

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

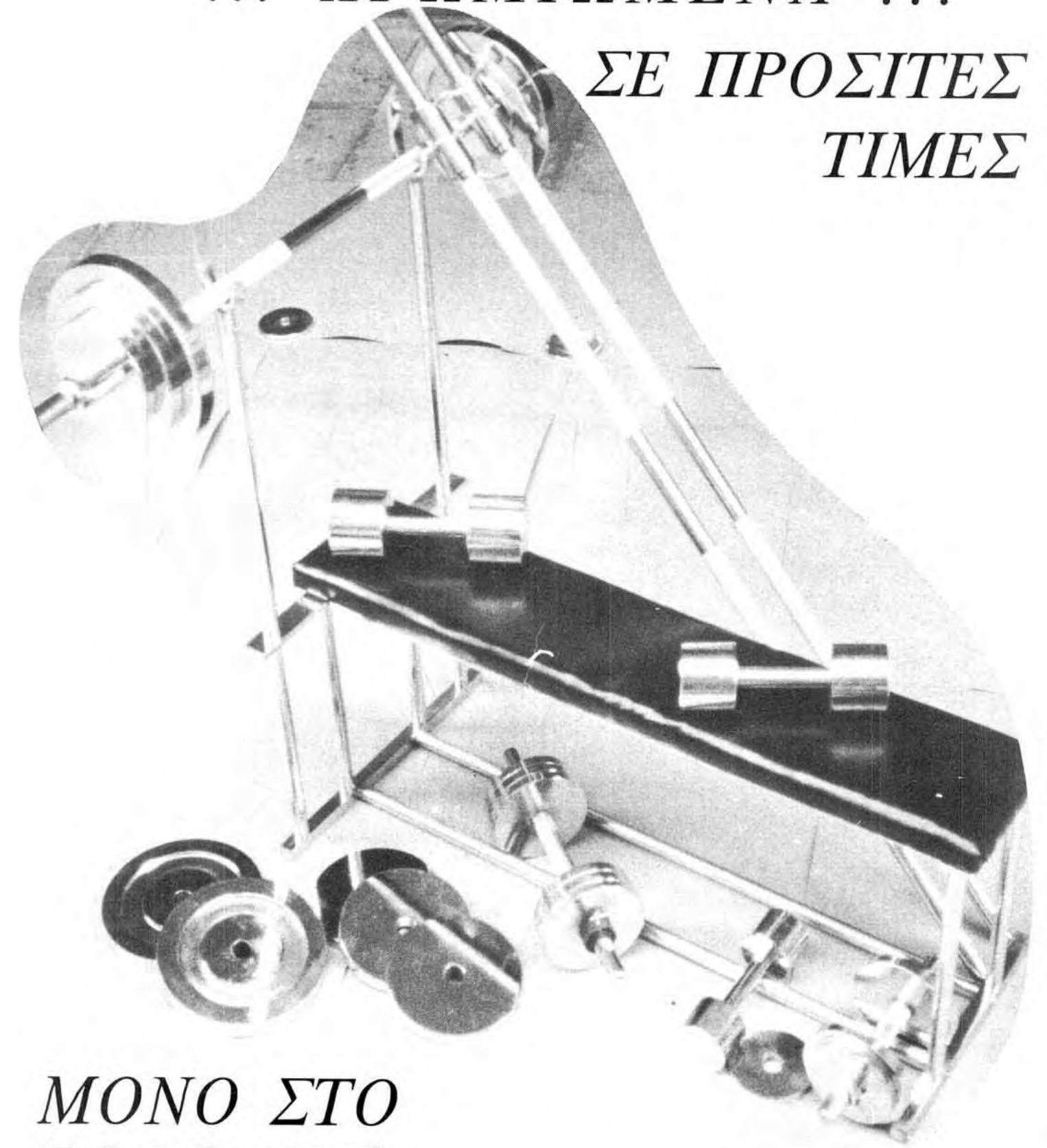
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΗΡΑΣ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ



1ΡΧ. 280  
6 ΤΟΜ 9  
ΥΝ 86

ΜΟΝΟ ΣΤΟ **ΔΥΝΑΜΙΚΟ**  
ΟΡΓΑΝΑ - ΒΑΡΗ - ΜΠΑΡΕΣ  
... ΧΡΩΜΙΩΜΕΝΑ !!!

ΣΕ ΠΡΟΣΙΤΕΣ  
ΤΙΜΕΣ



ΜΟΝΟ ΣΤΟ  
**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**



# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΘΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ



Ιδρυτής -  
Ιδιοκτήτης - Εκδότης:  
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ  
Γραφεία Περιοδικού:  
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 106 83  
Τηλ. 82.24.794

## ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

### ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

Ανταποκρίσεις από την Ιαπωνία:

**ARTHUR TANSLEY:** Professional Photographer, 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

**DR. JOHN HANSON-LOWE:** Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 5 νταν Κόντοκαν Τζούντο, συγγραφέας αρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.

**JOHN ROBERTSON:** 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

**CLAUDE GABLE:** Journalist and professional photographer, Tokyo resident.

### ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Η έκδοση του περιοδικού ΔΥΝΑΜΙΚΟ σαν μια πρωτοπόρα ενημέρωση και παρουσίαση στον 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.

## Από τον Εκδότη

Χωρίς αμφιβολία είμαστε όλοι ... αγρότες!  
Δεν καταλάβατε;  
Μα βέβαια! Δουλεύουμε (και δουλεύομαστε) όλοι στο ... ΞΕΦΡΑΓΟ ΑΜΠΕΛΙ των Μαχητικών Τεχνών!  
Μη μου πείτε πως δεν είναι!  
Μα φυσικά και είναι! Όποιος θέλει κάνει το δάσκαλο, όποιος θέλει κάνει τον Πρόεδρο, όποιος δεν έχει στον ήλιο μοίρα παριστάνει τον σενσέι, τον ινστράκτορ, τον ... καθηγητή ή και τον ... Μάστερ!

Ξέφραγο αμπέλι το Τζούντο: Χωρίς να κοιτάξουμε το πώς και γιατί, παρατηρούμε πως άνθρωποι με γνώσεις στο άθλημα κρατούνται συστηματικά έξω από κάθε του εκδήλωση, ενώ παράλληλα άλλοι με γνώσεις καφέ ζώνης βαπτίζονται ... «εξεταστές» με τρία τιμητικά νταν.

Ξέφραγο αμπέλι το Καράτε: Έχετε δει σε ζαχαροπλαστείο τις μηχανές που βγάζουν ... κουλουράκια; Έτσι ακριβώς έχουν βγει τα τελευταία χρόνια οι ... μαύρες ζώνες στα διάφορα ... ελαστικά νεο-συστήματα. Αν εξαιρέσουμε τα παραδοσιακά συλ με κέντρα ελέγχου στην Ιαπωνία, όλα τα άλλα που αποτελούν γέννημα της φαντασίας Αμερικάνων, Γάλλων, Καναδών, Κογκολέζων και ... Ελλήνων φυσικά (γιατί όχι) διδάσκουν ανύπαρκτες γνώσεις, μοιράζουν άχρηστες ζώνες, δυσφημίζουν το γνήσιο καράτε και προκαλούν



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

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

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΜΗΝΩΝ = 2.800 ΔΡΧ.**

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

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

Ταχυδρομικές επιταγές προς:  
Θύμιο Περίδη, Ζαΐμη 38, Αθήνα 106 83

### ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» εκδίδεται από το ΝΟΕ '77 σε 10 μηνιαία τεύχη κάθε χρόνο (από ΣΕΠ μέχρι και ΙΟΥΝ).

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ένας τόμος. Οι τόμοι έχουν σκληρά εξώφυλλα, ντυμένα με πολυτελές πανί ή πλαστικό και τυπωμένα με χρυσοτυπία. Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τα δυναμικά σπορ.

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

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

Κάθε Σεπτέμβριο δένεται ο τόμος των τευχών του προηγούμενου χρόνου.

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



μια χωρίς προηγούμενο σύγχυση και ζημιά. Κάτι Open Style, κάτι Tsu-Tsu-Ksu, κάτι Okinawa Te Tai, κάτι Fou-Man-Tsu και κάτι Παγκράτια καλά θα κάνουν να πάψουν να διαδίδουν την ψεύτικη υπόστασή τους παραμυθιάζοντας τον κόσμο και να εξαφανιστούν ... διακριτικά. Η μόδα του περίφημου «είμαι μαθητής του τάδε μεγάλου Μάστερ που μετά από μελέτη δέκα συστημάτων συνένωσε τις καλύτερες και αποτελεσματικότερες τεχνικές και έφτιαξε το δικό του, στο οποίο έχω πέντε νταν και ανέλαβα να το διαδώσω στους ... μαύρους της Ελλάδας» πέρασε πια χωρίς επιστροφή. Η νέα μόδα είναι «είμαι διεθνής προμώτορ και σώουφτιάχτης ελάτε να σας οργανώσω και σας μιαν ... ASKA!»! (Βγαίνει από το ... MASKA, που τη φοράμε για να κρύβουμε αυτό που είμαστε!). Και τρέχουν όσοι έχουν χάσει και το τελευταίο ίχνος λογικής, σωστοί και μη σωστοί, ανακατεμένοι. Και πληρώνουν έτσι με μια δυσφήμιση των κόπων τους 2-3 χρόνων μέχρι να μάθουν πως για να κάνουμε καράτε αρκεί το λευκό γκι, ενώ τη σατέν πυζάμα μας πρέπει να τη φοράμε μετά τα μεσάνυχτα τη συνοδεία ... ροχαλητού.

Δεν υπάρχει αμφιβολία πως η αλήθεια θα λάμψει αργά ή γρήγορα. Δεν με ενδιαφέρουν οι απατεώνες. Αυτοί ας κόψουν το λαιμό τους. Με ενδιαφέρουν τα κορίδια.

Ξυπνήστε, τα χρόνια δεν γυρίζουν πίσω για να διορθώσετε τα λάθη σας!

Θύμιο Περίδης



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πανελλήνιοι Τζούντο Εφήβων .....	4
Πανελλήνιοι Τζούντο Γυναικών .....	7
Πανιαπωνικοί Τζούντο .....	12
Αγώνες Τζούντο Γυναικών .....	15
Ακατάλληλοι στη Διοίκηση της ΕΟΦΤ .....	20
Σύσκεψη στον ΠΑΣΥΜΑΖΩΤ .....	23
Αϊκίντο στο ΕΜΠ .....	26
Τόκιο Φουναςάκο, 6 νταν .....	29
Ελληνική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Καράτε .....	31
Το Κυόκουσιν "βράζει" στο Βόλο .....	35
NINJA CENTER : Ανακοινώσεις .....	45
Επτά θανάσιμα λάθη .....	49
Η εσωτερική κατανόηση στο κούνγκ-φού .....	51
Νέα-Ανακοινώσεις από Συλλόγους και σχολές .....	57
Θέματα αθλητιατρικής και φυσιολογίας .....	62
Ο Νίντζα Μομότσι .....	70
Αλληλογραφία .....	74





ΜΟΝΙΜΟ ... ΨΥΧΟΠΛΑΚΩΜΑ ΜΑΣ ΕΧΟΥΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ  
ΟΙ ΑΤΕΧΝΟΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΦΗΒΩΝ!

## ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΦΗΒΩΝ

Από τον θύμιο Περισίδη

ΕΤΣΙ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΟΥΣ  
Η ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΗΣ ΕΟΦΤ,  
ΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ;

### ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Ενώ το θέμα των αγώνων είναι κλασικό θέμα ρουτίνας και αντιμετωπίζεται για δέκα χρόνια επί 4-5 φορές κάθε χρόνο, εξακολουθεί να παρουσιάζει τα ίδια προβλήματα οργάνωσης, συμπεριφοράς αθλητών, έλλειψης διαιτητών και χαμηλής τεχνικής κατάρτισης αθλητών.

Αν στο δέκατο χρόνο λειτουργίας της η ομοσπονδία αντιμετωπίζει τα ελαττώματά της με την ίδια ανεκτικότητα που τα αντιμετώπιζε και στον πρώτο τότε δεν θα τα διορθώσει ποτέ και η διοίκησή της αποδεικνύεται ακατάλληλη.

Μερικά ελαττώματα οργάνωσης χοντρικά:

Οι καταστάσεις των αγώνων δεν ήταν έτοιμες όταν έπρεπε να αρχίσουν οι αγώνες, με αποτέλεσμα να περιμένουν οι πάντες μιάμιση ώρα.

Τα ρολόγια δεν είναι ορατά από όλους, με αποτέλεσμα η έκβαση κάθε αγώνα να εξαρτάται από το ποιον ευνοούν τα λάθη των χρονομετρών.

Οι ανακοινώσεις των αγώνων από το μικρόφωνο ήταν συγκεχυμένες, με αποτέλεσμα να ρωτάνε 2-3 φορές οι αθλητές ποια ζώνη φοράει ο καθένας.

Δεν υπάρχουν και δεν δίνονται αντίγραφα των καταστάσεων με τη σειρά αγώνων, ώστε να προετοιμάζονται οι αθλητές και να παρακολουθούν τις ομάδες τους οι προπονητές. Θυμίζω αγαπητοί κύριοι του ΔΣ της ΕΟΦΤ ότι σε όλες τις άλλες χώρες ο κάθε προπονητής καταγράφει και για τους δικούς του αθλητές και για τους αντίπαλους ακόμα και τις τεχνικές που γίνονται και το δευτερόλεπτο που τελειώνει κάθε αγώνας. Επίσης, οι οργανωτές δίνουν ίδιες καταστάσεις στους δημοσιογράφους. Αλλά τι ξέρετε εσείς από αυτά!

Σάββατο, 17-5-86, και βρισκόμαστε στο κλειστό γυμναστήριο μπάσκετ της σχολής Αναβρύτων για τους Πανελλήνιους Αγώνες Τζούντο Εφήβων.

Πενήντα έφηβοι αθλητές από δέκα επτά συλλόγους ακούγεται σαν καλός απολογισμός. Δεν ξέρω αν είμαι από φύση μου ανικανοποίητος, αλλά βλέποντας το επίπεδο των αθλητών θεωρώ την κατάσταση απaráδεκτη. Μια ομοσπονδία με 10 χρόνια λειτουργίας είναι απaráδεκτο να παρουσιάζει το θέαμα αυτών των εφηβικών τζούντο. Από τους πενήντα αθλητές μόνο 7-8 έκαναν τεχνικές τζούντο. Οι υπόλοιποι τραβολογιόντουσαν κατά τον οποιονδήποτε τρόπο που θύμιζε οτιδήποτε άλλο εκτός από τζούντο.

Φυσικά το λάθος δεν είναι των παιδιών. Τα παιδιά δίνουν ότι μπορούν στην προπόνηση. Τα μεγάλα λάθη γίνονται από τους προπονητές, τις διοικήσεις των συλλόγων και τη διοίκηση της ομοσπονδίας.

Και επειδή το ΔΥΝΑΜΙΚΟ δεν βγαίνει για να κολακεύει, αλλά για να χωρίζει τα σκάρτα από τα καλά, χωρίς φόβο και πάθος τονίζουμε ότι, καλός προπονητής είναι αυτός που έχει γνώσεις και όρεξη να τις μεταδώσει, καλός σύλλογος είναι αυτός που έχει ειδικούς στη διοίκηση με θέληση να υπηρετήσουν, και καλή ομοσπονδία είναι αυτή που φροντίζει το άθλημα και τους αθλητές του και όχι τις χαμηλές ψευτοφιλοδοξίες των μελών του Διοικητικού Συμβουλίου.

Σε ιδιαίτερο άρθρο αυτού του τεύχους θα ξαναδούμε αυτό το θέμα.



Και άλλα πολλά!

Μερικά ελαττώματα συμπεριφοράς.

Οι αθλητές: συμπεριφέρονται όπως τους καπνίσει. Ανεβαίνουν στο τατάμι απ' όπου νάναι. Περιπατάνε πάνω στο τατάμι και μπροστά από τον διαιτητή όπως θέλουν. Φωνάζουν για τους φίλους τους δίπλα από το τατάμι. Ξαπλώνουν τις ... αρίδες τους (!) περιμένοντας να αγωνιστούν δίπλα στο τατάμι, σαν τουρίστες σε παραλία! Γενικά, νοιώθουν πολύ ελεύθερα ... τα παιδιά!

Οι διαιτητές: όταν δεν διαιτητεύουν και παίζει αθλητής του συλλόγου τους, βγάζουν το λαρύγγι τους από τη φωνή τους και του προσφέρουν τη σίγουρη νίκη. Για πείτε μου τώρα, με τι καρδιά να αγωνιστεί ο αθλητής, όταν βλέπει να τον διαιτητεύει ένας άνθρωπος που πέντε λεπτά πριν ούρλιαζε με πεταγμένες φλέβες κατακόκκινος και φανατισμένος υπέρ ενός άλλου αθλητή.

Για το χαμηλό τεχνικό επίπεδο δεν χρειάζονται παραδείγματα. Ήταν το ίδιο με τους Πανελλήνιους Εφήβων πριν δέκα χρόνια! Τώρα, ποια αξία προπονητών και ποια καλή διοίκηση ομοσπονδίας συσσωρεύτηκε αυτά τα δέκα χρόνια, ώστε να μας δώσουν ... μηδενική βελτίωση στο τζούντο εφήβων, βρείτε το!

50 αθλητές λοιπόν από 17 συλλόγους σε δύο παράτυπα στρωμένα τατάμι (πώς δεν ανάβαλε τους αγώνες ο Πέππας;). Δεν θεωρώ ότι κάποιοι αθλητές διακρίθηκαν ιδιαίτερα. Οι καλές τεχνικές ήταν τόσο περιορισμένες ώστε οι παλιοί τζουντόκα μάλλον απογοητεύονται παρά ικανοποιούνται από τέτοιο θέαμα. Θα περιοριστούμε λοιπόν από συμπεράσματα που δίνουν οι πίνακες απόδοσης συλλόγων.



## ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Κατά κατηγορίες πήραν μέρος οι επόμενοι αθλητές κατά συλλόγους (σημειώνονται και οι πρώτες θέσεις).

**Κατηγορία 60 κιλών**  
Καλόγηρος (Σπарт-Ιωαν)  
Μαρκέτος (Τζούντοκαν) 3ος  
Παπαποστόλου (ΠΓΣ)  
Κυππαρός (Ηρακλής) 3ος  
Μητρόπουλος (ΣΕΦΑ) 2ος  
Καρούδης (ΔΑΟΠ)  
Καραμπίνης (ΑΟΝΑ)  
Αθανασιάδης (ΧΑΝΘ) 1ος  
Τσάπος (Κολοσσός)

**Κατηγορία 71 κιλών**  
Τσαβίδης (ΧΑΝΘ) 1ος  
Σταυριάς (ΑΣ Ρόδος)  
Πασιέλης (ΠΓΣ)  
Δεμίρης (ΑΟΝΑ)  
Νούσης (Σπарт-Ιωαν) 3ος  
Ζέρβας (Σπарт-Ιωαν)  
Κακούρης (ΕΟΤΚ) 2ος  
Βαμμένος (ΧΑΝΘ) 3ος  
Αθανασίου (Σπ. Λούης)  
Γεωργίου (ΠΓΣ)

**Κατηγορία Ανοιχτή**  
Βερβενιώτης (ΕΟΤΚ)  
Μονοβάσιος (ΠΓΣ) 1ος  
Σωτηρόπουλος (Σπарт-Θεσ.) 2ος  
Κλιάφας (ΠΓΣ) 3ος

**Κατηγορία 65 κιλών**  
Μπουικίδης (Ηρακλής)  
Μαργαρίτης (Σπарт-Θεσ/κης) 3ος  
Ματζούκης (ΑΟΝΑ)  
Στραγάλης (Σπарт-Ιωαν) 3ος  
Κουμπιζής (ΧΑΝΘ) 1ος  
Γιαννίκας (ΠΓΣ)  
Γαλανάκος (Σπ. Λούης)  
Ποθητός (ΑΟΝΑ)  
Δουκάκης (Τζούντοκαν)  
Αϊδίνης (Εθνικός)  
Αρτοάνος (ΠΓΣ)  
Γλίκας (Ηρακλής)  
Χρυσανθακόπουλος (Λιόσια) 2ος

**Κατηγορία 78 κιλών**  
Σταμμέλος (Σπарт-Ιωαν) 2ος  
Βακατάσης (ΠΓΣ) 1ος  
Τοσσούνης (ΑΝΟΓ)  
Μάλλιος (ΧΑΝΘ)  
Χρηστάκης (Σπарт-Ιωαν) 3ος  
Λιαδόπουλος (ΑΝΟΓ) 3ος

**Κατηγορία 86 κιλών**  
Παπαδόπουλος (Τζούντοκαν) 3ος  
Στραβουδάκης (ΕΟΤΚ) 2ος  
Φίτσας (ΧΑΝΘ)  
Χαριτόπουλος (ΑΟΠΑ)  
Αγγελίδης (ΑΟΝΑ)  
Ζαράγκας (Σπарт-Ιωαν)  
Λαγουδάκης (ΠΓΣ) 3ος  
Πετράκης (Λιόσια) 1ος

Πολλές παρατηρήσεις μπορούν να γίνουν σχετικά με τις συμμετοχές και τα αποτελέσματα. Τις βλέπουμε στα επόμενα με συγκρατημένη αυστηρότητα.

## Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΧΟΛΙΑ

Πολλοί εκπρόσωποι συλλόγων ή και αθλητές γυρίζουν μετά από αγώνες στο σύλλογό τους και ... κορδώνονται στους άλλους λέγοντας:

«Πήραμε τρία μετάλλια!»

«Στείλαμε οκτώ αθλητές».

«Στείλαμε δύο αθλητές και πήραμε μια πρώτη θέση». (Λες κι αν στέλνανε 10 θα παίρνανε 5 πρώτες θέσεις).

Και διάφορες άλλου είδους διατυπώσεις με στόχο να αποκρύψουν μια αποτυχία 80% και να διογκώσουν μια επιτυχία 20%.

Η αλήθεια για την αξιολόγηση των συλλόγων και για το αν κάνουν σοβαρή δουλειά ή όχι θα προκύψει από τον επόμενο πίνακα με βάση τα εξής στοιχεία:

1- Κάθε σύλλογος μπορεί να συμμετέχει με δύο αθλητές σε κάθε κατηγορία, άρα με ΔΩΔΕΚΑ αθλητές. Όσο λιγότερους έχει τόσο χειρότερη δουλειά κάνει.

2- Για τις 6 κατηγορίες έχουμε 6 ΠΡΩΤΕΣ, 6 ΔΕΥΤΕΡΕΣ και 12 ΤΡΙΤΕΣ νίκες δηλαδή 24 ΜΕΤΑΛΛΙΑ.

Ας δούμε τώρα τον πίνακα.

	ΣΥΜ	Α' Θεσ	Β' Θεσ	Γ' Θεσ
Σπарт-Θεσ	2	—	1	1
Σπарт-Ιωαν	7	—	1	3
Τζούντοκαν	3	—	—	2
ΠΓΣ	10	2	—	3
Ηρακλής	3	—	—	1
ΣΕΦΑ	1	—	1	—
ΔΑΟΠ	1	—	—	—
ΑΟΝΑ	5	—	—	—
ΧΑΝΘ	6	3	—	1
ΚΟΛΟΣΣΟΣ	1	—	—	—
ΕΘΝΙΚΟΣ	1	—	—	—
ΛΙΟΣΙΑ	2	1	1	—
ΕΟΤΚ	3	—	2	—
ΑΟΠΑ	2	—	—	—
Σπύρος Λούης	2	—	—	—
ΑΣ Ρόδος	1	—	—	—
ΑΝΟΓ	1	—	—	—

Με βάση τον πίνακα απόδοσης των συλλόγων για τους συγκεκριμένους αγώνες μπορούμε να πούμε τα επόμενα:

Συγχαρητήρια στους ΠΓΣ και Σπάρτακο Ιωαννίνων γιατί συμμετείχαν με ουσιαστικές ομάδες στους αγώνες. Μάλιστα ο Σπάρτακος Ιωαννίνων έχει μόνο έναν ενάμιση χρόνο που λειτουργεί ουσιαστικά.

Ακολουθεί η ΧΑΝΘ και ο ΑΟΝΑ σε συμμετοχές. Όλοι οι άλλοι είναι τελείως απαράδεκτοι ακόμα και στις συμμετοχές τους. Ούτε έναν αθλητή ανά κατηγορία δεν κατάφεραν να κατεβάσουν! Όσοι έφεραν κανένα, ένα ή δύο αθλητές πρέπει να ντρέπονται! Αυτοί δεν είναι σύλλογοι είναι ... καλαμπούρια. Αποδεικνύουν ότι δεν κάνουν καθόλου σωστή δουλειά. Και αυτοί που κατέβασαν λιγότερους αθλητές από όσες κατηγορίες υπάρχουν είναι οι 13 στους 17. Δεν έστειλαν αθλητές οι σύλλογοι Άρης Πετρούπολης, Όμιλος Αντισφαιρήσεως Αθηνών, Αθηναϊκός Όμιλος Τζούντο και Θησέας. Και ακόμα μερικοί από αυτούς έχουν το θράσος να έχουν αντιπρόσωπο στο Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας.

Από την άποψη των θέσεων, συγχαρητήρια αξίζουν στη ΧΑΝΘ, στον Πανελλήνιο, στα Νέα Λιόσια και στον Σπάρτακο Ιωαννίνων για τις επιτυχίες τους.

Οι Σπάρτακος Θεσ/νίκης, Τζούντοκαν, Ηρακλής, ΣΕΦΑ και ΕΟΤΚ βρίσκονται σε κάτω του μετρίου κατάσταση. Δεν μιλάμε για τους ΔΑΟΠ, ΑΟΝΑ, Κολοσσό, Εθνικό (τι έχεις να πεις Πέππα!), ΑΟ Παραδείσου, Σπύρο Λούη (παίζατε και στην έδρα σας Σολόπουλε!), ΑΣ Ρόδος, και ΑΝΟΓ. Αυτοί είναι για κλάμματα!

Μη μου πείτε πως όλα αυτά τα γράφει η κακία του Περισίδη! Τα αποτελέσματα των αγώνων είναι η σφραγίδα της δουλειάς σας και αν αυτή είναι σωστή ή για τα σκουπίδια, ας το κρίνει ο κόσμος!

Δικός σας  
Θύμιος Περισίδης

ΤΟ ΙΔΙΟ ΑΣΧΗΜΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ  
ΛΙΓΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ, ΚΑΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ, ΧΑΜΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ!

## ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Από τον Θύμιο Περισίδη

ΟΙ ΠΕΡΣΙΝΕΣ ΚΑΛΕΣ, ΦΕΤΟΣ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΣ  
ΑΠΑΡΑΔΕΚΤΟ ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ!



Η Χριστοφοριδου σε αγώνα της.



Η Σταυριά σε αγώνα της.

Κυριακή, 18-5-86 και οι μαινόμενες αθλήτριες του τζούντο συγκρούονται σε αγώνες ζωής και θανάτου στα πλαίσια του Πανελλήνιου Πρωταθλήματος Τζούντο Γυναικών!

### ΠΑΤΑΤΕΣ!

Κάθε φέτος και χειρότερα!

Απευθύνομαι στις αθλήτριες που πήραν μέρος στους Βαλκανικούς Γυναικών 1985 στην Τουρκία. Για σκεφθείτε ρε κορίτσια! Αν συγκρίνετε το παιχνίδι σας στους φετεινούς Πανελλήνιους και εκείνο στους περσινοί Βαλκανικούς, πότε ήσασαν καλύτερες; Σκε-

πτόσατε πώς προπονούνται οι άλλες αθλήτριες των άλλων κρατών; Πώς θα τις αντιμετωπίσετε φέτος;

### ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Δίνουμε στη συνέχεια τις αθλήτριες (και τους συλλόγους τους) που πήραν μέρος σημειώνοντας τις 1ες, 2ες και 3ες. (Κριτική σχετικά με την τεχνική δεν κάνουμε γιατί τα κορίτσια είναι ... ευαίσθητα!).





Μαρκεσίνη-Νίκα



Απονομή στα 48 κ.



Απονομή στα 56 κ.



Απονομή στα 52 κ.



Απονομή στα 61 κ.



Απονομή στα 72 κ.



Η Ζήκα σε αγώνα της.



Βλαστού-Μαρκεσίνη.

**Κατηγορία 48 κιλών**

Καραπλή (Ν. Λιόσια)  
 Παππά (Ηρακλής) 2η  
 Νταμπατζή (Κολοσσός)  
 Προφήτου (Τζούντοκαν) 3η  
 Σταυριά Μ. (ΑΣ Ρόδος) 3η  
 Πετσετάκη Χ. (ΠΓΣ)  
 Τσαρούχη (Σπ. Λούης)  
 Σταυριά Α. (ΑΣ Ρόδος) 1η  
 Λάκου (ΑΝΟΓ)  
 Πετσετάκη Μ. (ΠΓΣ)  
 Καλογήρου (Σπαρ-Ιωαν)

**Κατηγορία 52 κιλών**

Δήμου (ΠΓΣ) 2η  
 Ρίζου (Τζούντοκαν) 1η  
 Μελισουργού (ΑΣ Ρόδος)  
 Λουίζου (ΠΓΣ) 3η

**Κατηγορία 56 κιλών**

Μπότου (ΑΟΠΑ) 2η  
 Πατσέλη (ΠΓΣ) 3η  
 Τομπουλιδου (Ηρακλής)  
 Χριστοφορίδου (ΠΓΣ) 1η

**Κατηγορία 61 κιλών**

Καλατζοπούλου (ΑΟΝΑ)  
 Βλαστού (ΑΟΠΑ)  
 Τσιάρα (Σπαρ Θεσ) 3η  
 Μαρκεσίνη (ΠΓΣ) 2η  
 Πάσσαρη (ΠΓΣ) 3η  
 Νίκα (Ν. Λιόσια) 1η  
 Τσαμαδή (Τζούντοκαν)

**Κατηγορία 66 κιλών**

Ζήκα (Ν. Λιόσια) 1η  
 Σταυριά (ΑΣ Ρόδος) 2η  
 Βάρυτιμάδου (ΠΓΣ)  
 Ευαγγελινού (ΠΓΣ)

**Κατηγορία 72 κιλών**

Τσιώλη (ΑΟΝΑ)  
 Παπαθανασίου (ΕΟΤΚ) 1η  
 Βελώνια (ΠΓΣ) 3η  
 Φαμελωνίδου (Σπαρ-Θεσ) 2η

	ΣΥΜ	1ες	2ες	3ες
Ν. Λιόσια	3	2	—	—
Ηρακλής	2	—	1	—
Κολοσσός	1	—	—	—
Τζούντοκαν	3	1	—	1
ΑΣ Ρόδος	4	1	1	1
ΠΓΣ	11	1	2	4
Σπ. Λούης	1	—	—	—
ΑΝΟΓ	1	—	—	—
Σπαρ-Ιωαν.	1	—	—	—
ΑΟΠΑ	2	—	1	—
ΑΟΝΑ	2	—	—	—
Σπαρ-Θεσ	2	—	1	1
ΕΟΤΚ	1	1	—	—

34 αθλήτριες από 16 συλλόγους με έντονη την απουσία του ... ΕΘΝΙΚΟΥ! (κ. Πέππα δεν έχετε αθλήτριες στο σύλλογο; Ο Σπύρος Λούης έχει ΜΙΑ!).

Ας είναι καλά ο Πανελλήνιος, κυρία Ομοσπονδία Τζούντο, αλλιώς θα παίζατε τις ... κούκλες!

Σε πολύ χαμηλό επίπεδο το τζούντο γυναικών. Οι σύλλογοι Πανελλήνιος, Ν. Λιόσια, Τζούντοκαν, ΑΣ Ρόδος και Σπάρτακος Θεσ/νίκης μπορούν (με επιείκεια) να λένε ότι κάτι έχουν. (Ο Πανελλήνιος πρώτος βέβαια!). Οι υπόλοιποι εμφανίζονται με το συνταρακτικό δυναμικό της μιας ή της καμιάς αθλήτριας.

Είμαι περίεργος ποια είναι η πολιτική της Ομοσπονδίας για την ανάπτυξη του γυναικείου τζούντο; Νομίζω ότι όλοι παριστάνουν τους ειδικούς, αλλά έχουν ... μεσάνυχτα παρά πέντε! Οι σύλλογοι διάλεξαν από έναν ειδικό εκπρόσωπό τους για την ομοσπονδία τζούντο και αυτοί οι «ειδικοί» εκπρόσωποι διάλεξαν ανάμεσά τους πιο «ειδικούς» για το διοικητικό συμβούλιο της ομοσπονδίας. Αυτοί οι τελευταίοι ανάμεσα στα μέτρα και τα προγράμματα (ποια και πού είναι κρυμμένα;) για την ανάπτυξη του αθλήματος, έχετε ακούσει τίποτε να έχουν προγραμματίσει για το γυναικείο τζούντο; Εγώ όχι!

Μιλώντας μόνο για τις πρώτες κάθε κατηγορίας έχω την αμυδρή ... βεβαιότητα πως πέρυσι ήσαν καλύτερες!

**ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ - ΣΧΟΛΙΑ**

Κοιτάζοντας τον επόμενο πίνακα συμμετοχής και απόδοσης συλλόγων, βγάζουμε τα συμπεράσματα που ακολουθούν.

Θύμιος Περισίδης



Η ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΤΟΥ ΓΙΑΜΑΣΙΤΑ ΑΦΗΣΕ ΤΗ ΘΕΣΗ  
ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ ΣΤΟΝ 23-ΧΡΟΝΟ ΓΙΟΣΙΜΙ ΜΑΣΑΚΙ!

## ΠΑΝΙΑΠΩΝΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ: ΝΕΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ



Photos and Report  
by JOHN ROBERTSON

Το Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα αυτής της χρονιάς μας έδωσε ένα νέο πρωταθλητή, για πρώτη φορά στα τελευταία δέκα χρόνια: τον 23χρονο Γιοσίμι Μασάκι στη θέση του για εννέα συνεχή χρόνια φαινομένου Γιασουχίρο Γιαμάσιτα. Ο Γιαμάσιτα που είχε ανακοινώσει την αποχώρησή του πέρυσι ήταν φέτος απλός θεατής των αγώνων. Σαν κυρίαρχος πρωταθλητής που αποχώρησε χωρίς να νικηθεί, επέστρεψε το έπαθλο του πρωταθλητή στον Πρόεδρο στην αρχή των αγώνων.

Οι Πανιαπωνικοί γίνονται πάντα στις 29 Απριλίου, οπότε είναι και τα γενέθλια του Αυτοκράτορα που αυτή τη φορά είχαν ιδιαίτερες εορταστικές εκδηλώσεις.

Ο Μασούι μόλις παίρνει γιούκο με αυτό το χαράι-γκόσι, αλλά πιάνει στη συνέχεια κάτω τον Σιμίζου με γιοκόσιχο-γκατάμε και νικάει στο 2.29.

Καθώς οι αγώνες τζούντο γίνονταν στο Νίππον Μπούντοκν Χωλ, ο Αυτοκράτορας ήταν στο Στάδιο του Σούμο και δεχόταν συγχαρητήρια για την 85η επέτειο των γενεθλίων του που ήταν συγχρόνως και η 60η επέτειος της Βασιλείας του ως Αυτοκράτορας της Ιαπωνίας, της χρονικά μεγαλύτερης βασιλείας από κάθε άλλου Ιάπωνα αυτοκράτορα. Ο Πρωθυπουργός της Ιαπωνίας κ. Γιασουχίρο Νακασόνε ήταν επίσης στο Στάδιο του Σούμο, ως επίσημος κατά την τελετή. Ο Πρίγκηπας Χιροχίτο έγινε επίσημα Αυτοκράτορας στις 25 Δεκεμβρίου 1926 μετά το θάνατο του πατέρα του Γιοσίχιτο.



Ο Μασάκι (19) εφαρμόζει το περίφημό του χαράι-μακικόμι στον Σουγκάι και τον αποκλείει.

Και τώρα πίσω στο BUDOKAN! Αν δεν ήσασταν εκεί φέτος πραγματικά δεν χάσατε πολλά, μια και οι περισσότεροι αγώνες δόθηκαν με απόφαση, ενώ οι περισσότεροι αγωνιζόμενοι έπαιρναν τσούι ή κείκόκου επειδή δεν έκαναν τίποτα. Η δράση ήταν πολύ λίγη και ακόμα και οι κριτές έδειχναν ενοχλημένοι. Δεν είχα δει να δίνονται τόσα πολλά τσούι και κείκόκου σε άλλους αγώνες.

Ένας από τους πρώτους και πιο σύντομους αγώνες ήταν όταν ο Τακιγίσι σάρωσε τα πόδια του Γκόντα στο 10ο δευτερόλεπτο και τον ακινητοποίησε για να νικήσει σε 36 συνολικά δευτερόλεπτα. Βέβαια, ο Γκόντα ζύγιζε 90 κιλά και ο Τακιγίσι ανάγκαζε τις ζυγαριές να δείχνουν 143. Ο Σάιτο πέρασε δύσκολες στιγμές στην προσπάθειά του να ρίξει τον Νακανίσι, καθώς ο 71 κιλών Νακανίσι έτρεχε γύρω από τα 140 κιλά του Σάιτο προς μεγάλη απόλαυση του κοινού. Ο Σάιτο φαινόταν να νοιώθει αβοήθητος στην προσπάθεια να ελέγξει τις γρήγορες κινήσεις του ελαφρύτερου αντίπαλού του. Τελικά, χρησιμοποίησε μόνο δύναμη για να τον σπρώξει στο έδαφος και να τον κρατήσει. Ο Μ. Φουτζιβάρα έρριξε τον Οκάντα με ένα καλό χαράι-γκόσι που φάνηκε σαν να καρφώθηκε ο δεύτερος με το κεφάλι. Ο Μασάκι έρριξε τον Σουγκάι με χαράι-μακικόμι και τον ακινητοποίησε. Ο Μασούι χρησιμοποίησε το γνωστό του πιάσιμο από την πλάτη του τζουντόγκι για να παρασύρει τον Ντάντζο με χαράι-γκόσι σε νέ-βάζα και να νικήσει σε μόνο 1' 48" με κουζούρε-καμίσιχο-γκατάμε.

Ο ημιτελικός μεταξύ του Σάιτο και του Τ. Φουτζιβάρα ήταν μια απογοήτευση για τους θεατές γιατί ο Σάιτο δεν έκανε απολύτως τίποτα εκτός από μερικές πολύ αδύνατες προσπάθειες. Αυτό ίσως να οφειλεται στο βγάλσιμο του αγκώνα του που του συνέβηκε στον αγώνα με έναν Κορεάτη στο Παγκόσμιο. Ο Φουτζιβάρα έδειχνε να έχει την πάνω βόλτα στον αγώνα καθώς και οι δυο τους έβαζαν δύναμη και όχι τεχνική. Είχε σπρώξει δυο φορές τον Σάιτο στο έδαφος ενώ εκείνος δεν έδειχνε ιδιαίτερα απειλητικός. Στο κου-

Ο Μ. Φουτζιβάρα ρίχνει τον Οκάντα (με το κεφάλι) με χαράι-γκόσι ακριβώς στη λήξη και νικάει με βαζάρι.



δούνι ο ένας κριτής σήκωσε σημαία για τον Σάιτο και ο άλλος για τον Φουτζιβάρα. Ο διαιτητής σωστά έδωσε τη νίκη στον Φουτζιβάρα. Ο αγώνας αυτός ήταν από τους πιο απογοητευτικούς μια και οι δύο κορυφαιοί αθλητές δεν έκαναν καμιά σχεδόν τεχνική.

Ο τελικός ήταν κάτι διαφορετικό. Ο Φουτζιβάρα επιτέθηκε στον Μασάκι στα πρώτα 10 δευτερόλεπτα και τον έρριξε στα γόνατα. Μόλις όμως σηκώθηκαν, ο Μασάκι τίναξε τελείως στον αέρα τον Φουτζιβάρα με ένα ξαφνικό και ταχύτατο σάρωμα και των δύο ποδιών. Όταν ο Φουτζιβάρα προσγειώθηκε ήδη ένοιωθε να τον πιέζει η κουζούρε-καμίσιχο-γκατάμε του Μασάκι, που τον ακινητοποίησε μέχρι τη νίκη στο πρώτο λεπτό και έξι δευτερόλεπτα, για να πάρει το πρώτο Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα (πρώτο και για το Πανεπιστήμιο Τένρι).

Ο Μασάκι πάντα θεωρείτο τρίτος στην Ιαπωνία, μετά τους Γιαμάσιτα και Σάιτο. Σαν αντικαταστάτης του Σάιτο, ο Μασάκι νίκησε την ανοιχτή κατηγορία στους Παγκόσμιους 85 στη Σεούλ, μετά την ήττα του Σάιτο από βγάλσιμο του αγκώνα. Ο Μασάκι είπε μετά τον αγώνα πως ίσως έχανε αν είχε αντίπαλο τον Σάιτο στον τελικό, ενώ ο Φουτζιβάρα ήταν πιο εύκολος αντίπαλος γι' αυτόν.





Μπροστά από αριστερά: Μασάκι (1ος), Φουτζιβάρα (2ος), Ματσούι (3ος) και Σάιτο (3ος).

Γιοσίμι Μασάκι, 23 χρόνων φοιτητής του Πανεπιστημίου Τένρι, Πρωταθλητής Ιαπωνίας 1986.



Ο Μασάκι ήταν βραδυκίνητος στους αγώνες αυτούς μέχρι τον αγώνα του με τον Γιοσίο Χάγκα στους προημιτελικούς με ιππόν. Είπε πως ενθάρρυνε έντονα τον εαυτό του μετά από αυτή τη νίκη. Η πρώτη φορά που ο Μασάκι είδε τους Πανιαπωνικούς ήταν σαν έφηβος μαθητής Γυμνασίου, οπότε είπε στον πατέρα του «αν κέρδιζα ένα εθνικό τίτλο τζούντο, θα ήταν κάτι πραγματικά σημαντικό». Φαίνεται πως μετά από χρόνια σκληρής δουλειάς, το όνειρό του έγινε αληθινό. Επίσης, είπε πως ο Πανιαπωνικός τίτλος είναι τόσο λαμπρός όσο και ένας Παγκόσμιος και ότι επειδή από το Τένρι κανείς δεν είχε πάρει τέτοιο τίτλο ως τώρα, όλοι οι συνοφοιτητές του ευχόντουσαν και έλπιζαν να νικήσει.

