

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΜΗΝΙΑΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΎΛΗΣ - ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΔΡΧ 700
No 94, Top 13
ΑΠΡ '94



**GOGEN
YAMAGUCHI**

ΚΑΡΑΤΕ:
ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΟΔΟΣ,
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ,
ΤΑ ΝΕΑ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ:
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ

**ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ
ΚΑΛΑΘΩΠΙΑΤΡΙΚΗΣ**

**ΜΠΡΟΥΣ ΛΗ:
Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ**

**AIDS: ΜΑΘΕ
& ΠΡΟΦΥΛΑΞΟΥ**

**E.K.U. NEWS:
D.C. MEMBERS ELECTIONS**

Από τον Εκδότη

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ..... κατατροπώνει!
Ποιούς;
Μα τους εχθρούς της αλήθειας. Αυτούς που βασιίζουν την ύπαρξή τους στο ψέμα το δικό τους και στην αφέλεια όσων δεν γνωρίζουν.
Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ κάνει κουραστική δουλειά αλλά απολαμβάνει και βαθιά ικανοποίηση.

Η εκπομπή SPRINT FM συνεχίζεται σταθερά.

Μπαίνουμε θαρραλέα στην Ευρώπη. Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ γίνεται και λίγο.... International!
Πηγαίνει σε όλες τις Ευρωπαϊκές Ομοσπονδίες Καράτε από την ΕΟΕΚ. Η ΕΛΟΤ ακόμα... μουδιασμένη και για την ΕΟΦΤ ας μη μιλάμε καλύτερα. Με τον Τσόγκα (της ΕΟΦΤ, όχι της ΕΟΕΚ) να έχει 7 νταν και όταν δένει τη ζώνη να βάζει τον κόμπο στην πλάτη, που να τολμήσουμε να μιλήσουμε!

ΚΑΡΑΤΕ: Πανελλήνιοι Καράτε Ανδρών-Γυναικών με κάθε λεπτομέρεια, ακόμα και με τα φύλλα αγώνων για μελέτη. Μια προσφορά που πρέπει να εκτιμηθεί και να αξιοποιηθεί από κάθε αθλητή και εκπαιδευτή. Μακάρι να δουλεύανε όλες οι Ομοσπονδίες έτσι. Τότε ο αθλητισμός μας θα ήταν δέκα σκάλες πάνω.

ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ: Ο γίγαντας σε λήθαργο! 350 σύλλογοι και μόνο δέκα έχουν δραστηριότητες; Δεν τους αρέσει το ΔΥΝΑΜΙΚΟ; Μα δεν τους βλέπουμε και πουθενά αλλού!

ΤΖΟΥΝΤΟ: Μία από τα ίδια! Κλειστό στη Δερικγύ. Νέα τίποτα. Είδηση καμμία. Ίσως έτσι να τους βολεύει καλύτερα! Δεν ξέρω τι να υποθέσω. Αντί να κάνει φοροεισπρακτικές εφόδους το Υπουργείο Οικονομικών μήπως θα ήταν καλύτερα να βάλει τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού να κλείσει του Συλλόγους Σφραγίδες και να περιορίσει τις Ομοσπονδίες που ομολογούν αύξηση Συλλόγων καιμείωση αθλητών!

Τότε θα βλέπαμε πόσοι θα μένανε στην ΕΟΦΤ. Αλλά τον τρόπο ελέγχου τον γνωρίζουμε όλοι μας εκτός από τους περίφημους.... αρμόδιους.

Θέματα Προπονητικής και Αθλητιατρικής. Περισσότερο ενδιαφέροντα από κάθε άλλη φορά. Από επιστήμονες και ειδικούς. Γράψτε μας ερωτήσεις και απορίες. Ευχαρίστως θα σας απαντήσουμε στη σελίδα Αλληλογραφίας.

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ: Πρωτοπόροι και προσγειωμένοι:

AIDS: Μάθε και Προφυλάξου:

Όλοι οι νέοι αναγνώστες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ θα πρέπει να διαβάζουν αυτά τα άρθρα με απόλυτη σοβαρότητα. Εμείς οι παλιότεροι δεν μιλούσαμε περί Σεξ με τους γονείς μας (εκτεταμένα εννοώ). Λίγο νωρίτερα ή λίγο αργότερα αν μαθαίναμε πέντε πράγματα, σκασίλα μας μεγάλη. Σήμερα όμως το Σεξ είναι θέμα ζωής ή θανάτου: "Η μικρός-μικρός παντρέψου, ή μικρός καλογερέψου!" Εσείς όμως που δεν θα κάνετε κανένα απότα δύο, αφήστε κατά μέρος τα ταμπού, τα σοκαρίσματα και τα καλαμπούρια και μάθετε πρώτα τους κινδύνους και τους τρόπους προφύλαξης και ύστερα το ξανασκεπτεστε.

Γράψτε μας τη γνώμη σας για αυτή την κίνηση του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ.

Θύμιος Περισίδης

ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΘΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΤΟΥ ΣΠΟΡΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΤΟΥ ΤΕΧΝΙΑΤΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977

ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ
 ΕΚΔΟΤΙΚΗ & ΕΜΠΟΡΙΚΗ Ε.Π.Ε.
 ΓΡΑΦΕΙΑ: ΖΑΪΜΗ 38,
 10683 ΑΘΗΝΑ
 ΤΗΛ: 822-4794
 FAX: 821-6364
 TELEX: 224421 PERS GR

ΜΗΝΙΑΙΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ
 ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΕ
 ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ

Συγχωρήστε μας τις ατέλειες στην έκφραση, διότι τα άρθρα γράφονται από ερασιτέχνες εκπαιδευτές και αθλητές και όχι από επαγγελματίες δημοσιογράφους.

ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ

ΚΑΠΑΡΟΣ Θανάσης, 4ο νταν Τζούντο από την ΕΟΦΤ.
ΜΑΣΤΡΑΠΠΑΣ Σάββας, 3ο νταν Στόκαν Καράτε.
ΠΕΡΣΙΔΗΣ Θύμιος, 1ο νταν Κόντοκαν Τζούντο, Επίτιμος Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Καράτε.
ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ταεκβοντό
ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Καράτε, υπεύθυνος Γιώργος Παναγιωτίδης.
ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ Ελληνικής Οργάνωσης Shito-ryu, υπεύθυνος Γιώργος Τσόγκας.

**DISTRIBUTORS
 ΞΕΝΟΙ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΤΕΣ**

HANSON-LOWE John Dr., Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 6ο νταν Κόντοκαν Τζούντο, συγγραφέας, αρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.
TANSLEY Arthur, Professional photographer, 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.
TANSLEY Steve, Journalist and professional photographer, Tokyo resident.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΟΕΚ ΚΑΡΑΤΕ

EKU & WKF International News6
 Πανελλήνιοι Καράτε Ανδρών-Γυναικών9
 Νέα και Ειδήσεις της ΕΟΕΚ27
 Η Γενική Συνέλευση της ΕΟΕΚ34
 Τέσσερις Μεγάλοι και Ένα Σχόλιο36

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΛΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Εξετάσεις Μαύρων Ζωνών στο Βόλο40
 Δραστηριότητες του ΑΣ ΤΚΔ "ΝΙΚΗ"41
 Σεμινάριο Αγωνιστικού ΤΚΔ42
 Εξετάσεις ΤΚΔ43
 Αθλ. Ομίλος Θεσ/νίκης "ΠΗΓΑΣΟΣ"44
 Το ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ και οι Αθλητικοί Τραυματισμοί77

ΣΤΥΛ-ΣΥΛΛΟΓΟΙ-ΣΧΟΛΕΣ

Ημερίδα Τζούντο στον ΑΘΝΑ37
 Αθλ. Ομίλος BUDO, Ιωάννινα37
 Πανελλήνιο Σεμινάριο Καράτε 199445
 Yamada-kan: Επιτυχίες & Δραστηριότητες46
 Δυναμικό το SHOKUKAN στην Αρχαίων48
 Δραστηριότητες του shotokan karate GOSHIN50
 Νέα του Συλλόγου Shotokan karate "Η ΔΥΝΑΜΗ"51
 Νέα του Συλλόγου Καράτε Ελληνογερμανική Αγωγή52
 Θριάμβευσε το Νέο Φάληρο53
 Αργυστόλι & Tatsuo Suzuki54
 Ακαδημία Κυόκουσιν-κάι Καράτε55
 SHITO-RYU & Πάσης Ελλάδος56
 Τα Νέα του Shidokan61
 Η Γιορτή του Οκινάου στο Sport Club Oreoroulos65
 Μετάφραση από βιβλίο του Hatsumi66
 Πανελλήνια Οργάνωση Παραδοσιακού Ninjutsu BUJINKAN67

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ

ΜΠΙΑΤΗΣ Δημήτρης, 69.15.626
ΠΕΡΣΙΔΗΣ Θύμιος, 82.24.794
ΤΣΙΟΓΚΑΣ Στέργιος, 82.11.466 και 82.22.576
 Για φωτογραφίες, βιντεοσκοπήσεις και βιντεοκασέτες αγώνων και εκδηλώσεων απευθυνθείτε στο "ΔΥΝΑΜΙΚΟ".

ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ

ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Γιάννα
ΒΑΣΙΛΑΚΗ Κατερίνα
ΜΑΣΤΡΑΠΠΑΣ Σάββας
ΠΕΡΣΙΔΗΣ Θύμιος

ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΟΙ

ΓΚΙΟΛΙΑΣ Νίκος

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Η έκδοση του περιοδικού ΔΥΝΑΜΙΚΟ σαν μια πρωτοπόρα ενημέρωση και παρουσίαση στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης κάνει ένα θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου, και 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 ενυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη. Χειρόγραφα και φωτογραφίες ΔΕΝ επιστρέφονται.

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ αποκτά αυτόματα με τη δημοσίευση και διατηρεί τα δικαιώματα οποιουδήποτε άρθρου οποιουδήποτε αρθρογράφου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ (συνέχεια)

ΔΙΑΦΟΡΑ ΘΕΜΑΤΑ

SPRINT FM στους 105,3 Μεγακύκλους4
 Από το Εκδότη5
 Συνέντευξη με τον σενοσί Καναζάβα47
 Πως φτιάχνονται οι Πρωταθλητές68
 Επίσης Προγραμματισμός Προπόνησης70
 Γύμναση του Μυϊκού Συστήματος74
 Αθλητιατρική και Μαχητικές Τέχνες75
 AIDS: Μάθε και Προφυλάξου82
 Μπρους Λί: Η Αληθινή Ιστορία84
 Γιαγκίου Μιτσουγιόσι: Ο Μυστηριώδης Μάστερ του Σπαθιού90
 Σάι: Μι Παράδοση Τρόμου94

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΦΗΜΗΣΕΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ Θύμιος Περισίδης ΕΠΕ1
 Δυναμικές Εκθέσεις14
 BUDO-VIDEO15
 Maturu, Είδη Μαχητικών Τεχνών15
 Αρίστες ΔΥΝΑΜΙΚΟ30
 All Stars, Συμπληρώματα Διατροφής31
 Τιμές Εξοπλισμών Γυμναστηρίων39
 Εκτός ΕΟΕΚ; Γιατί...;59
 Maturu, Είδη Μαχητικών Τεχνών63
 HARDBODY64
 Τεύχη και Τόμοι ΔΥΝΑΜΙΚΟ72
 MAX GAIN73
 ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Τεύχη, Τόμοι, Άρθρα, Συνδρομές79
 ΕΣΠ, Περισίδης: Πανεπιστημιακά Συγγράματα93
 BUDO VIDEO93
 All Stars: Συμπληρώματα Διατροφής96

Στο Εξώφυλλό μας, ο Gogen Yamaguchi, ο ιδρυτής του στυλ Goju-ryu Karate, οεπιλεγόμενος "γάτος" για την φοβερή του ικανότητα στο κούμιτε να βρίσκεται με αστραπιαία κίνηση πίσω από τον αντίπαλό του και να τον χτυπάει στα ακάλυπτα σημεία του.

ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

Το περιοδικό ΔΥΝΑΜΙΚΟ εκδίδεται από το ΝΟΕ 1977 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 και τυπωμένα με χρυσουπία. Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τα Δυναμικά Σπορ. Μπορείτε να τους προμηθευτείτε από τα γραφεία μας.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΤΕΥΧΩΝ: 7000 ΔΡΧ.

Αν δεν βρίσκετε εύκολα το ΔΥΝΑΜΙΚΟ γραφτείτε τώρα ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ, ώστε να το στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

Γραφτείτε τώρα συνδρομητές (με ταχυδρομική επιταγή), ώστε να μη χάνετε ούτε ένα τεύχος. Αλλωστε στην επαρχία κυκλοφορούμε ένα μήνα αργότερα απ' ό,τι στην Αθήνα.
ΕΠΙΤΑΓΕΣ: ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ από ΕΛΤΑ

**ΠΡΟΣ: ΘΥΜΙΟ ΠΕΡΣΙΔΗ
 Ρ.Ρ. ΕΞΑΡΧΕΙΑ
 ΑΘΗΝΑ 10022**

Θερμή παράκληση: Ανανεώνετε τη συνδρομή σας ένα μήνα πριν τελειώσει (γράψου με τον αριθμό του τελευταίου τεύχους σας πλάι στο όνομά σας στο φάκελο αποστολής).

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



Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ,
σαν τεύχος Νο 94, Ιουνίου 1994,
σχεδιάζει να εκδώσει
ένα πολυτελές ΑΛΜΠΟΥΜ 1994
με ομαδικές φωτογραφίες από όλους
τους Συλλόγους Καράτε και Τάεκβοντό
με λίγα λόγια για τους Συλλόγους
και τους εκπαιδευτές.
Σκοπός της έκδοσης αυτής είναι
να προβληθεί η ανάπτυξη και το δυναμικό
αυτών των δύο μαχητικών αθλημάτων
και να αποτελέσει το συνδυαστικό κρίκο
των αθλητών με τα γυμναστήρια
στη διάρκεια του καλοκαιριού,
ώστε να τους φέρει κοντά στον αθλητισμό
με τις πρώτες μέρες του Σεπτεμβρίου.
Όποιος Σύλλογος ενδιαφέρεται
να συμπεριληφθεί στο Άλμπουμ 1994,
το οποίο δεν θα κυκλοφορήσει στα περίπτερα,
αλλά θα δοθεί μόνο σε Συλλόγους,
να επικοινωνήσει με το
822-4794.

E.K.U. & W.K.F. INTERNATIONAL NEWS

With this issue we establish our "international pages" in order to have a "exchanging news" contact with the cooperating European magazines and federations. We will appreciate it if other national federations send us any of their national news for publishing. Our goal is every Greek association in the most small village to feel in the center of the European karate family.



By Thimios Persidis

Adoption of the minutes of the Directing Committee
e.-Financial report
-financial report on 1993 (treasurer)

-report of the Auditing Committee
-budget for 1995 (treasurer)

Adoption of financial report and budget.

f.-Long term planning of the European Championships (see appendix 1.)

g.-Proposal of the Directing Committee to have four extra members, and the consequent amendment to the Statutes.

h.-Election of the President, 2nd and 3rd Vice Presidents, and in the case of the proposal in point g, being adopted, the election of four extra members.

i.-Election of the Auditors for 1994/95

j.-New membership:
-for full membership: Czech Republic, Slovakia, Bosnia and Herzegovina

-for provisional membership: Albania, Monaco

k.-Any other business
l.-Close of the Congress

Madrid, 04.02.1994

George Popper

General Secretary

APPENDIX 1

The proposed amendments to the Statutes are as follows:

Article 19

The Directing Committee is composed of the President, three Vice-Presidents, Secretary General, Assistant Secretary General, the Treasurer and four members, all of these to be elected by the Congress. At the time of re-elections, the incumbent is eligible for re-election.

EUROPEAN KARATE UNION

TO ALL MEMBER COUNTRIES

Please find enclosed the Agenda for the 30th E.K.U. Congress, to be held in Birmingham, England, 5th May 1994, at 18.00 Hours.

Also enclosed are the minutes of the 29th Congress, to be adopted and the minutes of the Directing Committee Meeting of February 1994.

Candidates for D.C. Members must be sent one month before the Congress, and must be presented by their federation (article 17 of the rule book).

For the Congress, each federation can be represented by a maximum of two delegates, only one will have the right to vote and to talk. All delegates must have a proxy vote signed by the president of their federation, except if the president is the delegate (article 12 of statutes).

Items to be included in the Agenda of the Congress, must be sent two months before the Congress. (article 11 of statutes).

For D.C. members their expenses are the responsibility of their national federation, unless another organization (ie the host country), offers to pay these expenses.

05.02.1994

G. Popper
General Secretary

European Karate Union

Minutes of the Directing Committee Meeting

4th February 1994, Madrid

Present J. Delcourt, President
A. Czartoryski, 1st Vice President
F. Wendland, 2nd Vice President
G. Popper, General Secretary
A. Espinos, Assistant General Secretary
K. Neveceral, Treasurer
Observers: S. Skinner, Minutes Secretary
P. Hoglund

1.-J. Delcourt welcomed those present and declared the meeting open.

2.-J. Delcourt reported that the FMK were awaiting the decision of the IOC with regard to recognition.

3.-Information regarding the 19th Junior Championships.

A. Espinos gave a report on the forthcoming event. It was reported that approximately 35 people had attended the Kata Judges course, and about 35 Countries were taking part in the event. The Championships will take place just outside of Madrid, and full information had been given to all Countries with regard to the timetable.

4.-Draft Agenda for the 30th Congress.

4.1.-It was reported that Finland have made a request to hold the 1995 Senior Championships on 21-23rd April instead of in May. It was agreed that there was no problem with this, and the date would be added to the list of events.

4.2.-It was noted that the membership of Monaco must be confirmed and therefore added to the agenda, after the formation of their new Federation.

4.3.-It was proposed that since the membership of E.K.U. was now over 40 Countries, that four new positions be created on the Directing Committee. It was agreed that an item should be added to the agenda to amend the Statutes to allow for this. If the Con-

gress agreed these changes then four people could be elected. See appendix one for proposed amendments.

4.4.-K. Neveceral went through the accounts and the Budget for next year. It was noted that the bank interest had decreased recently. A. Espinos suggested looking into having a fixed interest account. The accounts were duly adopted.

4.5.-The D.C. approved the Agenda of the 30th Congress.

5.1.-F. Wendland put forward proposals from the Technical and Referees Committee with regard to categories for Championships. See appendix 2 for details.

5.2.-It was agreed to purchase another small portable computer for the Chairman of the Referees Council, Mr. T. Morris, so he can keep a full Referees database.

6.-The date of the next Directing Committee meeting is 4th May 1994, in Birmingham, England at 6 pm.

7.-There being no further business, the meeting was closed.

04.02.94

G. Popper,
General Secretary
J. Delcourt, President

AGENDA 30th E.K.U. CONGRESS TIME: 5th MAY 1994 18.00hrs PLACE: BIRMINGHAM / ENGLAND

- Roll call of members
- Presidents address
- International and olympic matters
- Adoption of the minutes of the last congress

Appendix 1

Events of the European Karate Union

EKU Senior Championships (Male & Female)

6-8th May 1994, England, Birmingham
21-23 April 1995 Finland
May 1996 France
May 1997 Spain
May 1998 Scotland
May 1999 Portugal
May 2000 Turkey
May 2001 Poland, Estonia or Slovakia
May 2002 ?

EKU Junion & Cadet Championships

Feb 1995 Slovakia Bratislava
Feb 1996 Turkey
Feb 1997 Bulgaria
Feb 1998 Cyprus
Feb 1999 Rumania
Feb 2000 Belgium
Feb 2001 Greece or Germany
Feb 2002 ?

EKU Club Championships

11th Jun 1994 Germany, Karlsruhe
Jun 1995 Luxembourg
Jun 1996 Rumania
Jun 1997 Holland
Jun 1998 Czech Republic Olomouc
Jun 1999 France
Jun 2000 Israel
Jun 2001 Turkey, Spain or Hungary
Jun 2002 ?

All the events above up to the year 2000 were confirmed at the 28th Congress of E.K.U. The events of the year 2001 should be decided at the 30th Congress of E.K.U. (Birmingham 1994).

03.02.94



Mr. Antonios Tzikas, President of the Greek Olympic Committee, and Mr. George Yerolimpos, A' Vicepresident of the Hellenic Amateur Karate Federation, during the All-Greece Karate Championships on March 13th in Athens.

HAKF's A' Vice-President candidate for the E.K.U. D.C. elections

George Yerolimpos, the old Karateka of the Greek national team (4 dan SHOTOKAN), is the man who gave a wholly new boost to the Greek Karate since the days he was occupied with the administration of the HAKF.

Let us start from the beginning and see who G. Yerolimpos is the person, the scientist, the businessman and finally the Karateka.

He was born in Athens in 1958 and he is married to Emmanuela Yerolimpos (3 DAN SHOTOKAN and Greek champion) economist and they have an 8 years old daughter.

G. Yerolimpos, as of his scientific aspect, has graduated from Athens' University of Economics specialized in Management.

Today he is also a member of the economists' D.C. in Athens University of Economics and a D.C. member of the Chamber of Arts & Crafts.

Professionally he is occupied in business and he is the managing director and main shareholder of 2 S.A. 's and he is the president and the manager of another two.

He speaks English and French and he is occupied with the importation and representation of big automobile tyre firms.

In the past he has been an athlete and a member of the sailing national team in the wind surfing class with considerable distinctions.

Karate has always been his greatest love and he dedicates to it all his free time and many times at the expense of his work.

As a Karateka he gained the first bronze medal for Greece in Kata (with the actual trainer of the Greek national team Mr. A. Kravaritis) at the European Shotokan Championships in 1986 and the same athletes with Mr. K. Gouvoussis gained the first bronze medal in team Kumite during the Mediterranean Championships in Titograd in 1987 and a lot of success and his highest distinction was that of Kumite Champion 1988 and 2nd place in Kata 1988. Today he is HAKF's A' Vice-President and at the same time he is the secretary of the referees Committee and an official examiner for DAN degrees in Greece.

He is a Kata and Kumite judge in E.K.U. He is responsible for HAKF's external affairs and he has been assigned with the financial programming of his federation.

His perfect relations with the General Secretary of Athletics and his important contacts and acquaintances with political persons of his country along with the successful organization of Karate in Greece have given HAKF a special dynamic.

His relations with the rest of HAKF's D.C. members and with the total of Greek Karate in general are perfect and they result to harmonious cooperation and the achievement of a goal that seemed unattainable in the past.

As he has personally declared in the past: HAKF's success is the result of the cooperation of competent people who love Karate.

He has recently been elected President of the newly formed Balcan Karate Federation (F.B.K.) and he is one of the persons who are interested in the international establishment of Karate, and the Balcan peninsula is a vital place. He believes that a man should offer his help wherever he can. HAKF appreciating his offer, ability and love for Karate, has proposed him as a candidate for E.K.U.'s D.C. at the Birmingham elections next May, declaring by this act its full trust and support to him on the one hand, and on the other hand showing the belief that Mr. G. Yerolimpos can offer his help to E.K.U. as well in order to achieve the ultimate goal which is that Karate makes part at the Olympic Games program.



Mr. George Saniotis, President of the Hellenic Amateur Karate Federation, Mr. George Yerolimpos, A' Vicepresident, and Mr. Thimios Persidis, Honorary President of the HAKF and publisher of the ΔΥΝΑΜΙΚΟ magazine.

FEDERATION MONDIALE DE KARATE (World Karate Federation) Paris, 28 February 1994

ALL NATIONAL OLYMPIC COMMITTEES

Dear President,
We inform you that we have changed our name WUKO (World Union of Karate-Do Organisations) for FMK/WKF: FEDERATION MONDIALE DE KARATE/World Karate Federation.

You will find enclosed the I.O.C. letter by which the FMK/WKF is recognized.

As we are the sole governing body for Karate, we ask you to take in consideration only informations given by us.

In the first step, we ask you to recognize only one federation for Karate in your country: those who are affiliated to FMK/WKF (former WUKO).

The congress of our Federation will be held in Malaysia at the beginning of December 1994, and we will inform you about decisions taken.

Yours sincerely,

J. DELCOURT
President

INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE

FEDERATION MONDIALE DE KARATE

122, rue de la Tombe Issoire
75014 PARIS

ITKF International Traditional Karate Federation
1930 Wilehiro Blvd, Suite 1208
Los Angeles, Calif. 90057
U.S.A.

Billehammer, February 27th, 1994
Re: Karate

Dear Sirs,

Following the decision taken by the 101st Session in Monte Carlo, according to which the IOC has delegated to the Executive Board the power to grant IOC recognition to the new World Karate Federation (WKF), having noted that in the meantime, an organization entitling itself World Karate Federation, with headquarters in Milano, Italy, has clearly renounced, by letter of February 9th, 1994 to the undersigned, to use such designation, I have been authorized, by delegation of the IOC Executive Board, to inform you that, in accordance with Rule 29

of the Olympic Charter, the IOC has decided to recognize the Federation Mondiale de Karate (World Karate Federation), with headquarters in Paris, 122 rue de la Tombe Issoire. Such recognition is subject to the following conditions:

In accordance with such Rule 29, such recognition shall be provisional for a period of two years, at the end of which the recognition shall automatically lapse in the absence of definitive confirmation given in writing by the IOC.

The IOC Executive Board expects that the World Karate Federation will use this period so as to actually implement all principles mentioned in the document entitled "Notes on the principles to be included in the statutes of the WKF with a view to its recognition by the IOC".

Yours sincerely

Francois Cherard

EUROPEAN KARATE UNION UNION EUROPEENNE OF KARATE

TO ALL E.K.U. MEMBERS & REFEREES/KATA JUDGES

4th March 1994

RE: E.K.U. SENIOR CHAMPIONSHIPS & REFEREE COURSE 1994

Dear Member

You are invited to attend the forthcoming E.K.U. Referee Course and Senior Championships, to be held in Birmingham England from the 3rd to the 8th May 1994.

The referees course will take place on Tuesday, Wednesday and Thursday the 3rd/4th and 5th May 1994 with the championships on Friday Saturday and Sunday 7th and 8th May 1994.

The headquarters hotel is:

The Birmingham Hyatt
Reservations can be made through, Confrence & Motivation, Management, 115/117 Otley Road, Guiseley, Leeds LS20 8AF

Tel 0943/872464 Fax 0943/-873349 Telex: 9312100273=TD G

The cost of participation in the referees course will be 150 chf.

Cheques and money orders should be made payable to EUROPEAN KARATE UNION and returned to Mr Oliver Brunton, 89 Brooks Drive, BELFAST BT11 9NJ, N. Ireland, to arrive before 24th April 1994.

Yours Sincerely

Secretary
referees committee



Απονομή στα Κάτα Γυναικών από τον κ. Οτάκε: Αναστασίου 2η, Γκάτζια 1η, Δουγένη 3η.

ΚΑΡΑΤΕ:

ΑΝΟΔΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

Το Πανελλήνιο Ατομικό πρωτάθλημα της ΕΟΕΚ για το 1994

Από τον Σάββα Π. Μαστραππά

ΦΩΤΟ: Δημήτρης Μπάτης

Το Σαββατοκύριακο 12 και 13 Μαρτίου, στο Κλειστό Δημοτικό γυμναστήριο Περιστερίου, πραγματοποιήθηκε το Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα Καράτε, Ανδρών και Γυναικών.

Οι 340 περίπου αθλητές και αθλήτριες που έλαβαν μέρος προέρχονταν από 70 συλλόγους μέλη της "Ελληνικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Καράτε" (ΕΟΕΚ), που ας σημειωθεί υπερβαίνουν σε αριθμό τους 150 συλλόγους!

Το τεχνικό επίπεδο του πρωταθλήματος αυτού ήταν το υψηλότερο από όλα τα προηγούμενα χρόνια. Από πλευράς δε διοργάνωσης έγινε ένα πολύ μεγάλο άλμα μπροστά.

Ο πρόεδρος της ΕΟΕΚ κ. Γιώργος Σανιώτης τόνισε στον ενθαρρυντικό λόγο του ότι "η διοργάνωση του Πανελληνίου πρωταθλήματος συμπύκνωση με την ευχάριστη είδηση της αναγνώρισης της "παγκόσμιας ομοσπονδίας Καράτε" (WKF πρώτη WUKO) ως δόκιμου μέλους της ΔΟΕ".

Και πρόσθεσε: "Για το άθλημά μας τώρα ανοίγονται νέοι ορίζοντες

σε διεθνές επίπεδο. Ελπίζουμε και στην Ελλάδα οι αρμόδιοι της Πολιτείας να συγκινηθούν και να ισχύουν επιτέλους και για τους αθλητές μας

Αντώνης Τζήκας, ο οποίος έμεινε πολύ ικανοποιημένος τόσο από το τεχνικό επίπεδο όσο και από το ήθος των αγωνιζομένων.

Πως να διαβάσετε τα φύλλα αγώνων της ΕΟΕΚ.

Η Τυχαία Κλήρωση: Οι σύλλογοι υποβάλλουν τις συμμετοχές των αθλητών τους κατά κατηγορίες. Για κάθε κατηγορία αθλητών γίνεται μια κατάσταση και αντιστοιχίζεται ένα φύλλο αγώνων με δύο πουλ (ομάδες) ανάλογα του αριθμού των αγωνιζομένων. Για κάθε όνομα από την κατάσταση γίνεται ένας αριθμός-κλήρος. Για κάθε "θέση" του φύλλου αγώνων κατά αύξουσα σειρά (1,2,3,4,...) τραβιέται και ένας κλήρος. Στη "θέση" του αριθμού μπαίνει το όνομα που κληρώνεται.

Οι αγώνες γίνονται για κάθε πουλ κατά ζεύγη από πάνω προς τα κάτω στο σχηματισμένο φύλλο αγώνων. Όποιος δεν έχει αντίπαλο, περνάει Μπα! Το κάθε πουλ δίνει και ένα νικητή. Οι δύο αθλητές θα παίξουν στον τελικό για 1η και 2η θέση. Στην πορεία του για την πρώτη θέση στο δικό του πουλ, ο καθένας από τους δύο αυτούς αθλητές νίκησε ορισμένους αντιπάλους του. Οι νικημένοι αυτοί από τον πρώτο του πουλ παίζουν μεταξύ τους στους λεγόμενους αγώνες Ρεπεσάζ για την 3η θέση. Επομένως τα δύο πουλ δίνουν τους δύο τρίτους.

τα κίνητρα του νόμου για την εισαγωγή σε ιδρύματα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης" υπογράμμισε τελειώνοντας ο κ. Ζανιώτης.

Τους αγώνες τίμησε με την παρουσία του ο πρόεδρος της ΕΟΑ κ.

δοχικούς γύρους μέχρι την τελική τους κατάταξη.

Αγώνισμα δύσκολο αφού απαιτεί πολύ αυστηρή προπόνηση, επιμονή στη λεπτομέρεια, ακρίβεια και συγχρονισμό, και δεν επηρεάζεται από τυχαίως παράγοντες όπως σε αρκετές περιπτώσεις το Κουμίτε.

Τις τρεις πρώτες θέσεις κατέλαβαν αθλήτριες προερχόμενες από σχολές που καλιεργείται το στυλ Σοτοκαν.

ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Στα Κάτα των γυναικών είχαμε τη συμμετοχή 37 συνολικά αθλητριών, οι οποίες διαγωνίστηκαν σε τρεις δια-

Αξιοσημείωτο γεγονός είναι ότι οι δύο από τις τρεις αθλήτριες που ανέβηκαν στο βήθρο (Γκάτζια και Δουγένη) κατέλαβαν και την πρώτη θέση στο κουμίτε στην κατηγορία τους, πράγμα που δείχνει τη στάθμη τους και την πληρότητα της αθλητικής τους προσωπικότητας.

Η τελική βαθμολογία βρίσκει: Την Όλγα-Ελένη Γκάτζια του ΣΤΚ-Αθηνών στην πρώτη θέση. Μία αθλήτρια που κατέχει και διεθνές περγαμηνές, πρώτη θέση στα Κάτα, στο ατομικό Κάτα νεανίδων της ΕΣΚΑ (1992) και πρώτη θέση στο ίδιο

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΔΡΩΝ

A/A	ΣΥΛ	ΟΝΟΜΑ	ΚΑΤΑ Α'	ΒΑΘ Α'	ΚΑΤ Β'	ΒΑΘ Β'	ΚΑΤΑ Γ'	ΒΑΘ Γ' ΘΕΣΗ
1	49	ΠΑΥΛΙΔΟΥ ΓΡΗΓΟΡΙΑ	BASSAI-DAI	18,1	JION	34,7	Empi	37
2	20	ΒΟΒΛΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	CHINTO	17,9	Wanshu	35	Kushanku	39,6
3	82	ΣΠΥΡΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	EMPI	17,7	GoJushiho-sho	33,5		
4	82	ΒΟΥΚΑΛΗ ΜΑΡΙΑ-ΜΙΡ	EMPI	17,1	GoJushiho-sho	32,5		
5	94	ΣΑΚΗ ΕΣΤΕΡ	BASSAI-DAI					
6	94	ΚΕΛΑΙΔΩΝΗ ΕΛΕΝΗ	BASSAI-DAI	16,6				
7	2	ΔΟΥΓΕΝΗ ΘΕΟΔΩΡΑ	NITZUSHIHO	18,6	Gojuchiho-sho	35,6	Unsu	40,6 3η
8	1	ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡ.	BASSAI-DAI	17,6	Kancu Sho			
9	67	ΑΛΙΦΙΕΡΑΚΗ ΑΝΝΑ	JION	18,4	Bassai	35,3	Wanshu	40,4
10	50	ΓΑΣΠΑΡΗ ΒΑΡΒΑΡΑ	BASSAI-DAI	16,6				
11	45	ΠΕΘΑΙΝΟΥ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ	BASSAI-DAI	16,1				
12	4	ΤΖΙΜΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	JION	18,2	Wanshu	35,3	Chinto	40,1
13	82	ΛΕΚΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	BASSAI-DAI	16,9				
14	133	ΒΑΣΙΛΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	JION	17,2				
15	52	ΤΣΙΡΙΓΓΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	GOJUSHIHO SHO	17,3				
16	2	ΚΑΝΝΑ ΑΛΙΚΗ	BASSAI-DAI	17,8	Gojushiho-Sho	34,2		
17	50	ΣΤΑΜΙΡΗ ΜΑΡΙΑ	BASSAI-DAI	16,8				
18	2	ΓΚΑΛΟΝΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ	BASSAI-DAI	17,5	JION			
19	123	ΑΣΛΑΝΙΔΟΥ ΕΥΑΝΘΙΑ	BASSAI-DAI	15,8				
20	3	ΠΑΠΑΔΑΚΟΥ ΣΟΥ	GOJUSHIHO SHO	18,5	UNSHU	35,7	Αποσύρεται	
21	21	ΣΒΟΥΡΔΑΚΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝ	CHINTO	17,4	Kushanku	33,7		
22	27	ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΣΟΦΙΑ	BASSAI	17,3	CHINTO	32,8		
23	117	ΑΓΡΑΠΙΔΟΥ ΑΝΝΑ	BASSAI-DAI	16,9				
24	1	ΓΚΑΤΖΙΑ ΟΛΓΑ-ΕΛΕΝΗ	GOJUSHIHO SHO	18,9	UNSU	36,6	Kanku Sho	42 1η
25	30	ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΜΑΡΙΑ	JION	18,3	EMPI	35,6	Gojushiho-sho	40,9 2η
26	107	ΒΛΑΧΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	BASSAI-DAI	184	Sel Pal	33,1		

A/A	ΣΥΛ	Ονοματεπώνυμο	ΚΑΤΑ Α'	ΒΑΘ Α'	ΚΑΤΑ Β'	ΒΑΘ Β'	ΚΑΤΑ Γ'	ΒΑΘ Γ' Θέση
1	34	ΑΝΔΡΙΚΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	Seipai	16,8	5,6			
2	91	ΧΑΤΖΗΛΙΑΔΗΣ ΜΑΞΙΜΟΣ	KANKU SHO	17,4				
3	96	ΠΑΝΑΓΗ ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ	Nijushiho					
4	3	ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓ	Nijushiho	18,2	Gojushi Ho Sho	35,6	Sochin	40,5
5	2	ΣΤΟΛΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ	Gojushiho sho	18,6	Ni Ju Shi Ho	35,7	Sochin	41 3ος
6	141	ΠΑΤΣΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	Gojushiho-sho	16,5				
7	113	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΚΩΝ/ΟΣ	BASSAI-DAI					
8	84	ΑΛΒΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	JION	16,4	5,4			
9	60	ΚΟΝΤΙΖΑΣ ΔΑΜΙΑΝΟΣ	Sepai	16,9				
10	21	ΒΡΕΧΟΠΟΥΛΟΣ ΑΔΑΜ	Chinto					
11	49	ΚΟΥΡΟΥΠΟΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ	BASSAI-DAI	17,6				
12	67	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ ΠΕΡΙΚΛ	JION	18,0	Bassai	33,8		
13	49	ΧΡΥΣΟΥΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Empi	18,6	Nijushiho	35,8	Unsu	40,1
14	43	ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΚ	JION	17,1				
15	14	ΠΡΙΝΤΕΖΗΣ ΜΑΡΚΟΣ	Empi	18,9	Nijushiho	36,5	Kankusho	41,2 2ος
16	34	ΓΙΑΝΝΙΤΣΑΚΗΣ ΓΡΗΓΟΡ	Seienchin	16,9	5,6			
17	81	ΠΡΟΒΑΤΑΡΗΣ ΜΙΧΑΗΛ	Gojushiho-sho	16,0	5,1			
18	4	ΕΥΜΟΡΦΟΠΟΥΛΟΣ ΧΑΡΙΑ	Wanshu	17,9				
19	94	ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	JION	17,4				
20	23	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΑΝΣΤ	BASSAI-DAI	17,9	7,0	35,5	Gojushihosho	40,1
21	22	ΠΑΣΗΣ ΜΙΧΑΗΛ	SEPAI					
22	21	ΣΚΑΡΟΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ	SEINSHUN	18,5	Bassai	35,8	Niseichin	41,2 1ος
23	49	ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	EMPI	17,6				
24	43	ΤΣΑΝΤΖΑΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛ	JION	17,4				
25	30	ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡ.	EMPI	18,0	CanKusho	35,4		
26	34	ΗΛΙΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ	SEIPAI	16,9				
27	45	ΚΑΠΕΛΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	KanKu DAI	17,8				
28	82	ΓΕΡΟΛΟΥΚΑΣ ΘΕΟΧΑΡ	Gojushiho sho	16,6	5,5			
29	63	ΣΑΛΙΑΡΑΣ ΑΡΓΥΡΗΣ	BASSAI-DAI	17,0				
30	21	ΑΡΣΕΝΙΑΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ	CHINTO	18,6	BASSAI	35,5	Kushanku	40,7
31	20	ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΤΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜ	WANSHU	17,8				

αγώνισμα στο Βαλκανικό πρωτάθλημα του 1993.

Την Μαρία Αναστασίου του Shokukan στην 2η θέση, μία σταθερή αθλήτρια η οποία για περισσότερο από μία πενταετία καταλαμβάνει κάποια θέση στα Κάτα σε εθνικό επίπεδο.

Στην 3η θέση η Ντόλη Δουγένη του Budokan η οποία παράλληλα με τις σημαντικές της διακρίσεις στο Κούμιτε επιμένει επιτυχώς και στα Κάτα.

(Σημ: 3η θέση στο Κούμιτε στην ΕΣΚΑ 1991 και στην ΕΚΥ, καθώς και 1η θέση στο τελευταίο Μεσογειακό πρωτάθλημα).

ΚΑΤΑ ΑΝΔΡΩΝ

Στα Κάτα των ανδρών η συμμετοχή των 86 αθλητών ξεπέρασε κάθε προηγούμενο ρεκόρ.

Πρώτος ο Στέλιος Σκαρογιάννης από τον σύλλογο Wado-Ryu Λεωφόρου Βουλιαγμένης. Ένας γνωστός και καταξιωμένος αθλητής ο οποίος κερδίζει και την κατηγορία των 70kg από ιδρύσεως της ΕΟΕΚ.

Δεύτερος ο Μάρκος Πρίντεζης από την Σύρο, ένας νεαρός και πολλά υποσχόμενος αθλητής.

Στην 3η θέση ο πολύ καλός, πάντα, Κυριάκος Στόλης του Budokan.

Αξίζει να σημειώσουμε ότι τόσο ο Σκαρογιάννης όσο και ο Στόλης άνοιξαν πρόσφατα τις δικές του σχολές επιφορτισμένοι εκτός των άλλων και τα δύσκολα καθήκοντα του εκπαιδευτή.

ΚΟΥΜΙΤΕ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Κατηγορία -53gk

Είχαμε την συμμετοχή 15 αθλητριών.

Την πρώτη θέση για δεύτερη συνεχή χρονιά κατέκτησε η Βασιλική Καλογερά του συλλόγου "Yamadakan" (No 28) που κέρδισε τις: Β. Λέκκα (82), Αγραπίδου, (117), Α. Θεοδώρου (1), και την Βλάχου Βασιλική (107) στο τελικό αφήνοντας την στην δεύτερη θέση. Η Β. Βλάχου προηγουμένως είχε κερδίσει την Ε. Κατσάφα (123), την Φ. Σπύρου (82) και την Δ. Σβουρδάκου (21).

Την 3η θέση της κατηγορίας μοιράστηκαν η Δέσποινα Σβουρδάκου και η Κατερίνα Θεοδώρου που απέκλισαν στο Repechage η πρώτη την Κατσάφα και την Σπύρου και η δεύτερη την Λέκκα και την Αγραπίδου.

Κατηγορία -60kg

Συμμετοχή 12 αθλητριών. Στην πρώτη θέση η Όλγα Γκάτζια (1) η ο-



32	3	ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΕΤΡΟΣ	Gojushiho sho	18,6	Unsu	35,7
33	23	ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	UNSU	18,4	BASSAI-DAI	35,2
34	67	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ/ΟΣ	JION	18,2	WANSHU	35,1
35	48	ΧΡΥΣΟΧΟΥ ΘΡΑΣΥΒΟΥΛΑ	Passai Dai	15,6		
36	22	ΜΠΑΤΣΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Seipai	18,6	SHIENCHIN	35,1
37	47	ΖΙΜΠΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	Passai Dai	17,9		5,4
38	93	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΗΛΙΑΣ	Passai Dai	15,9		5,3
39	23	ΚΑΙΣΙΔΗΣ ΗΡΑΚΛΗΣ	Kankusho	16,8		
40	6	ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ	Seishan	17,7		
41	48	ΚΑΛΑΙΤΣΙΔΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	Hangetsu			
42	137	ΜΑΝΩΛΑΚΑΣ ΝΙΚΗΤΑΣ	Passai Dai	18,1	Gojushiho Sho	34,2
43	113	ΚΑΝΕΛΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Passai Dai			
44	1	ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	Kankusho	17,3		
45	4	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ	JION	18,0	WANSHU	34,3
46	113	ΜΕΛΕΤΣΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Passai Dai	16,4		
47	63	ΠΑΣΤΡΟΥΜΑΣ ΜΟΣΧΟΣ	Empi	17,7		6,0
48	21	ΑΡΣΕΝΙΑΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡ	Chinto-Wanshu	17,9	BASSAI	33,6

Φωτό στη δεξιά σελίδα: Απονομές στα (α) -60 από τον κ. Μπουλούμπαση : Βόβλα 2η, Γκάτζια 1η, Λιλικ'ακη 3η και Τζίμα 3η, καθώς και στα (β) +60 από τον κ. Κραββαρίτη: Ασημακοπούλου 2η, Δουγένη 1η, Σουρμενίδου 3η και Δουκλία 3η.

ΣΥΛ	ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: -53 ΚΙΛ	ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	ΣΥΛ
82	ΛΕΚΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ - 1	9	2	2- ΒΛΑΧΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ 107
28	ΚΑΛΟΓΕΡΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ - 9	9	10	10- ΚΑΤΣΑΦΑ ΕΛΕΝΗ 123
117	ΑΓΡΑΠΙΔΟΥ ANNA - 5	5	14	6- ΦΙΛΙΟΥ ΙΩΑΝΝΑ 6
49	ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΑΚΗ ΣΩΗ - 13	9	14	14- ΣΠΥΡΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ 82
1	ΘΕΩΔΩΡΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ - 3	3	4	4-ΣΒΟΥΡΔΑΚΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ 21
15	ΜΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ - 11	3	12	12- ΚΑΡΑΜΗΤΣΟΥ ΜΑΡΙΑ 28
127	ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ ΤΣΑΒΕΛΛΑ - 7	7	8	8- ΖΑΧΟΥ ΜΑΡΙΑ ΑΛΙΚΗ 52
91	ΤΑΜΙΑΚΙΡΙΔΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝ-15		16	
	---1--- 5		14	10- 14
	---5--- --3---		4	14- 14
ΡΕΠ-Α	--3---		4	4- ΡΕΠ-Β
		ΚΑΤΑΤΑΞΗ:		
		1 -ΚΑΛΟΓΕΡΑ		
		2 -ΒΛΑΧΟΥ		
		3 -ΘΕΩΔΩΡΟΥ		
		3 -ΣΒΟΥΡΔΑΚΟΥ		

ΣΥΛ	ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: -60 ΚΙΛ	ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	ΣΥΛ
120	ΜΕΤΑΞΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ - 1	9	10	2- ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΝΑΤΑΣΑ 120
82	ΒΟΥΚΑΛΗ ΜΑΡΙΑ ΜΙΡΑΝΤ- 9	5	10	10- ΒΟΒΛΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ 20
4	ΤΖΙΜΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ - 13	5	6	6-ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙ 91
109	ΚΥΡΙΤΣΗ ΜΑΡΙΝΑ - 3	11	14	
6	ΚΑΛΑΤΖΑΚΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ-11	7	12	4- ΓΚΑΛΟΝΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ 2
1	ΓΚΑΤΖΙΑ ΟΛΓΑ-ΕΛΕΝΗ - 7	7	12	12- ΛΙΛΙΚΑΚΗ ΕΛΕΝΑ 127
		15	8	8-ΠΕΤΡΟΓΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ 6
			16	
			6	
			12	12- ΡΕΠ-Β
ΡΕΠ-Α	--5---			
		ΚΑΤΑΤΑΞΗ:		
		1 -ΓΚΑΤΖΙΑ		
		2 -ΒΟΒΛΑ		
		3 -ΤΖΙΜΑ		
		3 -ΛΙΛΙΚΑΚΗ		

ποία απέκλεισε την Ε. Κάλιατζάκου (6), την Ε. Τζίμα (4) και την Αλεξάνδρα Βόβλα (20) στον τελικό.

Για να φτάσει στην δεύτερη θέση η Α. Βόβλα είχε κερδίσει προηγουμένως την Ν. Ευαγγέλλου (120) την Α. Βασιλειάδου (91) και την Ε. Λιλικάκη (127).

Στην 3η θέση ήρθαν η Ευαγγελία Τζίμα και η Ελενα Λιλικάκη που απέκλεισαν στο Rerechage την Καλατζάκου και την Βασιλειάδου αντίστοιχα.

Κατηγορία + 60 kg

Οι 17 αθλήτριες που συμμετείχαν χωρίστηκαν σε δύο ομάδες.

Στην πρώτη ομάδα υπερίσχυσε η Παναγιώτα Ασημακοπούλου (28) αφού προηγουμένως κέρδισε τις αθλήτριες Λ. Πυρίλη (49), Α. Κάννα (2) και Σ. Δουκλία (82).

Στο δεύτερο όμιλο επικράτησε η Ντόλη Δουγένη (2) αφού κέρδισε τις αθλήτριες: Σ. Τουρουνίδου (37) Α. Καραντζάλη (82), και Β. Σουρμενίδου (10).

Ο συναρπαστικός τελικός της κατηγορίας μεταξύ Δουγένη και Ασημακοπούλου ανέδειξε την πρώτη.

Την 3η θέση μοιράστηκαν η Β. Σουρμενίδου αφού κέρδισε στο Rerechage την Καραντζάλη και τη Σ. Δουκλία που κέρδισε την Πυρίλη.

ΚΟΥΜΙΤΕ ΑΝΔΡΩΝ

Κατηγορία -60kg

Οι 18 αθλητές χωρίστηκαν σε δύο ομίλους. Από τον πρώτο όμιλο έφτασε στον τελικό ο Σωτήρης Κατσούλας (10) ο οποίος προηγουμένως κέρδισε τους αθλητές Χ. Τζεβελεκίδη (104), Α. Θάνο (28), Θ. Χαριτζή (37) και τον Θ. Γερολούκα (82).

Από τον δεύτερο όμιλο έφτασε στον τελικό ο Γεώργιος Μαρκάκος (36) αφού προηγουμένως απέκλεισε τους αθλητές: Γ. Λάμπο (10) Γ. Καραπέτσα (78) και Α. Κανέλλο (74).

Ο τελικός της κατηγορίας ανέδειξε τον Μαρκάκο στην πρώτη θέση, δεύτερος ο Κατσούλας και στην 3η θέση ο Θεοχάρης Γερολουκάς (που απέκλεισε τον Χ. Τζεβελεκίδη) και ο Γ. Λάμπος (που απέκλεισε τον Κανέλλο στο Rerechage).

Κατηγορία -65kg

Αγωνίστηκαν συνολικά 26 αθλητές χωρισμένοι σε δύο ομίλους.

Νικητής του πρώτου ομίλου ο Κυριάκος Αρσενιάδης (21), ο οποίος πρόσφατα κατέκτησε και ένα Πανερωπαϊκό μετάλλιο. Προηγουμένως είχε αποκλείσει τους: Φ. Κάσκο (84)

Διαφημισθείτε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ
Χαμηλό κόστος, τιράζ 16.000



Επάνω, ο κ. Αντώνης Τζήκας, Πρόεδρος της Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων απευθύνει χαιρετισμό στους θεατές των αγώνων, τους αθλητές, εκπαιδευτές και παράγοντες της ΕΟΕΚ. Δίπλα του ο Πρόεδρος της ΕΟΕΚ κ. Γιώργος Σανιώτης.
Κάτω, ο κ. Τζήκας σε αναμνηστική φωτογραφία με μέλη του Δ.Σ. της ΕΟΕΚ.

Above, Mr. Antonios Tzikas, President of the Greek Olympic Committee, addresses a salutation to the spectators, the athletes, the instructors and other administratives of the HAKF. Next to him, the President of the HAKF Mr. George Saniotis.
Below, Mr. Tzikas with some members of the HAKF's D.C. in a commemorative photo.



ΣΥΛ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: -80 ΚΙΛ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΣΥΛ	
63	ΠΑΣΤΡΟΥΜΑΣ ΜΟΣΧΟΣ - 1	1	2-ΛΑΣΚΑΡΑΤΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	43	
123	ΣΤΡΑΤΟΜΗΤΡΟΣ ΤΑΣΙΑΡΧ-17	9	18- ΝΤΑΦΛΟΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ	120	
8	ΒΛΑΧΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ - 9	9	10-ΓΙΑΠΙΤΖΑΚΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ	93	
82	ΚΟΥΚΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ -25	9	26-ΚΑΛΗΜΕΡΗΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ	109	
37	ΤΕΛΙΑΝΙΔΗΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡ- 5	14	6-ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗ	67	
141	ΝΤΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ -21	14	22- ΣΠΑΝΟΣ ΖΑΦΕΙΡΗΣ	50	
1	ΖΗΝΔΑΡΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ -13	14	14- ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	27	
	-29	30-			
49	ΧΡΥΣΟΥΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ - 3	3	4- ΒΡΑΧΑΣ ΦΩΤΗΣ	37	
74	ΚΛΕΙΔΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩ-19	3	20- ΤΖΙΑΦΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	137	
48	ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣ-11	11	12- ΤΟΥΤΟΥΖΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	8	
	-27	3	28-		
93	ΚΟΥΡΟΥΓΚΙΑΒΟΥΡΗΣ ΚΩΝ- 7	23	8- ΑΠΑΤΖΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	82	
28	ΜΙΧΕΛΙΟΥΔΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑ-23	23	24- ΚΩΣΤΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	15	
4	ΠΑΠΑΘΩΜΑΣ ΔΑΥΙΔ -15		16-ΧΑΤΖΗΜΠΑΡΟΥΤΗΣ ΔΗΜΗΤ	99	
	-31	55--(ΤΕΛ)	32-		
72	ΣΤΡΑΠΑΤΣΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ -33	33	50	34-ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ/121	
84	ΣΤΕΦΑΝΟΥΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤ-49	33	50	50-ΚΑΡΑΒΟΚΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 4	
25	ΤΣΑΡΟΥΧΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ -41	57		42-ΚΟΝΤΟΚΩΣΤΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟ 1	
20	ΜΑΟΥΝΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ -57	53	38	58- ΜΟΥΣΤΑΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ 106	
21	ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ -37	53	38	38- ΒΡΕΧΟΠΟΥΛΟΣ ΑΔΑΜ 21	
94	ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ-53	53	38	54-ΚΑΛΑΙΤΣΙΔΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ 48	
120	ΚΑΣΙΡΙΝΑΚΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠ-45	45	46	46-ΧΑΤΖΗΛΙΑΔΗΣ ΜΑΞΙΜΟΣ 91	
	-61	55	62-		
81	ΚΑΡΑΓΚΙΟΥΛΑΜΕΖΗΣ ΑΘΑΝ-35	51	38	52	36-ΜΠΕΝΤΙΟΥΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟ 83
137	ΜΠΟΥΣΙΟΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ -51	43	52	52-ΘΗΒΑΙΟΣ ΘΡΑΣΥΒΟΥΛΟΣ 74	
43	ΦΑΚΙΔΑΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ-43	43		44- ΝΟΜΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ 25	
	-59	55	48	60-	
54	ΚΟΥΤΣΟΥΡΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ-39	55	40	40- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
10	ΓΚΟΥΒΟΥΣΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ -55	55	48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
119	ΦΛΩΡΗΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ -47		48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
	-63		64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48	48- ΤΖΕΡΑΝΙΑΝ ΚΑΡΕΚΙΝ 49	
			64-		
			46	46- ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 54	
			48	56-ΜΠΟΥΧΑΓΙΑΡ ΣΠΥΡΙΔΩΝ 141	
			48		

**ΠΡΟΒΛΗΘΕΙΤΕ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ**

**ΑΠΟ ΤΟ
ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

**Όσοι
Σύλλογοι-Σχολές
το έκαναν
ανέβασαν σε
ένα χρόνο κατά
50% τους αθλη-
τές τους.**

**Συστηματική
προβολή σημαί-
νει: κάθε τεύχος
και μια σελίδα
με Νέα του Συλ-
λόγου σας.**

**Για να δημοσιευ-
τούν σε κάποιο
τεύχος τα Νέα
σας πρέπει να
τα έχουμε ένα
μήνα πριν.**

**Στείλτε λοιπόν
τα Νέα του Συλ-
λόγου σας την
1η κάθε μήνα
για να περιλη-
φθούν στο**

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

**του επόμενου
μήνα. Τηλεφω-
νήστε τώρα για
συνεννόηση στο
82.24.794.**



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ 1994 ΚΑΙ 1993

(12/3/94) Σάββατο

ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. Γκάτζια Όλγα (1)
2. Αναστασίου Μαρία (30)
3. Δουγένη Θεοδώρα (2)

ΚΑΤΑ ΑΝΔΡΩΝ 1. Σκα-
ρογιάννης Στέλιος (21)

2. Πρίντζης Μάρκος (14)
3. Στόλης Κυριάκος (2)
4. Χρυσουλάκης Ιωάννης
5. Αρσενιάδης Κυριάκος
6. Καραγιάννης Γιώργος
7. Παπαδόπουλος Αναστάσιος

ΚΥΜΙΤΕ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

-53 Κιλά

1. Καλογερά Βασιλική (28)
2. Βλάχου Βασιλική (107)
3. Σβουρδάκου Δέσποινα (21)
3. Θεοδώρα Αικατερίνη (1)

-60 Κιλά

1. Γκάτζια Όλγα-Ελένη (1)
2. Βόλβα Αλεξάνδρα (20)
3. Τζίμα Ευαγγελία (4)
3. Λιλικάκη Έλενα (127)

+60 Κιλά

1. Δουγένη Θεοδώρα (2)
2. Ασημακοπούλου Παναγ. (28)
3. Δουκλίου Στεφανία (82)
3. Σουρμενιδη Σταυρούλα (10)

**ΚΥΜΙΤΕ ΑΝΔΡΩΝ
(12/3/94)**

-60 Κιλά

1. Μαρκάκης Γεώργιος (36)
2. Κατούλας Σωτήριος (10)
3. Γερολουκάς Θεοχάρης (82)
3. Λάμπος Γεώργιος (10)

-65 Κιλά

1. Αρσενιάδης Κυριάκος (21)
2. Παπαδόπουλος Κων/νος (67)
3. Στεργανόπουλος Κων/νος (127)
3. Παναγή Γιαννάκης (96)

-70 Κιλά

1. Σκαρογιάννης Στυλιανός (21)
2. Καϊσιδης Ηρακλής (23)
3. Καλιφατίδης Ιωάννης (67)

3. Πρίντζης Μάρκος (14)

(13/3/94) Κυριακή

-75 Κιλά

1. Λαζαρίδης Γεώργιος (23)
2. Μαρóλης Ιωάννης (2)
3. Μπάτζιος Γεώργιος (22)
4. Παπαδόπουλος Κων/ος (99)

-80 Κιλά

1. Γκουβούσης Κων/νος (10)
2. Βρεχόπουλος Αδάμ (21)
3. Χρυσουλάκης Ιωάννης (49)
3. Τοπαλίδης Ιωάννης (27)

+80 Κιλά

1. Καραγιάννης Γεώργιος (3)
2. Γεωργιάδης Μάρκος (28)
3. Ξανθόπουλος Ιωσήφ (28)
3. Ξηρός Αντώνιος (3)

**Ορεν (Ανοικτή κατηγο-
ρία)**

1. Αναστασιάδης Δημήτριος (67)
2. Καλιφατίδης Ιωάννης (67)
3. Χρυσουλάκης Ιωάννης (49)
3. Βρεχόπουλος Αδάμ (21)

Τα περυσινά Αποτελέσματα

ΚΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. Οτάκε Χαρίκλεια
2. Γκάτζια Όλγα
3. Αναστασίου Μαρία

ΚΑΤΑ ΑΝΔΡΩΝ

1. Φιτζιτζόγλου Γιάννης
2. Στόλης Κυριάκος
3. Βρεχόπουλος Αδάμ
4. Σκαρογιάννης Στέλιος
5. Φυλακτός Αθανάσιος
5. Αναστασιάδης Δημήτρης
6. Πρίντζης Μάρκος
7. Παπαγεωργίου Πέτρος

ΚΥΜΙΤΕ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Κατηγορία -53 Κιλά

1. Καλογερά Βασ. (28)
2. Γκάτζια Όλγα (1)

3. Ρούσσου Κων/να (20)
3. Καλατζάκου Ευαγ. (6)

Κατηγορία -60 κιλά

1. Οτάκε Χαρίκλεια (1)
2. Τζίμα Ευαγ. (4)
3. Πετρόγλου Παν. (6)
3. Τσούπου Ζην. (21)

Κατηγορία +60 κιλά

1. Δουγένη Θεοδώρα (2)
2. Σουρμενιδη Σταυρούλα (10)
3. Ασημακοπούλου Παν. (28)
3. Τσιφριγγάκη Γεωργία (52)

ΚΥΜΙΤΕ ΑΝΔΡΩΝ

Κατηγορία -60 κιλά

1. Παύλου
2. Λάμπος
3. Φράγκος
3. Κουλιάμπας

Κατηγορία -65 κιλά

1. Καλιφατίδης Δ.
2. Αρσενιάδης
3. Σαδούκας
3. Σπυρόπουλος

Κατηγορία -70 κιλά

1. Σκαρογιάννης
2. Πρίντζης
3. Παπαδόπουλος
3. Καλιφατίδης

Κατηγορία -75 κιλά

1. Κωνσταντάτος
2. Καπέλλος
3. Μαρóλης
3. Αγγελάκης

Κατηγορία -80 κιλά

1. Γκουβούσης
2. Σταυροπιεράκος
3. Φυλακτός
3. Βρεχόπουλος

Κατηγορία +80 κιλά

1. Καραγιάννης
2. Σκορδίλης
3. Λυκουρίνος
3. Ξηρός

Κατηγορία ανοικτή

1. Γκουβούσης
2. Ζιμπόπουλος
3. Βρεχόπουλος
3. Σταυροπιεράκος

Οι τραυματισμοί δεν έλειψαν
(το Καράτε δεν είναι
... μπαλέτο!), αλλά οι δύο αθλη-
τύτες κα Ελένη Βασιλειάδου
και ο σύζυγός της κ. Σωτήρης
Ατσομπάρδης καλύπτουν πά-
ντα και απόλυτα
όλα τα περιστατικά.
Κάτω δεξιά, στιγμιότυπα από
τους αγώνες ανδρών.

ΒΙΔΕΟ VIDEO

822-4794

**ΕΚΗΝΟΘΕΣΙΑ-
ΠΑΡΑΓΩΓΗ:
ΘΥΜΙΟΣ
ΠΕΡΣΙΔΗΣ**

**Παραγγείλετε σή-
μερα στο 82.24.794
τις κασέτες παραγω-
γής μας που σας εν-
διαφέρουν.
Σας δίνουμε στη
συνέχεια για τους α-
γώνες που περιημ-
βάνουν.**

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ**

ΓΥΝΑΙΚΩΝ-ΑΝΔΡΩΝ, 12,13/3/94
ΚΑΣ 94Κ1Α/180 λεπ.....8500
ΚΑΣ 94Κ1Β/195 λεπ.....8500
ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΑΝΔΡΩΝ-
ΓΥΝΑΙΚΩΝ, 27/11/93,
ΚΑΣ 93Κ5Α/170 λεπ.....7000
ΚΑΣ 93Κ5Β/170 λεπ.....7000
ΠΑΙΔΩΝ 8-12 ΕΤΩΝ, 23-5-93
ΚΑΣ 93Κ4/180 λεπ.....8500
ΠΑΙΔΩΝ 12-16 ΕΤΩΝ, 22-5-93
ΚΑΣ 93Κ3/180 λεπ.....8500
ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 8-16 ΕΤΩΝ, 16-5-93
ΚΑΣ 93Κ2/170 λεπ.....8500
ΑΝΔΡΩΝ 11-4-93
ΑΝΟΙΧΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΚΑΣ 93Κ1/90 λεπ.....7000



Απονομές:
 1-Στα -75 από τον κ. Χρήστου: Μαρόλης, Λαζαρίδης, Παπαδόπουλος, Μπάτζιος.
 2-Στα -70 από τον κ. Σανιώτη: Καισιδης, Σκαρόγιαννης, Καλιφατίδης, Πρίντζης.
 3-Στην Ανοιχτή από τον κ. Παπαδημητρόπουλο: Καλιφατίδης, Ανασασιάδης, Χρυσουλάκης, Βρεχόπουλος.
 4-Στα -80 από τον κ. Γερύμπο: Βρεχόπουλος, Γκουβούσης, Χρυσουλάκης, Τοπαλίδης.
 5-Στα -65 από τον κ. Κοσμίδη: Παπαδόπουλος, Αρσενιάδης Κ., Στεργιαννόπουλος και Παναγή.

