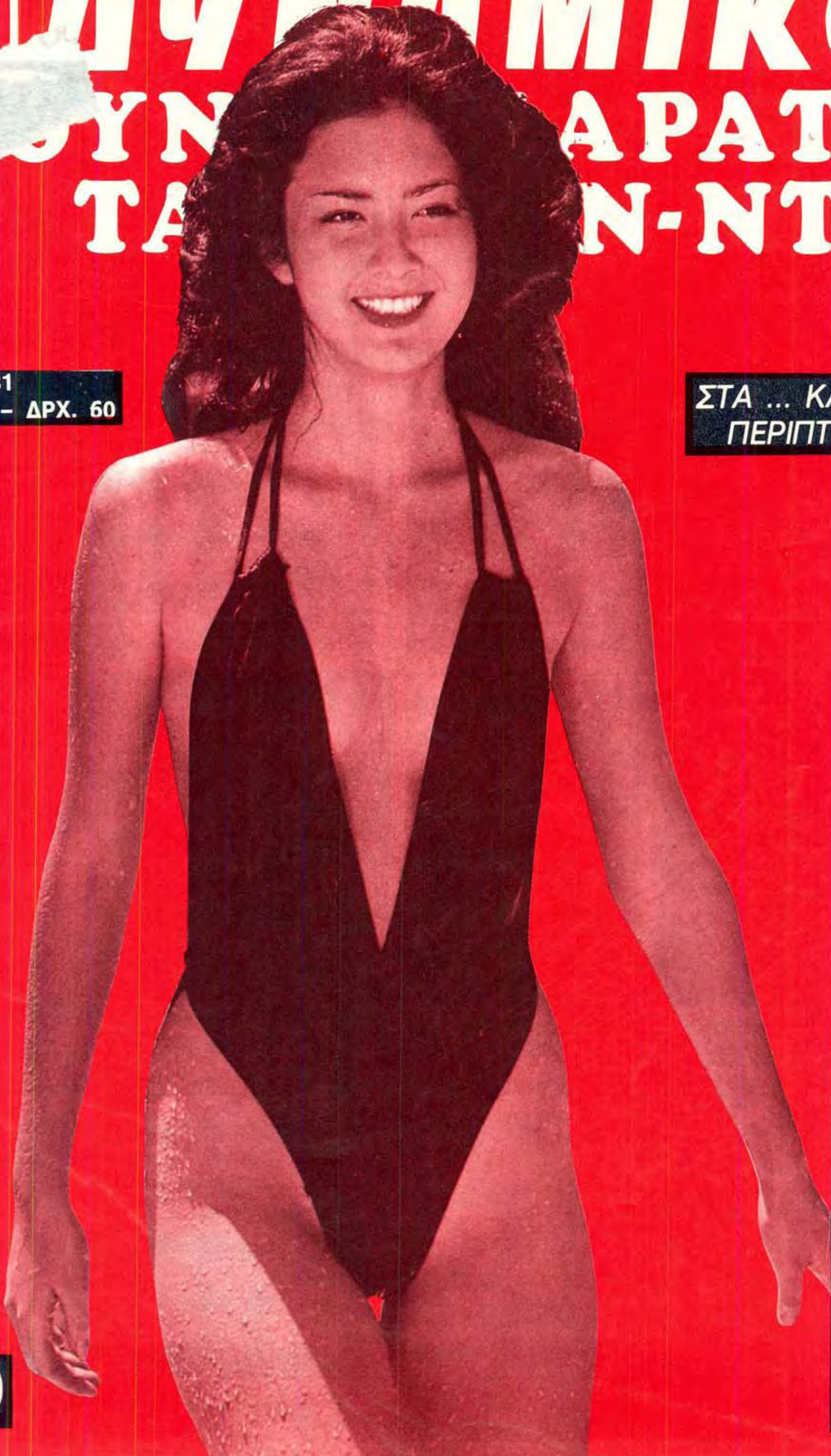




ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΤΑ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ

ΜΑΪ 1981
No 4/9 - ΔΡΧ. 60

ΣΤΑ ... ΚΑΛΑ
ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ

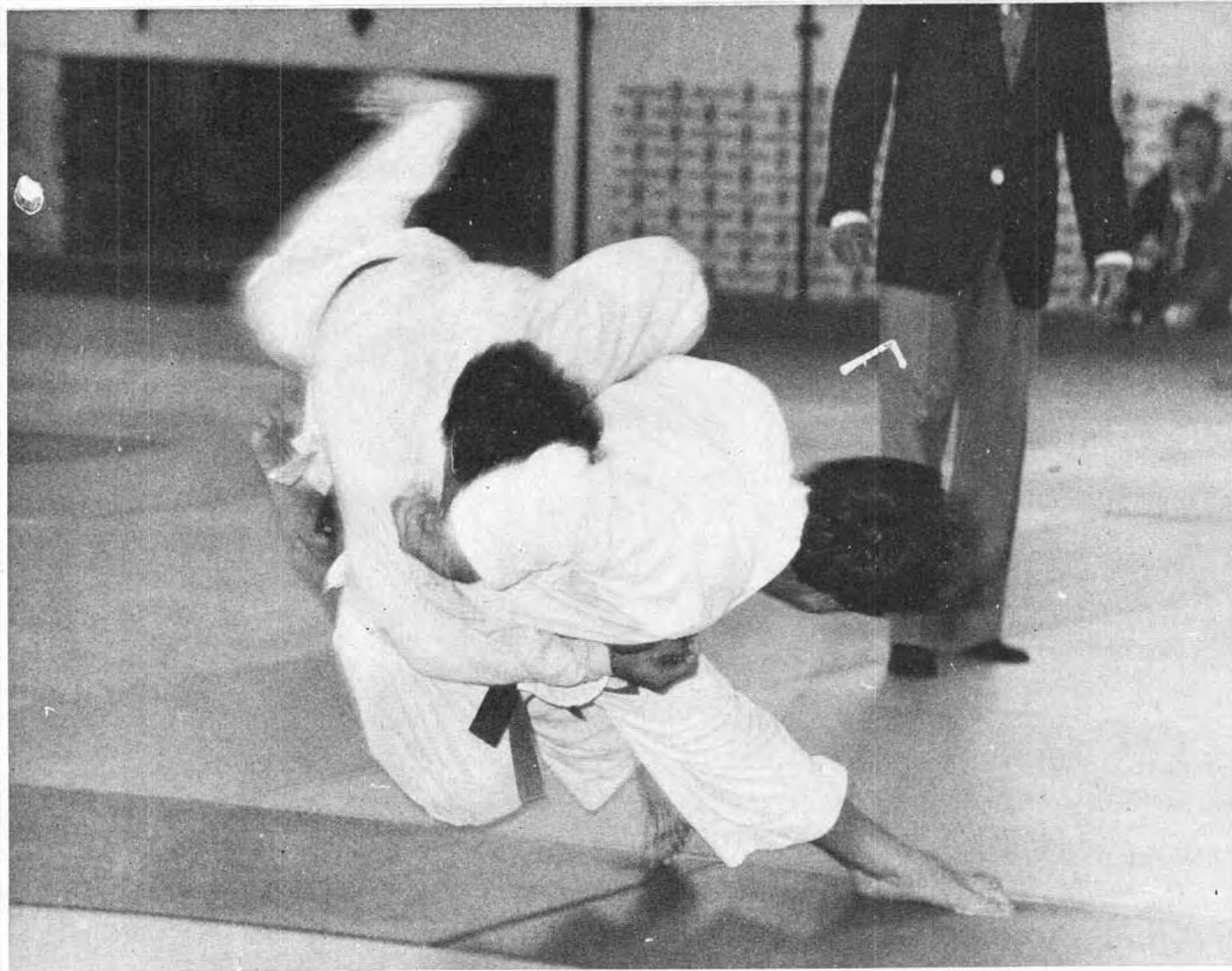


ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΕΙΔΙΚΟ ΜΗΝΙΑΙΟ
ΕΓΚΥΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

4/9

<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>NEA ΑΠΟ • ΕΛΛΑΔΑ • ΕΥΡΩΠΗ • ΙΑΠΩΝΙΑ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p>	<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>NEA ΑΠΟ • ΕΛΛΑΔΑ • ΕΥΡΩΠΗ • ΙΑΠΩΝΙΑ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p>	<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΠΟΣΤΕΡ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p>	<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>NEA ΑΠΟ • ΕΛΛΑΔΑ • ΕΥΡΩΠΗ • ΙΑΠΩΝΙΑ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p>
<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>tae-kwon-do kung-fu ju-jitsu</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p> <p>5</p>	<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>tae-kwon-do kung-fu ju-jitsu</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p>	<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΠΟΣΤΕΡ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p>	<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΠΟΣΤΕΡ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p> <p>8</p>
<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΠΟΣΤΕΡ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p> <p>9</p>	<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΠΟΣΤΕΡ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p>	<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΠΟΣΤΕΡ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p> <p>11</p>	<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΠΟΣΤΕΡ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p> <p>12</p>
<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΠΟΣΤΕΡ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p> <p>13</p>	<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΠΟΣΤΕΡ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p> <p>14</p>	<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΠΟΣΤΕΡ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p> <p>15</p>	<p>ΔΥΝΑΜΙΚΟ JUDO-KARATE</p> <p>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ ΠΟΣΤΕΡ</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ • JUDO • KARATE • ΑΥΤΟΜΥΝΑΣ</p> <p>16</p>

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ: ΑΠΡΙΛΙΟΣ 1981



Τό Σάββατο 11-4-81 έγιναν στο Κλειστό γυμναστήριο Γλυφάδας διασυλλογικοί αγώνες τζούντο μεταξύ των συλλόγων:

ΠΓΣ : Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος
ΑΟΠΑ: Αθλητικός Όμιλος Παραδείσου Αμαρουσίου
ΕΟΤΚ: Ελληνικός Όμιλος Τζούντο-Καράτε.
JUD : JUDOKAN Χολαργού
ΗΡΑ : Ηρακλής Θεσσαλονίκης
ΟΑΑ : Όμιλος Αντισφαίρισης Αθηνών
ΧΑΝΘ: ΧΑΝ Θεσσαλονίκης
ΑΝΟΓ: Αθλητικός-Ναυτικός Όμιλος Γλυφάδας.

Σημείωση: Εκτός του ΕΟΤΚ, όλοι οι άλλοι σύλλογοι ήταν Αλαμπουρνέζικοι.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

Από κάθε σύλλογο πήραν μέρος οι αθλητές (σε παρένθεση ή κατηγορία βάρους).

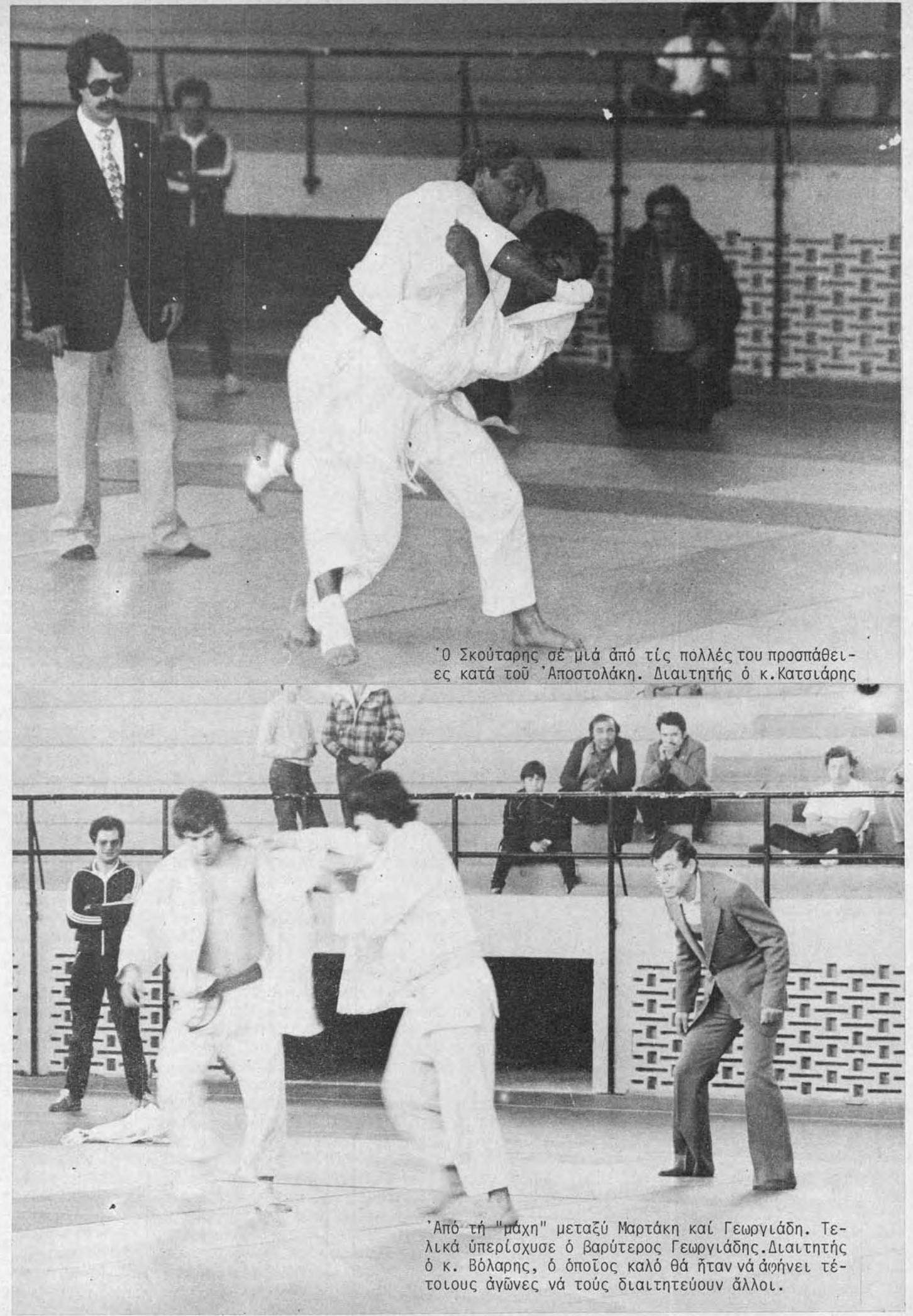
ΠΓΣ: Νικάκης (60), Γάκης (60), Κουλούρης (60), Διακάκης (65), Ντουανταής (65), Οικονομίδης (65) Παπαϊωάννου (71), Κουστούλης (71), Νίκας (71), Κλιάφας (78), Αποστολάκης (78), Βάφειάδης (78) Μαρτάκης (ΑΝ).

ΑΟΠΑ: Καφάς (60), Τριαντ όπουλος (71), Ρέππας (86) Πουλημένος (ΑΝ).

ΕΤΟΚ: Τρακάδας (60), Χατήρας (60), Πρασσάς (65), Μακρής (71), Σκούταρης (78), Καρακώστας (78), Τσάκωνας (86), Καττές (86).

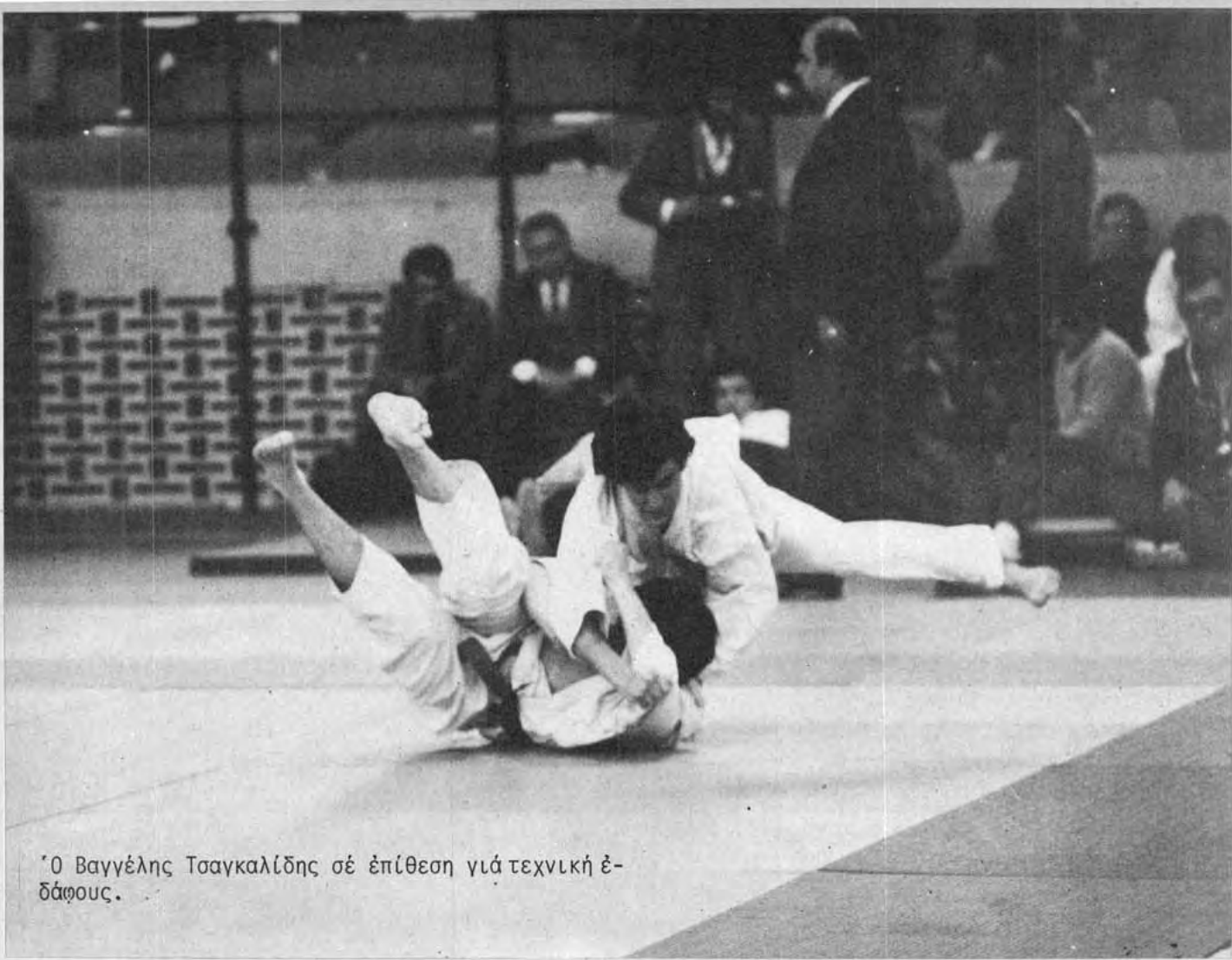
JUDOKAN: Σταύρακας (60), Θεοδωρίδης (71), Κουρανάσος (71), Φωτεινός (ΑΝ).

ΗΡΑΚΛΗΣ: Καραφουλίδης (60), Τριφιδής (60), Τσαουρουκίδης (65), Σιδηρόπουλος (65), Παπαδόπουλος (71), Γεωργούλας (78), Πετρίδης (78), Μήττας (86)



Ο Σκούταρης σε μία από τις πολλές του προσπάθειες κατά του Αποστολάκη. Διαιτητής ο κ. Κατσιάρης

Από τη "μάχη" μεταξύ Μαρτάκη και Γεωργιάδη. Τελικά υπέρσχυσε ο βαρύτερος Γεωργιάδης. Διαιτητής ο κ. Βόλαρης, ο οποίος καλό θά ήταν να αφήνει τέτοιους αγώνες να τους διαιτητεύουν άλλοι.



*Ο Βαγγέλης Τσαγκαλίδης σε επίθεση για τεχνική έ-
δάφους.

ΧΑΘ: Πασχαλίδης (60), Τσαγκαλίδης Ε.(65), Τριαν-
ταφύλλου (71), Τσαγκαλίδης Δ. (71), Ανάγνου(78),
Καμπερογιάννης (78), Μακετάκης (86), Μαλλιάρο -
πουλος (ΑΝ).

ΑΝΟΓ: Χαμογεωργάκης (65).

ΟΑΑ: Μπουντάκης (60), Δένδιας (71), Γεωργιάδης
(ΑΝ).

ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Γενικά οι αθλητές παρουσίασαν ικανοποιητική
αγωνιστικότητα, αλλά λίγες καλές τεχνικές. Πάλι
παρατηρήθηκε ή απουσία 4-5 καλών αθλητών και 2-3
συλλόγων.

Τό εύχαριστο κατά τή γνώμη μας είναι ότι πα-
ρουσιάστηκαν ανακατατάξεις στις πρώτες θέσεις
πράγμα πού σημαίνει ότι (δυστυχώς) οι καλοί δέν
προοδεύουν μέ αποτέλεσμα νά τούς φτάνουν οι μέ-
χρι τώρα δεύτεροι. Τό γεγονός αυτό είναι άλλη μία
ατράνταχτη απόδειξη ότι οι καλοί μένουν στάσι-
μοι λόγω έλλείψεως προπονητών ανώτερης στάθμης .
Χωρίς άμφιβολία όμως είχε δύο καλές συνέπειες. *Η
μιά είναι ή ένθάρρυνση τών μέχρι τώρα δεύτερων
στό ότι οι πρώτες θέσεις δέν είναι άπιαστες.

*Η δεύτερη καλή συνέπεια είναι ότι οι μέχρι
τώρα πρώτοι "προσγειώνονται" λίγο στην πραγματι-
κότητα του αξιόλογου συναγωνισμού τών ανερχομέ-
νων συναθλητών τους, πράγμα πού θά τούς κάνει πιό
προσεκτικούς σε προπονήσεις και σε αγώνες.

Τελικά οι διασυλλογικοί αγώνες τζούντο τής
11-4-81 σημείωσαν έπιτυχία και πέτυχαν τό σκοπό
τους νά τονώσουν τό άθλημα στις έστιές του, μέ
τήν πικρή για άλλη μία φορά παρατήρηση πώς είχαν
40-50 θεατές όλους-όλους.