Ο εννέα φορές Πρωταθλητής Ιαπωνίας Γιασουχίρο Γιαμάσιτα είπε πως ο πρώτος αγώνας του Μασάκι έδειξε χαμηλή τεχνική αλλά βαθμιαία αυτή βελτιώθηκε. Κατά τον Γιαμάσιτα, δημιουργούνται τρεις-τέσσερις ευκαιρίες σε έναν αγώνα και ο Μασάκι ήταν πραγματικά καλός στην εκμετάλλευση αυτών των ευκαιριών. Ο Γιαμάσιτα είπε πως ο Μασάκι έδειχνε να έχει την αυτοπεποίθηση του πρωταθλητή από το δεύτερο μισό των αγώνων. Τους 36 αγωνιζόμενους παρακολούθησαν και χειροκρότησαν περίπου 8.000 θεατές. Όλοι οι αγώνες ήταν διάρκειας 6 λεπτών εκτός του τελικού που διάρκεσε 10 λεπτά και είχε διαιτητή τον κ. Ματσουσίτα.

Στους προημιτελικούς ο Σάιτο ακινητοποίησε τον Μ. Φουτζιβάρα, ο Τ. Φουτζιβάρα πήρε την απόφαση επί του Τακιγιόσι, ο Μασάκι έρριξε τον Χάγκα και ο Ματσούι νίκησε τον Χιράνο.

Στους ημιτελικούς ο Τ. Φουτζιβάρα νίκησε τον Σάιτο και ο Μασάκι έρριξε τον Ματσούι.

Στον τελικό ο Μασάκι ακινητοποίησε τον Τ. Φουτζιβάρα με κουζούρε-καμίσιχο-γκατάμε και νίκησε στο 1,06 λεπτό.

John Robertson

## ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΘΑ ΒΡΕΘΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΜΕΙΣ ΚΑΠΟΤΕ ΜΕΣΑ

### ΑΓΩΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Από τη Νατάσα Καλαιτζίδου

Κύριε Περισίδη

Το προηγούμενο Σαββατοκύριακο (15-16 Μαρτίου) διεξήχθησαν στο Κρύσταλ Πάλλας του Λονδίνου οι δωδέκατοι Πανευρωπαϊκοί Αγώνες τζούντο Γυναικών με συμμετοχή 22 χωρών. Πλην της μονίμως απύσξης Ελλάδος δεν έλαβαν μέρος η Ανατολική Γερμανία, η Ρουμανία, η Πόρτογαλία και η Ουγγαρία. Εντύπωση προκάλεσε η πλήρης αδιαφορία με την οποία ο βρετανικός τύπος και η τηλεόραση αντιμετώπισαν τους αγώνες (παρ' όλη όμως την πλημμυρική πληροφόρηση και διαφήμιση των αγώνων το κλειστό γυμναστήριο του Κρύσταλ Πάλλας ήταν κατάμεστο.

Ήταν η πρώτη φορά που το πρωτάθλημα διεξήχθη στη Μ. Βρετανία. Οι προηγούμενες διοργανώσεις είχαν γίνει το 1975 στο Μόναχο, το 1976 στη Βιέννη, το 1977 στην Αρζόν, το 1978 στην Κολωνία, το 1979 στο Κερκράιηνζ, το 1980 στο Ούντινε, το 1981 στη Μαδρίτη, το 1982 στο Όσλο, το 1983 στη Γένοβα, το 1984 στο Πιεμόντε και το 1985 στη Λάντετρούα. (Υπάρχει και η διοργάνωση του 1974 στη Γένοβα που θεωρήθηκε δοκιμαστικό πρωτάθλημα).

Πριν περάσουμε στην κριτική ανά κατηγορία θα κάνουμε ορισμένες γενικές διαπιστώσεις.

1. Για μία ακόμη φορά απεδείχθη ότι η Γαλλία είναι η κορυφαία δύναμη στο γυναικείο τζούντο. Οι αθλήτριές της πήραν μετάλλιο και στις οκτώ κατηγορίες. Μετά τη Γαλλία υπάρχουν η Δ. Γερμανία, η Μ. Βρετανία, η Ολλανδία, η Αυστρία και η Ιταλία που είναι περίπου ισάξιες.

2. Η Πολωνία έχει κάνει μεγάλη πρόοδο τα δύο τελευταία χρόνια. Έχει πέντε αθλήτριες (η τραυματισμένη Chalakovski δεν πήρε μέρος) υψηλού επιπέδου.

3. Η Σοβιετική Ένωση συμμετείχε για πρώτη φορά. Η εμφάνιση των κοριτσιών δεν ήταν καθόλου καλή (μου θύμισε τα κορίτσια της Νιγηρίας στη Βιέννη). Μόνο η Καίρτσιπονα στα 48 κιλά και η Εμελλίμπονα στην Όπεν κατηγορία απέφυγαν την πτώση. Δεδομένης πάντως της ισχύος του γυναικείου σοβιετικού αθλητισμού

πιστεύω ότι στους Ολυμπιακούς του 1992 θα είναι οι Σοβιετικές στην κορυφή του αγωνίσματος.

4. Οι αθλήτριες των σκανδιναβικών χωρών δεν προόδευσαν καθόλου. Στην παρουσίαση των αθλητριών ξεχωρίζουν για τα ωραία σώματά τους και σε προδιαθέτουν ευνοϊκά. Η τεχνική τους όμως είναι πολύ κακή.

Και τώρα η κριτική ανά κατηγορία.

#### 48 κιλά

Η μόνιμη πρωταθλήτρια των αγώνων Karen Briggs ήταν ασυναγώνιστη και αποθεώθηκε από τους συμπατριώτες της. Η δεύτερη σε δυναμικότητα αθλήτρια Γαλλίδα Fabienne Boffin είχε την ατυχία να αγωνισθεί με την Briggs στα ημιτελικά και έτσι κατετάγη τρίτη. Εντύπωση προκάλεσε ο αγώνας Boffin με τη Γερμανίδα Birgit Friedrich. Η Friedrich που στις Βρυξέλλες είχε χάσει από την Boffin στα 9 δευτερόλεπτα έτρεμε και απέφευγε φανερά την αντίπλά της. Η Ισπανίδα Dolores Veguillas ευνοήθηκε από την κλήρωση και έφτασε στον τελικό. Ο αγώνας μεταξύ Veguillas και Briggs ήταν επανάληψη του αγώνα τους στη Μαδρίτη το 1981. Μέχρις ότου κερδίσει η Briggs με πτώση είχε ήδη πάρει δύο κοκα και δύο γυκο. Η Ισπανίδα δεν μπορούσε να αμυνθεί καθόλου και περιμενε στωικά την ήττα της.

#### 52 κιλά

Η Γαλλίδα Dominique Brun δικαιώσε την προτίμηση των Γάλλων από την περυσινή πρωταθλήτρια Ευρώπης Pascale Doger. (Η Brun νίκησε την Doger τόσο στην Ορλεάνη όσο και στο γαλλικό πρωτάθλημα). Στους ημιτελικούς είχαν μείνει τα τέσσερα φαβορί η Brun, η Αυστριακή Hronath, η Βρετανίδα Doyle και η Πολωνέζα Majdan. Η Brun νίκησε με παρατήρηση την Majdan και η Hronath με πτώση την Doyle. Στον τελικό τα προγνωστικά ήταν μοιρασμένα. (Η Brun είχε με το μέρος της τη νίκη της με απόφαση στην Ορλεάνη και η Hronath τη νίκη της στο Pirmasens και την πείρα της). Στον αγώνα η Brun απεδείχθη καλύτερη και κέρδισε με πτώση χάρις σε ένα ουτσιμάτα. Στα αξιοσημείωτα της κατηγορίας η νίκη με πτώση της Majdan επί της Σουηδέζας Kantajoni.



## 56 κιλά

Στην κατηγορία αυτή επεβλήθη για μια ακόμη φορά η Γαλλίδα Béatrice Rodrigues. Η θεωρούμενη ως πιο επικίνδυνη αντίπαλός της η Αυστριακή Geda Winkebauer απέτυχε χάνοντας με ιpppon από τη δεύτερη νικήτρια Ιταλίδα Domenice Soraci και με yuko από την τρίτη νικήτρια Βρετανίδα Hughes. Η Πολωνέζα Contowicz μετά από μια πολύ εντυπωσιακή νίκη επί της Σοβιετικής Mikheeva έχασε με απόφαση από την Rodrigues. Κράτησε τελικά την τρίτη θέση νικώντας με koke την Regina Philips. Η Γερμανίδα Philips κατετάγη 5η καθώς είχε χάσει με koke και από την Soraci. Η Ολλανδέζα Chita Gross είχε αποκλειστεί από τον πρώτο γύρο χάνοντας με απόφαση από την Philips.

## 61 κιλά

Η Βρετανίδα Dione Bell χάρισε στη χώρα της το δεύτερο χρυσό μετάλλιο επαναλαμβάνοντας τον θρίαμβό της προ διετίας στο Pirmacens (στα 56 όμως κιλά). Πέτυχε δύσκολες νίκες επί της Νορβηγίδας Andersen με yuko, της Φινλανδέζας Kokko με απόφαση, της Δυτικογερμανίδας GabyRitschell με απόφαση και στον τελικό επί της Βελγίδας Ann Debrabonder με koka. Ο αγώνας της Bell με το φαβορί της κατηγορίας Ritschell ήταν ίσως ο χειρότερος της κατηγορίας καθώς και οι δύο κοπέλες έπαιζαν επιφυλακτικά. Η δεκαοκτάχρονη Γαλλίδα Céline Gérard ήταν εντυπωσιακή στους αγώνες της με την Pace από τη Μάλτα, την Ολλανδέζα Stoeltjes (τη νίκησε για τρίτη φορά στη σειρά) και τη Βουλγάρα Koena. Κατετάγη τρίτη χάνοντας άδοξα από τη Βελγίδα Debrabonder. Είχε προηγηθεί με koka στην αρχή του αγώνα και έπαιζε επιφυλακτικά για να κρατήσει τη νίκη της. (Ο αγώνας της Bell με την Ritschell είχε ήδη λήξει και η Ritschell, νικήτρια επί της Gerand τόσο στη Fukuoka όσο και στις Βρυξέλλες είχε ήδη αποκλειστεί). Η Gerand που είχε αγωνιστεί εναντίον της Bell με επιτυχία στις Βρυξέλλες πίστευε ότι θα κατόρθωνε να κερδίσει. Στο τέλος όμως του αγώνα η έμπειρη Βελγίδα, που πέρυσι στη Σουηδία είχε αποκλείσει τη μεγάλη Martine Rottier με waza-ari, πήρε yuko από την Gerand και προκρίθηκε αυτή στον τελικό. Δεν πειράζει. Το μέλλον ανήκει στη νεαρή Gerand.

## 66 κιλά

Η Brigitte Deydier για τρίτη συνεχή χρονιά κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο. Στον τελικό κέρδισε με koka τη μόνιμη αντίπαλό της Alexandra Schreiber παίρνοντας ρεβάνς της ήττας της στην Ορλεάνη και στις Βρυξέλλες (είχαμε από τότε πει ότι η Deydier θα νικήσει σίγουρα την Schreiber).

Από τις υπόλοιπες εντυπωσίασε η Σουηδέζα Karlsson, η οποία κερδίζοντας την Ιρλανδέζα Heinrich, τη Βρετανίδα Netherwood και την Αυστριακή Hartl κατέκτησε επάξια την τρίτη θέση. Έχασε μόνο από την

Deydier με απόφαση. Η Ιταλίδα cristina Fiorentini κατέκτησε την άλλη τρίτη θέση αφού νίκησε την Ελβετίδα Schelver, την Ισπανίδα Bellon και στον κρίσιμο αγώνα τη Βρετανίδα Netherwood. Η Ολλανδέζα Annita Stops απέτυχε να πλασσαριστεί χάνοντας με ιpppon από την Deydier. Ομοίως απέτυχε να πλασσαριστεί και η περυσινή δεύτερη νικήτρια Αυστριακή Rosuitha Hartl καθώς έχασε με ιpppon τόσο από την Fiorentini όσο και από την Karlsson.

## 72 κιλά

Η συμμετοχή της περίφημης Ingrid Berghmans μετά από απουσία ενός έτους, συνεπεία σοβαρού τραυματισμού στο γόνατο ήταν το σημαντικό γεγονός της κατηγορίας. Θα ήταν άραγε ικανή μετά από ένα τέτοιο τραυματισμό και τόσο πλημμελή προετοιμασία να νικήσει τις αντιπάλους της;

Η κλήρωση την έφερε αντιμέτωπη στον πρώτο της αγώνα με ένα εκ των φαβορί, την Γαλλίδα Leetitia Meigian. Η Berghmans δεν έπαιζε καθόλου καλά εναντίον της Meigian, η οποία όμως έπαιζε σαν υπνωτισμένη. Η Ingrid νίκησε με waza-ari εύκολα και οι γνώμες των ειδικών ήταν διχασμένες.

Άλλοι έλεγαν ότι η Ingrid έχει χάσει την ταχύτητά της και φοβάται πολύ το γόνατό της με συνέπεια να αποκλείεται να νικήσει και άλλοι ότι όπως άσκησε ψυχολογική πίεση στην Meigian θα ασκήσει και στις υπόλοιπες. Στον επόμενο γύρο η Ingrid αγωνίστηκε με την 20χρονη Ολλανδέζα Irene Dekok (νικήτρια του μεγάλου τουρνουά της Χάγης και της Ορλεάνης). Η Irene είχε ήδη νικήσει την Πολωνέζα Digewicka και την Σοβιετική Smolenteva. Το παιχνίδι των δύο κοριτσιών δικαίωσε τους πρώτους. Η Irene σαφώς πιο γυμνασμένη και με έξυπνη τακτική (σαφής προσπάθεια πίεσεως του τραυματισμένου ποδιού της Ingrid) νίκησε εύκολα παίρνοντας ένα waza-ari και ένα yuko έναντι δύο koka της Ingrid. Στον τελικό η De Kok αντιμετώπισε το άλλο μεγάλο όνομα της κατηγορίας, τη Γερμανίδα Barbara Classen. Η νεαρή Ολλανδέζα, που με διέψευσε στα προγνωστικά μου όταν ανέβηκε από τα 61 στα 66 κιλά, ήταν ασυγκράτητη και νίκησε την έμπειρη Γερμανίδα με yuko. Η Meigian που είχε χάσει από την Berghmans χωρίς να πολεμήσει, συνήλθε στη συνέχεια και κατάφερε να κερδίσει το χάλκινο μετάλλιο νικώντας στο κρίσιμο παιχνίδι με ιpppon την Ισπανίδα Cortavitar (προσωπική φίλη και συμμαθήτρια της πριγκίπισσας Σοφίας).

## 72 κιλά

Ο ογκόλιθος των 130 κιλών η Πολωνέζα Beata Maksymou κέρδισε εύκολα το χρυσό μετάλλιο νικώντας κατά σειρά τη Γιουγκοσλάβια Arsenaic με ιpppon, την Ολλανδέζα Van Gammeken με koka και στον τελικό τη Βρετανίδα Sandra Bradshaw με ιpppon. Πιθανόν μετά τη νέα νίκη της να της δώσουν οι συμπατριώτες της τη μαύρη ζώνη.

## ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

	48 KGR	52 KGR	56 KGR	61 KGR	66 KGR	72 KGR	+72 KGR	OPEN
ΓΑΛΛΙΑ	BOFFIN 3	BRUN 1	RODRIGUEZ 1	GERAUD 3	DEUDIER 1	MEIGNAN 3	PAQUE 3	CICOT 3
Η.ΒΡΕΤΤΑΝΙΑ	BRIGGS 1	DOYLE 3	HUGHES 3	BELL 1	NETHERWOOD 5	BOYLE	BRADSHAW 2	NETHERWOOD 5
ΟΛΛΑΝΔΙΑ	VAN DEPAS 3	AKKERMANS 5	GROSS	STOELTSSES 5	STAPS	DE KOK 1	VAN GAMMAREN 5	DE KOK 1
ΠΟΛΩΝΙΑ		MAIDAN 3	GONTOWICZ 3	DLÉCHNOWICZ	MARSALEK	DRZEWKKA	MAKSYMOW 1	MAKSYMOW
Δ.ΓΕΡΜΑΝΙΑ	FRIEDRICH	HORCH	PHILIPS 5	RITSCHEL 3	SCHREIBER 2	CLASSEN 2	SIGMUND 3	KUTZ 3
ΑΥΣΤΡΙΑ	LEITGEB	HROVAT 2	WINKLBAUER 5	LEHNER	HARTL			HARTL 2
ΒΕΛΓΙΟ				DE BRABANDER 2		BERGHMANS 3	COMSETTE	BERGHMANS 5
ΙΤΑΛΙΑ	VLAVANO 5	GIUNGI	SORACI 2	BARANELLO	FIorentini 3	COLAGROSSI	MOTTA	MOTTA
ΙΣΠΑΝΙΑ	VERGUILAS 2	MOYANO	ORTIZ	GOMEZ	BELLON	CORTAVIZARTE 5	MEDINA	CORTAVITARTE
ΣΟΥΗΔΙΑ		KONTOSARVI	ENQUIST	BILLBY	KARLSSON 3	HAKANSSON		
ΣΟΒΙΕΤ.ΕΝΩΣΗ	KOUVCHINOVA 5	LOUBCHENA	MUKCHEEVA		BROUS	SMOLENTSEVA	SIROCHTAN	EMALLANOVA
ΔΑΝΙΑ						GREY 5		GREY
ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ		SMILJANIC	BARIS	TOSWVIC	BOSOVIC		ARSENOVIC 5	ARSENOVIC
ΕΛΒΕΤΙΑ	EGGENBERGER	WYSS 5	KRASSER	WELDMANN	SCHELVER			
ΦΙΛΑΝΔΙΑ		RONKANEN	RIHTAMO	KOKKO			VAVIO	VAVIO
ΙΣΡΑΗΛ			ARAD	SOSNOWSKI				
ΙΡΛΑΝΔΙΑ			GRAY	SULLIVAN	HEINRICH			
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ			IVANOVA	KOEW 5				
ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ				SINDLEROVA	MERWSKA			SINDLEROVA
ΝΟΡΒΗΓΙΑ				ANDERSEN			KOOP	KOOP
ΛΙΧΝΕΣΤΑΤΝ				BLUM				
ΜΑΛΤΑ				PACE				

Στα δύο κρίσιμα παιχνίδια της προκριματικής φάσης η Sadra Bradshaw νίκησε με απόφαση τη Γαλλίδα Isabelle Pague παίρνοντας ρεβάνς της ήττας της στις Βρυξέλλες και η Γερμανίδα Regina Sigmund την παγκόσμια πρωταθλήτρια Ιταλίδα Maria-Teresa Motta με απόφαση παίρνοντας ρεβάνς της ήττας της με ιpppon στον αγώνα για την τρίτη θέση του περυσινού πρωταθλήματος. Στον επόμενο γύρο η Sandra Bradshaw νίκησε με απόφαση την Regina Sigmund (πέρυσι την είχε νικήσει με yuko). Στον τελικό η Maksymou εκμεταλλευόμενη το βάρος της πήρε με ιpppon την Bradshaw και της αφαίρεσε τον τίτλο παίρνοντας ταυτόχρονα και ρεβάνς της περυσινής της ήττας με waza-ari.

## Ανοικτή Κατηγορία

Η εκπληκτική Irene De Kok νίκησε στον πρώτο γύρο με yuko την Ιταλίδα Maria-Teresa Motta και έτσι ετέθη αντιμέτωπη της κατά 60 κιλά βαρύτερης της Beata Maksymou. Ο αγώνας τους ήταν μια διαφήμιση του αθλήματος καθώς η Irene με έξυπνη τακτική νίκησε εύκολα την θηριώδη αντίπαλό της. Ήταν εντυπωσιακό το θέαμα να βλέπεις την Irene να εφαρμόζει λαβές απέναντι στην Maksymou και οι θεατές ενθουσιασμένοι καταχειροκρότησαν τη νεαρή Ολλανδέζα. Στον επόμενο γύρο η Irene ετέθη αντιμέτωπη με τη Γαλλίδα Christine Cicot που είχε ήδη νικήσει με koka την Ingrid Berghmans. Ο αγώνας των δύο κοριτσιών ήταν εντυπωσιακός και έληξε με δύσκολη νίκη της Irene με yuko. Ο τελικός της Irene De Kok με την ευνοημένη

της κλήρωσης Rossitha Hartl ήταν, όπως αναμενόταν, τυπική διαδικασία που διήρκεσε 90 δευτερόλεπτα. Τη μία τρίτη θέση κατέκτησε η Cicot ενώ για την άλλη η Γερμανίδα Kutz έκανε την έκπληξη κερδίζοντας την Berghmans με yuko. Σίγουρα θα μετάνιωσε για τη συμμετοχή της η Berghmans. Ίσως έπρεπε πρώτα να λάβει μέρος σε μικρά τουρνουά για να συνηθίσει. Η ίδια πάντως είπε ότι αγωνίστηκε όχι για να κερδίσει αλλά για να πάρει βαθμούς ούτως ώστε να αγωνιστεί σίγουρα το 1988 στους Ολυμπιακούς της Σεούλ. (Ως γνωστόν οι αγώνες θα γίνουν υπό μορφή επίδειξης με συμμετοχή οκτώ κοριτσιών ανά κατηγορία).

Συνοψίζοντας θα ήθελα να πω ότι χαρακτηριστικό των αγώνων ήταν το υψηλό επίπεδο και το ωραίο κλίμα που υπήρχε μεταξύ των διαγωνιζομένων. Τα κορίτσια είναι, ως επί το πλείστον, φίλες μεταξύ τους και η λήξη κάθε αγώνα τις έβρισκε αγκαλιασμένες να αλληλοσυγχαίρονται. (Ακούω ότι στην Ελλάδα στους αγώνες ο περίφημος Σολόπουλος και ο Πέππας αποκλείουν διαγωνιζόμενους για λόγους βαθμολογίας με συνέπεια οι αθλητές και οι αθλήτριες να είναι μονίμως μαλωμένοι και συνέχεια να διαμαρτύρονται.

Φιλικά  
Νατάσα Καλαϊτζίδου



# ΕΙΣΑΣΤΕ ΤΕΛΕΙΩΣ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΙ. ΝΑ ΦΥΓΕΤΕ ΟΛΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΜΙΑ ΑΣΠΡΗ ΜΕΡΑ.

## ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΙ ΣΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΖΟΥΝΤΟ

Από τον θύμιο Περσιδη

### ΜΕΡΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΡΑ Η ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ ΜΑΣ ΑΥΞΑΝΕΙ ΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ, ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ, ΤΗ ΣΥΝΕΠΕΙΑ, ΚΑΙ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΚΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ

#### ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΖΟΥΝΤΟ

Προς κ. Ευθύμιο Περσιδη Αθήνα, 30-4-86  
Εκδότη Περιοδικού ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Κύριε Περσιδη

Ύστερα από απόφαση του Δ.Σ. της ΕΟΦΤ και αναφερόμενοι σε σχετική επιστολή σας, σας γνωρίζουμε ότι για τις Συνεδριάσεις του Δ.Σ. που θα μπορούν να παρακολουθούν δημοσιογράφοι, θα σας αποστέλλεται σχετική πρόσκληση.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς.

Ο Πρόεδρος Ο Γεν. Γραμματέας

Γρ. Βακατάσης Ι. Ψιλόπουλος

Αυτή την εμπνευσμένη απάντηση πήρα μετά από τρεις μήνες που είχα στείλει επιστολή-αίτημα να παρακολουθώ σαν ακροατής τις Συνεδριάσεις.

Αναρωτιέμαι μήπως είμαι εγώ παράλογος ή εγωιστής ή οτιδήποτε άλλο! Τι αποτέλεσμα θα φέρει στο τζούντο, αν ο εκδότης του μόνου περιοδικού, που γράφει δέκα χρόνια με λεπτομέρειες γι' αυτό το άθλημα, μπορεί να πληροφορεί το κοινό του τζούντο για τις εξελίξεις του αθλήματος γρήγορα και πιστά έχοντας την ευχέρεια να πληροφορείται τις ειδήσεις σαν ακροατής των συσκέψεων; Οπωσδήποτε καλό! **Εκτός αν στις συσκέψεις αυτές και γενικά στη διοίκηση του τζούντο, γίνονται λοβητούρες και βλακείες! Γίνονται; Μπάααα!**

Η επιστολή αυτή μαζί με τα τελευταία γεγονότα των τελευταίων έξι μηνών με κάνει να αναθεωρήσω τη θέση μου απέναντι στο Τζούντο και τη διοίκησή του. Χωρίς αμφιβολία το ΔΥΝΑΜΙΚΟ είναι μια δύναμη στο χώρο του Τζούντο. Σαν εκδότης του και σαν παλιός αθλητής του Τζούντο είχα τον ρομαντισμό να αφιερώσω όσες σελίδες δεν γράφτηκαν ούτε θα γραφτούν σε άλλο ελληνικό έντυπο για το άθλημα. Όλα αυτά τα δέκα χρόνια της έκδοσης του περιοδικού αισθανόμουν σαν αθλητής και έβλεπα όλα τα θέματα από τη σκοπιά του αθλητή. Σχεδόν πάντα καυτηρίαζα τις ολέ-

θριες αποφάσεις της Διοίκησης στην οποία πάντα οι περισσότεροι ήταν άνθρωποι που δεν υπήρξαν ποτέ τίποτα στο τζούντο ή υπήρξαν κάτι ασήμαντα λίγο. Τέσσερις-πέντε φορές ζήτησα να προσφέρω τις υπηρεσίες μου σαν μέλος της Τεχνικής Επιτροπής του ΣΕΓΑΣ. Πάντα μου το αρνήθηκαν άμεσα ή έμμεσα. Τα λάθη της Διοίκησης του Τζούντο ήταν τριών ειδών: Λάθη Σκοπιμότητας, Λάθη Έλλειψης Γνώσεων και Λάθη Βλακειάς. Στις Συνεδριάσεις της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ επικρατούσε ... θύελλα τέτοιων λαθών. Το αποτέλεσμα:

**Επί δέκα χρόνια το Ελληνικό Τζούντο να βουλιάζει συνεχώς. Τελευταίοι σε όλες τις Διεθνείς Συναντήσεις. Δεν μπορούμε να συμπληρώσουμε ούτε ομάδα ακόμα και όταν οι Διεθνείς αγώνες γίνονται στη χώρα μας. Και όλα αυτά με κατασπάταληση των χρημάτων του Έλληνα φορολογούμενου, ακόμα και τώρα που η τωρινή διοίκηση είναι ... ΠΑΣΟΚ.**

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ δεν είναι πολιτικό περιοδικό, αλλά δεν αργεί να γίνει όταν η πολιτική βλάπτει το Τζούντο. Το πνεύμα των πολιτικών και των κομμάτων θα μας καταντήσει να πηγαίνουμε ακόμα και στην ... τουαλέτα μόνο όταν υπάρχει κομματική σκοπιμότητα.

**Μακριά η πολιτική από την υπόλοιπη ζωή μας! Και επανέρχομαι:**

Τα Λάθη λοιπόν Σκοπιμότητας, Έλλειψης Γνώσεων και Βλακειάς για τα οποία κατηγορώ όλες τις Διοικήσεις του Τζούντο (ουσιαστικά τα ίδια επιπθήδεια άτομα) είναι ακλόνητα επιχειρήματα γραμμένα στα Πρακτικά της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ ή στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ στη διάρκεια όλων αυτών των δέκα χρόνων.

Αλλά γιατί συγκεκριμένα το Ελληνικό Τζούντο είναι χαμηλού επιπέδου; Τι χρειαζόταν ώστε να ήταν ψηλότερου επιπέδου το Ελληνικό Τζούντο;

Η απάντηση είναι απλή - απλούστατη:

Για να αναπτυχθεί το άθλημα θέλει καλούς προπονητές και πολλούς αθλητές. Αυτά τα δύο θα πρέπει να στοχεύει και να υπηρετεί μια διοίκηση.

**Αυτά τα έχω γράψει στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ εδώ και 8-10 χρόνια όταν έλεγα «Πάρτε τατάμι και φέρτε Γιαπωνέζο δάσκαλο!».**

Οι έξυπνοι της διοίκησης, αντί για τατάμι (που σημαίνει νέους συλλόγους και νέους αθλητές) εγκρί-

νανε έξοδα για συμμετοχή σε σεμινάρια διαιτησίας για τους εαυτούς τους και παίρνανε νταν τιμητικά. Βλέπετε, φροντίζανε για το μέλλον τους τα παιδιά! Οι έξυπνοι της διοίκησης αντί για Γιαπωνέζο δάσκαλο πήραν Ρουμάνο πολιτικό πρόσφυγα για να είναι ήσυχoi πως έχουνε κλητήρα του χεριού τους. Ακόμα και μετά από όλα αυτά τα χρόνια αποτυχίας τους δοκίμασαν για Γάλλο προπονητή, Ρώσο, Πολωνό, Βούλγαρο, Γιουγκοσλάβο (ίσως και ... Κογκολέζο!). Τι έχεις να πεις κ. Βακατάση!

**Μόνος μου να ήμουνα, θα διοικούσα καλύτερα, γιατί είμαι πιο έξυπνος από όλους σας μαζί, και κυρίως πιο ΑΓΝΟΣ από καθέναν ξεχωριστά! Και δεν φοβάμαι, ούτε περιαιτολογώ όταν σας το λέω κατάμουτρα!**

Από τον Μάρτιο του 1979 και κάθε χρόνο 2 φορές, επτά χρόνια τώρα, γράφω και φωνάζω για Ιάπωνα δάσκαλο και τατάμι. Οι Άνθρωποι που Βούλιαξαν το Τζούντο όμως έχουντο δικό τους αλάνθαστο πρόγραμμα. Προτιμάνε τα ταξιδάκια έξω! Αποτέλεσμα: Δέκα Χαμένα Χρόνια! Τι να περιμένει κανείς από μια τέτοια διοικητική οξυδέρκεια που πολύ συχνά μόνο τρεις μέρες πριν από Πανελλήνιους Τζούντο ... καθορίζει τον χώρο που θα γίνουν!

Θα κάνω πιο κάτω μια περιληπτική αναδρομή στο παρελθόν που θα την βάζω σε κάθε τεύχος να σας κυνηγάει σαν τις αμαρτίες σας μέχρι να φύγετε ΟΛΟΙ ΣΑΣ από τη διοίκηση του Τζούντο που το έχετε καταστρέψει.

Ό,τι εκθέτω είναι πραγματικά (καταγεγραμμένα) γεγονότα και κανείς δεν μπορεί να τα αρνηθεί. Επιπρόσθετα αποτελούν μόνο το ένα δέκατο της κακής Διοίκησης του Τζούντο γιατί πάντα με κρατούσαν έντεχνα μακριά από τις λεπτομέρειες της διοίκησης.

#### ΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ

**ΔΕΚ-76:** Το Τζούντο μπαίνει στον ΣΕΓΑΣ. Πρόεδρος του Τζούντο ο κ. Ε. Αναγνωστάκης. Δημιουργείται Τεχνική Επιτροπή Τζούντο από τους Παπαηλιόπουλο, Παπαδημητρίου, Βερώνη, Βουτσαρά, Γεωργόπουλο.

**ΑΠΡ-77:** Καθορίζεται Επιτροπή Απονομής Μαύρων Ζωνών (ΕΑΜΖ).

**ΝΟΕ-77:** Απονέμονται οι τρεις πρώτες ελληνικές μαύρες ζώνες με εξετάσεις!

**ΙΑΝ-79:** Μια ομάδα τεσσάρων Γιαπωνέζων δασκάλων περνάει από την Αθήνα, κάνει εξετάσεις και δίνει μαύρες ζώνες (ΚΟΝΤΟΚΑΝ) σε περίπου 20 Έλληνες.

**ΦΕΒ-79:** Επειδή η ΕΑΜΖ δεν λειτούργησε, καθορίζεται νέα ΕΑΜΖ από τους Βασιλέσκου (4 νταν Ρουμανίας - τα οποία εγώ αμφισβητώ!), Αναγνωστάκη (τίποτα), Γεωργόπουλο (καφέ), Βουτσαρά (καφέ), Χούντρα (1 νταν ΣΕΓΑΣ), Βλάτσα (1 νταν Αυστρίας), Σολόπουλο (δυσ ... αυγά Τουρκίας!). Μόλις δημιουργείται η ΕΑΜΖ δίνει αμέσως (ξεφτέρια τα παιδιά!) το ΔΕΥΤΕΡΟ ΝΤΑΝ ΤΙΜΗΤΙΚΑ στους Αναγνωστάκη, Γεωργόπουλο, Βουτσαρά, Βλάτσα, Κατσιάρη, Χούντρα και Σολόπουλο.

**ΟΚΤ-79:** Απονέμονται τιμητικά τρίτο νταν στον κ. Καράγιωργα, δεύτερο στους Παπαδημητρίου, Παπαηλιόπουλο, Φιλιππίδη και πρώτο στους Γολέμη, Οικονόμου, Ψιλόπουλο, Καρδάτο και Ζανζιλ.

**ΜΑΪ-80:** Με απόφαση της Τεχνικής Επιτροπής και όχι της ΕΑΜΖ δίνονται τιμητικά το τρίτο νταν στους Αναγνωστάκη, Βουτσαρά, Κατσιάρη, Γεωργόπουλο, Σολόπουλο, Βλάτσα, Βόλαρη και το δεύτερο στους Τσάπελα, Ψιλόπουλο, Βακατάση, Κλουβάτο, Μαγκουλά και Αντύπα.

Κάπου ανάμεσα σ' αυτές τις ημερομηνίες δόθηκε τιμητικά το δεύτερο νταν και σε μένα για να μου κλείσουν το στόμα, το οποίο και επέστρεψα δημόσια γιατί τέτοια παλιόχαρτα τα οποία άλλοι εκμεταλλεύονται, εγώ τα συχαίνομαι και θεωρώ προσβολή να μου τα απονέμουν.

Και η εξέλιξη του Τζούντο συνεχίζεται με γενικό δερβέναγα τον Αναγνωστάκη και δεξί του χέρι τους Βουτσαρά και Βακατάση.

**ΜΑΡ-83:** Το Τζούντο διοικείται από τους Αναγνωστάκη, Βουτσαρά, Βακατάση, Γκίνη (ΧΑΝΘ - τίποτα), Κατσιάρη (καφέ), Κλουβάτο, Σολόπουλο, Λινό (καφέ), Ρούσκα (τίποτα), Παπαβλασσόπουλο (καφέ). Γίνονται εξετάσεις για πρώτα νταν. Εξεταστές οι Βακατάσης (1ο), Ψιλόπουλος (καφέ), Βουτσαράς (καφέ).

**ΦΕΒ-84:** Γίνονται εκλογές για νέα διοίκηση του ΣΕΓΑΣ. Πετιέται η Νέα Δημοκρατία και μας ανεβαίνει στο σβέρκο το ΠΑΣΟΚ! Έγινε ΠΑΣΟΚ όλος μας ο αθλητισμός και το Τζούντο μαζί! (Ο αγαπητός Αναγνωστάκης πάτωσε!). Από δίπλα το Κ.Κ.

**Δεν ξέρετε πόσο άνετα νοιώθει κανείς όταν ΔΕΝ ΑΝΗΚΕΙ ΠΟΥΘΕΝΑ! Όπως ξανάγραψα μπορεί να πηγαίνει ... τουαλέτα ακόμα και όταν δεν υπάρχει πολιτική σκοπιμότητα.**

**ΜΑΡ-84: ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ.** Πρόεδρος της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ ο κ. Μισαηλίδης. Εξαιρετικός, ειλικρινής, αγνός! Μέλη: Βουτσαράς, Βακατάσης, Ψιλόπουλος, Σολόπουλος, Ρούσκα, Βόλαρης, Κλουβάτος, Λινός, Μαγκουλάς, Βλάτσα, Κατσιάρης. Κάνω αίτηση να γίνω μέλος της Τεχνικής Επιτροπής. Μετά τους Βαλκανικούς με δέχονται να συζητήσουμε. Δέχομαι τη δριμύτατη επίθεση του Βουτσαρά, με ανοχή και άρα συμφωνία όλων των άλλων, πως δήθεν οκτώ χρόνια τους ... βρίζω από το ΔΥΝΑΜΙΚΟ. Τους απαντώ πως ποτέ δεν τους έβρισα, αλλά πάντα «χτυπούσα» με οξεία κριτική τα λάθη τους που άλλοτε ήταν λάθη περιορισμένης αντίληψης και άλλοτε προσωπικής φιλοδοξίας και σκοπιμότητας με καταστρεπτικά αποτελέσματα στο Τζούντο. Απόδειξη οι Βαλκανικοί 84 στην Αθήνα (που μόλις είχαν γίνει) όπου είχαμε κάνει μια γελοία και άξια να ντρέπονται εμφάνιση. Σκεφθείτε ότι στα ομαδικά αγωνίσματα εφήβων και ανδρών με επταμελείς ομάδες, οι τέσσερις φιλοξενούμενες χώρες (Ρουμανία, Γιουγκοσλαβία, Βουλγαρία και Τουρκία) κατέβαζαν πλήρεις ομάδες και εμείς δεν καταφέρναμε να βρούμε πάνω από τέσσερις αθλητές μέσα στη χώρα μας. Μετά από τέτοιο διασυρμό του ελληνικού Τζούντο η ... αξιοθαύμαστη αναισθησία των ανθρώπων της τότε διοίκησής του (οι ίδιοι διοικούν και σήμερα) δεν τους άφησε να



καταλάβουν πως κατηγορούμενοι είναι οι ίδιοι για την καταστροφή που είχαν προκαλέσει στο ελληνικό τζούντο και όχι εγώ που βροντοφώναζα τα λάθη τους. Σε κείνους τους Βαλκανικούς, στα 24 μετάλλια εφήβων πήραμε 1, στα 24 μετάλλια ανδρών πήραμε ένα και η έκθεση της Τεχνικής Επιτροπής ήταν «η απόδοση των αθλητών μας ήταν φυσιολογική με τις επικρατούσες συνθήκες». Βέβαια ήταν φυσιολογική με ΕΣΑΣ Διοίκηση!

**ΑΠΡ-85:** ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΣΤΗΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ. Η απόδοση της ελληνικής ομάδας ήταν εντυπωσιακή. Στα 72 μετάλλια πήρε τα 2, σε αγώνες μεταξύ αθλητών 5 χωρών.

**ΙΟΥΝ-85:** Γράφω στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ πως εφόρον αυτοί που διοικούσαν, διοικούν, και αυτοί που διοικούν, θέτουν ΕΝΤΕΧΝΑ υπομηφιότητα για να διοικούν και στο μέλλον, μην περιμένετε καμιά βελτίωση. Γίνονται εκλογές στη νεοσύστατη ανεξάρτητη Ομοσπονδία Τζούντο, χωρίς προγραμματισμό του τι θα κάνουν, παρά μόνο με υπολογισμό ποιούς θα πιάσουν!

Ψηφίζουν οι επόμενοι Σύλλογοι Τζούντο (σε παρένθεση οι αντιπρόσωποί τους):

1. Πανελλήνιος Γ.Σ. (Βακατάσης)
2. ΔΑΟΠ (Σοφός)
3. Γ.Σ. Ν. Λιοσίων (Μπόλης)
4. ΑΡΗΣ Πετρούπολης (Λαμέρας)
5. Σπάρτακος Θεσ/νίκης (Βλάτσας)
6. ΕΟΤΚ (Ρούσκας)
7. Όμιλος Αντισφ. Αθηνών (Βουτσαράς)
8. Εθνικός Γ.Σ. (Πέππας)
9. Α.Σ. Ρόδος (Τσόπελας)
10. Αθηναϊκός Όμ. Τζούντο (Τσόγκας)
11. Α.Ο. Παραδείσου (Αγγελάκης)
12. Ηρακλής Θεσ/νίκης (Καρακάσης)
13. ΧΑΝ Θεσ/νίκης (Τσαγκαλίδης)
14. Α.Σ. Σπύρου Λούη (Σολόπουλος)
15. ΣΕΦ Αρκαδικός (Τζανής)
16. ΘΗΣΕΑΣ (Γουνελάς)
17. ΚΟΛΟΣΣΟΣ Ρόδου (Ψιλόπουλος)
18. ΤΖΟΥΝΤΟΚΑΝ (Βόλαρης)
19. Σπάρτακος Ιωαννίνων (Λάγκας)
20. ΑΟΝ Αργυρούπολης (Ζήκος)
21. ΑΝΟ Γλυφάδας (Λινός)

Παρατηρώ ότι τον Εθνικό αντιπροσωπεύει ο Πέππας, ο οποίος δημιούργησε τμήμα Τζούντο του Εθνικού μέσα στο Γυμναστήριο του Ε.Μ. Πολυτεχνείου απλά και μόνο για να ικανοποιήσει τη φιλοδοξία του να χωθεί στη διοίκηση της Ομοσπονδίας Τζούντο. Τον Α.Σ. Ρόδος τον αντιπροσωπεύει ο κ. Τσόπελας (του Ομίλου Αντισφαιρίσεως) που ελέγχεται από τον κ. Βουτσαρά. Τον Κολοσσό Ρόδου τον αντιπροσωπεύει ο κ. Ψιλόπουλος. Τον Αθηναϊκό αντιπροσωπεύει ο κ. Τσόγκας.

Και δημιουργούνται δύο «ομάδες» ανάλογα με τις επιδιώξεις τους και τις «φιλίες» τους και τα «συμφέροντά» τους στη διοίκηση του Τζούντο:

Η «Μεγάλη» που «νικάει» και αποτελείται από τους εξής 11: Βακατάση, Βουτσαρά, Κατσιάρη, Ρούσκα, Ψιλόπουλο, Τσόγκα, Λινό, Βόλαρη, Τσόπελα, Λαμέρα, και Γουνελά.

Και η «Μικρή» από τους 4: Πέππα, Σολόπουλο, Τσαγκαλίδη και Μπόλη.