**Διαφημισθείτε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ
 Χαμηλό κόστος, τιράζ 16.000**

Αυτή τη φορά σκιαγραφούμε τις δραστηριότητες του Δ.Σ. της Ε.Ο.Ε.Κ. δια μέσου της αλληλογραφίας της, τμήματος βέβαια αυτής που μας επέτρεψαν να δημοσιεύσουμε. Φυσικά, το γενικό συμπέρασμα είναι ότι η Διοίκηση της Ομοσπονδίας χρειάζεται να δραστηριοποιηθεί και άλλα άτομα για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των στόχων της.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ.

Αθήνα 15/2/94

Προς : Το Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών.

Θέμα : Εργομέτρηση αθλητών/τριών της Εθνικής Ομάδας Καράτε.

Κύριε Διευθυντά,
Παρακαλούμε να μεριμνήσετε για την εργομέτρηση δεκαοκτώ (18) αθλητών/τριών της Εθνικής Ομάδας Καράτε της Χώρας μας, για την οποία θα επιθυμούσαμε, στα πλαίσια των υπηρεσιακών δυνατοτήτων σας, να μας ορίσετε ημερομηνία το αργότερο μέχρι την 1η Μαρτίου 1994 λόγω του επικείμενου Πανερωπαϊκού Πρωταθλήματος.

Σας γνωρίζουμε ότι υπεύθυνος επιστημονικός συνεργάτης της Ομοσπονδίας μας είναι ο κ. Γεώργιος Χαλαραμπίδης, καθηγητής φυσικής αγωγής, Ε.Ε.Π. στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ.

**Γ. Σανιώτης Πρόεδρος
Ν. Οικονομάκης
Γ. Γραμματέας.**

Προς τον Υφυπουργό Αθλητισμού κ. Λιάνη.

**Κοιν : 1) Γ. Γραμματέα Αθλητισμού κ. Βασιλακόπουλο
2) Διευθ. Αγών. Αθλητισμού κ. Τσιτρούλη.**

Αξιότιμε κ. Υπουργέ,
Λυπάμαι που η επικοινωνία μας γίνεται δι' αλληλογραφίας, αλλά όσοι φορές προσπάθησα, τόσο εγώ όσο και ο Γ. Γραμματέας της Ε.Ο.Ε.Κ. κ. Ν. Οικονομάκης, να έλθουμε σε επαφή μαζί σας, αλλά και με τον Γ.

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Ε.Κ.

Μέσα από το Δ.Σ. προς κάθε ενδιαφερόμενο!

Γραμματέα κ. Βασιλακόπουλο, έστω και τηλεφωνικά αυτό στάθηκε αδύνατο. Με την παρούσα θα ήθελα να εκφράσω την πικρία μου ως προς την αντιμετώπιση της Ομοσπονδίας μου από την Πολιτεία.

Ειλικρινά κ. Υπουργέ η ανάληψη αυτού του Υπουργείου από εσάς με γέμισε ελπίδες, πράγμα το οποίο σας έγραψα στη συγχαρητήρια επιστολή που σας έστειλα. Η αντιμετώπιση της Πολιτείας όμως συνεχίζει να είναι η ίδια, ή καλύτερα χειρότερη προς εμάς και θα το τεκμηριώσω πολύ σύντομα. Το 1993 είχε εγκριθεί επιχορήγηση 45.000.000 δρχ. από τα οποία πήραμε μόνο τα τριάντα πέντε (τα άλλα παγώσανε και ακυρώθηκε η έκταση επιχορήγησης 5.000.000) με αποτέλεσμα την ακύρωση προγραμματισμένων εκδηλώσεων και αγώνων της Ομοσπονδίας μας με το αιτιολογικό ότι είναι διαταγή Υπουργού να ακυρωθούν όλα. Για το 1994 λάβαμε προκαταβολή 4.500.000 και ανθεωρήσω ότι ισχύει δήλωση της Γ.Γ.Α. ότι η προκαταβολή αντιπροσωπεύει το 10% της ετήσιας επιχορήγησης, τότε μπορώ με βεβαιότητα να μιλήσω για μείωση της επιχορήγησης για το 1994. Ούτε καν η τιμαριθμική αναπροσαρμογή δεν φαίνεται να έχει υπολογιστεί, ενώ κανένας δεν ρώτησε τι υποχρεώσεις έχουμε από πέρυσι σε εκκρεμότητα.

Όμως κ. Υπουργέ η Ε.Ο.Ε.Κ. από πέρυσι μέχρι φέτος έχει διπλασιάσει τους συλλόγους - μέλη της (πλησιάζουμε τους 200 συλλόγους) και εξυπακούεται και τις ανάγκες της. Πρέπει να σημειωθεί δε ότι δεν επιχορηγείται και από την Ε.Ο.Α.

Η Ε.Ο.Ε.Κ. επίσης κάθε χρόνο φέρνει μετάλλια από τους Πανερωπαϊκούς και άλλους διεθνείς αγώνες. Επιγραμματικά σας αναφέρω ότι φέτος (την προηγούμενη εβδομάδα) κατακτήσαμε 2 χάλκινα μετάλλια στους πανευρωπαϊκούς α-

γώνες εφήβων - νέων στα -65 και -75 κιλά, καθώς επίσης και την 7η θέση στη γενική βαθμολογία της Ευρώπης επί συνόλου 44 χωρών, ενώ πέρυσι κατακτήσαμε 1 χάλκινο μετάλλιο στο πανευρωπαϊκό γυναικών, 2 χρυσά, 2 αργυρά, και 2 χάλκινα στο Βαλκανικό Κύπελλο Σόφιας και πολλές άλλες πρώτες και δεύτερες θέσεις σε διεθνή τουρνουά.

Δεν θέλω να υπενθυμίσω τους αγώνες που κάνει η Ομοσπονδία μου και εγώ προσωπικά και τις μάχες που δίνουμε, για το θέμα της Μακεδονίας μας σε κάθε διεθνή συνάντηση, ούτε ότι αυτό αποτελεί απλά μια πιστοποίηση του ότι στο εξωτερικό κάνουμε το καθήκον μας σαν Έλληνες. Θέλω να σταθώ όμως στο ότι Ελλάδα κατέχει για τα επόμενα τέσσερα χρόνια την Προεδρία της Βαλκανικής Ομοσπονδίας με εμένα Πρόεδρο και έχει σαν μόνιμη έδρα την Αθήνα, προεδρεύουν δε Έλληνες στην Τεχνική Επιτροπή και την Επιτροπή Διαιτησίας της Federation Balkan Karate. Ζήτησα λοιπόν από την Γ.Γ.Α. η διοργάνωση των Βαλκανικών αγώνων του 1994 να γίνει από την Ελλάδα με ξεχωριστή επιχορήγηση και ακόμη δεν έχω λάβει απάντηση.

Τα τόσο σοβαρά πλεονεκτήματα που θα μας δώσει μια τέτοια διοργάνωση, μόνο και μόνο στο θέμα των Σκοπίων, απ' ό,τι φαίνεται δεν αντιμετωπίζονται με ενδιαφέρον από την Γ.Γ.Α. Σε αντίθεση οι Σκοπιανοί, επειδή έθεσα βετο στην είσοδο τους στη Βαλκανική Ομοσπονδία, διοργανώνουν διεθνές τουρνουά με το όνομα "ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ" στα Σκόπια.

Κύριε Υπουργέ, είμαι πια πεπεισμένος ότι αν η Ε.Ο.Ε.Κ. επιχορηγηθεί φέτος μόνο με 45.000.000 δεν μπορεί να λειτουργήσει. Και επειδή δεν επιθυμώ να κατέχω θέση μέσα στο Δ.Σ. της Ε.Ο.Ε.Κ. χωρίς να μπορώ να παρουσιάσω αντίστοιχο έργο, θα βρεθώ στην δυσάρεστη θέση να

υποβάλω την παραίτηση μου και βεβαίως να αποσύρω την υποψηφιότητά μου για μέλος του Δ.Σ. της Διεθνούς Ομοσπονδίας (European Karate Union), τον προσεχή Μάιο στο Μπέρμινγχαμ της Αγγλίας, όπου η εκλογή μου θεωρείται βεβαία. Θα ήθελα να σας παρακαλέσω να μην κλάβετε την πρόθεσή μου για παραίτηση (άλλωστε και ο γνωστός σε σας Γ.Γ. της Ε.Ο.Ε.Κ. κ. Ν. Οικονομάκης από όσο γνωρίζω προτίθεται να κάνει το ίδιο) σαν πίεση προς εσάς, σας δηλώνω δε ότι απλά αποτελεί μια ενέργεια στην οποία οδηγούμαι, λόγω του ότι πλέον δεν μπορώ να λειτουργήσω την Ομοσπονδία μου η οποία δεν έχει άλλους πόρους.

Κύριε Υπουργέ, πριν καταλήξετε να υπογράψετε την επιχορήγηση της Ε.Ο.Ε.Κ. παρακαλώ συγκρίνετέ μας με άλλες Ομοσπονδίες. Υπάρχουν Ομοσπονδίες που παίρνουν τετραπλάσια ή τριπλάσια αν θέλετε σας βοηθήσει, στο δύσκολο έργο της εκπαίδευσης των ανδρών των Σωμάτων Ασφαλείας. Και τούτο διότι είναι η μόνη επίσημη - αναγνωρισμένη Ομοσπονδία για το άθλημα του Καράτε από την Γ.Γ.Αθλητισμού και την Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων (Ε.Ο.Α.), δηλαδή είναι ο μόνος επίσημος κρατικός φορέας του ΚΑΡΑΤΕ για τον Ελληνικό χώρο. Σας αποστέλλουμε συνημμένα πληθώρα εκπαιδευτών υψηλού επιπέδου, οι οποίοι είναι κάτοχοι διπλώματος προπονητού καράτε, απόφοιτοι της Σχολής Προπονητών της Γ.Γ.Α.

Είναι γνωστό ότι βασικό μέρος της εκπαίδευσης των Σωμάτων Ασφαλείας των περισσότερων κρατών είναι η εκμάθηση της τέχνης του Καράτε και του Τζούντο, με άριστα αποτελέσματα. Κατόπιν όλων αυτών η Ομοσπονδία μας επιθυμεί την άμεση συνεργασία μαζί σας σε επίπεδο Σχολών Σωμάτων Ασφαλείας μα και της συνεχούς εκπαίδευσης των ανδρών - γυναικών μετά την αποφοίτησή τους από τις Σχολές. Με αυτό τον τρόπο

πλευράς αθλημάτων. Ευελπιστώ κ. Υπουργέ ότι θα έχω μια απάντηση στην επιστολή μου αυτή και ότι τώρα θα καταστεί δυνατό να έχουμε μια συνάντηση γι' αυτό το θέμα, έστω και τώρα.

Επιτρέψτε μου να σας ευχηθώ για μια ακόμη φορά καλή επιτυχία στο δύσκολο έργο σας.

Με τιμή
**Γ. Γερόλυμπος:
Α' Αντιπρόεδρος Ε.Ο.Ε.Κ.**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Αθήνα 21/2/94

Προς : τον Υπουργό Δημοσίας Τάξης

Θέμα : Εκπαίδευση στις πολεμικές τέχνες.

Κύριε Υπουργέ,
Τον τελευταίο καιρό τα γεγονότα που συντελούνται στην Ελληνική κοινωνία είναι πολλά. Εκεί όμως που θα θέλαμε να σταματήσουμε είναι στο θέμα της εγκληματικότητας, που σε μερικές περιπτώσεις φτάνει και σε απροκάλυπτη επίθεση εναντίων των οργάνων της τάξης.

Σ' αυτό τον τομέα πιστεύουμε ότι η Ελληνική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Καράτε μπορεί και θέλει να σας βοηθήσει, στο δύσκολο έργο της εκπαίδευσης των ανδρών των Σωμάτων Ασφαλείας. Και τούτο διότι είναι η μόνη επίσημη - αναγνωρισμένη Ομοσπονδία για το άθλημα του Καράτε από την Γ.Γ.Αθλητισμού και την Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων (Ε.Ο.Α.), δηλαδή είναι ο μόνος επίσημος κρατικός φορέας του ΚΑΡΑΤΕ για τον Ελληνικό χώρο. Σας αποστέλλουμε συνημμένα πληθώρα εκπαιδευτών υψηλού επιπέδου, οι οποίοι είναι κάτοχοι διπλώματος προπονητού καράτε, απόφοιτοι της Σχολής Προπονητών της Γ.Γ.Α.

Είναι γνωστό ότι βασικό μέρος της εκπαίδευσης των Σωμάτων Ασφαλείας των περισσότερων κρατών είναι η εκμάθηση της τέχνης του Καράτε και του Τζούντο, με άριστα αποτελέσματα.

Κατόπιν όλων αυτών η Ομοσπονδία μας επιθυμεί την άμεση συνεργασία μαζί σας σε επίπεδο Σχολών Σωμάτων Ασφαλείας μα και της συνεχούς εκπαίδευσης των ανδρών - γυναικών μετά την αποφοίτησή τους από τις Σχολές. Με αυτό τον τρόπο

θα επιτυγχάνεται η διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης και ψυχικής ετοιμότητας των οργάνων σας, ώστε να μπορούν να ανταπεξέλθουν στο πολύ δύσκολο, έργο τους.

Κύριε Υπουργέ, λόγω του ότι είναι δύσκολο σε μια επιστολή να αναπτύξουμε τις προτάσεις μας, για την καλύτερη εκπαίδευση ανδρών - γυναικών, των Σωμάτων Ασφαλείας παρακαλούμε να μας διαθέσετε λίγο από τον πολύτιμο χρόνο σας σε μια πρώτη συνάντηση γνωριμίας. Μετά τιμής

**Γ. Σανιώτης Πρόεδρος
Ν. Οικονομάκης,
Γ. Γραμματέας.**

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

24 Φεβρουαρίου 1994

Προς όλες τις Αθλητικές Ομοσπονδίες.

Θέμα : Αντιμετώπιση αναγκών σε αίμα

Σας διαβιβάζουμε το υπ' αριθμό Υ40/1364/4-2-94 έγγραφο του Υπουργείου Υγείας Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων και παρακαλούμε όπως αντιμετωπίσετε θετικά το όλο θέμα, στα πλαίσια των δυνατοτήτων σας, δεδομένου ότι οι ανάγκες της Χώρας μας σε αίμα είναι μεγάλες και συνεχώς αυξάνονται.

Επίσης σας πληροφορούμε ότι ήδη από το 1960, η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, έχει συστήσει Τράπεζα αίματος στο Νοσοκομείο Παίδων "Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ" και η αιμοληψία γίνεται δύο φορές το χρόνο.

**Ο Διευθυντής Διοικητικού
Γ. Κωστάκος.**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

Αθήνα 4/2/1994

Προς : τον Υφυπουργό Πολιτισμού αρμόδιο για θέμα-

τα Αθλητισμού κ. Γ. Λιάνη

Θέμα : Σχετικά με την αντιμετώπιση των αναγκών σε αίμα

Οι ανάγκες της Χώρας μας σε αίμα είναι μεγάλες και ανέρχονται στις 600.000 μονάδες αίματος περίπου το χρόνο και συνεχώς αυξάνουν.

Η αύξηση αυτή οφείλεται :
α) στη συνεχή εξέλιξη της Ιατρικής Επιστήμης (έγχειρήσεις ανοικτής καρδιάς, μεταμοσχεύσεις, μεγάλες χειρουργικές επεμβάσεις, περιστατικά αιματολογικών ασθενών κ.λ.π)
β) στο γεγονός ότι ασθενείς από γειτονικές χώρες και χώρες της Μεσογείου έρχονται για νοσηλεία και χειρουργικές επεμβάσεις στα Νοσοκομεία μας. Τις ανάγκες σε αίμα αυτών των ασθενών τις καλύπτει η χώρα μας εξ ολοκλήρου.

γ) στην αύξηση των τροχαίων ατυχημάτων.

Όλες οι παραπάνω ανάγκες καλύπτονται :

- κατά 55,8% από το συγγενικό και φιλικό περιβάλλον

- κατά 30% από τους εθελοντές αιμοδότες

- κατά 5,9% από τις ένοπλες Δυνάμεις και

- κατά 8,3% από τον Ελβετικό Ερυθρό Σταυρό.

Στόχος του υπουργείου μας είναι να καταστεί η χώρα ατάρκτης σε αίμα και παράγωγα αίματος. Για να φτάσουμε στο σημείο αυτό χρειάζεται κινητοποίηση και πραγματοποίηση αιμοληψιών σε όλη την επικράτεια μετά από διαφώτιση και σωστή οργάνωση.

Προς το σκοπό αυτό, απευθυνόμαστε σε σας που ηγεύσθε και εποπτεύετε το πιο υγιές και ζωντανό μέλος του πληθυσμού μας, τους αθλητές και παρακαλούμε να παρωτρύνετε ομοσπονδίες αθλημάτων, συλλόγους και όσους άλλους νομίζετε ότι μπορούν να δίνουν αίμα.

Η προσφορά αίματος πρέπει να γίνεται σε επαναλαμβανόμενη και συστηματική βάση για να φτάσουμε στην πολυπόθητη επάρκεια.

Το Υπουργείο μας θα σας παρέχει κάθε διευκόλυνση, όσον αφορά στα συνεργεία αιμοληψίας και στη διαφώτιση.

**Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ
Δ. Κρεμαστινός.**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Αθήνα 28/2/1994

Προς :

1) κ. Εμμανουήλ Ανδρέα

2) κ. Τζανάκο Σωτήριο

3) κ. Ιατρόπουλο Γεώργιο

Κύριοι,

Στη Γενική Συνέλευση της 27/2/1994 αποφασίστηκε ότι η τρέχουσα ετήσια συνδρομή των συλλόγων πρέπει να καταβάλλεται πριν από τη Γενική Συνέλευση της Ομοσπονδίας τακτική ή έκτακτη, ή μέχρι τους πρώτους Πανελλήνιους ή διασυλλογικούς αγώνες όπου θα πάρουν μέρος αθλητές του συλλόγου (όποιο εκ των δύο προηγείται χρονικά).

Παρακαλούμε πληροφορησέτε μας, το συντομότερο δυνατό, αν είναι νομικά, σύμφωνη η παραπάνω απόφαση με το καταστατικό μας και τους Νόμους.

Με τιμή

**Γ. Σανιώτης : Πρόεδρος
Ν. Οικονομάκης
Γ. Γραμματέας.**

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ ΑΘΗΝΑΣ. Αναγνωρισμένος από την Γ.Γ.Α. (Γ/ 3322). Πλήρεις μέλος Ε.Ο.Ε.Κ.

ZEN-DO KAI MARTIAL ARTS ASSOCIATION. Αποκλειστικός αντιπρόσωπος Ελλάδος - Κύπρου. Μιχάλης Κοσσυβάκης, 4ο DAN Αθήνα 2/3/1994.

Προς την ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ.

Αξιότιμε κ. Πρόεδρε, σεβαστά μέλη του Δ.Σ.

Με την παρούσα επιστολή μου θα ήθελα να σας πληροφορήσω ότι: στα πλαίσια της φιλοξενίας στη Χώρα μας, του προέδρου της "ZEN-DO KAI" Master Michael S. Campos 8th Dan και του Τεχνικού Διευθυντή της "ZEN-DO KAI" BILL "SUPER FOOT" WALLACE διοργανώνω προς τιμή τους το 1ο Αθηνάϊκο Μαμούθ Φεστιβάλ Πολεμικών Τεχνών.

1-3 Απριλίου 1994, κλειστό Γυμναστήριο "Γ. Μόσχος" Ν.Φ. ώρα έναρξης 18.00.

Στη προσπάθεια μου αυτή συνδράμουν με τη συμμετοχή τους 6 σύλλογοι - μέλη της Ε.Ο.Ε.Κ. (Ζκαρογιάννης, Τσόγκας, Μαστραπάς, Παναγιωτόπουλος, Ελευσινώτης, Ζουράρης) και 6 σύλλογοι - μέλη της Ε.Λ.Ο.Τ.

Επίσης συμμετέχουν οι προπονητές 5 Ιδιοτικών Σχολών καθώς και οι εκπαιδευτές των Στρατιωτικών Σχολών "ΙΚΑΡΩΝ και ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ".

Ζητώ από το Δ.Σ. την επίσημη εκπροσώπηση της Ε.Ο.Ε.Κ. με πενταμελή αποστολή που θα αποτελείται από: α) τον κ. πρόεδρο Γ. Σανιώτη, β) τον κ. Α' Αντιπρόεδρο Γ. Γερόλυμπο, γ) τον κ. Γ. Γραμματέα Ν. Οικονομάκη και δ) ε) τους Ομοσπονδιακούς προπονητές Τ. Οτάκε και Γ. Κανέλλη, με σκοπό να τους τιμήσουμε με ειδική πλακέτα για τη προσφορά τους στο Ελληνικό Καράτε μέσω της Ομοσπονδίας καθώς και να τονίσουμε, γνωστοποιήσουμε στο φιλάθλο κοινό ότι η Ε.Ο.Ε.Κ. είναι ο μοναδικός επίσημος κρατικός φορέας για το Καράτε στην Ελλάδα.

Παρόμοια επιστολή και με τον ίδιο σκοπό θα γνωστοποιήσουμε και στην Ε.Λ.Ο.Τ.

Μετά τιμής

Μιχάλης Κοσουβάκης.

2/3/94

Προς το Δ.Σ. της Ε.Ο.Ε.Κ.

Κύριε Πρόεδρε,

Η Επιτροπή Βορείου τμήματος της Ελλάδας στη συνεδρίαση της 6/2/94, συζήτησε τα παρακάτω θέματα, τα οποία αποφάσισε να παρουσιάσει στο Δ.Σ., σαν αρμόδιο όργανο της Ομοσπονδίας για την υλοποίηση και επίλυση τους.

1ο Θέμα : Πρόταση για την παραπεμπή του εκπαιδευτού Θεσσαλονίκης, Χαράλαμπος Ωραιόπουλου, στη Δικαστική Επιτροπή, μετά από καταγγελία μελών της Επιτροπής, βάσει της οποίας ο ανωτέρω εκπαιδευτής παραπληροφόρησε τους ακροατές και θεατές σε συνέντευξη τοπικού τηλεοπτικού καναλιού, παρουσιάζοντας τον κ. Ζαχόπουλο σαν πρόεδρο της Ομοσπονδίας ΚΑΡΑΤΕ.

2ο Θέμα : Πρόταση της Επιτροπής να συμμετάσχουν στο Πρωτάθλημα Βορείου Ελλάδας της 16-17 Απριλίου 1994, όλες οι κατηγορίες ΚΟΥΜΙΤΕ - ΚΑΤΑ Παίδων - Κορασίδων - Εφήβων - Νέων - Νεανίδων και η κατηγορία ανδρών 18 και άνω αναικτική.

Να ανακοινωθεί το πρωτάθλημα μέσω του τηλεοπτικού Καναλιού



Οι τρεις εθνικοί προπονητές της ΕΟΕΚ κ.κ. Οτάκε, Κανέλλης, Κραββαρίτης με τον Εκδότη του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. The three national coaches of the HAKF with the publisher of ΔΥΝΑΜΙΚΟ magazine.

MEGA, τουλάχιστον 10 μέρες πριν τη πραγματοποίησή του.

Να διατεθούν Αφίσσες από την Ε.Ο.Ε.Κ. στην Επιτροπή Βορείου τμήματος για την προβολή του πρωταθλήματος, σε όλες τις πόλεις της περιοχής ευθύνης. Να ανοικιασθεί Μικροφωνική εγκατάσταση δεδομένου ότι δεν επαρκεί η παρούσα του ΠΑΛΕΝΤΕΣΠΟΡ (Θεσσαλονίκη).

Η Ε.Ο.Ε.Κ. να αναλάβει την αγορά και διάθεση των Κυπέλων - Μεταλλίων του παραπάνω πρωταθλήματος.

3ο Θέμα : Να καθοριστεί πλέον και να γίνει θεσμός, η διεξαγωγή δύο τουλάχιστον Πανελληνίων Πρωταθλημάτων στη Βόρεια Ελλάδα εκτός του Διασυλλογικού και για το έτος 1994, η επιτροπή προτείνει το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων και Νέων και το Ομαδικό Διασυλλογικό.

4ο Θέμα : Επληρώσει το θέμα των οικονομικών με τις Αρχικές προτάσεις οι οποίες υπεβλήθησαν στο Δ.Σ. της Ε.Ο.Ε.Κ. το Νοέμβριο του 1994.

5ο Θέμα : Αίτηση επιχορήγησης - οικονομικής ενίσχυσης του Βορείου τμήματος σύμφωνα με τον προϋπολογισμό της Ε.Ο.Ε.Κ. και διάθεση αυτής στον Ταμιά της Επιτροπής (κ. Πάσης).

6ο Θέμα : Κάλυψη των οδοιπορικών εξόδων των μελών της Επιτροπής κατά τις συνεδριάσεις και συγκεκριμένα στην παρούσα συνεδρίαση της 6/2/1993, των μελών Κοσμίδη Γεωργίου (πρόεδρου) Λαζαρίδη Γεωργίου (α' αντιπρόεδρου) για τη μετάβαση και επιστροφή στη μόνιμη κατοικία τους (Βόλο - Πτολεμαΐδα), Τοπαλίδη Γιάννη (Κατερίνη), Γούγουλα Σταύρο (Χαλάστρα Θεσ/κης).

7ο Θέμα : Αξιολόγηση των συμμετεχόντων στα Πρωταθλήματα όσο αφορά στις επιχορηγήσεις της Γ.Γ. Αθλητισμού σύμφωνα με τον αριθμό συμμετοχής και την απόσταση των Συλλόγων από την έδρα της Ε.Ο.Ε.Κ., όπου πραγματοποιούνται τα περισσότερα πρωταθλήματα. Να ληφθούν υπ' όψη στην αξιολόγηση, οι κινήσεις των αθλητών από την επαρχία, η διαμονή, η διατροφή, ώστε να καλύπτονται ένα μέρος αυτών ή τακτική επιχορήγηση της Γ.Γ. Αθλητισμού.

8ο Θέμα : Πρόταση της επιτροπής, να διεξάγονται εξετάσεις προαγωγής Μαύρης Ζώνης - DAN στη Βόρεια Ελλάδα, δεδομένου ότι ο αριθμός των συλλόγων έχει αυξηθεί κατά πολύ και αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα μεταφοράς.

9ο Θέμα : Να συσταθεί το τμήμα προεθνικής ομάδας Βορείου τμήματος με Ομοσπονδιακό και Εθνικό προπονητή για την ανάπτυξη του επιπέδου των αθλητών, πρωταθλητών, οι οποίοι δεν έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν τις προπονήσεις στην Αθήνα, λόγω εργασίας Σχολείων και με αποτέλεσμα να μη προωθούνται στις Εθνικές ομάδες της Ε.Ο.Ε.Κ. Πρόταση της επιτροπής είναι μια φορά το μήνα να πραγματοποιείται προπόνηση των προεθνικών ομάδων στη Θεσσαλονίκη, με τη συμμετοχή όλων των διακριθέντων και την κάλυψη των οδοιπορικών τους εξόδων από την Ε.Ο.Ε.Κ.

10ο Θέμα : Η Επιτροπή Βορείου τμήματος μετά από παρουσίαση ενός βιβλίου, το περιεχόμενο του οποίου αναφέρεται στην εξάπλωση και διάδοση του σωστού παραδοσιακού Καράτε, ομόφωνα αποφάσισε να προτείνει στο Δ.Σ. της Ε.Ο.Ε.Κ. την

προβολή και διάθεση αυτού στους Συλλόγους και τους εκπαιδευτές, με οικονομική επιβάρυνση η οποία θα καθοριστεί από τον εκδότη. Εκδότης του βιβλίου είναι ο εκπαιδευτής κ. Καραστεργίος Γιώργος.

11ο Θέμα : Η επιτροπή μετά από αλληπάλληλες συζητήσεις επιθυμεί όπως συζητηθούν όλα τα προβλήματα των Συλλόγων και εκπαιδευτών της Βορείου Ελλάδος σαν θέμα ημερησίας διάταξης της γενικής συνέλευσης της 27/2/1994, από τον Πρόεδρο της Επιτροπής προς όλους τους Συλλόγους - μέλη της Ε.Ο.Ε.Κ. και από μέλη της Επιτροπής τα οποία θα προταθούν τη μέρα της Συνέλευσης.

Παρακαλούμε το Δ.Σ. να μελετήσει και να προβεί στην υλοποίηση των παραπάνω προτάσεων.

Ευχαριστούμε

**Ο πρόεδρος Κοσμίδης Γεώργιος
Ο Γ. Γραμματέας
α.α. Λαζαρίδης Γεώργιος
τα μέλη
Λαζαρίδης Γεώργιος
Πάσης Πέτρος
Καραστεργίος Γιώργος
Γούγουλας Σταύρος
Τοπαλίδης Γιάννης.**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Αθήνα 11/3/1994

Προς : Γενική Γραμματεία Αθλητισμού

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ
Αθήνα 7/3/1994

Προς : Γ. Γραμματέα Αθλητισμού.

Αξιότιμε κύριε Γενικέ,
Σας υποβάλλουμε τον κάτωθι προϋπολογισμό των Α' Βαλκανικών Αγώνων Καράτε και παρακαλούμε για την έγκρισή του.

Α' ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

1η Ενότητα (Διαμονή - Σίτιση - Μεταφορά)
Κάθε αποστολή θα αποτελείται από 23 αθλητές, 2 διαηπτες, 1 προπονητή, 1 γιατρό, 1 διοικητικό και 1 δημοσιογράφο.
6 Χώρες X 29 άτομα = 174 άτομα
Κόστος διαμονής εκάστου ατόμου 6.000δρχ. ημερησίως.
Κόστος σίτισης εκάστου ατόμου 6.000δρχ. ημερησίως ήτοι 12.000 δρχ. ημερ. X 174 άτομα X 3 ημέρες
11 προσωπικότητες X 12.000δρχ. ημερ X 3 ημέρες
Τεχνική επιτροπή 5 X 12.000δρχ. X 3 ημέρες
Επιτροπή Διαιτησίας 5 X 12.000δρχ. X 3 ημέρες
Μεταφορά 4 πούλμαν μεγάλα και 2 μικρά X 3 ημέρες
10 Διαιτητές X 12.000 X 3 ημέρες
Δεξίωση λήξεως

Σύνολο-----10.380.000

2η Ενότητα (εκτελεστική επιτροπή)

11 άτομα X 4 μέρες X 30.000
Τελετή έναρξης και λήξης 100 άτομα X 5.000
Διαφήμιση
2 μεταφραστές X 30.000 X 3 ημέρες

Σύνολο-----2.500.000

3η Ενότητα (αγωνιστικό πρόγραμμα)

Υλικό αγώνων
5 ΤΑΤΑΜΙ X 1.000.000
5 ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΚΟΡ X 600.000
50 ΖΩΝΕΣ (ΑΣΠΡΕΣ - ΚΟΚΚΙΝΕΣ)
50 ΖΕΥΓΗ ΓΑΝΤΙΑ
ΦΟΡΜΕΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ (21 X 40.000)
OVER GI ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ (21 X 20.000)
ΚΑΡΤΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ, ΕΝΤΥΠΑ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ
ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΟΥ 2ΗΜΕΡ. X 300.000
SECURITY
ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ - ΣΗΜΑΙΕΣ - ΚΟΥΔΟΥΝΙΑ
ΣΗΜΑΙΕΣ, ΥΜΝΟΙ Κ.Α.Π.
ΚΥΠΕΛΛΑ, ΜΕΤΑΛΛΙΑ
5 ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΕΣ ΑΓΩΝ. X 4 ΑΤΟΜΑ X 3 ΗΜΕΡΕΣ X 15.000
ΙΑΤΡΟΙ ΑΓΩΝΩΝ 5 X 30.000 X 3 ΗΜΕΡΕΣ
ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ 10 ΑΤΟΜΑ X 20.000 X 2

ΣΥΝΟΛΟ-----13.760.000

ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ-----26.640.000

Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι τα τηλεφωνικά, τηλεγραφικά, πρόγραμμα Η/Υ κληρώσεως, φωτοαντίγραφα, ανθρώπινο δυναμικό και άλλα πολλά θα καλυφθούν από την Ε.Ο.Ε.Κ.

Με σεβασμό και τιμή

**Γ. Γερόλυμπος
Α' Αντιπρόεδρος της Ε.Ο.Ε.Κ.**

**Τμήμα Υγρού Στίβου και Βαρών Αθλημάτων
Υπόψιν κ. Μπούκη**

Θέμα : Χορήγηση άδειας εισόδου (visa)

Σε συνέχεια του υπ' αριθμ. 302.γ/8-3-94 σας διευκρινίζουμε τα παρακάτω:

Η χώρα μας έχει αναλάβει την Προεδρία της Βαλκανικής Ομοσπονδίας με Πρόεδρο τον κ. Γεώργιο Γερόλυμπο (Α' Αντιπρόεδρος της Ε.Ο.Ε.Κ.), Πρόεδρο της Τεχνικής Επιτροπής τον κ. Τεσσού Οτάκε, καθώς και Πρόεδρο της Επιτροπής Διαιτησίας τον κ. Κραβαρίτη Αρη.

Η πρόσκληση των δύο τεχνικών - μελών της Ρουμανικής Ομοσπονδίας γίνεται στα πλαίσια της οργάνωσης και επιμόρφωσης των μελών της Βαλκανικής Ομοσπονδίας Καράτε και ενόψει των Α' Βαλκανικών Αγώνων που θα γίνουν το φθινόπωρο στην Αθήνα.

Επειδή δεν υπάρχουν διεθνείς διαιτητές στη Ρουμανική Ομοσπονδία και η Ε.Ο.Ε.Κ. έχει 5 διεθνείς διαιτητές και επειδή έχουν αλλάξει πρόσφατα οι κανονισμοί της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Καράτε την οποία ανήκουν, (F.M.K. - σύστημα με σημαίες) ανέλαβε η ομοσπονδία μας σαν προεδρεύουσα να κάνει προπονητικό σεμινάριο και διαίτησης. Το σεμινάριο αυτό έχει σαν σκοπό την υψηλού επιπέδου κατάρτιση για την καλύτερη οργάνωση των Α' Βαλκανικών Αγώνων. Οι τεχνικοί - μέλη της Ρουμανικής Ομοσπονδίας θα εκπαιδευτούν από τους Έλληνες εθνικούς προπονητές και διεθνείς διαιτητές έτσι ώστε να αποκτήσουν τις κατάλληλες γνώσεις για την εκπαίδευση των δικών τους αθλητών με τους καινούργιους κανονισμούς. Είχανε προσκληθεί ταυτόχρονα και μέλη της Βουλγαρικής Ομοσπονδίας οι οποίοι μας απάντησαν ότι αυτή την περίοδο δεν μπορούν λόγω υποχρεώσεων της εθνικής τους ομάδας.

Σύμφωνα με τα παραπάνω ζητάμε τη χορήγηση άδειας εισόδου (visa) στους κυρίους:
Oze Stefan και Marinesku Marius από 27 Μαρτίου μέχρι 3 Απριλίου 1994.

Σας υπενθυμίζουμε ότι τα έξοδα της επίσκεψής τους θα καλυφθούν εξ' ολοκλήρου από τη Ρουμανική Ομοσπονδία Καράτε και η μετάβαση τους στη χώρα μας θα γίνει οδικώς.

Παρακαλούμε να σταλεί κοινοποίηση της άδειας εισόδου στην Ελληνική πρεσβεία στο Βουκουρέστι.

Με τιμή

**Γεώργιος Σανιώτης
Πρόεδρος
Νικήτας Οικονομάκης
Γ. Γραμματέας.**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Αθήνα 15/3/1994

Προς: Γ. Γραμματέα Αθλητισμού κ. Γ. Βασιλακόπουλο
Κοιν: Διευθυντή Αγωνιστικού Αθλητισμού κ. Γ. Τσιτρούλη

Πλωτάρχη κ. Ν. Αργύρη

Κύριε γενικέ,

Πληροφορηθήκαμε ότι για τις αρχές Μαΐου έχει προγραμματιστεί από το Α.Σ.Α.Ε.Δ. η διεξαγωγή Πρωταθλήματος Καράτε των Ενόπλων Δυνάμεων. Επειδή συντρέχουν οι επόμενοι λόγοι:

1. Η Ε.Ο.Ε.Κ. υπάγεται στην Παγκόσμια Ομοσπονδία (W.K.F) που προφανώς έχει αναγνωριστεί από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ).

2. Είναι η μόνη αναγνωρισμένη Ομοσπονδία Καράτε από τη Γ.Γ.Α

3. Το Καράτε έχει συμπεριληφθεί μόνιμα στο πρόγραμμα των Μεσογειακών Αγώνων.

4. Από το 1992 η Ομοσπονδία μας έχει αναλάβει υπό την αιγίδα της τη διεξαγωγή των αγώνων της Αστυνομίας Πόλεων με επίσημους διαιτητές και κριτές της.

5. Η πιθανότητα να συμπεριληφθεί το Καράτε στους αγώνες CISM είναι μεγάλη.

Για τους λόγους αυτούς η Ε.Ο.Ε.Κ. προσφέρεται να αναλάβει την ευθύνη της διαιτησίας των Αγώνων Καράτε των Ενόπλων Δυνάμεων σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Καράτε (W.K.F) με διπλωματούχους διαιτητές της Ομοσπονδίας μας.

Σας παρακαλούμε να μεριμνήσετε ώστε η Υπηρεσία στην οποία κοινοποιείται η παρούσα να μας ειδοποιήσει εγκαίρως ώστε να προγραμματιστούν τα περαιτέρω.

Με τιμή

**Γ. Σανιώτης
Πρόεδρος
Ν. Οικονομάκης
Γ. Γραμματέας**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Αθήνα 15/3/1994

Προς: το Γ. Γραμματέα Αθλητισμού κ. Γ. Βασιλακόπουλο
Κοιν: Διευθυντή Αγωνιστικού Αθλητισμού κ. Γ. Τσιτρούλη

Θέμα: Εισαγωγή αθλητών στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση

Κύριε Γενικέ,
Παρακαλούμε να συμπεριλάβετε το άθλημα του καράτε μαζί με τα

άλλα αθλήματα στο Νόμο περί εισαγωγής αθλητών/τριών στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση, ούτως ώστε να έχουν δικαίωμα να απολαμβάνουν τα σχετικά προνόμια και κίνητρα που θα θεσπιστούν με το νέο νόμο που επεξεργάζεται η Γ.Γ.Α.

Για ενημέρωσή σας παραθέτουμε τα πιο κάτω στοιχεία:

1. Η Παγκόσμια Ομοσπονδία του Καράτε έχει αναγνωριστεί από τη ΔΟΕ σαν δόκιμο μέλος. Σας επισυνάπτουμε σχετικό έγγραφο.

2. Η θέσπιση της διεξαγωγής μονίμως των αγώνων καράτε στο πρόγραμμα των Μεσογειακών αγώνων.

3. Κατάσταση μελών των συλλόγων της Ε.Ο.Ε.Κ. (148) που έχουμε εγγεγραμμένους στη δύναμη μας.

4. Σημαντικές επιτυχίες:

Η εκλογή του Α' Αντιπροέδρου, Γ.Γερόλυμπου, στην ελεγκτική επιτροπή της ΕΚΥ, τον Μάιο στην Ουαλία.

Η ίδρυση της Βαλκανικής Ομοσπονδίας στη Σόφια της Βουλγαρίας, με Πρόεδρο της τον κ. Γ.Γερόλυμμο, Πρόεδρο Τεχνικής Επιτροπής τον κ. Τετσού Οτάκε και Πρόεδρο Διαίτησής τον κ. Α.Κραββαρίτη.

Η υποψηφιότητα της Ελλάδας για την ανάληψη της διοργάνωσης του Πανερωπαϊκού Πρωταθλήματος Εφήβων - Νέων για το 2001.

Η υποψηφιότητα του κ. Γ.Γερόλυμμο για τις εκλογές του Διοικητικού Συμβουλίου της ΕΚΥ το 1994.

Στη Διεθνή Διαίτησή είχαμε την επιτυχία πέντε διαιτητών της Ε.Ο.Ε.Κ.: Γ.Γερόλυμμο, Α.Κραββαρίτη, Ι.Βερώνη, Ι.Κανέλλη, και Χ.Μπουλούμπαση.

Στο Πανερωπαϊκό πρωτάθλημα Εφήβων και Νέων - Νεανίδων το Φεβρουάριο του 1993, στο Κάρντιφ της Μ.Βρετανίας, όπου καταλάβαμε την τέταρτη θέση στο ομαδικό Kumite Νέων.

Στο Πανερωπαϊκό πρωτάθλημα Ανδρών - Γυναίκων, το Μάιο στην Πράγα της Τσεχίας όπου καταλάβαμε, το πρώτο μετάλλιο της Χώρας μας, την τρίτη θέση στα +60 κιλά στο ατομικό Kumite με τη Θ.Δουγένη. Στο ομαδικό Kumite ανδρών προκριθήκαμε στους δεκαέξι. Στο ομαδικό Kumite γυναικών προκριθήκαμε στους οκτώ, και πέμπτη θέση στο ομαδικό kata γυναικών.

Μεσογειακό κύπελλο το 1992 στην Αίγυπτο, χρυσό μετάλλιο με τη Δουγενή, αργυρό με τον Γκουβούση, χάλκινο με τους Βρεχόπουλο και Σουρμενίδου. Στους Μεσογειακούς Αγώνες τον Ιούνιο του 1993, στο Καρκασσόν της Γαλλίας συμμετείχαμε με τρεις αθλητές.



Η ομάδα του ΑΣΚ Ν. Φαλήρου κατά το Ομαδικό Πρωτάθλημα της ΕΟΕΚ: Χρήστου, Αλιφιεράκη, Τζινιέρη, Καρακώστας. Κάτω: Αναστασιάδης, Καλιφατίδης Ι., Παπαδόπουλος, Αναστασιάδης Δ.

Στο διεθνές τουρνουά "ΣΟΦΙΑ", στη Σόφια της Βουλγαρίας (μίνι Βαλκανικοί Αγώνες), το Νοέμβριο, με συμμετοχή οκτώ χωρών καταλάβαμε την πρώτη θέση στο ομαδικό Kumite γυναικών, πρώτη θέση στο ατομικό kata γυναικών με τη Γ.Κατζία Ολγα και δεύτερη θέση με την Ευαγγέλου Χαρίκλεια, δεύτερη θέση στο ατομικό kata ανδρών, τρίτη θέση στο ομαδικό Kumite ανδρών.

Οι πρόσφατες επιτυχίες στο Πανερωπαϊκό πρωτάθλημα Εφήβων - Νέων στην Ισπανία με δυο χάλκινα μετάλλια (Μπάτζιος Γ., Α. Κυριάκος) καθώς και ένατη θέση στο ομαδικό Kumite νέων και όλα τα ανωτέρω δείχνουν την ταχεία άνοδο, εξέλιξη και προβολή του αθλήματος του καράτε στο διεθνή Ελλαδικό χώρο.

Εχουμε την πεποίθηση ότι θα κατανοήσετε το κοινωνικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε έναντι των συλλόγων - μελών μας, καθώς και των χιλιάδων αθλητών/τριών που ασχολούνται με το άθλημα του καράτε, ώστε με τα κίνητρα που θα τους δοθούν να μη εγκαταλείπουν τον πρωταθλητισμό και να μπορέσουν με τις επιτυχίες τους να προβάλλουν τη Χώρα μας στο διεθνή χώρο.

Με τιμή
**Γ.Σανιώτης Πρόεδρος
Ν.Οικονομάκης, Γ.Γραμμ**

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ
ΚΑΡΑΤΕ**

Αθήνα 16/3/1994
Προς: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Διεύθυνση παραγωγής Αθλητισμού. Τμήμα Αθλητικής Επιμόρφωσης. Πανεπιστημίου 25, Αθήνα.
Θέμα: Σχολή Προπονητών Καράτε

Κύριοι,
Με την παρούσα αιτούμεθα την ίδρυση Σχολής Προπονητών Καράτε κατηγορίας Γ' και κατά το χρονικό διάστημα 11 Ιουνίου μέχρι 3 Ιουλίου 1994.

Η Σχολή, μετά από την άδεια σας θα οργανωθεί στις εγκαταστάσεις του Ο.Α.Κ.Α από τον κ. Ευθύμιο Περισίδη, (Ηλ/λόγο - Μηχ/λόγο και επίτιμο Πρόεδρο της Ε.Ο.Ε.Κ.), Διευθυντή και της προηγούμενης Σχολής Προπονητών Καράτε (Οκτώβριος '92) και αναμένεται να την παρακολουθήσουν 80 - 100 υποψήφιοι από συλλόγους Καράτε από όλη την Ελλάδα.

Με τιμή
**Γ.Σανιώτης Πρόεδρος
Ν.Οικονομάκης
Γ.Γραμματέας.**

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ
ΚΑΡΑΤΕ**

Αθήνα 18/3/94
Προς: τη Νομαρχία Φθιώτιδας. Υπόψη κ. Αλεξίου.
Κοιν: Γραφείο Φυσικής

Αγωγής Φθιώτιδας. Υπόψη κ. Αντωνίου.

Αγαπητή κ. Αλεξίου,
Σε συνέχεια της τηλεφωνικής επικοινωνίας σας αποστέλλω συνημμένα:

1. Την αναγνώριση της Ε.Ο.Ε.Κ. από τη Γ.Γραμματεία Αθλητισμού.
2. Βεβαίωση της Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων για τη δικαιοδοσία της Ε.Ο.Ε.Κ.
3. Επιστολή της Γ.Γραμματείας Αθλητισμού προς τους προϊστάμενους των γραφείων φυσικής αγωγής.
4. Δημοσίευμα τοπικής εφημερίδας.

Από τα παραπάνω διαφαίνεται λείαν ευκρινώς, ότι η μόνη αρμόδια για διοργάνωση αγώνων με επωνυμία " Πανελλήνιο Πρωτάθλημα " ή χρήση τέτοιων τίτλων όπως " Εθνική Ομάδα ", " Επιτροπή Διαίτησης " κλπ είναι μόνο η Ε.Ο.Ε.Κ. Οποιαδήποτε χρήση τέτοιων τίτλων από ιδιώτες είναι παράνομη, πολύ δε περισσότερο όταν σε αυτές τις διοργανώσεις συμμετέχουν μαθητές/τριες και πραγματοποιούνται σε σχολικούς χώρους.

Ως εκ τούτου παρακαλούμε όπως ενεργήσετε άμεσα για την μη πραγματοποίηση της πιο πάνω ιδιωτικής εκδήλωσης και να μας ενημερώσετε εγγράφως (αριθμ. Fax: 01-6496220) για τις ενέργειές σας.

Με τιμή
**Ν. Οικονομάκης
Γ. Γραμματέας.**

ΕΚΘΕΣΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΒΟΛΟΥ, 5-3-94

**ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΜΑΥΡΩΝ ΖΩΝΩΝ ΝΤΑΝ-ΠΟΥΜ WTF
ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
(ΤΕΚΕΛΤ) ΣΤΟ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ
ΔΗΜΟΥ ΒΟΛΟΥ ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΑ ΤΗΣ ΕΛΟΤ**

Με απόφαση του Δ.Σ. της ΕΛΟΤ πραγματοποιήθηκαν στον Βόλο στο Εκθεσιακό Κέντρο του Δήμου Βόλου εξετάσεις Μαύρων Ζωνών DAN-ROOM-WTF της ΤΕΚΕΛΤ. Από το Δ.Σ. της ΤΕΚΕΛΤ παρόντες ήταν ο Αντιπρόεδρος ΤΕΚΕΛΤ κ. Ν. Σιώμος, ο Ταμίας ΤΕΚΕΛΤ κ. Τόρης, ο Ειδικός Γραμματέας ΤΕΚΕΛΤ κ. Μαλιαχόβας καθώς και ο Β' Αντιπρόεδρος ΕΛΟΤ κ. Γ.Καρράς.

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ:**

Ο Πρόεδρος Τεχνικής Επιτροπής ΕΛΟΤ κ. Χατζηανδρέου Ανδρέας 5 DAN ΕΛΟΤ, ο κ. Αθανασίου Χρήστος 4 DAN ΚΚW/ΕΛΟΤ και ο κ. Ζεϊμπέκης Σταύρος 4 DAN ΚΚW/ΕΛΟΤ.

**ΣΥΣΤΗΜΑ
ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ: W.T.F.**

ΥΛΗ: Πρόγραμμα Νταν, Πρόγραμμα Πουμ, Πρόγραμμα Κουπ, Χαμπον Γκιρούκι, Αυτοάμυνα, Πουμ Σε, Κανονισμοί Διαίτησης, Ορολογίες (WTF), Σπασίματα, Αγώνας και Α' Βοήθειες.

ΠΕΤΥΧΑΝ

- Για 1 ΠΟΥΜ 4 (κάτω των 15 ετών)
- Για 1 ΝΤΑΝ 20
- Για 2 ΠΟΥΜ 2 (κάτω των 1 ετών)
- Για 2 ΝΤΑΝ 8
- Για 3 ΝΤΑΝ 2
- Για 4 ΝΤΑΝ 1
- ΣΥΝΟΛΟ: 37

Πληροφορίες Αποτελεσμάτων: Στην ΕΛΟΤ 01/9314330-152 καθώς και στον πρόεδρο της Τ.Ε. κ. Χατζηανδρέου Τ.Ε. Θεσ/νίκης 031/273863.



Επάνω ο Γιάννης Χανιαδάκης σε διπλό εναέριο λάκτισμα.



Η ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ Ε.Ο.Ε.Κ. & ΣΧΟΛΙΑ

Με απόλυτη διαφάνεια που θα την ζήλευαν οι περισσότερες Ομοσπονδίες

Το Σάββατο 29 Φεβρουαρίου, έγινε στην αίθουσα σεμιναρίων του Ποδηλατοδρόμιου (Ο.Α.Κ.Α) η ετήσια τακτική Γενική Συνέλευση της Ε.Ο.Ε.Κ.

Η συμμετοχή των συλλόγων δια των αντιπροσώπων τους ήταν απaráδεκτα μικρή, πράγμα που δείχνει ότι όλοι αυτοί οι "κύριοι" σύλλογοι που δεν παρευρέθηκαν θέλουν να τα βρίσκουν όλα έτοιμα από το Δ.Σ. και άλλα 30 άτομα που εργάζονται γύρω από το Δ.Σ. Αυτό όμως πρέπει να γίνει γνωστό ότι είναι απαράδεκτο, γιατί όσοι προσφέρουν το χρόνο τους, τον οποίο αφαιρούν από τον ύπνο, τη διασκέδαση τους, τη δουλειά τους ή την οικογένειά τους, για να λειτουργήσουν οι αγώνες, τα σεμινάρια, η διοίκηση, οι αποστολές και κάθε άλλη δραστηριότητα της Ε.Ο.Ε.Κ., κάποια θα κουραστούν και θα αποτραβηχτούν αφήνοντας κενή από διαδόχους τη θέση τους. Τότε ότι έχει επιτευχθεί θα αρχίσει να καταρρέει.

Μια εκτεταμένη αθλητική Ομοσπονδία είναι ένας συνεχώς ανήσυχος και ζωντανός οργανισμός και επείδη το 80% της λειτουργίας του καλύπτεται από την αφιλοκερδή φίλαθλη προσφορά αυτών που αγαπούν το συγκεκριμένο άθλημα, θα πρέπει όλοι να κατανοήσουν πως ο όγκος της εργασίας δεν πρέπει να αφήνεται στους ώμους των λίγων, αλλά να μοιράζεται σε πολλούς.

Ίσως πριν από δυό - τρία χρόνια να ενδιέφερε μερικούς να καταλάβουν κάποιες θέσεις με επίζητους τίτλους, αλλά σήμερα ήδη έχουν παρατηρηθεί κρούσματα παραπήσεων κάτω από το βάρος των αναγκών.

Θα πρέπει ίσως να θεσπιστεί δι' άρθρων στον Εσωτερικό Κανονισμό η κατά τον ένα ή τον άλλο τρόπο υποχρεωτική προσφορά εργασίας προς την Ομοσπονδία από τουλάχιστον 2 έως 5 άτομα ανά σύλλογο!

(Πώς σας φαίνεται η ιδέα;)

Ανεξάρτητα από τις ριζοσπαστικές για μερικούς ιδέες μου, η Γενική Συνέλευση έγινε με 22 έχοντα δικαίωμα ψήφου μέλη (περισσότερα παρόντα), δηλαδή 22 συλλόγους που ήταν τακτικά μέλη, είχαν δέκα και άνω συμμετοχές αθλητών στους αγώνες του 1993 και είχαν καταβάλει την εισφορά τους του 1993. Και αυτό έναντι περίπου 70 τακτικών.

ΠΕΠΡΑΓΜΕΝΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Ε.Κ. ΓΙΑ ΤΟ 1993.

Κυρίες και κύριοι εκπρόσωποι των συλλόγων - μελών της Ε.Ο.Ε.Κ., ξεκινώντας θα ήθελα να σας αναφέρω επιγραμματικά τις επιτυχίες της Ομοσπονδίας μας του παρελθόντος έτους. Οι επιτυχίες αυτές θα μπορούσα να πω με βεβαιότητα ότι

Στον αγωνιστικό τομέα πραγματοποιήθηκαν οι εξής αγώνες:

Πανελ. Πρωτάθλ. Ανδρών-Γυναϊκών	4-10 & 11/4/93	64 σούλ.	368 συμμετ.
Πανελ. Πρωτάθλ. Κορασίδων	16/5/93	50 σούλ.	180 συμμετ.
Πανελ. Πρωτάθλ. Παιδών	22-23/5/1993	96 σούλ.	350 συμμετ.
Πανελ. Πρωτάθλ. Εφήβων	16/10/1993	49 σούλ.	143 συμμετ.
Πανελ. Πρωτάθλ. Νέων-Νεανίδων	17/10/1993	10 σούλ.	107 συμμετ.
Πανελ. Ομαδικό-Διασυλλογικό	27/11/1993	37 σούλ.	170 συμμετ.
Πρωτάθλ. Βορείου Τμήματος Ελλάδος	30-31/10/1993	35 σούλ.	410 συμμετ.
Νομαρχιακοί Αγώνες (Κόρινθος)	19/6/1993	12 σχολεία	62 συμμετ.
Διασυλλογικές - Φιλικές συναντήσεις	Διάφορες ημ/νίες		εκατοντάδες συμμετ.

Κατά την έναρξη της Γ.Σ., όπως πάντα καθορίστηκε ο πρόεδρος και ο γραμματέας της.

Είχα την τιμή να προταθώ παμψηφεί για Πρόεδρος της Γ.Σ. με Γραμματέα τον κ. Ιωάννη Ιωάννου και ζητώ και συγγνώμη από αυτή τη θέση αν κάπου ύψωσα τη φωνή μου.

Αρχή έγινε με την καταγραφή των συμμετεχόντων συλλόγων και την αναγνώριση των αντιπροσώπων.

Προχωρήσαμε στην ανάγνωση της έκθεσης της Εξελεγκτικής Επιτροπής από τον Πρόεδρο της κ. Καραπάνου.

Υπερψηφίστηκε ο οικονομικός απολογισμός με 4 λευκά τα οποία σαφώς δηλώθηκε ότι οφειλονταν σε επιθυμία πιο αναλυτικής παρουσίασης των δαπανών και όχι μόνο κατά Κεφάλαια, όπως είχαν δοθεί.

Ακολούθησε ο απολογισμός των πεπραγμένων από τον Πρόεδρο της Ε.Ο.Ε.Κ. κ. Σανιώτη, περίληψη του οποίου σας δίνουμε:

Ξεπέρασαν κάθε προσδοκία και στόχο που είχαμε προγραμματίσει και μας δίνουν το δικαίωμα να χαρακτηρίσουμε το 1993 σαν μια εποικοδομητική χρονιά για την Ε.Ο.Ε.Κ.

Στον εσωτερικό χώρο:

Οι σχέσεις μας με τη Γ.Γ.Α, το Υπουργείο Εξωτερικών και την ΕΟΑ κρίνονται άριστες.

Δημιουργήθηκαν νέες Επιτροπές για να καλύψουν τις ανάγκες μας (π.χ. Υγειονομική Επιτροπή, Επιτροπή επικοινωνίας με Σώματα Ασφαλείας και Ενοπλές Δυνάμεις).

Αναβάθμιση του εξοπλισμού της Ομοσπονδίας (Δίκτυο Η/Υ, tatami κλπ)

Συνεργασία με ειδικούς φορείς και ειδικευμένους Επιστήμονες (πρόσληψη επιστημονικού συνεργάτη, έφορος Εθνικής ομάδας)

Πρόσληψη του γνωστού δημοσιογράφου κ. Χ. Σωτηρακόπουλου σαν υπεύθυνου προβολής στα ΜΜΕ



Από τον Θύμιο Περισίδη

Κανονισμός λειτουργίας Εθνικής Ομάδας και επίσης πλέον σχεδιασμός προπονήσεων Εθνικής ομάδας.

Καθιέρωση του καλοκαιρινού camping προετοιμασίας της Εθνικής ομάδας.

Εκσυγχρόνιση του καταστατικού και Εσωτερικού κανονισμού της Ε.Ο.Ε.Κ.

Αγώνων, Chief Referee της ΕΚΥ σε ταπί.

Guy Sauvin: Πρόεδρος Τεχνικής Επιτροπής ΕΚΥ & WUKO

Tommy Morris: Πρόεδρος Επιτροπής Διαιτησίας της WKF & ΕΚΥ

Πραγματοποιήθηκαν εξετάσεις Διαιτησίας στις οποίες επέτυχαν

Kata A' 5 άτομα, Kata B' 4 άτομα, kumite Γ' 2 άτομα

Πραγματοποιήθηκαν εξετάσεις για βαθμούς ΝΤΑΝ/Ε.Ο.Ε.Κ. στις οποίες προάχθηκαν: 3ο dan 12 άτομα, 2ο dan 41 άτομα, 1ο dan 155 άτομα

Δημιουργήθηκε πέμπτη εξεταστική ύλη προς διευκόλυνση των συλλόγων.

Στον εξωτερικό χώρο:

Διοικητικά αλλά και στον τεχνικό τομέα είχαμε κατά πολύ μεγαλύτερη προβολή και επιτυχία από τα αναμενόμενα.

Η εκλογή του Α' Αντιπροέδρου, Γ.Γερόλυμπου, στην ελεγκτική επιτροπή της ΕΚΥ, το Μάιο στην Ουαλλία.

Η ίδρυση της Βαλκανικής Ομοσπονδίας στη Σόφια της Βουλγαρίας με Πρόεδρο της τον κ. Γ.Γερόλυμπο, πρόεδρο της Τεχνικής Επιτροπής τον κ. Tetsuo Otake και πρόεδρο Διαιτησίας τον κ. Κραββαρίτη.

Η ανάληψη της διοργάνωσης των Πρώτων Βαλκανικών αγώνων στην Ελλάδα το 1994

Η ανάληψη της διοργάνωσης του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Εφήβων- Νέων για το 2001.

Η υποψηφιότητα του κ. Γ.Γερόλυμπου για τις εκλογές Διοικητικού Συμβουλίου της ΕΚΥ το 1994.

Επιτυχής αντιμετώπιση του Εθνικού μας θέματος των Σκοπίων, με την αναγνώρισή τους από την ΕΚΥ & FMK σαν FYROM και η απαγόρευση συμμετοχής τους στους αγώνες με τη σημαία που χρησιμοποιεί το έμβλημα της σημαίας της Βερνίας.

Στη διεθνή διαιτησία είχαμε την επιτυχία πέντε διαιτητών της Ε.Ο.Ε.Κ.: Γ.Γερόλυμπου, Α.Κραββαρίτη, Ι.Βερώνη, Ι.Κανέλλη, Χ.Μπουλούμπαση. Είναι μεγάλη επιτυχία για μια μικρή χώρα σαν τη δική μας και σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα να έχει τόσους διεθνείς διαιτητές.

Στον αγωνιστικό τομέα συμμετείχαμε στις εξής διοργανώσεις:

Στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα Εφήβων και Νέων-Νεανίδων το Φεβρουάριο του 1993, στο Καρντίφ της Μ.Βρετανίας, όπου καταλάβαμε την τέταρτη θέση στο ομαδικό kumite Νέων (Καλιφατίδης Ι., Καλιφατίδης Δ., Αναστασιάδης Δ., Αρσενιάδης Κ., Αρσενιάδης Δ.). Επίσης οι Δ. Αναστασιάδης και Ι.Καλιφατίδης

προκρίθηκαν στην οκτάδα της κατηγορίας τους.

Στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών- Γυναϊκών, το Μάιο στην Πράγα της Τσεχίας όπου καταλάβαμε, το πρώτο μετάλιο της χώρας μας, την τρίτη θέση στα +60 κιλά στο ατομικό kumite με τη Θ.Δουγένη. Στο ομαδικό kumite ανδρών (Γκουβούσης Κ., Καραγιάννης Γ., Σκαρόγιαννης Σ., Φυλακτός Θ., Βρεχόπουλος Α., Μαρόλης Ι.) προκρίθηκαμε στους δεκαέξι. Στο ομαδικό kumite γυναικών (Δουγένη Θ., Σουρμενίδου Σ., Ασημακοπούλου Π.) προκρίθηκαμε στους οκτώ και πέμπτη θέση στο ομαδικό kata γυναικών (Οτάκε Χ., Γερόλυμπου Ε., Γκάτζια Ο.)

Στους Μεσογειακούς Αγώνες τον Ιούνιο, στο Καρκασόν της Γαλλίας, συμμετείχαμε με τρεις αθλητές (Γκουβούσης, Βρεχόπουλος, Καραγιάννης, όπου η εμφάνιση και το ήθος των αθλητών μας απέφερε τον έπαινο των απεσταλμένων της Ε.Ο.Α.

Στο διεθνές τουρνουά "Aradeo" της Ιταλίας, τον Ιούνιο κατακτήσαμε τη δεύτερη θέση στο ομαδικό kumite Ανδρών.



προκρίθηκαν στην οκτάδα της κατηγορίας τους.

Στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών- Γυναϊκών, το Μάιο στην Πράγα της Τσεχίας όπου καταλάβαμε, το πρώτο μετάλιο της χώρας μας, την τρίτη θέση στα +60 κιλά στο ατομικό kumite με τη Θ.Δουγένη. Στο ομαδικό kumite ανδρών (Γκουβούσης Κ., Καραγιάννης Γ., Σκαρόγιαννης Σ., Φυλακτός Θ., Βρεχόπουλος Α., Μαρόλης Ι.) προκρίθηκαμε στους δεκαέξι. Στο ομαδικό kumite γυναικών (Δουγένη Θ., Σουρμενίδου Σ., Ασημακοπούλου Π.) προκρίθηκαμε στους οκτώ και πέμπτη θέση στο ομαδικό kata γυναικών (Οτάκε Χ., Γερόλυμπου Ε., Γκάτζια Ο.)

Στους Μεσογειακούς Αγώνες τον Ιούνιο, στο Καρκασόν της Γαλλίας, συμμετείχαμε με τρεις αθλητές (Γκουβούσης, Βρεχόπουλος, Καραγιάννης, όπου η εμφάνιση και το ήθος των αθλητών μας απέφερε τον έπαινο των απεσταλμένων της Ε.Ο.Α.

Στο διεθνές τουρνουά "Aradeo" της Ιταλίας, τον Ιούνιο κατακτήσαμε τη δεύτερη θέση στο ομαδικό kumite Ανδρών.