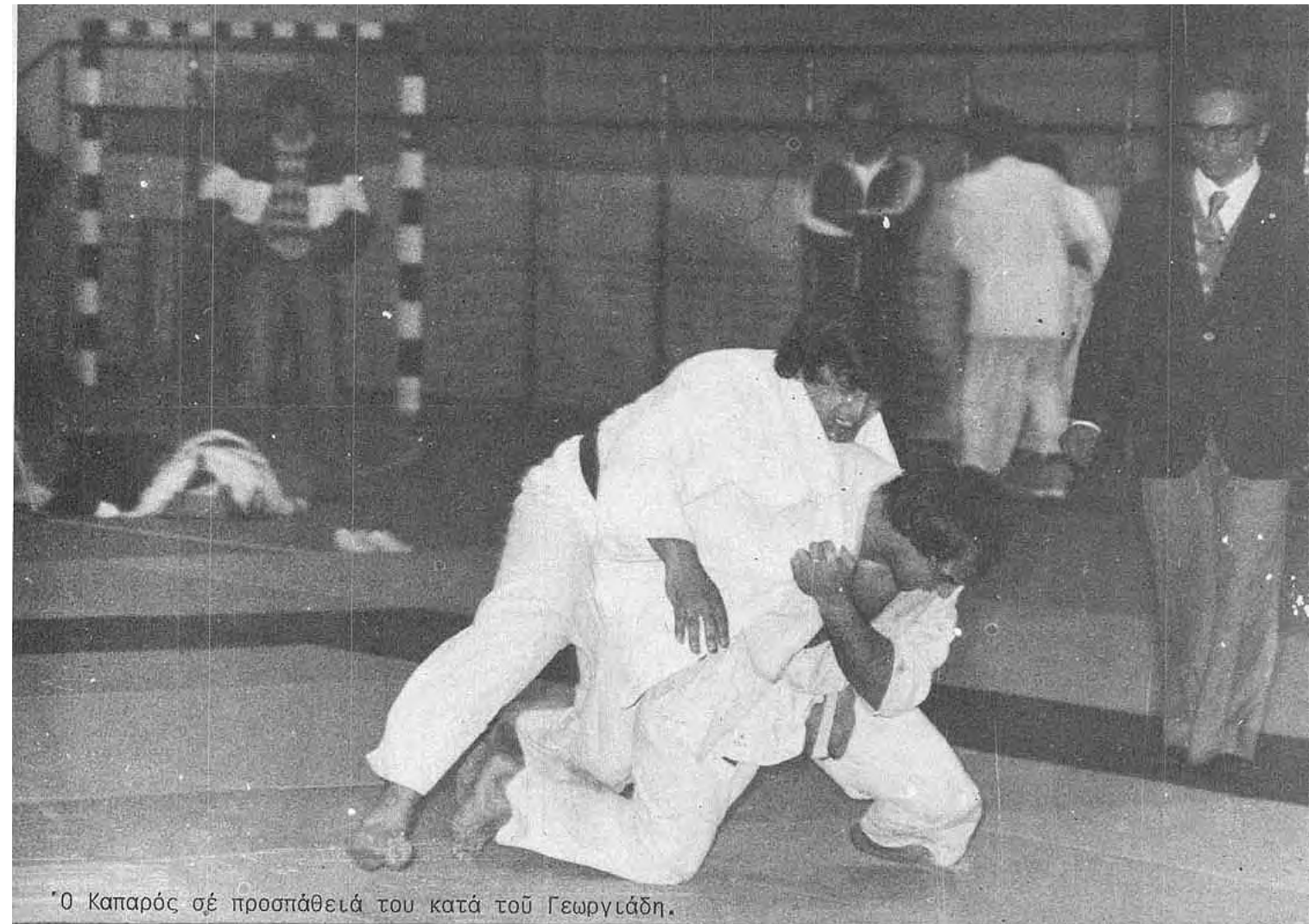
Δηλώνουμε τό θαυμασμό μας για πολλοστή φορά
πρός τούς αρμόδιους του άθλήματος στή χώρα μας,
όποιοι κι 'άν είναι αυτοί (Τεχνική Έπιτροπή Τζούν-
το; ΣΕΓΑΣ; Γενική Γραμματεία Άθλητισμού;) διατυ-
πώνοντας τό παρακάτω ατράνταχτο συγκριτικό ντο-
κουμέντο:

Τό τζούντο προωθείται και έπιδοτείται εδώ και
τέσσερα χρόνια από τό κράτος μέ ποσά πού φτάνουν
τά 2 έκατομμύρια τό χρόνο. Κάθε χρόνο γίνονται
6-8 διοργανώσεις αγώνων (παιδικόί, έφηβικόί, άν-
δρών ήμερίδες, πανελλήνιοι διεθνείς).

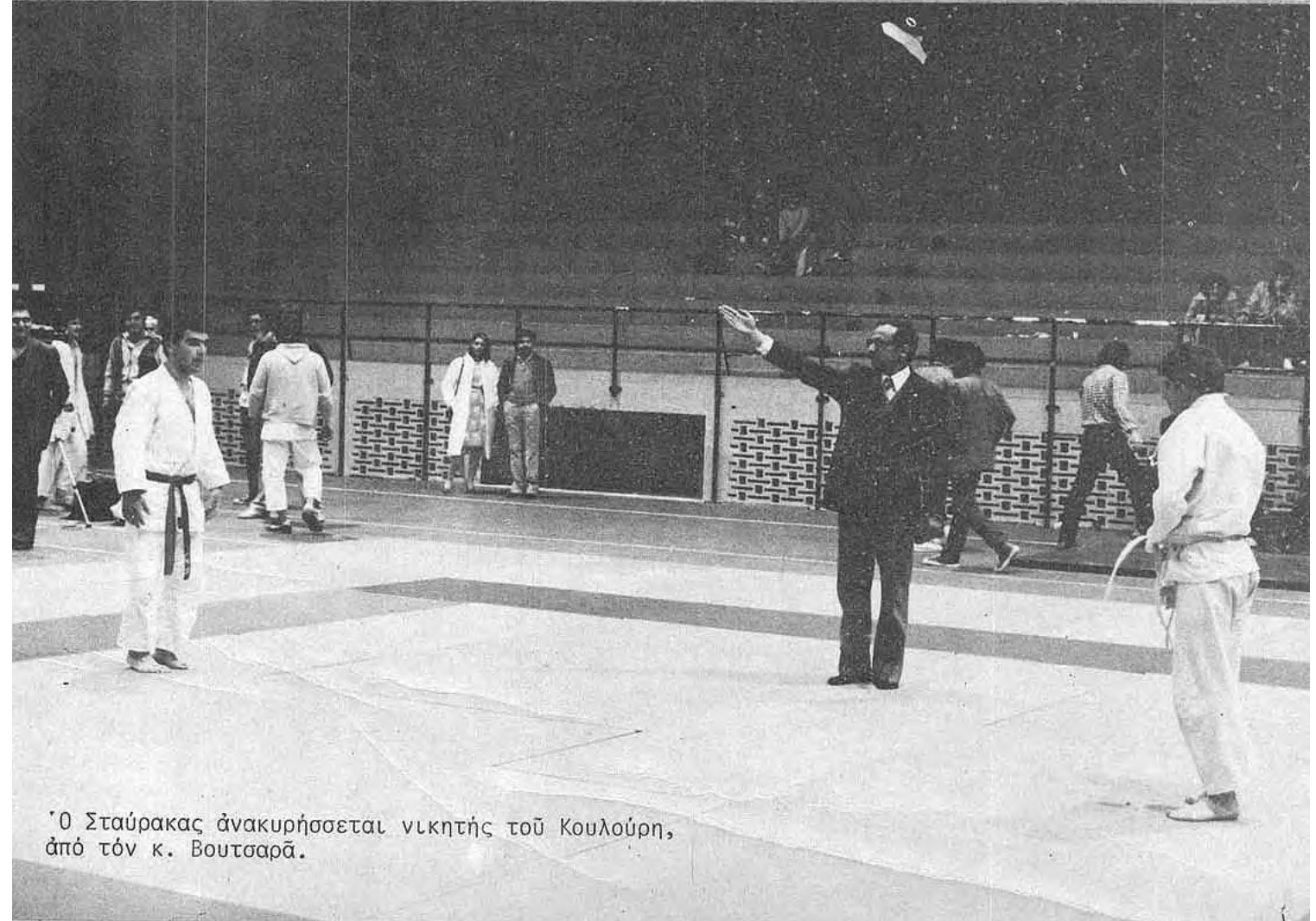
Στούς πρόσφατους αγώνες πήραν μέρος αθλητές,
από 8 συλλόγους, στους οποίους γυμνάζονται χωρίς
νά πληρώνουν. Τό αποτέλεσμα ήταν πώς οι αγώνες
αυτοί είχαν άπήχηση στό φίλαθλο κοινό μέ ΔΩΡΕΑΝ
είσοδο τής τάξεως τών 50 θεατών.

*Από τήν άλλη μεριά, στους αγώνες Γουάντο-
Ρίου Καράτε πού έγιναν στον ΜΙΛΩΝΑ τήν έπόμενη
μέρα (12-4-81) και πού οργανώθηκαν ιδιωτικά από
τρείς (3!) συλλόγους-σχολές, όπου οι μαθητές τους
πληρώνουν για νά μάθουν, παρ'όλο πού οι προηγού-
μενοι αγώνες Γουάντο-ρίου Καράτε είχαν γίνει πριν
5-6 χρόνια, οι θεατές ξεπέρασαν τούς 800 ΠΛΗΡΩ-
ΝΟΝΤΑΣ και είσοδο 200 δρχ.

Πώς εξηγεί αυτό τό φαινόμενο ή Τεχνική Έπι-
τροπή Τζούντο. Καί αν τό εξηγήσει σε ανώτερή της
άρχη άς μάς ρωτήσουν και έμάς νά τούς πούμε τή
γνώμη μας.



*Ο Καπαρός σε προσπάθειά του κατά του Γεωργιάδη.



*Ο Σταύρακας ανακηρύσσεται νικητής του Κουλούρη,
από τον κ. Βουτσαρά.

Πώς να μη θαυμάσουμε την αγάπη, την οργάνωση και την αποδοτικότητα των αρμοδίων στη διάδοση και ανάπτυξη του τζούντο σε ύψος και σε πλάτος. Έχουν εφεύρει τη μηχανή που απ'τή μιά βάζουν λεφτά και εργασία και απ'τήν άλλη βγάζουν... φρέσκο αέρα.

Δέν πιστεύω να έχουν αντίρρηση για αυτά που γράφουμε. Σε όλη την Ελλάδα το τζούντο τό αφήνουν 2-3 καλοί τό χρόνο (γιατί βάρυνται) και τό αρχίζουν 5-6 καινούργιοι. Όλα αυτά στους αθλητές. Στους θεατές είμαστε σταθεροί στους 50.

Τραγική κατάσταση!!!
Και ξαναρωτάμε την Γενική Γραμματεία Άθλητισμού:

Μήπως τό τζούντο πρέπει να αποκτήσει αυτοκέφαλη και ανεξάρτητη Όμοσπονδία με πιό άμεσα δοσμένη τή διοίκηση και τίς αποφάσεις στους σχετικούς με τό τζούντο ανθρώπους.

Μιά και τό έφερε ή κουβέντα και για να λέμε και κανένα άστείο πότε-πότε, ένα από τά δείγματα, ενεργοποίησης του μηχανισμού του ΣΕΓΑΣ ό οποίος κινείται και έκτελεί με τήν ταχύτητα του ... φωτός είναι και τό έξής γεγονός: Όπως αναφέρθηκε, από μέλος τής Τεχνικής Έπιτροπής του τζούντο του ΣΕΓΑΣ σε σύσκεψη τής πού ήμουν παρών, ό ΣΕΓΑΣ ζήτησε προσφορά για προμήθεια από τήν Ισπανία 100 ή 200 φορμών τζούντο. Η προσφορά ήρθε στον ΣΕΓΑΣ από τήν ξένη εταιρεία και κινήθηκε ή διαδικασία έγκρισης και αποδόσεως του ποσού από τό διοικητικό συμβούλιο του ΣΕΓΑΣ στους υπεύθυνους τής Τεχνικής Έπιτροπής. Δυστυχώς όμως, όταν ήταν διαθέσιμο πλέον τό ποσό, ή προθεσμία ισχύος τής προφοράς είχε περάσει.

Νέα έπιστολή προς τό έργοστάσιο τής Ισπανίας, νέα προσφορά και νέα διαδικασία για τήν έγκριση του νέου ποσού. Δυστυχώς όμως ή προθεσμία ισχύος τής νέας προφοράς είχε πάλι περάσει.

Τό ίδιο έγινε και για τρίτη φορά (άληθινά), ενώ για τέταρτη δέν μπορώ να πω πως δέν έγινε, γιατί εκεί σταμάτησανά προσκαλούμαι στίς συσκέψεις, επειδή... μάθαινα πολλά.

Αναρωτιέμαι αν μιά "καθαρή" διοίκηση ενός καθαρού αθλήματος δικαιολογείται να περιέχει πτυχές που να κρατούνται έρμητικά κλειστές στη δημοσιότητα. Τί είναι αυτά που δικαιολογούνται να κρατούνται μυστικά από τους αθλητές και τους φιλάθλους;

Θύμιος Περισίδης

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Κατηγορία έως 60 κ. (12 συμμετοχές)
1ος Σταύρακας (JUD), 2ος Κουλούρης (ΠΓΣ), 3ος Νικάκης (ΠΓΣ) και Μπουντάκης (ΟΑΑ).

Κατηγορία 60-65 κ. (8 συμμετοχές)
1ος Χαμογεωργάκης (ΑΝΟΓ), 2ος Τσαγκαλίδης Ε. (ΧΑΝΘ), 3ος Τσουρουκίδης (ΗΡΑ) και Σιδηρόπουλος (ΗΡΑ).

Κατηγορία 65-71 κ. (11 συμμετοχές).
1ος Τσαγκαλίδης Δ (ΧΑΝΘ), 2ος Τριανταφύλλου, (ΧΑΝΘ), 3ος Παπαϊωάννου (ΠΓΣ) και Νίκας (ΠΓΣ).

Κατηγορία 71-78 κ. (9 συμμετοχές)
1ος Καμπερογιάννης (ΧΑΝΘ), 2ος Σκούταρης (ΕΟΤΚ) 3οι Κλιάφας (ΠΓΣ) και Πετρίδης (ΗΡΑ).

Κατηγορία 78 86 κ. (5 συμμετοχές)
1ος Τσάκωνας (ΕΟΤΚ), 2ος Καττές (ΕΟΤΚ).

Κατηγορία Άνοιχτή (6 συμμετοχής)
1ος Γεωργιάδης (ΟΑΑ), 2ος Καπαρός (ΠΓΣ), 3οι Μαρτάκης (ΠΓΣ) και Μαλλιάρη (ΧΑΝΘ).

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ-ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ-ΣΧΟΛΙΑ

Οι διασυλλογικοί αγώνες τζούντο τής 11-4-81, είχαν για τους αθλητές των 8 συλλόγων που πήραν μέρος 6 πρώτες θέσεις, 6 δεύτερες, και 12 τρίτες οι οποίες μοιράστηκαν όπως φαίνεται στον έπόμενο πίνακα κατά σειρά αξιολογήσεως τής αποδοτικότητας των συλλόγων (σε παρένθεση οι αθλητές των συλλόγων):

1) ΧΑΝΘ	(8)	2 πρώτ.	2 δευτ.	1 τρίτ.
2) ΕΟΤΚ	(8)	1 "	2 "	0 "
3) ΑΝΟΓ	(1)	1 "	0 "	0 "
4) ΟΑΑ	(3)	1 "	0 "	1 "
5) JUD	(4)	1 "	0 "	0 "
6) ΠΓΣ	(13)	0 "	2 "	5 "
7) ΗΡΑ	(8)	0 "	0 "	3 "
8) ΑΟΠΑ	(4)	0 "	0 "	0 "

Μελετώντας τον παραπάνω πίνακα και γνωρίζοντας τήν πραγματικότητα που επικρατεί στους συλλόγους θά θέλαμε να κάνουμε τά παρακάτω σχόλια:

Η ΧΑΝ θεσ/νίκης ήρθε πρώτη στην αξιολόγηση τής αποδοτικότητας, αλλά βλέποντας τους αθλητές, που πήραν πρώτες θέσεις δέν μπορούμε να πούμε πως τό καλό αποτέλεσμα είναι έργο μόνο του κ. Ράλλη, που έχει αναλάβει τίς προπονήσεις τώρα. Μέρος ίσως όφείλεται και στην προεργασία των κ.κ. Βλάτσα και Κατσιάρη τά προηγούμενα χρόνια στη ΧΑΝΘ καθώς και στο καλό υλικό των αθλητών.

Ο ΕΟΤΚ ως θεωρηθεί σε δεύτερη θέση (σε αξιολόγηση που δίνεται μεγαλύτερη βαρύτητα σε πρώτες νίκες παρά σε τρίτες), σαν αποτέλεσμα τής προσπάθειας και τής προσωπικότητας των ίδιων των αθλητών και όχι του συλλόγου ΕΟΤΚ που ουσιαστικά, είναι σχολή όπου οι μαθητές πληρώνουν.

Ο ΑΝΟΓ φυσικά είναι ανύπαρκτος κατά τή γνώμη μας σαν τζούντο. Πιο σωστό θά ήταν να τον διαβάσουμε με τό όνομα του αθλητή του. (Τώρα όμως απέκτησε προπονητή).

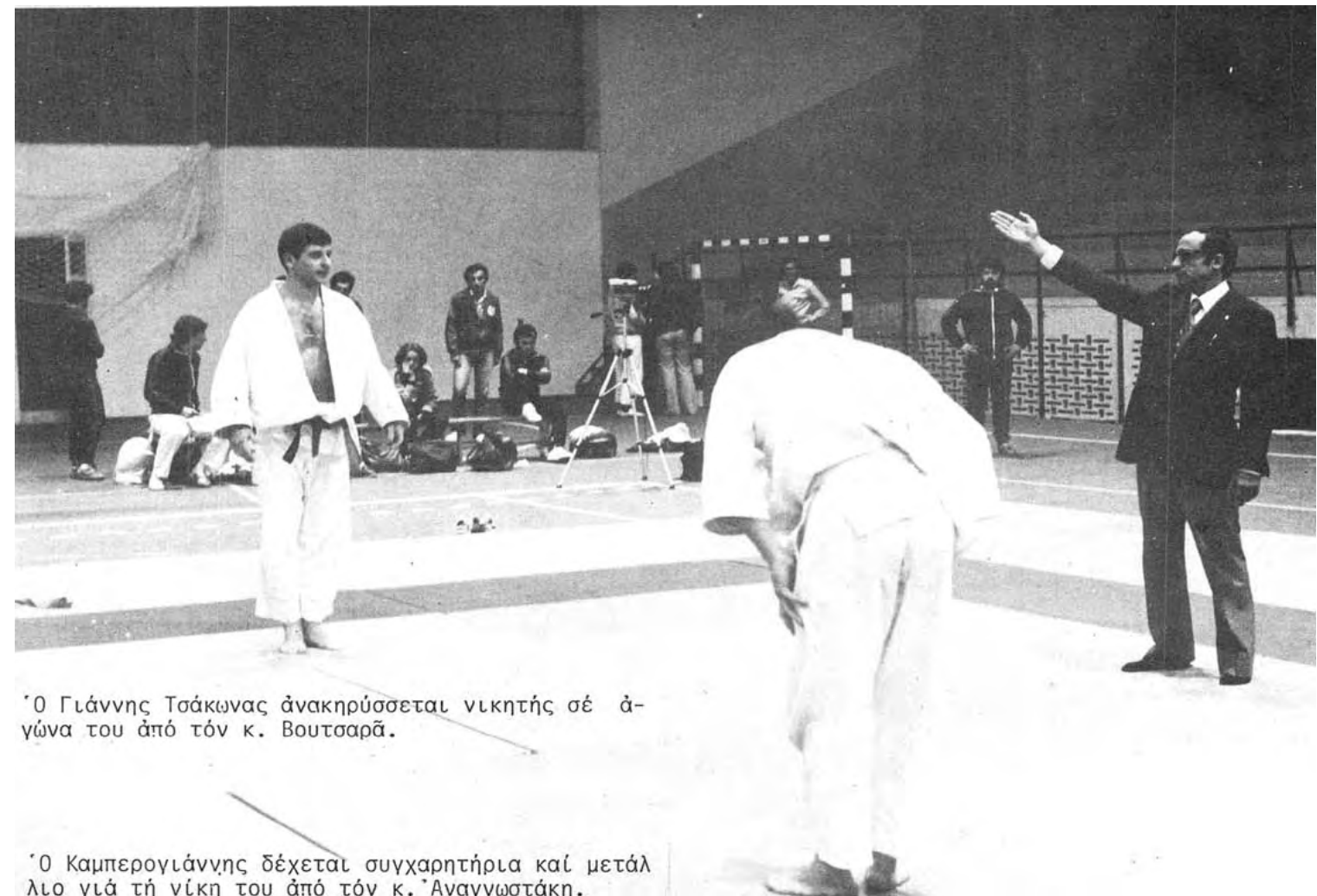
Τό ίδιο και ό ΟΑΑ για τό τζούντο ανδρών παρ'όλο στο τζούντο παιδών και έφηβων "πετάει".

Τό JUDOKAN πάχει επί μονίμου βάσεως από προπονητή.

Ο ΠΓΣ με επαγγελματία προπονητή επί 3 χρόνια τον κ. Βασιλέσκου, 4 ντάν από τή Ρουμανική Όμοσπονδία, μάς απογοήτευσε πλήρως αυτή τή φορά.

Ο ΗΡΑΚΛΗΣ (νέος σύλλογος) εμφανίστηκε με νέα όνόματα στον κόσμο του τζούντο, ενώ συγχρόνως αν τιμετώπιζε προβλήματα ίδρύσεως. Με τίς συνθήκες αυτές ή σειρά δέν είναι άσχημη.

Ο ΑΟΠΑ θέλει άρκετή βοήθεια.



Ο Γιάννης Τσάκωνας ανακηρύσσεται νικητής σε αγώνα του από τον κ. Βουτσαρά.

Ο Καμπερογιάννης δέχεται συγχαρητήρια και μετάλλιο για τή νίκη του από τον κ. Αναγνωστάκη.





