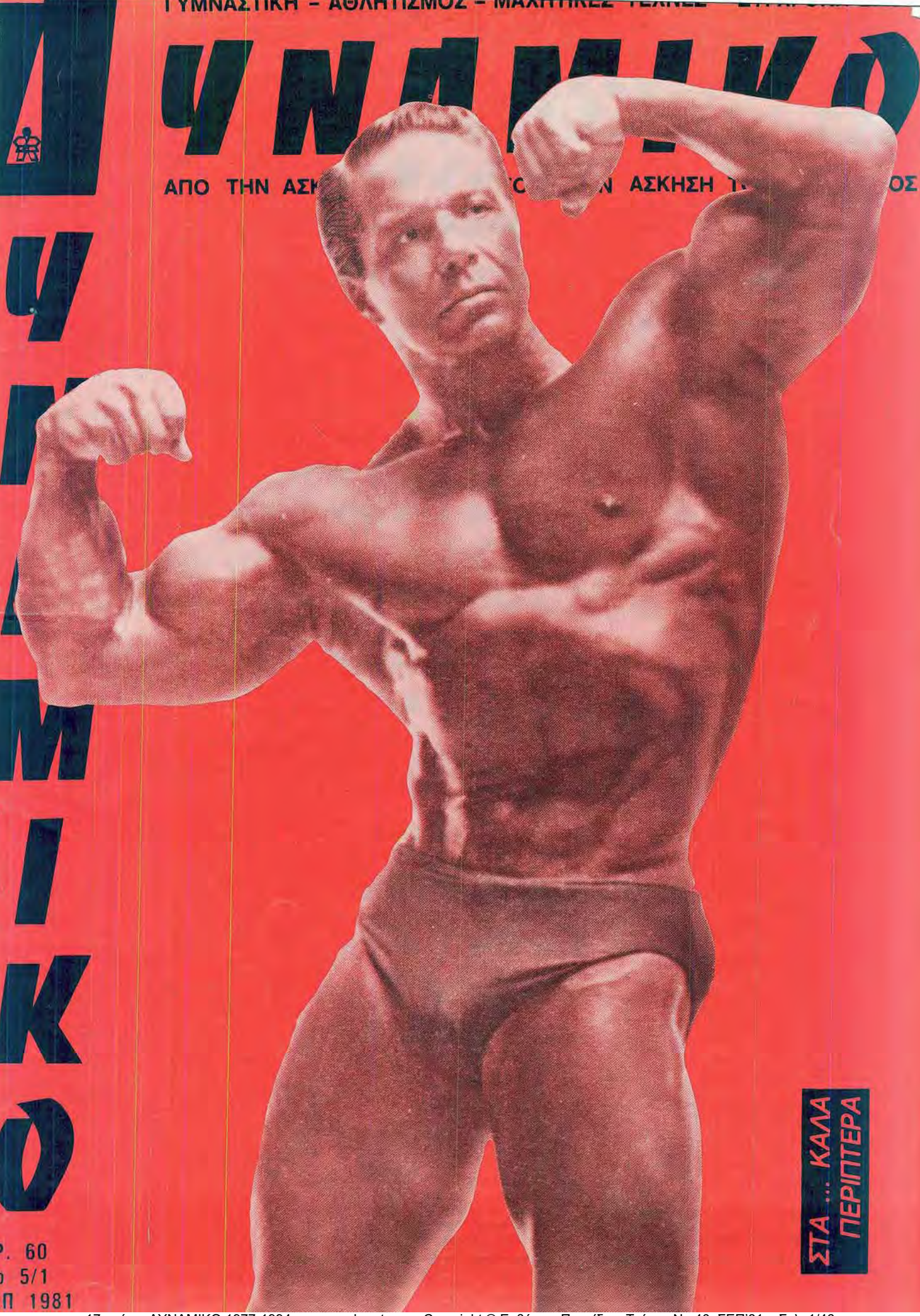


ΔΥΝΑΜΙΚΟ
 ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ



ΣΤΑ ... ΚΑΛΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ

60
 5/1
 1981

**ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
 ΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ**

Δείτε στον βιβλιοπώλη σας αυτή τη στήλη αν δεν έχει τα βιβλία μας. Όλα τα βιβλιοπωλεία ή άλλα καταστήματα που έχουν τις ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ μας σε όλη την Ελλάδα καταγράφονται στον επόμενο πίνακα. Αν ο βιβλιοπώλης σας δεν φέρνει τα βιβλία μας, στείλτε μας ταχ/κή επίταξη (μέ καθαρογραμμένα όνομα, διεύθυνση και τίτλο βιβλίων που θέλετε) στη διεύθυνση «Ε. ΠΕΡΙΣΙΔΗ, POST RESTANT, ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ» και θα σάς τα στείλουμε άμεσα.

ΑΘΗΝΑ - ΚΕΝΤΡΟ
 ΑΘΛΗΤΗΣ, Πανεπιστημίου 56 (Στοά)
 ΑΛΦΑ, Ρεθύμνου 5, Μουσείο
 ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, Ίπποκράτους 9
 ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, Πανεπιστημίου 34
 ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, Ίπποκράτους 15
 ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ, Νίκης 4, Σύνταγμα
 ΕΠΙΛΟΓΗ, Ίπποκράτους 15
 ΖΑΛΩΝΗ, Γλάδστωνος 3, Πλ. Κάνιγγος
 ΜΑΡΚΟΛΕΦΑΣ, Πατησίων 20
 ΝΙΚΟΛΑΤΟΣ, Σόλωνος 118
 ΠΑΠΑΔΗΜΑΣ, Ίπποκράτους 8
 ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΟ, Κάνιγγος 31

ΑΘΗΝΑ - ΣΥΝΟΙΚΙΕΣ - ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ
 ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Βασ. Κων/νου 8, Χαλάνδρι
 ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, Δαβάκη 69, Καλλιθέα
 ΠΑΥΛΟΥ, Έμπεδοκλέους 90, Παγκράτι
 ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ, Σεβαστουπόλεως 113, Άμπελόκηποι

ΠΕΙΡΑΙΑΣ
 ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ, Ρήγα Φερραίου 16, Κορυδαλλός
 ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΗΣ, Χίου 17, Καμίνια
 ΜΠΟΣΤΑΝΟΓΛΟΥ, Κολοκοτρώνη 92, Νοταρά 59

ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ (άλφ/κή σειρά)

ΒΟΛΟΣ
 ΠΕΤΡΟΥΤΣΟΣ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ 110

ΓΡΕΒΕΝΑ
 ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ, Μεγ. Αλεξάνδρου 4 Χαλάνδρι

ΗΡΑΚΛΕΙΟ
 ΚΛΑΔΟΣ, Πλ. Ελευθ. Βενιζέλου

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
 ΠΡΩΤΟΥΛΗΣ, Βιβλιοπωλείο

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
 ΑΝΙΚΟΥΛΑΣ, Έγνατίας 148
 ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ, Έρμου 75

ΙΩΑΝΝΙΝΑ
 ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Μπότσαρη 2

ΛΑΡΙΣΑ
 ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Κούμα 19

ΠΑΤΡΑ
 ΖΕΡΒΑΣ, Κορίνθου 184
 ΠΑΠΑΝΙΚΑ, Πατρέως 27

ΦΕΡΡΑΙ ΕΒΡΟΥ
 ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ, Φέρραι Έβρου

ΦΛΩΡΙΝΑ
 ΜΠΟΥΤΖΙΟΥ, Μ. Αλεξάνδρου 78

ΚΥΠΡΟΣ - ΛΕΜΕΣΟΣ
 ΑΜΑΘΟΥΣ, Άγ. Φυλάξεως 49β
 ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, Αθηνών 30

**ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ ΜΑΣ
 ΙΣΧΥΟΥΝ ΜΕΧΡΙ 30 ΙΟΥΝ 1982**

Οι επόμενες τιμές ισχύουν για τεύχη, τόμους και βιβλία μας από όπου και αν τα πάρετε σε όλη την Ελλάδα μέχρι την 30η Ιουνίου 1982.

Προσοχή: Αν μας ζητάτε βιβλία ταχυδρομικώς, προσθέστε στην αξία του 20 δρχ. για ένα βιβλίο, 30 δρχ. για δύο, 40 για τρία κτλ.

Επίσης, μπορείτε να μας στείλετε τα (καθάρ) παλιά τεύχη σας να σάς τα κάνουμε δεμένους τόμους, πληρώνοντας 25 δρχ. για κάθε τεύχος που σάς λείπει και 100 δρχ. για το δέσιμο. Αυτό ισχύει για τους τόμους: 1 (τεύχη 1-11), 2 (τεύχη 12-20), 3 (τεύχη 3/1-3/10). Για τον τόμο 4 (τεύχη 4/1-4/10) θα ισχύει από ΣΕΠ '81 και μετά.



ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

1.-Παλιά τεύχη (έως το 3/10) έκαστο	ΔΡΧ. 25
2.-Τεύχη 1-11 (άδετα)	» 200
3.-Τεύχη 12-20 (άδετα)	» 200
4.-Τεύχη 3/1-3/10 (άδετα)	» 200
5.-Τόμος 1 (τεύχη 1-11 δεμένα)	» 350
6.-Τόμος 2 (τεύχη 12-20 δεμένα)	» 350
7.-Τόμος 3 (τεύχη 3/1-3/10 δεμένα)	» 350
8.-Τζούντο στην Πράξη - Ρίψεις	» 360
9.-Τζούντο στην Πράξη - Έδαφος	» 360
10.-Το Καλύτερο Καράτε 1	» 420
11.-'Η Ζωή του Μπρούς Λή	» 300
12.-Το πιο Σκληρό Καράτε (Κιούκουσιν)	» 300
13.-Μέθοδος 'Ιαπωνικής Γλώσσας	» 300

ΑΛΛΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

1.-Ζωτικό Καράτε	ΔΡΧ. 180
2.-Μικρή Έγκυκλοπαίδεια Τζούντο	» 150
3.-'Ενόργανη Γυμναστική Γυναίκων	» 450
4.-'Η Άσκηση του Κορμιού	» 150
5.-Τάι-Τσι-Τσουάν, Άντοχη-Υγεία-Όμορφιά	» 450
6.-'Η Πλήρης 'Ιατρική Δίαιτα Σκάρνταιλ	» 220
7.-Συνταγές Χορτοφαγίας απ' όλο τον κόσμο	» 200
8.-Το ποδόσφαιρο στην Ελλάδα, στον Κόσμο	» 400
9.-Βαλκανικοί Άγνες, 50 χρόνια	» 400
10.-Οι μεγάλες μορφές του Παγκόσμιου Άθλητισμού	» 280
11.-Τά 'Ελληνικά Βουνά	» 300
12.-Τά Μυστήρια των Λάμα	» 220
13.-Τό Τρίτο Μάτι	» 220
14.-ΑΤΙΑ - Άναφορά Χάινεκ για τὰ UFO	» 280
15.-Στενές έπαφές, πρώτου, δεύτερου και τρίτου τύπου	» 28
16.-Τό Τρίγωνο των Βερμούδων	» 28

**ΝΕΟΣ ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ
 ΣΤΟ ΤΕΥΧΟΣ 6/1 ΣΕΠ 1982**

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΣΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ
Ο γνωστός
μπόντυ - μπίλντερ
από το 1952
ΜΠΙΑ ΠΕΡΛ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

Ίδρυτής - Ίδιοκτήτης - Εκδότης
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ
1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ

Ήλιος-Μηχ/ος ΕΜΠ
Εκδότης επιστημονικών συγγραμμάτων
και αθλητικών βιβλίων και περιοδικών
Γραφεία:
Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

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

Βακατάσης Γρηγόρης: 2 ντάν στο τζούντο από τον ΣΕΓΑΣ, μέλος της Τεχνικής Επιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ, διεθνής διαπητής Τζούντο.
Hanson-Lowe John: Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, 4 ντάν στο τζούντο από το ΚΟΝΤΟΚΑΝ, (75 χρονών), συγγραφέας, άρθρογράφος, εκδότης, κάτοικος Τόκιο.

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

Μπουλούμπασης Χρήστος: Εκπαιδευτής καράτε, 2 ντάν στο Γουάντο-ρύου καράτε από την Α.Κ.Κ.

Ραφτάκης Νίκος: Ήλιος-Μηχ/ος, 1 ντάν στο Στόκοκ καράτε από την JKA.

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

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

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

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Επιμέλεια εκδόσεως: Θύμιος Περισίδης
Φωτοστοιχειοθεσία: Α'φοί Κυριλλόπουλοι Ο.Ε.
Φωτογραφίες: Χρ. Αντωνιάδης & ΣΙΑ Ε.Ε.
Εκτύπωση: Σ. Λεοσίσης - Δ. & Γ. Μαστρογιάννης
Βιβλιοδεσία: Χ. Χρονόπουλος
Διανομή: Νέο Πρακτορείο Έφημερίδων και Περιοδικών

ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ

Και νάμαστε πάλι, περισσότερο «ΔΥΝΑΜΙΚΟΙ» από κάθε άλλη φορά, έτοιμοι να φωνάξουμε τα «στραβά» που είναι γεμάτα τα αθλήματα που μας ενδιαφέρουν.

Ας αρχίσουμε από το τζούντο ρωτώντας: Ποιά είναι η πρόοδος με αριθμούς σε αθλητές και γυμναστήρια; Ας συνεχίσουμε με το Καράτε: Γιατί οι ψευτοδάσκαλοι έχουν περισσότερες σχολές από τους γνήσιους; Ας ξανασυνεχίσουμε με το Τάε-κβον-ντό: Τι θα γίνει με τις δύο Όμοσπονδίες σας; Και μία ματιά στο Μπόντυ - μπίλντερ, το καινούργιο μας θέμα: Γιατί δυο κυκλώματα;

Με λίγα λόγια ο Έγλεισμός, η Αμάθεια, η Μπίζνα και η Πολιτική έχουν κάνει κλωτσοσκουφι την Ίδέα του Αθλητισμού απομιμώντας τους χυμούς της, που ανήκουν το ίδιο στον κάθε άνθρωπο ανεξάρτητα χρώματος και πεποιθήσεων.

Ας παίξουμε, λοιπόν, κι εμείς το μικρό μας ρόλο σ' αυτό το αθλητικό παιχνίδι που λέγεται «Χάος των Συμφερόντων».

Θύμιος Περισίδης

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Τό περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» σαν μία αρχικά πρωτοπόρα ενημέρωση και παρουσίαση των μαχητικών τεχνών κάνει ένα δεύτερο θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των δυναμικών σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου. Δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με το αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του, καθώς και νέα από εκδηλώσεις και αγώνες απ' όλη την Ελλάδα.

Τά ένυπογραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη.

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

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 5 Ή 10 ΜΗΝΩΝ

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

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

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

Οι συνδρομές είναι:

	5μηνη	10μηνη
Ελλάδα	δρχ. 300	600
Κύπρος	» 350	700
Ευρώπη	» 400	800

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

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

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

Μία διαφημιστική καταχώρηση θα έχει πρακτική εφαρμογή για όλες τις παρακάτω επιχειρήσεις:

Γυμναστήρια, Είδη Σπόρ, Είδη προελεύσεως χωρών Ανατολής (φωτογραφικές μηχανές, στέρεο, βίντεο, κτλ.), Σπόρ ντύσιμο, Μοτοσυκλέτες, Αυτοκίνητα, Μηχανές Θαλάσσης και χιλιάδες άλλα είδη που ενδιαφέρουν τον Σύγχρονο Δυναμικό Άνθρωπο.

Η χρέωση των διαφημιστικών καταχωρήσεων γίνεται ως εξής:

1) Για μαυράσπρες εσωτερικές σελίδες (εκτός των εσωτερικών των εξωφύλλων και την πρώτη εσωτερική) πρὸς 6.000 δρχ. τή σελίδα. Ανάλογα τό μισό και τό τέταρτο. (Μελλοντικά θά υπάρξουν και εγχρωμες εσωτερικές.)

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

3) Για την εγχρωμη του όπισθοφύλλου μετά από ιδιαίτερη συνεννόηση.

Σέ όλες τις περιπτώσεις πρέπει να μās δώσετε τά φίλμς (ή τις μακέττες και να χρεωθείτε τά φίλμς). Τυπώνουμε στά 12000 αντίτυπα και κυκλοφορούμε σε όλη την Ελλάδα από Πρακτορείο και με συνδρομές.

ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

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

Κάθε 10 τέτοια τεύχη δένεται και ένας τόμος. Οι τόμοι έχουν σκληρά εξώφυλλα επενδεδυμένα με πολυτελές πλαστικό ή πανί και τυπωμένα με χρυσοστιπία. Χωρίς αμφιβολία αποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τις μαχητικές τέχνες.

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

Κάθε Ίούλιο και Αύγουστο βρίσκονται σε όλη την επαρχία όλα τά τεύχη τής χρονιάς που μόλις πέρασε.

Κάθε Σεπτέμβριο δένεται ο τόμος του προηγούμενου χρόνου.

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

Τεύχη, τόμους και βιβλία μας μπορείτε να προμηθευτείτε από τά γραφεία μας μόνο ταχυδρομικά και από τά βιβλιοπωλεία ή σχολές που συνεργαζόμαστε άυτοπροσώπως.

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

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Σέ μία προσπάθειά μας εξυπηρετήσεως τών αναγνωστών μας, πρόκειται να περιλάβουμε από τό επόμενο τεύχος μας τρία Εύρετήρια σχετικά με τά Αθλητικά Είδη στην Ελλάδα.

Στό πρώτο θά περιέχονται κατά ξένες φίρμες οι Αποκλειστικοί Αντιπρόσωποι και οι Εισαγωγείς
Στό δεύτερο θά περιέχονται κατά σπόρ οι ξένες φίρμες και οι έλληνες κατασκευαστές.

Τέλος, στό τρίτο θά περιέχονται κατά πόλεις και περιοχές τά καταστήματα πωλήσεως Αθλητικών Ειδών.

Μέ αυτά τά Εύρετήρια οι αναγνώστες μας θά ξέρουν εύκολα, που θά βρουν αυτό που θέλουν, αν είναι αθλητικό είδος.

Όσοι, λοιπόν, επαγγελματίες ενδιαφέρεστε, στείλτε μας τά στοιχεία σας και τις παρακάτω πληροφορίες:

Όνομα Επιχειρήσεως:.....

Διεύθυνση και Τηλέφωνο:.....

Αντικείμενο: (Αντιπροσωπεία - Εισαγωγή - Κατασκευή - Κατάστημα).

Είδη:.....

Είδη για τά σπόρ:.....

Θυμίζουμε πώς τό περιοδικό μας στέλνεται δωρεάν σε υπηρεσίες, συλλόγους, σχολές, γυμναστήρια κτλ.

ΜΑΣΑΤΟΣΙ ΝΑΚΑΓΙΑΜΑ

Από τόν Τέρυ Ο Νήηλ

Ο σιχάν ή Μεγάλος Δάσκαλος τής μεγαλύτερης και ισχυρότερης όργάνωσης Καράτε στόν κόσμο- τής Ίαπωνικής Όμοσπονδίας Καράτε (Japan Karate Association)-χρειάζεται λίγες συστάσεις...

Σάν ένας από τούς κύριους μαθητές του Μεγάλου Φουνακόσι Γκιτσιν τώρα είναι ο άνωτερος στήν Ιεραρχία ένεργά έξασκούμενος του Σότοκαν Καράτε και είναι ο Sensei (Σενσέι=δάσκαλος) τώσων παγκόσμιων γνωστών Sensei, όπως ο Καναζάβα και Ένοέν τα... Ήταν ένας από τούς πρωτοπόρους τής σύλληψης τής ιδέας του Πρωταθλήματος στο Καράτε και σάν τό ήγετικό στέλεχος τής J.K.A. σύνταξε τούς κανονισμούς για πολυάριθμους άγώνες, συμπεριλαμβανομένου και του πρώτου Παγκόσμιου Πρωταθλήματος... και σάν μέρος τών συνεχών προσπαθειών του για τή διάδοση του πνεύματος και τής τεχνικής του Καράτε-ντό έχει συγγράψει πάνω από είκοσι βιβλία και συγγράμματα πάνω στή Τέχνη, τά όποια έχουν μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες.

Αυτός λοιπόν είναι ο Μασατόσι Νακαγιαμά, πού σήμερα 67 ετών μέ 50 δλόκληρο χρόνια έκπαίδευσης στο Καράτε πλώ του, άκόμη διδάσκει καθημερινά στο ιδιωτικό του ντότζο - τό Χοΐτσουγκαν, στή συνοικία Έμπισου του Τόκιο, και άκόμη ταξιδεύει σε δλόκληρο τόν κόσμο και διδάσκει τούς δασκάλους.

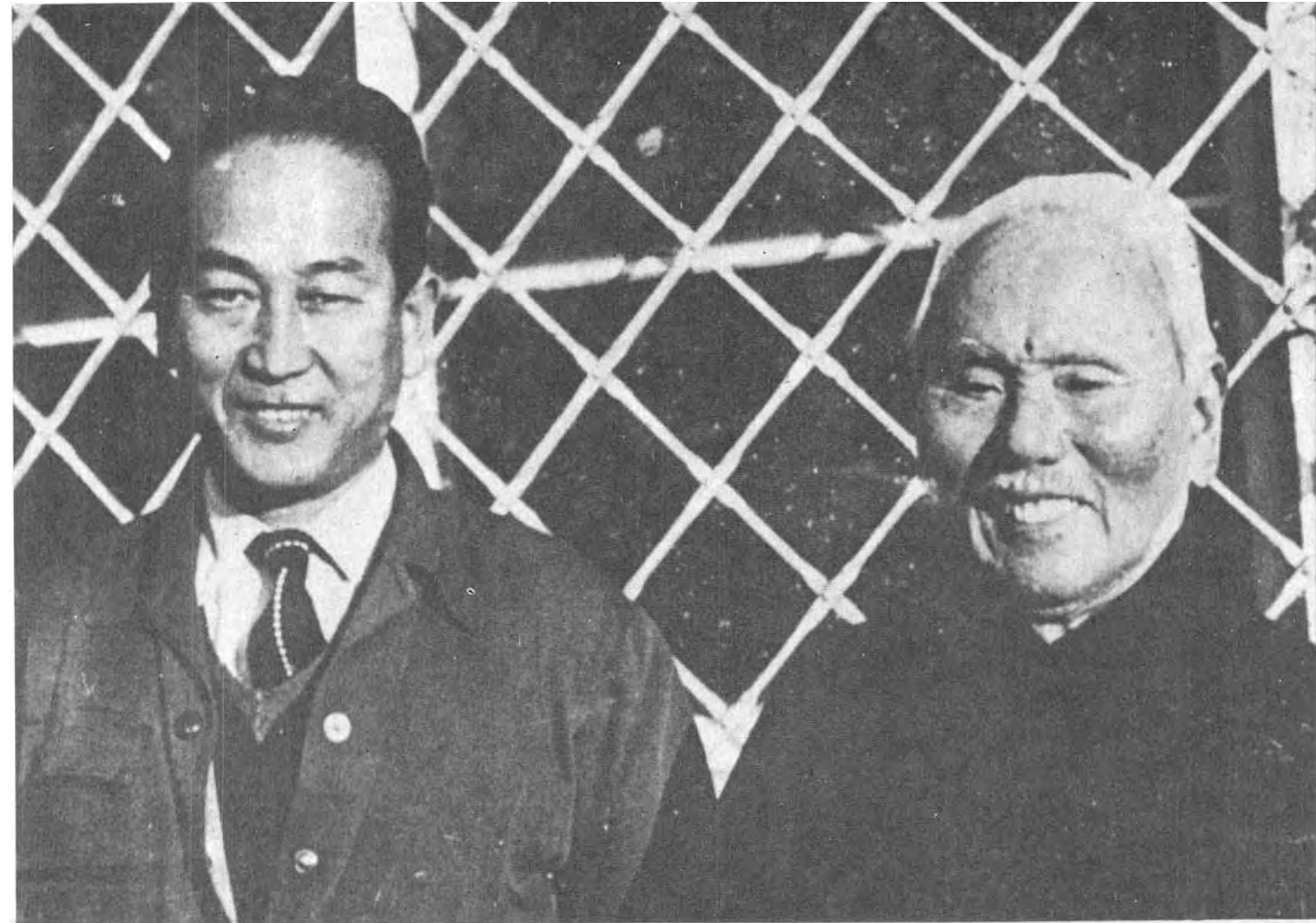
Κατά τό μισό αυτό αιώνα δοσμένο στο Καράτε, από τότε πού πρωτοπάλευε μέ τίς βασικές τεχνικές τής ελάχιστα γνωστής τότε τέχνης-τό μόνο πράγμα πού ποτέ διάκοψε τήν έκπαίδευσή του ήταν μιά φευγαλέα συνάντηση μέ τό θάνατο τό Φεβρουάριο του 1971. Κάτι πού δέν συνέβη μέσα στο ντότζο, όπως πιθανόν να νομίσει κάποιος, αλλά ψηλά στις Γιαπωνέζικες Άλπεις, όπου ο Νακαγιαμά έκανε σκι-άλλο ένα σπόρ στο όποιο διακρίνεται για τίς Ικανότητες του. Ένώ συνόδευε μιά ομάδα μαθητών πιάστηκε στή θανατηφόρα άγκαλιά μιάς χιονοστιβάδας. Μετά τή μεταφορά του στο νοσοκομείο κανείς δέν περίμενε να επιζήσει... Κι όμως έζησε και μετά από τέσσερις μήνες έντατικής παρακολούθησης στο νοσοκομείο του έπιτράπηκε να γυρίσει στο σπίτι του. Οί γιατροί του είπαν ότι τό γεγονός ότι δέν πέθανε όφειλόταν στή δυνατή φυσική του κατάσταση και στή σιδερένια του θέληση, αλλά τόν προειδοποίησαν να μην άποπειραθεί να προπονηθεί στο Καράτε ποτέ πιά.



Ο Νακαγιαμά φυσικά είχε διαφορετική γνώμη, όπως είχαν και οί χιλιάδες μαθητές του σε δλόκληρο τό κόσμο, πού ήξεραν ότι χρειαζόταν πολύ περισσότερο από ένα βουνό από χιόνι και πάγο για να πάρει τό τελικό ίρρον (ίππόν: άποφασιστικός, δλόκληρος βαθμός) σε έναν από τούς μεγαλύτερους "πολεμιστές" τής Ίαπωνίας.

Μετά τήν προπόνηση ένα άπόγευμα, ο Νακαγιαμά σιχάν με προσκάλεσε στο σπίτι του για να μου δείξει τή συλλογή του από τά ένθύμια του Καράτε και φωτογραφίες από τό παρελθόν (από τίς φωτογραφίες, δανείστηκα μερικές για να τίς χρησιμοποιήσω εδώ - θά ξπαιρνα κι άλλες αν δέν ήταν ο Ένοέντα σενσέι να με άγριοκυττάζει από τήν άλλη άκρη του δωματίου - μάλλον θά νόμισε ότι ήθελα να τίς "βουτήξω"). Μιλήσαμε για τίς πρώτες του αναμνήσεις από τό Καράτε, πώς άρχισε να ενδιαφέρεται για τίς πολεμικές τέχνες... και πώς άρχισε καράτε:

"Ο πατέρας και ο παππούς μου υπήρξαν περίφημοι Κεντόκα (Kendo: Ίαπωνική Ξιφασκία) και φυσικά άκολούθησα τά βήματά τους και έκπαιδευόμουν στο Κέντο στο Δημοτικό σχολείο και στο Γυμνάσιο. Τά πρώτα παιδικά μου χρόνια τά έζησα στή Κίνα, όπου ο πατέρας μου είχε μεταταθεί από τόν Αυτοκρατορι



Στά έγκαίνια του πρώτου ντότζο τής J.K.A. στή Γιτσούγια του Τόκιο τό 1955.

κό στρατό-ήταν γιατρός και είχε τό βαθμό του Συνταγματάρχη. Τό 1932 γράφτηκα στο Πανεπιστήμιο Τακουσόκου στο Τόκιο-όπου σπούδασα Κινέζικη Ιστορία και Φιλολογία - και ήθελα να συνεχίσω τήν έκπαίδευσή μου στο Κέντο. Έπισκέφτηκα λοιπόν μιά μέρα τό Ντότζο του Κέντο και αντί εκεί να δώ προπόνηση του Κέντο υπήρχε μιά ομάδα ανθρώπων, πού έξασκούνταν σε κάτι παράξενες κινήσεις, πού έμοιαζαν με χορό, αλλά δέν ήταν, και όλοι φαίνονταν, να παίρνουν πολύ σοβαρά τήν άσχολία τους αυτή. Ένας από τούς άρχαιότερους στή τάξη μου είπε ότι είχα μπερδέψει τίς ώρες και ότι αυτό ήταν ένα τμήμα Καράτε, αλλά αν ήθελα θά μπορούσα να παρακολουθήσω τήν προπόνηση και αν τελικά με ένδιέφερε να άρχίσω από τήν έπόμενη φορά. Ένας γέροντας μπήκε τότε στο ντότζο και αν και χαμογελούσε συνεχώς ήταν δλοφάνερο ότι ήταν ο άσχηνός τους. Αυτή ήταν ή πρώτη φορά, πού είδα τόν Φουνακόσι Σενσέι. Αποφάσισα να άρχίσω τήν προπόνηση σκεπτόμενος ότι μετά τή μακροχρόνια έκπαίδευσή μου στο κέντο οί κινήσεις του καράτε θά μου ήταν πολύ εύκολες. Βέβαια, μετά τήν πρώτη μου προπόνηση άνακάλυθα ότι τά πράγματα δέν ήταν διόλου εύκολα. Τελικά άφοσιώθηκα τόσο πολύ στο Καράτε, πού ξεχάσα τελείως τίς προπονήσεις του Κέντο. Άρκεϊ να σου πώ, ότι ποτέ δέν έμαθα τίς ώρες προπονήσεων των τμημάτων του Κέντο.

-Πώς ήταν ή προπόνηση του Καράτε τίς ήμέρες εκείνες;

Τά μαθήματα του Φουνακόσι Sensei άποτελούντο από τήν προπόνηση στις βασικές τεχνικές, πού σήμερα ονομάζονται Κιχόν και πολλά Κάτα. Κάθε μέρα κάναμε ένα κάτα και έπρεπε να τά επαναλάβουμε 50 και 60 φορές. Έπίσης χτυπούσαμε τήν μακιβάρα πολλές φορές - ο Φουνακόσι σενσέι ήταν ιδιαίτερα δυνατός με τό εμπι (έμπι: χτύπημα με τόν άγκώνα) και μερικές φορές έφτανε τά 1000 χτυπήματα πάνω στή μακιβάρα. Ήταν πολύ άυστηρός και άπαιτούσε άπολυτη πειθαρχία αλλά ήταν πολύ καλός άνθρωπος και ύπερβολικά ύπομονετικός μαζί μας. Όλοι οί νεαροί μαθητές και φυσικά κι εγώ θέλαμε μιά μορφή

"άγωνα" αλλά ο Φουνακόσι σενσέι ήταν έναντίον κάθε μορφής μάχης. Σιγά-σιγά, όμως κάτω από τή συνεχή πίεση των παρακλήσεων μας άρχισε να μās διδάσκει τά βασικά προκαθορισμένα σχήματα μάχης τό goho (γκοχόν: πέντε βήματα) και τό ίρρον (ίππόν: ένα βήμα), μιά διαδικασία, πού δλοκληρώθηκε σε αρκετά χρόνια. Αν και τελικά ύποχώρησε στις έπιθυμίες μας, είναι γεγονός ότι ήταν δυσάρεστημένος από αυτό, καθώς ή έμφαση τής "μάχης" δέν συμφωνούσε με τίς άπόψεις του για τό καράτε.

Κάθε βράδυ έξω από τήν κανονική προπόνηση τόν έπισκεφτόμουν στο σπίτι του, όπου έκανα προπονήσεις κάτω από τήν δική του καθοδήγηση. Αυτό συνεχίστηκε για πέντε χρόνια μέχρι τό 1937, όποτε άποφοίτησα από τό Τακουσόκου.



Από επίδειξη σε Αεροπορική Βάση των Αμερικανικών λίγο μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Ο μάστερ Νακαγιάμα εκτελεί μαβάσι-γκέρι από τό έδαφος σε επιτιθέμενο με μαχαίρι. Ορθίος δίπλα τους ο μάστερ Όμπάτα και πίσω από όλους επιβλέπει ο μάστερ Φουνακόσι.

ΕΡ. Ζήσατε μερικά χρόνια στη Κίνα;

Ναί, πήγα στο Πεκίνο με την ανταλλαγή φοιτητών με ένα Πανεπιστήμιο για να σπουδάσω τη διάλεκτο των Μανδαρίνων, κοινωνιολογία και ιστορία. Γρήγορα ανακάλυψα την Κινέζικη πυγμαχία και επισκέφτηκα και προπονήθηκα σε πολλά ντότζο. Πρέπει να παραδεκτώ ότι στην αρχή δεν έντυπωσιάστηκα με την Κινέζικη μαχητική μέθοδο-τούς έλειπε τό δικό μας kime (κίμε: απότομη συγκέντρωση ισχύος) και όλες οι κινήσεις ήταν κυκλικές κι έτσι δεν φαίνονταν δυνατές και δυναμικές όπως οι τεχνικές του Καράτε, με τις οποίες ήμουν εξοικιωμένος. Εκείνο περίπου τό καιρό ένας δημοσιογράφος μιας Γαπωνέζικης εφημερίδας ήρθε στο Πεκίνο για να κινηματογραφήσει τις Κινέζικες Πολεμικές τέχνες και ζητήθηκε ή βοήθειά μου σαν διερμηνέα και έρμηνευτή.

Οί Κινέζοι sifu (σιφου: δάσκαλος στα κινέζικα) από όλη την Κίνα ήρθαν να επιδείξουν τά διάφορα στυλ και εγώ έκανα επίδειξη μερικές βασικές τεχνικές - δείχνοντάς τους τό kime, και kata. Οί αντίδρασεις στο γεγονός αυτό ήταν διασκεδαστικά αντιφατικές.

Τό Γαπωνέζικο ρεπορτάζ έλεγε ότι ή Κινέζικη πυγμαχία φαινόταν πολύ όμορφη, αλλά ήταν πολύ άργη, δεν είχε kime και δε θά ήταν αποτελεσματική σε μάχη... και τό κινέζικο ρεπορτάζ έλεγε ότι τό Γαπωνέζικο καράτε δεν ήταν παρά ένα "νεαρό" στυλ, πού φαινόταν δυνατό και γρήγορο αλλά στερείτο βάθους. Υπενθυμίζω ότι την εποχή εκείνη έτοιμαζόταν να ξεσπάσει ο πόλεμος ανάμεσα στις δύο χώρες.

Αποκτώντας μεγαλύτερη εμπειρία με την Κινέζικη πυγμαχία συνειδητοποίησα πόσο αξιόλογη ήταν ή ιστορία της Κινέζικης κουλτούρας είναι πολύ μεγάλη και παλαιά τό ίδιο και οι πολεμικές της τέχνες... πού πράγματι έχουν πολύ βάθος. Αν και μεγάλο μέρος της εκπαίδευσης προορίζεται για την απόκτηση καλής υγείας, έχω γίνει μάρτυρας επίδειξης της δύναμης των τεχνικών τους - κάποτε είδα με τά μάτια μου τό χέρι ενός εκπαιδευτή να σπάει με μία φαινομενικά μαλακή απόκρουση-άλλη μία φορά παρακολούθησα την επίδειξη ενός γέροντα 80 ετών, διάσημου Κινέζου πυγμαχού, ο οποίος είχε πραγματικά έντυπωσιακές τεχνικές ποδιών. Παρατηρώντας τον προσεκτικά και αργότερα δοκιμάζοντας ο ίδιος



τίς κινήσεις, επινόησα δυό καινούργιες τεχνικές λακτισμάτων - τό Oshi-geri (οσι-γκέρι) ένα σπρωχτό λάκτισμα ή απόκρουση και τό Gyaku-Mawashi-geri (γκυάκού μαβάσι γκέρι) τό αντίθετο του κυκλικού λακτίσματος. Συνολικά παρέμεινα στη Κίνα για έντεκα χρόνια - έμεινα στο Πανεπιστήμιο τά πρώτα πέντε χρόνια και μετά δούλεψα για την Γαπωνέζικη Κυβέρνηση. Την περίοδο αυτή δίδαξα καράτε σε αρκετούς μαθητές. Γύρισα στην Ιαπωνία μετά τό τέλος του Δευτέρου Παγκοσμίου πολέμου, τό 1946, και τό Φθινόπωρο του 1947 μαζί με μερικούς παλαιούς συναθλητές αρχίσαμε τις προπονήσεις με τον Φουνακόσι σενσέι. Αργότερα τό 1949 σχημάτισα τό J. K. A.

