσεων γίνεται μετά από ιδιαίτερη συνεννόηση.

### ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» εκδίδεται από το ΝΟΕ '77 σε 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (από ΣΕΠ μέχρι και ΙΟΥΝ). Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ένας τόμος. Οι τόμοι έχουν σκληρά εξώφυλλα, ντυμένα με πολυτελές πλαστικό πανί ή πλαστικό και τυπωμένα με χρυσοτυπία. Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τα δυναμικά σπορ. Κάθε τεύχος φέρει έναν αύξοντα αριθμό που δείχνει τον τόμο του και τη σειρά του. Π.χ. το τεύχος 3/5 είναι το 5ο τεύχος του 3ου τόμου. Κάθε Ιούλιο και Αύγουστο βρίσκονται σε όλη την επαρχία όλα τα τεύχη της χρονιάς που μόλις πέρασε. Κάθε Σεπτέμβριο δένεται ο τόμος των τευχών του προηγούμενου χρόνου.

Όσοι αναγνώστες μας έχουν παλιότερα τεύχη και θέλουν να τα αλλάξουν με πολυτελείς τόμους μπορούν να μας τα στείλουν πληρώνοντας 30 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τους 4 πρώτους τόμους και 100 δρχ. για το δέσιμο, και 40 δρχ. για κάθε τεύχος που τους λείπει από τον 5ο τόμο και 150 δρχ. για το δέσιμο.

Τεύχη, τόμους και άλλες εκδόσεις μας μπορείτε να προμηθευτείτε από τα γραφεία μας οι ίδιοι ή ταχυδρομικά και από τα βιβλιοπωλεία που συνεργαζόμαστε σε όλη την Ελλάδα.

Αν δεν βρίσκετε εύκολα το ΔΥΝΑΜΙΚΟ γραφτείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ώστε να το στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

### ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» σαν μια πρωτόπορα ενημέρωση και παρουσίαση της Ενόργανης Γυμναστικής, των Μαχητικών Τεχνών, της Σωματικής Διάπλασης, της Άρσης Βαρών και άλλων δυναμικών αθλημάτων κάνει ένα 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 από όλη την Ελλάδα.

Τα ευνοήματα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη.



# ΠΡΟΣ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ ΤΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΟΛΑ ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

## ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ ΤΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ



Από τον Θύμιο Περισίδη  
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

Το μηνιαίο αθλητικό περιοδικό ΔΥΝΑΜΙΚΟ, το πιο δυναμικό αθλητικό περιοδικό στα Βαλκάνια, έχει βάλει στόχο να συμβάλλει ιστορικά στα αθλήματα που καλύπτει.

Ήδη εξαντλούμε όλα τα περιθώρια ενεργειών σε μια πολυμέτρη επιχείρηση βελτίωσης και προώθησης των αθλημάτων που αγαπάμε.

Στο ΤΖΟΥΝΤΟ σαν μέλη της Τεχνικής Επιτροπής του ΣΕΓΑΣ θα προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε με όλες μας τις δυνάμεις για να ξεφύγει το άθλημα από την απογοητευτική στασιμότητα.

Στο ΣΟΤΟΚΑΝ Καράτε σαν μέλη της διοίκησής του θα προσπαθήσουμε να το βγάλουμε από την "περίεργα" αδικαιολόγητη αδράνειά του.

Το ανοργάνωτο ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ Καράτε υποσχόμαστε να το "ξυπνήσουμε" διοικητικά, να ενώσουμε σε σώμα τις σχολές του ώστε να αναλάβει τις ευθύνες που έχει στην ιστορία του Καράτε στην Ελλάδα.

Στο ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ θα επιχειρήσουμε βαθιά τμήμα σε μια αδρανή, διφορούμενη και απαράδεκτη κατάσταση.

Στο ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ, εδώ είναι που θέλει εγχείρηση : θα την κάνουμε!

Τέλος, στο άθλημα της ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ δε χρειάζονται πολλά λόγια. Το θέμα αυτό μας έχει θίξει στο φιλότιμο. Οι αρχαίοι Έλληνες "γέννησαν" την έννοια "Σωματική Διάπλαση" (το βλέπουμε στα αγάλματά τους και σε όλα τους τα έργα τέχνης). Η Ελλάδα "γέννησε" τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Η Ολυμπία, για όσους δεν ... το ξέρουν, "πέφτει" στην Πελοπόννησο, αλλά το ... "Μίστερ Ολύμπια" δεν το πλησιάζουμε ούτε ... ερασιτεχνικώς: Εδώ είναι που θα δράσουμε κεραυνοβόλα.

Και όλα αυτά δεν θα τα κάνω μόνος μου. Ανασκομπωθείτε λοιπόν για δουλειά.

Θύμιο Περισίδη  
Εκδότης του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Προς όλα τα Γυμναστήρια και όλους τους αθλητές Σωματικής Διάπλασης.

Μετά από τη στασιμότητα στην οποία έχει περιέλθει το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης στην Ελλάδα και την απογοήτευση που έχει κυριεύσει αθλητές και γυμναστήρια σχετικά με τις Πανελλήνιες Διοργανώσεις και τους δεσμούς με τις Παγκόσμιες Διοργανώσεις αποφάσισα να αλληλογραφήσω με τα γραφεία της Διεθνούς Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης (IFBB) και με τον ίδιο τον κ. Μπεν Γουέντερ, για να ρωτήσω σχετικά με τη δυνατότητα σύνδεσης Ελληνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης με τη Διεθνή.

Αφού έγιναν οι απαραίτητες συνεννοήσεις και συμπληρώθηκαν οι σχετικές διατυπώσεις με την Ελληνική Νομοθεσία σε ένα διάστημα 4 μηνών, μπορούμε τώρα να σας πληροφορήσουμε πως η Ελληνική συμμετοχή στην Παγκόσμια Ομοσπονδία είναι πλέον γεγονός και η Ελλάδα πιθανότατα ΘΑ ΠΑΡΕΙ ΜΕΡΟΣ στους Παγκόσμιους Αγώνες Σωματικής Διάπλασης 1984 της IFBB τον Οκτώβριο (26,27) στο Λας Βέγκας.

Καταλαβαίνω απόλυτα πως η είδηση θα πέσει σαν κεραυνός στο χώρο του αθλήματος και θα δημιουργήσει συμπάθειες και αντιπάθειες. Είμαι σίγουρος πως οι "πρώτες" θα είναι περισσότερες. Για τις δεύτερες, και αυτές σιγά-σιγά θα μετατραπούν σε ..... "πρώτες".

Βλέποντας τη συμμετοχή της Ελλάδας στην IFBB με πλατιά αντίληψη και θεωρώντας τον ίδιο τον αθλητή σαν κύριο φορέα του αθλήματος είμαστε αποφασισμένοι εγώ και οι συνεργάτες μου να δώσουμε στο άθλημα της Σωματικής Διάπλασης αυτά που δεν είχε ποτέ ως τώρα, στην Ελλάδα : ΖΩΝΤΑΝΙΑ και ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ. Αν σκεφθούμε : 1) πως η Ελλάδα είναι από τις μικρότερες και φτωχότερες χώρες, 2) πως τα μέσα που διαθέτουν οι αθλητές είναι ελάχιστά ..... πρωτόγονα και 3) πως σαν σύγχρονοι Έλληνες είμαστε αθλητικά φοβερά εκτεθειμένοι απέναντι στην ίδια την Ιστορία της φυλής μας, τότε θα πεισθούμε πως όχι μόνο δεν υπάρχουν περιθώρια για διχόνοιες, αλλά πρέπει να δράσουμε κεραυνοβόλα για να

κερδίσουμε το χαμένο έδαφος και να πάρουμε τις θέσεις που ΜΠΟΡΟΥΜΕ ανάμεσα στις άλλες χώρες σε διεθνείς διοργανώσεις.

Για όλους τους προηγούμενους λόγους καλώ σ' αυτό το κρίσιμο σημείο σε ισότιμη συνεργασία και σε σιδερένια εσωτερική πειθαρχία όλα τα ενδιαφερόμενα γυμναστήρια και όλους τους ενδιαφερόμενους αθλητές από όλη την Ελλάδα με στόχο σωστή οργάνωση, προώθηση, αναγνώριση και ανάπτυξη του αθλήματος της Σωματικής Διάπλασης στην Ελλάδα και εντυπωσιακή συμμετοχή σε Παγκόσμιους Αγώνες. Για να πετύχουμε αυτό το δύσκολο έργο πρέπει να ενεργήσουμε όλοι με όλα μας τα προτερήματα και χωρίς κανένα μας ελάττωμα. Ήδη από την IFBB έχουμε πάρει υπόσχεση για κάθε βοήθεια σε επιστημονικό υλικό, μεθόδους προπόνησης, βιντεοκασέτες αγώνων και άλλα πολλά βοηθητικά του αθλήματος, τα οποία θα είναι διαθέσιμα μόνο στα μέλη της νέας Ελληνικής Ομοσπονδίας.

Σε πρώτη φάση η Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης (ΕΕΟΣΔ) βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει ότι περιλαμβάνει κιόλας στη δύναμή της αρκετά οργανωμένα γυμναστήρια και πολλούς μεμονωμένους αθλητές. Από το επόμενο τεύχος το ΔΥΝΑΜΙΚΟ θα δημοσιεύει σε ιδιαίτερη στήλη τα γυμναστήρια που είναι συνδεδεμένα με την Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης (ΕΕΟΣΔ), ώστε να γνωρίζουν όλοι οι αναγνώστες ποιά γυμναστήρια έχουν σύνδεση μέσω της ΕΕΟΣΔ με την IFBB, που είναι και η μεγαλύτερη και η μόνη αξιόλογη Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης στον κόσμο. Έτσι όλοι οι αναγνώστες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ (πάνω από 20000) θα γνωρίζουν σε ποιά γυμναστήρια θα πρέπει να πάνε αν θέλουν να πάρουν μέρος σε αγώνες αναγνωρισμένους από την IFBB. Όσα γυμναστήρια θέλουν να συνδεθούν με την ΕΕΟΣΔ πρέπει να κάνουν μια σχετική αίτηση όπου θα αναφέρουν και πόσους αθλητές και αθλήτριες περίπου γυμνάζουν, ώστε να κάνουμε μια απογραφή του Ελληνικού δυναμικού σε γυμναστήρια, αθλητές και αθλήτριες. Αλλά και αθλητές που γυμνάζονται μόνοι τους μπορούν πάλι να μας δηλώσουν σε πρώτη φάση ενδιαφέρον για τους επερχόμενους αγώνες.

Ήδη μεταφράζονται το καταστατικό της IFBB, οι κανονισμοί αγώνων και οι κανονισμοί βαθμολογίας σε αγώνες, οι οποίοι και θα δοθούν στα γυμναστήρια-μέλη της ΕΕΟΣΔ. Πολύ γρήγορα θα οργανωθούν αγώνες τοπικοί και πανελλήνιοι, ώστε να μπορέσουμε να στείλουμε αντιπροσωπευτικούς αθλητές στους Παγκόσμιους του Λας Βέγκας στις 26,27 Οκτωβρίου.

Η πρώτη ανάγκη που υπάρχει είναι σε τεχνικούς τους αθλήματος. Παρακαλούμε λοιπόν όλους τους παλιούς αθλητές είτε έχουν είτε όχι γυμναστήρια να έρθουν σε επαφή με το ΔΥΝΑΜΙΚΟ ώστε να οργανωθεί μια συγκέντρωση για καταμερισμό εργασιών και ανάληψη τομέων δουλειάς. Μην ξεχνάτε πως μια καινούργια Ομοσπονδία θέλει διοικητικούς, τεχνικούς, προπονητές, κριτές, βοηθητικούς και άλλους, οι οποίοι όλοι μαζί πρέπει να δουλέψουμε για να φτάσει ο Έλληνας αθλητής στο σημείο να συναγωνιστεί με επιτυχία σε διεθνή επίπεδα. Είναι ένας στόχος που θέλει ομόνοια, αδάμαστη θέληση και σκληρή δουλειά.

Σχετικά με τους αγώνες στον Ελληνικό χώρο κατά τα προηγούμενα χρόνια, όταν αντιπρόσωπος της IFBB στην Ελλάδα ήταν ο κ. Σταύρος Τριανταφυλλίδης, έχουμε να τον παρακαλέσουμε να καταθέσει στη νέα ομοσπονδία τα πρακτικά και τα φύλλα όλων των αγώνων των προηγούμενων χρόνων, πράγμα που πρέπει να κάνει από ηθική υποχρέωση προς όλους τους αθλητές, και, αν ο ίδιος θέλει, είναι ευπρόσδεκτος στη διοίκηση της νέας ομοσπονδίας. Σε περίπτωση που δεν κατατεθεί στα γραφεία της ΕΕΟΣΔ το ιστορικό των αγώνων Σωματικής Διάπλασης των προηγούμενων χρόνων, η Ομοσπονδία θα ακολουθήσει τη δικαστική οδό. Ελπίζουμε σε συνεργασία και όχι σε διαπληκτισμούς.

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ θα σας πληροφορεί σε κάθε τεύχος του για τις εξελίξεις οργάνωσης της νέας Ομοσπονδίας οι οποίες θα είναι ταχύτερες, με πρώτους στόχους τη διάδοση των κανονισμών, τη δημιουργία κριτών, τον καθορισμό Πανελλήνιων Αγώνων γύρω στα τέλη Σεπτεμβρίου ή αρχές Οκτωβρίου ώστε να ...χτυπήσουμε Λας Βέγκας στις 26 Οκτωβρίου.

Δυνατή προπόνηση λοιπόν και μη χάνετε την επαφή με το ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

Γειά και χαρά

Θύμιο Περισίδη  
Πρόεδρος ΕΕΟΣΔ

Υ.Γ. : Επειδή το ΔΥΝΑΜΙΚΟ κυκλοφορεί στην Επαρχία τον επόμενο μήνα απ' ό,τι στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη, τα γυμναστήρια και οι αθλητές της Επαρχίας να επικοινωνήσουν άμεσα τηλεφωνικώς με τα γραφεία μας για να μάθουν έγκαιρα τις νεώτερες εξελίξεις.

Για να γίνετε σε πρώτη φάση μέλη της Ελληνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης συμπληρώστε τα επόμενα στοιχεία.

Για Γυμναστήρια :

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:  
ΟΝΟΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ:  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΙ ΤΗΛ.:  
ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΛΩΝ ('Αντρες-Γυναίκες):  
ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΑΓΩΝΕΣ ('Αντρες-Γυναίκες):  
ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΤΟΙΜΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΓΙΑ ΑΓΩΝΕΣ:

Τα Γυμναστήρια-μέλη της ΕΕΟΣΔ προβάλλονται σε ειδικό πίνακα συνεργαζομένων γυμναστηρίων και διευκολύνονται με έντυπα κανονισμών και βιντεοκασέτες για την εσωτερική τους οργάνωση.

Για Μεμονωμένους Αθλητές :

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΙ ΤΗΛ.:  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ:  
ΕΧΩ ΠΑΡΕΙ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟΥΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ (χρόνος, οργανωτής, θέση και όσες άλλες λεπτομέρειες νομίζετε):



# ΔΕΚΑΤΟΙ ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΙ ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Από τον Θύμιο Περισίδη



Στις 21 έως 25 Μαρτίου οργανώθηκαν από την Τεχνική Επιτροπή Τζούντο του ΣΕΓΑΣ οι Δέκατοι Βαλκανικοί Αγώνες Τζούντο στο κλειστό γυμναστήριο του Πανελληνίου Συλλόγου. Είναι η δεύτερη Βαλκανιάδα Τζούντο που γίνεται στην Αθήνα, ακριβώς πέντε χρόνια μετά από την πρώτη στις αρχές Απριλίου του 1979, και η σύγκριση σε αρκετά σημεία των δυο αυτών μεγάλων αγωνιστικών εκδηλώσεων τζούντο θα μας οδηγήσει σε αρκετά αξιόπιστα συμπεράσματα σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν την πρόοδο του τζούντο στον τόπο μας.

Δυστυχώς η Ελλάδα απεδείχθη η χειρότερη της Βαλκανικής παρέας στο άθλημα με την χειρότερη εμφάνιση, τους λιγότερους αθλητές, τις λιγότερες νίκες και την μικρότερη πρόοδο στο διάστημα των πέντε ετών που πέρασαν από την προηγούμενη Βαλκανιάδα. Δεν τα γράφω αυτά για να θίξω, να προσβάλλω, να εκθέσω ή ό,τι άλλο. Τα γράφω γιατί είναι η πραγματική αλήθεια, πρέπει να την δούμε σε όλη της την έκταση και πρέπει να εντοπίσουμε και αντιμετωπίσουμε τα λάθη μας και τα προβλήματά μας. Αλλά ας δούμε τα γεγονότα με τη σειρά τους.

## ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ.

Βαλκανικά κράτη πέντε τον αριθμό (πλην Αλβανίας, μόλις εμφανιστεί και αυτή θα ερχόμαστε έκτοί) τα : Βουλγαρία, Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, Ρουμανία και Τουρκία.

Οι αγώνες ήταν ανδρών και εφήβων και οι αθλητές που πήραν μέρος ήταν οι εξής :

### ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

ΚΙΛΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΕΦΗΒΟΙ
60	Εφτίμοβ	-
65	Νεντέλτσεβ	Γκίζντοβ
71	Κρούμοβ	Μπογιάνοβ
78	Γκεοργίεβ	Ντιμίτροβ
86	Καμένοβ	Άρσοβ
95	Στογιάνοβ	Ντόντσεβ
+95	Πέτκοβ	Σέμοβ
Ανοιχτή	Νάουντενοβ	-

### ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ

ΚΙΛΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΕΦΗΒΟΙ
60	Κουκ	Αρμπάιτερ
65	Ότασκο	Στανίσιτς
71	Γιότσιτς	Τσέλιτς
78	Λέτσασκ	Κόλουτζιτς
86	Λόπατιτς	Σέμεν
95	Βούκοβιτς	Μάλις
+95	Κοβάτσεβιτς	Πρέπελιτς
Ανοιχτή	Κουσμώκ	-

### ΕΛΛΑΔΑ

ΚΙΛΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΕΦΗΒΟΙ
60	Γάκης	Μπουντάκης
65	Μπάμπουλας	Βακατάσης
71	Πίγγος	Πατάκης
78	Νίκας	Χαμογεωργάκης
86	Καπαρός	-
95	Γεωργιάδης	-
+95	Σιώπης	-
Ανοιχτή	-	-

### ΡΟΥΜΑΝΙΑ

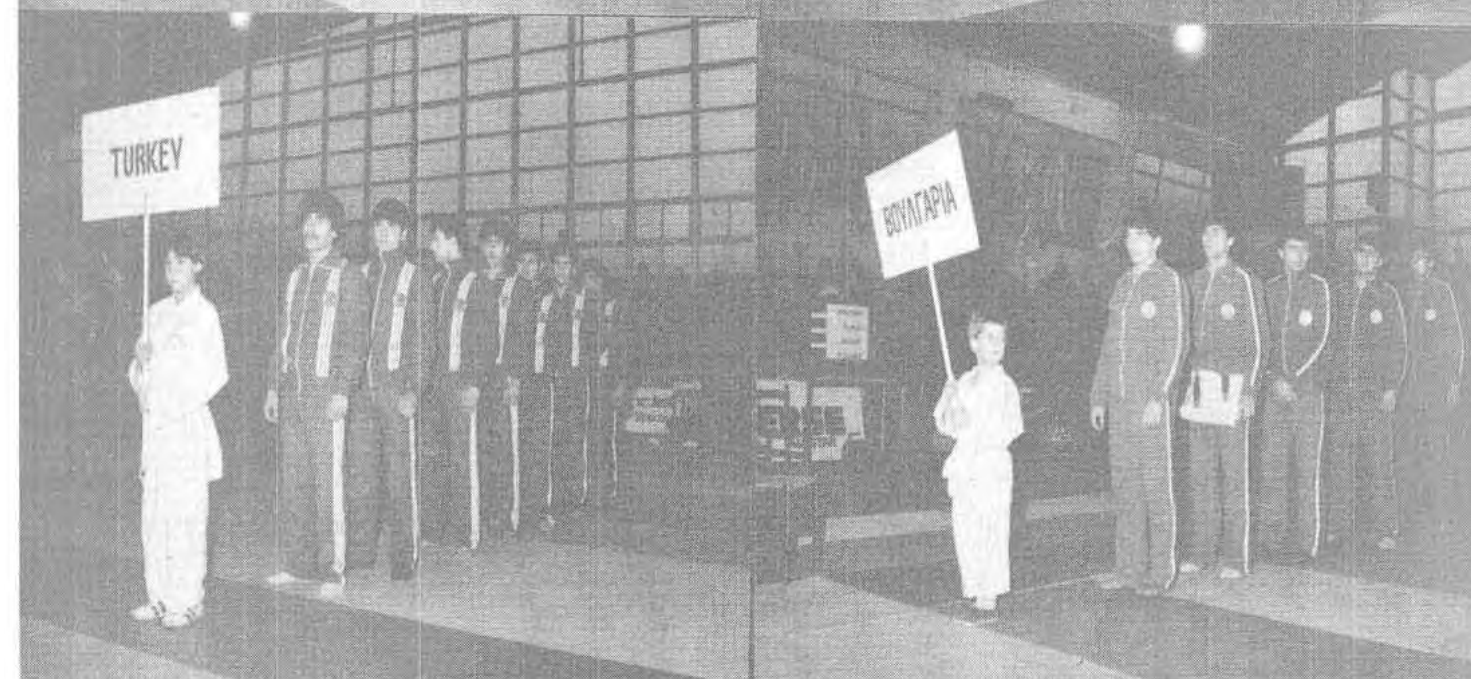
ΚΙΛΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΕΦΗΒΟΙ
60	Ντάνι	Τιρλέα
65	Νιγκουλάε	Μουντούρα
71	Τσιούβατ	Νάγκι
78	Φρατίκα	Γιόσιφ
86	Ντιάκονου	Αμιτάσε
95	Ναφτίκα	Κλίντσι
+95	Τσιόκ	Μαριάσι
Ανοιχτή	Μπαζόν	-

### ΤΟΥΡΚΙΑ

ΚΙΛΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΕΦΗΒΟΙ
60	Αλμπαϊράκ	Γκιουλέρ
65	Γκιουνέρ	Αϊάν
71	Σαράλ	Κοκαλί
78	Τσακίρογκλου	Γιανίκ
86	Καγιαπινάρ	Γιαϊλά
95	Γιλμάζ	Ακντεμίρ
+95	Οργκαρούν	Κεσκίν
Ανοιχτή	Οργκαρούν	-



Ο κ. Μισσηλίδης κηρύσσει την έναρξη των αγώνων.





Τους αγώνες διαιτήτευσαν οι επόμενοι διατη-  
τές :

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ : Νάντενοβ και Ιβάνοβ.  
ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ : Μπέσακ και Μαρκίτσεβιτς.  
ΡΟΥΜΑΝΙΑ : Επουρέ και Βασίλεφ.  
ΤΟΥΡΚΙΑ : Κουτλού και Απάύντεν.  
ΕΛΛΑΔΑ : Βακατάσης, Βουτσαράς, Λινός, Καταιά  
ρης, Βλάτσας, Μαγγουλάς, Βόλαρης,  
Τσόπελας, Αχάντ, Βεράνης, Χεκίμογλου  
και Παπαδημητρίου.

#### ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ.

Στη συνέχεια θα σας δώσουμε σε πίνακες τα α-  
ποτελέσματα όλων των αγώνων των εφήβων που έγι-  
ναν Πέμπτη 22/3/84 και στον πρώτο πίνακα θα επε-  
ξηγήσουμε πως διαβάζονται οι πίνακες.

#### ΕΦΗΒΟΙ ΜΕΧΡΙ 60 Κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ
1- Τιρλέα (Ρ)			0	10	7	2	17	2ος
2-								
3- Αρμπάιτερ (Γ)	5		5	3	3	13		1ος
4- Μπουντάκης (Ε)	0	0	0	0	0	0	0	4ος
5- Γκιουλέρ (Τ)	0	0	5	1	5	3ος		

Ο παραπάνω πίνακας διαβάζεται ως εξής : Ο Τιρ-  
λέα έπαιξε π.χ. με τον Αρμπάιτερ και πήρε 0 βα-  
θμούς που γράφονται στην οριζόντιο 1 και στην κα-  
τακόρυφη 3, ενώ ο Αρμπάιτερ πήρε 5 βαθμούς (νίκη  
σε) που γράφονται στην οριζόντια 3 και στην κατα-  
κόρυφη 1. Αφού συμπληρώνονται έτσι μετά από όλους  
τους αγώνες οι κατακόρυφες 1,2,3,4,5, στη στήλη  
N γράφονται οι Νίκες του κάθε αθλητή, στη Β οι  
Βαθμοί και στη Θ η θέση που τελικά πήρε ο κάθε α-  
θλητής.

Στον πίνακα αυτόν παρατηρούμε ότι ο Γιώργος  
Μπουντάκης, ο καλύτερος Έλληνας αθλητής στην κα-  
τηγορία του έχασε με μηδέν βαθμούς όλους του τους  
αγώνες.

#### ΕΦΗΒΟΙ 60-65 Κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ
1- Γκίζντοβ (Β)		0	0	0	0	0	0	5ος
2- Βακατάσης (Ε)	1		0	0	0	1	1	4ος
3- Αϊάν (Τ)	10	10		0	5	3	25	2ος
4- Μουντούρα (Ρ)	7	1	5		5	4	18	1ος
5- Στάνισιτς (Γ)	10	10	0	0		2	20	3ος

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι ο Έλλη-  
νας αθλητής Βακατάσης, ο καλύτερος που έχουμε στη  
κατηγορία του, ήρθε τέταρτος χάνοντας με μηδέν βα-  
θμούς από τους τρεις πρώτους και κερδίζοντας τον  
Βούλγαρο αντίπαλό του με 1 βαθμό, ο οποίος δεν ή-  
ταν ουσιαστικά βαθμός αλλά ποινή που είχε πάρει  
ο αντίπαλός του και μέτρησε αρνητικά για εκείνον.

#### ΕΦΗΒΟΙ 65-71 Κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ
1- Νόγκυ (Ρ)		10	5	10	10	4	35	1ος
2- Πατάκης (Ε)	0		0	5	1	2	6	3ος
3- Μπογιάνοβ (Β)	0	10		10	7	3	27	2ος
4- Τσέλιτς (Γ)	0	0	0		3	1	3	4ος
5- Κόκαλι (Τ)	0	0	0	0		0	0	5ος

Στην κατηγορία αυτή είχαμε και το καλύτερο  
μας αποτέλεσμα στους εφήβους. Ο Πατάκης νίκησε με  
5-0 (γιούκο) τον Τσέλιτς και με 1-0 (ποινή του  
άλλου) τον Κόκαλι.

#### ΕΦΗΒΟΙ 71-78 Κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ
1- Γιάνικ (Τ)		0	0	0	0	0	0	5ος
2- Κολούντσιτς (Γ)	10		5	3	0	3	18	2ος
3- Χαμογεωργάκης (Ε)	5	0		0	0	1	5	4ος
4- Γιόσιφ (Ρ)	10	0	10		0	2	20	3ος
5- Ντιμίτροβ (Β)	10	5	10	1		4	26	1ος

Εδώ παρατηρούμε ότι ο Έλληνας αθλητής Χαμο-  
γεωργάκης, ο οποίος προκρίθηκε στους προκριματι-  
κούς για να παίξει στους Βαλκανικούς πήρε μια νί-  
κη από τον Τούρκο αντίπαλό του και έτσι ήρθε τέ-  
ταρτος.

#### ΕΦΗΒΟΙ 78-86 Κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ
1- Αμιτόαε (Ρ)			10	10	10	3	30	1ος
2-								
3- Άρσον (Β)	0		10	10	2	20		2ος
4- Γιαϊλά (Τ)	0	0		0	0	0	0	4ος
5- Σεμέν (Γ)	0	0	10		1	10		3ος

Εδώ όπως και στις επόμενες δυο κατηγορίες δεν  
υπάρχει ... Έλληνας έφηβος.

#### ΕΦΗΒΟΙ 86-95 Κ.

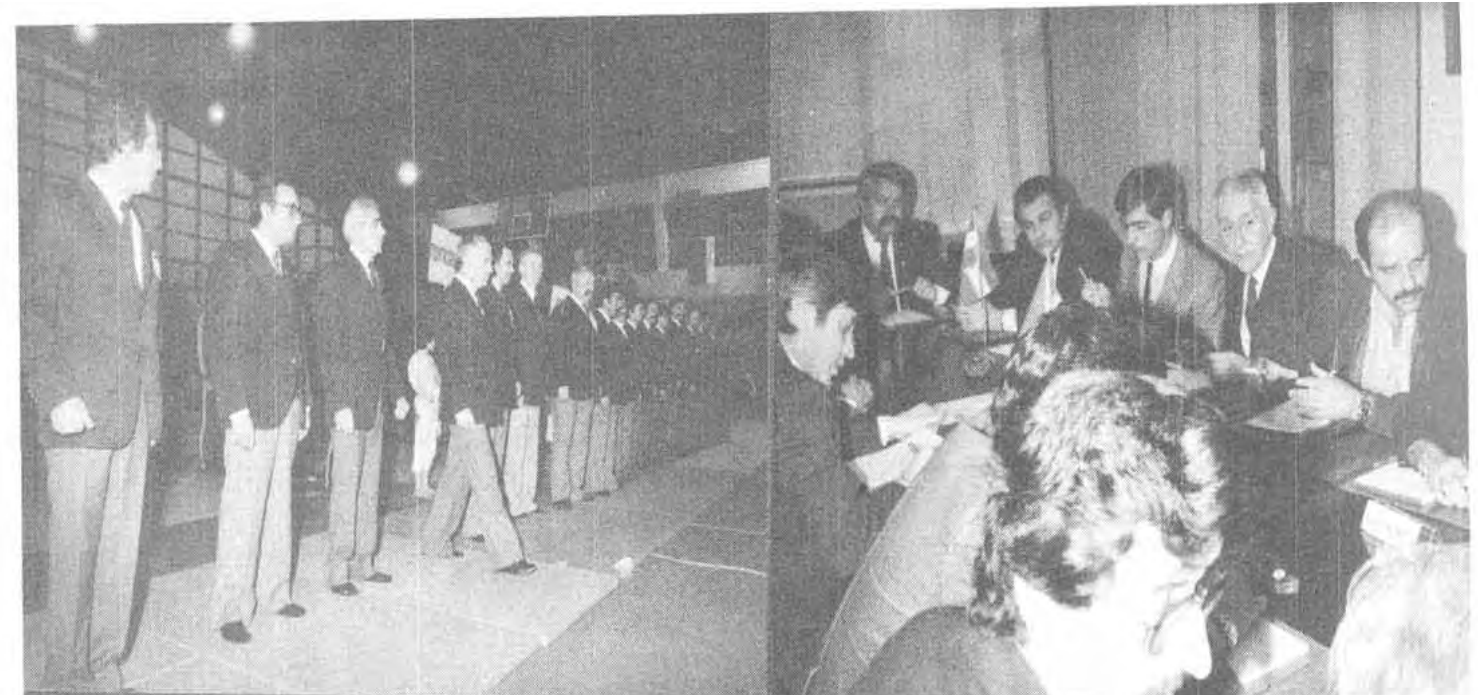
ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	N	B	Θ	
1- Μάλις (Γ)		0	10	0		1	10	3ος
2- Ντόντσεβ (Β)	10		10	5		3	25	1ος
3- Άκντεμίρ (Τ)	0	0		0		0	0	4ος
4- Κλίντσι (Ρ)	5	0	10			2	15	2ος

#### ΕΦΗΒΟΙ ΑΝΩ ΤΩΝ 95 Κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ
1-								
2- Πρέπελιτς (Γ)								2ος
3- Μαριάσι (Ρ)								3ος
4- Σεμόν (Β)								1ος
5- Κεσκίν (Τ)								

#### ΤΟ ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ.

Την Παρασκευή 23-3-84 δεν έγιναν αγώνες αλλά  
έγινε σύσκεψη των αντιπροσώπων των πέντε χωρών  
στον ΣΕΓΑΣ. Σας δίνουμε τα πρακτικά της :



Από την παρουσίαση των διαιτητών.



Οι αντιπρόσωποι των Βαλκανίων στο Βαλκ  
Συνέδριο Τζαόντο στον ΣΕΓΑΣ.





ΠΡΑΚΤΙΚΑ  
ΒΑΛΚΑΝΙΚΗΣ ΣΥΣΚΕΨΗΣ ΤΖΟΥΝΤΟ

Σήμερα Παρασκευή 23/3/84 και ώρα 18.00 συνήλθε στην Αίθουσα Συσκέψεων του ΣΕΓΑΣ το 10ο Βαλκανικό Συνέδριο ΤΖΟΥΝΤΟ.

ΠΑΡΟΝΤΕΣ :

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. Γιουγκοσλαβία | : 2 εκπρόσωποι |
| 2. Βουλγαρία     | : 2 "          |
| 3. Ρουμανία      | : 2 "          |
| 4. Τουρκία       | : 3 "          |
| 5. Ελλάδα        | : 5 "          |

(Η. Μισαηλίδης, Αντιπρ/δρος ΣΕΓΑΣ και Πρόεδρος ΤΕΤ και Β. Βουτσάρης, Γ. Βακατάσης, Ν. Κλουβάτος, Λινός, μέλη της ΤΕΤ).

Στο Συνέδριο παραβρέθηκε επίσης και ο κ. Α. ΕΡΤΕΛ, Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Ένωσης Τζούντο.

Α. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.

Ο Πρόεδρος του Συνεδρίου κ. Μισαηλίδης κήρυξε την έναρξη της Σύσκεψης, ευχαρίστησε όλους τους εκπροσώπους για τη συμμετοχή και ευχήθηκε καλή συνεργασία των Κρατών-μελών και καλή διαμονή στην Αθήνα.

Στη συνέχεια πήραν το λόγο οι διάφοροι σύνεδροι και με τη σειρά τους ευχαρίστησαν για τη θερμή υποδοχή, καλή φιλοξενία και διαμονή στην Ελλάδα.

Β. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΛΕΥΡΑΣ.

Από την Ελληνική αντιπροσωπεία ο κ. Βουτσάρης ανέπτυξε τις προτάσεις της Ελλάδας, ως εξής :

1. Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΝΑ ΑΓΩΝΙΖΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ.

Όλοι δέχτηκαν αυτή την πρόταση μόνο που η Τουρκία πρότεινε ν' αρχίσει η εφαρμογή της Ελληνικής πρότασης από το 1986. Η Ελλάδα δεν είχε αντίρρηση και έτσι ομόφωνα δέχτηκαν οι σύνεδροι την πρόταση αυτή από τη Βαλκανιάδα 1986.

2. Η ΕΠΙΣΗΜΗ ΖΥΓΙΣΗ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΗ.

Η πρόταση αυτή είχε 2 σκέλη:

α. Η επίσημη ζύγιση να γίνεται σε διάρκεια μιας (1) ώρας με δικαίωμα του αθλητή να ζυγιστεί μόνο μια φορά και ψηφίστηκε παμψηφεί.

β. Η ζύγιση να γίνεται μια φορά για κάθε μέρα αγώνων. Η πρόταση αυτή ψηφίστηκε κατά πλειοψηφία 3-2 γιατί η Γιουγκοσλαβία και η Ρουμανία πρότειναν η ζύγιση να γίνεται μια φορά για όλους τους αγώνες.

3. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΒΑΛΚΑΝΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

Η πρόταση αυτή έγινε ομόφωνα δεκτή και έτσι η Τουρκία με μεγάλη ικανοποίηση θα οργανώσει τους πρώτους Βαλκανικούς αγώνες γυναικών.

Μετά από αυτό συζητήθηκαν και αποφασίστηκαν τα κατωτέρω :

α. Κατηγορίες Γυναικών : 48/52/56/61/66/72 / +72/OPEN.

β. Ηλικίες : Χωρίς περιορισμό.

γ. Σε κάθε αποστολή ομάδας γυναικών θα περιλαμβάνονται επί πλέον 1 προπονητής και 1 διαιτη-

τής. Κατόπιν αυτού η πλήρης αποστολή για τη συμμετοχή στους Βαλκανικούς αγώνες θα είναι στο εξής 32 άτομα, δηλ. 22 (που ήταν πριν) + 8 γυναίκες + 2 στελέχη. Σ' αυτό το σημείο η Γιουγκοσλαβία πρότεινε ένα σύνολο 30 ατόμων και τελικά επικράτησε η άποψη η αποστολή ν' απαρτίζεται από 31 πρόσωπα το μέγιστο.

Εδώ η Ελληνική αντιπροσωπεία παρατήρησε ότι βέβαια τα έξοδα είναι σοβαρά, όμως κάθε Βαλκανικό Κράτος μια φορά στα 5 χρόνια διοργανώνει τους αγώνες ΤΖΟΥΝΤΟ. Ακόμα προτάθηκε να χρησιμοποιηθούν κατά το δυνατό και γυναίκες διαιτητές και προπονητές.

Πάντως αποφασίστηκε η διάρκεια των Βαλκανικών Αγώνων να είναι όπως μέχρι τώρα 4 μέρες.

4. ΣΥΝΤΑΞΗ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΒΑΛΚΑΝΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ.

Επειδή όπως είναι γνωστό δεν υπάρχει ένας τέτοιος κανονισμός εδώ και 10 χρόνια που γίνονται Βαλκανικοί Αγώνες και δεδομένου ότι είναι δυνατό να υπάρξουν περιπτώσεις που να είναι αδύνατη η κατάταξη των αθλητών μιας κατηγορίας (π.χ. 3 αθλητές να έχουν ακριβώς τα ίδια αποτελέσματα κλπ.), η Ελληνική αντιπροσωπεία πρότεινε να συντάξει ένα σχέδιο κανονισμού, να σταλεί σε όλους, που με τη σειρά τους να κάνουν τις παρατηρήσεις τους, ώστε αν είναι δυνατό μέχρι το επόμενο Βαλκανικό Συνέδριο (κατά τη διάρκεια των 11ων Βαλκανικών Αγώνων στην Τουρκία) να υπάρχει πλήρες σχέδιο για συζήτηση και ψήφισή του, ώστε να εφαρμοστεί από τους 12ους Βαλκανικούς Αγώνες ΤΖΟΥΝΤΟ. Την πρόταση αυτή την δέχτηκαν οι σύνεδροι παμψηφεί.

5. ΒΑΛΚΑΝΙΚΗ ΣΗΜΑΙΑ.

Η Ελληνική πρόταση ήταν : κάθε κράτος να φτιάξει τη δική του Βαλκανική Σημαία, ώστε να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια των Βαλκανικών Αγώνων ΤΖΟΥΝΤΟ.

Όμως κατά τη συζήτηση τελικά η Ρουμανία πρότεινε να φτιάξει αυτή τη Σημαία και ν' αναλάβει να την φέρνει στο μέρος που θα γίνονται οι Βαλκανικοί Αγώνες κάθε χρόνο.

Η πρόταση αυτή ψηφίστηκε ομόφωνα.

6. ROCKET MONEY.

Η Ελλάδα πρότεινε ν' αυξηθεί το Rocket Money που δίνεται στα μέλη των αποστολών στους Βαλκανικούς αγώνες ΤΖΟΥΝΤΟ και να είναι \$5 ΗΠΑ κατ' άτομο την ημέρα σε τοπικό νόμισμα.