Ο Θέμις Χαμογεωργάκης δέχεται συγχαρητήρια και μετάλλιο από τον Πρόεδρο της Τεχνικής Επιτροπής Τζουντο και Γενικό Γραμματέα του ΣΕΓΑΣ κ. Αναγνωστάκη.

Γενικά η όλη κατάσταση θέλει αναδιοργάνωση και περισσότερη δουλειά. Είναι φανερό ότι αυτό που χρειάζεται το τζουντο είναι καλύτερους και περισσότερους αθλητές (3 χρόνια παίζουν οι ίδιοι μεταξύ τους), πράγμα που σημαίνει ιάπωνες προπονητές και ύλικά (τατάμι, τζουντόγκι) για να διαδοθεί σε συλλόγους. Και άς γίνει και κανένα ταξιδάκι λιγότερο στο εξωτερικό. Δεν χάθηκε ο κόσμος!

ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ

Παρά την πλήρη αδιαφορία της Τεχνικής Επιτροπής Τζουντο προς το "Δ Τ-Κ-Τ" (παρ'όλο που είναι το μόνο Έλληνικό έντυπο που ιδρύθηκε για να γράφει και γράφει για το τζουντο), πράγμα που αποδεικνύεται από την έσκεμμένη μη πληροφόρηση από τον ΣΕΓΑΣ προς το περιοδικό μας των προγραμματιζόμενων εκδηλώσεων, έμελλε προσπαθούμε να καλύψουμε τα κενά που αφήνει αυτή η "στενή συνεργασία".

Την Κυριακή 22 Μαρτίου έγιναν στο Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο (Πεδίο Αρεως) διασυλλογικοί αγώνες Παίδων και Εφήβων, των οποίων τα αποτελέσματα σας δίνουμε στη συνέχεια.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ ΠΑΙΔΩΝ

Κατηγορία 30 κ.	1) Βουτσαράς Πάνος	Ο.Α.Α.
	2) Ζούλας Δ.	ΕΟΤΚ
	3) Τραγγελάκης Π.	ΕΟΤΚ

Κατηγορία 35 κ.	1) Κορρές	ΠΓΣ
	2) Φραγγελάκης	ΕΟΤΚ
Κατηγορία 45 κ. γεννηθέντες 69-68	1) Καντούσης	ΑΡΗΣ
	2) Καρανάσης	ΕΟΤΚ
Κατηγορία 45 κ. γεννηθέντες 67-66	1) Τσέντρης	ΕΟΤΚ
	2) Γκιτώνης	ΠΓΣ
Κατηγορία 50 κ.	1) Μπουτάκης Δ.	ΟΑΑ
	2) Βακατάσης Ίων.	ΟΑΑ
Κατηγορία 56 κ.	1) Βακατάσης Τ.	ΟΑΑ
	2) Σταυρόπουλος	ΠΓΣ
Κατηγορία 62 κ.	1) Καλαμβούκης	ΕΟΤΚ
	2) Μπασάκης	ΑΡΗΣ
Κατηγορία 68 κ.	1) Ασημακόπουλος Δ.	ΟΑΑ
	2) Γιαννάτος Δ.	ΕΟΤΚ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Κατηγορία 65 κ.	1) Κουνάδης Κ.	ΑΡΗΣ
	2) Μπελεργής	ΠΓΣ
	3) Λιάκος	ΠΓΣ
	3) Κατεργάρης	ΑΡΗΣ
Κατηγορία 71 κ.	1) Δένδιας	ΟΑΑ
	2) Τσακίρης	ΑΡΗΣ
	3) Χαχανής	ΠΓΣ
	3) Αντώνογλου	ΠΓΣ
Κατηγορία 86 κ.	1) Δελιτσής	ΠΓΣ
	2) Κωστελέτος	ΟΑΑ
	3) Αναστασιάδης	ΑΡΗΣ
	4) Δεδούσης	ΟΑΑ

Θύμιος Περισίδης

Η ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ. ΒΑΣΙΚΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΠΑΝΤΑ.

Από Άμερικάνικο περιοδικό, 1978

Ένας τζουντόκα ρίχνεται ξαφνικά στο Τατάμι, με μία τεχνική, που θα έφτανε το ξέρι της κλίμακας Ρίχτερ. Ο διαιτητής κάνει το κατάλληλο σήμα με το χέρι του και τελείως άπρόσμενα φωνάζει "βαζάρι". Η αποδοκιμασία του κοινού εκδηλώνεται με γιουχάσιμα, αλλά φυσικά ο αγώνας συνεχίζεται. Τελικά, πολλές φορές, ο αρχικός ρίπτης είναι και ο ήττημένος.

Σε μία άλλη συνάντηση ένας τζουντόκα έχει ρίξει τον αντίπαλό του παίρνοντας γιούκο. Στη συνέχεια εκτελεί μία ούτσιμάτα. Δυστυχώς όμως η φιλοδοξία προσπάθεια καταλήγει έτσι ώστε το κεφάλι του να αγγίζει έξω από τον αγωνιστικό χώρο. Ο διαιτητής σταματάει τον αγώνα και του φωνάζει "τσού-ι", δηλαδή προειδοποίηση για παραβίαση των κανόνων έφ'όσον ο αθλητής βγήκε κατά την προσπάθειά του έξω από το αγωνιστικό καρέ. Στο τέλος του αγώνα πολλοί εκπλήσσονται, όταν χάνει ο αθλητής, που προηγουμένως είχε κάνει τρεις επιτυχημένες προσπάθειες. Ο αντίπαλός του αν και είχε κάνει αρκετές απόπειρες να επιτεθεί δεν μπορούσε να φτάσει τη δική του επιδεξιότητα.

Παράλογο; Μπορεί. Αν όμως το συγκρίνουμε με αναδρομές στην ιστορία του τζουντο, το παρόν σύστημα - παρόλα τα τυχόν λάθη και μειονεκτήματα - ταιριάζει περισσότερο στη δυτική αντίληψη περί τίμιου παιχνιδιού και ασφάλειας.

Πολλές ιδέες έχουν αλλάξει τη μορφή του τζουντο, έλεγε ο Ντάν Όκα, ένας παλιός γνωστός τζουντόκα και εκπαιδευτής. Η σημασία των αγώνων στην αυθεντική τους μορφή βγαίνει μέσα από την έννοια της φράσης "σίν κέν σόμπου". Η κυριολεκτική μετάφραση του όρου είναι, σίν σημαίνει "άληθινό" ή "πραγματικό", κέν σημαίνει "σπαθί" και σόμπου σημαίνει "αγώνας". Η νοηματική μετάφραση της χρήσης των λέξεων αυτών αναφέρεται στην αντίληψη που θέλει τον αγώνα σαν μία μάχη μέχρι θανάτου. Η αντίληψη αυτή κατάγεται από την φεουδαρχική Ιαπωνία, που θεωρείτο εξαιρετική τιμή να δοκιμάζει κανείς τις δυνάμεις και το θάρρος του σε μονομαχίες μέχρι θανάτου.

Πρίν από το 1880 πολλές τεχνικές απέβλεπαν σε θανατηφόρους τραυματισμούς. Η έννοια των αγωνιστικών κανόνων και η ιδέα του "σπόρ" ήταν σχετικά άγνωστες.

Πρώτος ο Δρ. Κάνο, ιδρυτής του τζουντο, ανακάλυψε ότι το τζου-ζίτσου μπορούσε να προσαρμοστεί σε όρισμένα αγωνιστικά πλαίσια. Μάλιστα κατά ένα μεγάλο μέρος η διάδοση της ιδέας του "ιππόν σόμπου" ή του αγώνα ενός βαθμού, οφείλεται στις δικές του προσπάθειες. Έτσι έγινε το πρώτο βήμα την

"σπορτικοποίηση" των Γιαπωνέζικων πολεμικών τεχνών.

Μαζί με την έννοια του ιππόν σόμπου γεννήθηκε και το έρώτημα του τί θα αποτελούσε έναν ολόκληρο βαθμό και ακόμα περισσότερο, ποιός θα ήταν εκείνος που θα αποφάσιζε την ανάδειξη του νικητή. Στο παρελθόν ήταν πολύ εύκολο να διακρίνει κανείς τον νικητή: Ήταν ο μόνος, που στεκόταν όρθιος μετά το τέλος της μάχης. Όμως τώρα ο βαθμός δινόταν σε κείνον, που πετύχαινε την πρώτη αποτελεσματική και τεχνική ρίψη, στραγγαλισμό, εικονική εξάρθρωση χεριού ή και κατά την περίοδο 1880-1900 εξάρθρωση ποδιού. Η τιμή της διαιτησίας αποδινόταν σε πρόσωπα με ψηλά αξιώματα, πείρα και άφοσιωμένους στο τζουντο. Πολύ σπάνια υπήρχε περίπτωση κάποιος τζουντόκα χαμηλότερου αξιώματος να διαιτητεύει σε αγώνα μεταξύ αθλητών ψηλότερου αξιώματος.

Οι κανονισμοί σήμερα είναι τόσο λεπτομερείς, και πολύπλοκοι που η διαιτησία έχει γίνει ιδιαίτερη ειδικότητα και πεδίο ανταγωνισμού μέσα στο σπόρ τζουντο. Μπορεί μάλιστα να έχουμε πολλές περιπτώσεις μαύρων ζωνών πρώτου τζάν να διαιτητεύουν τρίτα, τέταρτα και πέμπτα τζάν.

Με την διάδοση του τζουντο σε διεθνή κλίμακα οι Ευρωπαίοι συντέλεσαν πολύ στην ανάπτυξη του. Καταψήφισαν τους Ιάπωνες στην Διεθνή Όμοσπονδία του τζουντο από το 1960, ή Ευρωπαϊκή ένωση έκανε πολλά για να φορμάρει τους κανονισμούς του τζουντο. Με βασικό μέσο την αρχή του δημοκρατικού ψήφου για την εξέλιξη του τζουντο, οι Ευρωπαίοι κατόρθωσαν βηματικά με τους κανονισμούς να ισοφαρίσουν την τεχνική δεξιότητα του Γιαπωνέζικου τζουντο. Τα μέτρα που πάρθηκαν για να καταβληθούν οι ισχυρότεροι Γιαπωνέζοι έκαναν τον υπόλοιπο κόσμο να πάρει μία βαθιά ανάσα και να πεί, "Επιτέλους τώρα έχουμε όλοι κάποια ελπίδα".

Η έμφύχωση αυτή συντέλεσε ακόμα περισσότερο στην μεγαλύτερη διάδοση του τζουντο σε όλο κόσμο. Από την μεριά τους οι Γιαπωνέζοι υποστηρίζουν ότι οι κανονισμοί μειώσαν την αποτελεσματικότητα και την αισθητική όμορφιά του τζουντο. Ένω κάποτε θαυμάζαμε την εκτέλεση μιας καταπληκτικής ρίψης, τώρα μάς απόμεινε να χειροκροτούμε μία νίκη τεχνικής υπεροχής. Αυτό του είδους το τζουντο, συχνά αναφέρεται και σαν "κόκα τζουντο" (δηλ. το τζουντο που ο καθένας πάει για μία κόκα, που είναι και ο μικρότερος βαθμός). Άς ελπίσουμε, ότι οι κανονισμοί αυτοί δεν είναι παρά η δικαίωση του τεχνικού τζουντο. Μία ευκαιρία στον υπόλοιπο κόσμο να φτάσει το επίπεδο του Γιαπωνέζικου τζουντο.

Μεταξύ των κανόνων, που θεσπίστηκαν με σκοπό την αύξηση των δυνατοτήτων των μη Γιαπωνέζων στους αγώνες είναι:

1) Οι κατηγορίες βάρους. Φυσικά ή παραμένου-

Ο «ΤΙΓΡΗΣ» ΤΟΥ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ

Από τον Terry O' Neil.

ΛΟΝΔΙΝΟ, 1976

TORA είναι η Ιαπωνική λέξη για τον Τίγρη...Είναι επίσης το ψευδώνυμο με το οποίο ο Κεϊνοσούκε Ένοέντα της JKA ήταν γνωστός κατά την αγωνιστική του περίοδο στην Ιαπωνία. Από ένα σχεδόν παρα-στρατιωτικό σχολείο καράτε που έχει γεννήσει πάρα πολλές "σκληρές περιπτώσεις" όλα αυτά τα χρόνια, ο "Τόρα" Ένοέντα ξεπηδά σαν πιθανόν ο πιο σκληρός.

Καμμία συζήτηση πάνω στο δυναμικό καράτε δεν μπορεί να γίνει χωρίς να αναφέρουμε αυτόν τον αξιοσημείωτο άνδρα. Πολλοί καρατέκα αρκεί να τον παρακολουθήσουν σε δράση για να βεβαιωθούν για το επίπεδο της δυνάμεώς του και ικανότητάς του, αλλά οι σκεπτικοί που απαιτούν παραπάνω αποδείξεις των προσόντων του, απλώς ως τον προκαλέσουν για μία ελαφριά προπόνηση...γρήγορα γίνονται και αυτοί πιστοί, γιατί η φήμη του είναι έπαξια.

Ο Ένοέντα είναι απόγονος μιας σπουδαίας γραμμής Σαμουράι που χρονολογείται από την περίοδο Μέιτζι, αν και εκείνο τον καιρό το παλιό οικογενειακό όνομα ήταν Γιαμανάκα. Σήμερα, το οικογενειακό όνομα περιγράφει ένα μεγάλο δέντρο που ζει στην Ιαπωνία, που αν και σπάνιο έχει ιδιαίτερα μεγάλη διάρκεια ζωής.

Γεννήθηκε στο νησί της Κίου-σού, στην Νότια Ιαπωνία στις 4 Ιουλίου 1935, και εξασκήθηκε στις πολεμικές τέχνες από πρώιμη ηλικία. Ένώ ο αδελφός του και η αδελφή του έπαιζαν άκρη, αυτός, 7 χρόνων, άρχισε τζούντο. Επίσης έπαιζε κέντο και μπαϊτζμπωλλ. Εύτυχως ήταν προικισμένος με γερό σώμα, και δεν υπήρχαν προκαταλήψεις από τον πατέρα του, ο οποίος ενώ έπαιζε λίγο τζούντο και κέντο ήταν ένας πολύ δυνατός δρομέας της εποχής του.

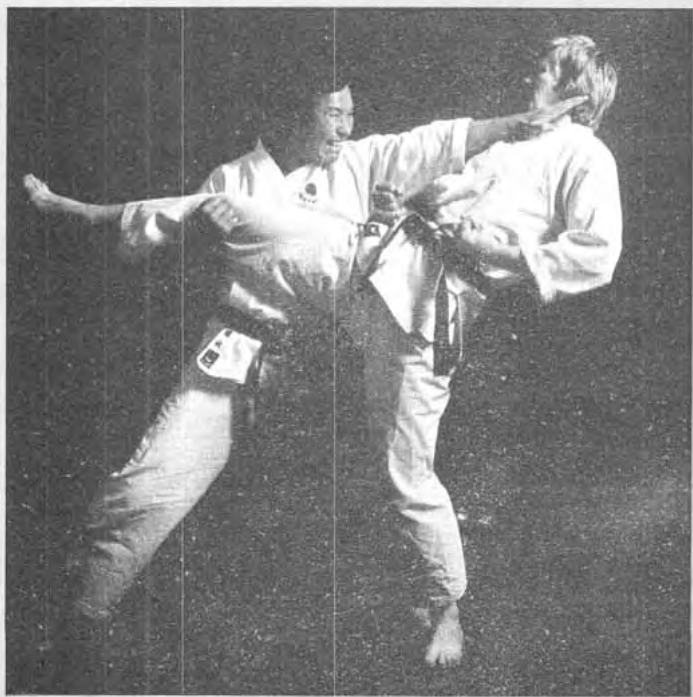


Ο Ένοέντα τακτικά έπαιρνε μέρος σε αγώνες τζούντο κατά τα πρώτα γυμνασιακά του χρόνια, και η αγαπημένη του ρίψη ήταν το Ούτσιμάτα. Η καλύτερη εκτέλεσή του ήταν, θυμάται, σ'ένα ετήσιο Παναγιωτικό Γυμνασιακό πρωτάθλημα, όπου έφτασε μέχρι τον τελικό. Δεν υπήρχαν κατηγορίες βάρους και ο αντίπαλός του ήταν κατά πολύ βαρύτερος. Ο Ένοέντα περιγράφει πώς νικήθηκε με άκνητοποίηση... "Δεν μπορούσε να με ρίξει, και έτσι με έσυρε στο στρώμα και με πλάκωσε - σχεδόν με ίσοπέδωσε!"

Ήταν φανερό ότι το τζούντο ήταν η αγάπη του, καθώς κέρδισε το 2ο ντάν, και ήταν πολύ δυνατός στα σιάι. Τότε στά 17, είδε μία επίδειξη από δύο καρατέκα, τον Όκαζάκι και τον Ίρέα από το Πανεπιστήμιο Τάκουσόκου και άμεσα κατάλαβε ότι αυτό

τό σπόρ, νέο και συναρπαστικό, της ελεγχόμενης βίας ήταν για αυτόν. Αυτό έβαλε τέλος στην καριέρα του σαν τζουντόκα. Η δύναμη και το μαχητικό πνεύμα του καράτε ταίριαζαν καλύτερα στο φλογερό ταμπεραμέντο του.

Ένας από τους φίλους του αναφέρει ένα επεισόδιο που δίνει μία καλή ένδειξη του ταμπεραμέντου του νεαρού Ένοέντα εκείνες τις μέρες... "Ο Ένοέντα ήταν αρχηγός της ομάδας του μπαϊτζμπωλλ και όλοι συνήθιζαν να συναντιούνται με φανατισμό για προπόνηση. Ο καθένας όφειλε να παρακολουθήσει αυτές τις προπονήσεις, εκτός κι αν είχε μία πραγματική δικαιολογία, ειδ'άλλως αλλοίμονό του! - Έπρεπε να προπονεύσαι σκληρά αν ήθελες να κερδίσεις. Σε μία προπόνηση ένα μέλος της ομάδας δεν



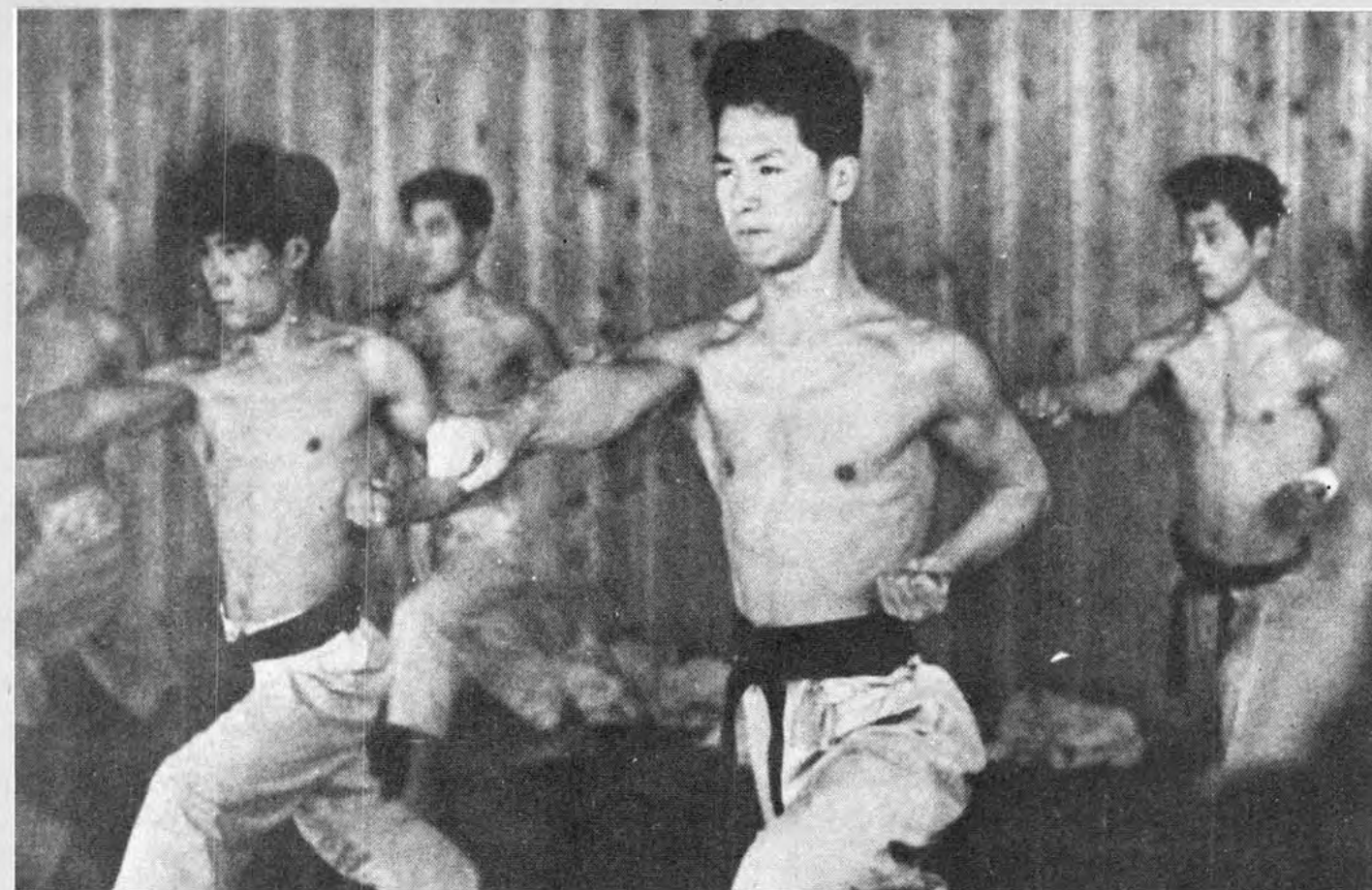
εμφανίσθηκε και μπορεί και να την γλύτωνε αν δεν τον είχαν δει με μία κοπέλλα. Την άλλη μέρα, παρουσιάστηκε με μία καλοπροετοιμασμένη δικαιολογία... είπε απλώς "Gomen Nasai" (παρακαλώ συγγνώμη) και τό επόμενο πράγμα που θυμότανε ήταν ξύπνημα σ'ένα κρεβάτι μ'ένα τρομερό πονοκέφαλο - ο Ένοέντα σέ μία τυπική επίδειξη "υπερβολής" του άνοιξε τό κεφάλι με τό ρόπαλό του του μπαϊτζμπάλ.