ΕΡ. Μετά τον πόλεμο δεν είχαν απαγορευτεί οι Πολεμικές τέχνες στην Ιαπωνία;

Ναί, πράγματι είχαν απαγορευτεί, τουλάχιστον τό τζούντο, τό Αϊκίντο και τό Κέντο, αλλά τό Καράτε επιτρεπόταν, γιατί οι Αμερικάνοι τό θεώρησαν σαν μία μορφή Κινέζικης Πυγμαχίας και μία μορφή άκακης γυμναστικής. Η απαγόρευση των άλλων πολεμικών τεχνών έπαυσε τό 1948. Συγκεκριμένα πολλοί Αμερικάνοι επιθυμούσαν να εκπαιδευτούν στις Γαπωνέζικες πολεμικές τέχνες και αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να αρχίσει για μένα περίοδος συνεχούς άπασχόλησης στη διδασκαλία σε αρκετές στρατιωτικές βάσεις. Υπήρχαν αρκετές ομάδες για την εκπαίδευση Αμερικανών την εποχή εκείνη. Η ομάδα του Μιφούνε σενσέι στο τζούντο ή ομάδα του Χακούντο Νακαγιάμα σενσέι στο Κέντο ή ομάδα του Τομίκι σενσέι στο Αϊκίντο και ή δική μου ομάδα του καράτε, πού αποτελείτο από τους Όμπάτα, Νογκούτσι, Ιτο και μένα. Από όλα, τό τζούντο και τό Καράτε ήταν τά πιο δημοφιλή ανάμεσα στους Αμερικανούς Στρατιώτες. Αυτό συνεχίστηκε για τρία ή τέσσερα χρόνια και ένα επίλεκτο δώμα, τό Stra-

tegic Air Command έστειλε ομάδα άντρών να εκπαιδευτούν σε όλες τις πολεμικές τέχνες για να τις μεταφέρουν στις Η.Π.Α.

Αυτή ή ειδική εκπαίδευση ήταν πολύ σημαντική ειδικά για τό καράτε, πού με τον τρόπο αυτό θά τα ξίδευε σε όλόκληρο τό κόσμο. Αργότερα τό 1953, έντεκα δάσκαλοι τζούντο μεταξύ των οποίων οι Κοτάνι, Κομπαγιάσι και Χαζακάβα, επίσης ο Τομίκι σενσέι του Αϊκίντο και τρεις από τους καλύτερους δάσκαλους Καράτε, οι Όμπάτα, Νισυγιάμα και Βατάμπε έφυγαν για να διδάξουν στις Η.Π.Α.

ΕΡ. Πώς ξεκίνησε και αναπτύχθηκε ο ελεύθερος άγώνας, τό jiyu Kumite, στο Καράτε;

Όλοι οι νεαροί Καρατέκα ήθελαν κάποια μορφή μάχης, αν και αυτό έρχόταν σε αντίθεση με τις έπιθυμίες του Φουνακόσι σενσέι. Μερικά χρόνια μετά τό 1935 άρκετά από τά ντότζο των Πανεπιστημίων σε όλόκληρη την Ιαπωνία άρχισαν να οργανώνουν έσωτερικούς άγώνες. Ο σκοπός των άγώνων αυτών ήταν ή καλλιέργεια της φιλίας μεταξύ των άθλητών και ή διάδοση του πνεύματος του Καράτε, ονομάζονταν δε Κόκαν Γκέιγκο (Kokan Geigo) δηλαδή "όμαδική προπόνηση προόδου" ή "προπόνηση ανταλλαγής τιμών". Αρχικά οι συναντήσεις αυτές περιλάμβαναν, κατά και προκαθορισμένες μορφές επίθεσης και άμυνας... αλλά όλα αυτά ήταν πολύ ήρεμα για τους θερμόαιμους νεαρούς Καρατέκα, έτσι τό πράγμα άρχισε να προχωράει σιγά-σιγά περισσότερο μέχρι πού τελικά οι άγωνιζόμενοι ήταν ελεύθεροι να επιτίθενται ο ένας στον άλλον ελεύθερα. Στην ουσία αυτοί ύπήρξαν οι πρώτοι "ελεύθεροι" άγώνες. Δυό μέλη από αντίθετες ομάδες στέκονταν ο ένας απέναντι στο άλλον και μετά από ένα δυνατό κιάι (κιάι, ή κραυγή του πνεύματος) επιτίθεντο με χτυπήματα, πού δεν συγκρατούσαν καθόλου και τις περισσότερες φορές τό πάθος του άγώνα ήταν τέτοιο πού οι σεμπαί

(semprai, οι αρχαιότεροι και ανώτεροι στην Ιεραρχία) αναγκάζονταν να μπουν στή μέση για να τους χωρίσουν. Όμως η αλήθεια είναι ότι αυτό ήταν μάλλον σπάνιο μιά και συνήθως οι αγώνες αυτοί τέλειωναν πολύ γρήγορα - μερικοί είχαν σπασμένα σαγόνια, μύτες και δόντια, άλλοι πάλι έχαναν τ'αυτιά τους ενώ υπήρχαν άντρες, που έμεναν αναίσθητοι από τ'α λακτίσματα - σκηνές πραγματικά άγριες. Φυσικά υπήρχε ή συμφωνία να μην δίνονται κτυπήματα στα ζωτικά σημεία του σώματος αλλά μέσα στην ένταση του αγώνα όπως είναι επίσης φυσικό συνέβαιναν πολλά ατυχήματα. Παρόλη όμως την τόσο επικίνδυνη φύση τους οι αγώνες αυτοί παράμειναν δημοφιλέστατοι για πολλά χρόνια. Ακόμη και μετά τον πόλεμο, όταν η Ιαπωνία είχε αφήσει πιά πίσω της τον милитарισμό του παρελθόντος τ'α κλάμπ του Καράτε των Πανεπιστημίων συνέχιζαν τους αίματηρούς αυτούς αγώνες.

-Συνειδητοποίησα ότι η μάχη ήταν απαραίτητη για τ'ο Καράτε μιά και ο κοινός στόχος όλων των πολεμικών τεχνών είναι η αντιμετώπιση ενός αντιπάλου και χωρίς αντίπαλο, δεν είναι δυνατόν να αναπτύξω την τεχνική σου πάνω από ένα όριο, την εκτίμηση της απόστασης κ.ά., ή να αποδώσεις τ'ο μέγιστο των ικανοτήτων σου. Μόνο μέσω της μάχης θα μπορούσαμε να αναπτύξουμε τις κύριες δεξιότητες, της πολεμικής μας τέχνης αλλά αυτό κόστιζε πάρα πολύ και ήταν και πολύ επικίνδυνο με τ'ον τρόπο που γινόταν στο Καράτε. Φοβόμουν ότι ενώ τ'ο τζού ντο και τ'ο κέντο προχωρούσαν πολύ γρήγορα στην εξέλιξη τους σαν σπόρ - με την εφαρμογή αυστηρών κανονισμών μάχης- τ'ο Καράτε αν συνέχιζε με τ'ον τρόπο αυτό θα θεωρείτο βάρβαρο και πολύ βίαιο-για τ'ο νέο φιλειρηνικό κλίμα, που υπερίσχυε τότε στη Ιαπωνία. Μετά τ'η βία του πολέμου, η χώρα χρειαζόταν ειρήνη και σπόρ για τ'ην καλλιέργεια του σώματος και του πνεύματος των νέων ανθρώπων. Κάποτε οργάνωσα αγώνες Καράτε στους οποίους οι αγωνιζόμενοι φορούσαν προστατευτικά ρούχα(στολές), παρόμοια με αυτές, που φορούσαν οι άθλητές του κέντο (kendo) μόνο που ήταν λίγο ελαφρύτερες, αλλά εμπόδιζαν πάρα πολύ τις τεχνικές και στην πραγματικότητα οδηγούσαν σε περισσότερους τραυματισμούς.

-Μετά από πολύ σκέψη και παρατήρηση των κανονισμών άλλων σπόρ, πειραματίστηκα και τελικά έφτιαξα ένα κώδικα κανονισμών και συμπεριφοράς και ανάπτυξα ένα στυλ μάχης, που επέτρεπε στους Καράτεκα να επιτίθενται ελεύθερα με όλη τους τ'ην ταχύτητα και δύναμη αλλά με ελεγχόμενη τεχνική έτσι ώστε να αποφεύγουν τους τραυματισμούς. Ταυτόχρονα όμως για να διατηρήσω καθαρές τις τεχνικές του Καράτε και για να εξασφαλίσω να μη δοθεί υπερβολική έμφαση στη μάχη ένταξη στους αγώνες του Καράτε και τ'α Κάτα. Οι "νέοι" αυτοί αγώνες είχαν καταπληκτική απήχηση σε όλους τους Καράτεκα και έτσι άρχισαν σε όλη τ'ην Ιαπωνία να γίνονται τέτοιοι αγώνες. Τό 1953, στο Ζενταί (Sendai), έγινε τ'ο πρώτο άνοιχτό πρωτάθλημα... και κατόπιν τ'ο 1957 η J.K.A. οργάνωσε τ'ο πρώτο της Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα, που είχε τρομακτική επιτυχία. Δυστυχώς ο Φουνακόσι σενσέι απέβλεψε μόλις λίγους μήνες πριν από τ'ους αγώνες σε ηλικία 86 ετών. Από τότε οι αγώνες γίνονται κάθε χρόνο με εξαίρεση τ'ο Όλυμπιακό έτος. Συχνά αναρωτιέμαι "Τί θα σκεφτόταν σήμερα

για όλα αυτά ο Φουνακόσι σενσέι;...ποιά θά ήταν ή αντίδρασή του; Μήπως έκανα κακό, που ανάπτυξα, τ'ον ελεύθερο αγώνα στο Καράτε; Αλλά είναι αυτός ακριβώς ο ελεύθερος αγώνας, που έκανε δημοφιλέ τ'ο Καράτε σε όλόκληρο τ'ο κόσμο - και αυτό ακριβώς ήταν ή επιθυμία του Φουνακόσι σενσέι-ή διάδοσή του Καράτε-έτσι λοιπόν, αν ήταν σήμερα εδώ μαζί μας, νομίζω ότι θά συμφωνούσε.

ΕΡ. Έχετε ταξιδέψει πολύ για τ'ην διάδοση του Καράτε, έτσι δεν είναι;

Ναι, σχεδόν κάθε χρόνο επισκέπτομαι και μιά διαφορετική χώρα-είναι κουραστικό αλλά μου άρεσει και είναι αναγκαίο. Τό 1954/55 μετά από πρόσκληση του Κυβερνήτη της Ταϊλάνδης, ο Όκαζάκι σενσέι και εγώ επισκεφτήκαμε τ'ο Μπανγκόκ για να κάνουμε επιδείξεις και να διδάξουμε Καράτε στο στρατό και στην Αστυνομία της Ταϊλάνδης...καθώς επίσης και σε μερικά Πανεπιστήμια. Προπονηθήκαμε μαζί με τ'ον κορυφαίο εκπαιδευτή του Τάι-μπόξιν και είχα πολύ έντυπωσιαστεί από τ'η μαχητική του μέθοδο - αντίστοιχα κι'έκεινοι βρήκαν τις τεχνικές του Καράτε πολύ χρήσιμες και αποτελεσματικές. Μείναμε εκεί για δυό μήνες. Τό 1963 μαζί με τ'ον Ένοέντα σενσέι έκανα μιά περιοδεία σε όλόκληρη τ'ην Ινδονησία. Ο Ένοέντα σενσέι μόλις τότε είχε νικήσει τ'ο Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα της J.K.A. κατόπιν αφιέρωσα δυό μήνες για μιά περιοδεία στις Η.Π.Α. όπου επισκέφτηκα όλες τις πολιτείες και τ'ο 1968 έκανα μιά παρόμοια περιοδεία στην Ευρώπη ενώ στη συνέχεια τ'ον ίδιο χρόνο γύρισα στις Η.Π.Α. και από εκεί επισκέφτηκα τ'ο Μεξικό. Από τότε έχω πάει στο Λίβανο, στη Συρία και σε πολλά άλλα μέρη. Ναι, τ'ο Καράτε είναι πραγματικά πιά διεθνές.

ΕΡ. Σενσέι, πιά είναι ή γνώμη σας για τ'ους αγώνες full-contact Καράτε, που γίνονται στην Αμερική και τώρα και στην Ευρώπη;

Για μένα, είναι μέρος του Καράτε, αλλά δεν είναι τ'ο Καράτε. Δεν είμαι εναντίον της επαφής, μάλιστα εδώ στην J.K.A. προπονούμαστε πολύ σκληρά και ή επαφή συνήθως επιτρέπεται - χωρίς γάντια ή άλλο προστατευτικό εξοπλισμό. Αυτοί οι αγώνες full contact, που έχουν αναπτυχθεί, μοιάζουν πολύ με τ'ην πυγμαχία - βασίζονται στην ιδέα της δύναμης-ό δυνατώτερος υπερισχύει. Η φυσική δύναμη βέβαια είναι καλή και απαραίτητη - τ'ο Καράτε δεν είναι όμως μόνο αυτό - υπάρχει και τ'ο πνεύμα. Πιστεύω ότι ο έλεγχος είναι πολύ σημαντικός για τ'ην ποιότητα των αξιών, που καλλιεργεί τ'η τέχνη του Καράτε. Ένας υψηλού βαθμού έλεγχος πάνω στο σώμα - ή ικανότητα να σταματάς μιά γρήγορη, ισχυρή, και τέλεια εκτελεσμένη τεχνική - ακριβώς πάνω στο στόχο μόλις αγγίζοντάς τον, απαιτεί απόλυτη ακρίβεια πνεύματος. Όλα αρχίζουν και τελειώνουν με τ'ο πνεύμα - χωρίς αυτή τ'ην ακρίβεια τ'ο Καράτε δεν είναι τίποτα. Ένας καλός Καράτεκα μπορεί πάντα να χτυπήσει αν θέλει γιατί μπορεί πάντα να βρει τ'η σωστή απόσταση. Τό στυλ επίσης είναι πολύ σημαντικό, ένας μαχητής χωρίς στυλ μπορεί να γίνει πολύ επικίνδυνος για τ'ον ίδιο του τ'ον έαυτό. Αυτή είναι ή βασική διαφορά μεταξύ των Γιαπωνέζικων μπουντο (budo) και των Δυτικών σπόρ.

ΤΕΛΟΣ

ΤΟ ΑΤΥΧΗΜΑ ΣΤΟ ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΤΟ "ΣΥΜΠΛΕΓΜΑ ΤΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ"

Είναι ιστορικό παράδοξο τ'ο πώς μέσα στην πολυτάραχη ροή των χρόνων οι Ανατολικές Πολεμικές τέχνες μπόρεσαν να φτάσουν στο σύγχρονο κόσμο μας απαλλαγμένες από τ'ο σύμπλεγμα της βίας και διατηρώντας τ'ην πρωταρχική τους φύση σαν μέσα φυσικής και πνευματικής ανάπτυξης. Έτσι ή αρχαία τους παράδοση μας κληρονόμησε συστήματα, που έφτασαν πιά να καθιστούν δυνατή τ'η διδασκαλία των σωστών τεχνικών χωρίς τ'ο συνεχή τραυματισμό των εξασκουμένων. Μερικές από αυτές έχουν εξελιχθεί σε σπόρ. Είναι όμως αξιοπρόσεκτο ότι ακόμα και στους αγώνες ο σκοπός δεν είναι ο τραυματισμός του αντιπάλου, που αν καμιά φορά συμβαίνει, είναι ατύχημα.

Σαν ατύχημα νοείται ένα άπροσμενο συμβάν με τ'ην έννοια ότι τ'ο πρόσωπο ή πρόσωπα αναμειγμένα σε αυτό, δεν περιμένα να συμβεί τ'η συγκεκριμένη έκλεινη χρονική στιγμή. Για να ελαχιστοποιηθεί ή και να εξαλειφεί τελείως αυτό, που θά μπορούσε να λεχθεί σαν τ'ο "σύμπλεγμα του ατύχηματος" στις πολεμικές τέχνες, ξεκίνησε μιά οργανωμένη μελέτη της φύσης αυτών των τραυματισμών. Δυστυχώς, όταν οι μελέτες αυτές ολοκληρώθηκαν δεν υπήρχε καμιά ικανοποιητική βάση για τ'ην εφαρμογή των πορισμάτων της. Τά πρώτα βήματα περιλάμβαναν συλλογή πληροφοριών για διάφορα συμβάντα και προσεκτική μελέτη των αυτών των ατυχημάτων στις πολεμικές τέχνες. Όταν όμως γίνεται κατανοητός ο γενικότερος μηχανισμός, που προκαλεί τ'ους τραυματισμούς αυτούς, οι τεχνικές πρέπει να προσαρμοστούν ανάλογα ή να υιοθετηθούν προστατευτικοί εξοπλισμοί ή οι κανονισμοί των αγώνων να διαμορφωθούν έτσι ώστε να ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες τραυματισμών.

Τά άτομα, που εξασκούνται στις πολεμικές τέχνες, όπως τ'ο Καράτε, τ'ο κάνουν για διάφορους λόγους, άλλοι για αυτοάμυνα, άλλοι για γυμναστική, και άλλοι για λόγους έκφραστικά εσωτερικούς.

Οι Κατσούι και Χιράτα ανακάλυψαν ότι όσοι στο Καράτε και στο τζούντο προσδεύουν στα ψηλότερα επίπεδα, παρουσιάζουν μιά εκπληκτική ανάπτυξη της φυσικής τους κατάστασης. Οι εξασκούμενοι γίνονται πλατύτεροι στο στήθος και δυνατότεροι στους γοφούς, ενώ αυξάνεται ή περιφέρεια του μηρού και του μπράτσου.

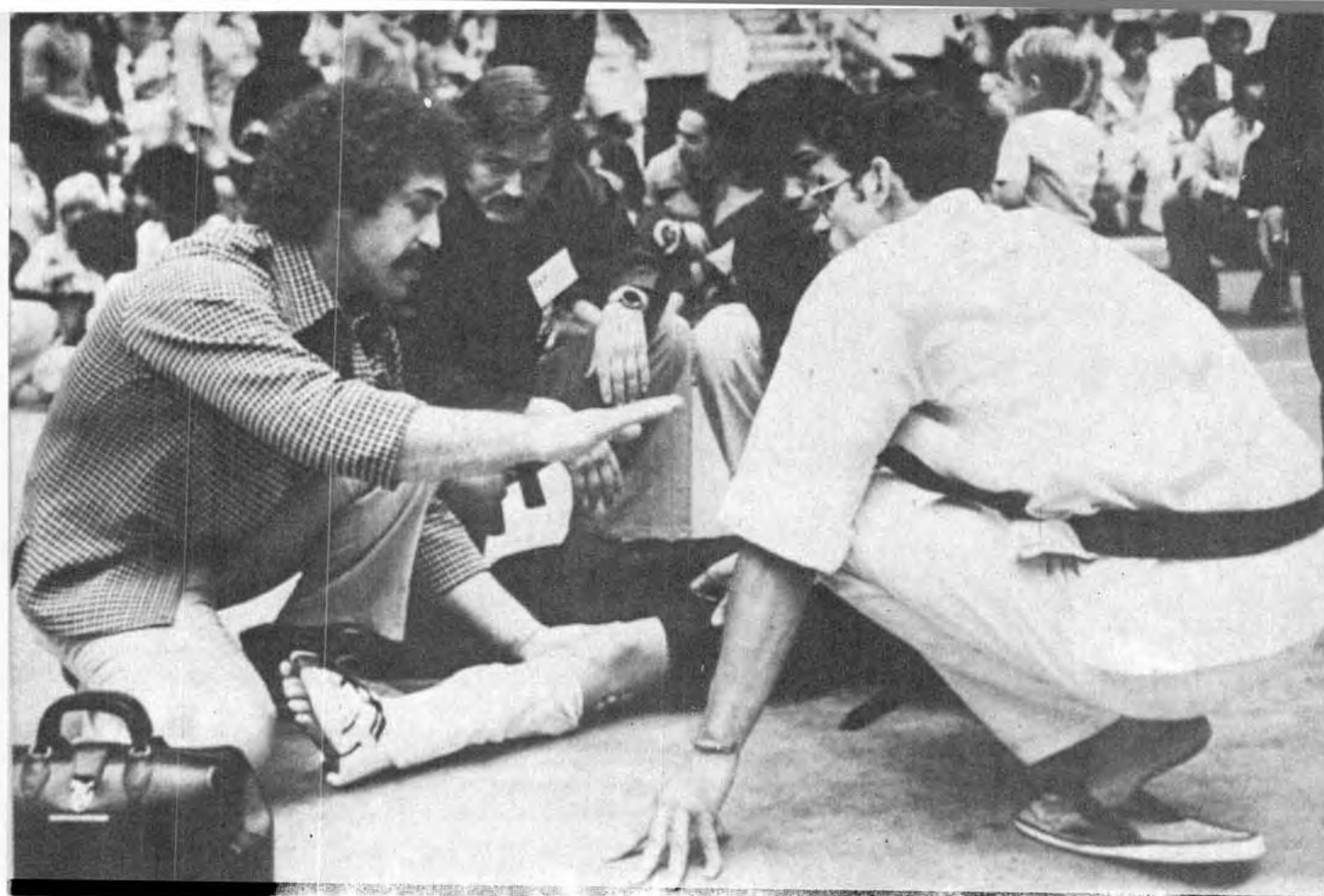
Η προπόνηση του Καράτε μπορεί να χωριστεί σε δύο κύρια μέρη. Τό πρώτο μέρος και πρωταρχικότερο περιλαμβάνει προπόνηση στις τεχνικές και τ'η γυμναστική για τ'ην ανάπτυξη δύναμης και ταχύτητας επίσης στα Κάτα καθώς και σε προπόνηση πάνω σε διάφορα όργανα, όπως σάκκου και ειδικούς ελαστικούς πασάλους καλυμμένους με μαξιλαράκια από άχυρο (μακιβάρα). Τό δεύτερο μέρος της κύριας εκπαίδευσης περιλαμβάνει ασκήσεις "πρόσωπο-μέ πρόσωπο" για τ'ην εξοικείωση με τ'ην παρουσία αντιπάλου (κούμιτε). Οι ασκήσεις αυτές ξεκινούν από προκαθορισμένη μορφή και καταλήγουν στον τελείως ελεύθερο αγώνα (τζιτζού κούμιτε).

Μερικοί κανόνες αγώνων δεν έχουν ακόμη καθιερωθεί διεθνώς και ποικίλουν από σύστημα σε σύστημα και από αγώνες. Βασικά στους αγώνες ή επαφή επιτρέπεται στο σώμα, αλλά απαγορεύεται στο κεφάλι στα γεννητικά όργανα και συνήθως γενικά κάτω από τ'η μέση. Συχνά χρησιμοποιούνται ρίψεις & σαρώματα ποδιών, που ακολουθούνται από αποφασιστικό χτύπημα με τ'η γροθιά ή χάκτισμα.

Μερικά συστήματα χρησιμοποιούν προστατευτικό εξοπλισμό, που αποτελείται από γάντια, περικεφαλαία και θώρακα και επιτρέπουν πλήρη επαφή παντού. Συστήματα, που ακολουθούν τ'ην μέθοδο αυτή είναι τ'ο σορίντζι-κέμπο, τ'ο νιπόν-κέμπο, εν μέρει τ'ο τάε-κβάντο κ.ά. Αλλά πάλι συστήματα επιτρέπουν πλήρη επαφή χρησιμοποιώντας ειδικές προστατευτικές καλύπτρες για τ'α πόδια και τ'α χέρια από πλαστικό ύψηλης απορροφητικότητας. Παρ'όλα αυτά όμως εξ'αίτιας της μεγάλης ισχύος των κτυπημάτων οι τραυματισμοί είναι αρκετά συχνοί ακόμα και μ'αυτούς τ'ους προστατευτικούς εξοπλισμούς.

Ο Πλαγκενχόφ βρήκε ότι "ή ισχυρότερη όρμη κτυπήματος για τ'ην όποια είναι ή ικανή τ'ο ανθρώπινο σώμα, παράγεται από τεχνικές του μπόξ και του Καράτε... Η ισχύς ενός κατευθείαν χτυπήματος του μπόξ μετρήθηκε ότι μπορεί να φτάσει τ'α 4500 grm...". Τεχνικές του Καράτε μπορούν να σπάσουν ξύλα, που χρειάζονται ισχύ πάνω από 400 κιλά για να ραγίσουν.

Ο Νακαγιάμα αναφέρει ότι ο Κάτο βρήκε ότι οι Καράτεκα υπό τ'η παρατήρησή του μπορούσαν να παράγουν κτυπήματα πίεσης επαφής 700 Kg/cm² πάνω σε ξύλα (ταμσιβάρη). Επίσης βρήκε ότι οι σε ψηλά τετραέπεδα Καράτεκα (τέταρτο ντάν) έφταναν στις κινήσεις τους τ'ην τελική ταχύτητα των 5,16m/sec, οι άρχαριοι τ'α 2,9m/sec ενώ οι μέσου επιπέδου (δεύτερο ντάν) τ'α 4,48m/sec. Στη τεχνική γροθιάς με βήμα εμπρός, τ'ο τέταρτο ντάν είχε μέση τελική ταχύτητα 8,21m/sec και μέγιστη ταχύτητα 12,64m/sec. Τό δεύτερο ντάν 7,78m/sec και 11,45m/sec αντίστοιχα, ενώ ο άρχαριος 4,56m/sec και 7,10m/sec.



Σε μία έρευνα πάνω σε 30 μαύρες ζώνες και 10 πυγμάχους, ο Τουίνζινγκ βρήκε ότι η ταχύτητα των χεριών των πυγμάχων ήταν λίγο μεγαλύτερη φτάνοντας τα 12.41m/sec ενώ των καρατέκα τα 10,14 m/sec. Οι πυγμάχοι επίσης είναι δύναμη επαφής 76.6 κιλά με ταχύτητα 10.3m/sec. Ο Κούρτλαν βρήκε ότι μία κατακόρυφη τεχνική γροθιάς μπορούσε να φτάσει τη μέγιστη ταχύτητα των 7,62m/sec και μία έκτατική γροθιά τα 12,5m/sec.

Ο Χιράτα αναφέρει ότι ο Κάτο βρήκε ότι με μέγιστη ταχύτητα 10,1m/sec και τελική 7,74m/sec έσπασε ένα τετράγωνο ξύλο πάχους 7cm και πλευράς 33cm με δύναμη περίπου 700 Kgr.

Ο Κάβεντα βρήκε ότι η τεχνική του καράτε με τη κόψη της παλάμης είχε μέγιστη γωνιακή ταχύτητα περί τη κλειδώση του άγκωνα μεταξύ 24,5 & 29,5 ακτίνια/sec. Στη περίπτωση αυτή η γραμμική επιτάχυνση έφτανε το έπταπλάσιο αυτής της βαρύτητας. Γενικά πολλοί συγγραφείς κατάληξαν μετά από παρόμοιες έρευνες στο ότι οι καρατέκα μπορούν να κτυπήσουν με φοβερές ισχύς ένα στόχο και φυσικά να προκαλέσουν σοβαρές ζημιές.

Οι τεχνικές του Καράτε στηρίζονται στο Κίμε (συγκέντρωση ισχύος). Η τεχνική εκτελείται έτσι ώστε όλη η ισχύς να συγκεντρώνεται σε μία στιγμή. Αναφέροντας ότι η ζημιά και το σάκ, που μπορεί να προκαλέσει ένα κτύπημα εξαρτάται από το βάθος και τη χρονική στιγμή του Κίμε, ο Γιοσιχί-ντε γράφει:

"Η ζημιά προκαλείται από την πίεση του "ύδραυλικού" σάκ σε συνδυασμό με ένα δεύτερο συνακόλουθο καταστρεπτικό αποτέλεσμα, που καλείται "ύδατινη σφύρα" και προκαλείται από τη γρήγορη ανάκρουση... Επίσης αποκρούσεις εκτελεσμένες με κίμε είναι δυνατόν να προκαλέσουν σοβαρές ζημιές στα πόδια και στα χέρια, από μώλωπες, τραυματι-

σμούς των νεύρων και των συνδέσμων, μέχρι κατάγματα".

Για να μεγιστοποιηθεί η βλάβη στον έχθρο προτιμώνται σαν στόχοι ευάλωτα σημεία του σώματος. Αυτά ονομαζόμενα κιούσου (Kyushu), πιθανότατα Κινέζικης προέλευσης ονομασία, σχετίζονται με την Κινέζικη τέχνη ντιάν χουίχε (dian hsuhe). Τα για πωνέζικα συστήματα εκμεταλλεύονται την ευαισθησία των κιούσου στα κτυπήματα άτεμι (atemi) και δεν είναι τόσο σύμπλοκα όσο τα κινέζικα, αλλά τα σημεδια είναι παρόμοια και σχετίζονται με αυτά του βελονισμού. Τα Γιαπωνέζικα συστήματα προτείνουν για το άτεμι 40 σημεία Κιούσου. Είκοσι ένα από τα σημεία αυτά ονομάζονται σημεία άκαριαίου θανάτου και δέκα έννεα σημεία άναισθησίας.

Σε μία έρευνα από τον Αζάμι, ένας καρατέκα με τέταρτο ντάν (έξπερ) κτύπησε τρία πειραματικά αντικείμενα με δύναμη 23 Kg και ταχύτητα 1,6m/sec σε έννεα σημεία άκαριαίου θανάτου και επτά σημεία άκαριαίας άναισθησίας. Ο Αζάμι βρήκε ότι ένα ισχυρό κτύπημα στα σημεία άκαριαίου θανάτου, που σχετίζονται άμεσα με τα σπλάχνα προκάλεσε σάκ στο αντίστοιχο όργανο με αποτέλεσμα μηχανικούς σπασμούς των νεύρων. Αυτό με τη σειρά του πρόκλεσε σαν άνακλαστική αντίδραση άσφυξία και έλάτωση των καρδιακών παλμών.

Ο Αζάμι εξήγησε ότι η αντίδραση αυτή προκαλείται από ένα έσωτερικό αίσθητήριο νεύρο, που μη χανικά έρεθίζεται από τους σπασμούς του αντίστοιχου όργανου και μεταφέρει τους παλμούς στο κεντρικό πνευμογαστρικό νεύρο & στο νωτιαίο μυελό. Σαν αποτέλεσμα του έρεθισμού στο νωτιαίο μυελό οι παλμοί περνούν διά του πνευμογαστρικού νεύρου στο χαμηλότερο γάγγλιον και έρεθίζουν τον κόμβο του Ταβάρα παρεμποδίζοντας τη λειτουργία της καρδιάς. Δηλαδή ο Αζάμι βρήκε ότι κτύπημα στα σημεία άκαριαίου θανάτου προκαλεί άμεσα αντίδραση του άναπνευστικού, κυκλοφοριακού και νευρικού συστήμα-

τος. Έπαφή στα σημεία "σουϊγκέτσου" (έπιγαστρική περιοχή) έχει σαν άποτέλεσμα ισχυρό σάκ, ενώ η αντίδραση των σημείων άναισθησίας ήταν σχετικά άσθενέστερη.

Τό Καράτε στην ήπια μορφή του έχει γίνει ένα σπόρ για όλους, αλλά πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στην άποφυγή τραυματισμών. Καθώς δείχνουν οι παραπάνω έρευνες ή δυνατότητα σοβαρών τραυματισμών ύπάρχει. Ο Χιράνο τονίζει πρέπει να βρεθεί μία ένιατα μεθοδική προσέγγιση στις πολεμικές τέχνες.

ΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

"Αν όπως αναφέραμε προηγουμένως ή εκπαίδευση στο Καράτε θεωρηθεί ότι χωρίζεται σε τρία μέρη, τότε στο πρώτο δηλαδή στη προπόνηση των τεχνικών σπάνια συμβαίνουν τραυματισμοί κι αυτοί δεν ξεπερνούν τη σοβαρότητα της καταπόνησης μυϊκών ίνών & συνδέσμων. Στο δεύτερο μέρος, δηλαδή κατά το δυνάμωμα των χτυπημάτων πάνω στο σάκκο και στην μακιβάρα συχνά συμβαίνουν τραυματισμοί των καρπών, των δακτύλων και των γονάτων αλλά και αυτών ή σοβαρότητα δεν είναι μεγάλη, έφ' όσον ύπάρχει ή σωστή καθοδήγηση και ό έξασκούμενος δίνει την έπαιση προσοχή. Στο τρίτο μέρος τα πράγματα είναι πιο σοβαρά. Οι πιθανοί τραυματισμοί μπορεί να είναι σχεδόν μόνιμοι μώλωπες, από την επαφή των μελών, μέχρι κατάγματα και διασεισεις.

Σε μία έρευνα, που έγινε σε 666 απουδαστές από 24 Γιαπωνέζικα πανεπιστήμια, ό Χιράτα άναμέσα τους βρήκε 9 ύποξειες φλεγμονές, 22 σχισίματα, 151 σοβαρούς μώλωπες, 20 έξαρθρώσεις, πέντε κατάγματα πλευρών, πέντε κατάγματα κνήμης και πέντε κατάγματα χεριών. Για ένα συνολικό ποσοστό τραυματισμών περίπου 35% τα 24 πανεπιστήμια άναφεραν 224 περιπτώσεις. Τσουκιγιούμπι, δηλ. μώλωπες έλαφράς μορφής δεν έληφθησαν ύπ' όψιν στους τραυματισμούς, γιατί ήταν γενικό φαινόμενο σε όλα τα μέρη του σώματος, αλλά κυρίως στα χέρια και στα πόδια.

"Πολλά από τα Πανεπιστήμια και Κολλέγια φαίνεται ότι δεν αναφέρουν όλες τις περιπτώσεις τραυματισμών λόγω της έλαφράς μορφής μερικώς", λέγει ό Χιράτα. "Σχεδόν όλοι οι έξασκούμενοι στο Καράτε έχουν συνεχή την έμπειρία του τσουκιγιούμπι."

Μερικοί εκπαιδευόμενοι στο Καράτε συμπεριλαμβάνουν στο πρόγραμμά τους την σκλήρυνση των άρθρώσεων των χεριών. Ο Λάρος άναφέρει δύο μεθόδους για τό σκοπό αυτό. "Ο ένας τρόπος, ό "Βάρβαρος" είναι ή άγρια καταπόνηση των άρθρώσεων με χρι την δημιουργία σκληρών και άνεκτικών κάλων. Η δεύτερη και ήπια μέθοδος είναι αυτή, που ό άρθρώσεις αποκτούν την άπαιτούμενη άνεκτικότητα μέσα στην όλη διαδικασία της προπόνησης. Άλλοι πάλι χρησιμοποιούν χημικά σκευάσματα για να επιταχύνουν την δημιουργία κάλων στις άρθρώσεις. Έδώ άξιζει να θυμηθούμε τα λόγια του Μεγάλου Φουνακόσι Γκισίν, ότι "όποιος καρατέκα δίνει σημασία στους κάλους των χεριών του δεν έχει άγγίξει ούτε την επιφάνεια του νοήματος της Τέχνης του Καράτε."

Ο Λάρος μελέτησε έξι περιπτώσεις σκληρυμένων άρθρώσεων μεταξύ των όποιων και πολύ προχωρημένων καρατέκα, που είναι ίκανοί με τις γροθιές

τους να σπάνε άκόμη και πολύ σκληρά αντικείμενα. Παρατήρησε ότι γενικά δεν είχαν γίνει εκφυλιστικές άλλαγές και δυστροφική σκλήρυνση των μαλακών μορών στα δεύτερα και τρίτα στοιχεία του μετακαρπίου, που άποτελούν και τις κύριες επιφάνειες επαφής.

Η πιο συνηθισμένη μορφή σχισίματος των άρθρώσεων προκαλείται από λάθος τεχνική της γροθιάς κατά την επαφή με τό στόχο. Τα σχισίματα αυτά συνήθως συμβαίνουν κυρίως στις κεφαλές του τέταρτου και πέμπτου στοιχείου του μετακαρπίου. Ο Λάρος εξηγεί ότι ή συχνότητα των κακώσεων αυτών όφείλεται στο ότι κατά τόν σχηματισμό της γυμνής γροθιάς, εκ κατασκευής τό τέταρτο και πέμπτο στοιχείο του μετακαρπίου έχουν σχετικά μικρή μυϊκή ύποστήριξη.

Τό δεύτερο και τρίτο στοιχείο ύποστηρίζονται μέσα στη γροθιά από τό μυώδες μάγουλο του άντίχειρα και έχουν παχύτερο έξωτερικό φλοιό. Μία χαλαρωμένη γροθιά άφήνει τό δεύτερο & τρίτο χόνδρο άκάλυπτους με μόνη προστασία τό σκληρό τους κάλυμμα. Μία κυκλική γροθιά θα χρησιμοποιήσει έξίσου τό τέταρτο και πέμπτο χόνδρο κατά την επαφή άξάνοντας έτσι τις πιθανότητες της κάκωσης. Έπίσης και ό αντίχειρας πρέπει να είναι πάντοτε σφιγμένος για να άποφευχθεί ή έξάρθρωσή τους. Υπάρχει άκόμη και ή πιθανότητα της χρόνιας άθρίτιδας, αν χρησιμοποιείται λάθος τεχνική. Γενικά, έπειδή άκριβώς μόνον ένας προχωρημένος είναι δυνατόν να χτυπάει τη μακιβάρα ή τό σάκκο με δύναμη και να άποφεύγει τούς τραυματισμούς, συνήθως μία τέτοια προπόνηση είναι καλό να άποφεύγεται από τούς άρχάριους.

Ο Γκάρντνερ άναφέρει ότι κάποιος της Στρατιωτικής Άστυνομίας θέλοντας να σκληρύνει τις άρθρώσεις των χεριών του έκανε την άνοησία να μη γίνει επί ώρες τό δάκτυλό του μέσα σε ένα σακί με χαλίκια. Μετά από μερικούς μήνες τα χέρια του ήταν μία παραμορφωμένη μάζα, που ήταν άδύνατον πλέον να κινήσει. Φυσικά ή μόνη λύση ήταν τό χειρουργείο.