Κατά τη συζήτηση που ακολούθησε ομόφωνα ψηφίστηκε το ROCKET MONEY που δίνεται στους αθλητές και τους λοιπούς παράγοντες των αποστολών να είναι 30 δολάρια ΗΠΑ κατ' άτομο σε τοπικό νόμισμα (δηλ. 6 μέρες X 5 δολ.) από τους επόμενους 11ους Βαλκανικούς Αγώνες ΤΖΟΥΝΤΟ.

Γ. ΚΑΤΑΡΓΗΣΗ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ.

Μετά από πρόταση της Τουρκικής Αντιπροσωπείας έγινε συζήτηση για το θέμα αυτό και αποφασίστηκε παμψηφεί η κατάργηση του ομαδικού πρωταθλήματος από τους ερχόμενους 11ους Βαλκανικούς Αγώνες ΤΖΟΥΝΤΟ.

Μετά την κατάργηση αυτή το δήμερο πρόγραμμα των Βαλκανικών αγώνων θα είναι πλέον ως εξής :



Ο Βακατάσης πανηγυρίζει την νίκη του στον πρώτο αγώνα.



Ο Νικουλάε ακινητοποιεί τον Μπάμπουλα.



Ο Μπάμπουλας (δεξιά) εναντίον του Τούρκου Γκιουνέρ τον οποίο νίκησε.



Γεωργιάδης-Ναυτίκα



Ο Καπαρός σε αγώνα του.



Ο Καπαρός χάνει με πολύ καλό κατά-γκουρούμα του αντιπάλου του



ΤΕΤΑΡΤΗ : ΑΦΙΞΗ ΟΜΑΔΩΝ - ΚΛΗΡΩΣΗ.  
 ΠΕΜΠΤΗ : ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΦΗΒΩΝ.  
 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ : ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΙ ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ.  
 ΣΑΒΒΑΤΟ : ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.  
 ΚΥΡΙΑΚΗ : ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ.  
 ΔΕΥΤΕΡΑ : ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ.

#### Δ. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΤΖΟΥΝΤΟ.

Ο Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Ένωσης ΤΖΟΥΝΤΟ (EJU) μίλησε γενικά για το άθλημα του ΤΖΟΥΝΤΟ στον Ευρωπαϊκό και διεθνή χώρο.

Στη συνέχεια ανέπτυξε το πρόγραμμά του και συνοπτικά είπε για :

1. Διάθεση οικονομικών ενισχύσεων για τους Ολυμπιακούς αγώνες ΤΖΟΥΝΤΟ.

2. Ανάπτυξη δραστηριοτήτων στο ΤΖΟΥΝΤΟ.

3. Σύγκληση 2 σπουδαίων συνεδρίων ετήσια : Τεχνικών θεμάτων και Διαιτησίας.

4. Ανάγκη συμμετοχής όλων των μελών στα διάφορα συνέδρια με 2 αντιπροσώπους τουλάχιστον, δε δομένου ότι έχει παρατηρηθεί αδράνεια σ' αυτό τον τομέα από μερικά Κράτη-μέλη.

5. Πρόγραμμα δημιουργίας προπονητικών κέντρων με 2-3 ειδικούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης ΤΖΟΥΝΤΟ για παροχή βοήθειας σε διάφορες χώρες με μειωμένη δραστηριότητα στο άθλημα.

6. Δημιουργία από το 1985 και εφεξής και για τα χρόνια που δεν γίνονται Ολυμπιακοί ή Παγκόσμιοι Αγώνες ΤΖΟΥΝΤΟ μιας μεγάλης εκδήλωσης για την επίδειξη, τη διάδοση και την προώθηση του ΤΖΟΥΝΤΟ με τη βοήθεια της τηλεόρασης και άλλων παρεμφορών μέσων ενημέρωσης.

#### Ε. ΓΕΝΙΚΑ.

Όλοι οι Σύεδροι ευχήθηκαν καλή συνεργασία και περαιτέρω ανάπτυξη του ΤΖΟΥΝΤΟ στα Βαλκάνια.

Έτσι τελείωσε το 10ο Βαλκανικό Συνέδριο ΤΖΟΥΝΤΟ αφού δεν υπήρχε άλλο θέμα για συζήτηση. Τα Πρακτικά κράτησε ο εκπρόσωπος της Ελληνικής Αντιπροσωπείας Νικ. ΚΛΟΥΒΑΤΟΣ.

Αθήνα 23/3/84

Ν. ΚΛΟΥΒΑΤΟΣ

#### ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ.

Όπως και με τους αγώνες Εφήβων δίνουμε τα αποτελέσματα των αγώνων ανδρών σε πίνακες με σχόλια :

#### ΑΝΔΡΕΣ μέχρι 60 κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ
1- Ντάνι (Ρ)		3	10	10	0	3	23	2ος
2- Εφτίμοβ (Β)	0		5	3	0	2	8	3ος
3- Αλμπαύρακ (Τ)	0	0		10	0	1	10	4ος
4- Γάκης (Ε)	0	0	0		0	0	0	5ος
5- Κουκ (Γ)	3	10	10	10		4	33	2ος

Από τον πίνακα παρατηρούμε πως ο Έλληνας αθλητής Γάκης, που είναι ο καλύτερος στην κατηγορία του στην Ελλάδα, δεν πήρε ούτε ένα βαθμό σε όλους τους αγώνες. Άλλωστε ο ίδιος ο Γάκης δυσκολεύτηκε να νικήσει τον αθλητή Κουλούρη στους προκριματικούς που έγιναν μερικές μέρες πριν τους Βαλκανικούς και ο Κουλούρης υπηρετεί το στρατιωτικό του (10 μήνες στον Έβρο χωρίς προπόνηση). Δεν εκθέτω τους αθλητές, ... "ζωγραφίζω" τη στάση του τζούντο μας.

#### ΑΝΔΡΕΣ 60-65 κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ	
1- Νικουλάε (Ρ)			5	10	10	1	4	26	1ος
2- Γκιουνέρ (Τ)	0		0	0	0	0	0	5ος	
3- Νεντέλτσεβ (Β)	0	3		20	0	2	13	3ος	
4- Μπάμπουλας (Ε)	0	5	0		0	1	5	4ος	
5- Όκο (Γ)	0	3	3	10		3	16	2ος	

Βλέπουμε πως ο Έλληνας αθλητής Μπάμπουλας (που υπηρετεί αρκετούς μήνες το στρατιωτικό του) πήρε μια νίκη με γιούκο από τον Τούρκο αντίπαλό του και ήρθε 4ος.

#### ΑΝΔΡΕΣ 65-71 κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ	
1- Τσιούβατ (Ρ)			3	5	7	10	4	25	1ος
2- Κρούμοβ (Β)	0		0	0	3	10	2	13	3ος
3- Γιότσιτς (Γ)	0	7		3	10	3	20	2ος	
4- Σαράλ (Τ)	0	0	0		10	1	10	4ος	
5- Πίγγος (Ε)	0	0	0	0		0	0	5ος	

Κανένας βαθμός στον Έλληνα αθλητή.

#### ΑΝΔΡΕΣ 71-78 κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ	
1- Γκεοργκίεβ (Β)			5	0	3	10	3	18	2ος
2- Λέτσασκ (Γ)	0		0	0	5	10	2	15	3ος
3- Φρατίκα (Ρ)	10	5		5	7	4	27	1ος	
4- Τσακίρογκλου (Τ)	0	0	0		10	1	10	4ος	
5- Νίκας (Ε)	0	0	0	0		0	0	5ος	

Και άλλες ελπίδες χαμένες για Έλληνα αθλητή. Όχι μόνο δεν πήρε νίκη, αλλά ούτε ένα βαθμό.

#### ΑΝΔΡΕΣ 78-86 κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ
1- Ντιάκονου (Ρ)			10	0	0	1	10	3ος
2- Λόπατιτς (Γ)								
3- Καπαρός (Ε)	0			0	0	0	0	4ος
4- Καγιαπινάρ (Τ)	1	10			0	2	11	2ος
5- Κάμενοβ (Β)	10	10	10			3	30	3ος

Πάλι ο Έλληνας αθλητής ούτε ένα βαθμό. 4ος ελλείπει 5ου λόγω τραυματισμού.

#### ΑΝΔΡΕΣ 86-95 κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ	
1- Στογιάνοβ (Β)			5	3	0	0	2	8	4ος
2- Βούκοβιτς (Γ)	0		3	0	10	2	13	2ος	



Η Ελληνική ομάδα όπως έπαιξε με την Τουρκία (78), Γκιουνέρ (60), Αιάν (65), Σαράλ (71), Καγιαπινάρ (86), Γιλμάζ (95), Οργκαρούν (+95)



Ναφτίκα-Γεωργιάδης



Γεωργιάδης-Στογιάνοβ



Απονομή στο ομαδικό: 1η Ρουμανία, 2η Γιουγκοσλαβία και 3η Τουρκία. Σοβαρή επιτυχία της Ρουμανικής Ομοσπονδίας: Στην 3η θέση ο Πατάκης.



3- Γιλμάζ (Τ)	0	0	0	0	0	0	5ος
4- Ναφτίκα (Ρ)	1	10	10	10	4	31	1ος
5- Γεωργιάδης (Ε)	5	0	5	0	2	10	3ος

Εδώ έχουμε να παρατηρήσουμε δυο νίκες του Έλθνα αθλητή Γεωργιάδη. Νίκησε τον Βούλγαρο και τον Τούρκο με γιούκο και έχασε από τον Ρουμάνο και τον Γιουγκοσλάβο με ιππόν. Ήταν το καλύτερο αποτέλεσμα που έφερε αθλητής μας στους Βαλκανικούς. Και αυτό απaráδεκτα απροπόνητος μια και δεν έχει ούτε ενδιαφέροντα ούτε κίνητρα. (Και φρεσκο παντρεμένος παρακαλώ!).

#### ΑΝΔΡΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 95 κ.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ
1- Κοβάτσεβιτς (Γ)		10		10	3	3	23	1ος
2- Οργκαρούν (Τ)	0		5	0	1	5		3ος
3- Μαλιάρπουλος (Ε)								
4- Πέτκοβ (Β)	0	0			0	0	0	4ος
4- Τσίοτς (Ρ)	0	10		1		2	11	2ος

Ο Έλληνας αθλητής δεν εμφανίστηκε.

#### ΑΝΔΡΕΣ Ανοιχτή Κατηγορία.

ΟΝΟΜΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ
1- Νάυντενοβ (Β)		7	10	3		3	20	1ος
2- Μπαζόν (Ρ)	0		10	10		2	20	2ος
3- Οργκαρούν (Τ)	0	0		0		0	0	4ος
4- Κουσμύκ (Γ)	0	0	7			1	7	3ος
5- Σιώπης (Ε)								

Εδώ έχουμε να παρατηρήσουμε πως ο Έλληνας αθλητής Σιώπης κατέβηκε απροπόνητος για τέτοιους αγώνες, έχασε με ιππόν από τον Γιουγκοσλάβο Κουσμύκ και στον αγώνα του με τον Τούρκο έβγαλε το χέρι του, μη μπορώντας έτσι να συνεχίσει. (Στους προηγούμενους Βαλκανικούς στην Αθήνα πριν πέντε χρόνια είχε σπάσει το χέρι του, αλλά είχε έρθει τρίτος).

#### ΟΙ ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ.

Την Κυριακή 25/3/84 έγινε το ομαδικό πρωτάθλημα. Με λύπη και πικρία είδαμε την Ελληνική ομάδα να παρουσιάζεται με τέσσερις μόνο αθλητές στις επτά κατηγορίες. Μετά από τόσα χρόνια τζούντο να φτάνουμε στο σημείο να μην έχουμε αθλητές να παίξουν στο ομαδικό και σε Βαλκανικούς που οργανώνουμε στην ίδια μας τη χώρα! Ό,τι και να πει κανείς είναι λίγο. Είναι μια αναμφίβολα απaráδεκτη κατάσταση. Θα πρέπει να απομακρυνθούν αμέσως οι υπεύθυνοι από το τζούντο.

Πλήρης απογοήτευση και στους θεατές και στους αθλητές. Το ξέραμε πως θα ερχόμασταν... πέμπτου στα σίγουρα. Σε κάθε σύνολο επτά αγώνων με κάθε μια από τις άλλες χώρες είχαμε αυτόματα τρεις ήττες και έπρεπε να νικούσαν και οι τέσσερις αθλητές μας τους αντιπάλους τους για να νικήσουμε την αντίπαλη χώρα. Με τη ψυχολογία να παίξουν αυτοί οι αθλητές αφού τους είχε εξασφαλίσει την ήττα η συζήτηση του τζούντο. Με το δίκιο τους αρνήθηκαν αρχικά να παίξουν. Ακόμα και οι αντίπαλοι, έμε-

ναν έκπληκτοι όταν δεν γέμιζαν οι Ελληνικές θέσεις στην παράταξη για χαιρετισμό. Ρεζίλι γίναμε!

Τέλος πάντων, οι ομαδικοί αγώνες τζούντο έγιναν και η Ελλάδα ήρθε... πρώτη απ' το τέλος. Τα αποτελέσματα είναι τα εξής:

Τουρκία - Ρουμανία	: 1 - 6
Τουρκία - Ελλάδα	: 6 - 1
Ελλάδα - Βουλγαρία	: 1 - 6
Ελλάδα - Ρουμανία	: 0 - 7
Γιουγκοσλαβία - Ελλάδα	: 7 - 0
Βουλγαρία - Γιουγκοσλαβία	: 1 - 6
Ρουμανία - Γιουγκοσλαβία	: 4 - 1
Τουρκία - Γιουγκοσλαβία	: 0 - 7
Τουρκία - Βουλγαρία	: 3 - 3
Βουλγαρία - Ρουμανία	: 3 - 4

Με τελική κατάταξη στο ομαδικό:

- 1η Ρουμανία
- 2η Γιουγκοσλαβία
- 3η Τουρκία
- 4η Βουλγαρία
- 5η Ελλάδα (μια και δεν υπάρχει έκτη).

Η ΕΚΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΥΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΡΟΣ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΟΥ ΣΕΓΑΣ.

#### ΕΚΘΕΣΗ ΒΑΛΚΑΝΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ 1984 22-23-24-25 ΜΑΡΤΙΟΥ 1984 ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ Γ.Σ.

Οι Βαλκανικοί Αγώνες Τζούντο έγιναν μέσα σε φιλική ατμόσφαιρα και οπωσδήποτε είχαν οργανωτική επιτυχία παρ' όλο που το Γυμναστήριο μας δημιούργησε αρκετά προβλήματα.

Δυο γεγονότα έδωσαν ξεχωριστή σημασία στη φετινή Βαλκανιάδα. Πρώτον η παρουσία του Προέδρου της Πανευρωπαϊκής Ομοσπονδίας κ. Ερτέλ και δεύτερον η ζωντανή αναμετάδοση από την Τηλεόραση μεγάλου μέρους των Αγώνων. Η τηλεοπτική αναμετάδοση διαφήμιζε πολύ το άθλημα, γιατί το τζούντο είναι νέο άθλημα και έχει ανάγκη να το γνωρίζει ο κόσμος. Η παρουσία του Προέδρου, θα διευκολύνει πολύ τις μελλοντικές μας σχέσεις με άλλα κράτη της Ευρώπης και την ενεργό πλέον συμμετοχή μας, στις διεργασίες της Πανευρωπαϊκής Ομοσπονδίας.

Όλες οι αποστολές ήρθαν κανονικά με βάση το πρόγραμμα. Η διαμονή, η διακίνηση και η αναχώρηση δεν δημιούργησαν κανένα πρόβλημα.

Με τους αγώνες ασχολήθηκαν όλα τα πρόσωπα που αναγράφονται στο πρόγραμμα των αγώνων, περίπου 30 άτομα, μαζί με τους μεταφραστές και τους υπαλλήλους τους ΣΕΓΑΣ.

Και τις (6) μέρες που κράτησαν οι αγώνες όλοι ήταν στις θέσεις τους.

Δηλαδή Δευτέρα 19 Μαρτίου 1984 είχαμε μια τελική συνάντηση με όλα τα Μέλη της Αγωνοδίκου Επιτροπής, για τελικό καταρτισμό του προγράμματος των αγώνων.



Απονομή στα +95 κ. Εφήβων

Απονομή στα 60 κ. στους Εφήβους: Πίσω φαίνεται το... η φοβερή ευρεσιτεχνία ανύψωσης των τριών σημαίων.



Απονομή στους Εφήβους 65 κ. από τον κ. Μισαηλίδη, Αντιπρόεδρο ΣΕΓΑΣ και Πρόεδρο (από φέτος) της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο.

Απονομή στους Εφήβους 78 κ.



Απονομή στους Εφήβους 86 κ. από τον Πρόεδρο της Βουλγαρικής Ομοσπονδίας

Απονομή στους Εφήβους 95 κ. από τον Πρόεδρο της Γιουγκοσλαβικής Ομοσπονδίας.



Τρίτη 20 Μαρτίου 1984 : Αφίξεις αποστολών.  
 Τετάρτη 21 Μαρτίου 1984 : Τεχνική Σύσκεψη Διαιτητών και Κλήρωση.  
 Πέμπτη 22 Μαρτίου 1984 : Εφηβικοί Αγώνες.  
 Παρασκευή 23 Μαρτίου 1984 : Βαλκανικό Συνέδριο - Δεξίωση Αρχηγών.  
 Σάββατο 24 Μαρτίου 1984 : Ανδρικοί Αγώνες.  
 Κυριακή 25 Μαρτίου 1984 : Ομαδικό Αγώνες - Δεξίωση λήξεως αγώνων όλων των Ομάδων.

Όλοι όσοι ασχολήθηκαν με τους αγώνες συνεργάστηκαν με συνέπεια και τις 7 ημέρες τουλάχιστον από 6-7 ώρες την ημέρα. Η Γραμματεία με επικεφαλής τον κ. Ψιλόπουλο εργάστηκε σκληρά και έφερε σε πέρας τον σημαντικό αυτό τομέα των αγώνων. Η διαιτησία που την ευθύνη είχε ο κ. Βουτσάρας είναι σίγουρο πως έγινε σωστά σε όλη τη διοργάνωση. Καταφέραμε και βάλουμε 5 νέους διαιτητές που για πρώτη φορά εμφανίστηκαν σε μεγάλους αγώνες, χωρίς να δημιουργηθούν μεγάλα σφάλματα, παράπονα ή δυσάρεστες καταστάσεις. Βέβαια μικρολάθη και από τους δικούς μας και από τους ξένους έγιναν αρκετά αλλά όχι στο σημείο να αλλάξει το αποτέλεσμα ενός αγώνος ή να γίνουν παράπονα. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι όλα τα Βαλκανικά Κράτη στους Βαλκανικούς Τζούντο χρησιμοποιούν νέους διαιτητές για να αποκτούν κάποια πείρα Διεθνών Αγώνων.

Η απόδοση των αθλητών μας ήταν φυσιολογική, με τις συνθήκες προπονήσεων που υπήρχαν. Από τα άλλα Βαλκανικά Κράτη παρουσιάστηκαν πολύ δυνατοί οι Ρουμάνοι και οι Βούλγαροι.

Στο Βαλκανικό Συνέδριο, συζητήθηκαν πολλά θέματα και όλα τα μέλη παραδέχθηκαν και συμφώνησαν, με τις εμπειριστατομένες απόψεις της Ελληνικής αντιπροσωπείας, αποτελούμενης από τους κ.κ. Μισαηλίδη - Βουτσάρα - Βακατάση - Κλουβάτο και Λινό.

Στην οργάνωση του Γηπέδου εργάστηκαν οι κ.κ. Βακατάσης - Τσόπελας - Ψιλόπουλος. Παρ' όλο που το Γήπεδο είναι μικρό και ακατάλληλο για τέτοιους αγώνες, κατάφεραν μια καλή κατάσταση όλες τις ημέρες των αγώνων. Επίσης πολύ καλή εντύπωση εδημιούργησε η ομοιόμορφη και σωστή εμφάνιση όλων των παραγόντων που παρευρέθησαν μέσα στο Γυμναστήριο και έλαβαν μέρος στην οργάνωση.

Τέλος όλες οι αποστολές ενθουσιάστηκαν με το θερμό και φιλικό κλίμα που δημιουργήσαμε, όλες τις ημέρες.

Αυτά από τους Βαλκανικούς Αγώνες Τζούντο 1984.

Με κάθε τιμή  
 ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΖΟΥΝΤΟ

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ - ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ - ΣΧΟΛΙΑ  
 ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΥΜΙΟ ΠΕΡΣΙΔΗ

Πρώτα απ' όλα, θέλω να ξεκαθαρίσω το πνεύμα με το οποίο θα εξετάσω το θέμα.

Οι Βαλκανικοί Αγώνες είναι ένα μεγάλο γεγονός για το τζούντο στο οποίο δίνουν "εξετάσεις" οι πάντες: Οι αθλητές, οι οργανωτές, οι διαιτητές, ο ΣΕΓΑΣ, οι δημοσιογράφοι, ακόμα και οι Έλληνες φίλαθλοι. Οι "εξετάσεις" αυτές παίζουν τον χρησιμότερο ρόλο του μέτρου σε ποιά στάση βρί-

σκόμαστε 1) σε σύγκριση με τους ξένους και 2) σε σύγκριση με τους εαυτούς μας (αν συγκρίνουμε με τη Βαλκανιάδα στην Αθήνα πριν πέντε χρόνια).

Από την αρχή θα θέλαμε να εντοπίσουμε ορισμένες αντιρρήσεις μας σχετικά με την Έκθεση της ΤΕΤ προς το ΔΣ του ΣΕΓΑΣ. Διατυπώθηκε πως "Η τηλεοπτική ανάμεταδοση διαφήμισε πολύ το άθλημα γιατί το Τζούντο είναι νέο άθλημα και έχει ανάγκη να το γνωρίζει ο κόσμος". Πραγματικά η προσφορά της τηλεόρασης ήταν μεγάλη, αλλά εξελίχθηκε να διαφημίζει τις ταμπέλες που ο απόλυτα οργανωμένος και δικτυωμένος αετονόχης διαφημιστής του Πανελληνίου είχε φροντίσει να "κολλήσει" γύρω - γύρω και πολύ κοντά στον αγωνιστικό χώρο κάνοντας τους Βαλκανικούς λαϊκό πανηγύρι υπέρ της τσέπης του. Έτσι ο διαφημιστής θα τσέπωσε καμιά τριακοσαριά χιλιάδικα με τη συνεργασία παραγόντων του Πανελληνίου και την αδράνεια της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο. Επίσης δεν συμφωνώ ότι το Τζούντο είναι "νέο" άθλημα. Υπάρχει στην Ελλάδα 30 χρόνια και στον ΣΕΓΑΣ 7 χρόνια. Ως τότε θα είναι νέο άθλημα;

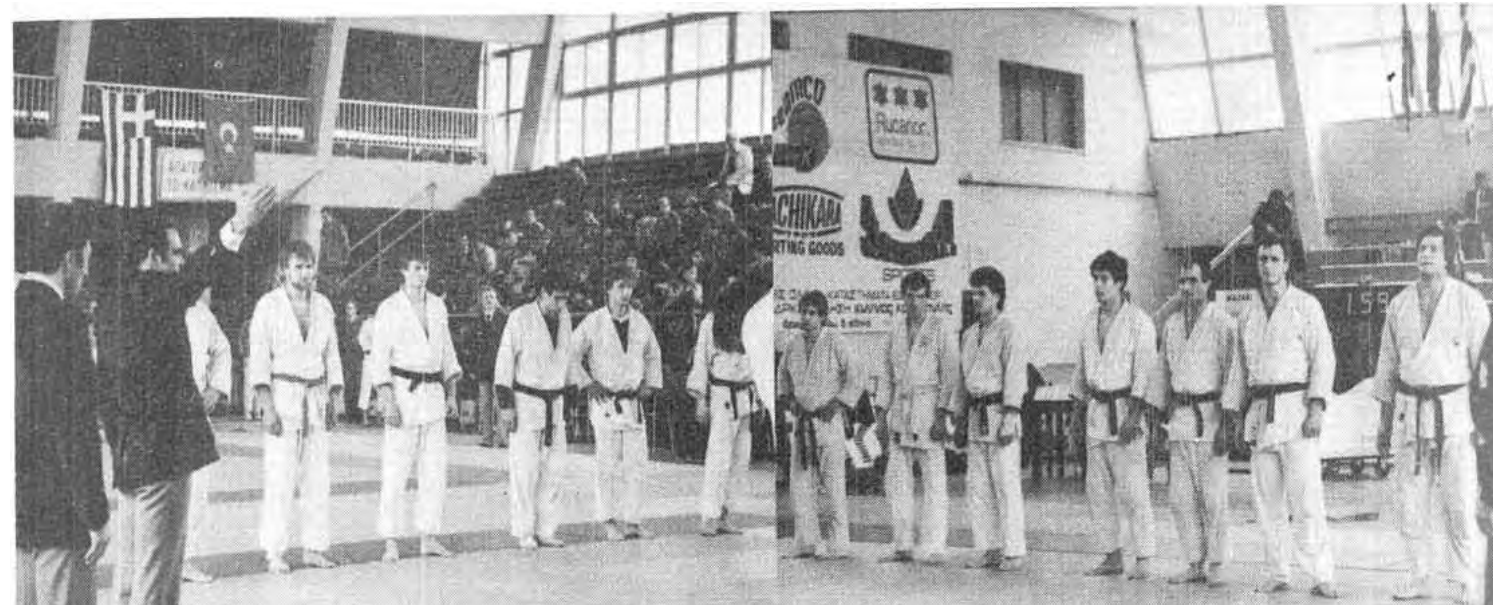
Στο θέμα οργάνωσης θα είχα να παρατηρήσω τα εξής:

1) Σε τέτοιους αγώνες είναι απαραίτητα μεγάλα ρολόγια ορατά από τον διαιτητή, τους αθλητές (κυρίως, γιατί κατευθύνουν το παίξιμό τους) και από τους φιλάθλους. Έγινε προσπάθεια χρήσεως των μεγάλων ρολογιών της πάλης. Η προσπάθεια ήταν εξαιρετικής αποτυχημένη γιατί αυτά μετράνε από 2 λεπτά και κάτω, ενώ οι αγώνες τζούντο ήταν 3λεπτοι και 5λεπτοι. Έτσι κανείς δεν καταλάβαινε τίποτα. Αλλά και αυτά εγκατέλειψαν στην πρώτη μέρα.

2) Το κοινό πάντα βλέπει δυο αθλητές να αγωνίζονται χωρίς να ξέρει ποιός εναντίον ποιού και που βρίσκονται βαθμολογικά. Επίσης δεν ξέρει τους κανονισμούς. Είναι λοιπόν σκόπιμο σε αγώνες τζούντο να εκδίδεται ένα φυλλάδιο που να μοιράζεται στο κοινό και το οποίο να περιέχει περίληψη των κανονισμών και τη σειρά αγώνων. Αυτό πρέπει να τυπώνεται αμέσως μετά την κλήρωση. Επίσης οι αθλητές πρέπει να ράβουν αριθμούς στην πλάτη της φόρμας τους ώστε να είναι αναγνωρίσιμοι σε τηλεόραση και φωτογραφίες δημοσιογράφων (και σε φιλάθλους). Με αυτό τον τρόπο ο κάθε φίλαθλος που ενδιαφέρεται θα παρακολουθεί με χαρτί και με μολύβι την εξέλιξη των αγώνων, όπως κάνουν και στο εξωτερικό. Εδώ ούτε ο αθλητής δεν καταλαβαίνει τι γίνεται γύρω του.

3) Μεταξύ των αγώνων υπήρχαν μεγάλα κενά. Με ρικές φορές ψάχναμε για τον αθλητή ή τον διαιτητή, με αποτέλεσμα την επιμήκυνση του χρόνου της διοργάνωσης και τη γενική δυσφορία. Πρέπει να καθορίζεται υπεύθυνος ετοιμότητας αθλητών. (Με το πρόγραμμα αγώνων στο χέρι όλοι οι αθλητές θα ξέρουν πότε παίζουν, πράγμα πολύ σπουδαίο).

4) Θέλουν επίσης διόρθωση κάτι μικρολεπτομέρειες όπως π.χ. το βάθρο των νικητών, το ικρίωμα που ανέβαιναν οι σημαίες των νικητών κατά την απονομή, με το συμπάθειο, αλλά ήταν η γελοιοδέστερη κατασκευή που μπορούσε να φανταστεί κανείς, και άλλα.



Η Γιουγκοσλάβικη ομάδα στο ομαδικό: Κούκ(60) Στανίσιτς (65), Ντόσιτς (71), Λέτσασκ (78), Σεμέν (86), Βούκοβιτς (95).

Η Ρουμάνικη ομάδα στο ομαδικό: Ντάνι(60), Νικουλάε (65), Νάγκυ (71), Γιόσιφ(78), Ανιτοάε (86), Ναφτίκα (95), Τσιόκ (+95).



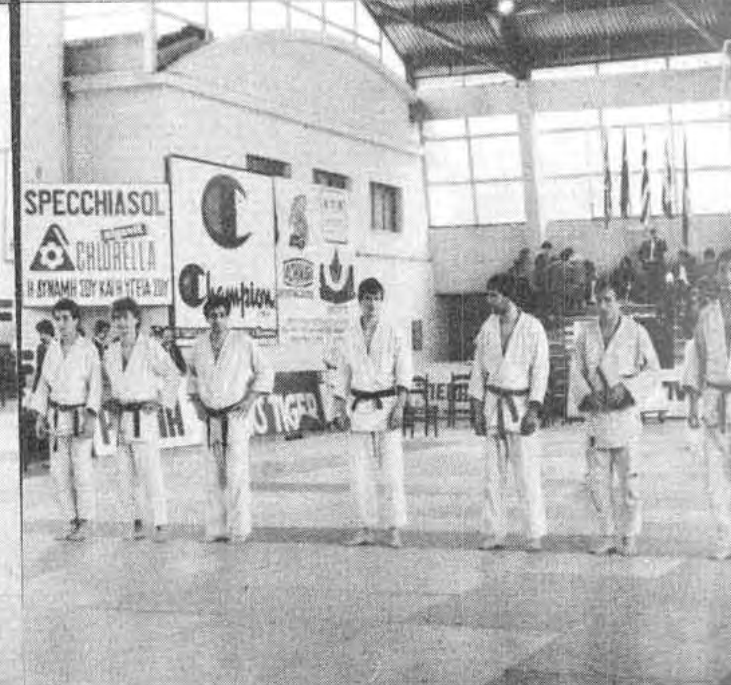
Ο Ντάνι ρίχνει τον Μπουντάκη.



Ο Νικουλάε πνίγει τον Μπάμπουλα.



Η Ελληνική ομάδα στο ομαδικό: Μπουντάκης(60) Μπάμπουλας (65), Πίγγος (71) και Ρήγος (86)







Στην εξέδρα ο κ. Αναγνωστάκης (τέως), κ.Μισσηλίδης (νυν) και ξένοι επίσημοι.



Ο Χαμογεωργιάκης σε αγώνα του.

2) Για τις 7 πρώτες θέσεις, 7 δεύτερες και 7 τρίτες έχουμε την επόμενη κατανομή.

	Πρώτες	Δεύτερες	Τρίτες
Ρουμανία	3	2	1
Βουλγαρία	2	2	0
Γιουγκοσλαβία	1	1	3
Τουρκία	0	1	1
Ελλάδα	0	0	1

"Πετάει" η ομάδα.

Ας έρθουμε στους αγώνες Ανδρών :

1) Η κατανομή των πρώτων, δεύτερων και τρίτων θέσεων σε οκτώ κατηγορίες (και η ανοιχτή) είναι ως εξής :

	Πρώτες	Δεύτερες	Τρίτες
Ρουμανία	4	3	1
Γιουγκοσλαβία	2	3	2
Βουλγαρία	2	1	3
Τουρκία	0	1	1
Ελλάδα	0	0	1

Πάλι "πετάει" η ομάδα.

2) Σε σύγκριση με τους πριν 5 χρόνια Βαλκανικούς που έγιναν πάλι στην Αθήνα και η κατανομή των θέσεων τότε ήταν : (τότε έπαιρναν μέρος σε κάθε κατηγορία δυο αθλητές από κάθε χώρα και είχαμε 2 τρίτες θέσεις σε κάθε κατηγορία):

	Πρώτες	Δεύτερες	Τρίτες
Γιουγκοσλαβία	3	5	3
Ρουμανία	3	2	4
Βουλγαρία	2	1	5
Τουρκία	0	0	3
Ελλάδα	0	0	1

Στην έκθεση της ΤΕΤ αναφέρεται πως η απόδοση των αθλητών ήταν φυσιολογική με τις επικρατούσες συνθήκες.

Εγώ θα έλεγα :  
Ρεζιλευτήκαμε, να λογοδοτήσουν οι υπεύθυνοι!  
Και αποδεικνύω την ορθότητα της άποψής μου στα επόμενα.

Στους αγώνες Εφήβων :

1) Οι Βαλκάνιοι κατέβασαν πλήρεις ομάδες επτά ατόμων, εμείς τέσσερα άτομα (στη χώρα μας).

έχουμε να παρατηρήσουμε ότι οι αγώνες ουσιαστικά γίνονται μεταξύ Γιουγκοσλαβίας, Ρουμανίας, Βουλγαρίας, ενώ η Τουρκία και η Ελλάδα είναι οι "φτωχοί συγγενείς". Εντυπωσιακή βελτίωση παρουσίασε η Ρουμανία, ενώ η Βουλγαρία έχει έφηβους σε πολύ καλή κατάσταση.

Στους ομαδικούς αγώνες είναι που υποστήκαμε διοικητική και αθλητική πανωλεθρία :

Ο πίνακας αποτελεσμάτων στο ομαδικό είναι ο εξής :

ΧΩΡΑ	1	2	3	4	5	N	B	Θ
1- Τουρκία		0	1	0	1	2	94	3η
2- Ρουμανία	1		1	1	1	4	195	1η
3- Ελλάδα	0	0		0	0	0	14	5η
4- Γιουγκοσλαβία	1	0	1		1	3	182	2η
5- Βουλγαρία	0	0	1	0		1	105	4η

Είναι απαράδεκτη η κατάσταση να μην μπορούμε να συμπληρώσουμε εθνική ομάδα με επτά αθλητές. Επτά χρόνια διοίκησης του Τζούντο από τον ΣΕΓΑΣ πέρασαν ΑΧΡΗΣΤΑ για το άθλημα.

Πριν πέντε χρόνια οι ομαδικοί αγώνες είχαν τα εξής αποτελέσματα :

Τουρκία - Ρουμανία	: 0 - 7
Τουρκία - Ελλάδα	: 7 - 0
Ρουμανία - Γιουγκοσλαβία	: 2 - 5
Ρουμανία - Βουλγαρία	: 4 - 2
Γιουγκοσλαβία - Βουλγαρία	: 1 - 3
Τουρκία - Γιουγκοσλαβία	: 0 - 7
Τουρκία - Βουλγαρία	: 2 - 4
Ρουμανία - Ελλάδα	: 7 - 0
Γιουγκοσλαβία - Ελλάδα	: 7 - 0
Ελλάδα - Βουλγαρία	: 0 - 7

Και τότε που μετρούσαν νίκες αθλητών η κατανομή ήταν η εξής :

	Νίκες Αθλητών	Θέση
Τουρκία	9	4η
Ρουμανία	20	1η
Γιουγκοσλαβία	20	2η
Ελλάδα	0	5η
Βουλγαρία	16	3η

Σε σύγκριση τώρα με την προ πενταετία Βαλκανιάδα :

1) Τα γενικά και ειδικά αποτελέσματα δείχνουν ότι παραμένουμε αμετανόητα ...πέμπτοι.

2) Οι συμμετοχές αθλητών δείχνουν :

α. Στη Βαλκανιάδα του '79 (δεν είχε εφηβικό) συμμετείχαμε με δώδεκα αθλητές, τους : Δαλέζιο, Τσαγκαλίδη Ε., Χεκίμογλου, Τσαγκαλίδη Δ., Υφαντίδη, Τορτοπίδη (εξωτερικού), Καπαρό, Μπαρμπαρούση, Σιώπη (εξωτερικού), Γεωργιάδη (εξωτερικού), Λινό, Σαμπρή.

Στη φετινή Βαλκανιάδα συμμετείχαμε με επτά αθλητές (στους άνδρες), τους : Γάκη, Τσαγκαλίδη Ε. (στρατιώτης-αποπόνητος), Μπάμπουλα (εξωτερικού-στρατιώτης-αποπόνητος), Πίγγο, Νίκα, Καπαρό, Ρήγο, Γεωργιάδη (αποπόνητος), Σιώπη (αποπόνητος). Οι Τσαγκαλίδης και Ρήγος στην ίδια κατηγορία με τους Μπάμπουλα και Καπαρό δεν πρόσθεσαν τίποτα σε συμμετοχή.

Μετά πάροδο πέντε χρόνων παρατηρούμε ότι δεν έχουμε αθλητές για αγώνες, ενώ είχαμε. Άρα κάποιιοι χάλασαν το άθλημα.

Από τους Βαλκανικούς του 1979 ήταν διοίκηση στην Τεχνική Επιτροπή του ΣΕΓΑΣ οι κύριοι : Αναγνωστάκης, Γεωργόπουλος (για μικρό διάστημα), Βουτσάρης, Κλουβάτος, Χριστοφίδης (για μικρό διάστημα), Τσόπελας, Ρούσκας, Βακατάσης, Χούντρας (για μικρό διάστημα), Βλάτσας, Κατσιάρης.

Ερωτώ όλους αυτούς τους κυρίους και μαζί και το νέο Διοικητικό Συμβούλιο (το παλιό απέδειξε το ενδιαφέρον του) του ΣΕΓΑΣ και τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού :

Είσατε ευχαριστημένοι, περήφανοι, ...ευτυχημένοι; Ποιό απ' όλα; Ή και όλα μαζί;

β. Εξετάζοντας και συγκρίνοντας τα φύλλα αγώνων των δυο Βαλκανιάδων παρατηρούμε :

Η Βουλγαρία εμφανίστηκε με οκτώ τελείως νέους αθλητές στους άνδρες και με επτά στους έφηβους.

Η Γιουγκοσλαβία εμφανίστηκε με 6 νέους αθλητές στους άνδρες, 2 που είχαν πάρει μέρος στη Βαλκανιάδα του '79 και επτά στους έφηβους.

Η Ελλάδα εμφανίστηκε με 4 νέους αθλητές, 3 παλιούς (εκ των οποίων οι δυο σχεδόν έχουν αποσυρθεί) και με 4 στους έφηβους.

Η Ρουμανία εμφανίστηκε με 6 νέους αθλητές και 2 παλιούς στους άνδρες και 7 στους έφηβους.

Τέλος, η Τουρκία εμφανίστηκε με πλήρως ανανεωμένη ομάδα 8 ανδρών και 7 εφήβων.