Έπηρεασμένος από την ισχυρή ομάδα καράτε του Τακουσόκου, γράφτηκε στό Πανεπιστήμιο και μετά δυό χρόνια εξασκήσεως πήρε τό πρώτο του ντάν. Δυό χρόνια αργότερα, στά 21, έγινε άρχηγός της ομάδας του καράτε του Πανεπιστημίου - αλλά ποτέ δεν τον εμπιστεύθηκαν μ'ένα ρόπαλο οποιουδήποτε είδους!

Κατά την διάρκεια της πανεπιστημιακής εκπαίδευσής, διδάχθηκε από τον μεγάλο δάσκαλο του καράτε, τον Funakoshi Gichin. Θυμάται τον Δάσκαλο καλά και έχει νοσταλγικές αναμνήσεις απ'αυτόν... "Ήταν περίπου 80 χρόνων και περπατούσε αργά, λυγίζοντας μπροστά, αλλά μιάς και έβαζε την φόρμα του καράτε, ή πλάτη του ίσιωνε, τά μάτια του έλαμπαν, και έμοιαζε τελείως διαφορετικός. Πάντοτε μιλούσε πολύ εύγενικά σέ μās, τούς μαθητές του και μās συμβούλευε νά συνεχίζουμε την προπόνησή μας". Ο Δάσκαλος πέθανε όταν άποφοιτούσε ο Ένοέντα από τό Πανεπιστήμιο.

Τελειώνοντας τίς σπουδές του, με πτυχίο στά οικονομικά, σύντομα ένώθηκε με την Ίαπωνική Όμοσπονδία Καράτε (JKA) και παρακολούθησε τρία χρόνια σπουδές για εκπαιδευτές, με κύριο δάσκαλο τον Νακαγιάμα. Ο δάσκαλος Νίσιγιάμα επίσης του δίδαξε πολλά. "Αν και συμμετείχε σέ πανεπιστημιακούς διαγωνισμούς με άλλα ρύου (στύλ), οί διαγωνισμοί δεν είναι ιδανικές ευκαιρίες για νά μάθεις διαφορετικές ιδέες και τεχνικές. Μιά φορά τον μήνα, ένας σπέσιαλ γκέστ-δάσκαλος δίδασκε τούς δασκάλους της J.K.A., όπως οί μάστερς Όχτσούκα και Γιαμαγκούτσι - επικεφαλής των σχολών Ουάντο - ρύου και Γκότζου-ρύου, αντίστοιχα. Ο Ένοέντα έλεγε ότι τό τμήμα των εκπαιδευτών ήταν πολύ σκληρό και απαιτητικό, και στό μυαλό και στό σώμα.

Ο Ένοέντα, τώρα 30 ντάν, επρόκειτο νά μπει σέ μελάδες με τούς δασκάλους του και άνωτερους της J.K.A. επειδή έλαβε μέρος σέ μη έγκριμένους άγώνες. (Λεπτομέρειες για τίς καταχρήσεις των νεανικών καυγάδων του στους δρόμους, κατά τίς πανεπιστημιακές του μέρες, έχουν παραλειφθεί για λόγους ασφαλείας σχετιζόμενους με την μελλοντική υγεία του συγγραφέα). Πηγαίνοντας σπύτι στό Κίουσού, κατά την διάρκεια καλοκαιρινών διακοπών, ο Ένοέντα άκουσε για ένα άγώνα όλων των στύλ, τό Άνοιχτό Πρωτάθλημα Καράτε Κίουσού και ... ήταν πρωτάθλημα φούλλ-κόντακτ, με τούς άγωνιζόμενους νά φορούν προστατευτικές φορεσιές. Δεν είναι άπαραίτητο νά πούμε ότι αυτό ήταν βούτυρο στό ψωμί του ήρωά μας και δεν έχασε χρόνο για νά δηλώσει συμμετοχή, όπως επίσης δήλωσε και ο Ταμπάτα ένας μεγαλόσωμος μαθητής του, 1 και 86, επίσης από τό Κίουσού. Τά προστατευτικά άποτελούντο από μάσκες κέντο, θώρακες στήθους, προστατευτικά βουβώνων και γάντια. Οί διαγωνιζόμενοι ήταν από όλη την Ίαπωνία και μερικοί από την Όκινάουα. Βαθμοί δίνονταν για νόκ άουτ, νόκ ντάουν και για όλοφάγερα χτυπήματα που έκαναν ζημιά.



Άφου μετέφεραν σηκωτό τον πρώτο του αντίπαλο στά άποδυτήρια, ο Ένοέντα ρώτησε τούς διοργανωτές αν μπορούσε νά αφαιρέσει τά προστατευτικά που και τον εμπόδιζαν στις κινήσεις του και του έλάττωναν τό πεδίο όράσεως. Του τό άρνήθηκαν άκόμα και όταν πήρε όλη την ευθύνη για τυχόντες τραυματισμούς που θά πάθαινε. Άνοιξε τον δρόμο του έως τά ήμιτελικά, όπου συναντήθηκε με τον φίλο του Ταμπάτα. Έπρεπε νά πολεμήσουν άφου έφτασαν ως εκεί, αλλά ο Ένοέντα ύποσχέθηκε νά μην είναι σκληρός ... απέκλεισε τον Ταμπάτα με σπασμένο βραχιόνα, από μιά...μή σκληρή κλωτσιά. Στόν τελικό συνάντησε ένα σκληρό αντίπαλο από την Όκινάουα, 5ο ντάν, που έστησε ένα πραγματικά γερό καυγά. Ο αντίπαλός του είχε πάρα πολύ καλά μπλοκάρίσματα και έτσι ο Ένοέντα από σκοπού τον σφυροκόπησε με γροθιές και κλωτσιές, βασιζόμενος στην ύπερτερη ικανότητά του στα χτυπήματα για νά κερδίσει. Τό στρατήγημα έπιασε και ο Όκινασουανέζος έπεσε αρκετές φορές κάτω από την επίθεση του Ένοέντα και ... τελικά παρέμεινε και κάτω.

Όταν ή J.K.A. έμαθε τά κατορθώματά του, θυμωσαν μαζί του (αν και πιθανώς θά θυμωσαν περισσότερο αν έχανε), όπωσδήποτε όμως δεν συμμετείχε σέ άλλους άνεπίσημους άγώνες.

Τό 1957, συμμετείχε στό πρώτο Παν-Ίαπωνικό πρωτάθλημα της J.K.A. αλλά δεν πρώτευσε. Ένας παλαιότερός του, ο Χ. Καναζάβα ήρθε πρώτος εκείνη την χρονιά. Διαπιστώνοντας ότι έπρεπε νά βελτιώσει κατά πολύ την τεχνική του, ο Ένοέντα δεν έλαβε μέρος σ'αυτούς τούς σκληρούς άγώνες έως τέσσερα χρόνια αργότερα.

Αυτή τη φορά πήγε πολύ καλύτερα και έφτασε ως τούς ήμιτελικούς όπου έχασε από τον φίλο του, Τ. Άσάι, που ήταν και ο τελικός νικητής. Δεύτερος ήταν ο Χ. Σιράι και ο Ένοέντα τρίτος με τον Τ. Μικαμί. Την επόμενη χρονιά προχώρησε άλλη μιά σκάλα προτού ήττηθεί. Έφτασε στόν τελικό, όπου και συνάντησε τον φίλο και ανταγωνιστή του Σιράι και τον πολέμησε όπως ακριβώς περίμενε ο Σιράι ότι θά κάνει. Ο Σιράι ο οποίος ήταν, και είναι ακόμα, περίφημος για την άστραπιαία ταχύτητά του, περίμενε έως ότου ο Ένοέντα άνοιχτεί για νά εξαπολύσει μιά θυελλώδη επίθεση που συνήθιζε για νά του "μπει" με ένα μάε-γκέρι (μπροστινή κλωτσιά). Αυτό τον ξανάστειλε πάλι στά ντότζο για άλλο ένα χρόνο σκληρής προπόνησεως.

Όλον τον επόμενο χρόνο ο Ένοέντα σχεδίαζε την έπερχόμενη του αναμέτρηση με τον Σιράι. Φυσικά θάπρεπε πρώτα νά συναντήσει άλλους ικανούς άν-

Τελευταία ρώτησα τον Ένοέντα σενσέι για τις απόψεις του σχετικά με την τρομακτική εξάπλωση του Καράτε στον κόσμο. Είπε ότι ήταν πολύ ευχαριστημένος που το καράτε εξαπλώθηκε τόσο πολύ, αλλά είναι ανήσυχος γιατί πολύ ανάπτυξη έχει γίνει μόνο σ'ένα τομέα, τον αγωνιστικό. Συμφωνεί ότι το αγωνιστικό καράτε είναι σπουδαίο και έχει τεράστια όφελη και σωματικά και ψυχολογικά για τους αθλητές του, αλλά υπάρχει κάτι πιο πολύ στο καράτε απ'τό απλό σπόρ. Είπε ότι οι εκπαιδευτές θα πρέπει να εκπαιδεύουν τους σπουδαστές τους σωστά σ'αυτό το σημείο, δίνοντας έμφαση σ' όλα τα σημεία: το χτίσιμο ενός γερού, ολοκληρωμένου χαρακτήρα με σωστούς τρόπους μαζί με ικανότητα να υπερασπίζεται τον εαυτό του την ανάπτυξη των ικανοτήτων ενός στο να εκτελεί σωστές τεχνικές που γεννούν την ανάγκη για τελειότητα του ατόμου και ανάπτυξη στην αγωνιστική πλευρά για να καθουσιασθούν και τα αγωνιστικά ένστικτα του ανθρώπου και να προωθήσει την παγκόσμια φιλία και κατανόηση.

"Όλοι οι καρατέκα που είχαν το προνόμιο να συναντήσουν και να προπονηθούν από τον Ένοέντα σενσέι, σίγουρα, συμφωνούν ότι οι ζωές τους πλούτισαν από την εμπειρία. Είναι δεσπόζουσα φυσιογνωμία στον κόσμο του καράτε, που κερδίζει σεβασμό, ανάμικτο πολλές φορές με λίγο φόβο από τους σπουδαστές του - φόβο που όμως είναι άβασιστος. Άληθεια, το εξωτερικό παρουσιαστικό φαίνεται σκληρό και ασυμβίβαστο, αλλά ο εσωτερικός άνθρωπος είναι πράγματι πολύ ήρεμος και δεν έχει ποτέ, σπρώξει σπουδαστή να ξεπεράσει το σημείο εκείνο, που ένστικτωδώς ξέρει ότι το πρόσωπο εκείνο είναι ικανό να φτάσει.

"Απ'την άλλη όμως... μη λείψετε ποτέ από προπόνηση του μπαϊτζμπώλ ή εάν τό κάνετε, βεβαιωθείτε ότι φοράτε κράνος ασφαλείας όταν συναντήσετε την επόμενη φορά τον ΤΙΓΡΗ!

ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΝΟΕΝΤΑ...
από τον Δάσκαλό του

Σάν συμπλήρωμα σ'αυτή την βιογραφική παρουσίαση του Μάστερ Ένοέντα, ένας από τους ανταποκριτές μας στην Ιαπωνία τελευταία πήρε συνέντευξη από τον δάσκαλο του Ένοέντα, Μασατόσι Νακαγιάμα, τον αρχιεκπαιδευτή της J.K.A., και τον ρώτησε για τις αναμνήσεις του από τον "Τίγρη".....

ΕΡ.- Δάσκαλε, μπορείτε να μάς πείτε αν τότε που πρωτοσυναντήσατε τον Ένοέντα, ήταν τότε που πήγαινε στο Πανεπιστήμιο;

ΑΠ.- Ναι, σωστά, ως την εισαγωγή του στο Πανεπιστήμιο Τακουσόκου ζούσε στο νησί Κούσου. Έκελν την εποχή ήμουν εκπαιδευτής στο Καράτε Κλάμπ εκεί. Θαπρεπε να ήταν περίπου 25 χρόνια από τώρα.

ΕΡ.- Πώς έμοιαζε εκείνες τις μέρες, είχε πάντοτε τέτοιο δυνατό πνεύμα;

ΑΠ.- Ω, ναι! Ήταν πάντοτε ο δυνατότερος, ακόμη και από άσπρη ζώνη έκτελούσε την κάθε τεχνική μέλο του τον εαυτό. Η καλύτερη λέξη είναι "Γκό -

Χό" ... νομίζω πως θα λέγατε "Δυναμικός". Ήταν ένας δυνατός, μεγάλος, χαρούμενος σπουδαστής που ποτέ δεν παραιτήθηκε.

ΕΡ.- Μπορείτε να θυμηθείτε ποιές ήταν οι αγαπημένες του τεχνικές και ποιά κατά του άρεσαν πιο πολύ... είχε καμμία προτίμηση στην προπόνηση - κούμιτε, κατά η κιχόν βάζα (βασικές τέχνες);

ΑΠ.- Λοιπόν καθώς ξέρετε, το καράτε είναι συνδυασμός και των τριών... είναι πολύ δύσκολο να πω αν ο Ένοέντα προτιμούσε την μιά από την άλλη τεχνική. Κάνοντας προπόνηση στο Κουοκάλι (Όμοσπονδία ... συντομογραφία για την J.K.A.) περιελάμβανε κυρίως κιχόν και κατά. Ήλεύτερη μέτρηση όπως στο αγωνιστικό καράτε δεν γινόταν. Στις πρώτες του μέρες στο κούμιτε δεν είχε τόσο καλές τεχνικές, αλλά, τις κατάφερε με την δύναμη και την αποφασιστικότητά του. Καθώς το τεχνικό του στάνταρ προώδευε, οι αγαπημένες του τεχνικές ήταν τό Μάε γκέρι, τό Γιάκου ζούκι, τό "Ασι Μπαράι" (σάρωμα με τό πόδι) και τό Τζόνταν Μαβάσι γκέρι (κυκλική κλωτσιά στο κεφάλι). "Όσον άφορά τά κατά... θυμάμαι ότι τό αγαπημένο του κατά ήταν τό "Τζίτε", που είναι κατάλληλο για την δυνατή του κατασκευή. Ναι, σίγουρα αυτό είναι τό κατά του Ένοέντα. Εάν θέλετε να δείτε αυτό τό κατά να εκτελείται σωστά, δέστε αυτόν, άναμφίβολα.

ΕΡ.- Τί θυμόσατε από τον τελικό του πρωταθλήματος της J.K.A. τό 1963, όπου ο Ένοέντα νίκησε;

ΑΠ.- "Α! ... τί άγώνας που ήταν! Πράγματι, ένας από τους καλύτερους που έγιναν ποτέ. Ο Ένοέντα και ο Σιράι, και οι δύο μεγάλοι αντίπαλοι. Και οι δύο μπορούσαν να εναλλάξουν τεχνικές τόσο γρήγορα-αυτός ο άγώνας ήταν ένα υπέροχο παράδειγμα διαφοράς των στύλ τους. Αφ'ένός ο Σιράι δείχνοντας την άστραπιαία τεχνική του και ο Ένοέντα την δύναμή του, που ήταν τρομερή έστω και για τά ύψηλά στάνταρ της J.K.A. και οι δύο ήταν ισάξιοι, και η νίκη παιζόνταν στην παραμικρότερη λεπτομέρεια. Είμαι σίγουρος ότι ο Ένοέντα ήξερε ότι αν θάπαιζε όπως και την περασμένη χρονιά θά έχανε, έτσι άλλαξε στύλ και κέρδισε.

ΕΡ.- Σάν μιά τελευταία έρώτηση, υπάρχει τίποτε συγκεκριμένο σχετικά με τον σενσέι Ένοέντα που θά θέλατε να μάς πείτε;

ΑΠ.- Τελείως συγκεκριμένο ναί, είναι ο χαρακτήρας τό πράγμα που διαφαίνεται. Μπορεί να έντείνει τρομερά την προσοχή του πάνω σε κάτι και να ξεχνάει όλα τά άλλα. Κατά την διάρκεια των νεώτερων ημερών του πράγματι ήθελε να γίνει πρωταθλητής αλλά τό καράτε του είχε πολλά σκαμπαβέσματα και δεν ήταν σίγουρο ότι θά κέρδιζε. Εν τούτοις, καθώς τό καράτε του έμβαθυνόνταν, ώριμαζε και τότε έκανε μιά εξαίρετη πρόοδο και άρχιζε να νικάει. Είμαι σίγουρος ότι αισθάνεται τώρα ότι άξιζε την προσπάθεια.

Νακαγιάμα Σενσέι, σάς εύχαριστώ πολύ. (Ο ανταποκριτής ήταν ο Άγγλος Καρατέκα, Στέφεν Μπελλαμύ, ενώ η γυναίκα του Τομικό, έκανε την μετάφραση.)

Τέρου Ο'Νήλη

KENDO:

ΠΑΛΙΑ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Η τεχνική του Κέντο προέρχεται από την παλαιά μέθοδο του Κέν-Ζούτσου ή τέχνη του σπαθιού. Η μακρά εξέλιξη στην ξιφασκία (με σπαθί) ανάγεται στις πρώτες μέρες της ανθρώπινης ιστορίας. Στην Ιαπωνική παράδοση από πολύ παλαιά διατηρείται ένας σεβασμός προς τό σπαθί. Ήξ άλλου τό σπαθί είναι ο ένας από τους τρεις παραδοσιακούς θησαυρούς (οι δύο άλλοι είναι ο καθρέπτης και τό κόσμημα), παίζει ένα σημαντικό ρόλο σ'όλες τις αίρεσεις του Σύντο, της έθνικης Ιαπωνικής θρησκείας.

Οι Ιάπωνες πολεμιστές θεωρούσαν πολύ σπουδαία την ξιφασκία. Ήδη από τό 794, ο Αυτοκράτωρ Καμμό άνέγειρε στο παλάτι του ένα Μπουτοκουμέν (χώλ των πολεμικών άρετών).

Κατά τό διάστημα της περιόδου Χέιαν (792-1185) οργανώθηκαν μεγάλα τουρνουά. Τό σπαθί κυρτώθηκε έλαφρώς και έγινε πιο κοντό, με άποτέλεσμα όλες αυτές οι τροποποιήσεις να φέρουν μιά άλλαγή στην τεχνική της μάχης.

Στό τέλος του 12ου αιώνα, ο Σογκυνά άποκαταστάθηκε στο Καμακούρα από την τάξη των Μιναμότο. Από τότε η πολεμική κάστα κυβερνά την χώρα. Οι Σαμουράι και ο κώδικας τιμής, ο Μπουσίντο θά διαδραματίζουν ένα ρόλο όλο και μεγαλύτερο στην κοινωνική και πολιτική ζωή της Ιαπωνίας.

Στην αρχή της περιόδου Μουρομασί (1392-1573) ή τέχνη του Σπαθιού εξέλιχθηκε άργά. Μόνο προς τό τέλος αυτής της περιόδου ή τέχνη Κέν-Ζούτσου ση-

μείωσε μιά σημαντική πρόοδο, έξ αίτίας του πολέμου που διεξήγαγαν οι διάφορες "οικόγένειες" για να κατακτήσουν την έξουσία. Αυτό τό τελευταίο διάστημα ονομάστηκε έξ άλλου ή περίοδος των αίματηρών έπαρχιών. Η ικανότητα στην τέχνη της ξιφασκίας ήταν ένας όρος επιβίωσης.

Κατά τό διάστημα αυτής της περιόδου των έμφυλων πολέμων, τότε που ο Σογκούν Χιντεσί προσπάθησε να ένωση την Ιαπωνία, έζησε ένας από τους πιο διάσημους ξιφομάχους. Πράγματι, ο Μιγιαμότο Μουζασί (1582-1625) διεξήγαγε 60 άγώνες χωρίς να χάσει ούτε ένα. Παρέμεινε τό ίδιο διάσημος στην Ιαπωνία όπως και ο περίφημος γάλλος Ντ'Αρτανιάν.

Άκριβώς αυτή την εποχή ή μέθοδος Κέν-Ζούτσου κωδικοποιήθηκε και δημιουργήθηκε ή τεχνική του Κέντο. Κέν σημαίνει σπαθί, Ντό σημαίνει δρόμος. Τό Κέντο είναι λοιπόν ο δρόμος του σπαθιού (ή για τό σπαθί).

Πολυάριθμα σχολεία, περισσότερα από 20 ιδρύθηκαν.

Μετά από την αρχή της περιόδου Έντο (1603-1867) τό Κέντο, έμπλουτισμένο με πολλά ήθικά στοιχεία, έμπνευσμένο από τον Κομφουκισμό, τον Βουδισμό και ιδιαίτερα από τό Τέν, έγινε για τον Σαμουράι μιά μέθοδος τελειοποίησης του πνεύματος και του σώματος, πολύ περισσότερο από μιά άπλή τεχνική του άγώνα.

Τό δεύτερο ήμισυ του 18ου αιώνα παρουσιάστηκε πρόοδος στους προστατευτικούς έξοπλισμούς και στην χρήση ενός σπαθιού από μπαμπού, του Σινάι. Η προσφυγή σ'αυτούς τους έξοπλισμούς και ή χρή-



ση ενός σπαθιού όχι επικινδύνου επέφερε σπουδαίες αλλαγές στην πρακτική του Κέντο. Έν τούτοις μερικές εσωτερικές δυσκολίες εμπόδισαν την εξέλιξή του. Κατά την διάρκεια της περιόδου Μειζζί (1868-1991), η τάξη των Σαμουράι καταργήθηκε και ένας νόμος απαγόρευσε την κατοχή και την χρήση του σπαθιού. Η επιβίωση του Κέντο οφείλεται στις προσπάθειες ανδρών όπως ο Σάκα - Κιμπάρα Κενκισί (1830-1894), που αγωνίστηκαν για να κρατήσουν ζωντανή την πορεία του σπαθιού.