Οι Νήμαν και Σουάν άναφέρουν ότι κάποιος άρχάριος μετά από ένα μόνο μήνα εκπαίδευσης έπαυχε από βλάβη του νεύρου της ώλένης.

Ο Κάντγουέλ μιλάει για την περίπτωση ενός άρχαριου, που στη δεύτερη προπόνησή του δέχτηκε ένα ισχυρό κτύπημα στο στομάχι. "Έξι βδομάδες άργότερα άρχισαν ισχυροί πόνοι, ναυτία και έμετοι. Έίχε τραυματιστεί τό συκώτι. Φυσικά ένας άρχάριος δεν πρέπει ποτέ να ανταλλάσει κτυπήματα και ή προπόνησή του συνίσταται από τελείως διαφορετικά πράγματα. Όμως οι άνθρωποι συνήθως είναι πολύ άπρόσεκτοι και έμπιστεύονται την ύγεία τους σε τσαρλατάνους χωρίς να φροντίσουν να έρευνήσουν ότε τα στοιχειώδη για την πολεμική τέχνη, που διάλεξαν να μάθουν.

Στό καράτε επίσης ύπάρχει ή πιθανότητα να πληγούν τα νεφρά. Από σύνολο 478 περιπτώσεις άναφέρθηκαν 62 τραυματισμοί στα νεφρά από διάφορα σπόρ.

Τά περισσότερα τραύματα λέγει ό Κχάινμαν όφείλονται σε κτυπήματα στην κοιλιακή χώρα, που είναι δυνατόν συμβούν σε διάφορα σπόρ, όπως τό ράγκμπυ, τό ποδόσφαιρο και τό καράτε. Επίσης μία σκληρή πτώση από τεχνική του άϊκίντο ή του τζού-ντο είναι δυνατόν να προκαλέσει ρίξη στη περιβάλλουσα τά νεφρά μεμβράνη.



Στό "φούλ κόντακτ" καράτε ένας αγώνας μπορεί να λήξει με νόκ-άουτ. Αυτό του είδους όμως ο τραυματισμός, πού γίνεται με τό σκοπό της νίκης είναι εξαιρετικά επικίνδυνος για τους αγωνιζόμενους. Από διάφορες έρευνες πάνω στους τραυματισμούς στή πυγμαχία συμπεραίνεται ότι τὰ τραύματα στο κεφάλι είναι δυνατόν να χωριστούν σε δύο βασικές κατηγορίες, τή διάσειση και τίς διάφορες έγκεφαλοπάθειες.

Μία διάσειση μπορεί να συμβεί με τέσσερις πιθανούς τρόπους:

- 1) Λόγω αδράνειας, πού μετά ένα ισχυρό κτύπημα θά εμποδίσει τή μάζα του έγκεφάλου να ακολουθήσει όμαλά τήν ανάκρουση.
- 2) Τοπικά κύματα, πού προκαλούν τήν κάκωση μετά τήν κρούση.
- 3) Ξαφνική περιστροφή γύρω από ένα άξονα μπορεί να προκαλέσει συστροφή και σπάσιμο ίνών και αίμοφόρων αγγείων.
- 4) Ξαφνική υπερφόρτιση του συστήματος του λαβυρίνθου. Είναι πιθανόν ο μηχανισμός, πού θά οδηγήσει σε "νόκ-άουτ", μετά από ένα κτύπημα με γυμνό χέρι να είναι έντελως διαφορετικός από εκείνο στήν περίπτωση των ειδικών γαντιών.

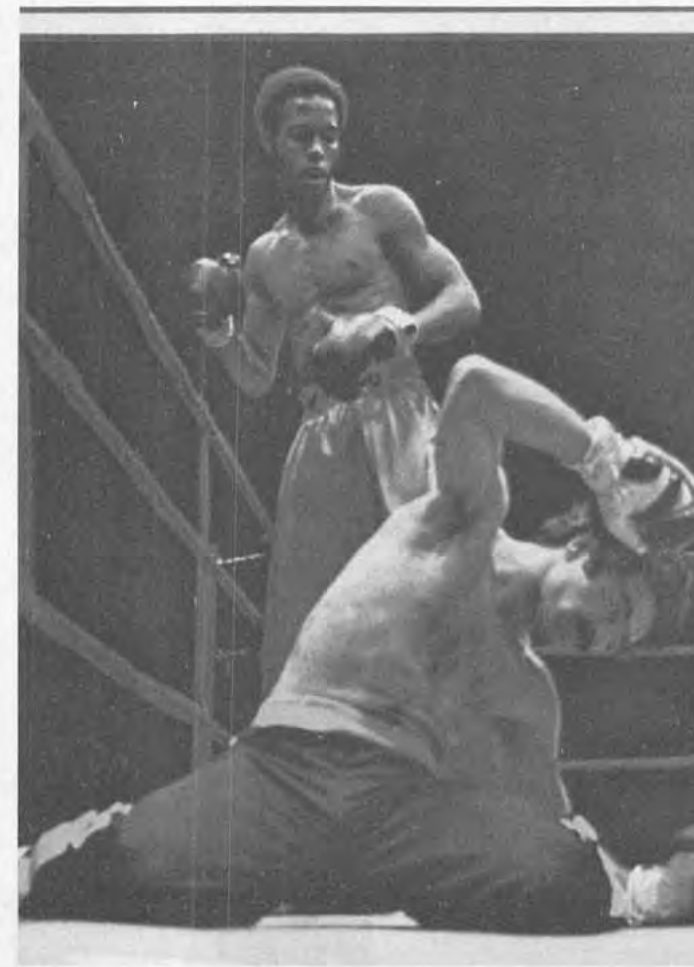
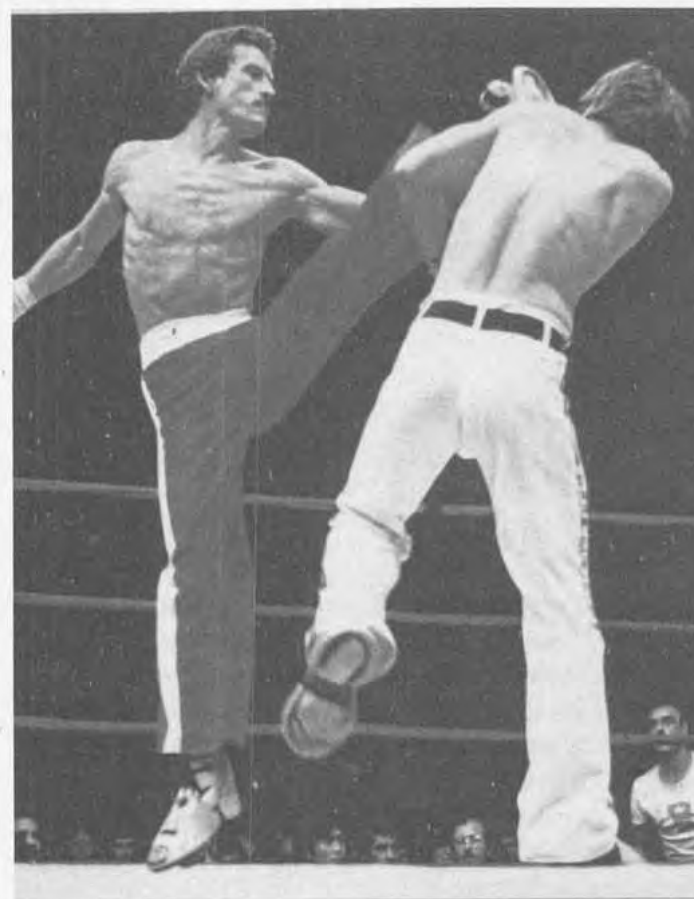
Έχει παρατηρηθεί ότι όταν συμβαίνει "νόκ-άουτ" σε αγώνες "φούλ-κόντακτ" καράτε δεν προκαλείται με τό κτύπημα περιστροφή ή ισχυρό κούνημα του κεφαλιού. Είναι πιθανόν ή κύρια αίτια των διασεισεων με κτυπήματα του καράτε να είναι τό τοπικό σοκ. Περαιτέρω μελέτη με τή βοήθεια επί τού του κινηματογραφώσεων τέτοιων συμβάντων, ίσως να ήταν ιδιαίτερα διαφωτιστική.

Ο Όμάγια λέγει ότι οί πυγμάχοι πληγώνονται από ένα συνδυασμό κρουστικών κυμάτων και αδρανειακής φόρτισης. Οί λευκές ίνες καταστρέφονται & μετά από δύο τέτοια περιστατικά οί τραυματισμέ-

ντες άθλητές, πρέπει κανονικά να αποκλείονται από τὰ σπόρ, πού περιλαμβάνουν "έπαφή". Έπαναλειμένα σοκ στον έγκέφαλο είναι δυνατόν να οδηγήσουν στο σχηματισμό αιματωμάτων, πού συνήθως αποβαίνουν με βεβαιότητα μοιραία.

Διάσειση είναι επίσης δυνατόν να προκληθεί, με μία σκληρή πτώση. Αν για παράδειγμα σε έναν αγώνα καράτε ο ένας από τους αντιπάλους χρησιμοποιήσει σάρωμα των ποδιών και ο άλλος δεν ξέρει να πέφτει είναι δυνατόν να χτυπήσει τό κεφάλι του και να μείνει άναίσθητος. Ένώ οί περισσότεροι τραυματισμένοι είναι δυνατόν να αντιμετωπισθούν άκίνδυνα και τό σώμα των αγωνιζομένων είναι σε θέση να απορροφήσει τὰ περισσότερα κτυπήματα, στό "φούλ κόντακτ" καράτε θά υπάρχει πάντα ο σοβαρότατος κίνδυνος των κακώσεων στον έγκέφαλο.

Η εξέταση όλων αυτών των περιπτώσεων και οί αναφορές γνωστών συγγραφέων έρευνητών πάνω στους τραυματισμούς των ατόμων, πού ασχολούνται με τὰ σπόρ δεν έχει φυσικά σαν σκοπό να φοβήσει τούς άθλητές των καλουμένων "σκληρών σπόρ" και ιδίως αὐτούς των πολεμικών τεχνών. Αντίθετα προσπαθεί να κάνει κατανοητό τό γεγονός ότι ή εύθνη όρισμένων τραγικών περιπτώσεων αποδίνεται άκέραια σε λανθασμένη μέθοδο εκπαίδευσης και σε κακή πληροφόρηση. Είναι γεγονός ότι οί τσαρλατάνοι έχουν κατακλύσει τόν κόσμο στο πεδίο των πολεμικών τεχνών. Οί λόγιοι πού επιτρέπεται να συμβαίνει κάτι τέτοιο, όπου συμβαίνει, είναι ένα άλλο ζήτημα εκτός θέματος. Έκείνο, πού έχει σημασία είναι να επιδιώκεται ή σωστή πληροφόρηση από μέρους των ενδιαφερόμενων έτσι ώστε να μην έμπιστεύονται τόν εαυτό τους και τήν υγεία τους στα χέρια άνικανων και άνεύθυνων ατόμων. Πρέπει ο καθένας να καταλάβει ότι τέχνες με ιστορία και παράδοση αιώνων πού φέρουν τήν σοφία λαμπρότατων πολιτισμών, δεν



είναι δυνατόν να περιλαμβάνουν στους στόχους τους άνόητες επιδιώξεις με άκόμη πιό άνόητες μεθόδους. Σε ένα άναγνωρισμένο γυμναστήριο ενός αυθεντικού συστήματος οί σοβαροί τραυματισμοί είναι σπάνιοι σχεδόν άνυπαρκτοι, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι οί δυνατότητες και ή αποτελεσματικότητα των πρόχωρων μένων είναι μειωμένη. Αντίθετα ή εκπαιδευτική μέθοδος είναι τέτοια ώστε να καλλιεργούνται βαθμηδόν με έπιμονή και ύπομονή στέρεες βάσεις ικανοτήτων έλέγχου του σώματος και των κινήσεων. Δεν θά συναντήσει κανείς σε ένα γνήσιο σύστημα αρχαίους να χτυπιούνται σε έλεύθερο άγώνα, ούτε να σπανε τὰ χέρια τους πάνω στή μακιβάρα και όπωσδήποτε δεν θά συναντήσει χαλίκια για τή σκληρύνηση των δακτύλων. Η ουσία των Ανατολικών πολεμικών τεχνών είναι διαφορετική, τό ίδιο και ή ποιότητα και ποσότητα των δυσκολιών, πού θά συναντήσει κανείς σ' αυτές.

Όπωσδήποτε όμως όποιος εκπαιδεύεται στις πολεμικές τέχνες επιδίδεται σύν τοις άλλους και σε μία έντονη φυσική δραστηριότητα και κάθε άτομο, πού άθλείται έντονα, πρέπει να συνειδητοποιήσει, ότι ή πιθανότητα κάποιου τραυματισμού από έλαφρού μέχρι σοβαρού υπάρχει πάντα μπροστά του.

Ο γενικός τύπος των πρώτων βοηθειών, πού παρέχονται σε άθλητές των πολεμικών τεχνών βασίζονται συνήθως σε άναχρονιστικές αρχαίες μεθόδους. Αυτό δεν άναφέρεται με σκοπό να κριτικάρει άφοσιωμένους εκπαιδευτές των πολεμικών τεχνών, πού πάντα έδειχναν και δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον, για όλους τούς μαθητές. Ούτε μπορεί να γίνει κάθε εκπαιδευτής και γιατρός. Υπάρχει όμως ή ανάγκη να έκσυγχρονιστούν οί βασικές και γενικές ιατρικές πρώτες βοήθειες, πού προσανατολίζονται στο χώρο των πολεμικών τεχνών, και ο εκπαιδευτής πρέπει να φέρει τήν εύθύνη τής σωματικής άκεραϊότητας των μαθητών του.

Η κατεύθυνση προς τήν όποία κινούνται οί διάφορες φόρμουλες δείχνει ότι κάθε εκπαιδευτής & γυμναστήριο μπορεί να γίνει στόχος δλώξης στήν περίπτωση σοβαρών τραυματισμών ή τραυματισμών πού δεν περιλαμβάνονται στα όρια άνοχής των κανονικών των αγώνων.

Είναι επίσης προφανές ότι με τήν άλλαγή της άδοσης και ανάπτυξη του επαγγελματικού ή "φούλ-κόντακτ" καράτε, άνοίγεται μεγαλύτερο πεδίο για σοβαρούς τραυματισμούς και κατά συνέπεια για μεγαλύτερη εύθύνη στους ώμους των διατητών και εκπαιδευτών. Τό περιστατικό ενός εκπαιδευτή, πού τρύπησε σε επίδειξη τό σβέρκο ενός μαθητού του, με μία σιδερένια λόγχη, δείχνει τό πόσο σοβαρά άτυχήματα μπορούν να συμβούν κατά διάρκεια επίδειξεων. Αν ή λόγχη είχε κτυπήσει τούς αυθεντικούς σπονδύλους, ο μαθητής θά μπορούσε να μείνει παράλυτος για τήν υπόλοιπη ζωή του, ενώ ή εύθύνη άκέραια θά βάραινε τούς εκπαιδευτές και όργανωτές των αγώνων.

Τό υπόλοιπο λοιπόν μέρος του άρθρου σκοπεύει άπλά να γνωρίσει στον άναγνώστη τίς βασικές αρχές και τίς αναγκαίες ενέργειες για τήν παροχή πρώτων βοηθειών. Άς έλπίσουμε ότι σύντομα θά κυκλοφορήσει κάποιο πλήρες έγχειρίδιο πρώτων βοηθειών για τούς πραγματικά άφοσιωμένους στο έργο τους εκπαιδευτές.

Συνέχεια στο έπόμενο

ΜΠΙΛ ΠΕΡΛ: ΕΝΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ

Από τον Τέρρυ Ο' Νήηλ
Περιοδικό «Fighting Arts»

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Μπίλ Πέρλ είναι ένας από τους πιο γνωστούς αθλητές και προπονητές στην Αμερική. Κατά τη διάρκεια της καριέρας του στη φυσική αγωγή και εκπαίδευση, έχει προπονήσει χιλιάδες αθλητών από αστροναύτες μέχρι παλαιστές, από δρομείς μέχρι αθλητές μαχητικών τεχνών, από κολυμβητές μέχρι σκοπευτές, από ποδοσφαιριστές μέχρι επαγγελματίες μπόντυ - μπιλντερς. Με περισσότερο από τριάντα χρόνια προπονητικής πείρας και με μία αγωνιστική καριέρα που κάλυψε σχεδόν τριάντα χρόνια, ο Μπίλ Πέρλ είναι ο πιο γνωστός διεθνώς πρωταθλητής του μπόντυ-μπιλντιν. Στις άστραφτερές νίκες του περιλαμβάνονται και οι: Μίστερ Αμερική το 1953, Μίστερ Υφήλιος Έρασιτεχνών το 1953, Μίστερ Υφήλιος Επαγγελματιών το 1961, Μίστερ Υφήλιος Επαγγελματιών το 1967 καθώς και το 1971. Στην τελευταία του νίκη ήταν ο πιο μεγάλος αγωνιζόμενος με 110 κ. βάρους και 1,80 μέτρα ύψος που κέρδισε ποτέ διεθνείς αγώνες.

Αντίθετα προς πολλούς άλλους σύγχρονους του αθλητές, η δύναμη του Μπίλ Πέρλ ήταν ανάλογη προς τη φανταστική φυσική του κατάσταση πράγμα που το αποδεικνυε συχνά εκτελώντας διάφορα κατορθώματα επιδειξέως δύναμης οπουδήποτε.

Σήμερα, συνεχίζει να προπονεύεται καθημερινά και κάνει πότε - πότε δημόσιες επιδείξεις. Ταξιδεύει πολύ σαν ειδικός κριτής για το σπόρ του μπόντυ - μπιλντιν και ακόμα και σήμερα στα 51 του θα μπορούσε να διεκδικήσει πρώτες θέσεις σε δύσκολους αγώνες αν αποφάσιζε να επανέλθει.

Τα τρία τέταρτα αυτής της συνεντεύξεως με τον Μπίλ Πέρλ, τὰ πήρα στή διάρκεια μιᾶς περιοδείας του στήν Αγγλία, στό Bolton Health Club, και θά ήθελα νά εύχαριστήσω τόν Κέν Χήθκοτ, τόν ιδιοκτήτη αὐτοῦ τοῦ υπέροχου κλάμπ (τό ὁποῖο ἐκτός ἀπό τίς ἄλλες δραστηριότητες στεγάσει καί ἕνα ὠραῖο ντότζο καράτε) γιά τήν πολύτιμη βοήθειά του. Ὁ κ. Χήθκοτ ἦταν ὁ ὀργανωτής τῆς περιοδείας τοῦ κ. Πέρλ γιά σειρά σεμιναρίων. Τό ὑπόλοιπο μέρος τῆς συνεντεύξεως τό συ-

μπλήρωσα στό Γυμναστήριο τοῦ κ. Πέρλ στήν Πασαντένα τῆς Καλιφόρνιας καί θά ήθελα νά εύχαριστήσω τόν ἴδιο καί τήν γυναίκα του Τζούντυ γιά τή φιλοξενία καί τήν καλωσύνη τους, καθώς ἐπίσης γιά τή βοήθεια, τίς ὁδηγίες καί τήν ἐμψύχωση πού ὁ Μπίλ ἔδωσε σέ μένα καί στό φίλο μου Ντόλφιν Ντέιβις κατά τίς πολύ πρωινές μας προπονήσεις (ἡ τυπική προπόνηση τοῦ Μπίλ Πέρλ ἀρχίζει στίς 5 τό πρωί). Ὁ Μπίλ Πέρλ εἶναι παγκόσμια γνωστός τόσο γιά τήν προσωπικότητά του ὡς καί γιά τή σωματική του διάπλαση. Εἶναι ἕνας ἀπό τούς πιο φιλικούς καί προσιτούς ἀνθρώπους πού συνάντησα ποτέ καί παρ' ὅλο τό ὑπερβολικά γεμάτο πρόγραμμα ἐργασιῶν πού διατηρεῖ πάντα βρίσκει καιρό νά συζητᾶται καί νά δίνει ὁδηγίες σέ θαυμαστές του καί προπονούμενους. Εἶναι πραγματικά ἕνας τζέντελμαν καί ἕνας τέλειος πρεσβευτής τοῦ ἀθλήματος του.

Η ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΕΡ. Μπίλ, θά ήθελα νά σοῦ κάνω μερικές γενικές ἐρωτήσεις πού πιστεύω πώς θά ἐνδιαφέρουν τούς ἀναγνώστες μας. Π.χ. ἂν θά μπορούσαν ἡ προπόνηση μέ βάρη καί ἡ ἰδανική διατροφή νά βελτιώσουν τίς ικανότητες καί τήν ἀπόδοση ἀθλητῶν πού ἀσχολοῦνται μέ ἄλλα σπόρ καί δραστηριότητες, ὅπως εἶναι π.χ. οἱ μαχητικές τέχνες;

ΑΓ. Μάλιστα, εἶμαι ἐτοιμος νά συζητήσουμε.

ΕΡ. Θά μπορούσαμε νά ἀρχίσουμε μέ μιᾶ μικρή περίληψη ἀπό τήν προσωπική σου ἱστορία;

ΑΓ. Ὁ-κέϋ, θά εἶμαι σύντομος. Εἶμαι Ἀμερικανός Ἰνδιάνος (ὄχι ἀκριβῶς ἑκατό τοῖς ἑκατό). Γεννήθηκα σέ ἕνα καταβυσμό Ἰνδιάνων στό Ὀρεγκον στίς 31 Ὀκτωβρίου 1930. Πήγα σέ τυπικό δημόσιο σχολεῖο καί συμπλήρωσα βασική καί μέση ἐκπαίδευση. Στή συνέχεια πήγα στό Ναυτικό ὅπου καί εἰδικεύτηκα παίρνοντας πτυχίο στή διατροφή. Ὅσο θυμάμαι τόν ἑαυτό μου, πάντα ήθελα νά γίνω καί πιο δυνατός. Ἦταν κάτι πού τό ήθελα ἀπό παιδί. Ἀκόμα καί ὅταν μέ ρωτοῦσαν, 11 χρονῶν παιδάκι, τί θά ήθελα νά γίνω ὅταν θά



Ὁ Μπίλ Πέρλ

ὅταν κέρδιζε τούς τίτλους.

μεγάλωνα, απαντούσα πώς θά ήθελα νά φτιάξω ένα γυμναστήριο και νά γίνω πολύ δυνατός. Έτσι μου φάνηκε πολύ φυσική ή δλη μου εξέλιξη.

Αρχικά δέν ήξερα πώς θά έφτανα στό σκοπό μου νά γίνω δυνατός. Νόμιζα πώς άρκοϋσε νά κάνω σκληρές δουλειές γιά νά άποκτήσω μεγάλους και δυνατούς μυώνες. Ήμουνα δεκαεπτά χρόνων όταν άνακάλυψα πώς ή προπόνηση μέ βάρη, δηλαδή, ή προπόνηση τών μυώνων μέ αντίσταση βαρών ήταν, ό δρόμος πού θά μέ όδηγοϋσε στό στόχο μου. Αγόρασα, λοιπόν ένα σέτ βάρη... και από τότε δέν τά άφηνα ποτέ.

ΕΡ. Θά μάς μιλήσεις γιά τίς ικανότητές του στην πάλη;

ΑΠ. Βέβαια, τό ξέχασα. Έκανα πολύ πάλη όταν ήμουνα νέος. Άσχολήθηκα μέ αυτό πού λέγαμε Κολλεγιακή Πάλη καθώς και μέ Έλληνορωμαϊκή. Ήμουν άρκετά άποτελεσματικός μέ τούς τίτλους του πρωταθλητή τής περιοχής μου και στό ναυτικό. Ήμουν και μέλος τής Ολυμπιακής Ομάδας τών ΗΠΑ τό 1952, τότε ήμουν και στό ναυτικό. Αύτός ήταν άλλος ένας λόγος πού διάλεξα τήν εκπαίδευση μέ βάρη μιά και οι περισσότεροι αντίπαλοί μου στην άνοιχτή κατηγορία ήταν δυνατότεροι. Από τότε σταμάτησα τήν πάλη και συνέχισα νά βελτιώνω τή σωματική μου διάπλαση και τή δύναμή μου.

ΕΡ. Και στή συνέχεια άρχισες νά παίρνεις μέρος σέ επιδείξεις και άγώνες σωματικής διαπλάσεως;

ΑΠ. Ναι. Άρχισα τούς άγώνες τό 1952 και συνέχισα μέχρι τό 1971.

ΕΡ. Πότε μπόρεσες νά ικανοποιήσεις τήν επιθυμία σου και νά άνοιξεις δικό σου γυμναστήριο;

ΑΠ. Άνοιξα τό πρώτο μου γυμναστήριο τό 1954, όταν έφυγα από τήν ύπηρεσία, και άπο τότε άσχολούμαι μέ τό δικό μου, ή και μέ άλλα γυμναστήρια. Είχα άλυσιίδα γυμναστηρίων, κάποτε είχα φτάσει τά έννιά συγχρόνως, αλλά τελικά δέν μ' άρεσε ή τόσο εκτεταμένη δουλειά και έτσι εγκαταστάθηκα σέ ένα στό όποιο και δουλεύω.

ΕΡ. Έχεις ύπολογίσει καθόλου πόσους έχεις γυμνάσει αυτά τά έξοσι - έξι χρόνια τής δουλειάς σου;

ΑΠ. Ναι έχω. Μιά μέρα ύπολόγισα από περιέργεια πόσους έχω προγραμάσει και προπονήσει άνεξάρτητα όλα αυτά τά χρόνια. Πρέπει νά είναι πάνω από 200.000 άτομα. Θεωρώ πολύ τυχερό τόν έαυτό μου πού μπόρεσα νά βοηθήσω τούς ανθρώπους και όχι μόνο άθλητές πού είχαν στόχο τόν τίτλο του Μίστερ Άμερικά, αλλά άτομα από όλες τίς τάξεις και άπασχολήσεις. Νομίζω πώς ή πιο ένδιαφέρουσα έμπειρία τής δουλειάς μου ήταν όταν γύμναζα Άμερικανούς άστροναύτες. Δούλευα τότε γιά τήν Rockville International (περίπου 10 χρόνια) και ή συνεργασία μου μέ τό ιατρικό έπιτελείο ήταν ή προετοιμασία και εκτέλεση προγραμμάτων γυμναστικής γιά τούς άστροναύτες (καθώς και τό ύπόλοιπο προσωπικό τής εταιρείας) μέ σκοπό νά βρίσκονται πάντα σέ πολύ καλή φυσική κατάσταση. Εκεί πήρα ίσως τό μεγαλύτερό μου μάθημα, βλέποντας μέ τόν καιρό ότι ή προπόνηση μέ βάρη ήταν τό ίδιο σημαντική γιά διοικητικό ύπάλληλο όσο και γιά



Τέρου Ο'Νήλ (άριστερά) και Μπέλ Πέρλ.

έναν άθλητή πού θέλει νά αύξήσει τίς επιδόσεις του ή έναν πού θέλει νά μεγαλώσει τούς μυώνες του. Ή κατάλληλη προπόνηση μέ βάρη είναι μιά πολύ ώφέλιμη γυμναστική και μπορεί νά βοηθήσει όποιοδήποτε - άνδρα ή γυναίκα - άνεξάρτητα από τήν ηλικία και τόν σκοπό.

ΕΡ. Τί ώφέλη θά έλεγες ότι θά άποκόμιζε ένας σπόρτμαν από ένα συμπληρωματικό πρόγραμμα προπονήσεως μέ βάρη;

ΑΠ. Πιστεύω πώς ύπάρχουν άρκετά. Άς όνομάσω μερικά: Θά γίνεις πιο δυνατός, θά άποκτήσεις μεγαλύτερη ελαστικότητα, δηλαδή τό σώμα σου θά άποκτήσει μεγαλύτερες περιοχές έλευθερίας στις κινήσεις του. Δέν θά δυναμώσεις μόνο στους μυώνες σου, αλλά και οι τένοντες και οι σύνδεσμοί σου θά βελτιωθούν, ώστε θά άποφεύγεις τραυματισμούς όπως κακώσεις στα γόνατα και στους άγκώνες. Πολλοί άθλητές και άθλήτριες ρίχνουν φοβερό βάρος τής προπονήσεώς τους σ' αυτές τίς δύο περιοχές και γι' αυτό μιά καλή εκγύμναση μέ βάρη είναι ένας σίγουρος τρόπος νά τούς δώσουν κάποια ιδιαίτερη προστασία δυναμώνοντας αυτές τίς περιοχές μέσω τής προπονήσεως μέ προσθετικά βάρη και πρόγραμμα ταιριασμένο πάντα στις άπαιτήσεις. Και πάντα ύπάρχει ένα ψυχολογικό κέρδος όταν ξέρεις πώς είσαι δυνατότερος από τόν αντίπαλό σου, τό όποιο, όταν βρίσκεται μέσα στό μυαλό σου, «τραβάει» τήν ιδιαίτερη προσπάθειά σου στον άγώνα πρός τή νίκη.

Νά ξέρεις, όσο περισσότερο συνδέσαι μέ τήν εκγύμναση μέ βάρη ή όποιαδήποτε άλλο σπόρ σου άρέσει πολύ, τόσο βελτιώνεται τό σύνολο και τό είδος τής ζωής σου. Γίνεσαι δυνατότερος σωματικά και ψυχολογικά, προσέχεις τή διατροφή σου, δείχνεις μεγαλύτερη φροντίδα σέ ότι σου έδωσε ό Θεός και ή προσφορά σου άκόμα στην κοινότητα γίνεται θετικότερη.

ΕΡ. Γνωρίζουμε ότι έχεις εκγυμνάσει πολλούς μπόντυ - μπιλντερς πού είχαν στόχο διεθνείς τίτλους. Τί άλλους τύπους άθλητών ή άθλητριών έχεις βοηθήσει;

ΑΠ. Έχω μέ μεγάλη επιτυχία προπονήσει Άμερικανούς ποδοσφαιριστές.

ΕΡ. Μεγάλους;

ΑΠ. Ναι μεγάλους και πολύ γνωστούς γιά τήν τέχνη, τή δύναμη και τήν ταχύτητά τους. Επίσης δούλεψα μέ πολλούς παλαιστές, δισκοβόλους σφαιροβόλους, άκοντιστές και άλλους. Όλοι αυτοί ήρθαν και προπονήθηκαν στό γυμναστήριό μου και μάλιστα διαθόθηκε πώς γυμνάζω τέτοιους πρωταθλητές χωρίς νά είμαι ειδικός στα άθλημάτα τους. Βέβαια δέν όφειλόταν σέ μένα τό ότι βγήκαν πρωταθλητές. Μαζί δούλευα στα βασικά προγράμματα εκγυμνάσεως μέ βάρη όπως έκανα και μέ τό καθένα, αλλά ή βελτίωσή τους σέ δύναμη και ελαστικότητα καθώς και τό ψυχολογικό κέρδος πού άπόκτησαν τούς όδήγησαν στις νίκες.

ΕΡ. Όλα αυτά τά σπόρ πού άνέφερες, ποδόσφαιρο, πάλη και άγωνίσματα, στίβου, είναι πολύ εκρηκτικά από τή φύση τους.

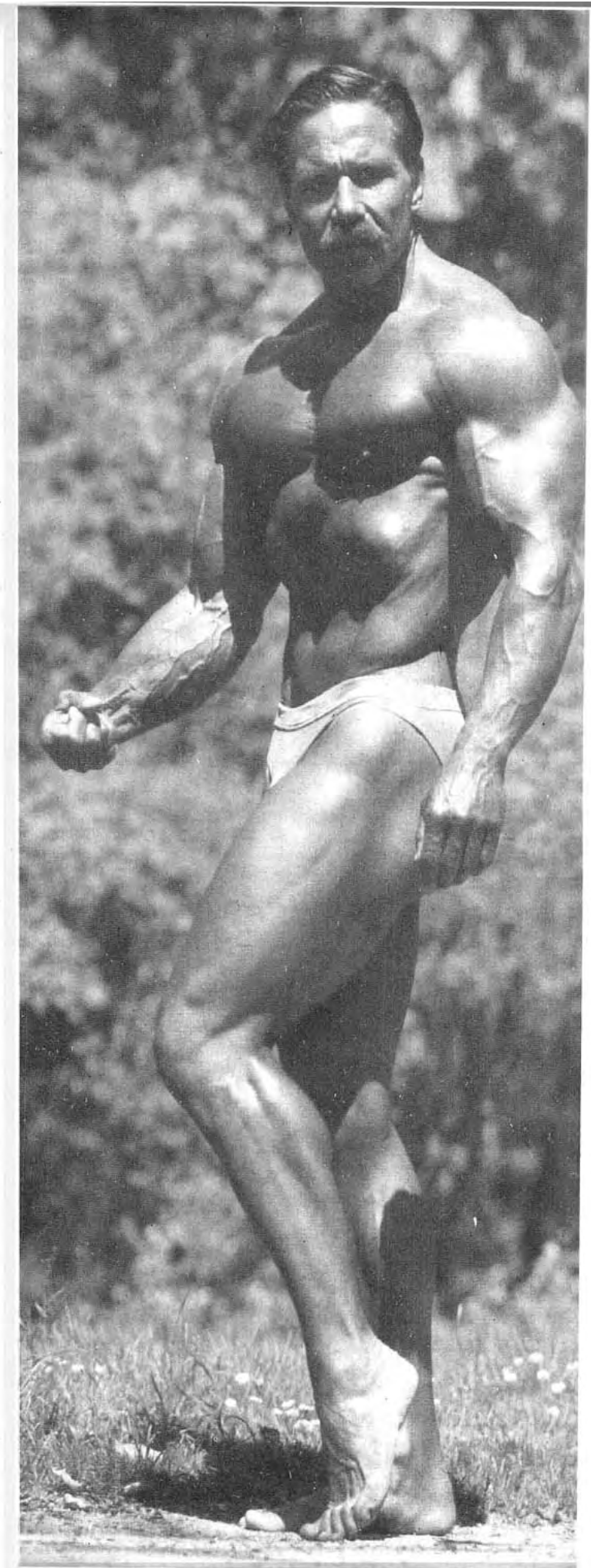
ΑΠ. Φυσικά και είναι. Νομίζω πώς γιά κάτι τέτοιο ψάχνεις κι εσύ, έτσι δέν είναι;

ΕΡ. Ναι. Όποτε τά βάρη δέν φέρνουν άρνητικά άποτελέσματα σέ έναν άθλητή μαχητικών τεχνών. Δέν τόν «ρίχνουν» σέ ταχύτητα;

ΑΠ. Όποσδήποτε ΟΧΙ. Προσοχή όμως. Θά πρέπει νά προσαρμόσεις τά βάρη πού κάνεις στό δικό σου σπόρ. Είχα πολλούς και καλούς δρομείς πού συμπλήρωναν τήν προπόνησή τους στό γυμναστήριό μου. Κολυμβητές από τήν άλλη μεριά. Είχα πολλούς κολυμβητές πού συμπλήρωναν μέ προγράμματα μπόντυ - μπιλντιν. Φυσικά, δέν θά πάρεις έναν κολυμβητή ή ένα δρομέα άποστάσεων και θά του φορτώσεις ένα πρόγραμμα άθλητή άρσεως βαρών. Θά του προσαρμόσεις μιά ρουτίνα (έβδομαδιαίο πρόγραμμα) μέ πολλούς επαναλήψεις σχετικό και ταιριασμένο στό άθλημά του. Άν, λοιπόν, θέλεις μάζα και δύναμη στους μυώνες, μπορείς νά τούς έχεις μέ τό μπόντυ - μπιλντιν, αν θέλεις μακρούς και άνθεκτικούς μυώνες, πάλις μπορείς νά τούς άποκτήσεις. Πάντα παίζει ρόλο τό κατάλληλο πρόγραμμα.

ΕΡ. Δηλαδή τά προγράμματα θά πρέπει νά διαφέρουν γιά διαφορετικά άθληματα.

ΑΠ. Ναι, πρέπει νά έχουν βασική διαφορά ανάλογα μέ τό τί θέλεις νά πετύχεις. Αυτό είναι και τό ευαίσθητο σημείο του όλου πράγματος. Πρέπει νά έχεις κάποιον πού νά έχει τίς γνώσεις και τήν πείρα νά σέ βοηθήσει, δίνοντάς σου τό κατάλληλο πρόγραμμα. Ένας άνειδίκευτος δέν είναι σέ θέση νά γράψει ένα πρόγραμμα γυμναστικής μέ βάρη γιά κάποιον άλλο.