Παρατηρούμε πως σ' αυτά τα πέντε χρόνια (79 έως 84) όλες οι χώρες έχουν σαν σύνολο ανανεώσει τις ομάδες τους και έχουν αναπτύξει και το εφηβικό τζούντο. Εμείς υστερούμε! (ή όχι;)

Φυσικά δεν μιλάμε για την ποιότητα των αθλητών. Στο σύνολο οι Έλληνες αθλητές έχαναν τους αγώνες τους με μηδέν βαθμούς. Στους 40 αγώνες που έπαιξαν, έχασαν 31 αγώνες με μηδέν, νίκησαν σε 6 αγώνες και πήραν και 3 νίκες από ποινή του αντιπαλου.

Σ' αυτό το σημείο θα ήθελα να τονίσω πως ενώ στο ατομικό η εμφάνιση των αθλητών μας ήταν απογοητευτική, στο ομαδικό οι πέντε της ομάδας ήταν ΗΡΑΙΚΟΙ και μόνο επειδή έπαιξαν (από πριν χαμένοι). Ήταν οι Μπουντάκης, Μπάμπουλας και Τσαγκαλίδης (στα 65), Πίγγος και Ρήγος.

Ο ΠΡΟΦΗΤΗΣ.

Όλα αυτά που συνέβησαν, ο Θύμιος Περισίδης, καλή του ώρα, τα είχε προβλέψει αυτά τα 7 χρόνια που το τζούντο διοικείται από τον ΣΕΓΑΣ, αλλά κανείς δεν τον άκουγε. Όλα τα λάθη της διοίκησης έχουν προβλεφτεί και γραφτεί κατά καιρούς στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ, αλλά ο κ. Αναγνωστάκης και η Τεχνική Επιτροπή διοικούσαν κατά τη φαντασία τους. Το μόνο που έλεγαν ήταν πως το ΔΥΝΑΜΙΚΟ τους "έβριζε" για να μειώσουν την προσωπικότητά του. Οι Βαλκανικοί Αγώνες Τζούντο 1984 είναι μια οδυνηρή και ατράνταχτη απόδειξη πως το ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΕΧΕΙ ΠΑΝΤΑ ΔΙΚΙΟ.

Θύμιος Περισίδης  
Κριτικός Τζούντο



Η ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΗ ΛΙΣΤΑ ΤΩΝ ... ΥΠΑΝΑΚΠΤΥΚΤΩΝ  
ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ. ΤΙΜΗ ΜΑΣ!

## ΙΑΠΩΝΕΣ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Από τον Θύμιο Περισίδη



Στις 14 Μαρτίου πέντε Ιάπωνες δάσκαλοι Τζούντο επισκέφθηκαν την Αθήνα στα πλαίσια του προγράμματος της διάδοσης του αθλήματος που εφαρμόζουν οι Ιάπωνες. Αυτή τη φορά η αποστολή ήταν από την International Judo Federation και οι χώρες που επισκέφθηκαν ήταν πάλι εκείνες που έχουν αναπτύξει σε ...χαμηλότερη στάθμη το τζούντο, χαρακτηριστικό που δυστυχώς εμείς το κρατάμε ...ζηλότυπα.

Η αποστολή είχε έρθει από καιρό σε συνεννόηση με τον ΣΕΓΑΣ και οι δάσκαλοι ήταν πρόθυμοι να παρουσιάσουν τεχνικές, σεμινάρια διατροφής και, όπως και στο παρελθόν, πιστεύω πως θα ήσαν εξουσιοδοτημένοι να εξετάσουν και υποψήφιους για μαύρες ζώνες.

Αυτό που έγινε ήταν τρεις δίωρες προπονήσεις με επίδειξη κατά των δασκάλων με Έλληνες αθλητές και προπονητές τζούντο. Η Τεχνική Επιτροπή του Τζούντο (ΤΕΤ) του ΣΕΓΑΣ προθυμοποιήθηκε να διαθέσει το καλύτερο γυμναστήριο τζούντο που υπάρχει και έτσι οι τρεις αυτές προπονήσεις έγιναν στην ...ιδιωτική σχολή BUDOKAN, μια και ήταν και διαθέσιμη και καλύτερη από κάθε γυμναστήριο "συλλόγου όπου καλλιεργείται το ολυμπιακό άθλημα του ...τζούντο".

Στα διάφορα φωτογραφικά στιγμιότυπα που ακολουθούν το άρθρο βλέπετε φάσεις από τις κοινές προπονήσεις που περιλάμβαναν διδασκαλία τεχνικών με επεξηγήσεις στα σημεία-κλειδιά. Στη μεγάλη φωτογραφία που περιλαμβάνει τους Ιάπωνες δασκάλους και Έλληνες αθλητές και προπονητές φαίνονται: Όρθιος δεξιά ο κ. Μαχίτο Όγκο, ιδιαίτερος γραμματέας του Δρος Ματσουμάε, Πρόεδρου της Διεθνούς Ομοσπονδίας Τζούντο, ενδιάμεσα Έλληνας αθλητής και όρθιος αριστερά ο κ. Βανγέλης Μαγγουλάς, μέλος της ΤΕΤ ΣΕΓΑΣ. Κάτω από αριστερά, οι κ.κ. Ουέντα, Τσουζάβα, Σασαχάρα, παγκόσμιος πρωταθλητής '69 και '71, Χασιμότο, Βακατάσης Γρηγόρης, μέλος της ΤΕΤ, και Βασιλέσκου Δημήτρης, εθνικός προπονητής.

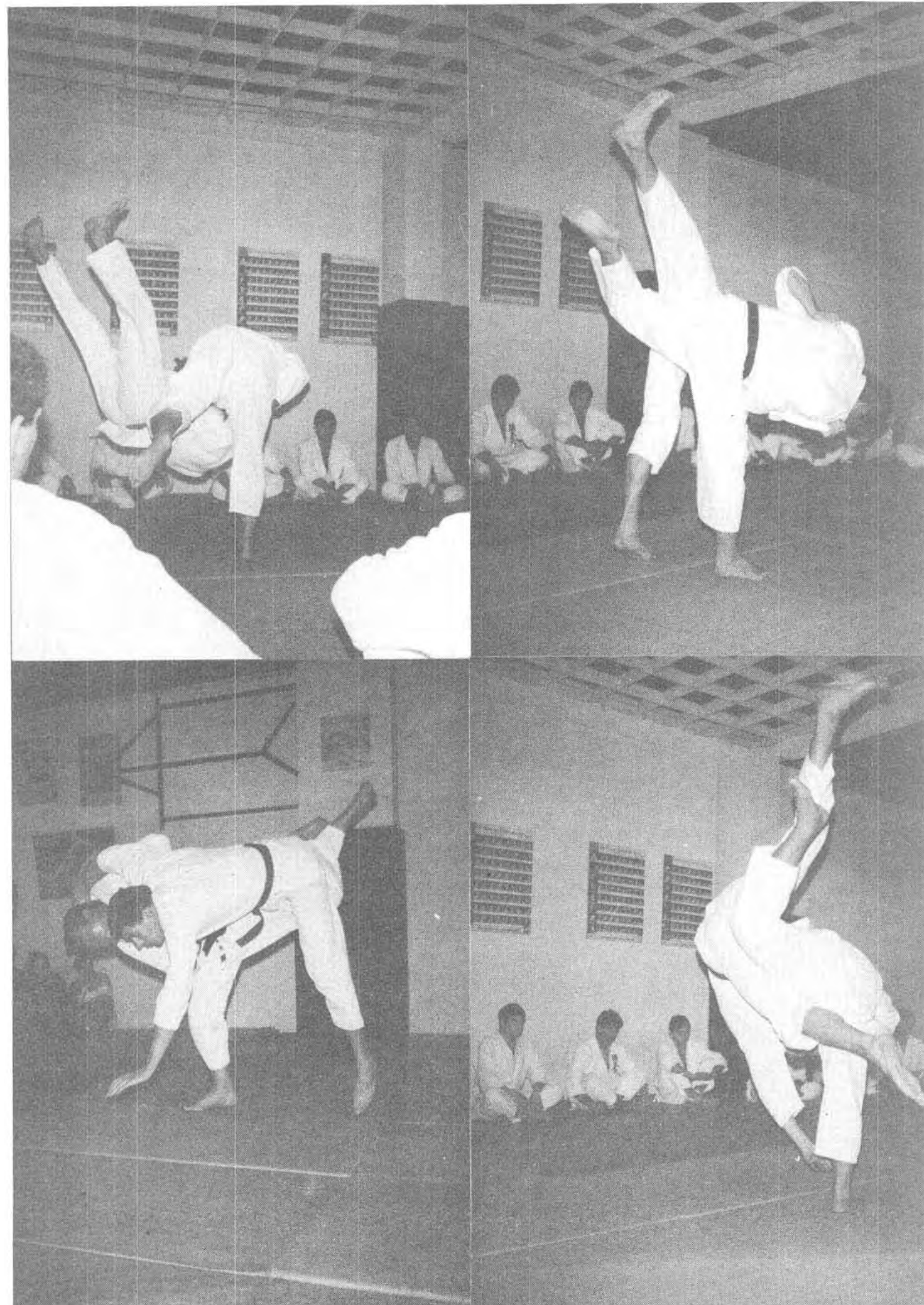
### ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΜΑΣ.

Για άλλη μια φορά θα διατυπώσουμε γνώμη στο θέμα, όπως κάναμε και πριν δυο χρόνια στο παρόμοιο θέμα.

Δεν υπάρχει αμφιβολία πως οι Ιαπωνικές αυτές αποστολές αξιόλογων δασκάλων του τζούντο, που γυρίζουν κάθε δυο χρόνια τις "υπανάπτυκτες" στο τζούντο χώρες, είναι μια προσφορά των Γιαπωνέζων στο άθλημα και κοστίζει και κόπο και χρήματα. Σκεφθείτε πως η φετεινή απόστολή κόστισε αεροπορικά εισιτήρια, ξενοδοχεία και γεύματα για πέντε άτομα από Ιαπωνία για διαδοχικά 5-6 χώρες, συν το συνολικό χρονικό διάστημα που έχασαν οι πέντε δάσκαλοι από τις δουλειές τους.

Αλλά πείτε μου, σ' αυτή την προσφορά τι έχουμε να αντιπαραθέσουμε εμείς; Με επτά χρόνων επίβλεψη του αθλήματος από τον ΣΕΓΑΣ και αντίστοιχες κρατικές επιχορηγήσεις, στριμώξαμε πέντε δασκάλους του τζούντο με είκοσι Έλληνες αθλητές σε ένα ιδιωτικό γυμναστήριο με χώρο λιγότερο από 100 τετρ. μέτρα. Δυστυχώς όμως σ' αυτή τη συμπιεσμένη δυνατότητα μας έχει οδηγήσει η ...επταετής εμπνευσμένη διοίκηση του τζούντο από τον κ. Ελευθέριο Αναγνωστάκη, ΤΕΩΣ (ευτυχώς) Γενικό Γραμματέα του ΣΕΓΑΣ και ΤΕΩΣ (πάλι ευτυχώς) Πρόεδρο της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ. Βέβαια και ο λόκληρο το Διοικητικό Συμβούλιο του ΣΕΓΑΣ όλα αυτά τα χρόνια διατηρούσε ..."μαύρα μεσάνυχτα, όλη η φύσις ησυχάζει" περί τζούντο.

Ας αφήσουμε όμως στο παρελθόν τη "μελανή κηλίδα" στη διοίκηση του τζούντο που μας οδήγησε στο απαράδεκτο σημείο σε Βαλκανικούς Αγώνες Τζούντο, μέσα στην ίδια μας τη χώρα και στο ομαδικό αγώνισμα ε







ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΕΥΧΟΣ

## ΝΕΑ-ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΖΟΥΝΤΟ

Από τον Θύμιο Περισίδη

### ΜΕ ΑΠΕΙΡΕΣ ΕΥΧΕΣ ΚΑΙ ΑΡΚΕΤΕΣ ΕΛΠΙΔΕΣ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ

πτά κατηγοριών να μην έχουμε διαθέσιμους ούτε τέσσερις αθλητές (ΑΞΙΟΣ!!), και ας δούμε τι έπρεπε να κάνει σε μια τέτοια περίπτωση επίσκεψης δασκάλων τζούντο μια σωστή διοίκηση του αθλήματος. Πιστεύουμε πως έπρεπε να ενεργήσει με προνοητικότητα, φαντασία και ...σεβασμό προς το άθλημα και τους αθλητές οργανώνοντας τα επόμενα :

1) Πρώτο και κύριο, με επτά χρόνια στη διοίκηση, ο κόσμος να είχε χαλάσει, όφειλε να είχε και τάλληλη αίθουσα τουλάχιστον 300 τετρ. μέτρων, ώστε να δεχτεί αυτή η αίθουσα ενεργά και τους πέντε Ιάπωνες δασκάλους, αλλά και όλους τους Έλληνες τζουντόκα, ίσως και σε δυο τμήματα.

2) Θα έπρεπε να συγκεντρωθούν όλοι οι Έλληνες αθλητές του τζούντο να προπονηθούν με τους Ιάπωνες και να ακούσουν τη διδασκαλία. Θα έπρεπε να πληρωθεί μέρος εξόδων να έρθουν και η θεσ/νίκη και η Τρίπολη και η Ρόδος σ' αυτές τις προπονήσεις. Με ποιό δικαίωμα στερήθηκαν όλα αυτά τα παιδιά το να δουν Γαπωνέζο δάσκαλο που δεν τον έχουν δει ούτε ...ζωγραφιστό ως τώρα.

3) Θα έπρεπε να γίνει εντατική προβολή των εκδηλώσεων από τα ενημερωτικά μέσα (εφημερίδες, τηλεόραση κτλ.). Ακόμα και από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ, που είναι το μόνο Ελληνικό έντυπο που γράφει συστηματικά για τζούντο, το γεγονός αποκρύφτηκε και το μάθαμε τελευταίες μέρες από τον κ. Βεράνη (BUDOKAN).

4) Θα έπρεπε 'με μια τέτοια οργάνωση, φροντίδα και έμπρακτη παρουσίαση του ενδιαφέροντός μας για το άθλημα στους Ιάπωνες δασκάλους να ζητήσου με μέσω αυτών από την Ιαπωνική Ομοσπονδία Τζούντο ΔΩΡΕΑΝ ΔΑΣΚΑΛΟ, πράγμα που γίνεται για άλλες χώρες. Και τώρα βέβαια το ζητάμε αυτό, αλλά ...με τι μούτρα; Με 100 τετραγωνικά τατάμι και είκοσι τζουντόκα; Τα ίδια τους είχαμε δείξει και πριν δυο χρόνια και πριν τέσσερα χρόνια.

5) Θα έπρεπε να κρατηθεί σε βιντεοκασέτες όλη η διδασκαλία των Γαπωνέζων.

6) Θα έπρεπε να γίνουν εξετάσεις μαύρων ζωνών, γιατί είμαστε από τις λίγες χώρες που στις εξετάσεις μαύρων ζωνών οι εξεταστές δεν έμαθαν ποτέ τους αυτά στα οποία εξετάζουν τους εξεταζόμενους! (Πρωτότυπα πράγματα!).

Και άλλα πολλά θα μπορούσε να πει κανείς, το δύσκολο είναι σε ποιόν να τα πει! Αν η διοίκηση του τζούντο ήταν άλλη αυτά τα επτά χρόνια και το τζούντο θα ήταν άλλο. Διοίκηση δεν είναι "ύφος και τίτλος". Η διοίκηση θέλει ιδέες (μυαλό), οργάνωση (μυαλό) και εφαρμογή (πάλι μυαλό). Και φυσικά δεν θέλει ...κακοήθεια. (Τι λες κ. Αναγνωστάκης;). Τα ράσα δεν κάνουν τον παπά, πρέπει να ξέρει και κανένα ...τροπάρι.

Θύμιος Περισίδης

Μετά από την αλλαγή στη Διοίκηση του ΣΕΓΑΣ και μετά από δική μου αίτηση προς τον Πρόεδρο της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο και Αντιπρόεδρο του ΣΕΓΑΣ κ. Μισαηλίδη, βρίσκομαι στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσω ότι επανεξετάζεται η περίπτωση να γίνω μέλος της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο. Αυτό είναι κάτι που το είχα ζητήσει 2-3 φορές και στο παρελθόν από τον κ. Αναγνωστάκη, ο οποίος... ε ντεχνονοδικολαβίστικα το είχε αποφύγει. Φυσικά φέρει ακέραια την ευθύνη της μη πληροφόρησης και ενημέρωσης του κόσμου του τζούντο περί των εξελίξεων των θεμάτων του αθλήματος, γιατί συγχρόνως με την μη αποδοχή μου σαν μέλος της ΤΕΤ, μου είχαν ξεκόψει κάθε επαφή (έστω και υπό μορφή λήψης ειδήσεων) με το τζούντο. Ας είναι καλά ο ...δικτάτορας! Φυσικά παραδέχομαι ότι οι κριτικές μου στο άθλημα και στη διοίκησή του όλα αυτά τα χρόνια ήταν λίγο "καυστικές", αλλά ήταν πάντα δίκαιες και πάντα μέσα στα πλαίσια της αλήθειας.

Θεωρώ ότι είναι φοβερά μεγάλη ασυνέπεια μια διοίκηση ενός αθλήματος να μην πληροφορεί για τις ενέργειές της τον κόσμο του αθλήματος που διοικεί. Χωρίς αμφιβολία είναι η απόδειξη πως έχει σκοπό να βάζει (και τα βάζει) σε εφαρμογή σχέδια που δεν εγκρίνονται από τους διοικούμενους. Αυτό και έγινε στο τζούντο, επτά ολόκληρα χρόνια. Αν προσθέσουμε ότι η έλλειψη δημοσιότητας και το αφήνει στάσιμο και αφαιρεί κίνητρα στους ήδη ασχολούμενους : Να γιατί στους Πανελλήνιους Αγώνες φτάναμε στους ελιγγιώδεις αριθμούς των ...πενήντα θεατών.

Η Διοίκηση λοιπόν έχει υποχρέωση να κάνει πλατιά γνωστές όλες τις πράξεις της, όλες τις εξελίξεις του αθλήματος. Έχει βασική υποχρέωση να ενημερώνει και το τελευταίο παιδί που ασχολείται με το άθλημα. Η Διοίκηση είναι ο υπηρέτης του αθλητή, όχι ο δικτάτορας, ούτε ο μαμπούλας. Ο κάθε αθλητής πρέπει να ξέρει τις προοπτικές του, πρέπει να ξέρει που βαδίζει. Αν αξίζει τον κόπο αυτό με το οποίο ασχολείται. Ακόμα και πίσω από τα μικρά παιδιά που κάνουν τζούντο υπάρχουν οι γο-

νείς που τα κατευθύνουν και τα παρακολουθούν. Οι γονείς συνοδεύουν τα παιδιά τους στους Πανελλήνιους σε κάποια άλλη πόλη απ' τη δική τους. Οι γονείς αγωνιούν για το αν θα χτυπήσει το παιδί τους ή όχι. Οι γονείς αγωνίζονται να μην αδικηθεί. Δεν μπορούν λοιπόν να το "πετάνε" σε ένα προπονητή που "δεν ξέρει", ούτε σε ένα διαιτητή που "αδικεί", ούτε σε μια διοίκηση που ... "δικτατορεί". Οι γονείς που ενδιαφέρονται μας στέλνουν γράμματα σαν το επόμενο :

Αγαπητέ κ. Περισίδη,

Κατ' αρχήν θέλω να σας συγχαρώ για την θαυμάσια ύλη του περιοδικού σας και ιδιαίτερα για την σωστή κριτική σας όσον αφορά στις πολεμικές Τέχνες, στο Τζούντο και στην Γυμναστική.

Θα ήθελα επίσης να αναφερθώ στην μεγάλη προσφορά του κ. Αντύπα ως προπονητή του ΤΖΟΥΝΤΟ εις Σ.Ε.Φ.ΑΡΚΑΔΙΚΟΝ, ο οποίος παρ' όλες τις αντιξοότητες που αντιμετωπίζει απέδειξε τις ικανότητες, την αγάπη και τον ζήλο του εις το ως άνω άθλημα, τόσο εις το παρελθόν, όσο και εις τους πρόσφατους Πανελλήνιους αγώνες του 1983 που έλαβαν χώραν εις Τρίπολη με τα γνωστά αποτελέσματα.

Ελπίζω ότι η καινούργια Διοίκηση του ΣΕΓΑΣ υπό το ΑΚΕΚΑ δεν θα παραμείνη μόνο σε λόγια, αλλά θα προχωρήσει εις βαθύτερη και έμπρακτη τομή του Ελληνικού Αθλητισμού.

Πιστεύω ότι τα Σωματεία της Επαρχίας θα βοηθηθούν καταλλήλως ώστε τα ταλέντα να μη χαθούν...

Ευχαριστώ για την φιλοξενία στο περιοδικό σας

Με εκτίμηση  
Α. Γαλαντής  
Τρίπολη

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ

Στην τελευταία συνεδρίαση (11-4-84) της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο συζητήθηκαν και πάρθηκαν αποφάσεις στα επόμενα θέματα :



Στους Εφηβικούς αγώνες στην Ολλανδία στις 27, 28, 29 ΑΠΡ θα πάρουμε μέρος με τρεις εφήβους, τους Μπουντάκη, Βακατάση και Πατάκη.

Στα Νικολαΐδεια (περίπου 15 με 30 Μαΐου θα πάει μέρος και το τζούντο).

Στο Πανερωπαϊκό Ανδρών δεν θα πάμε λόγω έλλειψης ομάδας.

Ο Προϋπολογισμός για το Τζούντο το 1984 που ζητήθηκε από τη ΓΓΑ ανέρχεται στα 15.000.000 δρχ.

Για τις προπονήσεις της Εθνικής Ομάδας Τζούντο παραχωρήθηκε στο Γήπεδο Καραϊσκάκη μια πολύ κατάλληλη αίθουσα. Οι προπονήσεις άρχισαν με συμμετοχή των αθλητών Καπαρού, Ρήγου, Μπουντάκη, Νίκα, Βακατάση, Μαυρουδέα, Πατσέλη και άλλων.

Συζητήθηκε το θέμα ξένου προπονητή και να δημιουργηθούν Έλληνες προπονητές από τους υπάρχοντες και ενδιαφερόμενους παλιούς αθλητές.

Στις 5 Μαΐου (Σάββατο), 3 μ.μ., στη Γλυφάδα, θα γίνουν το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Τζούντο Ανδρών κάτω των 21 (εφήβων) και για πρώτη φορά στην Ελλάδα Διασυλλογικοί Αγώνες Γυναικών.

Τέλος, κλείνουμε με την Έκθεση του κ. Κλουβάτου σχετικά με το Πανερωπαϊκό Συνέδριο Τζούντο στο Λουξεμβούργο.

#### ΕΚΘΕΣΗ

ΝΙΚΟΥ ΚΛΟΥΒΑΤΟΥ

ΜΕΛΟΥΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΤΖΟΥΝΤΟ  
ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΖΟΥΝΤΟ  
ΣΤΟ ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ ΣΤΙΣ 7/4/84

#### A. ΓΕΝΙΚΑ.

1. Μετά από απόφαση του ΣΕΓΑΣ και τη σχετική έγκριση της ΓΓΑ μετάβηκα στο Λουξεμβούργο για τη συμμετοχή στο εκεί συνερχόμενο στις 7/4/84 Συνέδριο της ΕΕΤ (Ευρωπαϊκής Ένωσης Τζούντο).

2. Όπως είχε προβλεφτεί αναχώρησα στις 6/4/84 στις 08.30 με την πτήση 0A171 μέσω Φραγκφούρτης όπου βρήκα δυσκολίες, γιατί το υπηρεσιακό διαβατήριό μου ήταν ελλιπές. Από δω με την LG301 έφτασα το απόγευμα στο Λουξεμβούργο και σε λίγο στο ξενοδοχείο διαμονής των Συνέδρων.

3. Μετά από λίγο συναντήθηκα με διάφορους επιτελείς της Ε.Ε.Τ., τους εξήγησα τις δυσκολίες που είχαμε στην Αθήνα για το έμβλημα της συνδρομής μας έτους 1983 (αλλαγές Διοικήσεως - απεργίες τραπεζών κλπ.), υποσχέθηκαν να φροντίσουν να ψηφίσω, αλλά δεν ήτανε σίγουρο να το καταφέρουν, γιατί ο κανονισμός το λέει καθαρά (παρόλο ότι τους βεβαίωνα ότι την ερχόμενη εβδομάδα θα έχει πάει το σχετικό τσεκ).

4. Αργότερα συναντήθηκα με διάφορα στελέχη άλλων Ευρωπαϊκών Ομοσπονδιών με τους οποίους έγιναν συζητήσεις και ανταλλαγές απόψεων για τα διάφορα θέματα του Τζούντο : προπονητές - διαιτητές - πρωταθλήματα και γενικά για την πρόοδο του αθλήματος.

5. Στις πιο πάνω συναντήσεις διαπίστωσα ότι οι περισσότεροι εκπρόσωποι ήτανε ενάντια στον κ. ERTEL και προβληματίστηκα αν έπρεπε να τον ψηφίσουμε, αν μου επιτρεπότανε τελικά η ψήφος. Οι λόγοι που στραφήκανε εναντίον του ήτανε κυρίως ότι

δεν βοήθησε ποτέ τις μικρές Ομοσπονδίες και ότι ήδη ήτανε επικεφαλής της Ευρωπαϊκής Ένωσης Τζούντο επί 25 περίπου χρόνια.

#### B. ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΗΣ ΕΕΤ ΣΤΙΣ 7/4/84.

1. Πρωτ-πρωτ μας μεταφέρανε με λεωφορείο στο τόπο του Συνεδρίου όπου με δυσκολία με δέχτηκαν γιατί δεν είχα εξουσιοδότηση του ΣΕΓΑΣ. Αυτό βέβαια ξεπεράστηκε και έτσι παρακολούθησα το Συνέδριο σαν πλήρες Μέλος, χωρίς όμως το δικαίωμα ψήφου όπως εξήγησα προηγούμενα.

Από τα 33 κράτη-μέλη αντιπροσωπεύει είχαν στείλει τα 29 κράτη (τα περισσότερα με 2 και 3 στελέχη). Απόντες : Κύπρος - Πορτογαλία - Ρουμανία - Τουρκία. Οι συζητήσεις με διακοπή για γεύμα κράτησαν μέχρι τις 7 το βράδυ περίπου.

Την έναρξη κήρυξε εκπρόσωπος του Υπουργείου Αθλητισμού του Λουξεμβούργου.

Στη συνέχεια ο κ. ERTEL αναφέρθηκε στην έκθεσή του για την παγκόσμια δραστηριότητα του Τζούντο.

Μετά συζητήθηκαν τα κατωτέρω θέματα και λήφθηκαν οι αντίστοιχες αποφάσεις :

#### 2. ΕΚΛΟΓΕΣ.

Με την ψηφοφορία που ακολούθησε εκλέγεται νέος Πρόεδρος της ΕΕΤ ο κ. KUCERA (AUS) με ψήφους 16 έναντι 12 του κ. ERTEL (δηλαδή και να ψηφίσει δε θα άλλαζε η κατάσταση).

Σ' αυτή τη φάση ο κ. ERTEL προτείνεται και ονομάζεται παμψηφεί Επίτιμος Πρόεδρος της ΕΕΤ. Στη συνέχεια εκλέγονται ο κ. A-V ROSENZUEIG (FRA) 3ος Αντιπρόεδρος με ψήφους 23 και ο κ. K-J SCHULZE (FRG) 4ος Αντ/δρος με 17 ψήφους. Οι υπόλοιπες κενές θέσεις της Επιτροπής Διευθύνσεως της ΕΕΤ συμπληρώθηκαν με τους υπάρχοντες μοναδικούς υποψηφίους.

#### 3. ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΧΡΗΣΕΩΣ 1983.

Κατά τη συζήτηση του θέματος αυτού ακούστηκαν παράπονα γιατί όλα τα χρήματα της ΕΕΤ σχεδόν πηγαίνουν μόνο για τη γραμματία και τα ταξίδια των μελών της Διεύθυνσης.

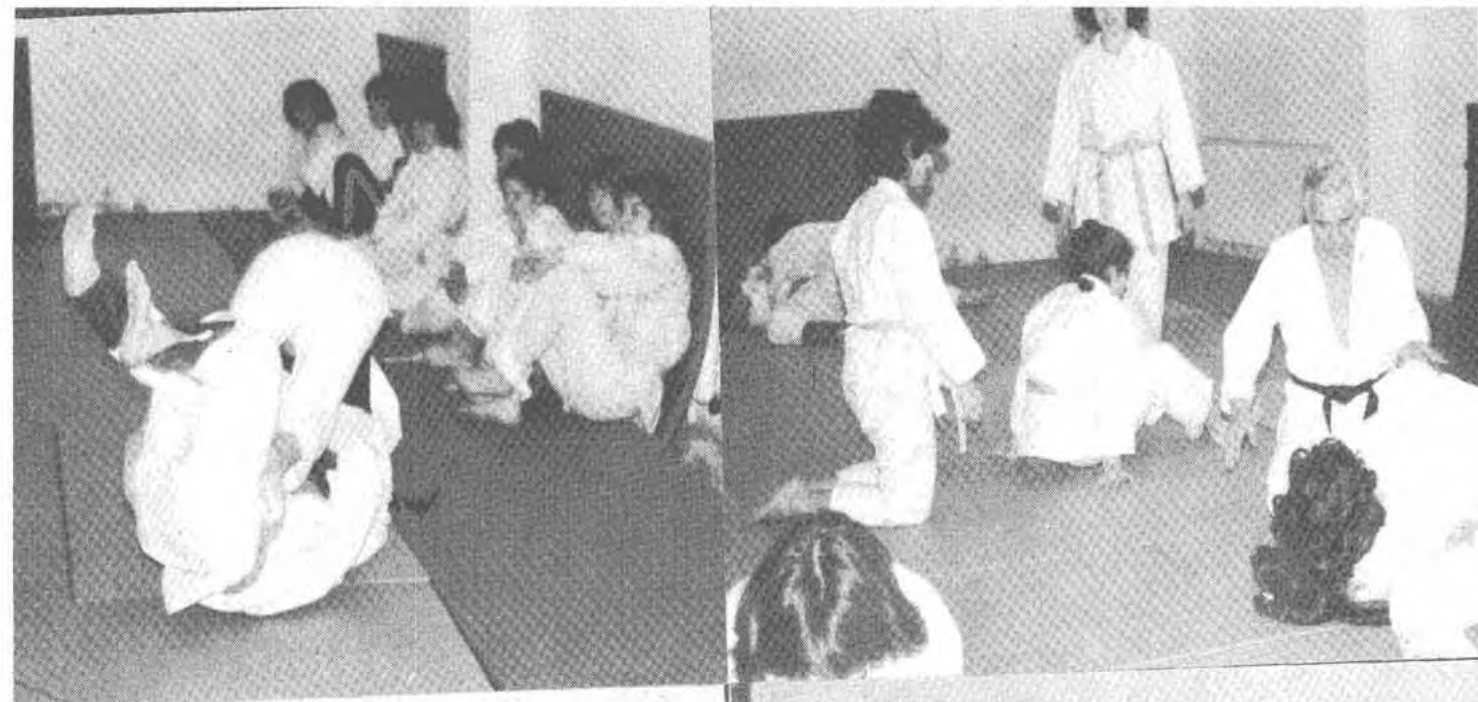
Επίσης γιατί από τους 7 οφειλέτες (αφού το Λουξ/γο εν τω μεταξύ ξόφλησε το χρέος του) αποκλείστηκαν να ψηφίσουν μόνο η Ελλάδα, η Μάλτα και Τουρκία, ενώ οι υπόλοιποι οφειλέτες στην ΕΕΤ δηλ. η Δανία - Ιρλανδία - Πορτογαλία - Γιουγκοσλαβία, επιτράπηκε να ψηφίσουν; Η απάντηση από μέρος του Ταμία της ΕΕΤ ήτανε ότι οι μεν 3 πρώτες χώρες αποκλείστηκαν γιατί όφειλαν τις συνδρομές του 1983 ενώ οι δεύτερες φαίνονται χρεωμένες με μικροποσά για τα οποία υπάρχουν αμφισβητήσεις μεταξύ των αντίστοιχων Ομοσπονδιών και της ΕΕΤ. Τελικά ο απολογισμός εγκρίθηκε με 27 ψήφους.

#### 4. ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ 1984.

Με το ίδιο πνεύμα εξετάστηκε και ο προϋπολογισμός του 1984, ο οποίος και αυτός εγκρίθηκε όπως υποβλήθηκε.

#### 5. ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΣΤΗ Δ/ΝΣΗ ΕΕΤ.

Οι περισσότεροι σύνεδροι μεταξύ των οποίων και εμείς διαφωνήσαμε με την πρόταση που πρόβλεπε : "οι μέλλοντες να βάλουν υποψηφιότητα για μια θέση στην Επιτροπή Διοικήσεως της ΕΕΤ πρέπει να έχουν



3 μ.μ.  
Σάββατο, 5 Μαΐου στη Γλυφάδα γίνονται Πανελλήνιοι Ανδρών κάτω των 21 και για πρώτη φορά στην Ελλάδα Διασυλλογικοί Γυναικών. Οι φωτογραφίες μας από τις εντατικές προπονήσεις του δυναμικού τμήματος γυναικών του Πανελληνίου Γ.Σ. με προπονητή τον κ. Νίκο Κλουβάτο.

Σάββατο, 5 Μαΐου<sup>3</sup> στη Γλυφάδα γίνονται Πανελλήνιοι Ανδρών κάτω των 21 και για πρώτη φορά στην Ελλάδα Διασυλλογικοί Γυναικών. Οι φωτογραφίες μας από τις εντατικές προπονήσεις του δυναμικού τμήματος γυναικών του Πανελληνίου Γ.Σ. με προπονητή τον κ. Νίκο Κλουβάτο.





αντιπροσωπεύσει τη χώρα τους για 3 χρόνια στα προηγούμενα από την υποβολή της υποψηφιότητας 5 χρόνια".

Έτσι το θέμα με πλειοψηφία αποφασίστηκε να επαναξεταστεί.

#### 6. ΤΕΧΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΗΚΑΝ ΚΑΤΑ ΠΛΕΙΟΨΗΦΙΑ.

α. Από 1/1/85 δεν θα υπάρχει όριο ηλικίας για τους SENIORS, οι οποίοι μετονομάζονται σε MEN (ΑΝΔΡΕΣ) δηλ. σ' αυτούς τους αγώνες και πρωταθλήματα μπορούν να συμμετέχουν JUDOKA οποιασδήποτε ηλικίας.

β. Το ίδιο συμβαίνει και με το πρωτάθλημα/αγώνες Γυναικών.

γ. Από τους επόμενους αγώνες του 1984 οι JUNIORS μετονομάζονται σε "ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 21" (MEN UNDER 21) οπότε περιλαμβάνονται όλες οι ηλικίες μέχρι 20 χρόνων. Σ' αυτή την περίπτωση υπολογίζεται το έτος γεννήσεως και όχι η ημερομηνία (δηλ. για φέτος όσοι γεννήθηκαν το 1964 και εντεύθεν).

δ. Όπως βλέπουμε ένας αθλητής 16 ή και 15 ετών μπορεί να αγωνιστεί και στις 2 πιο πάνω κατηγορίες (αλλ' αυτό βέβαια είναι καθαρά ευθύνη της αρμόδιας ομοσπονδίας).

ε. Οι αγωνιστικές ζώνες θα φοριούνται πάνω από τις κανονικές ζώνες των ΤΖΟΥΝΤΟΚΑ. Έτσι ακυρώθηκε προηγούμενη αντίθετη απόφαση της ΕΕΤ.

#### 7. ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ.

α. Το σεμινάριο διαιτησίας θα γίνει στο Σαμοί την τελευταία βδομάδα του Μάη και οι υποψήφιοι (που καλό θα είναι να δηλωθούν αρκετοί) να γνω-

στοποιηθούν στην ΕΕΤ το ταχύτερο. Έχουν δηλώσει συμμετοχή μέχρι τώρα διαιτητές από 16 χώρες. Γίνεται ευχή να μεγαλώσει η συμμετοχή από όλες τις χώρες με πιο πολλούς υποψήφιους.

Εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχει σκέψη να μην επιτρέπεται στο μέλλον η συμμετοχή διαιτητών από χώρες που διαπιστώνεται ότι δεν στέλνουν υποψήφιους διαιτητές σε σεμινάρια και εξετάσεις.

β. Οι εξετάσεις για τα πτυχία "B" και "A" θα διοργανώνονται ανάλογα με τις αιτήσεις στις διεθνείς συναντήσεις και στα Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα. Αν υπάρξουν πολλές υποψηφιότητες (πάνω από 8) τότε οι εξετάσεις θα γίνουν με το πρωτάθλημα των JUNIORS.

γ. Για το σεμινάριο του 1985 έβαλε υποψηφιότητα η Ισπανία, η οποία θα γνωρίσει τον τόπο αργότερα.

#### 8. ΕΥΡΩΠΑΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ.

α. Ατομικό Ανδρών.

α.1. 1984. Στη Λιέγη όπου υπολογίζεται συμμετοχή 180 αθλητών από 30 χώρες.

α.2. 1985. Στο Hamar της Νορβηγίας που απέχει 100 χλμ. από το Όσλο.

α.3. 1986. Υποψήφια η Ελβετία και το 1988 η Ολλανδία.

β. Ομαδικό.

β.1. 1984. Στο Παρίσι σ' ένα νεώτατο στάδιο, χωρητικότητας 30000 θεατών, με αίθουσα 900 τετρ. μέτρ. και TATAMI 750 τετρ. μέτρ., η δυνατότητα οργάνωσης των αγώνων σε 1 μέρα. Η Γαλλική αντιπροσωπεία προτίθεται να καλύψει όλα τα έξοδα των αποστολών με διαμονή σε αθλητικούς ξενώνες για

α 3 μέρες. Ακόμα εφόσον διαπιστωθεί επάρκεια χρόνου θα οργανώσουν προπονητικά μαθήματα για όλες τις χώρες.

β.2. Σ' αυτό το σημείο προτάθηκε στο Συνέδριο οι ομαδικοί αγώνες να ονομαστούν εθνικοί, τελικά προσαρμόστηκε η ονομασία να λέγονται "Εθνικοί Ομαδικοί".

γ. Ατομικό Ανδρών κάτω των 21 (πρώην JUNIORS).  
γ.1. 1984. Το Νοέμβρη στην Πάλμα ντε Μαγιόρκα. Σε 15 μέρες θα σταλούν τα σχετικά από την Ισπανική Ομοσπονδία.

γ.2. 1985. Στη Γαλλία ή Ελβετία.

γ.3. 1986. Τέλος του Νοέμβρη στην Αυστρία.

δ. Ατομικό Γυναικών.

1985. Στη Σουηδία (Μάρτιος).

9. ΕΥΡΩΠΑΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ.

α. ΑΝΔΡΩΝ. Τον Οκτώβριο 1984 στο Παρίσι, όπως αναφέρθηκε πιο πάνω.

β. ΓΥΝΑΙΚΩΝ. Τον Ιούλιο 1984 στη Γαλλία (κοντά στο Παρίσι). Τα μαθήματα θα διαρκέσουν 12 μέρες με την τιμή των 1200 FFR ανά άτομο. Οι πρώτες που θα δηλωθούν θα πληρώσουν 600 FFR.

10. ΕΓΓΡΑΦΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΕΤ.