Στο Παγκόσμιο Κύπελλο Ανδρών- Γυναϊκών στο Αλγέρι της Αλγερίας, η αθλήτρια Γκάτζια Ολγα κατέκτησε τη δέκατη θέση, μεταξύ σαρανταπέντε συμμετεχόντων, στο ατομικό kata γυναικών ενώ οι Ι.Καλιφατίδης και Δ.Αναστασιάδης έκαναν νίκες στην κατηγορία ορειν ανδρών και κατέκτησαν τη 16η και 32η θέση αντίστοιχα.

Στο διεθνές τουρνουά "Σόφια", στη Σόφια της Βουλγαρίας, το Νοέμβριο, με συμμετοχή οκτώ χωρών καταλάβαμε την πρώτη θέση στο ο-

μαδικό kumite ανδρών (Γκουβούσης Κ., Καραγιάννης Γ., Σκαρόγιαννης Σ., Φυλακτός Θ., Βρεχόπουλος Α., Μαρόλης Ι.) προκρίθηκαμε στους δεκαέξι. Στο ομαδικό kumite γυναικών (Δουγένη Θ., Σουρμενίδου Σ., Ασημακοπούλου Π.) προκρίθηκαμε στους οκτώ και πέμπτη θέση στο ομαδικό kata γυναικών (Οτάκε Χ., Γερόλυμπου Ε., Γκάτζια Ο.)

Τελειώνοντας θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τα μέλη του Δ.Σ. για τη συνεργατικότητα, το ζήλο και αποτελεσματικότητα που έδειξαν κατά τη διάρκεια της χρονιάς που πέρασε. Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τα μέλη των επιτροπών, τα σωματεία, τους προπονητές, τους αθλητές/τριες για τη συμβολή τους στο έργο της Ε.Ο.Ε.Κ.

Ιδιαίτερα συγχαρητήρια αξίζουν στους αθλητές/τριες της Εθνικής και Προεθνικής Ομάδας καθώς και στους Ομοσπονδιακούς Προπονητές κκ Τ.Οτάκε, Ι.Κανέλλη και Α.Κραββαρίτη.

Προχωράμε με ελπίδα για το μέλλον και βασιζόμαστε στη βοήθεια όλων σας για την αντιμετώπιση όλων των δυσχερειών.

Με τιμή, για το Διοικητικό Συμβούλιο

Γ. Σανιώτης, Πρόεδρος.

... ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ...

Μετά την ανάγνωση της Έκθεσης Πεπραγμένων από τον κ. Σανιώτη έγινε συζήτηση επί διαφόρων θεμάτων κυριώτερα των οποίων ήταν τα εξής:

1) Η επίσημη συνδρομή των συλλόγων (ύψος και χρόνος πληρωμής)

2) Η πρόταση του κ. Κοσιμίδη για ένταξη στην Ε.Ο.Ε.Κ. του Κουκούσιν Καράτε σαν αναγνωρισμένου παραδοσιακού συστήματος

3) Η αίτηση επιχορήγησης για διοικητικές δαπάνες της Επιτροπής Βορείου Ελλάδος.

4) Η επερώτηση του κ. Ντούκα ως προς τη βαρύτητα των προκριματικών αγώνων προκειμένου να σχηματιστεί ομάδα αποστολής στο εξωτερικό.

5) Άλλα θέματα.

Οι συζητήσεις και οι απαντήσεις ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες αλλά δεν θα τις αναφέρουμε εδώ. Ας ερχόσασταν στη Γ.Σ. να τις ακούσετε...

Τα πεπραγμένα εγκρίθηκαν παμψηφεί. Το ίδιο και ο προϋπολογισμός του 1994.

Δεν αντιλέγω ότι η δουλειά έγινε, αλλά δεν υπάρχει αντίλογος και στο ότι το κύριο σώμα της Ε.Ο.Ε.Κ έμεινε "κοιμισμένο". Η γνώμη των συλλόγων θα ακουστεί πάλι μετά από ένα χρόνο.

Δεν έχετε προβλήματα; Δεν έχετε Οκινάουσα στη γειτονιά σας που να παριστάνει τους "Παγκόσμιους Πρωταθλητές Καράτε"; Δεν έχετε οικονομική δυσκολία όλοι οι σύλλογοι της επαρχίας να φέρνουν τους αθλητές στους αγώνες ή να παρακολουθείτε οι εκπαιδευτές τα σεμινάρια τεχνικής ή διαιτησίας;

Δεν θέλετε κάποιους αγώνες στη πόλη σας ή στην περιοχή σας; Δεν θέλετε τίποτα; Αν όχι, τότε όλα πάνε πολύ καλά

Θύμιος Περισίδης.

Αγνωστο πως, προσγειώθηκαν στο γραφείο μου, και με την βαρυσήμαντη δήλωση ότι εστάλησαν από 'Ελληνες στον Πρόεδρο της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Καράτε, οι επόμενες "παράφρονες" επιστολές.

Στον χαρακτηρισμό μου είμαι πολύ επιεικής, διότι για άλλη μια φορά αποκαλύπτεται το πανάρχαιο ελάττωμα κάποιας μειοψηφίας, ευτυχώς, της φυλής μας, οι οποίοι στρέφονται σε παράγοντες τελείως ξένους προς τη χώρα μας και με στόχο να επιπλεύσουν οι ίδιοι ζητούν βοήθειες, λες και η Ελλάδα είναι το κράτος της παρανομίας χωρίς νόμους και ιεραρχία στους διάφορους τομείς της κοινωνικής ζωής. Γι' αυτό θέλουν να μας φέρουν τους ξένους να μας πουν στο σπίτι μας που θα βάλουμε την αλατιέρα, τότε θα ανάψουμε τη σόμπα, πως θα στρώσουμε το κρεβάτι μας!

Κρίνετε και μόνοι σας:

**Αθήνα,
18 Ιανουαρίου 1994
Προς τον Πρόεδρο
της WUKO κ. Ντελκούρ**

Αγαπητέ κύριε Πρόεδρε,

Η αυξανόμενη αντιπάθεια της διαχωριστικής κατάστασης που υπάρχει σ' αυτήν τη χώρα μεταξύ των οργανώσεων πολεμικών τεχνών, με ανάγκασε, κατά κάποιο τρόπο, να καλέσω μία συνάντηση των αρχηγών των διαφόρων οργανώσεων στην Ελλάδα και να τους προτείνω να δημιουργήσουν ένα νέο σώμα, προστατευτικής φύσεως, το οποίο θα προσφέρει εφαρμόσιμη εναλλακτική λύση για τις πολλές εκατοντάδες πηγές πολεμικών τεχνών στη χώρα μας.

Στη διάρκεια αυτής της συνάντησης συμφωνήθηκε ότι η ανάγκη ενός τέτοιου προστατευτικού σώματος είναι απαραίτητη και κατά πολύ καθυστερημένη. Σαν αποτέλεσμα ήδη προβαίνουμε σε ενέργειες με σκοπό να δημιουργήσουμε την "Ελληνική Ένωση Οργανώσεων Πολεμικών Τεχνών" (Hellenic Union of Martial Arts Organizations), ή εν συντομία "HUMAΟ".

Η HUMAΟ θα δεχτεί μόνο οργανώσεις σαν μέλη (όχι σχολές ή άτομα) και λειτουργώντας σαν προστατευτικό σώμα, θα διασφαλίσει την αυτονομία του κάθε στυλ αφ' ενός, και το κοινό μέτωπο όλων των Ελληνικών πολεμικών τεχνών αφ' ετέρου. Ο στόχος μας θα βοηθηθεί πολύ από την αποδοχή της αίτησής μας για αναγνώριση από την FMK και

την Ευρωπαϊκή Ένωση Καράτε (EKU).

Μου έχει προσωπικά ανατεθεί να επικοινωνήσω μαζί σας και να ερευνησω μ' αυτήν την επιστολή την πιθανότητα αναγνώρισής μας από την FMK και την EKU, καθώς αυτή θεωρείται από όλους μάλλον σαν μία ανάγκη για μελλοντικές ενέργειες. Μολονότι αρχικά ξεκινάμε με τρεις οργανώσεις - μέλη (τα ατομικά τους γράμματα υποστήριξης συμπεριλαμβάνονται) με ένα σύνολο 39 dojos-μελών και 3.750 ατόμων-μελών, πιστεύουμε ότι στον μήνα που θα ακολουθήσει, ένας μεγάλος αριθμός άλλων σοβαρών οργανώσεων Καράτε και πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα θα ακολουθήσει την προσπάθειά μας και θα υποστηρίξει την Ελληνική Ένωση Οργανώσεων Πολεμικών Τεχνών. Τα προγνωστικά μας δείχνουν αριθμούς τέτοιους όπως 25 διαφορετικών οργανώσεων με περισσότερες από 500 σχολές και πάνω από 25.000 άτομα-μέλη. Αυτός είναι ο στόχος μας.

Τελειώνοντας επιθυμώ να σας ευχαριστήσω κ. Πρόεδρε, για το χρόνο που αφιερώσατε για να διαβάσετε το γράμμα μας και ελπίζουμε να έχουμε νέα σας σύντομα. Οποιαδήποτε και αν είναι η απόφασής σας, ειλικρινά δικός σας.

Υπογραφή: Γνωστό Ονομα

**Από: Ελληνική Ένωση
Κενρο Καράτε**

**Προς: Ελληνική Ένωση
Οργανώσεων Πολεμικών
Τεχνών (HUMAΟ)**

Θέμα: Εγγραφή μέλους (αναγνώριση)

Ημ/νία: 17 Δεκεμβρίου 1993

Αγαπητέ κύριε,

Η Ελληνική Ένωση Κενρο Καράτε, ο επίσημος αντιπρόσωπος της Διεθνούς Ενώσεως Κενρο Καράτε στην Ελλάδα, δηλώνει διά της παρούσης ότι επιθυμεί να συμμετέχει και να υποστηρίξει την Ελληνική Ένωση Οργανώσεων Πολεμικών Τεχνών.

Ο σκοπός της Ελληνικής Ένωσης Οργανώσεων Πολεμικών Τεχνών δηλαδή το να φέρει όλες τις οργανώσεις πολεμικών τεχνών της Ελλάδας κάτω από ένα προστατευτικό σώμα, μας βρίσκει απολύτως σύμφωνους.

Πιστεύουμε ότι η εγγραφή σαν μέλος της Ελληνικής Ένωσης Οργα-

Τέσσερεις Μεγάλοι και ένα Σχόλιο

Από τον Θύμιο Περισίδη

νώσεων Πολεμικών Τεχνών σε διεθνή σώματα, όπως η Ευρωπαϊκή Ένωση Καράτε (EKU) και η Παγκόσμια Ομοσπονδία Καράτε (FMK) θα βοηθήσει πάρα πολύ στην εκπλήρωση του προαναφερθέντος σκοπού.

Η Ελληνική Ένωση Κενρο Καράτε αριθμεί σήμερα 4-dojos μέλη και 250 μαθητές-μέλη.

Για την Ελληνική Ένωση Κενρο Καράτε

Υπογραφή: Γνωστό Ονομα

Από: Πανελλήνια Ομοσπονδία Shito-Ryu karate-do

**Προς: Ελληνική Ένωση
Οργανώσεων Πολεμικών
Τεχνών (HUMAΟ)**

Θέμα: Εγγραφή μέλους (αναγνώριση)

Ημ/νία: 17 Δεκεμβρίου 1993

Αγαπητέ κύριε,
Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Shito-Ryu karate-do, ο επίσημος αντιπρόσωπος της Παναγιωτικής Ομοσπονδίας Καράτε ντο Shito kai (AJKES) και της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Shitoyu Karate-do (WSKF) στην Ελλάδα, δηλώνει διά της παρούσης ότι επιθυμεί να συμμετέχει και να υποστηρίξει την Ελληνική Ένωση Οργανώσεων Πολεμικών Τεχνών. Ο σκοπός της Ελληνικής Ένωσης Οργανώσεων Πολεμικών Τεχνών δηλαδή το να φέρει όλες τις οργανώσεις πολεμικών τεχνών της Ελλάδας κάτω από ένα προστατευ-

τικό σώμα, μας βρίσκει απολύτως σύμφωνους.

Πιστεύουμε ότι η εγγραφή σαν μέλος της Ελληνικής Ένωσης Οργανώσεων Πολεμικών Τεχνών σε διεθνή σώματα, όπως η Ευρωπαϊκή Ένωση Καράτε (EKU) και η Παγκόσμια Ομοσπονδία Καράτε (FMK) θα βοηθήσει πάρα πολύ στην εκπλήρωση του προαναφερθέντος σκοπού.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Shito-Ryu karate-do αριθμεί σήμερα 24-dojos μέλη και 3.000 μαθητές-μέλη.

Για την Πανελλήνια Ομοσπονδία Shito-Ryu Karate-do

Υπογραφή: Γνωστό Ονομα

**Από Ελληνική Ένωση
Καράτε (GKA)**

**Προς: Ελληνική Ένωση
Οργανώσεων Πολεμικών
Τεχνών (HUMAΟ)**

Θέμα: Εγγραφή μέλους (αναγνώριση)

Ημ/νία: 17 Δεκεμβρίου 1993

Αγαπητέ κύριε,
Η Ελληνική Ένωση Καράτε (Greek Karate Association), μία μη κερδοσκοπική οργάνωση με εκπαιδευτικό σκοπό, η οποία είναι και ο επίσημος αντιπρόσωπος της Ένωσης Ιαπωνικού Καράτε (JKA) στην Ελλάδα, δηλώνει διά της παρούσης ότι επιθυμεί να συμμετέχει και να υποστηρίξει την Ελληνική Ένωση Οργανώσεων Πολεμικών Τεχνών.

Ο σκοπός της Ελληνικής Ένωσης Οργανώσεων Πολεμικών Τεχνών δηλαδή το να φέρει όλες τις οργανώσεις πολεμικών τεχνών της Ελλάδας κάτω από ένα προστατευτικό σώμα, μας βρίσκει απολύτως σύμφωνους.

Πιστεύουμε ότι η εγγραφή σαν μέλος της Ελληνικής Ένωσης Οργανώσεων Πολεμικών Τεχνών σε διεθνή σώματα, όπως η Ευρωπαϊκή Ένωση Καράτε (EKU) και η Παγκόσμια Ομοσπονδία Καράτε (FMK) θα βοηθήσει πάρα πολύ στην εκπλήρωση του προαναφερθέντος σκοπού.

Η Ελληνική Ένωση Καράτε αριθμεί σήμερα 11-dojos μέλη και 500 μαθητές-μέλη.

Για την Ελληνική Ένωση Καράτε

Υπογραφή: Γνωστό Ονομα

**Σχόλια και
Παρατηρήσεις**

Δεν θα χαρακτηρίσουμε την κίνηση, την ψυχολογία και τα απωθημένα των ανθρώπων που υπογράφουν αυτές τις επιστολές γιατί θα πρέπει και εμείς να γυρίσουμε 100.000 χρόνια πίσω, να ξανασκαρφάσουμε στις ... μπανιές να ξεφλουδίζουμε μπανιές!

Σε ένα ένομο κράτος με ήδη υπάρχουσα νόμιμη ομοσπονδία, υπό την νόμιμη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, υπό την νόμιμη Κυβέρνηση, ... μπανιές θα βρείτε στο μανάβη! Δεν χρειάζεται να σκαρφώνετε στις μπανιές. Αυτά στη χώρα των ... πιθήκων.

Θύμιος Περισίδης

Υ.Γ.: Και λίγη ευαισθησία. Οι Ευρωπαίοι θα νομίζουν ότι και εμείς είμαστε ίδιοι με εσάς!



ΗΜΕΡΙΑ JUDO ΕΦΗΒΩΝ ΤΗΣ 13/3/94 ΑΠΟ ΤΟΝ Α.Ο.Ν.Α. ΣΤΗΝ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ

Ελαβαν μέρος 10 Σύλλογοι με 30 αθλητές.

Χορηγός των αγώνων ήταν η LANES της LOBELIN A.E. που προσέφερε στους αθλητές μία σειρά από βιταμίνες και φυσικά προϊόντα.

Από την Ε.Ο.Φ. Τζούντο παρέυρέθησαν οι κ.κ. Τσόγκας Κ. - Πάνου Ζ. - Παπαδάκης - Λινός Δ. - Κουτσούκης Π. - Κασούλας Φ.

Από τον Α.Ο.Ν. Αργυρούπολης οι κ.κ. Μανιώτης Β. - Πνευματικός Λ. και η Κα Δημητρακοπούλου Λ.

Οι αγώνες έγιναν στο Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Αργυρούπολης με την παρουσία πολλών φιλάθλων.

Πολυνίκης των αγώνων ο διοργανωτής Α.Ο.Ν.Α. με 5 χρυσά και 1 αργυρό με δεύτερη η Α.Ε. Πετρούπολης με 1 χρ. 1 αργ. και 2 χαλ. μετάλλια.

Κατ. 55 κιλά

1.-Βολέλλης Νικ. (Α.Ο.Ν.Α.)
2.-Χρησιδής Δημ. (Ο.Τ. Περιστ.)

Κατ. 65 κιλά

1.-Γεράσης Ιωαν. (Α.Ε.Π.)
2.-Γιαννούκος Θεοφ. (Α.Ο.Π. Αμαρ.)

Κατ. 60 κιλά

1.-Ορούτζογλου Εμμαν. (Α.Ο.Ν.Α.)

Κατ. 71 κιλά

1.-Παπαδόπουλος Στεφ. (Α.Ο.Ν.Α.)
2.-Κουτσιούρης Δημ. (Α.Ε.Π.)
3.-Κοντογιώργος Γεωρ. (Α.Ε.Π.)
3.-Σεβαστάκης Εμμ. (GYM Ασπροπύργου).

Κατ. 86 κιλά

1. Χριστοδουλόπουλος Αθ. (Α.Ο.Ν.Α.)
Ο Αλυτάρχης των αγώνων
Ζώτος Πάνου

Ο Δήμος Αθηναίων με πρωτοβουλία του Αντιδήμαρχου κ. Μοσχονά ξεκίνησε νέο γυμναστήριο Τζούντο στα Σχολεία της Γκράβα, πίσω από την Κυψέλη με προπονητή τον Μάρκο Δαλεζίο.

Αυτό είναι το τρίτο γυμναστήριο στη σειρά με πρώτο στο Νέο Κόσμο με προπονητή τον Μάρκο Δαλεζίο και δεύτερο στη Νεάπολη με προπονητή τον Γιάννη Βιδάλη.

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ BUDO, ΙΩΑΝΝΙΝΑ

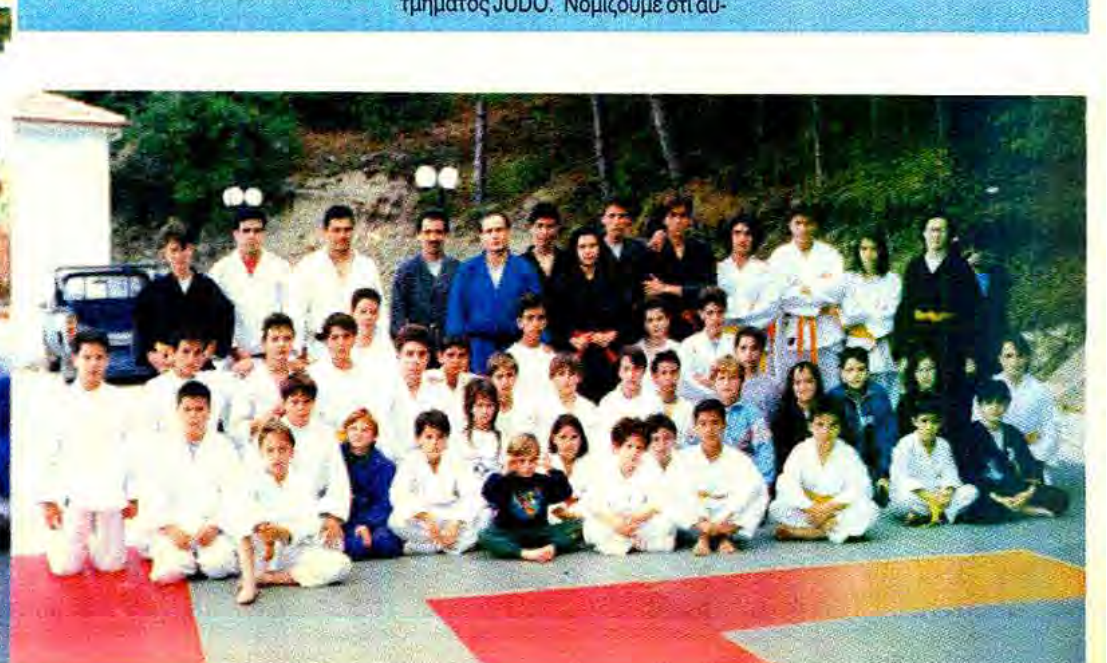
**ΠΡΟΣ: ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
"ΔΥΝΑΜΙΚΟ"**

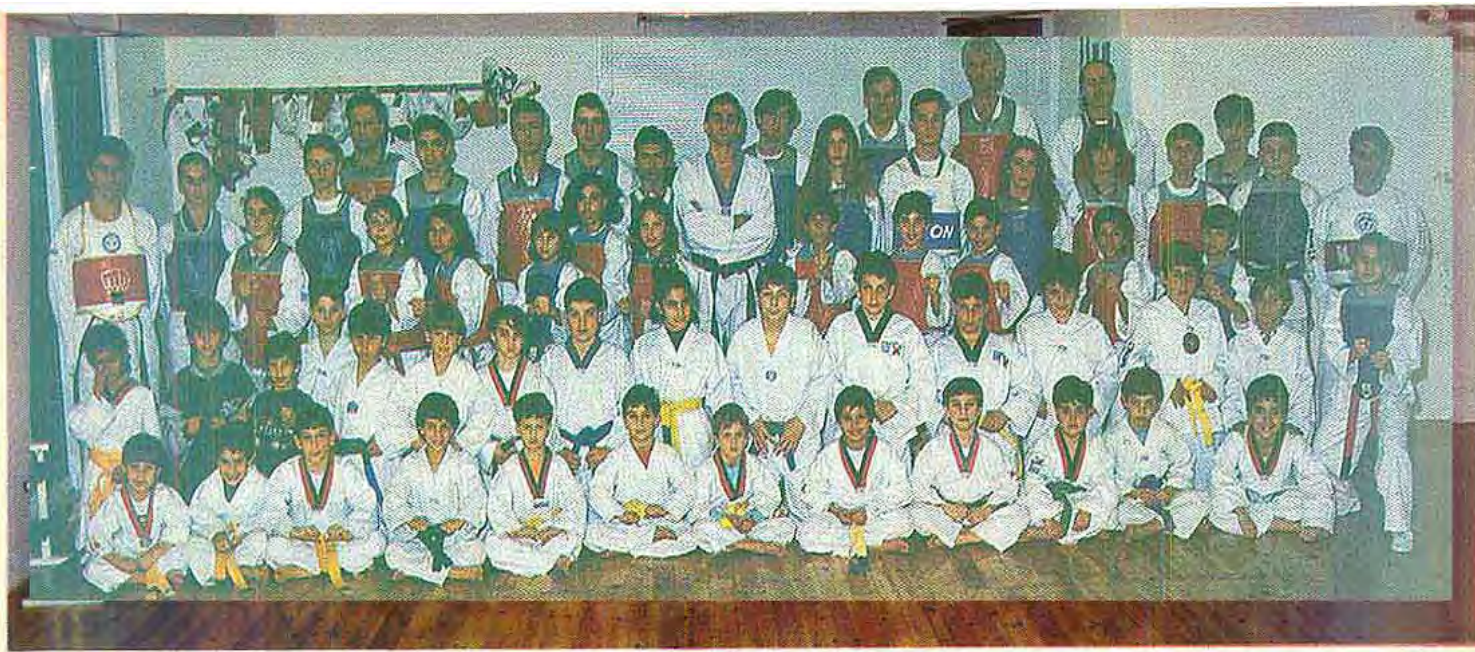
Σας στέλνουμε μερικές όμορφες φωτογραφίες από την εκδρομή-προπόνηση που πραγματοποιήσε ο σύλλογός μας μαζί με τον ΣΠΑΡΤΑΚΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ στα όμορφα δάση της Ηπείρου. Μετά την προπόνηση μέσα στο δάσος ακολούθησαν τεχνικές ρίψεων από τον Θεόφιλο Γκίτσα και

τους πρωταθλητές JUDO Χ. Ζάραγκα και Χ. Ζέρβα καθώς και τεχνικές NINJUTSU από τον Κώστα Σουμαλεύρη. Η όμορφη εκδήλωση έκλεισε με αγώνες τοξοβολίας. Θέλουμε να ευχαριστήσουμε και επίσημα μέσω του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ τον ΣΠΑΡΤΑΚΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ για την πολύτιμη βοήθεια που πρόσφερε στον σύλλογό μας για την δημιουργία τμήματος JUDO. Νομίζουμε ότι αυ-

τό είναι το πνεύμα των πολεμικών τεχνών. Με την αλληλοβοήθεια των συλλόγων και τον σωστά εννοούμενο "συναγωνισμό" ανεβαίνει και το επίπεδο του JUDO στην πόλη μας. Ευχαριστούμε για την φιλοξενία.

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ Α.Σ. ΤΚΔ "ΝΙΚΗ"

Στους προκριματικούς αγώνες Εφήβων-Νεανίδων που έγιναν στις 26-27 Φεβρουαρίου στην Πάτρα, ο Σύλλογος συμμετείχε με 9 αθλητές εκ των οποίων προκρίθηκαν οι επόμενοι 5:

Φραντζεσκάκης Μανώλης 64-70 kg 2ος, Βασιλόπουλος Δημήτρης 58-64 kg 2ος, Ραγιαδάκου Ντίνα 51-55 kg 3η, Χαρίτου Πόπη 51-55 kg 1η, Στεργιοπούλου Βανέσσα 47-51 kg 1η.

Αξιόλογη εμφάνιση έκαναν οι: Χιώτης Κώστας στα 70 kg, Μαρινόπουλος Δημήτρης 58-64 kg, Μαραθιάς Χρήστος 54-58 kg, Σιδηρόπουλος Χρήστος 50-54 kg (ένας νέος αθλητής που υποσχεται πολλά για το μέλλον), Παναγιωτακόπουλος Βασίλης 58-64 kg, ο οποίος έκανε μία άριστη εμφάνιση που απέσπασε τις καλύτερες κριτικές.

Στους αγώνες εφήβων-νεανίδων μαύρων ζωνών Ν. Ελλάδος που έγιναν στην Ν. Σμύρνη 26-27 Φεβρουαρίου προκρίθηκαν οι εξής:

Χάνδακας Δημήτριος -45 kg 2ος, Πιτσικάλης Γεώργιος 45-50 kg 2ος, Βασιλόπουλος Δημήτρης 58-64 kg 2ος, Χαρίτου Πόπη 51-55 kg 3η

Αξιόλογη εμφάνιση έκαναν οι: Ραγιαδάκου Ντίνα 51-55 kg, Φραντζεσκάκης Μανώλης 64-70 kg, Βαρδάκης Μιχάλης 83 kg

Στους προκριματικούς αγώνες εγχρώμων ζωνών ανδρών-γυναικών που έγιναν στο Κερατσίνι 5-6 Μαρτίου ο σύλλογος καταξιώθηκε από την εμφάνιση των υπερηλίκων, για το άθλημα ανδρών.

Αναλυτικότερα:
Ευγενικός Δημήτρης προκρίθηκε στα 83+, Τσανούλης Μάκης προκρίθηκε στα 83+, Βλάχος Σωτήρης

προκρίθηκε 76-83 kg με 2 νοκ-άουτ, Ακριδόπουλος Ιωάννης με εντυπωσιακή εμφάνιση απέσπασε τα βλέμματα όλων των θεατών του σταδίου!

(μιας και ήταν μεγαλύτερος σε ηλικία αθλητής όλου του πρωταθλήματος).

Ο Α.Σ. ΤΚΔ ΝΙΚΗ διοργάνωσε φιλικούς αγώνες μεταξύ των συλλόγων.

Α.Σ. ΚΟΛΩΝΟΥ, Α.Σ. ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ, Α.Σ. ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗΣ, Α.Σ. ΛΟΦΟΣ, Α.Σ. ΝΙΚΑΙΑΣ. Έλαβαν μέρος πολλοί junior αθλητές-τριες, καθώς επίσης και εφηβοί.

Η διοργάνωση ήταν άψογη με 150 άτομα περίπου (φιλοξενήθηκε στο γυμναστήριό μας), χάρη στην άρτια συνεργασία των δασκάλων των Α. Συλλόγων:

Χανιάδης Γιάννης 3 dan W.T.F.
Ιωαννίδη Γιάννη 2 dan W.T.F.
Παππά Αντώνη 4 dan W.T.F.
Χορταριά Αθανάσιο 3 dan W.T.F.



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΑΕΚWONDO

Με μεγάλη επιτυχία διεξήχθη στην όμορφη χιονισμένη Καρδίτσα στις 13 Φεβρουαρίου το σεμινάριο Αγωνιστικού ΤΑΕΚWONDO που έγινε στο ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΥΚΟΥΛΕΤΣΟΣ.

Προσκεκλημένοι ήταν οι πρωταθλητές του Α.Σ. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΑΕΚWONDO ΣΟΦΑΔΩΝ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ, οι πρωταθλητές -αθλητές-τριες του Α.Σ. ΤΑΕΚWONDO ΕΡΜΗΣ ΠΑΤΗΣΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ και οι αθλητές-τριες του Σ.Α.Κ. ΚΟΥΚΟΥΛΕΤΣΟΣ.

Το σεμινάριο ξεκίνησε στις 11:00 ώρα με συμμετοχή 70 αθλητών-τριών 6-30 ετών.

Οι επίσημοι προπονητές Κ.Κουκουλέτσος Βασίλειος και Βάιος παρουσίασαν στους φιλοξενούμενους για 3 ώρες τις τελευταίες αγωνιστικές τεχνικές που παρουσίασαν οι Κορεάτες Πρωταθλητές στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα ΤΑΕΚWONDO που έγινε στη Ν. Υόρκη.

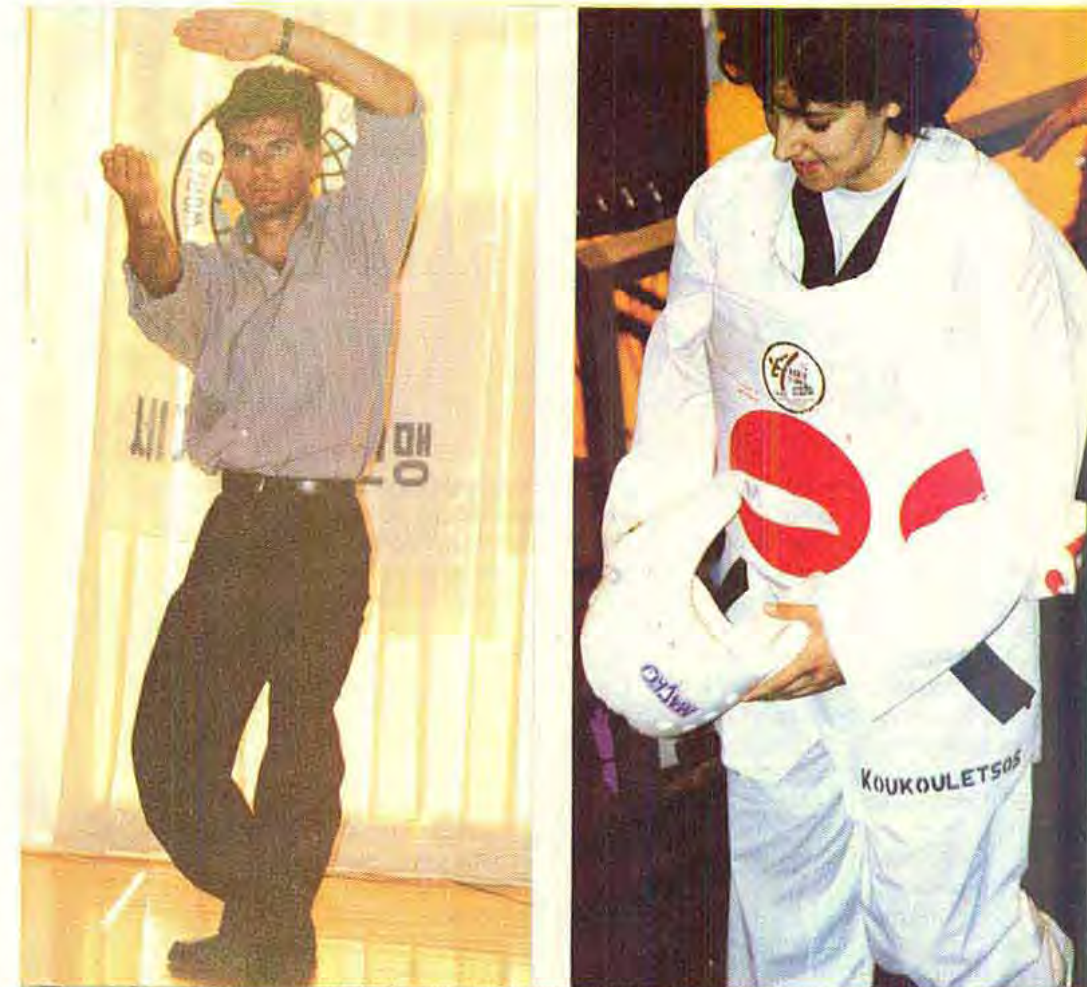
Ιδιαίτερη εντύπωση προκάλεσε η πρωτοποριακή μέθοδος προπόνησης και παρουσίασης των Επιθετικών και Αμυντικών Τεχνικών Υψηλής Επιδεξιότητας ΤΑΕΚWONDO ΚΟΥΚΟΥΛΕΤΣΟΣ.

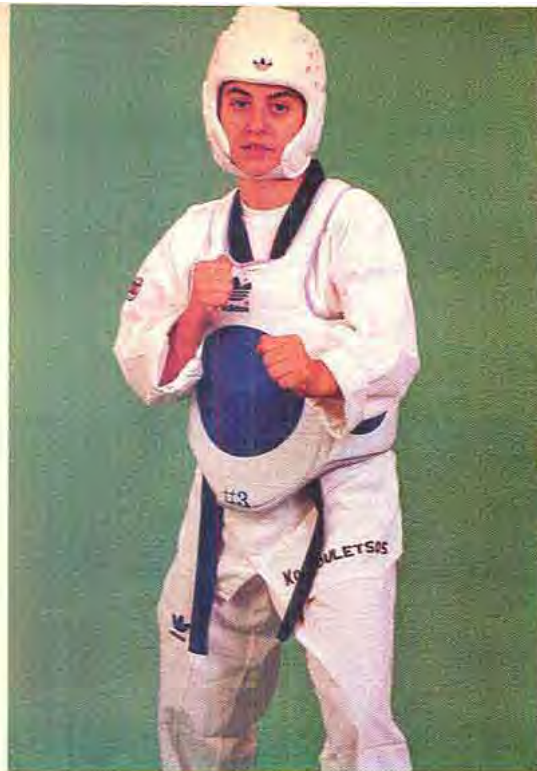
Αξίζει να σημειωθεί ότι οι γονείς των αθλητών της Καρδίτσας και της Αθήνας που παρευρέθηκαν, χειροκρότησαν όλους τους αθλητές-τριες μικρούς και μεγάλους για την άψογη εμφάνιση τους κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Το σεμινάριο έκλεισε με φιλικούς αγώνες μεταξύ των πρωταθλητών για αγωνιστική εμπειρία και σύσφιξη σχέσεων μεταξύ των αθλητών.

Οι προπονητές Κουκουλέτσος Βασίλειος και Βάιος ευχαρίστησαν τον Προπονητή του Α.Σ. ΤΑΕΚWONDO ΕΡΜΗΣ ΠΑΤΗΣΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ κ. ΜΑΡΓΕΛΛΗ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ για την καλή εμφάνιση των αθλητών και για την συμβολή του στην επιτυχία του σεμιναρίου.

Κάτω: 1-Κουκουλέτσος Βασίλης, Προπονητής, διαιτητής, Δ.Μ. Τ.Ε. ΤΚΔ Κεντρικής Ελλάδας.
2- Κιοσκέρογλου Αναστασία, πρωταθλήτρια Ελλάδας 1993, συμμετοχή στο Παγκόσμιο της Ν. Υόρκης.
3- Αθλητικός Σύλ. Αγωνιστικού ΤΚΔ Σοφάδων, ΣΑΚ Κουκουλέτσος, ΑΣ ΤΚΔ ΕΡΜΗΣ, Πατησίων.
Δεξιά: 1-Καρπαθάκη Μαρία, πρωταθλήτρια Ελλάδος 1993, συμμετοχή στο Παγκόσμιο της Ν. Υόρκης.
2- ΑΣ Αγωνιστικού ΤΚΔ Σοφάδων
3-Σ.Α.Κ. ΚΟΥΚΟΥΛΕΤΣΟΣ.





ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΤΑΕΚWONDO

Στον Α.Σ. Αγωνιστικού ΤΑΕΚWONDO ΣΟΦΑΔΩΝ και στο Σ.Α.Κ. ΚΟΥΚΟΥΛΕΤΣΟΣ. Εξετάσεις πραγματοποιήθηκαν στον Αθλητικό Σύλλογο Αγωνιστικού ΤΑΕΚWONDO Σοφάδων Καρδίτσας και στο Σύγχρονο Αθλητικό Κέντρο Κουκουλέτσος, παρουσία της Καρπαθάκη Μαρίας, Πρωταθλήτριας ΤΑΕΚWONDO Ελλάδος, πλήθος κόσμου και φίλων του αθλήματος ΤΑΕΚWONDO.

Εξετάστηκαν οι παρακάτω αθλητές και προβιβάστηκαν.

9ο GUP Μ.ΚΙΤΡΙΝΗ ΖΩΝΗ

1. Αθανασοπούλου Ευαγγελ
2. Κολυβά μαρία
3. Τριανταφύλλου Γιώργος
4. Φαλούτσος Δημήτριος
5. Μπαζιάνας Κώστας
6. Παναγιώτου Κώστας
7. Παπαδόπουλος Χρήστος
8. Σκρέτας Χρήστος
9. Λιάπης Γεώργιος
10. Κολυβάς Απόστολος
11. Βασιλογαμβρός Χρήστος
12. Καφεντζής Βάιος
13. Ντανοβασιλίας Γεώργιος

14. Ζάρας Χαράλαμπος
15. Καραμπέρης Βασίλειος
17. Κωστέλος Δημήτριος
18. Νταφόπουλος Άγγελος
19. Παπανικολάου Νίκος
20. Σιώκος Μιχάλης
21. Τσιαπραίλης Αλέξανδρος
22. Τσιαπραίλης Χρυσόστ.
23. Τσιαπραίλης Κων/νος
24. Βλάχου Μαρία
25. Καραγιώργου Χριστίνα
26. Καραγιώργου Λία
27. Μπάτζιας Μιλτιάδης
28. Ρίζος Πάρης
29. Κούκλης Γεώργιος
30. Πωπολής Ηλίας
31. Βλάσση Χριστίνα
32. Στάθης Φανούρης
33. Στάθης Πάρης
34. Ντανοβασιλη Φωτεινή
35. Ντανοβασιλη Εφη
36. Ντανοβασιλη Γεωργία
37. Τσαντίκου Βάγια
38. Τρούκης Γεώργιος
39. Τρούκης Σωτήριος
40. Καρβούνης Σεραφεΐμ
41. Μανώλης Γεώργιος
42. Τσιαμουράς Φώτιος

8ο GUP ΚΙΤΡΙΝΗ ΖΩΝΗ

1. Κουμαδίτης Ιωάννης
2. Ροδίτης Αλέξανδρος
3. Ψαρρής Κων/νος
4. Αργύρης Παναγιώτης
5. Χαρχαρη Νεφέλη
6. Λαζαρίδης Ευάγγελος
7. Τσιανάκας Στέφανος
8. Τσιανάκας Χρήστος
9. Δημάκης Παναγιώτης
10. Παπουτσής Ευάγγελος
11. Παπουτσής Ιωάννης
12. Φαλάρας Βασίλειος
13. Τσιαμαντάς Παναγιώτης
14. Μακρής Κώστας

7ο GUP Μ.ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ

1. Κουμαδίτης Ιωάννης

2. Παπαδόπουλος Ευγένιος
3. Σκαρλός Νίκος
4. Τσιώνης Θεόδωρος
5. Γιάννης Ιωάννης
6. Ξηλωμένος Κων/νος
7. Θεάκος Άγγελος
8. Μπετζούνης Πέτρος
9. Ξυλωμένου Αγορίτσα
10. Χαρχαρη Ηλέκτρα
11. Χάρχαρης Αριστείδης
12. Τιμπιλαλής Φώτιος
13. Βινιεράτου Σοφία
14. Γούσιος Γεώργιος
15. Φαλαρά Μαρία
16. Σκούφης Γεώργιος
17. Παγώνης Αλέξανδρος
18. Ρήτας Βάιος

6ο GUP ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ

17. Μπαξεβάνης Βασίλειος
18. Παπαδόπουλος Περικλής
19. Κούρος Χρήστος

5ο GUP Μ.ΜΠΛΕ ΖΩΝΗ

1. Τριαντάλης Χρήστος
2. Σταθόπουλος Χρήστος
3. Αλιφτήρας Αθανάσιος



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΚΔ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ "ΠΗΓΑΣΟΣ"

Εντατικά συνεχίζει τις προπονήσεις του ο "ΠΗΓΑΣΟΣ" με μικρούς και μεγάλους αθλητές. Με συμμετοχές και επιτυχίες στις αθλητικές δραστηριότητες της ΕΛΟΤ διατηρεί άβυσσστη την αθλητική φλόγα σε ακόμα ένα σημείο της όμορφης Θεσσαλονίκης.

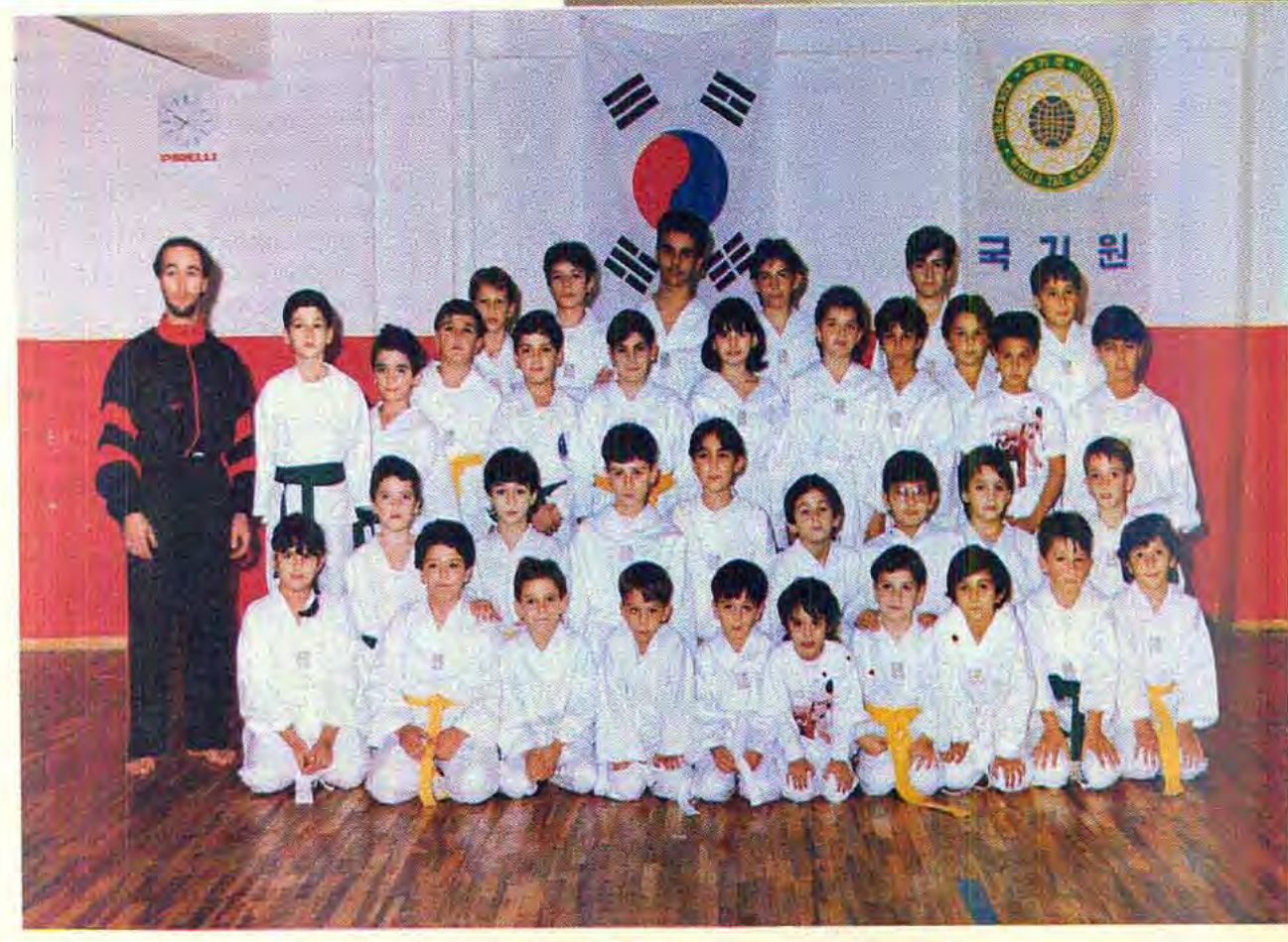
Στις πρόσφατες εξετάσεις Dan στο τμήμα Τ.Κ.Ο. υπό την αιγίδα της ΕΛΟΤ πέρασαν με επιτυχία οι αθλητές το Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ.

- Λεπίδου Χριστίνα 2 DAN
- Κουκουμάκα Ξανθή 1 DAN
- Σπανός Στέφανος 1 DAN
- Σακκάς Σεραφεΐμ 1
- Αλλά και τμήμα ΑΙΚΙΔΟ

Εδώ και λίγο καιρό λειτουργεί και τμήμα ΑΙΚΙΔΟ. Ο Α.Ο. ΑΙΚΙΔΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ με υπεύθυνο προπονητή τον Μαντάβα Κωνσταντίνο 1 DAN και καθηγητή φυσικής αγωγής. Το Ιανουάριο έγιναν οι πρώτες εξετάσεις και το δεύτερο σεμινάριο με υπεύθυνο τον SHIDOIN Γιώργο Κολιόπουλο 4 DAN.

- Βαφειάδου Λίτσα 6 kuy
- Αβραμίδου Χαρούλα 6 kuy
- Καποτέλης Χάρης 6 kuy
- Κανελλής Θεοχάρης 6 kuy
- Παπαδάκης Νικόλαος 6 kuy
- Βησσαρίων Χρήστος 6 kuy
- Πανούσης Στυλιανός 6 kuy

Ευχαριστούμε για την φιλοξενία
Πανούσης Στυλιανός



Πανελλή- νιο Σεμινά- ριο 1994

Μαρκή Σταύρο 2 dan W.T.F.

Ανατρέχοντας στην είδηση που δώσαμε σε προηγούμενο άρθρο μας στο περιοδικό ΔΥΝΑΜΙΚΟ σε ότι αφορά στην άφιξη στην Ελλάδα ενός μεγάλου δασκάλου του SHOTOKAN KARATE από την Νότια Αφρική του sensei Stan Schmidt, 7 DAN, ερχόμαστε να την επιβεβαιώσουμε και να σας πληροφορήσουμε ότι θα πραγματοποιηθεί κατά τις 8,9 και 10 του μήνα Απριλίου.

Κατά το τριήμερο αυτό η προπόνηση θα έχει την μορφή Σεμιναρίου και θα διδαχθούν καινούργιες τεχνικές αυτοάμυνας και κούμπιτε, ενώ θα έχουν την δυνατότητα να το παρακολουθήσουν πολλοί καρατέκα από διάφορους συλλόγους, αφού εξέφρασαν και αυτοί την επιθυμία να γνωρίσουν από κοντά τον μεγάλο αυτό δάσκαλο.

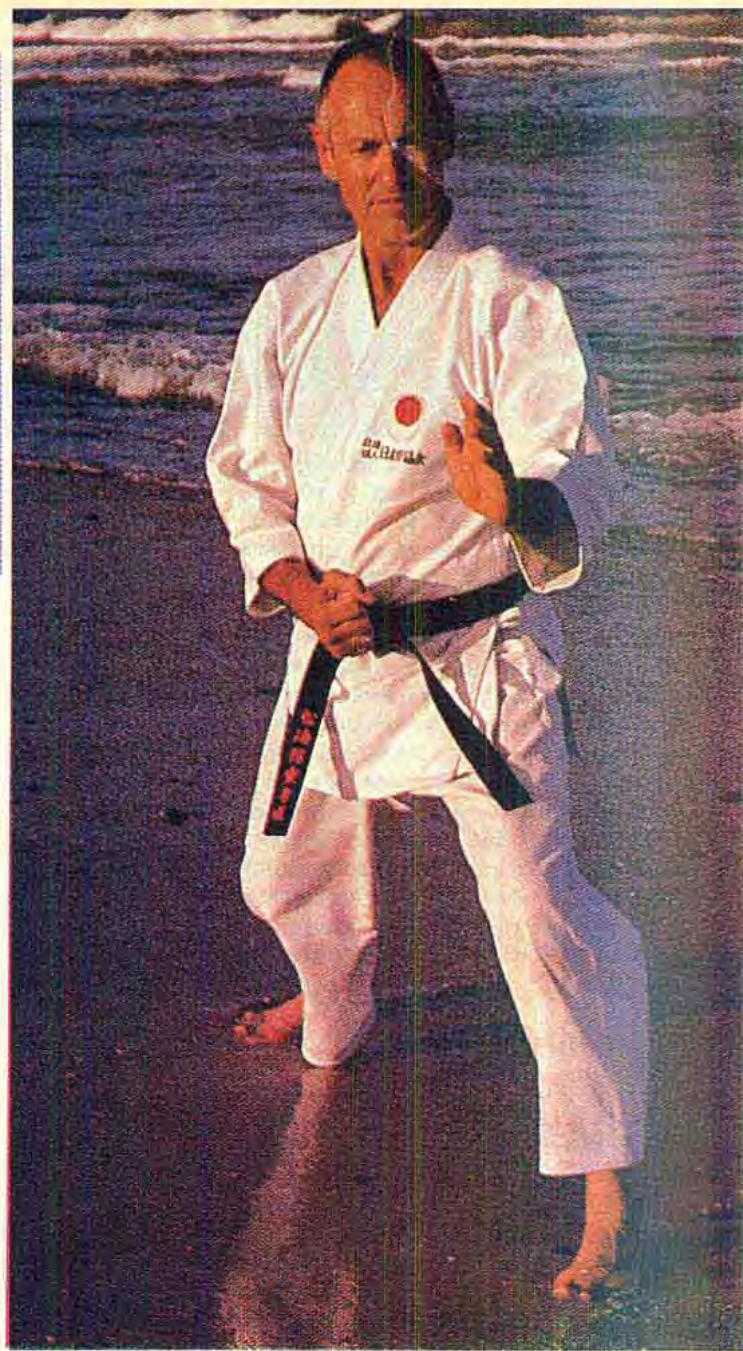
Μια παρουσία λοιπόν στον Ελληνικό Χώρο του Καράτε αρκετά δυναμική, αφού ο Σταν Σμιτ είναι από τους λίγους καταξιωμένους sensei στο κόσμο που δέχονται την εκτίμηση και το θαυμασμό των Γιαπωνέζικων δασκάλων. Τιμή όμως και για τον ίδιο τον sensei Σταύρο Γουγούλα, που θα έχει την δυνατότητα να συναντήσει

μετά από τόσα χρόνια τον δάσκαλό του, αλλά και για τους μαθητές του που δεν έχουν την δυνατότητα να ταξιδέψουν τόσο μακριά για να ζήσουν μία τόσο μεγάλη εμπειρία.

Να σημειώσουμε ακόμα ότι η διοργάνωση του Σεμιναρίου γίνεται μέσα στα πλαίσια ανάπτυξης του αθλήματος από πλευράς του αθλητικού Συλλόγου SHOTOKAN KARATE Χαλάστρας-Σίνδου, ώστε να προβάλει τις καλές διαθέσεις του και μόνο πάνω στο άθλημα.

Να πούμε ακόμη ότι μέσα στις προσπάθειες που καταβάλει ο Σύλλογος για τον εκσυγχρονισμό του KARATE με όσο το δυνατόν καινούργιες τεχνικές και κάτω από την πηγή του καράτε, δίνοντας έτσι νέο ενδιαφέρον για τους αθλητές, είναι και η επιβεβαίωση της sensei Babie Piki, κατόχου 3 DAN από την Ιαπωνία, η οποία επισκέφθηκε την Ελλάδα και πέρυσι τον Αύγουστο μετά από πρόσκληση του sensei Σ.Γούγουλα, για την ανανέωση του ραντεβού της για το φετινό καλοκαίρι.

Σταύρος Γούγουλας



Επάνω ο κ. Σταν Σμιτ.

Κάτω οι κ. κ. Σταύρος Γούγουλας, Παναγή Γιαννάκης και Γιώργος Σανιώτης κατά το Πανελλήνιο της ΕΟΕΚ.



YAMADA KAN

Κέντρο Καράτε Shotokan Αμπελοκήπων

Στον πολύ γνωστό πλέον σύλλογο Κ.Κ.Σ.Α. άρχισαν ήδη οι προπονήσεις για το κύπελλο Kanazawa 1994 στο Kumite, που θα ξεκινήσει περίπου σε ένα μήνα, με περίπου 25 μαύρες ζώνες και πολλά γνωστά ονόματα στον ελληνικό χώρο.

Γίνεται πραγματική μάχη μεταξύ των αθλητών για να έχουν μία θέση στην ομάδα που θα αγωνιστεί σ' αυτό το πρωτάθλημα. Ο σύλλογος αυτός αυτό τον χρόνο είχε μία φοβερή άνοδο σε εγγραφές και παρουσίες και ήδη υπάρχουν καινούργια ταλέντα που σίγουρα με την συνεχή προπόνηση σε δύο χρόνια θα είναι αθλητές κορυφής.

Στο τελευταίο πρωτάθλημα ανδρών και γυναικών '94 οι αθλητές Ξανθόπουλος, Καλογερά, Γεωργιάδης και Ασημακοπούλου έκαναν μία πάρα πολύ καλή εμφάνιση κατακτώντας μετάλλια πρώτων θέσεων, όπως μπορείτε να διαπιστώσετε και από τα αποτελέσματα στο ιδιαίτερο άρθρο για τους αγώνες.

Η ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΑΛΟΓΕΡΑ

Συνέντευξη με τον δάσκαλό της κ. Κείβαν Γκάζη

Η Βασιλική Καλογερά για 4η συνεχή φορά είναι πρωταθλήτρια Ελλάδος. Άρχισε Καράτε το 1983. Αποφάσισε να γραφτεί σε σχολή καράτε από μόνη της. Ολο το περιβάλλον της ήταν εναντίον σ' αυτό το άθλημα. Τη γνώρισα το 1987 σε

μία προπόνηση. Είχα συνηθίσει στη Ρώμη να παίζω KUMITE κάθε μέρα και παρτεναίρ μου στην Ελλάδα για 2-3 μήνες ήταν η Βάσω. Οι άλλοι αθλητές από KUMITE είχαν μία λανθασμένη ιδέα. Τότε για πρώτη φορά είδα ότι η κοπέλλα αυτή είχε δυνατότητα στο KUMITE. Τέσσερα χρόνια πριν αποφάσισε να γραφτεί στο σύλλογό μας.

Με λύπη μου πρέπει να πω ότι αυτή την αθλήτρια την παραμέλησαν και άποψή μου είναι ότι παραμελείται ακόμα.

Με σωστή αυτοπειθισμένη και πειθαρχημένη ζωή, μπορούσε να πάει πολύ καλά στο εξωτερικό.

Ερώτηση: Τι εννοείται όταν λέτε ότι θα μπορούσε να πάει καλά και έξω και πώς μπορείτε να είστε σίγουρος γι' αυτό;

Απάντηση: Η Καλογερά είναι μία πολύ συνεπής αθλήτρια αλλά πολύ απειθαρχη στην ιδιωτική της ζωή. Το λέω δημόσια για να καλυτερέψει. Δεν μπορεί αθλήτης Εθνικής Ομάδας να καπνίζει και να μην προπονείται τα πρωινά. Είμαι σίγουρος ότι μπορεί να πάρει θέση έξω γιατί από την ίδια τη Σχολή μου στην Ιταλία και από τη Σχολή του δασκάλου μου έχουν βγει και πρωταθλητές και πρωταθλήτριες Ευρώπης και κόσμου.

Ο Στέφανο Τραβαλίνι βγήκε πρωταθλητής Ευρώπης, 4ο Dan, και η Λιάνα Ράντιτσι παγκόσμια πρωταθλήτρια κλπ. Καταλαβαίνω όταν ένας αθλητής αποτελεί υλικό που μπορεί να φτάσει στην κορυφή.

Δεξιά, πρώτη παρουσία της Ελλάδας στο Παγκόσμιο του Μεξικού. Κάτω, Αθλητές και εκπαιδευτές του YAMADA-KAN μετά τις νίκες στο Πανελλήνιο της ΕΟΕΚ.



Ερώτηση: Μια αθλήτρια που πέτυχε τόσα πρέπει να έχει και κάποια θετικά στοιχεία. Μπορείτε να μας τα πείτε;

Απάντηση: Τα θετικά σημεία στην Καλογερά είναι η μεγάλη της αγάπη για το Καράτε γι' αυτό και έχει θυσιάσει χρόνο και χρήματα για την προπόνησή της. Να σημειωθεί ότι χωρίς καμία ικανοποίηση τα πρώτα εννιά χρόνια τα πέρασε στην αφάνεια.

Σ' αυτό το σημείο να ρωτήσουμε κάτι την Καλογερά.

Ερώτηση: Πώς αισθάνθηκε που πήρες το πρωτάθλημα εφέτος; Ήταν διαφορετικό συναίσθημα από την πρώτη φορά;

Απάντηση: Ναι πράγματι. Αυτή τη φορά αισθάνθηκα διαφορετικά γιατί πιστεύω ότι έχω βελτιώσει τις τεχνικές και το βηματισμό μου στο Καράτε. Φέτος αισθάνθηκα ότι πράγματι "πήρα" το πρωτάθλημα. Ταυτόχρονα αισθάνθηκα μια ψυχολογική επιβεβαίωση και ώθηση να συνεχίσω με μεγαλύτερους στόχους.

Και μεις ευχόμαστε στην αθλήτρια Καλογερά να πάει ακόμα καλύτερα και μέσα αλλά και έξω από την Ελλάδα.

Θύμιος Περισίδης



Στο τελευταίο σεμινάριο του Sensei Kanazawa που πιστεύω δεν χρειάζεται παρουσίαση, μετά από μία εβδομάδα προπονήσεις και συζητήσεις γενικά για καράτε και όχι, το τελευταίο βράδυ με το Sensei Kanazawa κουρασμένο αλλά ικανοποιημένο, ρωτήσαμε τα εξής:

Ερώτηση: Πώς βλέπετε την εξέλιξη του Καράτε στο χώρο της W.U.K.O. σε παγκόσμιο επίπεδο;

Απάντηση: Η W.U.K.O. δουλεύει με συγκεκριμένες ιδέες και στόχους, δουλεύει πάρα πολύ καλά. Δεν



Συκέντρωση με τον Sensei Kanazawa

χρειάζεται όλοι να έχουν τον ίδιο στόχο και την ίδια άποψη πάνω στο Καράτε. Η W.U.K.O. είναι πάρα πολύ καλή οργάνωση γι' αυτούς που έχουν την ίδια άποψη με αυτήν.

Ερώτηση: Πώς βλέπετε το διχασμό του Shotokan σε παγκόσμιο επίπεδο;

Απάντηση: Σαν chief instructor της S.K.I. καταλαβαίνω απόλυτα το βάθος αυτής της ερώτησης, και πιστεύω ότι κάθε καρατέκα έχει δικίο να έχει μείνει έκπληκτος από τόσους διχασμούς που έχουν δημιουργηθεί στο τόσο ενωμένο πνεύμα του Shotokan.

Ερώτηση: Sensei Kanazawa κάνουμε πιο συγκεκριμένη την προηγούμενη ερώτηση: Κάποτε ήσασταν το είδωλο για κάθε καρατέκα στην ενωμένη Παγκόσμια Οργάνωση του Shotokan. Τώρα είστε ένας ζωντανός θρύλος και οι αρχηγοί όλων των οργανώσεων του Shotokan σας σέβονται και για την ποιότητα και επίπεδο που βρίσκεστε στο karate-do και για τον υπέροχο χαρακτήρα σας. Μπορούμε ποτέ να δούμε ξανά το Shotokan να περπατάει ενωμένο;

Απάντηση: Αυτό είναι και θα παραμείνει ο στόχος μου. Προηγούμενως είπα ότι κάθε καρατέκα ανήκει σε ανάλογη οργάνωση. Εμείς δεν πιστεύουμε ότι μόνο εμείς κάνουμε Shotokan, αλλά ούτε όποιος λέει ότι κάνει Shotokan στ' αλήθεια ανήκει σ' αυτή την οικογένεια. Μαζί μας υπάρχουν λίγες σοβαρές οργανώσεις Shotokan που πιστεύω στόχος όλων μας είναι να ξαναενωθούν. Βέβαια είναι δύσκολος δρόμος αλλά ήδη έχω κάνει τα πρώτα βήματα.

Ερώτηση: Ποιο είναι το αγαπημένο σας kata;

Απάντηση: Τα kata τα νοιώθω σαν τα παιδιά ενός πατέρα. Τ' αγαπώ όλα. Δεν μπορώ να ξεχωρίσω κανένα. Κάθε ένα kata είναι αγαπημένο μου kata.

Κέυβαν Γκάζη

Συνέντευξη στο επόμενο τεύχος



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ SHOTOKAN ΚΑΡΑΤΕ GOSHIN

Στις 29-1-94 σ' ένα ευχάριστο οικογενειακό και αθλητικό πνεύμα, έγινε η κοπή της πίτας του Αθλητικού Συλλόγου Goshin για το 1994.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν αρκετοί αθλητές, μικροί και μεγάλοι, καθώς και πολλοί γονείς που με την παρουσία τους δημιούργησαν μια πολλή ωραία ατμόσφαιρα, διαφορετική από το καθημερινό κλίμα των προπονήσεων.

Οι τυχεροί της εκδήλωσης ήταν δύο, ο Αχλλέας Βογιατζής 9ο Kyu και ο Γιάννης Βασιλειάδης 2ο Kyu.

Συνεχίζοντας τις δραστηριότητες του αθλητικού συλλόγου Goshin διοργάνωσε το 10 εσωτερικό πρωτάθλημα Κάτα. Έλαβαν μέρος αθλητές και αθλήτριες από όλες τις ζώνες ηλικίας 8-16 ετών. Την επιμέλεια της διοργάνωσης ανέλαβε ο εκπαιδευτής του συλλόγου Παναγιώτης Λιβανός.

Νικητές στις πέντε κατηγορίες που δημιουργήθηκαν είναι οι παρακάτω:

Ημιπροχωρημένοι: 1η θέση Διονύσης Χαμπαλάκης, 2η θέση Γιάννης Πούλος, 3η θέση Κωνσταντίνος Κωνσταντούλας.