**ΔΕΚ-85:** Πρώτη σύσκεψη του Δ.Σ. της Νέας Ομοσπονδίας. Παρευρίσκομαι σαν ακροατής. Ο Πέπ-

πας λέει στο αυτί του Σολόπουλου «Πες να βγάλουν τον Περίδη έξω!». Ο «κατά φαντασία» ... σενσέι του Σπύρου Λούη (δεν ξέρει ούτε πτώσεις να κάνει!) αρχίζει να λέει: «Βλέπω στη σημερινή σύσκεψη άτομα που δεν είναι μέλη της διοίκησης της Ομοσπονδίας. Θα ήθελα να ξέρω ποιοί είναι αυτοί οι κύριοι και με ποια ιδιότητα βρίσκονται εδώ». Και διάφορα άλλα! (Έγγραφο σχετικά Τεύχος 4, Τομ. 9, σελ. 14).

Σολόπουλε, όταν κάποτε γίνω ... Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Τζούντο, θα φροντίσω να εξεταστείς στις ... πτώσεις! Κανόνισε την πορεία σου! Μέχρι τότε όμως θα εύχεσαι να είχες φάει τη γλώσσα σου παρά να πεις «Να βγει ο Περίδης έξω».

Φεύγω από αυτή τη σύσκεψη, όπου είχα πάει σαν απλός ακροατής, ώστε να μεταφέρω από πρώτο χέρι τα νέα του τζούντο μέσα από το περιοδικό στους φίλους του τζούντο. Σύσσωμη η «Μικρή» ομάδα εναντίον μου. Πέππα και Σολόπουλο τους περίμενα, αλλά οι Τσαγκαλίδης και Μπόλης με άφησαν έκπληκτο. Τον Τσαγκαλίδη τον θεωρούσα συγκροτημένο άτομο και ο Μπόλης έχει μεσάνυχτα από τζούντο, πώς έχει γνώμη! Δεν υπάρχει αμφιβολία: είμαστε η χώρα των δικτατόρων και των δικτατορίσκων!

Η «Μεγάλη» ομάδα έμεινε ουσιαστικά ακούνητη αποδεικνύοντας όλη της την υποκρισία.

**ΔΕΚ-85:** Έγιναν οι Πανελλήνιοι Ανδρών και Παίδων με τα γνωστά τους παρατράγουδα και την παταγώδη τους αποτυχία.

**Α' Εξάμηνο 1986:** Ήρθε ο κίπωνας δάσκαλος. Κάνω αίτηση να παρακολουθώ τις συσκέψεις! Για μεγάλο διάστημα στον κίπωνά πάνε 5-8 αθλητές για προπόνηση. Ντροπή! Η αίθουσα χάλια και μακρυνά. Οι αθλητές αδιάφοροι. Δεν υπάρχουν γραφεία της Ομοσπονδίας, δεν υπάρχουν πληροφορίες τι κάνει, δεν υπάρχει καμιά οργάνωση, δεν πάνε αθλητές στους Πανευρωπαϊκούς. Παίρνω την επιστολή στην αρχή του άρθρου. Ετοιμάζεται τώρα αποστολή για Βαλκανικούς. Είμαστε οι μόνιμοι διεκδικητές της ... τελευταίας θέσης στους χαμηλότερης στάθμης επίσημους αγώνες!

Και η διοίκηση του Τζούντο θα συνεχίσει το έργο της, όχι για πολύ ας ευχηθούμε!

**Εγγύηση για την ίδια, απaráλλαχτη και σταθερή καταβαράθρωση του αθλήματος είναι η παρατήρηση ότι στη διοίκηση του Τζούντο βρίσκονται μόνιμα τα τελευταία 6-8 χρόνια τα άτομα: Βακατάσης, Βουτσαράς, Κατσιάρης, Ρούσκας, Ψιλόπουλος, Λινός, Βόλαρης, Τσόπελας και Σολόπουλος.**

**Έχετε δώσει εξετάσεις και έχετε αποτύχει. ΝΑ ΦΥΓΕΤΕ!**

**Έρμαια στις λανθασμένες ή σκόπιμες απόψεις των προηγούμενων είναι οι χωρίς καμιά πείρα επόμενοι: Τσόγκας, Λαμέρας, Γουνελάς, Μπόλης.**

**Με βαθεία Ιαπωνική Υπόκληση ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΙΔΗΣ**

**Υ.Γ. Μετά την αποδειγμένα καλή θέληση για συνεργασία από μέρους μου προς όλους σας όλα αυτά τα χρόνια και την δική σας υποκρισία και ακαταλληλότητα, θα επιδιώξω να αλλάξει τελειώς η διοίκηση του Τζούντο.**

## ΜΕ ΣΚΥΜΜΕΝΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΕΒΕΙ Η ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΔΕΝ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΠΟΤΑ

# ΣΥΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΣΥΜΜΟΓΟ ΜΑΥΡΩΝ ΖΩΝΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

Από τον Θύμιο Περίδη

Το Σάββατο 31 Μαΐου έγινε έκτακτη γενική συνέλευση του ΠΑΣΥΜΑΖΩΤ (!) σε αίθουσα του Α.Ο. Παραδείσου Αμαρουσίου.

Για όσους δεν ξέρουν, η αστεία έκφραση ΠΑΣΥΜΑΖΩΤ σημαίνει Πανελλήνιος Σύνδεσμος Μαύρων Ζωνών Τζούντο!

Ο ΠΑΣΥΜΑΖΩΤ τώρα έχει:

Πρόεδρο: Θανάση Καπαρό

Αντιπρόεδρο: Μιχάλη Καλαμάρη

Γεν. Γραμματέα: Αντώνη Πουλημένο

Ταμία: Νίκο Χεκίμογλου

Μέλη: Μάρκο Δαλέζιο και Θεόδωρο Γεωργιάδη.

Ο ΠΑΣΥΜΑΖΩΤ φτιάχτηκε, όπως μας λέει το καταστατικό του, για να συσπειρωθούν οι μαύρες ζώνες του τζούντο και να βοηθήσουν για την άνοδο και εξάπλωση του αθλήματος.

Η σύσκεψη είχε αντικείμενο τη σχέση του Συνδέσμου με την Ομοσπονδία Τζούντο και την πορεία του γενικά.

Εδώ μου επέτρεψαν να είμαι ακροατής, αλλά μια και δεν είμαι μέλος δεν μίλησα σχετικά με κανένα θέμα. Τη σύσκεψη παρακολούθησαν και μερικοί από τη διοίκηση της Ομοσπονδίας, αφού και αυτοί είναι μαύρες ζώνες και φρόντισαν να γίνουν και μέλη του Συνδέσμου.

Η συζήτηση ήταν μια ... ΙΛΑΡΗ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΡΑΓΩΔΙΑ. Το άκρον άωτον της αφέλειας κονταροχτυπήθηκε με το άκρον άωτον της πονηρίας! Ποιός λέτε ότι νίκησε;

Για να μη γράφω ατελείωτα γι' αυτό το θέμα θα αναφερθώ συγκεκριμένα στην Ομοσπονδία, στο Σύνδεσμο, στη Σχέση τους και στις θέσεις και το ποιόν των ανθρώπων που μίλησαν την ημέρα της Σύσκεψης.

### Η Ομοσπονδία Τζούντο

Έχουν γίνει ολέθρια λάθη μέχρι τώρα στη διοίκηση του Τζούντο. Οι άνθρωποι που διοικούν έχουν αποδειχθεί ακατάλληλοι, αλλά και δεν παραιτούνται, ώστε να αναλάβουν πιο ικανοί και λιγότερο φιλόδοξοι.

Πρέπει με κάθε τρόπο να σταματήσει το κακό, που ολόκληρο πέφτει στις πλάτες των αθλητών. Από την άλλη μεριά οι Σύλλογοι Τζούντο αδιαφορούν και δεν κάνουν κανένα έλεγχο στους ανθρώπους που τους αντιπροσωπεύουν στην Ομοσπονδία ή είναι εικονικοί. Μη μου πείτε όχι για το τελευταίο: Πόσα άτομα από το ΔΣ του Ομίλου Αντισφαιρίσεως ξέρουν ότι ... έχει τζούντο ο Όμιλος;

Κάπως πρέπει να ελέγχεται η διοίκηση της Ομοσπονδίας! Και από ποιούς να ελέγχεται; Το καλύτερο είναι από τους ίδιους τους αθλητές Τζούντο. Και επειδή οι εν ενεργεία αθλητές δεν είναι δυνατόν να διοικούν, η λύση είναι να μπορούν να ελέγχουν κάπως την κατάσταση οι παλιότεροι αθλητές που έχουν πείρα, γνώσεις αλλά και την αγνή πρόθεση να δουν οι νέοι αθλητές καλύτερες μέρες!

Όλα αυτά λοιπόν καθιστούν αναγκαία τη δημιουργία του ΠΑΣΥΜΑΖΩΤ.

### Ο ΠΑ.ΣΥ.ΜΑ.ΖΩ.Τ.

Ωραία φτιάχτηκε αυτός ο Σύνδεσμος, αλλά η ειλικρίνεια είναι στις μέρες μας ιδέα για μυθιστορήματα. Δεν κατάλαβα ποτέ, γιατί πρώτα φτιάχτηκε και μετά ειδοποιήθηκα εγώ! Μερικοί μου είπαν «Εγώ νόμιζα πως σε ειδοποίησαν!». Άλλοι μου είπαν «Κάποιος είπε, «όχι τον Περίδη», να μη λέμε ονόματα τώρα και έμεινε έτσι». (Φυσικά αυτός που είπε «όχι τον Περίδη» ήταν, είναι και θα είναι αρκετά ΨΟΦΙΟΣ, ώστε να μην το λέει μπροστά μου). Είμαι υπόχρεως και για την εκτίμηση και για την υποστήριξη, αλλά και εσείς ανήκετε στην ίδια ποιότητα ανθρώπων στην οποία ανήκουν και αυτοί που διοικούν την Ομοσπονδία. Η διαφορά σας είναι ότι εσείς μόλις τώρα μπαίνετε στον κόσμο της ... τρίπλας και είσαστε ακόμα λίγο αδέξιοι.

Η μόνη θέση που με ενδιαφέρει στον Σύνδεσμό σας είναι του Προέδρου, θα την αναλάβω μόνο αν μου ζητηθεί γραπτώς και μόνο αν η πολιτική έναντι της Ομοσπονδίας είναι άκρως μαχητική με στόχο την άμεση διακοπή κάθε ατασθαλίας.



Μέχρι τότε και πότε-πότε μπορώ να σας δίνω χρήσιμες ... συμβουλές! Και αρχίζουμε:

1- Πρέπει να βάλετε άρθρο στο Καταστατικό του Συνδέσμου που να λέει «Άτομα που ανήκουν στη Διοίκηση της Ομοσπονδίας αποκλείονται από τη διοίκηση του Συνδέσμου». Και κακώς δόθηκε η Προεδρία της Συνέλευσης στον κ. Βουτσαρά.

2- Πρέπει να πείσετε όλους τους αθλητές από καφέ ζώνη και πάνω πως το συμφέρον τους είναι να σας ακούνε.

3- Πρέπει οι προπονητές να καλυφθούν με χρονικά συμβόλαια με τους συλλόγους.

4- Πρέπει να αποκτήσετε τέτοια δύναμη που να μην ξανατολήσουν οι Πέππας, Σολόπουλος, Τσαγκαλίδης να βγάλουν έξω από σύσκεψη της Ομοσπονδίας τον αντιπρόσωπό σας.

5- Πρέπει να είσατε οι Τεχνικοί της Ομοσπονδίας.

Θα πούμε και άλλα με τον καιρό.

### Σχέση ΕΟΦΤ και ΠΑΣΥΜΑΖΩΤ

Στη συνέλευση του ΠΑΣΥΜΑΖΩΤ ο κ. Βλάτσας μας είπε για κάποιο DAN COLLEGIUM που είναι μέσα στην Ομοσπονδία Τζούντο στην Αυστρία. Αυτό κ. Βλάτσα εγώ το θεωρώ έμμεση προσπάθεια να το καταφέρετε και εδώ που σημαίνει να ελέγχει η Διοίκηση της ΕΟΦΤ τις Μαύρες Ζώνες. Θα έπρεπε να είχατε ξυπνήσει και να δείτε τον κίνδυνο πριν πάρει σάρκα και οστά και να φτιάξετε αυτό το «Σώμα» μέσα στην ΕΟΦΤ. Τώρα όμως ευτυχώς χάσατε.

Επίσης, να μην ήρθατε μερικά άτομα της Διοίκησης της ΕΟΦΤ στη Συνέλευση του Συνδέσμου, αλλά το τελευταίο που σας ενδιαφέρει είναι να προχωρήσουν τα θέματά του. Αντίθετα και παρά τις επιβεβαιώσεις και του κ. Βουτσαρά και του κ. Τσαγκαλίδη και των άλλων με το επιχείρημα «γι' αυτό είμαστε μέλη και ήρθαμε εδώ σήμερα», προσωπικά πιστεύω ότι θέλετε και επιδιώκετε ή να ελέγχετε ή να διαλυθεί αυτός ο Σύνδεσμος.

Με μεγάλη μου ευχαρίστηση, δεν βλέπω να καταφέρνετε ούτε το ένα ούτε το άλλο.

Η αλήθεια είναι πως πήρατε τον πρώτο γύρο. Σας κάλεσαν ουσιαστικά για να εντοπίσουν τη συζήτηση

στο πώς θα αντιμετωπίσει η Ομοσπονδία τον Σύνδεσμο, απάντηση που καθυστερείτε έξι μήνες, και τους καταφέρατε να σας λένε τι σκοπούς έχει ο Σύνδεσμος! Αυτό ήταν άλλη μια απόδειξη πως το σχήμα «τα μέλη του Δ.Σ. της ΕΟΦΤ, είναι και μέλη του Συνδέσμου» είναι μια βλακώδης παρωδία. Αν ήμουν Σύνδεσμος θα έλεγα στο μέλος μου Βουτσαρά ή στο μέλος μου Βακατάση «Πες μου γιατί δεν απάντησε ακόμα η ΕΟΦΤ στις επιστολές μου». Τι θα μου έλεγε; «Κωλύομαι»; Θα τον πέταγα αμέσως από μέλος. Αλλά δεν έχετε τα κότσια! Θα έλεγα στον Τσαγκαλίδη «Έρχεσαι εδώ και παριστάνεις ότι ενδιαφέρεσαι για τον Σύνδεσμο, ενώ τον ΔΕΚ-85 πέταξες έξω από το Συμβούλιο της ΕΟΦΤ τον αντιπρόσωπο του Συνδέσμου που είχε έρθει σαν ακροατής. Δεν μας κάνεις και έξω!». Αλλά δεν έχετε τα κότσια!

Και περνάμε σε ένα-ένα τα άτομα που πήραν κάποιες θέσεις στη Συνέλευση:

### Ο Θανάσης Καπαρός

Κακώς έδωσες την Προεδρία στον κ. Βουτσαρά και κακώς δεν διαμαρτυρήθηκε κανείς. Σε τέτοιου είδους συζητήσεις αυτός που έχει την Προεδρία υπερτερεί σαν συζητητής έναντι αυτών που δεν την έχουν. Κακώς δεν ενημέρωσες τους συναδέλφους σου του Προεδρείου του Συνδέσμου για το ότι σου έδωσαν θέση στην Τεχνική Επιτροπή της ΕΟΦΤ. Εγώ το ερμηνεύω σαν προσπάθεια να σπάσουν το μέτωπο του Συνδέσμου.

Δεν νομίζω ότι είσαι ο κατάλληλος για Πρόεδρος του Συνδέσμου για δύο κυρίως λόγους:

Πρώτον, είσαι προπονητής στον Πανελλήνιο, ο εκπρόσωπος του οποίου κ. Βακατάσης είναι Πρόεδρος της ΕΟΦΤ. Δύο αντίπαλοι τίτλοι σε ανθρώπους του ίδιου συλλόγου δεν παρέχουν την εγγύηση ότι δεν θα τα κάνετε πλακάκια. Τονίζω εδώ ότι δεν εννοώ ότι θα το επιδιώξεις. Έχουν όμως τα μέσα να σε τουμπάρουν.

Δεύτερο (που επιβεβαιώνει και το πρώτο): Για όσους δεν θυμούνται ήσουν ο πρωταίτιος και οργανωτής του μάζεματος πριν 3-4 χρόνια των υπογραφών 65 (παρακαλώ) αθλητών Τζούντο κάτω από την περιφημη εκείνη δήλωση που έλεγε «οι Αναγνωστάκης, Βουτσαράς και Βακατάσης είναι άσχετοι με το άθλημα

και καλά θα κάνουν να αποσυρθούν από τη διοίκηση». Πολύ την είχα ευχαριστήσει εκείνη τη δήλωση και την είχα υπογράψει. Μας τα χάλασες όμως, μερικούς μήνες μετά, όταν, θέλοντας να μπεις στην Αστυνομία, ήρθες και ζήτησες συγνώμη από το Συμβούλιο της Τεχνικής Επιτροπής στον ΣΕΓΑΣ, επειδή είχες κυκλοφορήσει την «άστοχη» εκείνη επιστολή για να πάρεις κάποιο βοηθητικό χαρτί!

### Ο Αντώνης Πουλημένος

Καλά, όταν ο Τσαγκαλίδης έλεγε «Ενδιαφερόμαστε για τον Σύνδεσμο, γιατί κι εμείς μαύρες ζώνες είμαστε, άλλωστε από ενδιαφέρον βρισκόμαστε εδώ σήμερα», εσύ πού ήσουνα; Είχες χάσει τη φωνή σου να του έλεγες «Εσύ με έβγαλες έξω το Δεκέμβριο από τη Σύσκεψη του ΔΣ της ΕΟΦΤ».

### Ο Πάρης Κουτσούκης

Δεν είπες τίποτα ουσιαστικό και δεν έχω τίποτα μαζί σου παρά μόνο την αμυδρή ... βεβαιότητα πως είσαι το αυτί και το μάτι του Πέππα στο Σύνδεσμο.

### Ο Γιώργος Βόλαρης

Διατύπωσες τη φράση «... δεν λογοδοτούμε αυτή τη στιγμή στον Σύνδεσμο ...». Έχω την εντύπωση, κ. Βόλαρη, πως όποιος δεν έχει να κρύψει κάτι δεν έχει και λόγους να μη δίνει ευχαρίστως εξηγήσεις. Όταν επικρατεί ένα αθλητικό πνεύμα διαφάνειας και συνεργασίας, ποιός ο λόγος να μην κατατοπίζουμε ειλικρινά τον συνεργάτη μας;

### Ο Γιώργος Βλάτσας

Μου άρεσε ο λόγος σου Γιώργο για τους «καταξιωμένους αθλητές και προπονητές». Έχουν εξασφαλίσει την «καταξίωση» της τελευταίας θέσης διεθνώς χάρη στη διοίκηση του τζούντο μέλος της οποίας ήσουν για χρόνια και είσαι ακόμα.

### Ο Δημήτρης Τσαγκαλίδης

Η μόνη μου ικανοποίηση στην έκτακτη αυτή συνέλευση ήταν, όταν σου κόπηκε η λαλιά και άλλαξες και δέκα χρώματα μόλις φώναξα: «Εσύ έβγαλες τον Πουλημένο έξω στη Σύσκεψη του Δεκεμβρίου». Ρητόρεως πως δήθεν ενδιαφέρεσαι για το καλό του Συνδέσμου και δεν κρατήθηκα, στο πέταξα. Με έχεις απογοητεύσει πλήρως!

### Ο Βασίλης Βουτσαράς

Ωραίος και διπλωματικός πολύ και εκμυστηρευτικός αρκετά. Επί τέλους το είπες και μόνος σου ότι έχεις χρησιμοποιήσει τη θέση σου για να πάρεις αποδεικτικό εμπειρικού προπονητή τζούντο εδώ και 6 χρόνια από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ενώ κανείς άλλος ούτε που το έμαθε. Αλλά λύσε μου την απορία σχετικά με την αίτηση τη δική μου να παρακολουθώ τις συσκέψεις του ΔΣ της ΕΟΦΤ σαν δημοσιογράφος ακροατής. Όλοι, όπως και συ, μου λένε πως συμφωνούν να τις παρακολουθώ και ουσιαστικά μόνο οι τέσσερις Πέππας, Σολόπουλος, Τσαγκαλίδης και Μπόλης (που δεν ξέρει βέβαια πού πατάει) μου είπαν στα ίσα «ΟΧΙ!». Τότε πώς γίνεται και όταν ψηφίζετε βγαίνει «ΟΧΙ»; Το παίζετε «η μειοψηφία κερδίζει»!

Κύριε Βουτσαρά μαζί με τον κ. Κατσιάρη κάποτε μου είπατε ψέμματα πως δώσατε εξετάσεις στον Βασιλέσκου για πρώτο νταν. Αυτό δεν έγινε ποτέ! Δηλαδή το πρώτο νταν δεν σας έχει απονεμηθεί ΠΟΤΕ! Άρα είναι άκυρα και το 2ο και το 3ο! Άρα και οι δυο σας είσατε καφέ ζώνες! Άρα βλέπουμε άλλη μια χοντρή εκμετάλλευση της θέσης σας στη διοίκηση του τζούντο!

Αξιοπρέπεια σημαίνει παραίτηση!

### Ο Γρηγόρης Βακατάσης

Κλεινουμε με τον κ. Πρόεδρο με λύπη μου, αλλά με κοροϊδεύετε χοντρά και δεν πάει άλλο.

Κύριε Πρόεδρε, οι Πρόεδροι πρέπει να έχουν μυαλό που να γεννάει ιδέες και όχι να προσπαθεί να μανουβράρει τις ιδέες των άλλων. Η ιδέα του λάπωνα δασκαλου όπως την έγραφα και φώναζα οκτώ χρόνια τώρα δεν πάει μόνη της. Πάει μαζί με το τι θα τον κάνουμε όταν έρθει!

Μετά από τις απεγνωσμένες προσπάθειές σου για Ρώσο, Πολωνό, Γάλλο κτλ. ανάλογα με τη γραμμή που σου έδινε το ΠΑΣΟΚ της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού κατάληξες στον Ιάπωνα 8 χρόνια μετά από μένα. Ακριβώς τόσο προηγούμαι! Αλλά και πάλι όταν ήρθε ο δάσκαλος δεν έχετε τι να τον κάνετε! Αυτά δεν φτιάχνονται από τη μια μέρα στην άλλη. Θέλουν προγραμματισμό, έννοια που ποτέ δεν καταλάβατε το περιεχόμενό της. Αλλά τι σε νοιάζει εσένα το Τζούντο. Εσύ πλέον το παίζεις «Σφίγγα». Δεν μιλάς πια! Και όταν μιλάς χρησιμοποιείς το λεξιλόγιο του ... Προέδρου της Γης: «Καλά», «Θα δούμε», «Θα το συζητήσουμε». Φαίνεται η πολύ κουβέντα ... σε κουράζει!

Αξιοθαύμαστος ήσουν στη Συνέλευση του Συνδέσμου, όπου κατά γενική παραδοχή θα είσαι ο πιο θερμός ... υποστηρικτής του. Η μόνη στιγμή που άνοιξες το στόμα σου να πεις κάτι ήταν όταν θιχτηκε το θέμα οι προπονητές να είναι άνω των 25 χρόνων. Τότε είπες πως ο γυιός σου στα 23 τελειώνει τη Γυμναστική Ακαδημία και να μη μπορεί να διδάξει τζούντο;

Τόσα χρόνια που ήξερες πως ο Βουτσαράς έχει άδεια προπονητή τζούντο και με καφέ ζώνη μπορεί να ανοίξει σχολή, ενώ άλλοι με δύο νταν πρέπει να έχουν γυμναστή στο σβέρκο τους, δεν μιλάγες μη τυχόν γίνουν πολλοί οι προπονητές και πέσει η αξία του γυιού σου.

Οι λοβητούρες που γίνονται ώστε να χρησιμοποιούν το τζούντο παιδιά με φτιαχτούς αγώνες και να μπαίνουν στη Γυμναστική Ακαδημία; Ούτε γι' αυτό ξέρεις τίποτα!

Σαν πολλά πλακάκια γίνονται σ' αυτή τη Διοίκηση της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο. Το 1987 όμως θα έχω και εγώ Σύλλογο. Φαντάζεστε τι σας περιμένει!

Με άλλη μια βαθειά Ιαπωνική υπόκλιση  
ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ  
και καλό καλοκαίρι

# MIZUNO

## ΤΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ

### ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΖΑΪΜΗ 38 - ΑΘΗΝΑ





Η ΣΥΧΑ, ΣΤΑΘΕΡΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ  
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ  
ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΠΙΜΟΝΟΥΣ ΚΑΙ ΦΑΝΑΤΙΚΟΥΣ ΟΠΑΔΟΥΣ ΤΟΥ

## ΤΟ ΑΪΚΙΝΤΟ ΣΤΟ Ε. Μ. ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ

Στις αρχές Μαΐου ήρθε στην Αθήνα από το Χόν-μπου Ντόντζο της Ιαπωνίας ο δάσκαλος του Αϊκίντο, κ. Σέκια, 6 νταν και 70 χρόνων, στα πλαίσια μιάς περιοδείας του σε μερικές χώρες της Ευρώπης.

Ο Σέκια σενσέι έμεινε έναν ολόκληρο μήνα στην Αθήνα διδάσκοντας στο γυμναστήριο της Ελληνικής Λέσχης Αϊκίντο στον Καρέα καθώς και στο τμήμα Αϊκίντο του Ε.Μ. Πολυτεχνείου.

Ικανοποιημένος από την πρόοδο των Ελλήνων αϊκιντό-κα ο δάσκαλος δίδασκε τέσσερις φορές την εβδομάδα εντυπωσιάζοντας τους Έλληνες μαθητές του με τη ζωτικότητα του, τις γνώσεις του και την τεχνική του.

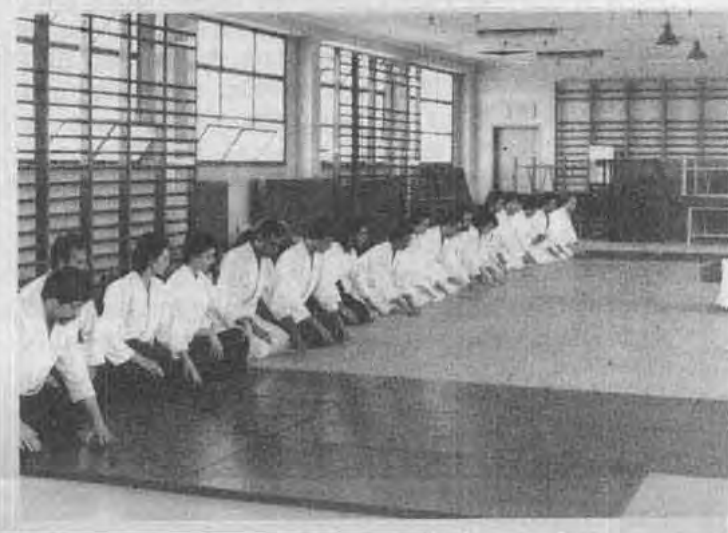
Στο τμήμα του Ε.Μ. Πολυτεχνείου είναι γραμμένοι πάνω από 35 άτομα και μαζί με τη Λέσχη Αϊκίντο αποτελούν έναν ικανοποιητικό αριθμό Ελλήνων Αϊκιντόκα που έχουν επίβλεψη και σύνδεση με τον υπεύθυνο για την Ευρώπη Κανέτακα σενσέι στην Αγγλία.

Στις προπονήσεις του Σέκια σενσέι πήραν μέρος ο παλιός μας γνώριμος Κώστας Πολίτης, 2 νταν, Πρόεδρος και ιδρυτής της Ελληνικής Ομοσπονδίας Αϊκίντο που εργάζεται στην Ιαπωνία και ήρθε μόνον για 15 ημέρες, ο Αλέξης Παππάς, 1 νταν, ο Ηλίας Παπαθανάσης, 1 κύου, και όλοι οι υπόλοιποι μαθητές του Αϊκίντο.

Ο Σέκια σενσέι δήλωσε ότι ήταν η τελευταία περιοδεία του αυτή που κάνει, αλλά ήταν τόσο ικανοποιημένος από τους Έλληνες μαθητές του που δεν απέκλεισε το να ξαναέρθει μόνο στην Αθήνα.

Κάθε χρόνο όμως η Ελληνική Λέσχη Αϊκίντο δέχεται την επίσκεψη για σεμινάρια και προπονήσεις του Κανέτακα σενσέι, 6 νταν, και του Τέρυ Έζρα, 4 νταν, από την Αγγλία.

Θύμιος Περισίδης



ΤΟ ΓΚΟΤΖΟΥ-ΡΥΟΥ ΤΟΥ ΓΙΑΜΑΓΚΟΥΤΣΙ  
ΔΙΔΑΣΚΕΤΑΙ ΑΠΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Από τον Λάζαρο Αποστολίδη

## ΤΟΚΙΟ ΦΟΥΝΑΣΑΚΟ, 6ο ΝΤΑΝ ΓΚΟΤΖΟΥ-ΡΥΟΥ

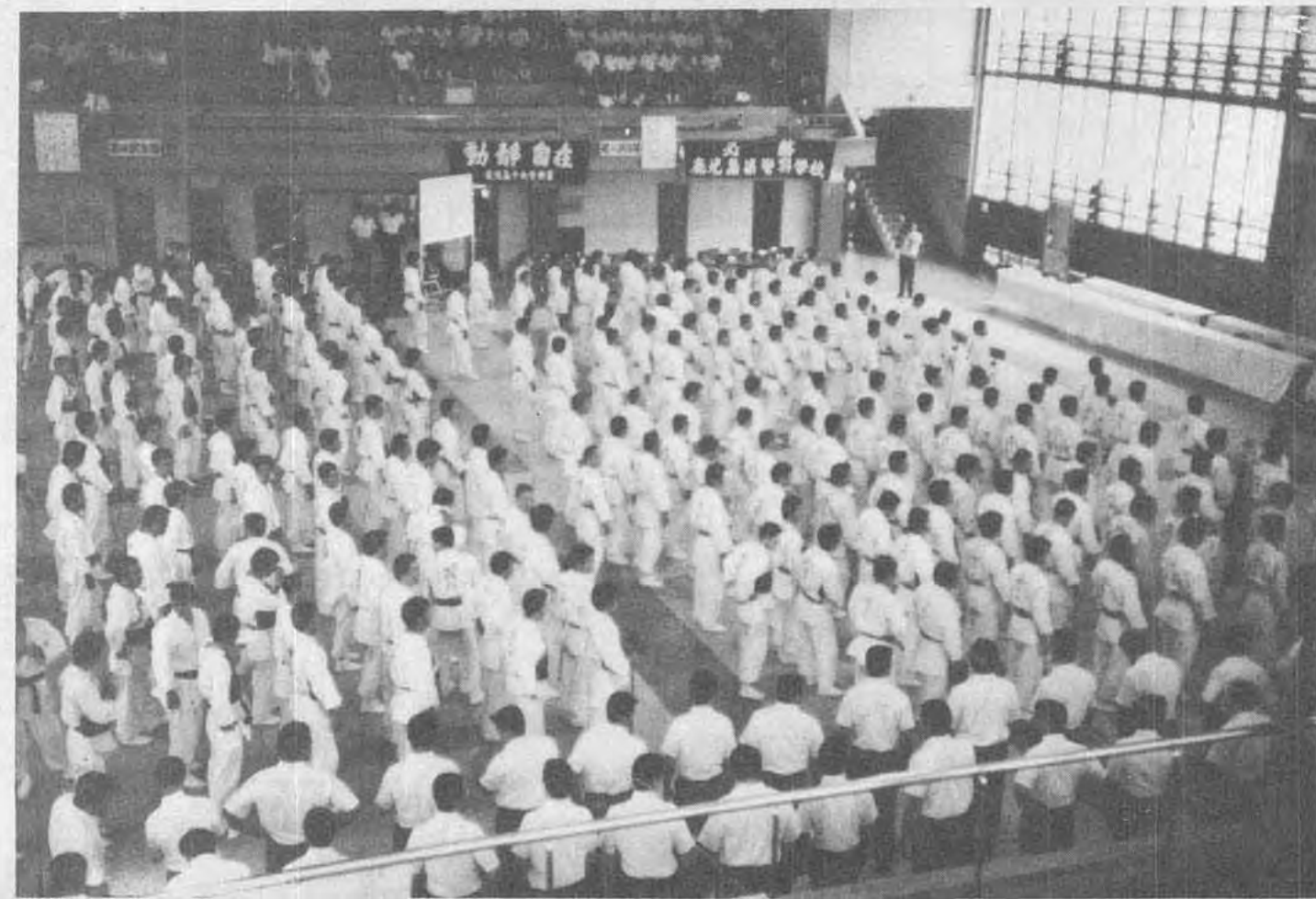
Γεννήθηκε στις 4.9.44 στην πόλη Κακοσίμα της Ιαπωνίας. Το 1956 άρχισε με το KENDO. (12 χρόνων). Σε ηλικία 15 χρόνων ήταν 1 ΝΤΑΝ και σε ηλικία 19 χρόνων 2 ΝΤΑΝ.

Παράλληλα άρχισε το Karate (Styl - Shorin Ryu) αρχικώς στην πόλη Κακοσίμα, αργότερα στο Τόκιο στο πανεπιστήμιο (Styl - Goju-Ryu). Και εδώ πήρε το 1-DAN σε ηλικία 15 ετών. Ο πρώτος προπονητής του, ήταν ο Urakawa Sensei!

Το 1964 και 1965 αναδείχτηκε πρωταθλητής του Τόκιο. Το 1967 πρωταθλητής Ιαπωνίας σε όλα τα «styl»!

Το Μάιο 1968 ήρθε στη Γερμανία στην πόλη Heilbronn και άνοιξε μία μικρή σχολή Karate Goju-Ryu. Εκείνο τον καιρό ήταν στην Φρανκφούρτη ο γιος του μεγάλου δασκάλου Gogen Yamaguchi (10-DAN), ο Gosen Yamaguchi (6-DAN) ο οποίος δούλευε τότε στην ιαπωνική «Airlines»! Ο Funasako πήγαινε τακτικά στη Φρανκφούρτη για προπόνηση, παρόλο που ήταν πάνω από 100 χιλ.

Από τον Μάιο του 1968 έως σήμερα ο Funasako είχε περίπου 10.000 μαθητές. Πριν είχε 20 σχολές σε όλη τη Γερμανία. Σήμερα είναι 10, στις οποίες υπάρ-



Ένα μικρό τουρνουά της Ιαπωνίας, οι αγωνιστές προέρχονται όλοι από την Αστυνομία!



χουν περίπου 1.000 μαθητές. Από αυτούς τους 1.000 οι 400 προπονούνται από τον Funasako τον ίδιο.

Τους φίλους και προπονητές του στην Ιαπωνία και στην Ευρώπη, δεν τους έχει ξεχάσει και τους επισκέπτεται όσο το δυνατόν!

Τον Αύγουστο του 1985 ήταν με δύο καλούς μαθητές του στην Ιαπωνία, για 3 μήνες!

Στη Γερμανία έχει μία πολύ καλή φήμη, γιατί είναι κάτι το ξεχωριστό, σκληρός αλλά ευγενικός.

Η εξέλιξη του Goju-Ryu Karate στη Γερμανία προέρχεται 100% από τον κύριο Funasako ο οποίος είναι σήμερα ένας από τους καλύτερους διατητές της Γερμανίας.



Ο ανηψιός μου Takoyoshi Funasako 6 ετών, ήθελε να μάθει Karate από τον θείο του. Στις 6 η ώρα το πρωί, τον περίμενε στην αμμουδιά!



Σκληρή προπόνηση στην αμμουδιά!

Προπόνηση εκεί που μόνο οι καλύτεροι του κόσμου έχουν την τιμή, στη σχολή του Gogen Yamaguchi (10-DAN) στο Τόκιο.

Στη σχολή του μεγάλου δασκάλου Gogen Yamaguchi (10-DAN) 78 ετών! ο κύριος Funasako (6-DAN), νιώθει σαν μικρό παιδί.



Ο Funasako με παλιούς φίλους. Αριστερά ο Maeda παγκόσμιος πρωταθλητής 1981 στη Μαδρίτη! Ο προτελευταίος καθιστός Yamaguchi πρωταθλητής «Τόκιο» '85 στο KATA και στο KUMITE!



Με φίλους και γνωστούς σε φαγοπότι, Σεπτέμβριος 1985!



ΣΟΤΟΚΑΝ, ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ, ΟΚΙΝΑΟΥΑ ΓΚΟΤΖΟΥ-ΡΥΟΥ ΚΑΙ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΤΑ ΣΤΥΛ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΠΡΟΣΩΡΙΝΑ Η ...

## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

ΝΕΑ ΚΑΙ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΗΜΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ  
ΜΕ ΤΑ ΓΝΗΣΙΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΤΥΛ, ΜΕΛΟΥΣ ΤΗΣ  
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ WUKO

Επιτέλους ιδρύθηκε και λειτουργεί η Ελληνική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Καράτε (ΕΟΕΚ) και έγινε μέλος της Παγκόσμιας WUKO και της Ευρωπαϊκής ΕΚΥ. Η ΕΟΕΚ λειτουργεί ήδη με τους επόμενους συλλόγους σαν ιδρυτικά μέλη τους οποίους και συνιστάμε να διαλέγετε σαν χώρους προπόνησής σας, αν θέλετε να έχετε απόλυτα σωστή σύνδεση με το επίσημο, γνήσιο, παραδοσιακό καράτε:

- 1 ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ, κ. Γ. ΚΟΣΜΙΔΗ, ΓΑΖΗ-ΚΟΥΤΑΡΕΛΙΑ, 38333 ΒΟΛΟΣ
- 2 ΑΘΛΗΤ. ΕΡΑΣΙΤ. ΣΥΛΛΟΓΟΣ, ΦΙΛΩΝ WADO-RYU ΚΑΡΑΤΕ, ΠΛΑΤΕΙΑ ΔΑΒΑΚΗ 163, 17672 ΚΑΛΛΙΘΕΑ
- 3 ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΚΑΡΑΤΕ, "ΑΝΑΤΟΛΗ", ΖΟΛΙΩΤΟΥ 49, 11522 ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ
- 4 ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΔΟΥΚΑ, ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 36-40, ΜΑΡΟΥΣΙ 15125
- 5 ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ-ΤΖΟΥΝΤΟ, ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 451, 15343 ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- 6 ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ "BUSHIDO", ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΜΠ-ΠΑΤΗΣΙΩΝ 44, 10682 ΑΘΗΝΑ
- 7 ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ "ZENDOKAN", ΜΕΓΑΛΟΠΟΛΕΩΣ 52 & ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΥ, 11476 ΓΚΥΖΗ
- 8 ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΚΕΝΒΟΥΚΑΝ", κ. ΣΠ. ΚΑΡΑΤΖΑ, ΚΥΠΡΟΥ 3, 32200 ΘΗΒΑ
- 9 ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΡΑΤΕ-ΤΖΟΥΝΤΟ, ΠΑΡΡΑΣΙΟΥ 21Α, 10440 ΑΘΗΝΑ
- 10 ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ "ISHINJI", ΑΓ. ΛΑΥΡΑΣ 39, 11141 ΓΟΥΔΙ
- 11 ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ, ΣΕΒΑΣΤΟΥΠΟΛΕΩΣ 133, 11526 ΑΘΗΝΑ
- 12 ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΗΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ-ΔΟ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ, ΕΜΠΕΔΟΚΛΕΟΥΣ 90, 16232 ΠΑΓΚΡΑΤΙ
- 13 ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΚΑΛΑΣ, κ. Κ. ΓΚΟΥΒΟΥΣΗ, ΣΚΑΛΑ ΛΑΚΩΝΙΑΣ, 23051
- 14 ΠΑΓΚΟΡΙΝΘΙΑΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ (κ.Α. ΠΛΑΤΑΚΟ), ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΟΡΙΝΘΟΥ 49, 20100 ΚΟΡΙΝΘΟΣ
- 15 ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΚΑΡΑΤΕ ΟΚΙΝΑΒΑ, κ. Α. ΚΑΠΑΔΟΥΚΑΚΗ, ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΟΥ ΚΥΡΙΛΛΟΥ 1, 73100 ΧΑΝΙΑ
- 16 ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΑΠΩΝΙΚΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ "SAMURAI", ΚΑΤΩ ΜΑΝΑ ΣΥΡΟΥ, 84100 ΣΥΡΟΣ
- 17 ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ-ΔΟ ΑΓΡΙΝΙΟΥ, κ. Ν. ΚΑΠΛΑΝΗ, ΜΑΚΡΗ 46, 30100 ΑΓΡΙΝΙΟ
- 18 ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ WADO-RYU, κ. Δ. ΜΑΡΓΑΡΗ, ΚΑΡΑΨΣΚΑΚΗ 152, 26221 ΠΑΤΡΑ
- 19 ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ ΑΘΗΝΩΝ, Γ' ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 144, 11251 ΑΘΗΝΑ



Η επίσημη διεύθυνση της Ομοσπονδίας καράτε είναι:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ  
ΖΑΨΜΗ 38 - 106 83 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ. 82.24.794  
ΤΕΛΕΞ: 224421 PERS GR

και μέχρι να γίνουν εκλογές η ΕΟΕΚ διοικείται από το επόμενο προσωρινό διοικητικό συμβούλιο:

Π. Μακρής (Πρόεδρος), Χ. Μπουλούμπασης (Α' Αντιπρόεδρος), Γ. Σανιώτης (Β' Αντιπρόεδρος), Ε. Περασίδης (Γεν. Γραμματέας), Π. Καρπόζηλος (Ειδ. Γραμματέας), Π. Δέμος (Ταμίας), Α. Γαβαλάς (Έφορος Υλικού), Ι. Βερώνης (Πρόεδρος Τεχνικής Επιτροπής), Μ. Κυλάκος (Μέλος), Α. Πλατάκος (Μέλος), Ν. Καπλάνης (Μέλος).

Στην πρώτη συνεδρίαση του προσωρινού Διοικητικού Συμβουλίου ορίστηκε Τεχνική Επιτροπή για την αντιμετώπιση των τεχνικών θεμάτων από τους: 1) Ι. Βερώνη, 2) Χ. Μπουλούμπαση, 3) Γ. Σανιώτη, 4) Η. Καζακέα, 5) Τ. Οοτάκε, 6) Η. Μοσχονά και 7) Γ. Πιντέρη.

Επίσης, την επεξεργασία του Εσωτερικού Κανονισμού ανέλαβε η ομάδα εργασίας 1) Ι. Βερώνης, 2) Γ. Σανιώτης, 3) Χ. Μπουλούμπασης, 4) Η. Μοσχονά και 5) Ε. Περασίδης.