Τονίστηκε ότι όλα τα έγγραφα (τέλεξ, επιστολές, εγκύκλιες, ανακοινώσεις κλπ.) που απευθύνονται στη Δ/ση της ΕΕΤ θα πρέπει να είναι γραμμένα σε 3 γλώσσες (αγγλικά - γαλλικά - γερμανικά), διαφορετικά υπάρχει πιθανότητα να μην υπολογιστούν.

11. Δ.Ο.Τ. - ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΖΟΥΝΤΟ (ITF).

α. Το Συνέδριο παρακολούθησαν από μέρους της Δ.Ο.Τ. οι κάτωθι :

α.1. HEINZ KEMPA (DDR), Γενικός Γραμματέας.

α.2. HENRY COURTINE (FRA), Δ/ντής ΣΠΟΡ.

α.3. ISAO INOKUMA (JAN), Γραμματέας του Προέδρου της ITF και καθηγητής του ΤΟΚΑΙ UNIVET.

α.4. MAHITO OHGO (JPN), βοηθός του κ. MATSUMAE, Προέδρου της ΔΟΤ και του Πανεπιστημίου ΤΟΚΑΙ.

β. Η Δ.Ο.Τ. αποφάσισε να μη γίνει το έκτακτο συνέδριο στο Λος Άντζελες λόγω υψηλού κόστους.

γ. Η Δ.Ο.Τ. κάνει ευχή, αλλά και προσπάθειες για την περαιτέρω ανάπτυξη του γυναικείου τζούντο. Το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Γυναικών θα γίνει στη Βιέννη (Νοέμβρης 1984) και οι προσκλήσεις θα σταλούν σύντομα.

δ. Έγινε και συζήτηση για τα οικονομικά της Δ.Ο.Τ., παρόλο ότι είχαν εγκριθεί κατά το Συνέδριο (έκτακτο) της Μόσχας.

12. ΕΠΟΜΕΝΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ.

Δεν ορίστηκαν στο Συνέδριο που και τότε θα γίνουν τα επόμενα Συνέδρια της ΕΕΤ και της ΔΟΤ.

#### Γ. ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΕΚΤΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ.

1. Ύστερα από απόφαση της ΤΕΤ ήρθα σ'επαφή με τους ανωτέρω Ιάπωνες εκπροσώπους της ΔΟΤ για το θέμα του προπονητή. Υποσχέθηκαν ότι επιστρέφοντας στην Ιαπωνία μετά το Συνέδριο θα φροντίσουν για έναν καλό προπονητή (με προτίμηση μέχρι 4 ΝΤΑΝ), και ότι μας προτείνουν 2 ή 3 από το Πανεπιστήμιο ΤΟΚΑΙ. Μου είπαν ακόμα να έρθουμε σ'επαφή με την Ιαπωνική Πρεσβεία στην Αθήνα.

Τους είπα ακόμα ότι έχουμε ανάγκη συμμετοχής μας σε προπονητικά κέντρα και άλλα σεμινάρια κατά προτίμηση στην Ελλάδα και ο κ. ΙΝΟΚΥΜΑ υποσχέ-

θηκε να εξετάσει μια τέτοια οργάνωση, καθώς και τον τρόπο που θα μπορέσει να μας βοηθήσει περισσότερο. Βλέποντας το ενδιαφέρον του για μας και εν ονόματι της ΤΕΤ τον κάλεσα για 2-3 μέρες φιλοξενία στην Αθήνα και δέχτηκε.

2. Ζήτησα από τη Δ/ση της ΕΕΤ και θά'μας στείλουν 2 κανονισμούς (STATUTES) της ΕΕΤ.

#### Δ. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.

Η αποστολή αυτή μπορεί να χαρακτηριστεί επιδομητική για τους παρακάτω λόγους :

1. Αυξάνονται οι επαφές και γνωριμίες με τους αξιωματούχους των ξένων Ομοσπονδιών Τζούντο.

2. Αναπτύσσεται η συνεργασία με τις Ομοσπονδίες των ξένων Κρατών καθώς και με στελέχη της ΕΕΤ και της ITF.

3. Ενημερωνόμαστε άμεσα και καλύτερα με τις νέες εξελίξεις και τροποποιήσεις των διάφορων κανονισμών ΤΖΟΥΝΤΟ.

4. Πληροφορούμαστε το επίπεδο ικανότητας στο ΤΖΟΥΝΤΟ των διάφορων Ομοσπονδιών.

5. Λαμβάνουμε γνώση του τρόπου οργάνωσης των διάφορων Ομοσπονδιών.

6. Μαθαίνουμε άμεσα τις διαφορές διοργανώσεων αγώνων - σεμιναρίων - εξετάσεων - προπονητικών κέντρων - συνεδρίων κλπ.

7. Μπορούμε επί τόπου να απαντήσουμε σε ορισμένα αναγκαία θέματα.

8. Μπορούμε να διοχετεύσουμε για συζήτηση και έγκριση τυχόν δικές μας απόψεις, προτάσεις, παρατηρήσεις κλπ. πάνω στα θέματα του ΤΖΟΥΝΤΟ και στη συνέχεια να ζητήσουμε την άποψη των παρευρισκόμενων συνέδρων.

#### Ε. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.

Γενικά από την πείρα που έχω από την πολυετή συμμετοχή μου σε πολλά διάφορα διεθνή συνέδρια (λόγω του επαγγέλματός μου) έχει αποδειχτεί ότι στα διεθνή συνέδρια είναι απαραίτητο να συμμετέχουμε και εμείς, καθώς πολλά θέματα δεν είναι δυνατό να λύνονται με αλληλογραφία, ούτε είναι δυνατό να γνωρίζουμε για κάθε θέμα ταυτόχρονα τις απόψεις όλων των ενδιαφερομένων και κατ'επέκταση γίνεται ευχερέστερη η ανταλλαγή απόψεων για το συμφέρον του αθλήματος.

Για το λόγο αυτό προτείνεται :

1. Η ανελλιπής συμμετοχή μας σε όλα τα διοργανούμενα από την ΕΕΤ και τη ΔΟΤ διεθνή τακτικά ή έκτακτα συνέδρια.

2. Η αποστολή να αποτελείται από 2 ξενόγλωσσα στελέχη της ΤΕΤ όχι μόνο για το λόγο ότι σε άλλες ομοσπονδίες στέλνουν 2 ή 3 αντιπροσώπους, αλλά και για τις περιπτώσεις ανάγκης μιας λήψης απόφασης περισσότερο συλλογικής.

Έτσι μ' αυτές τις αποστολές θα παρουσιάζεται επιτέλους και η Ελληνική αντιπροσωπεία σ' αυτές τις εκδηλώσεις για να δείχνει ότι και ο τόπος μας όχι μόνο καλλιεργεί αλλά ενδιαφέρεται γι' αυτό το ωραίο ολυμπιακό άθλημα του ΤΖΟΥΝΤΟ.

Αθήνα 10 Απριλίου 1984

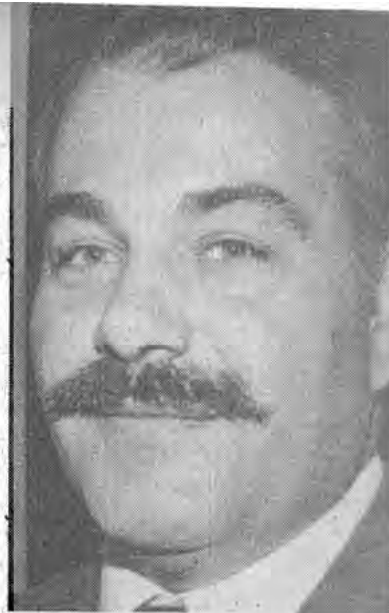
N. ΚΛΟΥΒΑΤΟΣ



# ΕΦΗΒΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΚΑΡΑΤΕ

Από τον Θύμιο Περισίδη

Ο Πρόεδρος της ΕΕΚ κ. Εμμανουήλ κήρυξε την έναρξη των αγώνων και ευχήθηκε στους αθλητές "καλή επιτυχία και φίλαθλο πνεύμα".



Το Σάββατο 31 Μαρτίου 1984 έγιναν στο γυμναστήριο της JAMA οι Πανελλήνιοι Αγώνες Καράτε Εφήβων και Νεανίδων της Ελληνικής Εταιρείας Καράτε. Η άψογη διοργάνωση και το ψηλό σχετικό τεχνικό επίπεδο των αθλητών απέδειξαν για άλλη μια φορά πως το Καράτε και ιδιαίτερα το ΣΟΤΟΚΑΝ έχει οργανωθεί και έχει προχωρήσει τεχνικά όσο και η άλλη μαχητική τέχνη ή άλλο στυλ Καράτε στην Ελλάδα. Τρεις παράγοντες κατά τη γνώμη μας επηρέασαν αυτή την τόσο καλή εξέλιξη: 1) Η σωστή οργάνωση του ΣΟΤΟΚΑΝ παγκόσμια, 2) Οι κατάλληλοι άνθρωποι που έχουν προχωρήσει εξασκούμενοι σ' αυτό και διδάσκουν με τη σειρά τους τους νέους καράτέ-κα, και 3) Η μη κρατική παρέμβαση στην οργάνωση και επίβλεψή του.

Στους Αγώνες της 31ης Μαρτίου 1984, πήραν μέρος έφηβοι αθλητές και νεανίδες αθλήτριες από τα Γυμναστήρια (τυχαία σειρά):

- 1) SHOTOKAN KARATE ACADEMY (SKA)
- 2) BUDOKAN (B)
- 3) KUSHINKAN (K)
- 4) JAPANESE ACADEMY OF MARTIAL ARTS (JAMA)
- 5) SHOTOKAN KARATE-DO (SK)
- 6) ZENDOKAN (Z).

Οι αγώνες περιλάμβαναν:

- 1) Αγώνες Κάτα Νεανίδων.
- 2) Αγώνες Κάτα Εφήβων.
- 3) Αγώνες Κούμιτε Εφήβων.

Και γίνονταν σε τρία στάδια: προκριματικοί, ημιτελικοί, τελικοί.

## ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ.

Στους Αγώνες Κάτα Νεανίδων πήραν μέρος οι επόμενες δεσποινίδες (δίνονται όνομα, γυμναστήριο, κατά που εκτέλεσαν και βαθμολογία):

- |                       |      |              |      |
|-----------------------|------|--------------|------|
| 1) Ρίτσαρν Λούκα      | (SK) | Heian Yodan  | 19,0 |
| 2) Γεωργακάκου Χρυσ.  | (B)  | Tekki Shodan | 19,9 |
| 3) Καπανταϊδάκη Ελένη | (K)  | Tekki Shodan | 19,6 |
| 4) Φλάσκη Ελένη       | (B)  | Heian Shodan | 19,1 |
| 5) Κοντάρου Ελένη     | (B)  | Heian Yodan  | 19,3 |
| 6) Κοτσιφού Μαρία     | (B)  | Heian Yodan  | 19,4 |

Από αυτές, οι τρεις πρώτες αγωνίστηκαν για σειρά κατάταξης, αλλά πήραν και οι τρεις ίδια βαθμολογία 19,6.

Ο αγώνας επαναλήφθηκε και έδωσε αποτέλεσμα 19,7 για τις Καπανταϊδάκη, Γεωργακάκου και 19,4 για την Κοτσιφού.

Άλλος ένας αγώνας για 1η και 2η θέση και η τελική κατάταξη έφερε:

- 1η την Χρυσ. Γεωργακάκου με 19,9  
2η την Ελ. Καπανταϊδάκη με 19,6 και  
3η την Μαρ. Κοτσιφού με 19,4.

## ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΑ ΕΦΗΒΩΝ.

Στους προκριματικούς είχαμε τις επόμενες συμμετοχές και αποτελέσματα:

- |                     |        |              |      |
|---------------------|--------|--------------|------|
| 1) Γεωργόπουλος Δ.  | (K)    | Heian Sandan | 19,4 |
| 2) Γεροντάκης Δ.    | (B)    | Heian Yodan  | 19,2 |
| 3) Καραγιάννης Δ.   | (K)    | Heian Yodan  | 19,7 |
| 4) Παπαγεωργίου Ι.  | (K)    | Kanku-Dai    | 20,1 |
| 5) Κουλουμπής Ι.    | (SK)   | Heian Godan  | 19,1 |
| 6) Παπαγεωργίου Π.  | (K)    | Kanku-Dai    | 20,4 |
| 7) Κλώνος Γ.        | (B)    | Heian Yodan  | 19,4 |
| 8) Καρτσάκης Ν.     | (JAMA) | Kanuk-Dai    | 19,8 |
| 9) Βασιλόγλου Βλ.   | (JAMA) | Heian Yodan  | 19,4 |
| 10) Χαριτόπουλος Κ. | (SKA)  | Heian Nidan  | 19,5 |
| 11) Μισαλάκης Λ.    | (B)    | Heian Yodan  | 19,7 |
| 12) Αρβανίτης Μ.    | (JAMA) | Kanku-Dai    | 19,3 |
| 13) Μπρένιτσας Χρ.  | (Z)    | Heian Shodan | 19,1 |
| 14) Βούρβαχης Γ.    | (B)    | Heian Sandan | 19,2 |
| 15) Μωραϊτης Σπ.    | (SKA)  | Heian Nidan  | 19,3 |
| 16) Καζακλής Γ.     | (B)    | Heian Yodan  | 19,0 |
| 17) Λιάκος Ν.       | (SK)   | Heian Yodan  | 18,6 |
| 18) Οικονόμου Θ.    | (JAMA) | Kanku-Dai    | 19,5 |
| 19) Καραβάνης Κ.    | (JAMA) | Heian Godan  | 19,1 |
| 20) Κατραμάτος Δ.   | (JAMA) | Heian Godan  | 18,9 |
| 21) Στόλης Κυρ.     | (B)    | Heian Nidan  | 19,5 |
| 22) Καλυβιώτης      | (K)    | Tekki Shodan | 19,7 |

Για τον καθορισμό των 8 πρώτων που θα περνούσαν στους τελικούς, αγωνίστηκαν πάλι οι Χαριτόπουλος, Οικονόμου και Στόλης, επειδή ισοβάθμισαν με 19,5, για να προκριθούν οι δυο από τους τρεις. Ο Χαριτόπουλος βαθμολογήθηκε με 19,5. Ο Οικονόμου βαθμολογήθηκε με 19,3, νόμιζε ότι αδικήθηκε και για διαμαρτυρία έβγαλε και πέταξε τη ζώνη του. Αποκλείστηκε αμέσως για άπρεπη συμπεριφορά και έτσι ο Στόλης πέρασε (χωρίς να εκτελέσει κατά) με τον Χαριτόπουλο στην οκτάδα.



Χρυσ. Γεωργακάκου



Ελένη Καπανταϊδάκη



Μαρία Κοτσιφού



Νεκτάριος Καρτσάκης



Γιάννης Παπαγεωργίου



Πέτρος Παπαγεωργίου



# 1984 ATHENS SHOTOKAN KARATE COURSE

Από την Δευτέρα 3 Σεπτεμβρίου μέχρι και Τρίτη 11 Σεπτεμβρίου 1984 διοργανώνεται σεμινάριο καράτε στο γυμναστήριο:

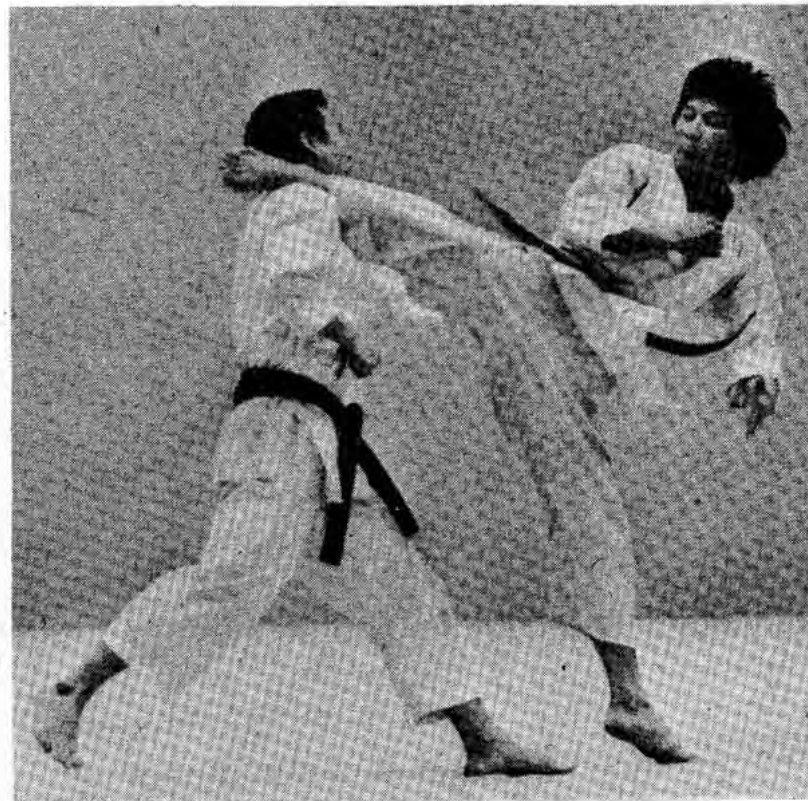
**HAGAKURE**  
**Λ. Μεσογείων 451**  
**ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ**

Θα διδάξουν οι:

**Δ. ΚΑΖΑΚΕΑΣ 3 DAN J.K.A.**  
**Ε. ΚΑΡΑΜΗΤΣΟΣ 2 DAN J.K.A.**  
**Η. ΚΑΖΑΚΕΑΣ 2 DAN J.K.A.**

και από την Ιαπωνία ο

**Sensei Mikio YAHARA 6 DAN J.K.A.**



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ		
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΕΣ	
	9.00-11.00	18.00-21.00
ΔΕΥΤΕΡΑ 3/9	ΑΦΙΞΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΤΡΙΤΗ 4/9	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΤΕΤΑΡΤΗ 5/9	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΠΕΜΠΤΗ 6/9	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7/9	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΣΑΒΒΑΤΟ 8/9	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΚΥΡΙΑΚΗ 9/9	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΔΕΥΤΕΡΑ 10/9	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΤΡΙΤΗ 11/9	ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΤΗΡΙΟ ΠΑΡΤΥ ΑΝΑΧΩΡΗΣΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ	

## ΠΡΟΣΟΧΗ:

Λόγω μεγάλης συμμετοχής από την Ευρώπη, συνιστάται η έγκαιρη αποστολή του δελτίου συμμετοχής για την εξασφάλιση θέσεως. Αποστέilate ταχυδρομική επιταγή προκαταβολής 2.000 ΔΡΧ. μαζί με το κατωτέρω δελτίο (τα χρήματα αυτά δεν επιστρέφονται σε περίπτωση μη συμμετοχής) στην διεύθυνση:

**Δ. ΚΑΖΑΚΕΑΣ**  
**ΦΡΑΓΚΟΓΙΑΝΝΗ 20**  
**156 59 ΠΑΠΑΓΟΥ**  
**ΑΘΗΝΑΙ**

Συμμετοχή (Σεμινάριο μόνο): Δρχ. 5.000  
 Θεατές: 300 ΔΡΧ. ημερησίως.  
 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΟ ΤΗΛ. 6516592  
 (9-11πμ. και 8-9μμ.).

## ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΟΝΟΜ/ΜΟ: .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ..... ΤΗΛ. ....

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ: ..... ΚΥΥ ή DAN: .....

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΕΝΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩΤΕΡΩ:

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ: .....

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ & ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ: .....

Στο τέλος του Σεμιναρίου θα γίνουν εξετάσεις και θα απονεμηθούν διπλώματα συμμετοχής.

1977-1994: 17 χρόνια ΔΥΝΑΜΙΚΟ στο www.karate.gr - Copyright © Ευθύμιος Περισίδης, Τεύχος Νο 60, ΜΑΙ-ΙΟΥΝ'84 - Σελ. 29/72



Γιώργος Καραγιάννης



Βλ. Βασιλόγλου



Καλυβιώτης - Κουλουμπής



Καραβάνης-Στόλης Κ.



Βασιλειάδης - Στόλης Θ.



1	ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ ΑΛ. (Σ.Κ.Α)		
2	ΣΤΟΛΗΣ Θ.Μ. (Β)	ΣΤΟΛΗΣ Θ. (Β)	
		ΣΤΟΛΗΣ Θ. (Β)	
3	ΓΑΣΠΑΡΑΤΟΣ Φ. (Κ)		ΣΤΟΛΗΣ Θ. (Β)
4	ΛΕΟΝΤΙΑΔΗΣ Θ. (Κ)		
5	ΣΙΑΧΡΑΣ ΙΩΑΝ. (Σ.Κ.Α)	ΣΙΑΧΡΑΣ (Σ.Κ.Α)	
6	ΓΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Γ. (Κ)		ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ (Σ)
		ΒΑΣΙΛΟΓΛΟΥ (Σ)	
7	ΒΑΣΙΛΟΓΛΟΥ ΒΛ. (Σ)	ΒΑΣΙΛΟΓΛΟΥ (Σ)	
8	ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ Θ.Μ. (Σ)		ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ (Σ)
9	ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ ΜΕΝ. (Σ)		
		ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ (Σ)	
10	ΚΑΛΥΒΙΣΤΗΣ ΓΕΩΡΓ. (Κ)	ΚΑΛΥΒΙΣΤΗΣ Γ. (Κ)	
11	ΙΣΟΥΛΟΥΜΠΗΣ Σ.ΑΝΝ. (Π)		
12	ΚΑΡΝΟΣ ΓΕΩΡΓ. (Β)		ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ Γ. (Κ)
13	ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓ. (Κ)		
14	ΚΑΡΑΘΑΝΗΣ Κ.Ν. (Σ)	ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ Γ. (Κ)	
	ΣΤΟΛΗΣ Κ. (Β)		
15	ΣΤΟΛΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ (Θ)	ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Δ. (Κ)	
16	ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Δ. (Κ)		
17	ΛΙΘΝΤΟΣ ΚΑΡΑΛ. (Β)		ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ Γ. (Κ)
		ΚΑΤΡΑΜΑΤΟΣ Δ. (Σ)	(ΤΕΛΙΚΟΣ ΝΙΚΗΤΗΣ)
18	ΚΑΤΡΑΜΑΤΟΣ ΔΗΜ. (Σ)		
19	ΠΙΑΚΟΣ ΝΙΚ. (Π)		ΚΑΤΡΑΜΑΤΟΣ Δ. (Σ)
	ΚΑΡΤΣΑΚΗΣ Η. (Σ)		
20	ΚΑΡΤΣΑΚΗΣ Η.Κ. (Σ)	ΑΣΙΤΖΟΓΛΟΥ Γ. (Κ)	
21	ΑΣΙΤΖΟΓΛΟΥ Γ. (Κ)		



Στόλης - Αρβανίτης



Βασιλογλου - Αρβανίτης

ιάτος - Ασίτζογλου σε ένα επεισοδιακό α  
Ο Ασίτζογλου συστηματικά δεν συγκρα-  
τα χτυπήματά του και αφού χτύπησε 2-3  
τον Κατραμάτο στο πρόσωπο αποκλείστη-  
χανσόκου. Τέτοια συμπεριφορά είναι α-



Αρβανίτης - Στόλης



παράδεκτη στο καράτε και η ΕΕΚ θα πρέπει να  
πάρνει δραστικά μέτρα ώστε να αποθαρρύνο-  
νται παρόμοιου είδους φιλοδοξίες νεαρών κα-  
ρατέκα. Ο Κατραμάτος ιδιαίτερα ηρωϊκός στά-  
θηκε στα φίλαθλα πλαίσια σε όλο τον αγώνα.



Η ομάδα του KUSHINKAN με νικητές και νικημέ-  
νους, δασκάλους, γονείς και φίλους.



## ΝΙΝΟ ΤΑΜΑΚΑΡΟ

Στις 12 Απριλίου ήρθε στην Αθήνα για 4-5 μέρες ο γνωστός Ιταλός δάσκαλος καράτε Νίνο Ταμακάρο για σεμινάριο και εξετάσεις στο σύλλογο AKSA (Ζωγράφου) όπου προπονεί ο Δημήτρης Σαράφης.

Σε παλιότερη συνάντησή μας με τον κ. Ταμακάρο, μας είχε μιλήσει για την ένταξη της δικής του ομοσπονδίας AIKS στη μεγαλύτερη FIAM, που περιλάμβανε σχολές και συγλ μέσα και έξω από την Ιταλία. Από τότε μέχρι σήμερα οι διάφορες εξελίξεις

στο καράτε ανάγκασαν μερικούς δασκάλους να αναζητήσουν μια άλλη μορφή οργάνωσης που να δίνει περισσότερες εγγυήσεις για τη διατήρηση και διάδοση του καράτε στην παραδοσιακή του μορφή.

Η νέα αυτή μορφή οργάνωσης πραγματοποιήθηκε με μια νέα ομοσπονδία που ονομάστηκε FUDOKAN και περιλαμβάνει σχολές καράτε από δέκα προσωρινά χώρες. Η νέα αυτή διεθνής ομοσπονδία ήδη έκανε δυο αγωνιστικές εκδηλώσεις με τη δεύτερη στο Λέτσε



Δάσκαλοι και αθλητές στην παράταξη πριν τους τελικούς των Κάτα. Από αριστερά Τάσος Πανουσόπουλος, Δημήτρης Καζακάας, Γιάννης Βερόνης, Τεσσού Οοτάκε, Γιώργος Σανιώτης και οι αθλητές Καρτσάκης, Χαριτόπουλος, Μισαλάκης, Καραγιάννης, Παπαγεωργίου Π., Παπαγεωργίου Ι. και Στόλης Κ.

Στους τελικούς Κάτα Εφήβων είχαμε τα επόμενα αποτελέσματα :

1) Παπαγεωργίου Π. (Κ)	Basai-Dai	20,2
2) Χαριτόπουλος (SKA)	Heian Shodan	19,3
3) Μισαλάκης (B)	Heian Godan	19,7
4) Στόλης (B)	Heian Sandan	19,4
5) Παπαγεωργίου Ι. (Κ)	Basai-Dai	20,1
6) Καρτσάκης (JAMA)	Empi	19,4
7) Καλυβιώτης (Κ)	Basai-Dai	19,4
8) Καραγιάννης (Κ)	Heian Godan	19,5

από όπου βγήκαν και οι τρεις πρώτοι :  
 1ος Παπαγεωργίου Πέτρος με 20,2  
 2ος Παπαγεωργίου Γιάννης με 20,1  
 3ος Μισαλάκης Λ. με 19,7.

### ΑΓΩΝΕΣ ΚΟΥΜΙΤΕ ΕΦΗΒΩΝ.

Ενδιάμεσα στα Κάτα έγιναν οι προκριματικοί Κούμιτε και μετά από τα Κάτα οι τελικοί. Για αυτούς σας δίνουμε τον πίνακα αγώνων, όπου φαίνονται οι αγώνες των αθλητών ανά δυο και η προώθηση του κάθε νικητή προς τους τελικούς. (Στις παρενθέσεις τα γυμναστήριά τους).

Τα αποτελέσματα ήταν :  
 1ος Καραγιάννης Γ, 2ος Αρβανίτης Μ. και 3ος Στόλης και Κατραμάτος.



Η οικογένεια Παπαγεωργίου που μας πήρε τις δυο πρώτες θέσεις στα κάτα.

Θύμιος Περισίδης





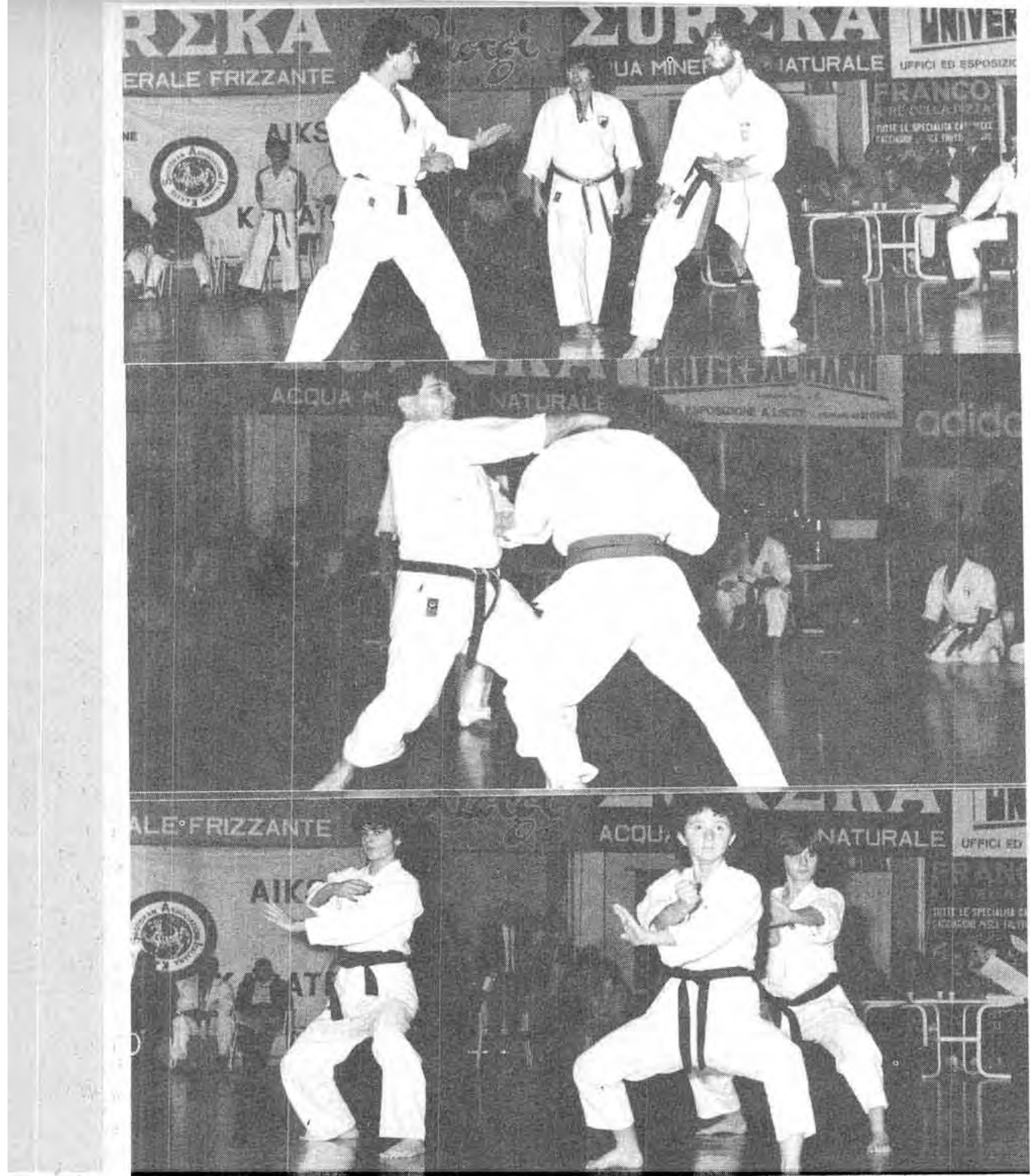


της Ιταλίας, όπου πήραν μέρος οι χώρες Γιουγκοσλαβία με τους δασκάλους Βλαντιμίρ Γιόργκα, 6 νταν και Ιλία Γιόργκα, 6 νταν, Ιταλία με τον Νίνο Ταμακάρο, 6 νταν, Γαλλία με τον Κλωντ Ντουντού, 6 νταν, Σουηδία με τον Ράντοβαν Ζντάβκοβιτς, 6 νταν, Ελβετία με τον Πιάκουμ Παβάο, 5 νταν και πάλι Ιταλία με τον Κόσιμο Σπεντικάτο, 4 νταν, και φυσικά με τις ομάδες τους. Οι φωτογραφίες μας όλες είναι από αυτούς τους αγώνες στο Λέτσε.

Όπως μας είπε στη συνέχεια ο κ. Ταμακάρο 10

με 17 Ιουνίου θα πάρει μέρος με άλλους μεγάλους δασκάλους, όπως ο κ. Κάζε, σε σεμινάριο στο Πόρεκ (στην παράλια περιοχή Πλάγια Λαγκούνα, Γιουγκοσλαβία), όπου στο τέλος του θα γίνουν αγώνες μεταξύ αθλητών επτά χωρών: Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Γαλλία, Ελβετία, Γερμανία, Σουηδία, Ρουμανία. Το σεμινάριο είναι ανοιχτό για όλους τους καρατέκα με περίπου 13.000 δρχ. με φαγητό και ύπνο. (Όσοι ενδιαφέρονται ας τηλεφωνήσουν στην ΑΙΚΣ τηλέφωνο 7380965 στο Μιλάνο).

Τα αποτελέσματα των αγώνων στο Λέτσε είναι τα επόμενα:



#### ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ

- 1.- Ιταλία
- 2.- Γιουγκοσλαβία
- 3.- Ελβετία
- 4.- Γαλλία

#### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΤΑ

- 1.- Σέιλερ (ΕΛΒ)
- 2.- Καρίντι (ΙΤ)
- 3.- Τόμιτς (ΓΙΟΥ)

#### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΥΜΙΤΕ

- 1.- Τόμιτς (ΓΙΟΥ)
- 2.- Λέτο (ΕΛΒ)
- 3.- Μπάτζοβιτς (ΓΙΟΥ)

#### ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1.- Ριάκουμ (ΕΛΒ)
- 2.- ..... (ΓΙΟΥ)
- 3.- ..... (ΓΙΟΥ)

#### ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1.- Γιουγκοσλαβία
- 2.- Ελβετία
- 3.- Γιουγκοσλαβία

Στις φωτογραφίες μας φαίνονται κατά σειρά:

1. Οι δάσκαλοι των ομάδων που πήραν μέρος στους αγώνες στο Λέτσε: Από αριστερά Ζντάβκοβιτς, Πιάκουμ, Ντουντού, Ταμακάρο, Ιλία Γιόργκα.

2 και 3. Ο Νίνο Ταμακάρο σε επίδειξη τεχνικών αυτοάμυνας με τους συνεργάτες του Περότι και Ατσεβέντο.

4. Ατομικό Κούμιτε: Παλιμέρι (Ιταλία) - Τζεράρντε (Γαλλία). Νικητής Παλιμέρι.

5. Στράνο (Ιταλία, αριστερά) εναντίον Σέιλερ (Ελβετία), πρωταθλητής Ευρώπης Κούμιτε και Κάτα, WUKO και EAKF.

6. Γιουγκοσλάβος (πρωταθλητής Ευρώπης) εναντίον του Ιταλού Καρίντι.

7. Η νικήτρια Γιουγκοσλαβική ομάδα γυναικών στο Κάτα Τσίντε. (Η πρώτη κοπελίτσα είναι 14 χρονών).



Ο ΑΡΧΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΤΟΥ ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ  
ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

# ΤΑΤΣΟΥΟ ΣΟΥΖΟΥΚΙ: ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Στα μέσα Απριλίου ήρθε για δέκα μέρες στην Αθήνα ο Τατσούο Σουζούκι, 8 νταν Γουάντο-ρύου Καράτε, προσκαλεσμένος από τις σχολές Γουάντο-ρύου στην Αθήνα για προπονήσεις και εξετάσεις.

Για πρώτη φορά οι ομαδικές προπονήσεις και των τεσσάρων σχολών Γουάντο-ρύου της Αθήνας έγιναν σε ένα μεγάλο χώρο, που τους παραχώρησε η Γυμναστική Ακαδημία, σε δυο τμήματα : αρχαρίων και προχωρημένων. Οι συμμετοχές ήταν ενθουσιώδεις και οι προπονήσεις δυνατές.

Τις προπονήσεις ακολούθησαν οι εξετάσεις για μαύρες ζώνες στο Γουάντο-ρύου. Στις εξετάσεις αυτές οι Ηλίας Μοσχονάς και Γρηγόρης Βόβλας πήραν 3ο νταν και οι Σπύρος Καρατζάς και Κώστας Μπάνουλας πήραν 2ο νταν.







**ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ  
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1984  
ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ**

**ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1984  
ΣΤΟ ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ**

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΡΕΠΟΡΤΑΖ

ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ-  
CAESARS PALACE - ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ, ΝΕΒΑΔΑ, Η.Π.Α. -  
24-28 Οκτωβρίου 1984

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ  
ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ 1984 ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ.

Το παγκοσμίου φήμης ξενοδοχείο Caesars Palace  
στο Λας Βέγκας θα είναι το μέρος που θα διεξα-  
χθούν το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωμα-  
τικής Διάπλασης του 1984 και το Διεθνές Συνέδριο.

CAESARS PALACE,  
ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ, ΝΕΒΑΔΑ, Η.Π.Α.,  
24 - 28 Οκτωβρίου 1984.

"Στα σπορ δεν υπάρχουν φραγμοί, ούτε διαφορές  
φυλών, ούτε θρησκεία, πολιτική ή κουλτούρα, ο κα-  
θένας επικοινωνεί με τον άλλον. Η σωματική διά-  
πλαση είναι σημαντική για τη συσπείρωση των λα-  
ών", είπε ο Μπεν Γουέιντερ, Πρόεδρος της I.F.B.B.

Γερουσία των Ηνωμένων Πολιτειών  
Ουάσινγκτον, D.C.  
10 Μαρτίου 1983

Προς τους αντιπροσώπους της  
International Federation of Body-Builders

Εκ μέρους των πολιτών της Νεβάδα, σας χαιρε-  
τώ και σας προσκαλώ στην πόλη μας για το Παγκό-  
σμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης  
και για το Διεθνές Συνέδριο, που θα διεξαχθούν στο  
ξενοδοχείο Caesars Palace από 25 - 28 Οκτωβρίου  
1984.

Στο Λας Βέγκας τον Οκτώβριο επικρατεί ένας  
ευχάριστος και ηλιόλουστος καιρός. Και είναι αν-  
τάξιο της φήμης του, για την πιο φιλόξενη πόλη  
σ' όλο τον κόσμο, με τις περίφημες διασκεδάσεις,  
το θαυμάσιο φαγητό, τα πολυτελή ξενοδοχεία και  
τις αδιάκοπες συγκινήσεις.

Είμαστε όλοι περήφανοι που η IFBB μας εξέλε-  
ξε για να αναλάβουμε την διεξαγωγή του 25ου Πρω-  
ταθλήματος.

Αληθινά ελπίζω ότι θα μας δώσετε την ευκαι-  
ρία να σας προσφέρουμε τις σπουδαίες υπηρεσίες  
μας και τις ανέσεις, οι οποίες είναι το σήμα κα-  
τατεθέν της Πολιτείας της Νεβάδα.

Πωλ Λάξαλτ  
Γερουσιαστής των Η.Π.Α.

Μετά από εξέταση όλων των προηγούμενων αγώ-  
νων "Μίστερ Υφήλιος" και των παγκοσμίων πρωταθλη-  
μάτων της IFBB, βρήκα πως αυτή είναι η 38η εκδή-  
λωση της IFBB και το 25ο παγκόσμιο πρωτάθλημα. Έ-  
τσι, ο πιο κατάλληλος τόπος για να διεξαχθεί το  
25ο Πρωτάθλημα της IFBB ήταν η "25η Πολιτεία" των  
Η.Π.Α., η Νεβάδα. Επίσης, επιλέχθηκε για να διε-  
ξαχθεί αυτή η εκδήλωση, το πολυτελέστερο ξενοδο-  
χείο του Λας Βέγκας, το τεράστιο Caesars Palace,  
του οποίου ο Πρόεδρος και Γενικός Διευθυντής στέλ-  
νει το παρακάτω μήνυμα σε όλες τις εθνικές ομο-  
σπονδίες:

"Εκ μέρους όλων των υπαλλήλων του Caesars Pa-  
lace, σας ευχαριστούμε για την ανάθεση της διεξα-  
γωγής του "Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήμα-  
τος Σωματικής Διάπλασης" (Μίστερ Υφήλιος) για το  
1984 στο Caesars Palace.