Μπλε ζώνες παιδών 8-12 ετών: 1η θέση Νίκος Μητσάκος, 2η θέση Βασίλω Καμούτσας, 3η θέση Θωμάς Πλακιάς.

Κορασίδων: 1η θέση Ελένη Λευκαδίτη, 2η θέση Αναστασία Χαλικιά, 3η θέση Αριστέα Κονιδάρη.

Προχωρημένοι Παίδες 8-12 ετών: 1η θέση Στέλιος Λιανός, 2η θέση Μάρκος Σκόρδος, 3η θέση Άγγελος Λευκαδίτης.

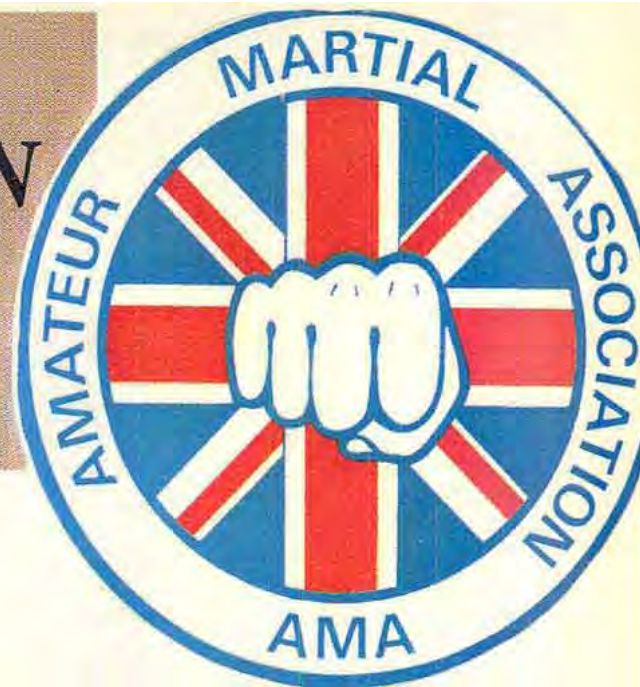
Προχωρημένοι Παίδες 12-16 ετών: 1η θέση Νίκος Λιανός, 2η θέση Χρήστος Χρήστου, 3η θέση Βασίλης Ντουμπιάκης.

Αξιίζουν συγχαρητήρια σε όλους τους αθλητές για την άσογη συμπεριφορά και τη μεγάλη προσπάθεια που κατέβαλαν.

Από τη διοίκηση του Συλλόγου



ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ ΣΗΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ “Η ΔΥΝΑΜΗ”



Στο Dojo Καλλιθέας του εκπαιδευτή Τάκη Μεγαρίτη στις 5-2-1994 διεξήχθησαν οι εξετάσεις για κύου με εξεταστή τον Τάκη Μεγαρίτη (κάτοχο 3 Dan A.M.A.) και τον βοηθό του Νικολαράκο Δημήτρη (κάτοχο 1 Dan A.M.A.). Οι εξετάσεις έγιναν με πολύ αυστηρά κριτήρια.

Οι επιτυχόντες των εξετάσεων είναι:

Στο 8ο-7ο κύου (Κίτρινη ζώνη) Αναγνωστόπουλος Γιάννης

Στο 6 κύου (Πορτοκαλί ζώνη) Αρβανίτης Πέτρος, Χαραλαμπίδου Ελλη, Μεταξάς Πάρης, Κοτσιμπίδης Θανάσης.

Στο 5ο κύου (Πράσινη ζώνη) Δαμάσκος Χρήστος, Δαμάσκος Γιάννης, Δούκας Σάββας.

Στο 4ο κύου (Μπλε ζώνη) Κουτσλιέρη Παναγιώτα, Κονδύλης Γιάννης.

Επίσης στους Πανελληνίους Αγώνες του Ε.Ο.Ε.Κ. που διεξήχθησαν στις 13 Μαρτίου στο κλειστό γήπεδο Περιστερίου, συμμετείχαν οι αθλητές του Συλλόγου Καπλάνης Γιώργος (1 Dan A.M.A. - Ε.Ο.Ε.Κ.) και παρασκευόπουλος Κώστας (Μπλε ζώνη Α.Μ.Α.) εκ των οποίων ο Καπλάνης Γιώργος έφτασε μέχρι τους ημιτελικούς και έχασε από τον Λα-

ζαρίδη Γιώργο ο οποίος τελικά πήρε την πρώτη θέση στην κατηγορία του. Ο Παρασκευόπουλος Κώστας έφτασε στους ημιτελικούς της Ορεα κατηγορίας.

Ο Sensei Τακης Μεγαρίτης είναι ο επίσημος εκπρόσωπος της Α.Μ.Α. για την Ελλάδα και κάτοχος του επίσημου τίτλου Instructor-Εξεταστή της Α.Μ.Α.

Όποιος Σύλλογος ενδιαφέρεται να γίνει μέλος της Α.Μ.Α (Amateur Martial Associations - Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Πολεμικών Τεχνών) της πιο μεγάλης και παλιάς Ομοσπονδίας της Μεγάλης Βρετανίας μπορεί να επικοινωνήσει με την Γραμματεία του Συλλόγου η Δύναμη καθημερινά από τις 10:00 π.μ. έως τις 9:00 μ.μ. και να ζητήσει περισσότερες πληροφορίες.

Στις φωτογραφίες διακρίνονται

- 1-Το Σήμα της Α.Μ.Α.
- 2-Αναμνηστική φωτο των επιτυχόντων των εξετάσεων με τους δασκάλους Τάκη Μεγαρίτη και Νικολαράκο Δημήτρη.
- 3-Μία άποψη του υπερσύγχρονου Γυμναστηρίου που λειτουργεί στον Σύλλογο.



ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Από τον Χρήστο Καραθανάση

Από τον σύλλογο ανακοινώνονται τα αποτελέσματα των προαγωγικών εξετάσεων που πραγματοποιήθηκαν στις 4 Μαρτίου 1994 στα Εκπαιδευτήρια "Ελληνογερμανική Αγωγή" παρουσία της Διεύθυνσης του Σχολείου καθώς και των γονέων και μαθητών των Εκπαιδευτηρίων.

Οι αθλητές μας εξετάστηκαν από τον Δάσκαλο κ. Tetsuo Otake, 5 Dan Shotokan Karate, και τον μαθητή του Καραθανάση Χρήστο, 2 Dan Shotokan Karate, καθηγητή της Ελληνογερμανικής Αγωγής.

Με τις εξετάσεις αυτές και την συνέχιση της εξάσκησης των αθλητών μας υλοποιείται ο στόχος της εισαγωγής του Καράτε στα Σχολεία και επιτυγχάνεται η διαπαιδαγώγηση των μαθητών μέσω του Καράτε με αποτέλεσμα τη δημιουργία τέλειων και ηθικών χαρακτήρων!

Οι αθλητές του συλλόγου μας που προήχθησαν είναι οι εξής:

8 KYU (Κίτρινη Ζώνη): Τσιβερίωτης Γεώργιος, Σακελλάριος Βασίλης, Αθηναίος Γεώργιος, Μήλιος Μανώλης, Ζάζας Ιωάν, Κουτρομπής Λεωνίδας, Λυράκος Απόστολος.

7 KYU (πορτοκαλί Ζώνη): Θεοχάρης Ιωάννης

Καραθανάσης Χρήστος
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
2 Dan Shotokan Karate



ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Χονδρικές τιμές για Συλλόγους-Σχολές στο 82.24.794

1-Μέχρι 99 τεύχηπρος 500 δρχ.
και ισάριθμα περυσινά ΔΩΡΕΑΝ

2-Από 100 και πάνωπρος 420 δρχ.
και ισάριθμα τεύχη περυσινά ΔΩΡΕΑΝ

3-Για Συλλόγους που τα δίνουν ΔΩΡΕΑΝ
σε ΚΑΘΕ αθλητή τους (πάνω από 100) προς 350 δρχ.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Πολύ καλή εμφάνιση και καταπληκτικές νίκες πέτυχε ο Σύλλογος WADO RYU του Νέου Φαλήρου στο πρόσφατο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών-Γυναικών που πραγματοποιήθηκε στο Περιστέρι στις 12-13 Μαρτίου.

Το Νέο Φάληρο αναδείχθηκε δεύτερος (2ος) παλυνικής Σύλλογος, Πανελληνίως, στην κατάταξη της βαθμολογίας του Πρωταθλήματος Ανδρών.

Αναλυτικότερα οι θέσεις των αθλητών του κ. Ηλία Χρήστου.

Σάββατο 12 Μαρτίου

1) Η Άννα Αλιφιερράκη κατατάχθηκε 4η στα ΚΑΤΑ Γυναικών, εκτελώντας καταπληκτικά το WA-NSHU, με διαφορά αναπνοής από την αθλήτρια της 3ης θέσης.

2) Ο Κων/νος Παπαδόπουλος έφτασε στον τελικό της κατηγορίας -65kg αλλά ένα τσίμπημα στο γόνατο από παλαιό τραυματισμό



Κυριακή 13 Μαρτίου

Ο θρίαμβος του Νέου Φαλήρου κορυφώνεται. Στην ανοιχτή κατηγορία (OPEN) έφτασαν

"Τρία στοιχεία κ. Περισίδη παίζουν σημαντικό

ΘΡΙΑΜΒΕΥΣΕ ΤΟ ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ

στον τελικό 2 αθλητές από τον ίδιο Σύλλογο, ο Δ. Αναστασιάδης και ο Γ. Καλιφατίδης. Νικητής του "οικογενειακού" αγώνα αναδείχθηκε ο Δ. Αναστασιάδης με 3-1.

Μετά το πέρας των αγώνων ο προπονητής του Συλλόγου Ηλίας Χρήστου μας δήλωσε:

ρόλο σε έναν αγώνα. Το πρώτο είναι η σωστή προετοιμασία, δεύτερο είναι η ψυχολογία του αθλητή και τρίτο και σημαντικότερο η αντικειμενική διαίτησις. Στους περισσότερους αγώνες οι αθλητές μου είχαν και τα 3 αυτά στοιχεία με αποτέλεσμα να έρθουν και οι νίκες. Δεν κρύβω αλήθεια ότι στα ΚΑΤΑ περίμενα καλύτερα αποτελέσματα".

Λακωνική και ... ζουμερή η δήλωση του κ. Χρήστου σκιαγραφεί

τους αθλητές, τον σύλλογο και τα "λεπτά σημεία" της διαίτησις.

Συγχαρητήρια, λοιπόν, στον ΑΣΕΚ Νέου Φαλήρου και στους αθλητές τους και για έναν ακόμα λόγο που δεν έχει αναφερθεί ποτέ και πουθενά: διότι είναι όλοι τους νέα παιδιά και έχουν (από ένστικτο και μόνο και όχι υπό την καθοδήγηση μεγαλύτερων) πετύχει την αθλητική ιδέα ακριβώς στο κέντρο.

Θύμιος Περισίδης



ΑΡΓΟΣΤΟΛΙ, 16-3-94

Προπόνηση και εξετάσεις του συλλόγου Wado ryu

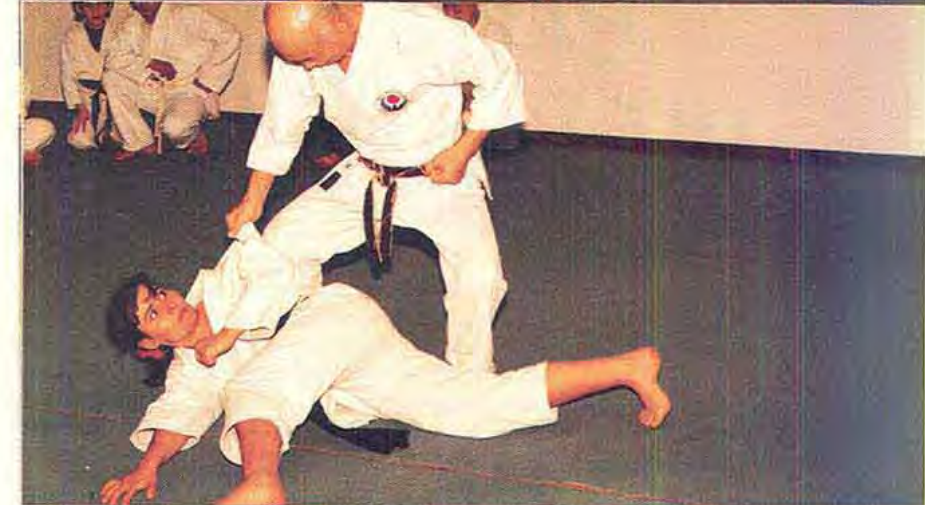
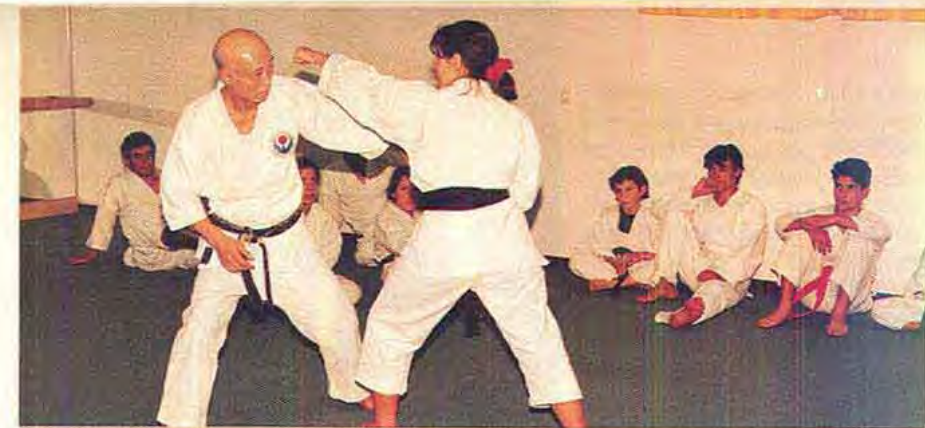
Με την ευκαιρία της επίσκεψης του κ. Suzuki από 8/3-12/3, έγιναν και οι πρώτες εξετάσεις για μαύρη ζώνη υπό την παρουσία του.

Ο κ. Σουζούκι έκανε μάθημα σε τρία γκρουπ 10 ώρες και ιδιαίτερα μαθήματα σε αυτούς που έδωσαν εξετάσεις.

Ο υπογράφων πέρασε τις εξετάσεις για 3ο Dan, ο Μαγούλας Χριστόφορος για 1ο Dan και οι Πιστιόλα Μαρία, Λαμπίρη Μαρία και Μαρκαντωνάτος Λευτέρης για junior (παιδικό) 1ο Dan.

Επίσης έδωσαν εξετάσεις για 3 Kyu και 2 kyu 5 άτομα εκ των οποίων πέρασαν οι 3. Για μαύρη ζώνη κόπηκε μόνο ένας, ενώ σε τρεις (3) μαθητές μετά τα ιδιαίτερα μαθήματα ο κ. Suzuki συνέστησε να προετοιμασθούν καλύτερα και έτσι δεν έδωσαν εξετάσεις.

Λαμπίρης Γεράσιμος





Από τα εκπαιδευτικά σεμινάρια του Σίτο-ρύου, που γίνονται κάθε Κυριακή στο Ολυμπιακό Στάδιο.

SHITO-RYU ΚΑΙ

ΚΑΡΑΤΕ... ΤΣΟΥΚΟΥ, ΤΣΟΥΚΟΥ ΕΥΤΥΧΩΣ ΜΑΣ ΤΕΛΕΙΩΣΕ!!!

Η Γ.Γ.Α. και η ΕΟΕΚ κοινωποούν σε κάθε δημόσια αρχή την αναγνώριση της κρατικής πλέον ΕΟΕΚ ως την μόνη αρμόδια για το άθλημα καράτε.

Μέχρις σήμερα ίσχυε το περίφημο "ότι δηλώσεις". Ετσι επίλεκτες ένοπλες δυνάμεις εκπαιδεύονταν από αυτοανακηρυχθέντες προπονητές και δίδασκαν την ημέρα ότι ονειρεύονταν την νύκτα.

Η ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Σήμερα η ΕΟΕΚ αναπτύσει το καράτε σε σχεδόν διακόσιους συλλόγους. Προπονητές και εξεταστές απόφοιτοι ανάλογων σχολών είναι οι μόνοι αρμόδιοι για να διδάξουν καράτε και να χορηγήσουν δελτία καταλληλότητας στους αθλητές. Στη σχολή προπονητών καράτε αποφοιτούν κάθε χρόνο νέοι προπονητές αφού επιμορφώνονται από πανεπι-

στημιακούς καθηγητές και διδάσκονται προπονητική από ομοσπονδιακούς προπονητές. Η ποιοτική άνοδος άρχισε μαζί με την κάθοδο των μυριών καιροσκοπών. Το καράτε με ιδιαιτερότητα τελείωσε. Έλληνες και ξένοι μεσάζοντες έχουν περάσει στην ανεργία.

Γίνονται ενέργειες για έλεγχο των συλλόγων που κάνουν καράτε από την ΕΟΕΚ και πιθανώς σήμερα να έχει αρχίσει ο έλεγχος για να προστατευτεί το κύρος και η αθλητική υπόσταση του επίσημου καράτε.

ΕΟΕΚ Η ΦΩΛΙΑ ΤΩΝ ΜΠΡΑΒΩΝ!!!

Γράφτηκε στον τύπο ότι η κρατική ομοσπονδία επιχορηγήθηκε από το κράτος με 40.000.000 για να βγάλει μπράβους. Η ΕΟΕΚ αποτελεί υπόδειγμα νέας ομοσπονδίας με αματωδή άνοδο από 12 συλλόγους σε λίγα χρόνια έχει διακόσιους σίγουρα της αξίζει το πρώτο μπράβο. Η βαλκανική ομοσπονδία έχει πρόεδρο Έλληνα (κ. Γερόλυμπος) και έδρα την Ελλάδα δεύτερο μπράβο για την ΕΟΕΚ.

Η ΕΟΕΚ έχει επιλέξει για οικονομικό διευθυντή επαγγελματία εφοριακό (κ. Παπαδημητρόπουλο) με

τέλεια οικονομική διαχείριση και β' αντιπρόεδρο τον τελωνειακό κ. Μπίκα τρίτο μπράβο για την ΕΟΕΚ.

ΜΠΡΑΒΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ SHITO RYU

Η Ελληνική οργάνωση Shito Ryu έχει αναλάβει την τεχνική υποστήριξη σε παραπάνω από σαράντα συλλόγους σε όλη την Ελλάδα ενώ στην Δυτική Αθήνα οκτώ σύλλογοι την εμπιστεύονται. Η έκφραση ευχαριστιών έρχονται από την Νομαρχία Φθιώτιδος από την προισταμένη φυσικής αγωγής κυρία Κορτέση Νίκη που συγχαίρει το σύλλογο Ζωτικό Καράτε Μοναστηρίου Φαρσάλων για την άψογη λειτουργία του συλλόγου.

Ήταν ένα φυσικό γεγονός αφού πέρα από την τεχνική καθοδήγηση η Ελληνική Οργάνωση Shito Ryu συμβουλεύει τους συλλόγους της και σε θέματα διοικητικής και οικονομικής φύσεως επειδή έχει τη δυνατότητα να το κάνει. Έχει πρόεδρο τον εφοριακό κ. Παπαδημητρόπουλο που είναι παράλληλα και προπονητής και τεχνικό διευθυντή τον εκτελωνιστή κ. Τσόγκα. Σύλλογοι αθλητικοί με πλήρη διαχειριστική άγνοια έχουν γί-

νει υποδείγματα σωστής τήρησης βιβλίων και στοιχείων.

Μέσω του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ γνωστοποιούμε ότι είμαστε στην διάθεση κάθε συλλόγου καράτε για κάθε πληροφορία που θα τους βοηθήσει να εργάζονται σε πλήρη νομιμότητα και χωρίς βέβαια οποιαδήποτε αμοιβή ή άλλου ανταλλάγματος. Μας αρκεί η συναδελφική αλληλεγγύη.



Ο κ. Τόμμου Μόρρις

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΕ ΤΟΝ TOMMY MORRIS

27 Απριλίου η Ελληνική οργάνωση Shito Ryu διοργανώνει σεμινάριο για εκπαιδευτές και αθλητές. Δικαιώ-



Εκπαιδευτές και αθλητές του ΣΙΝΤΟΚΑΝ.

ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ



Η κα Εμμανουέλα Γερόλυμπος

ωμα συμμετοχής έχουν μόνον τα ενταγμένα μέλη του shito ryu.

Όλοι οι ενδιαφερόμενοι πρέπει να επικοινωνήσουν με τον αποκλειστικό αντιπρόσωπο του Tommy Morris τον Τσόγκα Γεώργιο στα τηλέφωνα της Ελληνικής Οργάνωσης Shito Ryu. Υπενθυμίζουμε ότι ο κ. Morris είναι πρόεδρος του σώματος διαιτητών της παγκόσμιας ομοσπονδίας καράτε.

ΣΧΟΛΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ

SHITO RYU ΚΑΘΕ ΚΥΡΙΑΚΗ

Στο Ολυμπιακό στάδιο στην αίθουσα ποδηλατοδρόμιου κάθε Κυριακή 8-8 μ.μ. οι εκπαιδευτές του shito ryu karate μετέχουν σε ειδικά μαθήματα προπονητικής, διαίτησας και τεχνικής. Διδάσκει τεχνική Shito Ryu ο κ. Τσόγκας Γ. Προσκαλούνται πανεπιστημιακοί καθηγητές για επιμόρφωση σε ειδικά μαθήματα. Επίσης προσκαλούνται και διδάσκουν Shotokan Karate οι προπονητές Μπίκας Γιώργος και Γερόλυμπος Γεώργιος.

Διαίτησα σε αθλητές διδάσκει η Εμμανουέλα Γερόλυμπος.

Έχει προγραμματιστεί να διδάξουν επίσης και άλλοι προπονητές από το Wado Ryu και Goju Ryu. Το όλο πρόγραμμα έχει επιφορτιστεί με δικές του ενέργειες ο πρόεδρος του Shito Ryu κ. Παπαδημητρόπουλος.

Ο ΙΔΡΥΤΗΣ ΤΟΥ SHIDOKAN ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Προσκεκλημένος της Ε.Ο. SHIDOKAN στις 10-3-94 ο κ. SOENO θα διδάξει αγωνιστικές τεχνικές και θα παρευρεθεί σε αγώνες που θα γίνουν προς τιμήν του. Στην εκδήλωση έχει προσκληθεί να κάνει επίδει-

ξη και η Ε.Ο. SHITO RYU. Το όλο πρόγραμμα συντονίζει ο κ. ΚΑΤΣΟΥΡΑΣ ο οποίος και αντιπροσωπεύει το στυλ μαζί με τα μέλη της τεχνικής επιτροπής Δ. ΛΙΟΥΛΙΟ και Μ. ΔΡΟΣΣΟ.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

Οι παρακάτω οργανώσεις έχουν τεχνικά υπεύθυνους προπονητές με δίπλωμα από τη (Γ.Γ.Α.). Η αναφορά σε αυτές είναι ουσιαστική γιατί μέσω αυτών των οργανώσεων γίνεται η εξειδίκευση σε κάθε ένα από τα τέσσερα παραδοσιακά συστήματα με πρόσκληση κορυφαίων δασκάλων αλλά και με σεμινάρια από τους επικεφαλής εκπαιδευτές.

SHITO RYU KARATE ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ SHITO RYU

Επικεφαλής: Τσόγκας, Παπαδημητρόπουλος

GOJU RYU KARATE INTERNATIONAL KARATE DO GOJU ΚΑΙ HELLAS

Επικεφαλής: Πάσης

SHOTOKAN

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ SHOTOKAN KARATE DO
Επικεφαλής: ΟΟΤΑΚΕ, ΣΑΝΙΩΤΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ
Επικεφαλής: ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ, ΖΑΡΟΥΧΛΙΩΤΗΣ, ΓΚΑΖΙ

WADO RYU KARATE ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ WADO KARATE
Επικεφαλής: ΜΠΟΥΛΟΥΜΠΑΣΗΣ, ΚΑΝΕΛΛΗΣ

Οι παραπάνω οργανώσεις διοργανώνουν σεμινάρια όπου διδάσκουν Έλληνες (διπλωματούχοι -Γ.Γ.Α.) και ξένοι εκπαιδευτές τις παραδοσιακές τεχνολογίες των αναγνωρισμένων από την παγκόσμια ομοσπονδία σχολών.

ΤΟ SHITO RYU ΣΤΟ ΝΕΟ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ ΔΟΜΟΚΟΥ

Ανοίγουν νέοι ορίζοντες για τον Α.Γ.Σ. VITAL KARATE αφού εντά-



χθηκε στην ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ SHITO RYU και του δίνεται η δυνατότητα ευρύτερης τεχνικής ανάπτυξης. Ήδη οι εκπαιδευτές Δανδής Γιάννης και Γκουντής Χρήστος παρακολούθησαν ανελλιπώς όλα τα σεμινάρια που γίνονται κάθε Κυριακή στο Ολυμπιακό στάδιο. Ο στόχος μας είναι να εμπνεύσουμε τις βασικές αρχές του SHITO RYU KARATE DO και να το αναπτύξουμε σε όλη τη Θεσσαλία. Την προσπάθειά μας στηρίζουν ο αρχηγός του SHITO RYU ΤΣΟΓΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ο πρόεδρος ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, και ο εκπαιδευτής ΖΑΜΠΟΥΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ. Μέσω του "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ" τους ευχαριστούμε και αισιοδοξούμε για την εκπλήρωση των γενικότερων στόχων για δημιουργία αθλητών ικανών και δημιουργικών στον αθλητισμό και την κοινωνία.

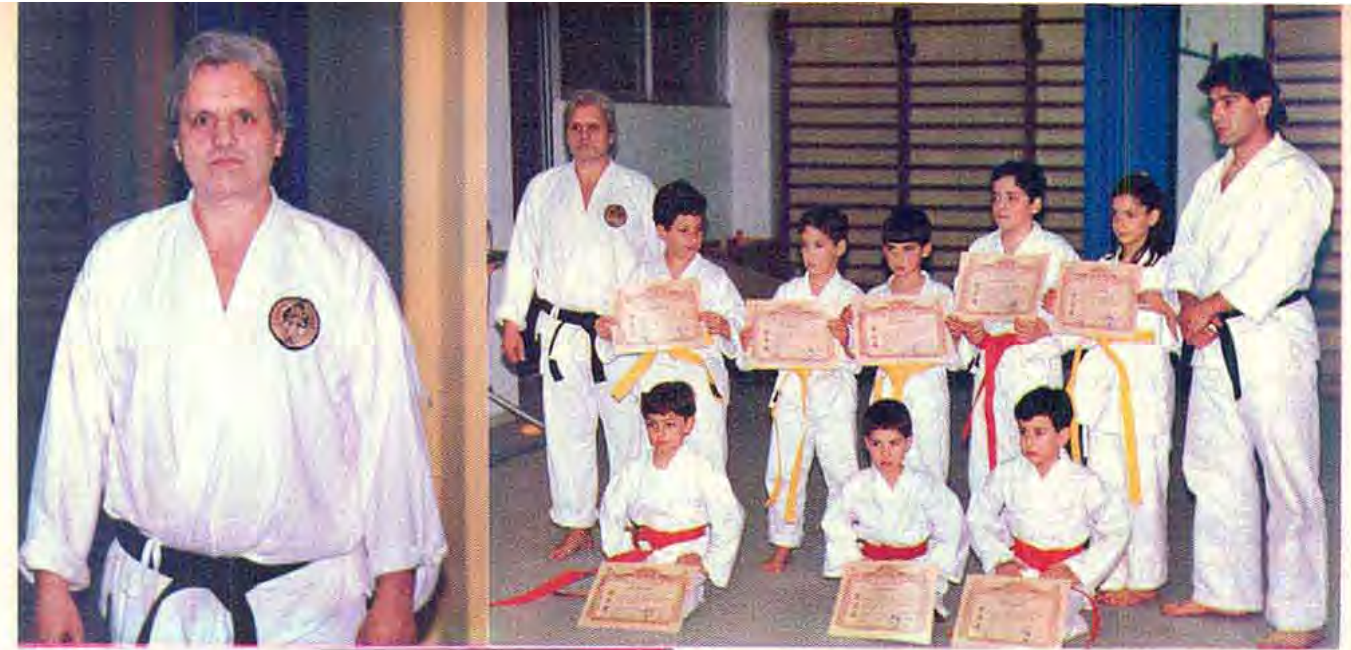
Στην φωτογραφία αριστερά επάνω, διακρίνεται ένα από τα τμήματα του Α.Γ.Σ.Ν. ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΟΥ με τους εκπαιδευτές ΔΑΝΔΗ ΓΙΑΝΝΗ και ΓΚΟΥΝΤΗ ΧΡΗΣΤΟ.

**SHITO RYU
"ΔΥΝΑΜΙΣ" ΣΕ
ΙΕΡΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ!!!**

Με ασφικτικά γεμάτη την αίθουσα από πιστούς του shito ryu οι πιο προχωρημένοι αθλητές έκαναν επίδειξη τεχνικής με τις οδηγίες του προπονητή ΒΑΡΕΛΗ ΑΡΗ.

Οι εξετάσεις που έγιναν στις 22-1-94 από τον αρχηγό του shito ryu κ. ΤΣΟΓΚΑ ανέδειξαν εννέα νέες κίτρινες ζώνες. Τσιάνος Γρηγόρης, Φλούδας Μάνθος, Κολιάκης Παναγιώτης, Κοσσάρας Χρήστος, Κοντοβάς Γιάννης, Διδασκάλου Άρης, Γκίκας Νίκος, Γιαννάκης Μάνθος, Γιαννάκης Χρήστος.

Κάτω από το γεμάτο συμπάθεια βλέμμα του ιερέα και με το δέος που προκαλούν οι εικόνες των αγίων οι μικροί καρατέκα ασκούνται στο shito ryu karate σε έναν χώρο που ευγενώς παραχωρήθηκε από την εκκλησία στο πνευματικό κέντρο του Καματερού (φωτό μέση και κάτω).



Ο Ίωνας Ιωάννου και το τμήμα των μικρών αθλητών στα Ιλίσια. Δεξιά ο Γρηγόρης Γιαννισάκης.

**SHITO RYU ΣΤΑ
ΑΝΩ ΙΛΙΣΙΑ**

Ο Ίωνας Ιωάννου γεννήθηκε στην Αθήνα και από μικρός ασχολήθηκε με διάφορα σπορ, όπως κολύμβηση, στο Ναυτικό Όμιλο Βουλαγμένης με πολύ καλές επιδόσεις, αργότερα στο στίβο, στις ρίψεις σφαίρας μετά πυγ-

μαχία και Body Building και το 1969 αρχίζει καράτε, στην πρώτη σοβαρή σχολή του κ. Σπύρου Σάργου (SHOTOKAN).

Το 1973 λαμβάνει μέρος στους Πανελληνίους αγώνες καράτε στο Μίλωνα που παίρνουν μέρος και άλλα στυλ εκτός του Στότοκαν.

Το 1975 μέχρι το 1978 κάνει GOJU RYU με δάσκαλο τον ΟΗΙ - THORU και όταν φεύγει αυτός και δεν

υπάρχει άλλη σχολή GOJU-RYU σταματάει για ένα διάστημα. Το 1982 αρχίζει SHOTOKAN στην Σχολή του Δημήτρη Σαράφη μέχρι το 1985, όπου βρίσκει την Σχολή του Πέτρου Αποστολάκη GOJU-RYU και προπονείται για 2 χρόνια.

Το 1987 γνωρίζεται με τον Γιώργο Τσόγκα και γοητευμένος από το SHITO-RYU, βρίσκοντας ίδιες τεχνικές από SHOTOKAN και GOJU δια-

πιστωμένες και ιστορικά βέβαια, παρακολουθεί διάφορα σεμινάρια από το εξωτερικό και το 1991 παίρνει το 2ο DAN στο SHITO-RYU.

Είναι διπλωματούχος προπονητής αναγνωρισμένης από την Γ.Γ. Αθλητισμού, επίσημος εξεταστής της ΕΟΕΚ και εκπαιδευτής στο Αθλητικό Σύλλογο "ΙΛΙΟΣ" στα Άνω Ιλίσια.

Στις 18-3-94 έγιναν εξετάσεις προαγωγής για KYU όπου ήρθαν ο

ΕΚΤΟΣ ΕΟΕΚ; ΓΙΑΤΙ...;

- Θα οδηγούσες ποτέ αυτοκίνητο με δίπλωμα οδήγησης από τον σύλλογο φίλων οδηγών και όχι από το επίσημο υπουργείο;
- Θα κινδύνευες ποτέ να κατηγορηθείς για ποινικά αδικήματα επειδή δεν φρόντισες να αποκτήσεις τα τυπικά προσόντα που απαιτούνται για το άθλημα του καράτε;
- Θα άφηνες το συλλογό σου από άγνοια ακάλυπτο με πλημελή ενημέρωση των βιβλίων και με κίνδυνο να κατηγορηθεί ο πρόεδρος για απάτη;

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ
SHITO RYU**

- Υπόδειγμα οργανωμένης οικογένειας.
- Αναγνωρισμένο μέλος της ΕΟΕΚ
- Υπεύθυνη για την ανάπτυξη του Shito Ryu Karate. (Ανεγνωρισμένο Στυλ)
- Θα δει με συναδελφική κατανόηση κάθε πρόβλημά σας αρκεί να κάνετε την πιο επείγουσα κίνηση: Καλέστε (01) 5715591

**Πρόεδρος: Παπαδημητρόπουλος Ανδρέας
Τεχνικός Διευθυντής: Τσόγκας Γεώργιος
Διευθύνων Εκπαιδευτής: Tommy Morris**

γονείς των αθλητών και έγινε μία πολύ ωραία επίδειξη από Κάτα του εξεταστού Γρηγόρη Γιαννιτσάκη, εκπαιδευτή στη Σχολή SHITO RYU στο Μπουρνάκι. Στις εξετάσεις για 8ο KYU πέτυχαν οι Γεροχριστοδούλου Κώστας, Μωράκος Γρηγόρης και Μπαρλέτης Δημήτρης. Για 9ο KYU πέτυχαν οι Σαρτζή Λαμπρινή, Γκλάβας Ομηρός, Καλιμπίρης Χρήστος και Γεωργιάδης Γιάννης. Για το 10 KYU ο Αθανασόπουλος Διονύσης.

ΤΟ ΓΕΝΕΑΛΟΓΙΚΟ ΔΕΝΔΡΟ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΑΡΑΔΟΣΑ

Από τον Γιώργο Τσόγκα

Αν υποθέσουμε ότι η ζωή του ανθρώπου μοιάζει με αυτή ενός δένδρου όπου οι ρίζες αντλούν δύναμη από το παρελθόν και τα φύλλα απλώνονται στο μέλλον και αν εξειδικεύσουμε παραλληλίζοντας τους μεγάλους δασκάλους που εισήγαγαν το καράτε στην Ιαπωνία με τέσσερους πλάτανους που ανέπτυξαν το φύλλωμά τους σε έναν απέραντο κάμπο θα σας διηγηθώ μια όμορφη ιστορία που διαβάζω συχνά.

Οι πλάτανοι ακολουθώντας τη φυσική ροή των πραγμάτων παρά τη μεγάλή τους φήμη δεν νικούν το χρόνο. Οι βαθιές ρίζες τους υπολείπουν και σιγά σιγά τα κλαδιά τους ξεραίνονται. Η αρμονία της φύσης όμως έχει προβλέψει την φυσική φθορά και κλαδιά και παρακλάδια έχουν μεταφύτευτεί σε όλον τον κάμπο γεμίζοντάς τον με νέους πλάτανους. Στους γεροπλάτανους οι ρίζες φτάνουν να θρέψουν ένα κλαδί μοναχικό.

Όταν αυτό το κλαδί ισχυρίζεται ότι ο κάμπος του ανήκει τότε δεν αισθάνεται τη δύναμη, την ομορφιά και την ανάσα του δάσους που δημιουργήθηκε. Αν θέλουμε το δάσος να υπάρχει βεβαίως και πρέπει να ακολουθούμε το λογότυπο "φύτεψε και συ ένα δένδρο μπορείς". Αν θέλουμε το καράτε να αναπτύσσεται βεβαίως και πρέπει να κάνουμε χρυσό κανόνα το "κάνε και σύ μια οργάνωση μπορείς". Αρκεί να μπορείς.

ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ



BUSHIDOKAN Shito-Ryu Περιστερίου.

Είναι το καράτε πολεμική τέχνη και γιατί;

Αν ναι τι όπλα έχει; Πιστόλια, μαζούκας και άλλα τέτοια; Αν υπήρχε μία πολεμική ομοσπονδία που θα έπρεπε να απευθυνθεί; Στην παγκόσμια ομοσπονδία καράτε ή στο NATO; Αν μια πολεμική ομοσπονδία κυριαρχούσε στην Ελλάδα τα μέλη της ΕΟΕΚ θα εκκρίπνοντο από χωρίον εις χωρίον; Ερωτήματα στα

Το Σάββατο 26 Ιανουαρίου 1994 και στις εγκαταστάσεις του Αθλητικού Συλλόγου "Πήγασος" Βόλου, έγινε η γενική Συνέλευση της Πανελληνίας ομοσπονδίας Shidokan Kick Boxing, Muai Thai.

Εκτός των άλλων θεμάτων διεξήχθη και η ψηφοφορία του νέου Διοικητικού Συμβουλίου το οποίο απαρτίζεται από τους:



οποία δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να απαντήσω.

ΠΑΝΧΕΛΕΝΙΚ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ - ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ - ΕΘΝΟΣ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ

Αθλητικοί Παλμοί 17-12-1993. Ολοσέλιδο αφιέρωμα. Απία ο θρίαμβος μιας ομάδας καράτε των Γιαννιτών που ανεδείχθη αίτητη αφού κέρδισε την εθνική ΕΛΛΑΔΟΣ την εθνική ΒΟΥΛΓΑΡΙΑΣ και την Μ. ΒΡΕΤΑΝΙΑ στους τελικούς!!!

Ενα ερώτημα γεννιέται. Η τα Γιαννίτσα έγιναν έθνος ή η εθνική Ελλάδα χάνει χωρίς να μετέχει σε αγώνες.

Δεν συμβαίνει ούτε το ένα, ούτε το άλλο. Η απάντηση βρίσκεται στην νεοελληνική κουλτούρα μας που ακολουθεί την αρχαία μας φιλοσοφία και δημιουργεί νέα ρητά πάνω στα οποία στηρίζουμε τις σύγχρονες δραστηριότητες.

"ΟΤΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΕΙΣΑΙ" "ΑΝ ΤΟ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΟ ΣΩΣΕΙΣ" "ΠΕΣ ΜΑΣ ΠΟΥ ΠΑΣ ΚΑΙ ΑΝ ΣΕ ΠΑΜΕ ΓΡΑΨΕ ΜΑΣ"

Ποιός θα προστατέψει το κύρος της εθνικής Ελλάδος που τη θέλει να χάνει από ομάδα των ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ; Πότε θα δημιουργηθεί η περιβόητη επιτροπή προστασίας κύρους της ΕΟΕΚ;

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ

Κάθε μήνα γίνεται και από ένα τουλάχιστον πανελλήνιο πρωτάθλημα καράτε. Έχει γίνει καθεστώς όταν οι σύλλογοι που αγωνίζονται είναι πάνω από ένας να δηλώνουν πα-

νελλήνιο πρωτάθλημα. Ο διοργανωτής και οι μότερες συνήθως φορνε μαύρες φόρμες ίσως γιατί ισχυρίζονται ότι είναι ορθόδοξοι έναντι των άλλων των καθολικών διαμαρτυρομένων για την κακοποίηση του καράτε. Επί τούτου ο διοργανωτής βαφτίζει διαπτητές μας χρήσεως και αρχίζει η παραγωγή κάθε είδους πρωταθλητών. Μάχες δίνουν σε όλη την Ελλάδα οι αναγνωρισμένοι προπονητές για να αποτρέψουν αυτό το είδος της παραπληροφόρησης.

Ο ΝΑΠΟΛΕΩΝ ΚΑΠΛΑΝΗΣ δίνει τη δική του μάχη στην Στερεά Ελλάδα για να προασπίσει την υπόληψη του επίσημου καράτε. Η ΕΟΕΚ συνδράμει αλλά αυτό δεν φτάνει. Χρειάζονται θεσμοθετημένα όργανα με ειδικές αρμοδιότητες.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ

Πενήντα τέσσερις (GOJU-SHIHO) οργανώσεις ισχυρίζονται ταυτόχρονα η κάθε μία για τον εαυτό της ότι είναι παγκόσμιες και διεξάγουν αγώνες παγκόσμιους υποτίθεται.

Ματαιότητες και κενοδοξίες υποψήφιων παγκοσμίων κυβερνητών. Αρκεί να μην παίρνουμε και πολύ στα σοβαρά τους βαρύβδουπους τίτλους.

DAN! ΛΥΘΗΚΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Το DAN είναι Ιαπωνική λέξη και αν θέλουμε να έχουμε πραγματική Ελληνική ισοτιμία θα πρέπει να το αναγάγουμε σε ίππους. 2 ίπποι για κάθε dan δηλαδή κάποιος που έχει 5 DAN θα έχει 10 ίππους ήτοι 1400 κυβικά.

"ΤΑΔΕ ΕΦΗ Ο ΓΝΩΣΤΟΣ ΚΟΥΚΟΣ"

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ SHIDOKAN

Προέδρος Κατσούρας Λιο, Μαύρη ζώνη 4 dan
Αντιπρόεδρος Δρόσος Μιχάλης, Μαύρη ζώνη 4 dan
Γραμματέας Λιουλιός Δημήτρης, Μαύρη ζώνη 3 dan
Ταμίας Ελένας Κων/νος, Μαύρη ζώνη 2 dan
Σύμβουλος Αγραφιώτης Άγγελος
Υπευθ. Τύπου & Δημοσίων Σχέσεων Σουριτζίδης Ανδρέας, Μαύρη ζώνη 1 dan

Επίσης χωρίστηκαν περιφεριαρχες ανά τομή της χώρας οι οποίοι είναι οι εξής:

Υπεύθυνος Βορείου Ελλάδος: Χατζημυριμιριδης Αθαν. Μαύρη ζώνη 2 dan
Υπεύθυνος Θεσσαλίας Κατσούρας Λιο Μαύρη ζώνη 4 dan
Υπεύθυνος Αττικής Δρόσος Μιχάλης Μαύρη ζώνη 4 dan
Υπεύθυνος Πελοποννήσου: Αλεξόπουλος Νίκος Μαύρη ζώνη 2 dan
Υπεύθυνος Δωδεκανήσου: Ελένας Κων/νος Μαύρη ζώνη 2 dan

Τα μέλη της Πανελληνίας Ομοσπονδίας είναι τα εξής:
1. Κατσούρας Λιο Μαύρη ζώνη 4 dan

2. Δρόσος Μιχάλης Μαύρη ζώνη 4 dan
3. Λιουλιός Δημήτρης Μαύρη ζώνη 3 dan
4. Κατσούρα Γεωργία Μαύρη ζώνη 3 dan
5. Χατζημυριμιριδης Αθανάσιος Μαύρη ζώνη 2 dan
6. Αλεξόπουλος Νικόλαος Μαύρη ζώνη 2 dan
7. Ζαμπετογλου Φώτης Μαύρη ζώνη 2 dan
8. Παντός Αντώνιος Μαύρη ζώνη 2 dan
9. Ελένας Κων/νος Μαύρη ζώνη 2 dan
10. Αλμασιδης Χρήστος 2 dan
11. Σουριτζίδης Ανδρέας Μαύρη ζώνη 1 dan
12. Σταυριδης Αντώνης Μαύρη ζώνη 1 dan

Συζητήθηκε επίσης η διοργάνωση του Soeno Turnament που θα γίνει στις 10 Απριλίου 1994 και ώρα 5.00 στο κλειστό Νικολαΐδιο Γυμναστήριο στην ιχθυόσκαλα του Δήμου Κερατσινίου.

Το τουρνουά διοργανώνεται προς τιμήν του ιδρυτή του συστήματος Y. Soeno Μαύρη ζώνη 7 dan Shidokan Karate.

Εκτός όμως από τους αθλητές του Shidokan Karate θα αγωνιστούν και αθλητές δύο ακόμα συστημάτων Nock Down του Kyokushin Kai και του Oyama's Karate.

Επίσης θα γίνουν αγώνες Kick Boxing με χαμηλά χτυπήματα low Kicks και τέλος επίδειξη Muai Thai.

Την επόμενη μέρα, Κυριακή 27 Ιανουαρίου στον ίδιο χώρο έγιναν προαγωγικές εξετάσεις Dan υπό την αιγίδα της ΕΟΣ.

Οι αθλητές εξετάστηκαν και βαθμολογήθηκαν με αυστηρά κριτήρια, σε όλη την ύλη του Shidokan Karate, πρωταρχικό στόχο στη σωστή διάδοση και εξάπλωση του συστήματος.

Οι εξεταζόμενοι επέδειξαν την σωματική τους ικανότητα και την τεχνική τους κατάρτιση εκτελώντας Kihon, ren gaku, αγωνιστικές τεχνικές σε στόχους, κάτα, τεχνικές αυτοάμυνας, κούμπιτε, ταμείσβαρι, ασκήσεις φυσικής καταστάσεως και τέλος ο κάθε αθλητής αγωνίστηκε σε 40 διλεπτους αγώνες.

Οι αθλητές οι οποίοι προήχθησαν είναι:
Ιωαννίδης Χαρίλαος
Αποστόλου Αλέξανδρος

Επίσης για το τρίτο Dan εξετάστη και προήχθη η Κατσούρα Γεωργία.

Η εξεταστική επιτροπή για την απονομή των βαθμίδων ήταν η εξής: Κατσούρας Λιο Μαύρη ζώνη 4 dan

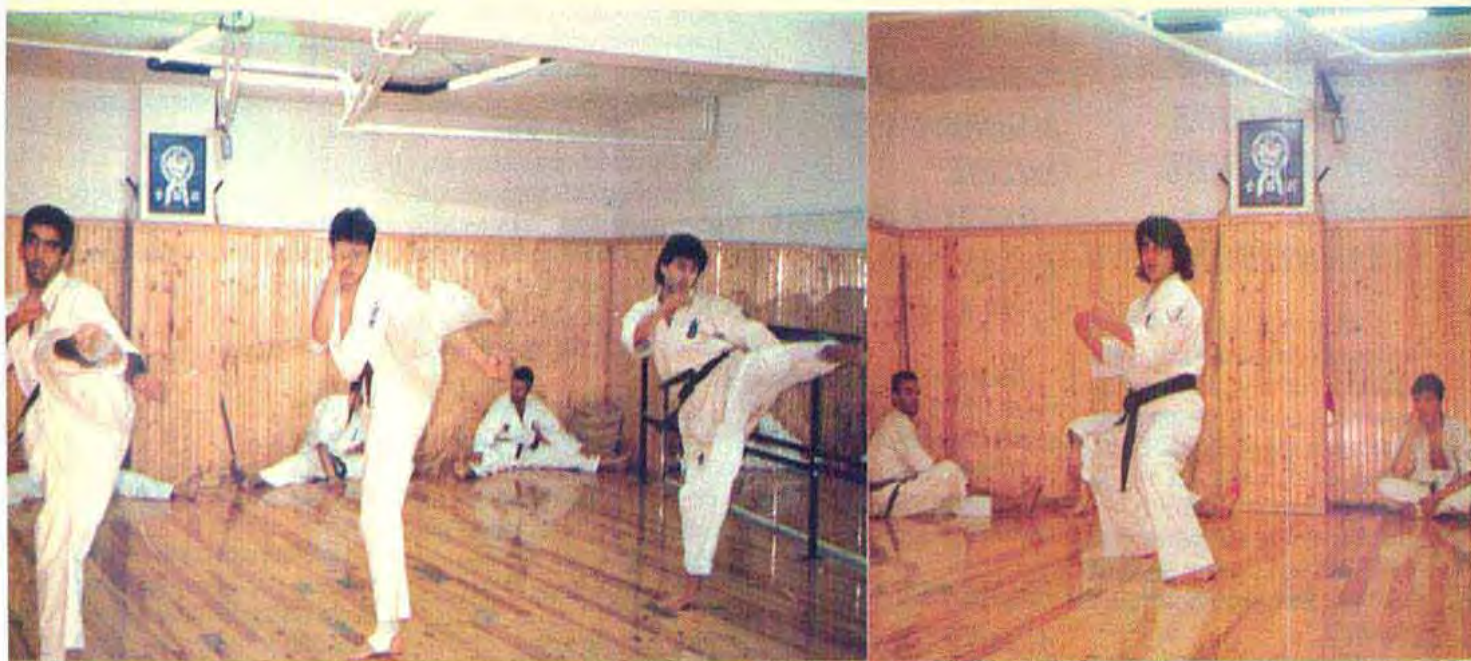
Δρόσος Μιχάλης Μαύρη ζώνη 4 dan
Λιουλιός Δημήτρης Μαύρη ζώνη 3 dan
Αλμασιδης Χρήστος Μαύρη ζώνη 2 dan

Η Πανελλήνια ομοσπονδία συγχαίρει τους αθλητές που προήχθησαν και εύχεται να συνεχίσουν με τον ίδιο ζήλο, την διδασκαλία και εξάπλωση των τεχνικών του συστήματος και των αρετών του Καράτε.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς
Το Δ.Σ.

ΝΕΑ ΤΟΥ Α.Σ. ΦΙΛΩΝ ΚΑΡΑΤΕ ΚΙΑΤΟΥ

Το Σάββατο 19-2-94 αθλητές του Shidokan Karate με τον εκπαιδευτή τους πραγματοποίησαν προπόνηση



σε χιονισμένη περιοχή της ορεινής Κορινθίας, η οποία είχε διάρκεια 1 ώρα και 15 λεπτά.

Η προπόνηση περιελάμβανε τζόκινγκ 4 χιλιομέτρων το μεγαλύτερο μέρος του οποίου πραγματοποιήθηκε μέσα σε χιόνι ύψους 35 εκατοστών, γυμναστικές και αναπνευστικές ασκήσεις, αγωνιστικές και παραδοσιακές τεχνικές, Κάτα και ελεύθερο κούμιτε.

Οι αθλητές επέδειξαν την κατάλληλη αντοχή που χρειαζόταν καθόλη τη διάρκεια της προπόνησης και οι πιο δυναμικοί εκτέλεσαν Κάτα μέσα στο χιόνι ξυπόλητοι.

Αξίζει εδώ να σημειωθεί η μεγάλη βοήθεια που είχαμε από όλους τους γονείς των αθλητών σ' αυτή την προπόνηση.

Μας ακολούθησαν επίσης και μικροί αθλητές που έδειξαν τον αγωνιστικό τους χαρακτήρα παίζοντας συνεχώς χιονοπόλεμο.

Εξετάσεις Kyu στο Shidokan πραγματοποιήθηκαν στις 1-2-94 και 18-2-94 και προκρίθηκαν οι εξής:

8 Kyu Μπλε Ζώνη
Μπέζος, Κουσουλός, Δάμας, Αλεξανδρόπουλος, Μουστάκας, Αλεξίου

6 Kyu Κίτρινη Ζώνη
Μιχαλόπουλος, Ζάρκος, Παναγιάνης

Μετά από πρόταση του προπονητή τους για εξετάσεις Μαύρης Ζώνης 1 dan στην εξεταστική επιτροπή της Ελληνικής, Ομοσπονδίας του Shidokan Karate ετοιμάζονται οι Μουστάκας Χρήστος και Ντριμέρης Ανδρέας.

Μετά τιμής
Αλεξόπουλος Νίκος

ΝΕΑ ΤΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ
ΣΥΛΛΟΓΟΥ
"ΠΗΓΑΣΟΣ"
SHIDOKAN
KARATE

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε ο ετήσιος χορός του Αθλητικού Συλλόγου Μαχητικών Τεχνών "Πήγασος" Βόλου, που πραγματοποιήθηκε στην πανέμορφη αίθουσα της Εξωραϊστικής Λέσχης. Κατά την διάρκεια της εκδήλωσης έγινε επίδειξη επιλεκτικής ομάδας των τμημάτων Shidokan Karate, Kick boxing. Παρουσιάστηκαν από πράσινες ζώνες 4 Kyu τεχνι-

κές κιχον βάζα, ρενράκου βάζα, Ιππον Κουμιτέ.

Οι μαύρες ζώνες του συλλόγου (14) επέδειξαν τεχνικές κιχον βάζα, ρενράκου βάζα, Tameshiwarei, Kata, Κουμιτέ.

Από τα τμήματα Kick Boxing οι αθλητές επέδειξαν την ικανότητά τους σε χτυπήματα επι στόχων και αγώνα μεταξύ τους.

Ο τρόπος που διεξήχθησαν οι επιδείξεις από τους αθλητές του συλλόγου ήταν ο άψογος με τέλει εκσυγχρονισμό και αρμονία αποσιώπησης έτσι τα χειροκροτήματα των παρευρισκομένων.

Οι προπονητές του Συλλόγου Κατσούρας Λίο 4 dan και Κατσούρα Γεωργία 3 dan Shidokan αναφέρθηκαν στην ιστορία του Shidokan Karate, το σκοπό ύπαρξής του και την ανάπτυξη του στην Ελλάδα.

Η πρόεδρος του Συλλόγου Αϊστραπή Άννα (φιλόλογος) μίλησε για την ιστορία του Συλλόγου "Πήγασος", το έργο που έχει εκτελέσει ως τώρα και τους στόχους του Συλλόγου.

Ζήτησε από τους αθλητές να συνεχίσουν τη σταδιοδρομία τους στο Shidokan και από τους γονείς να συμπαρασταθούν στην προσπάθεια ανάπτυξης των δραστηριοτήτων του Συλλόγου.

Οι αθλητές που έλαβαν μέρος στην επίδειξη ήταν:

1. Σπανοδήμος,
2. Σπανοδήμος Γιάννης,
3. Γεωργιάδης Χρήστος,
4. Κρόλης Βησσαρίων,
5. Παρασκευάς Νίκος,
6. Εμμανουήλ Μανώλης,
7. Φρόνιμος,
8. Καπογιάννης Τριαντάφυλλος,
9. Τσακανίκας Αποστόλης,
10. Τσκανίκας Ιωάννης,
11. Λαγός Αθανάσιος,
12. Κωτσιαρής,
13. Μπεφάνης,
14. Μωραΐτης,
15. Καβατζόπουλος,
16. Αλεξόπουλος Στράτος,
17. Μαρτίου Ανατούλα,
18. Φωτζοπούλου Ιωάννα,
19. Θεολόγου Κωνσταντίνος.

- Μαύρες Ζώνες**
1. Βλαχου Αγγελική
 2. Μαρτίου Κυράτσω
 3. Μαρτίου Γιώργος
 4. Σκλαβενίτης Στέφανος
 5. Αθανασίου Κωνσταντίνος
 6. Ιωαννίδης Χάρης
 7. Μπαΐμπας Αλέκος
 8. Αποστόλου Αλέκος
 9. Μπαμπάς Βασίλης

Το Δ.Σ.
του Συλλόγου

ΒΙΔΕΟ VIDEO
(822-4794)

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ-ΠΑΡΑΓΩΓΗ:
ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

Παραγγείλετε σήμερα στο
82.24.794 τις κασέτες παραγωγής
μας που σας ενδιαφέρουν.
Σας δίνουμε στη συνέχεια για τους
αγώνες που περιλαμβάνουν.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ
ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ

ΓΥΝΑΙΚΩΝ-ΑΝΔΡΩΝ, 12,13/3/94

ΚΑΣΕΤΑ 94K1A/180 λεπ8500

ΚΑΣΕΤΑ 94K1B/195 λεπ8500

ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ, 27/11/93,

ΚΑΣΕΤΑ 93K5A/170 λεπ7000

ΚΑΣΕΤΑ 93K5B/170 λεπ7000

ΠΑΙΔΩΝ 8-12 ΕΤΩΝ, 23-5-93

ΚΑΣΕΤΑ 93K4/180 λεπ8500

ΠΑΙΔΩΝ 12-16 ΕΤΩΝ, 22-5-93

ΚΑΣΕΤΑ 93K3/180 λεπ8500

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 8-16 ΕΤΩΝ, 16-5-93

ΚΑΣΕΤΑ 93K2/170 λεπ8500

ΑΝΔΡΩΝ ΑΝΟΙΧΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ, 11-4-93

ΚΑΣΕΤΑ 93K1/90 λεπ7000

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ από βιβλίο του Hatsumi sensei

Απόδοση:
SHIDOSHI-HO 4 DAN Γιάννης Τοπαλίδης

Ο αγώνας βασίζεται στο θάρρος.

Εδώ, θα ήθελα να συλλογιστείτε κάτι. Επειδή κάποιος κερδίζει αγώνες, αυτό σημαίνει πως είναι δυνατός. Και το, να κερδίζεις είναι καλό πράγμα: Έχει καταγραφεί ότι ο μεγάλος samurai Miyamoto Musashi έδωσε 60 αγώνες χωρίς να χάσει (την προοπτική) κανέναν από αυτά. Δεν είναι μονόπλευρο να κρίνουμε μόνο από τις νίκες;

Πρέπει να υπάρχει η προοπτική της ήττας καθώς επίσης και της νίκης. Δεν είναι κατανοητό ότι στον κόσμο του Yakuza υπάρχουν αφεντικά όπως ο Eigo που τον σεβόνταν για την αξιοπρέπεια του και δεν χρειαζόταν ποτέ να δώσει έναν αγώνα για να αποδείξει τη δυναμιά του. Αν σκεφτούμε αυτό, κάποιος ίσως απορρήσει πόσοι από τους θρυλικούς μαχητές του κόσμου είχαν πράγματι αποκτήσει το στάδιο του πολεμικού δασκάλου. Νομίζω πως υπήρχαν άνθρωποι που ποτέ δεν έδωσαν έναν αγώνα αλλά άφησαν το σημάδι τους σαν δάσκαλοι.

Κάποτε έλαβα ένα γράμμα από τον Takamatsu sensei πάνω σ' αυτό το θέμα. "Στοπν 110 κανάλι, σε είδα στην τηλεόραση. Ήταν λίγο διαφορετικό, αλλά πα' όλα αυτά συγχαρητήρια. Το θάρρος είναι πρωταρχικής σημασίας στα ανθρώπινα όντα.

Την άλλη μέρα ο κ. (Α.) μ' επισκέφθηκε και του είπα: "Δεν είναι υπερβολή να πως πως έχω διδάξει αρκετούς χιλιάδες ανδρών. Απ' όλους αυτούς δεν υπάρχει κάποιος που να έχει τόσο θάρρος όσο ο κ. Hatsumi. Μπορεί να παρουσιαστεί οποιαδήποτε τεχνική εξαπίας του θάρρους του".

Με το μικρό βαθμό θάρρους δεν έχω ποτέ χάσει ούτε έναν α-

πό τις αρκετές δεκάδες αγώνων η οποιονδήποτε από τους αγώνες με τα αληθινά σπαθιά. Σήμερα, ο κ. (Β) επισκεφθηκε και πέρασε τη νύχτα στο σπίτι του κ. (C.). Άκουσα από τον (C.) κριτικές για σένα, τον καυγά σου με τον (D) sensei και άλλα θέματα. Νομίζω πως ο (D) sensei και ο (E) sensei είναι και οι δύο ανώτεροι από σένα σ' ένα σημείο σ' ένα άλλο. Αλλά εσύ είσαι ανώτερος όλων σ' ένα σημείο ως ένας τεχνίτης πολεμικός; Το πνεύμα σου. Κάποιος μπορεί να ονομαστεί ένας αληθινός δάσκαλος μόνο αν το πνεύμα του είναι ανώτερο.

Ως γέρος άνθρωπος δεν έχω πια δύναμη αλλά με το ανώτερο πνεύμα μου μπορώ να κάνω την τολμηρή δήλωση ότι μπορώ να νικήσω οποιονδήποτε άνδρα δική σου επιλογής. Χώρισα μ' αυτούς λέγοντας πως ήταν το πνεύμα που μετρούσε. "Κάποιος που στοχεύει να γίνει ένας πολεμικός δάσκαλος μεγαλώνει με το θάρρος και κερδίζει δύναμη με το θάρρος. Στα 15 χρόνια που Takamatsu sensei μου 'δινε οδηγίες, δεν με παρατήρησε ούτε μια φορά.

Στην τηλεόραση όταν έκανα ένα λάθος στην παρουσίασή μου, θα έλεγε: "Εγώ είμαι αυτός που σε δίδαξε επομένως είναι δικό μου λάθος. Αυτός είναι ο τρόπος που θα 'πρεπε να είχε γίνει. "Μετά μου έδειχνε τον σωστό δρόμο να παρουσιάσω. Νομίζω πως ήταν ο σεβασμός του Takamatsu sensei προς τον θεό που τον έκανε να διδάξει με τον ίδιο τρόπο όπως ο Θεός: χωρίς κατσόδα (παρτηρήσεις).

Γιάννης Τοπαλίδης



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ NINJUTSU BUJINKAN



Το Ninjutsu κατέχει στην ιστορία των πολεμικών τεχνών περίοπτη θέση μιας και θεωρείται η τελειότερη αυτών. Μύθος άραγε, ή πραγματικότητα; Απλά και μόνο το γεγονός ότι έκανε την εμφάνισή του τον 6ο μ.Χ. αιώνα και κυριάρχησε μέχρι και σήμερα δεν δίνει πολλά περιθώρια αμφισβήτησης.

Πρεσβευτές της τέχνης αυτής οι πασίγνωστοι NINJA ειδικά εκπαιδευμένοι πολεμιστές οι οποίοι έδρασαν καταλυτικά τον 13ο με 17ο αιώνα στην φεουδαρχική κοινωνία της Ιαπωνίας ειδικευμένοι να φέρνουν σε πέρας κάθε είδους αποστολή. Η δράση του συνέβαλε αποφασιστικά στο να δημιουργηθεί ένας μύθος γύρω από το όνομά τους, ο οποίος θα τους συνόδευε για πάντα αν δεν βρισκόταν τα τελευταία χρόνια ο M.S. Hatsumi Sensei (10 Dan), ο οποίος θέλησε να δώσει μια άλλη διάσταση στην πολεμική τέχνη.

Το Ninjutsu, προσαρμοσμένο πλέον στο σύγχρονο τρόπο ζωής, δίνει στον ασκούμενο τα απαραίτητα εφόδια έτσι ώστε να είναι έτοιμος ν' αντιμετωπίσει οποιαδήποτε δυσκολία. Μέσα από τη διδασκαλία του Ninjutsu ο μαθητής προσπαθεί ν' αναπτύξει την Πνευματική Ηθική και Φυσική ετοιμότητα στο βαθμό που Πνεύμα και Σώμα έρχονται σε πλήρη Αρμονία. Το Ninjutsu μαθαίνεται εύκολα, είναι πρακτικό, ευχάριστο, ιδανικό για αυτοάμυνα.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η εμπάθυνση στις τεχνικές του Ninjutsu μπορεί να βοηθήσει στην πληρέστερη και σωστότερη εκπαίδευση ενός ασκούμενου. Ετσι οι γνώσεις στο Tai-Yutsu κάνουν κάποιον ικανό στην αόπλη και ένοπλη μάχη σώμα με σώμα.