Σέ ηλικία 50 ετών. Ξέρετε πολλούς τέτοιους πενήνταρηδες:

ΕΡ. Θά μπορούσες νά μᾶς περιγράψεις ἕνα τυπικά εἰδικό πρόγραμμα γιά ἕνα ἀθλητή πολεμικῶν τεχνῶν;

ΑΓ. Δέν θά μπορούσα νά τοῦ δώσω ἕνα ὀριστικό πρόγραμμα ἀσκήσεων πού θά τό ἀρχίζε τήν ἄλλη μέρα γιατί οἱ εὐκολίες σέ ἐξοπλισμό δέν εἶναι οἷδιες ἀπό ἕνα γυμναστήριο στό ἄλλο. Π.χ. αὐτά πού ἔχεις στό γυμναστήριό σου στό Λίβερπουλ διαφέρουν πολύ ἀπό ὅ,τι ἔχει ὁ Κέν Χήθκοτ στό Μπόλτον πού διαφέρουν πολύ ἀπ' ὅ,τι ἔχω ἐγώ στό γυμναστήριό μου στήν Πασαντένα. Ἀλλά, θά πρότεινα στούς ἀθλητές σου νά δουλέψουν ἕνα κυκλικό βασικό πρόγραμμα γιά ὅλο τό σῶμα. Ὅχι πολλές ἀσκήσεις, ἀλλά πολλές ἐπαναλήψεις. Θά πρότεινα 12-15 ἐπαναλ. στό σέτ, 3-4 σέτ ἀνά μὴν παρῆλθον ἀπό τίς σωστές κινήσεις καί νά διαλέξουν ἕνα βάρος βολικό, ἀποτελεσματικό καί χωρίς πιθανότητα τραυματισμοῦ. Ὅπως ἄλλοτε ἕνας ἀθλητής μαχητικῶν τεχνῶν δέν χρειάζεται νά κάνει 180 κ. πάγκο, δέν εἶναι αὐτός ὁ σκοπός. Θέλετε νά αὐξήσετε τήν ἀντοχή τήν δύναμη, τήν ἐλαστικότητα καί συγχρόνως νά ἐλαχιστοποιήσετε τή γενική πιθανότητα γιά τραυματισμούς στήν προπόνησή σας. Αὐτό θέλετε ἐσεῖς, καί τὰ βάρη κατάλληλα μποροῦν νά σᾶς τό δώσουν. Στήν κορυφή ὧν αὐτῶν θά ἔχετε μιά μεγάλη βελτίωση στή σωματική σας διάπλαση. Βέβαια δέν θά ἀποκτήσετε ὀγκώδεις μυῶνες ὅπως οἱ μπόντυ - μπιλντερς, γιατί ἐμεῖς κάνουμε συνεχῶς τέτοια προπόνηση μέ αὐτό τό στόχο, ἐνῶ γιά τούς ἀθλητές μαχητικῶν τεχνῶν ἢ ἄλλους σπόρτμαν τὰ βάρη ἀποτελοῦν συμπληρωματική ἐκγύμναση.

ΕΡ. Πόσο συχνά θά πρέπει νά κάνουν βάρη;

ΑΓ. Ἄν βάλουν μπροστά ἕνα πρόγραμμα 2-3 ἡμερῶν τήν ἐβδομάδα, θά βελτιωθοῦν πολύ.

ΕΡ. Μπιλ, εἶμαι βέβαιος πῶς πολὺς κόσμος δέν ἔχει ἀκόμα ξεκαθαρίσει, πῶς ἡ προπόνηση μέ βάρη ἐπιδρᾷ στό σῶμα, γιατί οἱ μυῶνες πραγματικά μεγαλώνουν; Μπορεῖς νά μᾶς ἐξηγήσεις;

ΑΓ. Ὁ-κέϋ! Ὁ καθένας σ' αὐτό τό δωμάτιο, εἴμαστε ἐξί ἄτομα, ἔχουμε τή ἴδια ποσότητα μυϊκῶν ἰνῶν, δέν ὑπάρχει κανεῖς ἐδῶ πού νά ἔχει ὀχτώ τρισεκατομμύρια κύτταρα μυϊκῶν ἰνῶν ἢ ἄλλος μέ ἑννιά. Ὅλοι ἔχουμε τό ἴδιο. Αὐτό πού κάνουν τὰ βάρη εἶναι μιά ὑπερφόρτωση τοῦ μυῶνα, καί αὐτό πού ἔχει παρατηρηθεῖ ὡς τώρα ὁ μυῶνας θά ζήσει μιά μικρή «κατάπτωση», χωρίς ἀπαραίτητα νά «κουραστεῖ». Στή διάρκεια τῆς «ἐπισκευῆς» ἢ «ἐπανόρθωσης» αὐτῆς τῆς κατάπτωσης, ἀπό τή «μητέρα φύση», ὁ μυῶνας θά γίνῃ ὀγκωδέστερος καί δυνατότερος.

Ἄς πούμε π.χ. ὅτι κάνετε μιά ἀσκηση δικεφάλων, ἐλξεις μπάρας μέ 30 κιλά ἐπάνω. Μόλις δεῖτε ὅτι χειρίζεστε αὐτό τό βάρος σχετικά εὐκόλα στίς 8 ἐπαναλήψεις, βάλτε 32 κιλά. Μετά ἀπό λίγο οἱ μυῶνες θά ἰσοσταθμίσουν τό νέο βάρος, ὁπότε θά αὐξήσετε σέ 34 κιλά μέχρι νά ἰσοσταθμίσουν πάλι (νά τὰ χειρίζεστε καλά στίς 8 π.χ. ἐπαναλήψεις). Μ' αὐτό τόν τρόπο οἱ μυῶνες θά γίνονται μεγαλύτεροι καί δυνατότεροι ὥστε νά ἀντισταθμίσουν τό σταδιακά αὐξανόμενο βάρος, μέ τήν προϋπόθεση βέβαια μιᾶς καλῆς διατροφῆς καί ἀκόμα καλύτερης ἀναπαύσεως. Νά γιατί δέν κάνει κανεῖς 50 πόν-

τους μπράτσο γράφοντας στή γραφομηχανή. Γιατί ἀπλοῦστα δέν χρειάζεται μιά καί ἕνα μπράτσο μέ 40 πόντους ἢ καί μέ 30 ἀκόμα κάνει θαυμάσια τήν ἴδια δουλειά. Ὅπως ἄλλοτε ὁμοῦ ἂν βγείς ἀπό τήν δουλειά τοῦ γραφείου καί κάνεις ἐξωτερική χειρωνακτική ἐργασία ἢ σωματική σου διάπλαση θά ἀνέβει σέ ἄλλο ἐπίπεδο. Ἐνας ἀθλητής δρόμων θά πρέπει νά κάνει πολλές ἐπαναλήψεις. Π.χ. στό προηγούμενο παράδειγμα τῶν ἐλξεων τῆς μπάρας μέ τὰ 30 κιλά καλό θά ἦταν νά πιάνει τίς 50 ἐπαναλήψεις στό σέτ. (Ἡ ἐμφάνιση τῶν μυῶνων ἀλλάζει ἐπίσης σέ συνδυασμό μέ τήν καθημερινή ἐργασία). Μονόλογο ὅλοι ἔχουμε τόν ἴδιο ἀριθμό μυϊκῶν ἰνῶν, μέ τέτοια προπόνηση θά προκύψουν μυῶνες λεπτοί, νευρώδεις, σκληροί καί μέ τό ἐλάχιστο ποσοστό λίπους ἀνάμεσα στίς μυϊκές ἴνες.

ΕΡ. Μάλιστα! Νομίζω ὅτι καλύψαμε ἀρκετά καλά τό τμήμα τῆς ἐκγυμνάσεως. Τί θά ἐλεγε νά περάσουμε στή διατροφή; Ὑπάρχουν τίποτα εἰδικές τροφές ἢ προσθετικά τροφῶν πού θά μπορούσα νά προσθέσω στή διαίτά μου σέ συνδυασμό μέ τό συμπληρωματικό πρόγραμμα τῆς προπονήσεως μέ βάρη;

ΑΓ. Νομίζω πῶς ὅλοι θά ἔπρεπε νά παίρνουν μιά πολλαπλή βιταμίνη Β, μιά C ἕνα τύπο Ε καί ἴσως καί ἕνα τύπο ταμπλέτας Κέλπ ἢ ἀλφάφα. Αὐτά τὰ τέσσερα σέ συνεχῆ βάση εἶναι καλά. Θά πρέπει νά τὰ βάλεις στή διαίτά σου, γιατί οἱ τροφές πού τρώμε δέν ἔχουν τίς ἀπαραίτητες ποσότητες βιταμινῶν πού χρειάζεται τό σῶμα.

Μπορεῖς ἐπίσης νά παίρνεις συμπλήρωμα πρωτεϊνῶν, ἂν δέν ἀναλαμβάνεις ἀρκετά γρήγορα ἀπό τήν προπόνησή σου καί αἰσθάνεσαι πῶς δέν παίρνεις ἀρκετές πρωτεῖνες ἀπό τήν καθημερινή σου τροφή, δηλαδή ὅταν δέν τρῶς ἀρκετά φαγητά κάθε μέρα ὅπως τυρί, γάλα, αὐγά, κρέας, κοτόπουλο ψάρι κλπ. Σ' αὐτά τήν περίπτωση πάρε κάποια πρωτεΐνη σάν συμπλήρωμα, ἀλλά ἀπό τὰ πέντε πράγματα πού ἀνέφερα αὐτό τό τελευταῖο εἶναι τό λιγότερο ἀπαραίτητο. Καί μή πιστεύεις πῶς εἶναι ἀπαραίτητο γιά ἕνα ἄτομο νά παίρνει χολίνη καί ἰνοζιτόλη ἢ ἄλλα. Πιθανόν αὐτά τὰ συστηθοῦν σέ συγκεκριμένο ἄτομο, ὅταν ὁ ὀργανισμός του παρουσιάζει ἐλλειψη, πράγμα πού δέν συμβαίνει συχνά στόν μέσο ἄνθρωπο.

Πάνω ἀπ' ὅλα, χρειάζεσαι μιά καλή βασική διαίτα καί μετά περιλαμβάνεις τὰ συμπληρώματα πού ἀνέφερα. Δέν συνιστῶ μόνο σέ κάθε καρατέκα νά ἀκολουθήσει αὐτές τίς συμβουλές. Συνιστῶ νά πείσουν καί τούς γονεῖς τους καί τούς φίλους τους νά τό κάνουν. Πιστεύω πῶς εἶναι ἐπιθυμία τοῦ καθενός νά βλέπει αὐτούς πού ἀγαπᾷ ὑγιεῖς καί εὐτυχισμένους.

ΕΡ. Τί ποσότητα πρωτεϊνῶν χρειάζεται ἕνα ἄτομο πού ἀσχολεῖται μέ τίς μαχητικές τέχνες ἢ τὰ βάρη; Μοῦ φαίνεται πῶς ὑπάρχουν διάφορες ἀπόψεις σ' αὐτό τό θέμα.

ΑΓ. Θά συνιστοῦσα νά μπαίνει σ' αὐτές περιπτώσεις 1 γραμμάριο πρωτεῖνες στή διαίτα γιά κάθε 2 κιλά βάρους τοῦ σώματος. Πάντως μή νομίζετε πῶς ὅσο περισσότερες πρωτεῖνες πάρετε, τόσο καλύτερα. Αὐτό δέν εἶναι σωστό, γιατί τό σῶμα σας χρησιμοποιεῖ γιά τίς ἀνάγκες του, μόνο τήν ποσότητα πού χρειάζεται.

ΕΡ. Δηλαδή τό ἔχουμε ὑπερφορτώσει;

ΑΓ. Βέβαια, τό ὑπερφορτώνετε καί τί συμβαίνει; Τό σῶμα σας χρησιμοποιεῖ πρὸς ὄφελός του τήν ποσότητα πρωτεϊνῶν πού χρειάζεται καί τό ὑπόλοιπο τό ἀποθηκεύει σάν λίπος (μελλοντικό καύσιμο).

ΕΡ. Θά ἤθελα νά διευκρινίσω Μπιλ ἄλλο ἕνα σημεῖο σχετικά μέ τή διατροφή. Στό σεμινάριό σου ἀνέφερες πῶς ἕνας ἀθλητής θά ἀποκομίσει κέρδος ἂν σταματήσει τίς πρωτεῖνες λίγο πρὶν ἀπό ἀγῶνες καί τίς ἀντικαταστήσει μέ ὕδατάνθρακες;

ΑΓ. Μάλιστα, αὐτό εἶναι σωστό καί νά σοῦ πῶ γιατί. Εἶναι φανερό ὅτι πολλοί ἀθλητές χρειάζονται ἐκρηκτική ἰσχύ γιά τούς ἀγῶνες τους, ἀλλά συγχρόνως χρειάζονται ὅσο γίνεται περισσότερη ἀντοχή, σωστά; Τώρα ἡ πρωτεῖνες δέν εἶναι μιά τροφή γιά ἀνάπτυξη δύναμης, εἶναι γιά τήν «ἐπισκευή» τῶν μυῶνων καί τό μεγάλωμά τους καί ἐκεῖ σταματᾷ. Ἡ ποσότητα ὁμοῦ τῶν ὕδατανθράκων πού μπαίνει στό σῶμα ἀνεβάζει τό ἐπίπεδο ἐνεργείας, τό ἐπίπεδο τοῦ σακχάρου στό αἷμα. Εἶται, ἕνας ἀθλητής μέ ψηλές δόσεις πρωτεϊνῶν στο πρόγραμμα διαίτης του θά ἔπρεπε νά διακόψει τίς πρωτεῖνες 7-10 μέρες πρὶν τούς ἀγῶνες, νά τρῶει τροφές μέ ἐλάχιστες πρωτεῖνες, νά τρῶει τροφές μέ ἐλάχιστες πρωτεῖνες καί νά ἀρχίσει νά τρῶει ζυμαρικά, πίτσες, γλυκά καί κάθε τί πού ἔχει ψηλή περιεκτικότητα σέ ὕδατάνθρακες καί θερμίδες. Τό σάκχαρο στό αἷμα θά ἀνέβει καί θά ἀποθηκευτεῖ μέ ἀποτέλεσμα ὁ ἀθλητής νά εἶναι δυνατότερος γιά μεγαλύτερο μέρος τῆς ἡμέρας. Βέβαια αὐτό δέν μπορεῖ νά γίνῃ συνέχεια γιατί τὰ πλεονάσματα τῶν θερμίδων δίνουν λίπος, ἀλλά γιά μικρές προαγωνιστικές περιόδους θά τό συνιστοῦσα ὑπεύθυνα. Εἶναι κάτι πού θά «δουλέψει» πάνω σέ ἕναν κολυμβητή, ἕνα μοξέρ, ἕναν καρατέκα κτλ.

ΕΡ. Λίγες γενικές ἐρωτήσεις ἀκόμα Μπιλ καί τελειώνουμε. Γιατί τό μπόντυ - μπιλντιν ἔγινε τόσο δημοφιλές τὰ τελευταία χρόνια;

ΑΓ. Τό μπόντυ - μπιλντιν εἶναι πραγματικά σέ ἀνοδο. Ἐγώ ἀρχισα τὰ βάρη τό 1947 σέ σταθερή βάση καί ἀπό τότε τό ἐβλεπα νά ἀνεβαίνει σέ δημοτικότητα χρόνο μέ τό χρόνο. Τὰ τελευταία μάλιστα χρόνια ἡ ἀνοδος του εἶναι ἐκπληκτική. Ἀναγνωρίστηκε σάν ἀθλημα καί οἱ διοργανώσεις ἀγῶνων του καλύπτονται ἀπό τὰ τηλεοπτικά δίκτυα καί τίς κινηματογραφικές ἐταιρεῖες. Οἱ σημαντικότεροι ἀγῶνες σωματικῆς διαπλάσεως ὅπως γιά τόν τίτλο τοῦ Μίστερ Ὀλύμπια ἢ τοῦ Μίστερ Ὑφήλιος παρακολουθοῦνται ἀπό ἑκατομμύρια τηλεθεατῶν. Καί ὅλοι αὐτοί τηλεθεατῆς ἔχουν πιά πειστεῖ γιά τό γεγονός ὅτι ὅλοι αὐτοί οἱ ἀθλητές δέν εἶναι μιά ὁμάδα ἀπό κοῦκλες πού θάπρεπε νά εἶναι σέ ζωολογικό κήπο, ἀλλά ἔχουν μυαλό πού τό χρησιμοποιοῦν ἐπάξια. Ρώτησα τόν Κέν Χήθκοτ τίς προάλλες, πόσα γυμναστήρια ὑπάρχουν ἐδῶ στήν Ἀγγλία καί μοῦ ἀπάντησε περίπου 100 ἀπ' ὅσα ξέρε. Στήν Ἀμερική ἔχω ἕνα κατάλογο μέ περίπου 18.000 γυμναστήρια καί δέν εἶναι ὅλα. Ἐνα μικρό δείγμα γιά τό πόσο δημοφιλές εἶναι ἡ ἐκγύμναση μέ βάρη σέ μᾶς. Καί τό περίεργο αὐτή τήν ἐποχή εἶναι πῶς περισσότερες εἶναι οἱ γυναῖκες πού γυμνάζονται μέ βάρη παρά οἱ ἄνδρες. Αὐτό εἶναι κάτι πού φαίνεται στούς καταλόγους μελῶν τῶν γυμναστηρίων.

ΕΡ. Εἶναι λοιπόν καί γιά τὰ δύο φύλλα καλή ἢ προπόνηση μέ βάρη;

ΑΓ. Περισσότερο ἀπό σίγουρα. Τώρα, γιά τό προηγούμενο θέμα τῶν βαρῶν σέ συνδυασμό μέ τίς μαχητικές τέχνες, θά ἤθελα νά προσθέσω πῶς ἀπό τότε πού σέ ξέρω (μερικά χρόνια τώρα) καί ἀπό τότε πού με ἐπισκέφθηκαν στήν Καλιφόρνια καί προπονήθηκαν μαζί μου στίς διάφορες εὐκαιρίες πού σοῦ δόθηκαν μέ τούς ἀγῶνες σου στίς ΗΠΑ καί σέ συμβούλεψα νά βάλεις κατάλληλα τὰ βάρη στίς προπονήσεις σου στούς μαθητές σου καί στό περιοδικό σου, εἶμαι σίγουρος πῶς μέρος τῶν ἐπιτυχιῶν σου ὀφείλεται στό γεγονός πῶς εἶσαι ἄνθρωπος εὐρείας ἀντιλήψεως καί προσπαθεῖς νά δοκιμάξεις ὅ,τι μπορεῖς γιά νά βελτιώσεις τό καράτε σου. Αὐτή εἶναι καί ἡ πιό ἐξυπνη τακτική.

ΕΡ. Σ' εὐχαριστῶ. Ξέρω πῶς τὰ τελευταία δύο χρόνια δουλεύεις πάνω σ' ἕνα εἰδικό θέμα. Θά ἤθελες νά τελειώσεις μιλώντας μας γι' αὐτό;

ΑΓ. Ναι. Μόλις συμπλήρωσα ἕνα βιβλίο πάνω στήν ἐκγύμναση μέ βάρη. Εἶναι ἕνα μεγάλο βιβλίο μέ 638 σελίδες καί εἶναι σχεδόν σάν ἐγκυκλοπαίδεια πάνω σέ κάθε ἀποψη γιά τήν ἐκγύμναση μέ βάρη. Ἄν εἶναι κανεῖς ἀρχάριος ἢ ἀθλητής ἄλλου σπόρ ἢ ἂν κάποιος θέλει νά γίνῃ Μίστερ Ὑφήλιος, θά ὀφελθεῖ ὅσο εἶναι ἄνθρωπινα δυνατό ἂν ἀκολουθήσει τό βιβλίο μου. Εἶμαι εὐτυχής γιατί αὐτό τό βιβλίο γνώρισε στήν Ἀμερική φοβερή ἐπιτυχία, ἤδη βρίσκεται στήν τρίτη ἐκδοση, καί μέχρι τώρα ἔχει μεταφραστεῖ στά Ἰσπανικά, στά Γιαπωνέζικα καί στά Γερμανικά. Εἶναι ἴσως τό πιό συναρπαστικό πράγμα πού κατάφερα στή ζωή μου καί τώρα μόνο ξέρω πῶς ἔδιξε τό χρόνο καί τήν προσπάθεια που τοῦ ἔδωσα.

ΕΡ. Καί ποιός εἶναι ὁ τίτλος του, Μπιλ;

ΑΓ. «Keys To The Inner Universe» Ἀκούγεται λίγο μυστικιστικός ὁ τίτλος, ἀλλά δέν εἶναι. Περιέχει λίγο τήν αὐτοβιογραφία μου, τὰ πιστεύω μου καί τή φιλοσοφία μου πάνω στήν προπόνηση μέ βάρη καί ἄλλα σπόρ κλπ., ἀνατομικούς χάρτες, ἀσκήσεις, διαίτα καί ὅ,τι ἀφορᾷ τό ὅλο θέμα, ἀκόμα καί τή φιλοσοφία πού κρύβεται πίσω ἀπ' ὅλα αὐτά. Εἶναι ἕνας συνδυασμός ὧν τῶν ἐμπειριῶν μου ἀπ' τή ζωή καί ἂν ὁ ἀναγνώστης τό διαβάσει διεξοδικά τότε θά καταλάβει καί τόν τίτλο.

ΕΡ. Μπιλ, σέ εὐχαριστοῦμε πάρα πολύ γιά τήν ἐνδιαφέρουσα συνέντευξη. Εἶμαι σίγουρος πῶς ἂν οἱ ἀναγνώστες ἀκολουθήσουν τίς συμβουλές σου θά βελτιώσουν τήν ἀπόδοσή τους καί τήν ὑγεία τους γενικά.

ΑΓ. Ἐλπίζω νά τό κάνουν. Ποτέ δέν θά μάθουν, ἂν δέν δοκιμάσουν.

ΤΕΛΟΣ

Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ή από τον Νίκο Ραφτάκη
1 ντάν Στόκαν Καράτε

Κάθε άτομο, που γυμνάζεται έντονα πρέπει να έχει ορισμένες βασικές γνώσεις περί διατροφής & να μπορεί να τις εφαρμόζει με προσοχή στον έαυτό του. Ένα καλό πρόγραμμα προπόνησης δεν είναι αρκετό. Η προπόνηση απλά δημιουργεί & κατευθύνει τις ανάγκες του οργανισμού για ένα δυνατώτερο σώμα και μεγαλύτερες ικανότητες. Από μόνη της όμως η γυμναστική δεν μπορεί να οδηγήσει στο κτίσιμο ενός σιδερένιου οργανισμού. Αλλά ούτε φυσικά μόνον η διατροφή. Είναι ο ισορροπημένος συνδυασμός και των δύο, που θα αναπτύξει τον οργανισμό και θα δώσει ένα καλύτερο σώμα, αλλά και μεγαλύτερη πνευματική διαύγεια.

Μια οποιαδήποτε προσέγγιση στη σωστή διατροφή θα ήταν σωστότερο να αρχίσει από την ποιότητα των τροφών, που καταναλίσκετε. Όποια και να είναι η δίαιτά σας πρέπει να προσπαθείτε να την κρατάτε όσο πιο απλή και φυσική γίνεται.

Ο δρόμος μας για καλή φυσική κατάσταση εξαρτάται, από ένα υγιές κυκλοφοριακό σύστημα και αυτό με τη σειρά που κυβερνιέται από την ποιότητα των τροφών, που τρώτε. Μπορεί να ακούγεται στοιχειώδες, όμως από πολλούς δεν δίνεται η σημασία, που πρέπει, ενώ άλλοι συγχέουν την ποιότητα με την ποσότητα, όταν πρόκειται για θέματα διατροφής. Πολλές οργανικές παθήσεις θα μπορούσαν να περιοριστούν, αν οι άνθρωποι ήταν πρόθυμοι να προσπαθήσουν να διατηρούν το αίμα τους καθαρό από βλαβερές ουσίες, που σχηματίζονται από λανθασμένη διατροφή. Οι μοντέρνες συνθήκες ζωής μεγεθύνουν το πρόβλημα της καθαριότητας του αίματος σαν αποτέλεσμα των συνθετικών τροφών, της υπερκατανάλωσης αμυλωδών αγαθών, του άσπρου ψωμιού, των γλυκών, του αλκοόλ, και των λιπαρών τροφών. Πιθανόν να έχουμε ξανακούσει παρόμοια πράγματα για αυτού του είδους τις τροφές, αλλά τώρα ήρθε η ώρα να λάβουμε τα αναγκαία μέτρα αν σκοπεύουμε σε μια καλή υγεία. Ο έλεγχος της ποιότητας των οργανισμών δεν μπορούν να λειτουργήσουν, αν δεν πάρουμε να μεταχειριζόμαστε τον έαυτό μας σαν σκουπιδοτενεκέ. Οι άρτηρες δεν πρέπει να λασπώνουν με τοξικές ουσίες, ούτε πρέπει να εφοδιάζουν τα κύτταρα του οργανισμού με ανεπαρκείς ποσότητες πολύτιμων ουσιών.

Υπάρχουν τρία βασικά θρεπτικά συστατικά-οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη. Εκτός από αυτά έξ' ύψου σημαντικά και απαραίτητα για τον οργανισμό είναι οι βιταμίνες και τα μεταλλικά άλατα. Η σωστότερη απάντηση για ένα καλό διαιτολόγιο είναι μια μεγάλη ποικιλία τροφών, που περιέχει ένα μίγμα όλων των παραπάνω. Η ποικιλία είναι στη κυριολεξία το πάν στό θέμα της διατροφής. Είναι επικίνδυνο να αφαιρείται από το διαιτολόγιό σας οποιοδήποτε είδος τροφής. Ο κίνδυνος υπερισχύει του καλού, που πιθανόν να έχετε αν αντίστοιχα δώσετε έμφαση σε κάποιο άλλο είδος τροφής. Κόκκινη σημαία προειδοποίησης πρέπει να έρχεται στο μυαλό σας, όταν διαβάσετε για μια δίαιτα, που βασίζεται στη άποχή από κάποιο οποιοδήποτε είδος τροφής. Οι δίαιτες της άποφυγής είναι για ασθενείς, που πιθανόν να παρουσιάζουν ευαισθησία σε κάποια τροφή, όχι για τους υγιείς ανθρώπους.

Οι πρωτεΐνες προορίζονται για την ανάπτυξη, διατήρηση και ανάπλαση των μυϊκών ιστών. Η ποσότητα πρωτεϊνών, που χρειάζεται οποιος γυμνάζεται έντονα, ξεπερνά τις ανάγκες του μέσου, μιας ή γυμναστικής στην ουσία προκαλεί επιπλέον ανάγκες για περαιτέρω ανάπτυξη των μυϊκών ινών. Έδώ πρέπει να γίνει μια διευκρίνιση. Είναι γενικά έσοφα μόνον η έντύπωση ότι οι ιστοί του σώματος είναι αποτέλεσμα του τύπου των τροφών που τρώμε. Οι αθλητές συχνά έχουν την πεποίθηση ότι αν φάνε περισσότερο κρέας θα φτιάξουν μεγαλύτερους μυώνες. Η αντίληψη όμως αυτή απέχει πολύ από την πραγματικότητα. Οι πρωτεΐνες μπορούν να σχηματιστούν από υδατάνθρακες και λίπος, το λίπος μπορεί να σχηματιστεί από υδατάνθρακες & πρωτεΐνες και οι υδατάνθρακες από πρωτεΐνες και λίπος. Η κύρια πηγή ζωϊκής πρωτεΐνης για τον άνθρωπο είναι βέβαια το κρέας, που όμως σκεφτείτε - ότι προέρχεται από ένα ζώο, που τρέφεται αποκλειστικά με χόρτο. Βέβαια ο άνθρωπος δεν έχει το κατάλληλο ένζυμο για να διασπάσει την κυτταρίνη, όπως γίνεται στην περίπτωση του ζώου, αλλά το παράδειγμα αναφέρεται για να επιδείξει την άνοση α της θεωρίας, ότι "είσαι ότι τρώς". Η "μαγειρεία" του οργανισμού σας σε κάνει ότι είσαι και ο τρόπος, που τον μεταχειρίζεσαι. Έτσι η αξιολόγηση των διαφόρων πηγών και ποιοτήτων πρωτεΐνης, για τον άνθρωπο, γίνεται με το κριτήριο το πόσο



άμεσα είναι αυτή διαθέσιμη για τον οργανισμό του. Η καλύτερης ποιότητας πρωτεΐνες είναι ζωϊκής προέλευσης (ο άνθρωπος τις βρίσκει έτοιμες) - κρέας ψάρι, αυγά και προϊόντα γάλακτος. Ακολουθούν, οι φυσικές πρωτεΐνες, που δεν αφομοιώνονται τόσο άμεσα. Δεν πιστεύω στις πρωτεΐνες σε σκόνη, γιατί συνήθως περιέχουν και μεγάλα ποσά υδατανθράκων και ζάχαρης. Επίσης, συνήθως η είναι δύσπεπτες ή δεν αφομοιώνονται εύκολα από τον οργανισμό.

Οι υδατάνθρακες ανεβάζουν τη στάθμη του σακχάρου στο αίμα και παρέχουν ενέργεια στους μυώνες. Χρειάζεστε μια ορισμένη ποσότητα υδατανθράκων για καύσιμο, έτσι ώστε να είναι δυνατόν ο οργανισμός να εκμεταλλευτεί στο μέγιστο τις διαθέσιμες πρωτεΐνες τους.

Τα λίπη επίσης είναι απαραίτητα σε μια καλή δίαιτα. Όχι μόνο θερμαίνουν το σώμα αλλά αποτελούν και φορείς των βιταμινών Α, D και Ε.

Η βιταμίνη Α -σημαντική για καλή όραση, υγιές δέρμα και για τη διατήρηση της ευαισθητής επένδυσης του στόματος και της μύτης. Βρίσκεται, στα αυγά, συκώτι, γάλα, καρότα και στο σπανάκι.

Το σύμπλεγμα των βιταμινών Β (δώδεκα βιταμίνες συμπεριλαμβανομένης και της νιασίνης, ριβοφλαβίνης και θιαμίνης) - είναι βασικά για την ισορροπία του νευρικού συστήματος και για την ομαλή λειτουργία του πεπτικού και ενισχύει τους αιμοποιητικούς παράγοντες του οργανισμού. Το σύμπλεγμα Β πρέπει να λαμβάνεται ολόκληρο και οι διάφορες βιταμίνες του δεν πρέπει να απομονώνονται και να δίνεται βάρος σε ορισμένες μόνο από αυτές. Δυστυχώς οι βιταμίνες Β καταστρέφονται πολύ εύκολα από τους περισσότερους τρόπους μαγειρέματος

των τροφών και για αυτό είναι καλό να τις αναζητάμε κατ'εύθειαν από τις φυσικές της πηγές. Γενικώς βρίσκονται στα αυγά, ψάρια, φρούτα, πράσινα λαχανικά, γάλα, στα μη άποφλοιωμένα δημητριακά & στα πουλερικά.

Έχει ανακαλυφτεί ότι το οινόπνευμα μπορεί να ελαττώνει τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β στον οργανισμό, να ρίξει τη στάθμη του σάκχαρου στο αίμα και κατά συνέπεια να διαταράξει την ισορροπία όλου του συστήματος του οργανισμού. Φυσικές αλλά και διανοητικές διαταραχές μπορούν να συμβούν όταν οι φυσικές αντιδράσεις του σάκχαρου στο αίμα παρεμποδίζονται από την συνεχή παρουσία αλκοόλ.

Η βιταμίνη C, ή ασκορβικό οξύ. Παρέχει την κολλαζίνη, ένα κολλώδες συστατικό, που συνενώνει τα κύτταρα των οστών, των ιστών, των δοντιών και του αίματος. Η έλλειψή της μπορεί να προκαλέσει βλάβη των τριχοειδών αγγείων και αιμορραγία από σπογγοειδή ή βλαμμένα ούλα. Η βιταμίνη C επενεργεί επίσης στην εξουδετέρωση της ισταμίνης, ένας έσωτερικού υγρού, που η παρουσία του προκαλεί αλλεργίες και άσθμα. Επίσης είναι απαραίτητη για την αδρεναλίνη και τη δημιουργία των ορμονών της. Γενική ή βιταμίνη C ενισχύει τον ανοσοποιητικό παράγοντα του οργανισμού. Οι κύριες πηγές της είναι τα κιτρώδη φρούτα, οι τομάτες, & τα πράσινα λαχανικά.

Η βιταμίνη D -προάγει την απορρόφηση του ασβεστίου από το πεπτικό σύστημα και ως εκ τούτου η έλλειψή της επηρεάζει άμεσα τα οστά και τα δόντια, με αποτέλεσμα ραχίτιδες, παραμορφώσεις των οστών και σοβαρές στομαχικές διαταραχές. Βρίσκεται στο γάλα, στους κρόκους των αυγών, στα έντοσ

θια τῶν πουλερικών καί κυρίως δημιουργεῖται ἀπό τήν ἔκθεση στό φῶς τοῦ ἡλίου.

Ἡ βιταμίνη Ε -βοηθᾷ στή σωστή λειτουργία τοῦ κυκλοφοριακοῦ, ἀναπνευστικοῦ καί ἀναπαραγωγικοῦ συστήματος. Ἐνεργεῖ σάν ἀντιοξειδωτικό καί κατ' αὐτό τόν τρόπο ἀπορροφᾷ τό πρόσθετο ὀξυγόνο, πού προκαλεῖ τάνγξιμα τῶν λιπῶν καί καταστροφή τῆς βιταμίνης Α. Παρέχει ἐπίσης προστασία στό ἐρυθρά ἀίμοσφαιρία στό αἷμα, ὅταν ἐμφανίζονται οὐσίες κατστρεπτικές γι' αὐτό ὅπως ἡ ὑδρογονική πυροξίνη. Ἐκτός ἀπό τήν ἐνίσχυση πού προσφέρει στό γεννητικό σύστημα θά μπορούσαμε γενικά νά πούμε ὅτι ἡ βιταμίνη Ε κανονίζει τήν ἰσορροπία τῆς καταναλισκομένης καί ἀποθηκευμένης ἐνέργειας τοῦ ὄργανισμοῦ. Στίς τροφές, πού τήν παρέχουν περιλαμβάνονται, τό σταρόλαδο, τό σταρένιο ψωμί, τά δημητριακά, ἡ μαγιά τῆς μπίρας καί οἱ ξηροί καρποί.

Ἡ βιταμίνη Κ προορίζεται γιά τήν καλή λειτουργία τοῦ συκωτιοῦ καί τό σχηματισμό τῆς προθρομβίνης ἐνός φυσικοῦ συστατικοῦ τοῦ αἵματος. Ἡ προθρομβίνη μέ τή σειρά τῆς χρειάζεται γιά τό σχηματισμό τῆς φιβρίνης, τοῦ κύριου συστατικοῦ τῆς πήξεως τοῦ αἵματος. Ἡ ἔλλειψή τῆς κάνει ἐπικίνδυνες τίς πληγές γιατί συνοδεύονται ἀπό ἐκτεταμένη αἱμορραγία. Στίς καλές πηγές τῆς βιταμίνης αὐτῆς περιλαμβάνονται τά πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τό κουνουπίδι, οἱ τομάτες, ὁ κρόκος τοῦ αὐγοῦ & τό συκῶτι.

Ἡ βιταμίνη Ρ εἶναι μιά σχετικά τελευταία ἀνακαλυφθεῖσα βιταμίνη, πού συχνά ὀνομάζεται καί κιτρίνη. Ἡ ἔλλειψή τῆς μπορεῖ νά κάνει μαλακά, καί πορώδη τά τοιχώματα τῶν ἀρτηριῶν καί φλεβῶν, μέ ἀποτέλεσμα νά ἐπιτρέπεται ἡ ἔξοδος τῶν ἐρυθρῶν ἀίμοσφαιρίων. Πηγές τῆς εἶναι ὅλα τά κιτροειδή φρούτα, τά δαμάσκηνα, τά κεράσια, τά ροδάκινα καί τά ἀχλάδια.

Φυσικά οἱ καλύτερες πηγές τῶν βιταμινῶν εἶναι οἱ τροφές ὅμως στίς περιπτώσεις, πού ὄργανισμός καταπονεῖται ἰδιαίτερα ἢ δέν μπορούμε νά ἔχουμε μεγάλη ποικιλία τροφῶν τότε εἶναι καλό νά συμπληρώνουμε τίς ἀπαραίτητες ποσότητες τῶν διαφόρων βιταμινῶν μέ τίς σχετικές κάψουλες πλήρους ἰσχύος. Ἐναντιθίμεται γενικά στήν ἰδέα νά παίρνει κανεῖς καθημερινά τά χαπάκια του ἀπό διάφορες βιταμίνες. Τό 1940 ἦταν γνωστές ἐλάχιστες βιταμίνες, ἐνῶ σήμερα γνωρίζουμε ὅτι ὑπάρχουν ὑπερδῶδεκα εἴδη. Πιθανόν σέ εἴκοσι χρόνια νά ἀνακαλυφθοῦν ἄλλες τόσες. Ποιό εἶναι λοιπόν τό νόημα, νά παίρνετε σέ χαπάκια μόνο ὀρισμένες ἀπό αὐτές ἢ ἀκόμη καί ὅλες τίς γνωστές, τή στιγμή, πού μέ βεβαιότητα ὑπάρχουν ἄλλες τόσες ἀγνωστες τίς ὀποῖες στερεῖστε; Δέν ὑπάρχει παρά μόνο ἕνας τρόπος νά βεβαιωθεῖτε ὅτι παίρνετε ὅλες τίς βιταμίνες, γνωστές καί ἀγνωστες, καί αὐτός εἶναι ἡ μεγάλη ποικιλία τροφῶν. Ἄλλωστε ἂν ρίξετε μιά ματιά στίς πηγές τῶν διαφόρων βιταμινῶν, πού ἀναφέρονται παραπάνω, θά δεῖτε ὅτι ἐν πολλοῖς περιλαμβάνονται στίς ἴδιες κατηγορίες τροφῶν. Εἶναι λοιπόν πιθανότατο μέχρι βεβαιότητος καί οἱ ἀγνωστες βιταμίνες νά περιλαμβάνονται στίς ἴδιες βασικές κατηγορίες τροφῶν.