Τέλος, ζητήθηκε από τους Συλλόγους η υπόδειξη μελών τους κατά προτίμηση Νομικών για την επάνδρωση της Δικαστικής Επιτροπής της ΕΟΕΚ.

#### ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ WUKO

Στις 6 Ιουλίου 1985 η WUKO αναγνωρίστηκε επίσημα από την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή. Η WUKO τότε διοργάνωσε μεγάλη πρεσ-κόνφερανς στο αρχηγείο της στο Τόκιο και ανακοίνωσε στους δημοσιογράφους τη μεγάλη αυτή επιτυχία. Ταυτόχρονα κατάστρωσε ένα λεπτομερές πρόγραμμα που θα έφερνε το Καράτε στο δεύτερο βήμα για τους Ολυμπιακούς.

Μεταξύ 93 κρατών που συνδέονται με την WUKO, 60 εθνικές ομοσπονδίες έχουν κιάλας αναγνωριστεί από τις εθνικές τους Ολυμπιακές Επιτροπές ή από τις Αθλητικές Αρχές της χώρας τους. Άλλες 33 εθνικές ομοσπονδίες βρίσκονται στις διαδικασίες για μια τέτοια αναγνώριση.

Για να πετύχει η WUKO τη συμμετοχή της στους Ολυμπιακούς έχει σαν άμεσο στόχο τους Ολυμπιακούς του 1992.

Μεγάλη επιμονή και σκληρή δουλειά η WUKO στην τεχνική κατάρτιση των αθλητών και στην άσφηση γνώση των κανονισμών από τους διαιτητές.

Επιπρόσθετα, λαμβάνονται μέτρα για τη βελτίωση του επιπέδου του αθλήματος στις χώρες που υστερούν καθώς και τη σύσφιξη των σχέσεων όλων των ομοσπονδιών της WUKO.

Λεπτομερέστερα από τις 93 χώρες-μέλη της WUKO είναι: 25 στην Ευρώπη, 22 στην Ασία, 23 στην Αμερική και 23 στην Αφρική.

Επίσης από τις 72 χώρες-μέλη με αναγνωρισμένες ομοσπονδίες από τις επίσημες αρχές της χώρας, είναι: 24 στην Ευρώπη, 19 στην Ασία, 18 στην Αμερική και 11 στην Αφρική.

Δέκα εθνικές ομοσπονδίες ακύρωσαν τη συμμετοχή τους στην ΙΑΚΦ και έγιναν μέλη της WUKO από τον Φεβρουάριο του 1986.

Στο Συνέδριο της Διοικούσας Επιτροπής τον Οκτώβριο '85 στην Ταϊπέι μεταξύ των άλλων εγκρίθηκε και αίτηση συμμετοχής της Σιέρρα Λεόνε και της Κύπρου.

Στους Αγώνες Καράτε κατά την εκδήλωση "Παγκόσμια Αθλήματα" (όπου παίρνουν μέρος αθλήματα που δεν έχουν γίνει ακόμα Ολυμπιακά) στο Λονδίνο, τον Ιούλιο 1985 είχαμε τα επόμενα αποτελέσματα:

Στο Διεθνές Κύπελλο Γυναικών (ΟΚΤ-'85, Ταϊπέι) είχαμε 47 αθλήτριες από τις 13 χώρες: Αυστραλία, Καμερούν, Κινέζικη Ταϊπέι, Κόστα Ρίκα, Δανία, Γαλλία, Χονγκ-Κονγκ, Ιταλία, Ιαπωνία, Νέα Ζηλανδία, Σιγκαπούρη, Σουηδία, ΗΠΑ. Τα αποτελέσματα ήταν τα επόμενα:

Το Πρώτο Σεμινάριο Εκπαιδευτών έγινε στο Σίγκα της Ιαπωνίας τον ΟΚΤ-85 οργανωμένο από την JAPAN KARATE-DO FEDERATION με την υποστήριξη της WUKO, 55 εκπαιδευτές από 7 χώρες πήραν μέρος.

Το Ετήσιο Συνέδριο της ΕΚΥ έγινε στο Οσλο τον Μάιο του 1985 και ορίστηκαν τα επόμενα:

Πανευρωπαϊκοί Ανδρών 1986 και Σεμινάρια Διαιτητών της ΕΚΥ θα γίνουν τον Μάιο 1986 στη Μαδρίτη τον Μάιο 1987 στη Γλασκώβη, το Μάιο 1988 στη Νεάπολη, το Μάιο 1989 (;), και το Μάιο 1990 στη Βιέννη.

Πανευρωπαϊκοί Εφήβων και Γυναικών θα γίνουν το Φεβρουάριο 1986 στη Σιόν (Ελβετία), τον Φεβρουάριο 1987 στη Μαδρίτη (με ;) και τον Φεβρουάριο '88 στη Βουδαπέστη.

Πανευρωπαϊκό Διασυλλογικό Κύπελλο (Club Cup) θα γίνει τον Ιούνιο 1986 στη Μασαλλία, τον Ιούνιο 1987 στις Βρυξέλες.

Νέα μέλη της ΕΚΥ το 1985 ήταν τα: Ισλανδία, Ουγγαρία, Ιρλανδία και Γερμανία.

Τέλος, οι 8οι Παγκόσμιοι Αγώνες και το 2ο Παγκόσμιο Συνέδριο μαζί με τα Σεμινάρια Διαιτητών θα γίνουν αρχές Οκτωβρίου στο Σίνδευ της Αυστραλίας.

Θύμιος Περασίδης

ΥΠΑΡΧΕΙ ΒΕΒΑΙΑ ΕΝΤΟΝΟΣ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ,  
ΑΛΛΑ ΑΝ ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΗΞΕΙ ΣΕ ΛΟΓΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΜΙΛΛΑ,  
ΚΑΛΟ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΣΕ ΤΥΠΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

## ΤΟ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ "ΒΡΑΖΕΙ" ΣΤΟ ΒΟΛΟ

### ΝΕΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ "ΠΗΓΑΣΟΣ"

ΟΥΑΜΑ'S ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ ΒΟΛΟΣ  
MEMBER OF JAPAN KARATE - DO ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ

Αξιότιμε κ. Περασίδη

θα ήθελα να σας γνωστοποιήσω ότι στις 12-4-86 ο σύλλογός μας με μία επίλεκτη ομάδα του τμήματος ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ επισκέφθηκε μετά από πρόσκληση του κ. Παπανικολάου 2 DAN στο ΝΙΝΤΣΟΥ την σχολή του στον Κόρινθο. Μείναμε 2 μέρες και είχαμε την ευκαιρία να παρακολουθήσουμε από κοντά την τέχνη των ΝΙΝΤΣΑ.

Ευχόμαστε να συνεχιστεί η συνεργασία μεταξύ των 2 σχολών. Επίσης στις 21-3-86 έγιναν εξετάσεις στο τμήμα του ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ ΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ. Οι εξετάσεις έγιναν από τον εκπαιδευτή του τμήματος ΛΗΟ ΚΑΤΣΟΥΡΑ. Οι αθλητές εξετάστηκαν σε τεχνικές παραδοσιακού Καράτε, ΚΑΤΑ, ΙΡ ΡΟΝ ΚΟΥΜΙΤΕ, ΡΕΝ ΡΑΚΟΥ,

τεχνικές FULL CONTACT και τέλος αγωνίσθηκαν (ΚΟΥΜΙΤΕ) με διαφορετικούς αντιπάλους. Στις εξετάσεις πέτυχαν οι παρακάτω αθλητές.

Διαμαντόπουλος Νίκος	: Καφέ ζώνη 2 ΚΥ
Καραγκέλης Δημήτριος	: " " 2 "
Αποστόλου Αλέκος	: Πράσινη ζώνη 4 ΚΥ
Λιάκα Ελένη	: " " 4 "
Ντζιός Βαγγέλης	: Κίτρινη ζώνη 6 ΚΥ
Σγουρίδης Γεώργιος	: Άσπρη ζώνη 9 ΚΥ

Επίσης σας στέλνουμε και ορισμένες φωτογραφίες από προπόνηση μαζί με την σχολή του Κ. Παπανικολάου.

Με τιμή

ΛΗΟ ΚΑΤΣΟΥΡΑΣ

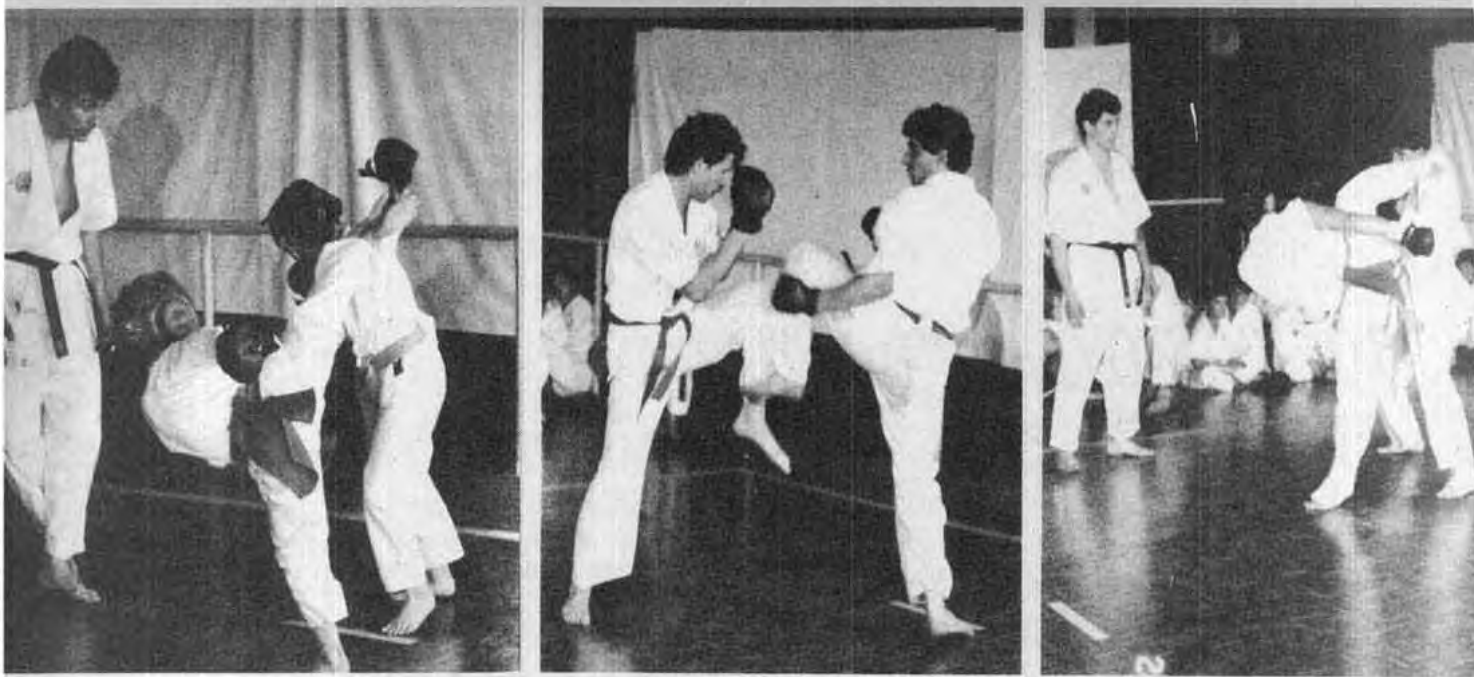
#### ΠΗΓΑΣΟΣ

Αξιότιμε κύριε Περασίδη,

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε το 1ο εσωτερικό πρωτάθλημα που διοργάνωσε ο σύλλογός μας για το τμήμα του ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ στις 24-5-86 που σαν







σκοπό είχε να δείξει τη μαχητική ικανότητα και το αθλητικό πνεύμα των αγωνιζομένων.

Μέσα σε ενθουσιώδη και θερμή ατμόσφαιρα έγιναν οι αγώνες των αθλητών του συλλόγου, οι οποίοι κέρδισαν τον θαυμασμό και την προσοχή των παρευρισκομένων σαν γνήσιοι μαχητές του KYOKUSHINKAI KARATE δείχνοντας έτσι τον καλύτερο τους εαυτό. Επίσης με αρκετή σοβαρότητα και υπευθυνότητα αγωνίστηκαν οι μικροί αθλητές της σχολής προκαλώντας έτσι τον ενθουσιασμό όλων μας.

Οι αγώνες χωρίστηκαν σε κατηγορίες κιλών και ηλικίας. Υπεύθυνοι διαιτησίας ήταν ο προπονητής του τμήματος και γενικός γραμματέας του KYOKUSHINKAI στην Ελλάδα σεμπαΐ Λήο Κατσούρας και ο γενικός αντιπρόσωπος του KYOKUSHINKAI σεμπαΐ Νίκος Βαρελόπουλος.

Παράλληλα στις 18-5-86 οι αθλητές του συλλόγου μας πήραν μέρος σε διασυλλογικούς φιλικούς αγώνες TAE-KWON-DO που διοργανώθηκαν από το Α.Σ. TAE-KWON-DO Τρικάλων. Οι αθλητές ήταν από το τμήμα TAE-KWON-DO του συλλόγου μας με εκπαιδευτή τον Κακλή Αναστάσιο, 4 DAN TAE-KWON-DO και 2ο βαθμό διαιτησίας από τον ΣΕΓΑΣ. Από 9 συλλόγους που πήραν μέρος ο "ΠΗΓΑΣΟΣ" ήρθε δεύτερος σε νίκες.

Το πρωτάθλημα ήταν για παιδιά μέχρι 14 χρονών. Ο "ΠΗΓΑΣΟΣ" με 13 συμμετοχές είχε 4 πρώτες θέσεις 1 δεύτερη 4 τρίτες.

Τα ονόματα των αθλητών που έλαβαν μέρος είναι:

- |                 |          |
|-----------------|----------|
| 1. Κάτσούρας    | Βαγγέλης |
| 2. Πάντος       | Αντώνης  |
| 3. Ρομφαίος     | Δημήτρης |
| 4. Παπαθανασίου | Βασίλης  |
| 5. Ευαγγελίδης  | Θανάσης  |
| 6. Ευαγγελίδης  | Σταύρος  |
| 7. Βενιέρης     | Γιώργος  |
| 8. Κράλλης      | Βησαρίων |
| 9. Μπορτζελάκης | Ανέστης  |
| 10. Σκοτίδης    | Θωμάς    |
| 11. Δημόπουλος  | Σοφοκλής |
| 12. Βλαχόπουλος | Σπύρος   |
| 13. Κούντριας   | Γιάννης  |

Με τιμή

Το Διοικητικό Συμβούλιο του συλλόγου

## ΝΕΑ ΤΗΣ "ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ-ΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ"

Αγαπητέ φίλε θύμιο,

Σ' ευχαριστώ για την υποστήριξη και συμπαράσταση σου, στα προβλήματα που τελευταία αντιμετώπισα. Είσαι ο καταλληλότερος να γνωστοποιήσεις στους φίλους των πολεμικών τεχνών, τον αγώνα μου να εδραιώσω στην Ελλάδα το πραγματικό KYOKUSHIN. Από την αρχή που ανέλαβα την μεγάλη ευθύνη, να διδάξω μόνος το KYOKUSHINKAI όπως το διδάχθηκα από το δάσκαλό μου Σέλγουϊν Τζόουνς, γνώριζα ότι θα συναντούσα πολλά προβλήματα και εμπόδια στο δρόμο μου. Η υπερβολική μου αγάπη για το σύστημά μου, η καθημερινή εντατική προπόνηση, δεν μου άφηνε περιθώρια και χρόνο να σκεφθώ πονηρά, διπλωματικά και να το εκμεταλευτώ. Το μόνο που γνώριζα καλά ήταν να φορώ την φόρμα μου στις 6 μμ. και να την βγάζω στις 10 μμ., να ιδρώνω κοντά στους μαθητές μου, όπως όλοι γνωρίζουν.

Δεν ήμουν τόσο καλός στις "μπίζνες" και στις δημόσιες σχέσεις, ενώ κατηγορούσα όπως και ο δάσκαλός μου, αυτούς που κερδοσκοπούσαν από το KARATE. Δίδαξα 5 χρόνια, σ' ένα γυμναστήριο χωρίς ανέσεις και όργανα, με μοναδικό υλικό τη φωνή μου και τον ιδρώτα μου. Όλα αυτά δίπλα στους μαθητές μου δίνοντας ενθουσιασμό, κουράγιο, ώρες ασταμάτητα, χωρίς να γνωρίζει κανείς από τους Μεγάλους αρχηγούς του Κυόκουσιν σχεδόν τίποτε.

Όσπου μιά μέρα, αποφάσισα να επισημοποιήσω την δουλειά μου, να μην πάνε χαμένοι οι κόποι μου και ν' αναγνωρίσω όλους τους μαθητές μου και το Ελληνικό KYOKUSHINKAI. Στην προσπάθειά μου αυτή βρήκα ανταπόκριση από τον Αρχηγό μας MAS OYAMA, ο οποίος μου συνέστησε να έλθω σ' επαφή με την Ευρωπαϊκή Οργάνωση ΕΚΟ. Με ικανοποίηση, ζήτησα από τον Shihan Λόεκ Χολλάντερ να έλθει στην Ελλάδα να δεί όλη την μικρή Ελληνική Οργάνωση και ν' αναλάβω τις υποχρεώσεις μου. Όταν, ήδη ήμουν έτοιμος, παρουσιάστηκε ο κ. Βαρελόπουλος, ο οποίος με τις γνωριμιές του, το παρελθόν του στο KYOKUSHIN της Σουηδίας και με την μεσολάβηση του σεναέϊ Μπράϊαν Φίτκιν ανέλαβε την ευθύνη με την στενή συνεργασία την δική μου.

Έτσι ήλθε ο εκπρόσωπος και μου είπε ότι ο σεναέϊ Σέλγουϊν "διώχθηκε", ενώ τις ίδιες ημέρες επικοινωνήσα με τον ίδιο και μου το διέψευσε. Όμως η Ευρωπαϊκή Οργάνωση σκοπό έχει να ενώσει όλους όσους γνώριζαν το KYOKUSHIN ώστε να συνεργασθούν για την ανάπτυξη και διάδοσή του στην Ελλάδα. Συμφωνήσαμε λοιπόν (εγώ με πίκρα και αγανάκτηση για την απόφασή τους) και δέχτηκα τους "όρους" τους για το καλό του KYOKUSHIN. Έτσι άνοιξα δική μου σχολή, αναγνωρισμένο Σύλλογο και συνέχισα να διδάσκω, αυτή τη φορά με μεγαλύτερο ενδιαφέρον και με πολλούς μαθητές.

Τώρα όμως ενδιαφέρθηκαν και άλλοι που χρόνια κατηγορούσαν το KYOKUSHIN και χλεύαζαν τις δραστηριότητες μου και την δουλιά μου. Και αμέσως αγάπησαν το σύστημα και άρχισαν την προβολή, το ενδιαφέρον, την διαφήμιση, γι' αυτό που κάποτε κατηγορούσαν. Φυσικά αυτό είναι

ικανοποιητικό για το σύστημά μας, γιατί όλοι σιγά-σιγά θα αντιληφθούν την αξία του ώστε ν' ασχοληθούν σοβαρά σαν δάσκαλοι και αγωνιστές. Είναι ανάγκη όλους αυτούς να τους δεχτούμε στην Οργάνωση, να τους καλωσορίσουμε και να τους βοηθήσουμε, για να τους δείξουμε ότι υπάρχουν σωστοί εκπαιδευτές και άνθρωποι στο KYOKUSHIN.

Τώρα θύμιο, σχετικά με την ASKA, η κοινή προσπάθεια όλων ήταν η συνάντηση-όλων των γνήσιων συστημάτων Ιαπωνικών και μη σε αγώνες με ενιαίους κανονισμούς διαιτησίας. Όλοι οι πρωτεργάτες της ASKA από αγάπη για το Άθλημα, τους αγώνες και τις από κοινού εκδηλώσεις, προσπάθησαν να δημιουργήσουν μιά Οργάνωση που έλειπε από τον Ελληνικό χώρο. Έτσι διοργανώσαμε τους πρώτους αγώνες Semi contact, τους οποίους παρακολούθησαν αρκετοί εκπαιδευτές SHOTOKAN, WADO RYO και είδαν τις δυσκολίες, τα προβλήματα που αντιμετώπισαμε όλοι οι διαιτητές και οι Υπεύθυνοι. Αναγνωρίζω ότι ήταν σφάλμα μας να δεχτούμε "άσχετους" όμως έτσι δώσαμε τη δυνατότητα σ' όλους να μας δείξουν την αξία τους και να γνωρίσουν το πραγματικό-γνήσιο KARATE.

Οι αγώνες αυτοί, πιστεύω ότι ήταν το "έναυσμα για να δραστηριοποιηθεί η "Ελληνική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού KARATE" και αυτό είναι ευχάριστο, διότι επιτέλους θα αναλάβουν όλοι οι εκπαιδευτές σοβαρά τις ευθύνες τους. Γνωρίζω ότι οι δυσκολίες προσαρμογής του KYOKUSHIN (και συγκεκριμένα του Συλλόγου μας) θα είναι πολλές, όμως είμαι υπέρ της κοινής προσπάθειας ν' αναγνωρισθεί ο μόχθος και η αξία όλων των γνήσιων δασκάλων των Ιαπωνικών παραδοσιακών συστημάτων. Είναι καθήκον όλων μας να βοηθήσουμε την Ομοσπονδία σε μιά κοινή προσπάθεια, ώστε σύντομα ν' αναγνωρισθεί επίσημα από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Είναι λυπηρό να υπάρχει έμφυχο υλικό εκπαιδευτών και Αθλητών τόσο αξιόλογο και να μην αξιοποιείται ανάλογα. Ανάγκη λοιπόν είναι να δείξουμε σ' όλους πλιό είναι το Ιαπωνικό KARATE, η τέχνη του, η δύναμη και η ομορφιά του. Για μιά ακόμη φορά σ' ευχαριστώ, σου εύχομαι να συνεχίσεις τον αγώνα σου με το Δυναμικό έχοντας πάντα την υποστήριξη και βοήθεια όλων των γνήσιων εκπαιδευτών.

Φιλικότατα

Κοσμίδης Γεώργιος  
Διευθύνων Εκπαιδευτής  
ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ

Φίλε Γιώργο Κοσμίδη,

Να εξηγουμάστε για να μην παρεξηγουμάστε ! Η γνώμη μου είναι ότι αν δεν κράταγες εσύ σε λειτουργία το Κυόκουσιν στο Βόλο τα χρόνια που όλοι αδιαφόρησαν, τότε αυτό θα είχε σβήσει.

Η γνώμη μου είναι πως γενικά η οργάνωση του Κυόκουσινκαί σε Ιαπωνία και Ευρώπη δεν λειτουργήσει σωστά και συγκεκριμένα στα θέματα "Τζόουνς" και "Βαρελόπουλος".

Η γνώμη μου είναι ότι, ό,τι κι αν έγινε, θα πρέπει να αμβλύνετε τις μεταξύ σας διαφορές και να χρησιμοποιήσετε την θέση σας σαν Ελληνικός κλάδος του διεθνούς Κυόκουσιν βοηθώντας έτσι την ΕΟΕΚ και βοηθούμενοι από αυτήν. Είναι μοιραίο να συνεργαστείτε γιατί είσαστε ... Κυόκουσιν.



Η γνώμη μου είναι πως η ASKA ήταν φανερά καταδικασμένη όπως και οι αγώνες της πριν γίνουν. Ήταν φανερό "ανάμειξη του εσώβρακου μετά της γραβάτας". (Εδώ διευκρινίζω ότι ούτε το ένα αντικείμενο ούτε το άλλο πολύ περισσότερο δεν αναφέρονται στον κ. Σφέτα). Προσωρικά θεωρώ θράσος απαράδεκτο να κόβετε εισιτήριο σε θεατή για αγώνες που δεν ξέρουν τους κανονισμούς τους ούτε οι ... διαιτητές ! Αν θυμάμαι καλά οργανητής ήταν ο Γιώργος Σφέτας ;

Τέλος, η γνώμη μου είναι ότι η δραστηριοποίη-

ση της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Καράτε δεν είχε καμιά σχέση με τα χοντρά λάθη στους απερίγραπτους αγώνες της ASKA. Η ΕΟΕΚ λειτουργούσε ως Ελληνική Εταιρεία Καράτε εδώ και 3 - 4 χρόνια. Έγινε πρόσφατα Ομοσπονδία (μόνη και γνήσια) εν όψει της αναγνώρισης του Καράτε ως Ολυμπιακού.

Απτά !

Θύμιος Περισίδης

ηθός του στην Αρχή στις άσπρες ζώνες που μετέπειτα έγιναν και μαύρες και το 1980 ανέλαβε τη Σχολή του Βόλου μόνος, ενώ ο δάσκαλός του άνοιξε νέα Σχολή στα Γιάννενα.

Όλο το διάστημα μέχρι σήμερα διδάσκει το KYOKUSHINKAI KARATE σύμφωνα με τις αρχές, τις βάσεις και την σκληρή μέθοδο του Sensei Seiyuin Joons, διότι KYOKUSHINKAI σημαίνει σκληρός αγωνιστής - τεχνίτης δυναμικός. Ήταν ο πρώτος Έλληνας στον Ελληνικό χώρο ο οποίος έδωσε εξετάσεις το 1980 και πήρε το 1ο DAN κατά τον σκληρότερο τρόπο αφού αγωνίσθηκε πολλές φορές με τον ίδιο τον δάσκαλό του, στο Γυμναστήριο του κ. Φλωρίδη (Αιγάλεω). Η αγάπη, η εκτίμηση και το ενδιαφέρον του δασκαλου του προς αυτόν ήταν τόσο μεγάλο ώστε στο τέλος των εξετάσεων ο ίδιος ο Sensei έβγαλε τη ζώνη του και του την φόρεσε, αναγνωρίζοντας έτσι την αξία του σαν αθλητή και μαθητή του. Το 1982 στον Άναυρο του Βόλου έδωσε εξετάσεις για το 2ο DAN ενώ άλλοι μαθητές του έδωσαν για βαθμούς. Από την ημέρα εκείνη αγωνίζεται και διδάσκει ανελλιπώς εντός του Ελληνικού χώρου, προβάλλοντας την γνήσια μορφή του KYOKUSHINKAI με μόνο υποστηρικτή του τον φίλο και βοηθό του Σκυλοδήμο Ηλία 1ου DAN με εξετάσεις που παρακολούθησε ο ίδιος. Όσοι λοιπόν αθλητές, εκπαιδευτές, δάσκαλοι άλλων στύλ από αναγνωρισμένη Ομοσπονδία (Κορεατική, Ιαπωνική,

κ. Περισίδη,

Με ικανοποίηση σας αναγγέλλουμε την δημιουργία ισχυρού Συλλόγου ΚΑΡΑΤΕ με την επωνυμία : "ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΥΟΚΟΥΣΗΝΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ - ΟΥΑΜΑ'S KARATE ACADEMY", με πρωτοβουλία του προπονητού μας καθηγητού της INTERNATIONAL ΚΥΟΚΟΥΣΗΝΚΑΙ ORGANIZATION κ. Κοσμίδη Γεώργιου.

Ο Σύλλογός μας έχει την προσωπική του σφραγίδα, δημιουργία του, μετά από 5 χρόνια διδασκαλίας σε ξένους Συλλόγους και Σχολές, ένα όνειρό του που έγινε πραγματικότητα.

Τώρα πλέον θ' ασχοληθεί ολοκληρωτικά με τον Σύλλογο του και σύντομα θα λειτουργήσει και το νέο Γυμναστήριο στον Αλυμρό, παράρτημα της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ με προπονητή-εκπαιδευτή τον κ. Στεφάνου Ιωάννη και υπεύθυνο τον κ. Κοσμίδη.

Ο κ. Κοσμίδης για όσους δεν γνωρίζουν, εκπαιδεύθηκε στο KYOKUSHIN για ένα διάστημα από τον Άγγλο δάσκαλο (SUPER FOOT) Stephen Joons (μαθητή του Shihan Arneil) και στην συνέχεια από τον Νεοζηλανδό (πρωταθλητή Αυστραλίας), σκληρό αγωνιστή και δάσκαλο Seiyuin Joons, 5 DAN σήμερα, αναγνωρισμένο διεθνώς, μαχητή του Full contact με πολλές διακρίσεις. Κάθε μέρα επί 4 χρόνια, ήταν στην Σχολή του Sensei Seiyuin, βο-



Κινέζικη) επιθυμούν να γνωρίσουν το πραγματικό σκληρό KYOKUSHIN με την σφραγίδα του MAS OYAMA, από δάσκαλο, αθλητή που αγωνίζεται 10 χρόνια σ' αυτό, έχουν την ευκαιρία με μερικές θυσίες να το γνωρίσουν και να ασχοληθούν σοβαρά με αυτό αφού παρακολουθήσουν σεμινάρια για ένα διάστημα 5 - 6 μηνών με καθημερινή προπόνηση, σύμφωνα με την μέθοδο εκπαίδευσης του Sensei Seiyuin. Είναι μία κίνηση αυτή για την ανάπτυξη και εξέλιξη του Ελληνικού KYOKUSHINKAI για την δημιουργία ισχυρού Οργανισμού.

Σχετικά με τον κ. Παναγοηλιόπουλο, ανήκει στην Ομοσπονδία Βόρειο Αμερικανικού KYOKUSHIN και με την εποπτεία του Shihan Sigeru OYAMA, ενός από τους μεγάλους δασκάλους συνεχιστές του γνήσιου KYOKUSHINKAI του MAS OYAMA. Ο Σύλλογός μας εκτιμά και επικροτεί την προσπάθειά του και εύχεται καλή επιτυχία ώστε να ανεβάσει και να διαδόσει σωστά το KYOKUSHINKAI KARATE. Στην προσπάθειά του αυτή, εάν θελήσει ποτέ, θα έχει την βοήθεια και υποστήριξη του κ. Κοσμίδη και κ. Ηλία Σκυλοδήμου με μοναδικό στόχο πάντα την ανάπτυξη του στύλ μας. Υπάρχουν πολλές διαφορές στην Οργάνωση του KYOKUSHIN όμως τελευταία ξαναγεννήθηκε η Οργάνωση, ανανεωμένη και ισχυρή με τον ενδιαφέρον του Αρχηγού μας MAS OYAMA 10 DAN. Δεν είμαστε οι μοναδικοί, είμαστε αυτοί που πάντα θέλουμε να διδάξουμε το πραγματικό σκληρό KYOKUSHIN χωρίς μεγάλα κοσμητικά που θίγουν και προβληματίζουν άλλους, αγωνιστές και δασκάλους.

Με εκτίμηση  
Η Επιτροπή της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ  
ΚΥΟΚΟΥΣΗΝΚΑΙ

Εξετάσεις Προαγωγής βαθμών-ζωνών έγιναν την 20-5-86 στην ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΥΟΚΟΥΣΗΝΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ, παρουσία συγγενών και φίλων και του Διοικητικού Συμβουλίου από τον υπεύθυνο εξεταστή κ. Κοσμίδη.

Στις προαγωγικές εξετάσεις πέτυχαν οι κάτωθι:

Για 9 KYU :

Γαλανός Δημήτριος  
Τζωρτζάκης Κώστας  
Χαλκιά Άννα-Μαρία  
Λελούδη Φωτεινή  
Λελούδη Ράνια  
Μουλάς Γεράσιμος

Για 6 KYU :

Αντωνιάδης Μάριος  
Μπατάνης Χρήστος  
Θεοδώρου Κων/νος  
Θεοδώρου Βελισσάριος  
Τσακανίκα Αποστολία  
Γέρακας Γεώργιος

Για 8 KYU :

Πολύζος Ορέστης  
Διασυνούλης Παντελής  
Λεμονής Δημήτριος  
Μοσχοβίδου Κατερίνα  
Μοσχοβίδου Βάσω  
Μυτάκης Κώστας  
Βλαχοπούλου Λίλη  
Θανασόπουλος Γεώργιος  
Ποίνου Γεώργιος  
Πανάγος Αθανάσιος  
Βαλασαμάκη Μαρία  
Βαλασαμάκης Ηλίας  
Ασπρούδη Ρίτσα  
Ασπρούδης Στέφανος  
Σκούρτης Κων/νος  
Ευθυμίου Άκης  
Ευθυμίου Νικηφόρος  
Παπαδιαμαντόπουλος Θεόδωρος  
Παρασκευάς Ελευθέριος

Για 5 KYU : Αντωνόπουλος Ευάγγελος  
Βασιλάκης Γεώργιος  
Γκατζανάς Δημήτριος  
Θεοδώρου Άρης

Για 4 KYU : Κωστάκη Κατερίνα  
Κωστάκης Μανώλης  
Μπατάνης Κων/νος

Το Διοικητικό Συμβούλιο

#### ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΑΡΑΤΕ

Εξετάσεις παραγωγής βαθμών-ζωνών έγιναν στον Σύλλογο "ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΥΟΚΟΥΣΗΝΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ" από τον εκπαιδευτή κ. Κοσμίδη Γεώργιο, σύμφωνα με το πρόγραμμα της παγκοσμίου Ομοσπονδίας, παρουσία πολλών φίλων και συγγενών των Αθλητών.

Οι εξετάσεις περιελάμβαναν, τεχνικές REN RAKU, IPPON KUMITE, JIU KUMITE, KATA, TAMESHIWARI και οι επιτυχόντες είναι οι κάτωθι :

Από το εφηβικό τμήμα :

1. Παλτατλής Μανώλης Πράσινη ζώνη
2. Γιαννούχος Χρυστοβαλάντης Πράσινη ζώνη
3. Σταυρίδης Αντώνιος Πράσινη ζώνη
4. Καμπούρογλου Απόστολος Πράσινη ζώνη
5. Παπακωνσταντίνου Νίκος Κίτρινη
6. Μητσόπουλος Γιώργος Κίτρινη
7. Πατσής Σπύρος Κίτρινη
8. Πρεμέτης Ηλίας Μπλέ
9. Κωστήρας Σπύρος Μπλέ

Από το παιδικό τμήμα :

1. Μαρτίου Γιώργος Πράσινη ζώνη
2. Μαρτίου Σούλα Πράσινη ζώνη
3. Ντάτσιος Δημήτριος Πράσινη ζώνη
4. Σαλαπαδήμος Μιχάλης Πράσινη ζώνη
5. Τζανής Λεωνίδας Κίτρινη ζώνη
6. Κοσμίδου Παναγιώτα Κίτρινη ζώνη
7. Προπόδης Αθανάσιος Πράσινη ζώνη
8. Βαγενάς Δημήτριος Πράσινη ζώνη
9. Παπακοσμάς Λάμπρος Πράσινη ζώνη

Στο τέλος των εξετάσεων ο Γ.Γραμματέας του Συλλόγου κ. Ζαβός Τριαντάφυλλος, ανάπτυξε ομιλία με θέμα την έννοια και χρησιμότητα του ΚΑΡΑΤΕ στην κοινωνία, ενώ ο κ. Κοσμίδης απένημε τους βαθμούς στους Αθλητές κατά τον παραδοσιακό τρόπο.

Εξετάσεις προαγωγής έγιναν την 5-4-86 10 πμ., παρουσία γονέων, συγγενών, φίλων και της επιτροπής του Συλλόγου ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΥΟΚΟΥΣΗΝΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ, στο παιδικό και εφηβικό τμήμα από τον καθηγητή κ. Κοσμίδη. Οι επιτυχόντες μαθητές κατά τμήμα είναι οι κάτωθι :







Παιδικό για 9 KYU (Μισή μπλέ)

1. Μουστάκας Δημήτριος
2. Γεωργιάδης Γεώργιος
3. Λεμονής Δημήτριος
4. Ζαβός Δημήτριος
5. Μηνιαδάκης Γεώργιος
6. Διασυνούλης Παντελής
7. Ορέστης Πολύζος
8. Παπαδισμαντόπουλος Θεόδωρος
9. Ευθυμίου Άκης
10. Ευθυμίου Νικηφόρος
11. Μοσχοβίδου Κατερίνα
12. Πανάγος Αθανάσιος
13. Μυτάκης Κώστας
14. Παρασκευάς Ελευθέριος
15. Μοσχοβίδου Βάσω

Εφηβικό για 9 KYU (Μισή μπλέ)

1. Ραφαηλίδης Ευστάθιος
2. Ανάστου Θωμάς
3. Αγγλογάλλου Ελένη
4. Αγγλογάλλου Αστέρω
5. Τσέκου Ιωάννα
6. Τζιβανόπουλος Χρυσάνθος
7. Γεωργιάδη Φιλίτσα
8. Βασιλαμάκη Ηλία
9. Βαλασαμάκη Μαρία
10. Μουλιάς Αθανάσιος
11. Χαλκιά Άννα-Μαρία

Για 8 KYU (Μπλε ζώνη)

1. Χολέβας Δημήτριος
2. Πρεμέτης Ηλίας
3. Χαλκιά Ανθή
4. Κομνηνός Αντώνης
5. Βενετής Νίκος
6. Πολύζος Βαγγέλης
7. Γιαννακόπουλος Άκης

Παιδικό 8 KYU (Μπλε ζώνη)

1. Τσακανίκας Μπάμπης
2. Μπάνης Λάμπρος
3. Μακρόπουλος Μιχάλης
4. Νιαβή Βασιλική

ΠΑΙΔΙΚΟ

Για κίτρινη (6 KYU)

1. Τζανής Λεωνίδας
2. Κοσμίδου Παναγιώτα

Για πράσινη (4 KYU)

1. Βαγενάς Δημήτριος
2. Παπακοσμάς Λάμπρος
3. Ντάτσιος Δημήτριος
4. Μαρτίου Γιώργος
5. Μαρτίου Σούλα
6. Προπόδης Αναστάσιος
7. Σαλπαδήμος Μιχάλης

Η Επιτροπή της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΚΥΟΚΥΣΗΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ

Ο Εκπαιδευτής Γιώργος Κοσμίδης

κ. Περισίδη,

Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΥΟΚΥΣΗΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ στα πλαίσια της συνεχώς αυξανόμενης αθλητικής δραστηριότητας της, πραγματοποίησε στην πόλη του Αλμυρού επίδειξη δυναμικού και θεαματικού ΚΑΡΑΤΕ. Η εν λόγω εκδήλωση έγινε στις 20 Απριλίου, ημέρα Κυριακή και ώρα 12 το μεσημέρι στην αίθουσα του κινημαγράφου "ΚΥΠΡΟΣ".

Στην εκδήλωση αυτή έλαβαν μέρος, ευγενώς προσφερθέντες, δύο μεγάλοι και δυναμικοί καθηγητές του καράτε, οι κ.κ. Βασίλης Αλεξανδρής και Νίκος Παναγοηλιόπουλος, με ομάδες αθλητών τους. Σημειώνεται ότι ο κ. Β.Αλεξανδρής είναι καθηγητής του Γ.Κ.Ν. και έδρα του είναι η Θεσσαλονίκη όπου μαζί με τον αδελφό του Αλέκο διατηρούν μεγάλη Σχολή. Επίσης, ο κ. Παναγοηλιόπουλος είναι καθηγητής του ΚΥΟΚΥΣΗΚΑΙ-ΚΑΡΑΤΕ και διατηρεί Σχολή στην Αθήνα.

Φυσικό επόμενο ήταν μετά από μία τέτοια έξοχη συνεργασία ν' ακολουθήσει μία πάρα πολύ όμορφη και δυναμική εκδήλωση, η οποία θα μείνει ζωντανή στην ανάμνηση όλων των παρακολούθησαν.

Στην αρχή της εκδηλώσεως, τον λόγο έλαβε ο εκπρόσωπος της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ο οποίος αναφέρθηκε στη διάρθρωση και τις δραστηριότητες της Σχολής. Στη συνέχεια το λόγο έλαβε ο καθηγητής της Ακαδημίας κ. Κοσμίδης Γεώργιος ο οποίος αναφέρθηκε στις αρχές του αθλήματος και συνόψισε τα πλεονεκτήματα που συγκεντρώνει το Γιαπωνέζικο καράτε σε σύγκριση με τα άλλα αθλήματα του ίδιου χώρου.

Η αυλαία της εκδηλώσεως άνοιξε με τους φιλοξενούμενους που παρουσίασαν πολλά και αξιόλογα θεαματικά στιγμιότυπα της τέχνης του Καράτε. Πρώτος ξεκίνησε ο κ. Παναγοηλιόπουλος με την επίλεκτη ομάδα του. Στην αρχή παρουσίασε μία σειρά από ΚΑΤΑ, με τέλειο, δυναμικό και θεαματικό τρόπο.

Στη συνέχεια ο κ. Παναγοηλιόπουλος παρουσίασε μία τεχνική δυνάμει, κατά την οποία εφαρμόζοντας την τεχνική ΙΒΥΚΙ, έσπασε ένα μεγάλο καθρόνι με το σώμα του, μετά από χτύπημα που δέχτηκε από έναν μαθητή του. Ήταν πραγματικά άριστη σε εκτέλεση η εν λόγω τεχνική, γι' αυτό καταχειροκροτήθηκε από τους θεατές. Στη συνέχεια παρουσίασε τεχνικές ΤΑΜΕΣΗΒΑΡΙ, όπου ο ίδιος με μαθητές του, έσπασαν με γροθιά, με ανοικτή παλάμη με τον αγκώνα του χεριού και με τα πόδια πολλά κεραμίδια, αποσπώντας τα χειροκροτήματα και το θαυμασμό του κοινού.

Στην συνέχεια στον χώρο της επίδειξης παρουσιάστηκε ο κ. Β.Αλεξανδρής, ένας πραγματικά μεγάλος εκπαιδευτής που με την επίδειξη του ενθουσίασε τους θεατές. Παρουσίασε κυρίως τεχνικές αυτοάμυνας με αντιπάλους, στις οποίες έδειξε την άριστη τεχνική κατάρτισή του. Η τέχνη, η δύναμη και το θέαμα, ήταν τα κύρια χαρακτηριστικά της επίδειξής του. Ήταν πραγματικά υπέροχος και όλοι όσοι τον είδαν θα τον θυμούνται πάντα.

Τέλος, ήλθε και η σειρά της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΚΥΟΚΥΣΗΚΑΙ-ΚΑΡΑΤΕ για να παρουσιάσει το δικό της πρόγραμμα. Πρώτος άρχισε την επίδειξη ο καθηγητής κ. Κοσμίδης, ο οποίος παρουσίασε το GEDSAI SHO, κατά τρόπο εντυπωσιακό, με ταχύτητα, δύναμη και τέλεια ακρίβεια των διάφορων τεχνικών μπλόκ.