Μελέτησε και εσύ σήμερα το Ninjutsu

Γιάννης Τοπαλίδης 4ο Dan Shidoshi-Ho Κατερίνη (με άδεια από τον Hatsumi να δίνει μέχρι 3ο Dan).

- Αθανάσιος Καπνός 2ο Dan Θεσ/νίκη

- Ανδρέας Τσισκανέκωφ 1ο Dan Σέρρες

ΠΩΣ ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ

Υπό Γεωργίου Χαραλαμπίδη
Καθηγητή Φυσικής Αγωγής-ΕΕΠ στο ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ
Επιστημονικού Συνεργάτη της ΕΛΟΤ και της ΕΟΕΚ.

Πολλά ταλέντα, με προδιαγραφές να γίνουν πρωταθλητές διεθνούς ακτινοβολίας, κατά την άποψη παραγόντων προπονητών του Ελληνικού ΤΑΕΚWON-DO, δεν πέτυχαν τον στόχο τους αυτόν, τα προηγούμενα χρόνια διότι:

1) Δεν είχαν τα κίνητρα και ως εκ τούτου, δεν ήταν διατεθειμένοι να καταβάλουν την αναγκαία και ανάλογη, με τον σκοπό αυτό, προσπάθεια.

2) Βρέθηκαν σε χέρια προπονητών εμπειρικών, που δεν είχαν την επιστημονική υποστήριξη, με αποτέλεσμα εκτός του γρήγορου σωματικού και ψυχικού κορεσμού, να γίνεται και λαθεμένη αξιοποίηση των όποιων εμφύτων ικανοτήτων υπήρχαν. Στο σημείο αυτό είμαι υποχρεωμένος, χάριν της δικαιοσύνης, να επιστημονικά πώς ο όρος "εμπειρικός προπονητής", δεν είναι μειωτικός, αλλά χαρακτηρίζει άτομο που αγάπησε το άθλημα, με τις πολυποικίλες εμπειρίες του έβγαλε αξιόλογα αποτελέσματα στους διεθνείς στίβους, δεν είχε όμως μόρφωση πάνω στην αθλητική επιστήμη, κάτι το οποίο θα βοηθούσε στο να είναι πιο εντυπωσιακά τα αποτελέσματα που ήδη πέτυχε. Κι αυτό θα πρέπει να είναι το πρότυπο του προπονητή της επόμενης δεκαετίας.

Αυτός ακριβώς το κενό ήρθε να συμπληρώσει η ΕΛΟΤ με τις σχολές προπονητών και την κυκλοφορία του περιοδικού της, όπου γίνεται προσπάθεια επιμόρφωσης των παραπάνω, κάτι που οι προπονητές μας και το δέχτηκαν, αλλά και συνέχεια επιζητούν περισσότερη ενημέρωση.

3) Προς τον σκοπό της αξιοποίησης των όποιων ταλέντων βρεθούν στην ελληνική επικράτεια, δεν υπήρξε από πλευράς ΕΛΟΤ, ένας μηχανισμός, ο οποίος να λειτουργεί ανεξάρτητα κι αυτόνομα προς τούτο, αλλά η τύχη ενός ταλέντου εξαρτάτο, από το αν υπήρξε ένα άτομο στην Τεχνική Επιτροπή ή το Δ.Σ. της ΕΛΟΤ για να το προωθήσει, αλλιώς περνούσε απαρατήρητο. Αυτό, σαφώς δεν πρέπει να θίγει κανέναν, διότι μπροστά στο τίποτα και η πιο πάνω... διαδικασία (προώθησης) ήταν ένα

καλύτερο βήμα. Το ζητούμενο είναι να εξασφαλίζονται τελειότερα αποτελέσματα.

Για να εξασφαλίσουμε σε κάθε προπονητικό πρόγραμμα όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αποδοτικότητα και περισσότερα οφέλη, (ως προς τον χρόνο που δαπανήθηκε και τους κόπους που καταβλήθηκαν), ο προπονητής δεν πρέπει να αφήσει στην τύχη την βελτίωση των διαφόρων ικανοτήτων του ατόμου, αλλά η δουλειά να οργανωθεί και να δομηθεί με βάση τις αρχές της προπονητικής και τις σύγχρονες τάσεις και μεθόδους που διεθνώς εφαρμόζονται. Έτσι μόνο θα πετύχουμε τις μεγαλύτερες βελτιώσεις ικανοτήτων, στον δυνατό συντομότερο χρόνο.

Πρέπει να δίνουμε, στους αθλητές μας, σαν πληροφορίες, κάθε τι για το οποίο είμαστε σίγουροι πως θα προκαλέσει την προσοχή τους, θα κεντρίσει την επιθυμία τους για κατάρτιση στόχων που έχουν προηγουμένως τεθεί και θα αυξήσει τον ζήλο τους να προπονούνται συστηματικά και οργανωμένα.

Οτιδήποτε γίνεται στην σφαίρα της προπονητικής πρέπει να έχει ξεκάθαρο σκοπό, διαφορετικά δεν μπορεί να υπάρξει αποτέλεσμα.

Η προσπάθεια και η προσοχή των αθλητών-τριών πρέπει να διατηρούνται σε σταθερά υψηλό επίπεδο, καθ' όλη τη διάρκεια της μακρόχρονης προετοιμασίας τους.

Ο προπονητής πρέπει να έχει τις ικανότητες και τις δυνατότητες να κινητοποιήσει πολλά πράγματα και καταστάσεις, για να δώσει κίνητρα στα νεαρά κυρίως άτομα, προς την κατεύθυνση να γίνουν πρωταθλητές.

Ο αθλητής πρέπει να εκτιμά, να θαυμάζει, να συμπαθεί και να πιστεύει τον προπονητή του. Για τον λόγο αυτό ακριβώς, ο τελευταίος επιβάλλεται να προσέχει ιδιαίτερα την προσωπικότητά του, την επιστημονική του οντότητα και την αθλητική και κοινωνική του παρουσία.

Ο αθλητής πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι είναι ανάγκη να γίνουν ορισμένα βασικά πράγματα, για να πετύχει τον σκοπό του.

Ο προπονητής να μην ξεχνά πως προπόνηση δεν είναι συνεχείς παρατηρήσεις και επικρίσεις αλλά πρέπει να υπάρχουν και στιγμές επιδοκιμασίας και πάντα να επικρατεί πνεύμα συνεργασίας, στο οποίο ο ίδιος συμβάλλει με παρεναίσεις, εξηγήσεις και προτροπές. Αν και ο προπονητής δεν πρέπει να είναι υπερβολικά εγκάρδιος ή κόλακας προς τους αθλητές-τριες, πρέπει εν τούτοις να τους ενθαρρύνει συνεχώς.

Και ο αθλητής όμως πρέπει να εκτιμήσει τον προπονητή του και τα προβλήματα που αυτός αντιμετωπίζει. Πρέπει να αφήσει κατά μέρος τις ευθιξίες, τους θυμούς, τις εγωιστικές τάσεις κι όλα τα καταστρεπτικά συναισθήματα που τον κάνουν να αντιλαμβάνεται τα γεγονότα και τις καταστάσεις, όχι με τις πραγματικές τους διαστάσεις.

Ο αθλητής πρέπει να βλέπει τον προπονητή του, εκτός από συνάνθρωπό του, και σαν το μέσον διὰ του οποίου θα μπορέσει να πετύχει το ανέβασμα όλων των ικανοτήτων του, με τελικό αποτέλεσμα την πραγμάτωση των στόχων που έβαλαν μαζί.

Προπονητής και αθλητής πρέπει να συνεργάζονται κι όσο πιο πολύ βοηθά ο αθλητής τον προπονητή, με την σωστή παρουσία του, τόσο περισσότερο αποτελεσματικότερος θα είναι ο προπονητής στην επίτευξη υψηλών στόχων.

Ο αθλητής που γνωρίζει ακριβώς πως, τότε και με ποιόν τρόπο θα φανούν τα αποτελέσματα, προπονείται με μεγαλύτερο ενδιαφέρον και πιο οργανωμένα.

Ο προπονητής πρέπει να γνωρίζει, πως η προπόνηση παρά τον φόρο της, διεξάγεται ευχάριστα, για τον αθλητή-τρια και σ' αυτό το οδηγεί η ανθρωπινή τάση προς τις παιγνιώδεις δραστηριότητες.

Η σωστή οργάνωση και δόμηση της προπόνησης, το περιβάλλον μέσα στο οποίο διεξάγεται, καθώς και τα υλικά που χρησιμοποιούνται κατά την προπόνηση, παίζουν σπουδαίο ρόλο, στο τι αποτελέσματα θα προκύψουν από αυτήν. Δυστυχώς δεν είναι λίγες οι φορές που η εθνική ομάδα του TKD δεν είχε απαραίτητο

εξοπλισμό για προπόνηση, ή έκανε προπόνηση σε διαδρόμους σταδίων ή το ύπαιθρο.

Από πλευράς του προπονητού είναι έξυπνο να δίνει και που και που κάποιες υποσχέσεις, για κάποιες ευχάριστες δραστηριότητες της ομάδας, που θα αρέσουν, θα ξεκουράσουν και θα ικανοποιήσουν όλους, αν όμως ορισμένοι αντικειμενικοί σκοποί επιτευχθούν στην ώρα τους.

Κίνητρα που μπορούν να ενεργοποιήσουν τον αθλητή-τρια, για προπόνηση, είναι η άμιλλα, η παράδοση της ομάδας ή του αθλήματος, και πολλές φορές η τιμωρία ή κάποιες κυρώσεις.

Η άμιλλα είναι ένα ισχυρό ένστικτο και πρέπει προσεκτικά να το χρησιμοποιεί ο προπονητής, αλλά αφού κατορθώσει πρώτα να το χαλιναγωγήσει και στη συνέχεια να το ελέγχει.

Η άμιλλα καλλιεργείται, ευκολότερα και αποτελεσματικότερα, σε ισοδύναμες και ομοιογενείς ομάδες ατόμων. Ένας καλός αθλητής-τρια χωρίς ισάξιους ανταγωνιστές (αντίπαλον δόξο), δεν δίνει όλες του τις δυνάμεις, τόσο στην προπόνηση όσο κι στον αγώνα. Και στις δύο περιπτώσεις έχει δυσμενή αποτελέσματα, από την μεν προπόνηση δεν αναπτύσσονται οι ικανότητές του στα επίπεδα που θα μπορούσαν να φθάσουν, από δε τον αγώνα μπορούν να προκύψουν απρόσμενα αποτελέσματα.

Όμως ο προπονητής πρέπει να μπορεί να ελέγχει μίγως κάποια στιγμή ο αθλητής-τρια, ξεφύγει από το πεδίο της άμιλλας κι από την επιτρεπτή "νόμιμη βία", οδηγηθεί σε αντιαθλητική συμπεριφορά και ενέργειες.

Η "νόμιμη βία", δηλαδή ο αθλητής-τρια του TKD να μπορεί να επιτυγχάνει ισχυρά κι αποτελεσματικά χτυπήματα τα οποία επιτρέπουν οι κανονισμοί του αθλήματός μας, είναι το ζητούμενο, η αντιαθλητική όμως συμπεριφορά και ενέργειες, τις οποίες ο κανονισμός στιγματίζει και τιμωρεί (αφαίρεση σημείων κ.ά.) είναι απόδειξη πως σ' αυτόν τον τομέα ο προπονητής απέτυχε.

Επομένως ένα ερώτημα το οποίο πάντα θα είναι επίκαιρο, είναι πόσο στην προπόνηση πρέπει να καλλιεργείται η άμιλλα και από ποίο σημείο και πέρα πρέπει να την φρενάρει ή να την καταστέλλει ο προπονητής.

Ένας έπαινος, ή μια αμοιβή είναι ένα σοβαρό κίνητρο στον αθλητή-τρια, για επιμονή στην προπόνηση.

Για αθλητές-τριες με πολύ υψηλούς στόχους (πρώτη νίκη ή μετάλλιο σε παγκόσμιο Πρωτάθλημα) η α-



μοιβή μπορεί να είναι και χρήματα με τα οποία βελτιώνονται οι συνθήκες προπόνησης και διαβίωσης.

Η προγραμματισμένη και σωστή καλλιέργεια της άμιλλας, έχει σαν αποτέλεσμα να αναπτύσσεται στο άτομο η εργατικότητα, το θάρρος, η αποφασιστικότητα, ενώ η έλλειψη άμιλλας ή η κακή καλλιέργεια της άμιλλας επιφέρει αλαζονεία, εγωισμό, φθόνο, κακότητα κ.ά.

Τα όρια μεταξύ συναγωνισμού και ανταγωνισμού είναι πολύ λεπτά κι εύκολα μπορούν να παραβιαστούν, γ' αυτόν ακριβώς τον λόγο, το θέμα άμιλλα πρέπει να μελετάται και να αντιμετωπίζεται με την αρμόζουσα ευαισθησία, λεπτότητα και φιλοσοφία. Είναι εγκληματικό να σπέρνει κάποιος, μίσος και βία, αντί για αξίες, όπως η επικράτηση του καλύτερου και συνεργατικότητα.

Η παράδοση της ομάδας ή του αθλήματος, είναι επίσης ένα κίνητρο που μπορεί να κάνει τον αθλητή-τρια, να προπονηθεί πιο πολύ και πιο οργανωμένα. Η έκφραση "η φανέλλα... είναι βαριά" κρύβει όλο το νόημα του πιο πάνω αναφερθέντος κινήτρου και των αναπτυσσομένων ιδεών.

Μια ομάδα, ή ένα άθλημα με τα χρώματά και το όνομα της οποίας καταξιώθηκαν στο παρελθόν μεγάλοι αθλητές, που παρά το πέρασμα του χρόνου, τα ονόματά τους και τα επιτεύγματά τους έμειναν αξιοθαύμαστα, είναι πόλος έλξης για τους νέους και τις νέες. Ο Σύλλογος όμως φυσιολογικά δεν μπορεί να τους κρατήσει όλους και αφού πρέπει να κρατήσει κάποιους- κάποιες, θα κάνει επιλογή μεταξύ των πιο ικανών. Η παραπάνω επιλογή θα οδηγήσει όλους τους υπό επιλογή, να εντείνουν τις προσπάθειές τους (επιμονή και οργανωμένη προπόνηση) για να είναι αυτοί που θα ξεχωρίσουν και θα μείνουν στην ομάδα, που έχει αυτήν την λαμπρή παράδοση.

Η παράδοση μιας ομάδας ή ενός αθλήματος συντηρείται και καλλιεργείται με διαλέξεις, φωτογραφίες, εκθέσεις επάθλων, δημοσιεύματα κ.ά. Όσοι υπήρξαν αθλητές κάποιων νέων συλλόγων σχετικά, χωρίς ξεχωριστή παράδοση και δεν τους έχουν ζωογονήσει δημιουργικές αναμνήσεις, δεν μπορούν να αντιληφθούν την ασύλληπτη ευθύνη που διαπερνά το άτομο, όταν διαισθάνεται πως πρέπει να φανεί αντάξιος των ενδόξων παλαιότερων επιτυχιών και φυσικά αυτό οδηγεί σε περισσότερη και συνεπέστερη προπόνηση. Η πρόοδος, δηλαδή είναι επιτυχής άμιλλα προς το παρελθόν.

Άλλο σπουδαίο κίνητρο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην προπό-

νηση είναι η τιμωρία και οι κυρώσεις. Αγωνιστικά τέτοιες διαδικασίες προβλέπονται από τον κανονισμό του αθλήματος.

Εκτός όμως από το πως παίζεται το κάθε άθλημα υπάρχει μεταξύ προπονητού του αθλήματος και αθλητού μια ευρύτερη επαφή και σχέση. Μια επίπληξη για μια όχι σωστή ενέργεια του αθλητή-τριας μας είναι πάντα κάτι το επιβεβλημένο. Ο φόβος της τιμωρίας ότι θα μείνει ο υπαίτιος μακριά από την ομάδα για κάποιο χρονικό διάστημα ή ότι θα χάσει κάποιες παροχές, διαμορφώνει κάποιες συνθήκες να καταβάλλεται προσπάθεια να αποκτηθούν καλές συνθήκες και γενικά λειτουργεί σαν φραγμός στην ανάπτυξη ασυντόνιστων συνθηκών μέσα στην ομάδα.

Αν ο προπονητής είναι υπομονετικός και καλής πίστωσης κι αν πραγματικά δώσει να καταλάβουν οι αθλητές, πως επιθυμεί πράγματι να τους βοηθήσει (γιατί αυτό είναι και το προσωπικό του συμφέρον) προσφέρονται συγχρόνως και επιλεγμένα σοβαρά κίνητρα, τότε και οι πιο δύσκολοι αθλητές θα προσαρμοστούν σ' αυτά που η ομάδα ζητά και φυσικά αργά-γρήγορα θα βελτιωθούν.

Είναι φυσικό, πολλές φορές ο προπονητής να βρεθεί στην ανάγκη να τιμωρήσει πιο αυστηρά, τούτο εν τούτοις γίνεται παραδειγματικά, και ποτέ με πνεύμα εκδίκησης.

Τέλος πρέπει να κατανοηθούν δύο βασικά πράγματα για να μπορέσουμε να έχουμε πρωταθλητές:

α. Όσο πιο διευρυμένη είναι η βάση, τόσο πιο πολλές είναι οι ευκαιρίες να βρεθούν ταλέντα που όλα τα παραπάνω θα μας δώσουν αυτό που προσδοκάμε.

β. Πρωταθλητές γίνονται μόνον αυτοί που αγαπάνε το άθλημα και μπορούν, για την αγάπη τους αυτή να στερηθούν πολλά. Όσο ταλέντο και να είναι κάποιος, όσα κίνητρα και να του δώσεις, αν δεν αγαπά πραγματικά το TKD θα είναι κακός πρωταθλητής και φυσικά θα επισύρει συνεχείς ποινές.

γ. Τέλος η Ομοσπονδία είναι το όργανο που ασχολείται αποκλειστικά με τις εθνικές ομάδες. Τα σωματεία πρέπει να είναι βιώσιμα. Σωματεία που συνεχώς ζητούν βοήθεια από την Ομοσπονδία για να μπορούν απλά να υπάρχουν δεν βοηθάνε το άθλημα, αλλά το υποβαθμίζουν.

Τα σωματεία αυτά, σαν άτομα, όλοι μας έχουμε υποχρέωση να τα βοηθήσουμε. Δεν πρέπει όμως να απασχολούν την Ομοσπονδία και να την αποπροσανατολίζουν.

Γιώργος Χαραλαμπίδης

Η γιορτή του Οκινάουα Καράτε στο Sport Club Oreopoulos

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε γιορταστική εκδήλωση που αφορούσε τα 12 χρόνια λειτουργίας του Οκινάουα Καράτε στη Θεσσαλονίκη, στο Sport Club Oreopoulos.

Την εκδήλωση που διοργανώθηκε από τον αθλητικό σύλλογο Θεσσαλονίκης Οκινάουα Καράτε "Ο Μακεδανός" τίμησαν με την παρουσία τους ο πρόεδρος Σερβίας (του απονεμήθηκε τιμητική πλακέτα στα πλαίσια συνεργασίας και φίλιας των δύο λαών Ελλάδας και Σερβίας), ο βουλευτής Παπαγεωργόπουλος Βασίλης οι εκπαιδευτές του Καράτε Dai Soke Ζαχόπουλος Βασίλης 10 νταν από Αθήνα, Δημήτρης Ινδούπουλος 6 νταν από Γιαννιτσά, Μάξιμος Χατζηλιάδης 5 νταν από Κατερίνη, Κωνσταντίνος Χατζηλιάδης 2 νταν από Κατερίνη και πολλοί γονείς των αθλητών και φίλοι του αθλήματος Καράτε.

Η εκδήλωση περιελάμβανε και προαγωγικές εξετάσεις στις οποίες πέρασαν με επιτυχία οι παρακάτω αθλητές και αθλήτριες: Παπαδοπούλου Χρίστina, Κουτσιμανή Μαρία, Δράκος Στράτος, Μιτακόπουλος Αχιλλέας, Νοκοσιμίδου Παρασκευή, Ηλιόπουλος Δημήτρης, Τζαμπάκης Μιχάλης, Μελλίσσης Γιάννης, Ρίσπις Στέφανος, Κελαϊκή Αιμιλία, Χατζηγεωργίου Κώστας, Στρεβίνος Δημήτρης, Γεωργιάδης Δημήτρης (κίτρινη ζώνη), Πετριδής Λάζαρος, Γαλίτης Πέτρος, Τσινού Ελένη, Δαδούλα Πετρούλα, Ζαφειρίδης Γιώργος, Κανελλόπουλος Γιώργος, Μωυσιάδης Κώστας (πορτοκαλί ζώνη), Αρσενούδης Λάμπρος, Πολυζώης Γιώργος, Παπαθανασίου Βασίλης, Κανέλλου Παρασκευή, Κρίτσικας Κώστας, Κρίτσικας Δημήτρης, Σαχινίδου Δέσποινα, Βασιλειάδης Αντώνης, Λαζαρίδης Κοσμάς, (πράσινη ζώνη), Ελευθεριάδης Αλέξανδρος (μπλε ζώνη), Μωυσιάδης Κλεάνθης, Σαββίδης Γιώργος, Μιχαηλίδης Χρήστος, Επιτροπιδής Γιώργος, Γραμματικός Αλέξανδρος, Ραζής Κώστας, Ελευθεριάδης Χαράλαμπος (καφέ ζώνη).

Στους προαναφερόμενους αθλητές και αθλήτριες δόθηκαν τιμητικά διπλώματα ενώ έγιναν και ειδικές βραβεύσεις στους Κίμπρετ Μπερχάνου (καλύτερος αθλητής ή-

θους 1993), Βασίλη Παπαναστασίου (καλύτερος αθλητής 1993).

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με το εθιμοτυπικό της παράδοσης της καθιερωμένης κοπής βασιλόπιτας από την πρόεδρο του αθλητικού συλλόγου Θεσσαλονίκης Οκινάουα Καράτε "Ο Μακεδανός" κ. Σαχινίδου Χριστίνα. Το φλουρί έτυχε ο αθλητής Τσαούσκογλου Θωμάς που δικαιούται για δύο μήνες δωρεάν μαθήματα Καράτε.

Στον όμορφο αθλητικό χώρο Sport Club Oreopoulos που βρισκε-

ται στο κέντρο της Θεσσαλονίκης, μπορείτε να έρθετε σε επαφή και να γνωρίσετε από κοντά την ομορφιά της γυμναστικής, της δύναμης και της υγείας.

"Ένα οργανωμένο επιτελείο από καταξιωμένους εκπαιδευτές-γυμναστές είναι έτοιμο να σας αναλάβει. Εσείς διαλέξτε το τμήμα που σας ταιριάζει και τα υπόλοιπα αφήστε τα σε μας. Μπορείτε να κάνετε Zaring:

1) στις μαχητικές τέχνες των άδειων χεριών (Okinawa, Seidokan, Shotokan Karate).

2) στο τμήμα αυτοάμυνας (Self Defence) με ταχύρυθμα μαθήματα για επιχειρηματίες και αστυνομικούς (προγράμματα φυλάξεως τραπεζών, ασφάλεια μεταφοράς χρηματοποστολών κ.λπ.) και στο τμήμα τέχνης αυτοάμυνας δρόμου (Street Fight).

3) στο τμήμα όπλων (Weapons) της Okinawa, όπως Tomfa, Bo, Sai, Nuntsaku κ.α. και εκμάθηση τέχνης Iai Do (σπάθα Samurai).

4) στο τμήμα εσωτερικής δύναμης (KI) και εκμάθηση δυναμικών σπασιμάτων (Tameshiwari).

Την ευθύνη εκπαίδευσης για τα τμήματα αυτά έχουν ο διεθνούς φήμης καρατέκα Μάστερ Χαράλαμπος Ωραιόπουλος κάτοχος μαύρης ζώνης 6 νταν και ο Σενσέι Κώστας Παπαδόπουλος 2 νταν.

Και μην ξεχνάτε!
Αθλητισμός σημαίνει Υγεία!
Τα Ναρκωτικά σκοτώνουν τον Άνθρωπο. Ο Αθλητισμός δίνει Ζωή!!!

Από τους πρόσφατους Πανελλήνιους αγώνες ανδρών της Ε.Ο.Ε.Κ. Διακρίνονται από αριστερά προς τα δεξιά Ιορδάνης Ωραιόπουλος, Βαγγέλης Παπαδημητρίου, Δημήτρης Χ. Μπαρούτης (καθιστοί), Θάνος Δελαβερίδης, Χαράλαμπος Ωραιόπουλος, Κώστας Παπαδόπουλος, Θύμιος Περισίδης (όρθιοι).



ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ & ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΩΝ-DO

Υπό Γεωργίου Χαράλαμπίδη
Καθηγητή Φυσικής Αγωγής-ΕΕΠ στο ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ
Επιστημονικού Συνεργάτη της ΕΛΟΤ και της ΕΟΕΚ.

(Το άρθρο αυτό είχε γραφεί για το Ταεκβοντό, αλλά μπορεί να εφαρμοστεί και στο Καράτε.)

Το ΤΑΕΚΒΩΝ-DO σαν ενασχόληση ή σαν σωματική άσκηση μετατρέπεται σε άθλημα από την στιγμή που το άτομο αποφασίζει να πάρει μέρος σε αγώνες. Για να πάρει μέρος όμως σε αγώνες κάποιος, μπαίνει στην μέση η έννοια της συστηματικής πλέον δουλειάς, δηλαδή της προπόνησης, η οποία δεν είναι τυχαία εξάσκηση, αλλά ο μεθοδικός και σκληρός δρόμος, ο γεμάτος νομοτέλειες, που οδηγεί στην επιτυχία, στην ιδιαίτερη διάκριση, στην αναμφισβήτητη πρωτιά.

Το πώς θα γίνει όμως κάποιος ο πρώτος, εξαρτάται εκτός των άλλων και από το κατά πόσο θα μπορέσει σαν άτομο να υποταχθεί και να αντέξει, στους σκληρούς νόμους της Προπονητικής, οι οποίοι απαιτούν θυσίες, στερήσεις και ολοκληρωτικό δώσιμο.

Αυτή είναι φυσικά και η εξήγηση, που ενώ ολοι ανεξαιρέτως μπορούν και επιβάλλεται να γυμνάζονται, αρκετοί είναι αυτοί που γίνονται καλοί αθλητές-τριες, λίγοι είναι όμως αυτοί που πετυχαίνουν κορυφαίες επιδόσεις, κάτι που τους κάνει να ξεχωρίζουν και να χαρακτηρίζονται Πρωταθλητές, πρώτα στον Εθνικό τους χώρο και στην συνέχεια στο Παγκόσμιο στερέωμα.

Αυτό το δημοσίευμα-εργασία, μπορεί να θεωρηθεί συνέχεια και συμπλήρωμα της εργασίας μου, η οποία δημοσιεύτηκε στο περιοδικό της ΕΛΟΤ, στο τεύχος Απριλίου-Ιουνίου 1991, σελ. 13 και με τίτλο: "ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ"

Σ' αυτή μου την προσπάθεια φίλοι και φίλες συνεργάτες, Προπονητές-τριες του Ελληνικού ΤΑΕΚΒΩΝ-DO, θα προσπαθήσω να σας δώσω πιο ουσιαστικά και λεπτομερή προπονητικά στοιχεία, για να μπορείτε να σχεδιάσετε στο μέλλον όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένα και πιο τέλεια τα προγράμματα προετοιμασίας. Αλλά προσοχή η επιτυχία δεν

θα έρθει μόνο με τον σχεδιασμό ενός καλού προγράμματος.

Σημασία και ιδιαίτερη σπουδαιότητα έχει η σωστή εφαρμογή ενός προγράμματος. Έτσι λοιπόν ανεπιφύλακτα μπορούμε να πούμε, πως σε τακτά χρονικά διαστήματα, και ενώ το πρόγραμμα τρέχει πρέπει να γίνεται απολογισμός της προγραμματισμένης προπόνησης, να ελέγχονται οι λόγοι για τους οποίους υπήρξαν ενδεχομένως κάποιες απώλειες και να προβλέπεται στο μέλλον η αντιμετώπιση και η πρόνοια παρομοίων καταστάσεων. Τα στοιχεία που θα ακολουθήσουν αφορούν κύρια την φυσική κατάσταση (Δύναμη-Αντοχή κ.ά.)

Για το κθαρά κινησιολογικό μέρος της προπόνησης (Τεχνική του αθλήματος ΤΑΕΚΒΩΝ-DO), ο κάθε Προπονητής-τρια, θα λάβει υπόψη του την ποσότητα (χρονική διάρκεια προπόνησης και όγκος προσοπίθειας) και την ποιότητα (ποσοστό προπονητικού ερεθίσματος), δουλειάς που επιβάλλεται να γίνεται σε κάθε προπονητική περίοδο και πάνω στα κατεγραμμένα δεδομένα, αυτής και της προηγούμενης εργασίας θα οικοδομεί το κινησιολογικό μέρος, δηλαδή την προπόνηση όσον αφορά την τεχνική του ΤΑΕΚΒΩΝ-DO.

Ενα από τα πρώτα και ουσιαστικά ερωτήματα που μπαίνει με βάση τον ετήσιο προγραμματισμό της προπόνησης είναι πόσες κορυφώσεις μπορεί να πετύχει ένας αθλητής-τρια σε μία αγωνιστική σεζόν.

Ο αθλητής-τρια μέσα σε μία αγωνιστική χρονιά μπορεί να πετύχει δύο ή τρεις στόχους, αλλά πρέπει ο προπονητής-τρια να κάνει ειδικό σχεδιασμό, ώστε μετά τον πρώτο στόχο να υπάρξει φάση μεταβατικής περιόδου και στην συνέχεια να υπάρξει μορμάριασμα, με όλες τις σχετικές λεπτομέρειες για τον δεύτερο στόχο και το ίδιο να επαναληφθεί για τον τρίτο στόχο.

Δύο όμως και τρεις στόχους σε μία αγωνιστική χρονιά δεν μπορούν να πετύχουν όλοι οι αθλητές-τριες, αλλά μόνο οι πολύ υψηλού επιπέδου.

Ας πάρουμε λοιπόν σαν παράδειγμα ότι τον Σεπτέμβριο μήνα είναι ο κορυφαίος αγωνιστικός στόχος (Ολυμπιάδα, Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα κ.ά.), σαν μεταβατική περίοδος μπορεί να χαρακτηριστεί ο μήνας Οκτωβρίου. Για την μεταβατική περίοδο ή αλλιώς περίοδος ενεργητικής αποκατάστασης, καθώς επίσης και για όλες τις άλλες προπονητικές περιόδους (Περίοδος Βασικής Προετοιμασίας, Προαγωνιστική Περίοδος, Αγωνιστική περίοδος) υπάρχουν στοιχεία στην προηγούμενη εργασία μου.

Η βασική περίοδος προετοιμασίας διαρκεί περίπου το μισό του διαθέσιμου χρόνου και μπορεί να έχει δύο ή τρεις φάσεις, θα προχωρήσω με το ενδεχόμενο των τριών φάσεων.

Η πρώτη φάση της βασικής προετοιμασίας διαρκεί περίπου το 1/3 του χρόνου της βασικής προετοιμασίας, και κατά το παράδειγμά μας περιλαμβάνει τους μήνες Νοέμβριο και Δεκέμβριο. Την τελευταία εβδομάδα του Οκτωβρίου ο αθλητής-τρια, κάνει τεστ μέγιστης δύναμης. Το πρώτο δεκαπενθήμερο του Νοεμβρίου ο αθλητής-τρια, περνάει από εργομετρική εξέταση στο ΕΚΑΕ.

Ο αθλητής-τρια, πρέπει να ζυγίζεται κάθε εβδομάδα σ' αυτή τη φάση και στο πρόγραμμα του περιλαμβάνονται τρεις προπονητικές μονάδες δύναμης, δύο προπονητικές μονάδες αντοχής και δύο προπονητικές μονάδες τεχνικής.

Στις προπονητικές μονάδες της τεχνικής καλλιεργούνται και φροντίζονται όλες οι άλλες ικανότητες (ευλυγισία, ανοίγματα κ.ά.), που χαρακτηρίζουν τον αθλητή-τρια του ΤΑΕΚΒΩΝ-DO.

Εβδομαδιαία το πρόγραμμα της πρώτης φάσης της βασικής προε-

τοιμασίας μπορεί να διαμορφωθεί ως εξής:

ΔΕΥΤΕΡΑ
ΒΑΡΗ: (6-12) ΣΕΤ X (10-20) ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ 60% του μεγίστου.

Οι Κύριες ασκήσεις με τις οποίες θα δουλευτούν τα βάρη είναι:

- 1) Πιέσεις για τα πόδια.
- 2) Τραβήγματα από τον πάγκο.
- 3) Τραβήγματα από κάτω.
- 4) Ωθήσεις από τον πάγκο.

Στόχος μας η καλλιέργεια της μέγιστης δύναμης.

ΤΡΙΤΗ
Ανώμαλος δρόμος διάρκειας 90 λεπτών με ένταση το 50%.

Το ποσοστό της έντασης υπολογίζεται από τον τύπο.

Π.Ε. = (%100 X (Μ.Κ.Σ. - Κ.Σ.Μ. + Κ.Σ.Η.

Οπου Π.Ε. = Προπονητικό Ερέθισμα.

Οπου Μ.Κ.Σ. = Μέγιστο Καρδιακό Σφυγμό

Οπου Κ.Σ.Η. = Καρδιακό Σφυγμό Ηρεμίας

Στόχος μας η καλλιέργεια της αερόβιας ικανότητας. Ο παραπάνω τύπος του υπολογισμού του προπονητικού ερεθίσματος διδάχθηκε και αναλύθηκε στις Σχολές Προπονητών ΤΑΕΚΒΩΝ-DO το 1989, στην Καλογρέζα και το 1991, στην Θεσ/νίκη.

ΤΕΤΑΡΤΗ
Προπόνηση τεχνικής
Στην φάση αυτή στην προπόνηση τεχνικής:

- 1) Γίνεται εκμάθηση νέων τεχνικών.
- 2) Γίνεται βελτίωση παλιών τεχνικών.
- 3) Επιδίδεται η ενίσχυση της αδύνατης πλευράς (Αριστερό πόδι, χέρι - Δεξί πόδι, χέρι)
- 4) Καλλιέργεια και φροντίδα άλλων ικανοτήτων (ανοίγματα, ευλυγισία, κοιλιακοί, ραχιαίοι κ.ά.)

Στόχος μας η μυϊκή συναρμογή και η αυτοματοποίηση των κινήσεων και τα πετυχαίνουμε με πολλές επα-

νολήψεις και μεγάλα διαλείμματα ξεκούρασης.

ΠΕΜΠΤΗ
ΒΑΡΗ: (4-8) ΣΕΤ Χ (6-12) ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ 80% του μεγίστου.

Το εύρος που υπάρχει στα ΣΕΤ και τις ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ είναι για να μπορεί ο Προπονητής να προσαρμόσει το πρόγραμμα της δύναμης ανάλογα με την κατηγορία του αθλητή ('Εφηβος-Ανδρας), το φύλλο (Αγόρι-Κορίτσι), το επίπεδο (Αρχάριος-Πρωταθλητής) κ.ά.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Το ίδιο πρόγραμμα με την Τρίτη

ΣΑΒΒΑΤΟ
ΒΑΡΗ: (4-8) ΣΕΤ Χ (3-6) ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ 90% του μεγίστου.

ΚΥΡΙΑΚΗ
Προπόνηση Τεχνικής.

Η δεύτερη φάση της βασικής προετοιμασίας κατά το παράδειγμά μας περιλαμβάνει τους μήνες "Ιανουάριο - Φεβρουάριο".

Ο αθλητής-τρια, ζυγίζεται κάθε εβδομάδα.

Η δεύτερη φάση της βασικής προετοιμασίας περιλαμβάνει τρεις προπονητικές μονάδες αντοχής και τέσσερις προπονητικές μονάδες τεχνικής.

Αρχίζουν σιγά-σιγά τώρα οι διπλές προπονήσεις, δηλαδή δύο προπονήσεις την ημέρα.

Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα της δεύτερης φάσης της βασικής προετοιμασίας διαμορφώνεται ως εξής:

ΔΕΥΤΕΡΑ ΠΡΩΙ
ΒΑΡΗ:

2 ΣΕΤ Χ 40 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (50% του μεγίστου)

2 ΣΕΤ Χ 30 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (60% του μεγίστου)

2 ΣΕΤ Χ 20 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (70% του μεγίστου)

2 ΣΕΤ Χ 10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (80% του μεγίστου)

2 ΣΕΤ Χ 5 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (90% του μεγίστου)

2 ΣΕΤ Χ 1 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (100% του μεγίστου)

ΔΕΥΤΕΡΑ ΑΠΟΓΕΥΜΑ

Προπόνηση ΤΑΕΚΒΩΝ-DO, με τα ίδια στοιχεία της πρώτης φάσης συναγωνιστικά στοιχεία της αγωνιστικής τεχνικής.

ΤΡΙΤΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ

Ανώμαλος δρόμος: Διάρκεια 60 λεπτών με ένταση 60% το μεγίστου.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΡΩΙ

ΒΑΡΗ:

(4-8) σετ χ (3-6) ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (90% του μεγίστου).

ΤΕΤΑΡΤΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ

Το ίδιο πρόγραμμα με αυτό της Δευτέρας το απόγευμα.

ΠΕΜΠΤΗ ΠΡΩΙ

Το ίδιο πρόγραμμα με αυτό της Τρίτης το απόγευμα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΠΡΩΙ
Το ίδιο πρόγραμμα με αυτό της Τετάρτης το απόγευμα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ
ΒΑΡΗ: (2-4) σετ Χ 40 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (75% του μεγίστου).

ΣΑΒΒΑΤΟ ΠΡΩΙ

Το ίδιο πρόγραμμα με αυτό της Παρασκευής πρωί.

ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ

2 Χ 5.000 μέτρα. Το πρώτο πεντοχιλιάρικο με χρονομέτρηση και διάλειμα ενδιάμεσα (20-30 λεπτά).

Η τρίτη φάση της βασικής προετοιμασίας περιλαμβάνει κατά το παράδειγμά μας τους μήνες "Μάρτιο-Απρίλιο". Η τρίτη φάση της βασικής προετοιμασίας διαρκεί περίπου το 1/3 του χρόνου της βασικής προετοιμασίας.

Ο αθλητής-τρια ζυγίζεται κάθε εβδομάδα από εδώ και πέρα κάθε μέρα το πρωί, ο αθλητής-τρια τρέχει για 30 λεπτά.

Τα πρώτα 15 λεπτά τρέχει με το 50% της έντασης (πηγαίνουμε) και τα άλλα 15 λεπτά συναγωνιστικά (επιστρέφουμε).

Η τρίτη φάση της βασικής προετοιμασίας περιλαμβάνει τρεις προπονητικές μονάδες δύναμης, δύο προπονητικές μονάδες αντοχής και πέντε προπονητικές μονάδες τεχνικής. Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα της τρίτης φάσης της βασικής προετοιμασίας διαμορφώνεται ως εξής:

ΔΕΥΤΕΡΑ ΠΡΩΙ
ΒΑΡΗ:

2 ΣΕΤ Χ 40 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (50% του μεγίστου)

2 ΣΕΤ Χ 30 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (60% του μεγίστου)

2 ΣΕΤ Χ 20 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (70% του μεγίστου)

2 ΣΕΤ Χ 10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (80% του μεγίστου)

2 ΣΕΤ Χ 5 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (90% του μεγίστου)

2 ΣΕΤ Χ 1 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (100% του μεγίστου)

ΔΕΥΤΕΡΑ ΑΠΟΓΕΥΜΑ

Προπόνηση ΤΑΕΚΒΩΝ-DO με τα ίδια σχεδόν στοιχεία της δεύτερης φάσης, αυξανόμενα σταδιακά των στοιχείων της αγωνιστικής τεχνικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ ΑΠΟΓΕΥΜΑ
ΒΑΡΗ: (3-6) σετ Χ 40 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (75% του μεγίστου).

ΤΡΙΤΗ ΠΡΩΙ

Ίδια προπόνηση με την Δευτέρα το πρωί.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΡΩΙ

Ίδια προπόνηση με την Τρίτη το πρωί

ΤΕΤΑΡΤΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ
ΒΑΡΗ: (2-4) σετ Χ 60 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (65% του μεγίστου).

ΠΕΜΠΤΗ ΠΡΩΙ

Ίδια προπόνηση με την Τετάρτη το πρωί

ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ
2 Χ 5.000 μέτρα. Το πρώτο πεντοχιλιάρικο με χρονομέτρηση και διάλειμα (20-30 λεπτά).

Με το κλείσιμο της βασικής προετοιμασίας κατά το παράδειγμά μας, οι μήνες "Μάιος-Ιούνιος".

Το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Απριλίου, οι αθλητές-τριες περνάνε από Ιατρική και Εργομετρική εξέταση στο ΕΚΑΕ.

Η προαγωνιστική περίοδος διαρκεί περίπου το 1/4 του διαθέσιμου χρόνου.

Στην προαγωνιστική περίοδο περιλαμβάνονται εβδομαδιαίως μία προπονητική μονάδα αντοχής, μία προπονητική μονάδα αντοχής και επτά προπονητικές μονάδες τεχνικής.

Οι αθλητές-τριες, ζυγίζονται κάθε μέρα και το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΡΙΤΗ - ΤΕΤΑΡΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (ΠΡΩΙ) & ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ (ΑΠΟΓΕΥΜΑ).

Προπόνηση ΤΑΕΚΒΩΝ-DO, με αγωνιστικά στοιχεία και με αντίπαλο.

Μπαίνουμε δηλαδή καθαρά πλέον σε συνθήκες αγώνα.

ΣΑΒΒΑΤΟ ΠΡΩΙ

ΒΑΡΗ: 3 σετ Χ 100 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (55% του μεγίστου).

ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ

2 Χ 1.500 μέτρα, το πρώτο χιλιοπεντακοσάρι με χρονομέτρηση και διάλειμα 30 λεπτών.

Με το τέλος της προαγωνιστικής περιόδου μπαίνουμε στην αγωνιστική περίοδο, στην οποία κατά το παράδειγμά μας περιλαμβάνονται οι μήνες "Ιούλιος-Αύγουστος-Σεπτέμβριος".

Η αγωνιστική περίοδος διαρκεί περίπου το 1/4 του διαθέσιμου χρόνου. Στην αγωνιστική περίοδο ο αθλητής-τρια, ζυγίζεται κάθε μέρα μετά το πρωινό ξύπνημα και ζυγίζεται επίσης πριν και μετά την κύρια προπόνηση της κάθε ημέρας.

Το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Ιουνίου, ο αθλητής-τρια, περνάει από εργομετρική εξέταση στο ΕΚΑΕ.

Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα της αγωνιστικής περιόδου περιλαμβάνει μία προπονητική μονάδα αντοχής, μία προπονητική μονάδα αντοχής και οκτώ προπονητικές μονάδες τεχνικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ (ΠΡΩΙ) & ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΡΙΤΗ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (ΑΠΟΓ).

Προπόνηση ΤΑΕΚΒΩΝ-DO

ΤΡΙΤΗ ΠΡΩΙ

ΒΑΡΗ: 3 ΣΕΤ Χ 100 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (55% του μεγίστου).

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΠΡΩΙ

3 Χ 800 μέτρα, το πρώτο οχτακοσάρι χρονομέτρηση και διάλειμα 20 λεπτά.

Ευνόητο είναι πως τα Σαββατοκύριακα ο αθλητής-τρια, θα έχει αγώνες, από την Παρασκευή πρωί, θα αρχίζει η ξεκούραση για να μπορέσει το Σαββατοκύριακο να αγωνισθεί.

45 ημέρες πριν τον αγώνα στόχο, δηλαδή την κορυφαία διοργάνωση της χρονιάς αρχίζει η κοινοβιακή προπόνηση.

Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διαμορφώνεται ως εξής:

Μία προπονητική μονάδα αντοχής, μία προπονητική μονάδα αντοχής και εννέα προπονητικές μονάδες τεχνικής.

Τα ρεπώ που προκύπτουν τα δίνει ο Προπονητής κατά βούληση και ανάλογα με το περιεχόμενο την ποσότητα και την ένταση της προπόνησης που προηγείται.

Τις δέκα τελευταίες ημέρες:

α) Αρχίζει η ξεκούραση, με κατάλληλη μεθόδευση της προπόνησης και στόχο το μάζεμα δυνάμεων.

β) Η συμπύεση γλυκογόνου, που είναι διατροφική διαδικασία με στόχο την αναβάθμιση του γλυκογόνου των μυών.

Οι προπονήσεις των δέκα τελευταίων ημερών είναι μικρής διάρκειας με καθαρά αγωνιστικά στοιχεία.

Τελειώνοντας θα πρέπει να ξαναυπενθυμίσω πως όλα τα παραπάνω στοιχεία, αφορούν την κάθε προπονητική περίοδο και ο Προπονητής πρέπει στον σχεδιασμό του να λαμβάνει υπόψη του το προπονητικό επίπεδο (Αρχάριος - Εμπειρός), την ηλικία (Εφηβος - Ανδρας), το φύλλο (Αγόρι-Κορίτσι), την κατηγορία (Βαρύς-Ελαφρύς) κ.ά. ενδεχομένως στοιχεία του αθλητή-τριας.

Δηλαδή δεν πρέπει να ξεχνάμε, την βασικότερη αρχή της προπονητικής, ότι μετά από ένα γενικό μέρος κάθε άτομο πρέπει να κάνει την προπόνηση, που σηκώνει ο οργανισμός του και τα σωματομετρικά του δεδομένα και όχι όλοι να κάνουν τα ίδια.

Μετά από αυτή την εργασία μου, που προσπάθησα να είναι όσο το δυνατόν πιο απλουστευμένη και κατανοητή, πιστεύω ότι στις συναντήσεις μας, που θα οργανώσει η ΕΛΟΤ, θα έχουμε πολλά θέματα για συζήτηση, για διευκρινίσεις, για ανταλλαγή απόψεων και προβληματισμών, ώστε το άθλημά μας να συνεχίσει να έχει επιτυχίες και όλοι εσείς οι Προπονητές-τριες, που είστε τα πρωτογενή κύτταρα της κάθε αγωνιστικής επιτυχίας, θα μου έχετε δώσει την ικανοποίηση ότι πρόσφερα ένα μικρό λιθαράκι στα μεγάλα δημιουργήματα και επιτεύγματα, τα οποία σίγουρα θα έρθουν, εάν δουλέψουμε όπως ακριβώς πρέπει.

Γιώργος Χαραλαμπίδης

ΓΥΜΝΑΣΗ ΤΟΥ ΜΥΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ & ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ

Από τον Χρήστο Καραθανάση

ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

Στο προηγούμενο τεύχος έγινε μία ανάλυση της μέγιστης δύναμης και ανάπτυξης αυτής. Η απόδοση στο Καράτε επηρεάζεται σημαντικά από την εκρηκτική δύναμη. Η έννοια αυτή έχει σχέση με την έκρηξη, σχέση της κινούμενης μάζας επί της απόστασης στο χρόνο που διανύεται.

Η εκρηκτική δύναμη χαρακτηρίζεται από την ικανότητα των ατόμων για την υπερνίκηση υπομέγιστων αντιστάσεων στον ελάχιστο δυνατό χρόνο. Οι αντιστάσεις αυτές δεν είναι λιγότερες σε επιβάρυνση από το 60-80% της μέγιστης δύναμης.

Η εκρηκτική δύναμη εκδηλώνεται αποκλειστικά δυναμικά. Σαν ιδιότητα δύναμης βρίσκεται ανέμεσα στην μέγιστη δύναμη και στην ταχύτητα. Ανάλογα με το μέγεθος των εξωτερικών αντιστάσεων, τείνει περισσότερο στην ταχύτητα ή περισσότερο στην μέγιστη δύναμη.

Για την ενεργοποίηση της εκρηκτικής δύναμης είναι αναγκαίο η καλή συναρμογή και η ταχύτερη δυνατή συστολή των κατάλληλων μυϊκών ομάδων.

Σε όσο περισσότερες μυϊκές ίνες μεταδίδεται το ερέθισμα, τόσο πιο έκδηλη είναι η δυναμική ώθηση και συνάμα η επιτάχυνση.

Η άνοδος της δύναμης διά του χρόνου (εκρηκτική δύναμη) είναι διαιρεμένη σε δύο φάσεις. Η πρώτη χαρακτηρίζει την ικανότητα των μυών για μία εκρηκτική ανάπτυξη δύναμης. Η δεύτερη φανερώνει την μέγιστη δύναμη. Όσο καλύτερη είναι η προπονητική κατάσταση του ατόμου, τόσο μικρότερη η διαφορά ανάμεσα στις δύο μορφές δύναμης. Είναι φανερό, ότι σε απροπόνητα άτομα η δύναμη αναπτύσσεται πιο αργά στη μονάδα του χρόνου, ενώ η

διαφορά ανάμεσα σε εκρηκτική και μέγιστη δύναμη είναι σημαντική.

Για την βελτίωση της εκρηκτικής δύναμης θα πρέπει οι ασκήσεις να έχουν μεγάλη ένταση και μικρή διάρκεια. Κάθε άσκηση πρέπει να περιλαμβάνει 3-4 set και με διάλειμα μεταξύ των set 3-4 λεπτά. Οι επαναλήψεις (1 set) πρέπει να είναι 8-12.

Επομένως: Εκρηκτική Δύναμη = 8-12 επαναλήψεις Χ 3-4 set ανά 3'-4' διάλειμμα.

Το πρόγραμμα αυτό πραγματοποιείται 2-3 φορές την εβδομάδα.

ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ

Μετά την αναφορά στην μέγιστη και στην εκρηκτική δύναμη θα πρέπει να αναφερθώ και στην αντοχή δύναμης. Η τελευταία όμως και η δύναμη ταχύτητας είναι μία σύνθετη ιδιότητα. Αποτελεί μείγμα δύναμης και αντοχής. Αντοχή στη δύναμη είναι η ικανότητα αντίστασης του οργανισμού στην κόπωση όταν ταυτόχρονα έχουμε μεγάλης διάρκειας επιδόσεις δύναμης.

Αθλητικά μεταφράζεται στην προσπάθεια του αθλητή να διατηρεί σταθερή την επίδοση δύναμης για ορισμένο χρονικό διάστημα ή να μπορεί να κρατήσει την πτώση του επιπέδου δύναμης στον μικρότερο δυνατό βαθμό.

Η αντοχή διαιρείται σε: 1) Μυϊκή αντοχή και 2) Καρδιοαναπνευστική αντοχή.

Η πρώτη αφορά σε μία ομάδα μυών-ανάλογα το άθλημα, η δεύτερη αφορά σε όλο το σώμα.

Θα πρέπει να πούμε, ότι δύναμη και αντοχή είναι συγγενείς έννοιες, όταν αυξάνεται η δύναμη (π.χ. με βάρη) αυξάνεται και η αντοχή. Βέβαια η αύξηση του μεγέθους του μυός (αύξηση μυϊκών ινών) δεν συ-

νοδεύεται πάντα με την αύξηση της αντοχής.

Αντοχή σημαίνει βραδεία επέλευση καμάρου ή όσο το δυνατόν βραδύτερα. Για να έχουμε αυτό το αποτέλεσμα θα πρέπει να αυξηθεί ο αριθμός των λειτουργιών των τριχοειδών αγγείων του μυός.

Η αντοχή δύναμης μπορεί να είναι περισσότερο προσανατολισμένη προς την μέγιστη δύναμη ή περισσότερο προς την εκρηκτική δύναμη. Π.χ. η αντοχή δύναμης στους ποδοσφαιριστές εντοπίζεται στα σουτ, στους βόλλευ-πωλίστες, στη βαλλιστική δύναμη, οι καλαθοσφαιριστές στα σπριντ και στην αλκτική δύναμη, οι κοφατέκα στο giakuruki ή στο mawaski-geri κλπ.

Ο κλασικός κανόνας για την ανάπτυξη αυτής της ιδιότητας είναι οι πολλές επαναλήψεις με μικρή επιβάρυνση.

Το ύψος των αντιστάσεων οδηγεί και στο διαχωρισμό σε: 1) αντοχή δύναμης, 2) αντοχή ταχύτητας.

Αν οι αντιστάσεις είναι μικρές, παίζει ρόλο η αντοχή ταχύτητας και πρέπει να υπερνικηθούν με μεγάλη συχνότητα. Αν οι αντιστάσεις είναι μεγάλες και οφείλουν να υπερνικηθούν πολύ γρήγορα και συχνά, τότε η εκρηκτική δύναμη είναι σημαντική.

Ανέφερα πιο πάνω, ότι για την βελτίωση της αντοχής των μυών θα πρέπει οι ασκήσεις να έχουν μεγάλη διάρκεια και μικρή ένταση.

Κατάλληλη επιβάρυνση είναι εκείνη που επιτρέπει 15 επαναλήψεις και πλέον. Πάνω από 20 επαναλήψεις θα πρέπει να αναφερόμαστε μόνο σε set κοιλιακών μυών, διότι η ενεργοποίηση των μυών αυτών επιταχύνεται με αρκετές επαναλήψεις.

Επομένως: Αντοχή στη δύναμη = 15 επαναλήψεις Χ 4-5 set ανά 30"-60" διάλειμμα.

Το πρόγραμμα αυτό πραγματοποιείται 2-3 φορές την εβδομάδα.

Και για να γίνω σαφέστερος παραθέτω ένα παράδειγμα: Ας υποθέσουμε, ότι θέλουμε να γυμνάσουμε τους κοιλιακούς μυς του υπογαστρίου (σημαντική μυϊκή ομάδα για όλους τους αθλητές και ιδιαίτερα αθλητές πολεμικών τεχνών για ευνόητους λόγους!). Σαν άσκηση επιλέγουμε τα γνωστά σε όλους μας "ψαλιδάκια" και ο σκοπός είναι η αντοχή στη δύναμη. Αν ο ασκούμενος εκτελεί 1000 "ψαλιδάκια" (100%), άρα για αντοχή στη δύναμη (ένταση 50%-60%) έχουμε: 500-600 "ψαλιδάκια" Χ 4-5 set ανά 30"-60" διάλειμμα 2-3 φορές την εβδομάδα.

Η ίδια μέθοδος αφορά σε όλες τις μυϊκές ομάδες.

Ενα ερώτημα όμως θα έπρεπε να μας απασχολήσει: επηρεάζεται άραγε η λειτουργικότητα της άρθρωσης από την αύξηση της δύναμης;

Η απάντηση στο ερώτημα είναι ότι η σταθερότητα της άρθρωσης, σαν απόρροια της εφαρμογής δύναμης των αγωνιστών και ανταγωνιστών μυών είναι αυτή που εξασφαλίζει την σωστή λειτουργικότητα της και την αποτελεσματική εφαρμογή δύναμης των μυών με σκοπό την αποφυγή τραυματισμών.

Για να γίνω σαφέστερος δσον αφορά στους αγωνιστές και ανταγωνιστές μυς: όταν γυμνάζουμε τους κοιλιακούς μυς θα πρέπει να γυμνάσουμε και τους ραχιαίους μυς ή τον δικεφαλο βραχιόνιο μυ παράλληλα με τον τρικεφαλο βραχιόνιο μυ κ.ο.κ. Με αυτό τον τρόπο δεν καθίσταται η γύμναση ελλειπής και έτσι αποφεύγονται και οι τραυματισμοί.

Καραθανάσης Χρήστος
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
2 Dan Shotokan Karate

Σαν σοβαρός μαχητής, δεν βάζετε τίποτα μπροστά στην καθημερινή σας προπόνηση. Μερικοί το λένε μανία, εσείς το λέτε τρόπο ζωής. Εκτελείτε τα κατά σας (φόρμες) με ακρίβεια και χάρη, σφίγγοντας κάθε μυώνα στο σώμα σας και αφήνοντας τον να χαλαρώσει την κατάλληλη στιγμή. Για 30 λεπτά κάθε πρωί και κάθε βράδυ, το τσίτσιτσουάν είναι μέρος της διατροφής σας όπως ακριβώς το γεύμα και το δείπνο. Δεν καπνίζετε, δεν πίνετε τίποτα πιο δυνατό από το τσάι βοτάνων χωρίς καφείνη και πάντα μετά το μεσημεριανό σας γεύμα κάνετε τζόκινγκ επί 30 λεπτά. Πρέπει να το παραδεχτούμε: βρίσκεστε σε φανταστική φόρμα.

Αλλά σε φανταστική φόρμα σε σχέση με ποιόν; Τον μανιακό με την δουλειά του που καπνίζει τρία πακέτα τσιγάρα την ημέρα και τα συνοδεύει με κανά δυό ποτηράκια στο γεύμα; Ή με τον επαγγελματία αθλητή, ο οποίος θεωρείται το δεδομένο με το οποίο συγκρίνονται όλα τα είδη;

Στο Ινστιτούτο Εθνικής Αθλητικής Υγείας στο Ίνγκλουντ της Καλιφόρνιας, μπορεί να γίνει μια εκτίμηση της φυσικής κατάστασης στην οποία βρίσκεστε σε σύγκριση με αθλητές επαγγελματιών αθλημάτων όπως είναι το αμερικάνικο ποδόσφαιρο, το μπάσκετμπολ, η ιππασία και η ποδηλασία. Τα αποτελέσματα ίσως είναι καταπληκτικά. Σύμφωνα με έρευνες που έχει κάνει το Ινστιτούτο Εθνικής Αθλητικής Υγείας, οι ποδηλάτες έχουν καλύτερη αθλητική παρουσία και από τους καρατέκα και από τους μπάσκετμπολίστες όσον αφορά τον έλεγχο κατανάλωσης οξυγόνου.

Το Ινστιτούτο Εθνικής Αθλητικής Υγείας ιδρύθηκε το 1973 από τους παγκόσμια γνωστούς ορθοπεδικούς χειρουργούς και ειδικευμένους στην αθλητιατρική δόκτορες Ρόμπερτ Κέρλαντ και Φρανκ Ζόμπε. Το Ινστιτούτο αυτό κάνει τεστ σε αθλητές για να τους βοηθήσει στην βελτίωση της αθλητικής τους παρουσίας και στην αποφυγή τραυματισμών. Είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός, και οι εγκαταστάσεις του βρίσκονται στο νοσοκομείο Σεντινέλα και είναι προσιτές όχι μόνο για τους επαγγελματίες αθλητές, αλλά και για αυτόνομους αθλητές, εργαζόμενους μεγάλων οργανισμών, πυροσβέστες, δικηγορικό προσωπικό και μαχητές.

Τα τεστ, που στοιχίζουν από 200 έως 475 δολάρια, αρχίζουν με εξετάσεις της καρδιάς και του αίματος. Το αίμα αναλύεται για να βρεθούν τυχόν κρίσιμοι παράγοντες για καρδιακές παθήσεις, όπως είναι η περιεκτικότητα σε λίπη και σάκχαρα,

ΕΙΣΤΕ ΣΕ ΚΑΛΗ ΦΟΡΜΑ:

Μετάφραση Γιάννα Αναστασοπούλου

ΑΘΛΗΤΡΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

που μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα. Πριν από τον έλεγχο έντασης, γίνεται ένα ηλεκτροκαρδιογράφημα για να επισημανθούν τυχόν ανωμαλίες στους καρδιακούς παλμούς. Στην συνέχεια γίνεται ο έλεγχος έντασης στον ποδόμυλο, περισσότερο γνωστός σαν "δολοφονικό τεστ". Από την στιγμή που συνδέεται με ένα μόνιτορ για ηλεκτροκαρδιογραφήματα, το οποίο καθορίζει πόσο αποτελεσματικά χρησιμοποιούν τα οξυγόνο τα πνευμόνια και η καρδιά σου κάτω από συνθήκες ελεγχόμενης έντασης, αρχίζεις να τρέχεις πάνω στον ποδόμυλο ενώ αυξάνεται η ταχύτητά του και η κλίση του. Η ομάδα των ποδηλάτων έτρεξαν κατά μέσο όρο με ταχύτητα 7,5 λεπτών ανά μίλι με κλίση 12%. Το να αυξήσεις την ένταση του τεστ προϋποθέτει ότι πρέπει να αναπνεύεις μέσω ενός σωλήνα ενώ η μύτη σου είναι κλειστή. Τελειώνεις όταν δεν μπορείς πλέον να διατηρήσεις ένα απόθεμα οξυγόνου. Το τεστ καθορίζει πόσα μιλλιλίτρα οξυγόνου ανά κιλό βάρους μπορεί να καταναλώσει το σώμα σου ανά λεπτό κάτω από γενική ένταση. Η αναλογία της κατανάλωσης του οξυγόνου είναι εξεπρακτική ένδειξη της γενικής φυσικής σου κατάστασης.

Ο Χάρβεϊ Κέρλαντ, πρώην φυσιολόγος του Ινστιτούτου, έφτιαξε γραφικές παραστάσεις των τεστ κατανάλωσης οξυγόνου και διαπίστωσε ότι οι ποδηλάτες βρίσκονται ψηλότερα από όλους, ακολουθημένοι από τους μπάσκετμπολίστες και τους καρατέκα. Η ηλικία ενός ατόμου, λέει ο Κέρλαντ, είναι ο κυριότερος παράγοντας στον καθορισμό της ιπποδύναμης ανά σωματικό βάρος. Ένας 25χρονος μαχητής στην ίδια φυσική κατάσταση δεν πρέπει να πέσει κάτω από το 48, ενώ ένας 60χρονος άντρας θα κυμαίνεται γύρω στο 36 με 37 ακόμα κι αν βρίσκεται σε καλή φυσική κατάσταση, λέει ο Κέρλαντ.

Ένα δεύτερο τεστ καθορίζει την ποσότητα σωματικού λίπους. Άσχετα από το ποιόν πίνακα σωματικού βάρους χρησιμοποιείς, δεν είναι σε θέση να σου πει πόσο βάρος πρέπει να έχεις. Σε ένα τεστ σύνθεσης του σώματος, το πρώτο βήμα είναι η μέτρηση των πτυχών του δέρματος. Στην συνέχεια, πρέπει να κάτσετε πάνω σε ένα βίντζι που κρέμεται πάνω από μια ανοξειδωτή ατσάλινη δεξαμενή. Έπειτα σας βυθίζουν και σας ζυγίζουν υδροστατικά (κάτω από το νερό). Η ζύγιση καθορίζει τις σωματικές αναλογίες λίπους και καθαρού μυϊκού ιστού και βοηθάει τον φυσιολόγο να καθορίσει το ιδανικό βάρος.

Στην συνέχεια πηγαίνετε στο Κυμπέξ, που είναι η βιομηχανική ονομασία ενός ισοκινητικού υδραυλικού οργάνου που χρησιμοποιείται για να βρεθεί η ισχύς που ασκεί ένα άτομο. Ένας ανιχνευτής στον υδραυλικό κύλινδρο μετράει την μέγιστη ισχύ που παράγεται κατά την διάρκεια μιας σειράς κινήσεων. Η μέγιστη δύναμη μπορεί να μετρηθεί με μόνο τρεις έως έξι γρήγορες επαναλήψεις. Τα τεστ δύναμης περιλαμβάνουν πιέσεις ποδιών, κάμψεις δικεφάλων των χεριών, πιέσεις πάγκου και πιέσεις ώμων. Άλλο ένα μέρος της έρευνας στο Κυμπέξ περιλαμβάνει το τεστ της λαβής, όπου το πρόσωπο πιάνεται από μια λαβή. Οι λαβές δεν μετακινούνται, αλλά απλά μετρούν την μέγιστη ισχύ που παράγεται.