Τό 1911, τό Κέντο περιελήφθηκε επίσημα στό πρόγραμμα φυσικής άγωγής τής μέσης εκπαίδευσης. Λίγο μετά, κατέλαβε σπουδαία θέση στά σχολεία και έγινε όλο και περισσότερο γνωστό στους κόλπους τής πολιτικής και του στρατού. Δυστυχώς, τό Κέντο και οί Πολεμικές Τέχνες περιέπεσαν σέ **δυσμένεια** στό τέλος του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου, έξ αιτίας των αμερικανικών νόμων. Άλλά πολύ γρήγορα, τό Κέντο, εύνοήθηκε και πάλι και περιελήφθηκε στό γενικό πρόγραμμα τής φυσικής άγωγής. Τό 1952 ιδρύθηκε ή 'Ιαπωνική Όμοσπονδία.

Τό 1962, ό 'Υπουργός Παιδείας επιβάλλει τό Κέντο στά δημοτικά σχολεία και τά λύκεια. Τό Κέντο εξέλιχθηκε πολύ γρήγορα. Σήμερα στην 'Ιαπωνία τό Κέντο γνωρίζει ένα πρωτοφανή ένθουσιασμό. Έχει γίνει ή πρώτη Πολεμική Τέχνη, και τούτο συνάγεται από τόν αριθμό των όπαδών του: 2 φορές περισσότεροι από τούς όπαδούς του τζούντο.

Τό Κέντο γνώρισε μιά παγκόσμια εξέλιξη. Η Διεθνής Όμοσπονδία του Κέντο (Δ.Ο.Κ.) που διευθύνεται από ένα γραφείο αντιπροσώπων από τις 5 ηπείρους, ιδρύθηκε τό 1970. Από τότε, κάθε 3 χρό-

νια διεξάγονται Παγκόσμια Πρωταθλήματα: στό Τόκιο τό 1970, στό Λός Άντζελες τό 1973 και στό Μίλτον Κέυν τό 1976.

Η Εύρωπαϊκή Όμοσπονδία του Κέντο, που δημιουργήθηκε τό 1969, συγκεντρώνει σήμερα 11 χώρες. Από τό 1974, τό Εύρωπαϊκό πρωτάθλημα αντιτάσει κάθε χρόνο (έκτός εκείνου του παγκοσμίου πρωταθλήματος) τούς επιλεγμένους άθλητάς κάθε χώρας για ένα άγώνα κατά όμάδες των 5 και ένα άτομικό πρωτάθλημα.

Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΚΕΝΤΟ

Οί κανόνες του Κέντο βασίζονται σέ κτύπηματα που άποδεικνύονται ουσιώδη σέ πραγματική μάχη. Οί τεχνικές του κτύπηματος προέρχονται κατ' εύθειαν από την χρήση του σπαθιού. Έπιτρέπουν την λογική εξήγηση όλων των κινήσεων τής ξιφασκίας. Αυτή σύμφωνα μέ τόν νόμο του "Κικεντάι-νοουσι" γίνεται μέ ένα κτύπημα που καταφέρεται μέ τό σώμα, τό σπαθί και την κραυγή. Όταν κανείς καταφέρει τό κτύπημα αυτά τά 3 στοιχεία πρέπει να υπάρχουν ταυτόχρονα. Τό κτύπημα πρέπει να γίνεται μέ τό κατάλληλο μέρος του σπαθιού πάνω στό κατάλληλο μέρος του σπαθιού του αντιπάλου. Τό σώμα, κάθε στιγμή πρέπει να μεταδίνει όλη την ενέργειά του στό σπαθί, και ή κατάλληλη κραυγή συμπληρώνει τό σύνολο. Όταν τό ένα από αυτά τά 3 στοιχεία άπουσιάζει ή είναι έλλιπές, τό κτύπημα δεν είναι έγκυρο. Επί πλέον, πρέπει να υπογραμισθί ότι ή κραυγή είναι



ΤΟ ΓΑΛΛΙΚΟ ΚΕΝΤΟ

φυσική αναγκαιότητα. Άντιστοιχεί στην εκπνοή και επιτρέπει μιά ολοκληρωτική άπελευθέρωση τής ένεργειας.

Τά κτύπηματα είναι:

- Μέν: επίθεση στό κεφάλι, είτε μπροστά είτε πλάγια.
- Κοτέ: τό κάτω μέρος του δεξιού πήχυ ή και οί δύο πήχεις στην περίπτωση που υπάρχει μεγάλη προφύλαξη.
- Ντό: επίθεση στα πλευρά, δεξιά ή άριστερά.
- Τσουκί: τό μόνο κτύπημα μέ τό άκρον μπροστά λαιμό.

- Μέν: επίθεση στό κεφάλι, είτε μπροστά είτε πλάγια.
- Κοτέ: τό κάτω μέρος του δεξιού πήχυ ή και οί δύο πήχεις στην περίπτωση που υπάρχει μεγάλη προφύλαξη.
- Ντό: επίθεση στα πλευρά, δεξιά ή άριστερά.
- Τσουκί: τό μόνο κτύπημα μέ τό άκρον μπροστά στό λαιμό.

Τά 4 κτύπηματα μπορούν να φανούν άσήμαντα σ' ένα άπειρο, αλλά δεν πρέπει να παραβλέπονται οί δυνατότητες συνδυασμών, επιδείξεων, αυτεπιθέσεων παγίδων και έλέγχου του σπαθιού του αντιπάλου, δυνατότητες που κάνουν τό Κέντο μιά φανταστική Πολεμική Τέχνη.

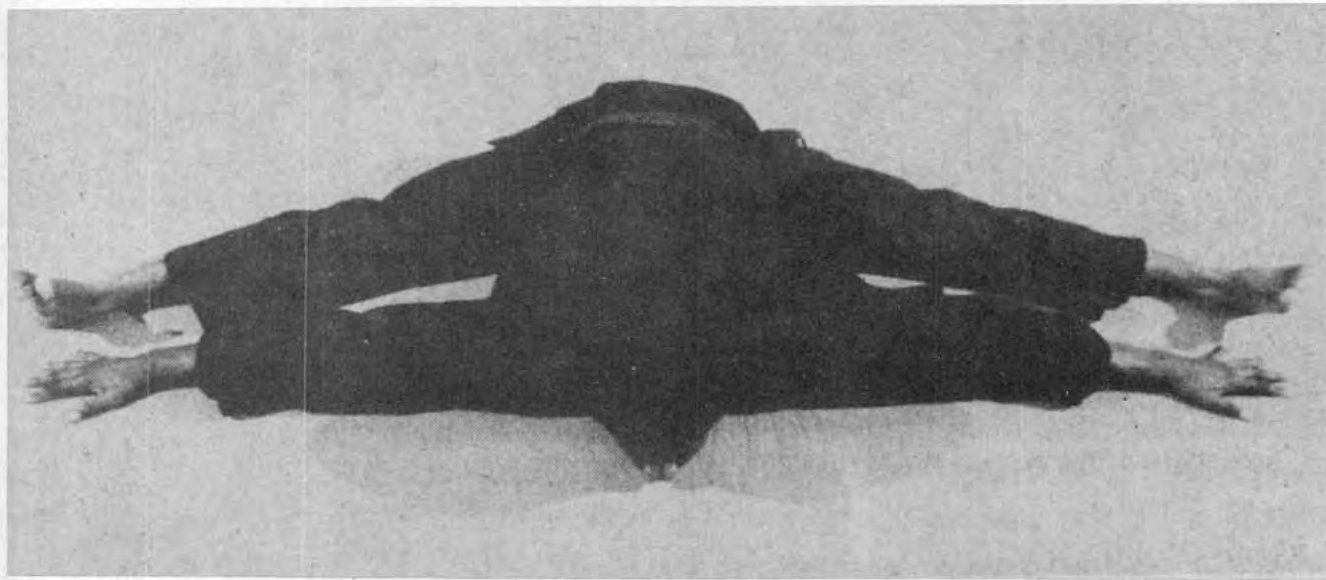
Τό Κέντο μπορεί να τό εξασκή ό καθένας ακόμα και σέ προχωρημένη ηλικία, έξ άλλου ή προσέγγιση όλων των όπαδών είναι ένα από τά μεγάλα πλεονεκτήματα αυτού του άθλήματος. Έτσι, αυτή ή Πολεμική Τέχνη μακράς παράδοσης έγινε ένα άληθινό σπόρ για όλους.

Τό 1956, έλαβε χώρα στό Παρίσι, μιά σειρά μαθημάτων Κέντο και έν συνέχεια ιδρύθη ή πρώτη λέσχη, ή λέσχη Ρενμέι του Κέντο. Οί όπαδοί όπως και οί λέσχες θά είναι πολύ λίγοι μέχρι τό 1967, χρονιά όπου θά δημιουργηθούν: ή Γαλλική Όμοσπονδία του Κέντο και τό Κέντο Ρενμέι Γαλλίας. Αυτά συχωνεύθηκαν τό 1968/69 και χωρίσθηκαν τό 1970.

Τό 1972, ή Γαλλική Όμοσπονδία του Κέντο έπιστρέφει στους κόλπους τής Γαλλικής Όμοσπονδίας του Τζούντο και Συναφών Άθλημάτων (Γ.Ο.Τ.Σ.Α)

Τήν 31η Μαρτίου 1973, πάντα στους κόλπους τής Γ.Ο.Τ.Σ.Α. ιδρύθη ή Έθνική Έπιτροπή του Κέντο, που υπέβαλε κανόνες σ' αυτό τό άθλημα όπως και στα παραπλήσια άθλήματα: Ιάι-ντό, Ναγκινάτα και Τζόντο. Από τότε τό Κέντο εξελίσσεται δραστήρια τό σέ επίπεδο ποιότητας όσο και σέ αριθμό των όπαδών του (2.000 όπαδοί 100 περίπου λεσχών).

Ένα τουρνουά, που έγινε Έθνικό πρωτάθλημα τό 1972 συγκέντρωσε τούς γάλλους όμαδούς. Από τό 1972 προσετέθηκε ένα πρωτάθλημα Γαλλίας κατά όμάδες των 5 άθλητών. Διεθνείς συναντήσεις γίνονταν κάθε χρόνο από τό 1968, τόσο στην Γαλλία όσο και στό έξωτερικό. Η όμάδα τής Γαλλίας είναι πρωταθλήτρια Εύρώπης τό 1977 και 1978. Άτομικά ό Ζάν Λοπικόλλο είναι πρωταθλητής Εύρώπης τό 1978. Βλέπουμε ότι τό γαλλικό Κέντο πήρε την πρώτη θέση σέ εύρωπαϊκό επίπεδο. Η Γαλλία έλαβε μέρος στό 3ο Παγκόσμιο πρωτάθλημα. Κατέληξε στην 5η θέση τό 1973 και 1976. Στις 4 και 6 Αύγουστου 1979 άγωνίστηκε στό Σαππόρο ('Ιαπωνία) στό 4ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Η Γαλλική Όμάδα άπετελείτο από τόν Σέρζ Σοκαρά, Άλέν Ντεκίτρ, Πιέρ Ντελόρμ, Κλώντ Ντουσέ, Ζάν Κλών Ζιρό, Μισέλ Γκεντλέρ, Ζάν Λοπικόλλο, Ζάν Πιέρ Ρέκ και Γκού Ρολάν.



Για να αποκτήσει κανείς εύλυγισία με ασκήσεις χρειάζεται ύπνο και πειθαρχία. Άλλωστε μπορεί να τραυματισθεί. Τραυματισμός σημαίνει ότι χρειάζεται χρόνος για να διορθωθεί. Στις ασκήσεις για εύλυγισία πρέπει να έχει κανείς υπόψη του την κοινή παροιμία "Όποιος βιάζεται σκοντάφτει". Ο Τζην Α. Λόγκαν, συγγραφέας του βιβλίου "Απόκτηση Μυϊκής Ικανότητας" λέει:

"Η εύλυγισία επιτυγχάνεται με την αυξανόμενη προσπάθεια σε κανονικά διαστήματα. Ταυτόχρονα απαιτείται προοδευτική απαίτηση για επέκταση κινήσεως. Επίσης οι ασκήσεις εύλυγισίας πρέπει να ακολουθούν ασκήσεις αντοχής, αλλά κυρίως ασκήσεις δυναμικές".

Με άλλα λόγια, ο Λόγκαν λέει πως οι ασκήσεις εύλυγισίας πρέπει να γίνονται τακτικά και καθένας πρέπει να πιέζει τον εαυτό του να τις κάνει καλύτερα.

Ο Λόγκαν λέει πως κυκλοφοριακές-αναπνευστικές ασκήσεις υποβοηθούν την εύλυγισία, πιθανόν υψώνοντας την θερμοκρασία στον συνδετικό ιστό και στους μύς και με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η έκταση των μυών. Πολλές ασκήσεις στις Πολεμικές Τέχνες γίνονται για την απόκτηση δύναμης. Οι δυναμικές ασκήσεις συχνά υποβοηθούν την εύλυγισία. Πολλές από τις πριν την πρακτική ασκήσεις μοιά-

ζουν με αυτές που γίνονται σε τάξεις Φυσικής Άγωγης. Πολλές από αυτές τις ασκήσεις, που βοηθούν στην θέρμανση του σώματος προσφέρουν λίγο στην απόκτηση δύναμης και εύλυγισίας, μόνον εάν γίνονται σωστά και αρκετές φορές.

Η περισσότερο εσφαλμένη αντίληψη του αθλούμενου στις Πολεμικές Τέχνες είναι ότι μερικές αναπηδήσεις, κάμψεις, διαστάσεις των ποδιών δίνουν αρκετή δύναμη και εύλυγισία. Πέρα όμως από αυτά ο σοβαρός αθλούμενος σε Πολεμικές Τέχνες πρέπει να γνωρίζει την διαφορά μεταξύ ασκήσεων που αυξάνουν την δύναμη και αυτών που αυξάνουν την εύλυγισία. Ο αθλούμενος πρέπει να γνωρίζει πως επηρεάζονται οι μύς κάνοντας ορισμένες ασκήσεις. Από τον πίνακα κατωτέρω, μπορείτε να διακρίνετε τις ασκήσεις που αυξάνουν την εύλυγισία:

1. Πεντόβολα με πηδήματα
2. Στροφές μέσης
3. Κάμψεις
4. Έναλασόμενο άγγιγμα δακτύλων με επικύψεις
5. Επιτόπιο τρέξιμο
6. Αναπηδήσεις
7. Στροφές λαιμού

Οι δυναμικές ασκήσεις είναι εκείνες που προκαλούν επιμήκυνση των μυϊκών ινών. Αυτή η αύξηση σημαίνει περισσότερα κιλά πιέσεως κατά τετραγωνικό εκατοστό.

Πολλά μπορούν να ειπωθούν για δύναμη, όποιαδήποτε πολλοί φυσιολόγοι καθηγητές υποστηρίζουν πως η δύναμη του μύος πρέπει να συνοδεύεται με εύλυγισία. Άλλωστε, προκαλεί "σκίρτημα" μύος. Άλλά πρέπει να τονισθεί πως όλες οι ασκήσεις δεν γίνονται για να βοηθηθεί η εύλυγισία.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ

Συχνά ακούμε "Άνδρας είναι αυτός που είναι πάντα εύλυγιστος". Αυτός ο τίτλος συχνά δίδεται σε άνθρωπο μετά μία επίδειξη εύλυγισίας. Αυτός ο τίτλος πολλές φορές είναι εσφαλμένος επειδή αυτός μπορεί να είναι εύλυγιστος μόνον σε μία ορισμένη κατάσταση ή θέση.

Ο Χιούπεριχ και ο Σιγκερσέτ δύο έρευνητές που ανακοίνωσαν τα ευρήματά τους στην "Έρευνα Ξιφασκίας" συμπέραναν πως η εύλυγισία ήταν περιορισμένη σε μία δεδομένη περιοχή.

"Είμαστε σύνθετοι από πολλές αρθρώσεις μερικές είναι πιθανόν ασυνήθιστα εύλυγιστες, μερικές όχι εύλυγιστες και μερικές μέτρια" έγραψαν.

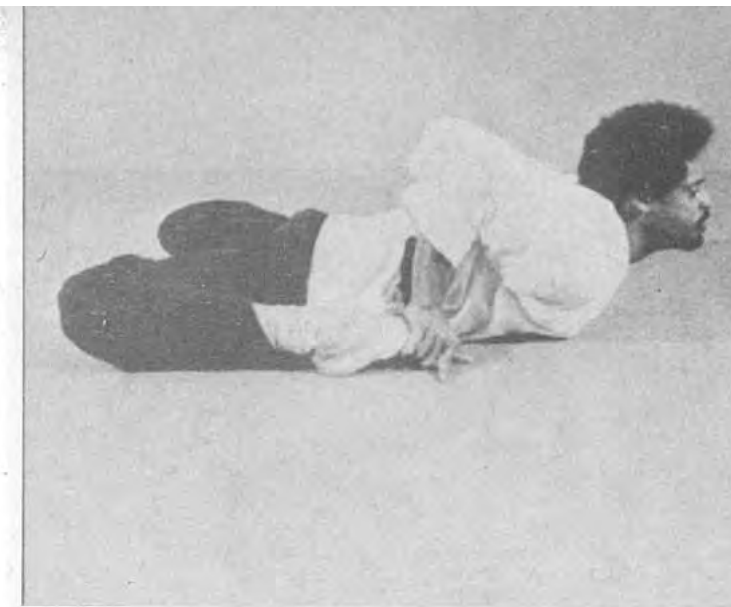
Δέν είναι απαραίτητο να είσαι εύλυγιστος σε όλες τις αρθρώσεις του σώματος. Το σπουδαίο για το αθλούμενο στην Πολεμική Τέχνη είναι να είναι εύλυγιστος σε εκείνες τις αρθρώσεις που τον κάνουν να είναι επιτυχής. Εάν δέν αποκτάς αρκετή εύλυγισία ξεφεύγοντας από εξωτερικές τεχνικές, τότε εξασκήσου με ακρίβεια δια συχνής επαναλήψεως. Αυτό θά σε βοηθήσει.

ΜΕΤΡΗΣΙΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ

Η μέτρηση της εύλυγισίας είναι σπουδαία γιατί είναι το κριτήριο με το οποίο επισημονικά κανείς μπορεί να δει τι κέρδισε και τι έχασε. Τα στοιχεία που συνάγονται από αυτές τις μετρήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να συγκρίνουν την εύλυγισία σαν παράγοντα επιδόσεως. "Αν και ο Άλφρεντ ήταν πολύ γερός και κτύπησε τον Μπίλλ την τελευταία φορά, ο Μπίλλ ήταν ικανός να ξεφύγει αυτή την φορά, γιατί ήταν πιο εύλυγιστος. Η εύλυγισία των ώμων έχει αυξηθεί κατά 15% από την άλλη φορά που συνάντησε τον Άλφρεντ.

Τά 2 μέσα μετρήσεως της εύλυγισίας αναφέρθηκαν πρώτα το 1940 και 41 στην "Έρευνα Ξιφασκίας". Όλες οι αναφορές θεωρούνται κλασσικές της μετρήσεως εύλυγισίας. Η πρώτη αναφορά γράφτηκε από ένα διάσημο καθηγητή Φυσικής που θά μπορούσε να δώσει πολλής ώρας διαλέξεις τρέχοντας επί τόπου. Το όνομά του ήταν Τόμας Κούρετον. Το άρθρο του ήταν "Εύλυγισία σαν μέσο (φυσικής υγείας) ευεξίας". Εμέτρησε την κλίση, κάμψη κορμού μπροστά, κάμψη κορμού πίσω, εύλυγισία άστραγάλου και εύλυγισία ώμων.

Ο Τζάκ Ρ. Λέιτον, ήταν υπεύθυνος για το μέτρο εύλυγισίας, ένα ιδιαίτερο μηχανήμα μετρήσεως, με το οποίο είναι δυνατόν να μετρηθούν δύο σκολες γωνίες. Σήμερα χρησιμοποιούνται τό σαν μοι-



ρογνωμόνιον,γωνιόμετρον, τό χρησιμοποιούμενο από τόν Κούρετον καί τό μέτρο εύλυγισίας του Λέ-ϊτον. Δυστυχώς, οί άθλητές των Πολεμικών Τεχνών πρέπει νά τά χρησιμοποιούν.

Μόνον σκέψου τίς πιθανότητες της συγκρίσεως της εύλυγισίας διαφόρων άθλητών Πολεμικών Τεχνών μέ άθλητές άλλων σπόρ.θά ήταν ωραίο νά άκουγόταν κάποιος νά λέει: "Από τούς 50 ποδοσφαιριστές καί 50 άθλούμενους στίς Πολεμικές Τέχνες, οί άθλούμενοι στίς Πολεμικές Τέχνες ήταν 15% περισσότερο εύλύγιστοι. στόν καρπό, άστράγαλο καί γωνία μεταξύ μηριαίου καί ιεροῦ όστοῦ (ούρά), ενώ οί ποδοσφαιριστές έδειξαν καλύτερη εύλυγισία του κορμού κατά 5%. Οί μετρήσεις μπορεί νά είναι υπέρ ή κατά των άθλούμενων στίς Πολεμικές Τέχνες. Άλλά θά ήταν ένδιαφέρον. Τουλάχιστον θά παρότρυνε, άνθρωπος στίς Πολεμικές Τέχνες.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΙ ΜΥΣ

Πρέπει νά τονισθῆ ότι οί μύς πάντα συστέλλονται όταν βρίσκονται σέ λειτουργία. Ποτέ δέν σπρώχνουν πρός τά έξω. "Όταν κοιτάξουμε σέ άτομικά διαγράμματα μυϊκών ίνών βρίσκουμε νήματα. Αύτά τά νήματα γλυστρούν τό ένα πάνω στό άλλο, προκαλώντας "μάζεμα" καί συστολή μυός. "Όταν αύτή ή "μάζεμα" συμβαίνει, προκαλεί τήν μίκρυνση του μυός καί οί σύνδεσμοι τραβιούνται κοντύτερα ό ένας μέ τόν άλλον. "Όταν τό αντίθετο αποτέλεσμα επιθυμείται, μαζεύονται οί μύς στήν αντίθετη πλευρά του όστοῦ για νά τραβήξουν τά όστά στήν αντίθετη πλευρά.