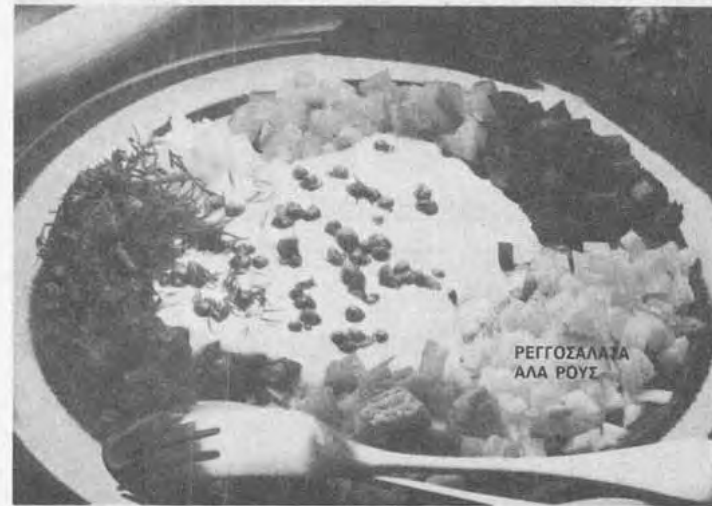
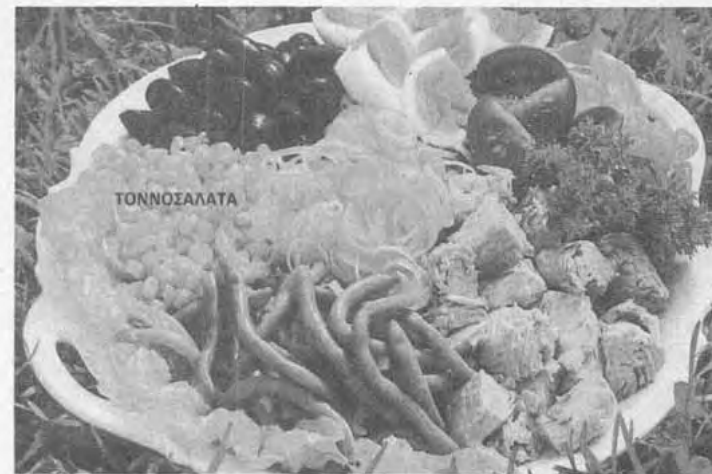
Τό ἴδιο μπορεῖ νά λεχθεῖ ἀνεπιφύλακτα & γιά τά μεταλλικά ἄλατα. Τά σημαντικότερα ἀπό αὐτά εἶναι, σίδηρος, κάλιο, ἀσβέστιο, μαγνήσιο, φωσφόρος, ἰώδιο, ποτάσσιο, σόδα, χαλκός, ψευδάργυρος & μαγνήσιο. Τά συστατικά αὐτά εἶναι ἀπαραίτητα γιά τή διατήρηση τῆς ὁμαλότητος τῶν περισσότερων λει-

τουργιών τοῦ ὄργανισμοῦ. Συντελοῦν στή διατήρηση τῆς ὀξείνης ἰσορροπίας τοῦ αἵματος, βοηθοῦν τή θρέψη τῶν κυττάρων μέ τή ρύθμιση τῆς ὀσμωτικῆς ἀνταλλαγῆς καί συντηροῦν τήν ἐλαστικότητα τῶν μυϊκῶν ἰνῶν. Ἡ παρουσία τους θεωρεῖται ἀπαραίτητη γιά νά μποροῦν οἱ βιταμίνες νά ἐπιτελέσουν τό ἔργο τους.

Σάν συνθετικό τῆς αἰμογλοβίνης ἡ σημασία τοῦ σιδήρου εἶναι τόσο μεγάλη, πού Καναδοί ἐρευνητές προειδοποιοῦν τοὺς ἀνθρώπους ὅτι διαίτα μέ ἀνεπαρκεῖς ποσότητες αὐτῆς τῆς οὐσίας μπορεῖ νά ὀδηγήσει ἀκόμη καί σέ ρευματικές ἀρθρίτιδες. Γιά κάποιον λόγο οἱ γυναῖκες ἔχουν μεγαλύτερη τάση στίς ἀρθρίτιδες τοῦ εἴδους καί τροφές πλούσιες σέ σίδηρο εἶναι ἀπαραίτητες.

Θά εἶναι χρήσιμο νά σημειώσουμε ὅτι ἡ ἀφομοίωση τοῦ σιδήρου ἀπό τίς τροφές διευκολύνεται, σημαντικά μέ τή παρουσία τῆς βιταμίνης C. Πηγές πλούσιες σέ σίδηρο εἶναι διάφορα κρεατικά, μεταξὺ τῶν ὁποίων κυρίως οἱ σπλήνα καί τό συκῶτι καί ἀπό τό φυτικό κόσμον, τά καρύδια, καί οἱ ξηροί καρποί γενικά, ὁ μαϊντανός, τά φασόλια, τά μαῦρα μελιτώματα, ἡ σταφίδα, τό κάρδαμο, τά κοκκινόγυλια, οἱ κορυφές τά γογγυλίων καί τό μή ἀποφλοιωμένο σιτάρι.

Φυσικά οἱ ἀπαραίτητες γιά τόν ὄργανισμό ποσότητες σιδήρου δέν μπορεῖ νά ἀπομονωθοῦν ἀπό τίς ὁμάδες τῆς βιταμίνης Β. Μερικές φορές οἱ ἀνθρώποι συγκεντρώνουν τήν προσοχή τους στό πρῶτο καί παραμελοῦν ἐντελῶς τό δεύτερο. Εἶναι ἀρκετά εὐκόλο νά πάρουμε μιά συνταγή γιαντροῦ γιά διάφορα σκευάσματα, πού περιέχουν σίδηρο, μέ τήν ἐλπίδα, ὅτι αὐτά θά βοηθήσουν μιά ἀναιμική κατάσταση καί ἔνα ἄτονο κυκλοφορικό. Ταυτόχρονα ὅμως εἶναι ἀπαραίτητη μιά ὀλοκληρωμένη διαίτα. Μόνο τότε εἶναι δυνατόν οἱ βιταμίνες τοῦ συμπλέγματος Β νά δώσουν τά ἐπιθυμητά ἀποτελέσματα στήν καταπολέμηση τῆς ἀναιμίας, τῆς κόπωσης καί τῶν νευρασθενειῶν. Ἡ πανωλεθρία, πού μπορεῖ νά προκαλέσουν τά χαλασμένα δόντια, μᾶς θυμίζει τήν ἀνάγκη τοῦ ὄργανισμοῦ γιά ἀσβέστιο καί φωσφόρο. **Εἶ δ ι κ έ ς τ ἄ μ π λ έ τ ε ς σ υ σ τ ῆ ν ο ν τ α ι** ἀπό εἰδικούς στή σωστή διατροφή γιά ἐκεῖνους, πού παρουσιάζουν ἔλλειψη ἀσβεστίου ἢ φωσφόρου. Δυνατά δόντια, λαμπερά μαλλιά, τονισμένοι μῦες καί σκληρό σκελετό εἶναι οἱ γενικές συνέπειες μιᾶς προσεγγμένης διαίτας στά δύο αὐτά στοιχεῖα. Ἐπίσης ἡ σόδα εἶναι ἕνα ἐξ' ἴσου σημαντικό συστατικό συστατικό γιά γερὰ δόντια καί κόκκαλα. Καθώς λέχθηκε & προηγουμένως δέν εἶναι δυνατόν νά φτιάξουμε ἕνα σιδηρένιο ὄργανισμὸ καταφεύγοντας μόνο σέ χαπάκια βιταμινῶν, ἀρνούμενοι μιά ὀλοκληρωμένη διαίτα. "Ὅλες οἱ καλές συνέπειες πού εἶναι δυνατόν νά ἐμφανιστοῦν μετά ἀπό μιά τέτοια "θεραπεία" γρήγορα θά ἐξαφανιστοῦν. Θά ἦταν καλό νά ἀποφεύγετε τήν ἀσπρη ζάχαρη, ἀποτελεῖ μιά μέθοδο ἀργοῦ δηλητηριασμοῦ τοῦ ὄργανισμοῦ. Αὐτός εἶναι ἕνας ἀπό τοὺς λόγους γιά τοὺς ὁποίους ἐναντιώνομαι στίς βοηθητικές συσκευασμένες τροφές, ἡ ζάχαρη συχνά κρύβεται μέσα σέ αὐτές χωρίς νά τό ξέρομε. Ὅχι μόνο ἡ ζάχαρη δέν προσφέρει κανένα καλό, ἀλλά ἀντίθετα ἔχει ἀποδειχθεῖ ὅτι ἐξασθενεῖ τό μυϊκό σύστημα. Ἐκτός τοῦ ὅτι τά σακχαρώδη διαλύματα καταστρέφουν τό σμάλτο τῶν δοντιῶν ἐρευνες ἔδειξαν ὅτι ἡ μεγάλη κατανάλωση λευκῆς ζάχαρης μπορεῖ νά διαταράξει τήν φυσική ἰσορροπία τοῦ ἀσβεστίου καί τοῦ φωσφόρου στό αἷμα.



Κακές συνήθειες, πού περιλαμβάνουν κατανάλωση γλυκῶν, διαβάσσουν παρόμοια τή φυσική στάση τοῦ σάκχαρου στό αἷμα καί προκαλοῦν νευρική ἔνταση, ἀλλεργίες, ζαλάδες καί γενικά εὐαίσθητη ὑγεία. Πολλοί ἐρευνητές ὑποστηρίζουν ὅτι ὑπάρχει ἀμεση σχέση μεταξύ κατανάλωσης ποσοτήτων ζάχαρης μέ μερικά εἴδη ἀσματος. Εἶναι γνωστές περιπτώσεις ἀτόμων, τῶν ὁποίων τό ἀσμα, οἱ νευρικές ἐπιπλοκές καί οἱ πεπτικές διαταραχές ἐξαφανίστηκαν, ὅταν τροποποίησαν τή διαίτα τους ἀποφεύγοντας τροφές ἀμυλῶδεις καί σακχαρώδεις.

Ἡ ζάχαρη πρὶν ἀπό τήν προπόνηση ἢ τούς ἀγῶνες μπορεῖ νά κάνει περισσότερο κακό παρά καλό. Ἀκόμη σκευάσματα μέ μέλι καί χυμὸ λεμονιοῦ ἀντεδείκνυνται τελείως. Περισσότερη ζάχαρη ποτέ δέν σημαίνει περισσότερη ἐνέργεια. Εἶναι καλό νά τό θυμάστε αὐτό κάθε φορά, πού σᾶς ἔρχεται ἡ ἰδέα νά φάτε κάτι γλυκό πρὶν ἀπό τήν προπόνηση. Ἡ ζάχαρη μπαίνει πολύ γρήγορα στό αἷμα μέ τή μορφή γλυκόζης, δίνοντας τή ψευδαίσθηση τοῦ ἀποθέματος ἐνέργειας. Στή συνέχεια ὅμως ἐκκινεῖ ἡ λεγόμενη "ἀντίδραση ἰνσουλίνης". Ἡ ἰνσουλίνη ρίχνει ἀμέσως τή στάθμη τῆς γλυκόζης στό αἷμα προκαλώντας ὑπογλυκαιμία. Ἡ διαδικασία αὐτῆ ἰνσουλίνης-γλυκόζης, μείωσης-αὔξεσης τῆς στάθμης τῆς γλυκόζης στό αἷμα συνεχίζει ὑπό μορφή ἀποαβενόμενης ταλάντωσης, πού ἀφήνει τόν ὄργανισμό ἐξαντλημένο καί κυρίως τό συκῶτι. Πολλοὶ ἀθλητές συχνά ἔχουν τήν γνώμη ὅτι τό μέλι εἶναι μιά ἰδεώδης πηγή ἀμεσης ἐνέργειας. Φυσικά τό μέλι εἶναι προτιμώτερο ἀπό τήν λευκή ζάχαρη, διότι περιέχει πολλές βιταμίνες, ἀλλά ὅσο γιά τό θέμα τῆς ἐνέργειας δέν διαφέρει καθόλου ἀπό αὐτή. Ἐπίσης ποσότητες ζάχαρης πρὶν ἀπό τήν προπόνηση, προκαλοῦν συγκέντρωση ὕδατος μέσα στό στομάχι & στό ἔντερα μέ πιθανόν ἀποτέλεσμα στομαχικές κράμπες. Τό ἴδιο ἄλλωστε θά συμβεῖ, ἂν τό στομάχι εἶναι γεμάτο κατά τήν προπόνηση. Ἐναντι ζάχαρη (χωρίς αὐτό νά εἶναι ἀναγκαῖο, οὔτε κἂν προτιμητέο) εἶναι καλύτερα νά πιεῖτε φυσικό χυμὸ κάποιου φρούτου. Τά φρούτα περιέχουν φρουκτόζη, πού διασπάται στό συκῶτι σέ γλυκόζη πρὶν χρησιμοποιηθεῖ ἀπό τόν ὄργανισμό, ἔτσι μπαίνει στό αἷμα πολύ ἀργά γιά νά προκαλέσει "ἀντίδραση ἰνσουλίνης". Ἐχει δέ ἀποδειχθεῖ ὅτι τό μεγαλύτερο ποσοστό τῆς χοληστερίνης, πού ἐναποτίθεται στό αἷμα ὡς ἀγγεῖα τῶν ἀδρανῶν ἀνθρώπων εἶναι ἀποτέλεσμα τῶν ὑπερπαρακῶν ποσοτήτων ζάχαρης στίς τροφές, παρά τῶν λιπῶν ὅπως νομίζουμε οἱ περισσότεροι ἀνθρώποι.

Πολύ πιθανόν νά υπερβάλλετε στή κατανάλωση βιταμινῶν, ἀλάτων καί πρωτεῖνῶν. Ὅμως τό σῶμα δέν θά ἀφομοιώσει μεγαλύτερη ποσότητα ἀπό αὐτή, πού χρειάζεται. Ἐτσι δέν βρίσκω καθόλου ἀποτελεσματικό τό νά ἀνακατεῖ κανεῖς διάφορα εἴδη πρωτεῖνῶν σέ ἕνα γεῦμα, ἢ νά παίρνει ὑπερβολικές ποσότητες βιταμινῶν καί μεταλλικῶν ἀλάτων. Οἱ διαίτα στίς βιταμίνες πρέπει νά εἶναι ἰσορροπημένη ἐνῶ ἡ ὑπερβολική κατανάλωση μιᾶς οὐσίας μπορεῖ νά ὀδηγήσει σέ ἀνεπάρκεια ἄλλης.

Γιά νά βοηθήσετε τήν ἀνάπτυξη σας καλύτερα νά τρῶτε τρία ἢ τέσσερα μικρότερα γεύματα τῆς ἡμέρας ἀντὶ δύο μεγάλα. Ἄφηστε τήν ὄρεξή σας νά καθορίσει τίς ὥρες, πού θά τρῶτε. Ἡ προπόνηση μέ τή σειρά τῆς θά βοηθήσει τήν ὄρεξη ἀκόμη καί ἂν πάντα εἰσασταν ὀλιγόφαγος.

Νίκος Ραφτάκης

ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ

Υπάρχει κολοσαία διαφορά στήν αντιμετώπιση ενός εξαγκωμένου κακοποιού στο δρόμο από αυτή ενός συναθλητή μέσα στο γυμναστήριο, ή σε αγώνες, όσο αποφασισμένος κι αν είναι αυτός ο συναθλητής για τη νίκη. Ό,τι είναι σωστό και αποτελεσματικό σε έναν αγώνα μπορεί να αποδειχτεί μοιραίο κάτω από συνθήκες πραγματικής μάχης.

Η κλασική παραδοσιακή εκπαίδευση άναμφισβήτητα μάς παρέχει τις δυνάμεις και τις ικανότητες για να χρησιμοποιούμε τα όπλα του σώματός μας. Όμως είναι μάλλον άφελές να προσπαθούμε να φανταστούμε τη μάχη για επίβρωση με τα ανταγωνιστικές σχέσεις με τους συναθλητές μας. Φυσικά δεν κριτικάρω τη μέθοδο εκπαίδευσης (δεδομένου ότι αυτή είναι σωστή) αλλά τον τρόπο, που τα αποτελέσματά της, πέρα από τις σωματικές ικανότητες, διαφέρουν από άτομο, από χαρακτήρα σε χαρακτήρα. Έχει πράγματι κατορθώσει ο μαθητής (είτε είναι καφέ είτε μαύρη ζώνη, όποτε φυσικά και η ευθύνη είναι μεγαλύτερη) να αποκομίσει από τη προπόνηση τα στοιχεία εκείνα, που θα τον μεταμορφώσουν σε μαχητή; Σκέφτηκε ποτέ όταν «παίζει» ελεύθερο αγώνα στο γυμναστήριο ότι μία χαμένη ευκαιρία αντιμετώπισης μπορεί σε μία πραγματική σύμπλοκή να ήταν και η τελευταία ευκαιρία της ζωής του; Πολλές φορές δέχεται ένα κτύπημα ζαλίζεται και επιτρέπει στον εαυτό του να σταματήσει ή όταν αισθάνεται την κούραση να του κόβει την ανάσα εγκαταλείπει, όμως στο δρόμο δεν υπάρχει ούτε δάσκαλος ούτε διαιτητής κι αν ζαλιστεί και πέσει δεν θα ξανασηκωθεί, ενώ αν αφήσει την κούραση να τον κυριέψει αυτό θα είναι μοιραίο.

Είναι νομίζω φανερό με τα απλά αυτά παραδείγματα ότι αν κανείς αρχίσει να προπονείται με τη νοοτροπία αυτή ο ψυχισμός του στήν αντιμετώπιση ενός αντιπάλου όχι μόνο θα μεταμορφωθεί σε αυτόν του πολεμιστή αλλά θα ξεκινήσει μέσα του ένας νέος μηχανισμός αλμάτων προόδου.

Ο Φουνακόσι Γκιτσιν γράφει ότι ένας καρατέκα πρέπει κατά τη προπόνησή του να εκτελεί κάθε τεχνική μέλο του τό είναι σαν κάθε μία να είναι και η τελευταία της ζωής του. Τα λόγια αυτά του Μεγάλου Μάστερ κρατάνε όλο τό νόημα των Πολεμικών Τεχνών. Στο μαχητικό επίπεδο αποτελούν μία ανεκτίμητη συμβουλή ενώ ταυτόχρονα προτείνει ένα τρόπο ζωής, όπου ο καθένας θα γίνεται καλύτερος και ικανότερος αν δεν επιτρέπει στον εαυτό του πολλές ευκαιρίες.

Ξεκινώντας από τό βασικό αυτό ζήτημα της νοοτροπίας και ψυχουσύνθεσης ως προχωρήσουμε βαθμιαία σε πιο πρακτικά επίπεδα. Ο δρος αυτόάμυνα περιλαμβάνει σπή γενικότητά του την προστασία του εαυτού από οτιδήποτε είναι δυνατόν να τον βλάψει και αυτό σπή καθημερινή ζωή έχει πολλές διψεις, από τό να ξέρει κανείς να πέφτει μέχρι να μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά έναν κακοποιό. Όμως η Τέχνη της αυτοάμυνας περιλαμβάνει πρώιστα τη γρήγορη αναγνώριση και αποφυγή του κινδύνου και ύστερα την αποτελεσματική του αντιμετώπιση. Είναι μάλλον πιο φρόνιμο να προσέχει κανείς, που πατάει, παρά επειδή ξέρει να πέφτει, να «σκουντουφλάει» σε ό,τι του τύχει μπροστά του. Έτσι ο ώριμος μαχητής, τζουντό - κα, καρατέ - κα ή αϊκιντό - κα κ.τ.λ., θα αναγνωρίσει τον κακοποιό και θα διαλέξει μία άλλη εναλλακτική λύση.

Η υποτίμηση του κινδύνου είναι χαρακτηριστικό των άνοήτων και ένας μαχητής που ή επαφή του με τη βία έχει γίνει μέσα από τη «Σοφία» της τέχνης του δεν επιτρέπεται να εκθέτει επιπόλαια τον εαυτό του σε κίνδυνο.

Ο σώφρων άνθρωπος αποφεύγει τον κίνδυνο, και είναι εξαιρετικά άνοητο και άνωριμο π.χ. να περνάει κανείς τη νύχτα από ένα πάρκο, όπου ξέρει από τις εφημερίδες ότι κάθε μέρα δολοφονούνται και ληστεύονται άνθρωποι, όποιος και να είναι, όσο ικανός και να είναι.

«Η φυγή είναι ο καλύτερος τρόπος να νικήσεις» λέει μία άλλη παροιμία και δεν έννοει φυσικά να εγκαταλείψεις τη μάχη όταν έχει αρχίσει. Ένας πολεμιστής δεν επιτρέπεται να κάνει κάτι τέτοιο, αλλά πρέπει να φροντίσει να τη σταματήσει και να φύγει πριν τα πράγματα έχουν φτάσει στο άπροχώρητο και ή μάχη είναι αναπόφευκτη.

Αυτά που ακολουθούν είναι γι' αυτό τό κάποτε, που οι συνθήκες θα σάς σπρώξουν στο αναπόφευκτο της μάχης. Και τότε κάθε δισταγμός και υποχώρηση θα είναι μοιραίος. Κάθε άνθρωπος που έχει κάνει τη Πολεμική Τέχνη τρόπο ζωής θα καταλάβει πόσο ρεαλιστικά είναι τό παρακάτω

1. ΠΑΛΑΙΨΤΕ «ΒΡΩΜΙΚΑ» Μην άρκεσθήτε ποτέ σε γυμνά χέρια, όταν υπάρχει κάτι με τό όποιο μπορείτε να χτυπήσετε τον αντίπαλο. Όπου κι αν βρεθείτε, σπή δύσκολη στιγμή πάντα θα υπάρχει τριγύρω κάτι τό όποιο θα μπορείτε να τό πετάξετε ή με τό όποιο να κτυπήσετε. Χρησιμοποιείστε το! Δεν υπάρχει κανόνας, όταν είστε άναγκασμένος να άγωνιστείτε για την ζωή σας ή να προστατέψετε ένα αγαπημένο πρόσωπο και πιο φρόνιμος τρόπος είναι να άγωνιστείτε σκληρά και «βρώμικα» πριν ο κακοποιός αντίληφθ ή τό θύμα, που διάλεξε είναι έξοικωμένο στίς μεθόδους του.



2. ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ, ΛΑΙΜΟ, ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑ ΣΑ ΚΥΡΙΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ! Σέ μία σοβαρή περίπτωση μή χάσετε ποτέ χρόνο και δυνάμεις «παίζοντας» ή χτυπώντας λιγότερο εύαισθητα σημεία του σώματος.

Όταν και έφ' δσον πρέπει να αγωνιστείτε ενάντια σε ένα άποφασισμένο κακοποιό κτυπήστε κατευθείαν στα «άδύνατα» σημεία του. Κάτω από την έπιθραυα θυμού, φόβου και τής έντασης για αυτόσυντήρηση, τό ανθρώπινο σώμα γίνεται άφύσικα δυνατό και άνθεκτικό έτσι μόνο οι πιά «δολοφονικές» τεχνικές έχουν πιθανότητες να φέρουν πραγματικό αποτέλεσμα.

Οι άμορφες, πολύτιμες και συγκρατημένες τεχνικές: έλέγχου ενός αντίπαλου είναι καλές για έπιδειξεις ή για τό κινηματογράφο, αλλά, αν θέλετε να ζήσετε, μήν καταφύγετε ποτέ σε αυτές σε μία ά λ η θ ι ν ά σοβαρή περίπτωση.

3. ΜΗΝ ΑΡΚΕΣΤΕΙΤΕ ΣΕ ΑΜΥΝΑ. ΕΠΙΤΕΘΕΙΤΕ! Η μόνη άποτελεσματική στρατηγική είναι αυτή τής ΕΚΠΛΗΞΗΣ, συνδιασμένη με άδιστακτη έπιθεση.

Ένα λογικό άτομο ποτέ δέν καταφεύγει στή βία σά μέσω «συνενόησης» με τούς ανθρώπους, αλλά είναι λάθος και πιθανόν μοιραίο να έπιτρέπει σε ένα κακοποιό να έκμεταλλευτεί μία τέτοια ήθική! Έπιτεθείτε άμέσως! Η άμυνα και οι άποφυγές είναι μία τόσο κομψή τακτική άντιπροσωπευτική τών άπόψεών μας, όμως άστοχη στή περίπτωση πραγματικού κινδύνου, μιάς κι έτσι είναι άδύνατον να άποθαρρύνετε έναν άποφασισμένο και πεπειραμένο κακοποιό. Όσο πιά γρήγορα λοιπόν χτυπήσετε άποφασιστικά τόσο πιά γρήγορα έξασφαλίσετε τήν ασφάλειά σας.

4. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΑΠΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ! Βεβαιωθείτε ότι άποφεύγετε να συγχέετε ό,τι φαίνεται ώραίο και έντυπωσιακό με ό τι είναι θετικά άποτελεσματικό. Οι καλύτερες τεχνικές για τό δρόμο είναι οι βασικές, άπλές και εύθειες τεχνικές.

Ένα έντυπωσιακό γοκο - gei στό πρόσωπο είναι καλό για τούς άγώνες και τήν τέχνη, όχι όμως και για έπιβίωση. Σε περίπτωση κινδύνου, όταν όλα συμβαίνουν γρήγορα, συνήθως άπό πολύ κοντά και ένώ φοράτε τά καθημερινά ρού-

χα, μόνο οι πιά άπλές τεχνικές έκτελεσμένες χωρίς τόν παραμικρό δισταγμό και με όλες τις δυνάμεις, μπορούν να φέρουν τό έπιθυμητό άποτέλεσμα. Ρίψετε με τό γοφό, σαρώματα ποδιών, τεχνικές με τούς άγκώνες και τά γόνατα, χαμηλά λακτίσματα στό ύπογάστριο και στα γόνατα ή ακόμα και δαγκωμάτες, είναι μερικά παραδείγματα όσο δυσάρεστα κι αν φαίνονται στό άθλητικό σας πνεύμα.

5. ΜΗ ΜΙΛΗΣΕΤΕ, ΜΠΛΟΦΑΡΕΤΕ Η ΑΠΕΙΛΗΣΤΕ - ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΚΟΠΟΙΟ! Όλα αυτά είναι κόλπα στα όποια καταφεύγουν οι άπειροι άπό φασαρίες και αυτό ένας ταραχοποιός τό ξέρει και άπό πείρα και άπό ένστικτο.

Τό μόνο, πού μπορεί να λεχθεί αν δοθεί τέτοια εύκαιρία είναι άπλά: «Δέν γυρεύω φασαρίες». Μή αρχίσετε να άπειλείτε ότι θα τόν σκοτώσετε ή ότι είστε έπικίνδυνος επειδή είστε ειδικός στό τζούντο ή στό καράτε.

Στή πρώτη άναμφισβήτητη άπόπειρα έπιθεσης, έπιτεθείτε ΑΜΕΣΩΣ! Μή κάνετε καμιά προσπάθεια να τόν προειδοποιήσετε με χλωαρές κινήσεις ή να τόν τρομάξετε με άδύναμοι κτυπήματα. Αν ό κακοποιός ξέρει «κάτι» - και είναι πιθανόν - κάθε προειδοποίηση είναι ένα έπιπλέον πλεονέκτημα - όπλο γι' αυτόν. Γιατί πρέπει να τού πείτε ότι θα προβάλλετε αντίσταση; Δέν πρόκειται να τόν φοβίσετε με τόν τρόπο αυτό. Λέγοντάς του ότι κινδυνεύει άπό σάς τό μόνο πού θα πετύχετε είναι να τόν έξαγριώσετε περισσότερο και να έπιδιώξει να σάς άχρηστεύσει τελείως. Τό μυαλό ενός κακοποιού ή ταραχοποιού διαβάζει κάθε «προειδοποίηση» σαν πρόκληση, όσο ταπεινή κι αν άκούγεται ή φωνή σας.

6. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΝΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΕΙΤΕ! Άσχετα μετό ποιος είστε, σε τί σύστημα έχετε εκπαιδευτεί και πόσο σκληρό πιστεύετε ότι έχει κάνει ή προπόνηση, οι πιθανότητες τραυματισμού είναι μεγάλες.

Ένας έμπειρος μαχητής γνωρίζει πόσο άφελές είναι να πιστεύει κανείς ότι μπορεί να βγει άπό μάχη χωρίς γρατζουνιά. Αντίθετα ό σκοπός του πρέπει να είναι να βγει νικητής με τις λιγώτερο σοβαρές ζημιές.

Ό στρατηγός ΤΖ. Γάττον είπε κάποτε ότι πρέπει να μήν άνησυχείς για τά

άκάλυπτο πλευρά σου αλλά αντίθετα να κάνεις τόν έχθρό να έχει προβλήματα με τά δικά του! Αυτή είναι ή πιά θαύμασια συμβουλή μάχης, πού μπορεί κανείς να δώσει.

Οι άλήτες, οι ταραχοποιοί κακοποιοί όλων τών τύπων δέν σημαίνει ότι είναι άμελητέοι μαχητικά. Είναι βέβαια άλήθεια ότι οι τύποι αυτοί σπάνια κατέχουν γνήσιο θάρρος και μαχητικές ικανότητες, αλλά συνήθως είναι πολύ σκληροί και σχεδόν πάντα είναι έμπειροι στό ξύλο τού δρόμου. Αυτός πού σάς έπιτίθεται κατά πάσα πιθανότητα έχει ήδη μία «μικρή προίστορία».

Αν δεχτείτε έπιθεση άπό κάποιο μαχαιροβγάλτη είναι σχεδόν βέβαιο ότι κάπου θα κοπέιτε. Σκισίματα στα χέρια και στα πόδια δέν είναι και τόσο τραγικά. Έκείνο πού πρέπει φυσικά να άποφύγετε είναι μαχαιριές στό στήθος, στή κοιλιά και στό λαιμό. Η άποφασιστικότητα τών κινήσεών σας στήν περίπτωση αυτή θα είναι εκείνη πού θα σάς σώσει τή ζωή. Μή δώσετε τήν εύκαιρία στον κακοποιό να σάς έπιτεθεί επαναλημένα, γιατί τότε πολλαπλασιάζετε τις πιθανότητες να σάς σφάξει. Αν μάλιστα είναι έμπειρος στή χρήση τού μαχαιριού, τότε διαδοχικές έπιθέσεις άπό μέρους του έχουν τή βεβαιότητα τής έπιτυχίας. Αντίθετα με τή πρώτη έπιθετική του κίνηση άποφύγετε τό μαχαίρι με tai - sabaki χωρίς να μεγαλώσετε τήν άπόσταση μεταξύ σας και χτυπήστε για να καταστρέψετε ΑΜΕΣΩΣ! πριν προλάβει να επαναλάβει όποιαδήποτε κίνηση, έστω κι αν με τρόπο αυτό διακινδυνεύετε μερικές κοψιές στα χέρια ή στα πόδια.

7. ΜΑ ΕΙΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΣΕ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ! Η καλή φυσική κατάσταση είναι ή πιά σπουδαία βάση όποιασδήποτε αυτοάμυνας.

Ό βαθμός τής φυσικής δύναμης, ταχύτητας, άντοχής και άκρίβειας κινήσεων καλύπτει τούλάχιστον τό 50% τού μαχητικού «έξοπλισμού» σας στό δρόμο. Έκτός λοιπόν άπό τήν παραδοσιακή προπόνηση είναι καλό να συμπεριλαμβάνετε στα πρόγραμμά σας βάρη, τρέξιμο, σχοινάκι και ό,τιδήποτε άλλο προσθέτει στις φυσικές σας δυνάμεις.

8. ΕΧΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΟ ΝΟΥ ΣΑΣ! Οι έφημερίδες και ή τηλεόραση πολλές φορές μιάς ένημερώνουν για ξαφνική, άπρόσμενη βία πού ξεσπάει καμιά φορά άκόμη και στα πιά άπίθανη μέρη. Τό να



είστε προετοιμασμένος πάντα για τή πιθανότητα κάποιου βίαιου έπεισοδίου είναι κάτι πού μπορεί να σάς σώσει τή ζωή.

Είναι πολύ καλό να διαλέγει κανείς ήσυχα και άσφαλή μέρη στα όποια να συχνάζει και να ήρεμεί. Όμως στή πραγματικότητα δέν υπάρχει κανένα τέτοιο μέρος, όπου ή βία να μή μπορεί να φτάσει γι' αυτό πρέπει πάντα να είμαστε προετοιμασμένοι και για τή πιά άπίθανη περίπτωση.

Όταν περπατάτε στό δρόμο - άκόμη και σε μία γειτονιά - είναι καλό να περπατάτε στό κέντρο τού πεζοδρομίου. Με τό τρόπο αυτό έχετε περιφερική όρατότητα, τών κτριών, αούλων και εισόδων άπό τή μία και τών παρκαρισμένων αυτοκινήτων άπό τήν άλλη. Παρανοϊκό; Δέν νομίζω. Θα τό περιγράφα άπλά σαν «φρόνιμο».

Όταν είστε σ' ένα δημόσιο μέρος (έστιατόριο κ.τ.λ.) είναι καλό να έπιδιώκετε να βλέπετε τήν πόρτα. Φυσικά όλοι ξέρουμε ότι «δέν θα μπορούσε να συμβεί έδω», αλλά γιατί να τό διακινδυνεύετε; Δέν χρειάζεται να δημιουργήσετε όλόκληρο ζήτημα, ούτε να έξηγήσετε τό γιατί τό κάνετε, αλλά άπλά, ήσυχα και άπαρτήρητα πάρτε τις προφυλάξεις πού θέλετε.

Όλες οι ικανότητες, οι δυνάμεις και όλη ή εκπαίδευση σας δέν θα μπορέσει να σάς βοηθήσει στό ελάχιστο, αν αφήσετε τόν εαυτό σας τρωτό σε αίφνιδιασμό.

Στό μετρό, για παράδειγμα, τή νύχτα, έχετε τά μάτια σας άνοιχτά! Παρατηρείτε τά πάντα, κάθε σκιά, κάθε γωνιά, κάθε τύπο! Μερικά χρόνια πριν μία βραβευμένη σε άγώνες μαύρη ζώνη μαχαιρώθηκε μέχρι θανάτου, στό ύπόγειο

τής Ν. Υόρκης γιατί έκανε τό τραγικό σφάλμα να προσπαθήσει να «λογικέψει» δύο έγκληματίες, πού τόν άπειλήσαν.

Αν, στό δρόμο, κάποιος σάς ζητήσει τήν ώρα, ΚΟΙΤΑΤΕ τον συνεχώς! Είναι προτιμώτερο να τού δείξετε τό ρολόι σας τεντώνοντας μακριά τό χέρι σας παρά να χαμηλώσετε τό βλέμμα για να τσεκάρετε τήν ώρα έσείς. Πιθανόν όλα αυτά να σάς φαίνονται πολύ δραματικά, αλλά αυτό γιατί δέν σάς έχει τύχει ποτέ κάτι τέτοιο και γιαυτό είστε και άτυχος και τυχερός. Τυχερός γιατί δέν έχετε έκτεθει στον κίνδυνο και άτυχος γιατί σαν άπειρος είστε τρωτός.

9. ΜΗΝ ΠΕΣΕΤΕ ΠΟΤΕ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ ΠΑΛΕΥΟΝΤΑΣ! Ακόμη κι αν είστε ειδικός στις τεχνικές έδάφους τού τζούντο, ΚΡΑΤΗΘΕΙΤΕ ΟΡΘΙΟΣ, όσο είναι ανθρώπινα δυνατό!

Αν ό αντίπαλος πέσει κάτω άποτελειώστε τον με λακτίσματα στό σώμα, στους κροτάφους και στό λαιμό. Η αυτοάμυνα κάτω άπό πραγματικές συνθήκες δέν είναι σπόρ, έτσι αν ποτέ σταθείτε τυχερός και μπορέσετε να ρίξετε στό έδαφος ένα κακοποιό μήν πετάξετε τή τύχη σας, άποτελειώστε τον γρήγορα! Αν μάλιστα σάς έπιτεθούν δυό άτομα και πέσετε στό έδαφος με τόν ένα τότε «τελειώσατε».

Σέ μία συμπλοκή σώμα με σώμα μήν προσπαθήσετε να πιάσετε τήν κάποια τέλεια τεχνική ρίψης. Ορμήξετε σαν άγριο ζώο, στό λαιμό, στα μάτια και στα γεννητικά τού κακοποιού.

10. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ! Φανταστείτε τόν εαυτό σας να άντιμετωπίζει πιθανές έπιθέσεις και πιέστε τή φαντασίας σας να σάς δώσει τις πιά άποτελεσματικές άπό τις τεχνικές σας για τή περίπτωση. Μήν ξεχνάτε ότι θα έχετε να άντιμετωπίσετε έπιθέσεις άγαρμπες αλλά σκληρές και άποφασιστικές. Τό νευρικό σας σύστημα μπορεί να άντιδράσει πραγματικά όπως τό έχετε προετοιμάσει.