Είμαστε βέβαιοι ότι θα απολαύσετε τη φιλοξε-  
νία μας, τις ανέσεις μας και τις υπηρεσίες μας,  
από τις καλύτερες σ' όλο τον κόσμο.

Εξ αιτίας των διοργανώσεών μας στα σπορ έ-  
χουμε κερδίσει τον τίτλο του "Σπιτιού των Πρωτα-  
θλητών". Το Γκραν-πρί του Caesars Palace συμπερι-  
λήφθηκε στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα αγώνων αυτοκινή-  
των της Φόρμουλα Ένα, και έχουμε αναλάβει 30 α-  
γώνες για την ανάδειξη παγκόσμιου πρωταθλητή στο  
μποξ, όπως Χολμς εναντίον Άλι, Λέοναρτ εναντίον  
Χίλαρνς και Χολμς εναντίον Κούνεϋ - όλα σπουδαία  
παγκόσμια γεγονότα. Επίσης έχουν διεξαχθεί στο  
Caesars Palace αγώνες τέννις, γυμναστικής και φυ-  
σικά σωματικής διάπλασης (το 1981 Μίστερ Αμερική,  
το 1982 Μίστερ Η.Π.Α. και τα Παγκόσμια Πρωταθλή-  
ματα Γυναικών και Ζευγαριών).

Περιμένοντας με ανυπομονησία να σας συναντή-  
σω προσωπικά, σας εύχομαι κάθε επιτυχία και ευτυ-  
χία.

Με τιμή  
Χάρυ Γουόλντ  
Πρόεδρος

Ο Χάρυ Γουόλντ, Πρόεδρος και Γενικός Διευ-  
θυντής του Caesars Palace, είναι ένας "ευεργέτης"  
των σπορ και οπαδός της Σωματικής Διάπλασης. Εί-  
ναι υπεύθυνος της όλης διοργάνωσης στο Caesars  
Palace και πιστεύει πως το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και  
το Διεθνές Συνέδριο θα μείνουν αξεχάστα στη μνή-  
μη του κόσμου, των αντιπροσώπων της IFBB και των  
αθλητών.

Βρεθεί πεδίο συνεννόησης μεταξύ των ομοσπονδιών  
για το καλό του Καράτε.

Επίσης ο κ. Σουζούκι προέτρεψε τους Έλληνες  
δασκάλους του Γουάντο-ρύν να οργανωθούν σε σώμα  
και να λάβουν υπεύθυνες θέσεις σχετικά με το ά-  
θλημα στον Ελληνικό χώρο και ο ίδιος υποσχέθηκε  
να μας στέλνει ανελλιπώς τα διεθνή νέα της WUKO  
τα οποία θα μαθαίνετε άμεσα από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

Θύμιος Περισίδης

Στις φωτογραφίες μας βλέπετε στιγμιότυπα από  
τις προπονήσεις αθλητών του Γουάντο-ρύν Αθήνας  
σε αίθουσα της Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής.

Σε συζήτηση που είχαμε με τον κ. Τατσούο Σου-  
ζούκι μας είπε πως ήταν ενήμερος για την πρόσφα-  
τη διαφωνία των παγκόσμιων ομοσπονδιών καράτε WU-  
KO και IAKF στο κύπελλο Βουδαπέστης. Ο ίδιος λυ-  
πάται για τέτοιου είδους διαφωνίες και εύχεται να



Ο Μπεν Γουέιντερ, Πρόεδρος της IFBB, αναγγέλει με χαρά τον τερματισμό των διαπραγματεύσεων με το Caesars Palace για την διεξαγωγή του Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος Σωματικής Διάπλασης για το 1984 και το Διεθνές Συνέδριο. Ο Μπεν Γουέιντερ ανέφερε πως, "αυτό θα είναι το σημαντικότερο γεγονός στην ιστορία της ερασιτεχνικής σωματικής διάπλασης, από την ίδρυση της IFBB το 1946".

#### ΓΕΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Από το αεροδρόμιο του Λας Βέγκας θα γίνει πανηγυρική υποδοχή σε όλους τους συμμετέχοντες. Έπειτα οι υπεύθυνοι θα σας μεταφέρουν στο ξενοδοχείο, ύστερα από μια 10λεπτη διαδρομή. Δεν θα χρησιμοποιήσετε την κανονική είσοδο του ξενοδοχείου αλλά μιαν άλλη ειδική είσοδο που θα προορίζεται για τους συμμετέχοντες στο παγκόσμιο πρωτάθλημα. Αυτή οδηγεί σε ένα μεγάλο χωλ, όπου αριστερά βρίσκεται το τεράστιο Κολοσσαίο. Εκεί θα βρίσκεται το γραφείο όπου θα γίνονται οι εγγραφές, και το κεντρικό γραφείο, καθώς και άλλες υπηρεσίες που θα είναι στη διάθεσή μας.

Στο γραφείο εγγραφών, θα εξακριβώνεται η ταυτότητα των μελών των διεθνών αποστολών (αθλητές, αντιπρόσωποι ή μέλη της IFBB) και ο καθένας θα παίρνει τον κατάλληλο φάκελο, που θα περιέχει κουπόνια κράτησης δωματίου, κουπόνια για φαγητό, σήματα, αναμνηστικό πρόγραμμα, εισιτήρια ψυχαγωγίας και ένα φυλλάδιο με διάφορες πληροφορίες.

Οι συμμετέχοντες θα φιλοξενηθούν στα πιο πολυτελή δωμάτια, δυο κρεβατιών. Όλοι όσοι θα εγκατασταθούν στα δωμάτια θα πάρουν μια έγκυρη κάρτα-απόδειξη, την οποία θα υπογράψουν κατά την άφιξή τους, ώστε να μην υπάρχει πρόβλημα κατά την πληρωμή των απροβλέπτων εξόδων, όπως επιπλέον γεύματα, τηλεφωνήματα, καθαρισμοί ρούχων, αγορές από το κατάστημα με είδη δώρων και άλλα, τα οποία δεν καλύπτονται από το Caesars Palace. Αν δεν έχετε τέτοια κάρτα-απόδειξη, θα καταβάλλετε απαραίτητα μια προκαταβολή το λιγότερο 50 δολαρίων για κάθε δωμάτιο. Αυτό το ποσό θα επιστρέφεται ολόκληρο, αν δεν γίνονται επιπλέον έξοδα στο λογαριασμό του δωματίου. Οι αρχηγοί των διεθνών αποστολών θα πρέπει να έχουν έτοιμα αυτά τα ποσά, όταν γίνεται η εγγραφή και το κλείσιμο του δωματίου.

Ειδικόι υπάλληλοι θα δίνουν έναν επιπλέον φάκελο για τις "Ρωμαϊκές Διακοπές". Αυτό θα περιέχει ένα εισιτήριο για κράτηση δωματίου, εισιτήριο για τους προκριματικούς και τους τελικούς, ένα εισιτήριο για τον κινηματογράφο Omnimax και δωρεάν κουπόνια με τα οποία θα έχετε την πιθανότητα να κερδίσετε 50.000 δολάρια. Για περισσότερες λεπτομέρειες διαβάστε το ένθετο που υπάρχει σ' αυτό το ρεπορτάζ.

Υγιεινά γεύματα κατάλληλα για το άθλημά μας, θα υπάρχουν στον μπουφέ, σε ένα ειδικό δωμάτιο του Κολοσσαίου, για όλους τους αθλητές και τα μέλη της IFBB. Ένα πλήρως εξοπλισμένο γυμναστήριο θα υπάρχει σε ένα κτίριο δίπλα στο Caesars Palace Pavilion, το οποίο επίσης θα χρησιμοποιεί σαν αίθουσα προθέρμανσης των αθλητών στους προκριματικούς και τους τελικούς.

Τα δωμάτια όπου θα συγκεντρωθούν η Επιτροπή Κριτών, το Εκτελεστικό Συμβούλιο και το Διεθνές Συνέδριο θα βρίσκονται μέσα στο Κολοσσαίο.

Και οι προκριματικοί και οι τελικοί θα διεξαχθούν στο Caesars Palace Pavilion, στο οποίο θα υπάρχουν κλεισμένες θέσεις για τους 3200 θεατές. Η πελώρια σκηνή θα φωτίζεται κατάλληλα για να देखεί την Τελετή Έναρξης, την Παρέλαση των Κρατών, τους Ομαδικούς Αγώνες (το Έπαθλο Julien Blopmaert), τους Ατομικούς Αγώνες, τους Τελικούς των έξι καλύτερων και την Τελετή της Απονομής.

Οι αγώνες θα περιλαμβάνουν τις γνωστές τέσσερις κατηγορίες βαρών: ελαφρά βάρη (μέχρι και 70 κιλά), μεσαία βάρη (μέχρι και 80 κιλά), ελαφρά βαρέα βάρη (μέχρι και 90 κιλά) και βαρέα βάρη (πάνω από 90 κιλά).

Θα υπάρχουν τρία ειδικά μετάλλια (χρυσό, αργυρό και χάλκινο) για τους τρεις πρώτους κάθε κατηγορίας, βραβεία από το Caesars Palace για τους έξι φιναλίστ και βραβεία για τις τρεις πρώτες εθνικές ομάδες, καθώς επίσης διπλώματα και αναμνηστικά μετάλλια σε όλους τους αθλητές που θα λάβουν μέρος. Μόνο ομάδες με τρεις ή τέσσερις αθλητές θα μπορούν να συναγωνιστούν για το Julien Blopmaert Team Rising Trophy (Ομαδικό Αγώνες για το Έπαθλο Ζουλιέν Μπλόμερτ): Οι Ομαδικόι Αγώνες θα αρχίσουν με τις ομάδες που έχουν έναν αθλητή, μετά με τις ομάδες με δυο αθλητές, μετά με τρεις αθλητές και τέλος με τις ομάδες με τέσσερις αθλητές.

Η παραμονή θα γίνει σύμφωνα με τους κανόνες της IFBB: ένας ή δυο αθλητές με έναν αντιπρόσωπο της IFBB, τρεις ή τέσσερις αθλητές με δυο αντιπροσώπους, όλοι ανά δυο σε κάθε δωμάτιο για 4 μέρες. Θα δίνονται 2 γεύματα τη μέρα - πλήρες πρόγευμα και γεύμα - στην ειδική τραπεζαρία του Κολοσσαίου και την τελευταία μέρα θα δοθεί μπραντς (πρωινή δεξίωση), με σαμπάνια στο Circus Maximus - πραγματικά όλα δωρεάν.

Οι κριτές θα συναντηθούν πρώτα στον έλεγχο για το βάρος των αθλητών, το οποίο συγκρίνεται με το βάρος από τον κατάλογο των αθλητών. Κατά τη διάρκεια του ελέγχου οι αθλητές θα υπογράψουν μια εγγύηση για τους οργανωτές του Caesars Palace. Επίσης, θα πρέπει να δώσουν και τη μουσική που θέλουν να παιχθεί στον τρίτο γύρο των Ατομικών Αγώνων. Πρέπει να είναι γραμμένη σε κασέτα και όχι σε δίσκο και να βρίσκεται στην αρχή της κασέτας και όχι κάπου στο μέσο. Δεν θα παιχθεί στους προκριματικούς, αλλά κατά τη διάρκεια του συναγωνισμού των έξι καλύτερων κάθε κατηγορίας. Στην πρόκριση των 12 καλύτερων θα παίζεται μια απλή μουσική. Σε κάθε κατηγορία θα προκριθούν 12, που θα προχωρήσουν στον 2ο γύρο και μετά στον 3ο.

Εκτός από τις ειδικές προετοιμασίες για τους αθλητές, υπάρχει μεγάλη ποικιλία πολυτελών ανέσεων από το Caesars Palace, που διαθέτει 2000 δωμάτια, επτά εστιατόρια, πολυάριθμα έργα τέχνης, αγάλματα και ένα μοναδικό συνδυασμό αρχιτεκτονικής. Θα έχετε τη δυνατότητα με ειδικές επισκέψεις να χαρείτε όλες τις ανέσεις του Caesars Palace, κατά τη διάρκεια της παραμονής σας. Φύλακες και άλλοι υπάλληλοι του Caesars Palace μπορούν να συνεννοηθούν σε 30 διαφορετικές γλώσσες.

Τα εστιατόρια διαθέτουν τις παρακάτω κουζίνες από διάφορες χώρες: Palace Court - έσοχη κουζίνα, γεύμα από τις 11.30 π.μ. μέχρι τις 2.30 μ.μ., δείπνο στις 6.30, 9.30 και 11.00 μ.μ. με κλείσιμο τραπεζιού από πριν. Bacchanal - ένα "Ρωμαϊκό γλέντι" με γαστρονομικές απολαύσεις, επτά πιάτα και τρία είδη κρασιών, με ταμπλ ντοτ, στις 6.00 με 7.00, 9.00 με 9.30 και 11.00 μ.μ. Spanish Steps - Ισπανική κουζίνα, αλά καρτ, από 6.30 μ.μ. μέχρι τις 12.30 π.μ. Ah So Japanese Steak House - η ελαφριά Γιαπωνέζικη κουζίνα, ταμπλ ντοτ, από τις 6.00 μέχρι τις 11.30 μ.μ. Cafe Roma - 24 ώρες ανοιχτό Post Time Deli - γρήγορη εξυπηρέτηση με σάντουιτς, σαλάτες και κινέζικα πιάτα, από τις 8.00 π.μ. μέχρι τις 7.00 μ.μ. Sun Garden - εστιατόριο δίπλα στην πισίνα, που σερβίρει πρόγευμα και γεύμα από τις 9.30 π.μ. μέχρι τις 4.30 μ.μ.

Στην αίθουσα Circus Maximus, προσφέρεται ένα καταπληκτικό ψυχαγωγικό πρόγραμμα, στο οποίο συνήθως εμφανίζονται οι Τομ Τζόουνς, Φρανκ Σινάτρα, Αν Μάργκαρετ, Νταϊάνα Ροκ, Σάμμου Ντέιβις Τζούνιερ, Σερ και Γουέιν Νιούτον. Στο Omnimax έχει καθημερινό πρόγραμμα από τις 11.00 π.μ. μέχρι τα μεσάνυχτα, με τις ωραιότερες ταινίες. Θα σας δώσουν ένα εισιτήριο ελεύθερης εισόδου για το Omnimax. Το Cleopatra's Barge είναι ανοιχτό από τις 9.00 μ.μ. για μουσική και χορό. Το Olympic Lounge είναι ένα ιδανικό μέρος για να ηρεμήσετε, και στο οποίο σερβίρονται ορεκτικά στις 5.00, ενώ στις 9.00 αρχίζουν να παίζουν ταλαντούχοι μουσικοί. Άλλα μέρη που μπορείτε να ηυχαθείτε είναι το Galleria Lounge, το Discus Bar και δυο μπαρ κοντά στην πισίνα.

Χωρίς αμφιβολία τα πιο αγαπημένα μέρη για συγκεντρώσεις είναι οι καταπληκτικές πισίνες ή μια είναι διακοσμημένη στον πυθμένα της με μάρμαρα, και είναι ολυμπιακών διαστάσεων, η άλλη είναι θερμαινόμενη για θεραπευτικούς σκοπούς, διαμέτρου 10 μέτρων. Η τρίτη πισίνα έχει τρεις τεχνητές νησίδες, που μπορούν οι λουόμενοι να ξεπλύνουν και να κάνουν ηλιοθεραπεία. Και οι τρεις πισίνες βρίσκονται στον "Κήπο των Θεών" με μια εκτεταμένη περιοχή από γκαζόν και σκιερά δέντρα, περιτοιχισμένος με θαυμάσιες κολόνες.

Για αυτούς που ζητούν άλλου είδους γυμναστική θα την βρουν στο Caesars Health Spa, όπου μπορούν να κάνουν σάουνα, και στα οχτώ γήπεδα τένις. Στο Arrian Way υπάρχουν πολλά καταστήματα, και στην είσοδο του βρίσκεται το αντίγραφο του αριστουργηματικού αγάλματος του Δαυίδ, σμιλευμένο από τον Μιχαήλ Άγγελο. Αυτό είναι ένα από τα αρεκτά κλασικά αγάλματα (αντίγραφα) κατασκευασμένα από το (δίο μάρμαρο που έχουν φτιαχτεί και τα πρωτότυπα από τον Μιχαήλ Άγγελο.

Τέλος, σε όσους αρέσουν τα τυχερά παιχνίδια υπάρχουν φυσικά τα καζίνο του Caesars Palace, όπου μπορείτε να παίξετε ό,τι θέλετε: μπάκαρ, μπλακ-τζακ, πόκερ, ρουλέττα κ.λ.π. Επαναλαμβάνουμε την παράκλησή μας σε όλες τις ομοσπονδίες να μας ειδοποιήσουν, το συντομότερο, για τη συμμετοχή τους και για την ημερομηνία, τον αριθμό πτήσης και την ώρα της άφιξης και της αναχώρησής τους προς και από το αεροδρόμιο του Λας Βέγκας. Στην είσοδο του ξενοδοχείου υπάρχει το Cole Travel Service, στο οποίο μπορείτε να βγάλετε εισιτήριο ή να αλλάξετε την ημερομηνία ή την ώρα της αναχώρησής σας.

Η Εθνική Επιτροπή Σωματικής Αγωγής των ΗΠΑ, που διοργανώνει όλα αυτά τα πρωταθλήματα, έχει α

ναθέσει στο Caesars Palace την ευθύνη για τη διαμονή, τις τεχνικές απαιτήσεις των συναντήσεων, το Συνέδριο, την προπόνηση και τους Αγώνες. Έτσι, όλες οι δηλώσεις συμμετοχής θα σταλούν στον:

ANDREW H. OLSON  
Director, Special Events  
Caesars Palace  
3570 Las Vegas Blvd, South  
Las Vegas, NV 89109, U.S.A.

Το Caesars Palace, έχει τη δυνατότητα να κάνει το παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1984, τους πιο φημισμένους και τους πιο πετυχημένους αγώνες στην ιστορία της IFBB.

#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

##### Τετάρτη, 24 Οκτωβρίου

Αφίξεις  
7.00 με 9.00 μ.μ. - Δείπνο

##### Πέμπτη, 25 Οκτωβρίου

8.00 με 10.00 π.μ. - Πρωινή Δεξίωση  
9.00 π.μ. - Σύσκεψη της Επιτροπής των Κριτών  
2.00 μ.μ. - Σύσκεψη του Εκτελεστικού Συμβουλίου  
5.30 μ.μ. - Κοκτέιλ υποδοχής στον Πρόεδρο  
6.00 μ.μ. - Σύσκεψη Τεχνικών  
7.00 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα ελαφρά βάρη  
7.20 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα μεσαία βάρη  
7.40 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα ελαφρά βαρέα βάρη  
8.00 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα βαρέα βάρη  
8.00 με 9.30 μ.μ. - Δείπνο

##### Παρασκευή, 26 Οκτωβρίου

7.00 με 9.00 π.μ. - Πρωινό  
11.00 π.μ. - Προκριματικοί στα ελαφρά βάρη  
2.00 μ.μ. - Προκριματικοί στα μεσαία βάρη  
5.00 μ.μ. - Προκριματικοί στα ελαφρά βαρέα βάρη  
8.00 μ.μ. - Προκριματικοί στα βαρέα βάρη  
7.00 και 10.00 μ.μ. - Δείπνο (σε δυο ομάδες)

##### Σάββατο, 27 Οκτωβρίου

7.00 με 9.00 π.μ. - Πρωινό  
9.30 π.μ. - Συνέδριο της IFBB  
3.00 μ.μ. - Δοκιμές για όλους τους αθλητές και τους αντιπροσώπους  
7.00 μ.μ. - Τελικοί  
10.30 μ.μ. - Επίσημο γεύμα

##### Κυριακή, 28 Οκτωβρίου

9.30 π.μ. με 2.00 μ.μ. - Πρωινή Δεξίωση με σαμπάνια

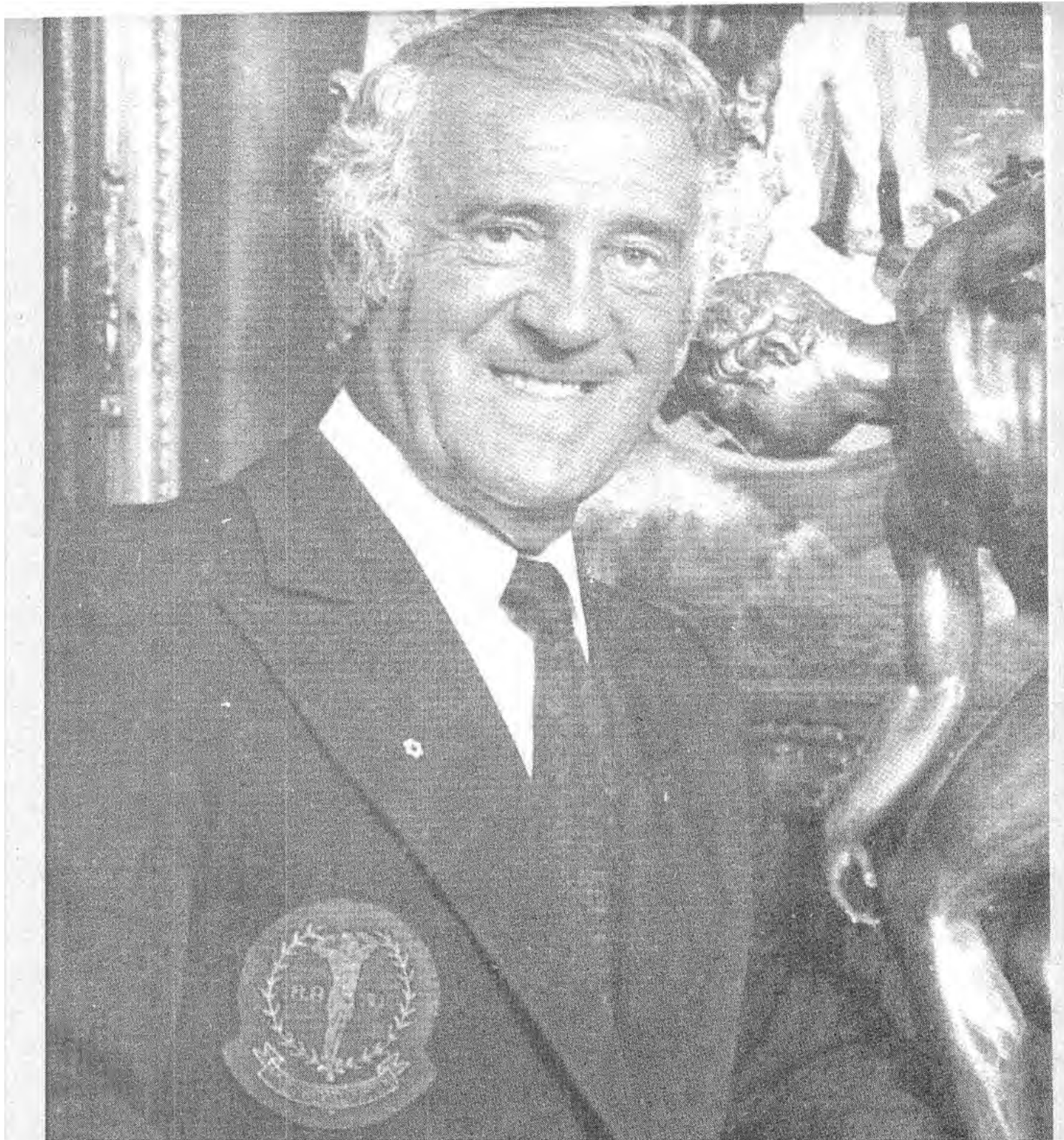
#### Αναχωρήσεις

#### "ΡΩΜΑΙΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ"

Φίλαθλοι και Οπαδοί μπορούν να παρευρεθούν στο 25ο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης

Αυτό το ειδικό ταξίδι περιλαμβάνει: δυο (ή τρεις) διανυκτερεύσεις σ' ένα πολυτελές δωμάτιο του Caesars Palace, δυο κοκτέιλς, εισιτήρια για τον κινηματογράφο Omnimax, εξυπηρέτηση μέσα και έξω από το ξενοδοχείο, τοπικά τηλεφωνήματα, εισιτήρια για τους Προκριματικούς και τους Τελικούς Αγώνες του IFBB Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος Σωματικής Διάπλασης (Μίστερ Υψηλός) και





Ο Διεθνής Πρόεδρος της INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY-BUILDERS κύριος Μπεν Γουέιντερ.

μια δωρεάν ευκαιρία να κερδίσετε 50.000 δολάρια στο Κένο. Ο ταξιδιωτικός σας πράκτορας μπορεί να σας εξασφαλίσει αυτό το ταξίδι, ή μπορείτε να γράψετε στη διεύθυνση :

CAESARS PALACÉ  
SPECIAL EVENTS DEPARTMENTS  
3570 LAS VEGAS BOULEVARD, SOUTH  
LAS VEGAS, NEVADA 89109, U.S.A.

INTERNATIONAL TELEX : 684441 WORLD-WIDE

Για 2 νύχτες, πληρωμένα όλα τα προαναφερόμενα : 165 δολάρια το άτομο, σε δίκλινο δωμάτιο (242 δολάρια σε μονόκλινο).

Για 3 νύχτες, πληρωμένα όλα τα προαναφερόμενα : 199 δολάρια το άτομο, σε δίκλινο δωμάτιο (320 δολάρια σε μονόκλινο).

3 νύχτες : Άφιξη την Πέμπτη, 25 Οκτωβρίου - Αναχώρηση την Κυριακή, 28 Οκτωβρίου.

2 νύχτες : Άφιξη την Παρασκευή, 26 Οκτωβρίου - Αναχώρηση την Κυριακή, 28 Οκτωβρίου.

Μεταφραση  
του επίσημου προγράμματος  
της IFBB  
ΔΥΝΑΜΙΚΟ 37

ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΕΥΧΟΣ ΤΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΤΗΣ IFBB, ΟΠΩΣ ΑΚΡΙΒΩΣ ΦΘΑΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΜΟ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ IFBB

## ΔΙΕΘΝΗ ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΤΗΣ INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY-BUILDERS

Προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες που είναι μέλη της IFBB Μάρτιος 1984

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε

Στην τρέχουσα έκδοση του περιοδικού Health and Strength, ο Όσκαρ Χάιντενσταμ έγραψε ένα σχόλιο του εκδότη με τίτλο "Η NABBA αποχωρεί από την WABBA".

Ο Όσκαρ Χάιντενσταμ, ο προηγούμενος Πρόεδρος της WABBA περιέγραψε σ' αυτό το σχόλιο τις δυσάρεστες καταστάσεις που δημιουργήθηκαν στα πρόσφατα συνέδρια, οι οποίες και τον εξανάγκασαν να παραιτηθεί από Πρόεδρος της WABBA. Ο κ. Χάιντενσταμ αναφέρει ότι θα δημιουργήσει μια νέα διεθνή ομοσπονδία έξω από την εθνική του ομοσπονδία που λέγεται "Εθνική Ερασιτεχνική Ένωση Αγγλικού Μπότυ-Μπίλντινγκ" (National Amateur British Bodybuilding Association = NABBA). Επίσης, ισχυρίζεται πως τα περισσότερα μέλη της WABBA θα τον ακολουθήσουν στη νέα ομοσπονδία.

Ο Σερζ Νυμπρέ δηλώνει πως θα συνεχίσει τις δραστηριότητές του σε αντίθεση προς τη NABBA.

Νομίζω πως θα σας ενδιαφέρουν αυτές οι πληροφορίες.

Εσώκλειστο θα βρείτε το τελευταίο Συνέδριο της Ολομέλειας της IFBB και τις αναφορές των αγώνων όπου περιγράφονται οι δραστηριότητες της IFBB στη Σιγκαπούρη πέρυσι τον Οκτώβριο. Μπορείτε να συγκρίνετε αυτό το ντοκουμέντο με τις θλιβερές δραστηριότητες των WABBA και NABBA και θα καταλήξετε αμέσως στο συμπέρασμα πως όχι μόνο η IFBB είναι το διεθνώς αναγνωρισμένο σώμα που ελέγχει και καλύπτει το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης (ερασιτεχνικό και επαγγελματικό), αλλά επίσης είναι και ο συνδυετικός παράγοντας που έχει δώσει στο άθλημα την υπόληψη και την επιβολή που έχει σήμερα σε όλο τον κόσμο σε όλα τα επίπεδα εθνικών και διεθνών σπορ.

Μπεν Γουέιντερ  
Διεθνής Πρόεδρος  
της IFBB



Από τον Θύμιο Περισίδη  
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

Προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες που είναι μέλη της IFBB Μάρτιος 1984

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε

Το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης Γυναικών που είχε καταρχήν σχεδιαστεί να οργανωθεί από τον κ. Πωλ Τσούα της Σιγκαπούρης το 1985 ακυρώθηκε όπως σας πληροφορήσαμε σε προηγούμενο γράμμα.

Βρίσκομαι όμως στην ευχάριστη θέση να σας πληροφορήσω πως ο κ. Ζουλιέν Μπλόμερ, αντιπρόεδρος της IFBB για την Ευρώπη αποφάσισε να οργανώσει αυτούς τους αγώνες στο Βέλγιο το 1985.

Ο κ. Ζουλιέν Μπλόμερ είναι γνωστός σαν ένας από τους πιο ικανούς και αποτελεσματικούς οργανωτές αγώνων, καθώς και ένας από τους πιο φιλόξενους οικοδεσπότες. Δεν έχουμε ακόμα τον τόπο και την ημερομηνία αυτού του πρωταθλήματος, αλλά αυτή η απόφαση παίρνεται αυτές τις μέρες.

Αν κάποια εθνική ομοσπονδία θέλει πρόσθετες πληροφορίες ή έχει αθλήτριες που θα στείλει στο Βέλγιο, μπορεί να επικοινωνήσει απευθείας με τον Ζουλιέν Μπλόμερ. Στο μεταξύ ο κ. Μπλόμερ θα ενημερώσει έγκαιρα με πλήρεις πληροφορίες όλες τις εθνικές ομοσπονδίες. Το γράμμα αυτό αποτελεί μια πληροφορία πρώτης φάσης.

Μπεν Γουέιντερ  
Διεθνής Πρόεδρος



Προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες που είναι μέλη της IFBB

Μάρτιος 1984

Αγαπητοί φίλοι

Θα ήθελα να σας πληροφορήσω προκαταβολικά για τους επόμενους αγώνες ώστε να φροντίσετε να προμηθευτείτε έγκαιρα τα εισιτήριά σας λόγω της αναμενόμενης πληθώρας των θεατών.

Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης (Μίστερ Υφήλιος).

Θα οργανωθεί στο Caesars Palace Hotel Λας Βέγκας (Νεβάδα, USA) στις 27 Οκτωβρίου 1984. Για πρόσθετες πληροφορίες και κρατήσεις εισιτηρίων επικοινωνήστε απευθείας με το παραπάνω ξενοδοχείο στο τηλέφωνο (800) - 634 - 6661 ή στο τέλεξ 684-441 CAESARPLC LSV.

Μίστερ Ολύμπια.

Θα οργανωθεί στο Felt Forum Madison Square Garden, στις 3 Νοεμβρίου 1984 στη Νέα Υόρκη. Για πρόσθετες πληροφορίες και κρατήσεις εισιτηρίων γράψτε ή τηλεφωνήστε στον Mr. Wayne Demilia, 25 Green Tree Circle, Westbury, N.Y. 11590, USA, ΤΗΛ: (516)-997-3691.

Μις Ολύμπια και τελικός του Παγκόσμιου Grand Prix.

Θα οργανωθεί στο Place des Arts (Salle Wilfrid Pelletier) στις 24 Νοεμβρίου 1984, στο Μόντρεαλ (Καναδά). Τιμές εισιτηρίων είναι: \$100, \$50, \$35, \$25. Στείλτε το αντίτιμο των εισιτηρίων απευθείας στη διεύθυνση: IFBB, 2875 Bates Road, Montreal, Quebec H3S 1B7, CANADA, τηλ. (514) -731-3783.

Μπεν Γουέιντερ  
Διεθνής Πρόεδρος  
της IFBB

Προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες που είναι μέλη της IFBB

Μάρτιος 1984

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε

Συνημμένα σας στέλνουμε φωτοαντίγραφο της σελίδας 104 του έντυπου OLYMPIC REVIEW 84, που είναι το επίσημο έντυπο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής.

Σημειώστε ότι στη σελ. 104 αυτού του εντύπου δίνονται τα αποτελέσματα των Παγκόσμιων Αγώνων της IFBB στη Σιγκαπούρη και αναγγέλλονται οι Παγκόσμιοι του 1984 στο Λας Βέγκας.

Η δημοσίευση στο επίσημο έντυπο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής αποτελεί απόδειξη εκτίμησης και αναγνώρισης της ΔΟΕ προς την IFBB και θα πρέπει να σας ενθαρρύνει στην προσπάθεια για ανάπτυξη του αθλήματος της Σωματικής Διάπλασης στη χώρα σας.

Μπεν Γουέιντερ  
Διεθνής Πρόεδρος  
της IFBB

Προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες που είναι μέλη της IFBB

Μάρτιος 1984

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε

Η παρούσα εγκύκλιος στέλνεται για να σας υπενθυμίσει ότι το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης Γυναικών θα οργανωθεί στο Σίδνεϋ της Αυστραλίας στις 25 Αυγούστου 1984.

Ως τώρα, 15 χώρες έχουν κιόλας δηλώσει ενδιαφέρον για συμμετοχή. Ο κ. Πωλ Γκράχαμ, ο οργανωτής αυτού του Πρωταθλήματος θα ήθελε να είχε τις περισσότερες δυνατές συμμετοχές και γι' αυτό παροτρύνει τις εθνικές ομοσπονδίες να επικοινωνήσουν με τον ίδιο όσο γίνεται πιο γρήγορα, αν σκοπεύουν να πάνε.

Για να εξασφαλιστούν οι καλύτερες συνθήκες διαμονής είναι απαραίτητα κάποια περιθώρια χρόνου γι' αυτό παρακαλούμε στείλτε τις αιτήσεις συμμετοχής μαζί με φωτογραφίες των αθλητριών σας, αν υπάρχουν διαθέσιμες. Παρακαλώ, επικοινωνήστε με τον κ. Πωλ Γκράχαμ στη διεύθυνση: Mr. Paul Graham, P.O. Box 27, Brighton Le Sands, NSW 2216, AUSTRALIA.

Ο Πωλ Γκράχαμ υπόσχεται σε όλους τους συμμετέχοντες σ' αυτό το πρωτάθλημα την πιο ευχάριστη διαμονή στο Σίδνεϋ.

Μπεν Γουέιντερ  
Διεθνής Πρόεδρος  
της IFBB

Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης  
Οκτώβριος 26-27, 1984.

Δελτίο της IFBB No. 4

Μάρτιος 1984

Αγαπητοί φίλοι της IFBB

Η Οργανωτική Επιτροπή του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος 1984 βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσει ότι έκλεισαν οι συμφωνίες με δυο εταιρείες, οι οποίες θα παρέχουν πλήρεις υπηρεσίες στους αθλητές στη διάρκεια των τελευταίων ημερών της προετοιμασίας τους για τους αγώνες του Μίστερ Υφήλιος.

Η T.K. Gym Equipment του Mt. Vernon (Νέα Υόρκη) κατασκευάζει κιόλας ένα πλήρες σύνολο οργάνων για προπόνηση με βάρη, το οποίο θα εγκατασταθεί σε ένα ειδικό κτίριο από τα βοηθητικά του ξενοδοχείου κοντά στο χώρο των αγώνων. Το γυμναστήριο αυτό θα είναι κλειστό και ανοιχτό, πλήρως εξοπλισμένο, κλιματιζόμενο και θα λειτουργήσει από την Τετάρτη, 24 ΟΚΤ μέχρι τέλους των αγώνων.

Επίσης, έχει κλειστεί μια ειδική συμφωνία, ώστε οι αθλητές να μπορούν να εξασφαλίσουν ένα κατάλληλο "μαύρισμα" οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Φυσικά, το κλίμα του Λας Βέγκας συνήθως αυτή την εποχή έχει καθαρό ουρανό και ζεστό ήλιο, αλλά συχνά χρονώως η εταιρεία Solana International θα παρέχει τη δυνατότητα για ένα ομοιόμορφο "μαύρισμα" στα ειδικά μηχανήματά της σε κατάλληλη αίθουσα. Με αυτές τις συνθήκες οι αθλητές θα πετύχουν την καλύτερη εμφάνιση σε χρώμα δέρματος.

Συμμετοχές έχουμε πάρει ώς τώρα από δεκατρείς χώρες. Παρακαλούμε τις υπόλοιπες Ομοσπονδίες να μας πληροφορήσουν σχετικά με το ενδιαφέρον τους να συμμετέχουν με ομάδα και τον πιθανό αριθμό αθλητών τους.

Οι χώρες που δήλωσαν συμμετοχή μέχρι στιγμής είναι οι: Αυστραλία, Βέλγιο, Βραζιλία, Νησιά Κουκ, Κουρακάο, Τσεχοσλοβακία, Αίγυπτος, Αγγλία, Γιβραλτάρ, Ιταλία, Ιαπωνία, Ολλανδία, Βόρεια Ιρλανδία, Παναμάς, Σιγκαπούρη, Ισπανία, Δυτικές Ινδίες.

Με εκτίμηση  
Αντρίου Όλσον  
Διευθυντής Ειδικών Εκδηλώσεων  
Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής  
του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος της IFBB



Silver Jubilee  
**WORLD  
CHAMPIONSHIPS**  
October 26-27, 1984



IFBB Bulletin #4  
March, 1984

Dear Friends in the IFBB:

The Organizing Committee of the 1984 IFBB World Championships is pleased to announce that agreements have been reached with two companies to provide complete services to the athletes during their last days of preparation for the "Mr. Universe" contest.

T. K. Gym Equipment of Mt. Vernon, New York is already manufacturing a complete set of weight training equipment, which will be installed in a special building on Caesars Palace's property adjacent to the competition venue. This gym will be an indoor-outdoor, fully equipped, air conditioned facility and will be open from Wednesday, October 24th through the close of competition. Detailed information about the manufacturer, T. K. Gym Equipment, will be forthcoming.

Also, a special treat has been arranged so that athletes may get their suntanning done around the clock! Of course, the Las Vegas climate usually features clear blue skies and a warm sun, but in the evenings, Solana, Incorporated will step in by establishing a complete suntanning salon with their tanning beds. Naturally, the salon will also be open during the day in the event the direct sun is too hot or too windy! We should all enjoy a lineup of perfectly tanned and conditioned athletes.