Θυμάστε το δολοφονικό τεστ; Ε, λοιπόν, υπάρχει επίσης ο "γιος του δολοφονικού τεστ", που αφορά την αντοχή των κοιλιακών. Δεν είναι και τόσο άσχημο αν σας αρέσουν τα σιτ από με λυγισμένα γόνατα που εκτελούνται πάνω σε ένα πάγκο με 5% κλίση επί ένα λεπτό. Οι ποδηλάτες έδειξαν έναν μέσο όρο 43 σιτ απς ανά λεπτό, αλλά η ομάδα των μοτοσυκλετιστών του επιπέδου των 45 σιτ απς ανά λεπτό.

Το τελικό τεστ μετρά την ευλυγισία του αθλητή και βοηθά στην ε-

κτίμηση της ανάπτυξης μεγάλων μυώνων και της ακτίνας κίνησης των αρθρώσεων και των μυώνων. Σε συνδυασμό με τα δεδομένα του Κυμπέξ, αυτές οι μετρήσεις ευλυγισίας βοηθούν στο να γίνει κατανοητό αν ένα άτομο χρησιμοποιεί το σώμα του με τρόπο που να προλαμβάνει τους τραυματισμούς. Αφού καταγράφουν τα αποτελέσματα, έχετε μια συνάντηση με ένα φυσιολόγο ο οποίος έχει να προτείνει συγκεκριμένες αλλαγές τρόπου ζωής. Επίσης σας δίνει ένα προσωπικό πρόγραμμα το οποίο σας λέει πόσο σκληρά, πόσο πολύ και πόσο συχνά πρέπει να εξασκείστε για να κατορθώσετε τα μέγιστα επίπεδα φυσικής κατάστασης και καλής υγείας.

Το Ινστιτούτο σας προσφέρει ακόμα μια κλινική για αθλητικούς τραυματισμούς. Η κλινική αυτή, όμως, προσφέρεται μόνο σε όσους έχουν έγκυρο πιστοποιητικό αποφοίτησης από γυμνάσιο ή ανώτερη σχολή, και υποφέρουν από οξύ τραυματισμό. Το πρόγραμμα που αναπτύχθηκε, λέει ο Κέρλαντ, μετά την προκαταρκτική έρευνα έδειξε ότι αν και εκατοντάδες νεαρά άτομα παθαίνουν τραυματισμούς κατά την διάρκεια εξάσκησης ή ενός αγώνα, πολλά δεν εξετάζονται ποτέ από γιατρούς. Άλλοι πάλι, αφήνουν να περάσει πολύς χρόνος μέχρι να επισκεφθούν τον γιατρό τους, με αποτέλεσμα η καθυστέρηση αυτή να αποδεικνύεται επιζήμια. Έχει βρεθεί ότι κάθε χρόνο πάνω από 1.000.000 νεαροί αθλητές στις Ηνωμένες Πολιτείες παθαίνουν τραυματισμούς σε ερασιτεχνικά αθλήματα.

Ο Κέρλαντ έχει κάνει επίσης εκτεταμένες μελέτες πάνω στους τραυματισμούς των μαχητών και ιδιαίτερα εκείνων που εξασκούνται στο καράτε και στο αϊκίντο. Ο Κέρλαντ έχει κάνει την μοναδική γνωστή μελέτη σχετικά με τους τραυματισμούς στο αϊκίντο. Παίρνοντας τα δεδομένα του από τέσσερα πρωταθλήματα,

βρήκε ότι έγιναν 170 τραυματισμοί ανάμεσα σε 1787 αθλητές σε 1602 συνολικούς αγώνες, ή 10,6 τραυματισμοί ανά 100 αγώνες. Στο Ανοιχτό Πρωτάθλημα του Λος Άντζελες, που ήταν και το μεγαλύτερο από τα τέσσερα πρωταθλήματα, παρουσιάστηκαν τραυματισμοί σε 9 από τους 100 αγώνες αντρών και σε 7 από τους 100 αγώνες γυναικών. Είχαν γίνει 616 αγώνες αντρών και 56 αγώνες γυναικών. Το 49% των συνολικών τραυματισμών είχαν σχέση με χτυπήματα στο κεφάλι και στο λαιμό, ενώ το 17% αφορούσε τον κορμό του σώματος. Οι τραυματισμοί των ποδιών ήταν της τάξης του 16% ενώ οι τραυματισμοί στα χέρια και την βουβωνική χώρα ήταν της τάξης του 9% το καθένα.

Στις έρευνές του ο Κέρλαντ ανακάλυψε ότι ανεξάρτητα από τις εκατοντάδες ποικιλιών του καράτε, η κάθε μία με τις δικές της μεθόδους προπόνησης και φιλοσοφικής προσέγγισης σε σχέση με τον αγώνα, οι τραυματισμοί μπορούν να χωριστούν σε τέσσερα στάδια. Στην μοναχική εξάσκηση, τα διαστρέμματα επικρατούν. Αιτία των περισσότερων προβλημάτων στην περπτιώσεις αυτές είναι η λαθεμένη τεχνική και ανεπαρκής προθέρμανση. Αν και λίγοι τραυματισμοί εμφανίζονται στις τεχνικές λακτίσματος και χτυπήματος, πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην ανάπτυξη των χεριών και των ποδιών. Οι αγώνες όπου τα χτυπήματα επιτρέπονται παντού είναι πολύ επικίνδυνοι. Οι πιο συχνοί τραυματισμοί των αγώνων με ελεύθερα χτυπήματα περιλαμβάνουν τραύματα στο σκακί, στη σπλήνα, στην καρδιά και τα νεφρά.

Μια έρευνα που έγινε σε ανθρώπους που εξασκούνται στο τσίτσιτσουάν έδειξε ότι το κόστος σε ενέργεια κατά την άσκηση (η ανάλυση του εκπνεόμενου αέρα για τα ποσοστά διοξειδίου του άνθρακα και οξυγόνου), σε συνδυασμό με τον καρδιακό σφυγμό και την πίεση του αίματος, είναι πολύ χαμηλό σε σύγκριση με άλλες ασκήσεις. Το τσίτσιτσουάν προσφέρει κάτι παραπάνω γιατί οι άνθρωποι με περιορισμένες λειτουργικές ικανότητες μπορούν να ωφεληθούν αερόβια καθώς αυξάνει την ικανότητα της καρδιάς και των μυώνων να χρησιμοποιούν οξυγόνο από το αίμα. Το πάνω μέρος του σώματος και τα πόδια επίσης διεγείρονται, ενώ οι αρθρώσεις και οι μύες χρησιμοποιούνται με πλήρη ακτίνα κίνησης.

Ο Κέρλαντ λέει ότι η επέκταση ολόκληρου του συστήματος κατανάλωσης οξυγόνου του σώματος είναι

το κλειδί για την αποφυγή καρδιαγγειακών παθήσεων και πρέπει να είναι η κύρια επιδίωξη σε οποιοδήποτε προπονητικό πρόγραμμα. Προτείνει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αναιρόβιων ασκήσεων οι οποίες αυξάνουν την δυνατότητα του σώματος να αντέχει σε σύντομες εκρήξεις έντονης εξάσκησης, και αερόβιας προπόνησης η οποία αυξάνει την γενική αντοχή της καρδιάς. Λέει ότι οι αναιρόβιες ασκήσεις περιλαμβάνουν την άρση βαρών, το τένις και το μπάσκετμπολ, ενώ οι αερόβιες ασκήσεις περιλαμβάνουν το περπάτημα, την κολύμβηση και το τζόκινγκ.

Σαν πρόδρομοι της αθλητιατρικής παγκόσμια, το Ινστιτούτο Εθνικής Αθλητικής Υγείας και το Νοσοκομείο Σεντινέλα επιλέχθηκαν από την Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας σαν το αρχηγείο της ιατρικής για τους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 1984. Πολλά χρόνια πριν, μια αποστολή τεσσάρων γιατρών και ένας αντιπρόσωπος της Κινέζικης Αθλητικής Ακαδημίας, ταξίδεψαν στις Ηνωμένες Πολιτείες για να σπουδάσουν αθλητιατρική. Με επικεφαλής τον Ντου Χασράν, αντιπρόεδρο και γενικό γραμματέα της ακαδημίας, η ομάδα περιλάμβανε δύο ορθοπεδικούς χειρουργούς, οι οποίοι διευθύναν αθλητικές κλινικές στην Κίνα, έναν ειδικευμένο στο άλμα επί ύψους και έναν ειδικευμένο στο θεραπευτικό μασάζ. Οι γιατροί μελέτησαν τις τεχνικές ορθοπεδικής και αποκατάστασης αναπηριών της κλινικής Σεντινέλα. Μια από τις αγαπημένες τους διαδικασίες ήταν η αρθροσκόπηση, μια τεχνική που επιτρέπει στον χειρουργό να δει το εσωτερικό μιας άρθρωσης μέσω ενός ευλύγιστου, σωληνοειδούς φακού που εισέρχεται στην άρθρωση από μία μικρή τομή. Οι αθλητές θεωρούν σωτήριο αυτό το σύγχρονο ιατρικό θαύμα γιατί βοηθά στην αποφυγή της διαμονής σε νοσοκομείο και μειώνει το χρόνο ανάρρωσης. Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να γίνει εγχείριση στο γραφείο ενός γιατρού με τοπική αναισθησία.

Σπάνια χρειάζεται γύψος και η εγχείριση δεν αφήνει σχεδόν ουλές. Σε μια τυπική εγχείριση του γονάτου, γίνονται τρεις μικρές τομές, η μία από τις οποίες χρησιμεύει για να εισχωρήσει στην άρθρωση ένα αποστειρωτικό διάλυμα. Το διάλυμα αυτό διογκώνει το εσωτερικό του γονάτου, εμποδίζοντας την εσωτερική επιφάνεια των μυώνων να μπλοκάρει την ορατότητα του φακού, και παρασύρει και το παραμικρό κομμάτι οστού ή

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

ΜΕΓΙΣΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΑΘΛΗΜΑ	ΜΕΓΙΣΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ml/kg.min	
	Αντρες	Γυναίκες
Δρόμος μεγάλων αποστάσεων	65-85	55-72
Κωπηλασία	58-75	41-58
Ποζ'λασία	55-70	ΔΥΔ
Κολύμβηση μεγάλων αποστάσεων	48-68	45-60
Ενόργανη γυμναστική	48-64	ΔΥΔ
Χόκει στον πάγο	50-60	ΔΥΔ
Ποδόσφαιρο	45-64	ΔΥΔ
Μπάσκετμπολ	55-70	35-45
Μπέτζμπολ	45-55	ΔΥΔ
Σπριντ	ΔΥΔ	38-42
Τένις	42-56	ΔΥΔ

ΔΥΔ = δεν υπάρχουν δεδομένα

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΜΕΓΙΣΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ml/kg.min				
	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΕΣΗ	ΚΑΛΗ	ΨΗΛΗ
10-19	-38	38-46	47-56	56-66	+66
20-29	-33	33-42	43-52	53-62	+62
30-39	-30	30-38	39-48	49-58	+58
40-49	-26	26-35	36-44	45-54	+54
50-59	-24	24-33	34-41	42-50	+50
60-69	-22	22-30	31-38	39-46	+46
70-79	-20	20-27	28-35	36-42	+42

χόνδρου. Η δεύτερη τομή χρησιμεύει σαν έξοδος διαφυγής του διαλύματος. Η τρίτη τομή γίνεται για τα ειδικά όργανα που απαιτούνται για την εγχείριση.

Ο Μπερτ Χούτεν, ένας πρώην αθλητής της ομάδας μπέτζμπολ Λος Άντζελες Ντόντζερς που σήμερα παίζει με τους Ρέιντζερς του Τέξας, υπέστη μια εκτεταμένη εγχείριση από τον δόκτορα Φρανκ Ζόμπε και μόλις μέρη αργότερα. Ο παγκόσμιας φήμης τζόκκι Μπιλ Σουμάκερ έτρεξε με το αλόγο του δύο εβδομάδες μετά από αρθροσκοπική εγχείριση στο γόνατο.

"Αν και δεν είχαμε επικοινωνία με την Κίνα για πολύ καιρό, έχει αναπτύξει την εγχείριση των γονάτων με τον ίδιο τρόπο που το κάναμε κι εμείς", λέει ο Ζόμπε. "Πάντως, συνήθως κάνουν τις εγχειρίσεις χρησιμοποιώντας σαν αναισθητικό τον

βελονισμό, με τον ασθενή να έχει τις αισθήσεις του".

Ο Κέρλαντ προβλέπει ένα υγιεινό μέλλον για τους μαχητές με την προϋπόθεση ότι η αθλητιατρική θα συνεχίσει να τους επιβλέπει.

"Η αθλητιατρική είναι καλή για τις μαχητικές τέχνες όσον αφορά την ποιότητα του ενδιαφέροντος για τους τραυματισμούς", λέει. "Αν είναι τραυματισμένοι, οι μαχητές σήμερα μπορούν να έχουν καλύτερη θεραπεία απ' ό,τι είχαν πριν από 10 χρόνια επειδή υπάρχουν περισσότεροι ειδικοί κλινικοί γιατροί. Η ουσία τώρα είναι η γνώση περισσότερο επιστημονικών μεθόδων προπόνησης και διατροφής. Ξεπερνάμε τον κύκλο πληροφοριών εκτός χρόνου που μεταδόθηκαν από γενιά σε γενιά. Μερικές από αυτές τις πληροφορίες είναι καλές, άλλες δεν ισχύουν πια".

ΤΕΛΟΣ

ΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΚΑΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Από τον Κίου Μπουγγκ Γκι
Καθηγ. Κολεγίου Ρίτσλαντ, Ντάλας
Μετάφραση: Κατερίνα Βασιλάκη

I. Εισαγωγή

Παρ' όλο που όρος Αθλητιατρική έγινε δημοφιλής τον εικοστό αιώνα, οι γιατροί ασχολήθηκαν με τη φροντίδα των αθλητών και των πολεμιστών σε όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας. Αν και η ιατρική αναπτύχθηκε στη Βαβυλωνία, στην Αίγυπτο και στην Κίνα από τον τρίτο π.Χ. αιώνα, δεν υπάρχει συγκεκριμένη αναφορά στα αθλήματα.

Ξέρουμε ότι υπήρχαν γιατροί και χειρουργοί που υπηρετούσαν τους μεγάλους στρατούς και σίγουρα αυτοί φρόντιζαν τους πυγμάχους, τους τοξότες και τους άλλους μαχητές που εκπαιδεύονται και αθλούνταν σε καιρούς ειρήνης.

Δεδομένου ότι το σύγχρονο ενδιαφέρον για το καράτε, το τάε κβον ντο και τις μαχητικές τέχνες άρχισε μετά από το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και τον πόλεμο της Κορέας, πριν απ' αυτή την εποχή υπήρχαν ελάχιστες σχετικές ιατρικές δημοσιεύσεις. Όταν οι σχολές άρχισαν να ανθίζουν στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη, άρχισαν τα πρωταθλήματα και οι άλλοι αγώνες. Ακολούθησαν μελέτες για τη φυσιολογία του καράτε και την επίδοση του τάε κβον ντο κι αρχίσαμε να βλέπουμε αυτές τις αναφορές στην ιατρική και επιστημονική λογοτεχνία. Ήταν επόμενο να υπάρξουν μικροί και μεγάλοι τραυματισμοί, ακόμα και θανατηφόρα περιστατικά και να αναφερθούν. Το άθλημα κατηγορήθηκε σφοδρά από ιατρικές και μη ιατρικές ομάδες εξαιτίας της έλλειψης ασφάλειας και πρόληψης των τραυματισμών.

II. Σοβαροί τραυματισμοί στις Μαχητικές Τέχνες

Το 1979, ο Τζ. Ρ. Μακ Λάτσι του Βασιλικού Νοσοκομείου της Γλασκόβης ανέφερε τους τραυματισμούς που έγιναν σε 295 αγώνες καράτε που διοργάνωσε η Σκοτσέζικη Ένωση Καράτε, κατά τη διάρκεια των προκριματικών και των τελικών. Ο αγώνας αυτός έγινε το 1975. Το συλλογικό απαγόρευε την επαφή ή επέτρεπε την ελαφριά επαφή, όπου οι γροθιές και τα λακτίσματα τραβιούνταν προτού αγγίξουν τον αντίπαλο. Δίνονταν πόντοι όταν ένα χτύπημα (γροθιά ή λακτίσμα) διαπερνούσαν την άμυνα του αντιπάλου και έφταναν στο κεφάλι, στο πρόσωπο ή στον κορμό του. Κάθε αγώνας κρατούσε 2 λεπτά και νικητής ήταν ο αθλητής που είχε τους περισσότερους πόντους, οι οποίοι καθορίζονταν από ένα διαιτητή και τέσσερις γωνιακούς κριτές. Χρησιμοποιήθηκε ελάχιστος προστατευτικός εξοπλισμός, αν και το ακριβές μέγεθος χρήσης δεν έγινε γνωστό.

Στον έναν στους τέσσερις αγώνες υπήρξαν τραυματισμοί. Στον ένα στους δέκα αγώνες ο τραυματισμός ήταν αρκετά σοβαρός ώστε να έχει ως αποτέλεσμα την απόσυρση του αθλητή. Οι περισσότεροι από τους τραυματισμούς σημειώθηκαν στις κατώτερες ζώνες, με το 75% όλων των τραυματισμών να έχει σημειωθεί σε κατηγορίες κάτω από την καφέ ζώνη. Έγιναν 33 τραυματισμοί στο κεφάλι, στο πρόσωπο και στο λαιμό, συμπεριλαμβανομένων ματωμένων μυών (9), σκισμάτων (12), περικόγχων αιματωμάτων (πρηξι-

μάτων γύρω από τα μάτια) αρκετά σοβαρών ώστε να εμποδίζουν την όραση (3), διασεισεων (7) και χτυπημάτων στην τραχεία (2). Επίσης σημειώθηκαν 25 τραυματισμοί στον κορμό. Σ' αυτούς περιλαμβάνονται 3 τραυματισμοί στα πλευρά, 18 χτυπήματα στο ηλιακό πλέγμα και 4 στους βουβώνες. Επίσης, 22 τραυματισμοί στα άκρα, συμπεριλαμβανομένων 2 τραυματισμών νεύρων στα μπράτσα, 3 μωλωπισμών των μπράτσων, 5 διαστρεμμάτων ή εξάρθρων των δαχτύλων, 5 σκισμάτων των δαχτύλων, ενός τραυματισμού νεύρων στα πόδια, μιας εξάρθρωσης δαχτύλου του ποδιού, ενός διαστρέμματος δαχτύλου του ποδιού και 4 διαστρεμμάτων σε αστραγάλους.

Ο συγγραφέας τόνισε τις επιπτώσεις των τραυματισμών, που ήταν σοβαρότερες από εκείνες της ερασιτεχνικής πυγμαχίας και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι κατά τη διάρκεια παρόμοιων αγώνων πρέπει να είναι παρών ένας γιατρός, ότι πρέπει να ενθαρρύνεται η χρήση προστατευτικού εξοπλισμού (παρ' όλο που οι μεγάλες οργανώσεις καράτε του θεωρούν πολύ περιοριστικό αυτό) και ότι πρέπει να απαιτείται αυστηρότερος έλεγχος των αγώνων.

Δύο χρόνια αργότερα, ο δόκτωρ Μακ Λάτσι έγραψε για το πρώτο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα φουλ κόντακτ καράτε που έγινε στο Λονδίνο τον Οκτώβριο του 1978. Αυτός ο αγώνας διέφερε από τον προηγούμενο στο ότι επιτρεπόταν η πλήρης επαφή (φουλ κόντακτ) του σώματος με γροθιές και λακτίσματα, καθώς και η πλήρης επαφή στο πλάι του κεφαλιού με πλάγια λακτίσματα. Εκτός από σπασουάρ και επικαλαμίδες, δεν επιτρεπόταν κανενός άλλου είδους προστατευτικός εξοπλισμός. Οι αθλητές ήταν όλοι υψηλού επιπέδου (καφέ, μαύρη ζώνη και πάνω). Επιπλέον, ύστερα από κάθε γύρο, οι αθλητές έ-

πρεπε να σπάσουν το λιγότερο 2 σάνιδες πάχους πέντε πόντων προτού προχωρήσουν στον επόμενο γύρο.

Στον αγώνα πήραν μέρος 70 αθλητές και, όπως ήταν αναμενόμενο, οι 37 απ' αυτούς τραυματίστηκαν και οι 15 υπέστησαν πολύ σοβαρούς τραυματισμούς (21%). Η κατανομή και το είδος των τραυματισμών ήταν παρόμοια με την πρώτη σειρά που ανέφερε ο δόκτωρ Μακ Λάτσι, εκτός από το ότι ήταν κάπως περισσότεροι οι τραυματισμοί στα χέρια εξαιτίας των σπασμάτων των σανίδων.

Τα συμπεράσματα του Μακ Λάτσι ήταν παρόμοια, ότι δηλαδή είναι απαραίτητη η παρουσία γιατρών σ' αυτούς τους αγώνες, ότι χρειάζεται προστατευτικός εξοπλισμός για τα χέρια, τους πήχεις, τα καλάμια και τα πόδια κι ότι προαιρετικά χρειάζονται μασέλες πυγμαχίας. Εξαιτίας του μεγάλου αριθμού τραυματισμών στα χέρια (οι 5 από τους 18 τραυματισμούς των άκρων) που προκλήθηκαν από το σπάσιμο των σανίδων, πρότεινε να απαγορευτεί αυτού του είδους η επίδειξη στους αγώνες.

Το 1983 δημοσιεύτηκε μία μεγάλη αναθεώρηση, που ανέφερε περιληπτικά τους τραυματισμούς από 3 εθνικούς και 3 διεθνείς αγώνες καράτε, οι οποίοι έγιναν στις ΗΠΑ, στον Καναδά και στο Μεξικό. Επρόκειτο ξανά για το συλλογικό επαφή που αναφέρθηκε από τον Μακ Λάτσι πιο πάνω, όχι τάε κβον ντο. Οι αθλητές ήταν κυρίως μαυροζωνάδες, αρχίζοντας από καφέ ζώνες και φτάνοντας μέχρι τον τέταρτο βαθμό της μαύρης ζώνης. Οι 82 από τους 284 αθλητές τραυματίστηκαν, ενώ οι 16 απ' αυτούς αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν τον αγώνα.

Αντίθετα, οι αγώνες τάε κβον ντο παρουσιάζουν λιγότερους τραυματισμούς. Στη δεκαετία του '80, ο Μπίρρερ και οι συνεργάτες του δημοσίευσαν πολλά άρθρα, συμπερι-

λαμβάνομένων των αποτελεσμάτων της επιθεώρησης των νοσοκομείων και των εκπαιδευτών μαχητικών τεχνών, υποστηρίζοντας ότι οι μαχητικές τέχνες φαίνονται ασφαλείς.

Μία αντίθετη άποψη υποστηρίχθηκε από τον Όσλερ και τους συνεργάτες του, βασισμένη στην πείρα τους από την παροχή ιατρικής κάλυψης σε δύο εθνικά πρωταθλήματα τάε κβον ντο στα μέσα της δεκαετίας του '80. Σ' αυτή συμπεριλαμβανόταν κι ένας βιντεοσκοπημένος θάνατος. Σ' αυτή την τραγωδία, το θύμα δέχτηκε ένα πλάγιο λακτίσμα στο πρόσωπο. Έπεσε αμέσως στο πάτωμα και πέθανε ύστερα από είκοσι τέσσερις ώρες σ' ένα τοπικό νοσοκομείο. Η νεκροψία έδειξε κρανιακό κάταγμα και σοβαρή ενδοκρανιακή αιμορραγία, ενώ άλλα ευρήματα έδειξαν ότι ο θάνατος προήλθε μάλλον από την πτώση στο σκληρό ξύλινο πάτωμα.

Σ' αυτούς τους αγώνες χρησιμοποιήθηκαν οι κανονισμοί του φουλ κόντακτ Τάε Κβον Ντο, επιτρέποντας λακτίσματα στο κεφάλι, αλλά όχι γροθιές. Απαιτήθηκε προστατευτικός εξοπλισμός για το κεφάλι, τον κορμό και τους βουβώνες. Στις κατηγορίες των ενηλίκων απαγορεύονταν τα γάντια, αλλά επιτρέπονταν στις κατηγορίες των εφήβων. Ανάμεσα σε 700 ενηλίκους σημειώθηκαν 32 τραυματισμοί, δηλαδή η συχνότητα τραυματισμών ήταν 7%. Ανάμεσα σε 3000 παιδιά σημειώθηκαν 102 τραυματισμοί, δηλαδή η συχνότητα τραυματισμών ήταν 3.4%. Σ' αυτούς συμπεριλαμβάνονταν ένας τραυματισμός από μαχαίρι κι ένας από σπαθί. Ο συγγραφέας κατέληξε επικρίνοντας όλες τις μαχητικές τέχνες, μαζί και το Τάε Κβον Ντο, και λέγοντας ότι ακόμα δεν είναι ασφαλείς. Έκανε συστάσεις για τη συμμετοχή οργανωμένων γιατρών ώστε να βελτιωθεί η ασφάλεια του αθλήματος. Παρ' όλο που γενικά επέκρινε το τάε κβον ντο, δεν πρότεινε να θεωρηθεί ακατάλληλο και να απαγορευτεί.

Παρ' όλα αυτά, όπως μπορούμε να δούμε συγκρίνοντας τα νούμερα των τραυματισμών από αυτά τα άρθρα, η συχνότητα εμφανίσεως τραυματισμών σε αγώνες καράτε και κικμπόξιν (όχι τάε κβον ντο) είναι κατά μέσο όρο της τάξης του 25%. Στους αγώνες τάε κβον ντο, ήταν 7% στους ενηλίκους και μόνο 3.4% στα παιδικά (κατά τη γνώμη μου είναι εκπληκτικά καλό νούμερο).

Με βάση αυτά τα άρθρα και την εμπειρία του συγγραφέα ως ιατρού σε τρεις αγώνες τάε κβον ντο πολιτειακού επιπέδου (και σε αναριθμητές σχολές), μπορούν να βγουν πολ-

λά συμπεράσματα. Έχει γίνει σημαντική βελτίωση στην ασφάλεια των αγώνων Τάε Κβον Ντο, με αποτέλεσμα αυτό να γίνει ολυμπιακό άθλημα επίδειξης. Η ασφάλεια του τάε κβον ντο σίγουρα είναι ίδια μ' εκείνη άλλων αθλημάτων, όπως είναι η ερασιτεχνική πυγμαχία, το ποδόσφαιρο, το αμερικανικό ποδόσφαιρο, το σκι κλπ. Αυτό οφείλεται στους εκπαιδευτές, στους μάστερ, στους διαιτητές, στους επίσημους και στους ίδιους τους αθλητές που πασχίζουν για τη βελτίωση των αγώνων. Χρειάζονται κι άλλες προσπάθειες για τη βελτίωση της προστασίας του κεφαλιού και για τη δημιουργία καλύτερου προστατευτικού εξοπλισμού για το κεφάλι. Σκοπός μας πρέπει να είναι η εξάλειψη των τραυματισμών, αν και οι αθλητές όλων των αθλημάτων ξέρουν ότι κάτι τέτοιο είναι αδύνατον. Αλλά με τη συνεχή δέσμευση προς το τάε κβον ντο ως τρόπου διανοητικής, σωματικής και πνευματικής εξάσκησης και προς την ασφάλειά του, αυτό θα παραμείνει ένα σημαντικό μέρος της ζωής μικρών και μεγάλων.

Οι ακόλουθες πληροφορίες σκοπό έχουν να σας δώσουν μερικές οδηγίες για τη φροντίδα των συνηθισμένων τραυματισμών στο άθλημά μας. Επίσης, πολλοί από σας μπορείτε να απευθυνθείτε στους εκπαιδευτές σας, παρ' όλο που δεν είναι γιατροί. Να τους αναφέρετε πάντα τους τραυματισμούς σας, τόσο πριν από την προπόνηση αν είστε τραυματισμένοι, όσο και μετά την εμφάνιση ενός τραυματισμού.

III. Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΓΟΥ

A. Γιατί τον χρησιμοποιούμε.

Ο πάγος χρησιμοποιείται συχνά στις αθλητικές κακώσεις και η χρήση του είναι τόσο σημαντική όσο και απλή, ώστε να αξίζει τον κόπο να εμβαθύνουμε λίγο στις λεπτομέρειες του πως λειτουργεί. Φυσιολογικά, ο πάγος, ή η εφαρμογή του κρύου, προκαλεί αγγειοσυστολή που είναι ουσιαστικά ένα κλείσιμο των μικρών αιμοφόρων αγγείων μέσα ή γύρω από την κάκωση. Αμέσως μόλις συμβαίνει μια κάκωση, αυτό είναι ένα πολύ χρήσιμο χαρακτηριστικό, διότι διακόπτει αμέσως την εισροή αίματος μέσα στην τραυματισμένη περιοχή και ακόμα μπορεί να σταματήσει την προκύπτουσα από τον τραυματισμό αιμοραγία.

Ακόμα, εφαρμόζοντας πάγο (ή κάτι κρύο) μετά από τραυματισμό μετριάζεται κατά πολύ το πρήξιμο που θα πρόκυπτε. Το πρήξιμο από τραυματισμό αποτελείται από υπέρ των ιστών που λέγεται οίδημα, μερικές φορές από βίαια διαλυμένους ιστούς και από αίμα που συσσωρεύεται στο τραύμα. Το οίδημα είναι ένα υγρό που διαρρέει μεταξύ των τραυματισμένων ιστών.

Εφαρμόζοντας πάγο ή κάτι κρύο στην πληγή και προκαλώντας την αγγειοσυστολή, μειώνουμε τη δημιουργία αυτού του οιδήματος και μερικές φορές τον προλαβαίνουμε κιόλας. Μολονότι το οίδημα είναι ένας μικρός ποσότητες, το μεγαλύτερο ποσοστό του πόνου στην περιοχή ενόχλη αυτού του πρήξιματος των ιστών. Επιπλέον, μειώνοντας τη ροή αίματος στην περιοχή, συσσωρεύεται λιγότερο αίμα στο τραύμα.

Επιπρόσθετα στα παραπάνω, ο πάγος ενεργεί σαν τοπικό αναισθητικό, πραγματικά μειώνοντας πολύ τον πόνο στην περιοχή του τραύματος. Η δραστική μείωση του πόνου, μειώνει επίσης και μερικούς από τους σπασμούς μέσα στον μυώνα.

Μολονότι η εφαρμογή του πάγου είναι απλή και αποτελεσματική, μερικές φορές μπορεί να είναι βλαβερή. Υπάρχουν μερικές καταστάσεις υγείας, όπου η εφαρμογή του κρύου πρέπει να αποφεύγεται, όπως από άτομα που πάσχουν από ρευματική αρθρίτιδα, έχουν προβλήματα κυκλοφοριακού ή καρδιαγγειακά ή και άλλες καταστάσεις μειωμένης θα πρέπει να αποφεύγουν τη χρήση πάγου εκτός και αν τον χρησιμοποιήσουν κάτω από την επίβλεψη γιατρού.

B. Πώς τον χρησιμοποιούμε.

Ο πάγος συνήθως χρησιμοποιείται μέσα σε σακούλα ή σε σακούλα κλεισμένη με φερμουάρ ή με κάποια άλλη μέθοδο που προστατεύει από την επαφή του δέρματος με τον πάγο. Αυτό βοηθά την πρόληψη κρυοπαγήματος. Ο πάγος εφαρμόζεται για 20 λεπτά κάθε φορά, μερικές φορές την ημέρα στις πρώτες 24 ή 36 παράλληλα με τη θεραπεία. Υπάρχει μία αρχική τοπική δυσκαμψία, που διαρκεί 1 με 5 λεπτά. Ο πόνος στη συνέχεια μειώνεται και αντικαθίσταται και αντικαθίσταται από ένα φαινόμενο μουδιάσματος. Αν ο πόνος που προκαλείται από την εφαρμογή του πάγου διαρκεί περισσότερο, ο πάγος πρέπει να αφαιρεθεί και πρέπει να συμβουλευτούμε το γιατρό.

Παρ' όλα αυτά, το πιο κοινό λάθος είναι η μη χρήση του πάγου ή η ανάταση γρήγορα, μετά τον τραυματισμό. Αν η ανάταση εφαρμοστεί ΜΕΤΑ την αρχή του πρήξιματος, δεν μπορεί να το προλάβει. Θα βοηθήσει όμως κάπως, αν γίνει ΟΠΟΤΕ-ΔΗΠΟΤΕ αλλά μέσα στις 24-36 ώρες από τον τραυματισμό και επίσης στον ίδιο χρόνο μετά από τραυματισμό σε περιοχή παλαιότερου τραυματισμού.

N. Ειδική Φροντίδα Τραυματισμών

A. Συνηθισμένες κατηγορίες τραυματισμών

1. Φουσκάλες

Οι φουσκάλες δημιουργούνται όταν δύο δυνάμεις, η κάθετη δύναμη και η οριζόντια δύναμη εφαρμόζονται ταυτόχρονα στην εν λόγω περιοχή τη στιγμή που δεν έχει γίνει κατάλληλη προετοιμασία του δέρματος. Το δέρμα σπάει στο σημείο όπου ώριμα στρώματα δέρματος ενώνονται με ωριμάζοντα στρώματα δέρματος. Συνήθως εμφανίζονται στα πόδια και στα δάχτυλα των ποδιών σε ορισμένα σημεία πίεσης, ή περιστασιακά εμφανίζονται στην άρθρωση του δακτύλου από υπερβολική προπόνηση σκληραγωγίας. Η θεραπευτική αγωγή είναι συνήθως ενδοεικτική. Αν η φουσκάλα είναι μικρή και δεν έχει ανοίξει, το μόνο που χρειάζεται είναι να καλυφθεί με αποστειρωμένη γάζα και να την προσέχουμε. Το υγρό θα απορροφηθεί. Εάν η φουσκάλα είναι μεγάλη και όχι ανοικτή, θα πρέπει να την αφήσουμε άθικτη και να ακολουθήσουν κάποια μέτρα ανακούφισης της πίεσης. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να καλυφθεί με γάζα και να προσέξουμε να μην την ξαναχτυπήσουμε. Πρέπει να την προσέχουμε μέχρι να θεραπευτεί.

Οι φουσκάλες θα πρέπει να ανοίγονται μόνον εάν είναι τόσο μεγάλες που υπάρχει κίνδυνος να σπάσουν. Σ' αυτήν την περίπτωση, η περιοχή πρέπει να καθαριστεί με σαπούνι και νερό, ή ακόμα καλύτερα, με ένα χειρουργικό παρασκεύασμα δέρματος όπως το betadine το αντισηπτικό ή κάτι παρόμοιο. Η βελόνα που θα χρησιμοποιηθεί θα πρέπει να αποστειρωθεί κρατώντας την πάνω από φλόγα. Θα πρέπει να τρυπήσουμε την χαμηλότερη άκρη της φουσκάλας και να πιέσουμε μαλακά να βγει το υγρό. Στη συνέχεια θα πρέπει να βάλουμε μία αποστειρω-

μένη γάζα και να αρχίσουμε τη θεραπεία της πληγής.

Εάν η φουσκάλα είναι ανοικτή και αιμοραγεί, ή είναι απλά ανοικτή και πολύ γδαρμένη θα πρέπει να την περιποιηθούμε σαν οποιαδήποτε ανοικτό κόψιμο ή γδαρσιμο. Θα πρέπει να καθαριστεί προσεκτικά με σαπούνι και νερό και να καλυφθεί με αποστειρωμένη γάζα. Μπορείτε να βάλετε μία αντιβιοτική αλοιφή εάν έχετε, αλλά αυτό θα εμποδίσει το στέγνωμα και την αποξήρανση των ιστών. Δεν εμποδίζει απαραίτητα την μόλυνση. Για να εμποδίσετε την μόλυνση πρέπει να διατηρήσετε την περιοχή καθαρή, στεγνή και καλυμμένη και να προσέχετε να μην την ξανατραυματίσετε πριν να έχει γίνει τελειώς καλά.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να προστατεύσετε τις φουσκάλες και να συνεχίζετε την προπόνηση. Συνήθως, οι αθλητές βάζουν ένα μικρό επίδεσμο στην περιοχή και μετά την φουσκάλα, τότε βάζουν έναν αυτοκόλλητο αφολεξέσιο επίδεσμο με μία τρύπη που μπαίνει ακριβώς πάνω από την φουσκάλα. Τέτοια υλικά μπορείτε να βρείτε στο τμήμα θεραπείας ποδιών των περισσότερων φαρμακείων (όπως οι επίδεσμοι που χρησιμοποιούνται για να καλύψουμε κάλους και κότσι). Μερικές φορές οι αθλητές δένουν το πόδι με επίδεσμο ή φορούν επικαλαμίδες. Μ'αυτό τον τρόπο δεν υπάρχει ενόχληση και επίσης δεν μπορεί να εφαρμοστεί απ'ευθείας στην φουσκάλα πρόσθετη πίεση. Ότι και να γίνει πρέπει με κάθε τρόπο να μην χανηχτυπηθούμε την περιοχή για να μην προκληθεί μόλυνση ή κάποιο άλλο σοβαρότερο πρόβλημα.

2. Μελανιές

Οι μελανιές συμβαίνουν αναπόφευκτα σε οποιαδήποτε έντονη δραστηριότητα και αποτελούν τον πιο συνηθισμένο και ελαφράς μορφής τραυματισμό στο Τάε-Κβο-Ντο. Μία μελανιά εμφανίζεται ύστερα από ένα χτύπημα ή άλλον τραυματισμό, όπου πολύ μικρά αιμοφόρα αγγεία που ονομάζονται τριχοειδή σπάνε κάτω από το δέρμα. Ο αποχρωματισμός και το πριξίμο προκαλούνται από μία μικρή ποσότητα αίματος που διαρρέει μέσα στον τραυματισμένο ιστό και μερικές φορές πέρα απ' αυτόν. Καθώς γίνεται αυτό, οι χρωστικές ουσίες του αίματος υποβάλλονται σε χημικές αλλαγές που προκαλούν την εμφάνιση διαφορετικών χρωμάτων. Έτσι, μία μελανιασμένη περιοχή μπορεί να είναι κόκκινη τις πρώτες λίγες

ώρες, για να γίνει μαύρη ή σκούρα μπλε την επόμενη μέρα. Στη συνέχεια η χρωστική ουσία μεταβάλλεται σε πράσινη ή κίτρινη πριν εξαφανιστεί τελειώς. Αν ο τραυματισμένος ιστός είναι βαθιά στο δέρμα, μερικές φορές αυτά τα χρώματα δεν φαίνονται. Μόνο το πριξίμο και η ενόχληση γίνονται αντιληπτά.

Εάν παίρνετε ασπιρίνη (αυτό μπορεί να περιλαμβάνει Excedrin, Bufferin, Anacin, Alka-Seltzer και πολλά άλλα αντι-αλεργικά φάρμακα) ή οποιαδήποτε φάρμακα που αραιώνουν το αίμα ή αντιπηκτικά αίματος, μπορεί να ανακαλύψετε ότι κάνετε μελανιές πιο εύκολα απ' ό,τι συνήθως. Αν παίρνετε οποιαδήποτε τέτοια φάρμακα ή δεν είστε βέβαιοι, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν λάβετε μέρος σε οποιοδήποτε άθλημα επαφής, συμπεριλαμβανομένου και του Τάε-Κβο-Ντο. Φυσικά, εάν κάνετε μελανιές εύκολα και δεν παίρνετε κανένα φάρμακο, πάλι θα πρέπει να συμβουλευτείτε ένα γιατρό πριν λάβετε μέρος.

Όσο το δυνατόν γρηγορότερα μετά από μία μελανιά ή από τραυματισμό που δημιουργεί μελανιά, βάλτε πάγο όπως έχουμε πει παραπάνω. Εάν η μελανιά βρίσκεται σε άκρο, το μέλος αυτό του σώματος θα πρέπει να ανασκηθεί σε ύψος πάνω από αυτό της καρδιάς. Μετά από 24 με 36 ώρες, τοποθετείστε θερμότητα με υγρασία. Σ' αυτό το σημείο, τα οπασμένα αιμοφόρα αγγεία θα πρέπει να έχουν θεραπευτεί ή κλείσει και η θερμότητα θα διαστέλλει ή θα ανοίξει τα μη τραυματισμένα αιμοφόρα αγγεία της περιοχής και θα επιτρέψει σε μία αυξημένη ποσότητα αίματος και "θεραπευτικών χυμών" να μπουν στην τραυματισμένη περιοχή.

Εάν η μελανιά φαίνεται ασυνήθιστα σοβαρή ή αν υπάρχει πιθανότητα για κάταγμα κάποιου οστού (βλέπε κεφάλαιο των Καταγμάτων) συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

3. Πόνος και μυϊκό πιάσιμο.

Πολλά έχουν γραφτεί και έχουν λεχθεί για τους πόνους των μυών που εμφανίζονται ύστερα από ένα ιδιαίτερο έντονο προπονητικό πρόγραμμα ή μετά από ένα πρόγραμμα όταν είσατε "εκτός φόρμας". Στην πραγματικότητα υπάρχουν δύο διαφορετικά είδη μυαλγίας, αν και το πρώτο σπάνια παρατηρείται σε νέους και υγιείς αθλητές. Αυτό το είδος μυϊκού πόνου συμβαίνει κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά το τέλος της άσκησης. Αυτό το είδος μυαλγίας μπορεί να είναι ένδειξη "ισχαιμίας" ή ανεπαρκή

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

**ΖΑΙΜΗ 38, 10683 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ. 82.24.794**

**ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ ΥΠΑΡΧΟΥΝ
ΜΟΝΟ ΣΕ ΤΟΜΟΥΣ (ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ
ΤΟΝ ΤΟΜΟ 11)**

**ΑΡΘΡΑ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΠΑΕΙ ΠΑΝΤΟΥ!
ΣΤΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ,
ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ,
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ, ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ!!!**

**ΚΑΘΕ ΣΥΛΛΟΓΟΣ Ή ΣΧΟΛΗ ΕΧΕΙ
ΑΠΟΛΥΤΟ ΣΥΜΦΕΡΟΝ ΝΑ
ΠΡΟΒΛΗΘΕΙ Ή ΝΑ ΔΙΑΦΗΜΗΣΤΕΙ
ΣΤΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ**

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΤΥΠΩΝΟΥΜΕ 16.000 ΤΕΥΧΗ
ΠΟΥΛΑΜΕ ΤΑ ΜΙΣΑ, ΧΑΡΙΖΟΥΜΕ
ΤΑ ΑΛΛΑ ΜΙΣΑ: ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟΛΥΤΗ
ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΒΟΛΗΣ
ΣΑΣ. ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΤΩΡΑ ΣΤΟ**

8224794

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΑΝ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΕΥΚΟΛΑ ΤΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

**ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ,
ΩΣΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΕΡΧΕΤΑΙ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

ροή αίματος για τις ανάγκες των μυών που χρησιμοποιούνται. Αυτό μπορεί να σημαίνει "πολύ φτωχή κυκλοφορία αίματος" και θα πρέπει να εκτιμηθεί από ένα γιατρό.

Το πιο συνηθισμένο είδος μυϊκού πόνου συχνά αναφέρεται σαν καθυστερημένη έναρξη μυϊκού πόνου (DOMS). Έτσι λέγεται το φαινόμενο κατά το οποίο έντονος μυϊκός πόνος αναπτύσσεται 2 με 4 ημέρες μετά την άσκηση των μυών όπου εμφανίζεται αυτός ο πόνος. Μπορεί να είναι πολύ εξουθενωτικό για έναν αθλητή και καλύτερα να το προλαβαίνουμε παρά να το θεραπεύουμε.

Υπάρχουν διάφορες θεωρίες γύρω από τα φυσιολογικά αίτια του, πράγμα που σημαίνει ότι οι ειδικοί δεν συμφωνούν ως προς το τι το προκαλεί. Πάντως ένας από τους πρώτους φυσιολόγους της άσκησης που το μελέτησε, πρότεινε μία θεωρία το 1902 η οποία στέκει περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη. Υποστήριξε ότι η μυαλγία προκαλούνταν από κάποιο είδος μικροσκοπικής θλάσης των μυών ή των ιστών των τενόντων. Η διάλυση της φλεγμονής σχετίζεται με την θεραπεία και την επιδιόρθωση της μικρής αυτής ζημιάς.

Υπάρχουν επίσης πολλές θεωρίες για το πώς να το αποφύγεις (ίσως τόσες όσοι και οι αθλητές), ακόμα και το να πάρει βιταμίνη C ή ασπιρίνη πριν από την προπόνηση (κακή ιδέα). Η πιο λογική μέθοδος, πάντως, περιλαμβάνει καλές διατάσεις, ένα κατάλληλο ζέσταμα πριν από την άσκηση και μία βαθμιαία αύξηση της έντασης του προπονητικού προγράμματος, για να επιτρέψει στους μύες να "προσαρμοστούν". Είναι αρκετά ενδιαφέρον το ότι όλα αυτά είναι μέρος της προπόνησης του Τάε-Κβο-Ντο.

4. "Τράβηγμα μυός" ή θλάση μυός

Υπάρχουν διάφοροι βαθμοί θλάσεων μυών. Μία πρώτου βαθμού θλάση μπορεί απλά να είναι μία έντονη μυϊκή σύσπαση που έχει σαν αποτέλεσμα μία πολύ μικρή ή και σχεδόν καθόλου ζημιά στον μυ. Μία δεύτερου βαθμού μυϊκή θλάση είναι συνήθως ένας τραυματισμός υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης, ο οποίος μπορεί εύκολα να ανταποκριθεί σε μία αλλαγή του προπονητικού προγράμματος. Μπορεί να υπάρχει μία μικρή, σχεδόν μικροσκοπική θλάση στον μυ, αλλά όχι μεγαλύτερη από αυτήν που εμφανίζεται στην καθυστερημένη έναρξη του μυϊκού πόνου, που είδαμε παραπάνω.

Μία τρίτου βαθμού θλάση, είναι αυτό που συμβαίνει στους μύες της πίσω πλευράς του μικρού ή στη βουβωνική χώρα. Είναι πράγματι ένα σπάσιμο των μυϊκών ινιδίων του μυός ή της ένωσης του μυός με τον τένοντα. Με μία θλάση τρίτου βαθμού ο αθλητής νοιώθει πόνο πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση. Μπορεί να συμβεί με μία γρήγορη ευκίνηση, όπως είναι οι θλάσεις των δικεφάλων μηριαίων στους αθλητές ταχυτήτων ή μετά από ένα ψηλό λάκτισμα χωρίς να έχουν γίνει προηγουμένως οι απαραίτητες διατάσεις και η κατάλληλη προθέρμανση. Στην περίπτωση των οπίσθιων μηριαίων μυών, το αισθανόμαστε σαν ένα απότομο τσίμπημα ή πόνο στην πίσω μεριά του μηρού. Σε ορισμένες περιπτώσεις ο πόνος μπορεί να χειροτερεύσει ύστερα από μερικές ώρες και μπορεί ακόμα να είναι δύσκολο να περπατήσουμε, να καθίσουμε ή να σκύψουμε.

Αν δεν μπορείτε να τεντώσετε το πόδι ή να περπατήσετε, τότε πρέπει να σας δει ένας γιατρός. Εάν δεν είναι τόσο σοβαρό, τότε θυμηθείτε το "ΑΣΠΑ", δηλαδή Ανάπαυση, Πάγος, Συμπίεση και Ανόρθωση του μέλους. Το μέλος, θα πρέπει να το ξεκουράσουμε για μία έως τρεις εβδομάδες, ανάλογα με το πόσο σοβαρή είναι η θλάση. Ο πάγος πρέπει να χρησιμοποιηθεί όπως παραπάνω, εάν είναι δυνατόν για τις πρώτες 2-4 μέρες και τουλάχιστον μία φορά την ημέρα. Από τη στιγμή που θα υποχωρήσει το πριξίμο θα πρέπει να εφαρμόσουμε θερμότητα. Αυτό μπορεί να γίνει με κάποια θερμαντική περιέδεση, με ζεστό μπάνιο ή με ζεστά δυνόλουτρα. Ένα ελαφρό μασάζ μπορεί επίσης να βοηθήσει. Η πρασεκτική εφαρμογή ενός ελαστικού επίδεσμου μπορεί να ανακουφίσει λίγη από την πίεση και το πριξίμο. Πρέπει όμως να είσατε πολύ προσεκτικοί στην τοποθέτηση οτιδήποτε επιδέσουμε στον μικρό, γιατί εάν είναι πολύ σφιχτός μπορεί να σταματήσει την κυκλοφορία του αίματος (όσοι πάσχουν από αγγειακές ασθένειες ή από διαβήτη θα πρέπει να το κάνουν μόνο από ιατρική παρακολούθηση). Η ανόρθωση του μέλους είναι μία ασφαλής εναλλακτική λύση για την συμπίεση εάν δεν είσατε βέβαιοι.

5. Διαστρέμματα

Το Διάστρεμμα είναι τραυματισμός σε έναν σύνδεσμο, τον ανθεκτικό συνήθως αυτόν ιστό που υποστηρίζει τις αρθρώσεις του σώματος. Το διάστρεμμα στον αστράγαλο εί-

ναι ένα κλασικό παράδειγμα, αν και σχεδόν όλοι οι σύνδεσμοι μπορούν να πάθουν διάστρεμμα κάτω από τις "κατάλληλες συνθήκες". Το διάστρεμμα εκδηλώνεται με πόνο στην προστάθια μας να κινήσουμε το τραυματισμένο μέλος, με πριξίμο στην άρθρωση, ευαισθησία στο άγγιγμα της περιοχής και μερικές φορές, αλλά όχι πάντα, με ένα μαύρο και μπλε αποχρωματισμό του δέρματος γύρω από την τραυματισμένη περιοχή.

Είναι καλό να θυμόμαστε το ΠΣΑ, που είναι τα αρχικά των τριών βασικών αρχών για την θεραπεία στραμπουλιγμένων αστραγάλων και αρθρώσεων. Το "Π" σημαίνει βάλτε Πάγο, το "Σ" ότι πρέπει να γίνει Συμπίεση με πολύ προσεκτική περιέδεση του αστραγάλου με επίδεσμο και το "Α" ότι πρέπει να γίνει Ανόρθωση του μέλους. Την εφαρμογή του πάγου την συζητήσαμε ήδη παραπάνω και δεν θα την επαναλάβουμε εδώ. Η ανόρθωση είναι αυτό που ακολουθούμε λιγότερο απ' όλες τις ιατρικές συμβουλές και είναι πιθανόν ο ασφαλέστερος και αποτελεσματικότερος τρόπος για να περιορίσουμε το πριξίμο. Το τραυματισμένο μέλος θα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδο υψηλότερο από αυτό της καρδιάς (η οποία μπορείτε να υποθέσετε ότι βρίσκεται ακριβώς στο κέντρο του στήθους). Εάν είσατε ξαπλωμένοι, το χέρι ή το πόδι μπορούν εύκολα να τοποθετηθούν ψηλότερα από το κέντρο του στήθους χρησιμοποιώντας μερικά παρανήσια μαξιλάρια, αλλά όσο ψηλότερα τόσο το καλύτερο. Εάν είσατε καθιστοί είναι πιο περίπλοκο, αλλά και πάλι γίνεται. Το χέρι ή το μπράτσο κρατούνται πάνω από το κεφάλι και ο πήχης μπορεί να ακουμπά τους μύες του ώμου. Είναι προφανές ότι είναι πολύ δύσκολο να σηκώσετε ψηλά το πόδι ή έναν αστράγαλο ενώ περπατάτε μ' αυτό!

Β. Τραυματισμοί αγώνων (επιπρόσθετοι στην κατηγορία των συνηθισμένων τραυματισμών).

Κάποιος που κατεβαίνει σε αγώνες θα πρέπει να είναι προπονημένος για καρδιοαναπνευστική ανάνηψη. Μία καρδιακή ή αναπνευστική διακοπή μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε, αλλά είναι πολύ πιθανότερο να συμβεί σε έναν θεατή παρά σε έναν αθλητή του Τάε-Κβο-Ντο. Παρ' όλα αυτά, αν κάτι τέτοιο συμβεί και δεν ξέρετε τι να κάνετε μείνετε ήρεμοι, σκεφτείτε ψύχραιμα και προσπαθείστε να βρείτε τον γρηγορότερο και

ασφαλέστερο τρόπο για να βρείτε βοήθεια.

Δεν θα αναφερθώ εδώ στις λεπτομέρειες της καρδιοαναπνευστικής ανάνηψης, χρειάζεται να είσατε Εκπαιδευμένοι γι' αυτό και όχι απλώς διαβασμένοι. Πάντως πρέπει να ακολουθηθεί η αρχή Α-Α-Κ: ελέγξτε και διατηρήστε τις Αναπνευστικές οδούς, επαναφέρεται την Αναπνοή και μετά διατηρήστε την Κυκλοφορία. Άς πάμε σε μερικά πράγματα που μπορεί να δείτε.

1. Κοψίματα και γδαρσίματα

Ελαφράς μορφής κοψίματα και γδαρσίματα μπορούν να συμβούν σε οποιοδήποτε σπορ και είναι πιο συνηθισμένα σε αγώνες παλαιστικών αθλημάτων. Η περιποίηση ενός ελαφρού κοψίματος και γδαρσίματος, είναι απλή. Πρέπει να σταματήσει η αιμορραγία, συνήθως από μόνη της, αλλά από μερικές φορές μετην εφαρμογή μιας μαλακής πίεσης με μία πετσέτα ή άλλο καθαρό πανί απάνω στην τραυματισμένη περιοχή. Από τη στιγμή που το κόψιμο σταματήσει να αιμοραγεί θα πρέπει να πλυθεί προσεκτικά με ένα μαλακό σαπούνι και νερό και να τοποθετηθεί ένα στεγνό και καθαρό επικάλυμμα. Μπορούν να τοποθετηθούν γάζες ή χαντζαπλάστ. Εάν το κόψιμο είναι βαθύ και επιρρεάζει τα στρώματα του δέρματος πρέπει να εξεταστεί από ένα γιατρό ή από τον υπεύθυνο γιατρό των αγώνων για να αποφασίσει εάν χρειάζεται ράμμα.

Εάν η αιμορραγία είναι σοβαρή, πρέπει να εφαρμόσουμε σταθερή πίεση και ο ασθενής πρέπει να παραμείνει ακίνητος και ήρεμος. Εάν είναι δυνατόν, το μέλος που αιμοραγεί πρέπει να ανυψωθεί. Εάν αυτά τα μέτρα δεν σταματήσουν την αιμορραγία, μπορεί να χρειαστεί εφαρμογή πίεσης απάνω σε κάποιο σημείο πίεσης του σώματος. Τα σημεία πίεσης μελετώνται από τους πιο προχωρημένους αθλητές πολεμικών τεχνών και είναι καταγεγραμμένα στα περισσότερα βιβλιαράκια πρώτων βοηθειών (όπως το Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών και Επείγουσας Φροντίδας της Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης). Μπορεί επίσης να τοποθετηθεί, εάν είναι απαραίτητο, ένας επίδεσμος πίεσης τυλίγοντας σφιχτά μία γάζα ή έναν επίδεσμο γύρω από το κάλυμμα που έχουμε βάλει απάνω στην περιοχή που αιμοραγεί. Ο επίδεσμος πίεσης δεν πρέπει να τοποθετηθεί τόσο σφιχτά ώστε να περιορίζει τον περιφερειακό παλμό προς το τραύμα (λέγοντας περιφερειακό εννοούμε ξεκινώντας από την τραυ-

ματισμένη περιοχή, μετακινούμενο μακριά από την καρδιά).

Αιμοστατικός επίδεσμος (τουρνεκί) πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σε απειλητικές καταστάσεις όπου η αιμορραγία είναι πολύ βαριά και καμμία από τις άλλες μεθόδους δεν επαρκεί. Πρέπει οπωσδήποτε να καλέσετε γιατρό, νοσοκόμα ή κάποιον υπεύθυνο της ιατρικής μονάδας των αγώνων. Πρέπει να τοποθετηθεί στην περιοχή που αιμορραγεί ένας επίδεσμος ή μία γάζα ή ένα παντούλαχιστον 5 πόντους φαρδύ και να τυλιχθεί γύρω από το μέλος δύο φορές, και να δεθεί με μισό κόμπο. Στη συνέχεια βάζουμε επάνω στον μισό κόμπο ένα μολύβι ή ένα στυλό ή ένα ξυλαράκι και κάνουμε κανονικό κόμπο. Τότε το ξυλαράκι το στρίβουμε αργά σφίγγοντας τον αιμοστατικό επίδεσμο μέχρι να σταματήσει η αιμορραγία. Ο επίδεσμος δεν πρέπει να χαλαρώσει. Βεβαιωθείτε για την ακριβή ώρα που δεσάτε τον επίδεσμο και αν ο ασθενής μεταφερθεί κάπου αλλού, γράψτε την ώρα πάνω σε μία ταινία και κλείστε την απάνω στον επίδεσμο. Ελπίζουμε ότι μέχρι εκείνη την ώρα θα μπορείτε να βρείτε κάποιον επαγγελματία για να σας βοηθήσει.

2. Αιμορραγίες της μύτης

Αιμορραγίες της μύτης μπορεί να συμβούν με ή χωρίς τραυματισμό στο ρινικό οστό ή στο χόνδρο. Όταν συμβεί κάτι τέτοιο, το θύμα πρέπει να καθήσει και να σκύψει προς τα εμπρός (κρατώντας το κεφάλι ετών, όχι ανάμεσα από τα γόνατα). Το θύμα θα πρέπει να κρατά το στόμα του ανοιχτό ώστε οι θρόμβοι του αίματος να μην φράζουν τις αναπνευστικές οδούς. Πιέστε μαλακά τη μύτη με τα δάκτυλα, και στις δύο πλευρές της κάτω από το κόκαλο και ιρατείστε για 15 λεπτά με το ρολόι. Αργά σταματήστε το σφίξιμο.

Εάν η αιμορραγία συνεχίζεται, εταναλάβετε την πίεση για άλλα 5 λεπτά. Εάν η αιμορραγία επιμένει ακόμα, ζητείστε ιατρική βοήθεια. Το θύμα δεν πρέπει να φουσκώσει ή να εθεθεί την μύτη του για να μην εξαπροκληθεί αιμορραγία.

3. Τραυματισμοί του κεφαλιού

Εάν υποψιαστείτε ότι υπάρχει ραυματισμός του κεφαλιού ή της πονδυλικής στήλης, φωνάξτε κάποιον ειδικό. Ποτέ μην προσπαθήσετε να μετακινήσετε κάποιον που υποψιάζεστε ότι έχει τραυματιστεί την σπονδυλική στήλη εκτός κι αν πάρχει επικείμενος κίνδυνος (όπως

πυρκαγιάς ή επερχόμενης κίνησης αυτοκινήτων -πράγμα που δεν συμβαίνει σε αγώνες Ταε-κβον-ντο). Η ανάγκη να συνεχίσετε τον επόμενο αγώνα δεν είναι επικείμενος κίνδυνος.

Οι περισσότεροι τραυματισμοί του κεφαλιού σε αγώνες είναι ορατοί. Εάν κάποιος χτυπηθεί από ένα λάκτισμα στο πρόσωπο ή στο κεφάλι και με την προϋπόθεση ότι δεν δέχτηκε άλλο τραυματισμό κατά την πτώση του, πρέπει να τον κρατήσετε ακίνητο και να καλέσετε βοήθεια. Εάν ο αθλητής είναι αναισθητός, καλέστε βοήθεια, ελέγξτε και βεβαιωθείτε ότι αναπνέει, πράγμα που συνήθως συμβαίνει οπότε το μόνο που χρειάζεται είναι να είστε ψυχραιμοί και να φέρετε βοήθεια. Δεν υπάρχει κίνδυνος σ' αυτήν την περίπτωση να του δώσετε να μυρίσει αμμωνία, εφ' όσον ο αθλητής αναπνέει.

Μία συμβουλή σε περίπτωση που θα χρειαστεί να καλέσετε βοήθεια: αν χρειαστείτε γιατρό ή τον υπεύθυνο της ιατρικής μονάδας επείγοντως, μην αρχίσετε να φωνάζετε και κυρίως μην τον καλέσετε από τα μεγάφωνα. Αν χρειάζεστε αμέσως βοήθεια, ήρεμα φέρετε το γιατρό οι ίδιοι ή στείλετε κάποιον άλλον, αλλά μείνετε ήρεμοι.

Σκεφθείτε τα ακόλουθα συμπτώματα των τραυματισμών του κεφαλιού και θα ξέρετε πότε να καλέσετε βοήθεια (από το Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών και Επειγουσας Φροντίδας της Αμερικάνικης Ιατρικής Ένωσης).

-Κόψιμο, μελανία, καρούμπαλο ή βαθούλωμα στο κρανίο.

-Πιθανή λιποθυμία, σύγχυση ή νύσταγμα.

-Αιμορραγία από τη μύτη, το αυτί ή το στόμα.

-Καθαρό ή ματωμένο υγρό να βγαίνει από τη μύτη ή τα αυτιά.

-Χλωμό ή κοκκινισμένο πρόσωπο.

-Πονοκέφαλος.

4. Σπασμένα κόκαλα

Δεν χρειάζεται να φροντίσετε τα δικά σας σπασμένα κόκαλα, αλλά χρειάζεται να μπορέσετε να καταλάβετε εάν ένα κόκαλο είναι σπασμένο και να καταλάβετε μερικές βασικές αρχές για την τοποθέτηση νάρθηκα, εάν χρειαστεί.

Μπορεί να έχετε σπασμένο κόκαλο εάν συμβαίνει ένα από τα ακόλουθα:

-αν ακούσατε ή αισθανθήκατε να σπάει κόκαλο,

-εάν η τραυματισμένη περιοχή πονάει πολύ ή είναι ευαίσθητη, ιδι-

αίτερα όταν την ακουμπάτε ή όταν το μέλος κινείται (σημειώστε την ευαισθησία στην περιοχή του κατάγματος).

-εάν υπάρχει μεγάλη δυσκολία στη μετακίνηση της τραυματισμένης περιοχής.

-εάν το τραυματισμένο μέλος κινείται αφύσικα ή ασυνήθιστα.

-εάν έχετε την αίσθηση ότι δύο κόκαλα τριβονται μεταξύ τους.

-εάν η περιοχή είναι πολύ πρησμένη.

-εάν το τραυματισμένο μέλος έχει παραμορφωθεί.

-εάν το σχήμα ή το μήκος του κόκαλου είναι διαφορετικό από το ίδιο κόκαλο της άλλης μεριάς του σώματος.

-εάν η περιοχή του τραυματισμού εμφανίζει έναν μελανό αποχρωματισμό.

Τα περισσότερα σπασμένα κόκαλα που βλέπουμε στο Ταε-κβον-ντο είναι σπασμένα χέρια, πόδια, δάχτυλα χεριών και ποδιών και μύτες. Λιγότερο συνηθισμένα αλλά περισσότερο σοβαρά είναι σπασμένα μπράτσα, μηροί και πλευρά. Κατά καιρούς στο παρελθόν είχαν αναφερθεί κατάγματα του κρανίου και τραυματισμοί της σπονδυλικής στήλης, αλλά ελπίζουμε ότι δεν θα ξανασυμβούν.

Αν εμφανιστεί κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα ή ενδείξεις, ή αν απλά νομίζετε ότι σπάσατε κάτι, βγάλτε μία ακτινογραφία. Ο επίσημος γιατρός των αγώνων μπορεί να σας στείλει στα επείγοντα περιστατικά, αν αυτός κρίνει ότι δεν μπορείτε να περιμένετε. Μπορείτε πάντα να καλέσετε τον δικό σας ορθοπεδικό. Τέτοιοι τραυματισμοί μπορεί να χρειαστούν τοποθέτηση νάρθηκα ή γύψου, αλλά αυτό θα το αποφασίσει ο γιατρός.

Η τοποθέτηση νάρθηκα γίνεται για να μην μπορεί να κινηθεί το τραυματισμένο μέλος. Η ακινησία θα μαλακώσει τον πόνο και θα εμποδίσει παραπέρα τραυματισμούς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κομμάτια από σπασμένες σανίδες (που υπάρχουν πολλές στους αγώνες Ταε-κβον-ντο), σκληρό χαρτόνι ή διπλωμένες σε ρολό εφημερίδες ή περιοδικά. Κάποιο ύφασμα πρέπει να τοποθετηθεί ανάμεσα στον νάρθηκα και το δέρμα. Μία πετσέτα είναι κατάλληλη γι' αυτήν την περίπτωση. Ο νάρθηκας μπορεί να δεθεί με μία ζώνη του καράτε, με μία κανονική ζώνη, με μία γραβάτα, σχοινί ή άλλες λωρίδες υφάσματος. Μην δέσετε το νάρθηκα τόσο σφιχτά ώστε να εμποδίζεται η κυκλοφορία του αίματος. Απλά τον

τοποθετούμε για να σταθεροποιήσουμε την περιοχή του τραύματος.

Ο νάρθηκας θα πρέπει να σταθεροποιεί την περιοχή από λίγο πάνω από την άρθρωση που βρίσκεται στην πάνω μεριά του κατάγματος μέχρι λίγο κάτω από την άρθρωση που βρίσκεται στην κάτω μεριά του κατάγματος.

Γ. Θραυστικά τραύματα

Τα θραυστικά τραύματα καλύπτονται σε μεγάλο μέρος από τις παραπάνω κατηγορίες. Προφανώς τα κοψίματα, τα γδαρσίματα και οι φουσκάλες χρειάζονται μεγάλη προσοχή για να μην δημιουργηθούν παραπέρα προβλήματα, τις ερεθισμένες, πρισιμένες αρθρώσεις, χέρια και πόδια που καμιά φορά εμφανίζονται, πρέπει να τα περιποιούμαστε με πάγο, συμπίεση με περίδεση, ανόρθωση του μέλους και παρατήρηση για κάποια από τις ενδείξεις για κατάγματα που είπαμε παραπάνω. Ακόμα και αν δεν φαίνεται κάτι τέτοιο, αν συνεχίσετε να πονάτε πάνω από τρεις εβδομάδες μπορεί να υπάρχει σπάσιμο. Αν έχετε αμφιβολίες συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή πείτε το στον προπονητή σας.

Συμπέρασμα

Τώρα που το Τάε Κβον Ντο είναι ολυμπιακό άθλημα, η ένταση και η δημοτικότητα του θα συνεχίσουν να αυξάνονται. Και όπως έχει συμβεί σε άλλα αθλήματα καθώς ο ανταγωνισμός μεγαλώνει και καθώς οι προπονητές και οι μαθητές βελτιώνονται θα πρέπει να συμβαίνουν λιγότεροι τραυματισμοί. Κατά την άποψή μου, είναι ένα ασφαλές άθλημα -μία πολύ υγιεινή δραστηριότητα- όταν γίνεται όπως πρέπει να γίνει. Είναι ασφαλές όταν οι διαγωνιζόμενοι είναι κατάλληλα ταιριασμένοι, κατάλληλα εκπαιδευμένοι και σε καλή φόρμα. Είναι ασφαλές όταν οι διαιτητές και οι κριτές δίνουν μεγάλη προσοχή στους τραυματισμούς και στην πρόληψή τους και αντιλαμβάνονται όταν κάτι δεν πάει καλά. Είναι ασφαλές όταν είναι παρόντες γιατροί που κάνουν διάγνωση και περιποιούνται τυχόν τραυματισμούς. Όταν όλα αυτά γίνονται, τότε πραγματικά το Τάε Κβον Ντο θα παραμείνει ένα άθλημα για όλες τις ηλικίες. Και όλη μας είμαστε υπεύθυνοι για να συμβεί αυτό.

ΤΕΛΟΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΕΙΔΙΚΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ

ΜΑΘΕ για το AIDS και ΠΡΟΦΥΛΑΞΟΥ

Μια πρωτοποριακή προσφορά του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ προς τα νέα παιδιά που γεμίζουν τα γυμναστήρια!

AIDS: είναι πρόβλημα όλων μας.

AIDS: είναι πρόβλημα που δεν πρέπει να το αγνοούμε.

AIDS: είναι μια αρρώστια με την οποία πρέπει να μάθουμε να συνυπάρχουμε.

AIDS: είναι μια αρρώστια που προλαμβάνεται.

1. Τι είναι το AIDS

Ο ιός που ονομάζεται HIV (από την αγγλική του ονομασία: Human Immunodeficiency Virus, δηλ. ο ιός της ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας), προσβάλλει και μειώνει την άμυνα του ανθρώπινου οργανισμού, αφήνοντάς τον έτσι εκτεθειμένο σε λοιμώξεις και στην ανάπτυξη ειδικών μορφών καρκίνου.

Όποιος μολυνθεί από τον HIV, μπορεί με τη σειρά του να μολύνει άλλα άτομα και ο ίδιος να νοσήσει από AIDS. Η λοίμωξη, δηλαδή η κυκλοφορία του ιού στον οργανισμό και η ανάπτυξη αντισωμάτων (οροθετικότητα), μπορεί να διαπιστωθεί σε 2-6 μήνες μετά τη μόλυνση με εξέταση αίματος. Το AIDS εκδηλώνεται σε οροθετικά άτομα (φορείς) ακόμα και μετά από πολλά χρόνια (7-15) μετά τη μόλυνση με τον ιό.

Το AIDS σκοτώνει. Λιγότεροι από 10 στους 100 ασθενείς επιζούν για περισσότερα από 5 χρόνια από τότε που θα εμφανισθούν τα συμπτώματα της νόσου.

2. Ποιές είναι οι δια-

στάσεις του προβλήματος

Το AIDS είναι πρόβλημα με παγκόσμιες διαστάσεις. Υπολογίζεται ότι σ' όλο τον κόσμο υπάρχουν 10 εκατομμύρια οροθετικά άτομα (φορείς) ενώ τα δηλωμένα κρούσματα ασθενών μέχρι το 1991 ήταν περισσότερα από 400.000. Στην Ελλάδα εκτιμάται ότι υπάρχουν περίπου 10.000 οροθετικοί ενώ τα δηλωμένα κρούσματα ασθενών υπερβαίνουν τα 600 από τα οποία 150 διαγνώστηκαν το 1991. Το ποσοστό των ατόμων που μολύνθηκαν από τον ιό είναι υψηλότερο σε εκείνα που έχουν συμπεριφορά υψηλού κινδύνου (π.χ. ομοφυλόφιλοι, άτομα που χρησιμοποιούν ενδοφλέβια ναρκωτικά). Η μετάδοση όμως δεν περιορίζεται σε καμμία ιδιαίτερη ομάδα. Το ποσοστό αυτών που μολύνονται από σεξουαλική επαφή με άτομο του άλλου φύλλου (ετεροφυλικές σχέσεις), έστω και με βραδύ ρυθμό αυξάνεται. Γι' αυτό και το AIDS είναι πρόβλημα που ενδιαφέρει όλους μας και ιδιαίτερα τους νέους.

3. Πώς μπορείς να μολυνθείς

Ο ιός HIV μεταδίδεται μόνο με το αίμα, το σπέρμα, τα υγρά του κόλλου της γυναίκας και από τη μολυσμένη μητέρα στο νεογνό της.

α) Μετάδοση με αίμα: Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί αν αίμα μολυσμένου ανθρώπου (σε αρκετή ποσότητα) μπει στην κυκλοφορία του αίματος άλλου ανθρώπου (για πα-

ράδειγμα όταν ο χρήστης ναρκωτικών ουσιών χρησιμοποιεί την ίδια σύριγγα που χρησιμοποίησε άλλος οροθετικός χρήστης).

β) Μετάδοση με σεξουαλική επαφή: Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί κατά την κάθε τύπου σεξουαλική επαφή τόσο μεταξύ ατόμων αντίθετου φύλλου, δηλαδή από άντρα σε γυναίκα και από γυναίκα σε άντρα (ετεροφυλική μετάδοση), όσο και από άντρα σε άντρα (ομοφυλική μετάδοση). Η πιθανότητα μετάδοσης είναι μεγαλύτερη όταν υπάρχουν σεξουαλικές σχέσεις:

-με άτομα που έχουν υψηλό κίνδυνο να είναι φορείς (π.χ. τοξικομανείς, ομοφυλόφιλοι και αμφιφυλόφιλοι, εκδιδομένα άτομα).

-με άγνωστους ευκαιριακούς συντρόφους.

γ) Μετάδοση από τη μολυσμένη μητέρα στο νεογνό. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί από την οροθετική μητέρα στο νεογέννητο, με αποτέλεσμα ακόμη και νεογέννητα να νοσήσουν με AIDS.

4. Πώς δεν μεταδίδεται η λοίμωξη

Ο HIV δεν μεταδίδεται με την καθημερινή συναστροφή ούτε με τα βιολογικά υγρά όπως ιδρώτας, σάλιο, δάκρυα, κόπρανα, ούρα κλπ. Γι' αυτό τον λόγο δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος μόλυνσης κατά την κοινή οικγενειακή, σχολική, εργασιακή ή αθλητική συμβίωση με φορείς ή ασθενείς με AIDS, ούτε με τη χρήση κοινών οικιακών σκευών, όπως

χειροπετσέτες, πιάτα, ποτήρια, ούτε από τις τουαλέτες κλπ. Ο ιός δεν μεταδίδεται με τα τσιμπήματα εντόμων.

Τα εμβόλια, οι παράγοντες πήξεως και οι ανοσοσφαιρίνες (έτοιμα αντισώματα) δεν μεταδίδουν τη λοίμωξη. Και βεβαίως δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος για τους αιμοδότες.

5. Πως αποφεύγεται η μετάδοση

Μερικές απλές προφυλάξεις ελαττώνουν ή και ακόμη εξαφανίζουν τον κίνδυνο μετάδοσης.

α) Προφύλαξη στις σεξουαλικές σχέσεις: Μια σχέση σταθερή, με αποκλειστικά έναν ερωτικό σύντροφο, που δεν έχει μολυνθεί από τον HIV, αποκλείει κάθε πιθανότητα μόλυνσης.

ΓΝΩΡΙΞΕ ΚΑΛΑ ΤΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΟΥ πριν αρχίσεις να έχεις μαζί του σεξουαλικές σχέσεις. Είναι μια ουσιαστική προφύλαξη για να μειώσεις τον κίνδυνο. Στην αντίθετη περίπτωση είναι καλό να ΠΕΡΙΟΡΙΣΕΙΣ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΣΥΝΤΡΟΦΩΝ ΣΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙΣ ΤΙΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΚΕΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.

Αν δεν γνωρίζεις καλά το σύντροφό σου, όπως στην περίπτωση των ευκαιριακών σχέσεων, πρέπει να χρησιμοποιείς πάντα προφυλακτικό. Το προφυλακτικό είναι μέσον πρόληψης, που ελαττώνει σημαντικά την πιθανότητα μόλυνσης. Το προφυλακτικό είναι αποτελεσματι-

κό όταν είναι ακέραιο και χρησιμοποιείται σωστά.

-Φθείρεται με την πάροδο του χρόνου, τη θερμότητα και το φως.

-Προτίμησε προφυλακτικά με ημερομηνία λήξης, από φαρμακείο ή κατάστημα εμπιστοσύνης και που έχουν ελεγχθεί ηλεκτρονικά.

-Μην το χρησιμοποιείς με βαζελινόυχα ή ελαιώδη λιπαντικά από βαζάκι. Υπάρχουν υδροδιαλυτά λιπαντικά σε σωληνάριο. Αν δεν υπάρχει ειδικός λόγος, το προφυλακτικό πρέπει να χρησιμοποιείται όπως είναι τη στιγμή που αποσφραγίζεται.

-Φρόντισε την εφαρμογή του να μην εγκλωβιστεί μέσα αέρας που αργότερα μπορεί να το σπάσει.

-Σχίζεται εύκολα με τα νύχια.

-Χρησιμοποίησέ το από την αρχή μέχρι το τέλος της σεξουαλικής επαφής και για κάθε τύπο επαφής. Είναι καλύτερα να αποφεύγονται επαφές που είναι δυνατόν να προκαλέσουν τραυματισμούς και να διευκολύνουν τη μετάδοση του ιού. Η ταυτόχρονη χρησιμοποίηση δύο προφυλακτικών ελαττώνει ακόμη περισσότερο τον κίνδυνο της μόλυνσης.

β) Μέτρα υγιεινής προστασίας. Οι συνήθειες κανόνες υγιεινής αρκούν για να προλάβουν τη μόλυνση κατά τη συμβίωση με φορείς του HIV. Δεν πρέπει όμως να χρησιμοποιούνται από κοινού αιχμηρά αντικείμενα (ξυραφάκια, βελόνες, ψαλίδια, οδοντόβουρτσες).

Ο ιός καταστρέφεται εύκολα με θέρμανση πάνω από 60ο καθώς και από τα κοινά απολυμαντικά χώρου, όπως η χλωρίνη. Συνεπώς τα εσώρουχα, σεντόνια κλπ του φορέα μπορούν να πλένονται σε κοινό πλυντήριο.

Μην κάνετε χρήση ναρκωτικών, αλλά αν κάνετε, μη χρησιμοποιείτε ΠΟΤΕ μεταχειρισμένες σύριγγες και βελόνες.

6. Πώς και πού μπορείτε να ελεγχθείτε για λοίμωξη με HIV.

Μεγάλο ποσοστό των οροθετικών ατόμων τα πρώτα χρόνια μετά τη μόλυνση δεν παρουσιάζουν καμιά ειδική ενόχληση. Μόνο ο γιατρός μπορεί να αντιληφθεί αν μερικά συμπτώματα, τα οποία όμως υπάρχουν και σε πολλές άλλες αρρώστειες, οφείλονται σε μόλυνση από HIV. Η λοίμωξη διαπιστώνεται με εξέταση του αίματος.

Αν η εξέταση αυτή επιβεβαιώνει την ύπαρξη μόλυνσης, τότε το άτο-

μο αυτό είναι και λέγεται οροθετικό (φορέας).

Ετσι λοιπόν για να ελεγχθεί αν ένα άτομο μολύνθηκε από HIV, αρκεί μία κοινή αιμοληψία. Το αίμα εξετάζεται με μεθόδους υψηλής τεχνολογίας ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΑ στα περισσότερα νοσοκομεία και σε ειδικά κέντρα που υπάρχουν στις μεγαλύτερες πόλεις.

Είναι απαραίτητο να συνομιλήσετε με ένα γιατρό τόσο για να διαπιστωθεί αν πρέπει να κάνετε την ειδική αυτή εξέταση όσο και για να σας εξηγήσει το αποτέλεσμα.

ΓΙΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΩΝΥΜΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ AIDS 72.22.222 ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΕΙΔΙΚΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ

7. Πότε είναι χρήσιμο να γίνει εξέταση αίματος για το AIDS.

Είναι χρήσιμο να κάνει την εξέταση αυτή οποιοσδήποτε νομίζει ότι εκτέθηκε σε μόλυνση κατά τα τελευταία 10 χρόνια (σεξουαλικές σχέσεις με ευκαιριακού ή υψηλού κινδύνου συντρόφους, χρήση ναρκωτικών με σύριγγες, νόσηση από άλλα αφοροδία νοσήματα). Πάντοτε όμως αφού προηγηθεί συζήτηση με γιατρό. Τις περισσότερες φορές, όπως έχει αποδείξει η πείρα, οι φόβοι είναι υπερβολικοί και δεν χρειάζεται να γίνει η εξέταση (τεστ).

Το αρνητικό τεστ δείχνει ότι αυτός που εξετάστηκε δεν έχει μολυνθεί μέχρι πριν από 2-6 μήνες. Το αρνητικό αποτέλεσμα δεν σημαίνει ότι είναι ανθεκτικός στη λοίμωξη και ότι δεν μπορεί να μολυνθεί αργότερα. Το θετικό τεστ δείχνει ότι το άτομο έχει μολυνθεί και ότι μπορεί να μεταδώσει τη λοίμωξη σε άλλους.

Το να γνωρίζεις αν είσαι οροθετικός είναι χρήσιμο γιατί με την έγκαιρη χορήγηση ειδικών φαρμάκων μειώνεται η πιθανότητα να εξελιχθεί η ασθένεια με γρήγορο ρυθμό.

Το να γνωρίζεις αν είσαι οροθετικός είναι σημαντικό για να απο-

φύγεις να μολύνεις με τον ίδιο τρόπο (π.χ. τον σύντροφό σου και στην περίπτωση των εγκύων τα νεογέννητα).

Οι γυναίκες με συμπεριφορά υψηλού κινδύνου και όσες γνωρίζουν ότι είναι οροθετικές καλό είναι να αποφύγουν την εγκυμοσύνη. Τα οροθετικά άτομα προστατεύονται με την υπάρχουσα νομοθεσία από κάθε διάκριση σε βάρος τους, κοινωνική, υγειονομική, εργασιακή ή οποιοδήποτε άλλου τύπου.

Τα δικαιώματα αλλά και οι υποχρεώσεις του φορέα έχουν διατυπωθεί σ' ένα "δεκάλογο" που συ-

ντάχθηκε από την Εθνική Επιτροπή AIDS. Όποιος ενδιαφέρεται, φορέας, άρρωστος, συγγενής ή φίλος και συμπαράστατός τους, ας φροντίσει να προμηθευτεί το σχετικό φυλλάδιο από τους συλλόγους υποστήριξης των φορέων ή το Υπουργείο Υγείας.

8. Σε ποιο σημείο βρίσκεται η έρευνα

Τα τελευταία χρόνια επιστήμονες σ' όλο τον κόσμο αγωνίζονται εντατικά κατά του AIDS. Γνωρίζουμε πολλά για τον ιό και είναι απολύτως γνωστό πως προκαλείται και πως προλαμβάνεται η μόλυνση. Σήμερα οι οροθετικοί εμφανίζουν τα συμπτώματα της νόσου πολλά χρόνια μετά τη μόλυνσή τους. Οι περισσότερες εκδηλώσεις της λοίμωξης θεραπεύονται. Η επιβίωση των ασθενών με AIDS έχει παραταθεί και έχει καλύτερη ποιότητα ζωής τους. Δυστυχώς δεν υπάρχει ακόμη θεραπεία ικανή να νικήσει τη νόσο. Παρόλα αυτά δοκιμάζονται πολλά νέα φάρμακα και όλων η προσδοκία και η ελπίδα είναι ότι θα ανακαλυφθεί αποτελεσματικό φάρμακο που να θεραπεύει το AIDS.

Παράλληλα πολλές έρευνες γίνονται για την ανακάλυψη εμβολίου

που θα προστατεύει τον άνθρωπο από το AIDS.

9. Πώς μπορείς να βοηθήσεις

Το AIDS είναι πρόβλημα όλων μας και η συμβολή στον περιορισμό της εξάπλωσής του είναι καθήκον όλων μας. Πώς; Πρώτα απ' όλα ακολουθώντας τις προφυλάξεις που απαιτούνται για να προστατευθούμε οι ίδιοι από τη μόλυνση αλλά και για να μη μεταδώσουμε τον ιό σε άλλα άτομα αν συμβεί να είμαστε φορείς. Είναι επίσης εξίσου σημαντικό τα άτομα που έχουν προσβληθεί από τον HIV να μην αισθάνονται παραγκωνισμένα, στο περιθώριο της ζωής. Στις δυσκολίες που προκαλεί η αρρώστια, ο πόνος της απομόνωσης είναι αφόρητος και κακός σύμβουλος.

Όταν η κοινωνία είναι απορριπτική και καταδικαστική οι άνθρωποι με συμπεριφορά υψηλού κινδύνου ή εκείνοι που είναι ήδη μολυσμένοι, προτιμούν να μην καταφεύγουν στο γιατρό και να κρύβουν τη μόλυνση, γιατί φοβούνται τον κοινωνικό εξοστρακισμό (ρατσισμό).

Ετσι είναι αδύνατο για τις υγειονομικές αρχές να παρεμβαίνουν δραστικά και με την αναγκαία ενημέρωση και ψυχική υποστήριξη να περιορίζουν τη διασπορά της μόλυνσης. Είναι λοιπόν απαραίτητο ο οροθετικός να μπορεί να υπολογίζει στη συμπαράσταση και βοήθεια των συνανθρώπων του (συγγενών, φίλων, συντρόφων και συναδέλφων).

Η συμπαράσταση σε όποιον έχει χτυπηθεί από τη μόλυνση, όχι μόνο δεν μας εκθέτει σε κίνδυνο αλλά συμβάλλει στον περιορισμό της διασποράς της μόλυνσης και ελαττώνει έτσι την πιθανότητα να μολυνθεί καθένας από εμάς.

Το όνομα του ιού: HIV

Είναι το όνομα του ιού που προσβάλλει τον ανθρώπινο οργανισμό, καταστρέφει προοδευτικά το ανοσοποιητικό του σύστημα και τελικά προκαλεί το AIDS.

Ο φορέας του ιού: ΟΡΟΘΕΤΙΚΟΣ
Ο φορέας του ιού που δεν είναι άρρωστος, αλλά μεταδίδει το ιό HIV σε άλλα άτομα και κάποτε θα νοσήσει ο ίδιος με AIDS.

Η αρρώστια: AIDS

Η αρρώστια της επίκτητης ανοσοανεπάρκειας, που προκαλείται από τον ιό HIV.

Από τον Γκράχαμ Νομπλ Αγγλικό Περιοδικό MARTIAL ARTS INTERNATIONAL

Μετάφραση: Κατερίνα Βασιλάκη



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συζητώντας πρόσφατα με τον εκδότη του περιοδικού "Πολεμικές Τέχνες" γύρω από άρθρα για το περιοδικό μου είπε ότι θα ήθελε να βάλει μία ιστορία του Μπρους Λη, αλλά πολλοί αναγνώστες θα προσηκνούν να το άρθρο χωρίς να το διαβάσουν μόλις έβλεπαν τις δύο λέξεις "Μπρους Λη". Μου έκανε μεγάλη έκπληξη αυτό που άκουσα, αλλά μετά από λίγη σκέψη κατάλαβα ότι μάλλον ήταν αλήθεια. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει ένα αυξανόμενο συναίσθημα εναντίον του Μπρους Λη στο χώρο των πολεμικών τεχνών που γίνεται εύκολα αντιληπτικό, ένα είδος γενικής επιθυμίας να μειώσουν το "Βασίλειο του Κουνγκ Φου".

Θα μπορούσα να σκεφθώ πολλά παραδείγματα. Σε ένα γράμμα στο εξαιρετικό νέο γαλλικό περιοδικό "Bushido" ένας αναγνώστης έγραψε ότι ήταν πολύ ευχαριστημένος που το περιοδικό θα συγκεντρωνόταν στο παραδοσιακό Budo και όχι "στις αξιολύπτες κινηματογραφικές μάχες του Μπρους Λη". Σε ένα άρθρο στο "Karate Illustrated" (Οκτώβριος 1984) ο βρετανός προπονητής του Γουίνγκ Τσουν, ο Άλαν Λαμπ θυμόταν ότι συζητούσε για πολεμικές τέχνες με μία ομάδα εμπειρογνομώνων του Κουνγκ Φου στο Χονγκ-Κονγκ και τους είπε ότι θεωρούσε τον Μπρους Λη σαν ένα φαινόμενο στις πολεμικές τέχνες. Ακολούθησε μία ενο-

χλητική σιωπή μέχρι που κάποιος από τους Κινέζους εξήγησε: "Άλαν" μου είπε, "σε παρακαλώ, κατάλαβε ότι ο Μπρους Λη δεν ήταν καλός στο Κουνγκ Φου. Το μόνο που έκανε ήταν να προπονήσει τα χέρια και τα πόδια του σε σημείο που να τα κάνει ό,τι ήθελε".

Δεν ξέρω ακριβώς το γιατί τόσοι πολλοί που ασχολούνται με πολεμικές τέχνες θεωρούν απαραίτητο το να μειώσουν τον Μπρους Λη, αλλά ένα μέρος από αυτό δίνεται σαν απά-

ξυδέρκεια. Δέκα χρόνια μετά τον θάνατο του φαίνεται ότι οι ιδέες του Μπρους είχαν μικρή επίδραση πάνω στα παραδοσιακά στυλ. Ο χρόνος μόνο θα αποφασίσει εάν στο μέλλον θα τον θυμούνται μονάχα σαν μία μορφή ιστορικού ενδιαφέροντος.

Παρ' όλα αυτά εμένα μου φαίνεται ότι είναι μία εξίσου σημαντική μορφή όπως άλλοι μεγάλοι δάσκαλοι όπως ο Τζιγκόρο Κάνο του τζούντο, ο Γκιτίν Φουνακόσι του καράτε ή ο Μοριχίε Ουγεσίμπα του Αϊκίντο.

Ελπίζω οι αναγνώστες των "πολεμικών τεχνών" να διαβάσουν την ιστορία του και όχι να την προσηκνούν σκεπτόμενοι ότι ήταν ένας ξεροκέφαλος κινηματογραφικός αστέρας που ποτέ στην πραγματικότητα δεν μπήκε στο νόημα των πραγματικών πολεμικών τεχνών.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ - ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΧΡΟΝΙΑ

Γράμμα από το περιοδικό "Μαύρη Ζώνη" (Η.Π.Α.), 1973.

"Πριν μερικές μέρες είδα την ταινία "Το μεγάλο αφεντικό". Πραγματικά την απόλαυσα και έμεινα έκπληκτος βλέποντας τον Μπρους Λη να δέρνει δέκα ένοπλους άνδρες. Η ταινία με έχει διεγείρει. Θα ήθελα να μάθω που μπορώ να κάνω κι εγώ την ίδια προπόνηση. Τρεις φορές μου έχουν επιτεθεί τρία άτομα και την τελευταία φορά παρά λίγο να με σκοτώσουν. Δεν είμαι ηλίθιος, σοβαρο-λογώ. Αν έχετε βρεθεί ποτέ στην θέση μου τότε ξέρετε ακριβώς τι εννοώ. Το καράτε και το τζούν-

το είναι υπέροχα, αλλά θα προτιμούσα το Τζέτ Κούνε Ντο. Στην γειτονιά μου χρειάζεται να μάθω να καταφέρνω πάνω από δύο άτομα. Παρακαλώ πείτε μου που θα μπορούσα να πάρω ιδιαίτερα μαθήματα Τζέτ Κούνε Ντο ή οποιαδήποτε άλλη πληροφορία γι' αυτό το στυλ. Η πληροφορία σας μπορεί να σώσει μια ζωή κάποια μέρα".

Ωραία που ήταν να κάθεται αναπαυτικά στην πολυθρόνα του κι-

ρά και άρχισε να πηδά γύρω-γύρω με τα χέρια σηκωμένα ψηλά, λες και μόλις είχε κερδίσει το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα.

Λίγους μήνες πριν από αυτό (στις 29 Μαρτίου) ο Μπρους είχε άλλη μία επιτυχία όταν έλαβε μέρος σε έναν αγώνα πυγμαχίας δυτικού στυλ αντιπροσωπεύοντας τη σχολή του Σαιντ Φράνσις Ξαβιέρ εναντίον της σχολής του Βασιλιά Γεωργίου του 5ου. Από τότε ξέρω αυτός ήταν ο μοναδικός πυγμαχικός αγώνας του Μπρους, παρ' ότι ο Γουίλιαμ Τσεουνγκ λέει ότι είχε κι άλλους τρεις αγώνες, που τους κέρδισε όλους με νοκ-άουτ. Ο Μπρους δεν ήξερε τίποτα από πυγμαχία αλλά πιθανόν να του ζητήθηκε να πυγμαχήσει για τη σχολή επειδή ήταν γνωστός σαν ένα σκληρό παιδί και καλός μαχητής. Ξαν προετοιμασία έκανε μερικές προπονήσεις με τους Γουόνγκ και Τσέουνγκ χρησιμοποιώντας γάντια του μποξ και κέρδισε τον γύρο σταματώντας τον αντίπαλό του, έναν έμπειρο έφηβο πυγμαχό που λεγόταν Γκάρου Έλμς, στον πρώτο γύρο. (Μία άλλη έκδοση λέει στον τρίτο γύρο). Πάντα λεγόταν ότι ο Μπρους κέρδισε τον γύρο. Χρησιμοποιώντας μία σειρά από ευθείες γροθιές του Γουίνγκ Τσουν, αλλά υπάρχει μία καλή φωτογραφία από έναν από τους πρώτους πυγμαχικούς αγώνες του Μπρους Λη στο "Μπρους Λη. Η άγνωστη ιστορία", όπου έχει στραβώσει τα μάτια του και περιστρέφεται άγρια από το ώμο-σίγουρα όχι Γουίνγκ Τσουν. Το πιθανότερο είναι ότι επρόκειτο για έναν κλασικό πυγμαχικό αγώνα αγοριών τον οποίο ο Λη κέρδισε με επιθετικότητα και σωματική δύναμη. Αυτή ήταν όλη η εμπειρία του Λη γύρω από τη Δυτική Πυγμαχία μέχρι τα μέσα του 1960 όπου άρχισε να το μελετά σε βάθος και να ενσωματώνει πολλές από τις τεχνικές του και μεθόδους προπόνησης στο δικό του Τζέτ Κούνε Ντο.

Ο Μπρους στα νεαρά του χρόνια έπαιξε σε διάφορες ταινίες στο Χονγκ Κονγκ και ήταν κάτι σαν νεαρός κινηματογραφικός αστέρας. Η εταιρεία κινηματογραφικών παραγωγών Ραν Ραν Σόου του πρόσφερε ένα συμβόλαιο και αυτός θέλησε να παρατήσει το σχολείο για να δουλέψει σε ταινίες. Αλλά η μητέρα του δεν ήταν καθόλου ευχαριστημένη με την πορεία της ζωής του. 'Ήθελε να τελειώσει ο Μπρους το λύκειο και ανησυχούσε για τις συνεχείς μάχες του. Η κατάσταση έφτασε στο αποκορύφωμα όταν η αστυνομία συνέλαβε τον Μπρους να τσακώνεται. 'Έτσι σκέφτηκαν ότι ήταν καλύτερα να στείλουν τον Μπρους στις ΗΠΑ να

SPECIAL BRUCE LEE COMMEMORATIVE ISSUE—WITH RARE PHOTOS!

WORLD'S LEADING MAGAZINE OF SELF-DEFENSE 01043

NOVEMBER 1990 CANADA \$3.50

\$2.95

BLACK BELT

BLACK BELT

AIKIDO'S TOP FIVE TECHNIQUES

The Art of Steven Seagal

KENPO KARATE America's Most-Picked-On Art

OLYMPIC TAE KWON DO Is it Better Than Point Karate?

KARATE VS. BOXING Which is Better?

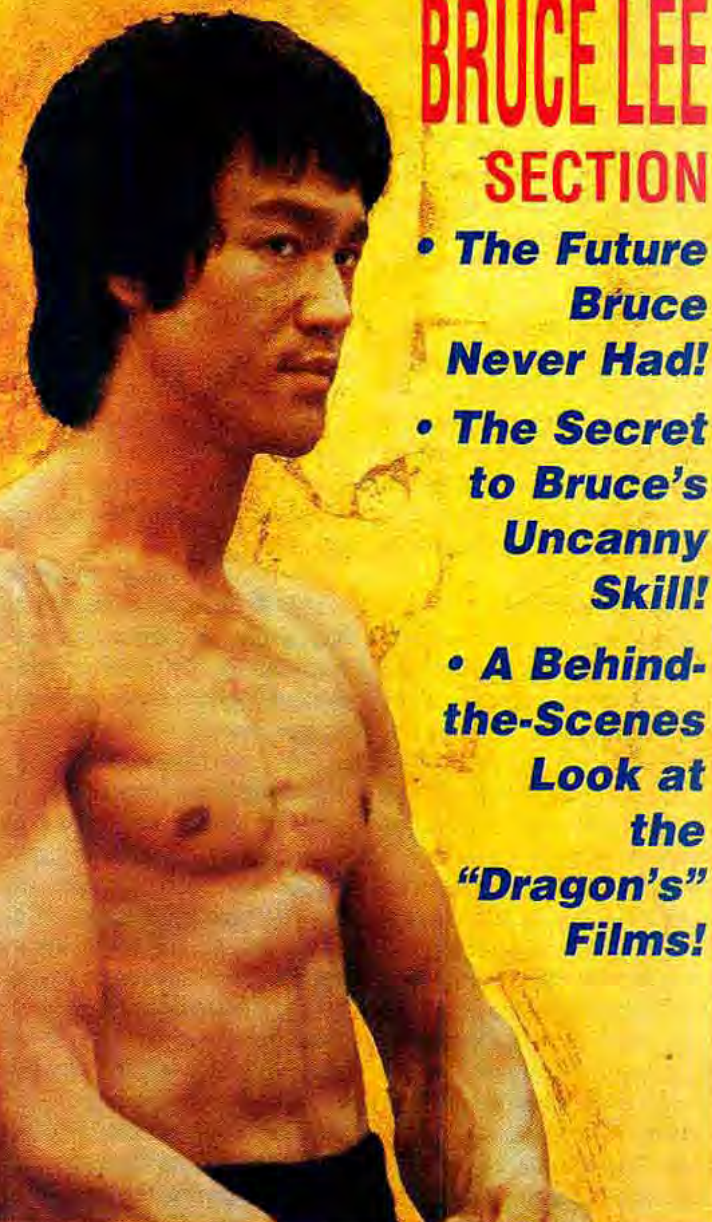
AAU KARATE Still Alive and Kicking



Δεκάδες φορές ο Μπρους Λη μπήκε εξώφυλλο σε διεθνή περιοδικά μαχητικών τεχνών!!!

μείνει με κάτι φίλους της οικογένειάς, να ολοκληρώσει τις σπουδές του και να έρθει στον ίδιο δρόμο.

3. "Το αυτόνομο άτομο είναι σταθερό μόνον αν έχει αυτο-εκτίμηση. Η διατήρηση της αυτοεκτίμησης είναι ένα συνεχές καθήκον που καταπονεί όλη την δύναμη και τα εσωτερικά αποθέματα του ατόμου. Πρέπει να αποδεικνύουμε την αξία μας και να αιτιολογούμε την ύπαρξή μας εκ νέου κάθε μέρα".
-Μπρους Λη.



SPECIAL BRUCE LEE SECTION

• The Future Bruce Never Had!
• The Secret to Bruce's Uncanny Skill!

• A Behind-the-Scenes Look at the "Dragon's" Films!

Ο Λη έφτασε στην Αμερική σε ηλικία 18 ετών και έμεινε με τους φίλους του πατέρα του στο Σαν Φρανσίσκο. Μετά από λίγους μήνες μετακόμισε στο Σκάτλ όπου έμενε κι εργαζόταν στο κινέζικο εστιατόριο του Ρούμπι Τσού. Συνέχιζε να προπονείται όποτε έβρισκε ελεύθερο χρόνο. Είχε τοποθετήσει στο εστιατόριο μία ξύλινη κούκλα και συνήθιζε να προπονείται μ' αυτή για ώρες καμιά φορά. Έκανε τόση φασαρία που τελικά η προπόνησή του έπρεπε

να περιοριστεί σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας.

Εκείνο τον καιρό ο Μπρους δεν είχε ξεκαθαρισμένα σχέδια για το μέλλον. Έβγαζε το ψωμί του κάνοντας διάφορες δουλειές -για παράδειγμα, έβγαζε μερικά λεφτά δίνοντας μαθήματα χορού: μία χρονιά ήταν ο πρωταθλητής του Χονγκ Κονγκ στο τσα-τσα- και γράφτηκε στο λύκειο Έντισον για να ολοκληρώσει την εκπαίδευσή του. Στρώθηκε στο διάβασμα και μέσα σε λίγα χρόνια μπόρεσε να γραφτεί στα πανεπιστήμια

της Ουάσινγκτον στο τμήμα φιλοσοφίας.

Αλλά το κουνγκ φου ήταν αυτό που πάντα είχε πρώτο στο μυαλό του. Στα τέλη του 1959 έλαβε μέρος σε μία επίδειξη κουνγκ-φου που έγινε στα πλαίσια του θαλασσινού πανηγυριού του Σκάτλ. Σ' αυτήν την επίδειξη ένας ενθουσιώδης οπαδός του τζούντο ο Τζέσεν Γκλόβερ είδε τον Λη και του ζήτησε να μάθει κινέζικες πολεμικές τέχνες. Αυτό αρχικά ήταν ένα ατομικό μάθημα αλλά στη συνέχεια ήρθαν και άλλα άτομα και τους έδινε μαθήματα τις Κυριακές στον χώρο ενός πάρκινγκ. Αργότερα νοικιάσανε ένα παλιό κτήριο στην Τσάινατάουν του Σηάτλ και ο Γκλόβερ, και αργότερα ο Τάκυ Κιμούρα, έκαναν τους βοηθούς προπονητές.

Αυτήν την εποχή ο Μπρους δίδασκε το στυλ Γουίνγκ Τσουν και στις περιστασιακές του επισκέψεις στο Χονγκ Κονγκ προσπαθούσε να συμπληρώσει τα στοιχεία που του έλειπαν. Από το 1960 περίπου κι έπειτα άρχισε να τροποποιεί το στυλ με διάφορους τρόπους πριν να κάνει τη ριζοσπαστική αλλαγή και δημιουργήσει το δικό του στυλ, το Τζέτ Κούνε Ντο.

Στα 18 με 19 του χρόνια ο Μπρους ήταν ένας αγόρταγος αναγνώστης βιβλίων κουνγκ-φου. Ήξερε όλες τις ιστορίες για τους παλιούς δασκάλους όπως ο Χουάνγκ Φέιχουνγκ (του στυλ Χουνγκ-γκα, ήρωας πολλών βιβλίων και ταινιών) και ο Κου Γιου-τσανγκ (ο διάσημος δάσκαλος της σιδερένιας παλάμης) και τον συνέπαιρνε η ιδέα του "κι" και της εσωτερικής δύναμης. (Πάνω σ' αυτό άλλαξε τα τελευταία χρόνια του). Όπως ήταν φυσικό είχε ορισμένα προβλήματα προσαρμογής στην εγκατάστασή του στο Σηάτλ εφ' όσον στο Χονγκ Κονγκ ήταν κάτι σαν κινηματογραφική διασημότητα, και στην Αμερική ήταν απλώς ένα ακόμα πρόσωπο. Είχε επίσης προβλήματα με τη γλώσσα αλλά τα ξεπέρασε με εξάσκηση και αργότερα έγραψε μερικό από το καλύτερο υλικό για τις πολεμικές τέχνες εκφραζόμενος με καταπληκτικό τρόπο.

Το 1963 ο Λη παντρεύτηκε την Λίντα Έμερ, συμφοιτήτριά του στο Πανεπιστήμιο Ουάσινγκτον και ύστερα από ένα χρόνο μετακόμισαν στο Ώκλαντ κοντά στο Σαν Φρανσίσκο, όπου έφτιαξε ένα άλλο κβούουν (ντότζο) με τον Τζέημς Γιμ Λη σαν μεγαλύτερο μαθητή και προπονητή. Ο Τζέημς Γιμ Λη πρωτοσυνάντησε τον Μπρους λίγα χρόνια πριν το 1962. Ήταν τοπικός πρωταθλητής άρσης βαρών και είχε επίσης καφέ ζώνη στο τζούντο και είχε προπονηθεί για αρ-

κετά χρόνια στο παραδοσιακό κουνγκ-φου Σιλ-λουμ (Σαολίν) και στην Σιδερένια Παλάμη. Πάντως δυσχερήθηκε από την προπόνηση του Σιλ-λουμ -μάταιες στάσεις αλόγου και τεχνικές, λίγη πρακτική εφαρμογή- και ανέπτυξε το δικό του ανεπίσημο στυλ. Είχε γράψει και εκδώσει μερικά βασικά βιβλία για το κουνγκ-φι, είχε βοηθήσει τον Εντ Πάρκερ να γράψουν τα "Μυστικά του κινέζικου καράτε" και ήταν ένας από τους πολύ λίγους ανθρώπους στην Αμερική που γνώριζαν κινέζικες πολεμικές τέχνες. Την πρώτη φορά που γνώρισε τον Μπρους Λη εντυπωσιάστηκε: "Δεν θα ξεχάσω την πρώτη μου συνάντηση με τον Μπρους. Στο σύντομο αυτό χρονικό διάστημα έμαθα περισσότερα απ' ό,τι στην όλη προηγούμενη εμπειρία προπόνησής μου. Ο Μπρους ήταν ο μοναδικός δάσκαλος που συνάντησα ποτέ, ο οποίος μπορούσε πραγματικά να αντιμετωπίσει οποιουδήποτε είδους επίθεση, χωρίς να έχει προετοιμάσει την κατάσταση. Δεν δίδασκε καθόλου φόρμες (κάτα) ή άχρηστα όπλα, μόνο την ουσία της αυτο-άμυνας".

Το 1963 ή '64 ο Μπρους έγραψε ένα βιβλίο που εκδόθηκε από τον Τζέημς Γ. Λη και τις εκδόσεις ανατολίτικων βιβλίων. Ο τίτλος ήταν "Κινέζικο κουνγκ-φου, η φιλοσοφική τέχνη της αυτοάμυνας" και ήταν ένα βασικό βιβλίο που έδειχνε διάφορες αντιδράσεις σε απλές επιθέσεις. Το στυλ δεν ήταν αυστηρά Γουίνγκ Τσουν, αλλά βασιζόταν σ' αυτό, χρησιμοποιώντας μικρές στάσεις και την αρχή του ταυτόχρονου μπλοκ και αντεπίθεσης. Δεν υπήρχαν πολλά λακτίσματα και τα λίγα που υπήρχαν ήταν μέσου επιπέδου και χαμηλότερα. Το κείμενο ήταν αρκετά σύντομο και για τον νεαρό συγγραφέα των 23 χρόνων αρκετά επιπνευσμένο σε μερικά σημεία. Ο Λη ήδη κρατούσε μία στάση σαν τελειωμένος δάσκαλος: "Πάνε πολλά χρόνια τώρα που έχω ευτυφωθεί στο Γουίνγκ Τσουν, τη Σχολή της Ατεχνίας. Η προσοχή μου πλέον δεν αποσπάται από τον αντίπαλο "τον εαυτό", ή επίσης μες τεχνικές. Έχω κάνει τις τεχνικές του αντιπάλου μου δικές μου. Η μόνη μου υποχρέωση είναι να συμπληρώσω το άλλο μισό της ενότητας και η αντίδρασή μου ήταν γου-γουέι (αυθόρμητης πράξης), η οποία είναι σύμφωνη με τις περιστάσεις και όχι προκαθορισμένη. Η προπόνηση του μυαλού και της φαντασίας, της φαντασίας και του κι (αναπνοή), της αναπνοής και της ενέργειας κλπ, δεν υπάρχει πια. Δεν υπάρχει τίποτα να

προσπαθήσεις να κάνεις, τα πάντα απλά ρέουν".

Σ' αυτήν την περίοδο ο Μπρους Λη φαινόταν να είναι ένα παράξενο μίγμα παράτολμης αυτοπεποίθησης και κάποιας ανασφάλειας. Ήξερε ότι ήταν πραγματικά ένας καλός μαχητής του κουνγκ-φου, αλλά την ίδια στιγμή χρειαζόταν διαρκή επιβεβαίωση από τους άλλους. Συχνά ρωτούσε τους πρώτους μαθητές του - αυτό ήταν γύρω στο 1960/61- ή σκέφτονταν ότι θα έκανε εναντίον του Φλόυντ Πάτερσον, του τότε παγκόσμιου πρωταθλητή πυγμαχίας βαρέων βαρών. Αυτοί έλεγαν ότι πιθανόν να μπορούσε να κερδίσει σε οποιοδήποτε είδους μάχη, αλλά αν πυγμαχούσε με το Φλόυντ θα έχανε. Ο Λη πιθανώς σκεφτόταν ότι μπορούσε να νικήσει τον Πάτερσον αλλά δεν ήθελε να το πει. Κάποιος δεν θα έδινε και μεγάλη σημασία σ' αυτό, αλλά εδώ υπήρχε ένας νεαρός της κατηγορίας των ελαφρών ή μεσαίων βαρών που νόμιζε ότι ήταν στο ίδιο επίπεδο (ή ψηλότερο) από τον παγκόσμιο πρωταθλητή βαρέων βαρών. Πρέπει να παραδεχτούμε ότι ο Φλόυντ δεν ήταν μεγάλος αριβαρίστας και ούτε από τους σπουδαιότερους πρωταθλητές, αλλά είχε πολύ γρήγορα χέρια, ήταν ο νεαρότερος πρωταθλητής βαρέων βαρών και είχε επίσης ένα εκπληκτικό ερασιτεχνικό ρεκόρ πίσω του, μαζί με ένα χρυσό ολυμπιακό μετάλλιο. Συγκριτικά η καριέρα του Λη περιοριζόταν σε αγώνες μποξ μαθητών και αρκετούς καυγάδες με άλλους νεαρούς του κουνγκ φου.

Στην πραγματικότητα ο Λη είχε μπλεχτεί σε μερικούς καυγάδες στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ο Τζέημς Ντε Μιλ θυμάται ένα περιστατικό όταν ο Μπρους και μερικοί φίλοι έκαναν βόλτα στην Τσάινατάουν και είδαν μία ομάδα ανδρών σ' ένα αυτοκίνητο να ενοχλούν μία νεαρή κινέζα. Ο Λη πήγε προς το μέρος τους και είπε στον αντίπαλο που καθόταν μπροστά να σταματήσουν να την πειράζουν. Εκείνος έσκυψε έξω από το παράθυρο και απειλήσε τον Μπρους, αλλά αυτός άρπαξε γρήγορα το μπράτσο του και το πίεσε απάνω στην πόρτα του αυτοκινήτου και τον χτύπησε στο πρόσωπο με το ανάποδο μέρος της γροθιάς του σπάζοντάς του τη μύτη. Καθώς οι φίλοι του Λη πλησίασαν το αυτοκίνητο έφυγε με μεγάλη ταχύτητα.

Λίγο καιρό μετά που είχε αρχίσει να διδάσκει κουνγκ φου, το 1960, ο Μπρους δέχτηκε μία πρόκληση να παλέψει με έναν Γαπωνέζο καρατέκα. Αυτός λεγόταν Ουέτσι (καμμία σχέση με την οικογένεια Ουέτσι του

Οκινάουα καράτε) και ενοχλούσε τον Λη για μήνες λέγοντάς του ότι το κουνγκ-φου δεν ήταν καλό, μόνο ένας χορός και έκανε προσωπικά σχόλια για τον Λη. Όλα αυτά τελικά εκνεύρισαν τον Μπρους και κανονίστηκε να γίνει ένας αγώνας στη ΧΕΝ του Σηάτλ. Στο λεωφορείο που τους πήγαινε εκεί ο Λη ήταν τόσο ξαναμμένος που οι φίλοι του έκαναν ό,τι μπορούσαν για να μην ορμήσει στον Ουέτσι εκεί μέσα. Μόλις έφτασαν στη ΧΕΝ κατευθύνθηκαν προς ένα γήπεδο του χαντ-μπωλ όπου θα γινόταν ο αγώνας και συμφωνήθηκαν κάποιοι χαλαροί κανονισμοί: βασικά ότι ο αγώνας θα τελείωνε σε 3 διλεπτούς γύρους το πολύ. Ο Ουέτσι φόρεσε το καράτε-γκι του, ενώ ο Λη έβγαλε το πουκάμισό του για να παλέψει με τα κανονικά του ρούχα. Διαιτητής ήταν ο Τζέσσυ Γκλόβερ.

Με την έναρξη του αγώνα ο Λη πήρε την βασική στάση του Γουίνγκ Τσουν με την δεξιά πλευρά προς τα εμπρός. Ο Ουέτσι πήρε μία στάση του καράτε βλέποντας προς τα εμπρός και μετά την άλλαξε σε μία στάση γάτας και επιτέθηκε με ένα μπροστινό γρήγορο λάκτισμα στο στομάχι του Λη.

Καθώς ο Λη απέφυγε την κλωτσιά χτύπησε τον Ουέτσι στο πρόσωπο με μία ευθεία γροθιά και αμέσως ακολούθησε μία σειρά από γρήγορες γροθιές που έβγαλαν τον καρατέκα έξω από το γήπεδο του χαντ-μπωλ. Ο Ουέτσι προσπάθησε να ανταποδώσει τα χτυπήματα αλλά με την βίαιη επίθεση του Λη ήταν αδύνατο να κάνει αποτελεσματικές αντεπιθέσεις. Στην απελπισία του άρπαξε τον Λη αλλά αυτός αντέδρασε με μία διπλή γροθιά που τον έριξε κάτω. Καθώς έπεφτε στα γόνατά του ο Λη τον κλώτσησε στο πρόσωπο και τότε ο Τζέσσυ Γκλόβερ έτρεξε να τον σταματήσει. Όλος ο αγώνας είχε διαρκέσει 11 δευτερόλεπτα και μολονότι ο καρατέκα δεν ήταν σπουδαίος αντίπαλος ο Λη τον είχε συντρίψει με εντυπωσιακό τρόπο (Υποθέτω ότι ο Ουέτσι δεν ήταν ένας δυνατός αντίπαλος γιατί ισχυριζόταν επίσης ότι είχε μαύρη ζώνη στο τζούντο και εντούτοις ο Τζέσσυ Γκλόβερ, καφέ ζώνη, στον έριξε κάτω).

Αυτό συνέβη μερικά χρόνια πριν από έναν άλλο αγώνα-πρόκληση που είχε ο Μπρους, αλλά αυτή τη φορά η έκβαση δεν ήταν τόσο ξεκάθαρη. Ήταν το 1964, μόλις είχε μετακομίσει στο Ώκλαντ και ο χώρος ήταν το κβούουν που είχε ο Λη με τον Τζέημς Γ. Λη. Μία μέρα που ο Λη ήταν στο κβούουν με την γυναίκα του Λίντα και τον Τζέημς Λη εμφανίστηκε μία μικρή ομάδα κινέζων, οδηγούμενοι από τον

Γουόνγκ Τζακ-μαν έναν νεαρό δάσκαλο του Νοτίου Σαολίν στυλ. Ήταν περίπου στην ίδια ηλικία με τον Μπρους και περίπου στα ίδια κιλά αλλά λίγο ψηλότερος.

Ήταν ολοφάνερο ότι ο Γουόνγκ είχε έρθει για να προκαλέσει τον Μπρους. Ο Λη που είχε βίαιο ταμπεραμέντο, εξοργίστηκε και δεν μπορούσε να περιμένει. Όταν άρχισε η μάχη άρχισε να κινείται με την συνηθισμένη του επίθεση από ευθείες γροθιές, αλλά παρ'όλο που ο Γουόνγκ οπισθοχωρούσε, δεν μπορούσε να τον ρίξει κάτω ή να του δώσει κάποια αποτελεσματικά χτυπήματα. Σύμφωνα με τα λεγόμενα της Λίντα Λη για τον αγώνα μετά από ένα περίπου λεπτό ο Γουόνγκ Τζακ-μαν γύρισε και σχεδόν άρχισε να τρέχει. Ο Λη έτρεξε από πίσω του, αλλά η προς τα πίσω κίνηση του Γουόνγκ εξουδετέρωνε την αποτελεσματικότητα από τις γροθιές του και τελικά χρειάστηκε να αρπάξει τον Γουόνγκ και να τον ρίξει στο έδαφος. Σ' αυτό το σημείο, μετά από περίπου τρία λεπτά μάχης, ο Γουόνγκ παραδέχτηκε την ήττα του.

Ο Λη αργότερα είπε στον Μίτο Ουεχάρα, "τον κυνήγησα και σαν ηλίθιος τον χτυπούσα πίσω από το κεφάλι και την πλάτη του. Αλλά γρήγορα οι γροθιές μου άρχισαν να πρίζονται από το σκληρό του κεφάλι. Τελικά έκανα κάτι που δεν είχα κάνει ποτέ. Απλά τύλιξα το χέρι μου γύρω από το λαιμό του και τον έριξα κάτω με τον πινού του. Συνέχισα να τον χτυπάω όπως ήταν πεσμένος στο πάτωμα μέχρι που παραδόθηκε". Ο Μπρους παραδέχτηκε επίσης στον Τζέσσυ Γκλόβερ ότι σχεδόν "πυροβόλισε το θύμα του" στην αρχική του επίθεση και αισθάνθηκε κουρασμένος και λίγο αποθαρραμένος όταν ο Γουόνγκ επέζησε. Ένα ελαφρό συναίσθημα πανικού τον έκανε να κινηθεί γρήγορα για να πιάσει τον Γουόνγκ και να τον ρίξει κάτω. Στο τέλος της μάχης ήταν εξαντλημένος. "Ήμουν κουρασμένος, Νταν" είπε στον Νταν Ινσάντο μερικά χρόνια αργότερα. "Ήμουν τόσο κουρασμένος που μετά βίας μπορούσα να τον χτυπήσω".

Η περιγραφή της Λίντα Λη γι' αυτόν τον αγώνα εμφανίστηκε στο βιβλίο της "Η ζωή και ο τραγικός θάνατος του Μπρους Λη", που εκδόθηκε το 1975. Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι κανείς δεν σκέφτηκε να ακούσει και την άποψη του Γουόνγκ Τζακ-μαν, μέχρι που εμφανίστηκε ο Μάικλ Ντόργκαν και έγραψε ένα άρθρο, "Η σκληρότερη μάχη του Μπρους Λη", που εμφανίστηκε στο περιοδικό "Επίσημο Καράτε" τον Ιού-

λιο του 1980. Ο Ντόργκαν μίλησε στον Γουόνγκ Τζακ-μαν, ο οποίος του είπε ότι ο Μπρους ήταν αυτός που είχε κάνει την πρόκληση και επιπλέον ότι η μάχη κράτησε 25 λεπτά - και όχι τρία λεπτά που είχε η Λίντα Λη και τελείωσε χωρίς αποτέλεσμα όταν ο Λη ξέμεινε από βενζίνη. Ο Γουόνγκ ισχυρίστηκε ότι τρεις φορές στη διάρκεια του αγώνα κατάφερε να κάνει κεφαλοκλειδώμα στον Λη, αλλά τον άφηνε κάθε φορά. Από τους δώδεκα περίπου αυτόπτες μάρτυρες του αγώνα ο Ντόργκαν μπόρεσε να βρει μόνον έναν, που ήταν δάσκαλος του Τάι-τσι και λεγόταν Γουίλιαμ Τσεν. Όπως και ο Γουόνγκ, ο Τσεν θυμόταν ότι ο αγώνας κράτησε περίπου 20 λεπτά, αλλά ενώ θυμόταν ότι οι αντίπαλοι πολλές φορές πιάστηκαν από τα χέρια, δεν μπορούσε να θυμηθεί κάποιες αποτελεσματικές τεχνικές από κανέναν τους. Ο Τσεν δεν θυμόταν να είχε ριχθεί στο πάτωμα ο Γουόνγκ ή να είχε χτυπηθεί. Δεν θυμόταν κανέναν από τους δύο να έχει ριχτεί στο πάτωμα. Έκρινε ότι ο αγώνας ήταν ισόπαλος.

Δεν νομίζω ότι θα μπορέσει κανείς να βρει την αλήθεια για το τι πραγματικά έγινε, αλλά όποια έκδοση και να διαλέξετε φαίνεται αρκετά καθαρά ότι η απόδοση του Λη δεν ήταν αυτή που θα επιθυμούσε. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι πριν να αρχίσει ο αγώνας ο Λη πίστευε ότι θα μπορούσε να συντριψίσει τον Γουόνγκ μέσα σ' ένα λεπτό, όπως είχε κάνει και με τον Ουέτσι, αλλά αντίθετα ο αγώνας τράβηξε πολύ και οι επιθέσεις του αποδείχτηκαν αναποτελεσματικές.

Να λοιπόν κάποιος που συνέκρινε τον εαυτό του με τον παγκόσμιο πρωταθλητή πυγμαχίας βαρέων βαρών και όμως, όταν αντιμετώπισε έναν αντίπαλο της ηλικίας και του μεγέθους του, ο οποίος προπονήταν σ' ένα κλασικό στυλ από αυτά που ο Λη θεωρούσε παλιομοδίτικα και αναποτελεσματικά, η απόδοσή του ήταν ασταθής και στο τέλος ήταν τρομερά κουρασμένος και με κομμένη την ανάσα.

Είμαι έτοιμος να πιστέψω ότι ο Μπρους Λη ήταν καλός στον αγώνα λόγω της επιθετικότητάς του. Αλλά δεν δρούσε σαν δάσκαλος του κουνγκ-φου "του οποίου η αντίδραση είναι γου-γουέι (αυθόρμητη πράξη)". Κατέληξε στο ενοχλητικό συμπέρασμα ότι μπορεί να μην ήταν τόσο καλός μαχητής όσο νόμιζε. Ο Λη ήταν πάντα καινοτόμος στις προπονητικές του μεθόδους, αλλά όταν είχε χρόνο να σκεφθεί, συνειδητοποιούσε ότι θα έπρεπε να κάνει μερικές ριζοσπαστικές αλλαγές στο προπονη-

**ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΑΦΙΣΣΕΣ
ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ-ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ
ΣΤΕΛΝΟΝΤΑΙ ΑΓΣΑΛΑΚΩΤΕΣ
ΣΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑ
ΛΙΑΝΙΚΩΣ & ΧΟΝΔΡΙΚΩΣ
ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ ΣΤΟ 82.24.794
ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ
ΣΤΟΥΣ ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΥΣ**

Βάρη, Μπάρες, Όργανα για Σπίτια Κατευθείαν από τη Βιοτεχνία μας. Εργονομικά, Λειτουργικά, Ιδανική Σχέση Ποιότητας-Τιμής!!!

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ : Ζαΐμη 38,
Μουσείο, τηλ 822-4794**

**ΔΙΑΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΕ ΤΙΜΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ
ΠΕΝΤΕ ΣΕΤ:
ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΜΠΑΡΑ ΜΕ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΣΦΙΧΤΗΡΕΣ ΚΑΙ 115
ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΚΙΛΑ ΣΕ ΔΙΣΚΟΥΣ
ΤΗΣ ΓΝΩΣΤΗΣ ΣΟΥΗΔΙΚΗΣ
ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ JOHNSON**

τικό του πρόγραμμα. Την επόμενη φορά, αν επρόκειτο να υπάρξει επόμενη φορά, θα έπρεπε να είναι έτοιμος.

"Δεν υπάρχει κανείς σαν τον Μπρους!"

Ο Σούγκαρ Ρέη Λέοναρντ μίλησε λίγο για την επίδραση του Μπρους Λη σε μία συνέντευξη στο περιοδικό "Πλέημπού" τον Ιούνιο του 1982. Είπε τα ακόλουθα:

"Ένα από τα άτομα που με επηρέασε περισσότερο δεν ήταν ένας μποξέρ. Πάντα μου άρεσαν τα γατίσια αντανάκλαστικά και η τέχνη του Μπρους Λη και ήθελα να κάνω στην πυγμαχία αυτά που μπορούσε να κάνει αυτός στο καράτε. Άρχισα να βλέπω τις ταινίες του πριν να γίνει πραγματικά δημοφιλής στο "Φέρτε μέσα τον Δράκο" και τον μιμήθηκα κατά πολλούς τρόπους.

"Για αρχή, μου άρεσε το γεγονός ότι ο Λη είχε πάντα έλεγχο και ήταν πολύ σίγουρος για τον εαυτό του. Ξάπλωνε πίσω και ήταν κύριος και δεν ήταν απόλυτα ντόμπρος, αλλά ήξερε ότι όποτε ήθελε μπορούσε να χτυπήσει κάποιον. Είχε μαχητικά αντανάκλαστικά και μπορούσε να κινείται και να σκέφτεται και απλά να εξουδετερώνει τον αντίπαλό του. Κατά κάποιο τρόπο, το αριστερό μου χτύπημα προέρχεται απ' αυτόν. Τα χέ-

ρια μου ακόμα δεν είναι τόσο δυνατά όσο τα θέλω να είναι και παρακολουθώντας τον Λη έγινα πιο ακριβής στον στόχο των χτυπημάτων μου στην μύτη ενός αντιπάλου ή ανάμεσα στα μάτια του. Επίσης ξεσήκωσα και μερικές κινήσεις - αμυντικές και επιθετικές - από αυτόν. Για παράδειγμα, άφηνε μία γροθιά να φτάσει ένα πόντο πριν από το πρόσωπό του και τότε την έδιωχνε και ξαφνικά χτυπούσε τον τύπο. Ο Λη ήταν τεχνίτης και όπως αυτός έτσι κι εγώ προσπαθώ να πάω πέρα από τις βασικές αρχές του αθλήματός μου. Θέλω να δει το κοινό πως πραγματικά γίνεται ένα νок-άουτ, ξεκινώντας από την στιγμή που προκαλώ τον αντίπαλο, που αρχίζω να διαλέγω τα χτυπήματά μου και τότε - πάου! τον αποτελειώνω. Θέλω οι αγώνες μου να είναι σαν έργα που έχουν αρχή, μέση και τέλος".

Ο Έκτωρ Καμάτος επίσης ανέφερε τον Λη σε μία συνέντευξη στο περιοδικό Κ.Ο. τον Ιούνιο του 1984.

"Έχω μόνο ένα είδωλο, τον Μπρους Λη. Ήταν μοναδικός, ένας στο είδος του. Όταν πέθανε δεν υπάρχει κανείς σαν τον Μπρους".

Και οι δύο αυτοί πυγμαχοί είναι διάσημοι για την ταχύτητά τους, έτσι πιθανόν η επίδραση του Μπρους να βρίσκεται και στο ρινγκ.

Συνέχεια στο επόμενο.

Ο ΜΥΣΤΗΡΙΩΔΗΣ ΜΑΣΤΕΡ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΤΟΥ ΣΠΑΘΙΟΥ ΓΙΑΓΚΙΟΥ ΜΙΤΣΟΥΓΙΟΣΙ

Κάτω από τις οδηγίες της ιδιοφυΐας στην τέχνη του σπαθιού, Γιαγκίου Μουνενόρι, η "Γιαγκίου σινκάγκε-ρύου" άνηψε και έγινε μια από τις διασημότερες σχολές μαχητικών τεχνών στην Ιαπωνία, κατά τη διάρκεια της βασιλείας του σογκούν Τοκουγκάουα. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων χρόνων της ζωής του, ο Μουνενόρι αποσύρθηκε από τη θέση του σαν ιδιωτικός εκπαιδευτής του σογκούν, υιοθέτησε το βουδδιστικό όνομα Σεκισουσί, και παρέδωσε τον έλεγχο της σχολής του στον μεγαλύτερο γιό του, κάνοντας τον Γιαγκίου Μιτσουγιόσι Τζουμπέι, τρίτο κατά σειρά αρχηγό της σχολής.

Ο Μιτσουγιόσι ήταν 39 χρονών όταν έγινε αρχηγός της "Γιαγκίου σινκάγκε-ρύου", και εξαιτίας του πρόωρου θανάτου του τρία χρόνια αργότερα, δεν πρόλαβε να υπηρετήσει αυτή την ιδιότητα για πολύ καιρό. Η ιστορία τον περιγράφει σαν προικισμένο εκπαιδευτή, όχι ακριβώς ισότιμο με τον πατέρα του, αλλά οπωσδήποτε εξαιρετικό.

Το "τσούκι σο", η τεχνική του πραγματεία πάνω στην τέχνη του σπαθιού, αν και δεν είναι του ίδιου επιπέδου με εκείνη του πατέρα του που ονομάζεται "Χείχοκάντενσο, χαρακτηρίζεται από τη διορατικότητα ενός μάστερ. Επίσης, από τους μαθητές του Ιαπωνικού φεουδαρχικού παρελθόντος, θεωρείται ότι η δόξα του γιού έχει επισκιάσει εκείνη του πατέρα. Ο Μιτσουγιόσι κατέχει μια ιδιαίτερη θέση στην καρδιά πολλών σύγχρονων Γαπωνέζων, όχι τόσο για τη συνεισφορά του στις μαχητικές τέχνες, αλλά για το εντυπωσιακό του στυλ και τις περιπέτειες από τις οποίες είναι γεμάτες η ζωή του. Σαν μια ανατολική έκδοση των Τριών Σωματοφυλάκων, η νταηλίδικη και ασυλλόγηστη ζωή του Μιτσουγιόσι έ-

χει αποτελέσει το θέμα σε πολλές ταινίες και βιβλία.

Ένας από τους λόγους για την γοητεία που ασκεί ο Γιαγκίου Μιτσουγιόσι στο κοινό σήμερα, είναι οι αντιθέσεις και οι αντιφάσεις που χαρακτηρίζουν την καριέρα του. Ήταν άνθρωπος της παράδοσης, αλλά παρ'όλα αυτά ήταν ο πρώτος ξιφομάχος της Γιαγκίου-ρύου που εισήγαγε το ευλύγιστο "σινάι" από μπαμπού στην πρακτική της ξιφομαχίας, αντικαθιστώντας το σκληρό και περισσότερο επικίνδυνο ξύλινο "μποκέν". Ήταν άνθρωπος εξαιρετικής ταπεινοφροσύνης, αλλά παρόλα αυτά κάποτε, με αλαζονικό τρόπο, έφτυσε μια ομάδα ξιφομάχων παρασύροντάς τους σε μια συμπλοκή για να αποδείξει την ανωτερότητα των αντλήψιών του για την τέχνη του σπαθιού.

Ο Γιαγκίου Μιτσουγιόσι ήταν πραγματικά άνθρωπος των αντιθέσεων, ένα μείγμα της παλιάς και της νέας Ιαπωνίας. Φέρνοντας τη σχολή του παππού και του πατέρα του στην σύγχρονη εποχή της περιόδου Εντο, διατήρησε τις παραδόσεις της σχολής καθώς και τη μοναδική ατομικότητα που τον έκανε αγαπητό στους Ιάπωνες. Ο Γιαγκίου Μιτσουγιόσι Τζουμπέι γεννήθηκε το 1607. Φυσικά, το να είναι κανείς ο πρωτότοκος γιός μιας οικογένειας στην οποία ανήκουν οι προσωπικοί εκπαιδευτές του σογκούν στην ξιφομαχία, συνεπαγόταν υπευθυνότητα. Παρόλα αυτά, δεν φαίνεται να αποτελούσε βαρύ φορτίο για τον Μιτσουγιόσι η ανάδειξη στις μαχητικές τέχνες. Έτσι κι αλλιώς, ο πατέρας του είχε τιμήσει τον τίτλο του αρχηγού της σχολής, αν και υπήρχαν πολλοί μεγαλύτεροι αδελφοί του που είχαν αποφασίσει να μην ακολουθήσουν το δρόμο του μαχητή. Υπήρχαν μέλη

της οικογένειας Γιαγκίου στην κυβέρνηση, στον κλήρο και σε άλλες θέσεις. Αν ο Μιτσουγιόσι δεν είχε αποφασίσει να γίνει ένας "κένσι" (ξιφομάχος της κλασικής παράδοσης), το πιθανότερο είναι πως θα ήταν ελεύθερος να ακολουθήσει κάποιον άλλο δρόμο χωρίς ιδιαίτερες επιπτώσεις. Ο Μιτσουγιόσι όμως ακολούθησε το "κενζούτσου" με σκληρή αφοσίωση. Μέσα απ' αυτό, μπορούσε να εκφράσει ένα μέρος της βίαιης ενέργειας και του εκρηκτικού πάθους που φαινόταν να πηγάζει από την προσωπικότητά του.

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία ιστοριών για την εκπαίδευση του Μιτσουγιόσι στο σπαθί κατά τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας. Όπως ο πατέρας του, ο οποίος συχνά περπατούσε ενάντια στο νερό ενός ποταμού για να δυναμώσει τα πόδια του για χάρη της ξιφομαχίας, ο Μιτσουγιόσι υπέβαλλε τον εαυτό του σε αυστηρή πειθαρχία, η οποία ξεπερνούσε τις σκληρές απαιτήσεις που είχε ο πατέρας του απ' αυτόν.

Στην πρωτεύουσα της επαρχίας Εντο, πολύ συχνά έμενε στο "ντότζο" μέχρι αργά το βράδυ, τελειοποιώντας την τεχνική του. Γνώστης του ρητού των μαχητών ότι "ένα εκατοστό αξίζει όσο ένα μέτρο" όσον αφορά την απόσταση και τον υπολογισμό στη μάχη, ο Μιτσουγιόσι προτιμούσε να χρησιμοποιεί ένα σπαθί ελαφρά μακρύτερο από εκείνο που χρησιμοποιούσαν οι περισσότεροι ξιφομάχοι. Το επιπλέον μήκος ανάγκαζε το νεαρό ξιφομάχο να καταβάλλει πρόσθετη προσπάθεια για να εκτελέσει τις πλάγια τραβήγματα και χτυπήματα που αποτελούσαν το "ι-αϊζούτσου" (τεχνικές τραβήγματος σπαθιού) της σχολής του. Σε κάποιες παρατεταμένες επισκέψεις στο σπίτι της οικογένειάς του στα βου-

νά που βρίσκονται βόρεια της Νάρα, όπου η οικογένεια Γιαγκίου ζούσε για περισσότερα από 100 χρόνια, ο Μιτσουγιόσι συγκέντρωνε την προπόνησή του στην αντοχή. Έκανε υπαίθριες ασκήσεις, εκθέτοντας τον εαυτό του στη δριμύτητα του σκληρού κλίματος αυτής της επαρχίας.

Πολύ λίγες μορφές μάχης απαιτούν τόσο αντοχή όσο η Ιαπωνική ξιφομαχία, και ο νεαρός Μιτσουγιόσι προετοίμαζε τον εαυτό του για τη θέση του επαγγελματία ξιφομάχου με μια καθημερινή αφοσίωση στο "σουμπούρι", την αιώρηση δηλαδή ενός βαριού ξύλινου σπαθιού ή ρόπαλου κρατώντας το ρυθμό με συνεχή αλλαγή των ποδιών. Πολλές φορές εκτελούσε τις ασκήσεις "σουμπούρι" χτυπώντας κάτι κέδρους που βρίσκονταν κοντά στο σπίτι του και των οποίων οι κορμοί είχαν αρκετά μέτρα διάμετρο. Λέγεται ότι τα χτυπήματα του Μιτσουγιόσι έκαναν να κουνιούνται ακόμα και τα κλαδιά που βρίσκονταν στην κορυφή.

Μια παραδοσιακή ιστορία της παλιάς Νάρα λέει ότι δυο χωρικοί περπατούσαν μέσα στο δάσος όταν ξαφνικά άκουσαν έναν κοφτερό δυνατό ήχο. "Αυτός ο ξυλοκόπος πρέπει να έχει εξαιρετικό τσεκούρι για να κόβει κάνοντας τόσο καθαρό ήχο", είπε ο ένας. "Κανένας ξυλοκόπος δεν θα μπορούσε να κάνει έναν ήχο τόσο ευδιάκριτο - ακόμα και με το πιο κοφτερό εργαλείο", απάντησε ο σύντροφός του.

"Είναι ο νεαρός Αφέντης Γιαγκίου που εξασκείται με το ξύλινο σπαθί του". Και πολύ σύντομα, καθώς έστριβαν σε μια γωνία είδαν τον Μιτσουγιόσι να χτυπά ένα δέντρο με το μποκέν του, κάνοντας έναν ήχο που αντηχούσε σε όλο το δάσος.

Κατά τη διάρκεια της εποχής των κλασικών μαχητών δεν υπήρχε "κούμιτε" ή "ραντόρι", που βρίσκονται στο σύγχρονο "μπούντο". Αντίθετα, οι μαθητές χρησιμοποιούσαν μια ατέλειωτη επανάληψη από "κάτα" για να τελειοποιήσουν την τεχνική τους. Ο σύγχρονος "μπούντοκα" που ίσως θεωρεί ότι κάτι τέτοιο είναι πολύ λίγο ικανοποιητική μέθοδος προπόνησης, πρέπει να λάβει υπόψη ορισμένα πράγματα.

Πρώτα απ' όλα, τα περισσότερα "κάτα" εκτελούνταν με σύντροφο ο ένας άντρας έπαιζε τον αμυντικό ρόλο και ο άλλος τον επιθετικό. Χρησιμοποιούσαν ξύλινα "μποκέν". Σε πιο προχωρημένα επίπεδα, χρησιμοποιούσαν αληθινά σπαθιά. Δεύτερον, οι κινήσεις των "κάτα" εκτελούνταν ταχύτατα. Ένα μικρό λάθος στον υπολογισμό του χρόνου ή της απόστασης είχε σαν αποτέλεσμα εκτεταμένο ακρωτηριασμό, και πιθανόν θάνατο.

Σε μέσα και προχωρημένα στάδια εκπαίδευσης, τέτοιες ανταλλαγές χτυπημάτων ήταν πολύ επικίνδυνες, αλλά ο Μισουγιόσι έπαιρνε μέρος σ' αυτές με πάθος. Όσο μεγαλύτερη ήταν η δράση, όσο περισσότερο άρχιζε να φαίνεται η ικανότητά του, και δεν πέρασε πολύς καιρός μέχρι να καταλάβει ο πατέρας του ότι ο Μισουγιόσι ανέπτυσσε την επιδεξιότητα που θα του επέτρεπε να διοικήσει τη σχολή και να διατηρήσει την επικρατούσα θέση της στις μαχητικές τέχνες της φεουδαρχικής Ιαπωνίας.

Σύμφωνα με μερικούς κοινούς μύθους, ο Μισουγιόσι απέκτησε το πιο ευδιάκριτο σωματικό του χαρακτηριστικό κατά τη διάρκεια του τέλους της παιδικής του ηλικίας. Είτε σε ταινίες είτε σε μυθιστορήματα, ο Μισουγιόσι συχνά απεικονίζεται με έναν επίδεσμο πάνω από το ένα μάτι του. Σε πιο δραματικές εκδοχές, ο επίδεσμος είναι στην πραγματικότητα ένα "τσούμπα" (προστατευτικό μέσο), κρατημένο στη θέση του από ένα "σαγκέο" (μεταξωτή χορδή).

Αυτό κάνει τον Μισουγιόσι να φαίνεται σαν κουρσάρος. Η πιο δημοφιλής ιστορία σχετικά με το πώς ο Μισουγιόσι απέκτησε την ανάγκη για έναν τέτοιο επίδεσμο, λέει πως το μάτι του βγήκε κατά λάθος από ένα αντίπαλο "μποκέν". Μια άλλη ιστορία λέει πως κάποτε εκνεύρισε τόσο πολύ τον πατέρα του, που ο Μουνενόρι άρπαξε μια πέτρα και την πέταξε στο αγόρι, πετυχαίνοντάς το στο μάτι. Εκείνοι που υποστηρίζουν αυτή την εκδοχή λένε ότι ο Μισουγιόσι έδειξε εξαιρετική τακτική καλύπτοντας αμέσως το ακέραιο μάτι του,

προστατεύοντάς το από τραυματισμό.

Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει απόδειξη ότι ο Μισουγιόσι είχε χάσει το μάτι του. Μέχρι σήμερα έχουν διατηρηθεί τρία πορτραίτα του και κανένα απ' αυτά δεν τον δείχνει με κατεστραμμένο μάτι. Παρόλα αυτά, η εικόνα του μονόφθαλμου ξφομάχου έχει μεγάλη επιρροή, και αν ποτέ δείτε στον κινηματογράφο ταινία με μονόφθαλμο σαμουράι, να είστε σίγουροι ότι είναι ο Γιαγκίου Μισουγιόσι.

Όταν ο Μισουγιόσι ήταν 23 ετών, στη ζωή του έπεσε ένα μυστήριο. Τα γεγονότα που εξηγούν τα αίτια του είναι σπάνια. Επίσημα δικαστικά αρχεία αναφέρουν ότι ο Μισουγιόσι απαλλάχθηκε από τα καθήκοντά του απέναντι στον σογκούν. Στα γραπτά πρακτικά της "Γιαγκίου σινκάγκε-ρούου", δεν υπάρχει σχεδόν καμία αναφορά της απαλλαγής, ούτε υπαινιγμός για κάποια εσφαλμένη ενέργεια. Στην αυτοβιογραφία του, ο Μισουγιόσι απλώς λέει ότι εγκατέλειψε την υπηρεσία του στον σογκούν για "κάποιους λόγους".

Αιτία της απαλλαγής ήταν πιθανόν μια επιπόλαιη παρατήρηση που έκανε ο Μισουγιόσι. Εγινε μπροστά στο σογκούν σε μια συγκέντρωση κατά την οποία ο Μισουγιόσι χρησιμοποίησε πολλές φορές μια μπουκάλια γεμάτη σάκε. Μια επιστολή σταλμένη στον πατέρα του Μισουγιόσι από τον ιερέα του Zen, Τακουάν Σόχο, επιβεβαιώνει αυτή την εξήγηση. Στο γράμμα, ο Τακουάν επιπλήττει αυστηρά τον Μουνενόρι για την συμπεριφορά του γιού του όταν πίει.

Εκείνοι που γνωρίζουν την ιστορία της οικογένειας των Γιαγκίου διαφωνούν με αυτή την εξήγηση, πάντως, και λένε ότι αν εξεταστεί λεπτομερώς δεν στέκει. Ισχυρίζονται ότι 12 χρόνια (το μάκρος της "εξορίας" του Μισουγιόσι) ήταν ανήκουστα για ένα τέτοιο ήπιο παράπτωμα, ιδιαίτερα αφού πρόκειται για μια υψηλά ιεραρχημένη οικογένεια όπως ήταν οι Γιαγκίου.

Επειτα, δεν πρέπει να παραβλέπεται, το γεγονός ότι ο Γιαγκίου και ο σογκούν μεγάλωσαν μαζί, σαν αδελφούς και υπηρέτες, αλλά επίσης σαν στενοί φίλοι. Είναι περιεργό να δέχτηκε κάτι περισσότερο από μια αυστηρή επίπληξη.

Αλλά η τρίτη και πιο πιστευτή απόδειξη ότι η τιμωρία του Μισουγιόσι δεν ήταν αυτή που φαίνεται, έγκειται στον χαρακτήρα και τη διοίκηση του τρίτου Τοκουγκάου σογκούν Λεμίτσου. Όταν διοικούσε ο πατέρας του και ο παππούς του, Λε-

γιάσου και Χιντετάκα, καθιερώθηκε σταθερά η ανωτερότητα της διοίκησης των Τοκουγκάου. Με τη συμφωνία και τη βοήθεια ισχυρών οικογενειών σε όλη την Ιαπωνία, οι οποίες συνεργάστηκαν με τους σογκούν για τη διατήρηση της ειρήνης και της τάξης, οι αρχηγοί της οικογένειας των Τοκουγκάου, έφεραν την ειρήνη στην Ιαπωνία για πρώτη φορά ύστερα από αιώνες. Σαν ανταπόδοση, οι σογκούν έδειξαν ιδιαίτερη προτίμηση σε αυτούς τους "τοξάμα νταϊμγιο" (αγαπητούς αρχηγούς οικογενειών).

Όταν όμως το 1632 ανέλαβε τα καθήκοντά του ο Λεμίτσου, δήλωσε ότι δεν υπήρχε πλέον τέτοιο καθεστώς προτίμησης, και ότι κάθε "νταϊμγιο" έπρεπε να υπακούει τις διαταγές του σογκούν είτε ήταν επωφελή για τον ίδιο. Όπως θα αναμενόταν, ο Λεμίτσου ήξερε ότι θα βρισκόταν σε μπελάδες εξαιτίας αυτής της σκληρής δήλωσής του, και ήθελε να ξέρει ακριβώς από πού θα έρχονταν οι μπελάδες. Η λύση στο πρόβλημά του ήρθε από μια περιεργή, σιωπηλή ομάδα αντρών και γυναικών, τους Ονιουαμπάν.

Σχεδόν από τη στιγμή που άρχισαν να αυξάνονται σε ισχύ, οι Τοκουγκάου σογκούν οργάνωσαν ένα σύνθετο δίκτυο πληροφόρησης. Τοποθέτησαν κατασκοπούς, πληροφοριοδότες και μυστικούς πράκτορες σε όλα τα σημεία της επικράτειάς τους, οι οποίοι παρακολουθούσαν τα πάντα. Το δίκτυο επεκτάθηκε σε όλα τα στρώματα της Ιαπωνικής κοινωνίας, από τον ταπεινότερο χασάπη στα γκέτο του Εντο μέχρι τους δικαστικούς ευγενείς της Αυτοκρατορικής οικογένειας.

Αυτό το τρομερό σύστημα πληροφοριών το έλεγχε μια μυστική δύναμη εγκεφάλων, γνωστοί σαν Ονιουαμπάν. Αντίθετα με τους νίντζα της παλιάς Ιαπωνίας, οι Ονιουαμπάν δεν έπαιρναν μέρος σε ενέργειες τρομοκρατίας και δολοφονιών επί πληρωμή, ούτε προσέφεραν τις υπηρεσίες τους σε οποιονδήποτε ευκατάστατο εργοδότη. Αντίθετα, οι Ονιουαμπάν ήταν ένας πιστός κλάδος, αφοσιωμένος στους σογκούν. Στην πραγματικότητα, οι Ονιουαμπάν ήταν μια επέκταση των Σοϊνμπάν, ένα είδος σχεδόν μυστικών πρακτόρων που ήταν υπεύθυνοι για την προσωπική ασφάλεια του Σογκούν.

Οι Ονιουαμπάν συγκέντρωναν όλες τις πληροφορίες που έρχονταν από το δίκτυο πληροφοριών, τις επεξεργάζονταν, και τις περνούσαν στο σογκούν. Φυσικά, το επαγγελματί τους ήταν το πιο μυστικό στην Ιαπωνία, και οι εχθροί τους ήταν αμέτρητοι. Για προστασία, οι Ονιουαμπάν γί-

νονταν πράκτορες οι οποίοι υιοθετούσαν τόσο πολύ τη μεταμφίεση ώστε ταίριαζαν απόλυτα στο ρόλο τους, διατηρώντας τον για την υπόλοιπη ζωή τους.

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς ρόλους ήταν μια αμφίεση που υιοθετούσαν οι Ονιουαμπάν κάτω από την αρχηγία οποιουδήποτε Σογκούν: ο άκακος κηπουρός. Όπως μας λένε οι βιογραφίες τους, κάθε Σογκούν αγαπούσε πολύ τη φύση και την κηπουρική. Ο καθένας είχε στην επίβλεψη του τεράστιους κήπους στα κάστρα και τα κτήματά του, και ξόδευε ένα μεγάλο μέρος του χρόνου του φροντίζοντας τους ή παρακολουθώντας τους κηπουρούς να τον φροντίζουν στη θέση του. Σε κανέναν δε φαινόταν περιεργό να περιδιαβίνει ο Σογκούν ανάμεσα σε βρόχους και χαλικοστρωμένα δρομάκια συζητώντας με το υπηρετικό προσωπικό του. Πάντως, αν κανείς άκουγε τη συζήτηση, θα διαπίστωνε με έκπληξη πως ο Σογκούν και οι υπηρέτες του στην πραγματικότητα συζητούσαν μερικά ζωτικά κρατικά μυστικά και όχι τα περί κηπουρικής.

Οι Ονιουαμπάν μας φέρνουν πίσω στην τιμωρία του Γιαγκίου Μισουγιόσι, γιατί είναι πολύ γνωστή η σύνδεση του ονόματος των Γιαγκίου με μερικούς από τους κατασκοπευτικούς κλάδους της φεουδαρχικής Ιαπωνίας. Ο παππούς του Μισουγιόσι, ο Γιαγκίου Μουνεγιόσι, ήταν εκείνος που συγκέντρωσε έναν πραγματικό στρατό από νίντζα και αντάρτες μαχητές από τα βουνά της κεντρικής Ιαπωνίας. Ο στρατός αυτός βοήθησε τον Τοκουγκάου Λεγιάσου στην επική μάχη της Σεκιγκαχάρα, μια νίκη του Λεγιάσου που οδήγησε στην ίδρυση του σογκουνάτου των Τοκουγκάου.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι τα μέλη της οικογένειας των Γιαγκίου βρίσκονταν σε συνεχή επαφή με αυτές τις μυστικές φατρίες. Επομένως, η τιμωρία του Μισουγιόσι ήταν πιθανόντα μια κάλυψη. Αν κάτι τέτοιο αληθεύει, είναι πολύ πιθανό το γεγονός ότι ο Λεμίτσου χρησιμοποίησε τον παιδικό του σύντροφο και φίλο σε μια σημαντική αποστολή. Κατά την διάρκεια αυτών των 12 χρόνων, πολλοί πιστεύουν ότι ο Γιαγκίου Μισουγιόσι ταξίδευε σε όλη την Ιαπωνία, παρακολουθώντας τις δραστηριότητες των φεουδαρχικών περιοχών που συναντούσε στο δρόμο του.

Η εικόνα του Μισουγιόσι-μακριά από το σπίτι του, χωρίς φίλους, με το πρόσωπό του προφυλαγμένο από μια πλατύγυρη αχυρένια "αμιακάσα" (καπέλο) - είναι ρομαντικά επιβλητική. Κι αυτό είναι ιδιαίτερα αληθινό για

τους Γιαπωνέζους, γιατί οι μοναχικές εξερευνησίες του Μισουγιόσι εκφράζουν ένα πολύ συχνό θέμα της Ιαπωνικής κουλτούρας: την πάλη ανάμεσα στο καθήκον και τα ανθρώπινα συναισθήματα.

Σε ένα μυθιστόρημα που μιλάει για τον Μισουγιόσι, ο ήρωας εμφανίζεται βαθιά ερωτευμένος με την όμορφη κόρη ενός νταϊμγιο, μόνο και μόνο για να ανακαλύψει ενώ βρίσκεται στην αγκαλιά της, ότι η οικογένειά της είναι ανακατεμένη σε μια δολοπλοκία εναντίον του σογκούν. Ο Μισουγιόσι πρέπει ν' αποφασίσει αν νύμφα σε στην αγάπη του για τη γυναίκα και την πίστη του στον Λεμίτσου. Σε μια κινηματογραφική ταινία, ο Μισουγιόσι, ταξιδεύοντας με ταμφιεσμένους, σταματάει σε ένα πανδοχείο για να φάει. Ενώ τρώει, κρυφακούει τη συζήτηση μερικών σαμουράι που κατηγορούν την σχολή των Γιαγκίου, γιατί δέχεται δωροδοκίες από διάφορους μάστερ του σπαθιού.

Στις περισσότερες από αυτές τις ιστορίες, ο Μισουγιόσι εκτελεί στωικά το καθήκον του. Καταδίδει την οικογένεια της γυναίκας που αγαπά και αποκαλύπτει τις ραδιουργίες της. Περιστρεφόμενος, όμως, ακολουθεί και τη φωνή της καρδιάς του, όπως εκεί που πετάει το καπέλο του, αποκαλύπτοντας πως είναι μάστερ του σπαθιού της σχολής Γιαγκίου, και ανοίγοντας δρόμο προς την ομάδα των προσβλητικών σαμουράι που σπύλωσαν το όνομα της οικογένειάς του.

Αραγε, ο Γιαγκίου Μισουγιόσι πέρασε αυτά τα 12 χρόνια στην υπηρεσία του σογκούν, ταξιδεύοντας σε όλη την Ιαπωνία; Η πέρασε τα χρόνια της τιμωρίας στο χωριό των Γιαγκίου στην επαρχία της Νάρα, ζώντας με την οικογένειά του και προσπαθώντας με την συνεχή προπόνηση να διορθώσει τα σφάλματα της προσωπικότητάς του; Το πιο πιθανό είναι πως η αλήθεια βρίσκεται κάπου στη μέση.

Επιπλέον, υπάρχει μια επιστολή γραμμένη από τον ίδιο τον Μισουγιόσι κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων. Αναφέρει ότι έμεινε για κάποιο διάστημα στο χωριό των Γιαγκίου, οπότε σίγουρα ήταν εκεί. Επιπλέον, ο καλύτερος γνώστης της ιστορίας της σχολής Γιαγκίου, ο Ιμαμούρα Γιοσίο, θεωρεί δεδομένο ότι ο Μισουγιόσι κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων εκπαιδεύτηκε πολύ στη χρήση του σπαθιού. Πολύ σύντομα μετά την επιστροφή του στο Εντο, παρουσίασε στον πατέρα του ένα βιβλίο κενζούτσου και ζήτησε την κριτική του. Ο Ιμαμούρα λέει πως για να έχει την αυτοπεποίθηση ο Μισουγιόσι να

γράψει ένα βιβλίο και να το παρουσιάσει στον Μουνενόρι για έγκριση, πρέπει να είχε αποκτήσει μεγάλη ικανότητα στην τέχνη.

Από την άλλη μεριά, πολύ σύντομα μετά την επιστροφή του Μισουγιόσι στην πρωτεύουσα, ο Λεμίτσου του έδωσε μια υψηλή θέση ανάμεσα στους Σοϊνμπάν. Ήταν μια θέση την οποία ο Μισουγιόσι δεν θα μπορούσε ποτέ να πάρει αν δεν είχε κυβερνητικά αρχεία δείχνουν ότι ο Μισουγιόσι ήταν ικανός διοικητής. Διεύθυνε τις υπηρεσίες πληροφοριών του σογκούν, και δύσκολα μπορούσε να φανταστεί κανείς ότι η πείρα του στις μαχητικές τέχνες τον είχε προετοιμάσει για μια τέτοιου είδους δουλειά.

Ένα περιστατικό που έγινε αμέσως μετά την έναρξη των υπηρεσιών του Μισουγιόσι, δείχνει την έκταση, το νεύρο και την τεράστια ικανότητά του στην τέχνη του σπαθιού.

Ο Μισουγιόσι επισκέφθηκε έναν νταϊμγιο με το όνομα Ομούρα. Ο Ομούρα που ήξερε τον Μισουγιόσι μόνο κοινωνικά, δεν είχε ακούσει και πολλά για τις ικανότητές του. Εσπευσε λοιπόν να εξηγήσει ποιός ήταν ο καλεσμένος του σε έναν νεαρό σαμουράι που είχε προσλάβει πρόσφατα. Ο νεαρός σαμουράι, δεν είχε εντυπωσιαστεί από τις ιστορίες που είχε ακούσει για τα μέλη της οικογένειας Γιαγκίου. Πίστεψε ότι αν μπορούσε να κατατροπώσει τον πιο ένδοξο απ' αυτούς, θα αυξανόταν η φήμη και η αξία του. Οποιοι κι αν ήταν, τέλος πάντων, οι λόγοι του, ζήτησε από τον Μισουγιόσι να κάνουν έναν αγώνα με ξύλινα "μποκέν".

Ο Μισουγιόσι και ο σαμουράι συναντήθηκαν στον κήπο του Ομούρα. Αφού υποκλήθηκαν, μετακινήθηκαν, και πήραν θέσεις. Στη συνέχεια και οι δύο μαζί όρμησαν ο ένας στον άλλο, με τα μποκέν τους να χτυπάνε μεταξύ τους, κάνοντας έναν κρότο τόσο δυνατό που αντηχούσε στους τοίχους του σπιτιού.

"Ήταν ένα άι-ούτσι (ταυτόχρονο χτύπημα)", είπε ο Ομούρα σε κάποιον από τους θεατές. Ένα άι-ούτσι ήταν συχνά το αποκορύφωμα σε πολλές μάχες των μαχητικών τεχνών. Οι δύο αντίπαλοι, χτυπώντας ταυτόχρονα, μπορούσαν να πληγώσουν θανάσιμα ο ένας τον άλλο.

Ο Μισουγιόσι και ο αντίπαλός του επανήλθαν στις θέσεις τους, και στη συνέχεια ετοιμάστηκαν για μια δεύτερη αναμέτρηση. Για άλλη μια φορά επανέλαβαν τα προσεκτικά βήματα που θα τους εξασφάλιζαν την πιο πλεονεκτική απόσταση και, όπως

πριν, κινήθηκαν ταυτόχρονα, χτυπώντας δυνατά τα μποκέν τους. Ο Μισουγιόσι σταμάτησε, και στη συνέχεια υποκλήθηκε θέλοντας να δείξει ότι η μάχη είχε τελειώσει. Ο νεαρός σαμουράι όμως του φώναξε:

"Περίμενε! Και οι δύο αναμετρήσεις κατέληξαν σε ισοπαλία. Δεν υπάρχει νικητής."

Ο Μισουγιόσι έμοιαζε συγχισμένος. Παραξενεμένος, κοίταξε τον Ομούρα κ' ρώτησε: "Τι γνώμη έχεις για τον αγώνα μας;"

"Έχει δίκιο", είπε ο Ομούρα δείχνοντας τον σαμουράι που εξακολουθούσε να στέκεται στον κήπο με το μποκέν στο χέρι. "Ήσαν ισοπαλίες".

Ο Μισουγιόσι κούνησε το κεφάλι του με απογοήτευση. "Ούτε εσύ, ούτε ο σαμουράι καταλαβαίνετε την ουσία της τέχνης του σπαθιού", είπε.

"Τότε ίσως μπορείς να μας την δείξεις εσύ σε μια αναμέτρηση με πραγματικά σπαθιά", είπε με αναιδεια ο σαμουράι.

"Να είσαι σίγουρος πως δεν θα μπορείς να φύγεις από δω αν κάνω κάτι τέτοιο", τον προειδοποίησε ο Μισουγιόσι. "Είσαι νέος ακόμα και θα ήταν φρόνιμο να ξεχάσεις μια τέτοια πρόκληση".

Εχοντας κάνει το δυνατότερο για να αποτρέψει το νεαρό μαχητή, ο Μισουγιόσι τελικά συμφώνησε να γίνει ο αγώνας. Για άλλη μια φορά θα αντιμετώπιζαν ο ένας τον άλλο. Για άλλη μια φορά έκαναν τους απαραίτητους ελιγμούς για να βρουν την κατάλληλη θέση. Τα σπαθιά τους άστραψαν στον ήλιο καθώς τα ύψωσαν, και στη συνέχεια τα κατέβασαν με ορμή στο στόχο τους. Μετά το χτύπημα των όπλων, ο Μισουγιόσι έκανε πίσω, με το εξωτερικό μέρος του κιμονό του κομμένο από το σπαθί στο ύψος του στήθους. Ο αντίπαλός του, αργά έγερε προς τα πίσω και στη συνέχεια έπεσε στο έδαφος, ενώ το αίμα έτρεχε από μια πληγή στον ώμο του.

Η διαφορά ανάμεσα σε ένα μοιραίο χτύπημα και σε ένα που είναι σχεδόν μοιραίο μπορεί να είναι πολύ μικρή. Αυτός ήταν και ο στόχος του Μισουγιόσι κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης στη νεανική του ηλικία, όταν χρησιμοποιούσε ένα ελαφρά μακρύτερο σπαθί από εκείνα που χρησιμοποιούσαν οι άλλοι ξιφομάχοι. Αυτό προσπαθούσε να δείξει όταν χτύπησε το μποκέν του ενάντια στο μποκέν του σαμουράι, κάτι που ήταν έτοιμος να αποδείξει ρισκάροντας τη ζωή του σ' έναν αγώνα.

Ήταν ένα μάθημα το οποίο ο Μισουγιόσι προσπαθούσε αργότερα να διδάξει στους μαθητές της σχο-

λής Γιαγκίου τη διδασκαλία του σχετικά με τη σωστή απόσταση θεωρείται η μεγαλύτερη συνεισφορά του στην ανάπτυξη της σχολής. Ο Μισουγιόσι ισχυριζόταν ότι η διαφορά ανάμεσα στην επιτυχία και την αποτυχία, ανάμεσα στη ζωή και το θάνατο, ήταν θέμα φαινομενικά ασήμαντων λεπτομερειών, όπως το κλείσιμο ενός ματιού ένα κλάσμα της ίντσας. Συχνά εξηγούσε στους μαθητές του ότι οι περισσότεροι έμπειροι ξιφομάχοι είναι σχεδόν ισότιμοι στις ικανότητες. Επομένως, η νίκη ή το χάσιμο ενός αγώνα μεταξύ δύο τέτοιων ανθρώπων είναι ζήτημα μικρών πραγμάτων; η διαφορά στο πιάσιμο της λαβής του σπαθιού, ή η διαπίστωση της αλλαγής της ανάσας του αντιπάλου.

Επιπλέον, ο Μισουγιόσι έλεγε ότι η φιλοσοφία του μπορούσε να εφαρμοστεί και σε άλλες φάσεις της ζωής ενός μαχητή. Κάποια φορά, ενώ δίδασκε στο Εντο, τον πλησίασε ένας μαθητής που είχε προβλήματα με το γάμο του. Ο μαθητής και η γυναίκα του είχαν φτάσει σε ένα σημείο όπου χρειαζόνταν δραστικά μέτρα για να σώσουν το γάμο τους. Ο Μισουγιόσι του έδωσε μερικές συμβουλές.

"Σε όλες τις δυσκολίες με τη γυναίκα σου, ποτέ μην ξεχνάς να λες ευχαριστώ και παρακαλώ".

Φαινόταν γελοίο και μηδαμινό να ανησυχεί κανείς για την απλή ευγένεια όταν όλος ο γάμος βρισκόταν υπό διαίλυση, αλλά ο μαθητής και η γυναίκα του ακολούθησαν τη συμβουλή του Μισουγιόσι.

Με τον καιρό, διαπίστωσαν ότι η εμμονή σε αυτή τη μικρή λεπτομέρεια ήταν εκείνη που έκανε τη διαφορά. Και οι δύο απέκτησαν καινούργιο σεβασμό και υπόληψη ο ένας για τον άλλο, και η σχέση τους διάρκεσε για το υπόλοιπο της ζωής τους.

Το πορτραίτο του Γιαγκίου Μισουγιόσι Τζουμπέι παρουσιάζεται πολύ ηρωϊκό. Παρόλα αυτά, αν απομακρύνουμε το ρομαντικό προσωπείο, η εμφάνιση του Μισουγιόσι δεν καταστρέφεται, όπως συμβαίνει με τόσους και τόσους άλλους ήρωες. Ο τρίτος αρχηγός της σχολής Γιαγκίου παραμένει ένας εξαιρετικά πολύπλοκος χαρακτήρας - γεμάτος αντιθέσεις, καλές και κακές, όπως όλοι οι άνθρωποι. Περισσότερο από τις επικές περιπέτειές του και τις απίστευτες ικανότητές του, εκείνο που έκανε τον Μισουγιόσι έναν μύθο στην ιστορία των Ιαπωνικών μαχητικών τεχνών ήταν οι ανθρώπινες ποιότητές του.

ΤΕΛΟΣ

ΕΔΩ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΘΗΝΑ

Γκάζη, Λεύκτρων 2-4 (Μιχαλ/πούλου 142), Αμπ/κηποι Ζαρουχλιώτης, Ελ. Βενιζέλου 222, Π. Φάληρο Κανέλλης, Λ. Βουλιαγμένης 118, Ελληνικό Καπαρός, Φιλιππίδου 10, Πλ. Βικτωρίας Κιούρτης, Λ.Αθηνών 310, Χαϊδάρη Κραββαρίτης, Γλαράκη 10 (Αχαρνών 364), Πατήσια Λιβανός, Αναστάσεως & Πλ. Θεσ/νίκης, Ηλιούπολη Μεγαρίτης, Ελ. Βενιζέλου 134, Καλλιθέα Ντούκας, Δυρραχίου 188, Σεπόλια Οτάκε, Γ' Σεπτεμβρίου 144, Κέντρο Σανιώτης, Αγ. Λαύρας & Κλεοβούλης, Γουδί. Sport Center, Εμπεδοκλέους 90, Παγκράτι Sport Center, Χαριλάου Τρικούπη 6, Κέντρο Τζιδημόπουλος Κυπαρισσίας 7, Αιγάλεω Χανιαδάκης, Αγ. Φανουρίου 45, Νέα Λιόσια Χρήστου, Δ. Φαληρέως 13, Νέο Φάληρο

ΕΠΑΡΧΙΑ

ΒΟΛΟΣ
Κοσμίδης, Γαζή-Κουταρέλια
Στεφάνου, Εθν. Αντιστάσεως 70

ΖΑΚΥΝΘΟΣ

Αρβανιτάκης Κάλβου & Τεμπονέρα

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Γούγουλας, Παύλου Μελά 16, Χαλάστρα
Ωρεόπουλος, Εγνατίας 45

ΚΑΤΕΡΙΝΗ

Θεοδωρίδης, Ζαλόγγου 33
Τοπαλίδης, Δ. Γούναρη 18

ΚΙΑΤΟ

Γκόλιας, Κροκιδά 32

ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑ

Λαζαρίδης, Μ. Ασίας 7Α

ΡΟΔΟΣ

Νικηταρής, Θεσ/νίκης 17, Ανάληψη

ΧΙΟΣ

Μπίτσικας, Καλουτά 51

ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ σε όλους τους αθλητές των Συλλόγων:
α-Shito-ryu Karate
β-Shidokan Karate
γ-Κέντρο Καράτε Στόκοκ Ανπελοκήπων

ΒΙΔΕΟ VIDEO (822-4794)

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ-ΠΑΡΑΓΩΓΗ:

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ

Παραγγείλετε σήμερα στο 82.24.794 τις κασέτες παραγωγής μας που σας ενδιαφέρουν.
Σας δίνουμε στη συνέχεια για τους αγώνες που περιλαμβάνουν.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ

ΓΥΝΑΙΚΩΝ-ΑΝΔΡΩΝ, 12,13/3/94

ΚΑΣΕΤΑ 94K1A/180 λεπ8500

ΚΑΣΕΤΑ 94K1B/195 λεπ8500

ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ, 27/11/93,

ΚΑΣΕΤΑ 93K5A/170 λεπ7000

ΚΑΣΕΤΑ 93K5B/170 λεπ7000

ΠΑΙΔΩΝ 8-12 ΕΤΩΝ, 23-5-93

ΚΑΣΕΤΑ 93K4/180 λεπ8500

ΠΑΙΔΩΝ 12-16 ΕΤΩΝ, 22-5-93

ΚΑΣΕΤΑ 93K3/180 λεπ8500

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 8-16 ΕΤΩΝ, 16-5-93

ΚΑΣΕΤΑ 93K2/170 λεπ8500

ΑΝΔΡΩΝ ΑΝΟΙΧΤΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ, 11-4-93

ΚΑΣΕΤΑ 93K1/90 λεπ7000

Ο καυτός ήλιος χτυπούσε αλύπητα τον αγρότη που όργωνε βαρυστημένα προετοιμάζοντας τη γη για τη σοδειά. Οπως ήταν το έθιμο στην αγροτική Οκινάουα, χρησιμοποιούσε το σάι του για την καλλιέργεια, σκάβοντας και ξεχώνοντας τις πατάτες. Αφροσιωμένος στο να τελειώσει τη δουλειά του, δεν ενοχλήθηκε ούτε σταμάτησε από τον σβησμένο ήχο βημάτων που πλησίαζαν. Ξαφνικά, πρώτου συνειδητοποιήσει τι ακριβώς συνέβαινε, τον περικύκλωσαν τέσσερις αλήτες που ήταν φανερό ότι δεν είχαν καλούς σκοπούς.

Καθώς οι δύο πρώτοι κακοποιοί όρμησαν κατά πάνω του, ο αγρότης έβαλε σε δράση τα δύο σάι που κρατούσε στα χέρια του, καρφώνοντάς τα με δύναμη στις κοιλίες τους. Βλέποντάς το αυτό, οι δύο άλλοι σύντροφοί τους όρμησαν εναντίον του με δυο βαριά μπαστούνια. Παγιδεύοντας το πρώτο μπαστούνι με ένα από τα πλαϊνά άγκιστρα του σάι του, ο αγρότης με μια γρήγορη κίνηση έστρεψε τις μυτερές προεξοχές προς τα πάνω και κατάφερε ένα θανατηφόρο χτύπημα στο μέτωπο του αντιπάλου του. Στη συνέχεια, αποκρούοντας το όπλο του τελευταίου επιτιθέμενου, άλλαξε την κλίση του σάι και το έμπηξε στο στέρνο του εχθρού του και στη συνέχεια στο λαιμό του.

Με τη σοδειά του ασφαλισμένη και τα χωράφια του έτοιμα για το φύτεμα της επόμενης μέρας, ο αγρότης έβαλε τα σάι στη ζώνη του και πήρε το δρόμο της επιστροφής.

Πριν από πολλά χρόνια το σάι ήταν βασικό γεωργικό εργαλείο. Σήμερα, συγκαταλέγεται ανάμεσα στα πιο δημοφιλή και προχωρημένα όπλα των μαχητικών τεχνών.

Τεχνικά, υπάρχουν πέντε τύποι σάι, από τους οποίους ο καθένας αποτελείται από μια βασική κωνική προεξοχή, με κονιύτερες, προεξοχές ή άγκιστρα σε κάθε πλευρά. Σε μήκος, κυμαίνονται από 37.5 έως 55 εκατοστά. Το κανονικό σάι, που το βλέπουμε συχνά να χρησιμοποιείται σε κάτα είναι αιχμηρό, αλλά ελαφρά "στομωμένο" για να παρέχει μεγαλύτερο βαθμό ασφάλειας.

Ο αιχμηρός τύπος είναι, φυσικά, κοφτερός στην άκρη. Τον χρησιμοποιούσαν αρχικά για τεχνικές μαχαιρώματος, και επομένως θεωρητικά έχει την ικανότητα να διαπερνά σιδήριτες. Ο τύπος του σάι με λεπίδα είναι κοφτερός στην άκρη του όπως και ο αιχμηρός τύπος, καθώς επίσης και στη μια πλευρά της μεγάλης προεξοχής γιαυτόν ακριβώς το λόγο, είναι παρόμοιος στις φόρ-

μες και τη λειτουργικότητα με τα σπαθιά και τα μαχαίρια που είναι κοφτερά από τη μια πλευρά.

Το "μάντζι" σάι διαφέρει και σε σχήμα και σε λειτουργικότητα από το κοινό σάι. Στο σχήμα, αντί τα δύο άγκιστρα να είναι στραμμένα προς τα έξω, το ένα είναι στραμμένο προς τα έξω και το άλλο προς τα μέσα. Στη λειτουργικότητα, επειδή μερικές φορές είναι τοποθετημένο πάνω σε ένα επίμηκες θηκάρι από μπαμπού - οπότε και ονομάζεται νουντέσου - για να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ενάντια σε ένα μακρύ όπλο όπως είναι το δόρυ, έχει το πλεονέκτημα της έκτασης.

Ταξινομημένο μερικές φορές σε ξεχωριστή κατηγορία των όπλων της Ιαπωνίας, το "τζούτε" είναι ένας τύπος σάι με ένα και μοναδικό άγκι-

μοκρασία και στη συνέχεια βούτηγμα σε νερό), και το φινίρισμα των σπαθιών, εντούτοις είχαν την απαραίτητη δύναμη για να αντιμετωπίσουν ένα κατάνα. Αν και τα σύγχρονα σάι είναι οξυγονοκολλημένα και κατασκευασμένα από χρωμιωμένο ορείχαλκο, η υψηλή θερμοκρασία που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της κατασκευής τους τα κάνει ανθεκτικότερα από τα σάι της παλιάς εποχής, τα οποία ήταν επιρρεπή στη σκουριά, τα ραγίσματα και τα σπασίματα.

Για να εξηγήσει τι είναι εκείνο που κάνει το σάι τόσο δημοφιλή όπλα στις σύγχρονες μαχητικές τέχνες, ένας εξέχων εκπαιδευτής λέει: "Εκτός του ότι είναι ένα βολικό, κοινό και διπλά επικίνδυνο "δίδυμο" όπλο, το οποίο είναι εύκολο να αγο-

κου, το σάι μπορεί να προκαλέσει ακόμα μεγαλύτερη ζημιά. Στην πραγματικότητα, σε μια ισχυρή μάχη, τα ξύλινα όπλα δεν 'αργήσουν να αδυνατίσουν και τελικά να σπάσουν. Ειδικότερα στο νουντσάκου, η συνδετική χορδή ανάμεσα στα δύο μέρη του όπλου μπορεί να κοπεί, ιδιαίτερα αν είναι φτιαγμένη από σκοινί.

Όταν αντιμετωπίζει το μπο, το σάι έχει το πλεονέκτημα της ταχύτητας, και χρησιμοποιεί πολλές οριζόντιες κινήσεις απόκρουσης, όπως είναι η "γίοκο-φούρι" (πλάγια χτυπήματα), στην άμυνα. Αφού απομακρύνει το μπο, ή το πετάξει από τα χέρια του αντιπάλου, το σάι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μια επίθεση επαφή

ΣΑΙ: ΜΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΡΟΜΟΥ

Από τον Θύμιο Περσιδη

στο. Ιστορικά, το χρησιμοποιούσαν στην αστυνομία της Ιαπωνίας πριν 300 περίπου χρόνια, και έγινε σύμβολο επιβολής του νόμου στο παρελθόν και μέσο προστασίας του σύγχρονου αστυνομικού.

Αν και το αιχμηρό σάι χρησιμοποιούσαν κυρίως για μαχαίρωμα σε περιοχές όπως είναι τα μάτια, ο λαιμός και το ηλιακό πλέγμα, και το σάι με λεπίδα για κόψιμο του λαιμού ή των κλειδών, όλες οι ποικιλίες αυτού του όπλου ήταν αρχικά φτιαγμένες από βαρύ μέταλλο, που τους έδινε τη δυνατότητα να τα βγάλουν πέρα ακόμα και ενάντια σε ένα κατάνα (σπαθίτων σαμουράι). Τα πρώτα σάι προσφέρονταν σαν όπλα του ενός κομματιού, για στερεότητα και ανθεκτικότητα. Αν και ήταν κατασκευασμένα χωρίς το σφυρηλάτημα, το "βάψιμο" (ζέσταμα σε μεγάλη θε-

ραστεί, απλό στη φροντίδα του και πιο φτηνό από πολλά άλλα όπλα, το σάι μπορεί να αντιμετωπίσει ικανοποιητικά και μακριά και κοντά και "δίδυμα" όπλα.

Στη μάχη με τον αρχαίο εχθρό του που είναι το κοφτερό σαν ξυράφι κατάνα, ο ιδιοκτήτης του σάι το πιθανότερο είναι πως θα νικήσει, εκτός κι αν ο αντίπαλός του είναι εξαιρετικός γνώστης της τέχνης του σπαθιού. Ποιός είναι ο λόγος; Υπάρχει ένα συγκεκριμένο σημείο πάνω στο κατάνα, το οποίο αν χτυπηθεί με την κατάλληλη γωνία και ισχύ, το σπαθί θα ραγίσει ή ακόμα και θα σπάσει. Η τεχνική αυτή της καταστροφής του σπαθιού, γνωστή με τον όρο κατάνα-βάρι, ήταν πολύ αγαπητή στους μάστερς των σάι.

Όσον αφορά τα ξύλινα όπλα όπως είναι το τόνφα και το νουντσά-

Όπως το μπο, έτσι και το γιάρι (δόρυ) είναι ένα μακρύ όπλο, με την προσθήκη μια λεπιδωτής άκρης. Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω για την αντιμετώπιση του δόρατος και κάθε άλλου μακριού παρόμοιου όπλου, άρχισε να χρησιμοποιείται το νουντέσου του οποίου το μήκος προσφέρει ίσο πλεονέκτημα μοχλού.

Όταν έρχεται αντιμέτωπος με το κάμα, ο ιδιοκτήτης του σάι πρέπει να προσέχει την δυνατότητα του αντιπάλου του να κόβει πάνω και κάτω με ένα απλό στρίψιμο του καρπού. Η άκρη του κάμα χρησιμοποιείται επίσης για να πετσόκοβει και να τεμαχίζει με άνεση. Παρόλα αυτά, όπως με το μπο και το γιάρι, αν το σάι καταφέρει να διαταράξει την ισορροπία του αντιπάλου και του όπλου του, ή ακόμα καλύτερα να πετάξει το ό-

Το Α' Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παραδοσιακού Καράτε Ανδρών-Γυναικών, Κάτα-Κούμιτε της ΕΟΠΚ, μόνης αναγνωρισμένης Ομοσπονδίας από την ΙΤΚΦ, θα διεξαχθεί την Κυριακή 24 Απριλίου 1994, στις 5.30 μ.μ., στο Κλειστό Γυμναστήριο Παπάγου, Νευροκοπίου 2-4.

πλο από τα χέρια του αντιπάλου, τελικός νικητής θα είναι το σάι.

Για να αντιμετωπίσει κανείς με επιτυχία οποιοδήποτε επιτιθέμενο όπλο, πρέπει να γνωρίζει με λεπτομέρεια τι μπορεί να κάνει ή όχι το όπλο αυτό. Ξέροντας ακριβώς τις δυνατότητες ενός αντίπαλου όπλου, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του, μπορεί κανείς να αμυνθεί με καλύτερο τρόπο. Επιπλέον, μια εκτενής γνώση των γενικών τακτικών μάχης προσφέρει τη δυνατότητα της ακαριαίας αντίδρασης, η οποία απαιτείται στον χειρισμό των όπλων. Επίσης, μια πλήρης κατανόηση όλων των τεχνικών με όπλα, συνδυασμένη με τη γνώση των τακτικών μάχης και με τη γνώση του χειρισμού του συγκεκριμένου όπλου που χρησιμοποιείται, σας προσφέρει τη δυνατότητα να προηγήστε ένα βήμα μπροστά από τον αντίπαλό σας, ακόμα και αν το όπλο του είναι ανώτερο του δικού σας.

Αρχίζοντας την προπόνηση στο σάι οι αρχάριοι πρέπει να πάρουν μια γενική αίσθηση της δομής και του βάρους του όπλου. Στη συνέχεια, πρέπει να μάθουν βασικές θέσεις κρατήματος του σάι, οι οποίες χρησιμοποιούνται σε διάφορες τεχνικές. Στο σημείο αυτό, πριν προχωρήσουν στην προπόνηση, οι περισσότεροι εκπαιδευτές κάνουν στους μαθητές τους διαλέξεις για τα πιθανά ατυχήματα, καθώς και για τις πους κινδύνους που εγκυμονεί το όπλο. Μαθαίνοντας κάποιον πώς "αντιδρά" το σάι σε δεδομένες συνθήκες, και αν αυτή η αντίδραση αποτελεί πλεονέκτημα, ο εκπαιδευτής τον ωθεί να διαλέξει σωστές μεθόδους

χρήσης και να επιλέξει την τεχνική που επιθυμεί.

Όλοι όσοι ασχολούνται με το σάι θα πρέπει να γνωρίζουν ότι είναι ένα όπλο το οποίο πρέπει να χρησιμοποιείται πάντα με προσοχή, αλλά ειδικότερα στα πρώτα στάδια της προπόνησης. Ενας ζωτικός κανόνας που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι πρέπει πάντα να τοποθετούμε τον αντίχειρα πίσω από το μεσαίο μέρος του όπλου και ποτέ δίπλα στα άγκιστρα, εκτός βέβαια από τη στιγμή που στριβούμε, αναστρέφουμε ή στριφογυρίζουμε το σάι. Αν το ξεχάσουμε αυτό, είναι πιθανό να τραυματίσουμε τον αντίχειρά μας ή και να τον χάσουμε, από τη στιγμή που η περιοχή ανάμεσα στα άγκιστρα και την κύρια προεξοχή αναστρέφεται για την παγίδευση όπλων τα οποία συνήθως είναι κοφτερά.

Στο σημείο αυτό, οι εκπαιδευτές του σάι διδάσκουν τεχνικές χειριών, στις οποίες περιλαμβάνονται αλλαγές από χτυπήματα με την άκρη του όπλου σε χτυπήματα με τη λαβή του και αντίστροφα, καθώς και στριφογυρίσματα. Επίσης, σ' αυτό το σημείο εκπαίδευσης διδάσκονται στάσεις του σώματος και κινήσεις των ποδιών.

Με σκοπό την εκμάθηση των βασικών τεχνικών χρήσης του σάι, γίνονται και ειδικές ασκήσεις για την καλύτερη φυσική κατάσταση. Μια από τις μεθόδους είναι να κρατά ο μαθητής από ένα σάι σε κάθε χέρι και να το κινεί σε διάφορες κατευθύνσεις και γωνίες. Επίσης χρησιμοποιούνται μπουκάλια γεμισμένα με άμμο, καθώς και σφυριά. Οι ασκήσεις αυτές, χρειάζονται για την ανάπτυξη της δύναμης των καρπών,

πράγμα που είναι απαραίτητη προϋπόθεση για μια καλή μαχητική παρουσίαση.

Οι βασικές μονές τεχνικές χτυπημάτων περιλαμβάνουν: το "ούτσι-κόμι" (χτύπημα καρφώματος), το "γίοκο-ούτσι" (οριζόντιο χτύπημα), το "τατεορόσι-άτε" (κατακόρυφο χτύπημα) και το "καέσι-ουάζα" (χτύπημα, αναστροφή και στριφογύρισμα). Πολύ συχνά, τα μονά χτυπήματα συνδυάζονται το ένα σάι εκτελεί μια κίνηση επίθεσης, ενώ το άλλο αμύνεται μπλοκάροντας τα χτυπήματα του αντιπάλου.

Υπάρχουν τρεις τύποι μπλοκαρισμάτων που χρησιμοποιούνται με τα σάι: τα χαμηλά, τα μεσαίου επιπέδου, και τα ψηλά. Τα χαμηλά μπλοκαρίσματα, γνωστά σαν "γκεντανούκε", περιλαμβάνουν μια ποικιλία με την παλάμη στραμμένη προς τα κάτω και το χέρι να κινείται μακριά από το σώμα. Η "μύτη" του σάι δεν είναι προτεταμένη αντίθετα, το όπλο είναι τοποθετημένο με την κύρια προεξοχή του τοποθετημένη παραπλεύρως του πήχου, δρώντας σαν ασπίδα μπροστά σε μια επικείμενη επίθεση. Αντίθετα, με ένα στρίψιμο του καρπού, το "ούρα-σότο-γκεντανούκε" εκτελείται με τον ίδιο τρόπο που εκτελείται η προηγούμενη τεχνική, με τη διαφορά ότι η παλάμη είναι στραμμένη προς τα πάνω. Υπάρχει ένα χαμηλό μπλοκαρίσμα-χτύπημα το οποίο ονομάζεται "ούρα-ούτσι-γκεντανούκε", στο οποίο η προτεταμένη "μύτη" του σάι χρησιμοποιείται για αμυντικό χτύπημα και ταυτόχρονο μπλοκάρισμα. Τα μεσαίου επιπέδου (τσουντάν-ούκε) και ψηλά (τζοντάν-ούκε) μπλοκαρίσματα εκτελούνται με τον ίδιο τρόπο αλ-

λά ενάντια σε διαφορετικές επιθέσεις.

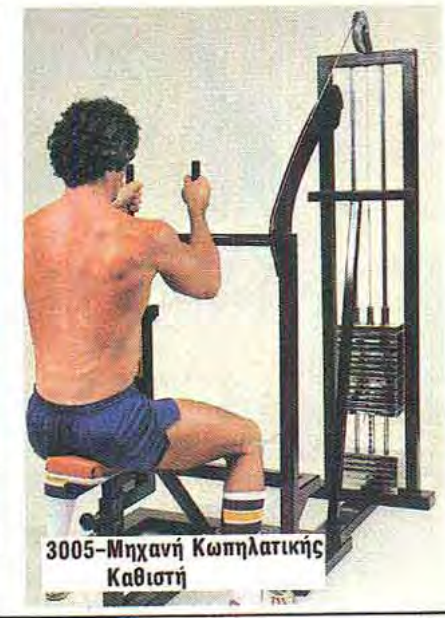
Μια μοναδική αμυντική τεχνική με το σάι είναι το μπλοκάρισμα Χ, γνωστό σαν "τζούζι-ούκε". Αρχικά τα πίσω άκρα και των δύο σάι "βλέπουν" προς τα έξω στη συνέχεια τα όπλα αναστρέφονται, με τις "μύτες" να δείχνουν προς τα έξω και τις κεντρικές προεξοχές να είναι διασταυρωμένες. Υπάρχουν διπλά χτυπήματα, όπως και διπλά μπλοκαρίσματα με το σάι. Τα διπλά χτυπήματα, ονομάζονται "ρού-τε-ουάζα-ούτσι-κόμι", και είναι "δίδυμες" κινήσεις μαχαιρώματος. Τα διπλά μπλοκαρίσματα, με την ονομασία "ρού-τε-ουάζα-ούκε", συνήθως χρησιμοποιούνται ενάντια σε άλλα διπλά όπλα ή - μερικές φορές - σαν ενίσχυση για ένα μονό μπλοκάρισμα.

Είναι φανερό από τα αναρίθμητα "σάι-εναντίον-όπλων" κάτα που υπάρχουν, ότι τα δίδυμα σάι ανήκουν στα πολύπλευρα και προχωρημένα όπλα των μαχητικών τεχνών. Είναι όμως τα δίδυμα όπλα, όπως τα σάι, δυσκολότερα στην εκμάθησή τους απ' ό,τι τα μονά. Μιλώντας με ειλικρίνεια, πρέπει να πούμε ότι κάθε όπλο έχει ορισμένες ιδιαιτερότητες και ορισμένα πλεονεκτήματα τα οποία είναι αποκλειστικά. Επιπλέον, αν και ο πραγματικός χρόνος εκμάθησης διαφέρει από όπλο σε όπλο και από άτομο σε άτομο, το καθένα απαιτεί από τον μαθητή να αφιερώσει σεβαστές προσπάθειες αν θέλει να πετύχει τον επιθυμητό στόχο πλήρους ελέγχου πάνω στο συγκεκριμένο όπλο. Στο σημείο αυτό, το όπλο γίνεται αναπόσπαστο κομμάτι του ατόμου.

Θύμιος Περισίδης



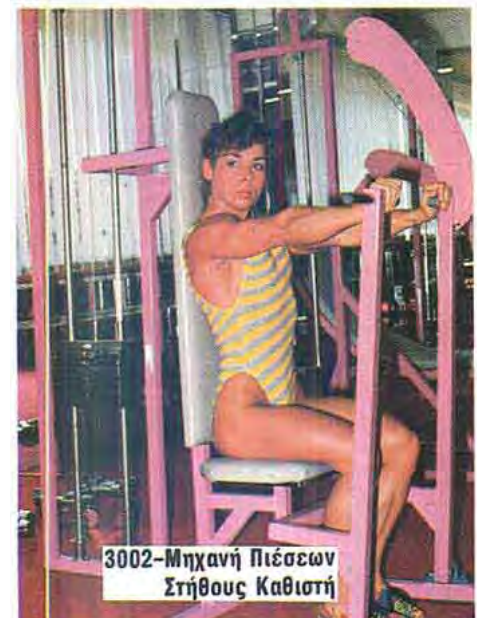
3001-Μηχανή Πιέσεων Στήθους Ξαπλωτή



3005-Μηχανή Κωπηλατικής Καθιστή



3014-Μηχανή Τετρακεφάλων Καθιστή



3002-Μηχανή Πιέσεων Στήθους Καθιστή

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Απλά-Σύνθετα Ελαφρά-Βαριά Χρώμο ή Όχι Φθηνά ή Ακριβά Λειτουργικά Ετοιμοπαράδοτα

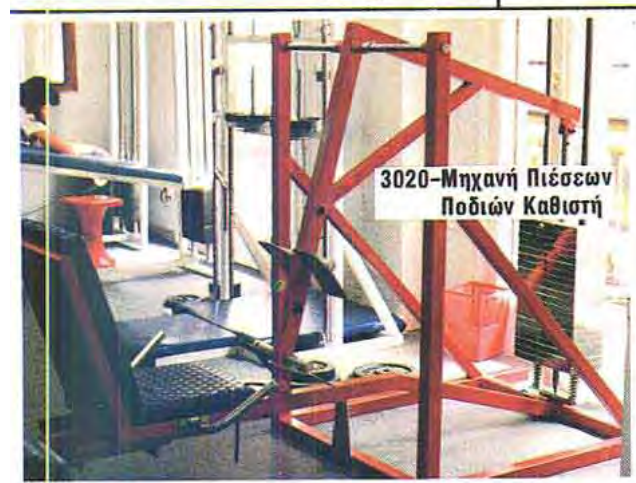
Μηχανές με Πλάκες Πρωτότυπα Σχέδια



3006-Τροχαλία Τσίχου Ψηλή με Κάδισμα και Στόπ



3019-Μηχανή Πλάγιων Σκουώτ



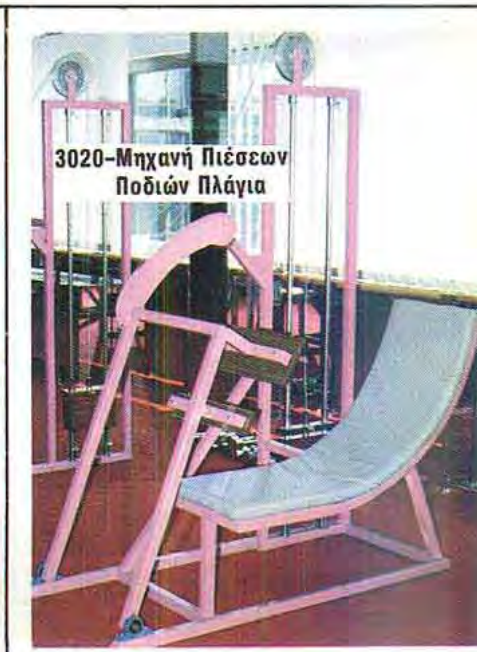
3020-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών Καθιστή



3016-Μηχανή Δικεφάλων Ποδιών Ξαπλωτή



3010-Μηχανή Θωρακικών (Pec-Deck)



3020-Μηχανή Πιέσεων Ποδιών Πλάγια