Σκεφτείτε πολύ σοβαρά τις δέκα αυτές «συμβουλές» τής πρακτικής αυτοάμυνας. Η υιοθέτησή τους θα αύξήσει τήν έτοιμότητά σας για τήν άντιμετώπιση ενός βίαιου κακοποιού. Σήμερα ή βία έχει γίνει άτιμωτικά για τόν άνθρωπο συνθησιμένη άκόμη και στις πιά ήσυχες και σεβαστές πόλεις. Προετοιμαστείτε λοιπόν να τήν άπαντήσετε.

ΤΕΛΟΣ

ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΙ ΚΟΥΝΓΚ-ΦΟΥ

Από τον Τέρυ Ο'Νήλη
Περιοδικό "Fighting Arts".

Σήμερα, χάρη στον κινηματογράφο και στην τηλεόραση, οι πολεμικές τέχνες και κυρίως το Καράτε και τα κινέζικα συστήματα γνωρίζουν τρομαχτική δημοσιότητα. Τα αποτελέσματα της δημοσιότητας αυτής είναι τέτοια ώστε τα περισσότερα ντότζο (ειδικά γυμναστήρια) είναι γεμάτα από ανθρώπους ανυπόμονους να διδακτούν τις "καινούργιες" αυτές τέχνες. Μάλιστα πολλά νέα ντότζο ξεφύτρωσαν.

Από τη μία όλη αυτή η δημοσιότητα είναι κάτι καλό καθώς όλο και μεγαλύτερος αριθμός ατόμων εισάγονται σε μία υγιή φυσική και πνευματική αναζήτηση, που αν συνδυαστεί με τη θέληση οδηγεί σε μία αυξανόμενη γνώση του σώματος και του πνεύματος. Άλλωστε οι ικανότητες αυτοάμυνας, που θα αποκτήσει ο μαθητής, είναι πολύτιμες για κάθε νομιμόφρονα πολίτη. Όλα αυτά όμως θα συμβούν μόνο αν η εκπαίδευση γίνεται από κάποιο επιδέξιο & υπεύθυνο άτομο, που έχει πλήρη συνείδηση της κοινωνικής του αποστολής. Όχι μόνο πρέπει οι τεχνικές ικανότητες του σενσέι (δασκάλου) της πολεμικής τέχνης να είναι σε πολύ ψηλά επίπεδα, αλλά το ίδιο πρέπει να συμβαίνει και με ολόκληρη τη προσωπικότητα και συμπεριφορά του, έφ' όσον αποτελεί πρότυπο προς μίμηση και η επιρροή, που έχει στους μαθητές, καλή ή κακή, είναι μεγάλη. Η διδασκαλία του πρέπει να κατευθύνεται και σε στόχους υψηλότερους από το να αναπτύξει στους μαθητές μαχητικές ικανότητες. Αν τώρα διαφημίζονται σαν τεχνικές μάχης ή αυτοάμυνας και δεν διακηρύσσουν ότι είναι και κάτι άλλο περισσότερο και βαθύτερο αυτό αποτελεί ένα άλλο ζήτημα, που δεν αγγίζει, την ουσία μιας και οι μαγικές και πολύ προσοδοφόρες λέξεις Καράτε και Κούνγκ-Φού είναι εκείνες, που προσελκύουν τους μαθητές.

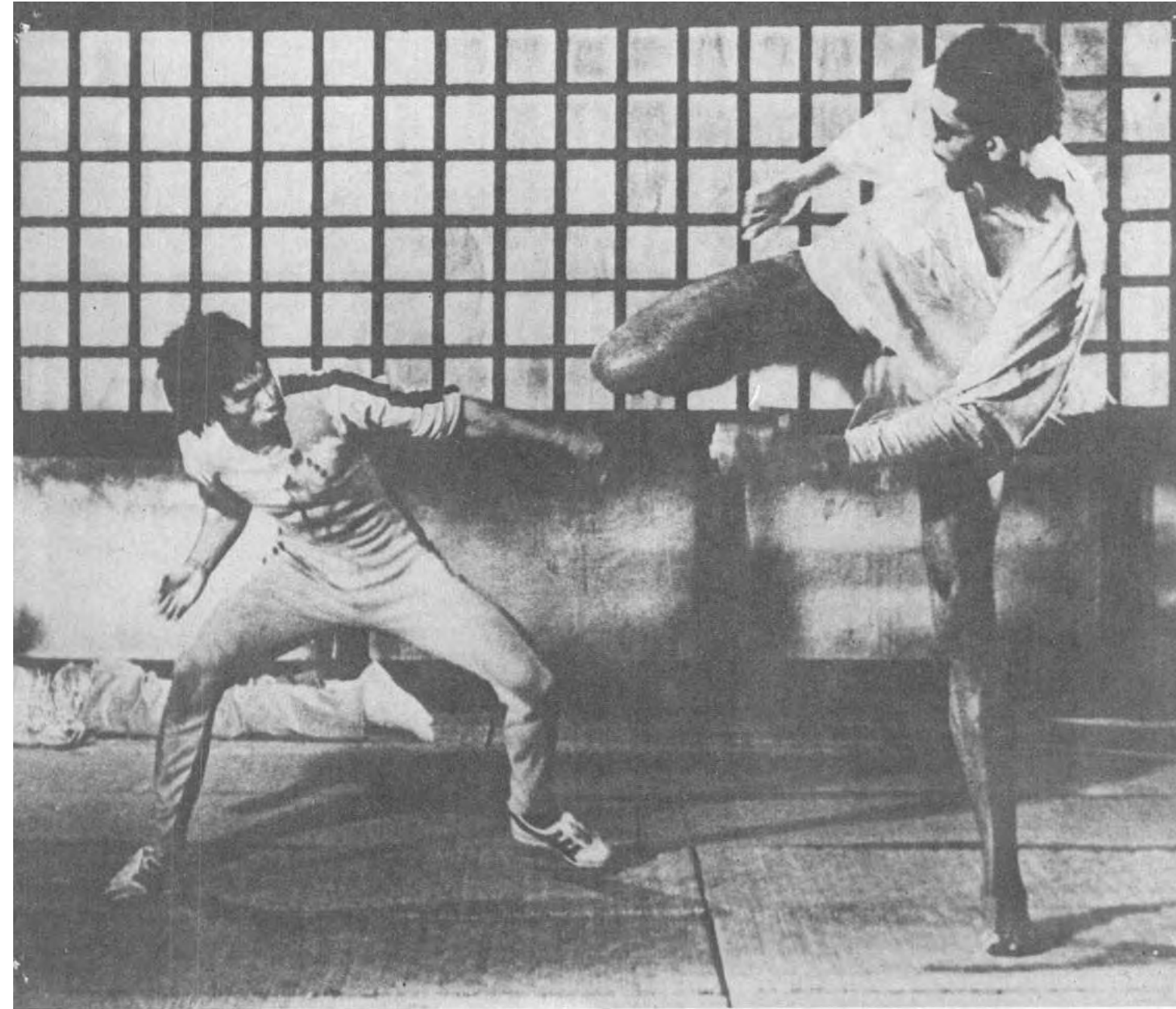
Παρόλο το φτωχό του ξεκίνημα σ' αυτή τη χώρα (Σημείωση Μεταφραστή: Έννοείται στην Αγγλία) το Καράτε, κατόρθωσε την τελευταία δεκαετία να γίνει πλατιά γνωστό. Το κοινό (και ο τύπος αν θέλει) μπορεί να έλεγξει μεγάλη έκταση με τη βοήθεια των αρχών για το Καράτε, για τα πειστήρια των νέων ντότζο αλλά και αυτών που ήδη υπάρχουν και για τα πειστήρια και την αξία αυτών, που διδάσκουν. Οι ημέρες, που το εύπιστο κοινό μπορούσε να παρασυρθεί από αυτοδημιούργητους "ειδικούς"

του καράτε, που απόκτησαν τις θανατηφόρες μυστικιστικές ικανότητές τους από άγνωστους έρημίτες σε κρυμμένες σπηλιές ή μοναστήρια ανήκουν πιά στο παρελθόν. Πρέπει να προσέξουμε ώστε κατά τη συγχρονική έξαρση του ενδιαφέροντος στις πολεμικές τέχνες να μην επιστρέψουμε στις μέρες εκείνες. Κάτω από τα φτερά της Βρετανικής Έλεγκτικής Έπιτροπής Καράτε (British Karate Control Commission) το καράτε στη χώρα αυτή έχει φτάσει πολύ ψηλά & έχει αναγνωριστεί σαν επίσημο σπόρ από το Κυβερνητικό Αθλητικό Σώμα, τη Κεντρική Επιτροπή Φυσικής Αγωγής (Central Council of Physical Recreation). Συμβουλές και καθοδήγηση για όλα τα θέματα του Καράτε είναι άμεσα διαθέσιμα από την B.K.C.C.

Με το Kung-Fu όμως τα πράγματα είναι πιο πολύπλοκα. Ίσως για την παρούσα κατάσταση ένα ξεκαθάρισμα του όρου Κούνγκ-Φού να είναι απαραίτητο καθώς ο όρος δεν αναφέρεται, όπως λανθασμένα πιστεύεται σε κάποιο συγκεκριμένο σύστημα. Ο όρος Κούνγκ-Φού δηλώνει δύναμη, ταχύτητα, ικανότητα και εκπαίδευση και στην ουσία είναι ο γενικός όρος που χρησιμοποιείται πλατύτερα στη Δύση για να χαρακτηρίσει τις μυριάδες υπάρχοντα συστήματα Κινέζικης Πυγμαχίας (Chinese Boxing). Έπειδή μά-

λιστα δεν υπήρχε αποστολή έντεταλμένου σιφού (δασκάλου) από την Κίνα με σκοπό την διάδοση του Kung-Fu (όπως συνέβη με τους Γιαπωνέζους σενσέι του καράτε), ο δρόμος άφείθηκε ελεύθερος στις ατομικές προσπάθειες Κινέζων και μη, αυθεντικών και μη που κατόρθωσαν να οργανώσουν ή όχι στον περίεργο αυτό κόσμο του Kung-Fu κάποιες δημοσπονδίες (εύτυχως όχι άκρη στη χώρα μας). Δεν είναι πάντως σπάνιο φαινόμενο ιδίως στη χώρα μας να συναντά κανείς στο κόσμο του "Kung-Fu" ανθρώπους, που απότυχαν στο κόσμο του Καράτε. Με ποικίλες ικανότητες, μερικοί καλοί μερικοί κακοί, μερικοί άτυχοι στα αναγνωρισμένα Μαχητικά συστήματα, που βρίσκουν ιδιαίτερα βολικό και προσοδοφόρο να νοθεύουν, οι τύποι αυτοί διαβάλλουν και προκαλούν μεγάλη ζημιά στην ανάπτυξη της αυθεντικής Κινέζικης πυγμαχίας.

Ξαφνικά μετά την εμφάνιση του τηλεοπτικού σήριαλ "Kung-Fu" (που αυτό καθ' εαυτό ήταν αξιόπαινο για την φιλοσοφική του προσέγγιση ενάντια στην βία, άρχισαν να ξεφυτρώνουν αρκετοί τέτοιοι "μάστερ" του Kung-Fu. Στις περισσότερες περιπτώσεις οι άνθρωποι αυτοί στηρίζονται στην άγνοια του κοινού και στο γεγονός ότι όχι μόνο υπάρχουν άμετρητα στυλ αλλά και ο έλεγχος γύρω από αυτά είναι σχεδόν αδύνατος.



Ο Μπρούς Λή και τα άλλα έργα κούνγκ-φοού ήταν η κύρια αιτία που γέννησε την "κάψα" για κούνγκ-φοού σ' όλο τον κόσμο με συνέπεια το "ξεπέταγμα" εκατομμυρίων ψευδοδασκάλων μια και το πράγμα είχε ζήτηση.

Μερικοί μάλιστα από αυτούς επινόησαν και ειδήσαν ένα σύστημα ιεραρχίας στο δικό τους "Kung-Fu", πράγμα που δεν υπάρχει στην αυθεντική Κινέζικη πυγμαχία. Αυτό φυσικά αφήνει άλλο ένα παράθυρο ανοιχτό για τους τσαρλατάνους. Προς άρση κάθε παρεξήγησης υπάρχουν πράγματι γνήσια συστήματα Kung-fu όπως: Tai chi chuan (Τάι τσι τσουάν), Hsing-I (χσίνγκ-ϊ), Pa-Kua (Πά-κουά), Pai - Hao Chuan (Πάι-χάο τσουάν) και Wing-chun (Γουϊνγκ - τσαν) είναι μερικά από αυτά αλλά οι πραγματικοί δάσκαλοι σε ολόκληρο τον κόσμο είναι ελάχιστα.

Μερικοί Κινέζοι αλλά και Λευκοί έχουν μερικές άσταθεις γνώσεις (τό μόνο που είναι δυνατόν για λίγα χρόνια εκπαίδευσης) και μπορούν εάν κρατήσουν σωστά το ρόλο του μαθητή και καθοδηγητή & όχι του μάστερ να κάνουν πολλά για την διάδοση της Κινέζικης Πυγμαχίας.

Γιατί μερικοί πληρώνουν και κατά το πλείστον αδρά τέτοιου είδους μάστερ για τις υπηρεσίες τους και θέτουν τον εαυτό τους στα χέρια ανεύθυνων ατόμων, όπου ο κίνδυνος για την υγεία τους είναι συχνά μεγάλος τη στιγμή που μία πιο προσεκτική έρευνα είναι δυνατόν να υποδείξει ένα πολύ λιγότερο φανταστικό μά γνήσιο και σωστό τρόπο εκπαίδευσης.

Τέρυ Ο'Νήλη
Περιοδικό "Fighting Arts"

Αν μερικοί από αυτούς ενάντια στους οποίους στρέφεται το άρθρο (τσαρλατάνοι) ένοχληθούν & προσβληθούν από τα παραπάνω, παρακαλώ να είναι βέβαιοι ότι αυτός ακριβώς ήταν και ο σκοπός μου.

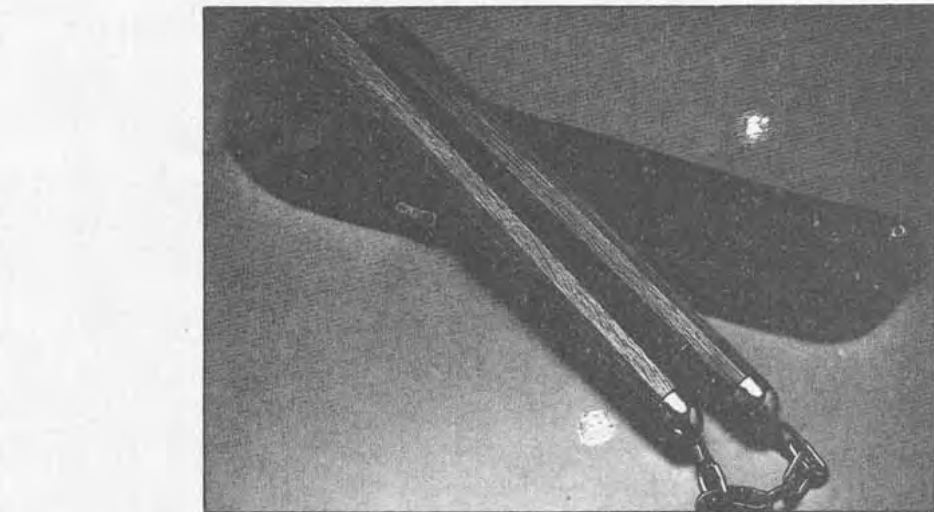
ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΥΝ-ΤΣΑΚΟΥ

Από τον Τέρυ Ο' Νηήλ
Περιοδικό «Fighting Arts»

Αν και αυτό, πού ονομάζεται νουντσάκου έχει γίνει γνωστό στον κόσμο των πολεμικών τεχνών της Δύσης, έδω και πολύ καιρό, μόνο μετά τη μαζική παραγωγή Κινέζικων ταινιών Κούνγκ-φοού τὰ νουντσάκου κατάκτησαν τή φαντασία του κοινού. Έξ αιτίας των κινδύνων κατά τήν χρήση τους, παλαιότερες επιδείξεις του όπλου σε διάφορα πρωταθλήματα περιλάμβαναν μόνο βασικές τεχνικές και Κάτα. Οι διάφορες ταινίες όμως με τὰ διαθέσιμα συστήματα μοντάζ και έφέ, ήταν σε θέση να δείχνουν τή ρεαλιστική χρήση του όπλου πάνω σε ανθρώπινο στόχο. Τό θέμα ενέπνευσε μερικούς να συνδιάσουν τή χρήση των νουντσάκου με τούς ήρωες του Κούνγκ-φοού.

Τὰ νουντσάκου σήμερα μπορούν να κατασκευάζονται παντού, από ειδικά εργαστήρια και εργοστάσια μέχρι και από άτομα. Ξύλινα ραβδιά ή μεταλλικοί σωλήνες ενώνονται μεταξύ τους με σκονί, σύρμα ή αλλυσιδα και ένα όμοιομα των αυθεντικών νουντσάκου είναι έτοιμο. Φυσικά κάποιος, πού έφτασε στο σημείο να τὰ κατασκευάσει μόνος του, δύσκολα θά άντξει στον πειρασμό να δοκιμάσει τó «υπέρ - όπλο» στους δρόμους των πόλεων. Η πιό βασικές τεχνικές είναι δυνατόν να μαθευτούν χοντροειδώς με λίγη έξάσκηση και ένα κοφτερό μυαλό μπορεί γρήγορα να σταχυολογήσει τις ειδικές χρήσεις του όπλου.

Πρέπει να τονιστεί τó γεγονός ότι για να γίνει κανείς ικανός στή χρήση του νουντσάκου δεν χρειάζεται καμιά προαίτηση άλλης πολεμικής τέχνης.



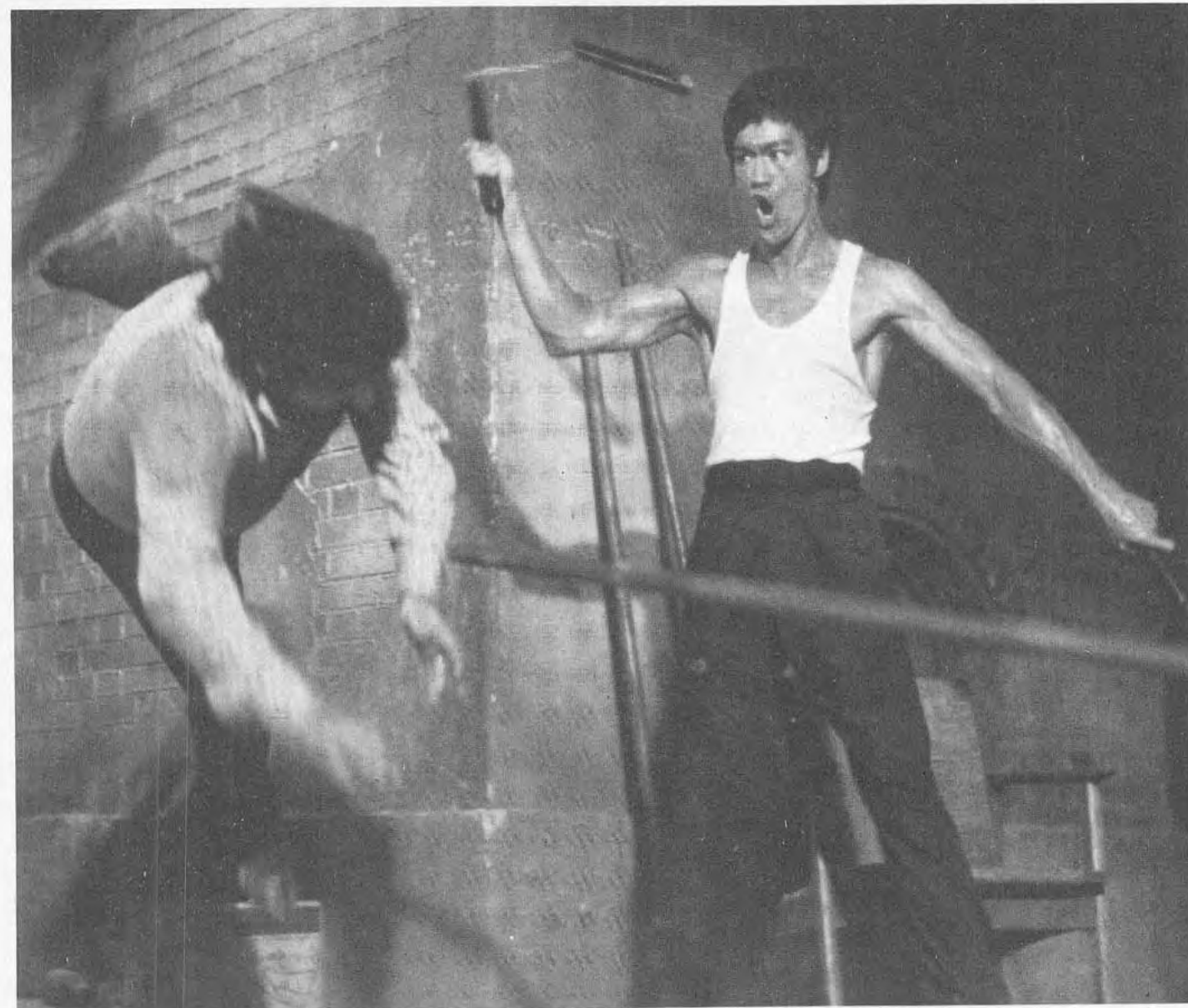
Ο ίδιος αθύπαρκτος κίνδυνος κάθε πολεμικής τέχνης, έστω του Καράτε, ελαχιστοποιείται από τὰ πολλά χρόνια σκληρής εκπαίδευσης, πού είναι αναγκαία για να άποκτήσει κανείς σημαντικές ικανότητες. Κατά τή μακρά αυτή περίοδο ο εκπαιδευόμενος εισάγεται και στή φιλοσοφία τής τέχνης πού σε συνδυασμό με τήν αυστηρή πειθαρχία (με τήν προϋπόθεση ότι ή εκπαίδευση είναι γνήσια και σωστή) του δημιουργούν τήν άισθηση τής ευθύνης για τή χρήση των ικανοτήτων του και του έμπνέουν τó σωστό νόημα αυτών. Αυτό όμως δεν μπορεί να συμβεί με οποιοδήποτε άνεκαίδητο άτομο, πού αγοράζει ή φτιάχνει νουντσάκου και μαθαίνει μόνο του πώς να τὰ χρησιμοποιεί.

Στήν Ιαπωνία και στην Όκινάουα, πολύ λίγα ντότζο διδάσκουν τó νουντσάκου και όσα τó κάνουν ή μαύρη ζώνη, 1 ντάν, στο Καράτε, άποτελεί τήν ελάχιστη προϋπόθεση για όποιον θελήσει να διδαχτεί τή χρήση τους. Η κατά τὰ τελευταία όμως χρόνια εκρηξη τής δημοτικότητας των πολεμικών τεχνών, όδηγησε πολλούς εκπαιδευτές άναμφόβλου προελεύσεων και κινήτρων να εκπαιδεύουν στο νουντσάκου όλους άνεξαιρέτως, άκόμη και άρχαίους, με μόνη προϋπόθεση να έχουν να πληρώσουν για τις έξτρα ώρες προπόνησης!

Οι δύο αυτές κατηγορίες, «αυτοδίδακτοι» και «πρόοιμα έξασκημένοι» έστρεψαν στα νουντσάκου τήν προσοχή των άρχων. Η Βρετανική άστυνομία συναντά με άυξανόμενο ρυθμό περιστατικά με θέμα τή χρήση αυτού του όπλου. Επίσημα άναφερόμενο σαν «Ραβδιά του Καράτε» ή «Ρόπαλα του Κούνγκ-φοού» τó όπλο έχει χρησιμοποιηθεί σε άφθονες ληστείες και επιθέσεις. Ηδη έχουν ύπάρξει περιπτώσεις άτόμων, πού κρατήθηκαν από τήν άστυνομία για τήν κατοχή και μόνο νουντσάκου.

Πού μπορεί να όδηγήσει όμως ή κατάσταση αυτή; Στή προσπάθεια να δούμε τις μελλοντικές εξελίξεις είναι καλό να ριξουμε μία ματιά σε άλλα μέρη του κόσμου, όπου τó πρόβλημα ύπάρχει ήδη για πολλά χρόνια.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, για παράδειγμα, τὰ νουντσάκου έχουν χαρακτηριστεί σαν θανατηφόρο όπλο σε άρκετές πόλεις και πολιτείες. Στή πολιτεία τής Καλιφόρνια άπλή και μόνη κατοχή του όπλου, για όποιοδήποτε λόγο και κάτω από όποιοσδήποτε συνθήκες, θεωρείται τώρα έγκλημα. Καθημερινά γίνονταν συλλήψεις άτόμων για τó λόγο αυτό και ή άστυνομία έχει κάνει άκόμη και έφοδους σε διάφορα γυμναστήρια όπου κατάσχε τὰ νουντσάκου και συνέλαβε όσους βρήκε να έξασκούνται σε



αυτά. Άλλες Πολιτείες μεταξύ των όποιων Νιού Τζέρσεϋ, Ίλλινόις, Όρεγκον και Νέα Υόρκη έχουν επίσης άπαγορεύσει τή πώληση, κατοχή και χρήση των νουντσάκου. Σε πολλές περιπτώσεις άτομα, πού είχαν στή κατοχή τους νουντσάκου συνελήφθησαν υπό τήν άπειλή πυροβόλων όπλων, πράγμα, πού δείχνει τó πόσο προσεκτική ήταν ή άστυνομία για τήν περίπτωση προβολής αντίστασης.

Οι Ηνωμένες Πολιτείες δεν είναι ή μόνη χώρα πού έχει όργανωθεί νομικά για τόν περιορισμό των νουντσάκου. Στή Σιγκαπούρη, όπου οι ταινίες «Κούνγκ-φοού» σπάνε κυριολεκτικά τὰ ταμεία, τὰ νουντσάκου και μερικά άκόμη όπλα του κουνγκ-φοού έχουν άπαγορευτεί, με τήν πιθανότητα έπιβολής ισόβιας κάθειρξης στους παραβάτες!

Η Βρετανική άστυνομία επίσης λέγει ότι ο Νόμος έχει ήδη καλύψει και στήν Άγγλία τó θέμα και ότι όποιος συλλαμβάνεται να φέρει νουντσάκου σε

δημόσιους χώρους θά κατηγορείται για παράπονη όπλοφορία.

Αυτή είναι ή επίσημη κατάσταση προς τó παρόν αλλά εάν τὰ πράγματα χειροτερέψουν στο σημείο να γίνουν τὰ νουντσάκου δημόσιος κίνδυνος πρέπει να περιμένουμε τήν κατακραυγή του τύπου και του κοινού, πού θά άπαιτεί δικαία, τήν άπαγόρευση των πωλήσεων και τής κατοχής του όπλου. Όσοι θυμούνται τó θόρυβο πού προκάλεσε ή ύπόθεση του «Καράτε - δολοφόνου» Κρέιμερ, με έπερωπήρεις στή Βουλή κ.τ.λ., δεν θά ήθελαν να ξαναδοϋν τις Πολεμικές Τέχνες άντικείμενο παρόμοιας κριτικής.

Αν και οι περισσότεροι παραβάτες είναι μακριά από τó έλεγχο τής «Κοινωνίας» του Καράτε, είναι σε κάθε περίπτωση δικιά μας ή ευθύνη των πρώτων ούσιαστικών βημάτων για τή βελτίωση τής κατάστασης. Πολλά μπορούν να γίνουν αν κάθε εκπαιδευτής χρησιμοποιήσει τó κύρος του εναντίον τής κατα-

σκευής και χρήσης των νουντσάκου έξω από τὰ γυμναστήρια. Ο τύπος θά ενημερώσει τó κοινό ότι οι παραπονοί δεν είναι καρατέκα και έτσι θά άποκαλυφτεί ή πραγματική όψη των πραγμάτων.

Έξ αιτίας των κινδύνων πού έγκυμονεί ή χρήση των νουντσάκου από άνεύθυνα άτομα, τó παρόν περιοδικό άρνήθηκε τελευταία να συμπεριλάβει στις σελίδες του διαφημίσεις από κατασκευαστές του όπλου. Έχουμε τή γνώμη ότι μία τέτοια ενέργεια θά δημιουργούσε και πάλι λανθασμένη έντύπωση και σύγχυση, κάτω άπο τις παρούσες συνθήκες.

Η τηλεοπτική σειρά «Κούνγκ-φοού» και μερικές καλές ταινίες παρουσίασαν στο κοινό τή βαθειά βάση των Πολεμικών Τεχνών. Θά ήταν πραγματικό κρίμα αν οι ίδιες ταινίες προκαλούσαν έμμεσα κίνητρα για άντιπάθεια άπέναντι σε αυτές τις ίδιες τις πολεμικές τέχνες.

Τέρυ Ο' Νηήλ

Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΟΥ TANG SOO DO ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ

Μέ λυπει τό γεγονός ότι αναγκάζομαι συ νεχίζοντας τό προηγούμενο άρθρο μου, νά άνα φέρω ότι μερικοί δάσκαλοι πολεμικών τεχνών, δημιούργησαν μόνοι τους τήν προέλευση τής τέχνης τους, πράγμα πού δέν είναι σωστό καί λογικό ούτε γιά τούς ίδιους μά καί δίνει λάθος βάσεις γιά τήν εξέλιξη τών μαθητών τους.

Η σημασία καί ή αξία του TANG SOO DO είναι βαθιά δεμένη μέ τήν παράδοση τής Κορέας καί έχει μιά μακρά καί βαθιά ιστορία. Ο Grand Master τής όμοσπονδίας του TANG SOO DO ίδρυσε πριν 36 περίπου χρόνια μιά σχολή μέ τό όνομα MOO - DUK KWAN μέ σκοπό τήν βελτίωση καί ανάπτυξη τής τέχνης του TANG SOO DO σύμφωνα καί μέ σεβασμό στην παράδοση. Ταυτόχρονα ή MOO Duk Kwανέθεσε τά θεμέλια γιά τίς σημερινές θεωρητικές καί πρακτικές τεχνικές του TSD.

Γιά νά μπορέσουμε νά αντιληφθούμε τήν σημασία τής τέχνης πρέπει νά καταλάβουμε τή βασική της ιδεολογία διότι τό TSD βασίζεται όπως καί όλα τά άλλα επιστημονικά & τεχνολογικά επιτεύγματα σέ μιά βάση πού γιά τό TSD είναι ή έθνολογική προέλευσή του, όπως ακριβώς ό πύραυλος προέρχεται άπ'τά τζέτ & αυτά άπό τό άρχαιο άεροπλάνο τών αδελφών Ράιτ. Είναι δηλαδή φανερό ότι κάθε τι έχει τίς βάσεις του στό παρελθόν καί έτσι θά ήταν αδύνατον ή ανάπτυξη του TSD νά μήν βασίζεται στίς αρχές του παρελθόντος.

Η Ιστορία τών πολεμικών τεχνών είναι ένα κρίσιμο θέμα πού σχετίζεται μέ τήν ανθρώπινη ιστορία καί είναι άμεσα συνδεδεμένο μέ καθε ανθρώπινη ζωή. Αύτός είναι ό λόγος πού πρέπει νά καταλάβουμε λεπτομερώς τήν ιστορία τών πολεμικών τεχνών.

Η Ιστορία του TANG SOO DO είναι άμφισβητούμενη υπό τήν έννοια ότι δέν ξέρουμε ακριβώς πότε άρχισε ή ποιός ήταν ό πρώτος πού τό έφάρμοσε. Πα'όλα αυτά μπορούμε νά συμπεράνουμε άπό τά στοιχεία πού μάς δίνουν, ότι τό TSD υπήρχε άπ'τήν αρχή τής Κορεάτικης Ιστορίας.

Στήν αρχή τής ιστορίας του ό κάθε άνθρωπος έπρεπε νά πολεμά συνεχώς γιά τήν επιβίωσή καί αυτοί πού επέζησαν ήσαν αυτοί πού χρησιμοποιούσαν καλύτερα τά χέρια, τά πόδια καί τό σώμα τους, διότι αυτά ήσαν τά μόνα όπλα τους τήν εποχή εκείνη. Τελικά δέν υπήρχε καί μεγάλη διαφορά άνάμεσα σ'αυτό πού έκαναν οι πρόγονοί μας καί τά μικρά ζώα γιά νά υπερασπιστούν τό έαυτό τους. Καί οι δύο χρησιμοποιούσαν γιά τήν επιβίωσή μέσα διαφόρων προελεύσεων, είτε φυσικά (άλλαγή χρώμα-

τος, είτε τεχνικά καί έξ'ένστικτου (φυγή κλπ). Συνεπώς ή τέχνη μας έχει τήν βάση της στους άρχαίους μας προγόνους καί είναι ή άπαρχή κάθε πολεμικής τέχνης.

Στήν Κορέα τήν εποχή τής δυναστείας τών SYLLA είναι πιθανόν οι πολεμικές τέχνες νά μελετήθηκαν άπ'τόν στρατηγό KIM YU-SIN καί άπό τό HWARANG-DO. Άποδείξεις γιά αυτό υπάρχουν σέ γεωγραφικούς πίνακες καί λιθογραφίες τής εποχής χωρίς όμως νά υπάρχουν έπίσημες μαρτυρίες σέ ιστορικά κείμενα. Κατά τήν προσωπική μου άποψη οι πολεμικές τέχνες δέν έχουν όρισμένη πατρίδα. Χρησιμοποιήθηκαν άπ'όλους τούς ανθρώπους του κόσμου. Διαφέρουν βασικά στόν τρόπο εκμάθησης καί άκόμα στή κουλτούρα καί σοφία τών λαών καθώς επίσης & τήν γεωγραφική τους θέση. Παρακολουθώντας τήν εξέλιξη τής ιστορίας μπορούμε νά καταλάβουμε ποιός άνέπτυξε τίς πολεμικές τέχνες σωστά καί συστηματικά. Καί θεωρώ χρέος μου νά δώσω στό θέμα ιστορικά στοιχεία τοποθετημένα στίς σωστές βάσεις.

Κάτω άπό αυτό τό πρίσμα καί πιστεύοντας ότι οι πολεμικές τέχνες πρέπει στό μέλλον νά αναπτυχθούν περισσότερο στηριγμένες σέ μιά δεδομένη αρχή καί γιά νά βοηθήσω στην εύρεση αυτής τής αρχής θά δώσω τά 4 στάδια τής ιστορικής εξέλιξης τών πολεμικών τεχνών.

1. Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ ΕΝΣΤΙΚΤΩΔΟΥΣ ΔΡΑΣΗΣ

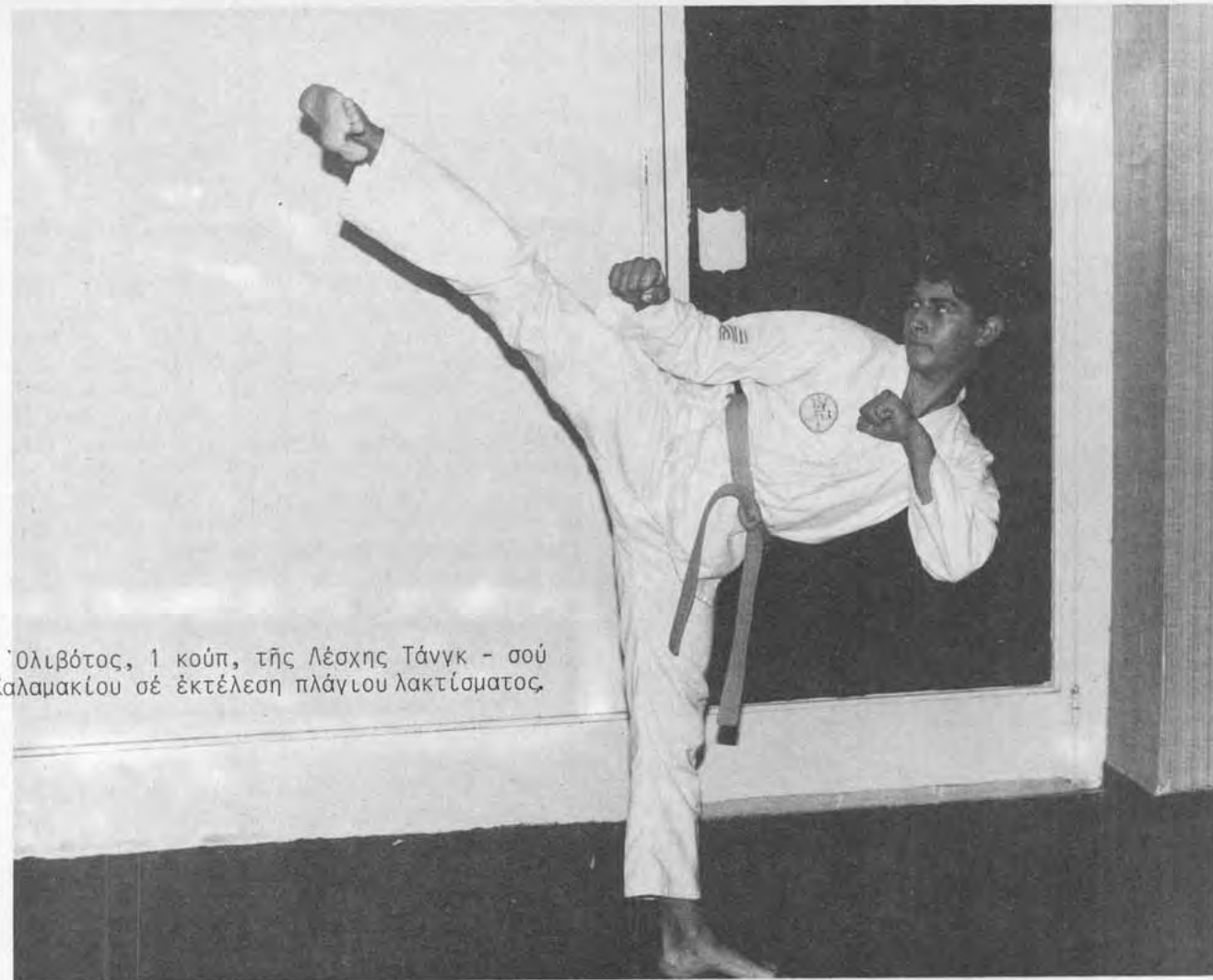
- Μιλάμε γιά τήν παλαιολιθική εποχή.
- Πριν 1.000.000 χρόνια άν ή ιστορία του ανθρώπου είναι 1.000.000 ετών.
- Επειδή οι πολεμικές τέχνες είναι άμεσα συνδεδεμένες μέ τήν ιστορία του ανθρώπου καί νά άρχισαν άπ'τόν πρώτο άνθρωπο.
- Είναι φανερό ιστορικά ότι οι πρόγονοί μας τήν εποχή εκείνη δέν διέφεραν άπ'τά ζώα. Χρησιμοποίησαν πάντως μιά κάποια τεχνική μέ τά χέρια καί τά πόδια γιά αυτοάμυνα πού λέγεται DO SOO KONG KWON. Θά ήταν τολμηρό πάντως νά πούμε ότι ένέργειές τους ήταν άποτέλεσμα, συστηματικής μελέτης καί μάλλον ενεργούσαν άπό ένστικτο γιά νά επιβιώσουν στίς έπιθέσεις τών άγρίων θηρίων αλλά καί τών όμοίων τους. Πάντως μπορούμε νά πούμε ότι πράξεις αυτές έχουν στοιχεία άπ'τό σημερινό TSD.