Entries have been thus far received from the seventeen nations listed at the upper right. We urge the remaining Federations to please advise us of their intent to enter a team and the probable number of athletes.

Respectfully submitted,

  
Andrew H. Olson  
Director of Special Events  
Chairman, IFBB World Championships  
Organizing Committee

3570 LAS VEGAS BOULEVARD, SOUTH

LAS VEGAS, NEVADA 89109

AREA CODE 702-731-7110

Entries Received From:

Australia	Japan
Belgium	Netherlands
Brazil	Northern Ireland
Cook Islands	Panama
Curacao	Singapore
Czechoslovakia	Spain
Egypt	West Indies
England	
Gibraltar	
Italy	

Το πρωτότυπο κείμενο  
της τελευταίας επιστολής



## ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΤΗΣ ΙΕΒΒ

Σαν νέα Ομοσπονδία δυστυχώς για φέτος χάσαμε τη συμμετοχή στους Πανευρωπαϊκούς της IFBB που έγιναν 28, 29 Απριλίου στη Χάγη της Ολλανδίας. Σας δίνουμε πιο κάτω την ανακοίνωση και οργάνωση των αγώνων ενώ την πλήρη περιγραφή τους θα την περιλάβουμε σε επόμενο τεύχος μόλις μας την στείλουν.

Το Ερασιτεχνικό Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης για το 1984 - στη Χάγη της Ολλανδίας, στο Κονγκρεσγκέμποου, στις 28-29 Απριλίου 1984.

### ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 1984

Λεπτομερής Αναφορά από τον Όσκαρ Στέϊτ

Ειλικρινά μπορώ να ξεκινήσω την αναφορά μου με την κατηγορηματική δήλωση, ότι οι ανέσεις που παρέχονται από την Netherlands Body Building Federation θα είναι οι πιο δαπανηρές, που έχουν ποτέ προσφερθεί σε Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα και μπορούν άνετα να αντέξουν στη σύγκριση με τα καλύτερα παγκόσμια πρωταθλήματα μας.

Κατά την άφιξή τους, στο αεροδρόμιο Σκίπολ του Άμστερνταμ, που θεωρείται από τα καλύτερα της Ευρώπης, οι αποστολές των ομάδων, θα έρθουν σε επαφή με μια επιτροπή υποδοχής που θα τις επιβιβάσει σε πολυτελή πούλμαν και θα τις μεταφέρουν στην έδρα του πρωταθλήματος, στο ξενοδοχείο Προμινέντ, στη Χάγη.

Αυτό το ξενοδοχείο των πέντε αστέρων έχει καταγραφεί στο βιβλίο του οργανισμού HRI σαν το "Πρώτο Ξενοδοχείο του Κόσμου" και προσφέρει ήσυχη διαμονή μέσα σε ένα πανέμορφο πάρκο με δέντρα, που παλιότερα ήταν δουκική κυνηγετική περιοχή. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πάρουν από το γραφείο της Ομοσπονδίας, που θα βρίσκεται στο διάδρομο του ξενοδοχείου, ενημερωτικά φυλλάδια, τα κατάλληλα σήματα τους, εισιτήρια, προγράμματα κλπ., και θα τους δοθούν τα κλειδιά των δωματίων τους. Όλα τα δωμάτια διαθέτουν δυο κρεβάτια, μπάνιο, ραδιόφωνο, τηλεόραση, τηλέφωνο, σύστημα αφύπνισης, μπαράκι, ψυγείο και μπαλκόνι.

Σύμφωνα με τους κανόνες της IFBB, παρέχονται στις εθνικές αποστολές (το πολύ 4 αθλητές, 2 αθλήτριες και 2 αντιπρόσωποι) δωρεάν διαμονή και πρωινό 3 ημερών. Υπάρχουν μόνο 75 δωμάτια ελεύθερα για τους συμμετέχοντες, έτσι θα δοθεί προτεραιότητα στους αθλητές και στους επίσημους αντιπρόσωπους. Οι φίλαθλοι θα μείνουν στο ξενοδοχείο Ατλάντικ, που λειτουργεί σαν παράρτημα του Προμινέντ. Επιπλέον επίσημοι, που θέλουν να μείνουν κοντά στις ομάδες τους, στο ξενοδοχείο Προμινέντ, θα πρέπει να πληρώσουν την παραμονή τους προκαταβολικά, όταν θα εγγράφονται στο γραφείο της Ομοσπονδίας (τα έξοδα ανέρχονται σε 170 φιορίνια για διπλό δωμάτιο και 135 φιορίνια για μονό).

Το πρωινό για τους συμμετέχοντες θα σερβίρεται, σε στυλ Αμερικάνικου μπουφέ, σε μια ειδική αίθουσα, στο Residentiezaal. Το ξενοδοχείο διαθέτει άλλα τρία ρεστωράν. Στο καλαίσθητα διακοσμημένο Panoramia Room, θα σερβίρεται πρωινό, γεύμα και δείπνο από τις 7.00 π.μ. μέχρι τις 10.00 μ.μ. Το κεντρικό ρεστωράν, το la Cigogne, διαθέτει μεγάλη ποικιλία πιάτων για γεύμα και δείπνο, από τις 12 το μεσημέρι μέχρι τις 10.00 μ.μ. και είναι φημισμένο για την καταπληκτική κουζίνα του και για τη μεγάλη κάβα κρασιών. Το Μπιστρό Flaneur σερβίρει δείπνο στο φως των κεριών, μετά τις 1.00 πμ. Το φιλικό Couperus Bar είναι ανοιχτό μέχρι τα μεσάνυχτα, ενώ το ευχάριστο Cafe Terrace που είναι ανοιχτό όλη τη μέρα σερβίρει ελαφρά ποτά και σνακς.

Όλες οι συνηθισμένες διευκολύνσεις, που παρέχονται κατά τη διεξαγωγή πρωταθλημάτων, θα δοθούν από το ξενοδοχείο. Το συνέδριο των τεχνικών και ο έλεγχος του βάρους θα γίνουν την Παρασκευή το βράδυ, στο Residentiezaal. Το υπόγειο του Kleyne Zaal θα εξοπλιστεί όπως ένα κανονικό γυμναστήριο προπόνησης, με μπάρες και βάρη, αλτήρες με βάρη, πάγκους και τα ειδικά όργανα μπόντυ-μπιλντιν. Θα υπάρχει ένας πίνακας ανακοινώσεων στο διάδρομο του ξενοδοχείου, που θα αναγράφει τις τελευταίες πληροφορίες.



Ο Μπεν Γουέιντερ (αριστερά), Πρόεδρος της IFBB, και ο Τζόε Γουέιντερ (δεξιά), Υποστηρικτής της IFBB και εκδότης των περιοδικών Muscle and Fitness, Flex και Shape. Και οι δυο υποστηρίζουν το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα και ελπίζουν να πετύχουν τη μεγαλύτερη συμμετοχή Ευρωπαϊκών χωρών.

Χοντες τις καλύτερες δυνατές ανέσεις, καθώς επίσης και την παραδοσιακή Ολλανδέζικη φιλοξενία.

Για περισσότερες πληροφορίες γράψτε :

Walter van den Branden  
President NBBF  
van Waesbergestraat 50  
4561 AE Hulst  
Holland

Ο χώρος όπου θα διεξαχθούν οι αγώνες βρίσκεται κοντά στο ξενοδοχείο, μόλις σε απόσταση 500 μέτρων. Το Ολλανδικό Κονγκρεσγκέμποου είναι παγκοσμίως γνωστό σαν ένα από τα πιο μοντέρνα και πολυτελή αμφιθέατρα της Ευρώπης. Η αίθουσα έχει 2000 πολυθρόνες, σε σειρές, όπου όλες έχουν τέλεια θέα στη μεγάλη σκηνή, η οποία είναι εξοπλισμένη με ηχητικά και φωτιστικά συστήματα. Πίσω από τη σκηνή βρίσκονται μερικά άνετα δωμάτια με μπάνια και ντους, και ακόμα ένα ιδιαίτερο σνακ-μπαρ και μια αίθουσα ανάπαυσης, θα προσφερθεί εξοπλισμός προθέρμανσης στο πλάι της σκηνής.

Για την άνεση των θεατών υπάρχουν ευρύχωρα σαλόνια, ένα εστιατόριο, καφετερία, μπαρ και μερικά σνακ-μπαρς. Επίσης υπάρχει άνετος χώρος παρκάρισμα στο υπόγειο γκαράζ και στην ταράτσα.

Ήμουν αρκετά τυχερός ώστε να παρακολουθήσω το Ολλανδικό Εθνικό Πρωτάθλημα, κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου της ερευνητικής επίσκεψής μου στην Ολλανδία και εντυπωσιάστηκα πάρα πολύ από την υψηλή ποιότητα της παρουσίασης και την αποδοτικότητα της οργάνωσης, κάτω από την έμπειρη καθοδήγηση του Τζέιμς Βαν ντερ Άαρ. Από τη στιγμή που θα είναι ο υπεύθυνος αυτού του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος, είμαστε βέβαιοι για την ομαλή διεξαγωγή του.

Ο Πρόεδρος της NBBF Βάλτερ Βαν ντεν Μπράντεν και ο Γενικός Γραμματέας Μισέλ Βαν Χάλντερεν έχουν σχηματίσει μια ομάδα από έμπειρους και αφωσιωμένους υπαλλήλους, για να τους βοηθήσουν σε όλες τις εκδηλώσεις του Πρωταθλήματος, και είναι αποφασισμένοι να προσφέρουν σε όλους τους συμμετέ

Όλες οι δηλώσεις συμμετοχή θα πρέπει να σταλούν:

Mr. Michel van Halderen,  
European Body Building Champ.  
De Vriesplein 10  
1442 CG Purmerend, Holland  
αρ. τηλ. 02990 - 28876

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να κλείσουν εισιτήρια μόνο στην παρακάτω διεύθυνση :

N.B.B.F.  
P.O. Box 204  
4561 AE Hulst, Holland  
αρ. τηλ. 01140 - 14342 (Mrs. Haartsen).

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Παρασκευή 27 Απριλίου.

- Αφίξεις  
6.00 μ.μ. Συνέδριο Τεχνικών στο ξενοδοχείο Προμινέντ.
- 7.00 μ.μ. Έλεγχος βάρους.

Σάββατο 28 Απριλίου.

- 10.00 π.μ. Προκριματικοί στο Κονγκρεσγκέμποου.

Κυριακή 29 Απριλίου.

- 4.00 μ.μ. Τελικοί στο Κονγκρεσγκέμποου.
- 9.00 μ.μ. Τελετή λήξης.

Δευτέρα 30 Απριλίου.

- Αναχωρήσεις.



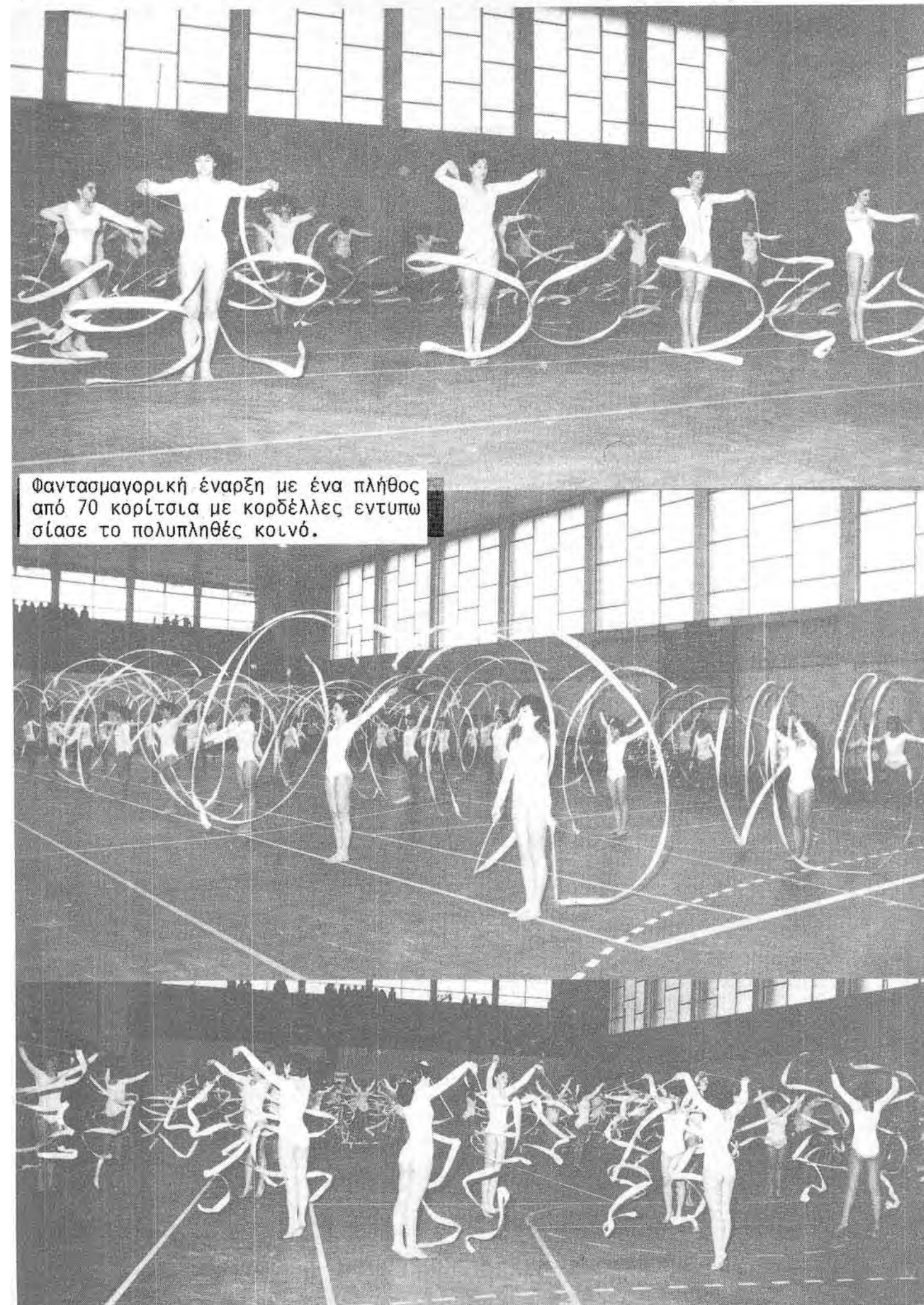
## ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Από τον Θύμιο Περισίδη

Μια πολύ ενδιαφέρουσα εκδήλωση γυμναστικής οργανώθηκε στο Κλειστό Γυμναστήριο Γλυφάδας από τη Σχολή Σαβράμη, Ενόργανης Γυμναστικής και Μοντέρνου Χορού, με την ευκαιρία της συμπλήρωσης δέκα χρόνων από την ίδρυση της Σχολής. Η εκδήλωση είχε την αξιοζήλευτη ιδιομορφία της επίδειξης των δραστηριοτήτων της Σχολής όχι από επιλεγμένα άτομα, αλλά από όλο σχεδόν το δυναμικό της Σχολής, δηλ. από μικρά κοριτσάκια 4,5 χρόνων μέχρι νεάνιδες (ενώ η Σχολή διαθέτει και τμήματα γυμναστικής για κυρίες). Έτσι, αυτό που πολλοί λένε, αλλά λίγοι κάνουν, δηλ. το περίφημο "γυμναστική και αθλητισμός για όλους" που μένει στα λόγια, ενώ στην πράξη κοιτάζουν τις επιδόσεις, στην επίδειξη αυτή βρήκε όλη του την έκφραση. Πραγματικά, το γενικό νόημα της γυμναστικής δεν είναι η κατάκτηση ρεκόρ, πράγμα που είναι για τους πολύ λίγους και θέλει αφιέρωση όλου του καθημερινού διαθέσι-

μου χρόνου, αλλά η καλύτερευση του σώματος και του πνεύματος μέσα από τη γενική και ειδική σωματική αγωγή. Αυτό μας έδειξε και η Σχολή Σαβράμη με όλο αυτό το πλήθος των μικρών και μεγάλων κοριτσιών. Από τη σκοπιά μας δεν την βλέπουμε μόνο σαν μια απλή εκδήλωση ιδιωτικής πρωτοβουλίας, αλλά σαν ένα παράδειγμα για μίμηση προς ιδιωτικούς και κρατικούς φορείς. Σε όλα αυτά ας προσθέσουμε και το ατράνταχτο στοιχείο του ότι το Κλειστό Γυμναστήριο της Γλυφάδας γέμισε θεατές (με ελεύθερη είσοδο), ενώ δεν γεμίζει ούτε σε Πανελλήνιους Αγώνες Γυμναστικής! Πως αυτό να μην είναι μια μεγάλη επιτυχία;

Η Σχολή Σαβράμη, λοιπόν, στις 8 ΑΠΡ 1984 γιόρτασε με αυτή την εκδήλωση το συμπλήρωμα δέκα χρόνων από την ίδρυσή της. Στα δέκα αυτά χρόνια οι δραστηριότητες της Σχολής περιλαμβάνουν επτά



Φαντασμαγορική έναρξη με ένα πλήθος από 70 κορίτσια με κορδέλλες εντυπώσισε το πολυπληθές κοινό.





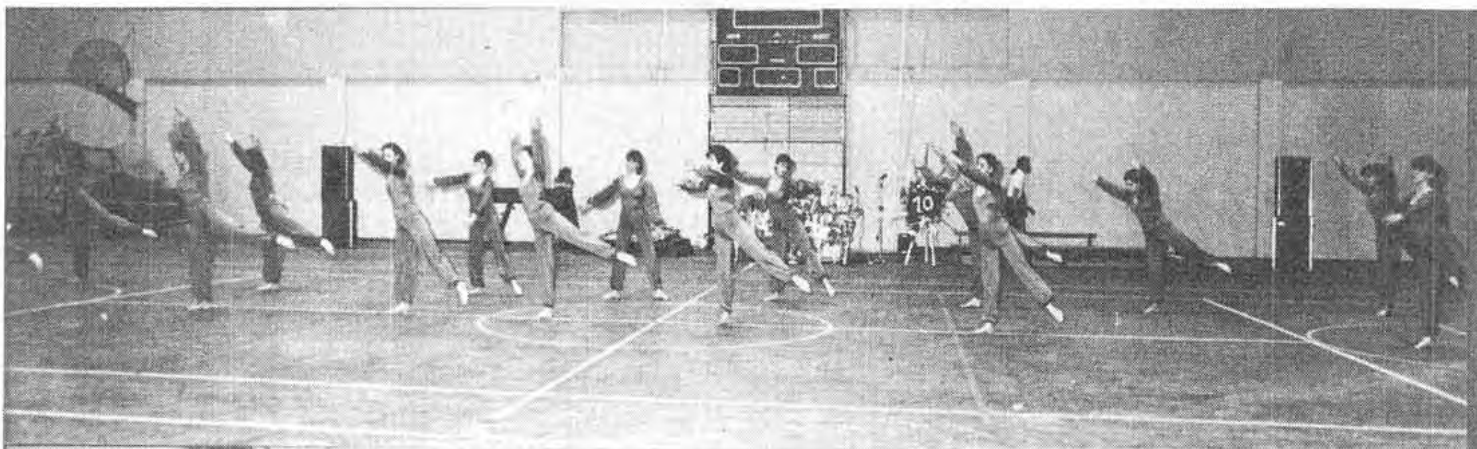
Από την επίδειξη Ρυθμικής Νηπίων.  
Δεξιά η ψυχή τής Σχολής κα Λίλα Σαβράμη.



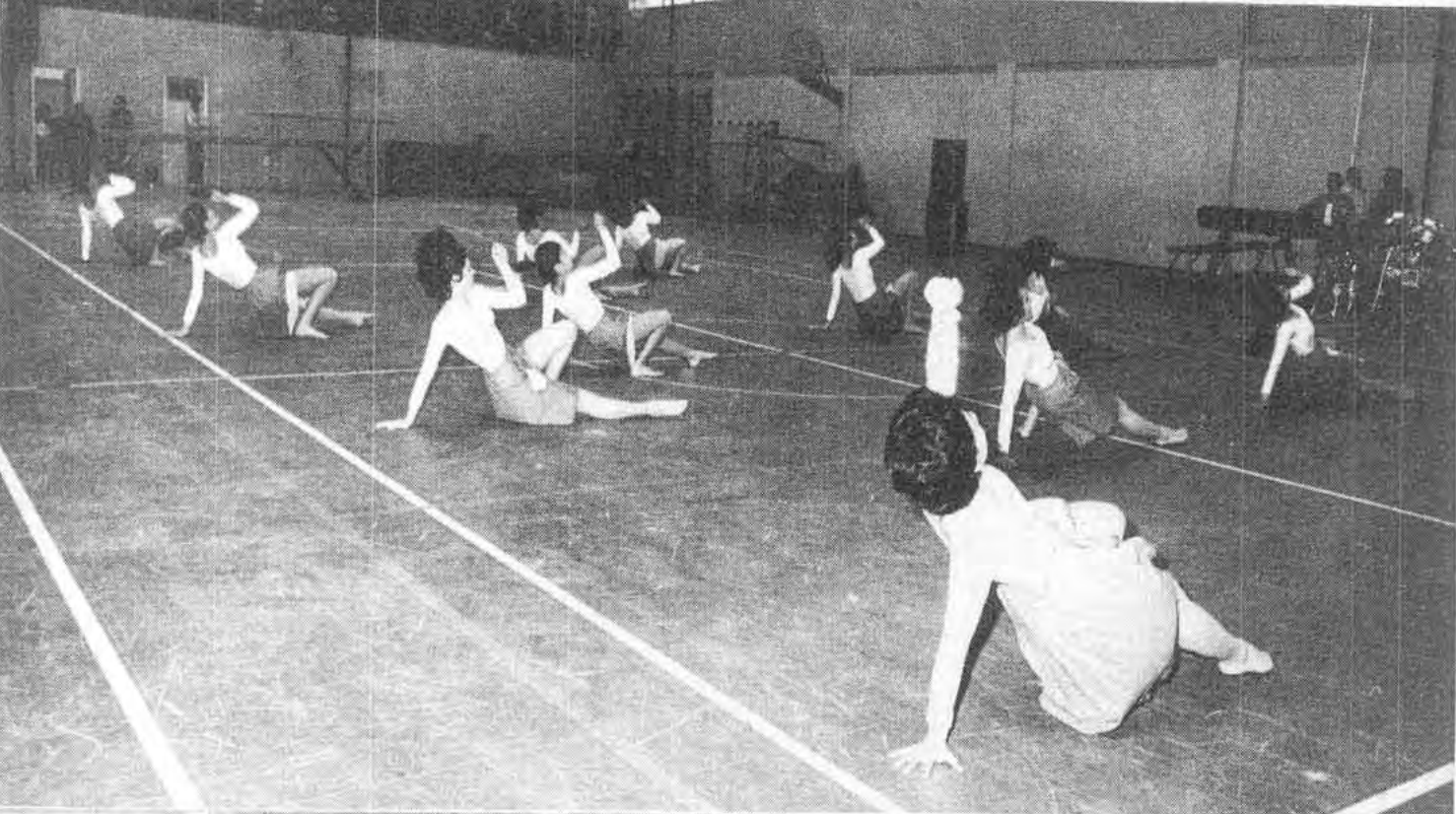
Ολυμπιακή Γυμναστική και Μοντέρνο  
Χορό παρουσίασε ομάδα από κοριτσά  
κια ηλικίας δημοτικού σχολείου.



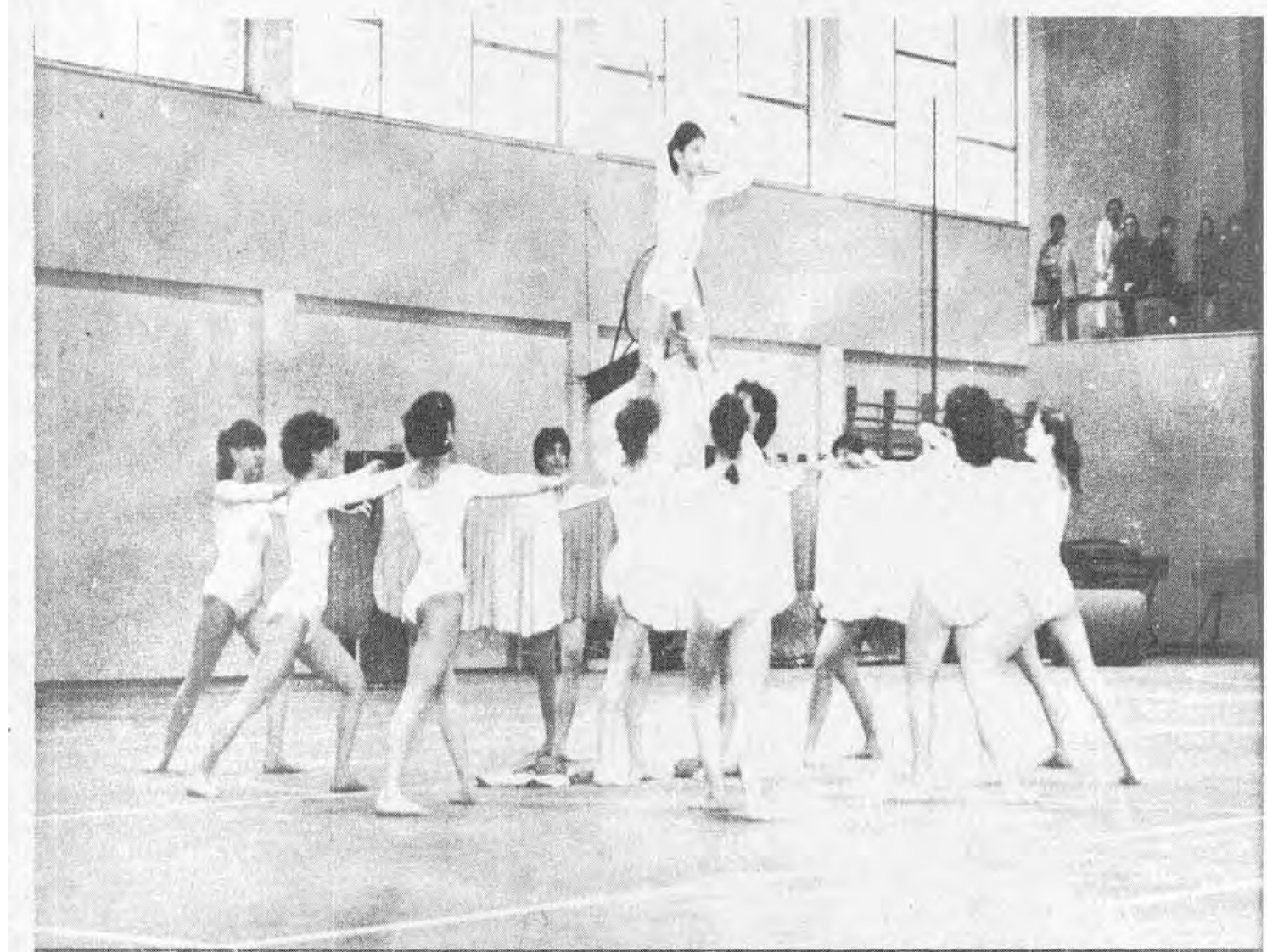




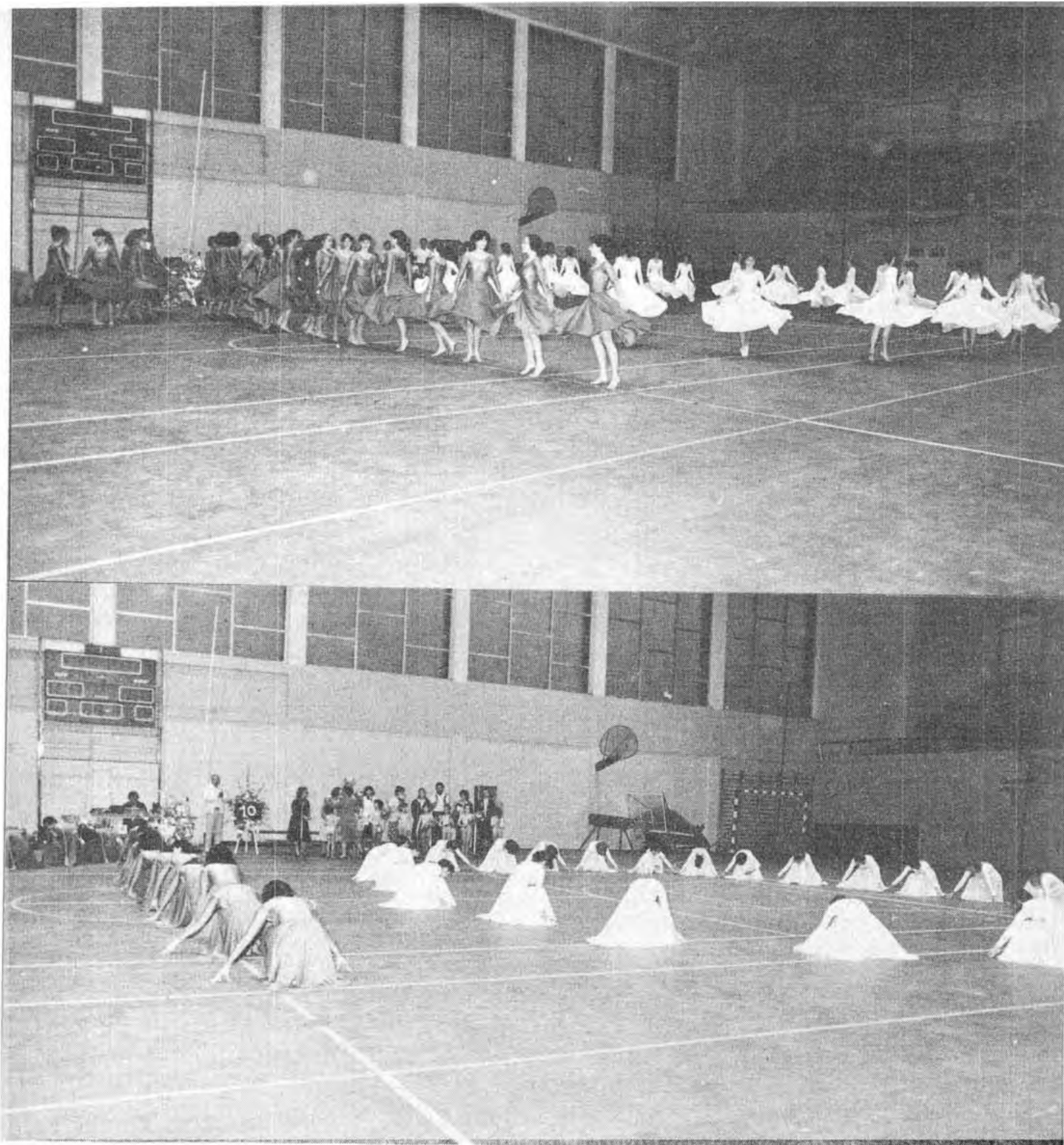
Τα μεγαλύτερα κορίτσια παρουσίασαν Σύγχρονο Χορό με συνοδεία αραβικού κομματιού που εντυπωσίασε.



Επίσης ένα τμήμα νεανίδων παρουσίασε χορό τζαζ με εντυπωσιακό φινάλε.







Τέλος, η επίδειξη έκλεισε με ένα βολς που είχε στο φινάλε τον σχηματισμό του αριθμού 10.

γυμναστικές επιδείξεις, πέντε συνεχείς συμμετοχές με τον Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο στους Πανελλήνιους Αγώνες Γυμναστικής με πολλές πρώτες, δεύτερες και τρίτες νίκες σαν πρωτοπόρος Σύλλογος από την Αθήνα, και τέλος το 1982 η μεγαλύτερη επιτυχία της Σχολής ήταν η κατάταξη της ομάδας της στις είκοσι καλύτερες μεταξύ 156 ομάδων από πάνω από 40 χώρες στη γνωστή εκδήλωση γυμναστικής GYMNAESTRADA στην Ελβετία.

Στις φετινές επιδείξεις στη Γλυφάδα πήρε μέρος όλη η Σχολή και όχι διαλεγμένες αθλήτριες. Ήταν μια γενική παρουσίαση όλων των μαθημάτων της Σχολής, τα οποία είναι Ολυμπιακή Γυμναστική, Σύγχρονος Χορός και ασκήσεις με όργανα (κορδέλλες,

μπάλλες κλπ.). Τα μαθήματα Σύγχρονου Χορού διδάσκονται από την κα Κάτια Σαβράμη-Χαλά, η οποία είναι καθηγήτρια Σύγχρονου Χορού διπλωματούχος από την κα Ραλού Μάνου με μετεκπαίδευση στη Γυμναστική Ακαδημία της Ουγγαρίας. Τα μαθήματα της Ενόργανης Γυμναστικής θα διδάσκονται από τον κ. Βασίλη Χαλά, ενώ συνεργάτες είναι ο καθηγητής τζαζ κ. Κρις Άντζελο και η καθηγήτρια Ενόργανης κα Ελίζαμπεθ Μπόγκνα-Κωστανούδη. Στις επιδείξεις πήραν μέρος κορίτσια από 4,5 ετών μέχρι 18.

Στα φωτογραφικά στιγμιότυπα σας δίνουμε τα διάφορα προγράμματα της επίδειξης με επεξηγηματικές λεζάντες.

## ΑΓΩΝΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ-ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΟΠΩΣ ΜΑΣ ΤΙΣ ΣΤΕΛΝΟΥΝ ΣΥΛΛΟΓΟΙ, ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΑΠΟ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

### ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ, ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

Για όλους τους Συλλόγους, τις Σχολές και τα Γυμναστήρια:  
Στείλτε μας νέα και φωτογραφίες για τις δραστηριότητές σας. Ευχαρίστως θα τα δημοσιεύουμε (πάντα βέβαια μέσα στα λογικά πλαίσια.)

#### ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ, ΒΟΛΟΣ

Βόλος 5-4-84

Αγαπητέ κύριε Περισίδη.

Το WORLD ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ εντάχθηκε από της 14/12/1983 σαν νέο τμήμα του Γυμναστικού Συλλόγου Βόλου.

Ο Γ.Σ.Β. είναι μεγάλος Σύλλογος και έχει πολλά τμήματα όπως: Στίβο, Ποδηλασία, Βόλεϋ, Μπάσκετ ΚΙΟΝΚΟΥΣΙΝ ΚΑΝ (Ιαπωνικό Καράτε) ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ (Κορεάτικο Καράτε) δύο τμήματα Ενόργανου Κορασίδων κ.λ.π.

Σαν προπονητής θα διδάξω ειλικρινά με όλη την πείρα που διαθέτω, για μένα οι αθλητές μου είναι το ίδιο και δεν τους χωρίζω σε καλούς ή κακούς ή σε ηλικία. Το ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ στην Ελλάδα και στο εξωτερικό είναι μια μεγάλη οικογένεια και είναι αναγνωρισμένο επίσημα σε περισσότερα από 50 κράτη σε όλο τον κόσμο. Στην Ελλάδα είναι μέλος του ΣΕΓΑΣ Σκοπό έχει να γυμνάσει το σώμα και το πνεύμα και όταν λέμε ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ στα Ελληνικά σημαίνει ΤΕΧΝΗ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΧΗ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ και ΝΤΟ-ΔΟ = ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ ΔΡΟΜΟΣ.

Μέσω του περιοδικού σας θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Δάσκαλό μου κύριο Παναγιώτη Καλορούτζο 2 ΝΤΑΝ (Ν.Τ.Φ) και να πω μέσω του περιοδικού σας ότι είναι ένα πολύ μεγάλο Αστέρι των Πολεμικών Τεχνών και όποιος δεν το έχει γνωρίσει θα πρέπει να τον μάθει, πάνω από όλα είναι φίλος με τον αθλητή και δεύτερον πολύ καλός Δάσκαλος.

Έχει εκδόση στα Ελληνικά ένα πολύ καλό βιβλίο ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ με πολλές φωτογραφίες. (Δεν είμαι κόλακας κύριε Περισίδη αλλά το αισθάνομαι μέσα από την καρδιά μου).

Για όσους συναδέλφους που διδάσκουν ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ ομοιοβάθμους ή ανωτέρους θέλουν συνεργασία μαζί μου θα την έχουν με ειλικρίνεια. Τους δίνω το τηλέφωνό μου και την Δ/ση του τμήματος Τ.Κ.Δ.

Σας στέλνω 6 φωτογραφίες. Νομίζω αν και νέο τμήμα έχουμε μεγάλη επιτυχία. (στο επίπεδο αθλητών).

Σας ευχαριστώ  
Μετά τιμής

Χρήστος Αθανασίου  
Μαύρη Ζώνη 1 ΝΤΑΝ  
ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ (W.T.F)

#### ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ:

#### ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Προς το Περιοδικό  
"ΔΥΝΑΜΙΚΟ"  
Σατμη 38 Αθήνα

Η επιστολή αυτή απευθύνεται προς τους ιδιοκτήτες σχολών ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ, Αθλητικούς συλλόγους, προπονητές και αθλητές του ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ.

Το Διαφημιστικό προσέκτ που σας στέλνω είναι κάτι που ενδιαφέρει όλους τους αθλητές και προπονητές του ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ. Αφορά ένα σεμινάριο που έχει προγραμματιστεί και θα γίνει στην Κατερίνη, στην Τοποθεσία Γκρίτσα και στο κάμπινγκ Καλυψώ. Το σεμινάριο θα γίνει από τις 15 Ιουλίου μέχρι τις 31 Ιουλίου το 1984.

Στο σεμινάριο επικεφαλής θα είναι ο διάσημος δάσκαλος του ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ ΚΒΟΝ ΤΑΕ ΗΒΑ 7ΔΑΝ, ο οποίος θα έρθει από την Αμερική, όπου θα έχουμε την ευκαιρία να διδαχθούμε κλασικό ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ από πρώτο χέρι. Δεύτερος επικεφαλής θα είναι ο παγκόσμιος πρωταθλητής του ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ, ΝΤΙΡΚ ΓΙΟΥΝΓΚ ΔΑΝ 4, ο οποίος είναι βοηθός του Ομοσπονδιακού προπονητή PARK SOO NAM. Ο Ντίρκ είναι γιατρός και θα κάνει και σεμινάριο πρώτων βοηθειών στο ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ για τραυματισμούς και φυσικά σπείσια ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ προπόνηση για όλους. Ο τρίτος επικεφαλής θα είναι ο επίσης παγκόσμιος πρωταθλητής ΡΑΙΝΕΡ ΜΟΥΛΕΡ 4 ΔΑΝ, προπονητής της Εθνικής Βεσφαλίας.

Στο πρόγραμμα θα έχουμε 3 ξεχωριστά τμήματα.

- 1) Τμήμα για προπονητές (κατασκευή προγράμματος, προπονήσεως και άλλα ενδιαφέροντα για τους προπονητές.
- 2) Τμήμα για αθλητές αποδόσεως.
- 3) Τμήμα για αρχάριους.

Οι προπονήσεις θα γίνονται δύο φορές την ημέρα, και τον υπόλοιπο χρόνο θα μπορούμε να τον διαθέσουμε για ανάπαυση, μπάνιο κλπ.





Από το Τάε-κβον-ντο Βόλου.



## ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΣΟΤΟΚΑΝ

Η Ελληνική ομάδα κατά στους Παγκόσμιους Σότοκαν του Καΐρου, από αριστερά θύμιος Καραμήτσος, Ηλίας Καζακέας και Δημήτρης Καζακέας. Βλέπουμε μια νέα αντίληψη για τη διάδοση του καράτε με τα σεμινάρια που διοργανώ-

νουν συστηματικά για πρώτη φορά στην Ελλάδα. Είναι ένας τρόπος συνεργασίας, διεύρυνσης και διεθνοποίησης του καράτε που εφαρμόζεται πάνω από είκοσι χρόνια στο εξωτερικό. Ευχόμαστε οι Έλληνες Καρατέκα να ενισχύσουν τον θεσμό αυτόν και στον Ελληνικό χώρο.



Από το νέο τμήμα τζούντο παιδιών στην Αργυρούπολη.





Τα δίδακτρα θα είναι 10.000 δρχ. για κάθε άτομο, που θα πρέπει να προπληρωθούνε. Η διαμονή θα γίνει στο κάμπινγκ, και τα έξοδα συντηρήσεως θα τα επιβαρυνθήτε ατομικά. Η διαμονή στο κάμπινγκ, θα κοστίζει 180 δρχ. το άτομο, η δε τιμή είναι προκαθορισμένη από εμάς με τον ιδιοκτήτη του κάμπινγκ. Η διαμονή θα γίνει σε αντίσκηνα τα οποία θα φέρε-τε εσείς.

Αγαπητοί φίλοι του ΤΑΕΚWON-DO με τη συμμετοχή σας σ' αυτό το σεμινάριο θα οφληθείτε πάρα πολύ και ελπίζω να δώσουμε και μια δυνατή ώθηση στο Ελληνικό ΤΑΕΚWON-DO. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στη διεύθυνση: THEODORIDES GEORGES, KREBS STR. 21, 56 WUPPERTAL, W. GERMANY τηλ. 0049/202 554455 (της σχολής), 620400 της οικίας μου. Ημερομηνία λήξεων εγγραφών θα είναι η 10-6-84.

Με φιλικούς χαιρετισμούς  
Γιώργος Θεοδωρίδης

## ΤΖΟΥΝΤΟ - ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ

Ανείπωτη χαρά με πλημμυρίζει, ξέροντας ότι αυτές εδώ οι σειρές γραμμάτων ίσως διαβαστούν και από παλιούς συναθλητές -τριες μα και από τα νέα παιδιά που ασχολούνται με το Τζούντο.

Και αυτό, επειδή είναι άτομα που το Τζουντόγκι τους έχει ποτισθεί με ιδρώτα προπονητικό(και όχι καθιστικό...).

Ο Α.Ο.Ν.Α., (Αθλητικός Όμιλος Νέων Αργυρούπολεως), ιδρύθηκε το 1960 και περιλαμβάνει τμήμα τα ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης, βόλεϊ, πινγκ-πογκ και Τζούντο, καθώς και τένις.

Μα, ας πάρουμε τα πράγματα απ' την αρχή. Πριν από 4 περίπου μήνες (Πέμπτη βράδυ ήταν) επισκέφθηκα το Δημαρχείο και συζήτησα με τον δημοτικό σύμβουλο, (αρμόδιο για αθλητικά θέματα) κ. Χρήστο Τσακαλίδη τα εξής :

Η Αργυρούπολη δεν έχει Τζούντο. Να αποκτήσει; Και γιατί να μην αποκτήσει; μου είπε απαντώντας με χαρούμενο χαμόγελο ο δημοτικός σύμβουλος. Αυτό ήταν!

Σε δεκαπέντε ημέρες εγκαινιάστηκε το κλειστό Γυμναστήριο του Δήμου και μπήκε σε εφαρμογή το 5ετές πρόγραμμα. Τότε ανακοινώθηκε ημερίδα και η λειτουργία τμήματος Τζούντο.

Επισκέφθηκα Δημοτικά Σχολεία, Γυμνάσια, Λύκεια, (επαγγελματικά και τεχνικά), Κ.Ε.Τ.Ε. κλπ. εκπαιδευτικά ιδρύματα του Δήμου όπου και ανακοίνωνα τα περί εγγραφών κλπ. Οι εγγραφές άρχισαν την 10η Ιανουαρίου. Την πρώτη εβδομάδα γράφτηκαν ...175 (!) μαθητές και μαθήτριες. Έφυγε όμως ο ενθουσιασμός και έχω μείνει μόνο με ...90 (!!!) (σημαίνει 90 τζουντόγκι-90 φωνούλες, και άλλα πολλά). Η θέληση αυτών των παιδιών για μάθηση είναι κάτι το φανταστικό. Οι προπονήσεις είναι καθημερινές, καμιά Κυριακή ανεβαίνουμε για γυμναστική στον Υμηττό και μέχρι και σε ...Ντίσκο πάμε μαζί,

\* Για εμάς εδώ στην Αργυρούπολη, Τζούντο ΔΕΝ σημαίνει "κλειστό κύκλωμα"...

\* Για εμάς εδώ στην Αργυρούπολη, Τζούντο ΔΕΝ σημαίνει "σε τρώω πριν με φας..."

\* Για εμάς εδώ στην Αργυρούπολη, Τζούντο ΔΕΝ σημαίνει "...άσε μωρέ τώρα..."

\* Εδώ στην Αργυρούπολη Τζούντο σημαίνει ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ και τίποτα άλλο!

Στις 29 Ιανουαρίου, ημέρα Κυριακή έγινε επίδειξη Τζούντο στο Κιν/τρο του Δήμου. Εκεί παρουσίασα (με χαρά μου), την ιστορία του Τζούντο στο κόσμο καθώς και (με λύπη μου), στην Ελλάδα.

Η αίθουσα ΚΑΤΑΜΕΣΤΗ. Τολμήσαμε (και όλα αυτά με δουλειά ενός μηνός μόνο), να παρουσιάσουμε τεχνικές από δυο ή και τρία ζεύγη ταυτόχρονα! Και πετύχαμε! Όχι τόσο εγώ, όσο τα ΠΑΙΔΙΑ...

Οι θεατές ξαφνιάστηκαν από την ομορφιά των τεχνικών του αθλήματος και άκουσαν πως αυτό το άθλημα υπήρχε στη χώρα μας και πριν δέκα χρόνια, ΑΠΟΡΩΝΤΑΣ γιατί ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΤΟΥΣ ΜΙΛΗΣΕ ΓΙΑ ΑΥΤΟ!!! ΚΑΝΕΙΣ δεν πήγε σε ΚΑΝΕΝΑ δημαρχείο να ζητήσει βοήθεια, συνδρομή ή στιδήποτε άλλο... Τέλος πάντων.

Οι ηλικίες που γυμνάζονται στο Ντότζο, κυμαίνονται από 5 - 35 ετών (αγόρια και κορίτσια). Η διεύθυνση είναι : Ολυμπίας 3, (Κλειστό Γυμναστήριο Αργυρούπολης), στο 8ο Δημοτικό Σχολείο.

\* Σκοπός μας είναι να εμπαιδωθεί το Τζούντο στον Ελληνικό χώρο.

\* Σκοπός μας είναι να πάρει το άθλημα Ευρωπαϊκά "στάνταρντς".

\* Σκοπός μας είναι το να φέρουμε αν όχι το Τζούντο στον κόσμο, τουλάχιστον τον κόσμο στο Τζούντο (σημ. ΟΛΟΙ οι προπονητές μπορούν να το κάνουν αυτό. θέλουν;).

\* Σκοπός μας είναι να συνεχίσω το έργο των κ.κ. Βάο, Δαμιανού, Φιλιππίδη, Καράγιωργα, Μαγκουλά, Σολόπουλου, Τσόγκα, Παπαηλιόπουλου, καθώς και να προσφέρω ό,τι μπορώ (με όλη μου την ευχαρίστηση), στην τωρινή και οποιαδήποτε ηγεσία του αθλήματος. Γιατί γεγονός είναι πως η τωρινή ηγεσία περνάει από πολλές "συμπληγάδες", μέχρι να καταφέρει αυτό που μέχρι τώρα κατάφερε. Πρέπει να λείψουν οι προσωπικές έριδες και οι "ετοιθελωτισμοί", καθώς και η επίρριψη ευθυνών σε άτομα που κάθε άλλο παρά έβλαψαν ποτέ το άθλημα. Συνοχή προσπαθειών χρειάζεται και σκύψιμο πάνω από τα σπαρταριστά προβλήματα που αντιμετωπίζει το άθλημα.

\* Τέλος, σκοπός όλων των προπονητών, (των ΕΛΛΗΝΩΝ εννοώ, φυσικά...), πρέπει να γίνει η προσπάθεια για ανάδειξη αθλητών καινούργιων που κάτω από ΣΩΣΤΗ προεργασία νάναι σε θέση να δίνουν αποτελέσματα που θα κάνουν τη χώρα μας υπερήφανη στα Βαθρα των νικητών και όχι "κυνηγημένη" κάτω από τα λυπημένα βλέμματα εκείνων που αγαπούν το Τζούντο και που βλέπουν τους αθλητές μας καταπτοημένους να βαδίζουν προς την ήττα με χαμόγελα!!!

Κλείνοντας κάπου εδώ, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Δήμο Αργυρούπολης για την αγάπη και κατανόηση που έδειξε στο άθλημα καθώς και τον κ. Περίδη που με φιλοξένησε στο ωραίο περιοδικό Μας.

Με "σιρέι"  
Μανώλης Γ. Δασκαλάκης  
(1st dan JUDO BOND NEDERLAND)

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ : ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ



Από τις προπονήσεις ενός τμήματος Καράτε στην άνετη κλιματιζόμενη αίθουσα της σχολής SHOTOKAN KARATE ACADEMY. Προπονεί ο Τάσος Παπουσόπουλος 3 νταν.



Από τις προπονήσεις ενός τμήματος Σωματικής Διάπλασης στο πλήρες γυμναστήριο με όργανα και βάρη της σχολής SHOTOKAN KARATE AGADEMY υπό την εποπτεία του Νίκου Καφετζή.



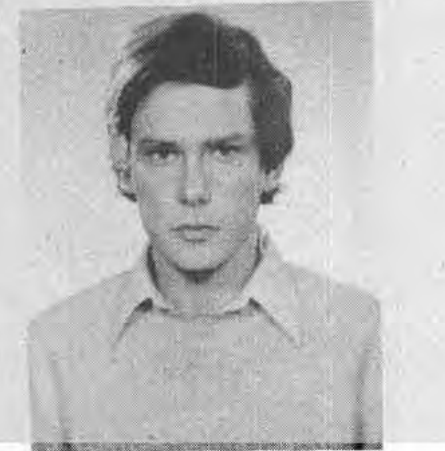


Η JAMA στο μεγάλο και άνετο γυμναστήριό της συγκεντρώνει έναν αξιόλογο αριθμό αθλητών για καράτε (επάνω) και τζούντο (κάτω).



## ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

### ΩΜΟΙ ΚΑΙ ΜΕΤΑΚΑΡΠΙΑ



Από τον Μιχάλη Λούκα  
Ιατρό Χειρουργο-Ορθοπεδικό

#### 1. Εξάρθρωμα του ώμου.

Είναι το πιό συχνό εξάρθρωμα. Μπορεί να είναι πρόσθιο ή οπίσθιο. Η διάγνωση του οπίσθιου εξαρθήματος είναι δύσκολη.

Η κατ' ώμου άρθρωση εμφανίζει μεγάλο εύρος κινήσεως αλλά μικρή ευστάθεια. Προς τ' άνω προστατεύεται επαρκώς, αλλά κατά το πρόσθιον και κάτω τμήμα προστατεύεται μόνο από τον αρθρικό θύλακο.

Το τραυματικό εξάρθρωμα του ώμου δέον όπως διαχωρίζεται από το εξάρθρωμα το οποίο οφείλεται σε χαλαρότητα της αρθρώσεως (γενική χαλαρότης, συγγενείς ανωμαλίες).

Η κεφαλή του βραχιονίου φέρεται στο πρόσθιον τοίχωμα της μασχάλης κάτω από τον μείζονα θωρακικό μυ. Η διάγνωση είναι εύκολη. Ο ασθενής κρατεί το άκρον δια της άλλης χειρός. Το άκρον βρίσκεται σ' απαγωγή και φαίνεται μακρύτερο. Ο ώμος χάνει την στρογγυλότητα και εμφανίζει κενό κάτωθεν του ακρώμιου (σάν κτύπημα από πέλεκυ).

Η ανάταξη στα πρόσφατα εξαρθήματα είναι εύκολη και σε ανάγκη γίνεται και χωρίς γενική νάρκωση.

#### α. Μέθοδος Ιπποκράτους.

Ο ασθενής βρίσκεται υπτίως ξαπλωμένος. Ο επιχειρών την ανάταξη τοποθετεί το πέλμα εις την μασχάλη επί των ανωτέρων πλευρών και έλκει το άκρον κατά μήκος του κορμού ενώ ταυτοχρόνως εξασκεί εξωτερική στροφή. Η έλξη σε συνδυασμό με την εξωτερική στροφή προκαλεί την ανάταξη, η οποία γίνεται αντιληπτή σαν γδούπος και αμέσως αποκαθίσταται η στρογγυλότης του ώμου. Η μέθοδος δεν προκαλεί επιπλοκάς, μπορεί όμως να προκαλέση βλάβη των νεύρων, εάν το πέλμα τοποθετηθεί στην μασχάλη και όχι στις ανώτερες πλευρές.

#### β. Μέθοδος Kocher.

Ο αγκώνας κάμπτεται μέχρι ορθή γωνία και έλκεται κατά μήκος του άξονος του βραχιονίου. Ενώ συνεχίζεται η έλξη εφαρμόζεται έξω στροφή και προσαγωγή όποτε επιτυγχάνεται η ανάταξη.

Ακινητοποίησης: Η ακινητοποίησης είναι πρωταρχικής σημασίας μετά την ανάταξη. Σε νέα άτομα διαρκεί 4-6 εβδομάδες, οπωσδήποτε χρόνος απαιτούμενος δια να επουλωθούν τα μαλακά μόρια της αρθρώσεως, άλλως υπάρχει ο κίνδυνος του υποτροπιάζοντος εξαρθήματος.

Υποτροπιάζον εξάρθρωμα : Στα 9% των ασθενών με υποτροπιάζον εξάρθρωμα του ώμου υπάρχει οστικό έλλειμα στην οπισθοεξωτερική επιφάνεια της κεφαλής του βραχιονίου και αποκόλλησις του θυλάκου. Οι βλάβες αυτές εγένοντο κατά την αρχική κάκωσιν χωρίς να τους δοθεί ο χρόνος να επουλωθούν.

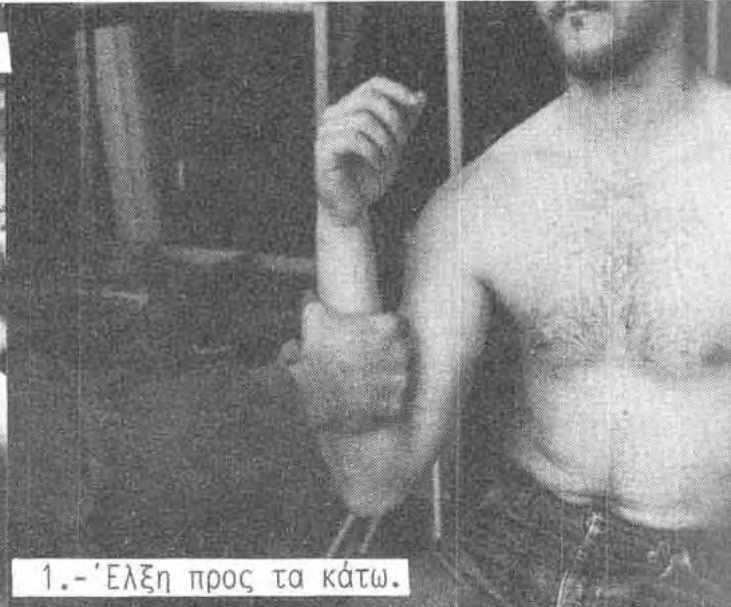


# ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ: Η ΠΙΟ ΣΩΣΤΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

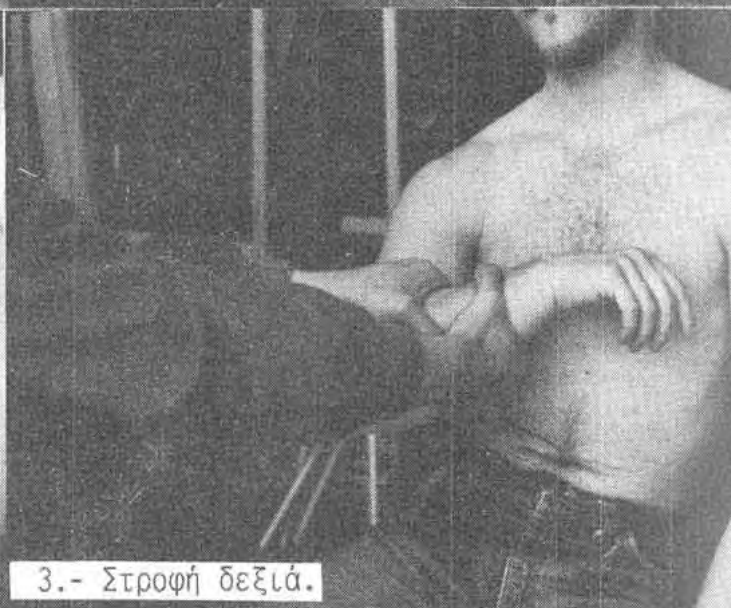
Έλξη και στροφή αριστερά



1.- Έλξη προς τα κάτω.



2.- Στροφή αριστερά.



3.- Στροφή δεξιά.

## 2. Κατάγματα των μετακαρπίων.

Το καθ' ἑξιν εξάρθρωμα του ώμου χαρακτηρίζεται από την ευκολία με την οποία προκαλείται ενίστε και κατά την απλή ανύψωσιν του ώμου ή την έξω στροφή. Ακίνητοποίησης του μέλους δεν προσφέρει τίποτα. Συνήθως μετά από πολλές αιμορροϊκές ασθενείς το ανατάσσουν μόνοι τους. Δίνονται οδηγίες στον πάσχοντα ν' αποφεύγει τις απότομες κινήσεις και κυρίως απαγωγή και εξωτερική στροφή. Όταν το υποτροπιάζον εξάρθρωμα δημιουργεί προβλήματα χρειάζεται ενγχείρησις (περιορίζει εξωτερική στροφή).

Τα κατάγματα της διαφύσεως του τρίτου και τέταρτου μετακαρπίου είναι σταθερά και η ακινητοποίησης μ' ένα πακέτο από γάζες στην παλάμη είναι αρκετή. Τα κατάγματα των λοιπών μετακαρπίων είναι ασταθή και χρειάζονται χειρουργική επέμβαση. Συχνά απαντώνται κατάγματα εις τις πολεμικές τέχνες είναι των κεφαλών των μετακαρπίων και ιδιαίτερος του 2ου τα οποία προκαλούνται όταν κτυπάμε την γροθιά σ' ανένδοτο αντικείμενο (makikawa). Εφ' όσον υψίσταται παρεκτόπισις συνίσταται στη γωνίωση της κεφαλής παλαμιακής. Χρειάζεται άμεση ανάταξη και τοποθέτησις Γ.Ν. (ή ενίοτε χειρουργική επέμβασις).

Στα πλαίσια της προσπάθειάς μας να βάλουμε σε μια λογική τάξη τα κριτήρια με τα οποία εσείς διαλέγετε τα όργανα με τα οποία θα γυμναστείτε, αποφασίσαμε να σας δώσουμε μερικές απόψεις μας για το πώς πρέπει να σκέπτεστε πριν αγοράσετε.

Πρώτ' απ' όλα πάρτε το απόφαση πως πέρασε η εποχή που κάποιος μπορεί να γυμνάζεται με βάρη φτιαγμένα από σωλήνα του νερού σαν μπάρα και δυο μεγάλες κονσόρες (ή γκαζοντενεκέδες) με τσιμέντο στις άκρες της σωλήνας.

Σήμερα κυκλοφορούν σε όλη την Ελλάδα και σε διάφορα καταστήματα αθλητικών ειδών βάρη, μπάρες και όργανα πολύ προσιτά (οικονομικά) σε σχέση με το κόστος των άλλων μας δραστηριοτήτων. Ακόμα και για όσους από σας δεν διαθέτουν αρκετά χρήματα, η αγορά ορισμένων βασικών οργάνων γυμναστικής αξίζει μια θυσία γιατί είναι η καλύτερη και οικονομικότερη επένδυση, γιατί αποδίδει άμεσα στη σωματική υγεία και γιατί γεμίζει τις ελεύθερες ώρες σας με ωφέλιμη και ανέξοδη απασχόληση κάνοντάς σας έτσι οικονομία από πολυέξοδες δραστηριότητες και διασκέδασις.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η γυμναστική στο σπίτι ή στο γυμναστήριο πρέπει να μπει μόνιμα στη ζωή μας, όποιος ηλικίας κι αν είμαστε. Τα προβλήματα αυτής της «ένταξης» εντοπίζονται στο χώρο, στο χρόνο και στο χρήμα.

Το καλό γυμναστήριο και ο καλός προπονητής είναι η ιδανική λύση, αλλά θέλει χρόνο και χρήμα. Όποιοι μπορούν, με γειά τους με χαρά τους και τους ζηλεύουμε κιόλας. (Μένει να διαλέξουν το γυμναστήριο.) Η αμέσως δεύτερη λύση είναι 3-4 φίλοι μαζί να οργανώσουν ένα μικρό χώρο με όλα τα απαραίτητα όργανα. Είναι μια λύση στα πλαίσια του δυνατού που ήδη την εφαρμόζουν πολλοί. Η τρίτη δυνατή λύση είναι το «οικογενειακό γυμναστήριο», όπου διατίθεται ένα δωμάτιο του σπιτιού για κατάλληλο εξοπλισμό και απ' όπου περνάει όλη η οικογένεια ή έστω τα περισσότερα μέλη της. Αυτό αν θα μπορούσε να διαδοθεί θα ήταν ένα φοβερό θετικό στοιχείο για την κοινωνία μας. Η τέταρτη λύση είναι μόνοι σας και ό,τι καταφέρετε (όλα καταφέρονται με επιμονή και υπομονή).

Μετά από τη χάραξη της γραμμής που θα κρατήσετε στο θέμα, και για εσάς που δεν θα πάτε σε γυμναστήριο, μένουν οι επί μέρους αποφάσεις χώρου, χρόνου, εκλογής και τοποθέτησης οργάνων. Από αυτές θα σας βοηθήσουμε στις σκέψεις για την εκλογή των οργάνων.

Για άτομα (άντρες ή γυναίκες) που δεν έχουν διαθέσιμο χώρο θα προτείναμε τα μικρότερα γυμναστικής δωματίου και κατά προτίμηση όσα ρυθμίζονται. Παραδείγματα: **Για γυναίκες:** Δίσκος μέσης, ελατήριο στήθους (Σούπερ ΒΤ), κορίνες, λυγιζόμενο ελατήριο, μαζί πάουερ, ελατήρια εκτάσεων, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι. **Για άντρες:** δίσκος μέσης, ελατήρια εκτάσεων, κορίνες, λυγιζόμενο ελατήριο, μαζί πάουερ, μονόζυγο πόρτας, ροδάκι κοιλιακών, σανίδα κοιλιακών, σχοινάκι, ψαλίδια παλάμης.

Για ένα «οικογενειακό γυμναστήριο» για όλες τις ηλικίες, για τα δύο φύλλα και για όλη σας τη ζωή, προτείνουμε (έντονα και επειγόντως γιατί ακριβαίνουν): Ένα στατικό ποδήλατο ή ένα κυλιόμενο διάδρομο για τζόγκιν (ή απλό περπάτημα για μεγάλη ηλικίας άτομα), μια κωπηλατική, έναν μάντα μασάζ και μια φόρμα αδυνατίσματος για όσους τη χρειάζονται. Σ' αυτά μπορούν να προστεθούν και μικρότερα γυμναστικής δωματίου.

Για όσους αγαπάνε τη γυμναστική με βάρη που είναι οι περισσότεροι και οι πιο ενεργητικοί θα προτείναμε το γνωστό «σκέψου πριν αγοράσεις». Πραγματικά, η κατηγορία αυτή έχει ανθρώπους που γυμνάζονται περισσότερο, αγοράζουν όργανα περισσότερο και κάνουν περισσότερα ... λάθη στις αγορές τους.

Για τους φίλους μας αυτούς έχουμε τις επόμενες σκέψεις:

Όλα τα είδη και όργανα γυμναστικής έχουν χοντρικά τέσσερα χαρακτηριστικά:

- **το υλικό** από το οποίο είναι κατασκευασμένο το όργανο.
- **τη σχεδίαση**, δηλαδή το σωστό σχέδιο χρήσης του οργάνου για τους μύες που προορίζεται αυτό το όργανο να γυμνάσει.
- **τη λειτουργικότητα**, δηλαδή την κατάλληλη κατασκευή βάσει της σωστής σχεδίασης του οργάνου ώστε αυτό να είναι εύχρηστο και όχι προβληματικό κατά τη χρήση του.
- **το φινιρίσμα**, δηλαδή την εξωτερική παρουσίαση των διαφόρων μερών του οργάνου (χρωματισμός, ταπεταρία κτλ.)

Φυσικά όσο καλύτερης «ποιότητας» είναι τα παραπάνω χαρακτηριστικά τόσο πιο ακριβό είναι το όργανο. Εδώ είναι που θα μπει ο παράγοντας «χρήμα» που θα σας δεσμεύσει.

**Αλλά πώς πρέπει να σκεφθείτε;**

Πολλοί λένε «δε βαρύνεσαι, όλα κάνουν την ίδια δουλειά. Θα πάρω το φθηνότερο». ΛΑΘΟΣ ΣΚΕΨΗ. Δεν κάνουν όλα την ίδια δουλειά. Παραδείγμα: το όμορφο όργανο σε τραβεί στη γυμναστική γιατί σε ευχαριστεί όταν το χρη-

σιμοποιείς, ενώ το άσχημο επιδρά ψυχολογικά και σε αποθεί χωρίς να το καταλαβαίνεις μέρα με τη μέρα, ώπου κάποτε νομίζεις ότι βαρέθηκες τη γυμναστική ενώ στην ουσία σε έδιωξε το ίδιο το όργανο. Άλλο παράδειγμα: το «φθινό» όργανο κάνει 3.000 δρ. και κρατάει δύο χρόνια, ενώ το «ακριβό» κάνει 4.500 δρ. (λόγω υλικού) και κρατάει τέσσερα χρόνια με την ίδια χρήση. Ποιο είναι το πραγματικά πιο φθινό; Αυτά τα παραδείγματα και άλλα παρόμοια πιστεύουμε πως σας πείθουν για μια δεύτερη σκέψη πριν αγοράσετε. ΟΧΙ λοιπόν το φθινότερο, ΟΧΙ το ακριβότερο, ΨΑΞΤΕ για το ΚΑΛΥΤΕΡΟ.

Για να εκτιμήσετε όμως τη σχεδίαση και τη λειτουργικότητα πρέπει να έχετε γνώσεις και πείρα. Αν δεν έχετε γνώσεις και πείρα, πάρτε τη γνώμη κάποιου φίλου σας που έχει. Αν δεν έχετε τέτοιο φίλο τότε διαλέξτε κατασκευαστή που να εμπνέει εμπιστοσύνη. (Παράδειγμα: το ΔΥΝΑΜΙΚΟ!).

Για να εκτιμήσετε το υλικό και το φινιρίσμα πρέπει να δείξετε δυο-τρεις κατασκευές εσείς οι ίδιοι πριν αγοράσετε.

Μάθετε να κρίνετε λοιπόν πριν αγοράσετε και διαλέξτε το καλύτερο ακόμα και με μικρή οικονομική σας «συμπίεση». Άλλωστε παίρνετε όργανα που θα τα έχετε για χρόνια.

ΑΥΤΑ ΤΑ ΟΡΓΑΝΑ  
ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ  
(και άλλα πολλά βέβαια)

Με αυστηρή επιλογή σε ό,τι κυκλοφορεί στην αγορά και με υπευθυνότητα, ακρίβεια και προσοχή σε ο,τι κατασκευάζουμε οι ίδιοι, έχουμε να σας προσφέρουμε τα επόμενα είδη και όργανα τιμές των οποίων θα βρείτε στον τιμοκατάλογο στο τέλος του τεύχους:

**Βάρη και Μπάρες:** Τα χυτά βάρη σε δίσκους ή αλτήρες που κυκλοφορούν στην αγορά διακρίνονται σε 3-4 ποιότητες ανάλογα με τον κατασκευαστή. Εμείς διαθέτουμε την καλύτερη ποιότητα σε πολύ καλή τιμή. Σκεφθείτε πως τα βάρη αγοράζονται μια φορά για όλη σας τη ζωή. Μη διαλέγετε λοιπόν τα φθηνότερα και χειρότερα που βγάζουν το χρώμα και το χρώμα τους στα χέρια σας.

Διαθέτουμε επίσης και τα πρεσαριστά μαύρα βάρη που βγάζει ένας μόνο κατασκευαστής.

Οι μπάρες που κυκλοφορούν στην αγορά διακρίνονται σε δύο είδη: σ' αυτές που έχουν διάμετρο 27 χιλιοστών και είναι χρωμιωμένες και σ' εκείνες που έχουν διάμετρο 28 χιλιοστών και δεν είναι χρωμιωμένες (έχουν μόνο



τη γυαλάδα της καλιμπρέ σιδερόβερρας). Στις μπάρες των 27 χιλ. μπαίνουν τα βάρη (δίσκοι) 4-5 διαφορετικών κατασκευαστών με όλες τις διαβαθμίσεις των κιλών 1-1,25-2-2,5-3-4-5-6-7,5-10-12,5-15-20, ενώ στις μπάρες των 28 χιλ. (που τις βγάζει μόνο ένας κατασκευαστής) περνάνε οι χαμηλότεροι σε ποιότητα και τιμή δίσκοι (του ίδιου κατασκευαστή) με τις λιγότερες διαβαθμίσεις των 1,25-2,5-5-10-15-20 κιλών. Διαλέγετε και παίρνετε.

**Βάρη καρπών-αστραγάλων:** Σε βάρη 1-1,5 -1,6-2,3 κιλών.

**Γιλέκο πρόσθετου βάρους:** Με βάρη από 5 έως 18 κιλά.

**Ζώνη άρσης βαρών:** Από δέρμα πολύ καλής ποιότητας και με πάχος 8 χιλιοστά, ώστε να σας «κρατήσει» σίγουρα τη μέση ό,τι κι αν σηκώσετε.

**Ζώνη μεταλλική δικεφάλων:** Για όσους δεν έχουν χώρο αντικαθιστά τον πάγκο δικεφάλων.

**Ορθοστάτες** χρωματισμένοι ή πλαστικοποιημένοι για καλύτερη διατήρηση στο χρόνο.

**Πάγκοι κοιλιακών** που δεν καμπυλώνουν από το βάρος σας σε μια βδομάδα. Ακλόνητοι για χιλιάδες διπλώσεις σε δύο τύπους: για ΣΠίτια και ΓΥμναστήρια.

**Πάγκοι πιέσεων:** Ο γνωστός διπλός, σπαστός, φθηνός και ο γνωστός διπλός, σπαστός MULTI, με ορθοστάτες και δίζυγο, από ενισχυμένη σωλήνα και με ταπετσαρία έπιπλου.

**Πάγκος-ΣΥΝΘΕΤΟ:** Εδώ ότι και να πούμε είναι λίγο. Περιγράφεται ιδιαίτερα σε άλλη σελίδα και ήδη «στολίζει» πολλά σπίτια. Αν έχετε χώρο και χρήμα **ΑΥΤΟΝ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ.**

**Σιδεροπέδιλα:** Τα καλύτερα.

**Στραβόμπαρρες:** Έχουμε τις φθηνές πλαισίου σε δύο μεγέθη, αλλά και τη «μερακλίδικη» την συμπαγή.

**Φεγγαρόπαγκος:** Σπάνιο όργανο. Τον έχουμε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα.

**Βάση για βυθισεις τετρακέφαλου:** Όργανο πρωτότυπο που μόνο εμείς έχουμε. Γυμνάζει τετρακέφαλο ποδιών χωρίς βάρη. Κατάλληλο για ΣΠίτια.

**Δίζυγο ψηλό και Όργανο άρσης ποδιών:** Για πρώτη φορά φτιάχτηκε από εμάς στην Ελλάδα. Απαραίτητο για κάθε ΓΥμναστήριο. Υπάρχει και το απλό δίζυγο για ΣΠίτια.

**Θήκες αλτήρων και δίσκων:** Δυνατές και μοναδικές κατασκευές για να μην πετιώνται τα βάρη σας δεξιά-αριστερά.

**Κωπηλατική βαρών:** Δυνατή και πρωτότυπη κατασκευή για ΣΠ ή και ενισχυμένη για ΓΥ.

**Μηχανή καρπών-πήχεων:** Φορτώνεται με βάρη και γυμνάζει καρπούς και πήχεις (ΣΠ ή και ΓΥ).

**Μηχανή πιέσεων ποδιών (Leg Press):** Κατασκευάζουμε την κατακόρυφη για ΣΠ και την Πλάγια για ΓΥ.

**Μηχανή για γάμπες:** Κατασκευάζουμε την όρθια ή και την καθιστή για ΓΥ.

**Μηχανή για μπροστινά σκουάτς (Hack Squats Machine):** Από μοναδικό υλικό και σε δυο-τρία σχέδια.

**Ρωμαϊκή και Υπερεκτάσεις:** Όργανο που συνδυάζει τις διπλώσεις της ρωμαϊκής καρέκλας και τις υπερεκτάσεις κορμού που είναι τόσο απαραίτητες για τους ραχιαίους.

**Πάγκος δικεφάλων:** Απλός για ΣΠ και ενισχυμένος με μαξιλάρι στήθους για ΓΥ.

**ΠΑΓΚΟΙ-ΠΑΓΚΟΙ-ΠΑΓΚΟΙ, Οριζόντιος - Επικλινής - Ανάποδος Επικλινής:** Από ειδικό ισχυρό υλικό που μόνο εμείς έχουμε. Σε απλά σχέδια «βολικά» για κάθε αθλητή γυμναστηρίου. Σε διάφορα χρώματα σκελετού και ταπετσαρίας.

**Πάγκος ποδιών:** Για εκτάσεις τετρακέφαλων και διπλώσεις δικεφάλων ποδιών, σε μοναδικό σχέδιο (πρώτη φορά από μας στην Ελλάδα) με άριστη λειτουργικότητα για ΣΠ ή για ΓΥ. Άλλο σχέδιο με τροχαλίες και πρόσθετα βάρη για ΓΥ.

**ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ:** Όλων των ειδών και για όλους τους σκοπούς σε πρωτότυπα σχέδια. Για παράδειγμα οι τροχαλίες φτερών υπάρχουν σε δύο διαστάσεις: μια για ΣΠ και μια για ΓΥ (ενισχυμένη). Διαθέτουν όλα τα εξαρτήματα έλξεων, καθώς και πάγκο (για να μην κάθεται κάτω ο αθλητής) με σύστημα συγκράτησης όταν το βάρος που τραβάμε είναι μεγαλύτερο από το βάρος μας.

**ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΟΛΛΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ** που κάθε τόσο προσθέτουμε στην έκθεσή μας.

## ΤΟ ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ Η ΕΠΙΤΟΠΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Δεν υπάρχει αμφιβολία για τα ωφέλη που μας προσφέρει ένα Στατικό Ποδήλατο και η σωστή του χρήση. Ας θυμίσουμε μερικά:

**Στις χρόνιες και εκφυλιστικές αρθρίτιδες. Στη μετατραυματική και μυϊκή επαναγωγή.**

Το Στατικό Ποδήλατο είναι ένα μηχανήμα πραγματικά απαραίτητο για την επαναγωγή των μελών, ακριβώς χάρις στην ευκολία που έχει στο να αυξάνει σταδιακά την ένταση της απαιτούμενης δύναμης.

**Για τα προβλήματα της πέψης.**

Για τη βαρυστομαχία, τη χώνεψη, τη μετά τα γεύματα υπνηλία, το Στατικό Ποδήλατο προσφέρει ένα σίγουρο αντίδοτο φυσικό και υγιεινό και αποφεύγεται έτσι η χρήση χωνευτικών και φαρμάκων.

**Για τις καρδιοκυκλοφοριακές ενοχλήσεις.**

Εφ' όσον χρησιμοποιείται με ιατρικό έλεγχο το Στατικό Ποδήλατο είναι πάρα πολύ χρήσιμο, και αντιπροσωπεύει μια αναντικατάστατη θεραπεία σε μετεμφραγματικές περιπτώσεις που συνοδεύονται από αρθρικές ενοχλήσεις και όπου συνεπώς δεν είναι δυνατόν να γίνεται χρήση θερμολογίας, λασποθεραπείας ή αμμολουτρών.

**Για να αδυνατίζουμε. Για να διατηρούμε τη γραμμή μας. Στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας.**

Το Στατικό Ποδήλατο βοηθάει στην καταπολέμηση του περιττού πάχους και διατηρεί κομψό και ελαστικό το σώμα. Είναι ένα χρησιμότερο όργανο για οποιονδήποτε περνάει καθιστική ζωή.

**Για να διατηρούμαστε σε φόρμα.**

**Για την προγύμναση όλων των αθλημάτων.**

Όποιος ασκείται περιστασιακά σε ένα σπορ και όποιος πρέπει να προγυμνάζεται σε κάποιο κινητικό άθλημα, θα βρει στο Στατικό Ποδήλατο «το γυμναστήριό» του, πάντα άνετο και πάντα διαθέσιμο να γυμνάζει όλο τον οργανισμό.

Το ποδήλατο δωματίου λοιπόν αποτελεί μια πραγματικά σημαντική βοήθεια για όλα αυτά τα προβλήματα και γενικότερα χρησιμεύει σε οποιονδήποτε θέλει, ακόμα και σε δυσχερείς περιβαλλοντικές συνθήκες, να διατηρηθεί σε φόρμα και σε υγεία.

### Η ΓΝΩΜΗ ΤΩΝ ΓΙΑΤΡΩΝ

Στοιχεία παρουσιασμένα με την επίβλεψη του δόκτωρος MARIO CREMONESE, Υφηγητή της Ορθοπαιδικής Κλινικής του Πανεπιστημίου της Πάντοβας και διευθυντή του Ορθοπαιδικού της ίδιας κλινικής.

Το ποδήλατο δωματίου είναι ένα μηχανήμα μελετημένο να πραγματοποιεί μια δραστήρια άσκηση με τρόπο πλήρη, που μπορεί να γίνεται καθημερινά, με οποιονδήποτε καιρό, και φυσικά μακριά από τους κινδύνους του δρόμου και τις ενοχλήσεις της κυκλοφορίας.

Είναι πάρα πολύ χρήσιμο ιδιαίτερα για τους νέους που για λόγους σπουδών ή εργασίας δεν μπορούν να έχουν καθημερινά μια συστηματική φυσική δραστηριότητα. Από την άλλη, οι μεσόκοποι ή και οι ηλικιωμένοι

είναι αυτοί ακριβώς που επωφελούνται περισσότερο από τη χρήση του με αποτελέσματα που παρουσιάζονται πολλές φορές πραγματικά εξαιρετικά. Οι απαραίτητες συνθήκες για να υπάρξουν αυτά τα ωφέλη είναι δύο:

1) Χρήση ανάλογη με τις ικανότητες και την αντοχή του προσώπου που το χρησιμοποιεί.

2) Ημερήσια χρήση που να διαρκεί από 5 μέχρι 15 λεπτά σε ασκήσεις.

Η φυσική δραστηριότητα που συνεπάγεται η χρήση της μηχανής ενδιαφέρει όλο τον οργανισμό και δρα με ευεργετικά αποτελέσματα στα κάτωθι συστήματα: Μυϊκό, σκελετικό, νευρικό, αναπνευστικό, πεπτικό και καρδιοκυκλοφοριακό.

Έχουμε λοιπόν πρώτα απ' όλα ένα πρώτο φυσιολογικό αποτέλεσμα δηλαδή μια καλύτερευση των φυσικών καταστάσεων κάτω από τις οποίες εργάζονται τα διάφορα όργανα και συστήματα. Λογική συνέπεια της φυσιολογικής επίδρασης είναι έπειτα και η θεραπευτική ανάλογη. Δηλαδή έχουμε μια καλύτερευση των καταστάσεων ανωμαλίας που προκαλούνται από διάφορες αρρώστιες.

Ας δούμε τώρα ποια είναι τα βασικά φυσιολογικά και θεραπευτικά αποτελέσματα που παρέχονται με τη χρήση αυτού του οργάνου στα διάφορα συστήματα του οργανισμού.

**Μυϊκό σύστημα:** Οι μυώνες που παραμένουν για αρκετό χρόνο αδρανείς, τείνουν όπως είναι γνωστό προς μια διαδικασία εκφυλισμού για αυτό ακριβώς μειώνονται σε όγκο και χάνουν τη δυναμική τους επάρκεια. Πρέπει πραγματικά να υπενθυμίσουμε ότι η μυϊκή σύσπαση είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της κήσης από τον μύωνα πλαστικών και ενεργητικών ουσιών απαραίτητων για την εγγύηση της διατροφής και της επάρκειάς του.

Οι γυμναστικές ασκήσεις λοιπόν πάνω στο Στατικό Ποδήλατο φτάνουν σε ένα πρώτο θεμελιακό φυσιολογικό αποτέλεσμα που είναι ακριβώς η διατήρηση της δύναμης, η συσπαστική ελαστικότητα των μεμονωμένων μυώνων ενώ στη συνέχεια, έχουμε αύξηση της δύναμης με αύξηση της αντίστασης και επιπλέον, το πιο σημαντικό, βελτίωση του κινητικού συντονισμού (δηλαδή του συντονισμού της δράσης των διαφόρων μυϊκών ομάδων που συνηθίζουν έτσι προοδευτικά να εργάζονται με ρυθμό όλες μαζί, εκτελώντας η κάθε μια τη δική της λειτουργία όπως κάμψη, έκταση κτλ.). Με τη δραστηκή άσκηση του πεντάλ παρουσιάζεται τοπικά στους μυώνες, μια αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος με άνοιγμα νέων τριχοειδών και μια αύξηση της τοπικής θερμοκρασίας (39 βαθμοί Κελσίου). Αυτά τα δύο φαινόμενα καλύτερεύουν και δραστηριοποιούν το μυϊκό μεταβολισμό.

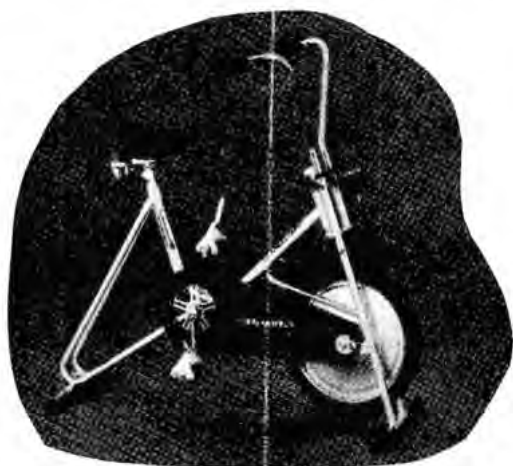
(Στη ζωντανή ύλη επέρχονται αστάματα χημικές διαδικασίες κατασκευής (αναβολισμός) και καταστροφής (καταβολισμός). Το σύνολο των πρώτων και των δεύτερων ονομάζεται μεταβολισμός).

Μεταξύ λοιπόν των θεραπευτικών εφαρμογών πρέπει πρώτα από όλα να υπενθυμίσουμε την πρόληψη της μυϊκής ατροφίας που είναι άλλωστε τόσο κοινή στις μέρες μας λόγω του τύπου ζωής που μας εμποδίζει να θέσουμε σε λειτουργία όλες τις μάζες των μυώνων μας.

ΜΟΛΙΣ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΕΤΕ ΤΙΜΕΣ ... ΙΟΥΛΙΟΥ '83  
ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΕΙΚΟΣΙ ΚΟΜΜΑΤΙΑ

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ... ΕΥΚΑΙΡΙΑ

ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΑ  
ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ





Ένα παραπέρα βήμα είναι εκείνο της προετοιμασίας των μυών για περιοδικές αθλητικές δραστηριότητες όπως το σκι σε όλα τα είδη του, το τζόγκιν, το τέννις κ.ά. Όλα αυτά τα σπορ είναι πολύ χρήσιμα για τον οργανισμό μας, αλλά είναι μεγάλο λάθος να τα αντιμετωπίζουμε χωρίς καμιά φυσική προετοιμασία στο τέλος μιας εβδομάδας εργασίας στη διάρκεια της οποίας κινούμασταν σε ένα κάποιο χώρο εργασίας λίγων τετραγωνικών μέτρων ή που μέναμε καθισμένοι συνεχώς σε κάποιο γραφείο.

**Σκελετικό σύστημα:** Η χρήση του ποδηλάτου δωματίου καθορίζει ακόμα και στα οστά μια αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας και τοπικής θερμοκρασίας που είναι βασικής σημασίας για την πρόληψη ή και την θεραπευτική καλύτερη λειτουργία της οστεοπόρωσης (αλλοίωση του τροφισμού του ιστού των οστών) αρρώστια που είναι τόσο συνηθισμένη στην ώριμη ηλικία.

Αλλά η πρωταρχική εφαρμογή του Στατικού Ποδηλάτου είναι στις χρόνιες και παραμορφωτικές αρθρίτιδες των διαφόρων αρθρώσεων. Στην αρθρίτιδα της σπονδυλικής στήλης η χρήση των ειδικών χειρολαβών του Στατικού Ποδηλάτου με κινούμενο τιμόνι επιτρέπει τέτοιες κινήσεις κάμψεων-εκτάσεων που αναζωογονούν τους σπονδύλους, τα περιβλήματα και τους τένοντες των αρθρώσεων κάνοντας έτσι ελαστική όλη τη σπονδυλική στήλη. Φυσικά δυναμώνουν και οι σπονδυλικοί μύες και αυτό μειώνει τις δυνατότητες εμφάνισης κήλης του δίσκου.

Στις χρόνιες αρθρίτιδες του ισχίου ή και του γονάτου οι κανονικές ρυθμικές κινήσεις των κατωτέρων μελών παράγουν ένα μεγαλύτερο όγκο ροής αίματος και συνεπώς μια καλύτερη τροφοδότηση του ιστού των οστών, των τενόντων, των αρθρώσεων καθώς και των συνδετικών ιστών. Σ' αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί ότι οι επανορθωτικές διαδικασίες γίνονται πιο εύκολα, εάν οι αρθρώσεις δεν είναι φορτωμένες με το βάρος του σώματος και αυτή η συνθήκη επιτυγχάνεται με τη χρήση του Στατικού Ποδηλάτου γιατί το βάρος του κορμού μεταφέρεται στη σέλα και οι κάτω αρθρώσεις είναι ελεύθερες να κινούνται με απόλυτη έλλειψη βάρους.

Μια άλλη σημαντική απόδειξη της χρησιμότητας του οργάνου μας δίνεται στη θεραπεία της δυσκαμψίας των κατωτέρων μελών, όταν προέρχεται από σπασίματα. Πραγματικά μετά από μια πρώτη περίοδο ακινησίας των σπασμένων οστών πρέπει να επακολουθήσει μία δεύτερη περίοδος στην οποία είναι πολύ σημαντικό για το χτυπημένο μέλος να πάρει γρήγορα και προοδευτικά τη φυσιολογική κινητικότητα των αρθρώσεων. Σ' αυτό το σημείο η χρήση του Στατικού Ποδηλάτου είναι βασική για την ολοκλήρωση των ευεργετημάτων που θα επιτευχθούν με την παραδοσιακή κινησιοθεραπεία.

**Νευρικό Σύστημα:** Για ό,τι αφορά στο νευρικό σύστημα είναι πια αποδεδειγμένο ότι μια μεθοδική καθημερινή γυμναστική επιδρά ευεργετικά στην ψυχοσωματική κατάσταση του ατόμου και εκτονώνει τις συγκινησιακές εντάσεις του με ένα υγιεινό φυσικό τρόπο.

**Αναπνευστικό Σύστημα:** Ακόμα και το αναπνευστικό σύστημα έχει σημαντικά ευεργετήματα από τη χρήση του ποδηλάτου δωματίου: επιτυγχάνεται πραγματικά μια σημαντική αύξηση στον πνευμονικό εξασρισμό με συνέπεια την ανάπτυξη της ικανότητας ανταλλαγής του αέρα και μια αύξηση της αναπνευστικής ικανότητας.

**Πεπτικό Σύστημα:** Ανάλογα ευεργετήματα έχει και το πεπτικό σύστημα όπως έχει ήδη αποδειχθεί από μια βελτίωση των πεπτικών διαδικασιών και μια τακτοποίηση των κοιλιακών λειτουργιών. Ακόμα και σε μια τυπική ανωμαλία του μεταβολισμού, όπως είναι η παχυσαρκία, η μέτρια και βαθμιαία αυξανόμενη χρήση του ποδηλάτου μπορεί να συνδυάζεται πάρα πολύ καλά με την κατάλληλη διαιτητικο-ορμονική αγωγή.

**Καρδιοκυκλοφορικό Σύστημα:** Στο καρδιοκυκλοφορικό, οι επιδράσεις είναι πολλαπλές. Καταρχήν επιτυγχάνεται μια αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος γενικά καθώς και της καρδιακής εμβέλειας, με αποτέλεσμα καλύτερη λειτουργία της στεφανιαίας κυκλοφορίας. Αυτά τα αποτελέσματα μπορούμε να τα εκμεταλλευτούμε στη σύντομη πια επαναφορά της κινητικότητας που χρειάζεται στους έχοντες υποστεί έμφραγμα. Εννοείται ότι στην αρχή αυτοί οι ασθενείς θα πρέπει να χρησιμοποιούν αυτό το εργαλείο κάτω από την πιο αυστηρή ιατρική επίβλεψη, και θα μπορούν στη συνέχεια να συνεχίζουν την θεραπεία σπίτι τους έχοντας πάντα υπόψη τους και τηρώντας αυστηρά τις υποδείξεις που τους δόθηκαν κατά τη διάρκεια της νοσοκομειακής θεραπείας. Επιπλέον θα πρέπει να υπενθυμίσουμε ότι πολλοί άρρωστοι που πέρασαν ένα έμφραγμα ή που είναι υπερτασικοί, όταν παρουσιάζουν αρθρικές ενοχλήσεις δεν ξέρουν πώς να τις θεραπεύουν, γιατί λόγω ακριβώς των καρδιοκυκλοφορικών αλλοιώσεων πρέπει να αρνηθούν τη θερμοθεραπεία, την αμμοθεραπεία και τη λασποθεραπεία. Για αυτούς ακριβώς τους αρρώστους το Στατικό Ποδήλατο είναι πραγματικά μεγάλη βοήθεια, γιατί εάν χρησιμοποιείται συστηματικά και εντός των ορίων που έχει προδιαγράψει ο θεράπων ιατρός, επιτρέπει σ' αυτούς να έχουν αποτελέσματα εκπληκτικά απολύτως ανάλογα με αυτά που θα είχαν με τις θεραπείες που αναφέρθηκαν προηγουμένως.

#### ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΕΙ ΤΟ ΜΑΞΙΜΟΥΜ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ.

Ανανεώνετε τον αέρα στο μέρος που γυμνάζεστε, για να έχετε καλύτερη οξυγόνωση του οργανισμού. Οι ασκήσεις γίνονται με βαθεία και ρυθμική αναπνοή (εισπνοή από τη μύτη, εκπνοή από το στόμα).

Χαλαρώνετε τους μύες με εκτάσεις στα γόνατα και τα χέρια μπροστά. Γυρίστε κυκλικά τα χέρια για δέκα φορές.

Για τη χρήση του Στατικού Ποδηλάτου με σκοπό το αδυνάτισμα, συνιστάται πριν από την άσκηση ένα ζεστό ρόφημα, επιπλέον μια βαρεία φόρμα γυμναστικής και μετά τελειώνετε με ένα ντους όχι πολύ ζεστό.

Α. Ανεβείτε στο Στατικό Ποδήλατο και αρχίστε πεντάλ με ακουμπισμένους τους αγκώνες στις χειρολαβές.

Β. Έπειτα, σιγά-σιγά σηκώστε το στήθος και πιαστείτε στις χειρολαβές...

Γ. ... μέχρι να πάτε σιγά-σιγά την πλάτη πίσω.

Δ. Αν θέλετε περισσότερη ένταση, προσπαθείστε να υπερνικήσετε μεγάλη αντίσταση στο πεντάλ, πατώντας δυνατά με τα χέρια στα γόνατα οπότε γυμνάζεται εντατικά και το πάνω μέρος του σώματος.

Ε. Ενώ κάνετε πεντάλ, αλλάξτε τις κυκλικές κινήσεις των χεριών και της κεφαλής με ασκήσεις γυμναστικής των χεριών από τις ειδικές λαβές (σε όσα ποδήλατα έχουν).

Τα λίγα αυτά επιχειρήματα αποδεικνύουν ότι το Στατικό Ποδήλατο είναι το **Σπιτικό Οικογενειακό μας Γυμναστήριο** για όλα μας τα χρόνια.

## ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Για ενημέρωση των αναγνωστών μας δίνουμε πίνακα των γυμναστηρίων σε όλη την Ελλάδα (στην Αθήνα κατά Συνοικίες - Προάστια, στην Επαρχία κατά Πόλεις). Οι πληροφορίες στον πίνακα καταχωρούνται όπως δηλώνονται από τους ιδιοκτήτες των γυμναστηρίων, χωρίς ανάληψη από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ της ευθύνης του ελέγχου της γνησιότητας των τίτλων τους.

Κατά σειρά δίνουμε όνομα σχολής, προπονητή, ή υπεύθυνο, διεύθυνση και αθλήματα ή εξυπηρετήσεις που καλύπτει η σχολή. Αν κάπου έχουμε παραλήψεις οι ενδιαφερόμενοι ας μας διορθώσουν.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Κάθε Σεπτέμβριο όλες οι σχολές που γράφονται στους πίνακες θα πρέπει να μας επιβεβαιώνουν με επιστολή τους τα στοιχεία τους που δημοσιεύουμε, ώστε να ξέρουμε κι εμείς ότι δίνουμε σωστές πληροφορίες στους αναγνώστες μας. Όποια σχολή (ή σύλλογος) δεν μας επιβεβαιώνει τα στοιχεία της με επιστολή της κάθε Σεπτέμβριο, σημαίνει ότι έπαψε να λειτουργεί και θα σβήνεται από τους πίνακες.

Όσοι έχετε γυμναστήρια, συλλόγους ή ιδιωτικές επιχειρήσεις, στείλτε μας τα στοιχεία τους (διεύθυνση, όνομα, τηλέφωνο, είδος γυμναστικής ή σπορ, όνομα προπονητή και τίτλους του), για να τα καταχωρήσουμε ΔΩΡΕΑΝ στους πίνακές μας.

Στους πίνακες μας χρησιμοποιούνται για οικονομία χώρου οι επόμενες συντομογραφίες με αλφαβητική σειρά :

ΑΒ = Άρση Βαρών.	ΜΓ = Μοντέρνα (Ρυθμική) Γυμναστική.
ΑΔ = Αδυνάτισμα.	ΠΥ = Πυγμαχία.
ΑΥ = Αυτοάμυνα.	ΠΥ = Πυγμαχία.
ΓΒ = Γυμναστική με Βάρη.	ΣΑ = Σάουνα.
ΓΓ = Γενική Γυμναστική.	ΣΔ = Σωματική Διάπλαση.
ΓΚ = Γκότζου-Ρύου Καράτε.	ΣΙ = Σίντοκαν Καράτε.
ΓΡ = Γουάντο-Ρύου Καράτε.	ΣΟΙ = Σοτοκάι Καράτε.
ΕΓ = Ενόργανη Γυμναστική.	ΣΚ = Στόκαν Καράτε.
ΖΖ = Ζίου Ζίτσου.	ΤΖ = Τζούντο.
ΚΦ = Κουνγκ Φου.	ΤΚ = Τάε-κβον-ντο.
ΚΥ = Κυόκουσιν Καράτε.	ΤΣ = Τανγκ-σου-ντο.
ΜΑ = Μασσάζ.	ΦΚ = Φουλ Κόντακ Καράτε.

#### ΑΘΗΝΑ — ΠΕΙΡΑΙΑ

##### ΑΓΙΟΣ ΑΡΤΕΜΙΟΣ

Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Γιώργος Τζαβαρίνης, Δικαιάρχου 102, (ΣΔ).

ΗΙ-ΡΥΟ-ΚΑΝ, Βόβλας Γρηγόρης, Λεωφ. Βουλιγμένης 262 και Παπάγου 1, (ΓΡ).

##### ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Deree College Shotokan Karate Club.

##### ΑΙΓΑΛΕΩ

Αθλητικός Σύλλογος Τάε-κβον-ντο Αιγάλεω, Θηβών 326, (ΤΚ).

Παρνασσός Χρήστος, Κερασούντος 90, Άγ. Σπυρίδωνας, (ΣΔ).

##### ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ

Σχολή Τανγκ-σου-ντο, Γιώργος Μάλλιος, Αμαλιάδος 17, (ΤΣ).

##### ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ

Γιαννόπουλος Περικλής, Διγενή Ακρίτα 24, (ΣΔ).

##### ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ

ΒΥΔΟΚΑΝ, Γιάννης Βερόνης, Σεβαστουπόλεως 133, (ΤΖ, ΣΚ).

Athens Sports Club, Βριλησού 30 - Περιφερειακός Πολυγώνου, (ΣΚ, ΤΖ).

##### ΓΛΥΦΑΔΑ

Αθλητικός Ναυτικός Όμιλος Γλυφάδας-Κλειστό Γυμναστήριο Γλυφάδας, (ΤΖ).

##### ΓΟΥΔΙ

ΚUSHINKAN, Γιώργος Σανιώτης, Γιάννης Πανογιάννης, Αγ. Λαύρας και Κλεοβούλης-Πλ. Αγ. Θωμά (ΣΚ).

##### ΖΩΓΡΑΦΟΥ

Athens Karate Shotokan Academy (AKSA), Δ. Σαράφης, Μπισκίνη 37, (ΣΚ, ΓΒ).

##### ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ

Αθλητικός Σύλλογος ΤΚΝ Ελλάδας, Βουλιαγμένης 273, (ΤΚ).

##### ΙΛΙΣΙΑ

Σχολή ΤΚΝ, Δραγούμη 1 και Αλκμάνεως (ΤΚ).

##### ΚΑΛΑΜΑΚΙ

Athens Tang-soo-do, Αγ. Δημητρίου 55, (ΤΣ)

Σχολή ΤΣΝ, Ε. Συνοδινός, Ελευθ. Βενιζέλου 21, Ανω Καλαμάκι, (ΤΣ).

##### ΚΑΛΛΙΘΕΑ

ΚΕΝΒΟΥΚΑΝ, Χρήστος Μπουλούμπασης, Ελ. Βενιζέλου 163-Πλ. Δαβάκη (ΓΡ, ΑΒ, ΣΔ).

##### ΚΕΝΤΡΟ

Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Γιάννης Κωστογλάκης, Κολωνού 23, (ΣΔ).

Ελληνικός Σύλλογος Κουνγκ Φου, (ΚΦ).

Japanese Academy of Martial Arts, Τετσούο Οοτάκε, Γ' Σεπτεμβρίου 144, (ΣΚ, ΤΖ).

Shotokan Karate Academy, Γ. Παναγιωτίδης (1 πτάν), Παρασσίου 21 - Πλ. Αττικής, (ΣΚ, ΣΔ, ΣΑ).

Shotokan Karate Πολυτεχνείου, Πατησίων 44, (ΣΚ).

##### ΚΟΛΩΝΟΣ

Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Νίκος Κωνσταντινίδης, Λένορμαν 70, (ΣΔ).

##### ΚΥΨΕΛΗ

ATHENS GYM, Σπύρος και Κώστας Μπουρνάζος, Πατησίων και Τροίας 28, (ΣΔ).

Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος, Μαυροματίων 22, (ΤΖ, ΕΓ).

##### ΜΑΡΟΥΣΙ

Αθλητικός Όμ. Παραδείσου Αμαρουσίου (ΑΟΠΑ), Νίκος Χεκίμογλου, (ΤΖ).



**ΜΕΤΣ**

Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Στάθης Ζερβόπουλος, Καρρέα 20, (ΣΔ).

Όμιλος Αντισφαίρισης Αθηνών (ΟΑΑ), (ΤΖ).

**ΝΕΑ ΛΙΟΣΙΑ**

Κλαμπ Στόκοκ Καράτε Ντο Νέων Λιοσίων, 7η στάση Αγ. Νικολάου, (ΣΚ).

**ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ**

Σχολή Γουάντο-ρύου Καράτε, Γιάννης Καννέλης, Πριήνης 22, (ΓΡ).

Σχολή ΤΚΝ, Σάρδεων 19 και Θράκης, (ΤΚ).

**ΠΑΓΚΡΑΤΙ**

Μπέλλος Ζήσιμος, Φωκισανού 16, (ΤΚ).

SHOTOKAN KARATE-DO, Χρήστος Παύλου, Εμπεδοκλέους 90, (ΣΚ).

Σχολή ΤΚΝ, Δουρίδος 20, (ΤΚ).

**ΠΑΤΗΣΙΑ**

Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Κώστας Γιαννακόπουλος, Καυτατζόγλου 57, (ΣΔ).

**ΠΕΙΡΑΙΑ**

Σύγχρονο Γυμναστήριο, Κανθάρου 55 (κοντά στο Τζάνειο), (ΓΓ).

**ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ**

Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Μπουζιάνας Βασίλης, Χρυσ. Σμύρνης 12 και Ιάσωνος, (ΣΔ).

CAN-RYU ZIOY-ZITSOY, Κυρ. Παρασίδης, Σαρανταπόρου 62, (ΦΚ).

Γυμναστικός Αθλητικός Σύλλογος Περιστερίου, Δημ. Γούναρη 37, (ΣΔ).

Kempu Kazukempo, Παπουτσάκης, Θεμιστοκλέους 67 (Θηβών 173).

Σχολή Wing Tsun, Χρυσάνθου 39 - Άνω Λόφος, (ΚΦ).

Kempu Kazukempo, Αυγουστής Δημήτρης, Νίκης 3Α.

**ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ**

ΑΡΗΣ Γυμναστικός Σύλλογος Πετρούπολης, Μάρκος Δαλέζιος, Καρπάθου 2, (ΤΖ).

ΚΑΒΑΙΧΙΚΑΝ - Δυναμικός Αθλητικός Όμιλος Τζούντο Πετρούπολης, Θεόδωρος Γεωργιάδης, Μπουουλίνης 61, (ΤΖ).

**ΚΑΤΑ ΠΟΛΕΙΣ****ΑΓΡΙΝΙΟ**

Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Αθανάσιος Κυτούγιας, Ι. Στάϊκου 2 - Πλ. Δημοκρατίας, (ΣΔ).

**ΑΙΓΙΟ**

Αθλητικός Σύλλογος Tae-kwon-do Patras-Egion Academy, Σ. Σπυρόπουλος, Ν. Πλαστήρα 31, (ΤΚ).

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ**

Σχολή Τάε-κβον-ντο, Γραμματόπουλος, Νικημείας 20, (ΤΚ).

**ΑΡΓΟΣ**

Σχολή Κουνγκ Φου, Γ. Ανδρονικίδης, Δ. Γούναρη 276, (ΚΦ).

**ΑΡΤΑ**

Α. Σ. Tae-kwon-do και Ενόργανης Γυμναστικής, Κρυστάλλη 5, (ΤΚ, ΣΔ).

**ΒΟΛΟΣ**

Εθνικό Γυμναστήριο Βόλου, Γιώργος Κοσμίδης (2 νταν), (ΚΥ).

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ**

POWER LINE, Νίκος Βεϊσάκης, Πλατεία Αγ. Αικατερίνης, (ΒΒ, ΠΥ, ΤΖ).

Studio Kung Fu, Γιατράκης Αντώνης, Θερίσσου 1, (ΚΦ).

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

Αθλητικός Σύλλογος Θεσ/νίκης, Γ. Χαραλάμπου και Κυπρίου 2, (ΤΚ).

Αθλητικός Σύλλογος Κατόχων Μαύρης Ζώνης Θεσσαλονίκης, Ζεύξιδος 3, (ΤΚ).

Αθλητικός Σύλλογος Τάε-κβον-ντο Ηλιούπολης, Ωραιοκάστρου 4, (ΤΚ).

Αθλητικός Σύλλογος Τάε-κβον-ντο Πολίχνης, Ν. Πέλλας 5, (ΤΚ).

Αθλητικός Σύλλογος Τάε-κβον-ντο Μακεδονίας, Αφροδίτης 3, (ΤΚ).

Γυμναστήριο Σωματικής Διάπλασης, Ηλίας Γιαννιδής, Ελ. Βενιζέλου 20 - Ελευθερία, (ΣΔ).

ΗΡΑΚΛΗΣ - Γυμναστικός Σύλλογος, (ΤΖ).

JI-DO-KWAN, Διαδόρου 5 - Α. Τούμπα, (ΤΚ).

OH-DO-KWAN, Βασίλης Αλεξανδρής, Ορεστού 10-Βασ. Όλγας, (ΤΚ).

Πανελλήνιος Αθλητικός Σύλλογος Τάε-κβον-ντο Θεσ/κης, Βενιζέλου 23, (ΤΚ).

SHOTOKAN KARATE INTERNASIONAL, Στ. Ρηγόπουλος, Αγ. Δημητρίου 25, (ΣΚ).

Σχολή Τάε-κβον-ντο, Βασ. Γεωργίου 48 - Πολίχνη, (ΤΚ).

Σχολή Τάε-κβον-ντο, Καμβουνίων 9 - Πλ. Συντριβανίου, (ΤΚ).

ΧΑΝ Θεσ/κης, (ΤΖ).

**ΘΗΒΑ**

KENBUKAN Θηβών, Προέκταση οδού Αγ. Τριάδας (Καφετέρια Πατινάζ), (ΓΡ).

**ΙΩΑΝΝΙΝΑ**

Γυμναστήριο Shidokan Karate, Σπ. Κολοβός, Καποδιστρίου 19, (ΣΙ).

Σχολή Κυόκουσιν/Full Contact, Γιώργος Μπούκας (1 νταν ΚΥ), Πλ. Πάργας 2, (ΚΥ, ΦΚ).

**ΚΑΤΕΡΙΝΗ**

Λέσχη Ιαπωνικών Πολεμικών Τεχνών, Σ. Σταυριανίδης, Παναγή Τσαλδάρη 5, (ΣΟΙ).

**ΚΙΑΤΟ**

ΑΔΩΝΙΣ, Τάσος Χασούρας, Σόλωνος 6, (ΣΔ, ΑΔ, ΑΒ).

**ΚΟΜΟΤΗΝΗ**

Σχολή Τάε-κβον-ντο.

**ΚΟΡΙΝΘΟΣ**

Σίντοκάν Καράτε, Γιάννης Καρούμπαλης, (ΣΙ).

**ΛΑΡΙΣΑ**

Σχολή Τάε-κβον-ντο, Παύλου Μελά 15, (ΤΚ).

**ΝΑΥΠΛΙΟ**

Kung Fu Academy, Γ. Ανδρονικίδης, (ΚΦ).

**ΠΑΤΡΑ**

Αθλητικός Σύλλογος Tae-Kwon-Do Patras-Egion Academy, Σ. Σπυρόπουλος, Αράτου 34, (ΤΚ).

Kenbukan Πάτρας, Καραϊσκάκη 152 και Παντανάσσης (ΓΡ).

Πατραϊκό Γυμναστήριο Καράτε, Χρ. Κτενάς, Αλεξ. Υψηλάντου 268, (ΚΑ, ΣΔ).

**ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ**

Αθλητικός Σύλλογος Tae-kwon-do Πτολεμαΐδος "Ο ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ", Νοσοκομείου 21, (ΤΚ).

**ΤΡΙΠΟΛΗ**

ΣΕΦΑ ΑΡΚΑΔΙΚΟΣ, Τάσος Αντύπας, Εθνικό Γυμναστήριο Τρίπολης, (ΤΖ).

**ΦΕΡΡΕΣ ΕΒΡΟΥ**

Σχολή Τάε-κβον-ντο, Βασ. Γεωργίου, (ΤΚ).

**ΧΑΝΙΑ**

Πανελλήνιος Αθλητικός Σύλλογος Οκινάουα Γκότζου-Ρύου Καράτε, Αντώνης Καπαδουκάκης, Μητροπολίτη Κυρίλλου 1, (ΓΚ).

Γυμναστήρια Ε. Στεφανουδάκη, Μπουνιαλή 2, (ΣΔ).

## ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕΤΕ ΤΑ ΕΙΔΗ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑ

Αφού αποφασίσετε ποιά ακριβώς είδη μας θέλετε, μπορείτε να τα παραγγείλετε με τηλεφώνημά σας στο **8224794** ή με γράμμα σας προς «**Ε. Περισίδη, Ζαΐμη 38, 10683 ΑΘΗΝΑ**», ή με την ίδια την επιταγή που μας στέλνετε την αξία τους.

Για να στείλουμε την παραγγελία σας, πρέπει αυτή να ξεπερνάει τις 500 δρχ.

Αν η παραγγελία σας είναι βιβλία ή μικροαντικείμενα που πάνε με το ταχυδρομείο, μπορείτε

1) Να μας στείλετε την αξία τους και τα έξοδα αποστολής με ταχ/κή επιταγή γράφοντας καθαρά όνομα-διεύθυνση και πίσω από την επιταγή αυτά που ακριβώς θέλετε. Μόλις λάβουμε την επιταγή, σας τα στέλνουμε με το ταχ/μείο.

2) Να μας τα παραγγείλετε με τηλεφώνημα ή γράμμα και να σας τα στείλουμε Αντικαταβολή (τα πληρώνετε στο ταχ/μείο σας όταν τα πάρετε).

Αν η παραγγελία σας είναι μεγάλα και βαριά αντικείμενα πρέπει πάντα πρώτα να μας στείλετε την αξία τους συν 300 δρχ. έξοδα αποστολής από τις αποθήκες μας στο Πρακτορείο Μεταφορών που θα τα φέρει στην πόλη σας.



## ΟΙ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Πρωτοπόροι στο χώρο των Μαχητικών Τεχνών δίνουμε από το 1977 στον Έλληνα αναγνώστη πρωτότυπες εκδόσεις ή μεταφράσεις διεθνώς επιτυχημένων εκδόσεων σε θέματα τζούντο, καράτε κτλ.

Από το 1983 διευρύνουμε τις εκδόσεις μας και σε θέματα Ενόργανης Γυμναστικής και Σωματικής Διάπλασης καθώς και σε θέματα Γενικής Γυμναστικής και Σπορ.

Τις **ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ** μας θα τις βρείτε στα καταστήματά μας και στα βιβλιοπωλεία που περιλαμβάνει ο πιο κάτω κατάλογος.

### ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΝΕΕΣ ΤΙΜΕΣ ΑΠΟ 1ης ΙΑΝ 1984

01-ΔΥΝΑΜΙΚΟ Τόμοι 1, 2, 3, 4, έκαστος.....	350
02-ΔΥΝΑΜΙΚΟ Τόμοι 5, 6 έκαστος.....	500
03-Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Τζούντο.....	200
04-Το Τζούντο στην Πράξη: Ρίψεις.....	480
05-Το Τζούντο στην Πράξη: Έδαφος.....	480
06-Το καλύτερο Καράτε 1.....	540
07-Το Καλύτερο Καράτε 2.....	540
08-Το Καλύτερο Καράτε 3.....	540
09-Το Καλύτερο Καράτε 4.....	540
10-Ζωτικό Καράτε.....	220
11-Το πιο Σκληρό Καράτε.....	400
12-Η Ζωή του Μπρους Λη.....	400
13-Μέθοδος Ιαπωνικής Γλώσσας.....	400
14-NINTZA, ο Αόρατος Εκτελεστής.....	700
15-Η Προπόνηση με Βάρη.....	850

### ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ

Στα Βιβλιοπωλεία του επόμενου πίνακα θα βρείτε τις εκδόσεις μας. **Αν κανένα** από αυτά **δεν** βρίσκεται κοντά σας, τότε στείλτε μας με ταχυδρομική επιταγή, προς **«Ε. Περισίδη, Ζαΐμη 38, 10683 ΑΘΗΝΑ»**, την αξία των βιβλίων που θέλετε **συν** τα έξοδα αποστολής (βλέπε πίνακες τιμών) και θα σας τα στείλουμε αμέσως με το ταχυδρομείο. **Προσοχή: Κάθε τέτοια παραγγελία πρέπει να είναι ΑΝΩ των 500 δρχ.**

#### ΑΘΗΝΑ - ΚΕΝΤΡΟ

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, Ιπποκράτους 9  
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, Πανεπιστημίου 34  
ΔΙΕΘΝΕΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ, Ιπποκράτους 2  
ΕΠΙΛΟΓΗ, Ιπποκράτους 15  
ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος  
ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ, Πατησίων 197  
ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20  
ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118

#### ΑΘΗΝΑ - ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ

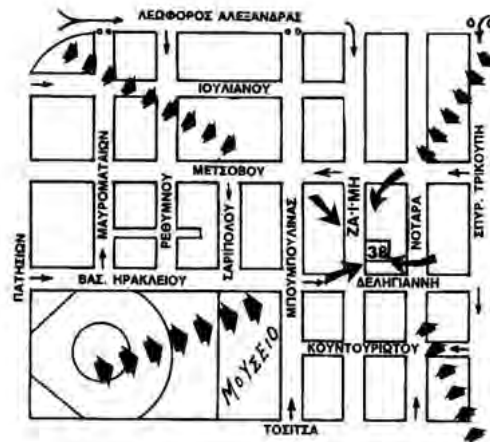
ΒΑΣΙΛΗΣ, Ανδριανουπόλεως 6, Περισσός  
ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, Δαβάκη 69, Καλλιθέα  
SPORT CENTER, Εμπεδοκλέους 90, Παγκράτι

#### ΠΕΙΡΑΙΑΣ

ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Νοτάρ 59

## ΓΙΑ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ:

Είναι πολύ εύκολο να το βρείτε, αν δεν είσατε κιόλας πελάτες μας. Είμαστε Ζαΐμη 38, πίσω από το Μουσείο (το μικρό διάγραμμα σας κατατοπίζει εύκολα)



### ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ (Με αλφαβητική σειρά)

#### ΒΟΛΟΣ

ΟΜΗΡΟΣ, Δημητριάδος 110

#### ΓΡΕΒΕΝΑ

ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 4

#### ΗΡΑΚΛΕΙΟ

ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθερίου Βενιζέλου

#### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΠΡΩΤΟΥΛΗΣ, Βιβλιοπωλείο

#### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Εγνατίας 148

ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ, Ερμού 75

#### ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΔΩΔΩΝΗ, Βλαχλίδου 8

ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Μπότσαρη 2

#### ΚΟΖΑΝΗ

ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12

#### ΛΑΡΙΣΑ

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19

#### ΞΑΝΘΗ

ΠΑΡΑΣΧΙΔΗΣ, Βασ. Γεωργίου 12

ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ, 28ης Οκτωβρίου 224

#### ΠΑΤΡΑ

ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184

#### ΡΟΔΟΣ

ATLAS SPORT, Νικ. Πλαστήρα 13

#### ΦΕΡΡΕΣ ΕΒΡΟΥ

ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Βιβλιοπωλείο

#### ΚΥΠΡΟΣ - ΛΕΜΕΣΣΟΣ

ΑΜΑΘΟΥΣ, Αγ. Φυλάξεως 49

ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30

★ **ΕΝΑ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΟ ΟΡΓΑΝΟ, ΠΟΥ ΣΤΟΛΙΖΕΙ ΚΙΟΛΑΣ ΔΕΚΑΔΕΣ ΣΠΙΤΙΑ, ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΗ (ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ ... ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ).**

★ **ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΣΥΝΘΕΤΟ ΠΟΥ ΤΑ ΚΑΝΕΙ ΟΛΑ**

★ **ΑΠΟ ΙΣΧΥΡΟ ΣΤΡΑΝΤΖΑΡΙΣΤΟ ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΕΧΟΥΜΕ ΣΕ ΜΕΛΕΤΗΜΕΝΟ ΣΧΕΔΙΟ ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΕΜΕΙΣ ΞΕΡΟΥΜΕ.**

★ **ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ 1,60-1,80 μ. και 1,80-2 μ. ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΚΑΙ ΑΧΤΥΠΗΤΟ (ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΗΔΗ ΕΧΟΥΝ ΑΓΟΡΑΣΕΙ ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣΤΑ ΤΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΕΣ-ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ).**

★ **ΤΟ ΦΟΒΕΡΟ ΣΥΝΘΕΤΟ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ**  
1.- Πάγκο οριζόντιο (ρυθμιζόμενοι ορθοστάτες)  
2.- Πάγκο επικλινή (με σωστούς ορθοστάτες)  
3.- Ορθοστάτες στρεφόμενους σε θέση και ρυθμιζόμενους σε ύψος  
4.- Δίζυγο σταθερό και ρυθμιζόμενο  
5.- Χρήση ρωμαϊκής καρέκλας  
6.- Μαξιλάρι δικεφάλων ρυθμιζόμενο  
7.- Όργανο εκτάσεων-διπλώσεων ποδιών

**Εκτάσεις αθλήρων στον επικλινή**

**Γαλλικές Εκτάσεις τρικεφάλων**

**Πουλ-όβερ με μπάρα**

**Εκτάσεις τετρακεφάλων**

**Πιέσεις στον οριζόντιο πάγκο**

**Κάμψεις δικεφάλων ποδιών**

**ΤΟ ΦΟΒΕΡΟ ΣΥΝΘΕΤΟ: Και τι δεν κάνεις μ' αυτό!!!**

**ΑΠ' ΟΤΙ ΒΛΕΠΕΤΕ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ... ΠΕΤΑΕΙ**

**Πιέσεις στον επικλινή πάγκο**

**Κάμψεις δικεφάλων**

**Εκτάσεις αθλήρων στον οριζόντιο**

**Βαθιά καθίσματα από ψηλούς ορθοστάτες**

**Βυθίσεις στο δίζυγο**

**Εκτάσεις-διπλώσεις ρωμαϊκής καρέκλας**