Αυτοί οί μύς, πού κινούν τά όστά στήν επιθυμητή κατεύθυνση λέγονται άγωνιστικοί μύς. Οί μύς στήν αντίθετη πλευρά λέγονται άνταγωνιστικοί. Στίς άσκήσεις εύλυγισίας, ό άνταγωνιστικός μύς επεκτείνεται.

ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Οί 3 πιό γνωστοί χρησιμοποιούμενοι μέθοδοι αύξησης εύλυγισίας είναι:

- 1.- γρήγορη έκταση
- 2.- άργή έκταση
- 3.- ή μέθοδος των 3-S.

Κατά τήν μελέτη του κ. Λόγκαν καί "Εγκρομ, δέν φαίνεται νά υπάρχει αισθητή διαφορά μεταξύ των μεθόδων της γρήγορης καί άργης έκτάσεως. Καί οί δύο προκαλούν περίπου τό ίδιο ποσόν εύλυγισίας.

"Όμως ό ντέ Βρίς δείχνει ότι ή άργης έκτάσεως μέθοδος έχει τρία πλεονεκτήματα έναντι της γρηγορης έκτάσεως.

"Υπάρχει λιγότερος κίνδυνος υπερβάλλοντος τό έκτατό των όρίων των ιστών. Οί απαιτήσεις ένεργείας είναι λιγώτερες. "Επίσης, ό γρηγορος τύπος της έκτάσεως μπορεί νά προκαλέσει πόνο μυών, ή ήρεμη έκταση δέν προκαλεί. Στήν πραγματικότητα, ή άργή έκταση άνακουφίζει τόν πόνο.

"Η γρήγορη έκταση περιλαμβάνει μία γεμάτη νεύρο καί φαντασία κίνηση για νά επεκτείνη τόν μύ σέ μεγαλύτερη έκταση κινήσεως. "Ένα κοινό παράδειγμα αυτού είναι ή έκταση της πτυχής μηρού καί ιεροῦ όστοῦ πού γίνεται στά Στούντιο του Καράτε. Αύ

τό γίνεται μέ τά πόδια τεντωμένα στίς πλευρές, όσο τό δυνατόν περισσότερο. Τότε οί μύς του στομάχου συστέλλονται καί ό επάνω κορμός χαμηλώνει, στό πιό πολύ. Αύτή ή κίνηση επαναλαμβάνεται πολλές φορές στήν προσπάθεια νά μεγαλώσει ή έκταση, της κινήσεως.

Χρησιμοποιώντας τήν ίδια άσκηση σάν παράδειγμα, ή άργή έκταση επιτυγχάνεται χαμηλώνοντας τόν κορμό σιγά, έπειτα άναπαύοντας τούς άνταγωνιστικούς μύς, πιέζοντας πρός τά κάτω σιγά καί κρατώντας τήν θέση για όρισμένη ώρα.

Μέ λίγα λόγια, ή μέθοδος 3-S αύξάνει τήν έκταση της κινήσεως, επεκτείνοντας τήν ομάδα μυών, σχεδόν στό μάξιμουμ καί κατόπιν, παρά τήν αντίσταση, ίσομετρικά συστέλλει τήν ομάδα μυών, ενώ βρίσκεται στήν θέση επεκτάσεως για περίοδο 6 δευτερολέπτων. "Ακολουθώντας αύτή τήν συστολή, ή ομάδα μυών άναπαύεται καί λαμβάνει χώρα επιπλέον έκταση της ομάδας αύτης των μυών.

"Ο τρόπος της άργης έκτάσεως-ίσομετρικής συστολής - άναπαύσεως - επαναλαμβάνεται 3 φορές. Μία ίσομετρική συστολή είναι μία μυϊκή προσπάθεια πού δέν έχει αποτέλεσμα κινήσεως άρθρώσεως. Στήν ίσομετρική συστολή κατά τήν διάρκεια της άσκήσεως έκτάσεως ή αντίσταση πρέπει νά είναι τέτοια ώστε νά μήν γίνεται καμιά κίνηση των άκρων του κορμού.

"Η ουσιαστική διαφορά μεταξύ της άργης έκτάσεως καί της 3-S μεθόδου είναι ότι ή 3-S μέθοδος περιλαμβάνει ίσομετρική συστολή. "Υποτίθεται πώς ή ίσομετρική συστολή έξαντλεί κάπως τόν μύ καί προκαλεί θερμότητα μεταξύ των ιστών. Τό αποτέλεσμα είναι μία διάθεση για άνάπαυση μετά τήν κούραση πού διευκολύνει τήν έκταση.

"Τό σπουδαίο της εύλυγισίας είναι ότι τελευταίες μελέτες δείχνουν πώς τό εύλύγιστο άτομο έχει λιγότερες πιθανότητες νά τραυματισθῆ", είπε ό Κάρλ Ε. Κλάφς, συγγραφέας των "Μοντέρνων Κανόνων της Έκπαιδεύσεως Άθλητών". Στίς περισσότερες περιπτώσεις λέγεται ότι μία αύξηση στήν εύλυγισία συντελεί στήν καλύτερη άθλητική έκτέλεση.

Για τόν Καράτεκα, εύλυγισία στήν περιοχή μεταξύ μηριαίου καί ιεροῦ όστοῦ λέγεται ή ικανότητα νά έκτελεῖ ψηλές κλωτσιές μέ τήν λιγώτερη αντίδραση των άνταγωνιστικών μυών καί του συνδετικού ιστού. Αύτή ή εύλυγισία πιθανόν βοηθά τούς άγωνιστικούς μύς νά συστέλλονται περισσότερο άφου υπάρχει λιγότερος φόβος για σχισήματα (θλάσεις), μυών.

"Ο Τζουντόκα επίσης εύνοείται πολύ από άσκήσεις εύλυγισίας. "Ο Τζουντόκα, όμως πρέπει νά έχει καλή εύλυγισία κορμού καί έκταση. Καί σέ μερικές περιπτώσεις πρέπει νά έχει καλή εύλυγισία πτυχής μηριαίου-ιεροῦ, για νά άκολουθηῆ ή νά άποφεύγει τέτοιες τεχνικές όπως ή μετατόπιση (βγάλσιμο) του μηριαίου. Σέ έξωτερικές τεχνικές, αυτός πού κάνει πρακτική εύεργετείται πολύ από τό νά είναι εύλύγιστος. Πολλές φορές μία καθήλωση ή μία έξάρθρωση έχουν άποφευχθῆ από ένα εύλύγιστο άτομο.

Αυτός πού κάνει πρακτική στό Αϊκίντο συνεχώς κάνει άσκήσεις, πού του επιτρέπουν μεγαλύτερη εύλυγισία στόν καρπό. Καί επί πλέον αύξάνοντας τήν έκταση της κινήσεως στόν καρπό οί άσκήσεις εύλυγισίας επιτρέπουν κάποια προσαρμογή στόν πόνο.



ATHENS GREECE

TANG SOO DO MOO DUK KWAN

ASSOCIATION

ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ.

"Από τόν ΚΙΜ ΧΟΝΓΚ ΛΑΕ

"Επιστημονική Άνάλυση της Άναπτύξεως της Ισχύος.

Θά μπορούσε νά ειπωθῆ ότι ή τέχνη του Sado (πολεμικές τέχνες έν γενει) έχει μέχρι στιγμής βασισθεῖ, σχεδόν ολοκληρωτικά, σέ άπρηχαιωμένους ι διωματισμούς.

Πιστεύω ότι οί μέλλουσες πολεμικές τέχνες θά πρέπει νά έχουν μία επιστημονική έρμηνεία άναμειγμένη μέ τίς παραδοσιακά άναπτυγμένες αντίληψεις Πραγματικά όλες οί έρμηνείες είναι βασισμένες σέ νόμους της φυσικής. Είδική έμφαση έχει δοθῆ, στή "δυναμική" άνάλυση όρισμένων κινήσεων. Αυτό όφείλεται στό γεγονός ότι ή δύναμη είναι μία από τούς βασικούς, κύριους παράγοντες στίς πολεμικές τέχνες. Χωρίς αύτήν, κάθε προσπάθεια νά δώσει κανείς μία επιστημονική έρμηνεία της πολεμικής τέχνης, θά ήταν άδύνατη.

Φυσικές ποσότητες όπως ή ταχύτητα, ή μάζα (βάρος του σώματος) καί ή άπόσταση λαμβάνονται επίσης σάν κύριοι παράγοντες στήν άνάλυση των κινήσεων.

Για παράδειγμα, όταν περιστρέφουμε (συστρέ - φουμε) τή μέση μας ή κάνουμε μία καθορισμένη κίνηση της πολεμικής τέχνης, ή όρμή (ταχύτητα) της κίνησης είναι "φυσικά" προσδιορισμένη από τή μάζα του σώματος καί τήν ταχύτητα της κίνησης.

"Η Δύναμη καί ό 2ος Νόμος του Newton.

Σύμφωνα μέ τόν 2ο Νόμο του Νεύτωνος ή δύναμη όρίζεται ως ή μάζα επί τήν επιτάχυνση καί δίνεται από τόν τύπο:

$$F = m \cdot A$$

Τώρα άς συγκεντρώσουμε τήν προσοχή μας στόν επόμενο τύπο. "Όταν δύναμη επιδρά πάνω σέ μάζα, ή άρχική ταχύτητα αύξάνεται καθώς ή μάζα περιέρχεται σέ κίνηση. "Η τελική ταχύτητα καθορίζεται από τόν τύπο:



ΚΙΜ ΧΟΝΓΚ ΛΑΕ
ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ, 5 ΝΤΑΝ



ΤΑΣΟΣ ΜΕΤΑΞΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ, 2 ΝΤΑΝ
ΒΑΣ. ΣΟΦΙΑΣ 41
ΚΑΛΑΜΑΚΙ



ΚΩΣΤΑΣ ΒΑΚΑΛΕΛΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ, 2 ΝΤΑΝ
ΑΛΣΟΥΣ 1
ΓΛΥΦΑΔΑ



ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΛΛΙΟΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ, 1 ΝΤΑΝ
ΠΑΛΙΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ



Άριστερά ο εκπαιδευτής της 8ης Αμερικανικής Στρατιάς κ. Λή Κούν Χβά και δεξιά ο κ. Κίμ Χόνγκ Λάε.

Η Κινητική Ενέργεια

Η κινητική ενέργεια προσδιορίζεται ως: $E_k = 1/2 m \cdot v^2$. Από αυτήν και από την εξίσωση της όρμης $M = m \cdot u$, φαίνεται ότι η αύξηση της ταχύτητας ευθύνεται για την κινητική ενέργεια και την ταχύτητα.

Για να συνοψίσουμε, η μάζα (m), η ταχύτητα (v) ο χρόνος (t), η απόσταση (x), η επιτάχυνση (a), η βαρύτης (g) και η ενέργεια έχουν στενή συσχέτιση μεταξύ τους.

Η Δύναμη και η Πρακτική Έφαρμογή της.

Τώρα θά πρέπει να μελετήσουμε κινήσεις της πολεμικής τέχνης, όσον αφορά την πρακτική εφαρμογή των προηγηθέντων όρισμών. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η αύξηση της μάζας (βάρους) είναι απαραίτητη για μία περισσότερο δυναμική επίθεση ή άμυνα.

Όμως, εφόσον δεν μπορούμε να αυξήσουμε διά μιās το βάρος μας, σύμφωνα με την θέλησή μας, πρέπει να μάθουμε να αποζημιωνόμαστε γι' αυτό. Το κλειδί σ' αυτό το πρόβλημα είναι να εναποθέτεις το βάρος σου κατάλληλα, έτσι ώστε να παράγεις περισσότερη δύναμη. Π.χ. σε περίπτωση επιθέσεως στο ύψος του στήθους έχουμε και τα δύο χέρια σταυρωμένα, το ένα (αριστερό) έτοιμο να επιτεθεί, ενώ το άλλο προβάλλεται ώστε να πληξει το στήθος του αντιπάλου. Ενώ το δεξί χέρι του επιτιθέμενου τεν-

τώνεται, όταν το αριστερό τραβιέται πίσω, εκτελείται μία περιστροφική κίνηση. Με αυτό τον τρόπο ή δεξιά πλευρά μαζί με την αριστερή σχηματίζουν ένα ζεύγος στέρα δεμένο στον άξονα του σώματος που παράγει μεγαλύτερη δύναμη. Όταν η επίθεση εκτελείται με το δεξί χέρι, εάν το βάρος του είναι 3 kg, θεωρητικά, η δύναμη που παράγεται είναι: $F = 3kg \times A$ (σύμφωνα με τον τύπο του Νεύτωνος $F=m \cdot A$).

Όποσδήποτε, για να ενισχύσουμε την επιθετική μας δύναμη στηρίζομαστε ταυτοχρόνως στην επέκταση και συστολή του σώματός μας ονομαζόμενη περιστροφή της μέσης.

Η περιστροφή της μέσης έχει ως αποτέλεσμα τη πρόσθεση βάρους, σε όρισμένα μέρη του σώματος και τη συμμετοχή του βάρους ολοκλήρου του σώματος στην κίνηση.

Για μία πιο ειδική έρμηνεια, εάν το βάρος του δεξιού χεριού είναι 3kg και το σώμα σε κίνηση 28kg και τα 2/3 αυτού υποτίθεται ότι προστίθενται στο χέρι, καταλήγει $F = (3+28) \times a$. Αυτό είναι αξιοπρόσκετο σε σύγκριση με την περίπτωση $F = 3kg \times a$.

Κινήσεις που αφορούν την Επιτάχυνση.

Σύμφωνα με τον όρισμό $A = dv/dt$, βλέπουμε ότι η επιτάχυνση (και άρα η δύναμη) αυξάνονται είτε αυξάνοντας την ταχύτητα είτε μειώνοντας τη διάρκεια της επιθέσεως. Η επίθεση με το χέρι, παίρ-

Η Επιτάχυνση.

Επιτάχυνση είναι η αναλογία της ταχύτητας, (ως) προς τον χρόνο.

$$A = dv/dt.$$

Από αυτόν τον τύπο αποδεικνύεται ότι η αύξηση της ταχύτητας ή η μείωση του χρόνου οδηγούν σε αυξημένη επιτάχυνση.

Η Ταχύτητα.

Η ταχύτητα καθορίζεται ως αναλογία της απόστασης προς το χρόνο: $V = dx/dt$. Με λίγα λόγια, η ταχύτητα αυξάνεται όταν διανύουμε μία συγκριτικά μεγάλη απόσταση σε μικρό χρόνο. Επιπλέον ο τύπος $V = V_0 + at$ δείχνει ότι η αυξημένη επιτάχυνση συμβάλλει επίσης στην αύξηση της ταχύτητας.

$$V = V_0 + A \cdot t$$

Η τιμή του V_0 είναι συνήθως χαμηλή ενώ επιτυγχάνεται μεγαλύτερη τελική ταχύτητα. Για να αυξήσουμε την επιτάχυνση, κινούμε το σώμα μας πάνω-κάτω ή περιστρέφουμε τη μέση, έτσι ώστε η κινητική ενέργεια αυξάνεται επίσης.

Η Δύναμη.

Όπως φαίνεται στον τύπο $F = m \cdot A$, βάρος και επιτάχυνση είναι δύο κύριοι παράγοντες στην παραγωγή δυνάμεως. Για να αυξηθεί ή δύναμη, πρέπει να αυξηθούν το βάρος ή η επιτάχυνση. Σύμφωνα με αυτό, ένα βαρύ άτομο έχει περισσότερα προσόντα στις πολεμικές τέχνες, από ένα ελαφρύ, γιατί έχει μεγαλύτερο βάρος.

νει φυσιολογικά μιά αρχική ταχύτητα (V_0). Εάν δε νομίζουμε πως είναι αρκετά μεγάλη, αυξάνουμε σε V αυξάνοντας επιτάχυνση (βλέπε $V=V_0+A.t$) το οποίο επιτυγχάνεται περιστρέφοντας τη μέση. Αυτό σημαίνει πως εάν χρειάζεται ένα δευτερόλεπτο να επιτεθείς με τα χέρια και αυτός ο χρόνος μειώνεται, ως πούμε 1/2 δευτερόλεπτο από τη περιστροφή της μέσης, ή επιτάχυνση αυξάνεται ($A=dv/dt$). Το ίδιο και η δύναμη ($F=m.A$).

Η Απόσταση

Τώρα ως αναλογιστούμε τα πλεονεκτήματα της απόστασης. Έχουμε ήδη επιβεβαιώσει, σύμφωνα με το τύπο $V = dx/dt$, ότι η ταχύτης αυξάνεται εάν επιτεθούμε διανύοντας μεγάλη απόσταση σε συγκριτικά μικρό χρόνο. Εάν χρειάζεται 1 δευτ/λεπτο να επιτεθείς στα 100cm και άλλοτε 1/2 δευτ/λεπτο να επιτεθείς στα 120cm, τότε τελευταίο παράγει ταχύτητα πολύ μεγαλύτερη από αυτή του προηγούμενου ($100\text{cm}/1\text{sec}$ προς $120\text{cm}/0,5\text{sec} = 1$ προς 2,4). Δε χρειάζεται να πούμε ότι η δύναμη αυξάνεται επίσης.

Ειδικότερα, είτε στην επίθεση είτε στην άμυνα, πλήρης έκταση των χεριών και περιστροφή της μέσης με κατάλληλες τεχνικές είναι τα απαραίτητα στοιχεία αναγκαία για την επίτευξη της μεγαλύτερης δύναμης. Μπορεί να μην είναι υπερβολή αν πούμε πως είναι "κατευθείαν" θεωρίες της φυσικής σε πράξη. Αυτό δεν περιορίζεται στις επιθέσεις με τα χέρια, αληθεύει επίσης για τις επιθέσεις με τα πόδια. Όσοι έχουν εκπαιδευτεί σωστά, δείχνουν ανωτερότητα στις επιθέσεις με χέρια και πόδια, τόσο πολύ σαν να ήταν πλήρεις γνώστες των θεωριών της εφαρμοσμένης φυσικής.

Η Σχέση μεταξύ Κινητικής Ενέργειας και Κινήσεως.

Θά ήθελα να εξηγήσω την κινητική ενέργεια σε σχέση με την θεωρία της Φυσικής. Η ισοτιμία:

$E_k = 1/2m.v^2$ δείχνει ότι η κινητική ενέργεια γίνεται μεγαλύτερη με έπαυξημένη ταχύτητα (V). Τό μέγεθος της κινητικής ενέργειας θα παραχθεί από το πρότυπο $M = m.v$.

Φυσική Έρμηνεία της Πρακτικής Έκτέλεσης και της Θραύσεως.

Τώρα ως εξηγήσουμε μερικά φυσικά φαινόμενα που συμβαίνουν σε πρακτική εκτέλεση και στην θραύση αντικειμένων.

Η περίπτωση της Επιθέσεως με Πήδημα.

Όταν επιτίθεσαι στον αντίπαλό σου, ή προστατεύεις τον εαυτό σου "πηδώντας στο πλάι, έκτοξεύοντας κτύπημα" ή "πηδώντας μπροστά, έκτοξεύοντας, κτύπημα" ή "πηδώντας, στριφογυρίζοντας, κτυπώντας" υποχρεώνεται να πηδήξει και τότε η δυναμική ενέργεια ($E_g=mgh$) του σώματός σου, αυξάνεται ανάλογα και με το ύψος. Η αλματώδης επίθεση έχει και ένα άλλο προνόμιο, ότι καλύπτει μεγαλύτερη ακτίνα.

Θραύση αναλόγως της Κατασκευής

Η δύναμη που προκαλεί τη θραύση αντικειμένου σε κάθετη φορά είναι γνωστή σαν διατμητική (ψαλιδωτή) δύναμη (ένταση) F , ορισμένη σαν S_s . Όπως φανερώνει ο τύπος $S_s = \frac{F}{\Delta x}$, η ένταση είναι ανάλογη της δυνάμεως που χρησιμοποιήθηκε στα αντικείμενα, και εάν η δύναμη είναι συνεχής, μπορούμε να έχουμε μεγαλύτερη ένταση ελατώνοντας την επιφάνεια που δέχεται το χτύπημα. Αυτό εφαρμόζεται όχι μόνο στη θραύση αλλά και στην Πρακτική Έφαρμογή.

Συμπέρασμα.

Νομίζω πως χρειάζεται μιά επιστημονική έρμηνεία των γενικών μεθόδων της πολεμικής Τέχνης. Η επίθεση στο ύψος του στήθους χρησίμευε σαν παράδειγμα ώστε να εξηγηθεί η ιδιαίτερη χρήση του άξονα του σώματος (χέρια, πόδια, μέση). Για το υπόλοιπο μέρος, οι ανάγκες (άπαιτήσεις) της πολεμικής τέχνης θα εξηγηθούν μελλοντικά και θα είναι βασισμένες στις βασικές αρχές της πολεμικής τέχνης. Η κίνηση του σώματος όταν περιστρέφεται, τη μέση του συμπιέζει με τον τύπο $F = m.A$. Ανάπτυξε την τεχνική σου στις πολεμικές τέχνες και ενίσχυσε την δύναμή σου στην μέθοδο της επιθέσεως και της άμυνας. Είναι σημαντικό τό πως χρησιμοποιείς τό σώμα σου (άξων του σώματος) στην εκτέλεση της πολεμικής τέχνης.

Εκτός από τις προηγούμενες έρμηνείες υπάρχει επίσης κεντρόφυγος, κεντρομόλος δύναμη, δύναμη ταχύτητας, δύναμη αντιδράσεως, δύναμη αντίστασεως στον αέρα, και δύναμη βαρύτητας κλπ. Πολλά άλλα λεπτομερή προβλήματα έχουν επίσης σχέση με την πολεμική τέχνη.

Για περισσότερες εξηγήσεις σχετικά με τη πολεμική τέχνη σε "φυσικό" επίπεδο θα αναφερθούμε, στα σημαντικότερα σημεία της μεθόδου της τέχνης, στο 2ο Κεφάλαιο.

Η Έρμηνεία των Συμβόλων και των Τύπων.

- 1) $F = ma$ Δύναμη
 $F =$ Δύναμη, $m =$ βάρος (μάζα), $a =$ επιτάχυνση
- 2) $M = n.v$ Ταχύτης,
 $M =$ Ποιοτική ποσότης στην κίνηση, $m =$ βάρος (μάζα), $v =$ Ταχύτης.
- 3) $V = \frac{dx}{dt}$ Ταχύτης (όρμη)
- 4) $a = \frac{dv}{dt}$ Επιτάχυνση,
 $a =$ επιτάχυνση, $dv =$ μεταβολή ταχύτητας; $dt =$ μεταβολή χρόνου.
- 5) $E_k = 1/2m.v^2$ Κινητική Ενέργεια,
 $E_k =$ Κινητική Ενέργεια, $m =$ Μάζα, $v =$ ταχύτητα στο τετράγωνο.
- 6) $E_g = mgh$ Δυναμική Ενέργεια
 $g =$ Βαρύτης, $h =$ Ύψος.
- 7) $g = 980\text{cm}/\text{sec}^2 = (= 980\text{cm}/\text{sec}^2)$ Επιτάχυνση Βαρύτητας, $t =$ χρόνος (δευτ/λεπτα)

KIM XONΓK ΛΑΕ
5 Ντάν Τάνγκ-σου-ντό



Από τις πρόσφατες εξετάσεις στο Τάνγκ-σου-ντό.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΑΓΩΓΕΣ

Στή συνέχεια δίνουμε τά αποτελέσματα των εξετάσεων των μαθητών των σχολών Τανγκ-σου-ντό από τον κ. Κίμ Χόνγκ Λάε.

Πήραν τό 9ο γκούπ οί:
Γκελές Κώστας, Καλογήρου Κλέαρχος, Λαγός Νίκος, Κούμαρη Ρόζα, Νίνος Σπύρος.

Τό 8ο γκούπ οί:
Ράπτης Γιάννης, Σχαρίδης Αναστάσιος, Κάπος Κώστας, Πετσινάκης Σταύρος, Ζαργκαντάκη Κατερίνα Ζαργκαντάκης Γιώργος, Κώστας Λάμπρος, Χούπης Γιάννης, Δελόδης Νίκος.

Τό 7ο γκούπ οί:
Ράπτης Απόστολος, Ρίζος Χαράλαμπος, Γκόθη Βασίλική.

Τό 6ο γκούπ οί:
Κόβας Γιάννης, Φωστιέρης Γιάννης, Καμποροπούλου Ντέπυ.

Τό 5ο γκούπ οί:
Καρούδης Σωτήρης, Αυγερινός Νικηφόρος.

Τό 4ο γκούπ οί:
Άσκέτης Σοφιανός, Μασούρας Κώστας, Γιωργαντής Κώστας.

Τό 3ο γκούπ οί:
Βούρναχη Λουίζα, Όλιβότος Τόνυ, Άσκήτης Νικόλας.

Τό 2ο γκούπ οί:
Μωλαίτης Γιώργος, Βέλιος Σπυρίδων, Παναγιωτόπουλος Άλεξ.

Τό 1ο γκούπ οί:
Χιντέρντης Φάνης, Στρατής Νικόλαος.

Στις εξετάσεις ντάν άπενεμήθησαν οί εξής βαθμοί:

Πήραν τό 1ο ντάν οί:
Μασούρας Άνδρέας και Κακαλάκης.

Τό 2ο ντάν οί:
Κωνσταντίνου Γιάννης και Μεταξάς Τάσος.

KIM XONΓK ΛΑΕ
5 ντάν, Τάνγκ-σου-ντό

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Από τον Νίκο Ραφτάκη
1 ντάν Στόκαν Καράτε τής JKA

Όπως οι Αρχαίοι Έλληνες Όλυμπιοι, ο σύγχρονος μαχητής προσπαθεί συνεχώς να βελτιώνει τον έαυτό του μέσα από μία εξέλιξη σωματική (φυσική) και πνευματική. Αν και οι "άθλητές" των πολεμικών τεχνών βρίσκονται σε πολύ πιο προχωρημένη κατάσταση από τους άλλους αθλητές όσον αφορά στην εκγύμναση του πνεύματος, π.χ. ο έλεγχος του σπί (chí), υπάρχει μία σπάνια μέθοδος προπόνησης, που ακόμα δεν έχει γίνει πλατιά αποδεκτή στις πολεμικές τέχνες. Αυτή είναι η μέθοδος των ασκήσεων προοδευτικής αντίστασης ή, καθώς λέγεται πιο συνηθισμένα, η προπόνηση με βάρη.

Ας αρχίσουμε ρίχνοντας μία ματιά σε ορισμένες έννοιες της φυσιολογίας.

Μυϊκή δύναμη είναι η ικανότητα των μυών να συσπώνται και να παράχουν μηχανικό έργο ενάντια σε κάποιο φορτίο ή αντίσταση, ενώ μυϊκή αντοχή είναι η ικανότητα των μυών να συσπώνται κατά επανάληψη πριν και μέχρι να φθάσουν στο σημείο κόπωσης. Η μυϊκή δύναμη αναπτύσσεται με τη συστηματική προπόνηση των μυών να εργάζονται ενάντια σε προοδευτικά αυξανόμενη αντίσταση. Η συστηματική άσκηση αυτή αναγκάζει τον οργανισμό να αντικαθιστά τα κύτταρα, που καταστρέφονται κατά αυτή με μεγαλύτερο αριθμό για να μπορέσει να ανταποκριθεί στις αυξανόμενες ανάγκες. Επειδή δε άκριβως ή δύναμη, την οποία μπορεί να ασκήσει ένας μύς, είναι εύθεως ανάλογη με την εγκάρσια επιφάνεια των ίνων του μύσνα, ή αύξηση της μάζας των μυϊκών ίνων έχει σαν συνέπεια και αύξηση της δύναμης. Ένα υποπαράγωγο όλης αυτής της οργανικής διαδικασίας είναι το λακτικό όξύ. Η συσσώρευση του λακτικού οξέος στις μυϊκές ίνες είναι αυτό, που προκαλεί την κόπωση. Η αντίδραση του οργανισμού στην συσσώρευση αυτή είναι να τονώσει τη κυκλοφορία του αίματος στην συγκεκριμένη εργαζόμενη περιοχή του σώματος, παρέχοντας με τον τρόπο αυτό επιπλέον καύσιμο και απομακρύνοντας την καματογόνο ουσία, το λακτικό όξύ. Με τον τρόπο αυτό τα τριχοειδή αγγεία φουσκώνουν στη προσπάθειά τους να προσαρμοστούν στην αυξημένη παροχή του αίματος, πράγμα που με τη σειρά του έχει σαν συνέπεια να φουσκώνει ο ίδιος ο μύς. Όταν πια το αίμα δεν μπορεί να απομακρύνει το λακτικό όξύ με τον ρυθμό, που αυτό παράγεται τότε ο μύς αρχίζει να κουράζεται. Έτσι λοιπόν, όσο αυξάνεται η χωρητικότητα των τριχοειδών αγγείων τόσο αυξάνει και η αντοχή των μυών, εφόσον τώρα πια το λακτικό όξύ μπορεί να απομακρύνεται με μεγαλύτερο ρυθμό.

Η δύναμη είναι η βασική απαίτηση για κάθε φυσική δραστηριότητα ή σπόρ. Στους άνδρες αν όλοι οι άλλοι παράγοντες είναι ισοδύναμοι τότε θα υπερικχύσει ο δυνατότερος. Ένας δυνατός μύς μπορεί να συσπαστεί γρηγορότερα μία και παρέχει μεγαλύτερη δύναμη ενάντια στην ίδια αντίσταση (τό βάρος του σώματος ή του μέλους που κινείται). Με τον τρόπο αυτό ένας καρατέκα θα αυξήσει την ταχύτητά του και ένας τζουντόκα την ικανότητά του να χειρίζεται το βάρος του αντιπάλου του.

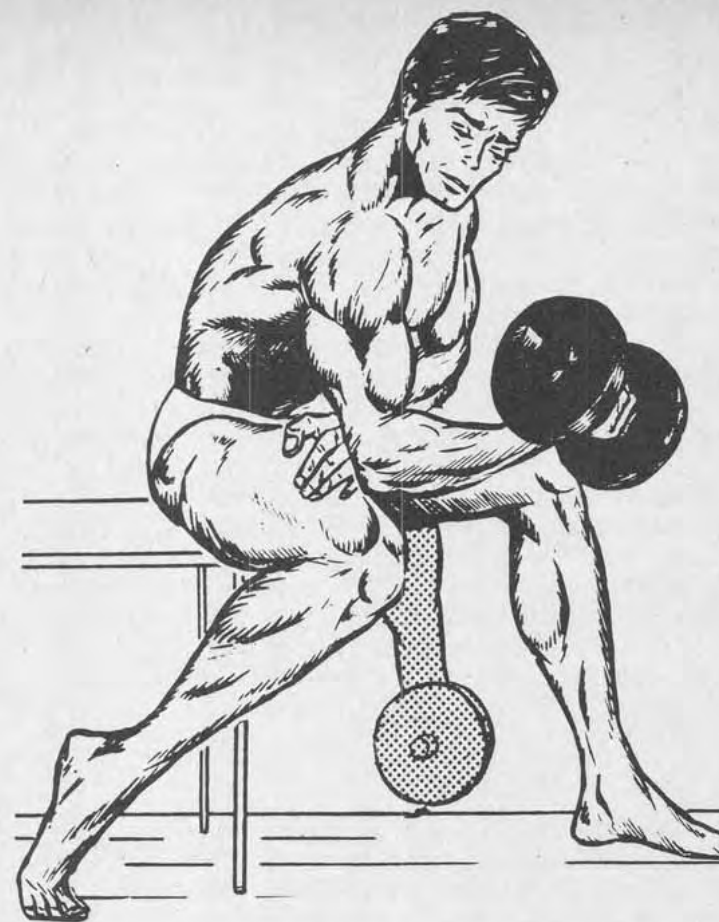
Η αύξηση της αντοχής του "άθλητή" των πολεμικών τεχνών θα του επιτρέψει να εκτελεί κατά τη προπόνησή του περισσότερες επαναλήψεις με αποτέλεσμα βελτίωση της τεχνικής του ενώ μέσα στα χρονικά περιθώρια ενός αγώνα θα μπορεί να μάχεται με μεγαλύτερη ένταση.

Επειδή λοιπόν η προπόνηση με βάρη είναι η καλύτερη μέθοδος για την ανάπτυξη αντοχής και δύναμης ή αξία της, για τις πολεμικές τέχνες γίνεται προφανής.

Αυτοί που φοβούνται ότι η προπόνηση με βάρη θα τους κοστίζει σε ελαστικότητα μπορούν να είναι ήσυχτοι ότι δεν θα συμβεί κάτι τέτοιο αν ακολουθήσουν την σωστή μέθοδο.

Μία άλλη συνηθισμένη ανησυχία, ιδιαίτερα των γυναικών, είναι ότι με την προπόνηση με βάρη θα αποκτήσουν ογκώδεις μύς, όπως οι μπόντυ-μπιλντερς. Τό να αποκτήσει όμως κανείς τέτοιο μυϊκό σύστημα δεν είναι διόλου άπλο πράγμα. Ένας άντρας πρέπει να προπονηθεί σκληρά με ειδικά προγράμματα, κάτω από ειδική παρακολούθηση και καθοδήγηση, με ειδική δίαιτα και ίσως μετά από πολλά χρόνια να αποκτήσει αυτούς τους τόσο "τρομερούς" μύς. Οι γυναίκες δεν πρέπει να προβληματίζονται διόλου πάνω σ' αυτό, γιατί η μυϊκή ανάπτυξη εξαρτάται κατά τό μεγαλύτερο ποσοστό από την παρουσία στον οργανισμό της τεστοστερόνης, μιας ορμόνης που παράγεται στους όρχεις των αντρών.

Εκείνο που περισσότερο οι άντρες αλλά και οι γυναίκες πρέπει να περιμένουν από τά προγράμματα που συστήνονται παρακάτω, είναι μία σχετική μυϊκή



Πριν αρχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα ασκήσεων με βάρη, μετά τό απαραίτητο ζέσταμα, πρέπει να εκτελείτε όλη την σειρά των εντατικών ασκήσεων (άνοιγματα) που συνηθίζετε, μία διαδικασία, που όλοι όσοι εκπαιδεύονται στις πολεμικές τέχνες γνωρίζουν. Μόλις ολοκληρώσετε την προπόνηση με βάρη πρέπει πάλι να επαναλάβεται η σχετική διαδικασία μαζί με ασκήσεις για χαλάρωμα για να "σπάσετε" τό αυξημένο μυϊκό τόνο. Μάλιστα αν τό πρόγραμμά σας είναι αρκετά προσημένο, οι ασκήσεις καλύπτουν όλες τις μυϊκές ομάδες - δηλαδή αν γυμνάζετε ένα μύνα να γυμνάζετε όποσδήποτε και τον αντίθετό του - και να φροντίζετε να κινείτε τον μύνα από την πλήρη συστολή στην πλήρη έκταση, δεν θα παρατηρήσετε μείωση της ελαστικότητάς σας. Οι φτασμένοι αθλητές της άρσης βαρών, για τους οποίους η ελαστικότητα είναι απόλυτα απαραίτητη, ακολουθούν τις παραπάνω αρχές με θρησκευτική προσήλωση και μάλιστα πολλών τά μέλη συναγωνίζονται σε ελαστικότητα τον μέσο "άθλητή" των πολεμικών τεχνών.

Μία άλλη συνηθισμένη ανησυχία, ιδιαίτερα των γυναικών, είναι ότι με την προπόνηση με βάρη θα αποκτήσουν ογκώδεις μύς, όπως οι μπόντυ-μπιλντερς. Τό να αποκτήσει όμως κανείς τέτοιο μυϊκό σύστημα δεν είναι διόλου άπλο πράγμα. Ένας άντρας πρέπει να προπονηθεί σκληρά με ειδικά προγράμματα, κάτω από ειδική παρακολούθηση και καθοδήγηση, με ειδική δίαιτα και ίσως μετά από πολλά χρόνια να αποκτήσει αυτούς τους τόσο "τρομερούς" μύς. Οι γυναίκες δεν πρέπει να προβληματίζονται διόλου πάνω σ' αυτό, γιατί η μυϊκή ανάπτυξη εξαρτάται κατά τό μεγαλύτερο ποσοστό από την παρουσία στον οργανισμό της τεστοστερόνης, μιας ορμόνης που παράγεται στους όρχεις των αντρών.

Εκείνο που περισσότερο οι άντρες αλλά και οι γυναίκες πρέπει να περιμένουν από τά προγράμματα που συστήνονται παρακάτω, είναι μία σχετική μυϊκή

κή ανάπτυξη με ακόλουθη αύξηση της δύναμης. Κάποια πιθανή αύξηση του βάρους θα όφείλεται στο ότι οι μύς θα αποκτήσουν μεγαλύτερη πυκνότητα και τό λίπος ανάμεσα στις μυϊκές ίνες έχει αντικατασταθεί από μυϊκά μάζα, που είναι βαρύτερη. Τό πρόγραμμα αυτό επιπλέον σκοπεύει και στην αύξηση της μυϊκής αντοχής με τον μεγάλο αριθμό επαναλήψεων, που περιλαμβάνει σε κάθε ομάδα.

Ενώ η προπόνηση με βάρη είναι η ιδανική μέθοδος για την ανάπτυξη μυϊκής δύναμης και αντοχής δεν είναι καθόλου αποτελεσματική για την ανάπτυξη καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Έτσι δεν μπορεί να αντικαταστήσει τό τρέξιμο.

Όσον αφορά στον κατάλληλο εξοπλισμό μπορεί να αρχίσει κανείς από κάποιο άπλο πρόχειρο γυμναστήριο στο σπίτι με μερικές βασικές μπάρες και αλτήρες και να καταλήξει σε ειδικά εξοπλισμένα γυμναστήρια. Στα τελευταία είναι πολύ ώραία να γυμνάζεται κανείς αλλά συνήθως είναι πολύ άκριβά. Ένα κατάλληλο εξοπλισμένο γυμναστήριο στο σπίτι συχνά είναι παραπάνω από αρκετό για τους "άθλητές" των πολεμικών τεχνών.

Για αυτό τό γυμναστήριο θα χρειαστείτε για ένα καλό ξεκίνημα 100-130 κιλά βάρη σε δίσκους, δύο μπάρες του 1,5 μέτρου με κολλάρα, δύο αλτήρες με τά κολλάρα τους, ένα ζευγάρι όρθοστάτες και τον απαραίτητο πάγκο. Καθώς θα δυναμώνετε θα παρουσιαστεί ανάγκη για κάποιον συναθλητή και φυσικά για περισσότερα βάρη.

Πριν αρχίσετε να γυμνάζετε μόνοι σας, θα ήταν φρόνιμο να κάνετε πρώτα αρκετές προπονήσεις με κάποιο πεπειραμένο στις προπονήσεις με βάρη ώστε να εξασφαλίσετε τον σωστό τρόπο εκτέλεσης των κινήσεων.

Μετά τό αρχικό αυτό στάδιο, εφόσον έχετε αποφασίσει να γυμνάζετε στο σπίτι θα ήταν πολύ καλύτερα αν γυμναζόσασταν με κάποιο συναθλητή. Η παρουσία του εξυπηρετεί τις παρακάτω σκοπιμότητες:

1) Είναι ένας παράγων ασφαλείας διότι έτσι έχετε πάντα κάποιον να σας προσέχει ιδίως σε ασκήσεις, που πιθανόν να χρειαστεί βοήθεια, όπως είναι οι πιέσεις στον πάγκο και τά βαθεία καθίσματα (σκουώτ).

2) Υπάρχει κάποιος να παρακολουθεί την τεχνική των κινήσεών σας, να σας διορθώνει και άκρη, να σας ενθαρρύνει να επιμένετε περισσότερο ιδίως κατά τις τελευταίες επαναλήψεις.

3) Τέλος είναι ένας αρκετά σημαντικός ψυχολογικός παράγων όσον αφορά στη διάθεσή σας.

Για την ανάπτυξη δύναμης ο γενικός κανόνας είναι η χρήση μεγάλων βαρών για λίγες (έως τρεις), επαναλήψεις. Συνήθως γίνονται από έξι έως όκτώ ομάδες (σέτ) επαναλήψεων συμπεριλαμβανομένων και ορισμένων σέτ για ζέσταμα.

Αν πάλι σκοπεύετε στην ανάπτυξη μυϊκής αντοχής συνήθως πρέπει να γίνονται τέσσερα ή πέντε σέτ των δεκαπέντε έως είκοσι επαναλήψεων. Σ' αυτές πρέπει να χρησιμοποιείτε ένα σχετικά μικρό βάρος ώστε να φτάνεται μ' αυτό τό όριο "καψίματος" των μυών.

Για ένα τελικό σφαιρικό αποτέλεσμα πρόγραμμα θα πρέπει να χρησιμοποιείτε ένα μέσο βάρος

ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Άπό τόν Θύμιο Περισίδη.
Γιά τήν αντικειμενική ἐνημέρωσή σας.

Μιά καί ὁ κ. Ζαχόπουλος ἀπαξιεῖ νά μᾶς πληροφορήσει σχετικά μέ τήν προέλευση τῶν διπλωμάτων του καί τοῦ ὑποτιθέμενου "καράτε" του (πράγμα πού δείχνει πῶς ὄλα αὐτά δέν "ἀντέχουν" στόν ἐλεγχό μας) θά προσπαθήσουμε νά βροῦμε τό "τί συμβαίνει" ἀπό ὅσα εἶναι γνωστά γι' αὐτόν κρατώντας πάντα τά δυνατά μας ἀτοῦ γιά τήν ἡμέρα τῆς δίκης πού καθορίστηκε ἡ 6η Ἰουνίου 1981, ἡμέρα Σάββατο (στό Πρῶτο Τριμελές Πλημμελειοδικεῖο, Ἀρσάκειο, αἴθουσα 157) καί ὥρα 9 π.μ. Ἐλπίζουμε στό δικαστήριό νά μᾶς δείξει ὅλα του τά διπλώματα, ἀπό τά ὅποια ἐνα ἄν ἀποδείξουμε ὅτι εἶναι ψεύτικο τότε καί ὁ δάσκαλος εἶναι ψεύτικος, διότι κανένας γνήσιος δάσκαλος δέν ἔχει ἔστω καί ἓνα ψεύτικο δίπλωμα.

Ἡ ἐνδιαφέρουσα ἱστορία τοῦ κ. Ζαχόπουλου, ὅπως τή δηλώνει στό βιβλίό του "ΚΑΡΑΤΕ" πού ἔβγαλε, ἔχει ὡς ἀκολούθως:

Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΩΝ ΑΔΕΙΩΝ ΧΕΡΙΩΝ
ΟΚΙΝΑΒΑ ΤΑΙ ΚΑΡΑΤΕ ΔΟ

MASTER BILL ZAHOPOULOS 60 -5- DAN

ΠΩΣ Ο ΣΥΓΓΡΑΦΕΥΣ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ
ΕΦΤΑΣΕ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ
(Β. ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΣ).

Ἡμουν δεκαπέντε ἐτῶν, στήν ἡλικία πού τό αἷμα φλέγεται καί ἡ ψυχὴ χτίζει ὄνειρα. Τότε συνέβη ἓνα γεγονός πού συμπτωματικά ἐπαίξε μεγάλο ρόλο στήν ζωή μου. Πολλές φορές ἓνα τυχαῖο γεγονός ἀποτελεῖ σταθμό στή ζωή ἐνός ἀνθρώπου. Τό τυχαῖο αὐτό γεγονός ἦταν ἓνα μικρό βιβλίο πού μοῦ ἔστειλε μιά θεία μου ἀπό τήν Ἀμερική. Φυλλομετροῦσα, θυμᾶμαι, ἀπληστα τίς σελίδες του, καί ἓνας κόσμος υγείας καί δυνάμεις πρόβαλε μπροστά μου. Δέν ἔχει σημασία ἄν ἡ φύση σέ γέννησε ρωμαλέο ἢ ἀδύνατο. Ἡ φύση δέν τά μετράει ὄλα μέ τό ἴδιο μέτρο. Ἦπάρχει τρόπος νά γίνῃ ρωμαλέος καί ὁ ἀδύνατος.