Η πρώτη αυτή περίοδος κράτησε γιά 800 ή 900 χιλιάδες χρόνια.

2. Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

- Ιστορικά τοποθετείται στήν Νεολιθική εποχή.
- Η περίοδος αυτή κράτησε γιά 90000 περίπου χρόνια άρχίζοντας πριν 100.000 χρόνια περίπου.
- Αυτή τήν εποχή οι πολεμικές τέχνες πού βασικά εξέλιχθηκαν στήν Άσία μεταφέρθηκαν στήν Εύρωπη.
- Οι άνθρωποι άρχισαν νά διαμορφώνουν τίς πολεμικές τέχνες άνάλογα μέ τήν ανάπτυξη του μυαλού τους καί τών κοινωνικών τους δομών στηριζόμενοι στίς παραδόσεις τους καθώς καί στήν νοητροπία καί τό στυλ τών άρχηγών τους. Ταυτόχρονα άρχίζει ό άνθρωπος νά χρησιμοποιεί & άλλα όπλα όπως ή πέτρα καί τό ξύλο.

Ο Τόνυ Όλιβότος, 1 κόμπ, τής Λέσχης Τάνγκ - σοού - ντό Καλαμακίου σέ έκτέλεση πλάγιου λακτίσματος.



Οι παραπάνω δύο περίοδοι δέν έχουν εξακριβωθεί ιστορικά, αλλά δόθηκαν λαμβάνοντας ύπόψη τήν ιστορική άνάλυση καί όντας πεπεισμένος ότι αυτή είναι ή λογική ιστορική εξέλιξη τών πολεμικών τεχνών μιά καί αυτή είναι ή εξέλιξη του ανθρώπου.

3. Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

- Πρόκειται ιστορικά γιά τήν εποχή του σιδήρου. Ήταν ουσιαστικά ή αρχή του πολιτισμού πού άρχισε πριν 10.000 χρόνια καί κράτησε γιά 7500 χρόνια.
- Άπό γεωγραφικής πλευράς στήν Άσία ό άνθρωπος άρχισε νά δημιουργεί μιά χρυσή εποχή άρχίζοντας άπό τήν Ινδία καί τήν Κίνα άνατολικά & προχωρώντας μέχρι τήν Αίγυπτο καί τήν Βαβυλώνα στήν δύση.
- Η άνθρωπότητα χρησιμοποιεί τίς πολεμικές τέχνες περιορισμένα όμως λόγω τής μεγάλης διαφοράς τών κοινωνικών συστημάτων. Υποθέτουμε στήν αρχή τής συστηματοποίησης τών πολεμικών τεχνών τήν εποχή αυτή λόγω τής έκπληκτικής ανάπτυξης του νου καί του πολιτισμού σέ σύγκριση τουλάχιστον μέ τίς προηγούμενες εποχές. Οι άνθρωποι άρχίζουν νά χρησιμοποιούν τόν σίδηρο καί τόν χαλκό γιά τίς καθημερινές τους ανάγκες. Είναι χαρακτηριστικό ότι τήν εποχή του Βασιλιά τής Κίνας Hang Jae υπήρχε άλφάβητο καί είναι γνωστό ότι ή σημερινή Λαϊκή Δημοκρατία βασίζεται στήν εποχή εκείνη. Τό TSD άρχισε πλέον νά εξελίσσεται κανονικά τήν εποχή εκείνη.

4. Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

- Άρχίζει άπ'τήν εποχή τής Αρχαίας Ελλάδας & Ρώμης καί φτάνει μέχρι σήμερα.
- Τήν εποχή αυτή έχουμε πλέον ιστορικά άποδεικτικά στοιχεία γιά τήν ανάπτυξη τών πολεμικών τεχνών στήν Κίνα, Ινδία, Ιαπωνία, Κορέα κ.λ.π στήν άνατολική καί στήν Ελλάδα καί Ρώμη στήν Δύση.

Μεγάλα όνόματα αναπτύσσουν φοβερές ικανότητες στίς πολεμικές τέχνες όπως ό CHANG SAMBONG ό CHANG SONG KEI καί DALMA DAE SA άπ'τήν Κίνα ό Yi Ki-MOON, ό Κορεάτης Βασιλιάς UI-JONG, Bera Κυνος άπ'τήν Korea καί Hwudenns στήν Ελλάδα.

Οι πολεμικές τέχνες άρχίζουν καί αναπτύσσονται κανονικά καί πολλές σημερινές σχολές σημερινές σχολές άνάπτυξαν τά συστήματά τους επί τόσα χρόνια βασιζόμενοι σέ αυτήν τήν περίοδο ιδιαίτερα στήν Άνατολή.

Η εποχή αυτή περιγράφεται λεπτομερώς άπ'τήν ιστορία καί δίνει χειροπιαστά τίς παραδόσεις καί τά ήθη στίς πολεμικές τέχνες καί είναι ή σωστή περίοδος τής οποίας οι μαθητές πρέπει νά μελετήνε τήν ιστορία.

Στήν Άνατολή υπάρχουν στοιχεία πού δείχνουν ότι ή τεχνική TANG SOO KI κι' υπήρχε πριν 2000 χρόνια περίπου όταν ό YE-JAE τής δυναστείας τών HAN ήταν ό 4ος βασιλιάς τής Κίνας. Επίσης υπάρχουν στοιχεία ότι έξασκούσαν στίς πολεμικές τέχνες έκείνη τήν εποχή. Στοιχεία τέτοια λείπουν όσον άφορά π.χ. τήν Αίγυπτο αλλά μ'αυτό θά άσχοληθούμε άργότερα.

ΚΟΡΕΑ

A. Η ΔΥΝΑΣΤΕΙΑ ΚΟΚΟΥΡΥΟ (37 to 935 A.D)

Στούς τοίχους τύμβων ηλικίας 1500 χρόνων στις όχθες του ποταμού Αργρή υπάρχουν τοιχογραφίες (βλέπε εικόνα) που δίνουν εικόνες του TSD για εκείνη την εποχή. Δεν υπάρχει δυστυχώς γραπτό που να δείξει την κατάσταση στην τέχνη την εποχή εκείνη.

B. Η ΔΥΝΑΣΤΕΙΑ ΤΩΝ SYLLA (668 to 935 A.D)

Τό TSD παριστάνεται σε πολλές βουδδιστικές εικόνες μαζί με τους 13 Saolin καλόγερους (δεν γνωρίζουμε τα ονόματά τους) καθώς και τους βουδδιστές καλόγερους DAL-MA-DAE-SA και MO-RYUN-DAE-SA (δύο καλόγερους που ήταν γνωστό ότι εξασκούσαν στις πολεμικές τέχνες) και τον ναό Saolin SO-RIN που δείχνει ότι πολλοί βουδδιστές έδειχναν ιδιαίτερη σημασία στη μελέτη του TSD.

Γ. Η ΔΥΝΑΣΤΕΙΑ ΚΟ-ΡΥΟ (935 to 1392 A.D)

Την εποχή αυτή υπάρχουν βιβλία όπως οι 18 τόμοι της Ιστορίας της ΚΟ-ΡΥΟ και οι 14 τόμοι του Yul-Chun που δείχνουν την δημοτικότητα του TSD την εποχή αυτή του 16ου βασιλιά της δυναστείας ΚΙ-Τζόνγκ. Την εποχή αυτή αρχηγός του στρατού ήταν ο ΚΙ-ΜΟΟΝ πολύ καλός στο TSD και όταν ο στρατός του ΚΙΜ ΡΟ-ΑΝΕ έπετέθη στο βασίλειο ο ΚΙ-ΜΟΟΝ είπε: "δεν υπάρχει τίποτα τό ανησυχητικό όσο ζω". Πράγματι η μάχη κερδήθηκε και πολύς κόσμος είπε ότι οφείλετο στην Ικανότητα του ΚΙΜ-ΜΟΟΝ.

Δ. Η ΔΥΝΑΣΤΕΙΑ ΤΩΝ ΥΙ (1392 TO 1909 A.D)

Σύμφωνα με τον 32ο τόμο της Κορεάτικης Ιστορίας "TAE - JONG - SIL - ROK" ο βασιλιάς SANG-WANG έδινε δεξιώσεις όπου οι στρατιώτες έκαναν επίδειξη TSD που δείχνει ότι τό TSD έξασκείτο & στην δυναστεία Υι. "Ένα πολύ καλό βιβλίο τεχνικών ήταν τό ΜΟΟ-ΥΕΙ-ΒΟ-ΒΟΟ ΤΟΝΓ -ΕΙ ή άπαρχή μίας σειράς εκδόσεων με 24 τεχνικές. Η ύπαρξη του βιβλίου αυτού σβήνει κάθε άμφιβολία για την ύπαρξη του TSD την εποχή αυτή.

Η τεχνική έξασκήσεως του TSD διαφέρει από περιοχή σε περιοχή ανάλογα με την μέθοδο τό στυλ & τον χρόνο. Η τοξοβολία για παράδειγμα ήταν πολύ δημοφιλής την εποχή του μονάρχη SE-SO.

Αργότερα στην βασιλεία του SUN-JO τό βιβλίο "Chun Bo" του HAN KYO που περιγράφει την GUN - BONG (τεχνική με ξύλινα κοντάρια) ήταν πολύ αγαπητό. Επίσης τό βιβλίο Hyun-rung-Ji περιγράφονταν SIP-PAL-KI (18 τεχνικές) με μακρύ δόρυ έγινε τόσο δημοφιλής πού τό SIP-PAL-KI ήταν όνομα ταυτόσημο με τίς πολεμικές τέχνες. Αργότερα την ίδια περίοδο τό βιβλίο ΚΙ-ΥΕΕ με 24 τεχνικές πάνω σε άλογο προστέθηκε στις SIP-PAL-KI. Βασικά παρά την ύπαρξη πλούσιας βιβλιογραφίας τό TSD ή άλλως JA-BE μεταδόθηκε από στόμα σε στόμα μέχρι σήμερα.

Πρός τό τέλος της δυναστείας Υι εμφανίστηκε στην Κορέα ένα άλλο στυλ μάχης τό TAE K Kyun πού περιλάμβανε μόνο τεχνικές με πόδια (Δέν έχει καμία σχέση με τό σημερινό TAE-KWON-DO). Βασικά όμως ποτέ δέν χαρακτηρίστηκε σαν γνήσια πολεμική τέχνη διότι ή έλλειψη, πειθαρχίας τό έκανε καθαρά τέχνη για αυτοάμυνα στό δρόμο και απέκτησε φήμη ότι χρησιμοποιείται για έγκληματικούς σκοπούς. Άλλα συστήματα στην Κορέα εκτός άπ'τό TSD ήταν SIP-PAL-KI, SAN-SIP-YUK-KI SIP-PAL-BAN SIP-PAL-JIP, SAM-SIP-YUK-JIP & SIP-PAL-JONG. Τό SIP PAL κι ή SI-PAL-BYONE κι περιλαμβάνει 18 τεχνικές με όπλα πού θά δώσω σε έπόμενη ευκαιρία. Όλες οι πολεμικές αυτές τέχνες άρχισαν στην Κορέα στό τέλος της δυναστείας Υι και στην Ιαπωνική κατοχή. Τότε ο Grand master Hang-kee με την σχολή MOO-DUK-KWAN έθεσε τά θεμέλια του μοντέρνου TSD σαν συνέχεια των παραδοσιακών Κορεατικών πολεμικών τεχνών. Στο τέλος της Ιαπωνικής κατοχής (15-8-1945) ύπήρχαν οι παρακάτω σχολές:

1. MOO DUK KWAN του HWANG KEE στην Σεούλ
2. YON MOO KWAN " CHUN SANG SUP " "
3. YMCA KWON PUP " PYONG-IN-YUN " "
4. Chung-DO-KWAN " Won Kuk Lee " "
5. Song-Moo-Kwan " Byung JIKNO " KAE SUNG

Στην αρχή του Κορεατικού πολέμου 25/6/ 1950 ένας άριθμός σχολών συμπτύχθηκαν και έκαναν νέες όμοσπονδίες όπως στό παρακάτω σχήμα με άρχηγία στην Σεούλ.

Σχολή	Στυλ	Άρχηγός
MOO DO-KWAN	JI DO-KWAN YON MOO-KWAN HAN MOO-KWAN	YUN KWEI BYONG
CHANG MOO KWAN	KANG DUK-WON KANG MOO-KWAN CHEONG MOO-KWAN	LEE NAM SOK
CHANG DO-KWAN	CHONG DO KWAN CHON KYONG-KWAN KUK MOO-KWAN O DO-KWAN	SON DOK-SONG YUM UN-KYU
SONG MOO-KWAN	SONG MOO-KWAN	NO BYONG JIK

Τό TSD ένεγράφει και έγινε αποδεκτό άπ'την κυβέρνηση σαν παραδοσιακή πολεμική τέχνη με την έπωνυμία SOO BAHK DO στις 30/6/1960 με άρχηγό & πρόεδρο των Grand Master Hwang-kee, πού κρατά την θέση μέχρι σήμερα. Επίσης ή όμοσπονδία TAE-SOO-DO έγινε δεκτή άπ'την κορεατική άθλητική όμοσπονδία τό 1964. Τό 1964 και τό 1965 μετονομάσθηκε σε TAE KWON DO και οι πρόεδροι της άπό την ίδρυσή της μέχρι σήμερα είναι:

1. Che-Myung-Sin (πρώην στρατηγός & πρέσβυς στην Ελλάδα)
2. Choi-Hong-Hee (πρόεδρος του TAE KWON DO ITF δι εθνώς)
3. No Byong-Jik (πρώην μάστερ του Song MOO KWAN)
4. Kim Young-Che (πρώην σύμβουλος)
4. Kim Un Yong (πρώην γραμματέας του προέδρου της Δημοκρατίας της Κορέας.)

ΟΙ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Πριν 2400-2500 χρόνια στην άποκορύφωση του άρχαιου έλληνικού πολιτισμού διεξάγονταν άγώνες πού λέγονταν Παγκράτιον. Με άφορμή αυτούς τους άγώνες οι άνθρωποι γυμνάζονταν και έτσι μπορούσαν να προφυλάσσουν τους έαυτούς τους άπ'τους πάμπολυς έχθρους πού τους περιτριγυρίζουν. Τό σύστημα της πολεμικής αυτής τέχνης των Έλλήνων είναι άρκετά όμοιο με τό άνατολικό SOO BANK KI. Οι άγωνιζόμενοι άλείφονταν με λάδι στό γυμνά σώματά τους και έτσι πάλεβαν χωρίς περιορισμούς. Επίσης χρησιμοποιούσαν και διάφορα όπλα στους άγώνες τους.

Οι άγώνες αυτοί ήταν χωρίς περιορισμούς εκτός του ότι τά κτυπήματα άπαγορεύονταν. Είναι χαρακτηριστικό επίσης ότι οι διατητές χρησιμοποιούσαν δερμάτινα μαστίγια. Άποδείξεις όλων αυτών υπάρχουν στό μουσειά της χώρας σε ζωγραφίες πάνω σε πήλινα άγγεϊα καθώς και στό Βρετανικό άρχαιολογικό μουσειό. Είναι άξιοσημείωτο ότι πούθενά άλλου στην ύση δέν υπάρχουν δείγματα ύπαρξης πολεμικών τεχνών.

Σας ευχαριστώ.

MASTER, KIM HONG LAE
Έλληνική όμοσπονδία TANG SOO DO

Μετάφραση: Houris John, 6 Gup.

Άνακοινώσεις της Όμοσπονδίας
TANG SOO DO.



KIM HONG LAE
ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ, 5 NTAN



ΤΑΣΟΣ ΜΕΤΑΞΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ, 2 NTAN
ΒΑΣ. ΣΟΦΙΑΣ 41
ΚΑΛΑΜΑΚΙ



ΚΩΣΤΑΣ ΒΑΚΑΛΕΛΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ, 2 NTAN
ΑΛΣΟΥΣ 1
ΓΛΥΦΑΔΑ



ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΛΛΙΟΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ, 1 NTAN
ΠΑΛΙΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ

Άνακοινώνουμε προς όλα τά φίλαθλα μέλη του Tang Soo Do, τά όποια παρακολουθούν άπό κοντά όλες τίς δραστηριότητες του συστήματος αυτοστις σχολές της Ελλάδας, ότι με μεγάλη μας χαρά βλέπουμε στό Tang Soo Do την τρομακτική άνοδο πού γνωρίζει διεθνώς και τίς μεγάλες έπιτυχίες. Γι' αυτό τον σκοπό, ενημερώνουμε τά μέλη και τό κοινό ότι ή άνοδος του και στην Ελλάδα είναι τεράστια και έπιτυχής με την παρουσία του διευθυντή δασκάλου άπό την Κορέα κύριου Kim και των υπολοίπων Έλλήνων δασκάλων Άναστασίου Μεταξά, Κωνσταντίνου Βακαλέλη και Κωνσταντίνου Μάλλιου, οι όποιοι δείκνουν μεγάλο ζήλο ως προς την άνοδο του άθλήματος.

Στό πρώτο διεθνές μνητικό της Ευρωπαϊκής Όμοσπονδίας του Tang Soo Do εις Ουάτφορντ του Λονδίνου και παρουσία του άρχηγού του Tang Soo Do της Ευρώπης έλαβαν μέρος οι διευθυντές-δασκάλοι της Ελλάδας, Ιταλίας, Βελγίου, Γερμανίας, Ολλανδίας, Σκωτίας, Ουαλλίας και Άγγλίας. Ό σκοπός της συγκεντρώσεως είχε την καλύτερη όργάνωση του συστήματος και τή μεγαλύτερη διάδοση του άθλήματος. Συζητήθηκαν θέματα για την καλή λειτουργία των σχολών και την άυστηρή διδασκαλία & την έπιμελή φροντίδα των μαθητών-μελών του.

Στό πρώτο μνητικό της Ευρωπαϊκής Όμοσπονδίας του Tang Soo Do είχαμε και μία μεγάλη άπό έλληνικής πλευράς έπιτυχία με την παρουσία του Έλληνα δασκάλου Άναστασίου Μεταξά ό όποιος άναδείχθηκε τό 1978 στό παγκόσμιο πρωτάθλημα του Tang Soo Do πρωταθλητής κατακτώντας τό χρυσό μετάλλιο στό βαρέα βάρη και στό μνητικό αυτό μετά άπό συμβούλιο όλων των καθηγητών διά την προεδρία, της Ευρώπης, ο κ. Μεταξάς πήρε την αξιόλογη θέση του ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΥ της Όμοσπονδίας του Tang Soo Do στην Ευρώπη.

Με αυτή την θέση και με τή μεγάλη εργατικότητα την όποια δείχνουμε στον έλληνικό χώρο πιστεύουμε ότι πολύ σύντομα θά γίνει και ή ελληνική όμοσπονδία Tang Soo Do.

Ενημερώνουμε τους μαθητές και τους Έλληνες φιλάθλους των πολεμικών τεχνών ότι μία έπιλεκτα ομάδα άπό Έλληνες μαθητές θά λάβει μέρος στους άγώνες του Πανερωπαϊκού πρωταθλήματος του Tang Soo Do στις 21 Νοεμβρίου 1981 πού θά γίνει στό Ουάτφορντ του Λονδίνου.

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ

ΝΕΑ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΠ' ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Μήν ανασκουμπώνεστε για προπόνηση! Αυτό για τις αναγνώστριες του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ.

Σ' αυτό τό τεύχος σας δίνουμε μόνο τό έρέθισμα, ενώ ή σχετική έρευνα θά ακολουθήσει στό επόμενο τεύχος.

Τό έρέθισμα τό διαβάσαμε στό περιοδικό ΠΑΝΘΕΟΝ γραμμένο από την κα Άλίκη Ξένου - Βενάρδου.

Άπολαύστε το:

ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΚΑΙ ΖΙΟΥ - ΖΙΤΣΟΥ

Κάπου στην αρχή της οδού Ρωμανού Μελωδού, στή συνοικία Δαφνομήλη, κάτω από τό Λυκαβητό, μερικές αυτόνομες ομάδες γυναικών έφτιαξαν ένα «δικό» τους σπύ. Κάποια βράδια της εβδομάδας οι γείτονες ακούν κάτι περίεργους «γδούπους» από τό σπύ γυναικών. Τί συμβαίνει; Άπλως εκείνη την ώρα άσκειται ή «ομάδα αυτοάμυνας» στό ζιου - ζίτσου. Τά μέλη της, πληρώνοντας μία μικρή συνδρομή τό μήνα για τό ένοίκιο του σπιτιού, γυμνάζονται επίπονα, τακτές ώρες κάθε εβδομάδα. Δάσκαλός τους, ένας νεαρός άντρας - ό μόνος που μπαίνει δικαιωματικά στό σπύ. Η προσφορά του είναι φιλική. Καί ή άτμόσφαιρα την ώρα της έγκύμνασης, επίσης. Δέν υπάρχει ή άυστηρή πειθαρχία που τηρείται στα γυμναστήρια Ιαπωνικής πάλης, κλπ. Ούτε όλες οι τυπικές προδιαγραφές, ούτε οι ειδικές «στολές». Μία άπλή φόρμα και χαμηλά παπούτσια.

Οι κοπέλες έδω έρχονται για να άποκτήσουν έπαφή με τό σώμα τους και να είναι σε θέση να άμυνθούν άποτελεσματικά σε περίπτωση επίθεσης λ.χ. άπέναντι σ' έναν βιαστή.

Η έξάσκηση είναι, όπως είπαμε, επίπονη, συχνά έξαντλητική. Αρχίζει με άπλές γυμναστικές άσκήσεις για «προθέρμανση». Ύστερα, πάνω από ένα πρόχειρο στρώμα που άπλώνεται στό πάτωμα, αρχίζει ή διδασκαλία και ή έφαρμογή των «λαβών».

Οι μαθήτριες, άνταλλάσσοντας παρατηρήσεις χιουμοριστικές με έπικωνήματα άπογοήτευσης ή θαυμασμού, προσπαθούν να ακολουθήσουν τις ύποδείξεις του δασκάλου. Καί τά καταφέρνουν

θαυμάσια. Η μία μετά την άλλη... πέφτουν θεαματικά. Δέν υπάρχει έδω άνταγωνιστικό πνεύμα. Μόνο ύπομονή, έπιμονή, συνεργατικότητα και πείσμα. Σιγά - σιγά άποκτούν δύναμη, άυτοπεποίθηση, άνακαλύπτουν τις δυνατότητες της χρησιμοποίησης του κορμιού τους. Καί για έναν άπλό θεατή γίνεται έντυπωσιακή ή όμορφοιά του κορμιού που γυμνάζεται - έπτε είναι άρσενικό, έπτε θηλυκό.

Θά κάνουμε μία έρευνα και προσπάθεια για διείσδυση και άνταπόκριση από τό «Σπύ των Γυναικών». Στο επόμενο τεύχος μας λοιπόν.



ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΤΗΣ ΙΑΠΩΝΙΚΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΓΙΑ ΤΟ 1982

Άπό τό Δελτίο Πληροφοριών της Πρεσβείας της Ιαπωνίας.

Τό ύπουργείο Παιδείας της Ιαπωνίας προσφέρει δυο ύποτροφίες σε Έλληνες σπουδαστές που έπιθυμούν να σπουδάσουν σε Ιαπωνικό Πανεπιστήμιο ως έρευνητές για τό άκαδημαϊκό έτος 1982.

1. ΤΟΜΕΙΣ ΜΕΛΕΤΗΣ:

Άνθρωπιστικές και κοινωνικές έπιστήμες - φιλολογία, ιστορία, αισθητική, δίκαιο, πολιτική, οικονομία, έμπόριο, παιδαγωγική, ψυχολογία, Μουσική, Καλές Τέχνες κ.λ.π.

Φυσικές έπιστήμες: Καθαρή έπιστήμη, μηχανική, γεωπονική, άλιεία, φαρμακολογία, Ιατρική, όδοντιατρική κ.λ.π.

2. ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ:

α) Έθνικότητα: Ό ύποψήφιος για ύποτροφία πρέπει να είναι Έλληνας ύπηκοος.

β) Ηλικία: Νά είναι κάτω των 35 έτών την 1η Άπριλίου 1982 (δηλαδή να έχει γεννηθεί στις ή μετά τις 2 Άπριλίου 1947).

γ) Σπουδές: Νά είναι άπόφοιτος Πανεπιστημίου ή Κολλεγίου (μπορούν να ύποβάλουν άπτηση όσοι θά πάρουν τό δίπλωμα μέχρι τον Μάρτιο ή Σεπτέμβριο 1982).

δ) Τομέας έρεύνης: Νά είναι ό ίδιος ή να έχει σχέση με τον τομέα τον όποιο έσπούδασε ή σπουδάζει ό ύποψήφιος.

στ) Ύγεια: Ό ύποψήφιος πρέπει να έχει καλή κατάσταση ύγείας, σωματική και πνευματική και ίδίως, να μην έχει μεταδοτικές ασθένειες, καθώς φυματίωση, λέπρα, χολέρα κ.λ.π.

ζ) Άφιξη στην Ιαπωνία: Ό ύπό-



τροφος πρέπει να μπορεί να φτάσει στην Ιαπωνία μεταξύ 1 - 10 Άπριλίου 1982 ή 1 - 10 Οκτωβρίου 1982.

3. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΥΠΟΤΡΟΦΙΑΣ:

Οι ύποψήφιοι μπορούν να επιλέξουν μία από τις άκόλουθες κατηγορίες:

α) Δυο χρόνια, από Άπρίλιο 1982 έως Μάρτιο 1984, για όσους έπιθυμούν να σπουδάσουν ως έρευνητές, χωρίς δίπλωμα ή άκροατές. (Η περίοδος αυτή περιλαμβάνει ένα έξάμηνο ή ένα έτος για την μελέτη της Ιαπωνικής γλώσσας, για όσους δέν έχουν έπαρκή γνώση, ώστε να σπουδάσουν στην γλώσσα αυτή).

β) Ένάμιση χρόνο από τον Οκτώβριο 1982 μέχρι Μάρτιο 1984 για όσους έπιθυμούν να σπουδάσουν χωρίς δίπλωμα ή άκροατές. (Η περίοδος περιλαμβάνει ένα έξάμηνο ή ένα έτος για την μελέτη της Ιαπωνικής γλώσσας, για όσους έχουν άνεπαρκή γνώση της).

4. ΠΑΡΟΧΕΣ ΤΗΣ ΥΠΟΤΡΟΦΙΑΣ:

α) Έπίδομα: Ό ύπότροφος θά λαμβάνει ποσόν 161.500 γιέν τό μήνα.

β) Μεταφορά: Στόν ύπότροφο χορηγείται άεροπορικό εισιτήριο τουριστικής θέσεως, για την κατά την διάρκεια της ύποτροφίας, έφ' όσον δέν άναζητηθεί, λόγω μακρής άπουσίας του ύπότροφου από τό Πανεπιστήμιο μετάβαση και έπιστροφή με την λήξη της ύποτροφίας, μεταξύ Άθήνας - Τόκιο.

γ) Έξοδα έγκατάστασης: Μέ την άφιξη στην Ιαπωνία χορηγείται ποσόν 25.000 γιέν για έξοδα έγκαταστάσεως.

δ) Έπίδομα σπουδών: Μέχρι 43.000 γιέν τό έτος.

ε) Σχολικά έξοδα: Ό ύπότροφος άπαλλάσσεται από τά τέλη εισαγωγικών έξετάσεων στό Πανεπιστήμιο, έγγραφή και δίδακτρα.

στ) Διαμονή.

5. ΕΠΙΛΟΓΗ

α) Η Ιαπωνική Πρεσβεία θά προβεί σε κατ' αρχήν έπιλογή, με προσωπική συνέντευξη και έξέταση των δικαιολογητικών.

β) Οι έπιλεγέντες θά προταθούν στό ύπουργείο Παιδείας της Ιαπωνίας.

γ) Τό ύπουργείο Παιδείας θά κάνει την τελική έπιλογή.

6. ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΣΕ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Τό ύπουργείο Παιδείας θα φροντίσει για τό Πανεπιστήμιο στο όποιο πρέπει να σπουδάσει ό ύποψήφιος.

7. ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ:

Οί ύποψήφιοι πρέπει νά ύποβάλουν τά ακόλουθα δικαιολογητικά στήν Ίαπωνική Πρεσβεία, τά όποία δέν έπιστρέφονται:

1. Άπτηση στό ειδικό έντυπο.
2. Φωτογραφίες μεγέθους δι-ατηρίου, παρμένες στό τελευταίο θμηνο.....
3. Πιστοποιητικό σπουδών.
4. Συστατική έπιστολή από τόν Πρύτανη, κοσμήτορα ή έπιβλέποντα καθηγητή.
5. Πιστοποιητικό από τόν έργοδότη (έάν ό ύποψήφιος εργάζεται).....
6. Ίατρικό πιστοποιητικό στό ειδικό έντυπο.....
7. Φωτοτυπία του διπλώματος ή πιστοποιητικό τής σχολής.....
8. Φωτογραφία έργου, ή ήχογραφημένη ταινία, σέ περίπτωση έργου τέχνης ή μουσικής.

Περισσότερες πληροφορίες παρέχονται από τήν Ίαπωνική Πρεσβεία (Βασιλίσσης Σοφίας 64, τηλ. 733.732 - 5).

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΘΕΡΙΝΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ 1988

Ή Ίαπωνική πόλη Ναγκόγια ύπέβαλε ύποψηφιότητα για νά φιλοξενήσει τούς Θερινούς Ίαπωνικούς Αγώνες του 1988 και έλπίζει νά έπιτύχει τήν έπίσημη άναγνώριση από τήν Διεθνή Ίαπωνική Έπιτροπή πού θά συνέλθει στα μέλη του έρχόμενου Σεπτέμβρη στό Μπάντεν - Μπάντεν τής Ίομόσπονδης Γερμανικής Δημοκρατίας.

Οί Ίαπωνικοί Αγώνες και ή Ίαπωνική κίνηση ύποστηρίζονται από τόν Ίαπωνικό λαό χωρίς καμιά εξαίρεση.

Ή Ίαπωνία συμμετέχει στους Ίαπωνικούς από τούς Πέμπτους Αγώνες του 1912 στήν Στοκχόλμη και είχε τήν τιμή νά φιλοξενήσει τούς 18ους Θερινούς Αγώνες στό Τόκιο τό 1964 και τούς 11ους Χειμερινούς Αγώνες στό Σάππορο τό 1972. Μέ τήν ύποστήριξη όχι μόνον από τό έσωτερικό τής χώρας αλλά και τό έξωτερικό, ή Ίαπωνία κατόρθωσε νά κάνει αυτούς τούς αγώνες μιά θεαματική έπιτυχία και μ'



αυτό τόν τρόπο νά αναπτύξει τήν κατανόηση και ύποστήριξη τόσο των Ίαπωνικών Αγώνων όσο και τής ολυμπιακής κινήσεως.

Ή Ναγκόγια είναι ή τέταρτη μεγαλύτερη πόλη τής Ίαπωνίας μέ πληθυσμό λίγο περισσότερο από δύο εκατομμύρια. Γεωγραφικά χρησιμεύει σάν σύνδεσμος μεταξύ τής μητροπολιτικής περιοχής του Τόκιο στήν ανατολική Ίαπωνία και τής έμπορικης ζώνης Κανσάι γύρω από τήν Ίοσάκα στήν Δυτική Ίαπωνία έχει παίξει δε ένα σημαντικό πολιτικό, οικονομικό και πολιτιστικό ρόλο.

Ίστορικά, οι ήγέτες πού ύπέταξαν τίσ άντιμαχόμενες φεουδαρχικές κλίκες και ένοποίησαν τήν Ίαπωνία στά τέλη του 16ου και άρχές του 17ου αιώνα, θέτοντας τά θεμέλια τής σύγχρονης Ίαπωνίας, ξεκίνησαν από τά περίχωρα τής Ναγκόγια. Έπομένως, μπορεί νά λεχθεί ότι ή Σύγχρονη Ίαπωνία έχει τίσ ρίζες τής στήν Ναγκόγια.

Ή Ναγκόγια πού είναι ή έδρα παγκόσμια γνωστών εταιριών καθώς τής Τογιότα και τής Νοριάκε (πορσελάνης), κρατάει σήμερα μιά ζωική θέση σάν κινητήρια δύναμη τής Ίαπωνικής βιομηχανίας. Ή Ναγκόγια είναι επίσης γνωστή για τήν τολμηρή μεταπολεμικά μέ το χαϊδευτικό τής όνομα «Νέα Πόλη» ή

Ναγκόγια είναι πράγματι νέα και δυναμική πόλη.

Ή έκστρατεία για τήν φιλοξενία των Θερινών Ίαπωνικών Αγώνων του 1988 δέν ύποστηρίζεται μόνο από τήν Ναγκόγια αλλά από εύρύτατα στρώματα τής χώρας. Σύμφωνα μέ μιά σφυρομέτρηση τής έφημερίδας Ίοσάχι Σιμπούν τόν περασμένο Σεπτέμβρη, 68% του πληθυσμού τής χώρας ύποστηρίζαν τήν ιδέα αυτή. Σημειώνοντας αυτήν τήν εύρεση ύποστήριξη ή Κυβέρνηση έδωσε τήν έπίσημη έγκρισή τής για τήν διεξαγωγή των 24ων Ίαπωνικών Αγώνων εκεί.

Οί Ίαπωνικοί Αγώνες είναι ένα άθλητικό φεστιβάλ ειρήνης και φιλίας στο όποιο οι μεγαλύτεροι άθλητές του κόσμου συναντώνται επί κοινής βάσεως και μέσω των άθλημάτων συμβάλουν διάδοση τής διεθνούς φιλίας. Φιλοξενώντας τούς Ίαπωνικούς Αγώνες του 1988 στήν Ναγκόγια μέ τό πνεύμα των σύγχρονων Ίαπωνικών όπως καθορίστηκε από τόν Βαρόνο Πιέρ ντέ Κουμπερτέν, όχι μόνο οι κάτοικοι τής πόλεως αλλά και όλοι οι Ίάπωνες έλπίζουν ότι τό γεγονός τουτο θά συνεχίσει τήν εύγενή παράδοση των σύγχρονων Ίαπωνικών μέ τήν εφαρμογή τής οργανωτικής πείρας και φιλοξενίας πού έκαναν τούς Αγώνες του Τόκιο και Σάππορο τόσο έπιτυχείς.

ΓΕΡΜΑΝΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟΚΑ ΣΤΟΝ Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ

Τίς πρώτες μέρες του Αυγούστου έπισκέφθηκαν τόν Ίαπωνικό - Ναυτικό Όμιλο Γλυφάδας τμήμα Τζούντο οι Γερμανοί τζουντόκα Τσάρλυ Γκέρτνερ & Χάνς Πέτερ Χέλ. Θυμίζουμε ότι στον ΑΝΟΓ προπονεύει ό Τάσος Γεωργιάδης, 1 ντάν από Γερμανία, πράγμα πού θά δώσει ώθηση προς τά πάνω στό Τζούντο του ΑΝΟΓ.

1. Ο Τσάρλυ Γκέρτνερ έχει 50 ντάν & είναι άθλητής Α΄ Εθνικής Γερμανίας. Είναι ένας άπό τούς κορυφαίους άθλητές τής Γερμανίας καθώς και ένας άπό τούς καλύτερους προπονητές στή ΝΕ-ΜΑΖΑ. Είναι 33 χρονών και άσχολεται 15 χρόνια μέ τό Τζούντο.

2. Ο Χάνς Πέτερ Χέλ έχει 10 Ντάν και είναι άθλητής Α΄ Εθνικής Γερμανίας. Ήλθε για προετοιμασία για πανγερμανικούς αγώνες στον κ. Γεωργιάδη. θά παραμείνει 2 μήνες στήν Ελλάδα, στον Α.Ν.Ο.Γ. Έχει κάνει 20 διεθνείς αγώνες.

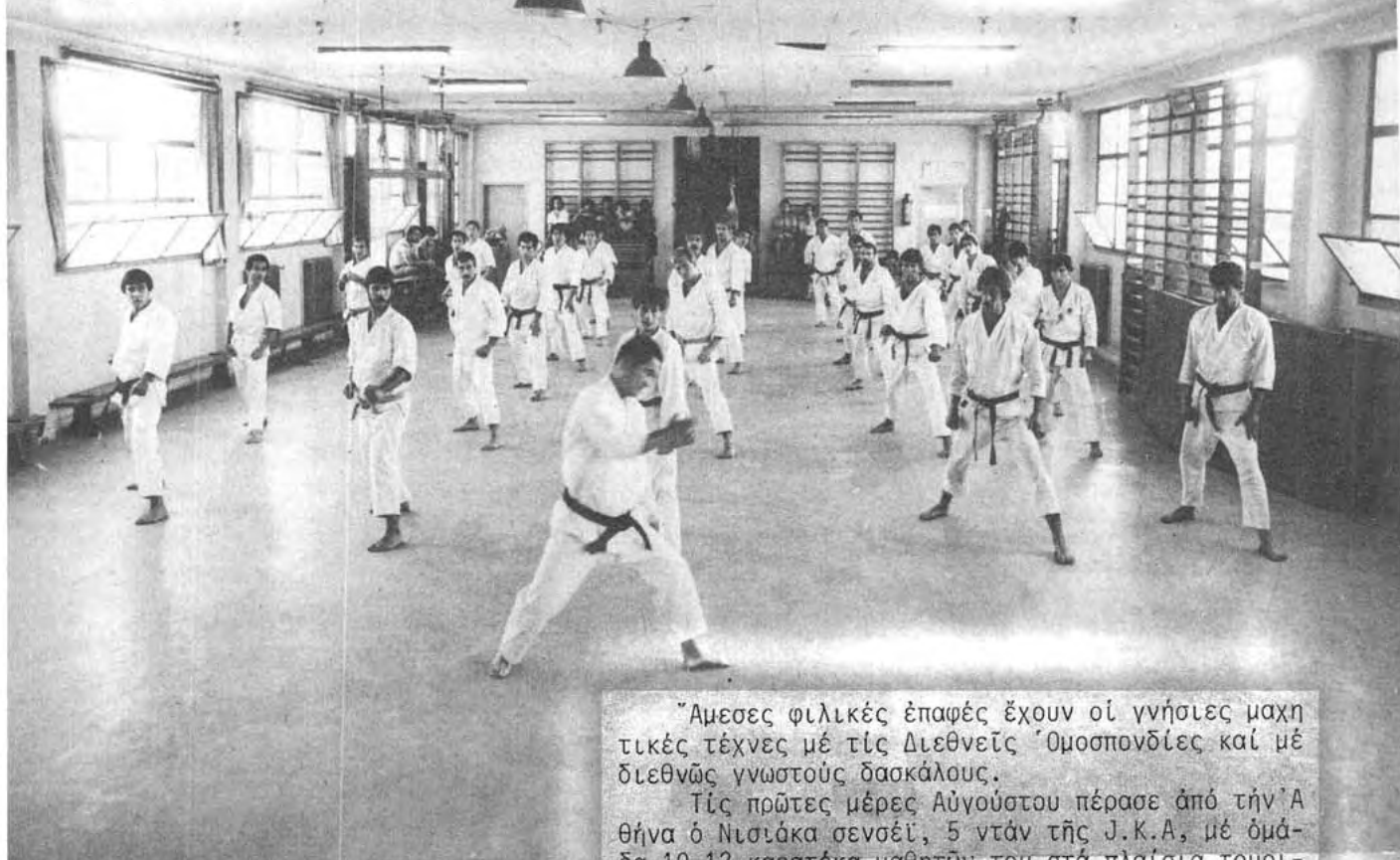
3. Τάσος Γεωργιάδης, 1 Ντάν.

Τό άξιοθαύμαστο είναι πώς ό κ. Χέλ έχει έλάττωμα στό ένα πόδι (είναι κοντότερο και δέν λυγίζει τό γόνατο) άπό παλιό δυστύχημα χωρίς όμως αυτό νά τόν έμποδίζει νά είναι καλός τζουντόκα επικίνδυνος αντίπαλος (φαρμάκι στή νέ-βάζα) και άρτιος ψυχικά άνθρωπος.

Στίς φωτογραφίες μας βλέπετε στιγμιότυπα άπό τίς προπονήσεις στον ΑΝΟΓ.



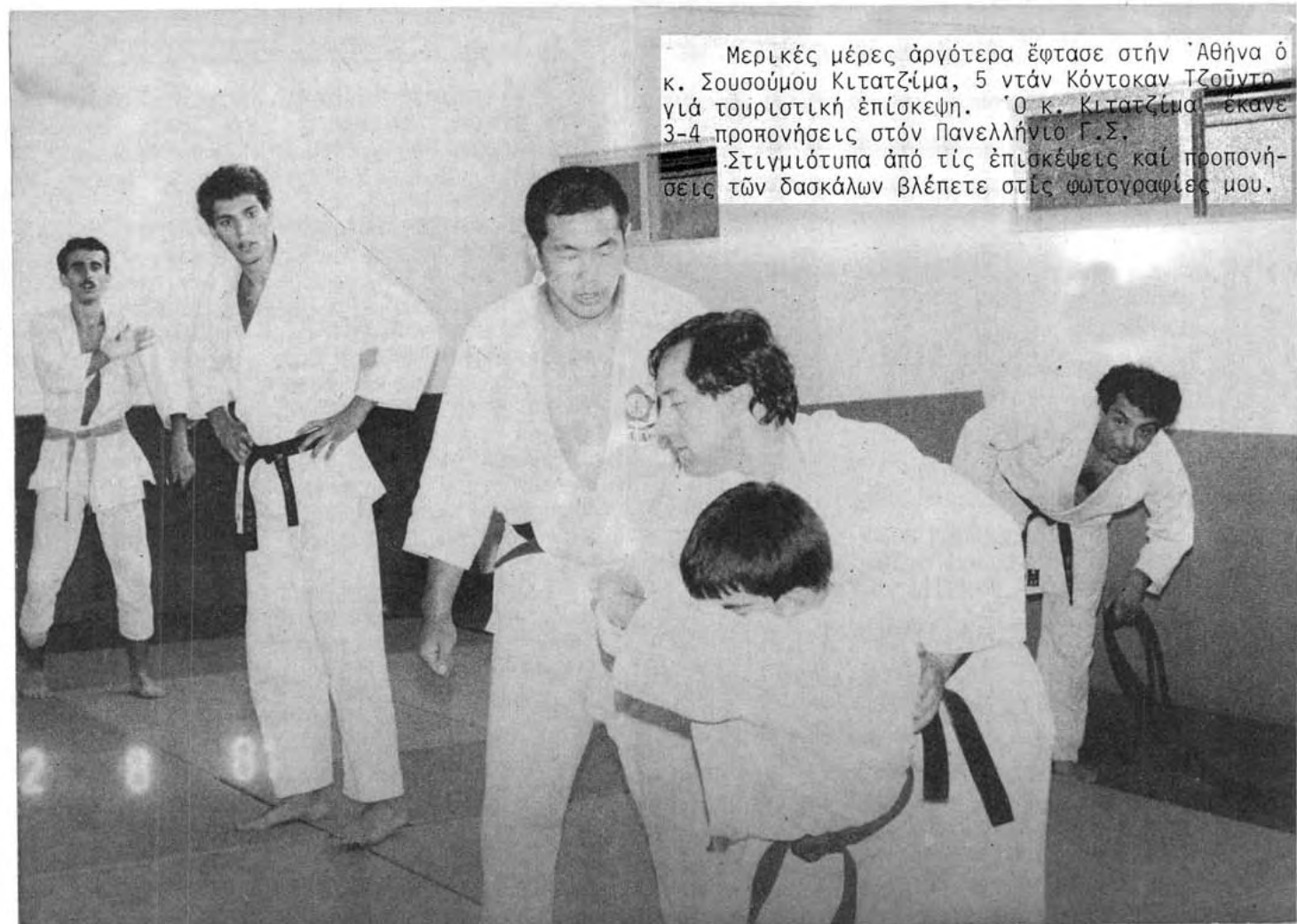
ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ



Άμεσες φιλικές επαφές έχουν οι γνήσιες μαχητικές τέχνες με τις Διεθνείς Όμοσπονδίες και με διεθνώς γνωστούς δασκάλους.
Τις πρώτες μέρες Αυγούστου πέρασε από την Αθήνα ο Νισιάκα σενσέι, 5 ντάν της J.K.A, με ομάδα 10-12 καρατέκα μαθητών του στα πλαίσια τουριστικής περιόδου. Ο Ιάπωνας δάσκαλος προπόνησε για 4-5 μέρες στο Γυμναστήριο του Πολυτεχνείου Έλληνες και Ιάπωνες καρατέκα.



Μερικές μέρες αργότερα έφτασε στην Αθήνα ο κ. Σουσουμού Κιτατζίμα, 5 ντάν Κόντοκαν Τζούντο για τουριστική επίσκεψη. Ο κ. Κιτατζίμα έκανε 3-4 προπονήσεις στον Πανελλήνιο Γ.Σ. Στιγμιότυπα από τις επισκέψεις και προπονήσεις των δασκάλων βλέπετε στις φωτογραφίες μου.

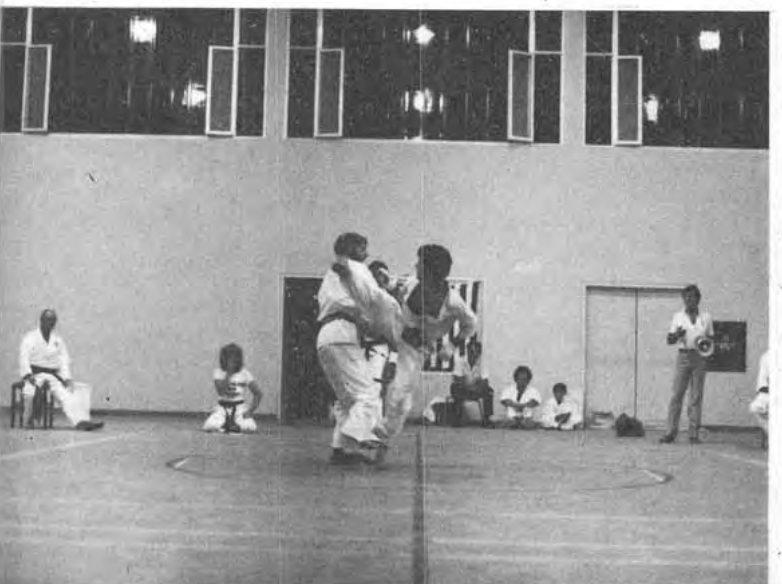




Οι αθλήτριες του Π.Α.Σ ΟΚΙΝΑΒΑ ΓΟJY RYU πού ελαβαν μέρος στην επίδειξη και στους αγώνες στις 18-7-81 με την ομάδα του Βελγίου στ' Χανιά.



Ο δεκαπεντάχρονος Μανώλης Τζουγανάκης ενώ σκοράρει με μπάσι-γκέρι κατά του Βέλγου Άλμπερτο Παρολίν.



Ο Αντώνης Καπαδοκάκης, 1 κύου, σε έκτελεση γιάκου-μικατσούκι γκέρι κατά του Βέλγου Ρόττεν Λούντο, 1 ντάν.

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΤΕ ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Με πολύ επιτυχία έγιναν εις τ' Χανιά διεθνείς αγώνες Καράτε μεταξύ του έκεϊ έδρευόντος Πανελληνίου Αθλητικού Συλλόγου Καράτε και της Έθνικής ομάδος του Βελγίου εις τ' σύστημα ΟΚΙΝΑΒΑ ΓΟJY RYU.

Η ανώτερη Έθνική ομάδα ήλθε στ' Χανιά κατόπιν προσκλήσεως του εκπαιδευτού του Αθλητικού Συλλόγου κ. Τζουγανάκη Α. 2 Ντάν, ό οποίος μεγάλωσε και διδάχτηκε τό καράτε στό Βέλγιο.

Όπωςδήποτε οι ανώτεροι αγώνες μπορούν να χαρακτηρισθούν σαν ένα δώρο γιά τήν πόλη τών Χανίων, διότι ήτο ή πρώτη φορά πού στ' Χανιά έγινε τοιούτου είδους αγώνες, και ή προσέλευση του κόσμου ήτο έντυπωσιακή. Είχαμε δέ και τήν τύχη οί αγώνες να γίνοντο στό μάλις πρόμιαις εβδομάδας έγκαινιασθέν κλειστό γυμναστήριο, και αυτό βοήθησε σημαντικά τήν όλη διοργάνωση. Οί αγώνες έγιναν άκριβώς τό Σάββατο τής 18ης Ιουλίου 81.

Η δεκαεπταμελής ομάδα του Βελγίου με επικεφαλής τόν κ. Harms, 4 Ντάν, εφθασε στ' Χανιά τή Τετάρτη 15/7 και ένμυνάσθη στην αίθουσα του Αθλητικού Συλλόγου.

Η συνάντηση τής 18ης Ιουλίου περιλάμβανε: αγώνες, κάτα, και σπασίματα. Κύριο χαρακτηριστικό τών αγώνων, ήταν, ή τέχνη και ή όρμητικότητα με άποτέλεσμα οί αγώνες να προκαλέσουν τήν έντύπωση και τόν θαυμασμό τών πολυπληθών φιλάθλων, οί όποιοι είχαν κατακλύσει τήν κλειστή αίθουσα τών 700 καθήμενων θέσεων.

Από Έλληνικής πλευράς άγωνίσθησαν οί: Καπαδοκάκης Αντώνιος - Τζουγανάκης Γεώργιος - Μαριδάκης Σταμάτιος - Τζουγανάκης Έμμαν - Σκορδίλης Έμμαν.

Από Βελγικής πλευράς άγωνίσθησαν οί: Χένκας Ζόλες, Στήβενς Γιόχαν - Ρένχερς Ρίκ - Παρολίν Άλμπερτο και Ρόττεν Λούντο.

Επ'εύκαιρία τής επισκέψεως τών Βέλγων, & παρουσία τών κ.κ. Harms, 4 Ντάν, Γιάνσεν Μισσέλ, 2 Ντάν, και Τζουγανάκη Ανδρέα, 2 Ντάν, ό άθλητής του Πανελληνίου Αθλητικού Συλλόγου Καπαδοκάκης Αντώνιος (καφέ 1 κύου) έδωσε τίς άπαιτούμενες έξετάσεις διά τήν άπόκτηση του 1ου Ντάν. Η δοκιμασία ήτο τρομερά σκληρή, και σ'ένα καταγεγραμμένο έξετάσεως από αγώνες, σπασίματα, κάτα, φυσική κατάσταση και άντοχή, ό ανώτερος άθλητής κατάφερε να περάσει άπ'όλα τ' στάδια επιτυχώς και ν'άποκτήσει ταυτόχρονα τήν μαύρη ζώνη (1 Ντάν).

Ήταν όπωσδήποτε μία πολύ ευχάριστη παρένθεση, διότι και ό άθλητής δικαίωθηκε γιά τίς μέχρι τώρα προσπάθειες και κόπους πού κατέβαλε άλλά και γιά τό άθλημα και τόν Σύλλογο πού τώρα προσετέθη και δεύτερος εκπαιδευτής. Έτσι στον Πανελλήνιο Αθλητικό Σύλλογο Χανίων από τίς 25/7 και μετά διδάσκουν οί Τζουγανάκης Ανδρέας, 2 Ντάν, και Καπαδοκάκης Αντώνιος, 1 Ντάν, στό ΟΚΙΝΑΒΑ ΓΟJY RYU.

Γι'ώργιος Μαρκουλάκης
Γενικός Γραμματέας
Πανελληνίου Αθλητικού Συλλόγου
ΟΚΙΝΑΒΑ ΓΚΟΤΖΟΥ ΡΥΟΥ
ΚΑΡΑΤΕ

ΓΝΗΣΙΕΣ ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 1981

Οί πίνακες αυτής τής σελίδας είναι οι μόνοι πού περιέχουν τίς πραγματικά γνήσιες μαύρες ζώνες σε όλες τίς μαχητικές τέχνες, πού αναπτύσσονται στην Ελλάδα, με διπλώματα από έπίσημες Όμοσπονδίες.

Όσοι έχετε μαύρη ζώνη από έπίσημη άρχη, στείλτε μας ένα φωτοαντίγραφο του διπλώματός σας γιά να σας περιλάβουμε στους πίνακές μας.

Διορθώσεις - Συμπληρώσεις δεχόμαστε μόνο από έπίσημες Όμοσπονδίες στη διεύθυνση «ΕΥΘ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ, POST RESTANT, ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ».

Α-Ι-ΚΙΝΤΟ

Από τήν Ι.Α.Ε. Παλιτης Κώστας 2 ντάν (80)

ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Από τήν Α.Ι.Κ.Ε.

Δεύτερο ντάν

Μοσχονάς Ηλίας (79)
Μπουλούμπας Χρήστος (79)
Παπαγεωργακόπουλος Αθ. (78)
Πιντέρης Γι'ώργιος (73)

Πρώτο ντάν

Βούβλας Γρηγόρης (79)
Κανέλλης Γιάννης (79)
Κουτσόπουλος Βαγγέλης (79)
Παναγιώτου Ανδρέας (81)
Σταθόπουλος Τάκης (81)
Χριστοδούλου Γι'ώργιος (81)
Χριστοδούλου Νίκος (79)

ΚΥΚΛΟΥΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ

Από τό Κυκλαδικό και-κάν

Τρίτο ντάν

Τζόνας Σέλιουίν

Πρώτο ντάν

Κοσμιδής Γι'ώργιος (80)
Μάσκα Ρουζάν (80)
Παναγιώτου Σπύρος

ΝΙΠΠΟΝ ΣΟΡΙΝΤΖΙ ΚΕΜΠΟ

Από τήν W.S.K.O.
Αρτινός Γεράσιμος (2 ντάν)
Τσαγκαλιός Ρούλης (1 ντάν)

ΟΚΙΝΑΟΥΑ

ΓΚΟΤΖΟΥ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Τζουγανάκης Ανδρέας, 2 ντάν

ΣΕ-Ι-ΝΤΟ ΚΑΡΑΤΕ

Από τήν W.O.S.K.
Ζηζόπουλος Κώστας 2 ντάν (79)

ΣΟΤΟΚΑ-Ι-ΚΑΡΑΤΕ

Σταυριανίδης Σταύρος 2 ντάν (75)

ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ

Από τήν J.K.A.

Τέταρτο ντάν

Όστάκε Τεσσούο (80)

Τρίτο ντάν

Βεσωρακόπουλος Τάκης (78)
Σιανιτής Γι'ώργιος (79)

Δεύτερο ντάν

Καζακάς Δημήτρης (79)
Καρμητόσης Θύμιος
Πανουσόπουλος Τάσος (78)
Παωλιόσκος Άχιλλέας (79)
Παωλιόσκος Γιάννης (78)

Πρώτο ντάν

Άρβανιτάκης Νίκος (80)
Βαρδουλάκης Γι'ώργιος (74)
Γιαννέτος Κώστας (79)
Ευάγγελου-Όστάκε Λίτσα (80)
Ζούρας Γιάννης (79)

Καζακάς Ηλίας (79)
Κοντοζής Μάριος (78)
Κραβαρίτης Άρης (78)
Κωστοπούλου Νίκα (78)

Μπίκας Γι'ώργιος (79)

Νέστωρας Φαίδων (77)
Παπαϊωάννου Θεόδωρος (77)
Παύλου Χρήστος (77)
Περβανάς

Πετράκης Γι'ώργιος (70)
Ραφτάκης Νίκος (77)
Σπανόπουλος Γι'ώργιος (77)
Χιώτης Σπύρος (77)

ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ

Από τίς ΙΤΦ και WTF

Άν Χέν Κι, 6 ντάν WTF

Τσοϊ Τσούνγκ Αιμ, 5 ντάν WTF

Τέταρτο ντάν

Γκαιορτζάκης Σ. (ΙΤΦ)
Κάσσης Σταμάτης (ΙΤΦ)
Στυλιανίδης Γ. (ΙΤΦ)

Τρίτο ντάν

Δαύτσιος Δ. (ΙΤΦ)

Δεύτερο ντάν

Άλεξανδρής Άλεξανδρος (ΙΤΦ)
Άλεξανδρής Βασίλειος (ΙΤΦ)
Βόλαρης Γεώργιος (WTF)
Γαβότσας Α. (ΙΤΦ)
Γραμματόπουλος Γι'ώργιος (WTF)
Δαμιανίδης Κ. (ΙΤΦ)
Καραστεφανής Έμμανουήλ (WTF)
Παναγιωτίδης Παύλος (ΙΤΦ, WTF)
Χατζηανδρέου Α. (WTF)

Πρώτο ντάν

Άμαντιδής Ι. (ΙΤΦ, WTF)
Αναστασιόδης Χαράλ. (WTF)
Άπελάκος Δημ. (WTF)
Άποστολίδης Α. (ΙΤΦ)
Βασιλειάδης Μηνάς (WTF)
Βελόνας Μάριος (WTF)
Βενιδής Α. (ΙΤΦ)
Γεωργιαννάκης Νικ. (WTF)
Γιαλιμάς Πάνας (WTF)
Γιαννάκης Άριστοτέλης (WTF)
Γκοϋντερ Β. (ΙΤΦ)
Δελιγιαννίδης Χ. (ΙΤΦ)
Ζεμπέκης Σταύρος (WTF)
Ζελλιδής Άρης (WTF)
Ζελλιδής Μάκης (WTF)
Βεσωριδής Κων/νος (WTF)
Καλιός Κ. (ΙΤΦ)
Καλπούζος Παναγιώτης (WTF)
Κάλφας Κ. (ΙΤΦ)
Κέσσογλου Α. (ΙΤΦ)
Κόσμογλου Δ. (ΙΤΦ)
Κουγιουμτζής Δ. (ΙΤΦ)
Κυριασοπούλου Κυπ. (WTF)
Λαζαρίδης Ι. (ΙΤΦ)
Μπουζός Ιωάννης (WTF)
Όρφανίδης Κ. (ΙΤΦ)
Πασακάς Δημ. (WTF)
Περναντιός Νίκος (WTF)
Σιντόρης Τηλέμ. (WTF)
Σπυρόπουλος Σπύρος (WTF)
Στεφάνου Σ. (ΙΤΦ)
Στρίγκος Ε. (ΙΤΦ)
Τσαμητρόπουλος Χρ. (WTF)
Τσαουρδής Μιχαήλ (WTF)
Τσαμπλίδης Ι. (ΙΤΦ)
Φραντζής Νικ. (WTF)
Χαραλαμπίδης Α. (ΙΤΦ)
Χαβός Ε. (WTF)

ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ

Δεύτερο ντάν
Βακαλέλης Κώστας (79)
Μεταξής Τάσος (81)

Πρώτο ντάν
Άραβανής Ιωάννης (80)
Βλαστός Ν. (75)
Διαβολικός Α. (76)
Δούκας Γ. (79)
Ζαφύρης (79)
Ζάχος (78)
Ζουράφης Νίκος (79)
Κακαλίκης (81)
Κονιόρτος (79)
Κωνσταντίνου Γιάννης (81)
Λάμπρου Τ. (77)

Λέγκας Κ. (79)

Λιβιτσάνος Μ. (75)
Λούσης Κώστας (81)

Μάλλιος Γι'ώργιος (80)
Μασούρας Ανδρέας (81)

Μίρας Ε. (76)
Μπερντιέ Ε. (78)

Μπασιόπουλος Κώστας (79)
Παναγιώτης Π. (79)

Πηλού Ι. (78)
Πολυχρονίου (78)

Σταυριδής Ν. (73)
Συνεδινός Α. (79)
Τίλλερν Έντυ (79)

ΤΖΟΥΝΤΟ

ΚΟ: από ΚΟΝΤΟΚΑΝ

Σ-Α: από ΣΕΓΑΣ-Αγωνιστικό

Σ-Τ: από ΣΕΓΑΣ-Τιμητικό

... ΟΜ: άπ τήν ... Όμοσπονδία

Τέταρτο ντάν

Βασιλέσκου Δημ. (Ρουμ. Όμ.)

Τάνανι Άρθουρ (ΚΟ-80)
Χάνσον Λό Τζών (ΚΟ)

Τρίτο ντάν

Άναγνώστου Έλευθ. (Σ-Τ)

Αρτινός Γεράσιμος (ΚΟ-79)
Βλάσας Γι'ώργιος (Σ-Τ)

Βόλαρης Γεώργιος (Σ-Τ)
Βουτσάρας Βασίλης (Σ-Τ)

Γεωργόπουλος Άπόστολος (Σ-Τ)
Κατσιάρης Δημοσθένης (Σ-Τ)

Σολόπουλος Θέμης (Σ-Τ)
Χατζηαντωνίου Πέτρος (ΚΟ)

Δεύτερο ντάν

Άντύπας Γ. (Σ-Τ)

Βακατάσης Γρηγόρης (Σ-Τ)
Βουρβουλάς Άγης (ΚΟ-79)

Γεωργιάδης Θεόδωρος (Έλβ. Όμ.)
Ίσακιδής (Γερμ. Όμ.)

Κλουβάτος Νίκος (Σ-Τ)
Μαγκουλάς Ευάγ. (Σ-Τ)

Μαρτάκης Δημ. (ΚΟ-79)
Παπαδημητρίου Ευάγγ. (Σ-Τ)

Παπαληδόπουλος Χρ. (Σ-Τ)
Σιάμης Βικτωρ (ΚΟ-79)

Τορτοπίδης Γιάννης (Γερμ. Όμ.)
Τσόπελας Θεόδωρος (Σ-Τ)

Φιλίππιδης Χρήστος (Σ-Τ)
Χεκίμσογλου Νίκος (ΚΟ-79)

Χούντρας Δημ. (Σ-Τ)
Ψιλόπουλος Γιάννης (Σ-Τ)

Πρώτο ντάν

Βαρδουλάκης Γι'ώργιος (ΚΟ-79)
Βοζίκης Ιωάν.

Γεωργιανός Νίκος (ΚΟ-80)
Γεωργιάδης Τάσος (Γερμ. Όμ.)

Δαλέζιος Μάρκος (ΚΟ-79)
Ζανζλι θ. (Σ-Τ)

Καλαμάρης Μιχάλης (ΚΟ-79)
Καπαρός Άθων. (ΚΟ-79)

Κουτσούκης Πάρης (ΚΟ-79)
Κρητικός Παντελής (ΚΟ-79)

Οικονόμου Πέτρος (Σ-Τ)
Παπακώστας Νίκος (ΚΟ-79)

Περσιδής Θύμιος (ΚΟ-79)
Πέππας Τρύφων (ΚΟ-80)

Πετρόπουλος Μιχάλης (ΚΟ-72)
Ράλλης Γι'ώργιος (Άγγλ. Όμ.)

Σταμπούλοπουλος Γι'ώργιος (ΚΟ-79)
Χριστοφίδης Στέλιος (Σ-Α)

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ

πού αναγνωρίζονται από έπίσημες Έλληνικές, Ιαπωνικές ή Κορεάτικες Όμοσπονδίες και οι άθλητές τους παίρνουν ζώνες κατευθείαν από τίς αντίστοιχες Όμοσπονδίες.

ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

ΑΚΔΑ (έρασιτεχνική λέσχη), Αιγαίου 14, Νέα Σμύρνη

ΚΕΝΒΟΥΚΑΝ, Έλ. Βενιζέλου 163, Πλ. Δαβάκη, Καλλιθέα.

ΗΙ-ΡΥΟΥ-ΚΑΝ, Λεωφ. Βουλιαγμένης 262 - Παπάγου 1, Άγ. Δημήτριος (Μηραχμή).

ΚΥΚΛΟΥΣΙΝ ΚΑΡΑΤΕ

Σχολή Κορίνθου
Σχολή Νεμέας

ΟΚΙΝΑΟΥΑ

ΓΚΟΤΖΟΥ-ΡΥΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Πανελληνίος Αθλητικός Σύλλογος Όκινάουα Γκότζου-ρύου Καράτε, Χανιά.

ΣΟΤΟΚΑ-Ι-ΚΑΡΑΤΕ

Λέσχη Ιαπωνικών Πολεμικών Τεχνών, Παγαή Τσαλδάρη 5, Κατερίνη.

ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ (J.K.A.)

ΚUSHIN-KAN, Σχολή Σότοκαν Καράτε, Άγ. Λαύρας και Κλεοβούλης, Πλ. Άγ. Θωμά, Γουδί, Άθήνα.

SHOTOKAN CLUB, Άναλήψεως και Βλαχάβα, Βόλος.

SHOTOKAN KARATE CENTER, Παρασίου 21, Πλ. Άττικής, Άθήνα.

SHOTOKAN KARATE-DO, Έμπεδοκλέους 90, Παγκράτι

SHOTOKAN KARATE Πολυτεχνείου, Πατησίων 44.

STUDIO KARATE, Τζανακάκη 38, Χανιά.

ΣΧΟΛΗ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ, Άκτής Μισούλη 22, Ρόδος.

ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ

Πανελλήνιος Αθλητικός Σύλλογος ΤΚΝ Θεσ/νίκης, Βενιζέλου 23, Θεσ/νίκη.

Αθλητικός Σύλλογος Θεσ/νίκης, Γ. Χαραλάμπου και Κυπρίου 2, Θεσ/νίκη.

Αθλητικό σωματείο ΤΚΝ Μακεδονίας, Αφροδίτης 3, Θεσ/νίκη.

Αθλητικός Σύλλογος Κατόχων Μαύρης Ζώνης Θεσ/νίκης, Ζευξίδος 3 Θεσ/νίκη.

Αθλητικός Σύλλογος ΤΚΝ Πολίχνης Θεσ/νίκης, Ν. Πέλλας 5, Πολίχνη, Θεσ/νίκη.

Αθλητικός Σύλλογος Ηλιοπόλης, Άραιοκάστρου 4, Ηλιοπόλη, Θεσ/νίκη.

Αθλητικός Σύλλογος ΤΚΝ Έλλάδος, Βουλιαγμένης 273, Άθήνα.

Όμιλος Τζούντο Χολαργού JUDOΚΑΝ, Αετιδέων 27, Χολαργός.

Σχολή Τάε-κβόν-ντό, Δουριδός 20, Πλ. Μεσολλογίου, Παγκράτι.

ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ PATRAS ACADEMY, Άράτου 34, Πάτρα.

Σχολή ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ, Σάρδεων 19 και Θράκης, Ν. Σμύρνη.

Σχολή Τάε-Κβόν-Ντό, Κουντουριώτου 150, Πειραιάς.

Σχολή Τάε-κβόν-ντό, Δραγούμη 1 και Άλκμάνεως, Ιλίσια.

Σχολή Τάε-Κβόν-Ντό, Νικομηδείας 20, Άλεξανδρούπολη.

Σχολή Τάε-Κβόν-Ντό, Κομοτηνή.

Σχολή Τάε-Κβόν-Ντό, Καμβουνίων 1, Πλ. Συντριβανίου, Θεσ/νίκη.

Σχολή Τάε-Κβόν-Ντό, Παύλου Μελά 15, Λάρισα.

Σχολή Τάε-Κβόν-Ντό, Βασιλέως Γεωργίου 48, Πολίχνη, Θεσ/νίκη.

Σχολή Τάε-Κβόν-Ντό, Βασ. Γεωργίου Θέρσης, Έβρου.

ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ

ATHENS TANG-SOO-DO CLUB, Βασ. Σοφίας 55, Καλαμάκι.

Σχολή Τάγγκ-Σου-Ντό, Άγ. Βαρβάρας 11, Δάφνη.

Σχολή Τάγγκ-Σου-Ντό, Αμαλιάδος 17, Αμπελόκηποι, Άθήνα

ΤΖΟΥΝΤΟ

Αθλητικός - Ναυτικός Όμιλος Γλυφάδας (ΑΝΟΓ).

Αθλητικός Όμιλος Παραδεισίου Άμαρουσίου (ΑΟΠΑ).

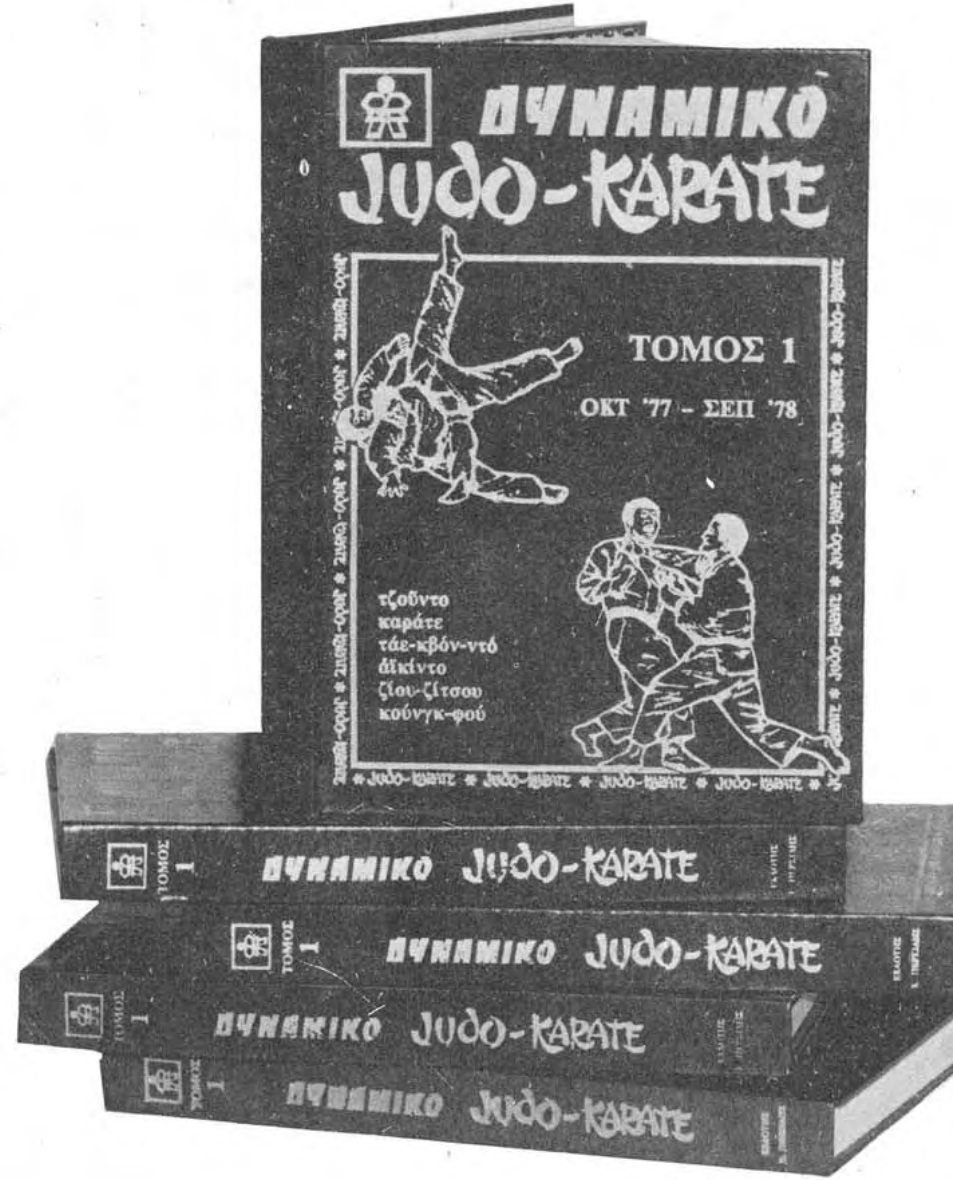
Αθλητικός Όμιλος Παλαιού Φαλήρου (ΑΟΦΟ).

ΑΡΗΣ Γυμναστικός Σύλλογος Πετρούπολεως. Γυμναστικός Σύλλογος Άμαρουσίου (ΓΣΑ). ΕΟΤΚ, Σεβαστοπούλεως 133.

Ζηρίνειος Αθλητικός Όμιλος Νέων (ΖΑΟΝ). ΗΡΑΚΛΗΣ, Γυμναστικός Σύλλογος, Θεσ/νίκη.

</

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



Μ Ε Θ Ο Δ Ο Σ
ΙΑΠΩΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ
ΜΕ ΕΛΛΗΝΟ-ΙΑΠΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΙΑΠΩΝΟ-ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΛΕΞΙΚΟ 2500 ΛΕΞΕΩΝ

ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΑΡΤΙΝΟΥ
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΥ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΣΟΦΙΑ, ΤΟΚΥΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ, ΑΘΗΝΑ, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 1980