Στη συνέχεια ακολούθησε επίδειξη της ομάδας του παιδικού τμήματος με τεχνικές REN-RAKU (τεχνικές αγώνος). Όλα αυτά τα παιδάκια, απέσπασαν θερμά χειροκροτήματα από τους θεατές, έδωσαν δε την εντύπωση ότι θα αποτελέσουν το λαμπρό μέλλον του γνήσιου αθλητικού καράτε.

Ακολούθησε από τρεις αθλητές της Ακαδημίας, Στασινό Ευρισθέα-Χανή Ζωγραφούλα-Στεφάνου Γιάννη, το YANCHU KATA για καφέ ζώνη.

Στη συνέχεια ακολούθησε η παρουσίαση του Ripanson yoh-KATA, από τους Αδελφούς Μπαμπαλίτσα για πράσινη ζώνη 3 κύου, με απόλυτη επιτυχία.

Ακολούθησε επίδειξη - τεχνικών αυτοάμυνας εκτάκτου ανάγκης, από τους αθλητές Στεφάνου Γιάννη και Χανή Ζωγραφούλα. Μία πραγματικά θεαματική επίδειξη που καταχειροκροτήθηκε από τους θεατές.

Ακολούθησαν τεχνικές ελεύθερων ψηλών λακτισμάτων από τους Αθλητές Στασινό Ευρισθέα και Γ. Στεφάνου.

Έπειτα ο αθλητής του τμήματος Σταυρίδης Αντώνιος παρουσίασε μ'έναν τρόπο εντυπωσιακό το Ripan-KATA επιδεικνύοντας τα πλούσια προσόντα του.

Ακολούθησαν τεχνικές αυτοάμυνας οπλισμένου ανδρός, με αντιπάλους τον δάσκαλο κ. Κοσμίδη και τον αθλητή Γ.Στεφάνου. Παρουσίασαν πολλές τεχνικές αυτοάμυνας με άριστη εκτέλεση, προκαλώντας τον ενθουσιασμό στους θεατές.

Στη συνέχεια τεχνικές ελεύθερων ψηλών λακτισμάτων από τους αδελφούς Μπαμπαλίτσα, με άψογο τρόπο.

Στη συνέχεια ακολούθησε αγώνας Fait-KYOKUSHINKAI, με αντιπάλους τους αθλητές Γ.Στεφάνου και Μανώλη Παλταντζή. Οι δύο αθλητές έδωσαν τον καλύτερο εαυτό τους, σε έναν δυνατό και σκληρό αγώνα, με συνεχή επαφή και δυνατά χαμηλά και ψηλά λακτίσματα, συνοδευόμενα από δυνατές και τεχνικές γροθιές.

Ακολούθησαν στη συνέχεια, δυναμικές τεχνικές ΤΑΜΕΣΗΒΑΡΙ με πολλά και επικίνδυνα σπασίματα. Πρώτος στην επίδειξη ο κ. Κοσμίδης που έσπασε το πρώτο επίπεδο ξύλο με περιστροφικό λάκτισμα Usiro mawashi Η αθλήτρια Χανή Ζωγραφούλα με τη σειρά της έσπασε

κομμάτι ξύλου με λάκτισμα ushiro. Ακολούθησε μία θεαματική επίδειξη σπασίματος από τον αθλητή Στασινό Ευρισθέα με άλμα θεαματικό και λάκτισμα yoko-geri.

Ακολούθησε στη συνέχεια από τον δάσκαλο ένα πολύ δύσκολο σπασίμο ξύλου με την αιχμή των δακτύλων του. Είναι μία τεχνική (NUKITE) που πραγματοποιείται από μεγάλους δασκάλους του καράτε, ειδικά εκπαιδευμένους γιατί είναι μία πολύ επικίνδυνη τεχνική.

Μετά από αυτό το σπασίμο, ακολούθησε μία επίσης ακόμη δύσκολη τεχνική σπασίματος με κτύπημα LOW-kick. Σύμφωνα με την τεχνική αυτή, ο δάσκαλος έσπασε με το καλάμι του ποδιού του, κυλινδρικό ξύλο πάχους 6,5 εκατοστών, κάτι που δύσκολα πραγματοποιείται από πολλούς δασκάλους χωρίς τραυματισμό. Το σπασίμο αυτό καθήλωσε τους θεατές που έμειναν άφωνοι από έκπληξη, για να ξεσπάσουν αμέσως σε αυθόρμητα χειροκροτήματα.

Μετά από τις τεχνικές ΤΑΜΕΣΗΒΑΡΙ ακολούθησε τεχνική δυνάμει - ΙΒΥΚΙ από τον κ. Κοσμίδη. Έξι αθλητές τον κτυπούσαν με ψηλά και χαμηλά λακτίσματα, όπως επίσης και με γροθιές, όλα δε τα χτυπήματα τα δεχόταν ακίνητος.

Τέλος η επίδειξη της Ακαδημίας ΚΥΟΚΥΣΗΚΑΙ-ΚΑΡΑΤΕ έκλεισε με την παρουσίαση εκ μέρους του κ. Κοσμίδη του TENCHO-KATA κατά τέλειο και άψογο τρόπο.

Στην συνέχεια, όλοι οι αθλητές και οι καθηγητές κ.κ. Γ.Κοσμίδης, Βασίλης Αλεξανδρής και Νίκος Παναγοηλιόπουλος παρουσιάστηκαν επάνω στην σκηνή, αποχαιρέτισαν τους θεατές, οι οποίοι τους καταχειροκρότησαν.

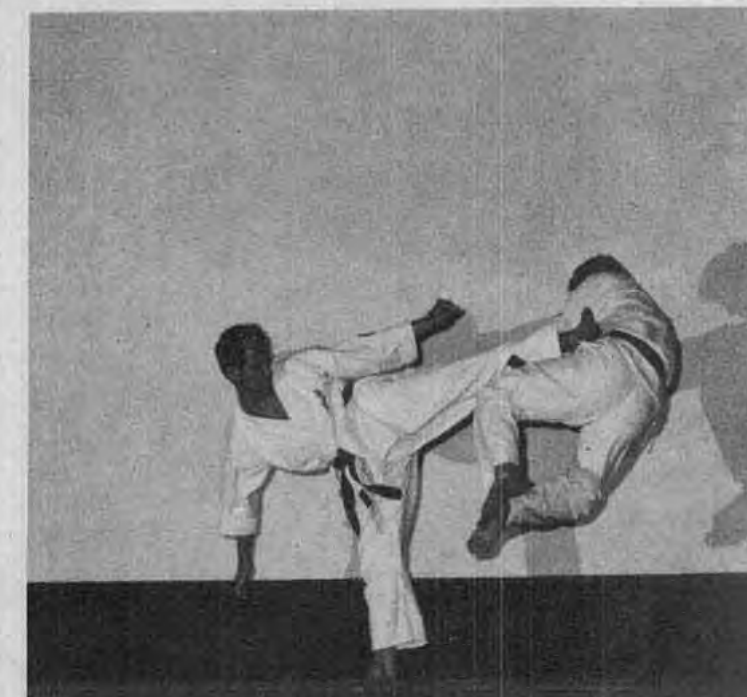
Ήταν πραγματικά μία όμορφη και πλούσια επίδειξη, η οποία θα παραμείνει ζωντανή σαν ανάμνηση όλων όσων την παρακολούθησαν.

Οι Αθλητές που έλαβαν μέρος στην μεγάλη αυτή επίδειξη ήταν :

Στεφάνου Γιάννης, Στασινός Ευρισθέας, Παλταντζής Μανώλης, Σταυρίδης Αντώνιος, Δήμου Δημήτριος, Αφοί Μπαμπαλίτσα, Χανή Ζωγραφούλα και οι μικροί: Μαρτίου Γιώργος-Μαρτίου Σούλα-Ντάτσιος Δημήτριος-Κοσμίδου Παναγιώτα (κόρη του δασκάλου).

Το Διοικητικό Συμβούλιο

- Ζαβός Τριαντάφυλλος - Πρόεδρος
- Κοσμίδου Κατερίνα - Αντιπρόεδρος
- Σάχος Αντώνιος - Γ. Γραμματέας







Η ΣΥΜΠΛΟΚΗ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ,  
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ “ΡΟΜΑΝΤΙΚΗ” ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ.  
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΕΡΕΙ ΣΟΒΑΡΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ  
Ή ΚΑΙ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ!

Από τον Νίκο Ραφτάκη

## ΕΠΤΑ ΘΑΝΑΣΙΜΑ ΛΑΘΗ

### Φτιάχνοντας Έναν Ανίκητο Μαχητή

Η ογκώδης μορφή βγήκε μέσα από το σκοτάδι στο σκληρό φως του δρόμου. Το πρόσωπό του ήταν παραμορφωμένο σε μια μάσκα έχθρας και επιθετικότητας. Ο τρομαγμένος αθλητής πολεμικών τεχνών «έπιασε» αμέσως την κατάσταση, βέβαιος ότι θα του χρειάζονταν όλες οι ικανότητες της δύσκολα αποχτημένης του καφέ ζώνης για να γλυτώσει την άσχημη κακοποίηση. Καθώς τα χέρια του σηκώθηκαν σε θέση ετοιμότητας το μυαλό του ταξίδευε με ιλλιγγιώδη ταχύτητα στις συσσωρευμένες γνώσεις αυτών των δύο χρόνων της δύσκολης εκπαίδευσής του:

«Ένα γυριστό λάκτισμα μπορεί να τον έντυπωσιάσει... Καθώς θα μου ορμάει αυτή η καινούρια τεχνική σαρώματος που μου έμαθε ο δάσκαλός μου μπορεί να φέρει αποτέλεσμα... Θάπρεπε ίσως να επιθετώ με στόχο τα μάτια του; ... Ίσως θάπρεπε να τον τρομάξω μόνο ... Άραγε πόσο άσχημα θα προσπαθήσει να με χτυπήσει; ... Ίσως ένα μπαράζ από λακτίσματα και γροθιές να είναι η απάντηση ... Σίγουρα έτσι κάτι θα τον πιάσει!

Χωρίς λέξη, ή προειδοποίηση, ο αντίπαλος επιτέθηκε εξαπολύοντας μια βροχή από δυνατά χουκς (γυριστό χτύπημα με λυγισμένο τον αγκώνα) στο πρόσωπο της καφέ ζώνης. Ο νεαρός άντρας αμύνθηκε ενστικτωδώς αλλά καθώς ήταν τελείως απροετοίμαστος για τέτοια σιωπηλή αγριότητα έπεσε τελικά στα γόνατα από ένα άπερκατ που του τσάκισε το ηλιακό πλέγμα. Μια σπρωξιά του κακοποιού με τό πόδι τον ξάπλωσε στο πεζοδρόμιο ανάκανο πια να αμυνθεί. Άλλη μια κλωτσιά και η πάλη τερματίστηκε.

Το δραματικό αυτό σενάριο είχε σκοπό να σκιαγραφήσει μια άποψη. Άσχετα με το πόσο καλά γυμνασμένος είσαι, είναι δυνατόν να νικηθείς πριν καλά-καλά κατορθώσεις να ολοκληρώσεις έστω και μια δική σου επίθεση.

Η ήττα στην περίπτωση αυτή διευκολύνθηκε υπερβολικά από τη σύγχυση του αμυνόμενου, τους φόβους του και τις προσδοκίες του σχετικά με την προκείμενη σύγκρουση. Είτε αγωνίζεσαι σε κάποιο πρωτάθλημα είτε μάχεσαι για τη ζωή σου υπάρχει μια σειρά ψυχολογικών στάσεων και πνευματικών προσανατολισμών που μπορεί να μειώσει την απόδοσή σου.

Στο σύστημα «μοκουράικεν» του Κέμπο τέτοια εσωτερικά εμπόδια στη φυσική λειτουργική απόκριση αναφέρονται σαν «επιθυμίες». Το πρώτο βήμα για την εξάλειψη των αρνητικών επιδράσεων των επιθυμιών είναι να αναγνωρίσει κανείς την ύπαρξή τους. Η επίγνωση αυτών των μη παραγωγικών διανοητικών καταστάσεων ή απατηλών στόχων εξυπηρετεί τη διεύρυνση της συνείδησης του αθλητή σχετικά με τους «ασθενείς συνδέσμους» της διανοητικής και ψυχολογικής του απόκρισης στο στρες του κινδύνου.

Ακολουθούν παραδείγματα παρόμοιων επιθυμιών και φόβων που θα μπορούσαν να επηρεάσουν ακόμα και έναν ικανότατο μαχητή. Διαβάζοντάς τα ρώτα τον εαυτό σου αν έχεις ποτέ καταληφθεί από κάποια από αυτές τις προκαταλήψεις.

### Επιθυμία για Νίκη

Η εξάλειψη της επιθυμίας για τη νίκη μπορεί από πρώτη άποψη να φανεί αντιφατική με την ουσία της κατ' αρχήν εξάσκησης στις πολεμικές τέχνες. Δεν υποτίθεται ότι μάχεσαι για να νικήσεις;

Η απάντηση για τη συγκεκριμένη περίπτωση είναι «όχι». Το τελικό αποτέλεσμα μιας συμπλοκής δεν είναι δυνατόν να προκαθοριστεί. Εμπλεκόμενος στη μάχη με την έμμονη ιδέα της νίκης μπορεί να αφήσεις τον εαυτό σου απροετοίμαστο για την πραγματικότητα της πιθανής αποτυχίας της άμυνάς σου. Αν ο επιδιω-



κόμμενος σκοπός σου να νικήσεις κάποια στιγμή σου φανεί απραγματοποίητος μετά θα είναι εξαιρετικά δύσκολο να εγείρεις την απαιτούμενη αποφασιστικότητα για να συνεχίσεις την πάλη ενάντια στις αυξανόμενες δυσκολίες.

## Ο Φόβος της Ήττας

Αυτό πιθανά είναι το πιο συνηθισμένο ψυχολογικό εμπόδιο στη σωστή απόκριση σε μια περίπτωση μάχης. Όταν η αυτοάμυνα είναι απαραίτητη, είναι πολύ φυσικό αυτή να σχετίζεται με την πιθανότητα πόνου και τραυματισμού. Αν όμως επιτραπεί στον φόβο αυτό να επικρατήσει τότε μπορεί να αποτελέσει ένα είδος πραγματοποιημένης προφητείας. Η συγκέντρωση σε επικείμενη αποτυχία ή στενοχώρια που δεν έχει ακόμα συμβεί αφαιρεί ένα μεγάλο μέρος από την ενέργεια που απαιτεί η αντιμετώπιση του παρόντος.

## Η Επιθυμία Καταφυγής σε Τεχνική Επιτηδειότητα

Ο μαχητής που πέφτει θύμα στην επιθυμία αυτή συνήθως εμπιστεύεται έξω πραγματικά προκαθορισμένες στρατηγικές. Στην ουσία δηλαδή, προσπαθεί να νικήσει στη μάχη φτιάχνοντας τις καταστάσεις με το μυαλό του πριν ακόμη συμπλακεί με τον αντίπαλο. Το μόνο πράγμα που είναι τελείως βέβαιο στη συμπλοκή είναι ότι τίποτα δεν είναι βέβαιο. Αφήνοντας τις ανταποκρίσεις να περιοριστούν σε προσχεδιασμένες τακτικές μπορεί να οδηγήσει στον πανικό αν οι μανούβρες του αντιπάλου αποδειχθούν ξαφνικά ότι δεν βολεύουν στην πραγματοποίηση του φτιαχτού πλάνου άμυνας.

## Η Επιθυμία για Επίδειξη πολλών Γνώσεων

Ενώ στις προπονήσεις μας διερευνούμε ένα πλατύ φάσμα τεχνικών, τα περισσότερα συστήματα δίνουν πολλή έμφαση στα βασικά. Μια περίπτωση πραγματικής συμπλοκής δεν είναι η κατάλληλη για πειραματισμούς μιας και συνήθως είναι οι βασικές τεχνικές, αυτές δηλαδή που το σώμα μας έχει συνηθίσει να εκτελεί συχνότερα, που γίνονται αντανάκλαστικά.

## Επιθυμία να Εντυπωσιάσουμε τον Αντίπαλο

Η κατάληψη αυτή κρύβει πολλές παγίδες. Φανερώνει προς τα έξω μια μανία που καταλαμβάνει πολλούς αθλητές των μαχητικών τεχνών σαν αποτέλεσμα της συνεχούς προσπάθειας τους να βελτιώσουν την τεχνική τους. Είναι μια μανία που αντιστρατεύεται την ουσία της πρακτικής τους, δηλαδή τους ενδιαφέρει περισσότερο για το πώς φαίνονται παρά για το αν αυτό που κάνουν είναι αποτελεσματικό. Η επιθυμία αυτή μπορεί να οδηγήσει τον αμυνόμενο σε απόπειρες ανορθόδοξων και εντυπωσιακών τεχνικών. Ακροβατικές μανούβρες που απαιτούν υπερβολική σωματική κινητικότητα και υπερακριβή χρονισμό χάνουν σημαντικά την αποτελεσματικότητά τους, όταν γίνονται μακριά

από τον οικείο χώρο του γυμναστηρίου και κάτω από την πίεση του κινδύνου. Όταν λοιπόν εφαρμοστούν κάτω από λιγότερο ελαστικές συνθήκες μπορεί να αποβούν μοιραίες.

## Επιθυμία Παθητικής Στάσης

Η παθητική στάση στη μάχη συγχέεται συχνά με ηθικούς προβληματισμούς σχετικά με το βαθμό της βίας που πρέπει να χρησιμοποιηθεί για να αντιμετωπισθεί μια επίθεση. Όταν ο αθλητής των πολεμικών τεχνών επιλέξει να απαντήσει σε μια απειλή με την ελάχιστη δυνατή αντίδραση, μπορεί να πιστέψει ότι η αντιμετώπιση αυτή επιδεικνύει ανώτερα ανθρωπιστικά αισθήματα. Η συμπεριφορά αυτή, που μπορεί να θεωρείται ευγενής δεν έχει τίποτα να κάνει με τις απαραίτητες για την αυτοσυντήρηση αντιδράσεις. Το πιθανότερο είναι ότι όταν ο αμυνόμενος συνειδητοποιήσει ότι η επιβίωσή του απαιτεί ενεργοποίηση δραστηκών μέτρων θα είναι πολύ αργά για να κάνει οτιδήποτε.

## Επιθυμία Απαλλαγής από τις Επιθυμίες

Η εξέταση αυτής της τελικής επιθυμίας αποκαλύπτει εξ αρχής μια εγγενή αντίφαση. Πώς μπορεί κανείς να απαλλαγεί από επιθυμίες χωρίς να προσπαθήσει ενεργά να απαλλαγεί από αναστολές; Η προσπάθεια να δώσει κανείς μια απάντηση στο πρόβλημα αυτό χρησιμοποιώντας τη λογική της καθημερινής ζωής, τελικά οδηγεί σε αδιέξοδα, γιατί αυτό που στην ουσία αντιμετωπίζει κανείς είναι ένα παράδειγμα αυτού που στο Ζεν ονομάζεται «Κόαν». Η λειτουργία του Κόαν κατευθύνει τον μαθητή να εισέλθει σε μια κατάσταση επίγνωσης που δεν βασίζεται στην αναλυτική σκέψη. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται «μουσίν» (χωρίς νου) και συνήθως επιτυγχάνεται μέσα από πολύωρο διαλογισμό και αυτοσυγκέντρωση.

Εξωτερικά κίνητρα μπορούν να δημιουργήσουν φραγμούς στην αποτελεσματική απόκριση σε μια περίπτωση αυτοάμυνας. Το Μουσίν περιγράφει μια πνευματική κατάσταση που είναι απαλλαγμένη από κάθε τι περιττό - και ό,τι δεν είναι, ό,τι δηλαδή είναι ουσιαστικό, αποκτά σημασία μόνον από τη στιγμή που εμφανίζεται. Αυτό δεν σημαίνει ότι η στρατηγική χάνει το νόημά της. Ο μαχητής χρησιμοποιεί όλες του τις δυνάμεις διανοητικές και σωματικές, αλλά είναι προετοιμασμένος να προσαρμοστεί σε κάθε αλλαγή του στιγμιαίου επειγόντος χωρίς να επιβραδύνει την αντίδρασή του από διάφορες προσμονές. Από τη στιγμή που το πρόβλημα «νίκη ή ήττα» δεν προβάλλει απαιτητικό μπορεί να αφιερώσει όλη την προσοχή σε αυτό που πρέπει να γίνει. Αν η μάχη είναι απαραίτητη για τη δική σου επιβίωση ή των αγαπημένων σου προσώπων, τότε πάλαψε και πάλαψε σκληρά. Μην αφήσεις κανένα περιθώριο.

Και να θυμάσαι να αποφεύγεις τα επτά λάθη της μάχης. Θα μπορούσαν να σου στοιχίσουν τη ζωή σου.

**Νίκος Ραφτάκης**

# Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ

ΓΙΑΝΝΟΥΛΗΣ - ΧΑΔΟΥΛΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

Βοηθός Εκπαιδευτής της Κινέζικης Ομοσπονδίας Σαολίν Κουνγκ Φου στην Ελλάδα

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η τέχνη του Κουνγκ Φου, γεννημένη πριν 1500 χρόνια από Σαολίν και Ταοίστές Μοναχούς εξακολουθεί να παραμένει η αρχαιότερη και πιο διάσημη πολεμική τέχνη στη Γη. Αλλά πολλά από τα βαθύτερα νοήματά της αγνοούνται ή παρεξηγούνται από ένα μεγάλο αριθμό ανθρώπων που ασχολούνται μ' αυτή. Στο πρώτο μέρος αυτής της μελέτης είχα ασχοληθεί με τις ιδιότητες της υγείας, της αυτοάμυνας, του συναγωνισμού, του σεβασμού και της αρμονίας, ιδιότητες που αναπτύσσει η εξάσκηση του Κουνγκ Φου. Αλλά υπάρχουν κι άλλα οφέλη που μπορεί ν' αποκομίσει ο ασκούμενος, και για μερικά θα μιλήσουμε τώρα.

Ο αυτοέλεγχος είναι μια ικανότητα απαραίτητη για τη σωστή εκμάθηση του Κουνγκ Φου. Αυτοέλεγχος, αυτοπειθαρχία, αυτούπευθυνότητα, είναι ιδιότητες που αναπτύσσονται κατά την εξάσκηση στο Κουνγκ Φου. Η καθημερινή ένταση της προπόνησης, οι συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις από τον εαυτό μας, οι ολοένα δυσκολότερες τεχνικές και φόρμες που πρέπει να μάθουμε ή να αναπτύξουμε, μας αναγκάζουν να αντλήσουμε μεγαλύτερες ποσότητες ενέργειας, προσπάθειας, να υποβάλουμε τον εαυτό μας σε περισσότερη κούραση, να ελέγξουμε την τάση μας για τεμπελιά, για ξεκούραση, να υπερνικήσουμε την αδυναμία, την αποθάρρυνση, την ανία ή την έλλειψη χρόνου, να σπρώξουμε το σώμα μας σε πιο δύσκολες μορφές δραστηριότητας, να σηκώσουμε εμείς οι ίδιοι τον εαυτό μας πάνω από τα συνηθισμένα του όρια. Αυτός ο έλεγχος του εαυτού μας, η πειθαρχία που υποβάλλουμε στο σώμα, τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας κατά την προπόνηση, δεν είναι πειθαρχία εξωτερική, δεν μας επιβάλλεται από κανέναν άλλο, παρά από τον ίδιο μας τον εαυτό. Εμείς οι ίδιοι επιβαρύνουμε τον εαυτό μας, εμείς εξελίσσουμε τον εαυτό μας λίγο περισσότερο σε κάθε προπόνηση. Κι επειδή ελέγχουμε τον εαυτό μας μπορούμε να τον κυβερνάμε, κι επειδή έχουμε αυτοπειθαρχία μπορούμε να αναπτυσσόμαστε στηριζόμενοι στις δικές μας δυνάμεις, στα δικά μας πόδια. Μπορούμε να παίρνουμε αποφάσεις και μπορούμε να τις πραγματοποιούμε, μπορούμε ν' αντιμετωπίζουμε προβλήματα και έχουμε τη δύναμη να τα υπερνικήσουμε, γιατί έχουμε αυτοέλεγχο, αυτοπειθαρχία, είμαστε κυρίαρχοι του εαυτού μας, όχι μόνο στην προπόνηση, αλλά και σ' όλη μας τη ζωή. Σύμφωνα με τα λόγια του αρχαίου Κινέζου φιλόσοφου Λάο-Τσέ:

«Ο κυρίαρχος των άλλων είναι ισχυρός  
Ο κυρίαρχος του εαυτού του είναι πανίσχυρος».

Γιατί το πιο δύσκολο πράγμα είναι να κυριαρχήσουμε στον εαυτό μας, ν' αποκτήσουμε αυτοκυριαρχία, αυτοπειθαρχία και αυτοέλεγχο. Και το αληθινό Κουνγκ Φου είναι ένας δρόμος για να την αποκτήσουμε.

Μια άλλη σημαντική ιδιότητα που καλλιεργείται στην εξάσκηση του Κουνγκ Φου είναι η συνεργασία. Αυτό ίσως φανεί παράξενο σε μερικούς, αν σκεφτούν ότι το Κουνγκ Φου είναι μοναχικό άθλημα όπου ο κάθενας προπονείται για τον εαυτό του. Αλλά αυτό είναι μόνο η επιφάνεια. Ας σκεφτούμε ότι στις σχολές Κουνγκ Φου τα μαθήματα γίνονται κατά τμήματα (τάξεις). Ένα τμήμα (τάξη) μαθητών εξασκούνται μαζί κάτω από την επίβλεψη του εκπαιδευτή, ο οποίος μοιράζει την προσοχή και τη διδασκαλία του το ίδιο σε όλους τους μαθητές, αρχάριους ή προχωρημένους. Δεν υπάρχουν διακρίσεις, συμπάθειες ή αντιπάθειες, υπάρχει μόνο μια ομάδα ανθρώπων που μαθαίνουν μαζί, ιδρώνουν μαζί, αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες, και παρόμοιες επιτυχίες. Έτσι, κάθε αίσθημα μοναχικότητας εξαφανίζεται. Επιπλέον, κάθε σωστός δάσκαλος του Κουνγκ Φου διδάσκει στους μαθητές του τα ίδια νοήματα που έχουν τα λόγια του δασκάλου μου, του Μάστερ Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ. «Η σχολή είναι το σπίτι σας, εσείς οι μαθητές είστε σαν αδέρφια μεταξύ σας, μικροί και μεγάλοι, καινούριοι και παλιοί, άντρες και γυναίκες. Οι προχωρημένοι μαθητές είναι σαν μεγαλύτεροι αδερφοί σας, γνωρίζουν περισσότερα από σας, θέλουν να σας βοηθήσουν να μάθετε κι εσείς περισσότερα, γι' αυτό και σεις πρέπει να τους σέβεστε και να προσέχετε αυτά που σας λένε. Ο δάσκαλος είναι σαν πατέρας σας, ενδιαφέρεται το ίδιο για όλους, θέλει να προοδεύσετε όλοι σας, να γίνετε καλοί αθλητές, καλοί πολεμικοί καλλιτέχνες, καλοί άνθρωποι. Ο δάσκαλος νιώθει περηφάνεια όταν ένας μαθητής του πετύχει, και νιώθει στεναχώρια όταν αποτύχει σε κάτι. Ο δάσκαλος και οι παλιότεροι μαθητές προσάδουν να σας βοηθήσουν, να σας μεταδώσουν τις γνώσεις τους, την τεχνική τους, την πείρα τους. Αλλά χρειάζεται να προσέχετε, να προσπαθείτε, να συνεργάζεστε μαζί τους. Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να μάθει μόνος του, να ζήσει μόνος του ή να δρα μόνο για τον εαυτό του. Γι' αυτό το Κουνγκ Φου δεν μαθαίνεται από ταινίες ή από βιβλία. Το Κουνγκ Φου μαθαίνεται μόνο με ανθρώπινη επαφή, με συνεργασία. Η τεχνική και η φιλοσοφία πρέπει να μεταφερθούν από το δάσκαλο στο μαθητή, από τον άνθρωπο στον άνθρωπο. Το Κουνγκ Φου είναι σαν τη φλόγα. Ο μόνος τρόπος για να μεταφερθεί η φλόγα είναι από το ένα κερί στο άλλο κερί, από το ένα μυαλό στο άλλο μυαλό, από τη μία καρδιά στην άλλη, από το ένα σώμα στο άλλο. Αυτή είναι η ζωντανή μετάδοση, αυτό είναι το ζωντανό Κουνγκ Φου».

Η σχέση ανάμεσα στο δάσκαλο και στο μαθητή, ανάμεσα στους μαθητές μεταξύ τους, είναι πολύ σημαντική στην εκμάθηση του Κουνγκ Φου από την





εποχή που ανακαλύφθηκε μέχρι σήμερα. Είναι σχέση σεβασμού, συνεργασίας, αγάπης, συμπαράστασης και βοήθειας. Έτσι, η συνεργασία, βασικότερη ιδιότητα ανάπτυξης τόσο ενός ατόμου όσο και μιας κοινωνίας, είναι μια ιδιότητα που συναντιέται σε οποιαδήποτε σωστή σχολή του Κουνγκ Φου.

## ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ ΣΕ ΒΑΘΥΤΕΡΑ ΕΠΙΠΕΔΑ

«Πώς μπορεί και χτυπάει τόσο δυνατά; Πώς καταφέρνει να κινείται τόσο γρήγορα, με τόση χάρη και αρμονία, με τόσο συντονισμό και τέτοιο έλεγχο κάθε μέλους του σώματός του; Πώς μπορεί και δεν πονάει όταν τον χτυπάνε; Πολύ θα ήθελα να ξέρω το μυστικό όλων αυτών».

Τέτοιες ή παρόμοιες σκέψεις γεννιούνται στο μυαλό κάθε ανθρώπου που παρακολουθεί για πρώτη φορά επίδειξη ή αγώνα Κουνγκ Φου, ή απλά ένα δάσκαλο να διδάσκει τους μαθητές του. Ακόμα και οι ίδιοι οι μαθητές βρίσκουν δύσκολο να καταλάβουν τις απίστευτες ικανότητες του Δασκάλου τους.

«Δάσκαλε, πώς μπορώ να γίνω σαν και σένα;». Είναι η ερώτηση κάθε μαθητή. Και η απάντηση ενός σωστού Δασκάλου είναι: «Προπόνηση. Δεν υπάρχει κανένα μυστικό εκτός από την προπόνηση».

Μετά από πολλούς μήνες προπόνησης, ο μαθητής θα ξαναρωτήσει το ίδιο πράγμα. Αυτή τη φορά η απάν-

τηση του Δασκάλου είναι πιο ακριβής. «Δεν φτάνει μόνο να προπονήσεις, αλλά να προνοήσεις σωστά. Δεν φτάνει να εξασκείς μόνο το σώμα σου. Πρέπει να χρησιμοποιείς και το μυαλό στην προπόνησή σου. Να έχεις υπομονή. Να έχεις επιμονή. Να μην απογοητεύεσαι. Να μη βιάζεσαι. Να αναπτύξεις τη θέλησή σου και να εξασκείσαι σκληρότερα. Να κυριαρχήσεις στις τεχνικές σου, να τις τελειοποιήσεις σαν αποτέλεσμα της προπόνησης. Να εναρμονίζεις την αναπνοή με την κίνησή σου. Να προσέχεις. Να αισθανθείς και να καταλάβεις το νόημα, τον σκοπό και τη χρησιμότητα κάθε τεχνικής. Ν' αποκτήσεις απόλυτο έλεγχο του σώματός σου και της αναπνοής σου εκτελώντας κάθε τεχνική. Θέλεις να γίνεις σαν και μένα; Αυτός είναι ο δρόμος. Αν και δεν είναι εύκολος, με θέληση και υπομονή μπορείς να τον ακολουθήσεις».

Οι καινούργιες οδηγίες είναι δύσκολο να εναρμονισθούν από τον μαθητή, αλλά – αν είναι σωστός μαθητής του Κουνγκ Φου – εξακολουθεί να εξασκείται για χρόνια, δυναμώνοντας το σώμα και τον χαρακτήρα του, μέχρι που καταφέρνει – σε ένα βαθμό – να εφαρμόσει τις υποδείξεις του δασκάλου του. Και τότε ξαναρωτάει: «Δάσκαλε, έκανε ό,τι μου είπες. Εξασκήθηκα σκληρά για πολύ καιρό σ' αυτά που μου δίδαξες. Μπορώ τώρα να ελέγχω το σώμα μου, να εκτελώ καλύτερα τις τεχνικές, να συνδυάζω την αναπνοή με την κίνησή μου. Αρχίζω να κατανοώ κάτι από το νόημα, τον σκοπό του Κουνγκ Φου. Έχω αυτοέλεγχο, ελέγχω το σώμα μου, τα συναισθήματά μου, και σε κάποιο βαθμό και τις σκέψεις μου. Είμαι δυνατότερος από πολλούς

άλλους μαθητές και μπορώ να κερδίζω σε αγώνες. Είμαι δυνατότερος και εσωτερικά, έχω αυτοπεποίθηση, αυτοκυριαρχία, έχω υπομονή, θάρρος, μπορώ να προσπαθήσω σκληρά, δεν απογοητεύομαι, προσέχω. Οι άλλοι μαθητές μου λένε πως είμαι πολύ καλός στο Κουνγκ Φου. Αλλά εγώ δεν είμαι ικανοποιημένος, δεν είμαι ακόμα σαν και σένα. Τι άλλο πρέπει να κάνω;».

Και ο Δάσκαλος – ένας σωστός Δάσκαλος – απαντά κάπως έτσι:

«Όλα αυτά είναι σπουδαία, αλλά δεν είναι παρά μόνο η αρχή. Και μην ανυπομονείς να φθάσεις στο τέλος, γιατί τέλος δεν υπάρχει. Αν το Κουνγκ Φου είχε τέλος θα ήταν κάτι περιορισμένο, κάτι νεκρό. Το να πάρεις μια ζώνη, έναν τίτλο ή ένα πρωτάθλημα δεν σημαίνει πως έφτασες στο τέλος της Γνώσης. Το Κουνγκ Φου είναι Γνώση, Τέχνη. Η Γνώση και η Τέχνη δεν τελειώνουν ποτέ. Κι επειδή ακριβώς το Κουνγκ Φου δεν έχει τέλος, γι' αυτό είναι αιώνια ζωντανό και παντοτεινά νέο».

Μπερδεμένος και λίγο απογοητευμένος, ο μαθητής επιμένει:

«Δηλαδή δεν υπάρχει τίποτε άλλο να μάθω, εκτός από τεχνικές που θα τις επαναλαμβάνω για πάντα; Αισθάνομαι πως πρέπει να υπάρχει κάτι περισσότερο».

«Υπάρχουν πολλά περισσότερα», απαντάει ο Δάσκαλος. «Η τέχνη του Κουνγκ Φου δεν είναι απλά ένας μεγάλος αριθμός τεχνικών για εκμάθηση. Έχεις μάθει την τεχνική. Έχεις κατανοήσει την τεχνική κι έχεις ελέγξει την τεχνική. Τώρα πρέπει να γίνεις ένα με την τεχνική. Είναι καιρός να μάθεις την αυτοσυγκέντρωση».

Η παραπάνω συνομιλία δεν είναι φανταστική. Έχει γίνει κατά διαστήματα ανάμεσα σε μένα και τον Δάσκαλό μου στην τέχνη του Κουνγκ Φου, τον Μάστερ Τανγκ Τουνγκ Γουίνγκ. Οι λέξεις φυσικά δεν ήταν ακριβώς οι ίδιες, αλλά το νόημα των λέξεων ήταν αυτό. Επίσης έχω ακούσει την ίδια συνομιλία – με διαφορετικές λέξεις – μεταξύ του Μάστερ Τανγκ και κάποιων άλλων μαθητών του.

Σκοπός αυτής της μελέτης δεν είναι η διδασκαλία της τεχνικής ή της φιλοσοφίας του Κουνγκ Φου. Κάτι τέτοιο είναι αδύνατο να γίνει από βιβλίο, όπως αναφέρα στο δεύτερο μέρος της. Σκοπός μου είναι η πληροφόρηση όσων ενδιαφέρονται σχετικά με το τι είναι στην πραγματικότητα το Κουνγκ Φου (και κατ' επέκταση όλες οι αυθεντικές πολεμικές τέχνες).

Ο κόσμος πρέπει να πληροφορηθεί ότι οι πραγματικές πολεμικές τέχνες δεν είναι απλά κλωτσιές, γροθιές και χτυπήματα διαφόρων στυλ. Οι πολεμικές τέχνες αναπτύχθηκαν και καλλιεργήθηκαν στους ναούς και στα μοναστήρια της Άπω Ανατολής, και μέχρι σήμερα εξακολουθούν να εξασκούνται από εκατομμύρια ανθρώπους σ' όλο τον κόσμο σαν δρόμοι ψυχολογικής ανάπτυξης του ανθρώπου.

Προχωρημένοι αθλητές και μαθητές των πολεμικών τεχνών. Αν ο Δάσκαλός σας διδάσκει μία παραδοσιακή πολεμική τέχνη, ανεξάρτητα αν είναι Κουνγκ Φου ή άλλου είδους (στυλ) – εκτός φυσικά από Φουλ Κόντακτ – ζητήστε του να σας μιλήσει για την ανάπτυξη του χαρακτήρα μέσα από τη διδασκαλία του συστήματός του. Ρωτήστε τον για τον σεβασμό, τη συνεργασία, την ανάπτυξη της θέλησης, της υπομονής, του θάρρους, την αυτοπειθαρχία και τον αυτοέλεγχο, την επίτευξη

της εξωτερικής και εσωτερικής αρμονίας, της μετριοφροσύνης, της αυτοσυγκράτησης, της ήρεμης προσοχής, της άγρυπνης ετοιμότητας του πολεμιστή. Και ρωτήστε τον για την αυτοσυγκέντρωση. Αυτές οι ερωτήσεις αξίζουν περισσότερο από άλλες για το πόσα νταν ή τίτλους έχει, για το ποιος νικάει ποιον ή είναι καλύτερος από ποιον. Ρωτώντας για το Κουνγκ Φου στα βαθύτερα επίπεδα, μπορείτε να μάθετε περισσότερα – για τον δάσκαλό σας και για τον εαυτό σας.

Το κυριότερο ίσως χαρακτηριστικό μεταξύ των Ανατολικών Παραδοσιακών Τεχνών, είναι η έμφαση τους στην αυτοσυγκέντρωση. Εδώ και χιλιάδες χρόνια, τέχνες όπως καλλιγραφία, ζωγραφική, χαρακτική, ποίηση, γλυπτική, απαγγελία, αρχιτεκτονική, ανθοδετική, τελετή του τσαγιού, διακοσμητική και όλα τα είδη των πολεμικών τεχνών αποτελούν δρόμους ή μεθόδους για την εκμάθηση και καλλιέργεια της αυτοσυγκέντρωσης. Όλοι οι μεγάλοι πνευματικοί άντρες της Άπω Ανατολής καλλιέργησαν και δίδαξαν την τεχνική της αυτοσυγκέντρωσης σε όλα τα διαφορετικά κοινωνικά ή πνευματικά στρώματα των οπαδών και μαθητών τους.

Αλλά ας γυρίσουμε στο θέμα μας, που είναι η αυτοσυγκέντρωση όπως διδάσκεται στο Κουνγκ Φου. Και πρώτα πρώτα ας προσπαθήσουμε να λύσουμε την εύλογη απορία πολλών αναγνωστών, που με το δικό τους θ' αναρωτηθούν: Τι είναι στην πραγματικότητα η αυτοσυγκέντρωση; Ποιος είναι ο σκοπός της, η χρησιμότητά της, ποια τα οφέλη της, τι είδους είναι τ' αποτελέσματά της;

Ίσως η καλύτερη εξήγηση είναι το παρακάτω απόσπασμα από τις διδασκαλίες του αρχαίου Κινέζου φιλόσοφου Τσουάνγκ Τσου:

«Κάποτε, όταν ο Κομφούκιος πήγαινε προς το Τσου, πέρασε από ένα δάσος όπου είδε έναν ισορροπιστή να πιάνει με ένα μαστούνι πουλιά στον αέρα με τέτοια ευκολία σα να τα έπιανε με το χέρι του. Ο Κομφούκιος ρώτησε: «Τι φοβερή επιδεξιότητα που έχεις! Είναι δύσκολο αυτό που κάνεις;».

«Έχω τον τρόπο μου», είπε ο ισορροπιστής. «Για πολλούς μήνες έκανα εξάσκηση να ισορροπώ δυο μπάλες στην άκρη του μαστουνοῦ και αν δεν έπεφταν ήξερα ότι έχανα λίγα πουλιά. Μετά έμαθα να ισορροπώ τρεις μπάλες και αν δεν έπεφταν ήξερα ότι θα ήταν τόσο εύκολο να τα πιάσω σα να τα έπιανε με το χέρι μου. Κρατώ το κορμί μου ακίνητο σαν ένα κορμό δέντρου και χρησιμοποιώ το χέρι μου σαν ένα ξερό κλαδί».

Αλλά κατέχω ένα μυστικό. Όταν πρόκειται να πιάσω πουλιά, δεν καταναλώνω άχρηστα την ενέργειά μου. Αυτοσυγκεντρώνομαι για να ημερέψω τον νου μου. Κάθε επιθυμία για συγχαρητήρια, αμοιβές και τίτλους έχει φύγει από τον νου μου. Δεν με απασχολεί καμιά σκέψη επαίνου ή ψόγου για επιδεξιότητα ή ικανότητα. Είμαι τόσο ήρεμος που ξεχνώ ότι έχω τέσσερα άκρα, μια μορφή κι ένα σώμα. Τότε έχω λησμονήσει ακόμα και τον δικαστή και το δικαστήριό του. Όλη μου η ικανότητα έχει αυτοσυγκεντρωθεί και κάθε εξωτερική διάσπαση έχει σταματήσει για μένα. Δεν σκέφτομαι τίποτα, ούτε την απεραντοσύνη της γης και τ' ουρανού ούτε πόσα πολλά μπορεί να είναι τα δέκα χιλιάδες πράγματα, αλλά συγκεντρώ-



νομαι μόνο στα φτερά των πουλιών, πώς μπορώ να το πετύχω. Αυτό είναι το μυστικό μου».