Πῆγα στήν Ἀμερική ἀφήνοντας πίσω τήν ὥραία μας πατρίδα, ὅπως τόσοι Ἕλληνες. Ἡ καθημερινή μου κουραστική ἐργασία δέν μέ ἐμπόδισε σέ τίποτε νά ταξιδεύω 70 χιλιόμετρα δρόμο ἡμερησίως, προκειμένου νά κάνω τό ὄνειρό μου πραγματικότητα. Εἶχα θέληση καί σκοπό, καί τίποτε δέν μπορούσε νά μέ σταματήσει. Ἐπί τρία ὀλόκληρα χρόνια γυμναζόμουν καθημερινῶς στήν Ἀκαδημία τοῦ ΟΚΙΝΑΒΑ ΚΑΡΑΤΕ μέ τό σεβαστό μου δάσκαλο καί καθηγητή LES MEYU. Εἶχε σπουδάσει τό καράτε στήν Ἰαπωνία καί ἡ φήμη του εἶχε ἐξαπλωθεῖ τόσο ὥστε σ' ὄλη τήν Ἀμερική ἦταν γνωστός μέ τήν ὀνομασία MST. BLACK BELT.

Μέ τήν πραγμάτωση τῶν ὀνείρων, μέ τήν κατάκτηση τῆς μαύρης ζώνης καί τήν ἀπονομή τοῦ διπλώματός μου, εἶχα πλέον τελειοποιηθεῖ στήν γνώση καί στήν διδασκαλία τῆς πανάρχαιας αὐτῆς πολεμικῆς τέχνης.

Ἄνοιξα τήν πρώτη Σχολή μου στήν Ἀμερική ὀδός Κανκρέστριτ ἀριθμός 17 TROY, ALRANY N.Y. μέ τήν ἐπωνυμία ATHENS KARATE STUDIO ΟΚΙΝΑΒΑ ΤΕ. Πολύ γρήγορα ἀπέκτησα καλή φήμη στήν πολιτεία: Σάν καλός καρατέκα καί τέλειος δάσκαλος. Ἡ φήμη αὐτή μοῦ ἐξασφάλισε νά διδάξω καράτε σέ πολλά παιδιά τοῦ R.P.I. καί πολλῶν ἄλλων ἀνώτερων σχολῶν τῶν Η.Π.Α.

19 Μαΐου 1971. Ἐπιστροφή στήν χώρα μου Ἑλλάδα. Ἀποχαιρετῶ τήν Ἀμερική καί ταξιδεύω μέ τό ὑπερωκεάνειο ΚΟΥΝΙΝ ΑΝΝΑ ΜΑΡΙΑ. Μετά 12 μέρες φτάνομε στόν Πειραιᾶ καί ἀπό ἐδῶ καί πέρα ἀρχίζουν τά μεγάλα μου σχέδια γιά τήν διάδοση καί ἐκπαίδευση τῶν πολεμικῶν τεχνῶν σέ Ἕλληνες πολίτες.

Τήν πρώτη κιόλας βδομάδα ἄνοιξα Σχολή στήν ὀδό Λιοσίων 37, στήν Ἀθήνα. Στήν συνέχεια μεταφέρουμε στήν ὀδό Κοδράτου 6-8 στήν Ἀθήνα, ὀπισθεν τοῦ θεάτρου "Περοκέ" ὅπου καί σήμερα βρίσκεται ἡ κεντρική Σχολή μου ὅπου παραδίδω μαθήματα προσωπικά ὁ ἴδιος.

Καθηγητής καράτε ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΣ
Κάτοχος Μαύρης Ζώνης -5- Ντάν
Ἀσχολοῦμαι στό καράτε 17 ὀλόκληρα χρόνια, ἔχω λάβει μέρος σέ πολλούς ἀγῶνες τοῦ καράτε μέ διεθνεῖς ἀθλητές πολλῶν ἐθνικοτήτων. Ἐχω κάνει στήν σταδιοδρομία μου ὡς Καρατέκα στήν Ἀμερική καί στήν Ἑλλάδα 120 ἐπιδείξεις σέ διάφορα κλειστά γήπεδα πού πάντα εἶναι κατακλεισμένα ἀπό θεατές καί φίλους τοῦ καράτε. Στήν Ἑλλάδα ἔχω διοργανώσει 7 Πανελλήνια Πρωταθλήματα πού πάντα οἱ μαθητές μου βγαίνουν στήν πρώτη θέση.

Ἐχω ἐκπαιδεύσει στήν Ἀμερική 1.500 μαθητές διαφόρων ζωνῶν. Στήν Ἑλλάδα μέχρι σήμερα ἔχω ἐκπαιδεύσει 6.000 ἀνδρες καί 60 γυναῖκες. Γιά τήν ἀφοσίωσή μου πρός τό καράτε καί τήν διάδοση στήν χώρα μου, ἔχω τιμηθεῖ ἀπό τήν Διεθνή ὀμοσπονδία Μαύρων Ζωνῶν καί τήν Προφέσιοναλ Καράτε Ἰνστράκτωρ ὀφ Ἀμερική μέ τίς ἐξῆς διακρίσεις:



- 1.- Ἡ Διεθνή ὀμοσπονδία Μαύρων Ζωνῶν μέ καθιστᾶ γενικό ἀντιπρόσωπο τῆς γιά ὄλην τήν Ἑλλάδα.
 - 2.- Ἡ Προφέσιοναλ Καράτε Ἰνστράκτωρ ὀφ Ἀμερική.
 - 3.- ὀφίσιοναλ Ρεπρεζεντάτιβ ὀφ Α.Η.Σ.Κ.Φ.Ι.
 - 4.- Γενικός ἀντιπρόσωπος τῆς Σαολίν Κέμπο Καράτε Φετερέϊσιον.
 - 5.- Ἀντιπρόσωπος τῆς U.S.A.M.A.I.
 - 6.- Μέλος τῆς Διεθνοῦς ὀμοσπονδίας Μαύρων Ζωνῶν.
 - 7.- Πρόεδρος καί ἰδρυτής τοῦ ΟΚΙΝΑΒΑ ΚΑΡΑΤΕ ΤΑΙ σέ ὄλην τήν Ἑλλάδα MASTER BILL ZAHOPOULOS 60 -5- DAN, εἶμαι ὁ μοναδικός Ἕλληνας Καρατέκα πού ἔχει δικαίωμα νά ἐκδίδει πιστοποιητικά καί διπλώματα μαύρων Ζωνῶν, τά ὅποια εἶναι ἐπικυρωμένα ἀπό τοῦς ἀνω διεθνεῖς ὀργανισμούς.
- Διάδοση τοῦ ἀθλήματος ΟΚΙΝΑΒΑ ΚΑΡΑΤΕ ΤΑΙ ἀπό τόν μάστερ BILL ZAHOPOULOS παγκοσμίως σήμερα. Τό ὀκινάουσα τάί μέ τήν ὕψηλὴν τεχνικήν του κατάρτιση καί τήν τελειοποίησή του ἀπό τόν μάστερ Β. Ζαχόπουλο ἔχει ἐξαπλωθεῖ τόσο στήν χώρα μας Ἑλλάδα καί σέ ὄλον τόν κόσμο γενικά.

Στήν συνέχεια φίλοι ἀναγνώστες, σταχυολογοῦμε ὀρισμένα "μαργαριτάρια" ἀπό τό ἴδιο βιβλίο τοῦ ἴδιου πάντα συγγραφέα σχετικά μέ τήν ἱστορία τοῦ καράτε.

Ἡ ἱστορία τοῦ καράτε καί ἡ σχέση τοῦ μέ τά ἀσιατικά φιλοσοφικά ρεύματα

Οἱ ἀκριβεῖς ρίζες τοῦ καράτε ἔχουν χαθεῖ μέσῳ τῶν αἰῶνων. Λίγα εἶναι τά βιβλία πού δίδουν ἀκριβεῖς πληροφορίες πάνω στήν πρωτοεμφάνιση πολεμικῶν τεχνῶν στήν Ἀσία. Πάντως εἶναι σίγουρο ὅτι στόν 5ον μέ 6ον π.χ. αἰῶνα οἱ Ἰνδοί Γιόγκι ἐκτός τοῦ γυμναστικοῦ τῶν συστήματος, εἶχον δημιουργήσει ἓνα σύστημα αὐτοαμύνης καί ἀντεπιθέσεως χωρὶς ὄπλα.

Στά περίφημα ἀρχαῖα βιβλία "ΛΟΤΟΥΣ ΣΟΥΤΡΑ" ὑπάρχουν γραμμένες καί σκιτσαρισμένες διάφορες τεχνικές οἱ ὅποιες χωρίζονται σέ τρεῖς κατηγορίες: α) Σέ κλειδιά καί λαβές "κόντρα" στίς ἀρθρώσεις. β) Σέ κτυπήματα μέ τό χέρι καί τό πόδι στίς εὐαίσθητες περιοχές τοῦ ἀνθρώπινου σώματος, καί γ) Σέ ρίψεις καί ἀνατροπές.

Κατά τήν διάρκεια τοῦ 5ου καί 4ου π.χ. αἰῶνος αὐτές οἱ κατηγορίες ἐξηπλώθησαν καί ἀνεπτύχθησαν ξεχωριστά.

Ἡ μεγαλύτερη μορφή τῆς ἀνατολικῆς φιλοσοφίας ἦτο ὁ Κουατάμα Σινταρτούα (GAUTAMA SIDARTUA), "ὁ Βούδας", ὁ ὅποιος ἦτο πρίγκηψ καί σάν πρίγκηψ ἀπό μικρός ἔλαβε πολεμική διαπαιδαγώγηση. Ἡ τεχνική του ἦτο τόσο μεγάλη ὥστε λέγεται πῶς ποτέ δέν νικήθηκε οὔτε ἀπό ἀνθρώπους οὔτε ἀπό διαβολί-

ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

Φίλοι αναγνώστες:

*Αφιερώσαμε αυτό το χώρο στην αλληλογραφία σας με το περιοδικό μας. Με χαρά μας θα δεχόμαστε γράμματά σας και θα δίνουμε πληροφορίες και απαντήσεις στις απορίες σας.



ΛΑΡΙΣΑ: Θα βρήτε τις εκδόσεις μας στο βιβλιοπωλείο ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ, Κούμα 19.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: *Αν δεν βρίσκετε το περιοδικό μας στα περίπτερα, θα το βρίσκετε οπωσδήποτε στο Πρακτορείο: *Αγ. Δημητρίου και Κάλβου 28. (Βέβαια το καλύτερο είναι να γραφτείτε συνδρομητές).

*Ο κ. *Ιωάννης Καραμιχάλης μάς έχει στείλει μέσω Τραπεζής, χρήματα για βιβλία χωρίς να μάς στείλει τη διεύθυνσή του. *Ας επικοινωνήσει μαζί μας.

*Ο κ. *Αναστάσιος Μυλωνάς, *Υψηλάντου 15, Πέραμα, Πειραιώς μάς έστειλε χρήματα για βιβλίο. Το στείλαμε το βιβλίο στην παραπάνω διεύθυνση και έπεστράφη. *Ας επικοινωνήσει μαζί μας.

*Επιστρέφονται λόγω άνακριβοῦς διευθύνσεως τὰ τεύχη που στέλνουμε στους συνδρομητές μας:

- 1) Καλομενίδης Χρ., *Αργος *Ορειτικό, Καστοριά
- 2) Τσολάκης Κώστας, Λιτόχωρου 36, Θεσ/νίκη.
- 3) *Αναστασιάδης Χαρ., Ν. Πέλλας 55, Πολίχνη, Θεσ/νίκη.
- 4) Γαβριηλίδης *Ιωάννης, Γ. Ζαΐφη 26, Θεσ/νίκη

ΛΑΡΙΣΑ: Θα βρείτε τις εκδόσεις μας στο βιβλιοπωλείο ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ, Κούμα 19.

Κατερίνη τής 16-4-81

Κύριε Περίδη,

Με συγχωρείτε για την ενόχληση αλλά θέλω να με πληροφορήσετε εάν υπάρχουν σε τόμους ή τεύχη τὰ βιβλία τὰ ὁποῖα θὰ κυκλοφορήσετε καὶ ὀνομάζονται:

*Εξάσκηση στο Νουν-τσάκου - *Εγκυκλοπαίδεια του καράτε - *Η τέχνη του μασάζ.

*Επίσης πληροφορήστε μου για την τιμή του καθενός.

Σας ευχαριστώ

*Ηλίας Καραμπέρης
Κατερίνη

Νίκος Μπερεκετίδης
Περισσός

Φίλε μας Νίκο Μπερεκετίδη

Για το είδος της προπονήσεως που κάνεις και την αποδοτικότητά σου καλό θα είναι να ρωτήσεις, το δάσκαλό σου. Είναι αδύνατο χωρίς να σε ξέρουμε, να σου πούμε πώς αν μένεις ιδρωμένος 3 ώρες και 12 λεπτά, θα γίνεις διεθνής στο καράτε.

Στην περίπτωση του δασκάλου με τὰ 6 ντάν που βρήκες, μπράβο σου. Γιατί δεν τό λές στην *Ομοσπονδία Στόκαν Καράτε. Οί καημένοι θα ήθελαν να φέρουν δάσκαλο από το εξωτερικό, που θα ξέρουν πώς είναι τόσο κοντά τους.

*Από μέρος μας ή τελευταία περίπτωση με την όποια θα ασχοληθούμε είναι του κ. Ζαχόπουλου, κι αυτό επειδή εκείνος μάς προκάλεσε. *Αλλωστε αν ασχοληθούμε και με "δασκάλους" κάτω των 7 ντάν, μοιραία θα χαλάσουμε τη φήμη μας.

Σας παρακαλώ να μου στείλεται (ένα) βιβλίο, "Ζωτικό Καράτε" του Masutatsu Oyama (σχήματος 15 Χ21 σελίδων 128), μεταφρασμένο στα ελληνικά. Με την παραλαβή από το ταχυδρομείο θα καταβάλω την αξία (αντικαταβολή).

Ευχαριστώ

Γεώργιος Γκότσης
Κόρινθος

Φίλε μας Γιώργο Γκότση,

*Αν σου στείλουμε αντικαταβολή το ΖΩΤΙΚΟ ΚΑΡΑΤΕ θα πληρώσεις 180 δρχ. την αξία του και περίπου 110 δρχ. ταχ/κά (σάν δέμα, αντικαταβολή) -σον 290 δρχ. *Αν δεν πάρεις το δέμα θα πληρώσουμε άλλες 50-70 δρχ. για να το πάρουμε πίσω.

*Αν μάς στείλεις όμως πρώτα 180 δρχ. +20 δρχ. ταχ/κά θα γίνει όλων ή δουλειά χωρίς μεγάλο κόστος.

ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΤΩΡΑ

Οί συνδρομητές μας παίρνουν ειδικό (σπέσιαλ) τεύχος τυπωμένο σε πολυτελές, γυαλιστερό χαρτί.

Τόμοι «Δ Τ-Κ-Τ»: ή μοναδική σωστή ενημέρωση στις πολεμικές τέχνες.

ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΤΩΡΑ

Οί συνδρομητές μας παίρνουν ειδικό (σπέσιαλ) τεύχος τυπωμένο σε πολυτελές, γυαλιστερό χαρτί.



350 ΔΡΧ.
Ο ΚΑΘΕΝΑΣ

ΤΩΡΑ
πού βγήκε κι ο 3ος Τόμος,
πιό εύκολα από κάθε άλλη φορά,
στέλνοντάς μας τήν αξία
μέ μιά απλή ταχ. έπιταγή,
παίρνετε όποιο βιβλίο έχουμε.
Έκδόσεις δικές μας και εκδόσεις άλλων,
πού διαλέξαμε για σας.

Τόμος 1 - Περιεχόμενα:

Γενικά για τις πολεμικές τέχνες - Γενικά για το Τζούντο - Γενικά για το Καράτε - Η Ιστορία του Καράτε στην Ελλάδα - Τζούντο και ΣΕΓΑΣ - Νέα πολεμικών τεχνών άπ' όλο τον κόσμο - Σχολές και Σύλλογοι - Αγώνες, Έπιδείξεις, Έκδηλώσεις - Τζούντο, Καράτε, Αϊκίντο - Πανελλήνιοι αγώνες Τζούντο - Παγκόσμιοι αγώνες καράτε - Νινζίσου: μιά θανατηφόρα τέχνη - Το Τζούντο και το Καράτε στην Κύπρο - Έπισκέψεις γιαπωνέζων δασκάλων του τζούντο και του καράτε στην Ελλάδα - Μαθήματα Τζούντο - Μαθήματα Καράτε - Βιογραφίες των ιδρυτών των πολεμικών τεχνών - Οι Γυναίκες στο Τζούντο - Τζούντο-Καράτε για γυναίκες και παιδιά - Γνωριμία με το Τάε-κβόν-ντό - Γνωριμία με το Τάγκ-σου-ντό - Τρομερά ενδιαφέρουσα αλληλογραφία με τους αναγνώστες - Το πρόβλημα «Ψευδοδασκαλοί» - Το φαινόμενο 'Ελ Κούρι - Γνωριμία με το Σορντζι Κέμπο - Νέα από τα κέντρα του Τζούντο και του Καράτε στην Ιαπωνία - Κάγκκιμπαράκι: η γιορτή των πολεμικών τεχνών στην Ιαπωνία - Δάσκαλοι του Αϊκίντο στην Ελλάδα - Μπρούς Λή: ο θρύλος (σέ συνέχειες) - Πρωταθλητές του καράτε σε αγώνες - Δάσκαλοι του τζούντο σε μαθήματα - Τό «Γίν-Γιάνγκ» και τα ώραία του - Τζούντο, Καράτε στην Κύπρο.

Τόμος 2 - Περιεχόμενα:

Γνωριμία με τον κόσμο των πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα - Σχολές και Σύλλογοι - Η αποκάλυψη της άπατης του ψευτοδασκαλού - Ένας έλληνας καρατέκα στην Ιαπωνία - Η προπόνηση με βάρη στις πολεμικές τέχνες - Περιπετειώδες μυθιστόρημα: 'Ο τζουντόκα χωρίς κίμονο - Μαθήματα Τζούντο - Μαθήματα Καράτε - Πρωτάθλημα τζούντο γυναικών στο Τόκιο - Τεχνικές τζούντο από μεγάλους δασκάλους του Κόντοκαν - Έμβάθυνση στις βασικές αρχές του τζούντο - Αγώνες κίμπεξιν στο Τόκιο - Οι γυναίκες παίζουν κάτω - Πανελλήνιοι Τζούντο - Βιογραφίες ιδρυτών πολεμικών τεχνών - Κανονισμοί αγώνων Τάε-κβόν-ντό - Πανελλήνιοι παιδικό τζούντο - Κικ-μπόξιν εναντίον καράτε - Αυτόματμα για γυναίκες στο Πολυτεχνείο - Μπρούς Λή: ο θρύλος (σέ συνέχειες) - Κυόκουσι Καράτε: Παναγιωτικό Πρωτάθλημα - Διεθνείς αγώνες Τζούντο: Κύπελλο Ζιγκορο Κάνο - Τζούντο-Καράτε για γυναίκες και παιδιά - Γνωριμία με το Κούνγκ Φου - 'Ο αγώνας κατά του 'Ελ Κούρι - Διεθνείς τζούντο στην Αθήνα - Τέσσερις πρωταθλητές και δάσκαλοι του τζούντο στην Αθήνα - Κικ-μπόξιν εναντίον μπόξ και καράτε - Έπισκέψεις μεγάλων δασκάλων καράτε στην Ελλάδα - Τάγκ-σου-ντό - Τάε-κβον-ντό - Αϊκίντο - Παναγιωτικό Τζούντο - Σουμο: ιστορικό αγώνες - Μεγάλη επίδειξη πολεμικών τεχνών στην Αθήνα - Πολύ γέλιο σε δική για το καράτε - Ένδιαφέρουσα αλληλογραφία με τους αναγνώστες.

Τόμος 3 - Περιεχόμενα:

Οι μεγάλες δίκες του καράτε - Το ζετίναγμα ενός ψευτοδασκαλού - Βιογραφίες μεγάλων δασκάλων - Μαθήματα τζούντο - Μαθήματα καράτε - Η φιλοσοφία Ζέν και οι πολεμικές τέχνες - Τζούντο-καράτε και βίζα για Ιαπωνία - 'Ο ψυχικός κόσμος των καρατέκα - Έλλάς-Κύπρος: Κύπελλο φιλίας - Ένα κολλέγιο μόνο για καράτε - Τάγκ-σου-ντό - Ένδιαφέρουσα αλληλογραφία με τους αναγνώστες - Βιογραφίες παλιών πρωταθλητών - Αγώνες έπιδείξεις Στόκταν Καράτε - Γουίν-τσούν Κούνγκ Φου - Παρουσίαση επαγγελματιών του Καράτε - Πανελλήνιοι αγώνες 1979 - Τζούντο και ΣΕΓΑΣ - Παναγιωτικό Κυόκουσι Καράτε - Μεγάλη επίδειξη πολεμικών τεχνών στην Αθήνα - Μελέτη για τη φιλοσοφία του καράτε (σέ συνέχειες) - Δεύτερο Παγκόσμιο Κυόκουσι Καράτε - Παιδικό αγώνες, Τζούντο στην Αθήνα (πολύ ενδιαφέρον) - Έκδηλώσεις και νέα του Τάε-κβον-ντό - Γαμπούσαμ: τοξοβολία έπιπών - Στατιστικές Τζούντο - Τάε-κβον-ντό της ITF και της WTF ('Αθήνα, Θεσ/νίκη, Πάτρα, Άλεξανδρούπολη) - Οι μεγάλες δίκες του Καράτε - «Σπαίματα»: Έπιστημονική Μελέτη - Παγκόσμιο πρωτάθλημα τζούντο: Παρίσι 1979 - Βαλκανικό Τζούντο 1980 - Διεθνείς Αγώνες Τάε-κβον-ντό (Γιουγκοσλαβία) - Καράτε στην Αυστραλία - Κέντο: άσκηση σώματος και πνεύματος - Νέα από Σχολές-Συλλόγους - Όλος ο κόσμος των πολεμικών τεχνών της Ελλάδας σε φωτογραφίες.