Ο Κομπούκιος γύρισε στους μαθητές του και είπε: «Διατηρεί τη θέλησή του συσπειρωμένη και συγκεντρωμένο το πνεύμα του. Αυτό εξηγεί το κατόρθωμά του».

Για όσους καταλαβαίνουν, αυτό το απόσπασμα διδάσκει πάρα πολλά πράγματα. Αλλά θα προσπαθήσω να κάνω το θέμα πιο κατανοητό.

Ας πάρουμε το παράδειγμα του κάρρου. Το κάρρο δεν μπορεί να κινηθεί από μόνο του, χρειάζεται να του ζέσουμε δύο άλογα για να το σύρουν. Και κάτι ακόμα. Το κάρρο θα μπορέσει να κινηθεί με ασφάλεια μόνο όταν τα άλογα έχουν εκπαιδευτεί για να κάνουν αυτή τη δουλειά, δηλαδή να σέρνουν το κάρρο και αφού μάθουν το δρόμο από τον οποίο πρέπει να περάσουν. Αντίθετα, αν δεν μάθουν να σέρνουν το κάρρο, αν δεν έχουν περάσει άλλες φορές από τον δρόμο αυτό, αν δεν έχουν βγει ποτέ έξω από τον σταύλο τους, το ταξίδι δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί. Και όχι μόνο αυτό, αλλά το κάρρο θα πάθει ζημιά!

Κατά τον ίδιο τρόπο η συνειδηση, που αποτελεί τον εσωτερικό μας κόσμο, δεν μπορεί να δραστηριοποιηθεί από μόνη της. Πρέπει να προσδεθεί στα δυο «άλογα», το Συναίσθημα και τον Νου. Μόνο τότε μπορεί να προχωρήσει ακολουθώντας τα άλογα. Επομένως, πριν φτάσει η στιγμή του ταξιδιού τα «άλογα» (το Συναίσθημα και ο Νους) θα πρέπει να γνωρίζουν τον δρόμο που πρέπει ν' ακολουθήσουν. Θα πρέπει να εκπαιδευτούν για να προχωρήσουν σωστά. Αν γίνει αυτό, το ταξίδι θα είναι εύκολο και ασφαλές. Αντίθετα, αν τα «άλογα» δεν γνωρίζουν τον δρόμο και δεν έχουν εκπαιδευτεί να οδηγούν το «κάρρο» τότε το «κάρρο» (η συνειδησή μας) δεν μπορεί να πάει πουθενά.

Επομένως θα πρέπει να μάθουμε το Συναίσθημα και τον Νου πώς να σέρνουν το «κάρρο» και να βαδίζουν σταθερά κατά τη διαδρομή. Αυτό μπορεί να γίνει με την αυτοσυγκέντρωση. Ο άνθρωπος βασανίζεται από την απελπισία και την απόγνωση, επειδή ο εσωτερικός του κόσμος είναι ιδιόρρυθμος και ασταθής. Κι αυτό είναι αποτέλεσμα της ανικανότητάς του να ελέγχει και να οδηγεί τα «άλογα», το Συναίσθημα και τον Νου, που είναι αμάθητα στην αυτοσυγκέντρωση, έτσι που δεν μπορούν να προχωρήσουν στο Δρόμο. Σε τέτοιες στιγμές οι αλληλοσυγκρουόμενες επιθυμίες που μολύνουν τον νου του ανθρώπου πρέπει να καταστέλλονται και να ελέγχονται. Ο νους πρέπει να προσηλώνεται σ' ένα σημείο. Ο άνθρωπος πρέπει να βαδίζει αποφασιστικά, επιστρατεύοντας όλες τις δυνάμεις του με σκοπό να πετύχει τον στόχο του. Αν γίνει αυτό, καμιά δύναμη δεν είναι δυνατό να τον κάνει να οπισθοχωρήσει.

Αυτό είναι η αυτοσυγκέντρωση. Είναι το μυστικό της δύναμης - δύναμης σ' ένα χτύπημα, απόκρουση ή τεχνική του Κουνγκ Φου, δύναμης σ' έναν αγώνα ενάντια σ' έναν ή πολλούς αντιπάλους, ή δύναμης ενάντια σ' ένα πρόβλημα της ζωής, μια δύσκολη συναισθηματική ή νοητική κατάσταση. Ο κάθε άνθρωπος είναι ικανός να πετύχει στο Κουνγκ Φου, στο επάγγελμά του, στον σκοπό του, στην απασχόλησή

του, μόνο όταν συγκεντρωθεί και εστιάζει τις προσπάθειές του σ' αυτά και μόνο. Ακόμα και η πιο ασήμαντη εργασία για να γίνει σωστά απαιτεί αυτοσυγκέντρωση. Ακόμα και το δυσκολότερο πρόβλημα ή δυσκολία υποχωρεί μπροστά στην επίμονη και συγκεντρωμένη προσπάθεια. Ο άνθρωπος είναι προικισμένος με τεράστιες δυνάμεις. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην έχει αυτές τις δυνάμεις. Επειδή όμως αγνοεί αυτή την αλήθεια, δεν τις χρησιμοποιεί και χάνει τον Δρόμο του. Αν μάθει να τις αναπτύσσει, να τις συγκεντρώνει και να τις κατευθύνει σε ένα σημείο, μπορεί να πετύχει οτιδήποτε. Γιατί το μυστικό της δύναμης είναι η συγκέντρωση.

Σε τι θα ωφεληθεί, έστω κι αν έχετε άφθονα τα υλικά που χρειάζονται, αν δεν ξέρετε με τι τρόπο να τα μαγειρέψετε για να κάνετε ένα νόστιμο φαγητό; Ο άνθρωπος έχει μέσα του όλα τα στοιχεία που χρειάζονται για να εξελιχθεί και να προοδεύσει, αλλά δεν τους δίνει τη σημασία που πρέπει και τ' αφήνει αχρησιμοποίητα, γιατί δεν ξέρει πώς να ωφεληθεί απ' αυτά. Ο νους πετά αδιάκοπα από στόχο σε στόχο, το Συναίσθημα από το ένα πράγμα στο άλλο. Αυτοσυγκέντρωση είναι η μέθοδος μέσα από την οποία ο νους μαθαίνει να συγκεντρώνεται.

Κατά την εκτέλεση μιας τεχνικής ή στη διάρκεια ενός αγώνα, ο πολεμικός καλλιτέχνης του Κουνγκ Φου πρέπει να μην φιλοξενεί στον νου του καμιά σκέψη ή συναίσθημα εκτός από την ίδια την τεχνική ή τον αγώνα. Για να το πετύχουμε αυτό, κάθε φορά που προπονούμαστε ο νους μας δεν πρέπει να τριγυρίζει εδώ κι εκεί. Πρέπει να είναι σταθερός, αυτοσυγκεντρωμένος και ήρεμος, το ίδιο και τα συναισθήματά μας. Δεν πρέπει να παρεμβάλλονται σκέψεις ή συναισθήματα για γεγονότα που πέρασαν, ούτε ίχνη θυμού ή μίσους, ούτε θλιβερές ή ευχάριστες αναμνήσεις, ούτε ελπίδες, φόβος ή αμφιβολία για κάτι. Όλη μας η ενέργεια, όλη μας η προσοχή πρέπει να συγκεντρώνεται αποκλειστικά και μόνο σ' ένα σημείο, στην τεχνική ή στην άμυνά μας, στον αντίπαλο ή στο πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε αυτή ακριβώς τη στιγμή, σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής μας. Φυσικά, αυτό είναι πολύ δύσκολο στην αρχή. Ανεπιθύμητες σκέψεις, αναμνήσεις και συναισθήματα εισβάλλουν απρόσκλητα στον νου και στην καρδιά, και η αυτοσυγκέντρωση εξαφανίζεται. Αλλά δεν υπάρχει λόγος για αποθάρρυνση. Μαθαίνει κανένας σιγά-σιγά, κάνοντας αυτό που θέλει να μάθει. Στην αρχή διδάσκεται από τα λάθη του. Αργότερα, όταν δεν κάνει πια λάθη, δεν υπάρχει τίποτα άλλο να μαθευτεί.

Προπονούμενοι με αυτοσυγκέντρωση, οι τεχνικές μας απαιτούν απίστευτη δύναμη, ταχύτητα, συντονισμό, εκτίμηση του χρόνου και της απόστασης, τα αντανεκλαστικά μας οξύνονται πολλαπλάσια, οι ικανότητές μας πολλαπλασιάζονται αλματώδως. Αυτά είναι μερικά από τα οφέλη της αυτοσυγκέντρωσης κατά την προπόνηση στο Κουνγκ Φου.

Αλλά η αυτοσυγκέντρωση δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο στη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα. Σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής μας, ο αυτοσυγκεντρωμένος νους είναι μια ευλογία. Ο νους δεν πρέπει να πετάει προς όλες τις κατευθύνσεις χωρίς διάκριση, σαν τη μύγα, που ενώ βρίσκεται στο ζαχα-

ροπλαστέιο, την άλλη στιγμή τρέχει πίσω από το αμάξι με τα σκουπίδια. Η μύγα πρέπει να μάθει να διακρίνει τη γλυκύτητα του πρώτου χώρου από τη ρυπαρότητα του δεύτερου, ώστε να μην αφήνει το ζαχαροπλαστέιο για ν' ακολουθήσει το κάρρο με τα σκουπίδια. Η γνώση αυτή γεννιέται στον νου από την ίδια την αυτοσυγκέντρωση.

Κοιτάξτε τώρα από την άλλη πλευρά τη μέλισσα! Αυτή έρχεται σ' επαφή μόνο με τη γλυκύτητα. Πλησιάζει μόνο τα λουλούδια που έχουν νέκταρ. Τα ακάθαρτα μέρη δεν την τραβούν. Δεν πλησιάζει καθόλου προς τα εκεί. Έτσι κι ο άνθρωπος, πρέπει να συγκεντρώνει τις ενέργειές του σε καλά και ωφέλιμα πράγματα, και πρέπει να μάθει να αποφεύγει κάθε τι άχρηστο, βρώμικο ή επιβλαβές. Αυτό ισχύει για τη ζωή του μαθητή του Κουνγκ Φου και όχι μόνο για την προπόνησή του, γιατί όποιος καταλαβαίνει το Κουνγκ Φου ξέρει ότι όλη η ζωή είναι μια διαρκής προπόνηση.

Επομένως, εφαρμόζοντας την αυτοσυγκέντρωση σε κάθε στιγμή της ζωής του, ο καλλιτέχνης του Κουνγκ Φου αποκτάει σταθερό και καλό χαρακτήρα που είναι ένας από τους σκοπούς της εκπαίδευσης στις πολεμικές τέχνες.

Την ουσία ενός καρπού τη νιώθουμε μόνο όταν έχουμε φάει ολόκληρο τον καρπό, και όχι μόλις τον αγγίξουμε με τη γλώσσα μας. Κατά τον ίδιο τρόπο, μην κρεμαστείτε από την πρώτη σας εντύπωση σχετικά με την αυτοσυγκέντρωση - καλή ή κακή δεν έχει σημασία. Εφαρμόστε την, εξασκηθείτε σ' αυτή με θέληση και υπομονή, και ύστερα θ' αρχίσετε να διακρίνετε τα αποτελέσματα. Είναι όπως η τεχνική στο Κουνγκ Φου. Κανένας δεν μπορεί να αναπτύξει μια τεχνική αποτελεσματικά, εκτός αν έχει εξασκηθεί πολλές φορές σ' αυτή την τεχνική για πολύν καιρό. Εξασκηθείτε συστηματικά στην αυτοσυγκέντρωση, και όταν ανακαλύψετε την αποτελεσματικότητά της θα πάψετε ν' αμφιβάλλετε και να θεωρητικοποιείτε πάνω σ' αυτήν, και θα συνεχίσετε την εξάσκηση μ' όλη σας την καρδιά.

Η επιτυχία στην αυτοσυγκέντρωση δεν πρέπει ποτέ να κρίνεται μόνο από εξωτερικούς συντελεστές. Για παράδειγμα, ένας δάσκαλος του Κουνγκ Φου με μεγάλη δύναμη ή ταχύτητα ή με ικανότητες να σπάζει πέτρες με γροθιές ή κλωτσιές, δεν σημαίνει ότι είναι καλός απαραίτητα στην τέχνη της αυτοσυγκέντρωσης. Τέτοια κατορθώματα μπορεί να γίνουν και από αρσενικούς, παλαιστές ή πυγμάχους, ανθρώπους άσχετους με τις πολεμικές τέχνες. Η επιτυχία στην αυτοσυγκέντρωση πρέπει να κρίνεται κυρίως από τα εσωτερικά της αποτελέσματα. Η ουσία της βρίσκεται στη σχέση της με το Πνεύμα. Η καλοσύνη, η ηρεμία, η πραότητα, η ταπεινοφροσύνη, η διαλλακτικότητα, η συνεργασία, η κατανόηση, είναι οι ιδιότητες ενός μύστη του Κουνγκ Φου και της εσωτερικής εξάσκησής του στην τέχνη της αυτοσυγκέντρωσης, ανεξάρτητα από το πόσο δυνατός, γρήγορος ή επικίνδυνος μπορεί να είναι όταν παλεύει. Η αληθινή δύναμη του Κουνγκ Φου είναι συγκεντρωμένη δύναμη, ήρεμη δύναμη, σιωπηλή, ταπεινή. Δύναμη που δεν προκαλεί και δεν επιδεικνύεται, όχι από φόβο ή ανικανότητα, αλλά από σεβασμό, ταπεινοφροσύνη και καλοσύνη.

Είναι δύναμη αυτοελεγχόμενη, δύναμη με επίγνωση των δυνατοτήτων και των περιορισμών της. Και πάνω απ' όλα, είναι δύναμη ειρηνική, δύναμη που δεν επιθυμεί να ανταγωνιστεί ή να εναντιωθεί σε κανέναν.

Ο Δρόμος για ν' αποκτηθεί αυτή η σπάνια Δύναμη είναι η επίμονη εξάσκηση στο Κουνγκ Φου. Και ένα από τα στοιχεία της σωστής εξάσκησης είναι η αυτοσυγκέντρωση. Με την αυτοσυγκέντρωση, εκείνο που επιδιώκει ο μαθητής είναι να εξαγνίσει τον νου και την καρδιά του. Όταν ο νους και η καρδιά εξαγνισθούν, τότε μπορούν να έρθουν σε αρμονία, να συγχωνευτούν σ' ένα ενιαίο σύνολο, όπως στο σύμβολο Γιν και Γιανγκ. Ο άνθρωπος που έχει πετύχει αυτή την εναρμόνιση μέσω του Κουνγκ Φου είναι ο μόνος άξιος να ονομαστεί «Μάστερ». Γι' αυτόν ισχύει το αρχαίο ρητό «Όταν ο άνθρωπος γνωρίσει το Πνεύμα γίνεται Πνεύμα».

Είναι δύσκολο να περιγράψει κανείς τα πάντα με λέξεις. Πολλές φορές μάλιστα γίνεται ανιαρό. Αλλά είναι πολύ πιο εύκολο να δείξει κανείς κάτι με έργα. Για να καταλάβετε ακριβώς τι είναι αυτοσυγκέντρωση, είναι καλύτερα να εξασκηθείτε οι ίδιοι στην αυτοσυγκέντρωση. Η ανάγνωση και μόνο των λέξεων δεν είναι αρκετή. Ακόμα και το πιο δραστικό φάρμακο δεν είναι δυνατό να θεραπεύσει όταν μένει αχρησιμοποίητο δίπλα στο προσκεφάλι του αρρώστου. Ο άρρωτος πρέπει να το πάρει σε δόσεις και ν' ακολουθήσει με απόλυτη ακρίβεια τις οδηγίες του γιατρού ώστε να το αφομοιώσει μέσα στον οργανισμό του. Η θεραπευτική ουσία του φαρμάκου πρέπει να εισχωρήσει και να κυκλοφορήσει σε όλο του το σώμα. Κατά τον ίδιο τρόπο, κανένα βιβλίο και κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να μας μάθει Κουνγκ Φου, τεχνική και αυτοσυγκέντρωση, αν δεν εξασκηθούμε και δεν προσπαθήσουμε μόνοι μας. Φυσικά, η βοήθεια ενός έμπειρου Δασκάλου είναι ανεκτίμητη.

Τελειώνω με τα λόγια του δικού μου Δασκάλου στο Κουνγκ Φου, όταν του είπα ότι γράφω μια μελέτη για τη σχέση μεταξύ του Κουνγκ Φου και της τέχνης της αυτοσυγκέντρωσης.

«Δάσκαλε, τον ρώτησα, τι ακριβώς πρέπει να γράψω;»

Και ο Μάστερ Τανγκ απάντησε: «Κουνγκ Φου χωρίς αυτοσυγκέντρωση δεν είναι Κουνγκ Φου. Σαν τη φωτιά και τη ζέση, πάνε πάντα μαζί. Κουνγκ Φου χωρίς αυτοσυγκέντρωση δεν μπορεί να υπάρξει. Αυτό μόνο να γράψεις».

«Μόνο αυτό; Ρώτησα. Είναι πολύ λίγο. Πρέπει να γράψω περισσότερα, να καταλάβει όλος ο κόσμος τι είναι στην πραγματικότητα το Κουνγκ Φου».

Ο Μάστερ Τανγκ με κοίταξε αυστηρά.

«Κουνγκ Φου χωρίς αυτοσυγκέντρωση δεν είναι Κουνγκ Φου. Αυτό μόνο να γράψεις», μου είπε «Αυτό φτάνει».

Δεν τον άκουσα. Αποτέλεσμα είναι αυτά που διαβάσατε. Του ζητώ δημοσίως συγγνώμη που παράκουσα τη γνώμη του, αλλά έγινε γιατί εγώ δεν μπορούσα να την καταλάβω απόλυτα.

Ίσως γιατί δεν είμαι Μάστερ.

Και δεν έχω εξασκηθεί αρκετά στην αυτοσυγκέντρωση.

Αντώνης Γιαννούλης



ΖΗΤΕΙΣΤΕ ΤΟ  
ΑΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΠΟΖΑΡΕΙ ΕΙΔΙΚΑ  
Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ  
ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ  
ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683



**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

**ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: Η ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ**

<b>Κεφάλαιο 1:</b> Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	
Τα Σωματικά Προσόντα	19
Η Νευρική Αποδοτικότητα	22
Η Καρδιαγγειακή Ικανότητα	22
Η Τεχνική Επιδεξιότητα	22
Η Μυϊκή Δύναμη	22
Συμπεράσματα	22
<b>Κεφάλαιο 2:</b> ΜΥΪΚΗ ΔΟΜΗ - ΜΥΪΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ	
Η Μυϊκή Δομή	24
Κινητικές Μονάδες - Νευρομυϊκή Αποδοτικότητα	26
Ο Μηχανισμός της Μυϊκής Σύσπασης	27
Η Χημεία της Μυϊκής Σύσπασης	28
Οι Φάσεις του Μυϊκού Έργου	29
<b>Κεφάλαιο 3:</b> ΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	
Αερόβιες Ασκήσεις	31
Καρδιαγγειακή Ικανότητα	31
Οι Καρδιακοί Παλμοί	32
Αναερόβιες Ασκήσεις	33
Ισομετρικές Ασκήσεις	34
Ισοτονικές Ασκήσεις	35
Αυτοτονικές - Ισοκινητικές Ασκήσεις	35
Προπόνηση με Βάρη και Καρδιαγγειακή Αποδοτικότητα	38
<b>Κεφάλαιο 4:</b> Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ	
Η Μυϊκή Δύναμη	40
Η Αρχή της Επιβάρυνσης	42
Η Ανάπτυξη των Μυώνων	45
Η Μέθοδος των Αργών Κινήσεων	47
Προπόνηση και Ανάπαυση	51
<b>Κεφάλαιο 5:</b> ΑΝΑΓΝΩΣΗ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ	
Η Αναπνοή	56
Η Προθέρμανση	57
Η Αποθέρμανση	58
Η Ελαστικότητα	58
Ασκήσεις Ελαστικότητας	60

**ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Η ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

<b>Κεφάλαιο 6:</b> ΓΕΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΠΕΡΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	67
<b>Κεφάλαιο 7:</b> ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ	
Οι Μυώνες του Στήθους	70
Πιέσεις επί Πάγκου	71
Πουλ-οβερ	73
Εκτάσεις Αλτήρων	74
Βυθίσεις στο Δίζυγο	76
<b>Κεφάλαιο 8:</b> ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΛΑΤΗ ΚΑΙ ΜΕΣΗ	
Οι Μυώνες της Πλάτης και της Μέσης	77
Κωπηλατική Άσκηση	78
Κωπηλατική με Μπάρα «Τ»	80



ΝΙΚΟΥ ΡΑΦΤΑΚΗ

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ  
ΜΕ ΒΑΡΗ  
ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ  
ΤΗΣ  
ΔΥΝΑΜΗΣ

ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ  
ΠΟΖΑΡΕΙ  
Ο ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1979  
ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ

ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ  
ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ  
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

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

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

Ακριβώς όπως μας τα γράφουν

ΤΖΟΥΝΤΟ, ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ

Αργυρούπολη 6-6-86

Ενδοσυλλογικό Πρωτάθλημα  
JUDO Α.Ο.Ν.Α.

Στις 31-5-86 έγινε στην Αργυρούπολη το 3ο Ενδοσυλλογικό πρωτάθλημα JUDO του Αθλητ.ομίλου Νέων Αργυρούπολης "Α.Ο.Ν.Α.". Έλαβαν μέρος 62 Αθλητές, που θα ήταν περισσότεροι-ρες, αλλά λόγω των εξετάσεων στα Λύκεια υπήρχαν αρκετές απουσίες.

Στους Αγώνες, που έγιναν με την έγκριση της Ομοσπονδίας JUDO, παρευρέθησαν εκ μέρους της ΕΟΦΤ ο Πρόεδρος Κος Βακατάσης, ο Γ.Γ. Κος Ψιλόπουλος, ο Κος Μπόλης, επίσης ο Κος Κλουβάτος και ο Κος Παπαδάκης. Σημαντική ήταν η παρουσία του προπονητή της Εθνικής Ομάδας, Κου Γιονέντα.

Στους αγώνες παρέστει και εκήρυξη την έναρξη ο Δήμαρχος Αργυρούπολης Κος Ευσταθιάδης, ο Πρόεδρος του Δημ. Συμ. Κος Μιχαλακάς, ο υπεύθυνος Αθλητισμού του Δήμου Δημ. Συμ. Κος Τσακαλίδης, ο επίσης





Δημ. Συμ. Κος Λέγκας που ήταν και ο γιατρός των αγώνων. Παρόντες τα περισσότερα μέλη του Δ.Σ. του Α.Δ.Ν.Α. οι Κ.Κοι Μαδούρος-Πάνου-Πνευματικός-Συρίβλης-Τασσόπουλος-Παπαδόπουλος-Τασσιπούλου-Χατζηαγγελής.

Πριν από τους αγώνες έγινε επίδειξη τεχνικών Τζούντο από τον Προπονητή του Α.Δ.Ν.Α. Θ. Καπαρού και του Τ. Βακατάση που ενθουσίασε τους 500 και πλέον θεατές. Στους Αγώνες που ακολούθησαν, υπήρχε ποικιλία τεχνικών αγωνιστικότητας και ενθουσιασμός των "ΤΖΟΥΝΤΟΚΑ" του Α.Δ.Ν.Α. που έδειξαν ότι το JUDO στην Αργυρούπολη έχει μπει σε σωστό δρόμο και υπόσχεται πολλά, πρέπει όμως να βοηθηθεί από την Ομοσπονδία με την χορήγηση ΤΑΤΑΜΙ, που είναι απαραίτητα για την σωστή εκμάθηση του JUDO και για να μπορέσουν οι Προπονητές Καπαρός-Καλαμάρης να αξιολογηθούν καλύτερα. Κατά γενική ομολογία οι Αγώνες εκτός από την αγωνιστική, είχαν και οργανωτική επιτυχία, χάρις στην βοήθεια γονιών Αθλητών του JUDO με προσφορές σάντουιτς και αναψυκτικών εκ μέρους του Α.Ο.Ν.Α.

Ο Όμιλος της Αργυρούπολης ευχαριστεί όλους όσους βοήθησαν για την πραγματοποίηση του πρωταθλήματος JUDO καθώς και την Ε.Ο.Φ.Τ και τον Α.Ν.Ο Γλυφάδας για την παραχώρηση των στρωμάτων.

Με Αθλητικούς χαιρετισμούς  
Ο Αρχηγός του JUDO-Α.Ο.Ν.Α

Πάνου Ζώτος  
Α. Αντιπρόεδρος

Τα αποτελέσματα  
του 3ου Ενδοσυλλογικού Πρωταθλήματος JUDO-Α.Ο.Ν.Α

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 24-28 kg  
1. ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΚΩΝ.  
2. ΟΡΟΥΤΖΟΓΛΟΥ ΜΑΝ.  
3. ΜΑΡΟΥΔΑΣ ΑΘΑΝ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 36-41 kg  
1. ΤΣΙΓΚΟΣ ΓΕΩΡ.  
2. ΛΥΜΠΕΡΗΣ ΠΑΝΤ.  
3. ΜΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΤΩΝ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 52-55 kg  
1. ΨΑΡΡΑΣ ΤΑΣ.  
2. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ ΚΩΝΣΤ.  
3. ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΣΠΥΡ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 68-71 kg  
1. ΜΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡ.  
2. ΜΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡ.  
3. ΔΕΜΙΡΗΣ ΙΩΑΝ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
1. ΚΑΛΑΝΤΖΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡ.  
2. ΤΣΙΟΛΗ ΙΩΑΝ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 32-36 kg  
1. ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΚΩΝ.  
2. ΕΛΕΝΗΣ ΧΡΗΣ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 42-48 kg  
1. ΧΑΛΑΤΣΑΣ ΑΠΟΣΤ  
2. ΧΑΛΑΤΣΑΣ ΠΕΤΡ.  
3. ΜΑΝΟΥΣΗΣ ΚΩΝ.  
3. ΜΟΣΧΟΣ ΑΛΕΞ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 60-65 kg  
1. ΚΑΡΑΜΠΙΝΗΣ ΣΤ.  
2. ΠΟΘΗΤΟΣ ΔΗΜ.  
3. ΜΑΤΖΟΥΚΗΣ ΧΡΗΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ +75  
1. ΠΑΝΟΥ ΝΙΚ.  
2. ΠΛΙΑΤΣΙΚΟΥΡΑΣ  
3. ΚΟΥΡΑΤΟΡΑΣ Β.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ  
1. ΛΥΜΠΕΡΗ ΚΑΚΙΑ  
2. ΣΑΡΙΚΟΠΟΥΛΟΥ Δ.  
3. ΚΑΡΑΚΛΙΟΥΜΗ ΜΑΡ.  
3. ΖΕΠΠΟΥ ΔΟΞΑ

Ο Αλυτάρχης των αγώνων  
ΠΑΝΟΥ ΖΩΤΟΣ

## ΣΙΝΤΟΚΑΝ, ΑΘΗΝΑ

SHIDOKAN KARATE DO AND KICK BOXING  
(The way of the Samurai)  
Full Contact System.

Πληροφορώ ότι, η Σχολή της Κορίνθου του SHIDOKAN KARATE DO, με Διευθυντή και εκπαιδευτή, τον

Γιάννη Π. Καρούμπαλη, 1st DAN, μεταφέρεται και λειτουργεί εις Αθήνας, Αγ. Δημήτριος.

Την 26-4-1986 έγιναν αι εξετάσεις υπό την Επιβλεψη του εκπαιδευτού Γιάννη Π.Καρούμπαλη και απενεμήθησαν ζώνες εις τους επιτυχόντας, εις τις επόμενες ζώνες.



### ΜΠΛΕ-ΖΩΝΗ

- 1) Νικολ. Παπουλίδης
- 2) Κων/νος Βεναρδής
- 3) Γεώργιος Βεναρδής
- 4) Μιχαήλ Σουγκλερής
- 5) Σώτηρ. Σουγκλερής
- 6) Αλεξάνδρ. Μεγαρίτης
- 7) Ιωάννης Δρουγούτης

Οι αγώνες ήσαν εις αμοτέρους τους αθλητάς δυνατοί το πλείστον, και ολιγότερον τεχνικής φύσεως Διακρίνονται μερικοί από τους καρατέκα της Σχολής με τον εκπαιδευτή Γιάννη Π.Καρούμπαλη, ο οποίος κρατά στην αγκαλιά του τον μικρόν του γιού, Παναγιώτη, ο οποίος φαίνεται να του έχει μεγάλη αδυναμία, όπως δηλώνει τον ακολουθεί στο ΝΤΟΤΖΟ και δε τον αποχωρίζεται, ας ελπίσουμε ότι θα ακολουθήσει του πατέρα του τα βήματα.

β) Ακολουθεί ο αγώνας των μικρών Νικολάου Παπουλίδη και Μιχαήλ Σουγκλερή, αγώνας με πείσμα και αποφασιστικότητα και προπαντός με ψυχή, αφηφώντας το ξύλο που έπεφτε και από τους δύο.

γ) Αγώνας των Αλεξάνδρου Μαργαρίτη και Ιωάννου Δρουγούτη, γέροδεμένα παιδιά, άγριο ξύλο, ποιός είδε τον θεόν και δεν τον εφοβήθη, αναγκάσθηκε ο εκπαιδευτής Γιάννης Π. Καρούμπαλης να διακόψει τον αγώνα, να τους επαναφέρει στα πλαίσια των κανονισμών αγώνος. Στο τέλος τους συναισθήθη να υποβάλουν το πάθος και να καλλιεργήσουν την ευγενή άμιλλα που αρμόζει στους αθλητάς, βέβαια η μονομαχία εξαγριώνει τον άνθρωπον, αυτός είναι φυσικόν, όταν όμως στο τέλος δίδουν τα χέρια όλα τελειώνουν.

δ) Οι Σούπερ Καρατέκα, Νικόλαος Αλεξόπουλος και Γεώργιος Κολλινιάτης, ο δεύτερος σε προηγούμενη διάκριση είχε χάσει δια ένα μικρόν του λάθος, την

### ΠΡΑΣΙΝΗ-ΖΩΝΗ

- 1) Γεωργ. Κολλινιάτης

### ΚΑΦΕ-ΖΩΝΗ

- 1) Νικολ. Αλεξόπουλος

διάκριση. Δεν είναι αδικία, το ΚΑΡΑΤΕ μας θέλει τέλειους τουλάχιστον στο είδος του, ο αγώνας υπήρξε καθ' όλα του άψογος, θύμιζε μίτινγκ βετεράνων καρατέκα, λεβεντιάς, δύναμη, ψυχή, τέχνη συνεδιάζοντο όλα με πλήρη επιτυχία, στο τέλος τους συναισθήθη να γυμνάζονται περισσότερο, υποβάλλοντας τον εαυτόν τους σε σκληρή δοκιμασία, να είναι σεμνοί προς το άθλημα, αι ευχαί εις όλους, αλλά ιδιαίτερα εις τους δύο τελευταίους, γρήγορα και σε μεγάλους αγώνες.

Εδώ θα πρέπει να κάνουμε και μία παρένεσιν. Στις αρχές Απριλίου, είχαμε συναντηθεί με τον καθηγητή της Σχολής του SHIDOKAN των Ιωαννίνων, κ. Σπύρο Κολοβόν, συζητήσαμε πάρα πολλά πράγματα γύρω από το SHIDOKAN, επάρθηκαν αποφάσεις, τώρα μένει η άφιξις του Johnoz SELWIN, πιστεύουμε πως και αυτό θα τακτοποιηθή. Ο χρόνος που πέρασε ήταν κενός από συναντήσεις, τα Ντόνζο του SHIDOKAN δεν είχαν παισιωθεί από αγώνες, βέβαια πολλοί είναι οι λόγοι τους οποίους δεν μπορούμε να αναφέρουμε τώρα, πάντως ελπίζουμε να διευρύνουμε την διάδοσιν του SHIDOKAN περισσότερο στο κοινό, μόνο που είναι σκληρό άθλημα, Ε; τί να κάνουμε ΚΑΡΑΤΕ είναι! Δια τας εσωτερικάς συναντήσεις μπορώ να πω, ό-τι είμαι απόλυτα ευχαριστημένος.

Υπόψην, ότι το ΚΑΡΑΤΕ δεν έχει άμεσον στόχον τον ξυλοδαρμόν συνανθρώπων μας, αλλά πολλές φορές άνθρωποι ασυνείδητοι τους χρειάζεται να βρουν τον μάστορά τους, το SHIDOKAN δεν αστειεύεται.

Μετά τιμής δια το ΔΥΝΑΜΙΚΟ  
και κ. Θ. Περαΐδη

Γιάννης Καρούμπαλης  
Εκπαιδευτής του SHIDOKAN  
1st Dan



## ΣΟΤΟΚΑΝ, ΒΟΛΟΣ

ΒΟΛΟΣ

Αξιότιμε κύριε Περισίδη,

Πρώτα απ' όλα θέλω να σας συγχαρώ, για μια ακόμη φορά, για το περιοδικό σας το οποίο παρακολουθώ από τα πρώτα του βήματα και πιστεύω ότι είναι το πιο γνήσιο στο είδος του και τις δικές σας προσπάθειες για την διάδοση των πολεμικών τεχνών στην Ελλάδα.

Είμαι 1ο κύου στο Σότοκαν από τον Γιοκίχιρο Τανούε 3ο νταν, ο οποίος βρίσκονταν στο Βόλο από το 1978 μέχρι το 1980. Δυστυχώς ο δάσκαλός μας έφυγε λόγω οικονομικών προβλημάτων και μείναμε να προπονούμαστε μόνοι μας αναλαμβάνοντας εγώ, σαν αρχαιότερος την προπόνηση μαζί με έναν άλλο που είχε καφέ ζώνη, ελπίζοντας ότι κάποια μέρα θα εμφανισθεί κάποιος να ενδιαφερθεί για το Σότοκαν στον Βόλο.

Η σχολή μας τότε ήταν Αναλήψεως και Βλαχάβα, αν θυμάστε και εκείνες τις ημέρες σας είχα ξαναγράψει πως έχουν τα πράγματα. Μετά ένα χρόνο προπόνησης, το 1981, καλέσαμε τον Κύριο Τέτσου Οσάκε και τον ευχαριστούμε που ενδιαφέρθηκε έδωσε εξετάσεις για το 2ο κύου μαζί με άλλα παιδιά της Σχολής, όπου μας βρήκε σε ικανοποιητικό επίπεδο. Μετά από καιρό ξανακαλέσαμε τον κύριο Οσάκε για εξετάσεις, όπου και πήρα το 1ο κύου, στο οποίο είμαι μέχρι σήμερα.

Αλλά δυστυχώς μια το οικονομικό, μια που με παίρναν φαντάρο αναγκαστήκαμε να κλείσουμε το Ντότζο και μείναμε δύο-τρεις από τους παλιότερους, οι οποίοι προπονούμαστε μια στο στάδιο του Βόλου, μια σε καμιά Σχολή άλλου συστήματος μερικές φορές, μας διώχναν από το στάδιο και καταντούσαμε να κάνουμε προπόνηση στα βουνά και στα χωράφια. Τέλος πάντων ήρθε ο καιρός, με πήραν φαντάρο το 1982, ένα των άλλων προβλημάτων που έχει ο Στρατός είχα και τον φόβο μήπως δεν θα μπορού να προπονούμαι. Ευτυχώς έβρισκα ελεύθερο χρόνο, κάθε απόγευμα, και έκανα την προπόνησή μου όταν οι άλλοι ξάπλωναν ή έπαιζαν μπάλα κλπ. Αυτά συνέβαιναν στον Εβρο, ύστερα πήρα μετάθεση για Καστοριά, εκεί βρήκα μια σχολή Τάε-κβό-ντο και προπονούμουν εκεί μέχρι ν' απολυθώ, το 1984. Έπειτα ξαναγύρισα στο Βόλο και άρχισα προπόνηση πάλι με τους παλιούς μαθητές φυσικά, όπως πρώτα στα χωράφια ή στο στάδιο. Όπου μια μέρα πήραμε την απόφαση να σταματήσει επί τέλους αυτή η τλαιπωρία, μαζευτήκαμε, λοιπόν, μερικοί παλιοί μα-

θητές του Γιοκίχιρο Τανούε και ξανακάναμε το SHOTOKAN KARATE CLUB, τον Νοέμβρη του 85, με τη βοήθεια πάνω σε θέματα γραφειοκρατίας του κυρίου Τιμολέοντα Κατσούρα και τον ευχαριστούμε πάρα πολύ για το ενδιαφέρον του. Βέβαια το CLUB δεν είναι κανένα γυμναστήριο πολυτελείας και ούτε μας νοιάζει και πολύ αυτό, το μόνο που θέλουμε είναι, να προπονούμαστε, χωρίς να μας ενοχλεί κανείς, συνεχίζοντας έτσι το έργο που άφησε ο Δάσκαλός μας. Δε μας ενδιαφέρουν τίτλοι και δεν με πειράζει που έχω καφέ ζώνη. Οι ζώνες και τα νταν δεν κάνουν τους αθλητές.

Το μόνο που θέλω από σας και από τις σχολές SHOTOKAN της Αθήνας είναι να συμπαρασταθούν στην προσπάθειά μας, ηθικά βέβαια, και να εδραιωθεί επιτέλους το SHOTOKAN στο Βόλο, επικοινωνώντας μαζί μας δια αλληλογραφίας ή μέσω του περιοδικού, ή αν τους φέρει ο δρόμος από τον Βόλο ας μας επισκεφτούν. Θα είναι μεγάλη ικανοποίηση για μας. Η διευθύση είναι:

Σάμου 64, Νέα Ιωνία - Βόλος.

Ίσως εδώ να δούμε αν ενδιαφέρονται πραγματικά για το SHOTOKAN αν απλωθεί και στην επαρχία. Επίσης στις 23 Μάρτη οι καινούργιοι μαθητές της Σχολής δώσανε εξετάσεις για κύου με εξεταστή τον Μάκη Αραβιάδη, 2ο νταν στο SHOTOKAN από τον Σιράι.

Στις εξετάσεις πέτυχαν οι παρακάτω αθλητές:

8ο κύου : Γιαβούρογλου Μιχάλης  
Λαζάδη Ευαγγελία  
Κούντρια Βίκη  
Αντιτς Νικ  
Παγώνης Γιάννης

7ο κύου : Παγώνης Δημήτριος

6ο κύου : Μερκούρης Ηλίας

Βαλασάς Μιχάλης

3ο κύου : Τσάτσος Κων/νος

Συγγνώμη αν σας κούρασα με το γράμμα μου και ευχαριστώ πολύ που το διαβάσατε.

Υ.Γ. Σας στέλνω και 3 φωτογραφίες, μια παλιά που βρίσκεται και ο δάσκαλος 5ος από αριστερά, μια καινούργια και μια προσωπική (θα σας παρακαλούσα αυτή να μην την δημοσιέψετε).

Με εκτίμηση  
Νικολούλης Γιάννης  
1ο κύου SHOTOKAN



## ΣΟΤΟΚΑΪ, ΚΑΤΕΡΙΝΗ.

Μετά από ορισμένες απορίες που μας δημιουργήθηκαν σχετικά με το ΣΟΤΟΚΑΪ στην Κατερίνη προσπαθήσαμε να βρούμε τον Σταύρο Σταυριανίδη, που δημιούργησε το Σοτοκάϊ στην Κατερίνη.

Το επόμενο γράμμα του διευκρινίζει τις απορίες μας και ασφαλώς τις απορίες πολλών από εσάς.

Αγαπητέ Περισίδη

Τα ειλικρινή μου αισθήματα και προθέσεις, σου μεταβιβάζω, ως εγκάρδιο χαιρετισμό.

Μετά το τηλεφώνημα που μου έκανες θεώρησα αναγκαίο να σου γράψω και αυτό το γράμμα, για να λάβεις μια σαφέστερη εικόνα των επικρατούντων πραγμάτων εδώ στην Κατερίνη και αποκτίσεις σωστή κρίση στην εξέλιξη.

Όπως σου είναι γνωστό, εγώ αποσύρθηκα από την ενεργό δράση του Καράτε-ντο εδώ και κλεισμένα δύο χρόνια. Το προσωπικό μου Ντότζο με την επωνυμία : (Λέσχη Ιαπωνικών Παραδοσιακών Πολεμικών Τεχνών BUDO-KAN") που από το 1981 μετατράπησε σε Σύλλογο διαλύθηκε τον Ιανουάριο του 1984 με απόφαση της ολομέλειας των ιδρυτικών μελών και του διοικητικού συμβουλίου. Έκτοτε δεν υφίσταται ο ως άνω Α.Σ. Το Καράτε-ντο Σότοκαϊ, αυτή τη στιγμή δεν εκπροσωπείται επίσημα από κανέναν Σύλλογο ή Ιδιωτική Σχολή ή πρόσωπο στην Ελλάδα.

Για τα υπάρχοντα γεγονότα, δηλαδή 1) Το Γκρούπ του Σκαμπαρόνη στο Δημοτικό Γυμναστήριο, ο οποίος είναι πρώτη Νταν από εξετάσεις που έγιναν υπό του Κ. Adolfe Shneider, 4ο Νταν, τέρως εκπροσώπου του Γαλλικού Καράτε-ντο Σότοκαϊ, το 1977 και που έκτο-

τε σταμάτησε την πρακτική του καράτε, αλλά ανέλαβε ξανά ενεργό δράση μετά την δική μου αποχώριση, το 1984 (ο Σκαμπαρόνης) και διακηρύχτει ότι ήταν τέρως συνταίρος μου και όχι μαθητής μου, και 2) για την Σχολή των Ιωάννη Τοπαλίδη και Ιωακείμ Αμβροσιάδη, οι οποίοι είναι αμφοτεροί 1ο κύου από μένα και ΑΛΛΑΞΑΝ τα Πιστοποιητικά Απονομής των σε 1η Νταν και ειδικά ο Τοπαλίδης, φέρεται ως μεγάλος δάσκαλος και εκπρόσωπος του Σότοκαϊ στην Ελλάδα και σπέρνει πνεύμα πλάνης, μέσα σε μία μίξη και πραγματική ακαταστασία (ειδικότητων) Καράτε-ντο, ΝΙΓΤΖΑ, Φουλ Καντάκτ, Κένουτσου, (έχει και κατανά), εγώ προσωπικά δεν έχω καμία ανάμειξη, ούτε φέρω καμία ευθύνη.

Υπάρχει ένα πνεύμα διχοστασίας μεταξύ των παλιών μαθητών και χαρακτηριστικό είναι, ότι ο καθένας τους προβάλλει, ότι έχει την δική του συγκατάθεση στις ενέργειές τους. Είναι χαρακτηριστικό επίσης, ότι τα άτομα αυτά, είναι και ήταν από τότε τα λιγότερο ενδιαφερόμενα για ειλικρινή προπόνηση.

Θα ήθελα πολύ, αγαπητέ Περισίδη, ένεκεν της ΑΛΗΘΕΙΑΣ να χρησιμοποιήσεις λίγες αράδες στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ για να επιλάμψει η αλήθεια και στον ευρύτερο κύκλο των Budo-ka της Κατερίνης. Ο Σταυριανίδης δεν άφησε κανέναν στο πόστο του, ούτε παρέδωσε τασκήπτρα σε κανέναν από τους μαθητές του. Ας φέρουν τώρα αυτοί τα διπλώματά τους και τις εκπροσωπίσεις τους.

Αυτό είναι το αίτημά μου αγαπητέ θύμιε, για την ΑΛΗΘΕΙΑ και την αποκατάσταση του ονόματός μου.

Σταύρος Σταυριανίδης  
Κατερίνη, 9 - 3 - 86

### 3ο ΔΑΝΑΪΚΟ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΥΠΕΡΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

(KARATE • KUNG-FU • TAE-KWON-DO)

SEMI-CONTACT INVITATIONAL ALL STYLES

9 ΝΟΕ. 1986

ΕΝΑΡΞΗ

9:00 π.μ.

23 ΕΠΑΘΛΑ

44 ΜΕΤΑΛΛΙΑ

25 ΠΛΑΚΕΤΕΣ

ΒΡΑΒΕΙΑ  
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ  
ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ



ΤΕΛΙΚΟΙ

4:00 μ.μ.

ΕΚΠΛΗΞΗ

35.000

ΓΙΑ ΤΟΥΣ  
ΝΙΚΗΤΕΣ  
KUMITE  
ΚΑΤΑ  
ΟΠΛΑ

ΕΛΑΤΕ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΕΓΚΑΙΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΚΙ ΕΣΕΙΣ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟ ΔΑΝΑΪΚΟ

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΡΓΟΥΣ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ ΣΙ-FU Γ. ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ

ΠΛΗΡΟΦ. (0751) 22448 & 25190



## ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΠΙΑΣΙΜΟ ΤΩΝ ΜΥΩΝΩΝ

Από τους Δρες Βίκτωρ & Φρανκ Κατς

Οι περισσότεροι από μας ξέρουν καλά τι σημαίνει πόνος ή πιάσιμο των μυών είτε αμέσως μετά την προπόνηση είτε αργότερα. Συνήθως κρατάει αρκετές ημέρες. Παρ' ότι η ουσιαστική αιτία του πόνου των μυών παραμένει ένα μυστήριο, υπάρχουν αρκετές θεωρίες: ρήξεις μυών, σπασμοί, συσσώρευση υγρού στο συνδετικό ιστό. Επίσης, οι ασκήσεις που προκαλούν έκκεντρη συστολή θεωρούνται υπαίτιες.

Στην έκκεντρη συστολή το μήκος του μυώνα αυξάνει, αντίθετα με την ομόκεντρη όπου μειώνεται. Οποιοδήποτε βάρος το οποίο πρέπει να σηκωθεί και να επανέλθει στην αρχική του θέση προκαλεί έκκεντρη συστολή, όταν το βάρος κατεβαίνει (τελική φάση των άρσεων αλτήρων στην οποία παρατηρείται αύξηση του μήκους των τρικεφάλων). Μερικές ασκήσεις της σωματικής διάπλασης δίνουν έμφαση σε τούτο το στάδιο, με τη δικαιολογία ότι συντελεί στην ανάπτυξη των μυών.

Οι έκκεντρες συστολές προκαλούν τις σοβαρότερες μορφές πόνου των μυών λόγω του τρόπου συστολής των μυικών ινών όταν αντιστέκονται στη δύναμη του επαναφερόμενου βάρους που αναπτύσσεται εξαιτίας του πεδίου βαρύτητας. Με άλλα λόγια, η φάση της άσκησης που γυμνάζει περισσότερο τους μυώνες είναι προφανώς υπαίτια για την πρόκληση πόνου.

Ο πόνος αυτός είναι μάλλον συνδυασμός ορισμένων παραγόντων. Για παράδειγμα, μερικοί υποστηρίζουν, ότι η έντονη άθληση προκαλεί πολύ μικρές ρήξεις μυικών ινών. Οι έρευνες όμως δεν επιβεβαιώνουν κάτι τέτοιο.

Μια δεύτερη θεωρία, πιο δημοφιλής, είναι ότι οι άχρηστες ουσίες των μυών, που απεκκρίνονται λόγω των ασκήσεων, προκαλούν αλλαγές στην πίεση και συσσώρευση υγρού. Το οίδημα που δημιουργείται διεγείρει τις απολήξεις των νεύρων, οι οποίες δίνουν στον αθλητή την αίσθηση του πόνου. Αλλά και πάλι, δεν εμπεριστατώνεται επιστημονικά το φαινόμενο αυτό σαν υπεύθυνο για την πρόκληση σοβαρού πόνου που διαρκεί για πολύ.

Αντίθετα, μερικοί επιστήμονες δέχονται τη θεωρία των σπασμών, σύμφωνα με την οποία, όταν συ-

στέλλονται οι μυώνες με ένταση μεγαλύτερη από μια ορισμένη τιμή, διακόπτεται η κυκλοφορία του αίματος, με συνέπεια τη μειωμένη οξυγόνωση των μυώνων. Ακολουθούν άλλες συστολές δημιουργώντας μια διαδοχική σειρά σπασμών.

Κάτω από τέτοιες συνθήκες συσσωρεύεται υγρό στους συνδετικούς ιστούς, το οποίο μπορεί να τους καταστρέψει προκαλώντας πόνο ο οποίος δεν υποχωρεί εύκολα.

Όποια κι αν είναι τελικά η αιτία της πρόκλησης, ο πόνος μπορεί να υποχωρήσει με ορισμένες διαδικασίες. Το τέντωμα σε ακινησία στην ήπια φάση της προπόνησης ίσως είναι η αποτελεσματικότερη μέθοδος για την αποφυγή μακροχρόνιου πόνου. Ιδού ένα πρόγραμμα στο οποίο θα εξετάσουμε σε ποια σημεία μπορούν να εφαρμοστούν οι τεχνικές μείωσης της αίσθησης του πόνου.

Καλύτερα να κάνετε μια δεκάλεπτη προθέρμανση προτού αρχίσετε την προπόνηση. Πέρα από τις ελαφρές αεροβικές ασκήσεις, η προθέρμανση πρέπει να περιλαμβάνει στατικό τέντωμα. Κατά τη διάρκεια αυτής καθ' εαυτής της προπόνησης, αποφύγετε να δίνετε έμφαση στις αρνητικές φάσεις των ασκήσεων.

Στατικό τέντωμα σημαίνει, ότι ένας συγκεκριμένος μύωνας επιμηκύνεται σε σταθερή θέση όσο το δυνατόν περισσότερο. Ο καλύτερος χρόνος διάρκειας του τεντώματος είναι δύο λεπτά. Ακολουθεί μια παύση του ενός λεπτού και συνεχίζετε με άλλο ένα δίλεπτο τέντωμα.

Φυσικά, οι αρχάριοι που σηκώνουν πολύ μεγάλα βάρη είναι φυσικό να νοιώθουν πόνο.

Εάν οι μέθοδοι αυτές αποφυγής του πόνου δεν αποβούν 100% αποτελεσματικές, το επόμενο βήμα είναι ή με άλλους τρόπους απαλλαγής από το αίσθημα αυτό. Μερικοί αθλητές βρίσκουν ανακούφιση με τη σάουνα ή με τα μασάζ. Πάντως, έχετε υπόψη σας ότι θα πρέπει να ξεκουραστείτε για 10 λεπτά προτού μπειτε στη σάουνα, ειδικά όταν πάσχετε από υπέρταση.

Βίκτωρ και Φρανκ Κατς

## Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΜΕΓΙΣΤΟΥ

Από τον Μίκαελ Γιέσις, PhD

«Είναι καιρός για λίγη σοβαρή προπόνηση». «Τώρα πια θα ετοιμαστώ για το πρωτάθλημα με σωστή προπόνηση», φράσεις που ακούς στο γυμναστήριο δύο μήνες πριν τους μεγάλους αγώνες.

Και δύο εβδομάδες πριν τους αγώνες: «Δεν έχω δει ακόμη τα αποτελέσματα που έλπιζα, άρα μετράει περισσότερο η απομόνωση και η σωστή προπόνηση» ή «Τώρα μόλις αρχίζουν να φαίνονται τα κοψίματα και η συνοχή των μυώνων».

Όλες τούτες οι φράσεις βγαίνουν από τα στόματα των αθλητών σε όλη την περίοδο προετοιμασίας τους για μια σπουδαία αθλητική συνάντηση. Σε όλες τις περιπτώσεις ο αθλητής κάνει ιδιαίτερη προετοιμασία για τους ξεχωριστές σημασίας αγώνες. Γιατί αυτό είναι απαραίτητο; Γιατί δηλαδή, δεν ακολουθεί πάντα μια σταθερή πορεία; Φαίνεται απλούστερο απ' ό,τι στην ουσία είναι. Άλλωστε, αυτές οι έντονες περιόδους προπόνησης απαιτούν μεγάλη προσπάθεια από το σώμα και από το πνεύμα.

Σε γενικά πλαίσια, η ιδέα της διατήρησης του μέγιστου φαίνεται αρκετά λογική. Η διατήρηση της φυσικής διάπλασης είναι πάντα πολύ ευκολότερη υπόθεση από την ανάπτυξη. Όμως, μην ξεχνάμε τα όρια που υπάρχουν στο νευρικό σύστημα. Η προσπάθειά μας να διατηρήσουμε σε σταθερά υψηλά επίπεδα την κατάσταση του σώματος θα έμοιαζε σαν να επιχειρούσαμε να σταματήσουμε το χρόνο — κάτι αδύνατο. Δεν θα υπήρχε πρόοδος.

Η άνοδος σε αυτό το επίπεδο σημαίνει, ότι είσατε στην καλύτερη δυνατή κατάσταση σε μια δεδομένη στιγμή. Αυτή η κατάσταση είναι το άμεσο αποτέλεσμα

του συνολικού οφέλους που είχατε από την προπόνηση. Για παράδειγμα, κατά πόσο η δύναμη, η ισχύς ή η μυϊκή μάζα αυξήθηκε; Πόσο ανέβηκε η αυτοπεποίθησή σας; Όσο μεγαλύτερα κέρδη επιτύχατε στους απαιτούμενους τομείς, τόσο πλησιέστερη προσέγγιση του μέγιστου είχατε.

Όμως, οι πιέσεις — πνευματικές και σωματικές — που θα δεχθεί ο αθλητής για να φτάσει τούτο το επίπεδο είναι ισχυρότατες. Και, όσο χρονικό διάστημα επιχειρείτε να φτάσετε στην καλύτερη δυνατή σωματική κατάσταση, τόσο περισσότερη προσπάθεια καταβάλλουν οι μηχανισμοί προσαρμογής του οργανισμού για να κάνουν το σώμα να συνηθίσει στη μεγάλη ένταση. Τι συμβαίνει, όμως; Τα συστήματα προσαρμογής του αντιδρούν προκειμένου να αποφύγουν την υπέρταση των μηχανισμών προσαρμοστικότητας. Ο οργανισμός προσπαθεί να διατηρήσει μια κατάσταση ισορροπίας, απαγορεύοντας την πραγματοποίηση αλλαγών. Συνεπώς, η συνέχιση των σκληρών προπονήσεων, που σκοπεύουν ειδικά στην ανάπτυξη και διατήρηση του σώματος στο μέγιστο επηρεάζουν μοιραία τα συστήματα αυτά. Όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο, έχουμε υπερβολική προπόνηση με τα γνωστά δυσάρεστα συμπτώματα, που κάθε άλλο παρά σε διατήρηση αποσκοπούν.

Ο ρόλος του κεντρικού νευρικού συστήματος στη διατήρηση του μέγιστου είναι ένα ακόμη σημείο που πρέπει να ληφθεί υπόψη. Ως έδρα όλων των μορφών ανάπτυξης, το ΚΝΣ πιέζεται μέχρις ορίων, όταν ο αθλητής προσεγγίζει το μέγιστο. Εάν συνεχιστεί για πολύ η κατάσταση αυτή, θα πάθει νευρικό κλονισμό.

Οι περισσότεροι από μας έχουν γευτεί στο παρελθόν ήπιες μορφές νευρικού κλονισμού. Όταν ο αθλητής προπονείται πολύ και έντονα, αντιμετωπίζει με μεγάλη όρεξη τις προπονήσεις του, επειδή νοιώθει πως πλησιάζει προς την εκπλήρωση του στόχου του. Εντούτοις, μετά τη λήξη της υπερενεργού δράσης, νοιώθει φοβερά κουρασμένος ή εξουθενωμένος, μια κατάσταση που μπορεί να κρατήσει για πολλές ημέρες ανάλογα με τη διάρκεια και την ένταση υπεραποπόνησης. Αυτή είναι μια ήπια μορφή νευρικού κλονισμού, κατά την οποία δεν μπορεί να παραμείνει άλλο σε υψηλό επίπεδο.

Το να διατηρείται σε φόρμα αγώνων για εκτεταμένες χρονικά περιόδους μπορεί να έχει δυσάρεστες συνέπειες. Επιπλέον, η προσπάθεια του αυτή δρα σαν καταλυτικός παράγοντας στην επίτευξη νέων αλμάτων. Εάν θέλετε πραγματικά να σημειώσετε πρόοδο, θα πρέπει να πάψετε να είσατε στη φόρμα που επιδιώκατε, ώστε να αναπτύξετε μια νέα. Με άλλα λόγια, για τις ανάγκες κάθε αθλητικής συνάντησης θα πρέπει να αναπτύσσετε τις σωματικές και ψυχολογικές ιδιότητες για την άνοδό σας σε ένα υψηλότερο επίπεδο φυσικής διάπλασης. Κάτι τέτοιο, όμως, είναι αδύνατο εάν προσπαθείτε συνεχώς να διατηρήσετε την ίδια «παλιά» φόρμα σας.

Άρα, η διατήρηση του μέγιστου δεν είναι μόνον από σωματικής απόψεως επιζήμια, αλλά επιπλέον ασκεί ανασταλτικό ρόλο στην επίτευξη μεγαλύτερης επιτυχίας. Για αποτελεσματικότερη ανάπτυξη, το σώμα έχει ανάγκη από αλλαγές. Αυτό είναι το κλειδί της επιτυχίας, το οποίο σας ανεβάσει συνεχώς σε νέα, υψηλότερα επίπεδα ανάπτυξης.

Μίκαελ Γιέσις



# ΘΕΜΑΤΑ ΑΘΛΙΑΤΡΙΚΗΣ, ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑΣ, ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΟΤΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Από τον Τζων Κομερέσκι

Για να είναι εμφανή τα αποτελέσματα της προπόνησης με βάρη, πρέπει να είναι ο οργανισμός απόλυτα υγιής. Πρέπει πρώτ' από όλα να σχεδιαστεί ένα σωστό πρόγραμμα, το οποίο να περιέχει τις ορθές αρχές διαιτητικής.

Η προθέρμανση πρέπει να είναι επιλεγμένη κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να επιτρέπει την έντονη λειτουργία των μυώνων. Η προθέρμανση διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία, με αποτέλεσμα να αυξάνει η ροή του αίματος στα σημεία εκείνα.

Δώδεκα ασκήσεις αρκούν για την άθληση ολόκληρου του σώματος: επτά για τον κορμό και τα χέρια και πέντε για το σώμα από τη μέση και κάτω. Πρέπει να γίνονται με τέτοια σειρά, ώστε πρώτα να γυμνάζονται οι μεγαλύτερες μυϊκές ομάδες και στη συνέχεια οι μικρότερες. Δεν χρειάζονται παραπάνω από δύο σετ σε κάθε άσκηση. Περισσότερα μπορεί να προκαλέσουν ατροφία των μυώνων. Εάν γίνονται με τον σωστό τρόπο και την κατάλληλη ένταση, είναι αδύνατη η εκτέλεση περισσότερων σετ. Οχτώ έντονες επαναλήψεις είναι αρκετές για να επιτρέψουν την ανάπτυξη των μυώνων, ενώ περισσότερες από 12 εμποδίζουν την ανάπτυξη αυτή λόγω ανεπάρκειας οξυγόνου. Εάν μπορείτε να κάνετε 12 επαναλήψεις με το σωστό τρόπο, αυξήστε το βάρος τόσο ώστε να χρειάζεται να καταβάλετε 100% προσπάθεια για να κάνετε τουλάχιστον οχτώ

επαναλήψεις με τον ίδιο τρόπο. Γενικά, θα υπάρχει μια αύξηση βάρους κατά 5-10%.

Λιγότερες επαναλήψεις (8-9) με μεγάλη αντίσταση αυξάνουν τη δύναμη, ενώ περισσότερες επαναλήψεις (10-12) με μικρότερη αντίσταση προσδίδουν αντοχή στους μυώνες. Εφόσον υπάρχει μεγάλη αλληλεξάρτηση μεταξύ δύναμης και αντοχής, ακόμη και οι λίγες επαναλήψεις αυξάνουν μέχρις ενός βαθμού την αντοχή των μυώνων.

Κάθε επανάληψη πρέπει να εκτελείται αργά και ρυθμικά, με μια θετική συστολή γύρω στα δύο δευτερόλεπτα, παύση ενός δευτερολέπτου σε στάση πλήρους συστολής και αρνητική συστολή τεσσάρων δευτερολέπτων. Μην χρησιμοποιείτε την ορμή για να μετακινήτε το βάρος.

Ενώ οι μύες δουλεύουν με αναεροβικό τρόπο (πολύ μικρή λήψη οξυγόνου), το κυκλοφορικό σύστημα δουλεύει με αεροβικό (συνεχής λήψη οξυγόνου). Εκτελείτε ένα σετ 12 ασκήσεων, ακολουθώντας τη μέθοδο των δύο δευτερολέπτων, ενός δευτερολέπτου, τεσσάρων δευτερολέπτων με ένα διάλειμμα πέντε δευτερολέπτων ανάμεσα στα σετ. Αυτό σημαίνει 12,1 έως 17,7 λεπτά αυξημένων καρδιακών σφιγμών (150/λεπτό) σύμφωνα με τον Κέννεθ Κούπερ.

Η ανάπαυση είναι απαραίτητος παράγοντας. Οι μυϊκοί ιστοί χρειάζονται χρόνο για να αναρρώσουν. Απαιτούνται τουλάχιστον 18 ώρες

(και όχι παραπάνω από 96) ανάμεσα στις προπονήσεις οποιασδήποτε μυϊκής ομάδας. Εφόσον η ένταση των σετ είναι αρκετά μεγάλη, οι θερμίδες καίγονται σε ικανοποιητικό βαθμό παρά την ξεκούραση.

Η ποικιλία στην προπόνηση μειώνει την ανία. Τα προγράμματα μπορούν να ποικίλλουν, αρκεί να τηρούνται οι προπονητικές αρχές. Πέρα από αυτά τα προγράμματα, οι προχωρημένοι αθλητές σωματικής διάπλασης ενσωματώνουν και άλλες μεθόδους προπόνησης στο πρόγραμμά τους, όπως τις δυναμικές επαναλήψεις, τις «ελλειπίες» επαναλήψεις (όπου «κλέβουν» σε εύρος ή σε χρόνο), τις αρνητικές επαναλήψεις, τα σούπερσετ, τις ασκήσεις προ-εξουθένωσης και άλλα.

Τις δυναμικές επαναλήψεις εκτελεί ο αθλητής όταν από το στάδιο της στιγμιαίας μυϊκής εξουθένωσης μπαίνει στη «Ζώνη του Πόνου» με τη βοήθεια συναθλητή του. Για παράδειγμα, πείτε ότι μπορείτε άνετα να κάνετε οχτώ επαναλήψεις σε πάγκο πίεσεων με δεδομένο βάρος. Μετά δεν είστε σε θέση να συνεχίσετε, τουλάχιστον μόνοι σας. Ο συναθλητής σας σας βοηθάει μόνο όσο χρειάζεται, για να συμπληρωθεί ο κύκλος της άσκησης. Είναι καλό να κάνετε ένα σετ από κάθε άσκηση με αυτό τον τρόπο, γιατί αυξάνει σημαντικά ο βαθμός δυσκολίας της.

Οι αρνητικά έντονες επαναλήψεις (επαναφορά των βαρών στην αρχική τους θέση) τονίζουν την αρνητική συστολή μιας άσκησης. Στην Άρση Αλτήρα με το ένα χέρι, το βάρος σηκώνεται με τα δύο χέρια, αλλά επανέρχεται στο αρχικό σημείο με το ένα. Αυτό ασκεί επιπλέον πίεση στο μυώνα ή στη μυϊκή ομάδα, καταλήγοντας στην ανάπτυξη νέων μυϊκών ιστών.

Οι αποκλειστικά αρνητικές επαναλήψεις αρκούνται μόνο στην επαναφορά του βάρους στην αρχική του θέση. Με αυτό τον τρόπο, ο αθλητής μπορεί να προπονηθεί με 40% μεγαλύτερο βάρος. Αυτή η μέθοδος ασκεί τόσο μεγάλη τάση στους μυώνες, ώστε δεν πρέπει να εκτελείται περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα.

Η μέθοδος της «απάτης» στις «ελλειπίες» επαναλήψεις είναι συνδυασμός δυναμικών και αρνητικά

έντονων επαναλήψεων. Μετά από ένα σημείο στο οποίο ο αθλητής δεν μπορεί πλέον να συνεχίσει την άσκηση με ακρίβεια, μπορεί να την κάνει εντονότερη, ακόμη και χωρίς τη βοήθεια άλλου, τινάζοντας το βάρος προς τα πάνω και, στη συνέχεια, χαμηλώνοντάς το με τον τρόπο που υποδεικνύεται. Ας υποθέσουμε, ότι κάνετε Άρσεις Μπάρας. Εφόσον συναντάτε δυσκολίες στο να κάνετε σωστά τη δέκατη επανάληψη, αλλά θέλετε συνάμα να αυξήσετε την ένταση της άσκησης, κάνετε το εξής: Τινάζετε το βάρος προς τα πάνω, μέχρι το σημείο όπου λογικά θα σταματούσε η άρση της μπάρας εάν γινόταν με το σωστό τρόπο. Ύστερα χαμηλώνετε την μπάρα, όπως υποδεικνύει η άσκηση. Λόγω της τάσης που ασκείται στους μυώνες, η μέθοδος αυτή είναι επικίνδυνη και μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό

αν το «κλέψιμο» ξεπεράσει τα όρια δυνατοτήτων του αθλητή.

Οι ασκήσεις μπορούν να συνδυαστούν σε σούπερσετ που σημαίνει μια άσκηση εκτελείται μέχρι το σημείο της τέλει εξουθένωσης και στη συνέχεια συνεχίζεται η ίδια άσκηση με μικρότερο βάρος. Το διάλειμμα ανάμεσα στα σετ δεν πρέπει να υπερβαίνει χρονικά τα 3 δευτερόλεπτα, γιατί μέσα σε αυτό το διάστημα ξεκουράζεται ο μυώνας κατά 50%. Με αυτή τη μέθοδο, η πρώτη από τις δύο ασκήσεις διεγείρει τη μυϊκή ομάδα με την πρώτη της κίνηση, ενώ η δεύτερη την ίδια ομάδα με τη δεύτερή της κίνηση.

Η συνταγή που σας έδωσα σίγουρα είναι δύσκολη αλλά εάν την ακολουθήσετε σωστά, τα αποτελέσματα θα είναι θαυμάσια.

Τζων Κομερέσκι

**Αναλάβουμε  
την κεντρική διάθεση  
για τις πρωτεΐνες  
PROVITA.  
Για Σχολές και Γυμναστήρια  
σε χονδρικές Τιμές.**



# ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΩΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

## ΑΝΑΠΑΥΣΗ

Από τον Μίκαελ Γιέσις, PhD  
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

«Μόλις τέλειωσα ένα σούπερσετ χρειάζομαι ξεκούραση». «Έκανες σκληρή προπόνηση καλύτερα να ξεκουραστείς για μια μέρα». Σας φαίνονται γνωστά; Είναι φράσεις που ακούνε συχνά οι αθλητές σωματικής διάπλασης και οι αρσιβαρίστες.

Πόσο πολλή σημασία, όμως, δίνετε στην ξεκούραση, που πιστεύετε ότι τόσο μεγάλη ανάγκη την έχετε; Δείχνετε μήπως εκλεκτικότητα στις δραστηριότητές σας, όσο αυτή διαρκεί; Έχετε υπολογίσει προσεκτικά πόσο χρόνο χρειάζεστε για ανάπαυση; Για παράδειγμα, οι περισσότεροι αρσιβαρίστες στις μέρες μας ξεκουράζονται για δύο ολόκληρες μέρες μετά από σκληρή προπόνηση, κάτι που δεν συμβαίνει στα υπόλοιπα αθλήματα. Αυτή είναι η αποτελεσματικότερη μέθοδος. Ποια είναι η συμπεριφορά του σώματος;

Όχι μόνο μετά την προπόνηση, αλλά και στη διάρκειά της η ανάπαυση παίζει σπουδαίο ρόλο. Για παράδειγμα, πόσο πρέπει να διαρκεί ανάμεσα στις επαναλήψεις, τα σετ, τις ασκήσεις; Ποιο χρονικό διάστημα είναι προτιμότερο ανάμεσα στις επαναλήψεις και μεταξύ των σετ για να έχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα ή για να πετύχετε όσο το δυνατό μεγαλύτερη μείωση των αποθεμάτων ενέργειας και τα ανάλογα επακόλουθα;

Συνεπώς, η ξεκούραση είναι απαραίτητη για την ανάρωση μετά από προπονήσεις ή στη διάρκεια προπονήσεων και για να πετύχετε τα αποτελέσματα που επιθυμείτε. Μερικές φορές αποτελεί ένδειξη για το αν προπονείστε περισσότερο ή λιγότερο του κανονικού. Όμως, η μορφή και το χρονικό διάστημα ανάπαυσης δεν είναι απλά πράγματα και μπορεί να διαφέρουν σημαντικά από άτομο σε άτομο. Ας

εξετάσουμε λεπτομερέστερα μερικές μορφές ξεκούρασης, παθητικής και ενεργητικής, ώστε να έχετε τα καλύτερα δυνατά κέρδη.

Τα είδη ανάπαυσης η οποία εξυπηρετεί τις ανάγκες ανάρρωσης, ιδίως μετά από σκληρές προπονήσεις, είναι πολλά. Ο κύριος σκοπός καθενός, όμως, είναι να επέλθει αλλαγή από τη μορφή δραστηριότητας που προκάλεσε την κούραση. Η ξεκούραση μπορεί να είναι ενεργητική ή παθητική, κάτι που εξαρτάται κυρίως από το άθλημα και τον τύπο προπόνησης που ακολουθείτε.

Για παράδειγμα, ύστερα από έντονη προπόνηση πρέπει να εφαρμόσετε και την ενεργητική και την παθητική ανάπαυση. Ενεργητική προπόνηση μπορεί να είναι το κολύμπι, τρέξιμο στο πάρκο, η ποδηλασία, το σκι στο χιόνι κτλ. Τέτοιες δραστηριότητες βοηθούν το κυκλοφορικό σύστημα να αποβάλει τις άχρηστες ουσίες αυξάνει τα ενεργειακά αποθέματα του οργανισμού και, σε περιπτώσεις μικροτραυμάτων, αναλαμβάνει την επισκευή των ιστών που έχουν υποστεί βλάβες.

Η ενεργητική ανάπαυση συντελεί επίσης στη χαλάρωση του κεντρικού νευρικού συστήματος (ΚΝΣ). Αυτό το γεγονός είναι εξαιρετικής σημασίας. Προτού ασχληθεί ο αθλητής με το άθλημά του, πρέπει πρώτα να ψυχολογήσει τον εαυτό του. Κάτι τέτοιο προκαλεί φοβερή πίεση στο νευρικό σύστημα, το οποίο είναι υπεύθυνο για τον έλεγχο των προπονήσεων. Το ΚΝΣ και μόνο αυτό μπορεί να ερεθίσει τους μυώνες προς συστολή με ανάλογη ένταση. Συνεπώς, οι ενεργητικές ενασχολήσεις, στη διάρκεια της ξεκούρασης αναγκάζουν το νου να επιστήσει την προσοχή του σε κάτι διαφορετικό. Αυτό, στη συνεί-

χεια, προκαλεί χαλάρωση στο μυαλό, ακόμη κι αν κατευθύνει άλλες πράξεις, άσχετες. Με αυτό τον τρόπο, χρησιμοποιεί άλλες νευρικές οδούς και άλλα ανατακλαστικά.

Όμως, τέτοιου είδους χαλάρωση δεν συμβαίνει πάντα στην παθητική ανάπαυση. Σε αυτή τη μορφή ξεκούρασης, το μυαλό σας ίσως ανατρέχει ακόμη στην προπόνηση, γεγονός το οποίο διατηρεί την ενεργητικότητα του νευρικού συστήματος. Επιπλέον, η διέγερση του ΚΝΣ παραμένει σταθερή, οπότε οι μύες διατηρούνται τεταμένοι και σε κατάσταση συστολής περισσότερο από το κανονικό.

Αυτό το φαινόμενο δικαιολογείται εύκολα. Γυρίστε πίσω στο χρόνο και σκεφτείτε μια κατάσταση καλή ή άσχημη. Όσο περισσότερο τη σκέφτεστε, τόσο πιο πολύ νευριάζετε. Εκείνο τον καιρό δεν μπορούσατε να κοιμηθείτε και γενικά να ηρεμήσετε. Τι κάνατε για να λύσετε το πρόβλημα; Φέρατε κάτι άλλο στο μυαλό σας!

Η συμμετοχή σε άλλης φύσεως αθλητική ενασχόληση αλλάζει αυτομάτως τις σκέψεις σας. Το να κάνετε κάτι τέτοιο με παθητικό τρόπο δεν είναι τόσο απλή υπόθεση. Γι' αυτό στη διάρκεια της παθητικής ανάπαυσης υπάρχουν διάφοροι τύποι ψυχολογικής άσκησης. Αυτή περιλαμβάνει διάφορες ψυχολογικές διαδικασίες που σας βοηθούν στο να ηρεμήσετε και να τονωθείτε ψυχικά.

Άλλες σηματοκότες δραστηριότητες για την ανάρρωση του σώματος είναι το μασάζ, τα θερμά λουτρά (ατμόλουτρα - σάουνα), η υδροθεραπεία κι άλλες μορφές υγιεινής θεραπευτικής αγωγής. Αυτοί οι τύποι χρησιμοποιούνται συχνότερα και με μεγάλη επιτυχία από αθλητές σπορ που απαιτούν σκληρή προπόνηση. Η λήψη τέτοιων



Photo by Mike Neveux  
Outfit by Flexatard designed by Gilda Marx

μέτρων επιτρέπει ταχύτερη ανάρρωση και πληρέστερη. Αυτό παρότρύνει τον αθλητή να προπονηθεί περισσότερο, δηλαδή αποτελεί κλειδί για μεγαλύτερη ανάπτυξη.

Κατά καιρούς, όμως, ίσως δεν θέλετε τέλεια ανάρρωση. Αυτό συμβαίνει, όταν ο οργανισμός «φορτίζεται» μέσα από τους υδρατάνθρακες ή στη διάρκεια άλλου τομέα άθλησης. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο χρόνος ανάπαυσης είναι τόσοσ όσος χρειάζεται για την

προσέγγιση του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος. Με άλλα λόγια, η ξεκούραση (παθητική ή ενεργητική) επιλέγεται κατά τρόπο ώστε να επιφέρει ορισμένες και συγκεκριμένες αλλαγές. Σύμφωνα με Ρώσους ερευνητές, αυτό είναι το κλειδί για τη μεγαλύτερη δυνατή ανάπτυξη ορισμένων φυσικών ιδιοτήτων για την απόκτηση των οποίων προπονείστε.

Συνοπτικά, η ανάπαυση (ιδιαίτερα ο ενεργητικός τύπος) παίζει κρίσιμο ρόλο στην προπόνηση. Με σωστή και αποτελεσματική χρήση οδηγεί σε πλήρη ανάρρωση. Εξίσου σημαντικά είναι ο τύπος και η χρονική διάρκεια αυτής, στοιχεία που προσδιορίζουν κατά πόσο προσεγγίζετε τα μέγιστα αποτελέσματα της άθλησης. Κατά συνέπεια, για να επιτύχετε στους σκοπούς σας είτε αυτοί είναι μεγαλύτερη δύναμη είτε μυϊκός όγκος, ισχύς ή γενικά ικανότητα προς άθληση πρέπει να ενσωματώσετε σωστά την ανάπαυση στο πρόγραμμα προπόνησής σας.

### Σημεία - Κλειδιά

— Η ξεκούραση είναι ζωτικός παράγοντας στη διάρκεια της προπόνησης ή μετά τη λήξη της.

— Η ενεργή ξεκούραση (κολύμπι, περπάτημα, κτλ.) συντελεί στην ανάρρωση του σώματος.

— Θεραπευτικές αγωγές, όπως το μασάζ και τα ατμόλουτρα βοηθούν την ανάρρωση του σώματος.

Μίκαελ Γιέσις

**Στους Τόμους του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ  
θα βρείτε την Ιστορία των Μαχητικών Τεχνών  
και την Ανάπτυξή τους στην Ελλάδα.  
Από τον 5ο Τόμο και μετά καλύπτονται  
και τα αθλήματα Ενόργανης  
Ρυθμικής Γυμναστικής και Σωματικής Διάπλασης.  
Οι Τόμοι του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ εξαντλούνται  
και δεν θα ξανατυπωθούν ποτέ πια!  
Μη χάνετε τώρα ένα μοναδικό έργο  
που αργότερα θα το αναζητάτε και δεν θα το βρίσκετε!**



# ΠΟΣΟ ΠΡΟΣΙΤΗ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ!

## ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΣΙΛΟΥΕΤΤΑ

Από τον Φρέντρικ Χάτφελντ, PhD

Στα πρώτα χρόνια της καριέρας μου στο άθλημα, άκουγα με ζήλεια τα λόγια των «σοφών» του γυμναστηρίου. Μέσα από αυτούς ξεπήδησαν νέοι μύθοι, οι οποίοι με γαλούχησαν στα πρώιμα εκείνα χρόνια της θητείας μου σαν αθλήτη.

Κατά περίεργο τρόπο, οι ίδιοι μύθοι γαλουχούν ακόμα και σήμερα έναν πολύ μεγάλο αριθμό αθλητών σωματικής διάπλασης. Ο μύθος που έχει συμβάλει στην αποτυχία του πραγματικού τους σκοπού έχει σχέση με τεχνικές μορμαρίσματος των μυώνων.

Ας ξεκαθαρίσω όμως τα πράγματα: κάθε οργανισμός είναι εφοδιασμένος με γόνους που καθορίζουν τη μορφή των μυώνων. Δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα για να αλλάξετε αυτές τις πληροφορίες. Το μόνο που μπορείτε είναι να αναπτύξετε τον ίδιο τον μύνα και όχι ένα μέρος του.

### ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΕΝΝΕΥΡΩΣΗ

Οι επιστήμονες αναφέρονται σε μια έννοια που ονομάζεται «συνεχόμενη εννεύρωση». Σημαίνει, ότι τα νεύρα κάποιου μύνα δεν παρουσιάζουν συνέχεια το ένα με το άλλο. Δηλαδή, οι κλώνοι κάθε νευρίτη απλώνονται κατά τρόπο, ώστε κάθε παρακλάδι να εισχωρεί σε κύτταρα καθ' όλο το μήκος του μύνα. Αυτή η ασυνέχεια των νευρώνων επιτρέπει στους μύνες να συστέλλονται ισοτονικά άσχετα από τη δύναμη συστολής. Εάν δεν υπήρχε ασυνέχεια, το αποτέλεσμα θα ήταν ανισότονη συστολή, η οποία θα οδηγούσε μάλλον σε ρήξη του μύνα.

Πέρα από αυτά, σημασία έχει να επιδιώξετε την ανάπτυξη των μυώνων σας και να ελπίζετε, ότι έχετε τους απαραίτητους γόνους, οι οποίοι θα προσδώσουν ωραία μορφή στο σώμα. Δεν μπορείτε, όμως, να αλλάξετε τη μορφή των μυώνων σας!

### ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Στο εμπόριο κυκλοφορούν ένα σωρό συσκευές, που επιτρέπουν στους αθλητές σωματικής διάπλασης να πετύχουν τη μέγιστη δυνατή απομόνωση των μυώνων τους. Υπάρχουν, όμως, κι ένα σωρό μηχανές εμπνευσμένες από το μύθο της διαμόρφωσης του σώματος. Οι σοβαροί αθλητές επιλέγουν με βάση την ανατομία του ανθρώπινου σώματος τις κατάλληλες ασκήσεις για κάθε μυϊκή ομάδα.

Ας πάρουμε δύο παραδείγματα: Πρώτο, τους δικέφαλους. Αποτελούνται από ένα μακρύ κι ένα κοντό κεφάλι. Έχουν κοινό τένοντα που προσφύεται στην κερκίδα του πήχη. Το μακρύ κεφάλι συνδέεται με τον αγκώνα και τον ώμο. Το κοντό προσφύεται στο βραχιόνιο οστό και συνδέεται με τον αγκώνα. Θα πρέπει ο δικέφαλος να θεωρηθεί σαν ένας μύνας ή σαν δύο; Ποιές είναι οι κατάλληλες ασκήσεις;

Πριν δώσω μια απάντηση στην παραπάνω ερώτηση, σας δίνω άλλο ένα παράδειγμα. Οι θωρακικοί μύνες διακρίνονται στους θωρακικούς του στέρνου και τους θωρακικούς του στέρνου και έχουν κοινό τένοντα πρόσφυσης. Βάλτε τον δείκτη σας στο πάνω μέρος του στήθους (θωρακικοί κλειδών) και

το μικρό δάχτυλο στους θωρακικούς του στέρνου. Τώρα σηκώστε το χέρι και θα αισθανθείτε τη συστολή των στερνικών θωρακικών. Ένας μύνας ή δύο;

Και στα δύο παραδείγματα, παρουσιάζονται δύο ξεχωριστοί μύνες, από τους οποίους ο καθένας δέχεται τα δικά του νευρικά ερεθίσματα. Κανονικά, θα έπρεπε να γυμναστούν με διαφορετικές ασκήσεις. Όμως, εφόσον υπάρχει κοινός τένοντας πρόσφυσης, υπάρχουν ασκήσεις που βασίζονται στη λειτουργία και των δύο μυώνων, συγχρόνως. Γι' αυτό το λόγο, υπάρχουν «διασταυρωμένα» νευρικά κύτταρα που ερεθίζουν ταυτόχρονα και τους δύο. Κατά συνέπεια, οι μύνες μπορούν να γυμναστούν συγχρόνως, αλλά και σε ξεχωριστές στιγμές. Οι ασκήσεις, όμως, οι οποίες πρέπει να επιλεγούν, πάντα θα είναι εκείνες που απομονώνουν τον ένα μύνα από τον άλλο.

Για την εκλογή των ασκήσεων για τους δικέφαλους, για παράδειγμα, ευθυγραμμίστε το σημείο πρόσφυσης με την αφετηρία της κοντής κεφαλής και ασκείστε αντίσταση στον αγκώνα. Κάντε το ίδιο και για το μακρύ κεφάλι. Δεν έχει τόση σημασία το όργανο που θα χρησιμοποιήσετε. Αυτό που μετράει είναι η σωστή εκτέλεση της άσκησης. Και τα δύο κεφάλια επωφελούνται της άσκησης, αλλά κάθε άσκηση θα επιφέρει σοβαρότερα αποτελέσματα στο κεφάλι που έχει κατ' εξοχήν απομονωθεί.

Στην περίπτωση των θωρακικών, ο συλλογισμός είναι ίδιος. Οι έλξεις σε τροχαλίες χιαστί, από πάνω ή κάτω, για το πάνω και το κάτω τμήματα του στήθους είναι

εξαιρετική άσκηση απομόνωσης των θωρακικών.

Υπάρχουν πολλοί μύνες, που έχουν μόνον ένα σημείο πρόσφυσης και μια αφετηρία. Αυτοί απομονώνονται εύκολα. Απλώς, ευθυγραμμίστε το σημείο πρόσφυσης και την αφετηρία του μύνα και προκαλέστε συστολή κατά τρόπο, ώστε η τάση να είναι αισθητή στην περιοχική κύρτωσή του. Θα καταλάβετε ποια είναι η καλύτερη άσκηση. Και, θα είναι η μοναδική άσκηση για την εκγύμναση του μύνα!

Εφόσον μάθετε τον τρόπο του να προκαλείτε απομόνωση των σπουδαιότερων μυϊκών ομάδων, θα δείτε

πόσο πιο εύκολη υπόθεση είναι η απόκτηση του μεγαλύτερου για σας μυϊκού όγκου.

### «ΔΙΑΠΛΑΘΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΩΜΑ»

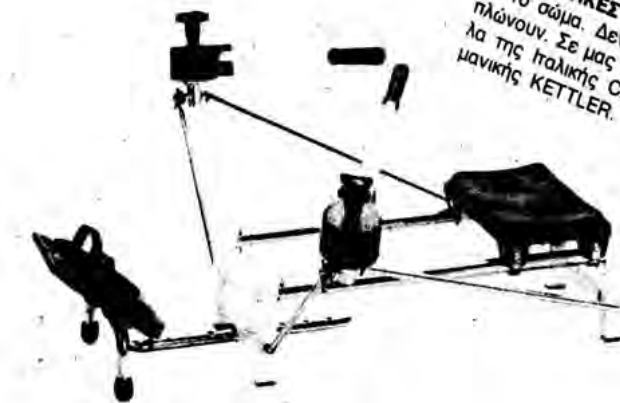
Αυτός είναι ο τίτλος που δόθηκε στο βιβλίο της Στέισυ Μπέντλεϊ, πάνω στη γυναικεία σωματική διάπλαση. Αλλά σαν έννοια δεν ισχύει για τις γυναίκες μόνο! Επειδή δεν είναι δυνατό να διαμορφωθεί ένας μύνας, πρέπει να καταβάλλετε κάθε δυνατή προσπάθεια, ώστε όλοι οι μύνες μαζί να παρουσιάζουν συνοχή. Αυτό ονομάζεται **συμμετρία**. Οι τεράστιοι δικέφαλοι σε συνδυασμό με αγύμναστους ώμους

είναι σαν θέαμα εξίσου αστείο με το να έχει κανείς πόδια σαν καλάμια και τεράστιο κορμό. Κάνοντας ασκήσεις για να διατηρήσετε σε φόρμα μύνες που είναι ήδη αναπτυγμένοι και αναπτύσσοντας άλλους που υστερούν, είναι ένας τρόπος προσέγγισης του συμμετρικού κορμιού.

Ένα είναι σίγουρο: Κάνετε άδικα το χρόνο σας αν κάνετε εξωτικές ασκήσεις για να αλλάξετε τη μορφή των μυώνων σας. Επιστρέψτε στις βασικές ασκήσεις για όγκο και στον καθρέφτη για συμμετρία.

Φρέντρικ Χάτφελντ

## ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ



**ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ:** Γυμνάζουν όλο το σώμα. Δεν πίνουν χώρο, γιατί διπλώνουν. Σε μας θα βρείτε όλα τα μοντέλα της Ιταλικής CARNIELLI και της Γερμανικής KETTLER.



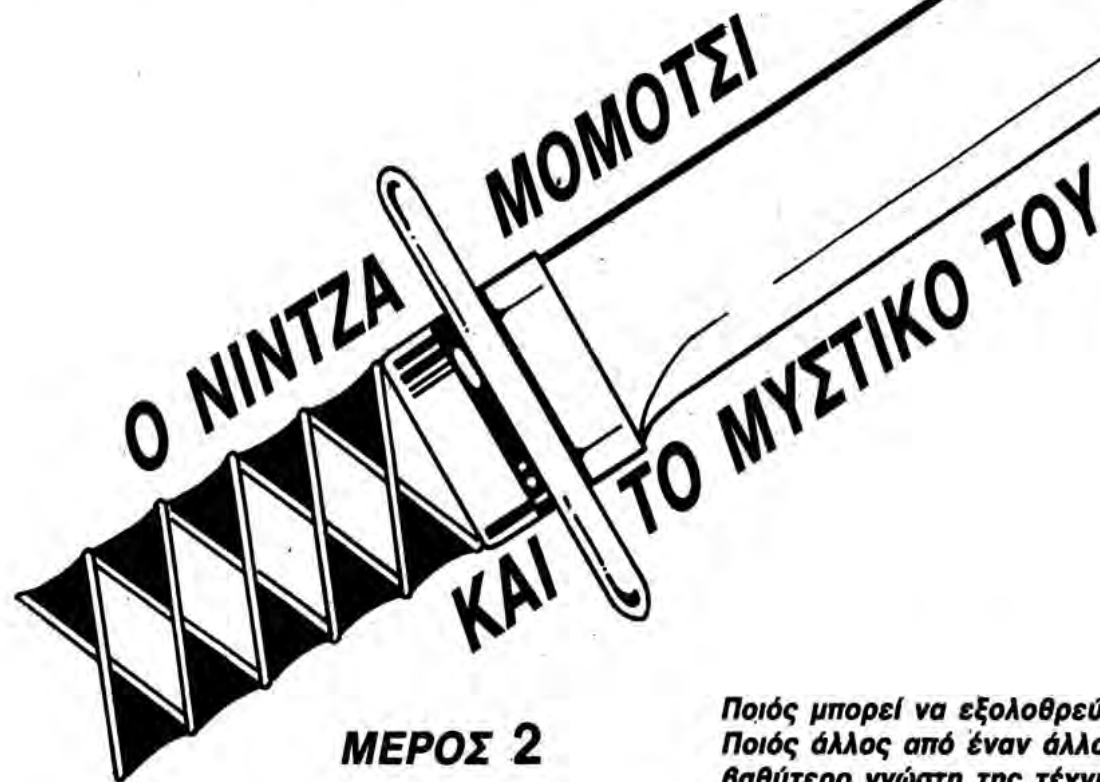
**KETTLER JOGGING:** Κυλιόμενος διάδρομος για τρέξιμο μέσα στο σπίτι. Εξασφαλίζει τις φυσιολογικές αναπνοές για ένα αθλητικό τρέξιμο απαιτητών με χιλιομετρική όταν ο καιρός είναι κακός για έξω χώρους. Με βοηθητικές χειρολαβές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για βόσκηση φυσιοθεραπείας μεγάλων ατόμων.

Με την πίεση της δουλειάς, της καθημερινότητας των ψυχολογικών, αισθηματικών, οικονομικών, οικογενειακών, εργασιακών κτλ. προβλημάτων έχετε εγκαταλείψει στην τύχη την υγεία τη δική σας και της οικογένειάς σας. Τρία όργανα γυμναστικής στο σπίτι μπορούν να μεταφέρουν προβλήματα υγείας μέχρι και δέκα χρόνια μετά. Σας προτείνουμε λοιπόν για όλες τις εποχές, για όλη την οικογένεια και για γενική γυμναστική το **Στατικό Ποδήλατο**, τον **Διάδρομο Τζόγκινγκ** και την **Κωπηλατική Μηχανή**. (Στο κάτω-κάτω αν τα πληρώσετε, θα γυμνάζεστε...επειδή τα πληρώσατε!).

Φυσικά, σ' εμάς θα τα βρείτε στην καλύτερη τιμή και ποιότητα: **ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.**



**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΝΙΝΤΖΑ:  
Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ, Η ΙΕΡΑΡΧΙΑ, Η ΣΥΛΛΗΨΗ,  
Η ΑΝΑΘΕΣΗ, Η ΑΦΟΣΙΩΣΗ,  
ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ, Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ**



**ΜΕΡΟΣ 2**

*Ποιος μπορεί να εξολοθρεύσει έναν Νίντζα;  
Ποιος άλλος από έναν άλλο Νίντζα,  
θαύτερο γνώστη της τέχνης!*

Στο πρώτο επεισόδιο, ο Τζιντάνο Σάτο παρακολούθησε χωρίς να γίνει αντιληπτός την ανάλυση των σχεδίων τριών ανώτατων στρατιωτικών ηγετών για τη διάλυση των κλικών νίντζα της επαρχίας 'Ιγκα και κυρίως του Σαντάγιου Μομότσι.

Προειδοποιώντας τον Μομότσι για τη συννομοσία ο Σάτο περίμενε προαγωγή στο βαθμό του τσουνίν, στο δίκτυο νίντζα της 'Ιγκα ένα βαθμό που δικαιωματικά άξιζε. Δυστυχώς, το αίτημά του δεν έγινε δεκτό από τον τζόνιν, ίσως επειδή εκείνος είχε πληροφορίες για τα σχέδια της απειλής του νωρίτερα. Εξαγριωμένος από τη άρνηση του αρχηγού του, ο Σάτο αποφάσισε να εισχωρήσει στο προπύργιο του Ναγκάτο Φουτζιμαγιάσι, στην επαρχία Κόγκα, και να εντυπωσιάσει με τις εξαιρετικές ικανότητές του τον τζόνιν.

Ο Ναγκάτο Φουτζιμαγιάσι προχώρησε στα δώματά του ατάραχος. Ο γκριζομάλλης τζόνιν του πιο ισχυρού δικτύου νίντζα της Κόγκα είχε τη φήμη του φοβερά ήρεμου ανθρώπου μπροστά στις αντιξοότητες. Τώρα, ο γενειοφόρος Φουτζιμαγιάσι αποδείκνυε τη φήμη του καλά ανταμειβόμενου. Είχε πληροφορηθεί, ότι ένας από τους έμπιστους φρουρούς του είχε βρεθεί νεκρός στο ξέφωτο. Μέσα στο στόμα του είχαν βρεθεί τρεις δηλητηριασμένες σαίτες φουκούμι

Άλλες έξι ήταν καρφωμένες στο πρόσωπο και το λαιμό του. Τα κοκκαλωμένα δάκτυλα κρατούσαν ακόμη τα δύο βέλη. Ο Φουτζιμαγιάσι έτριψε το δεξί του καρπό. Ποιος μπορεί να ήταν ο δολοφόνος; Τι ήθελε άραγε, αναρωτήθηκε. Για ένα ένοιωθε σίγουρος, όποιος και να ήταν, δεν απειλούσε τη δική του ζωή. Κανένας νίντζα δεν θα επιδείκνυε την επιτυχία μιας τέτοιας αποστολής σκοτώνοντας ένα φρουρό και διαλαλώντας την παρουσία του, όπως είχε κάνει αυτός εδώ. Άρα, ποια ήταν τα κίνητρα του άγνωστου δολοφόνου;

Και, ποιος μπορεί να ήταν; Η δεξιότητά του εισβολέα έβαζε τον Φουτζιμαγιάσι σε σκέψεις. Ο Χανζό Χαττόρι, μήπως; Όχι. Ο Χαττόρι ουδέποτε θα επισκεπτόταν άλλον αρχηγό νίντζα προσωπικά ο ίδιος. Ο Γκοεμόν Ισικάβα, τότε; Όχι. Ο Φουτζιμαγιάσι ήξερε, ότι ο Ισικάβα ήταν αυτή την εποχή σε αποστολή στην επαρχία Κίι. Έμενε μόνο ο ..

"Τζιντάρο Σάτο!", είπε ο Φουτζιμαγιάσι δυνατά, βάζοντας τα χέρια πίσω από την πλάτη ως συνήθως. Ο Σάτο εμφανίστηκε πίσω από το χώρισμα του δωματίου του Φουτζιμαγιάσι, έκπληκτος που ο τζόνιν είχε επίγνωση της παρουσίας του και ήξερε το όνομά του.

"Πώς ξέρατε, ότι ήμουν εγώ;" ρώτησε ο νίντζα απορημένος. "Πώς ξέρατε για μένα;"



"Ανόητε", περιγέλασε. Δεν είμαι ο πιο ισχυρός τζόνιν όλης τούτης της περιοχής; Από όλες τις κλίκες τούτης της επαρχίας, η δικιά μου είναι η πιο τρομοκρατική. Από όλες τις κλίκες της Κόγκα η δικιά μου είναι ανώτερη. Κανένας, κατάσκοπος ή δολοφόνος, δεν μπαίνει στην Κόγκα χωρίς να το ξέρω." Ο Φουτζιμαγιάσι έκανε μια παύση προτού συμπληρώσει: "Ξέρω ακόμη και γιατί είσαι εδώ." Ο Σάτο είχε μείνει αποσβολωμένος. Είχε σταθεί άναυδος από το γεγονός ότι ο Φουτζιμαγιάσι γνώριζε το όνομά του. Ήξερε την παρουσία του και υποστήριζε, πως η σκοπιμότητα της επίσκεψής του ήταν γνωστή. Ο Σάτο είχε μείνει εμβρόντητος.

"Μα, δεν μπορείτε να ξέρετε!", διαμαρτυρήθηκε χωρίς πειστικότητα.

"Μπορώ και το κάνω!" απάντησε ο τζόνιν. "Ήρθες εδώ για να με εντυπωσιάσεις με τη μυστικότητα σου, περνώντας χωρίς να σε πάρει κανείς είδηση ανάμεσα από τα εννέα δακτυλίδια. Ήρθες να με εντυπωσιάσεις με τις ικανότητες κατασκοπείας σου σχεδιάζοντας να με πληροφορήσεις για την απόπειρα δολοφονίας μου από τον Μιτσουχίντε Ακέτσι. Και το πιο σημαντικό, ήρθες να ζητήσεις να σε συμπε-

ριλάβω στους βαθμοφόρους μου!" Ο Σάτο στεκόταν απορημένος σαν να του είχαν βαρέσει γροθιά.

"Όμως", συνέχισε ο Φουτζιμαγιάσι, "δεν είμαι εντυπωσιάσμένος! Ούτε από τη δεξιότητά σου ούτε από τις κατασκοπευτικές σου ικανότητες. Όπως βλέπεις, δεν μου κάνεις για βαθμοφόρος."

"Αλλά πώς;", επέμενε ο Σάτο, ακόμη, μπερδεμένος από την επιμονή του τζόνιν. Μόνο ο στρατιωτικός ηγέτης Όντα και οι δύο σύντροφοί του ήξεραν για τα σχέδια της απόπειρας δολοφονίας σας. Κι εγώ ήμουν ο μοναδικός νίντζα που άκουσε. Πώς γνωρίζετε ότι θα ερχόμουν εδώ;"

"Αυθάδη ανόητε! Δεν έχεις μάθει ακόμη ότι οι μικρές ικανότητές σου είναι τίποτα μπροστά στις δικές μου; Οι φιλοσοφίες σου μου στοίχισαν ένα φρουρό που εγώ ο ίδιος είχα εκπαιδεύσει. Νομίζω, πως καλά θα κάνεις να φύγεις τώρα, προτού ξεχάσω ότι αγωνιζόμαστε για ένα κοινό σκοπό."

Πολύ αποκαρδιωμένος από το αποτέλεσμα της επαφής του με τον Ναγκάτο Φουτζιμαγιάσι, ο Σάτο εγκατέλειψε το προπύργιο του τζόνιν και αναχώρησε για το πρώτο χωριό που θα έβρισκε στο δρόμο της επιστροφής του προς την 'Ιγκα. Σε ένα πανδο-





χείο λίγο έξω από την Κόγκα ο Σάτο βρήκε φαγητό και στέγη, αλλά όχι ύπνο. Προβληματιζόταν από τη προφανή απουσία οποιασδήποτε αξίας πάνω του. Ο Σαντάγιου Μομότσι του είχε αρνηθεί την προαγωγή. Ο Φουτζιμπαγιάσι δεν είχε εντυπωσιαστεί από τα ταλέντα του και, επιπλέον, τον είχε διώξει. Αλλά όσο συλλογιζόταν περισσότερο, τόσο στο μυαλό του παραλληλίζονταν οι αντιδράσεις του Φουτζιμπαγιάσι και του Μομότσι.

Τότε, βρήκε την απάντηση! Ήξερε τώρα, γιατί η ίδια πληροφορία για τη συνομοσία του Όντα που είχε σώσει τη ζωή του Μομότσι είχε φανεί άχρηστη στον Φουτζιμπαγιάσι. Κατάλαβε ακόμη, γιατί ο τζό νιν γνώριζε πράγματα που στην ουσία δεν είχε γνώρισει πράγματα, που ο Σάτο είχε αποκαλύψει μόνο στον αφέντη του τον Μομότσι. Και, παρ'ότι τούχε πάρει μια νύχτα για να το φανταστεί, ο Σάτο ήξερε τελικά το μυστικό του Φουτζιμπαγιάσι, που ουσιαστικά ήταν ... μυστικό του Μομότσι. Και ήξερε σε ποιον ακριβώς θα απευθυνόταν.

Στον Μιτσουχίντε Ακέτσι άρεσε πολύ η εκτροπή γερακιών. Ήταν ένα πάθος, που υπήρχε και σε άλλους στρατιωτικούς ηγέτες του Όντα. Οι φήμες έλεγαν, ότι ο Ακέτσι ήταν εδώ και χρόνια σαμουράι χωρίς αφέντη και ότι η προϊστορία του παρέμενε άγνωστη. Όμως, ο Όντα είχε βρει τόσο εντυπωσιακές τη δεξιότητά και την προσωπικότητά του, ώς τε τον προήγαγε σε κατώτερο στρατιωτικό ηγέτη. Ο Ακέτσι προσαρμόστηκε γρήγορα στην στρατιωτική ζωή, ιδιαίτερα στο θέμα των προνομίων προνόμια όπως η εκπαίδευση γερακιών. Αυτή η ασχολία έκανε

κάποιον να ξεχνάει τα πολιτικά και τις μηχανορραφίες της αυλής. Τα θύματα του γερακιού του διαφέραν το ένα από το άλλο, όπως οι πολιτικοί αντίπαλοι του Ακέτσι. Μερικά ήταν δυνατά, άλλα γρήγορα. Αλλά, στο τέλος έπεφταν θύματα της μεγαλύτερης ευελιξίας του.

Σήμερα, το κυνήγι θα ήταν συναρπαστικότατο. Το γεράκι του είχε αρχίσει να κυνηγάει ένα πολύ ταχύ χελιδόνι. Όλα άρχισαν σαν ένα παιχνίδι. Δύο φορές βούτηξε προς τα κάτω το χελιδόνι και τις δύο το γεράκι δεν το άφησε να ξεφύγει. Παρ'όλα αυτά, οι επιτυχίες του χελιδονιού ήταν μάλλον λίγες: το γεράκι κουράστηκε γρήγορα και στην τρίτη βουτιά τα γαμψά νύχια του άρπαξαν το θύμα και το συντρίψαν. Τώρα έκανε κύκλους προτού κατευθυνθεί προς το τεντωμένο χέρι του Ακέτσι.

Το πουλί πέθανε στα μισά της πτήσης, τρεις πήχεις μακριά από τον κάτοχό του, πέφτοντας στα πόδια του αλόγου του Ακέτσι. Η κοιλιά του ήταν τρυπημένη από ένα δηλητηριασμένο φουκούμι. Ο Ακέτσι ανασηκώθηκε στη σέλα του με πρόσωπο έκπληκτο και οργισμένο.

"Ποιος τόλμησε κάτι τέτοιο;" ρώτησε ο στρατιωτικός, χωρίς να προσπαθεί να κρύψει το μεγάλο θυμό του.

Από ένα δένδρο, δέκα βήματα μακριά, πήδηξε ο Σάτο ντυμένος χωρικός. Αντί να επιστρέψει στην Ίγκα μετά την επίσκεψή του στον Φουμπαγιάσι, ο φιλόδοξος νίντζα είχε έρθει εδώ, στη Ναγκόγια, όπου ήξερε ότι ο Ακέτσι ασχολείτο αυτή την εποχή με την εκτροπή γερακιών.

"Δεν θα στενοχωρηθείς για το θάνατο του γερακιού σου, όταν θα σου πω έναν άλλο τρόπο για να βγάλεις απ'τη μέση 'μ'ένα σμπάρο δυο τριγώνια'." είπε ο Σάτο καθώς κρεμιόταν από το δένδρο για να κατέβει.

"Μίλα ξεκάθαρα", είπε ο Ακέτσι ανυπόμονα. "Και γρήγορα! Δεν έχω καιρό για χάσιμο." Οι φρουροί ήδη είχαν τραβήξει τις κατάνες από τις θήκες τους. "Τα πουλιά που λέω είναι ο Σαντάγιου Μομότσι και ο Ναγκάτο Φουτζιμπαγιάσι", είπε ο Σάτο. "Φαίνεται, ότι ..."

"Σταμάτα!", φώναξε ο Ακέτσι, ανοίγοντας διάπλατα τα μάτια του. "Ας γυρίσουμε στα δώματά μου στη Ναγκόγια. Εκεί θα μιλήσουμε με ασφάλεια."

Ο Σάτο χαμογέλασε, όταν σκέφτηκε σε ποιο βαθμό είχε μεταβιβάσει την αίσθηση μυστικότητας ο Όντα στον κατώτερο στρατιωτικό του ηγέτη. Έτσι ο Σάτο και ο Ακέτσι κατάληξαν πίσω στην πόλη. Μόλις έφτασαν στα δώματά του, ο στρατιωτικός ηγέτης έδωσε τους φρουρούς. Οδήγησε τον ντυμένο σαχωριάτη νίντζα στο εσωτερικό της κατοικίας του και χωρίς περισσότερες επισημότητες τον ρώτησε:

"Τι ξέρεις για τους Μομότσι και Φουτζιμπαγιάσι και τι εννοείς λέγοντας 'μ'ένα σμπάρο δυο τριγώνια';"

"Πριν απαντήσω, πρέπει να σας πω, ότι για ό,τι στοιχέια σας δώσω, θα ήθελα να μου επιτρέψετε να παραμείνω στην υπηρεσία σας μόλις γίνετε ..." Ο Σάτο σταμάτησε και χαμογέλασε, "Αρχιστράτηγος του Όντα."

Ο Ακέτσι τον διαβεβαίωσε: "Εάν οι πληροφορίες που κατέχεις είναι τόσο σημαντικές όσο υποψιάζομαι, σου υπόσχομαι ότι δεν θα φύγεις ποτέ από το πλάι μου."

Ο Σάτο ξεκίνησε: "Ο Σαντάγιου Μομότσι και ο Φουτζιμπαγιάσι είναι ένα και το αυτό πρόσωπο! Είναι ο Ιγκάνιν και ξέρω τον Μομότσι. Πριν μια εβδο-



μάδα πληγώθηκε στον δεξί καρπό -από δαγκωνιές από νυφίτσες- σε μια απόπειρα δολοφονίας του από τον Τζουμπέι Χατζίκα μια απόπειρα για την οποία γνωρίζετε τα πάντα, Ακέτσι. Εντούτοις, απέτυχε. Όπως θα αποτύχει και η δικιά σας εναντίον του Φουτζιμπαγιάσι.

"Βλέπετε", συνέχισε, "δύο μέρες πριν συνάντησα τον Φουτζιμπαγιάσι. Μάλλον είναι νεώτερος από τον Μομότσι αλλά μην ξεχνάτε ότι ο Μομότσι είναι αυθεντία στις μεταμορφώσεις. Τώρα, σκεφτείτε το εξής: Ο Φουτζιμπαγιάσι ήξερε για τη δική σας απόπειρα -κάτι που μόνο εγώ γνώριζα και που είχα αποκαλύψει μοναχά στον Μομότσι. Κάτι άλλο: Στην διάρκεια της συζήτησής μας, ο Φουτζιμπαγιάσι είχε διαρκώς το δεξί του χέρι πίσω από την πλάτη. Μάλλον φοβόταν μήπως δω τις ουλές του στον καρπό. Αυτές που είχα παρατηρήσει στον Μομότσι." Ο Ακέτσι περίμενε την απάντηση.

"Δεν βλέπετε", επέμενε ο Σάτο, "ότι ο Φουτζιμπαγιάσι ήξερε τις ίδιες πληροφορίες με τον Μομότσι και έκρυβε τον ίδιο καρπό;"

"Απέριψε την αίτησή σου για προαγωγή με τον ίδιο τρόπο!", τον διέκοψε ο Ακέτσι.

"Τ-τι;", κόμπιασε ο Σάτο. "Τι ξέρετε για ..." Δεν είναι κάτι ακόμα, που είχαν κοινό ο Μομότσι και ο Φουτζιμπαγιάσι; Τις ίδιες και απαράλλακτες αντιδράσεις στο θέμα της προαγωγής σου σαν αντάλλαγμα για τις "πολύτιμες" πληροφορίες σου;"

Ο πράκτορας της Ίγκα είχε μείνει αποσβολωμένος. Ήξεραν οι σύντροφοί του, ότι η ικανότητα περισυλλογής πληροφοριών ήταν τρομερή. Εντούτοις 3 φορές είχαν βρεθεί πιθανοί "αγοραστές" για τους οποίους είχε σημαντικότερες πληροφορίες και, και

στις τρεις περιπτώσεις δεν είχε αποζημιωθεί, όσο του άξιζε. Ο πράκτορας της Ίγκα είχε βρεθεί προαποδότη. Κατάλαβε, πως όντας ο Φουτζιμπαγιάσι το ίδιο πρόσωπο κατείχε τις ίδιες πληροφορίες με τον Μομότσι. Αλλά πώς ο Ακέτσι, ένας εχθρός, μπορούσε να έχει τόσο ακριβείς πληροφορίες για τη συμπεριφορά του Μομότσι και του Φουτζιμπαγιάσι;

"Πώς", αναρωτήθηκε ο Σάτο. "Δεν μπορεί να έχειτε διπλούς πράκτορες σε τόσο υψηλές θέσεις στα δίκτυα της Ίγκα και της Κόγκα. Ο Μομότσι θα τους είχε ανακαλύψει αμέσως."

"Ηλίθιε!", γέλασε ο Ακέτσι. "Δεν έχω ανάγκη από τέτοιους κατασκόπους στα στρατόπεδα της Ίγκα και της Κόγκα. Δεν βλέπεις; Δεν είπες ο ίδιος, ότι ο Μομότσι είναι αυθεντία στις μεταμορφώσεις; Άραγε δεν καταλαβαίνεις, πώς ο Μομότσι, ο Φουτζιμπαγιάσι και εγώ είναι δυνατόν να έχουμε τις ίδιες πληροφορίες και τις ίδιες αντιδράσεις; Δεν αναρωτήθηκες, γιατί αν και ορκίστηκε να σκοτώσει τον Φουτζιμπαγιάσι, ζει ακόμη;"

Και τότε ο Σάτο κατάλαβε κι εκείνη τη στιγμή εμφανίστηκαν από το πουθενά πέντε δηλητηριασμένες σαίτες στο χέρι του νίντζα. Την επόμενη στιγμή κατευθύνονταν προς το πρόσωπο του Ακέτσι. Και οι πέντε καρφώθηκαν στο μακρύ γάντι για τα γεράκια του στρατιωτικού ηγέτη. Γρήγορος όσο ο Σάτο, αυτή τη φορά ο Ακέτσι είχε φανεί γρηγορότερος.

Προσπαθώντας να βγάλει τα κρυμμένα μαχαίρια τάντο, ο Σάτο είδε τον Ακέτσι να γλιστράει κάτω και να πιάνει το στρώμα του τατάμι από τις άκρες. Ο νίντζα ήξερε, ότι ο στρατιωτικός ήθελε να τον τραβήξει και να τον ρίξει κάτω. Για να το αποφύγει, ο Σάτο πήδηξε στον αέρα. Την επόμενη στιγμή, ο Ακέτσι έσπρωξε το στρώμα με μια ξαφνική κίνηση και για λίγο ο Σάτο νόμιζε ότι η ταχύτητα τον είχε απαλλάξει από μια άσχημη πτώση.

Πριν πεθάνει κατάλαβε ότι ο Ακέτσι ήταν πάντα ένα βήμα μπροστά από αυτόν, γιατί κάτω από εκείνο το στρώμα αποκαλυπτόταν μια παγίδα για τίγρεις. Η βαρύτητα έριξε τον νίντζα σε περισσότερα από 81 ακονισμένα καλάμια μαπαπού.

Ο Ακέτσι έβγαλε το μακρύ γάντι από το δεξί του χέρι. Μετά από δύο αποδράσεις, το σπουργίτι διαμελίστηκε. Και, το τελευταίο πράγμα που είδε στη ζωή του ήταν οι πληγές από τις δαγκωματιές των νυφιστών στο δεξί καρπό του Γερακιού.

#### Επίλογος

Στις 3 Νοεμβρίου του 1581, ο Νομπουνάγκα Όντα επιτέθηκε με μεγάλη δύναμη στρατού εναντίον των ισχυρότερων κλικών νίντζα της επαρχίας Ίγκα (γνωστής τώρα πλέον σαν Επαρχία Μίε της Ιαπωνίας). Μέσα σε εφτά μέρες λιγότεροι από 4.000 κατσκοποί της Ίγκα σφάχτηκαν από τους 49.000 ανθρώπους του Όντα. Σύμφωνα με τις φήμες, ο Σαντάγιου Μομότσι ήταν ανάμεσα στους νεκρούς αν και το πτώμα του δεν βρέθηκε ποτέ. Και, κατά περίεργο λόγο, σε διάστημα μικρότερο του ενός χρόνου, μετά την πτώση του προπύργιου της Ίγκα, ο Νομπουνάγκα Όντα βρέθηκε δολοφονημένος στο στρατιωτικό αρχηγείο του στο Χόννο-τζι ... από ποιον άλλο από τον έμπιστο υπασπιστή του, τον Μιτσουχίντε Ακέτσι.

ΤΕΛΟΣ



# ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

**ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ:** Μετά από το όνομά σας (στο φάκελλο γράφουμε τον αριθμό του τεύχους που τελειώνει η συνδρομή σας. Θυμίζουμε ότι 3/7 σημαίνει το τεύχος Νο 3 του Τόμου 7. Για διευκόλυνση, όταν στέλνετε επιταγή συνδρομής, να μας γράφετε από πιο τεύχος θέλετε να αρχίζει (Νο και Το). Στο εξής δεχόμαστε μόνο 10-μηνες συνδρομές και οι συνδρομητές παίρνουν τα τεύχη τους τυπωμένα σε γυαλιστερό χαρτί πολυτελείας.



Κύριε Περίδη

Είμαι ένας φανατικός αναγνώστης του περιοδικού σας. Και θα ήθελα να μου απαντήσετε αν γίνεται σε μερικές ερωτήσεις. Επρόκειτο να γραφτώ στο OKINAWA TE TAI KARATE DO και θέλω να μάθω λίγα πράγματα:

1. Το σύστημα OKINAWA είναι στα αληθινά ένα "παραμύθι" όπως έχετε αναφερθεί ή είναι ένα σύστημα με καλές τεχνικές;
  2. Ο Ζαχόπουλος κατέχει πραγματικά τα 9 DAN;
  3. Τα συστήματα SHOTOKAN-WADO RYU-GOJU RYU - SHITO RYO είναι καθ'εαυτού OKINAWA KARATE;
  4. Γιατί κατακρίνετε συνέχεια το OKINAWA TE - TAI KARATE DO και τον Μάστερ Ζαχόπουλο;
- Ελπίζω να μην σας κούρασα. Περιμένω απάντηση.

Ευχαριστώ για την φιλοξενία  
"Ένας φίλος"

Φίλε μας

Γνήσιο καράτε είναι αυτό που διδάσκεται στους συλλόγους που ανήκουν στην επίσημη Ελληνική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Καράτε.

Κύριε Περίδη

Είμαστε δύο παιδιά 16 χρονών αθλητές του OKINAWA TE-TAI KARATE DO κάτοχοι κίτρινης ζώνης. Θα

αναφερθούμε στο θέμα στο οποίο κατακρίνεται συνέχεια. Στο θέμα του OKINAWA TE-TAI KARATE DO. Ξέρετε και σεις ο ίδιος φυσικά τί σημαίνει OKINAWA KARATE. Η γρηγοράδα, οι ακριβείς κινήσεις, τα αποτελεσματικά χτυπήματα, δίνουν την πραγματική εικόνα του παραδοσιακού καράτε και όχι "παραμύθι της Χαλιμάς" όπως ο ίδιος το έχετε αναφέρει. Από τη στιγμή που μπήκαμε στη σχολή καταλάβαμε ότι έχουμε να μάθουμε το παραδοσιακό OKINAWA και όχι ψευδοσύστημα τύπου TAEK-VO-DO-TAI-BOX κλπ. Σταματείστε, λοιπόν να κατακρίνεται το πιο αναπτυγμένο και εξελιγμένο στον κόσμο σύστημα το OKINAWA KARATE. Τα λόγια σας δεν πείθουν κανένα αλλά αντιθέτως το κοινό στρέφεται εναντίον σας και το συμπέρασμα που βγαίνει είναι το πόσο πολύ φοβάστε την ταχύτητα της εξάπλωσης του OKINAWA KARATE στην Ελλάδα. Επίσης η ελληνική νεολαία αλλά και μεγαλύτεροι Έλληνες, έχουν δείξει την εμπιστοσύνη τους στο σύστημα του OKINAWA KARATE.

Κλείνοντας το γράμμα θέλουμε να δώσουμε τα θερμά μας συγχαρητήρια στον μεγάλο δάσκαλο του κόσμου στον Μάστερ Ζαχόπουλο και στους καθηγητές του OKINAWA οι οποίοι τόσα πολλά έχουν προσφέρει στην Ελλάδα και να συνεχίσουν το έργο τους.

Με φιλία δύο αθλητές του OKINAWA-TE TAI KARATE DO.

Απάντηση:

Βάλτε μυαλό όσο πιο γρήγορα γίνεται και αφήστε τα χαζά!

Περίδης

ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΟΥΜΕ  
ΣΑΚΚΟΥΣ - ΣΤΟΧΟΥΣ - ΓΑΝΤΙΑ  
ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ  
ΑΠΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟ ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ

82.24.794

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

Κύριε Περίδη

Κοροϊδεύετε τον κ. Γ. Πατεράκη που διδάσκει ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ και ΝΙΝΖΑ στην σχολή του ΠΥΡΓΟΥ, γιατί είναι πραγματικός δάσκαλος όπως όλοι οι μαθητές του ΕΛ ΚΟΥΡΗ και τον ζηλεύετε.

Το ότι έχει πραγματικά μια από τις καλύτερες σχολές στην Ελλάδα αποδεικνύεται απ' το ότι, διδάσκει μαζί του και ο κ. ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΟΥΤΟΥΖΗΣ εκπαιδευ

τής του OKINAWA TE TAI KARATE DO μαθητής πτυχιούχου του Μάστερ Βασίλη Ζαχόπουλου, 9 νταν.

Εσείς μπορείτε να αντιμετωπίσετε τον κ. Γ. ΠΑΤΕΡΑΚΗ ή τον κ. Α. ΚΟΥΤΟΥΖΗ ή φοβάστε μήπως σας εξαφανίσουν στον πρώτο γύρο και γίνετε ρεζίλι.

Θέλω οπωσδήποτε να δημοσιεύσετε την επιστολή μου αν έχετε το θάρρος, ειδαλιώς θα σας στείλω κι άλλη επιστολή.

Σ.Κ.  
ΠΑΤΡΑΙ

Είσαι Μπουμπούνας με Πτυχίο!

Περίδης

KARATE ΑΛΛ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Αγαπητέ κ. Περίδη

Από την ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΗΧΩ των κ.κ. ΣΕΜΠΟΥ και ΓΕΩΡΓΑΛΑ σας έφερα το κάτωθι δημοσίευμα.

Η καταχώρηση στην Αθλητική Ηχώ:

Επέστρεψε η αντιπροσωπευτική ελληνική ομάδα του «ΕΛΛΑΣ ΣΤΙΑ ΚΑΡΑΤΕ» από το NEW JERSEY των ΗΠΑ. Οι Έλληνες αθλητές, προσκλήθηκαν και έλαβαν μέρος στους διεθνείς αγώνες καράτε, που έγιναν εκεί στις 26-27 Απρίλη, μετά από μεσολάβηση του Έλληνα sensei Ελευθέριου Καλούδη (μαύρη ζώνη 7 DAN) μαθητή του φημισμένου άπωνα Οπίσι (μαύρη ζώνη 10 DAN) του ΚΟΕΙ - ΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ DO.

Το γεγονός αυτό αποκτά ιδιαίτερη σημασία για το ελληνικό καράτε, αφού η αξία του αναγνωρίζεται επίσημα και παγκόσμια.

Μπροστά σε 5.000 περίπου θεατές - μεταξύ των οποίων και πολλοί φανερά συγκινημένοι Έλληνες μετανάστες - οι Έλληνες καράτεκα, γνώρισαν αληθινή αποθέωση, επιδεικνύοντας άψογη τεχνική κατάρτιση, δύναμη και ευστροφία, σε εκτέλεση «ΚΑΤΑ» και τεχνικών αυτοάμυνας, μέσα σε θύελλα χειροκροτημάτων.

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ αντιπροσωπευτική ομάδα του «ΕΛΛΑΣ ΣΤΙΑ ΚΑΡΑΤΕ», σε μια αναμνηστική φωτογραφία, στους αγώνες του NEW JERSEY. Στο μέσο της φωτογραφίας και μεταξύ του Σπ. Καλούδη και του Μπράιαν Φροστ, διακρίνεται ο ιδρυτής του συστήματος «ΕΛΛΑΣ ΣΤΙΑ ΚΑΡΑΤΕ» Γεώργιος Ντούκας.



ΣΠΟΡΤ ΚΑΡΑΤΕ " Μάστερ ΜΠΙΛΛ ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΥ "ιδρυτού", του ΕΛΛΑΣ ΤΑΪ ΚΑΡΑΤΕ". Αλλά ο "Μάστερ" τον έδιωξε επειδή σήκωσε παντιέρα - όπως έκανε και με μερικούς άλλους. (Αδελφοί ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΗ-ΣΟΛΔΑΤΟΣ - ΠΑΥΛΙΔΗΣ κλπ.)

Ο αναφερόμενος ΕΝΤΥ ΚΑΛΟΥΔΗΣ, είναι πράγματι αναγνωρισμένος ή μήπως είναι ευκαιριακή πηγή διπλωμάτων;

Τον "Μάστερ" ΝΤΟΥΚΑ, είδαμε πρόσφατα στους Αγώνες της ΑΣΚΑ όπου έπεσε άφθογο γέλιο με το νεο-ιδρυθέν "σύστημ" και τους μαθητές του που δεν ήξεραν τί έκαναν.

Στα περιοδικά ΣΑΜΟΥΡΑΪ του ΚΩΣΤΑ ΛΟΥΣΗ, και ΣΠΟΡΤ ΚΑΡΑΤΕ του ΓΙΩΡΓΟΥ ΣΦΕΤΑ διαβάσαμε συνεντεύξεις δύο αναγνωρισμένων εκπαιδευτών των ΚΩΣΤΑ ΤΖΙΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ (Ταεκβοντό Αιγάλεω) και ΓΙΩΡΓΟΥ ΜΑΛΛΙΟΥ (ΤανγκσουΝτό Αμπελόκηποι) που καταφέρονται κατά των Γιαπωνέζων, Κορεατών, Ομοσπονδιών και της Παραδοσιακής Τέχνης που αντιπροσωπεύουν.

Μπορείτε να μου απαντήσετε στις ανωτέρω απορίες μου; Σας εύχομαι κάθε επιτυχία του σκοπού σας.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ  
ΑΘΗΝΑΙ

Μπράβο ρε παιδιά! Να μας στέλνετε κάτι τέτοια να γελάμε όλοι μαζί πότε-πότε.

Νέο Περιοδικό στο χώρο του Καράτε.Σας δίνουμε τα στοιχεία του και ένα δύσκολο τεστ που περιείχε για να μετρήσει πόσο πείραξε η ... ραδιενέργεια τους ...κουφιοκεφαλάκηδες.

Τριμηνιαίο Αθλητικό Περιοδικό

## ΤΑΟ

Ιδρυτές - Ιδιοκτήτες - Εκδότες  
Χ. Ωραιόπουλος - Ν. Πανεταΐδης Ο.Ε.  
Γραφεία

- Θεσσαλονίκη, Εγνατία 45, τηλ. 536.569
- Βέροια, Ελευθερίας 6

ΙΟΥΛΙΟΣ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 1985  
1ος Χρόνος - Τεύχος Νο 3  
Τιμή δρχ. 150  
Ετήσια συνδρομή  
εσωτερικού δρχ 600

ΜΑΣΤΕΡ	ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ	ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ	
Β. ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΣ	9	ΝΤΑΝ	(ΑΘΗΝΑ)
Σ. ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΣ	7		(ΚΑΒΑΛΑ)
Μ. ΠΑΜΠΑΛΗΣ	5		(ΡΟΔΟΣ)
Ε. ΜΠΟΥΡΑΣ	5		(ΚΑΛΑΜΑΤΑ)
Υ. ΩΡΑΙΟΠΟΥΛΟΣ	5		(ΘΕΣ/ΝΙΚΗ)
Π. ΚΟΥΤΡΟΥΜΠΑΣ	5		(ΛΑΜΙΑ)
ΣΕΝΣΕΙ			
Ι. ΧΑΡΙΤΙΔΗΣ	4		(ΠΕΙΡΑΙΑΣ)
Χ. ΚΟΥΤΡΟΥΜΠΑΣ	4		(ΧΑΛΚΙΔΑ)
Γ. ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ	4		(ΠΑΤΡΑ)
Β. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ	4		(ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ)
Ν. ΠΑΝΕΤΣΙΔΗΣ	4		(ΒΕΡΟΙΑ)
Χ. ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ	4		(ΤΡΙΚΑΛΑ)
Π. ΓΑΒΑΛΑΣ	3		(ΒΟΛΟΣ)
Δ. ΒΟΥΤΣΙΝΑΣ	3		(Ν. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ)
Χ. ΑΡΓΥΡΙΟΥ	3		(ΑΘΗΝΑ)
Ν. ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗΣ	3		(ΗΡΑΚΛΕΙΟ)
Α. ΒΟΥΛΓΑΡΙΔΗΣ	3		(ΗΡΑΚΛΕΙΟ)
Δ. ΙΝΔΟΠΟΥΛΟΣ	3		(ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ)
Π. ΒΥΡΟΣΗΣ	3		(ΕΔΕΣΣΑ)
Α. ΚΟΥΤΟΥΣΗΣ	2		(ΠΥΡΓΟΣ)
Α. ΜΠΑΤΣΑΡΗΣ	2		(ΣΤΥΛΙΔΑ)
Χ. ΑΣΠΡΟΥΔΗΣ	2		(ΕΛΛ. ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ)
Π. ΡΗΓΑΤΟΣ	2		(ΚΑΘ. Φ. ΑΓΟΓΗΣ)
Γ. ΔΕΛΑΠΟΡΤΑΣ	2		(ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙ)
Ι. ΔΕΛΑΠΟΡΤΑΣ	2		(ΚΥΨΕΛΗ)
Ν. ΣΥΡΜΑΛΗΣ	2		(ΜΟΛΑΙ ΛΑΚΩΝ.)
Μ. ΧΑΤΣΗΛΙΑΔΗΣ	2		(ΚΑΤΕΡΙΝΗ)
Δ. ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ	1		(ΣΙΑΤΙΣΤΑ)
Γ. ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ	1		(ΛΑΜΙΑ)



Ποιά η διαφορά ενός απλού ανθρώπου, από τον Μάστερ του Καράτε Β. Ζαχόπουλο, όταν ο καθένας τους ξεχωριστά, προσπαθήσει με γροθιά, να σπάσει μια πέτρα...

Εγώ θα έλεγα ότι ο Ζαχόπουλος έχει σπάσει από πριν την πέτρα και την έχει ξανακολλήσει με ΟΥΧΟΥ! Στο δικαστήριο δεν τόλμησε να σπάσει ποτέ πέτρα!

Περσιδης

**ΜΗΧΑΝΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ**

**ΜΗΧΑΝΗ ΣΚΟΥΩΤ**

**ΜΗΧΑΝΕΣ ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ 82.24.794**

**ΜΗΧΑΝΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΣΚΟΥΩΤ**

**ΜΗΧΑΝΗ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ**