

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Δ
Υ
Ν
Α
Μ
Ι
Κ
Ο

ΤΖΟΥΝΤΟ

ΚΑΡΑΤΕ

ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΑΝΤΙΝ

ΔΡ. 60 42
No 5/3
NOE 1981

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 1977
ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

Ίδρυτής - Ίδιοκτήτης - Εκδότης
ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ
1 ΝΤΑΝ ΚΟΝΤΟΚΑΝ ΤΖΟΥΝΤΟ
"Ηλ/γος-Μηχ/γος ΕΜΠ
Εκδότης επιστημονικών συγγραμμάτων
και αθλητικών βιβλίων και περιοδικών
Γραφεία:
Ρεθύμνου 8, Αθήνα 147

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΥΛΗΣ

Άρπινός 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 Έπιτροπής Τζούντο του ΣΕΓΑΣ, διεθνής διακιητής 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.
Μπουλούμπας Χρήστος: Εκπαιδευτής καράτε, 2 ντάν στο Γουάντο-ρύου καράτε από την ΑJKF.
Ραφτάκης Νίκος: Ηλ/γος-Μηχ/γος, 1 ντάν στο Στόκταν καράτε από την JKA.
Robertson John: 4th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.
Σανώτης Γιώργος: Καθηγητής Σωματικής Αγωγής, 3 ντάν στο Στόκταν καράτε από την JKA.
Tansley 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

Ευχαριστούμε τους αναγνώστες μας για τις συγχαρητήριες επιστολές τους για τη συνεχή βελτίωση του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ, τις οποίες δεν θα δημοσιεύουμε πιά στις σελίδες Άλληλογραφίας.
Ζητάμε συγγνώμη για την πολύ άπλή, παρουσίαση των θεμάτων πράγμα που οφείλεται στην πολύ άπλή μορφή της οργάνωσης του περιοδικού ως επιχειρήσεως.
Ζητάμε συνεχείς συνεργασίες για δημοσίευση από κάθε σχολή, γυμναστήριο, σύλλογο από όλη την Ελλάδα με θέματα τα αθλήματα που έχει αντικείμενο το ΔΥΝΑΜΙΚΟ.
Όσα θέματα υποσχαστήκαμε να παρουσιάσουμε θα τα παρουσιάσουμε όπωσδήποτε. Συγχωρείστε μας τις καθυστερήσεις.

ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ» σαν μία άρχικη 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 ή κατά οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή άρθρου ή φωτογραφίας, αν δεν προηγηθεί έγγραφη άδεια του εκδότη.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 5 Ή 10 ΜΗΝΩΝ

Γραφτείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, (μέ ταχυδρομική επίταξη), ώστε να μη χάνετε ούτε ένα τεύχος. Άλλωστε στην έπαρχια κυκλοφορούμε ένα μήνα αργότερα απ' ό τι στην Αθήνα.
Προτιμάτε 10μηνη συνδρομή (δολέκλου χρόνου) αλλά δεχόμαστε και μέχρι το λιγότερο 5 μηνών. (Όταν αλλάζει η τιμή του περιοδικού αναπροσαρμόζονται οι συνδρομές.)

Θερμή παράκληση: **Ανανεώστε τη συνδρομή σας άμέσως μόλις παίρνετε το προτελευταίο τεύχος που δικαιούστε (γράφουμε 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: Έπιταγές προς Ε. Περισίδη, Post Restant, Έξάρχεια, Αθήνα για 5μηνη (ή 10μηνη) συνδρομή στο «ΔΥΝΑΜΙΚΟ».

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

Το 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, Αυτόκινητα, Μηχανές Θαλάσσης και χιλιάδες άλλα είδη που ενδιαφέρουν τον Σύγχρονο Δυναμικό Άνθρωπο.

Η χρέωση των διαφημιστικών καταχωρήσεων γίνεται ως εξής:

- 1) Για μαυράσπρες έσωτερικές σελίδες (έκτός των έσωτερικών των εξωφύλλων και την πρώτη έσωτερική) προς 6.000 δρχ. τη σελίδα. Ανάλογα το μισό και το τέταρτο. (Μελλοντικά θα υπάρξουν και έγχρωμες έσωτερικές.)
 - 2) Για τις έσωτερικές του εξωφύλλου και την πρώτη έσωτερική, προς 8.000 δρχ. τη μαυράσπρη σελίδα. Μόνο ολόκληρες σελίδες.
 - 3) Για την έγχρωμη του οπισθόφυλλου 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

Το περιοδικό «ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΚΑΡΑΤΕ, ΤΑΕ-ΚΒΟΝ-ΝΤΟ» εκδίδεται από τον 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 έπενδεδυμένα με πολυτελές πλαστικό ή πανί και τυπωμένα με χρυσοτυπία. Χωρίς άμφιβολία άποτελούν ένα μοναδικό ελληνικό έργο με αντικείμενο τις μαχητικές τέχνες.
Κάθε τεύχος φέρει έναν αύξοντα αριθμό που δείχνει τον τόμο του και τη σειρά του. Π.χ. το τεύχος 3/5 είναι το 5ο τεύχος του 3ου τόμου.
Κάθε Ιούλιο και Αύγουστο βρίσκονται σε όλη την έπαρχια όλα τά τεύχη της 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 το δέσιμο. Θά τούς στείλουμε άμέσως τον τόμο. Αυτό ισχύει γόν τούς τόμους 1 (τεύχη 1-11), 2 (τεύχη 12-20) και 3 (τεύχη 3/1-3/10). Για τον 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 ταχυδρομικώς και από τά βιβλιοπωλεία ή σχολές που συνεργάζομαστε άυτοπροσώπως.
Αν δέν βρίσκετε εύκολα τό περιοδικό μας, γραφτείτε ΤΩΡΑ συνδρομητές, ώστε να τό στέλνουμε στη διεύθυνσή σας.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΕΩΣ

ΚΑΪΡΟ - ΣΕΠ. 1981

Από τον ειδικό συνεργάτη μας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τό φετεινό Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διαπλάσεως ή Μίστερ Υφήλιος 1981 έγινε στην Αίγυπτο, στο Κάιρο από τις 14 έως τις 18 Σεπτεμβρίου 1981. Ο χώρος πού έγιναν οι αγώνες ήταν τό 3.000 θέσεων θέατρο "ΗΧΟΣ ΚΑΙ ΦΩΣ" μπροστά από τή Σφίγγα και τίς Πυραμίδες. Οί άθλητές πού πήραν μέρος ήρθαν από 50 χώρες και τών 5 Ηπειρών.

Από τήν Ελλάδα συμμετείχαν ό Γιάννης Κωστογλάκης, ό Κώστας Γιαννακόπουλος και ό Χαράλαμπος Αβελκίου. Ο Γιάννης Κωστογλάκης είναι αρκετές φορές διεθνής και έχει στό ενεργητικό του δύο χρυσά μετάλλια (από τούς Μεσογειακούς του 1972).

Πρώτη στό ομαδικό βγήκε ή ομάδα τών ΗΠΑ ένώ ή χώρα πού φιλοξένησε τούς αγώνες έβγαλε δύο άθλητές στην τελική εξέδρα. Η Γαλλία και οι ΗΠΑ έβγαλαν από δύο πρώτους στίς κατηγορίες (από δύο χρυσά ή κάθε χώρα). Ο Έλληνας Κώστας Γιαννακόπουλος πήρε τήν 7η θέση στην κατηγορία του.

Οί αγώνες έγιναν υπό τήν αιγίδα του προέδρου τής Αιγυπτιακής Δημοκρατίας ΑΝΟΥΑΡ ΣΑΝΤΑΤ και μέ τήν οργάνωση, και έπιμέλεια του Υπουργείου Αθλητισμού & Νεότηας τής Αιγύπτου. Τά έξοδα παραμονής και ξεναγήσεως τών ξένων άποστολών έγιναν από τήν Αιγυπτιακή Κυβέρνηση.

Λεπτομέρειες από τήν οργάνωση, τίς συμμετοχές και τά άποτελέσματα τών αγώνων θά δούμε στή συνέχεια τής περιγραφής σέ αυτό και σέ έπόμενα τεύχη.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Γιά τό άθλημα τής σωματικής διαπλάσεως και τόν φίλαθλο κόσμο της ή φετεινή χρονιά είναι ή πιο τιμητική. Τό ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΕΩΣ ή Μίστερ ΥΦΗΛΙΟΣ 1981 άποφασίστηκε νά γίνει στην ΑΙΓΥΠΤΟ, στο ΚΑΪΡΟ 14-18 Σεπτεμβρίου 1981. Οί πυραμίδες τής ΓΚΙΖΑΣ μαζί μέ τήν ΣΦΙΓΓΑ είχαν τήν τύχη νά φιλοξενήσουν τούς Άγώνες.



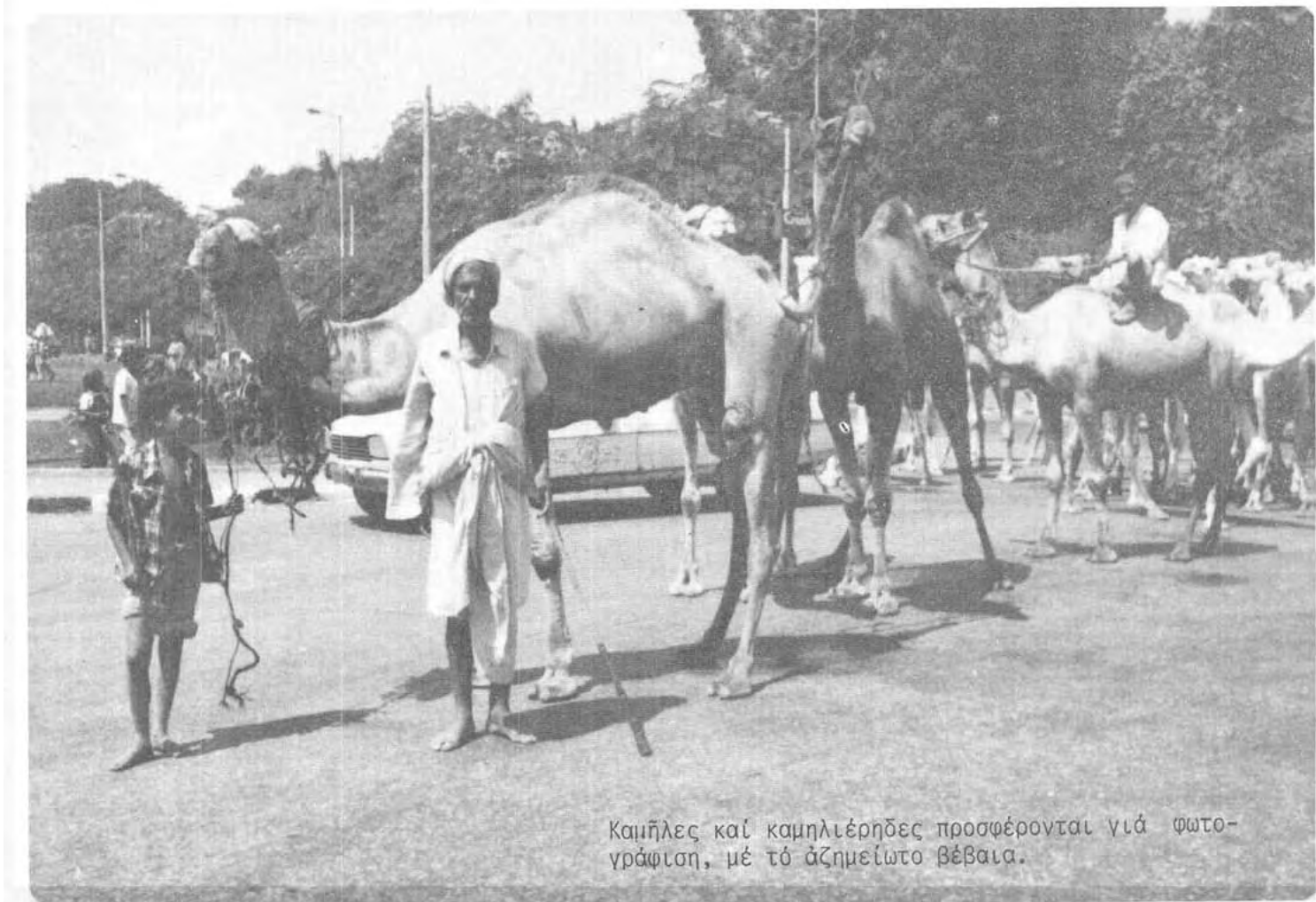
Η άναρρίχηση στά λεωφορεία είναι καθημερινή άσκηση.

Οί αγώνες έγιναν υπό τήν αιγίδα του Προέδρου τής Αιγυπτιακής Δημοκρατίας ΑΝΟΥΑΡ ΣΑΝΤΑΤ & τήν οργάνωση ανέλαβε τό ύπουργείο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ και ΝΕΟΤΗΤΟΣ μέ προσωπική φροντίδα του ύπουργού και του 1ου γραμματέως.

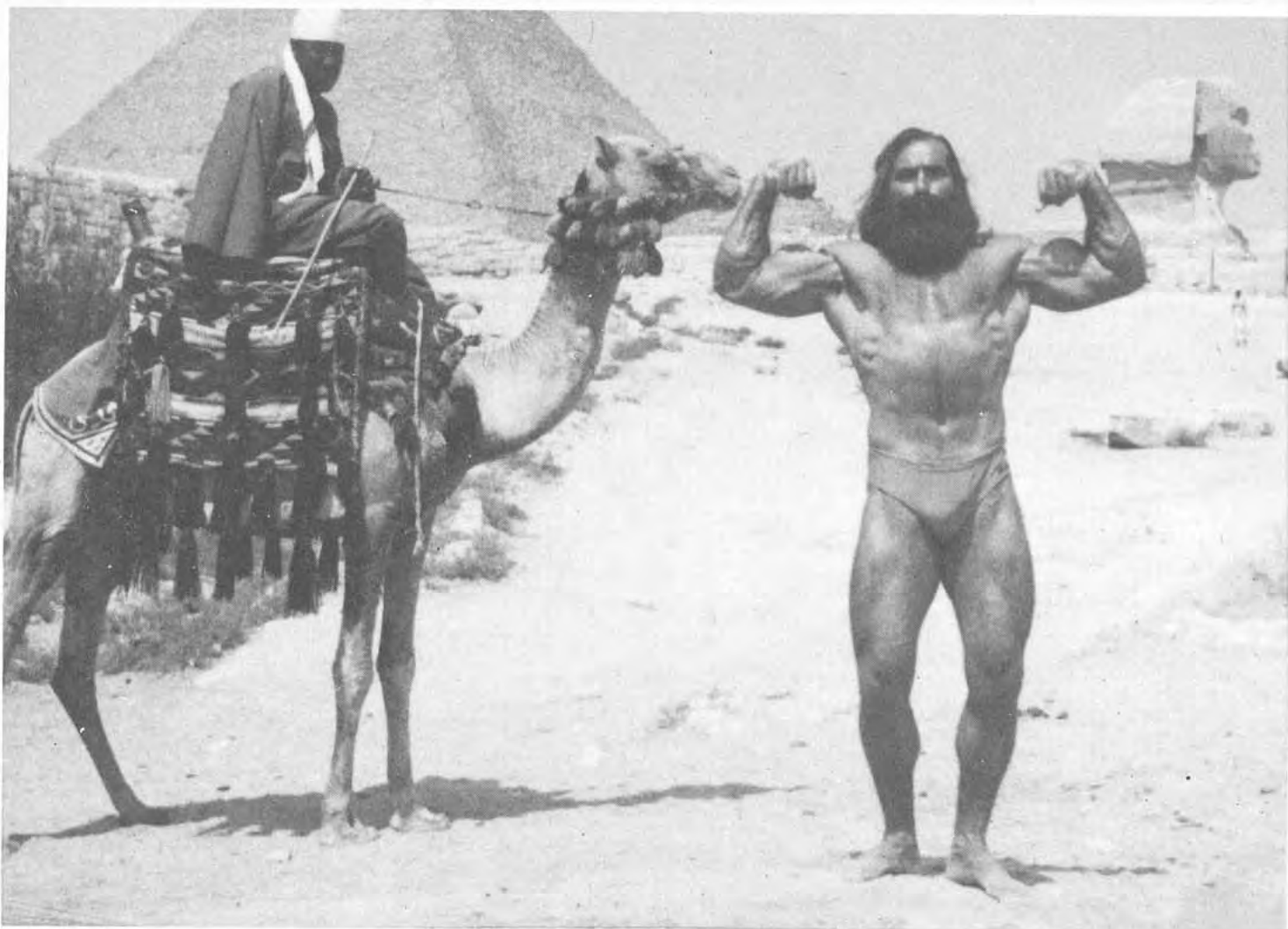
Στούς αγώνες έλαβαν μέρος άντιπροσωπείες από 50 περίπου χώρες από όλον τόν κόσμο και τίς 5 ήπειρους. Τό γεγονός έκάλυψε ή Αιγυπτιακή Τηλεόραση και τό CBS τών ΗΠΑ για 90 χώρες στόν κόσμο.



Τό Κάιρο μέ τό δικό του νέφος.



Καμήλες και καμηλιέρηδες προσφέρονται για φωτογράφιση, μέ τό άζημιέλωτο βέβαία.



Ενα σπάνιο σύνολο: Ο Γιάννης Κωστογλάκης ποζάρει με συντροφιά τόν γραφικό καμηλιέρη και φόντο τήν Σφίγγα καί τίς πυραμίδες τής Γκίζας.

Η Έλληνική Προετοιμασία

Στήν Ελλάδα οί άθλητές βρίσκονται σέ "άναζασμό", τρείς μόνον μήνες πρίν τούς άγώνες καί τρέπει νά γίνει έντατική προετοιμασία. Υπάρχει ίναποφασιστικότητα γιά τό ποιοί θά δηλωθούν. Καμία κρατική οίκονομική βοήθεια γιά τούς άθλητές. Κανένα ένδιαφέρον. Πού σημαίνει ότι μεγαλώνουν τά προβλήματα. Τελικά ή έπιλογή γίνεται:

Στά έλαφρά βάρη μās άντιπροσωπεύει ό Χαράλαμπος Άβελκίου ό όποιος είναι καί άντιπρόσωπος τού Συνέδριου. Στά ήμιβαρέα βάρη ό Κώστας Γιαννακόπουλος, είναι παντρεμένος έχει καί ένα γιό. Χρόνια έγκαταστημένος στόν Καναδά, προτού γυρίσει όριστικά στήν Ελλάδα, έχει γυμναστεί μέ τά τελευταία Αμερικάνικα συστήματα πλάι σέ μεγάλους πρωταθλητές. Στά Υπερβαρέα βάρη ό Γιάννης Κωστογλάκης, 34 χρονών. Ο Γιάννης Κωστογλάκης έχει κέρσει δύο χρυσά μετάλλια στους ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ 1972 πού έγιναν στήν ΙΤΑΛΙΑ ΠΡΩΤΟΣ ΜΡ ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ στά ύψηλά Άναστήματα καί πρώτος σέ όλες τίς κατηγορίες. Ο Σπύρος Μπουρνάζος τελικά δέν ήρθε λόγω στρατεύσεως.

ΤΑΞΙΔΙ - ΠΑΡΑΜΟΝΗ - ΑΓΩΝΕΣ

Η πτήση τής TWA από Άθήνα γιά Κάιρο διαρκεί 1.45'. Στό Αεροδρόμιο τού Έλληνικού συναντώ τόν JOE WEIDER. Τί έκπληξη! Ταξιδεύουμε στό ίδιο άεροπλάνο γιά τό ΚΑΪΡΟ. Του δείχνω τίς Αθλητικές έφημερίδες πού αναφέρονται γι' αυτόν.

Χάρηκε πάρα πολύ καί θά έρθη στήν Ελλάδα, γιά 5 ήμέρες. Στό ίδιο άεροπλάνο ταξίδευαν καί τρία νέα παιδιά από τό Πουέρτο Ρίκο. Ήταν ή έπίσημη άποστολή τής χώρα αυτής.

Φθάνοντας στήν Αίγυπτο βλέπεις ένα έντυπωσι ακό θέαμα. Η Μεγάλη Έρημος Σαχάρα, καί τί δέν είχαμε άκούσει γιά αυτήν! Φθάνει μέχρι τή Μεσόγειο θάλασσα ένώ μία στενή λωρίδα άκρογιαλιάς πού τό χρώμα της ξεχωρίζει από αυτό τής έρήμου, χωρίζει τή θάλασσα από τήν έρημο.

Τό άεροδρόμιο: κτισμένο δίπλα στήν έρημο αρκετά μεγάλο καί έντυπωσιακό. Τό ΚΑΪΡΟ είναι ή μεγαλύτερη πόλη τής Αφρικής καί από όλες τίς Μουσουλμανικές πόλεις τού κόσμου μέ πληθυσμό γύρω στά 5-6 έκατομύρια. Απλώνεται σέ μία τεράστια

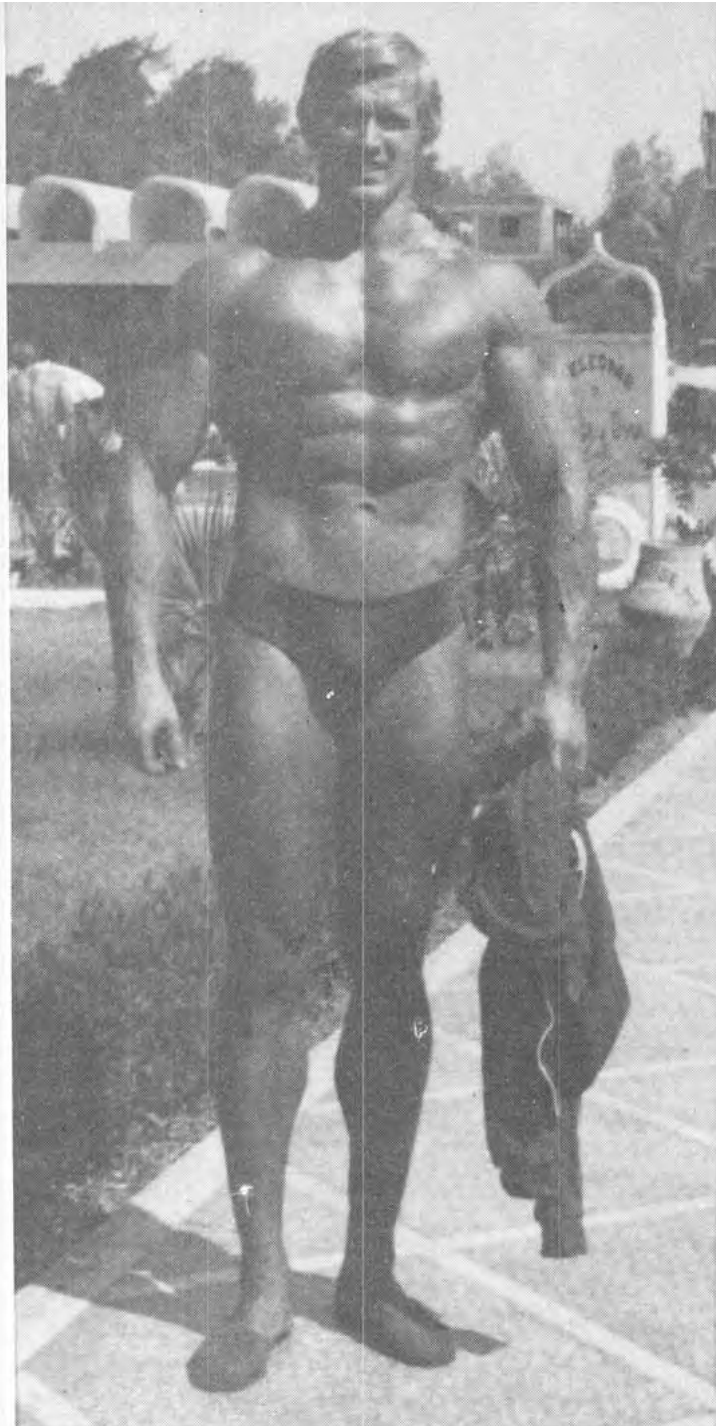


Άχμέτ Ίμπραήμ, Ίσμαί Σαντίκ καί Γιάννης Κωστογλάκης.

έκταση καί στίς δύο όχθες τού ΝΕΙΛΟΥ. Μία γραφική πόλις. Μία πόλις τών άντιθέσεων. Παλιά κτίρια καί σύγχρονοι ούρανοξύστες κτισμένα στίς όχθες τού ΝΕΙΛΟΥ δίπλα σέ μεγάλα έπιβλητικά τζαμιά μέ ύψηλούς μιναρέδες. Καί όλόγυρα πράσινο. Τό πράσινο είναι άφθονο όσο καί τό μόνιμο νέφος στόν ούρανό τού ΚΑΪΡΟΥ. Έδώ βλέπει κανείς τούς γραφικούς άραπάδες μέ τήν παραδοσιακή κελεμπία καί τό τσεμπέρι ή τό φέσι, αλλά καί σύγχρονους ντυμένους νά κυκλοφορούν στους δρόμους ή νά στριμώχνονται στά λεωφορεία πού δέν σταματάνε στίς στάσεις. Έτσι ό τουρίστας βλέπει ένα κωμικοτραγικό θέαμα: Οί έπιβάτες τρέχουν σαλτάρουν γιά νά άνέβουν ή καί άκόμη πηδάνε από τά παράθυρα γιά νά κατέβουν, ένώ τά λεωφορεία τρέχουν σάν δαιμονισμένα καί συναγωνίζονται στήν ταχύτητα τά Ι. Χ. Δέν χάνω τήν εύκαιρία καί παίρνω μερικές φωτογραφίες.

Κατά μήκος τού Νείλου βρίσκονται δύο νησίδες. Στήν μία από αυτές GEZIRA EL ZAMALEK βρίσκονται όλες οί άθλητικές εγκαταστάσεις (κάτισάν τίς δικές μας τού Άγίου Κοσμά).

Ο Έθνικός Πρωταθλητής τής Αίγυπτου γιά τήν Σωματική Διάπλαση είναι ό Μωχάμετ Μακάουϊ. Ο Μωχάμετ έγινε γνωστός στήν Ελλάδα από τούς ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ τού 1972 όπου κέρδισε ένα χρυσό καί ένα χάλκινο μετάλλιο σάν 1ος ΜΡ ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ στή κατηγορία του καί 3ος στήν γενική κατάταξη. Στους ίδιους άγώνες ό Γιάννης Κωστογλάκης ήρθε 1ος. Τώρα ό Μακάουϊ, άφοϋ απέσπασε ένα χρυσό μετάλλιο άπό τό ΜΡ ΥΦΗΛΙΟΣ όπου κατέκτησε τήν 1η θέση στό ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ, είναι ό 1ος ΑΙΓΥΠΤΙΟΣ καί 1ος Αφρικανός πού άνεκυρήχθη ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ γιά τό άθλημα. Γι' αυτό καί οί ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ Αρχές τής χώρας του τόν τιμούν μέ μία έκτακτη έμφάνιση στους άγώνες. Κατά τήν παραμονή μου στό ΚΑΪΡΟ είχα τήν εύκαιρία νά συνομιλήσω μαζί του & νά έπισκεφθώ τό Γυμναστήριο άπ' όπου ξεκίνησε.



Ζόζεφ Βάσελυ (Τσεχοσλοβακία) 1,93 μ., 115 κιλά.

ΔΕΥΤΕΡΑ 14/9/81

Επίσημη ημέρα αφίξεων των ξένων αποστολών. Άθλητές και δημοσιογράφοι από όλο τον κόσμο.

Από ΕΥΡΩΠΗ και ΑΜΕΡΙΚΗ, από την Λατινική Αμερική, από την ΑΦΡΙΚΗ, ΑΣΙΑ, ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ και Ν. ΖΗΛΑΝΔΙΑ ακόμη και από τα νησιά του Ειρηνικού ήρθαν εδώ να δώσουν τό παρόν στο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ. Οί δημοσιογράφοι, τό Αμερικάνικο τηλεοπτικό δίκτυο CBS και ή ΑΙΓΥΠΤΙΑΚΗ τηλεόραση θά καλύψουν τό γεγονός για περισσότερες από 90 χώρες στό κό

σμο. Ο Λοϋ Φερίνο (ό γνωστός μας τερατάνθρωπος από τόν κιν/φο) θάρθει έκτός συναγωνισμού και ό ΜΑΪΚ ΜΕΝΤΖΕΡ παλιός ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ έρχεται για Λογ/σμό τού CBS ως δημοσιογράφος.

Οί άθλητές και οί συνοδοί του καθώς και οί ξένοι δημοσιογράφοι έγκαθίστανται στό ξενοδοχείο HOLIDAY INN πού βρίσκεται άπέναντι από τίς πυραμίδες τής ΓΚΙΖΑΣ.

Η EL GIZA είναι μιά περιοχή τού ΚΑΪΡΟΥ στό ΝΔ μέρος του χτισμένη στίς όχθες τού ΝΕΙΛΟΥ. Από τήν κεντρική της πλατεία ξεκινά ή τεράστια λεωφόρος AL AHRAM πού οδηγεί στίς πυραμίδες. Αυτό πού χαρακτηρίζει τό ΚΑΪΡΟ είναι τεράστιοι σέ μήκος λεωφόροι άρκετά φαρδείς μέ άπέραντες νησίδες άσφαλείας γεμάτες πράσινο και δέντρα, όπου οί κάτοικοι βρίσκουν τήν εύκαιρία νά κάνουν Πίκ-νίκ. Η Άλ Άχράμ είναι εύθετα λεωφόρος και πλαισιώνεται από τζαμιά, διαφημίσεις και ... ΝΤΙΣΚΟ.

ΤΡΙΤΗ 15/ΣΕΠ/81

Τό πρόγραμμα περιλαμβάνει ξενάγηση στό ΚΑΪΡΟ μέ τήν φροντιδα τού Υπουργού Τουρισμού.

Στίς 9 γίνεται συνάντηση κριτών και τεχνικής έπιτροπής στήν ΑΪθουσα ΚΑΦΑΡΑ, Ίατρικό συνέδριο. Τό συνέδριο Άφρικανών χωρών πού άρχικά είχε προγραμματιστεί αναβάλεται για αύριο.

Οί άθλητές κατεβαίνουν για πρόγευμα στήν ΑΪθουσα SUNRISES μέ τόν Γιάννη Κωστογλάκη και τήν συνοδό του DONA SMITH συζητάμε τίς λεπτομέρειες, περιμένοντας τούς άγώνες. Έρχεται στό τραπέζι μας και ό επίσημος φωτογράφος τού MUSCLE AND FITNESS MAGAZINE τού έπίσημου περιοδικού τής IFBB. Μας φωτογραφίζει και συζητάμε για ότι έχει σχέση μέ τούς άγώνες.

Στό τραπέζι μας πλησιάζει και κάθεται ένας συμπαθητικός κύριος μέ μούσι και ύφος διανοούμενου. Είναι ό δημοσιογράφος LADISLAV SZEKELY άντιπρόσωπος τής ΡΟΥΜΑΝΙΑΣ. Έπρόκειτο νά έρθει, στήν Ελλάδα και μας ζήτησε νά τόν βοηθήσουμε. Έδώ άξιζει νά σημειωθεί ότι ή ΡΟΥΜΑΝΙΑ όπως έπίσης ή ΙΣΛΑΝΔΙΑ και ή ΟΝΔΟΥΡΑ και τό ΓΚΟΥΑΜ έγιναν δεκτές ως χώρες μέλη για πρώτη φορά στήν μεγάλη διοργάνωση.

Ξαφνικά βλέπω ένα θηρίο νά κυκλοφορεί φορώντας ένα κόκκινο κιμονό σαν αυτά τού ΚΑΡΑΤΕ. Μού τραβά τήν προσοχή.

Αυτός πού βλέπεις θά πάρη τόν τίτλο MR ΥΦΗΛΙΟΣ μού λέει ό Γιάννης.

Από δω και πέρα τά μάτια όλων είναι συγκεντρωμένα σ' αυτόν. Είναι ό MR ΝΟΡΒΗΓΙΑ και MR ΕΥΡΩΠΗ (δύο χρυσά μετάλλια) εκπροσωπεί τήν χώρα του στό υπερβάρεια βάρη. Τό χέρι του μοιάζει μέ κορυμό δέντρου. Είναι ξανθός μέ κάπως νεανική φυσιογνωμία. Έχει ύψος γύρω στό 1,83 βάρος 108Kg και μπράτσο 55 πόντους. Παντρεμένος, έχει 2 παιδιά και δείχνει άποφασισμένος νά πάρει τόν τίτλο. Όλοι οί άλλοι μπροστά του φαίνονται μύγες. Είναι ό 1ος MR ΕΥΡΩΠΗ και ό πιθανός MR ΥΦΗΛΙΟΣ.

Ακολουθεί μιά ξενάγηση στό ΚΑΙΡΟ. Στό Αίγυπτιακό μουσείο μέ τίς μούμιες και όλα τά εύρήματα τού αρχαίου πολιτισμού. Στά ΒΑΖΑΑΡ δηλαδή στίς αγορές και στά άλλα άξιοθέατα.



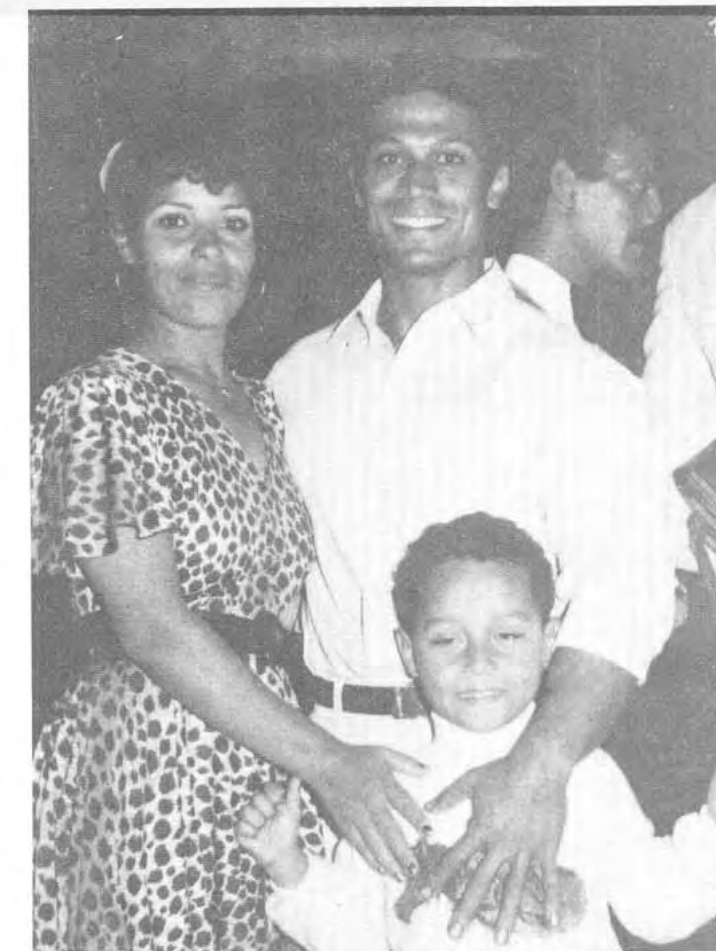
Ο κ. Τζό Γουάιντερ και ό Λοϋ Φερίγκνο παρακολουθούσαν από κοντά όλες τίς έκδηλώσεις.

Έδώ τραβάει τήν προσοχή μου ένας πανύψηλος, "ήμίθεος" κάτι πού θύμιζε άγαλμα τής Έλληνικής μυθολογίας. Τόν πλησιάζω και συνομιλώ μαζί του. Είναι ό ΖΟΖΕΦ ΒΑΣΕΛΥ από τήν ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ. Ένα ακόμη άξιολογήσιμο πού ενδιαφέρει τούς φίλους είναι ότι ή ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ είναι ή μόνη χώρα στόν κόσμο πού κρατικοποίησε τό άθλημα και στέλνει τούς άθλητές στίς διεθνείς διοργανώσεις μέ έξοδα τού κράτους.

Ο Ζόζεφ Βάσελυ είναι ό ύψηλότερος και ό βαρύτερος Άθλητής τής φετεινής διοργάνωσης μέ ύψος 1,93 και βάρος 115 Kg και μιά πλάτη τεράστια πού στόν ίσκιο της κοιμάται άνετα ένα ζεύγος ανθρώπων. Ο ΖΟΖΕΦ θά διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στήν τελική έξάδα τού MR ΥΦΗΛΙΟΣ.

Μέ τόν Γιάννη και τόν Ντόνα παραμένουμε στό Κάιρο για νά τραβήξουμε φωτογραφίες. Η κυκλοφορία στό Κάιρο σταματά όταν ό Γιάννης και άλλοι άθλητές ποζάρουν στούς φωτογράφους. Άλλοι πάλι γυμνάζονται στό γυμναστήριο πού στήθηκε στήν ΑΪθουσα ΜΕΝΚΑΡΑ τού ξενοδοχείου.

Για τήν άποψινή βραδιά οί οργανωτές μας έχουν έτοιμάσει ένα καλωσοριστικό πάρτυ στό SAHARA DESSERT CLUB είναι ό χώρος όλόγυρα στήν πισίνα.



Ο Μωχάμετ Μακάουϊ, παλιότερος Μίστερ Υφήλιος, μέ τήν οικόγένειά του. Ο Μακάουϊ πρόκειται νά ποζάρει έκτός συναγωνισμού στούς άγώνες τής Έλληνικής Όμοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης στίς 13 Δεκεμβρίου 1981 στήν Άθήνα.

Η τελετή άνοίγει μέ έκφωνήσεις λόγων. Μιλά ό BEN WEIDER, ό ιδρυτής ή πρόεδρος τής IFBB για όλον τόν κόσμο. Ακολουθεί ό πρόεδρος τής ΑΙΓΥΠΤΙΑΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ Abd El Hamid El Guindi, ό όποιος προσφωνεί τόν Youssef Kamal Abou Ouf, 1ον Γραμματέα of State and HEAD of Sports Council, και τόν DR ABEL HAMIL HASAN Υπουργό Νεότητος και Σπόρ.

Στή συνέχεια γίνεται άπονομή άναμνηστικών μετάλλων στούς μετέχοντες άθλητές και συνοδούς.

Πάνω πού ήμουν άπασχολημένος στό νά βγάλω φωτογραφίες έπесе τό σύνθημα "Μπουφέδες, καταλάβετε" και ένα λεφούσι από άνθρωπος έπесе σαν τίς μέλισσες στό μέλι και άδειασε από τά μεγάλα τραπέζια τούς μόχθους μιάς ημέρας τών μαγειρών τού HOLIDAY INN. Θαρρείς πώς είχες νά κάνεις μέ ένα διάδρομο προσγειώσεως γεμάτο όλων τών ειδών τά έδέσματα.

Μιά Άφρικανική μέρα και μιά Άφρικανική άκόμα νύχτα πέρασε. Η μέρα στό ΚΑΪΡΟ φεύγει νωρίς και τό βράδι έρχεται κοντά στίς 6.

Συνέχεια στό έπόμενο

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΔΥΝΑΜΗ

Από τον Νίκο Ραφτάκη
1 ντάν Σότοκαν Καράτε



Συνέχεια από το προηγούμενο

Η Ανάπτυξη των Μυώνων

Η ανάπτυξη των μυώνων συντελείται από δύο παράγοντες. Πρώτον, η ανάπτυξη πρέπει να διεγείρεται μέσα στο ίδιο το σώμα στο βασικό κυτταρικό επίπεδο. Μετά την έφηβεια αυτό επιτυγχάνεται καλύτερα με τη προπόνηση μέγιστης έντασης. Δεύτερον, πρέπει να διατίθενται τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη θρέψη των κυττάρων. Η παροχή μεγάλων ποσοτήτων τροφής σε πλεόνασμα των αναγκών του σώματος δεν θα προκαλέσει καμιά μυϊκή ανάπτυξη. Πρώτα πρέπει να μπει μπροστά ο μηχανισμός ανάπτυξης μέσα στο ίδιο το μυϊκό κύτταρο. Η διέγερση των μυώνων πρέπει πάντα να προηγείται της διατροφής. Αν η μυϊκή ανάπτυξη διεγείρεται με ασκήσεις μέγιστης έντασης, τότε οι μύνες θα αναπτυχθούν με οποιαδήποτε ποικίλη διαίτα.

Βέβαια, οι χημικές αντιδράσεις μέσα σε ένα αναπτυσσόμενο μύνα είναι πολύ πιο πολύπλοκες από άσκηση - διατροφή. Η μυϊκή σύσπαση μεγάλης έντασης έχει σαν αποτέλεσμα το σχηματισμό μιας χημικής ουσίας, που ονομάζεται κρεατίνη. Η κρεατίνη διεγείρει τον μύνα να σχηματίσει περισσότερη μυοσίνη, μία από τις πρωτεΐνες σύσπασης μέσα στη μυϊκή ίνα. Έτσι η σύσπαση των μυώνων παράγει κρεατίνη, η οποία με τη σειρά της κάνει τον μύνα να σχηματίζει μυοσίνη, η οποία του δίνει τη δυνατότητα να συσπάται με μεγαλύτερη δύναμη. Αυτό στη συνέχεια προκαλεί το σχηματισμό περισσότερης κρεατίνης και επαναλαμβάνεται συνεχώς ο ίδιος κύκλος.

Η κρεατίνη καθορίζεται σαν την ουσία εκείνη που εκκινεί τον μηχανισμό του RNA (Ριβονουκλεϊκό οξύ) για την ανάπτυξη των μυώνων. Τα μόρια του RNA μέσα σε ένα ειδικό τμήμα του κυττάρου κυριολεκτικά ενεργοούν σαν γραμμές συναρμολόγησης και συνδέουν ποικιλία συνδυασμών αμινοξέων, συμπλόκων αλάτων και λιπών, για να σχηματίσουν διάφορες ουσίες, που προκαλούν την ανάπτυξη ορισμένων μυϊκών κυττάρων. Πρέπει πρώτα να διεγείρεται ο μηχανισμός ανάπτυξης με ασκήσεις μεγάλης έντασης και ύστερα να παρέχονται τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

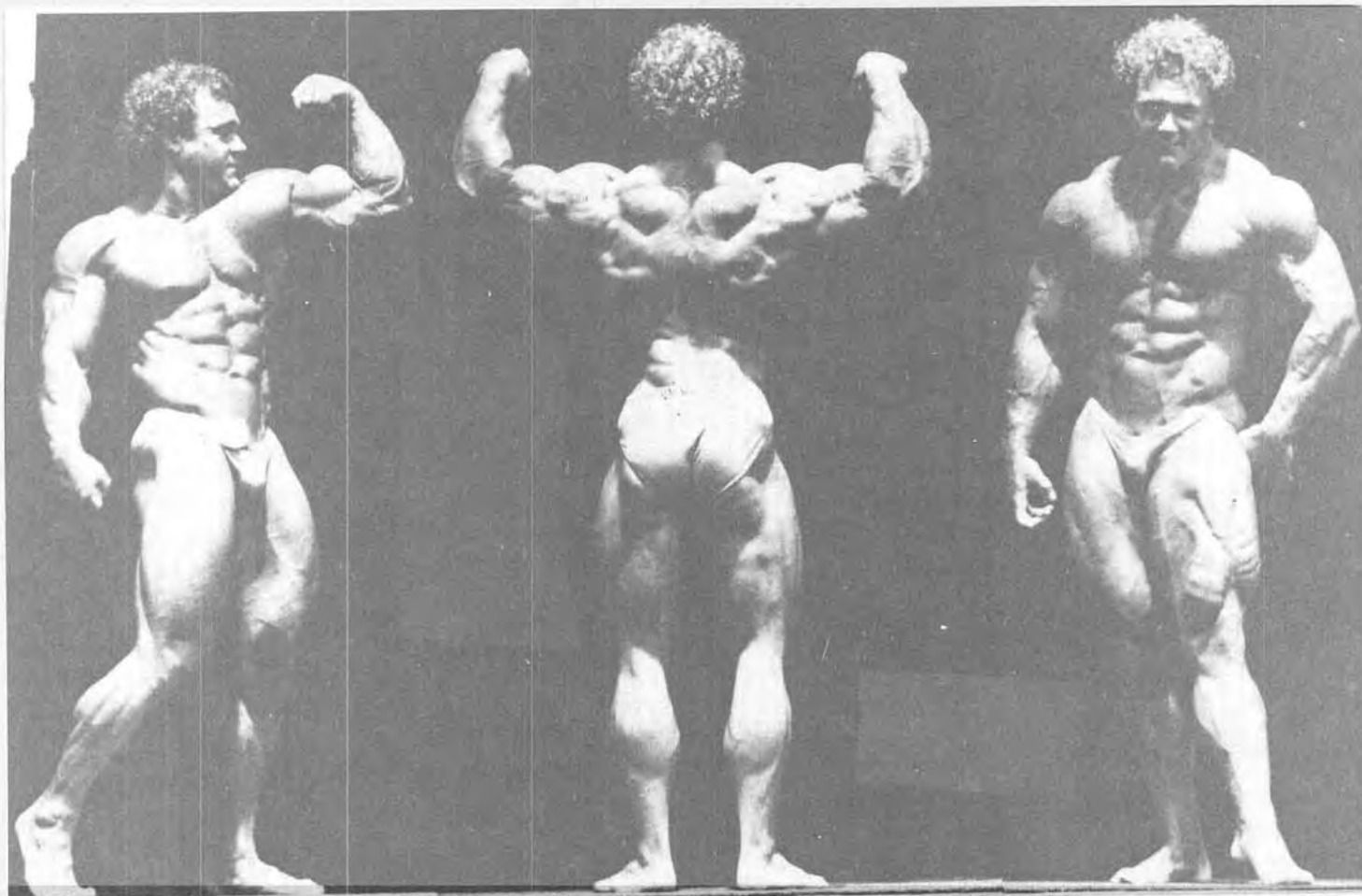
Ο ακρογωνιαίος λίθος της προπόνησης για δύναμη είναι η προοδευτική συνεχής αύξηση της προσπάθειας. Η δύναμη δεν μπορεί να αναπτυχθεί με απλή επανάληψη πραγμάτων που είναι ήδη εύκολα. Πρέπει συνεχώς κανείς να αποπειράται το στιγμιαία αδύνατο, κάνοντας έτσι το σώμα να εξαντλεί τις δυνατότητές του και διεγείροντας τον μηχανισμό της προόδου και της ανάπτυξης των μυώνων.

Η μέγιστη ένταση στη μυϊκή σύσπαση είναι ο πιο σημαντικός παράγων για ασκήσεις, που εκτελούνται με σκοπό την ανάπτυξη της δύναμης. Ασκήσεις κάτω από ένα ποσοστό της μέγιστης στιγμιαίας ικανότητας δεν θα φέρουν κανένα απολύτως αποτέλεσμα στη μυϊκή ανάπτυξη άσχετα με το ποσό της εργασίας. Φαίνεται ότι υπάρχει ένα όριο, κάτω από το οποίο η ανάπτυξη δεν ερεθίζεται και πάνω από το οποίο ερεθίζεται. Όταν κανείς κατορθώνει στην προπόνησή του να εργάζεται πάνω από αυτό το όριο τότε η ανάπτυξη φαίνεται να αυξάνεται γεωμετρικά.

Το όριο αυτό που μπορεί να είναι λίγο πιο κάτω από το 100 τοις εκατό της μέγιστης στιγμιαίας ικανότητας είναι αυτό, που χρειάζεται για να εκκινήσει το μηχανισμό της μυϊκής ανάπτυξης. Αλλά κι αν ακόμα ήταν πράγματι έτσι, είναι φανερό ότι κάθε τόσο μικρή διαφορά στην απαιτούμενη ένταση της προσπάθειας δεν έχει και τόσο σημασία και το κυριώτερο δεν είναι διακρίσιμη. Δηλαδή έστω κι αν αποδεικνυόταν ότι είναι πράγματι έτσι, πώς θα μπορούσε να ξεχωρίσει κανείς το 95% τοις εκατό από το 90 ή το 85 τοις εκατό της μέγιστης προσπάθειάς του, πώς θα μπορούσε να το μετρήσει. Αλλά μπορεί να μετρήσει το 100 τοις εκατό εκτελώντας απλά κάθε άσκηση μέχρι πλήρους μυϊκής εξάντλησης. Είναι πολύ εύκολο να γλυστορήσει κανείς σε πιο εύκολη προπόνηση και αυτό είναι το πιθανότερο να συμβεί, δηλαδή να πέσει κάτω από το κρίσιμο εκείνο όριο, αν προσπαθήσει να δουλέψει πάνω σε αυτό. Και η προπόνηση με μέγιστη ένταση δεν είναι καθόλου ο εύκολος τρόπος. Στην πραγματικότητα αν γίνεται σωστά είναι "άνθρωπος" σκληρός, τόσο σκληρός, που συνήθως απαιτείται κάποιος συναθλητής ή η παρουσία προπονητή για να πιέζει τον ασκούμενο ψυχολογικά.

Ένα παράδειγμα πάνω στο τρέξιμο νομίζω ότι δίνει μια καθαρή εικόνα του τι έννοια.

Ας πούμε ότι μπορείτε να τρέξετε τα 400 μέτρα σε 50 δευτερόλεπτα και όταν το πετυχαίνετε αυτό "τά δίνετε όλα", δηλαδή είναι μια προσπάθεια έντασης 100 τοις εκατό. Ο "πόνος" τα τελευταία εκατό μέτρα είναι σχεδόν αφόρητος και όποιος το



έχει δοκιμάσει ξέρει για τί μιλάω. Κάθε φορά λοιπόν, που ξεκινάτε την προπόνησή σας, ή ιδέα της προσπάθειας αυτής σας λυγίζει ψυχολογικά.

Σκέφτεστε λοιπόν λογικά και λέτε, αν μειώσω λίγο το ρυθμό μου έτσι ώστε να κάνω τα 400 μέτρα σε 55 δευτερόλεπτα τότε πιθανόν να δουλεύω με το 90 τοις εκατό των δυνατοτήτων μου. Αν μάλιστα επαναλάβω τρεις φορές το ίδιο σε 55 δευτερόλεπτα τότε θα μου κάνει περισσότερο καλό από την μία φορά "όλα για όλα". Σωστά;

Λάθος... τελείως λάθος.

Η αλήθεια είναι ότι δεν θα φτάσετε ποτέ τα αποτελέσματα μιας προσπάθειας 100 τοις εκατό. Είναι αυτή ακριβώς η προσπάθεια, που κάνει τον οργανισμό σας να γίνεται δυνατότερος. Δεν θα μπορούσε να γίνετε ταχύτερος, να πέσετε κάτω από τα 50 δευτερόλεπτα, αν δεν πιέσετε τον εαυτό σας να εξαντλήσει όλες του τις δυνατότητες στη προσπάθεια να το πετύχει. Αν μάλιστα έχετε τη γνώμη ότι από αποψη ποσότητας ή προπόνηση δεν είναι αρκετή τότε προσπαθήστε να κάνετε το ίδιο αλλημιά συνεχόμενη φορά και θα δείτε τι έννοια.

Τώρα το ίδιο ισχύει και το "χτίσιμο" της δύναμης. Εάν μπορείτε να κάνετε 11 επαναλήψεις, σε μία προσπάθεια "όλα για όλα" σε μία άσκηση, αλλά σταματάτε στις 10 επαναλήψεις και λέτε, "Εντάξει θα το καλύψω κάνοντας περισσότερα σέτ"... τότε κάνετε το ίδιο λάθος.

Η μέθοδος μέγιστης έντασης είναι η καλύτερη για πολλούς λόγους.

Πρώτον είναι η ασφαλέστερη. Οι διάφοροι τραυματισμοί συμβαίνουν, όταν ο μύς καταβάλλει μια έλκτική δύναμη, που ξεπερνάει την αντοχή στοιχείων

της κατασκευής του. Εκτελώντας δέκα επαναλήψεις σε αντίθεση με βαριές μέγιστες προσπάθειες, η ένταση είναι μεγάλη και η δύναμη μικρή.

Δεύτερον οι ασκήσεις μέγιστης έντασης δίνουν γρηγορώτερα αποτελέσματα με λιγότερο χρόνο προπόνησης. Δέκα σέτ μιας οποιασδήποτε άσκησης, όταν το καθένα σταματάει δύο επαναλήψεις κάτω από το σημείο της μυϊκής κόπωσης, δεν μπορούν να δώσουν αποτελέσματα, που έστω να πλησιάζουν αυτά ενός & μόνο σέτ εκτελεσμένου σωστά μέχρι εξάντλησης. Όταν η ένταση της άσκησης αυξάνει η ποσότητα πρέπει να μειώνεται. Ένα πλήρες πρόγραμμα για τους κύριους μύνες του σώματος μπορεί να ολοκληρωθεί σε λιγότερο από 30 λεπτά. Με την προϋπόθεση ότι προπονείται σωστά με αυτή τη μέθοδο, ο μέσος αθλητής μπορεί να διπλασιάσει τη όλική σωματική του δύναμη σε λιγότερο από έξι μήνες.

Τρίτον η προπόνηση μέγιστης έντασης έχει λιγότερες απαιτήσεις από την ικανότητα ανάπλασης, των μυώνων, από τις παραδοσιακές μεθόδους. Η ικανότητα ανάπλασης των μυώνων, ένα θέμα που θα εξεταστεί λεπτομερέστερα αργότερα, σχετίζεται με τον οργανισμό σαν σύνολο. Ρουτίνες μεγάλης χρονικής διάρκειας με πολλά σέτ και επαναλήψεις αναγκάζουν την ικανότητα ανάπλασης να εργάζεται σκληρά μόνο και μόνο για να αναπληρώσει τα μεγάλα ποσά ενέργειας, που καταναλώνονται. Σαν αποτέλεσμα πολύ λίγα μένουν για ανάπτυξη και αύξηση της δύναμης.

Πρέπει εδώ να υπενθυμίσω ότι πάντοτε μιλάμε για μέθοδο ανάπτυξης δύναμης και όχι οτιδήποτε άλλο. Ο δρομέας για να φτιάξει την αντοχή του θα ακολουθήσει άλλη μέθοδο και το ίδιο ισχύει και τη προπόνηση με βάρη. Εκείνο, που πρέπει να θυ-



μάστε πάντα, είναι ότι η δύναμη και η αντοχή είναι πράγματα όχι μόνο έντελως διαφορετικά αλλά & αντίθετα. Η ανάπτυξη τους λοιπόν δεν απαιτεί τόνο διαφορετική μεθοδολογία, αλλά και

έντελως ξεχωριστή προσπάθεια. Μπορεί δηλαδή κάποιος να αναπτύξει τη δύναμή του ξεχωριστά και την αντοχή του ξεχωριστά, αλλά ποτέ και τα δύο μαζί.

Επειδή λοιπόν οι προπονήσεις μέγιστης έντασης σχετίζονται με την ανάπτυξη της δύναμης και οι μεγάλες ποσοτικά προπονήσεις σχετίζονται με την ανάπτυξη της αντοχής, αποκλείουν ή μία την άλλη. Μπορεί να έχετε τη μία ή την άλλη αλλά ποτέ και τις δύο μαζί. Για τό λόγο αυτό, για να διεγείρετε την ανάπτυξη των μυών κάνετε τις ασκήσεις σας με μέγιστη ένταση, αλλά μειώστε τη διάρκεια της ρουτίνας σας.

Έχουμε ήδη λοιπόν επισημάνει ότι η μέγιστη ένταση στην εκτέλεση μιας άσκησης είναι εκείνη που θα διεγείρει πλέον αποτελεσματικά τό μηχανισμό

ανάπτυξης των μυών και κατά συνέπεια της δύναμης. Δείξαμε επίσης ότι πρέπει να εκτελείται, μόνο ένα σέτ από κάθε άσκηση, στο όποιο ή προσπάθεια πρέπει να τείνει να ξεπεράσει κάθε μυϊκή δυνατότητα.

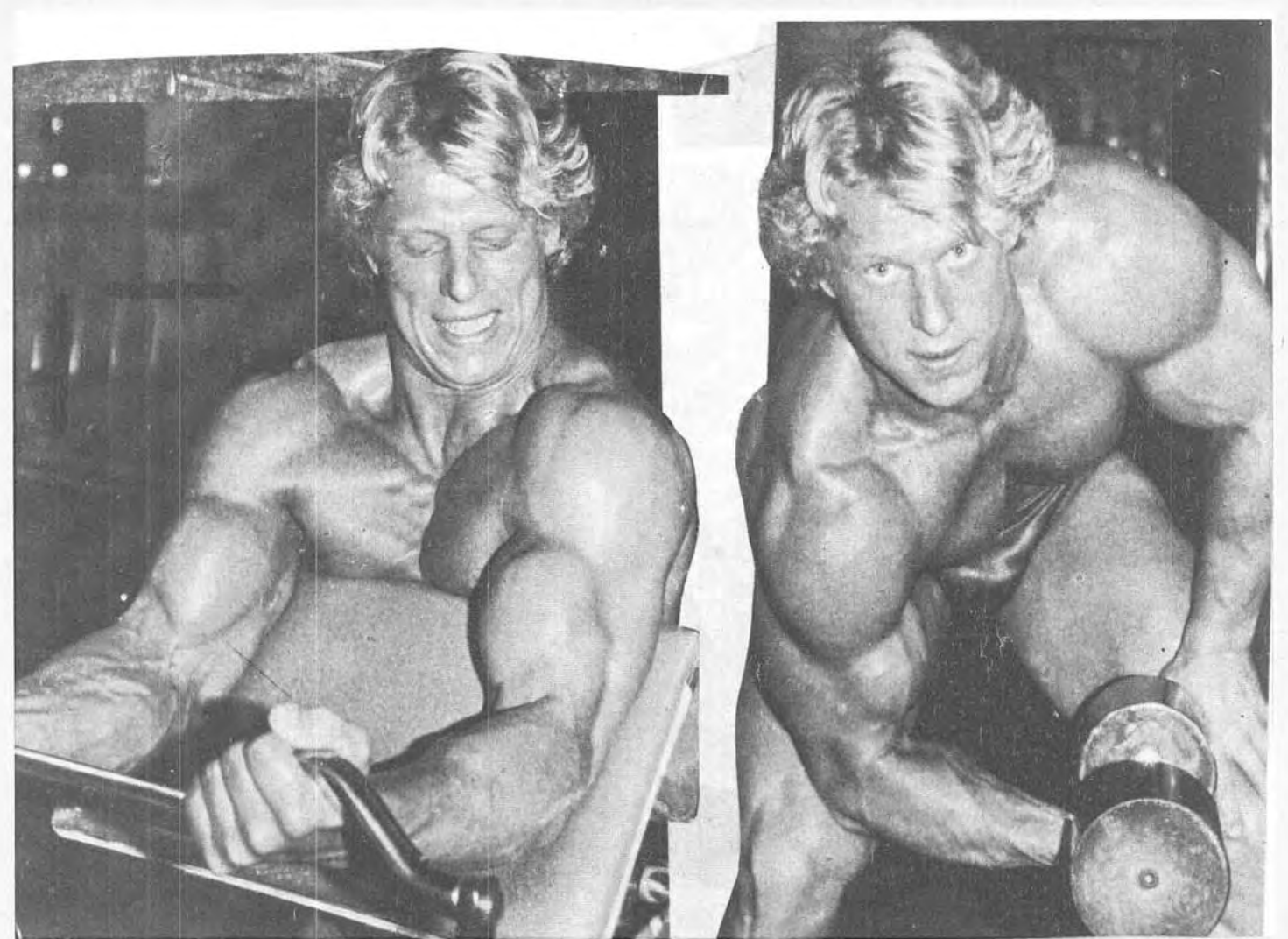
Πρίν προχωρήσουμε στο σωστό αριθμό επαναλήψεων και στο πώς πρέπει να εκτελείται κάθε μία από τις επαναλήψεις, ας δούμε πρώτα πώς συμβάλλουν οι μυϊκές ίνες στην εκτέλεση μιας κίνησης.

Μέσα σε ένα μυώνα εργάζονται μόνο οι μυϊκές ίνες, που απαιτούνται για να μετακινήσουν μια συγκεκριμένη αντίσταση σε κάθε κίνηση. Στην πραγματικότητα δηλαδή, μία μυϊκή ίνα ή εργάζεται σκληρά - ή δεν εργάζεται καθόλου. Σε μία κίνηση ενάντια σε μία μικρή αντίσταση δεν μοιράζεται αυτή σε όλες τις μυϊκές ίνες, αλλά εργάζεται μόνο ένας αριθμός ινών, ο ελάχιστος, που αρκεί για να εκτελεστεί ή κίνηση. Άλλα οι ίνες, που εργάζονται, εργάζονται όσο σκληρότερα γίνεται για τη συγκεκριμένη αντίσταση.

Κάθε ίνα μπορεί να συμμετέχει σε κάθε επανάληψη ενός σέτ, αλλά δεν θα συμβάλει με τό ίδιο ποσό δύναμης σε κάθε επανάληψη. Η ίνα θα δουλεύει πάντα ή όσο πιο σκληρά γίνεται ή καθόλου, αλλά όταν εργάζεται ή δύναμη της θα μειώνεται με κάθε επανάληψη.

Στήν πράξη λοιπόν ένα σέτ αναμειγνύει ένα αριθμό ινών στις κινήσεις με τόν ακόλουθο τρόπο. Στήν πρώτη επανάληψη δουλεύουν έστω 10 ίνες, που κάθε μία συμβάλει με 10 "μονάδες δύναμης" στη κίνηση δίνοντας σύνολο 100 μονάδων. Στή δεύτερη επανάληψη δουλεύουν οι δέκα προηγούμενες ίνες συμβάλλοντας τώρα με 9 "μονάδες δύναμης" και μία ξεκούραστη ίνα (ή εντέκατη) με 10 "μονάδες", συμπληρώνοντας έτσι τό απαιτούμενο σύνολο των 100 μονάδων. Στή τρίτη επανάληψη δουλεύουν οι 10 πρώτες ίνες με δύναμη τώρα 8,1 μονάδων, ή εντέκατη με 9 μονάδες και μία καινούργια δωδέκατη με 10 μονάδες δύναμης. Κάθε μία λοιπόν από τις τρεις πρώτες επαναλήψεις έφτασε τό ίδιο ποσό συνολικής παραγωγής δύναμης και όλες οι ίνες, που συμμετείχαν σ'αυτές, εργάστηκαν στο όριο της στιγμιαίας ικανότητός τους. Οι ίνες όμως δεν συμβάλλουν στή κίνηση ισοδύναμα, ενώ ο αριθμός τους αλλάζει με κάθε επανάληψη. Αν τό σέτ σταματήσει στο σημείο αυτό αφ'ένός μόν οι ίνες, που δούλεψαν δεν εξάντλησαν τις δυνατότητές τους, αφ'έτερου υπάρχουν ίνες, που παράμειναν άχρησιμοποίητες. Έτσι ό μηχανισμός ανάπτυξης δεν άφυπνίστηκε καθόλου πράγμα, που για να συμβεί σε ένα παραγωγικό σημείο, θα πρέπει να έχουν εργαστεί όσο τό δυνατόν περισσότερες ίνες και αυτές στα όρια της αντοχής τους. Ένα σέτ λοιπόν, που σταματάει πριν από τό σημείο της πλήρους μυϊκής κόπωσης δεν θα ενεργοποιήσει τό μέγιστο αριθμό των διαθέσιμων ινών κατά τόν σκληρότερο τρόπο. Ποτέ δεν πρέπει να σταματάτε ένα σέτ απλά και μόνο επειδή συμπληρώσατε έναν αριθμό επαναλήψεων. Τό σέτ πρέπει να σταματάει μόνον όταν περαιτέρω κίνηση είναι έντελως αδύνατη.

Έχει αποδειχτεί ότι τά μεγαλύτερα κέρδη σε δύναμη για τούς σκελετικούς μυώνες επιτυγχάνονται, όταν ή άσκηση διαρκεί τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα και όχι περισσότερο από 70. Όταν λοιπόν εκτελείτε 10 επαναλήψεις σε μία δοσμένη άσκηση κάθε επανάληψη πρέπει να διαρκεί από 3 έως 7 δευτερόλεπτα. Γενικά τά καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται, όταν οι επαναλήψεις κρατιούνται με



ταξύ 8 και 12. Αν εκτελείτε λιγώτερες από 6 επαναλήψεις μιας άσκησης, τότε χρησιμοποιείτε μόνο ένα μικρό μέρος του αποθέματος των δυνατοτήτων σας. Από την άλλη, αν εκτελείτε πάνω από 12 επαναλήψεις τό πιθανώτερο είναι να εξαντλείτε τούς μυώνες σας από έλλειψη οξυγόνου παρά επειδή έφτασαν σε κόπωση, έτσι και πάλι θα δουλεύετε μέσα στο όριο του αποθέματός σας. Όταν είστε σε θέση να κάνετε πάνω από 12 επαναλήψεις αυτό είναι σημάδι ότι πρέπει να αυξήσετε την αντίσταση. Η αύξηση αυτή πρέπει να κυμαίνεται γύρω στο 5 τοίς εκατό, για να μην πέσετε κάτω από τις 8 επαναλήψεις.

Είναι απαραίτητο να σημειώνετε τό βάρος, που χρησιμοποιείτε, τόν αριθμό των επαναλήψεων, που εκτελείτε σε κάθε άσκηση, και τό χρόνο, που διαρκεί αυτή.

Σέτ μόνο μιας επανάληψης πρέπει να αποφεύγονται πάσει θυσία εκτός αν είστε ενεργός άθλητής της άρσης βαρών.

Οι προπονήσεις όμως συνήθως δεν γίνονται κάτω από ιδανικές συνθήκες, που σημαίνει ότι οι αυξήσεις της δύναμης δεν είναι σταθερές. Μπορεί λοιπόν με τη χρήση ενός συγκεκριμένου βάρους σε μία άσκηση να κάνετε μία ήμερα 8 ή 9 ή 11 ή άλλοτε & 13 επαναλήψεις. Άσχετα όμως με κάθε οδηγό επαναλήψεων δεν πρέπει ποτέ να σταματάτε μία άσκηση παρά μόνο, όταν οι μυώνες σας δεν μπορούν πιά να κινηθούν. Σάν ρεκόρ όμως θα λαμβάνετε ύπ'όψιν μόνο τόν αριθμό των επαναλήψεων, που μπορείτε να εκτελέσετε στην καλύτερη φυσική κατάσταση.

Πολλοί από σας έχουν την εμπειρία κάποιων ρουτινών για την ανάπτυξη δύναμης. Είναι γεγονός ότι είναι δύσκολο να αναπροσαρμόσει κανείς τις συνήθειές του και τις αντιλήψεις του. Αν χρησιμοποιούσατε μεγάλα βάρη ή κάνατε έκρηκτικές επαναλήψεις ή αναπροσαρμογή αυτή πρέπει να ξεκινήσει με βάση τη συνειδητοποίηση του απλού γεγονότος ότι ... τό σήκωμα ενός βάρους δεν είναι αρκετό, όσο μεγάλο κι'αν είναι αυτό. Τό πώς θα σηκώνετε τό βάρος είναι ό παράγων πολύ μεγαλύτερης σημασίας.

Θυμηθείτε ότι στή σωματική άγωγή ή συνεχής έκουγχρόνιση των μεθόδων προπόνησης, αποτέλεσμα πλατύτερης και βαθύτερης έρευνας, δεν παρέχει & επισημαίνει μόνο ισχυρότερους παράγοντες ανάπτυξης, αλλά τό κυριώτερο εξασφαλίζει μία καλύτερη, προστασία του οργανισμού από μέχρι τώρα άγνωστους ή παραγνωρισμένους κινδύνους. Οι σύγχρονες γνώσεις πάνω στή λειτουργία και ανάπτυξη του οργανισμού έχουν ξεφύγει πιά από τη θολούρα των ένδειξεων και εμπειριών και έχουν διαμορφωθεί σε ολοκληρωμένες ξεκάθαρες αντιλήψεις, αποτέλεσμα των συνεχώς αυξανόμενων δυνατοτήτων της έπιστημονικής έρευνας. Πολλές από τις παλαιότερες αντιλήψεις, έχουν αποδειχτεί μύθοι, που όχι μόνο έκαναν την προπόνηση χαμένο χρόνο, αλλά μακροπρόθεσμα αποδείχτηκαν εξαιρετικά επικίνδυνοι για την υγεία.

Συνέχεια στο επόμενο

13οι ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΚΑΙ ΜΟΝΤΕΡΝΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ



ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ο νέος συνεργάτης μας Ζαχαρίας Νικολαΐδης, είναι 23 χρονών και εργάζεται στην εφημερίδα "Θεσσαλονίκη". Είναι επαγγελματίας συντάκτης για θέματα ξένου ποδοσφαίρου και ενόργανης γυμναστικής. Είναι ανταποκριτής στα περιοδικά New Zealand Gymnast (Αυστραλίας) International Gymnast (ΗΠΑ) και World Gymnastics της Διεθνούς Ένωσης Αθλητικού Τύπου (AIPS), καθώς και εκπρόσωπος τύπου για την Ελλάδα της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γυμναστικής (F.I.G)

Από τον ειδικό συνεργάτη μας
Ζαχαρία Νικολαΐδη

Η 13η Βαλκανιάδα Γυμναστικής που έγινε στις Σέρρες από 1-4 Οκτωβρίου ήταν ένας πραγματικός σταθμός στην ιστορία του θεσμού. Ελάχιστες φορές είχαμε να δούμε τόσα πολλά ονόματα συγκεντρωμένα, που έστω και αν όλα δεν πήγαν καλά, το θέαμα που πρόσφεραν ήταν θαυμάσιο.

Ας δούμε όμως αναλυτικά τί έγινε στις 4 μέρες των φετινών Βαλκανικών Αγώνων ανδρών και γυναικών.

ΠΡΩΤΗ ΗΜΕΡΑ 1.10.81

Η πρώτη ημέρα των αγώνων άρχισε με την τελετή έναρξης. Αφού παρατάχθηκαν όλες οι ομάδες, στον αγωνιστικό χώρο, ο νομάρχης Σερρών κ. Γύφτουλας, που - πρέπει να τονίσουμε - ήταν από τους λίγους τοπικούς παράγοντες που βοήθησε ενεργά στην σωστή διοργάνωση των αγώνων, κήρυξε την έναρξη.

Αμέσως μετά άρχισαν τα υποχρεωτικά προγράμματα ανδρών και γυναικών που δεν μέτρησαν στη γενική βαθμολογία, αλλά ήταν πιο πολύ ένα τέστ για τους Ρουμάνους και τους Βουλγάρους εν όψει του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος που αρχίζει στη Μόσχα στις 23 Νοεμβρίου. Κάτω από αυτό το πρίσμα παρακολούθησαν οι θεατές την τεράστια άνοδο των Βουλγάρων, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.

Στους άνδρες, οι Βούλγαροι κέρδισαν το ομαδικό με αρκετή διαφορά, ενώ παράλληλα οι Έξη άθλητές τους πήραν τις αντίστοιχες πρώτες θέσεις στο σύνθετο ατομικό. Πρωταγωνιστής της βραδιάς ο Ολυμπιονίκης Στόγιαν Ντέλτσεφ, που έντυπωσε κυρίως στο έδαφος (9,70) και στην ειδικότητα του τόνουζυγο (9,80). Οι Ρουμάνοι κατόρθωσαν να πάρουν μία μόνο δεύτερη θέση, με τον Κούρτ Στζίλιερ στον ίππο με λαβές.

Στις γυναίκες έγινε μία πραγματικά σκληρή μάχη μεταξύ Ρουμανίας και Βουλγαρίας, που τελείωσε με επικράτηση της πρώτης αλλά με διαφορά κάθε άλλο παρά ενθαρρυντική για τους πρωταθλητές κόσμου Ρουμάνους. Μέχρι την ώρα που γράφονται αυτές οι γραμμές δεν έχει ακόμη ανακοινωθεί επίσημα η σύνθεση της Εθνικής ομάδας της Ρουμανίας που θα πάει στην Μόσχα, επίμονες φήμες όμως θέλουν την Νάντια Κομανέτσι να έχει τερματίσει αμετάκλητα την καριέρα της. Στην περίπτωση αυτή η εθνική Ρουμανίας θα είναι τουλάχιστον κατά τα 5/6 όμοια με αυτή που ήρθε στις Σέρρες και θεωρούμε βέβαιο ότι δεν θα περάσει εύκολες βραδιές στη Σοβιετική πρωτεύουσα, με αντιπάλους τα Έξη κορίτσια του Ρούμμεν Γκαμπρόβσκυ. Η Ζόνια Γκραντάροβα ήταν η αθλήτρια που αποθεώθηκε από τους θεατές, όταν μετά από μία εκπληκτική σε τελειότητα άσκηση στο έδαφος, απέσπασε δικαιοδικά τό 10,00 από τους κριτές. Θα πρέπει όμως να σημειώσουμε και άλλες τρεις θαυμάσιες προσπάθειες, της Ντουμιτρίτα Τούρνερ στο άλμα (9,85), της Έμιλια Έμπερλε στο δίζυγο (9,90) και της Γκαλίνα Μαρίνοβα στο έδαφος (9,90).

Τα αποτελέσματα της πρώτης ημέρας έχουν ως εξής:

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΑΝΔΡΩΝ

ΟΜΑΔΙΚΟ

1) ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	279,25
2) ΡΟΥΜΑΝΙΑ	273,00
3) ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ	254,00



Ο Στόγιαν Ντέλτσεφ σε μία άσκησή του στους κρίκους.

ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ

1) ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	57,50
2) ΠΕΤΚΩΦ Ρούμμεν	BUL	55,55
- ΜΠΑΝΓΚΙΕΦ Όγκμιεν	BUL	55,55
4) ΓΙΟΡΝΤΑΝΩΦ Ντάντσο	BUL	55,35
5) ΠΕΤΚΩΦ Πλάμεν	BUL	55,05
6) ΧΟΥΤΟΒ Μπόρις	BUL	54,80
- ΠΙΝΤΕΑ Βαλεντίν	ROM	54,80

ΕΔΑΦΟΣ

1) ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	9,70
2) ΓΙΟΡΝΤΑΝΩΦ Ντάντσο	BUL	9,40
3) ΑΛΕΞΑΝΤΡΟΥ Νίστορ	ROM	9,35

ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ

1) ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	9,45
2) ΣΤΖΙΛΙΕΡ Κούρτ	ROM	9,35
3) ΧΟΥΤΟΒ Μπόρις	BUL	9,30

ΚΡΙΚΟΙ

1) ΠΕΤΚΩΦ Πλάμεν	BUL	9,50
2) ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	9,45
3) ΓΙΟΡΝΤΑΝΩΦ Ντάντσο	BUL	9,35

ΑΛΜΑ

1) ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	9,55
- ΠΕΤΚΩΦ Ρούμμεν	BUL	9,55
3) ΓΙΟΡΝΤΑΝΩΦ Ντάντσο	BUL	9,45
- ΓΚΡΕΚΟΥ Βαλεντίν	ROM	9,45

ΔΙΖΥΓΟ

1) ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	9,55
2) ΜΠΑΝΓΚΙΕΦ Όγκμιεν	BUL	9,20
3) ΟΝΤΟΡΧΕΑΝ Ντάν	ROM	9,15
- ΠΙΝΤΕΑ Βαλεντίν	ROM	9,15
- ΤΣΕΠΟΙ Σορίν	ROM	9,15
- ΠΕΤΚΩΦ Πλάμεν	BUL	9,15

ΜΟΝΟΖΥΓΟ

1) ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	9,80
2) ΓΙΟΡΝΤΑΝΩΦ Ντάντσο	BUL	9,60
3) ΠΕΤΚΩΦ Πλάμεν	BUL	9,55

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΟΜΑΔΙΚΟ

1) ΡΟΥΜΑΝΙΑ	191,95
2) ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	190,55
3) ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ	169,05

ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ

1) ΓΚΡΑΝΤΣΑΡΟΒΑ Ζόνια	BUL	38,85
2) ΜΑΡΙΝΟΒΑ Γκαλίνα	BUL	38,55
3) ΝΤΟΥΝΚΑ Ροντίκα	ROM	38,50
4) ΓΚΡΙΓΚΟΡΑΣ Κριστίνα	ROM	38,35
5) ΣΤΑΝΟΥΛΕΤ Μικαέλα	ROM	38,30
6) ΤΟΥΡΝΕΡ Ντουμιτρίτα	ROM	38,20

ΑΛΜΑ

1) ΤΟΥΡΝΕΡ Ντουμιτρήτα	ROM	9,85
2) ΓΚΡΑΝΤΣΑΡΟΒΑ Ζόγια	BUL	9,80
3) ΓΚΡΙΓΚΟΡΑΣ Κριστίνα	ROM	9,70
- ΣΤΑΝΟΥΛΕΤ Μικαέλα	ROM	9,70

ΑΣΣ. ΔΙΖΥΓΟ

1) ΕΜΠΕΡΛΕ Έμιλία	ROM	9,90
2) ΣΤΑΝΟΥΛΕΤ Μικαέλα	ROM	9,80
3) ΓΚΡΙΓΚΟΡΑΣ Κριστίνα	ROM	9,75

ΔΟΚΟΣ

1) ΤΟΠΑΛΟΒΑ Σύλβια	BUL	9,45
- ΝΤΟΥΝΚΑ Ροντίκα	ROM	9,45
3) ΓΚΡΑΝΤΣΑΡΟΒΑ Ζόγια	BUL	9,40
- ΜΑΡΙΝΟΒΑ Γκαλίνα	BUL	9,40

ΕΔΑΦΟΣ

1) ΓΚΡΑΝΤΣΑΡΟΒΑ Ζόγια	BUL	10,00
2) ΜΑΡΙΝΟΒΑ Γκαλίνα	BUL	9,90
3) ΝΤΟΥΝΚΑ Ροντίκα	ROM	9,80

ΔΕΥΤΕΡΗ ΗΜΕΡΑ 2.10.81

Παρά τή μέτρια γενικά εμφάνιση του, ο Στόγιαν Ντέλτσεφ κατάφερε να πάρει το χρυσό μετάλλιο στο σύνθετο ατομικό ανδρών και παράλληλα να οδηγήσει την εθνική ομάδα της Βουλγαρίας στο ψηλότερο βάθρο του ομαδικού. Ο Ολυμπιονίκης της Μόσχας διακρίθηκε ιδιαίτερα στο έδαφος και τους κρίκους, ενώ αντίθετα φάνηκε άνετος στο μονόζυγο - μετά από δεκάμηνη απουσία λόγω τραυματισμού - όπου πήρε μόνο 9,00. Στην δεύτερη θέση ο Ρουμάνος Στζιλίερ, που ήταν σταθερός και τρίτος ο Βούλγαρος Ρούμεν Πέτκωφ, από τις νέες δυνάμεις της ευρωπαϊκής και παγκόσμιας γυμναστικής.

Σάν ομάδα, οι Ρουμάνοι δεν έδειξαν ιδιαίτερα πράγματα. Εκτός από τον Στοζιλίερ και τον νεαρό Ντάν Οντορχεάν, οι υπόλοιποι αθλητές παρουσιάστηκαν άσυνήιστα πεσμένοι.

Οι Γιουγκοσλάβοι είχαν την άτυχία να χάσουν στο τέταρτο όργανο τον καλύτερο αθλητή τους Έντεμ Βίλιτς, που τραυματίστηκε στο πόδι. Πάρ'όλα αυτά, κατάφεραν να πάρουν το χάλκινο μετάλλιο. Ένας από τους λόγους της επιτυχίας τους αυτής ήταν και η ανικανότητα της ελληνικής ομάδας να τους απειλήσει σοβαρά. Βέβαια οι αθλητές μας δεν είναι εκείνοι που φταίνε. Αντίθετα, παρά τους τραυματισμούς τους, έκαναν ότι μπορούσαν για να παρουσιάσουν κάτι καλό. Εάν όμως συνεχιστεί το κατακύλισμα αυτό της ελληνικής ανδρικής γυμναστικής, τότε είναι σίγουρο ότι του χρόνου στην Κωνσταντινούπολη ή διαφορά των δύο βαθμών από τους Τούρκους θα υπερκαλυφθεί. Πράγματι, οι Τούρκοι αθλητές, που όπωσδήποτε δεν προπονούνται κάτω από άριστες συνθήκες, έδειξαν μια αξιοσημείωτη άνοδο. Την δεύτερη ημέρα έγιναν και δύο αγώνισματα της μοντέρνας ρυθμιστικής γυμναστικής, το σχοινάκι & το στεφάνι. Οι Βουλγάρες Λίλι Ίγνάτοβα και Ίλιάννα Ράεβα έδειξαν καθαρά ότι αυτές θα ήταν που θα διεκδικούσαν το χρυσό μετάλλιο.

Τά αποτελέσματα της δεύτερης ημέρας έχουν ως εξής:

ΟΜΑΔΙΚΟ ΑΝΔΡΩΝ

1) ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	280,75
2) ΡΟΥΜΑΝΙΑ	278,20
3) ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ	257,00
4) ΕΛΛΑΣ	236,20
5) ΤΟΥΡΚΙΑ	234,00

ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΑΝΔΡΩΝ

1) ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	56,90
2) ΣΤΖΙΛΙΕΡ Κούρτ	ROM	56,35
3) ΠΕΤΚΩΦ Ρούμεν	BUL	56,15
4) ΟΝΤΟΡΧΕΑΝ Ντάν	ROM	55,95
- ΤΣΕΠΟΪ Σορίν	ROM	55,95
6) ΠΕΤΚΩΦ Πλάμεν	BUL	55,75

16) ΙΟΡΔΑΝΟΥ Μίλτος	GRE	50,45
21) ΓΕΡΟΛΥΜΟΣ Νίκος	GRE	46,15
22) ΚΟΣΜΙΔΗΣ Θανάσης	GRE	45,50
26) ΣΙΟΥΤΗΣ Κώστας	GRE	44,70
27) ΔΟΥΜΠΑΣ Άλέκος	GRE	39,60
29) ΚΑΣΙΟΛΑΣ Χρήστος	GRE	27,35

ΤΡΙΤΗ ΗΜΕΡΑ 3.10.81

Η εύκολη νίκη της Ρουμανίας στο ομαδικό γυναικών και η άπροσδόκητη κατάρρευση της εθνικής μας ήταν τα κύρια χαρακτηριστικά της τρίτης ημέρας των Βαλκανικών.

Η δεύτερη αθλήτρια Ευρώπης Κριστίνα Γκριγκορας με χαρακτηριστική άνεση πήρε το χρυσό μετάλλιο, αλλά η 14χρονη Ρουμάνη αναπληρωματική Έκατερίνα Στζάμπο, που αγωνίστηκε εκτός συναγωνισμού συγκέντρωσε πιο πολλούς βαθμούς από την πρώτη. Η Στζάμπο έδωσε σε όλους την εντύπωση ότι ήταν αυτή η άρχηγος της Ρουμανικής ομάδας. Όταν αγωνιζόντουσαν οι συναθλητρίες της αυτή τις ενθάρρυνε με φωνές και χειρονομίες και στο τέλος ήταν αυτή που έτρεχε πρώτη να τις δώσει συγχαρητήρια.

Δεύτερη η Τούρνερ, που παρουσιάστηκε ανέλπιστα δυνατή και σταθερή. Σε απόσταση ... στήθους πίσω της η Γκαλίνα Μαρίνοβα που έχασε το αργυρό μετάλλιο από μια μοιραία, όπως αποδείχθηκε, πτώση στο έδαφος.

Σάν ομάδα η Ρουμανία κέρδισε μόν το χρυσό μετάλλιο, αλλά δεν έπεισε ότι είναι σε θέση να απειλήσει τις Σοβιετικές και τις Ανατολικογερμανίδες, και, πολύ περισσότερο, να διατηρήσει τον τίτλο της πρωταθλήτριας κόσμου μέσα σ'ένα "Λούζνικι" που θα ζητάει επίμονα την ρεβάνς της ήττας του Φόρτ Γουώρθ.

Η Εθνική Βουλγαρίας παρουσίασε μια μεγάλη όπωσδήποτε άνοδο, δεν έπεισε όμως και αυτή ότι μπορεί, τουλάχιστον φέτος, να άνεβει πάνω από τη πέμπτη θέση. Η Γκαλίνα Μαρίνοβα, η Ζόγια Γκραντσάροβα και η Σύλβια Τοπάλοβα αποτελούν αυτή την στιγμή το παρόν της Βουλγαρικής γυμναστικής, που σε συνδιασμό με τα νιάτα και την ζωντάνια της Ίβάνκα Γκραματίκοβα, της Μποζάνκα Ντεμτροβα & της Τζουλιάννα Μάρκοβα φτιάχνουν μια πολύ δυνατή ομάδα.

Παρά το ότι η Γιουγκοσλαβία αγωνίστηκε χωρίς την τραυματισμένη Άλένκα Ζούπανσιτς, κατόρθωσε να πάρει την τρίτη θέση με μόνη αξιολογητή παρουσία εκείνη της Ντράγκανκα Ντόζεν. Καί έδω, όπως και στους άνδρες, η ελληνική γυναικεία ομάδα έπαιξε σημαντικό ρόλο.

Ακόμα και ο πιο άπαισιόδοξος δεν θα μπορούσε να φαντασθεί την εξέλιξη του αγώνα για τις αθλήτριές μας. Ένώ ξεκίνησαν πολύ καλά και εξασφάλισαν στο πρώτο όργανο μια διαφορά τριών βαθμών από τις Γιουγκοσλάβες, η συνέχεια ήταν απογοητευτική. Μια άσχημη πτώση της Σούλας Άναστασιάνου στο άλμα (που ανάγκασε την νεαρή αθλήτρια να εγκαταλείψει) έδειξε καθαρά την διαφορά νοοτροπίας των αθλητριών μας από τις ξένες και παράλληλα έφερε στην επιφάνεια την κακή ψυχολογική προετοιμασία που τους είχε γίνει. Η αποχώρηση της Άναστασιάνου έδωσε το έναυσμα για την κατακόρυφη πτώση και των άλλων πέντε ελληνίδων αθλητριών. Έτσι, άμέσως μετά, η Γιάννα Κασούνη έπεσε και αυτή στο άλμα. Η διαφορά από τις Γιουγκοσλάβες έξανεμισθόθηκε. Καί παρά τις απεννοωμένες προσπάθειες της Εύης Ναζίρη στην δοκό, της Ρέας Χρυσομάλλη στο δίζυγο, και της Βούλας Κοσμά, η τρίτη θέση έμεινε για μια ακόμη χρονιά όνειρο ... φθινοπωρινής νύχτας.

Η Τουρκία έδειξε κάποια άνοδο σε σχέση με πέ ρουσι, δεν είναι όμως ακόμα σε θέση να παίξει ρυθμιστικό ρόλο στη Βαλκανιάδα.

Η τρίτη ημέρα των αγώνων έκλεισε με τα υπόλοιπα δύο αγώνισματα της μοντέρνας γυμναστικής. Η Λίλι Ίγνάτοβα και η Ίλιάννα Ράεβα κέρδισαν, όπως αναμενόταν, τις δύο πρώτες θέσεις στο σύνθετο ατομικό, ενώ η Βουλγαρία κέρδισε χωρίς δυσκολία το χρυσό μετάλλιο στο ομαδικό. Η Λίλι Ίγνάτοβα "μάγεψε" τους θεατές στις ασκήσεις με τη κορδέλα, όπου πήρε 10,00. Η Ελληνική ομάδα, παρά την άπειρία της, αλλά και τη σημαντική βοήθεια των κριτών, πήρε σε γενικές γραμμές πολύ καλά. Καλύτερη από τις Ελληνίδες η Δανάη Νώντα.

Τά αποτελέσματα της τρίτης ημέρας έχουν ως εξής:

ΟΜΑΔΙΚΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1) ΡΟΥΜΑΝΙΑ	192,60
2) ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	191,05
3) ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ	173,60
4) ΕΛΛΑΣ	159,50
5) ΤΟΥΡΚΙΑ	150,50

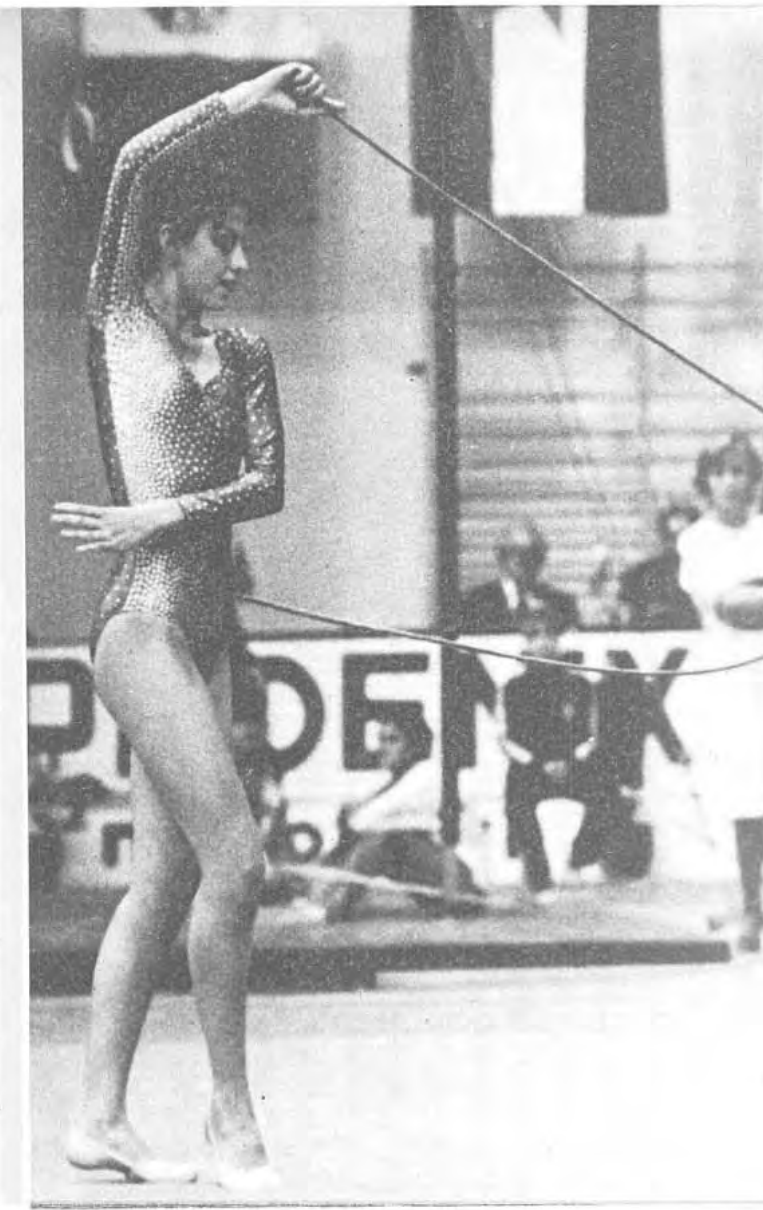
ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1) ΓΚΡΙΓΚΟΡΑΣ Κριστίνα	ROM	39,10
2) ΤΟΥΡΝΕΡ Ντουμιτρήτα	ROM	38,65
3) ΜΑΡΙΝΟΒΑ Γκαλίνα	BUL	38,60
4) ΕΜΠΕΡΛΕ Έμιλία	ROM	38,20
5) ΝΤΟΥΝΚΑ Ροντίκα	ROM	38,10
- ΓΚΡΑΝΤΣΑΡΟΒΑ Ζόγια	BUL	38,10

18) ΝΑΖΙΡΗ Εύη	GRE	33,30
19) ΧΡΥΣΟΜΑΛΛΗ Ρέα	GRE	32,75
21) ΚΟΣΜΑ Βούλα	GRE	31,85
23) ΚΑΣΟΥΝΗ Γιάννα	GRE	31,75
28) ΚΑΡΥΩΤΟΥ Λίτσα	GRE	27,30
30) ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ Σούλα	GRE	14,75

Εκτός συναγωνισμού
1) ΣΤΖΑΜΠΟ Έκατερίνα ROM 39,25

3) ΚΟΤΖΑΜΑΝΗ Φωτεινή GRE 15,50



Η Βουλγάρη Ίλιάννα Ράεβα σε άσκήσεις με σχοινάκι.

ΟΜΑΔΙΚΟ ΜΟΝΤΕΡΝΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

1) ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	116,95
2) ΡΟΥΜΑΝΙΑ	114,65
3) ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ	110,80
4) ΕΛΛΑΣ	106,35

ΣΥΝΘΕΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΟΝΤΕΡΝΑΣ

1) ΙΓΚΝΑΤΟΒΑ Λίλλυ	BUL	39,20
2) ΡΑΕΒΑ Ίλιάννα	BUL	38,95
3) ΡΑΛΕΝΚΟΒΑ Άνελια	BUL	38,80
4) ΚΟΡΝΤΟΕ Ντορίνα	ROM	38,30
5) ΣΤΑΪΚΟΥΛΕΣΚΟΥ Ντόϊνα	ROM	38,20
6) ΠΟΠΕΣΚΟΥ Ροσίκα	ROM	38,10

11) ΝΩΝΤΑ Δανάη	GRE	36,10
13) ΚΛΕΝΤΡΟΥ Νότα	GRE	35,20
14) ΑΡΓΥΡΑΚΗ Λύβια	GRE	34,75
15) ΔΡΙΤΣΑ Έλενη	GRE	34,30

Εκτός συναγωνισμού
1) ΝΩΝΤΑ Μαρία GRE 34,60
2) ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ Έθελ GRE 33,90

Από τό πρωί άρχισαν οί τελικοί τής τέταρτης ημέρας. Πρώτα έγιναν τά αγωνίσματα τής μοντέρνας γυμναστικής, όπου ή Ίγνάτοβα πήρε τρία χρυσά μετάλλια (στεφάνι, κορίνες καί κορδέλλες), ενώ τό τέταρτο μοιράσθηκαν ή Ρουμάνα Ντορίνα Κόρντος καί ή Βουλγάρα Άνέλια Ραλένκοβα. Η Ίγνάτοβα έκανε άλλη μία έκπληκτική άσκηση στίς κορδέλλες καί βαθμολογήθηκε ξανά μέ άριστα (10,00).

Στούς τελικούς τών ανδρών, Ρουμάνοι & Βούλγαροι μοιράσθηκαν τά μετάλλια. Στο έδαφος πρώτοι ήρθαν ό Όντορχεάν καί ό Ντέλτσεφ, στόν πλάγιο ίππο, ό Στοζιλίερ καί ό Ντέλτσεφ (8ος ό Δούμπας), στούς κρίκους ό

ό Ντέλτσεφ (7ος ό Δούμπας), στό άλμα ό Ρούμεν Πέτκωφ, στό δίζυγο ό Ντέλτσεφ (7ος ό Δούμπας καί 8ος ό Ιορδάνου) καί στό μονόζυγο ό Μπανγκίεφ (7ος ό Γερόλυμος). Αφήσαμε τελευταία τήν έκτη θέση πού πήρε ό Μίλτος Ιορδάνου στό άλμα. Ο πρωταθλήτης μας ήταν όλη τήν προηγούμενη νύκτα άρρωστος καί πήρε τήν τελευταία στιγμή άδεια από τόν γιατρό γιά νά αγωνισθεϊ. Παρ'όλα αυτά, κατάφερε νά μπει στήν έξάδα καί νά σημειώσει έτσι τήν μόνη άξιόλογη έλληνική έπιτυχία στούς άνδρες.

Στίς γυναίκες ή Κριστίνα Γκρίγκορας κέρδισε δύο χρυσά μετάλλια (άλμα καί δίζυγο), ή Καμέλια Τραγιάνοβα (δοκός) καί ή Ντούμιτρητα Τοϋρνερ (έδαφος) από ένα. Οί Έλληνίδες αθλήτριες πήγαν σα φώς καλύτερα από τήν προηγούμενη ημέρα. Έτσι, ή Εϋη Ναζίρη πήρε δύο πέμπτες θέσεις, στό άλμα & τήν δοκό. Στό άλμα, μάλιστα, ή 13χρονη πρωταθλήτρια Έλλάδος αναγκάσθηκε τήν τελευταία στιγμή νά κάνει ένα άλμα πού είχε μήνες νά δοκιμάσει (σάλτο μπροστά) καί παρ'όλα αυτά τά κατάφερε πολύ καλά. Η Γιάννα Κασούνη μπήκε στό ταπί γιά τόν τελικό του έδαφους μέ τό δεξί της πόδι σέ κακή κατάσταση, αλλά "έσφιξε τά δόντια" καί πήρε τήν έκτη θέση, πέντε μόλις εκατοστά πίσω από τήν Βουλγάρα Ζόγια Γκραντσάροβα. Από καθαρή άτυχία ή Ρέα Χρυσομάλλη έχασε τήν έκτη θέση στό δίζυγο, ό που ενώ έκανε μία θαυμάσια άσκηση δέν μπόρεσε νά τήν ολοκληρώσει, άφου τό τραυματισμένο πόδι της τήν ανάγκασε νά πέσει στήν έξοδο. Παρά τήν ηλικία της (9,5 χρονών) ή Βούλα Κοσμά άγωνίσθηκε μέ άξιοσημείωτη ψυχραιμία στή δοκό καί στό έδαφος, ενώ, τέλος, ή Λίτσα Καρυώτου είχε μία άτυχη στιγμή στό δίζυγο καί αυτό τήν έμπόδισε νά πάρειμιά καλή θέση.

Τά άποτελέσματα τής τέταρτης καί τελευταίας ημέρας έχουν ως εξής:

ΤΕΛΙΚΟΙ ΑΝΔΡΩΝ

ΕΔΑΦΟΣ

1) ΟΝΤΟΡΧΕΑΝ Ντάν	ROM	19,40
- ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	19,40
3) ΠΕΤΚΩΦ Ρούμεν	BUL	19,15
4) ΓΚΡΕΚΟΥ Βαλεντίν	ROM	19,05
5) ΓΙΟΒΙΣΙΤΣ Τζόρτζε	JUG	17,65
6) ΚΑΡΑΣΕΝ Ρεσάι	TUR	17,50

ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ

1) ΣΤΖΙΛΙΕΡ Κούρτ	ROM	19,10
- ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	19,10
3) ΧΟΥΤΟΒ Μπόρις	BUL	18,90
4) ΤΣΕΠΟΙ Σορίν	ROM	18,85
5) ΜΠΟΥΝΤΑΝΟΒΙΤΣ Ντράγκαν	JUG	17,35
6) ΜΟΥΤΙΤΣ Τζόρτζε	JUG	17,10
7) ΚΑΠΟΥΤΣΟΥ Έρντογκάν	TUR	15,85
8) ΔΟΥΜΠΑΣ Άλέκος	GRE	15,40

ΚΡΙΚΟΙ

1) ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	19,35
2) ΠΕΤΚΩΦ Πλάμεν	BUL	19,20
3) ΣΤΖΙΛΙΕΡ Κούρτ	ROM	18,80
4) ΓΚΡΕΚΟΥ Βαλεντίν	ROM	18,15
5) ΜΠΟΥΝΤΑΝΟΒΙΤΣ Ντράγκαν	JUG	17,30
6) ΚΑΠΟΥΤΣΟΥ Έρντογκάν	TUR	17,00
7) ΔΟΥΜΠΑΣ Άλέκος	GRE	16,70
8) ΜΟΥΤΙΤΣ Τζόρτζε	JUG	16,50

ΑΛΜΑ

1) ΠΕΤΚΩΦ Ρούμεν	BUL	19,200
2) ΟΝΤΟΡΧΕΑΝ Ντάν	ROM	19,050
3) ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	19,025
4) ΓΚΡΕΚΟΥ Βαλεντίν	ROM	18,825
5) ΓΙΟΒΙΣΙΤΣ Τζόρτζε	JUG	18,575
6) ΙΟΡΔΑΝΟΥ Μίλτος	GRE	18,425
7) ΚΑΠΟΥΤΣΟΥ Έρντογκάν	TUR	18,300
8) ΜΠΟΥΝΤΑΝΟΒΙΤΣ Ντράγκαν	JUG	18,275

ΔΙΖΥΓΟ

1) ΝΤΕΛΤΣΕΦ Στόγιαν	BUL	18,95
2) ΣΤΖΙΛΙΕΡ Κούρτ	ROM	18,75
3) ΤΣΕΠΟΥΙ Σορίν	ROM	18,40
4) ΓΙΟΡΝΤΑΝΩΦ Ντάντσο	BUL	18,35
5) ΤΡΙΠΚΟΒΙΤΣ Μπάνε	JUG	17,75
6) ΣΑΒΙΤΣ Τόμισλαβ	JUG	15,95
7) ΔΟΥΜΠΑΣ Άλέκος	GRE	15,85
8) ΙΟΡΔΑΝΟΥ Μίλτος	GRE	15,45

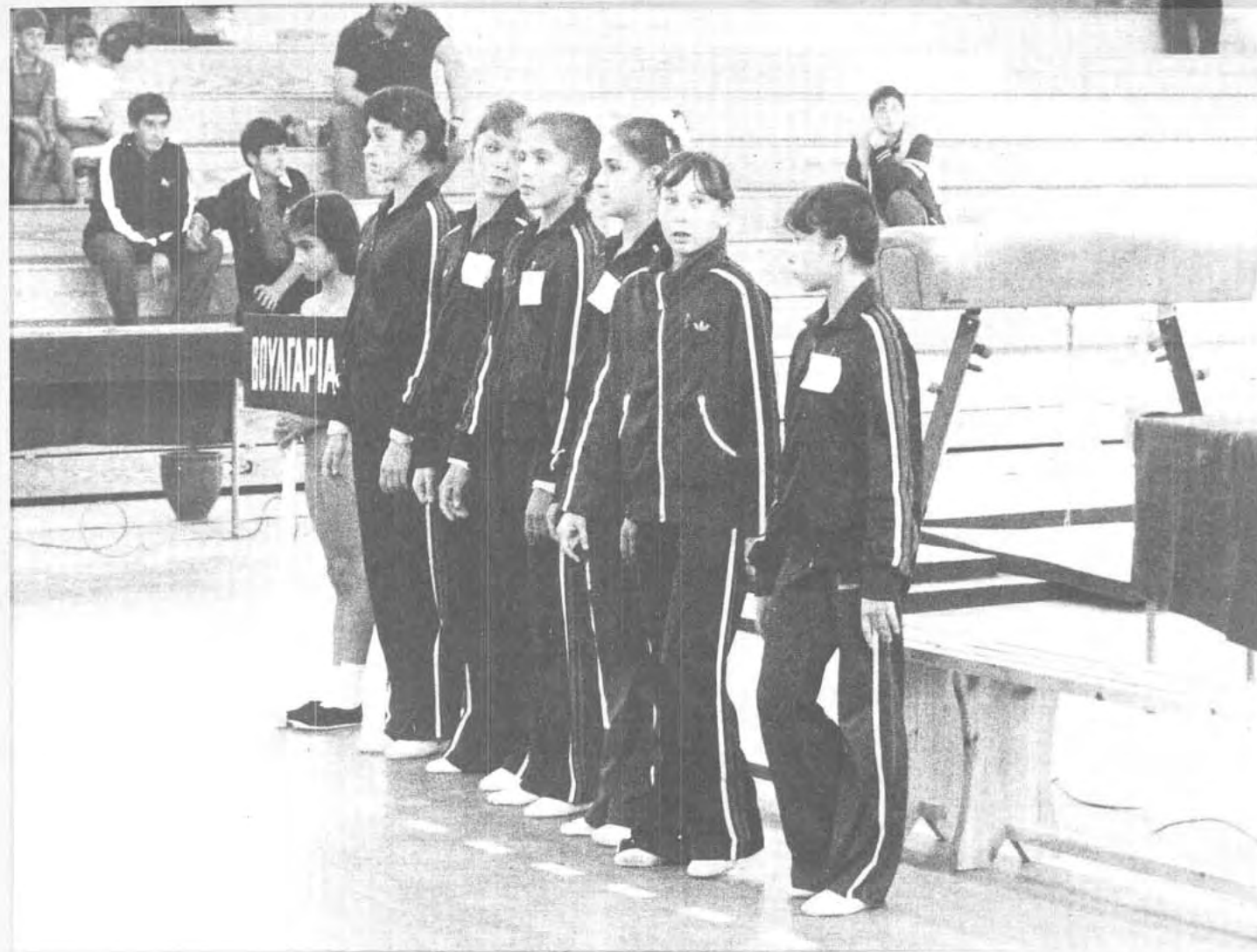
ΜΟΝΟΖΥΓΟ

1) ΜΠΑΝΓΚΙΕΦ Όγκμεν	BUL	19,35
2) ΤΣΕΠΟΙ Σορίν	ROM	19,15
- ΓΙΟΡΝΤΑΝΩΦ Ντάντσο	BUL	19,15
4) ΟΝΤΟΡΧΕΑΝ Ντάν	ROM	18,80
5) ΜΠΟΥΝΤΑΝΟΒΙΤΣ Ντράγκαν	JUG	17,90
6) ΤΡΙΠΚΟΒΙΤΣ Μπάνε	JUG	17,05
7) ΓΕΡΟΛΥΜΟΣ Νίκος	GRE	16,65
8) ΣΟΥΒΕΡΕΝ Σαλίχ	TUR	15,40

ΤΕΛΙΚΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΑΛΜΑ:

1) ΓΚΡΙΓΚΟΡΑΣ Κριστίνα	ROM	19,725
2) ΓΚΡΑΝΤΣΑΡΟΒΑ Ζόγια	BUL	19,700
3) ΑΓΚΑΤΣΕ Λαβίνια	ROM	19,525
4) ΜΑΡΙΝΟΒΑ Γκαλίνα	BUL	19,300
5) ΝΑΖΙΡΗ Εϋη	GRE	16,350
6) ΖΒΑΜΠ Μαρίδα	JUG	15,500
7) ΤΟΠΤΣΟΥΓΛΟΥ Σιγκόεν	TUR	14,850
8) ΙΛΤΣ Τέγια	JUG	12,800



Η έθνική ομάδα γυναικών τής Βουλγαρίας, από άριστερά: Μαρίνοβα, Τοπάλοβα, Τραγιάνοβα, Γκραντσάροβα, Γκραματίκοβα, Ντεμίρεβα.

ΑΣΣ. ΔΙΖΥΓΟ

1) ΓΚΡΙΓΚΟΡΑΣ Κριστίνα	ROM	19,85
2) ΕΜΠΕΡΛΕ Έμίλια	ROM	19,75
- ΜΑΡΙΝΟΒΑ Γκαλίνα	BUL	19,75
4) ΓΚΡΑΜΑΤΙΚΟΒΑ Ίβάνκα	BUL	19,40
5) ΝΤΟΖΕΝ Ντράγκανα	JUG	17,80
- ΚΟΣΕΒΑΡ Νατάσα	JUG	17,80
7) ΧΡΥΣΟΜΑΛΛΗ Ρέα	GRE	17,55
8) ΚΑΡΥΩΤΟΥ Λίτσα	GRE	16,00

ΔΟΚΟΣ

1) ΤΡΑΓΙΑΝΝΟΒΑ Καμέλια	BUL	19,40
2) ΓΚΡΑΝΤΣΑΡΟΒΑ Ζόγια	BUL	19,30
3) ΤΟΥΡΝΕΡ Ντουμιτρήτα	ROM	19,10
4) ΝΤΟΥΝΚΑ Ροντίκα	ROM	19,05
5) ΝΑΖΙΡΗ Εϋη	GRE	17,35
6) ΙΛΤΣ Τέγια	JUG	17,15
7) ΝΤΟΖΕΝ Ντράγκανα	JUG	16,90
8) ΚΟΣΜΑ Βούλα	GRE	16,40

ΕΔΑΦΟΣ

1) ΤΟΥΡΝΕΡ Ντουμιτρήτα	ROM	19,65
2) ΜΑΡΙΝΟΒΑ Γκαλίνα	BUL	19,15
3) ΓΚΡΙΓΚΟΡΑΣ Κριστίνα	ROM	19,10
4) ΝΤΟΖΕΝ Ντράγκανα	JUG	18,50
5) ΓΚΡΑΝΤΣΑΡΟΒΑ Ζόγια	BUL	18,00
6) ΚΑΣΟΥΝΗ Γιάννα	GRE	17,95
7) ΖΒΑΜΠ Μαρίδα	JUG	17,65
8) ΚΟΣΜΑ Βούλα	GRE	16,75

ΤΕΛΙΚΟΙ ΜΟΝΤΕΡΝΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΣΧΟΙΝΑΚΙ

1) ΚΟΡΝΤΟΣ Ντορίνα	ROM	19,35
- ΡΑΕΝΚΟΒΑ Άνέλια	BUL	19,35
3) ΡΑΕΒΑ Ίλιάνα	BUL	19,30
4) ΠΟΠΕΣΚΟΥ Ροζίκα	ROM	19,15
5) ΡΕΤΖΙΝ Μιλένα	JUG	18,95
6) ΣΟΚΟΛΟΒ Σουλβάνα	JUG	18,20
7) ΝΩΝΤΑ Δανάη	GRE	18,05
8) ΑΡΓΥΡΑΚΗ Λιδύα	GRE	17,60

ΣΤΕΦΑΝΙ

1) ΙΓΝΑΤΟΒΑ Λίλι	BUL	19,65
2) ΡΑΕΒΑ Ίλιάνα	BUL	19,40
- ΚΟΡΝΤΟΣ Ντορίνα	ROM	19,40
4) ΠΟΠΕΣΚΟΥ Ροζίκα	ROM	19,30
5) ΡΕΤΖΙΝ Μιλένα	JUG	19,05
6) ΜΠΙΓΙΕΚΟΤΟΝΙΤΣ Σβετλάνα	JUG	18,30
7) ΝΩΝΤΑ Δανάη	GRE	18,20
8) ΔΡΙΤΣΑ Έλένη	GRE	17,25

ΚΟΡΙΝΕΣ

1) ΙΓΝΑΤΟΒΑ Λίλι	BUL	19,90
2) ΡΑΛΕΝΚΟΒΑ Άνελια	BUL	19,35
- ΡΕΤΖΙΝ Μιλένα	JUG	19,35
4) ΠΟΠΕΣΚΟΥ Ροζίκα	ROM	19,25
5) ΚΟΡΝΤΟΣ Ντορίνα	ROM	19,15
6) ΣΟΚΟΛΟΒ Σουλβάνα	JUG	18,95
7) ΚΛΕΝΔΡΟΥ Νότα	GRE	18,10
8) ΝΩΝΤΑ Δανάη	GRE	17,70

ΚΟΡΔΕΛΛΕΣ

1) ΙΓΝΑΤΟΒΑ Λίλι	BUL	20,00
2) ΡΑΕΒΑ Ίλιάννα	BUL	19,75
3) ΣΤΑΙΚΟΥΛΕΣΚΟΥ Ροζίκα	ROM	19,35
4) ΠΟΠΕΣΚΟΥ Ροζίκα	ROM	19,15
5) ΚΛΕΝΔΡΟΥ Νότα	GRE	18,55
ΝΩΝΤΑ Δανάη	GRE	18,55
7) ΜΠΓΙΕΚΟΤΟΝΙΤΣ Σβετζάνα	JUG	18,25
8) ΣΟΚΟΛΟΒ Σουλβάνα	JUG	18,20

ΜΙΚΡΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΞΕΝΕΣ

ΒΡΕΤΑΝΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Μέ πρωταθλήτρια τήν Μάντυ Γκόρναλ, του σολόγου Φάυλντ Κόουστ, έληξε τό Βρεταννικό πρωτάθλημα, πού διεξήχθη στήν πόλη Κρού. Σημαντικότερη αντίπαλος τής Γκόρναλ άπεδείχθη ή Λίζα Γιάνγκ του σολόγου Πάρκ. Οί πρώτες έξη του Πρωταθλήματος: 1. Μάντυ Γκόρναλ (Φάυλντ Κόουστ) 72,60. 2. Λίζα Γιάνγκ (Πάρκ) 72,15. 3. Κάθου Γουίλλιαμς(Χάντερς) 71,80 4. Τσέρυλ Γουέδερστοουν (Άρένα)70,65. 5. Τζάκυ Μπήβαν (Τέϊμσαϊντ) 69,95. 6. Λύνν Τζάκσον (Κήν) 69,85.

ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΡΟΥΜΑΝΙΑΣ

Ή Κριστίνα Γκρίγκορας, τήν όποία θαύμασαν οι φίλαθλοι τών Σερρών στο πρόσφατο Βαλκανικό Πρωτάθλημα, άνεδείχθη φέτος πρωταθλήτρια Ρουμανίας στο ιδιόρρυθμο Πρωτάθλημα Ρουμανίας. Στο Ρουμανικό, Πρωτάθλημα μετέχουν και ξένες αθλήτριες, αλλά ή κατάταξη και ή βαθμολογία τών Ρουμάνων υπολογίζονται ως Έθνικό Πρωτάθλημα. Τά άποτελέσματα:

1. Κριστίνα Γκρίγκορας (Ρουμανία) 39,20. 2. Έμιλία Έμπερλε (Ρουμανία) 39,00. 3. Μικαέλα Στάνουλετ (Ρουμανία) 38,40. 4. Ζόνγκ Ξίμ Πίνγκ (Κίνα) 37,35. 5. Ρόμι Κέσσελερ (Έλβετία) 37,00. 6. Γιοϋ Ζία Χί (Κίνα) 36,90.

Στούς άνδρες, διεκρίθησαν ιδιαίτερα οι δύο Κινέζοι πού έλαβαν μέρος και άκολούθησαν όλοι οι μετέχοντες Ρουμάνοι - μέ τήν παρεμβολή μόνον του Ούγγρου Άντρας Βαγκάνου στήν 7η θέση - αφήνοντας πολύ πίσω όλους τούς άλλους ξένους από τή Δυτική και τήν Ανατολική Εύρωπη και τήν Κεντρική Άμερική. Οί έξη πρώτοι:

1. Φοϋ Λοϋ Μίνγκ (Κίνα) 56,60. 2. Κούνα Ξιάν Γιάο (Κίνα) 56,10. 3. Έμιλιάν Νίκουλα (Ρουμανία) 55,50. 4. Όκταβιάν Ίονάσιου (Ρουμανία) 55,40. 5. Ίον Τσέκιτσερ (Ρουμανία) 55,20. 6. Κούρτ Στζίλιερ (Ρουμανία) 55,00.

Η ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ ΗΠΑ

Έγινε γνωστή ή Έθνική όμάδα τών ΗΠΑ, θά λάβει μέρος στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα ένοργάνου γυμναστικής, τό όποιο θά διεξαχθεί από 23 έως 29 Δεκεμβρίου στήν Μόσχα.

Τήν άνδρική όμάδα άποτελοϋν οι Τζέιμς Χάρτουνγκ, Μπάρτ Κόννερ, Πήτερ Γουίντμαρ, Σκότ Τζόνσον, Φίλ Καχού, Τζίμ Ντάντζετ, Μάριο Μακκάθιαν, Μίτς Γκαίηλορντ.

Στίς γυναίκες άνακοινώθηκαν τά όνόματα τών Τζούλιαν Μακναμάρα, Τρέϊσυ Ταλαβέρα, Τζίνα Σταλόουν, Έμμου Κούπμαν, Λίζα Σοάις, Μισέλ Γκούντγουϊν, Σέρρυ Μέν, Κάθου Τζόνσον.

ΤΟ ΣΟΒΙΕΤΙΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ

Ό Άλεξάντρ Τκάτσεφ άνεδείχθη πρώτος στο Έθνικό Πρωτάθλημα Σοβιετικής Ένώσεως πού φέρει τήν έπωνυμία "Κύπελλο Σοβιετικής Ένώσεως", αλλά τήν παράσταση έκλεψε ό έκπληκτικός Βλαντιμίρ Άρτέμυεφ, 20 έτών, πού άνεδείχθη δεύτερος. Στίς γυναίκες, μέ μεγάλη διαφορά, έπεκράτησε ή 14χρονη Άλλα Μύσνικ, πού είχε έντυπωσιάσει στο Εύρωπαϊκό Πρωτάθλημα τής Μαδρίτης τήν άνοιξη. Τά άποτελέσματα.

ΑΝΔΡΕΣ: Άλεξάντρ Τκάτσεφ 112,65. 2. Βλαντιμίρ Άρτέμυεφ 112,05. 3. Έντουαρντ Άζαριάν 112,00. 4. Βαλεντίν Τουρμπάνωφ 111,225. 5. Μπόγκνταν Μάκουτς 110,950. 6. Σεργκέϊ Κισνιάκωφ 110,725.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ: 1. Άλλα Μύσνικ 75,65. 2. Φρόλοβα 74,075. 3. Στέλλα Ζαχάροβα 73,925. 4. Νατάλια Γιουρτσένκο 73,85. 5. Έλενα Ναϊμούσινα 73,525. 6. Πολέβανια 73,475.

ΒΕΛΤΙΩΝΕΤΑΙ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΩΝ ΜΑΣ

Καλύτερα πηγαίνουν ή Σούλα Άναστασιάδου & ή Ρέα Χρυσομάλλη, πού είχαν τραυματισθεί στήν Βαλκανιάδα τών Σερρών. Ή Άναστασιάδου θεραπεύτηκε σχεδόν τελείως στον αύχένα, όπου είχε χτυπήσει και άρχισε ήδη προπονήσεις, ενώ ή Χρυσομάλλη βρίσκεται στο τελευταίο στάδιο τής θεραπείας του ποδιού της και άναμένεται νά ξαναγυρίσει στο γυμναστήριο αυτές τίς μέρες. Έπίσης άρχισε προπονήσεις και ή Γιάννα Κασούνη, πού τελείωσε τίς φυσιοθεραπείες στο πόδι της.

Ο ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΤΟ ΡΑΤΙΝΓΚΕΝ

Γιά δεύτερη συνεχή χρονιά ή αντιπροσωπευτική όμάδα του πρωταθλητού Έλλάδος Φιλαθλητικού θά συμμετάσχει στο διεθνές τουρνουά γυναικών τής δυτικογερμανικής πόλεως Ράτινγκεν, πού θά γίνει, στις 7 Νοεμβρίου. Ή έλληνική όμάδα δήλωσε τίς έξι αθλήτριες. Άμαλία Δράκου (άρχηγός), Εϋη Ναζίρη, Γιάννα Κασούνη, Ρέα Χρυσομάλλη, Δέσποινα Άρβαντιίδου και Ράνια Ζησοπούλου. Προπονητής θά είναι ό κ. Παναγιώτης Στεφανίδης. Θυμίζουμε ότι ο Φιλαθλητικός είχε πάρει πέρυσι τήν πρώτη θέση στο τουρνουά αυτό κερδίζοντας μεταξύ άλλων και



Μερικές από τίς αθλήτριες τής έθνικής όμάδας μας (άπό δεξιά): Άναστασιάδου, Κοτζαμάνη, Καρυτώου, Χρυσομάλλη και τής Μοντέρνας Μητροπούλου, Κλένδρου. Πίσω διακρίνονται οι αθλητές μας Κοσμίδης και Κασιόλας.

τήν πρωταθλήτρια Όλλανδίας Χέρενβεν. Στήν φετεινή διοργάνωση θά συμμετάσχουν δέκα όμάδες από τήν Δυτική Γερμανία, τήν Αυστρία, τό Βέλγιο, τήν Όλλανδία, τήν Άγγλία, τήν Ίσπανία, και τήν Πορτογαλία.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΙΚΡΗ ΒΑΛΚΑΝΙΑΔΑ

Έντατικά προετοιμάζονται για τόν άγώνα προκρίσεως για τό καταρτισμό τής Έθνικής όμάδας έφήβων πού θά λάβει μέρος στήν μικρή Βαλκανιάδα οι νεαροί αθλητές μας Ήλιος Τασούλης και Θόδωρος Ξενιτόπουλος. Ό Τασούλης αθλητής του Παναθηναϊκού, εργάζεται στο Άργίνιο μέ τόν προπονητή του κ. Νίκο Παπαγιάννη και ό Ξενιτόπουλος, αθλητής του Άθλητικού Όμίλου Ένοργάνου Γυμναστικής Άλεξανδροπούλεως, στήν πρωτεύουσα του Νομού Έβρου μέ τόν προπονητή του κ. Λευτέρη Μπουτάκη.

Ή ήμερομηνία του άγώνα προκρίσεως δέν έχει άνακοινωθεί άκόμη. Ή Βαλκανιάδα θά διεξαχθεί, στήν Πρίστινα τής Γιουγκοσλαβίας από 9 έως 14 Δεκεμβρίου.

ΝΕΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΣΤΟΝ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟ

Ό 23χρονος Θεόδωρος Τεπίδης ανέλαβε εδώ και λίγες μέρες καθήκοντα προπονητού στο Φιλαθλητικό Όμιλο Γυναικών Θεσσαλονίκης, μετά τήν άποχώρηση, του κ. Γιώργου Νίκου. Ό κ. Τεπίδης, έχει κάνει σπουδές ένοργάνου γυμναστικής στήν Ρουμανία.

Ο Κ. ΜΥΣΙΡΛΙΔΗΣ ΣΤΟΝ "ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ"

Ό κ. Γιάννης Μυσιρλιδής ανέλαβε νέος προπονητής του "Άλέξανδρου" Θεσσαλονίκης. Ό κ. Μυσιρλιδής διετέλεσε επί σειράν έτών προπονητής στον Πανθεσσαλονίκειο και μεταξύ άλλων είχε άναδείξει τίς δύο τελευταίες πρωταθλήτριες Έλλάδος του σολόγου αυτού τήν Όλγα Δελιάκη και τήν Μαρία Σιρκέλη.

Ζαχαρίας Νικολαΐδης

ΜΠΙΛΛ ΟΥΑΛΛΑΣ: ΤΟ ΣΟΥΠΕΡ - ΠΟΔΙ

Συνέχεια από τό προηγούμενο

Δέν προσπαθούν πολλοί νά σαρώσουν τό πίσω σου πόδι;

Πράγματι, προσπαθούν αλλά βλέπεις χρησιμοποιώ τό γόνατό μου διαφορετικά. Χρησιμοποιώ τό γόνατο καί σάν άμυντικό πόλο. Τό κρατώ πάντα μεταξύ έμένα καί του άντιπάλου καί πρέπει νά περάσει άπ' αυτό γιά νά μέ φτάσει. "Αν έρθει τόσο κοντά ώστε νά μπορεί νά μου σαρώσει τό πίσω πόδι, τόν έχω κιάλας κτυπήσει - αυτός είναι ό τρόπος, πού τό βλέπω καί τό αντιμετώπιζω έγώ.

Καμμιά τελευταία συμβουλή γιά τά λακτίσματα;

Πρέπει, ξέρεις, νά θέλεις πραγματικά νά κλωσήσεις. "Όπως έξήγησα καί στά σεμινάρια μου υπάρχουν τριών ειδών μαχητές, πού χρησιμοποιούν κυρίως τά πόδια. "Ο πρώτος τύπος λακτίζει γιατί έχει εκπαιδευτεί έτσι. "Ο δεύτερος τύπος, θέλει νά χρησιμοποιεί τά πόδια του, αλλά δέν ξέρει πώς, δέν προσπαθεί άρκετά σκληρά. Τώρα ό τρίτος τύπος είναι αυτό πού προσπαθώ νά είμαι - θέλω νά χρησιμοποιώ τά πόδια μου γιά νά λακτίζω καί νά ξεγελάω... νά άμύνομαι καί νά άποκρούω... νά άντεπιτίθεμαι στίς τεχνικές σου, νά σκοράρω μ' αυτά. "Ετσι χρησιμοποιώ τά πόδια μου γιά όλα - αν μπορούσα έπίσης νά τά χρησιμοποιήσω γιά νά πιάνω πράγματα ή καί νά τρώω μ' αυτά... κατάλαβες, αυτού του είδους τό συναίσθημα, θά προσπαθούσα νά τό κάνω...

Θέλεις δηλαδή δυό ζευγάρια χέρια...

Μπράβο άκριβώς αυτό!

Τί έχεις νά πεις γιά τά ανοίγματα ... τό «καυτό» πρόβλημα πολλών καρατέκα - έχεις νά συμβουλέψεις κάτι;

Κάνω ανοίγματα κάθε μέρα, αλλά τώρα πιά μπορώ καί τεντώνω τά πόδια μου τελείως, έτσι πού νά ζεσταθώ δέν χρειάζομαι παρά έλάχιστο τέντωμα. νομίζω ότι αν κάνεις ανοίγματα συστηματικά τρεις φορές πήν έβδομάδα, είναι άρκετό - αλλά τό βασικό, πού πρέπει νά θυμάται κανείς, είναι ότι είναι μία διαδικασία πού γιά νά φέρεi άποτέλεσμα πρέπει νά πής άφιερώσει πολύ χρόνο. Δέν σημαίνει ότι επειδή έκανες σκληρά ανοίγματα σήμερα, αύριο θά είσαι πιά έλαστικός, γιατί βλέπεις στήν πραγματικότητα δέν έπιμηκύνεις στιγμιαία τούς μυώνες αλλά έλαφρά καί βαθμιαία φθείρεις μερικές μυϊκές ίνες κάθε φορά καί πρέπει νά τούς δώσεις τό χρόνο νά θρέψουν. "Όταν συμβεί αυτό, τότε γίνονται μακρύτερες καί έτσι άποκτάς μακρύτερους μυώνες, άρα καί μεγαλύτερη έλαστικότητα. Μέ τό τρόπο αυτό δέν χάνεις δύναμη στίς διάφορες μυϊκές ομάδες ούτε χάνεις έλαστικότητα. Οι μυώνες διατηρούν τή δύναμή τους καί πήν ικανότητα νά συσπώνται γρήγορα, αλλά γίνονται μακρύτεροι.

Συχνά μιλάνε γιά τούς τένοντες καί τούς συνδέσμους - πώς ύπείσρχονται αυτοί στήν έλαστικότητα;

Δέν παίζουν κανένα ρόλο. Ούτε θέλεις νά τούς τεντώσεις. Οι σύνδεσμοι κρατούν τά όσα μαζί στίς άρθρώσεις, άς τους λοιπόν σφιχτούς. Πρέπει νά είναι έτσι άλλοιώς θά δημιουργούν προβλήματα. Οι τένοντες ένώνουν

τούς μυώνες μέ τά κόκκαλα, έτσι ούτε αυτοί χρειάζονται τέντωμα. "Όπως είπα καί πριν, αυτό πού πρέπει νά επιδιώξεις είναι νά τεντώσεις τίς μυϊκές σου ίνες - αυτές είναι πού έπιμηκύνονται κάνοντας σε έτσι έλαστικό. Οι τένοντες καί οι σύνδεσμοι είναι πολύ ευαίσθητοι στούς τραυματισμούς κι αν τά πράγματα αυτά άρχίσουν νά τραυματίζονται...τήν «έ-βαψες».

Μπίλλ, πολύ συχνά οι μαθητές μου με ρωτάνε αν θά μπορέσουν ποτέ νά τεντώσουν τελείως τά πόδια τους στό πλάι... πάντα τούς άπαντάω ότι αυτό εξαρτάται κατά ένα μέρος καί από πήν άτομική κατασκευή των όστων του καθένα. - Ποιά είναι ή γνώμη σου πάνω σ' αυτό;

Νομίζω, πώς όλοι μπορούν. "Αν «δουλέψουν» άρκετά μεγάλη χρονική περίοδο ... αν πράγματι «δουλέψουν» πάνω στήν έλαστικότητα - μπορούν νά τό πετύχουν.

"Όλοι;

"Όλοι. "Αν έξαιρέσεις όρισμένες περιπτώσεις τραυματισμών καί ειδικής κατασκευής πής λεκάνης... πιστεύω ότι όλοι μπορούν νά τό πετύχουν. "Εφ' όσον μπορώ καί τό κάνω έγώ, όλοι μπορούν. "Όταν πρωτοάρχισα νά κάνω ανοίγματα μπορούσα μετά βίας νά φτάσω στίς 45° - πού σημαίνει ότι οι γάμπες μου άπείχαν γύρω στά 40εκ. από τό πάτωμα καί αυτό πονούσε τρελλά.

Χρησιμοποιείς άλλους νά σε βοηθάνε τραβώντας σου τά πόδια ή πατώντας πάνω στούς γοφούς σου - μέ τό Γιαπωνέζικο στυλ;

"Όχι, ποτέ, τέτοιες μέθοδοι καταστρέφουν τίς μυϊκές ίνες πολύ γρήγορα καί καταπονούν τούς συνδέσμους καί τούς τένοντες - τά τραύματα, πού δημιουργούνται μπορεί νά κρατήσουν πολύ...τουλάχιστον έξι μέ όχτώ μήνες καί συνήθως ποτέ δέν θρέφουν τελείως, γιατί οι μεγάλες ούλές μεγεθύνονται άκόμη περισσότερο μέ πήν έπιμηκύνση καί οι ίδιες ίνες μπορούν νά ξαναασχιστούν σέ μεγάλη καταπόνηση. Κάνω τά ανοίγματα πολύ άργά καί επί πολλή ώρα - πρέπει νά έχεις ύπομονή, άστο νά γίνει μόνο του.

Πώς καί ξέρεις τόσα πολλά πράγματα γιά τό ανθρώπινο σώμα;

"Από τό κολλέγιο πήρα ειδικότητα στή κνησιολογία, άνατομία καί φυσιολογία των γυμναστικών άσκήσεων... καί αυτό άκριβώς διδάσκω τώρα - Φυσική Άγωγή, στό Πανεπιστήμιο πής Μέμφις. ("Ο Μπίλλ πήρε Μπάτσελорς από τό Πανεπιστήμιο του Μπάλ καί Μάστερς από τό Πανεπιστήμιο του Μέμφις. Έκδότης).

"Εντάξει... άς πάμε στήν προπόνησή σου μέ θάρη - αυτό είναι κάτι στό όποίο πάντα πίστευα άκλόνητα... ποιό είναι τό πρόγραμμά σου

Γυμνάζω μέ βάρη μόνο τό πάνω του σώματος. Άρχίζω συνήθως μέ πιέσεις στό πάγκο, κυρίως γιά τό στήθος. Χρησιμοποιώ μικρά βάρη αλλά κάνω πολλές έπαναλήψεις κάνω σ' όλα 3 σέτ. Στό πάγκο κάνω μέ 68 κιλά 3 σέτ των 15 έπαναλήψεων. Μετά κάνω κάμψεις δικεφάλων μέ 30 κιλά πάλι 3 σέτ. "Ορθιες πιέσεις πάλι μέ 30 κιλά αλλά πάλι 3 σέτ των 15 έπαναλημένων. Κατόπιν βυθίσεις στό δίζυγο κυρίως γιά τούς τρικεφάλους. Τέλος κάνω 15 μέ 30 έπαναλήψεις κεκλιμένων σίτ-άπς γιά τούς όλους κοιλιακούς έτσι ώστε νά έχω άντοχή παντού στά χτυπήματα.

Δέν κάνεις τίποτα γιά τά «φτερά» σου.

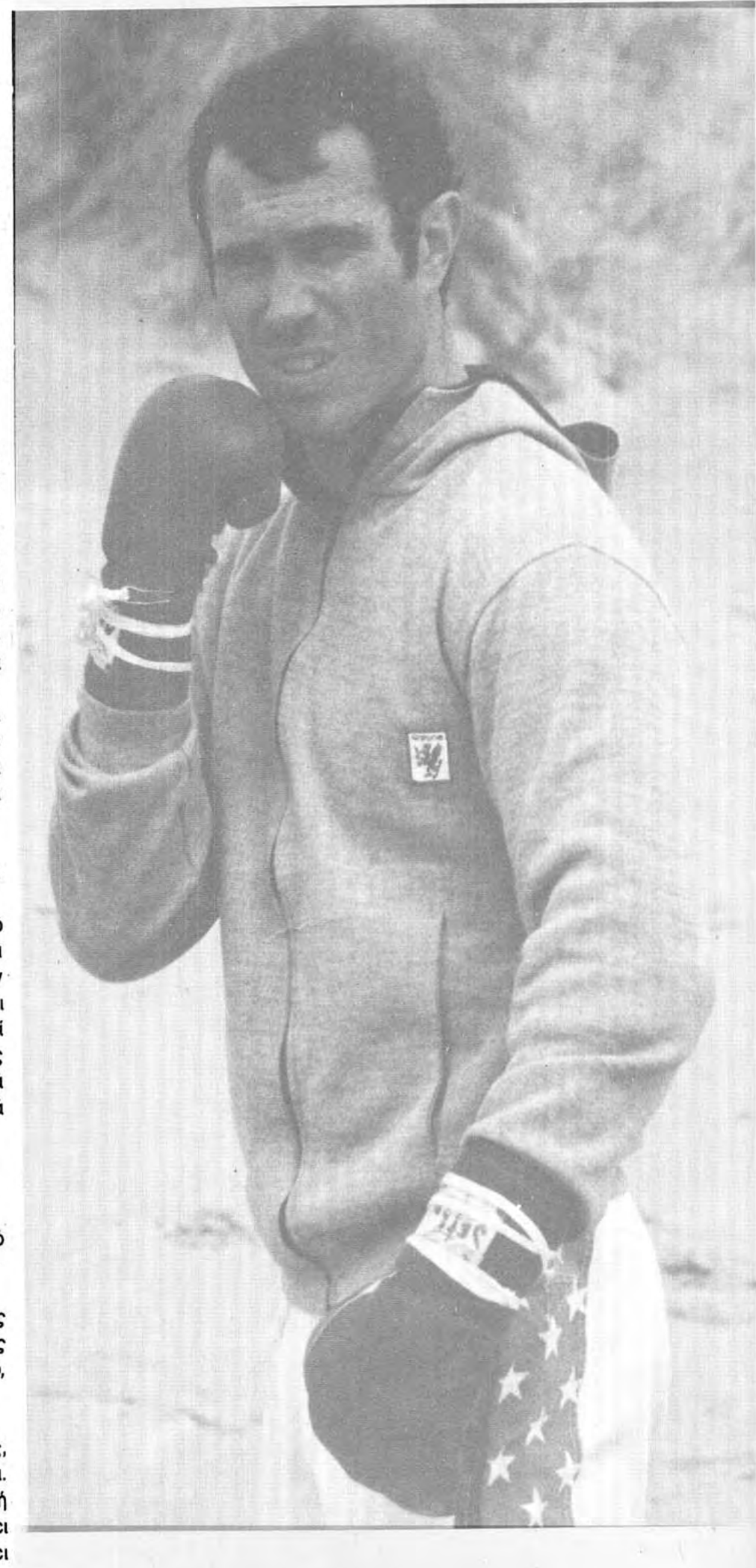
"Όχι, γιατί πρέπει νά μπορώ νά κρατώ τούς άγώνες μου κοντά στά πλευρά γιά κάλυψη, καί τά μεγάλα φτερά πιθανόν νά μέ έμποδίζουν. "Ετσι, προτιμώ νά είμαι δυνατός στό χέρια καί στούς ώμους καί μου άρκεί νά μπορώ νά κρατώ τούς άγκώνες κοντά καί νά άποφεύγω τά κτυπήματα στό ήλιακό πλέγμα ή τά πλευρά.

Κάνεις άσκήσεις γιά τό σβέρκο σου;

Ναί κάνω τή γέφυρα. Αυτό τό κράτησα από πήν πάλη.

Πολλοί καρατέκα έχουν αδύναμους σβέρκους - πάντα πίστευα ότι ένας μαχητής χρειάζεται ένα δυνατό λαιμό, δέν συμφωνείς;

Μά άκριβώς αυτός είναι ό λόγος, πού πέφτουν «νόκ - άουτ» τόσο εύκολα. Μπορεί νά τό κατάλαβε κανείς από τή κατάσταση ενός ανθρώπου - αν έχει λεπτό λαιμό είναι πιθανόν νά πέσει





Ο Τζόε Λιούις στις δόξες του.

εύκολα «νόνκ - άουτ», γιατί η μισή ικανότητα να αντέξει ένα κτύπημα εξαρτάται από τη δύναμη, που έχει να κρατήσει σταθερά το κεφάλι του στους ώμους - (ο Μπίλλ κούνησε άπτομα το κεφάλι του κάνοντας ένα θόρυβο, που δεν μπορώ να μεταφέρω στο χαρτί. Έκδότης). Εάν παρατηρήσεις ένα άτομο, που πέφτει «νόνκ - άουτ» αν τον δεις σε ταινία σε άργη κίνηση, το κεφάλι του ταλαντεύεται άγρια όταν χτυπιέται.

Πριν τελειώσω με μερικές γενικές ερωτήσεις Μπίλλ, θάθελα να σε ρωτήσω για τη διαίτά σου... φάγαμε μαζί μερικές φορές και πρόσεξα ότι δεν τρώς τις τροφές, που περιμένει κανείς από ένα κορυφαίο άθλητή;

Α ναι, οι ποσότητες τροφών, που καταναλίσκω είναι τεράστιες - είμαι ο χαρακτηριστικός τύπος, που τρώει άχρηστα πράγματα. Χάμπουργκερς, τηγανιτές πατάτες, παγωτά και κόκα κόλα - αυτά είναι μερικά από τα πράγματα που τρώω.

Γιατί;

Γιατί είναι νόστιμα! Κοίτα, πολύ άνθρωποι λένε ότι το κρέας για παράδειγμα έχει πολλές πρωτεΐνες. Τώρα, το χάμπουργκερ έχει κι αυτό πρωτεΐνες (άστειυόμενος) δεν ξέρουμε πόσες πρωτεΐνες έχει το κρέας ή το χάμπουργκερ, το μόνο που ξέρουμε είναι ότι εξαρτάται από την διατροφή του ζώου,

από τό οποίο προέρχεται. Ένα μοσχάρι να είναι πιο παχύ ή πιο αδύνατο από ένα άλλο, να έχει λιγότερες ή περισσότερες πρωτεΐνες - έτσι δεν είσαι ποτέ σίγουρος. Ξέρεις σίγουρα για τις πρωτεΐνες στο γάλα στο τυρί και τους ξηρούς καρπούς. Άλλά τρώω πολύ παγωτά που γίνονται από γάλα και πολλές πράσινες σαλάτες για βιταμίνες και άλατα.

Ξέρεις λοιπόν ότι δεν είναι καλές οι τροφές, που τρώς;

Νά μοιάζουν άχρηστες και είναι και παχυντικές, αλλά προνοούμαι πολύ σκληρά και καίω τά παραπάνωσι λίπη.

Έχεις γρήγορο μεταβολισμό;

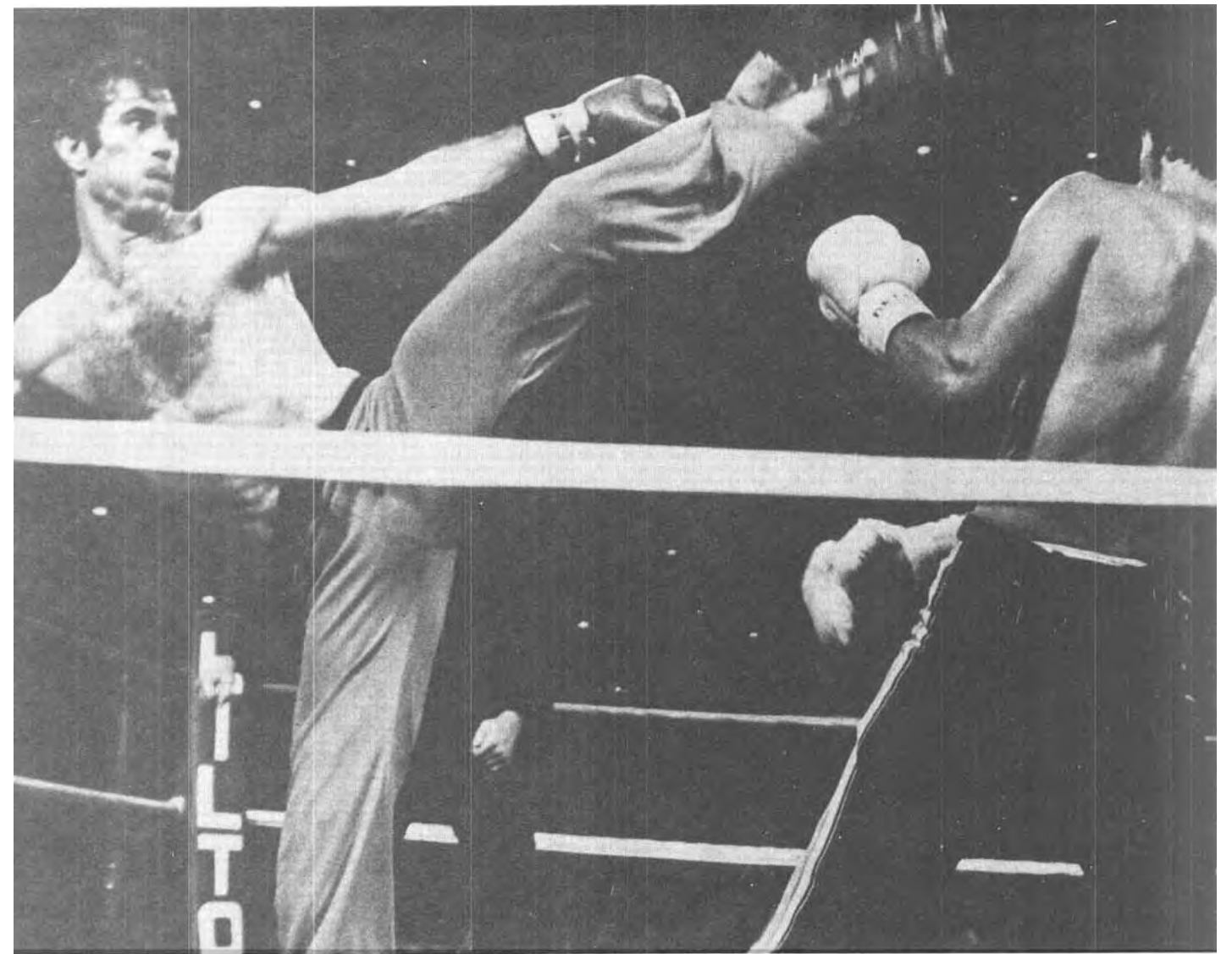
Πολύ γρήγορο, μπορώ να φάω τώρα μέχρι σκασμού και σε δύο ώρες να ξαναπεινάω συγκεκριμένα πεθαίνω από πείνα αυτή τη στιγμή!

Είσαι σίγουρος ότι δεν έχεις ταινία;

Παλιο... τέλος πάντων... τρώω πολύ τό παραδέχομαι. Πριν συναντηθούμε, ξέρεις, είχα φάει δύο τεράστια παγωτά. Στού Μάκ Ντόναλντ μπορώ να φάω ένα ολόκληρο κοτόπουλο δύο μεγάλες μερίδες πατάτες, ένα μιλκσάϊκ και μία κόλα - μετά από μία ώρα είμαι έτοιμος για κάνα παγωτό.

Τελειώνουμε τώρα τό υπόσχομαι - μόνο μερικές γρήγορες ερωτήσεις ...ο Τζόε Λιούις έκανε ένα σεμινάριο έδω τό περασμένο χρόνο και σε ανέφερε αρκετές φορές, έχετε κάνει ποτέ προπονήσεις μαζί ή άγωνισήκατε σάν αντίπαλοι;

Ναι, ο Τζόε με έκπαίδευσε για τη πρώτη υπεράσπιση του τίτλου μου ... είχαμε γυμναστεί μαζί όταν έτοιμαζόμασταν για τό πρώτο άγώνα έπαφής τό '74 και μετά τό '75 όταν γυμναζόμουν για τόν άγώνα μου ενάντια στον Τζόε Κόρλεϋ, ήρθε να δουλέψουμε μαζί για δυό εβδομάδες. Ήταν αυτός, που με έπεισε να άρχισω τό τρέξιμο, με δίδαξε πώς να κτυπάω τό σάκκο και πώς να χρησιμοποιώ πραγματικά τό άριστερό χούκ. Άλλά πρέπει να καταλάβεις τόν Τζόε, ξέρεις, είναι γρήγορος και δυνατός αλλά βλέπεις, αν κατωρθώσει να σε φοβίσει τότε τά υπόλοιπα άνήκουν στην ιστορία, γιατί κυριολεκτικά θά σε «δια-



λύσει». Αντιμετώπισα τόν Τζόε σε δύο πρωταθλήματα - πρωταθλήματα μέ πόντους και σχεδόν τόν κυνηγούσα μέσα στο καρρέ γιατί δεν είχα τίποτε να χάσω. Ξέρεις από τη μία ο μεγάλος Τζόε Λιούις και από την άλλη ο άσημαντος τόσος - δά Μπίλλ Ούάλλας - τότε ζύγιζα 70 κιλά. Έτσι είπα στον έαυτό μου ότι δεν είχα τίποτε να χάσω - τό πολύ - πολύ να μέ κτυπούσε, αλλά αν μέ τραυμάτιζε θά έχανε. Έτσι λοιπόν του «όρμηξα» και κατώρθωσα να τόν νικήσω. Τώρα κατά τις προπονήσεις μας στο «φούλ - κόντακτ» σκέφτηκα ότι... εντάξει θά τρωγα ξύλο αλλά θά μάθαινα πολλά πράγματα και κυρίως πώς να άποφεύγω τά «νόνκ - ντάουν». Είμαστε άκόμη καλοί φίλοι, έχω να τόν δω άρκετό καιρό... αλλά, σίγουρα τά πηγαίνουμε πολύ καλά.

Ποιές ήταν οι σχέσεις σου με τόν Έλβις Πρίσλεϋ; Του δίδαξες ποτέ;

Όχι ποτέ δεν δίδαξα τόν Έλβις... πολλές φορές, διάφορα περιοδικά αναφέρουν ότι ήμουν ο δάσκαλος του Έλβις ή ότι ο Μάικ Στόουν ήταν ο δάσκαλος του Έλβις. Οι μόνοι εκπαι-

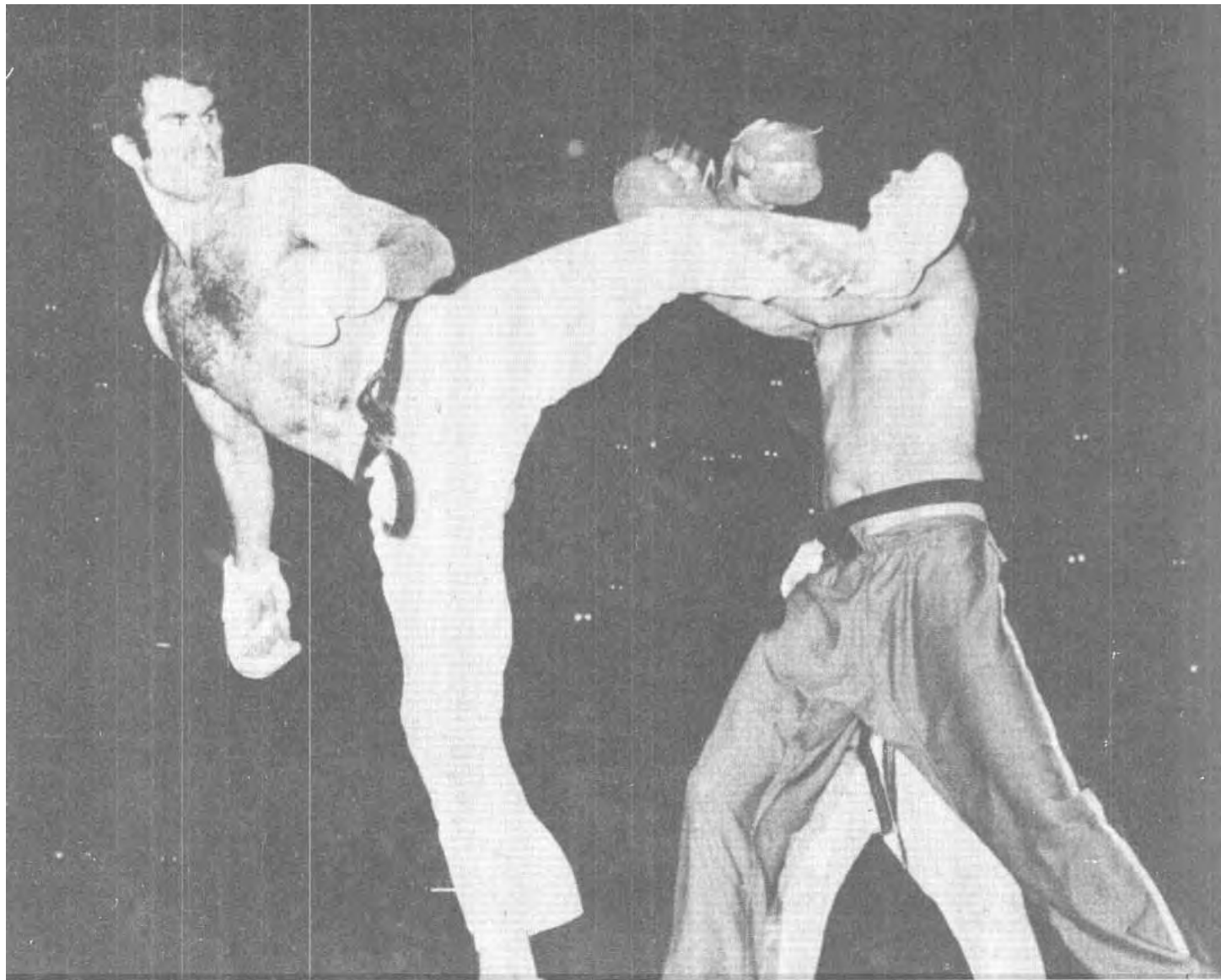
δευτές, που είχε ο Έλβις - άπ' ό,τι ξέρω - ήταν δύο, ένας σπή Γερμανία, που του δίδασκε καράτε, όταν ύπηρετούσε τη θητεία του εκεί και όταν γύρισε πίσω ο άλλος ήταν ο Έντ Πάρκερ. Ο Μάικ Στόουν τώρα, εκπαίδευε την Πρίσιλλα Πρίσλεϋ, αλλά εγώ ποτέ. Έκείνο που συνέβαινε ήταν ότι δίδασκα σε μία σχολή, που άνηκε στον Έλβις, από τό 1974 μέχρι τό '76 και πήγαινα πολύ συχνά στο σπίτι του... συνηθίζαμε να κάνουμε πολύ παρέα... πηγαίναμε στο κινηματογράφο μαζί ή σε κανένα κονσέρτο. Καί ήταν άρκετά καλός στο Καράτε ξέρεις - ήταν προσγειωμένος άνθρωπος, πολύ γενναϊόδωρος και άξιαγάπητος. Όλοι νόμιζαν ότι επειδή ο Έλβις ήταν βασιλιάς του ρόκ ότι και σπή καθημερινή του ζωή θά φερόταν σαν θεός, αλλά ήταν πολύ εντάξει τύπος. Πραγματικά λυπάμαι, που παρασύρθηκε από όλους αυτούς τούς παλιανθρώπους, που τό μόνο που ήθελαν ήταν να τόν εκμεταλλευτούν και να βγάλουν κανένα «φράγκο».

Κάποτε έγραψες ένα βιβλίο, έτσι δεν είναι;

Σωστά. Μέ τόν Δόκτορα Σρόντερ - καθηγητή μου στο Πανεπιστήμιο της Μέμφις - γράψαμε ένα βιβλίο μέ τόν τίτλο «Καράτε: Βασικές άρχές». Δεν ήταν πραγματικά ένα βιβλίο αλλά οδηγός για άρχαίους γιατί γράφτηκε περισσότερο για τούς φοιτητές του Πανεπιστημίου. Έξηγουσε μέ κινησιολογία γιατί ένα λάκτισμα γίνεται μ' αυτόν ή μέ τόν άλλο τρόπο, γιατί πρέπει να γίνονται άσκήσεις ελαστικότητας... ξέρεις κάθε κίνηση ξεχωριστά - γιατί και πώς πρέπει να γίνεται - όχι αυτό είναι τό «λάκτισμα - κάντο».

Έχεις σχέδια να γράψεις και κάτι άλλο;

Θά ήθελα να γράψω μία σειρά από μικρά βιβλία, όπως «Τό Κυκλικό Λάκτισμα του Σούπερφουτ» - «Τό Χούκ του Σούπερφουτ», ...ξέρεις, πώς εγώ τό κάνω, όχι πώς πρέπει να γίνεται, γιατί ο καθένας είναι διαφορετικός. Αυτό σημαίνει ότι μπορώ να σου μάθω πώς να κάνεις κυκλικό λάκτισμα μέ τό μπροστικό πόδι αλλά αυτό δεν θά μοιάζει μέ τό δικό μου - γιατί είσαι συνηθισμένος να χρησιμοποιείς τούς γοφούς σου, δεν έχουμε την ίδια κατασκευή σώματος,



έχουμε διαφορετικές αδυναμίες, διαφορετικές δυνατότητες και σκεφτόμαστε διαφορετικά. Πώς λοιπόν, μπορεί να είναι τό ίδιο.

Μάλλον όμως θα ακολουθούμε τις ίδιες αρχές;

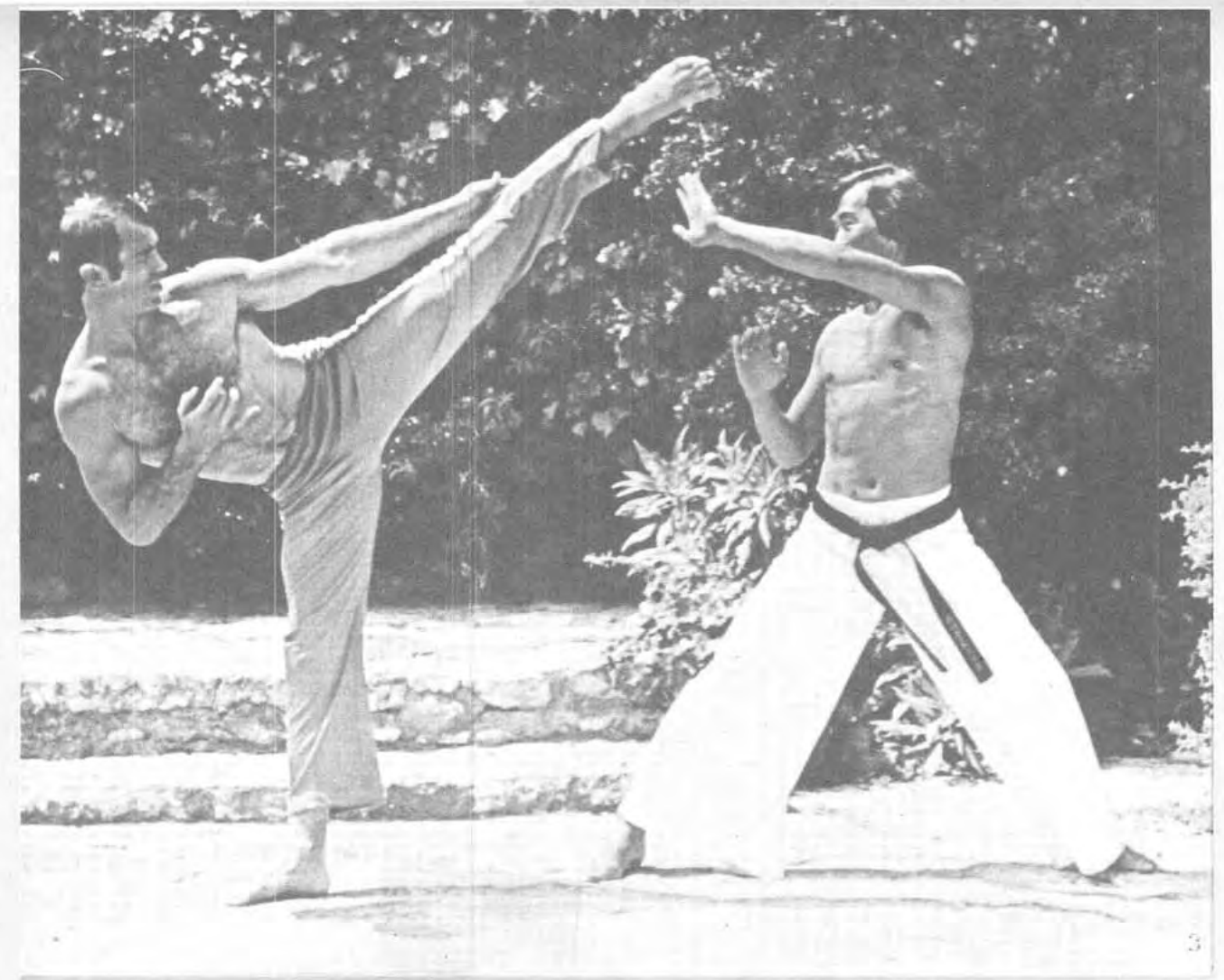
Τις ίδιες αρχές αλλά και πάλι θα φαίνεται διαφορετικά. Στοιχηματίζω ότι αν πάρουμε τό καλύτερό σου μαθητή, κάνετε την ίδια τεχνική και σάς κινηματογραφίζω και τούς δύο, θά δής σημαντικές διαφορές στή μορφή, διαφορές στά λακτίσματα, στίς γροθιές, στίς αποκρούσεις, διαφορές ακόμη και στά βήματα. Όταν έσύ κάνεις ένα βήμα 60 εκατ. αυτός μπορεί να κάνει 55 εκατ. - τώρα αυτό μπορεί να μην είναι σημαντική διαφορά αλλά προοδευτικά θά αυξάνει. Γι' αυτό λοιπόν νομίζω ότι υπάρχουν συστήματα και στυλ μέσα σ' αυτά τά ίδια τά συστήματα.

Ταξιδεύεις συχνά και κάνεις επιδείξεις και σεμινάρια - σ' άρέσει να τό κάνεις αυτό;

Πρόσεξα ότι «άναψες κυριολεκτικά» μιά δυό φορές κατά τή διάρκεια τών επιδείξεων σου στό Μπίρμιγχαμ τήν περασμένη νύχτα (κυριακή 11-5-80. Έκδότης)...

Ναί, ξέρεις μ' άρέσει να παίζω. Μόνο μερικές φορές θά βρεθεί κάποιος άπ' αυτούς μέ τούς όποιους κάνω τά «μάτς», πού θέλει να μου περάσει χτύπημα και μετά να βγει και να λέει «Νίκησα τόν Μπίλλ Ουάλλας!». τίς προάλλες ήταν ό δεύτερος τύπος, ύψηλός, πού μέ κλωτσούσε δυνατά στήν πλάτη, πού ποτέ δέν προστατεύω... έννοώ ότι ή πλάτη είναι όλο μυώνες, μπορείς να πάρεις ένα λοστό και να κτυπήσεις κάποιον στήν πλάτη και να μή πάθει τίποτα. Έτσι σκεφτόμουν, γιατί μέ κτυπάει στή πλάτη. Ό λόγος ήταν πώς έκανε δυνατό θόρυβο και άκουγα τήν αντίδραση τών θεατών «Γιάαα!». Έτσι είναι είπα, έντάξει, τήν επομένη φορά, πού θά τό κάνει θά τόν καρφώσω μέ τό άριστερό χούκ, γιατί μέ τό τρόπο αυτό θά καταλάβει... και πράγματι τόκανα και έπεσε κάτω. Τόν βοήθησα να σηκωθεί

και τόν ρώτησα, «Είσαι, έντάξει;» και άπάντησε, «Ναί έτσι νομίζω» και συνεχίσαμε, και τόν κλώτσησα μερικές φορές στό κεφάλι και στό σώμα - όχι πολύ δυνατά, άπλώς τόν έσπρωξα λίγο και ξανάρχισε τά ίδια. Αλλά δέν ήθελα να κάνω τίποτ' άλλο - δέν ήταν παρά επίδειξη - τάφησα λοιπόν έτσι. Μετά ό επόμενος - ό Άρθουρ - έτοιμαζόταν για κάποιον άγώνα στίς Ένωμένες Πολιτείες έτσι αποφάσισα να τόν παίξω λίγο πιο δυνατά, αλλά προσπάθησε να μέ στριμώξει και αναγκάστηκα να σκληρύνω ακόμη περισσότερο τό παιχίδι μου. Δυστυχώς τό δεύτερο γύρο τόν κτύπησα στή μύτη και τόν έσκισα λίγο, αλλά έπαυσε γενικά καλά. Τά «ματς» αυτά γίνονται για επίδειξη και δέν έχω σκοπό να ριξω κανένα «νόκ άουτ», μερικές φορές όμως οι θεατές τό περιμένουν ιδίως σέ μιά περίπτωση σάν αυτή τού δευτέρου άγώνα. Τώρα ό Λάυς Λιούις, ό νέγρος, ήξερε τί έκανε και γιατί τό έκανε, δέν προσπάθησε τίποτε έντυπωσιακό, έκανε καλές και γρήγορες επιθέσεις, βέβαια είχε ξεχάσει κι αυτός τελείως τό άριστερό χούκ, αλλά ήταν πραγματικά καλός.



Πόσο καιρό ακόμη θά αγωνίζεσαι;

Άποσύρομαι από τούς άγώνες τόν Ιούνιο - δίνω τόν τελευταίο μου άγώνα για υπεράσπιση τού τίτλου στίς 15 Ιουνίου στό Άντερσον τής Ινδιάνας. Είναι κάτι σάν ειρωνεία τής τύχης, γιατί από 'κει άκριβώς ξεκίνησα - εκεί ό Γκλέν Κινεϊ κι εγώ κάναμε τίς πρώτες προπονήσεις μαζί κι εκεί άρχισα να νικώ σέ πρωταθλήματα.

Για ποιούς λόγους άποσύρεσαι;

Δέν έχω ποιά να άποδείξω τίποτα, είμαι σχεδόν τριάντα πέντε χρονών και ακόμη σώς. Πάντα θά βρεθεί κάποιος, πού θά δηλώσει σέκάποιο περιοδικό, «θέλω να αγωνιστώ έναντίον τού Ουάλλας, γιατί ξέρω ότι μπορώ να τόν νικήσω». Στο καλό λοιπόν, υπερασπίστηκα τόν τίτλο μου 18 φορές. Είμαι ίκανοποιημένος - δέν θέλω να γίνω σάν τόν Άλι και να συνεχίσω - αλλά πάλι, αν έπαιρνα δώδεκα εκατομύρια δολάρια για κάθε μου άγώνα, θά συνέχιζα για πάντα, έστω κι αν είχα τό να πόδι στόν τάφο.

Ποιόν άντιμετωπίζεις στόν τελευταίο σου άγώνα;

Θά είναι ό νικητής τού άγώνα μεταξύ τού Κέρυ Ρούπ, πού ήταν τρίτος στήν ήμιβαριά κατηγορία, και τού Ρόμπερτ Μπίγκς, πού είναι έκτος στή μεσαία κατηγορία. Μ' έχουν ρωτήσει πολλές φορές γιατί δέν άντιμετωπίζω τούς κατόχους τής πρώτης και δεύτερης θέσης ... αλλά αυτούς τούς έχω ήδη νικήσει, έχω ήδη νικήσει τούς κατόχους τών τριών πρώτων θέσεων. Ό πρωταθλητής τών Η.Π.Α, Ντόν Ουίλσον έχασε μέ «νόκ άουτ» τόν περασμένο μήνα... δέν ήταν μαθητής, μου αλλά κάναμε πολλές προπονήσεις μαζί, έτσι δέν αγωνίζομαι μαζί του επειδή τού έμαθα εγώ ό ίδιος πολλά πράγματα. Άλλωστε όπως είπα, έχασε τό τίτλο. Λένε ότι θά 'χε ένδιαφέρον ένας άγώνας μου έναντίον τού Μπίγκς, γιατί είναι πραγματικά σκληρός και άφοβος τύπος.

Τι θά κάνεις άφού άποσυρθείς... θά συνεχίσεις μόνο να διδάσκει;

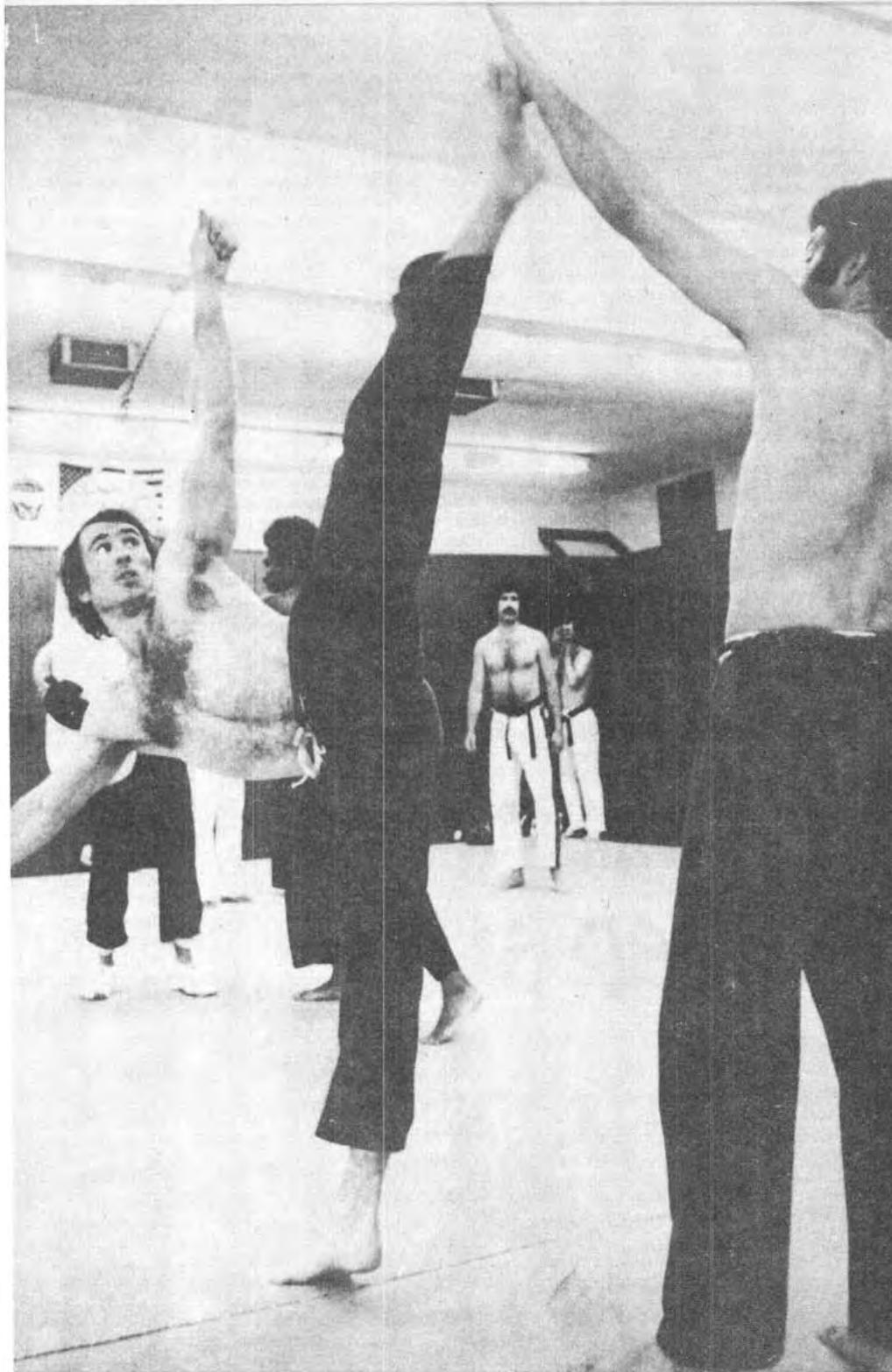
Ναί, μ' άρέσει πάντα να διδάσκω - θά συνεχίσω να κάνω σεμινάρια και επιδείξεις

Είσαι αίγουρος ότι δέν θά έπιστρέψεις;

Υπάρχει πάντα μιά τέτοια πιθανότητα. Έννοώ αν είμαι μέσα στά πράγματα - προπονούμαι σκληρά και όλα τά σχετικά, γιατί σκοπεύω να διατηρήσω τή φόρμα μου. Αν δέν μου άρέσει ή εξέλιξη στή μεσαία κατηγορία - υπάρχει πιθανότητα να ξαναεπιστρέψω. Κάτι σάν, δουλεψιά τόσο σκληρά για σάς, για να σάς άνεβάσω και τώρα τά χαλάτε όλα, λοιπόν τότε θά έπιστρέψω. Άλλά δέν σκοπεύω να τό κάνω πρός τό παρόν. Πάντα έλεγα στόν εαυτό μου ότι όταν άποσυρθώ, άποσύρθηκα. Μ' άρέσει τό πρόσωπό μου όπως είναι χωρίς ούλες.

Πές μας για τήν ταινία «Η Δύναμη τού ένός» πού έκανες μέ τόν Τσάκ Νόρρις... πώς συνέβη;

Λίγο πριν άρχίσω να έτοιμαστώ για τό Μόντε Κάρλο, όπου θά υπερασπιζόμου-



να τό τίτλο μου, όΤσάκ μου τηλεφώνησε καί μέ ρώτησε άν ενδιαφερόμουν νά κάνω μαζί του μιά ταινία. Τού είπα ότι συμφωνούσα, αλλά τότε στό μυαλό μου δέν υπήρχε παρά ό άγώνας, πού μέ περίμενε. Τελικά, όταν γύρισα πίσω, συνάντησα τούς σχετικούς ανθρώπους, έγινε κάποιος χορός καί όλα ξεκίνησαν κάπως έτσι.

Ήταν πολύ διαφορετικά άπ' ότι τό φανταζόσουν;

Ναί, δυστυχώς πολύ διαφορετικά, γιατί έπρεπε νά γυρίζουμε τίς ίδιες σκηνές ξανά καί ξανά. Στο τέλος γίνεται κάτι έντελώς βαρετό. Τίς πρώτες δύο φορές, πού γυρίζεις μιά σκηνή, έχει ενδιαφέρον, αλλά μετά κάνεις τό ίδιο 15 ή 20 φορές πήν ήμέρα καί σχεδόν όλη πήν ήμέρα - περίπου 12 ώρες.

Γύρισαν σκηνές περισσότερες άπ' ότι τελικά έβαλαν στό φίλμ;

Ναί, πολύ περισσότερες. "Όταν είδα πήν ταινία, ρωτούσα συνεχώς τό σκηνοθέτη, «τί έγινε αυτό τό μέρος... τί έγινε εκείνο τό μέρος;» "Ολόκληρη πήν τελευταία εβδομάδα γυρίζαμε τό κυνηγητό μέσα στό δάσος. "Ο Τσάκ κυνηγούσε έμένα κι εγώ εκείνον, όπως ή γάτα τό ποντίκι. "Εκεί πού έψαχνα γιά κείνον προσεκτικά ξαφνικά μπούμι!... μέ κτυπούσε κι έφευγε καί μετά άνάποδα πηδούσα εγώ ξαφνικά επάνω του, τόν κάρφωνα κι έφευγα.. Δέν έβαλαν καμμία άπό τίς σκηνές αυτές στήν ταινία καί νομίζω ότι ήταν οι καλύτερες. Φυσικά θά'χαν τούς λόγους τους πού δέν τό καναν αλλά νομίζω ότι οι σκηνές αυτές ήταν πολύ καλύτερες άπό τίς άνόητες έρωτικές σκηνές του Τσάκ.

Μήπως επειδή εσύ δέν είχες;

"Αει στό...

Έχεις σκοπό νά γυρίσεις άλλη ταινία;

Πρόκειται νά παίξω σέμιά ταινία πού θά γυριστεί στή Φλώρινα καί θ' άρχισει τόν Ιούλιο ή τόν Αύγουστο. Αύτή πήν φορά ύποδύομαι τόν «καλό» - ή ταινία ονομάζεται «Σκληρά χτυπήματα». "Αν καί δέν μέ πολυ - νοιάζει - μ' άρέσει νά κάνω τό «κακό» - έχω ψηλά ζυγωματικά, σκοούρα μαλλιά καί τρελλά μάτια.

Ναί τό πρόσεξα...

Μπίλλ, τελειώνοντας μπορείς νά δώσεις καμμία συμβουλή στους μαθητές εδώ;

"Εντάξει... μ' άρέσει σ' αλήθεια ή "Αγγλία, οι άνθρωποι εδώ προσπαθούν πολύ σκληρά καί έχουν πολύ καλή τεχνική. Τό μόνο πράγμα είναι, επειδή οι δάσκαλοί τους πάντα ήταν "Ανατολίτες - Γιαπωνέζοι ή Κορεάτες ή μπορεί καί "Αγγλοι, πού έχουν διδαχθεί άπό "Ανατολίτες, ή προσέγγισή τους είναι περιορισμένη. Πιστεύω ότι υπάρχουν πολλά άγνωστα πράγματα, πολλές τυπικότητες στίς μεθόδους τους. Δέν έχει γίνει καμμία αλλαγή - καμμία πρόδος, είναι τό ίδιο άρχαίο πράγμα καί σέ πολλές περιπτώσεις είναι λάθος. Γιά παράδειγμα όταν μετά τό σεμινάριο έκαμα μάθημα στους άρχαίους, δέν ήξεραν ούτε πώς νά ζεσταθούν σωστά. "Έχουν διδαχθεί νά κάνουν πράγματα, όπως διπλώσεις του κορμιού άπό πήν ύπτιά θέση - πού δέν κάνει τίποτε - έννοω μπορεί νά σέ ζεστάνει λίγο, αλλά δέν φέρνει κανένα ουσιαστικό αποτέλεσμα. Γιατί δέν κάνουν κάτι σημαντικό πού θά κάνει τούς παλμούς τους νά άνέβουν γρήγορα καί πού τελικά κάνει καί τούς μυώνες νά ζεσταθούν - είναι ή ροή του αίματος, πού προκαλεί κάτι τέτοιο όχι ή κίνηση, ή έντονη κυκλοφορία του αίματος. Προφανώς οι δάσκαλοί τους δέν ξέρουν τίποτε καλύτερο, γιατί άλλωθώς θά τούς τδδειχναν - είναι του στύλ, «κάνε ότι κάνω» πού έχετε εδώ. "Άκουσε όταν διδάσκω, προσπαθώ νά λέω «κάνε αυτό γιατί...». Δηλαδή όταν μαθαίνω άπό κάποιον κάτι, τόν ρωτήσω γιατί καί δέν ξέρει νά μου άπαντήσει τότε γιατί νά τό κάνω. Αύτός είναι ό τρόπος, πού γίνεται «γιατί ό δάσκαλός μου είπε έτσι...» πράγμα, πού γιά μένα δέν είναι άρκετό.

Νομίζω ότι εκείνο, πού κάνεις αύτή πή στιγμή είναι νά συγκρίνεις δύο τελείως διαφορετικές προσεγγίσεις - πήν "Αναπλική Παραδοσιακή μέθοδο εκμάθησης καί πήν "Αμερικανική μέθοδο πής συστηματικής άνάλυσης όλων πριν τά δεχτεί κανείς - νομίζω ότι καί τά δύο έχουν πήν άξία τους.

Σου λέω μόνο τό τρόπο, πού εγώ τό βλέπω. Κοίταξε τά άλλα σπόρ - όπως στή παλιά τακτική του νά στέκεσαι έχοντας πήν μπροστινή στάση - άν είχες

έστω καί λίγο άνασκηκωμένο τό πέλαμα του πίσω ποδιού, ήταν πολύ άσχημο - δέν έπαιρνες πόντους - δέν είχες δύναμη. Κοίταξε ένα δρομέα - άπό πού άντλεί τό μεγαλύτερο μέρος πής όρμής του; Σπήν άρχή, όταν κάνει εκείνη πήν έκρηκτική εκκίνηση. Πώς είναι τό πίσω του πέλαμα;... πατάει στήν άκρη των δακτύλων. "Ενας πού θέλει νά άρχισει νά τρέχει... ποιο είναι τό πρώτο πράγμα πού κάνει; Λυγίζει καί τά δύο πόδια, καί τά δύο πόδια πρέπει νά είναι λυγισμένα έτσι ώστε νά μπορεί νά τιναχτεί μπροστά τεντώνοντάς τα. "Αλλά στά Παραδοσιακά Γιαπωνέζικα συστήματα Καράτε, τό πίσω πόδι πρέπει νά είναι τεντωμένο, ένω τό μπροστινό λυγισμένο. Κατάληξα λοιπόν άπ' ότι ξέρω, στό ότι αυτό συμβαίνει βασικά επειδή τό Καράτε ήταν μιά άμυντική μέθοδος. "Ετσι τό πίσω πόδι έπρεπε νά είναι τό ίδιο γιά νά έμποδίζει τό πιασπάτημα σέ επίθεση κατά μέτωπο. "Αλλά τί συμβαίνει άν θέλω νά έπιτεθώ ... ποιο είναι τό πρώτο πράγμα πού πρέπει νά κάνω; Νά τό λυγίσω - πράγμα πού παίρνει χρόνο, γιατί λοιπόν νά μήν τό έχω λυγισμένο άπό πήν άρχή. Τότε τό πρώτο πού θά πρέπει νά κάνω θά'ναι νά στρίψω τό γοφό καί τόν ώμο. "Από κεί πηγαζει όλη μου ή δύναμη ή αυτό πού λέγεται ροπή. "Όλα αυτά πάλι έχουν σχέση μέ πή πείρα μου στή μελέτη πής κινησιολογίας καί φυσιολογίας. Διότι μέρος των σπουδών μου καί τό θέμα πού δουλεύω γιά τό διδακτορικό μου είναι ακριβώς αυτό πού προκαλεί πή ταχύτητα πής κίνησης... τί δίνει δύναμη στή κίνηση, ξέρεις, είναι ή κίνηση των μυών, ή κίνηση του σώματος, ή κατασκευή των όστών, ή είναι ό συνδυασμός όλων αυτών μαζί - ή μήπως είναι ψυχολογικό; Γιατί είσαι ταχύτερος άπό "μενα... ή γιατί είσαι δυνατώτερος άπό "μένα... ή πίο έλαστικός έφ' όσον κάνουμε τίς ίδιες ασκήσεις μέ τόν ίδιο τρόπο καί γιά τόν ίδιο χρόνο;... Πρέπει νά υπάρχει κάποιος λόγος. Γιατί σκέπτεσαι λάκτισμα, όταν εγώ σκέπτομαι γροθιά; "Υπάρχουν πολλοί παράγοντες, πού υπεισέρχονται σ' αυτό καί τό καλό στό καράτε - γιατί αυτό είναι ή ζωή μου - είναι ότι κανείς δέν τdχει ψαψει ποτέ - άπλώς, «Δέν είσαι άρκετά ταχύς - ... "Γιατί όχι δάσκαλε;...Θέλω νά είμαι γρήγορος... πώς μπορώ νά γίνω γρήγορος; «Απλώς δέν είσαι!» Κάνε περισσότερη προπόνηση. Περισσότερη προπόνηση σέ τί - προφανώς ό,τι έκανες μέχρι τώρα δέν είναι σωστό, ή είναι

σωστό αλλά δέν είναι άρκετό. Γιατί δέν πρέπει νά τό μετατρέψουμε στό σωστό. Ρίξε μιά ματιά στους δρομείς, στό παρελθόν κανείς ποτέ δέν σκέφτηκε ότι είναι δυνατόν νά τρέξει κανείς τά 100 μέτρα σέ δέκα δευτερόλεπτα. Τώρα μπορούν καί νά τρέχουν σέ έννέα - επτά καί έννέα - έξι, πράγμα έντελώς άδύνατο πριν δέκα χρόνια. Πρέπει λοιπόν νά υπάρχει κάποιος λόγος γι' αύτή πή ταχύτητα.

Πιο μοντέρνες τεχνικές...

Ναί ή τεχνική παίζει σημαντικό ρόλο σ' αυτό, σύν - άν καί πολύ λίγοι άνθρωποι τό καταλαβαίνουν - ή χαλαρότητα. Βλέπεις πάντα σπήν έκτέλεση μιάς κίνησης συνεργάζονται δύο διαφορετικές μυϊκές ομάδες, ή άγωνιστική - αυτοί είναι οι μυώνες πού πραγματοποιούν πήν κίνηση - καί ή άνταγωνιστική - οι μυώνες πού εργάζονται αντίθετα στή κίνηση. "Όταν τεντώνω τό χέρι μου τό κάνει ό τρικέφαλος καί όταν διπλώνω τό χέρι μου τό κάνει ό δικέφαλος. "Αλλά στό τέντωμα του χεριού ό δικέφαλος κάνει πήν αντίθετη δουλειά. "Αν λοιπόν μπορέσω νά χαλαρώσω τό δικέφαλο πήν ώρα, πού τεντώνω τό χέρι μου τότε τίποτε δέν θά έμποδίζει πή κίνηση αύτή καί μπορώ νά αναπτύξω μεγαλύτερη ταχύτητα. Πιστεύω ότι ή χαλαρότητα παίζει τό σημαντικότερο ρόλο. Ψυχολογικά όμως, πώς μπορώ νά χαλαρώσω; "Επίσης είναι καί τό «θέλω πράγματι νά τό κάνω;»

Μπίλ σ' εύχαριστώ πολύ καί συγγνώμη πού καθυστέρησα τό φαγητό σου.

"Εντάξει - άπλώς άστειευόμουν... είσαι εύπρόσδεκτος.

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

"Ο Μπίλ Ουάλλας άποσύρθηκε άνίκητος άφου κέρδισε στά σημεία τόν Μπόμπ Μπίγκς σ' ένα σκληρό άγώνα, πού κράτησε 12 ολόκληρους γύρους.

Τέρυ Ο Νήλη

ΦΙΛΙΚΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΛΛΑΔΑ - ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

Τήν Κυριακή 11-10-81 έγιναν στην αίθουσα πάλης του Πανελληνίου Γ.Σ. φιλικοί αγώνες τζούντο, μεταξύ Ελλάδας και Βουλγαρίας. Στις 4-5 προηγούμενες μέρες οι Έλληνες και Βούλγαροι αθλητές είχαν προπονηθεί μαζί σε πολύ καλό κλίμα συνεργασίας στην αίθουσα τζούντο του Πανελληνίου.

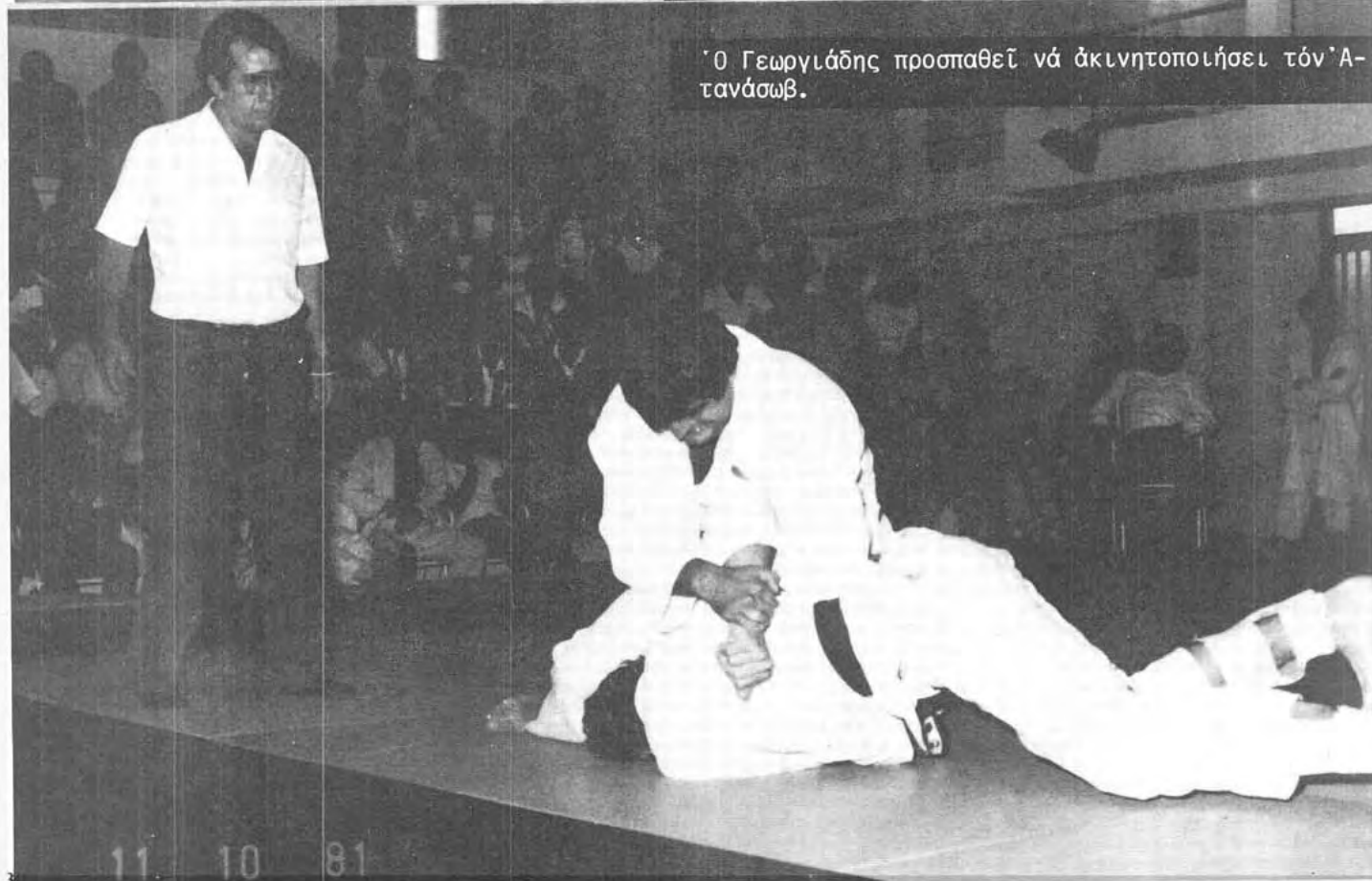
Στή διάρκεια των αγώνων επιδείχτηκε κάποιο μαχητικό πνεύμα από τους Βούλγαρους και από μερικούς Έλληνες αθλητές αλλά γενικά έλειπαν οι καλές τεχνικές και από τα δύο μέρη.

Στήν κατηγορία των 60 και 65 κ. (έγινε μία), είχαμε τους παρακάτω αγώνες με τα αποτελέσματά τους σε βαθμούς:

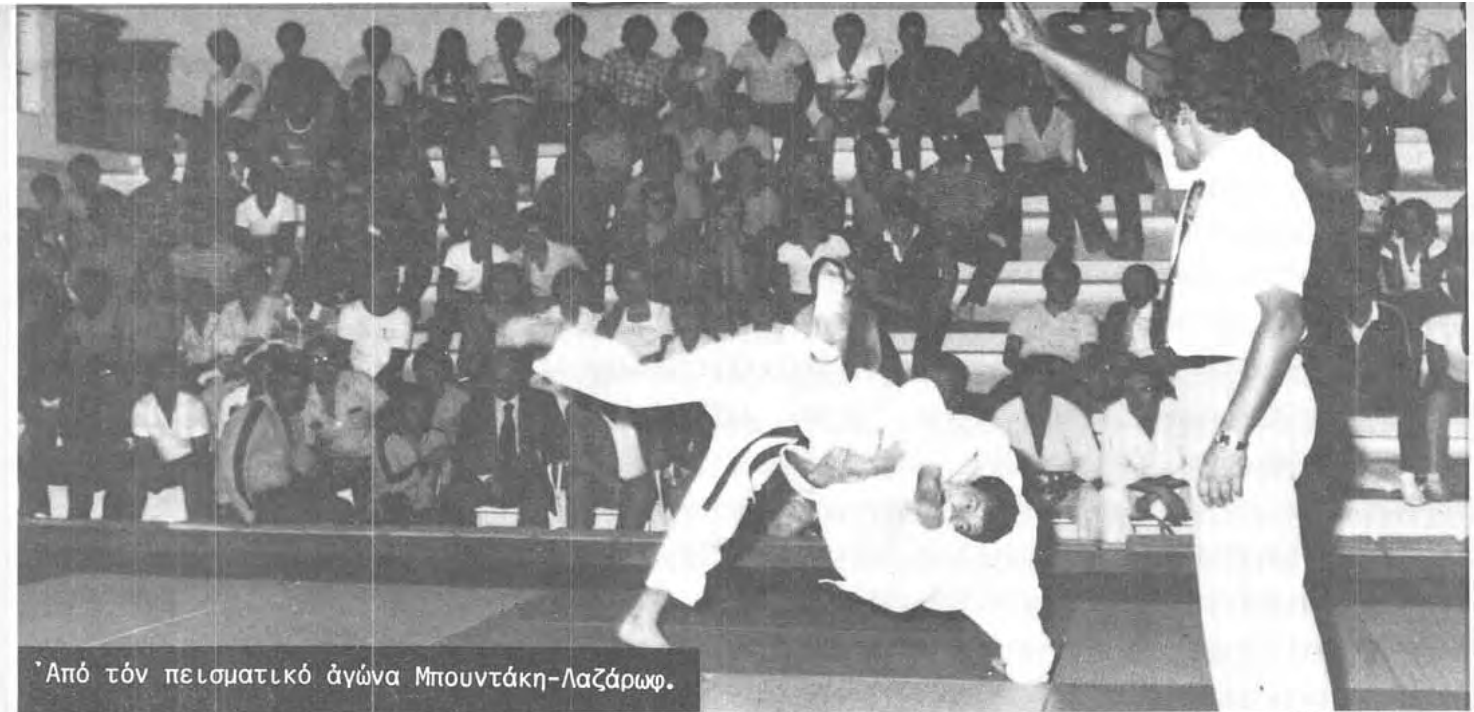
Σταύρακας-Λαζάρωφ	0-10
Κουλούρης-Γάκης	0-10
Γάκης-Λαζάρωφ	0-10
Μπουντάκης-Κουλούρης	10-0
Κουλούρης-Λαζάρωφ	0-10
Μπουντάκης-Γάκης	0-10
Κουλούρης-Σταύρακας	10-0
Λαζάρωφ-Μπουντάκης	5-0
Σταύρακας-Γάκης	0-5



Η Έλληνική ομάδα. Από άριστερά: Γεωργιάδης, Μαρτάκης, Σκούταρης, Κουλούρης, Μπουντάκης, Νίκας, Βαφειάδης, Σταύρακας και Γάκης.



Ο Γεωργιάδης προσπαθεί να ακινητοποιήσει τον Ατανάσωβ.



Από τον πεισματικό αγώνα Μπουντάκη-Λαζάρωφ.



Η Βουλγάρικη ομάδα από άριστερά: ο κ. Τοντόρ Νεντέλτσεβ (συνοδός), Λαζάρωφ, Νέντκωφ, Πένεφ, Γκεωργκίεφ, Χαραλάνωφ και Ατανάσωβ.

Έντύπωση έκανε ο αγώνας του Μπουντάκη έναντι του Βούλγαρου Λαζάρωφ. Ο Βούλγαρος, δυνατότερος, βαρύτερος και με μεγαλύτερη πείρα συνάντησε μεγάλη δυσκολία στον αγώνα του με τον 16χρονο Μπουντάκη, ο οποίος, παρ'όλο που δεν έδειξε αξιόλογες τεχνικές, κατάφερε με τη μαχητικότητά του να σπάσει τον αέρα του καλύτερου αντιπάλου του. Στήν κατηγορία αυτή έπαιξε καλά και ο Γάκης, αλλά και οι υπόλοιποι θα μπορούσαμε να πούμε ότι έδωσαν τον καλό τους εαυτό. Πρώτος ο Λαζάρωφ.

Στήν κατηγορία των 71 κ. είχαμε τους παρακάτω αγώνες με τα αποτελέσματά τους σε βαθμούς:

Σκούταρης-Νέντκωφ	0-10
Βαφειάδης-Νίκας	0-5
Σκούταρης-Βαφειάδης	10-0
Νέντκωφ-Νίκας	10-0
Σκούταρης-Νίκας	10-0
Νέντκωφ-Βαφειάδης	10-0

Γενικά οι Βούλγαροι σ'αυτή την κατηγορία ήταν πολύ καλοί και οι Έλληνες δεν απόδωσαν. Πρώτος ο Νέντκωφ (3ος Όλυμπιονίκης).

Στήν κατηγορία των 78 κιλών:	
Πένεφ-Τσάκωνας	10-0
Πένεφ-Γκεωργκίεφ	10-0
Τσάκωνας-Γκεωργκίεφ	0-10

Πρώτος ο Πένεφ.

Στήν κατηγορία των 86 κιλών:
Χαραλάνωφ-Μαρτάκης 7-0

Και τέλος στήν κατηγορία των 95 κιλών:
Ατανάσωβ-Γεωργιάδης 0-3

Αυτός ο αγώνας παρουσίασε μεγάλο ενδιαφέρον. Ο Βούλγαρος Ατανάσωβ είναι ένας διεθνής παίκτης, ψηλός, μυώδης, με ελάχιστα τεχνικές ρίψεων αλλά φοβερά δυνατός, κυριολεκτικά "τανάλιας" με άδυνα μία στους στραγγαλισμούς. Στους Βαλκανικούς τον Ιούλιο στή Σόφια τους μισούς του αντιπάλους τους τραβήξανε μισοπεθαμένους από τα χέρια του. Η μόνη τακτική για να νικηθεί ήταν η τεχνική και αυτό ακολούθησε ο Γεωργιάδης ο οποίος υπερέιχε στο μεγαλύτερο μέρος του αγώνα. Ήταν και η μόνη νίκη που πήρε η Έλληνική ομάδα.

Η διοργάνωση καλή, (παρ'όλο που έλειπαν πάλι καλοί αθλητές), ή ατμόσφαιρα ζεστή, οι φίλαθλοι λίγοι αλλά ένθουσιώδεις, γενικά μία ατμόσφαιρα αγώνων μεταξύ αθλητών ενός συλλόγου και όχι διεθνείς. Τό σίγουρο πάντως είναι πως αν και οι Αιγύπτιοι έρχόντουσαν σωστά στήν ημερομηνία τους & όχι ένα μήνα νωρίτερα οι τριεθνείς πιά αγώνες τζούντο θα είχαν φοβερό ενδιαφέρον.

ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ

*Από τον Κίμ Χόνγκ Λάε

5 ντάν Τάνγκ-Σου-Ντό

Μετάφραση: Μπέττυ Μανταδάκη

Συνέχεια από τό προηγούμενο

*Άρθρο 5: Μέθοδος επιδεξιότητας του χεριού.

1.- Δυναμική Ανάλυση του HA DAN MAHK KEE

(1) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε τό ένα χέρι (άριστερό χέρι) για νά προστατέψουμε τό χαμηλό μέρος του σώματος χωρίς νά περιστρέψουμε τή μέση.

Χρόνος: 5 περίοδοι

Βάρος : Μόνο τό βάρος του ενός χεριού (3 kg) εφαρμόζεται.

Απόσταση: Περιορίζεται στά 70cm από τον άριστερό ώμο στό άριστερό γόνατο.

(2) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε ένα χέρι (δεξιό χέρι) για νά προστατέψουμε τό χαμηλό μέρος του σώματος μέ περιστροφή τής μέσης.

Χρόνος: 6 περίοδοι (οί πολύ επιδέξιοι μπορούν νά τό κάνουν μέσα σέ 5 περιόδους).

Απόσταση: Εκτείνεται από τον άριστερό ώμο, ως τό άριστερό γόνατο καί είναι 90cm.

- Υπολογισμός τής ταχύτητας: χωρίς νά χρησιμοποιήσουμε τή μέση.

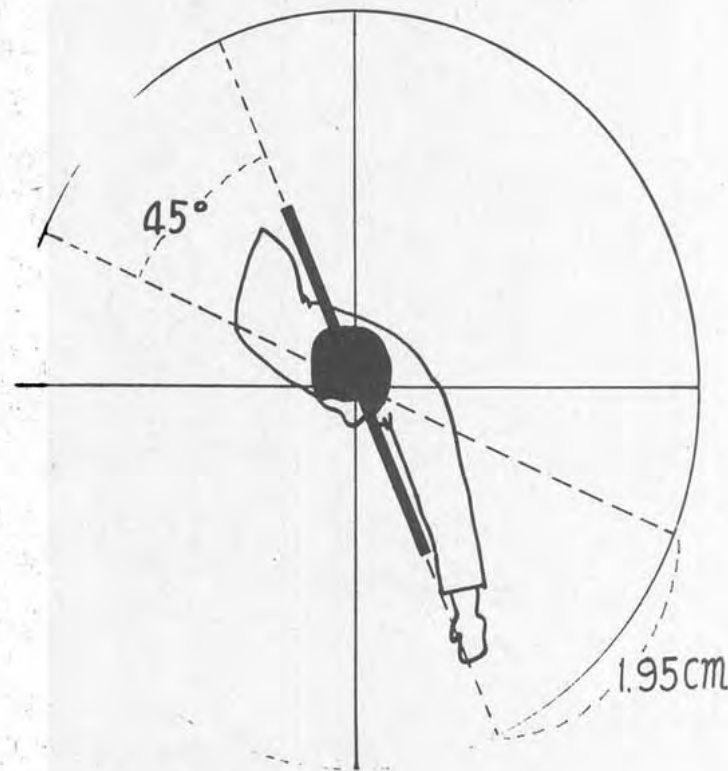
$$\text{Τύπος: } v = \frac{dx}{dt} \quad x: 70 \text{ cm} \quad t: 5 \text{ περίοδοι}$$

$$v = \frac{d \cdot 70}{d \cdot 5} = 14 \quad \text{Η ταχύτητα είναι } 14 \text{ cm/περίοδο.}$$

- Υπολογισμός τής ταχύτητας: χρησιμοποιώντας τήν μέση.

$$\text{Τύπος: } v = \frac{dx}{dt} \quad x: 90 \text{ cm} \quad t: 6 \text{ περίοδοι}$$

$$v = \frac{d \cdot 90}{d \cdot 6} = 15 \quad \text{Η ταχύτητα είναι } 15 \text{ cm/περίοδο.}$$



*Όπως εξηγήσαμε παραπάνω, ή ταχύτητα τής χαμηλής απόκρουσης χρησιμοποιώντας (περιστρέφοντας), τή μέση, είναι 15cm/π, ενώ αν δέν χρησιμοποιήσουμε τή μέση είναι 14cm/περίοδο. Η διαφορά είναι: 1cm/περίοδο (15cm/π-14cm/π).

Η ανάπτυξη τής ταχύτητας οδηγεί στή ανάπτυξη τής επιτάχυνσης. Επί πλέον, σ' αυτό τό χρόνο, προστίθεται καί ή φυγόκεντρος δύναμη.

Μέ τον τύπο του Νεύτωνα: $F = m \times \gamma$

- Χωρίς νά χρησιμοποιήσουμε τή μέση:

$$F = m \cdot \gamma$$

$$m = 3 \Rightarrow F = 3 \times 14 \Rightarrow F = 42$$

$$\gamma = 14$$

- Χρησιμοποιώντας τή μέση:

$$F = m \cdot \gamma$$

$$m = 15 \Rightarrow F = 15 \times 15 \Rightarrow F = 225$$

$$\gamma = 15$$

Η παραπάνω εξήγηση δείχνει ότι ή χρησιμοποίηση τής μέσης μας, έχει μεγάλα πλεονεκτήματα. Δηλαδή, παράγει δύναμη 5 φορές μεγαλύτερη.

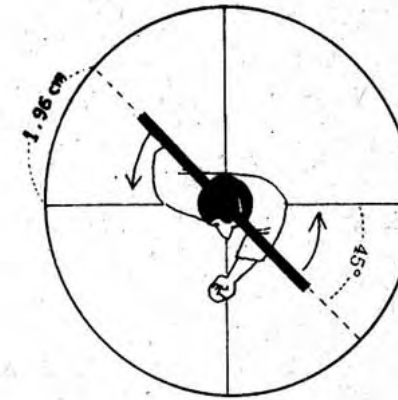
2.- Δυναμική Ανάλυση του SANG DAN MAHK KEE

(1) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε ένα χέρι (τό άριστερό) για νά προστατέψουμε τό πάνω μέρος του σώματος, χωρίς περιστροφή τής μέσης.

ΧΡΟΝΟΣ: 5 περίοδοι

ΒΑΡΟΣ : Μόνο τό βάρος του ενός χεριού (3kg) εφαρμόζεται.

ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Η απόσταση ορίζεται από τό δεξιό μέρος τής μέσης ως τήν κορυφή του κεφαλιού καί είναι 80cm.



(2) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε ένα χέρι (άριστερό) για νά προστατέψουμε τό πάνω μέρος, του σώματος μέ περιστροφή τής μέσης.

ΧΡΟΝΟΣ: 6 περίοδοι

ΒΑΡΟΣ : 15kg βάρος άσκειται όταν χρησιμοποιούμε τή μέση.

ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Εκτείνεται απ' τό άριστερό μέρος τής μέσης ως τή κορυφή του κεφαλιού καί είναι 100cm.

- Υπολογισμός τής ταχύτητας: όπου δέν χρησιμοποιούμε τή μέση.

$$\text{Τύπος: } v = \frac{dx}{dt} \quad x = 80 \text{ cm} \quad t = 5 \text{ περίοδοι}$$

$$v = \frac{d \cdot 80}{d \cdot 5} = 16 \quad \text{Η ταχύτητα είναι } 16 \text{ cm/περίοδο.}$$

- Υπολογισμός τής ταχύτητας: όταν χρησιμοποιούμε τή μέση.

$$\text{Τύπος: } v = \frac{dx}{dt} \quad x = 100 \text{ cm} \quad t = 6 \text{ περίοδοι}$$

$$v = \frac{d \cdot 100}{d \cdot 6} = 16,666 \quad \text{Η ταχύτητα είναι } 16,666 \text{ cm/περίοδο.}$$

Η διαφορά ταχύτητας είναι: 0,666cm (16,666-16).

Μέ τον τύπο του Νεύτωνα: $F = m \times \gamma$

- Χωρίς νά χρησιμοποιήσουμε τή μέση:

$$\gamma = 16 \quad F = 16 \times 3 = 48 \Rightarrow F = 48$$

$$m = 3$$

- Όταν χρησιμοποιούμε τή μέση:

$$\gamma = 16,666 \Rightarrow F = 16,666 \times 15 = 249,99 \Rightarrow F = 249,999$$

$$m = 15$$

Η παραγόμενη δύναμη είναι 5,208 φορές μεγαλύτερη απ' όταν δέν χρησιμοποιούμε τή μέση μας. Συγχρόνως προστίθεται καί ή κεντρομόλος δύναμη.

3.- Δυναμική Ανάλυση του ANHESO PHAKU RO MAHK KEE

(1) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε ένα χέρι (τό δεξιό) χωρίς περιστροφή τής μέσης.

ΧΡΟΝΟΣ: 5 περίοδοι

ΒΑΡΟΣ : Μόνο τό βάρος του δεξιού χεριού (3kg) άσκειται.

ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Ορισμένη στά 60cm μήκος, από τό πίσω μέρος ως τό ύψος του ματιού.

(2) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε ένα χέρι (τό δεξιό) μέ περιστροφή τής μέσης.

ΧΡΟΝΟΣ: 5 περίοδοι

ΒΑΡΟΣ : 15 kg βάρος άσκειται όταν χρησιμοποιούμε τή μέση.

ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Εκτείνεται από τό άριστερό πίσω μέρος ως μπροστά στό επίπεδο του ματιού & είναι 80 cm.

- Υπολογισμός ταχύτητας χωρίς περιστροφή τής μέσης.

$$\text{Τύπος: } v = \frac{dx}{dt} \quad x = 60 \text{ cm} \quad t = 5 \text{ περίοδοι}$$

$$v = \frac{d \cdot 60}{d \cdot 5} = 12 \quad \text{Η ταχύτητα είναι } 12 \text{ cm/περίοδο}$$

- Υπολογισμός ταχύτητας όταν περιστρέφουμε τήν μέση.

$$v = \frac{dx}{dt} \quad x = 80 \text{ cm} \quad t = 5 \text{ περίοδοι}$$

$$v = \frac{d \cdot 80}{d \cdot 5} = 16 \Rightarrow \text{Η ταχύτητα είναι } 16 \text{ cm/περίοδο}$$

Η ταχύτητα αυξάνεται, όπως βλέπουμε στους παραπάνω υπολογισμούς, 4cm/περίοδο (16-12).

Από τον 2ο Νόμο του Νεύτωνα: $F = m \cdot \gamma$

- Χωρίς περιστροφή τής μέσης:

$$\gamma = 12 \Rightarrow F = 12 \times 3 = 36 \Rightarrow F = 36$$

$$m = 3$$

- Μέ περιστροφή τής μέσης:

$$\gamma = 16 \Rightarrow F = 16 \times 15 = 240 \Rightarrow F = 240$$

$$m = 15$$

Αυτό είναι 6,8 φορές μεγαλύτερο απ' όταν δέν χρησιμοποιούμε τή μέση μας. Επίσης, προστίθεται καί ή φυγόκεντρος δύναμη.

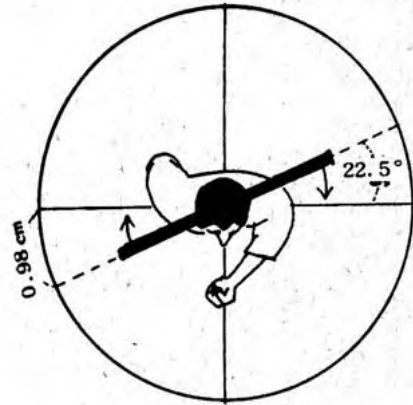
4.- Δυναμική Ανάλυση του PHAKESO AN MAHK KEE.

(1) Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε ένα χέρι (δεξιό χέρι) χωρίς περιστροφή τής μέσης.

ΧΡΟΝΟΣ: 4 περίοδοι

ΒΑΡΟΣ : Μόνο τό βάρος του δεξιού χεριού (3 kg) άσκειται.

ΑΠΟΣΤΑΣΗ: ορίζεται από τό άριστερό πίσω μέρος του σώματος ως τό ύψος του ματιού καί είναι 60 cm.



(2) Στην περίπτωση πού χρησιμοποιούμε ένα χέρι (δεξί χέρι) μέ περιστροφή τής μέσης.

ΧΡΟΝΟΣ: 4 περίοδοι
 ΒΑΡΟΣ : 15 kg βάρος άσκειται όταν περιστρέφουμε, τή μέση μας.
 ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Έκτείνεται από τό πίσω μέρος του σώματος ως τό ύψος του ματιού καί είναι 70 cm.

- Υπολογισμός ταχύτητας χωρίς περιστροφή τής μέσης.

$$\text{Τύπος: } v = \frac{dx}{dt} \quad x = 60\text{cm} \quad t = 4 \text{ περίοδοι} \Rightarrow v = \frac{d60}{d4} = 15$$

Ή ταχύτητα είναι 15cm/περίοδο.

- Υπολογισμός ταχύτητας μέ περιστροφή τής μέσης:

$$v = \frac{dx}{dt} \quad x = 70\text{cm} \quad t = 4 \text{ περίοδοι} \Rightarrow v = \frac{d.70}{d.4} = 17,5$$

Ή ταχύτητα είναι: 17,5cm/περίοδο.

Ή διαφορά ταχύτητας είναι: 2,5cm/περίοδο (17,5-15)

Μέ τον τύπο του Νεύτωνα: $F = m \cdot a$

- Χωρίς περιστροφή τής μέσης:
 $F = 15 \times 3 = 45 \Rightarrow F = 45$

- Μέ περιστροφή τής μέσης:
 $F = 17,5 \times 15 = 262,5 \Rightarrow F = 262,5$

Ή δύναμη έχει αύξηθει 5,8 φορές.

Ή επί πλέον, προστίθεται καί ή κεντρομόλος δύναμη.

5.- Δυναμική Άνάλυση του CHUNG DAN YUP MAHK KEE

(1) Στην περίπτωση πού χρησιμοποιούμε ένα χέρι (άριστερό χέρι) χωρίς περιστροφή τής μέσης.

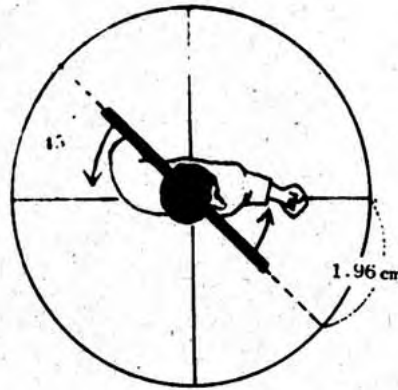
ΧΡΟΝΟΣ: 6 περίοδοι
 ΒΑΡΟΣ : Μόνο τό βάρος του άριστερου χεριού (3kg) άσκειται.

ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Όρίζεται από τήν δεξιά πίσω πλευρά του σώματος ως τό ύψος του αυτιού καί είναι 80 cm.

(2) Στην περίπτωση πού χρησιμοποιούμε ένα χέρι (άριστερό χέρι) μέ περιστροφή τής μέσης.

ΧΡΟΝΟΣ: 6 περίοδοι
 ΒΑΡΟΣ : 15 kg βάρος άσκειται μέ τήν περιστροφή, τής μέσης.

ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Έκτείνεται από τό πίσω μέρος του σώματος ως τό ύψος του αυτιού καί είναι 100 cm.



- Υπολογισμός ταχύτητας: χωρίς περιστροφή τής μέσης.

$$v = \frac{dx}{dt} \quad x = 80\text{cm} \quad t = 6 \text{ περίοδοι} \Rightarrow v = \frac{d.80}{d.6} = 13,3\text{cm}/\pi.$$

Ή ταχύτητα είναι 13,3cm/περίοδο

- Υπολογισμός ταχύτητας: μέ περιστροφή τής μέσης.

$$v = \frac{dx}{dt} \quad x = 100\text{cm} \quad t = 6 \text{ περίοδοι} \Rightarrow v = \frac{d.100}{d.6} = 16,66\text{cm}/\pi$$

Ή διαφορά ταχύτητας είναι 3,36cm/περ. (16,66-13,3).

Μέ τον τύπο του Νεύτωνα: $F = m \cdot a$

- Χωρίς περιστροφή τής μέσης
 $v = 13,3 \Rightarrow F = 13,3 \times 3 = 39,9 \Rightarrow F = 39,9$
 $m = 3$

- Μέ περιστροφή τής μέσης
 $v = 16,66 \Rightarrow F = 16,66 \times 15 = 249,9 \Rightarrow F = 249,9$
 $m = 15$

Ή περιστροφή τής μέσης προκαλεί δύναμη 6,03 φορές μεγαλύτερη.

Συνέχεια στό έπόμενο

ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΑΝΓΚ-ΣΟΥ-ΝΤΟ

Τήν Τετάρτη, 7 Οκτωβρίου 1981, έγιναν στον Μίλωνα τής Ν. Σμύρνης, επιδείξεις καί άγώνες φιλικού μέ Βέλγους από τής Σχολές Τάνγκ-σοϋ-ντό τής Αθήνας. Ήταν μία πολύ ώραία εκδήλωση, δυναμική καί γεμάτη ένδιαφέρον.





Ἡ τελετὴ ἄρχισε μὲ παράταξη, προσφωνήσεις ἐκ φωνῆς τοῦ ὄρκου τοῦ Τάνγκ-σοῦ-ντό καὶ συνεχίστηκε μὲ ἐπίδειξη βασικῶν τεχνικῶν ἀπὸ μαθητὲς τῶν Σχολῶν, ἐπίδειξη κἀτὰ ἀπὸ Ἑλληνες δασκάλους, ἐπίδειξη τεχνικῶν αὐτοάμυνας, ἐντυπωσιακὰ σπασίματα,

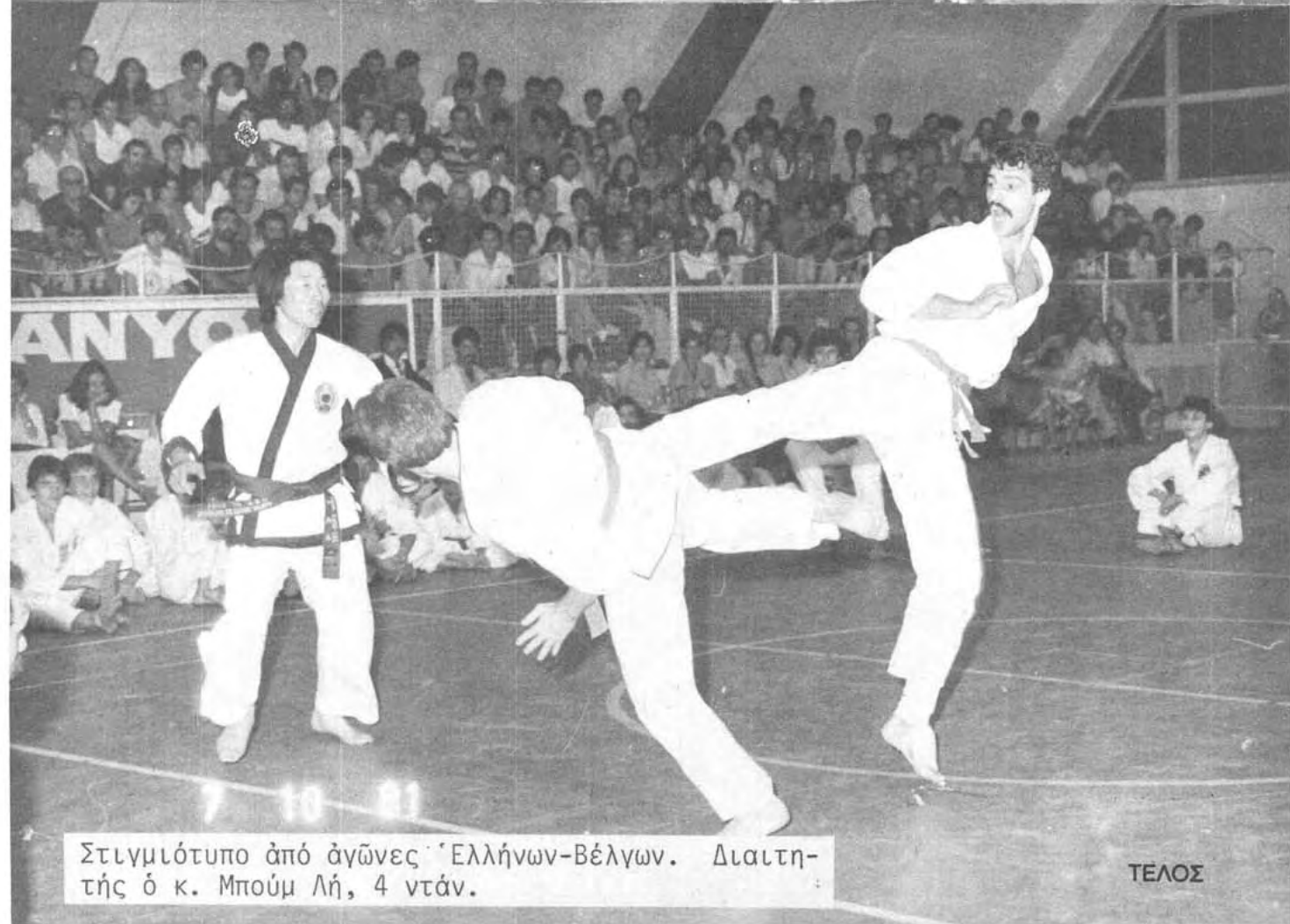
ἀγῶνες Ἑλλήνων - Βέλγων καὶ ἐπιδείξεις σπασιμάτων καὶ κἀτὰ ἀπὸ Κορεάτες δασκάλους. Ἦταν ἓνα γεμάτο θέαμα στιγμιότυπα ἀπὸ τὸ ὅποιο θὰ σᾶς δίνουμε καὶ σὲ ἐπόμενα τεύχη μας.



Ἀπὸ τὴν ἐπίδειξη βασικῶν τεχνικῶν ἀπὸ μαθητῶν Σχολῶν Τάνγκ-σοῦ-ντό.



Βέλγος ἀθλητὴς σὲ τεχνικὴ σπασίματος



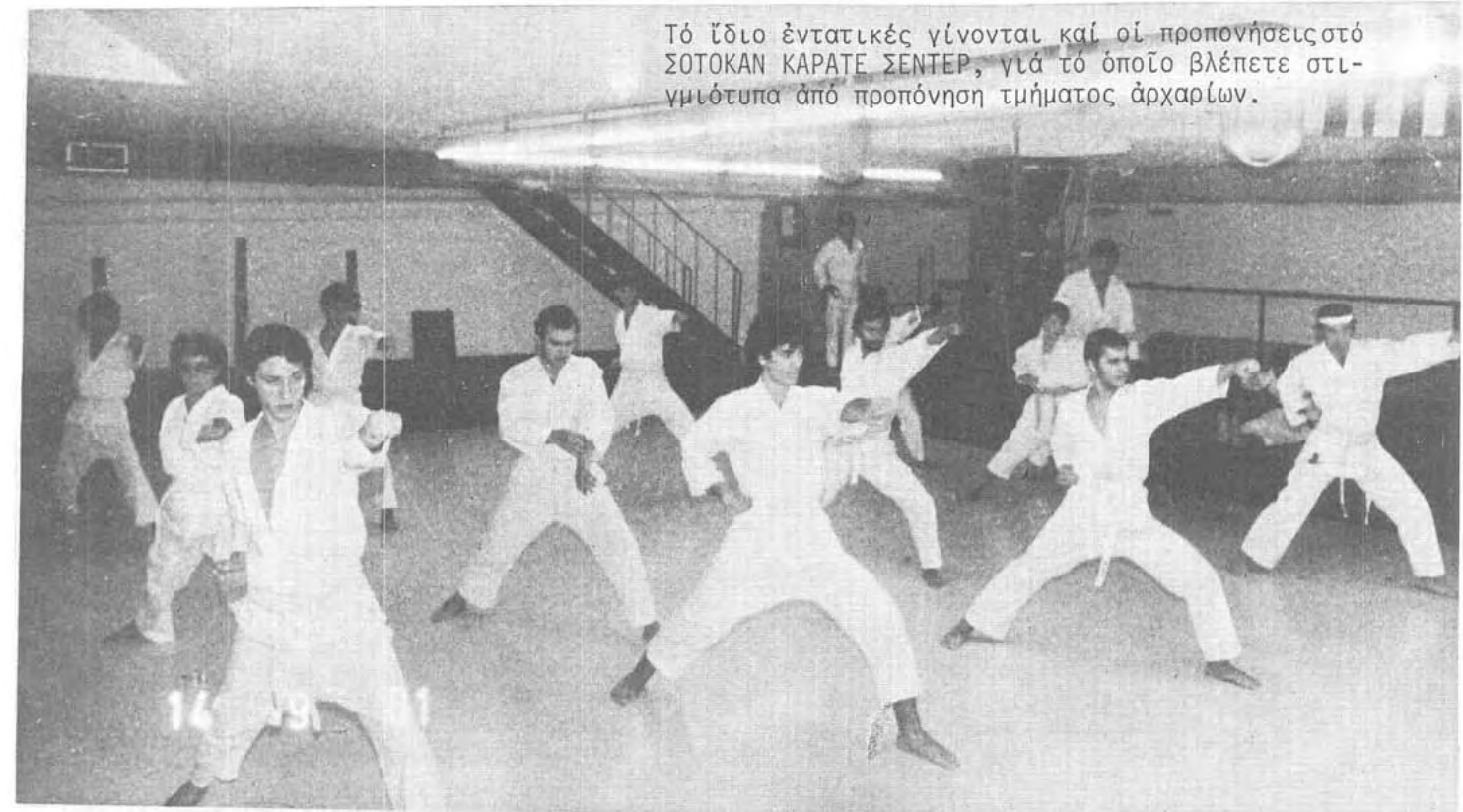
Στιγμιότυπο ἀπὸ ἀγῶνες Ἑλλήνων-Βέλγων. Διαιτητὴς ὁ κ. Μπούμ Λή, 4 ντάν.

ΤΕΛΟΣ

ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΣ



Έντατικές γίνονται προπονήσεις στο KUSHIN-KAN. Διδάσκουν καράτε οι Γιώργος Σανιώτης και Γιάννης Πανωλιάσκος. Οι μαθητές της Σχολής, μικρές και μεγάλες ζώνες προετοιμάζονται έντατικά, σε άναμνη των Πανελληνίων Αγώνων και του κ. Κ. Ένοέντα, 8 ντάν, για εξετάσεις.



Τό ίδιο έντατικές γίνονται και οι προπονήσεις στο ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΣΕΝΤΕΡ, για τό όποιο βλέπετε σιγμιότυπα από προπόνηση τμήματος άρχαρίων.



Άλλά και τό Τάε-κβον-ντό έτοιμάζεται για άγώνες, και επίδειξεις. Τό σιγμιότυπο είναι από τή Σχολή του Άν λέυ Κι, 5 ντάν στη Νέα Σμόρνη.

στόχος του καράτε: 'Ολυμπιακοί 1984

Από την Masae Matsumoto.

ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ

Δυστυχώς για την ένότητα του Καράτε, υπάρχουν τόσες ξεχωριστές απόψεις για το τι είναι καράτε, όσοι και καρατέ-κα. Για μερικούς το καράτε δεν είναι παρά μία τέχνη, που μπορεί να διδάξει κάποιον πώς να χτυπάει πιο δυνατά με τα πόδια ή με τα χέρια. Άλλοι πάλι υποστηρίζουν ότι το καράτε έχει τόσες όψεις και έχει μπει στη ζωή τους με τόσους τρόπους, που τελικά έχει γίνει ένας τρόπος ζωής".

Στην πραγματικότητα το Καράτε είναι ένας τρόπος ζωής και γεννήθηκε για να είναι, όμως η πλατειά του διάδοση σε όλoκληρο το κόσμο είχε σαν αναπόφευκτο αποτέλεσμα οι νοοτροπίες των ανθρώπων, που συνάντησε, να απέχουν πολύ από αυτή των έμπνευστών του. Στις Ένωμένες Πολιτείες για παράδειγμα, που το Καράτε διαδόθηκε τόσο πολύ, αλλά και παραμορφώθηκε τόσο πολύ από τις αντιλήψεις των ανθρώπων, την κοινωνική κατάσταση και τους κυνηγούς του χρήματος, θα άκουσε κανείς από τη παρατήρηση του Ρίτσαρντ Κίμ ότι η Αμερική είναι "η χώρα των σεσέι της πράσινης ζώνης", μέχρι τον σαρκαστικό επιτάφιο του Μπρους Λή, "Στη μνήμη ενός ρευστού ανθρώπου, που συνθλίφτηκε και παραμορφώθηκε από τη μάζα του κλασικισμού".

"Όσο οι καρατέκα είναι ικανοποιημένοι με το να παραμένει η τέχνη τους καθαρά έσωτερική τότε η διαφορά των απόψεων δεν είναι καταστρεπτική. Όταν όμως συνεχώς αυξανόμενος αριθμός ατόμων αρχίζει να τρέφει μια πλατύτερη αντίληψη, τότε σίγουρα χρειάζεται μια διαφορετική αντιμετώπιση. Σε κάθε περίπτωση όμως, έφ'όσον το Καράτε μπορεί να γίνει ένα επιτυχημένο σπόρ γιατί να μην μπορεί να γίνει και ένα Όλυμπιακό σπόρ;

Πολλοί άνθρωποι αναρωτιούνται για κάτι τέτοιο, πολύ λίγοι όμως ένεργοούν για να πετύχουν, μια παρόμοια διεθνή αναγνώριση. Μεταξύ αυτών είναι ο Τερούο Χαγιασί, που αν και σταθερά παραδοσιακός σεσέι, οραματίζεται ένα διαφορετικό μέλλον.

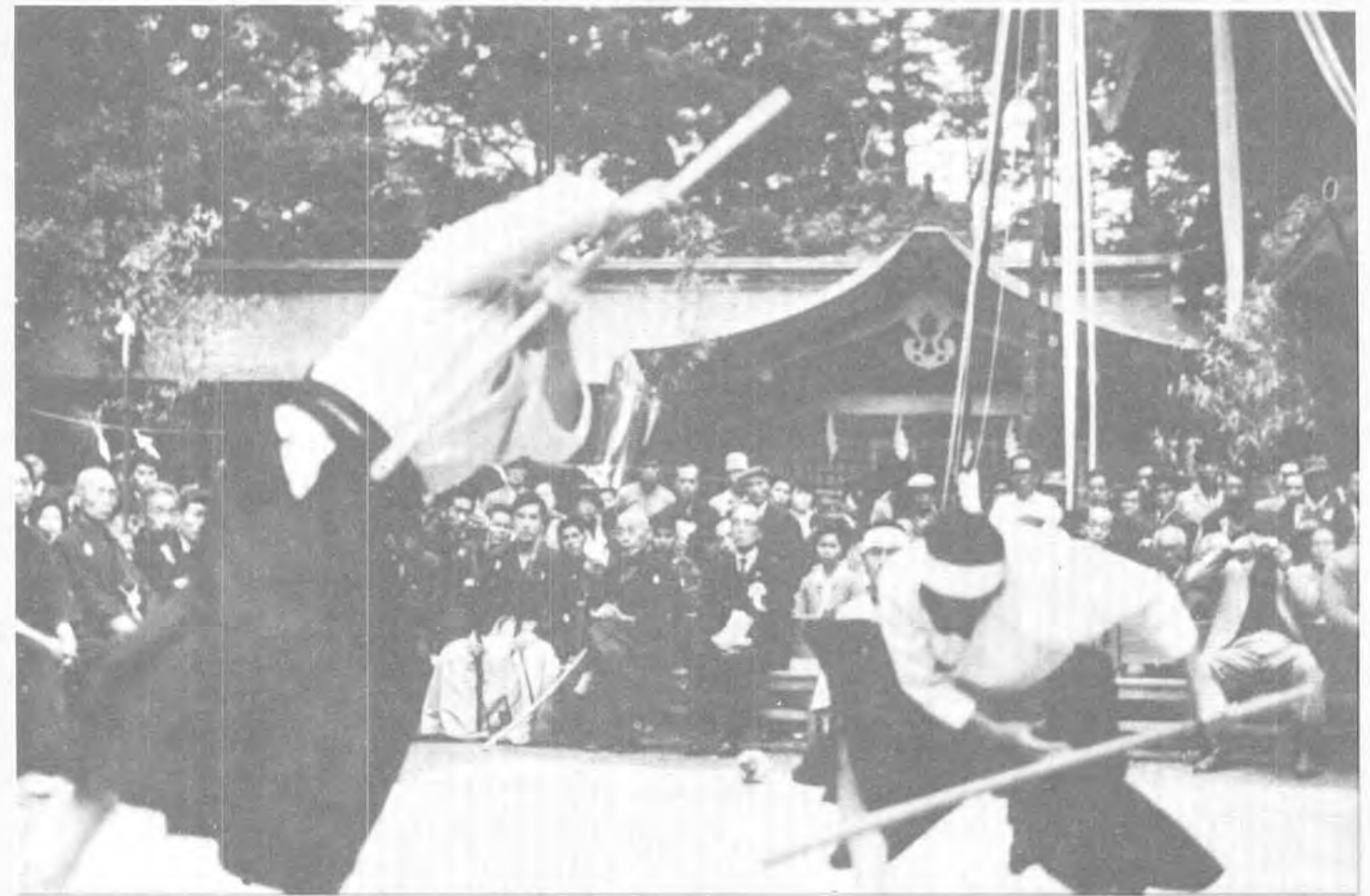
Για να αρχίσουμε, ο Χαγιασί έχει πάνω από 45 χρόνια εκπαίδευσης στις πολεμικές τέχνες. Εκτός από το τζούντο και Καράτε έχει ειδικευτεί σε πολλά παραδοσιακά όπλα (κομπούντο). Έχει διδαχτεί από πολλά συστήματα, σε ακόμη πιο πολλά μέρη του κόσμου.



Έχοντας κάνει από μικρός τζούντο, ο Χαγιασί άργότερα άρχισε καράτε στο γυμναστήριο του Κοζέι Κουνίμα στην Όζάκα. Σε ηλικία 24 ετών έκανε προπόνηση τρεις φορές την ημέρα. Έχοντας σκληρύνει από την εκπαίδευσή του στο τζούντο, μπορούσε να προπονητεί έντατικότερα στο σίτο-ρίου καράτε.

Μετά από αρκετό καιρό, ακολουθώντας την ανήσυχη διάθεσή του, ταξίδεψε στην Όκινάουα, όπου εκπαιδεύτηκε από κάποιον σεσέι Νακαίμα στο ρίου-έ-ρίου και στο Κομπούντο της Όκινάουα. Έπειδή όμως το ρίου-έ-ρίου ήταν βαθιά επηρεασμένο από το Κινέζικο Κέμπο, ο Χαγιασί άρχισε να έξασκεύεται και σε αυτή την τέχνη.

Έχοντας ήδη δημιουργήσει κάποια φήμη στην Όκινάουα, ο Χαγιασί έγινε δεκτός για να εκπαιδεύει στο Μάτσουμπαγιάσι σόριν-ρίου ενώ ταυτόχρονα συνέχιζε τις προπονήσεις του στο Κομπούντο. Μόνο όταν αισθάνθηκε ότι οι γνώσεις και ικανότητές του στις τεχνικές, στά κατά, στο Κούμιτε και στο Κομπούντο είχαν φτάσει σε ικανοποιητικό σφαιρικό επίπεδο, επέστρεψε στην Όζάκα για να συνεχίσει την εκπαίδευσή του κάτω από το μεγάλο Μάστερ του σίτο-ρίου καράτε, Κένουα Μαμπούνι. Όταν ο Μαμπούνι πέθανε ο Χαγιασί με την άδεια της Γιαπωνέζικης κυβέρνησης και της Όμοσπονδίας όλων των Ιαπωνικών Οργανισμών Καράτε, σχημάτισε δικό του σύστημα, τον Ιούλιο του 1971.



Μόνο μέσα σε επτά χρόνια, ο Τερούο Χαγιασί συμμετείχε με το μαχητικό του σύστημα (Χαγιασί-χά-σίτο-ρίου) σε μερικά από τα σκληρότερα τουρνουά της Ιαπωνίας. Συγκεκριμένα τρεις μαύρες ζώνες του Χαγιασί αναδείχτηκαν Πρωταθλητές Ιαπωνίας τα τελευταία επτά χρόνια. Στην Αμερική επίσης, δύο μαθητές του Χαγιασί κατάλαβαν την πρώτη και δεύτερη θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα που έγινε στο Λόνγκ-Μπίτς της Καλιφόρνια.

Στις Ένωμένες Πολιτείες τα ντότζο του Χαγιασί ανέρχονται στα 40 τον αριθμό ενώ έχει ίδρύσει σχολές και σε άλλα μέρη του κόσμου, όπως στη Γαλλία, Ιταλία, Αυστραλία και Ινδονησία.

Παραδοσιακότατος καθώς είναι ο Χαγιασί, έξασκεύει ισχυρή έπιρροή σε όλους τους μαθητές του. Αποδεχόμενος την μεγάλη ευθύνη ότι είναι υπόλογος της εξάπλωσής του στο κόσμο, κάνει πολύ συχνά περιοδείες, όπου επισκέπτεται τα γυμναστήριά του, διδάσκει τους εκπαιδευτές του, έρχεται σε έπαφή με τους μαθητές των εκπαιδευτών του, οργανώνει σεμινάρια όλων και γενικά φροντίζει ώστε το επίπεδο της διδασκαλίας του Χαγιασί - καράτε να διατηρείται σε όλoκληρο τον κόσμο στα δικά του ψηλά επίπεδα κριτηρίων.

Συμμεριζόμενοι το ιδιαίτερο ενδιαφέρον των Αμερικάνων καρατέκα, ρωτήσαμε τον κ. Χαγιασί για την αξία της εκπαίδευσης στα παραδοσιακά όπλα για τον σύγχρονο άθλητή των πολεμικών τεχνών.

"Αναπτύσσει καλύτερο συντονισμό των καρπών" είπε. "Η εκπαίδευση στο Κομπούντο, θα σας δώσει δυνατότερους καρπούς και καλύτερο έλεγχο στο στόχο, όταν κάνετε τη χρήση άλλων τεχνικών.

"Όταν βλέπω ότι οι μαθητές μου έχουν καλές βασικές τεχνικές, ότι οι στάσεις τους είναι πολύ καλές και γενικά μπορούν να ανταποκριθούν, σε όρισμένες απαιτήσεις ικανοτήτων, τους εισάγω στο Κομπούντο.

"Όταν πάλι, κάποιο άτομο έχει πρόβλημα με την ίσορροπία του, ή κάτι τέτοιο, τότε τις περισσότερες φορές θα ανακαλύψει ότι λίγη προπόνηση, σε κάποιο όπλο θα τον βοηθήσει να διορθώσει τα λάθη του στις τεχνικές του Καράτε. Για παράδειγμα πάρτε το μπό (κοντάρι). Αν πάρει το μπό & προσπαθήσει να το χρησιμοποιήσει με τον τρόπο, που θα του υποδείξω, θα ανακαλύψει ότι η στάση του δεν είναι σωστή ή ότι η θέση της λεκάνης του δεν του επιτρέπει να κινηθεί προς αυτή ή την άλλη κατεύθυνση."

Ούτε είναι αρκετή, σύμφωνα με τον σεσέι από την Όζάκα, η άπλη προπόνηση στα κατά των όπλων.

"Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι," λέγει ο Χαγιασί, "που έπιασαν ένα όπλο και έμαθαν μερικά κατά. Υποστηρίζουν τώρα ότι είναι σε θέση να διδάξουν κομπούντο. Στην πραγματικότητα άγνωστον την πραγματική σημασία της χρήσης του όπλου. Στο κομπούντο είναι αναγκαίο να ξεφύγει κανείς πάνω από τα κατά και να δει την πραγματικότητα των όπλων."

"Οι εκπαιδευτικές μου τεχνικές είναι κάτι σαν κατά δύο ατόμων, όπου και τα δύο άτομα έκτελούν με αντιστοιχία επίθεσης - άμυνας συγκεκριμένες τεχνικές. Η προσέγγιση με τον τρόπο αυτό στη χρήση των όπλων σε βάζει σιγά-σιγά ρεαλιστικά αντιμετώπιση με κάποιο αντίπαλο".

"Όλες οι σχολές, στην Καλιφόρνια, Νέα Υόρκη, Όρεγκον, Τέξας και Ουάσινγκτον, διευθύνονται από μαύρες ζώνες, που έχει εκπαιδεύσει ο ίδιος ο κ. Χαγιασί", έξηγε ο μαθητής και συνεργάτης του Ρούντο Κρόσσογουελ. "Εκείνο που κάνουμε, όταν έρχεται ο σεσέι, είναι να οργανώσουμε σεμινάρια μιας εβδομάδας σε κάμπινγκ. Έχω πέντε ντότζο κάτω από τη διεύθυνσή μου στην

Αριζόνα. "Όλοι αυτοί οι μαθητές έρχονται σέ κά ποιο συγκεκριμένο μέρος και όλοι γυμνάζονται από τόν ίδιο δάσκαλο. Επιδέχεται τρομερά στή ποι ότητα τής διδασκαλίας. Ελέγχει κάθε ντότζο & κάθε εκπαιδευτή για τό τί διδάσκει και πώς τό δι δάσκει, μέχρις ότου βεβαιωθεί ότι τά πράγματα γίνονται όπως τά θέλει, και ότι δέν έχει παραστρα τήσει κανείς. Επίσης κάνει εξετάσεις για προα γωγή στίς ζώνες και σεμινάρια στή χρήση τών ό- πλων."

"Τά τελευταία δύο χρόνια είχαμε κάποιο συ- γκεκριμένο τόπο συνάντησης και όλοι πήγαιναν έ- κει. Τό πρόβλημα όμως ήταν ότι τά έξοδα ήταν μεγάλα, ενώ πολλοί δέν μπορούσαν νά εγκαταλεί- ψουν τίς εργασίες τους. Εφέτος ό δάσκαλος θά ταξιδέψει σέ περισσότερα μέρη και έτσι όλοι οί μαθητές θά έχουν τήν εύκαιρία νά έπωφεληθούν από τή διδασκαλία του."

"Για μένα προσωπικά, πού διδάχτηκα Καράτε στήν Ιαπωνία μου κάνει ιδιαίτερο καλό. Αν θέλω νά συνεχίσω ένα συγκεκριμένο στυλ καράτε ή ό πλου, τότε αναγκάζομαι νά συντηρώ άπλώς τίς γνώσεις και ικανότητες, μέ τίς όποιες ήρθα από τήν Ιαπωνία, μιάς και έδω δέν έχω άλλο εκπαιδευτή, πάνω από μένα. Έτσι διατρέχω τόν κίνδυνο νά μείνω στάσιμος ή και νά χειροτερέψω. Τώρα όμως ξέρω ότι ό δάσκαλος θά έλθει έδω κάθε χρόνο και θά μέ προσέξει, θά μέ διορθώσει και θά μου διδάξει καινούργια πράγματα και μεθόδους."

"Έτσι ενώ είμαι δάσκαλος, μου δίνεται ή εύ- καιρία νά ξαναγίνω μαθητής και νά προσδεύσω."

"Πολλοί, πού εκπαιδεύτηκαν στήν Ιαπωνία ή στή Κορέα, όταν ύπηρετούσαν στό στρατό, ή ότι άλλο, γύρισαν πίσω μαύρες ζώνες 1ου ή 2ου ντάν & αυτό ήταν. Άνοιξαν μιά σχολή σέ μιά μικρή πό- λη και ότι έχουν είναι αυτό, πού έφεραν μαζί τους."

Για πολλούς μπορεί τό νά ταξιδεύει κανείς σέ όλόκληρο τό κόσμο νά διδάσκει σέ σεμινάρια & νά εκπαιδεύσει δασκάλους νά ήταν άρκετό, αλλά ό- χι για τόν Τερούο Χαγιασί. Μέ παρορμήσεις στή πολιτική και διπλωματία ό Χαγιασί εργάζεται μέ- σα στίς σφαίρες έπιρροής του για νά εξασφαλίσει κάποιο ρόλο στό καράτε σέ μελλοντικούς Όλυμπια- κούς άγώνες."

"Όλα αυτά δίνουν και άλλα κίνητρα στίς περι- οδείες του Χαγιασί ανά τόν κόσμο. Σάν επικεφα- λής στήν έπιτροπή κανονισμών τής "Όμοσπονδίας" Ό- λων τών Όργανισμών Καράτε τής Ιαπωνίας (FAJKO) δέν άσχολεϊται μέ τούς κανονισμούς μόνο για χό- μπου. Οί κανονισμοί του σπόρ-Καράτε, στό σχημα- τισμό τών όποιων έπαιξε σπουδαίο ρόλο, θά χρησι- μοποιηθούν στήν Ιαπωνία για τούς άγώνες μέσα στό 1981. (Οί γιαπωνέζοι καρατέκα σχεδιάζουν και έλπίζουν νά άγωνιστούν στήν Όλυμπιάδα του 1984). Κανονισμοί μάλιστα, παρόμοιοι άν όχι ταυ- τόσημοι χρησιμοποιούνται και σήμερα από τήν Α- μερικάνικη Αθλητική Ένωση (AAU). Σάν ένα μέ- ρος τών καθηκόντων του Χαγιασί στίς περιόδεις του, είναι τά ειδικά σεμινάρια πάνω στους κανο- νισμούς τών άγώνων."

Περισσότερο από ότιδήποτε άλλο, ίσως, ένα Όλυμπιακό σπόρ-Καράτε άπαιτεί ένα συνεχή διάλο- γο και μιά έξυπνη και διπλωματική προσέγγιση στά κοινά πολλών και διαφορετικών συστημάτων."

Έφ' όσον παρά τίς συνεχείς προσπάθειες τό Κα- ράτε δέν μπόρεσε νά μπει στήν Όλυμπιάδα τής Μό- σχας, ό Χαγιασί και ένας συνεχώς αύξανόμενος ά- ριθμός σημαντικών άτόμων από τό κόσμο του Καρά- τε, εργάζονται σκληρά για νά μπόρεσει αυτό νά μπει στους Όλυμπιακούς του 1984, πού πιθανόννά γίνονται στό Λός Άντζελες."

Ό Χαγιασί λέει ότι ή μεγάλη του έλπίδα και όνειρό του είναι, καθώς όλο και περισσότεροι δι- πλωμάτες και πολιτικοί αρχίζουν νά συζητούν πά- νω στίς όμοιότητες τών διαφόρων συστημάτων άντί νά προσπαθούν νά λύσουν τίς διαφορές τους, νά γί- νει τό Όλυμπιακό καράτε από άμυδρή έλπίδα, στα θερή βεβαιότητα."

Τό νά φτάσουν τά πράγματα σέ κάποια συμφω- νία και νά διευθετηθούν όλα τά προβλήματα, πού πιθανόν νά προκύψουν στή προσπάθεια τής ένιαιο- πόλησης του άγωνιστικού Καράτε, άποτελεί ένα γι- γαντιαίο έργο. Άνάμεσα στους πολλούς νεωτερι- σμούς, πού εισήχθηκαν από τόν Χαγιασί και τή δι- κή του έπιτροπή κανονισμών είναι οί άγωνιζόμενοι νά χωρίζονται μέ κατηγορίες μέ βάση τό ύψος και όχι τό βάρος, και νά χρησιμοποιείται έλαφρύς προ- στατευτικός έξοπλισμός από μικρά γάντια, προστα- σία τών βουβώνων και πιθανόν περικεφαλαία. Και άν και οί κανονισμοί αυτοί μπορεί νά καθιερωθούν πριν τό Καράτε φτάσει ποτέ στους Όλυμπιακούς, ά- ποτελούν ένα σημαντικό βήμα σέ ένα πολύ δύσβατο δρόμο."

Τό μεγαλύτερο πρόβλημα πρός τό παρόν είναι άν οί άρχές του Καράτε τών διαφόρων στυλ και συ- στημάτων πειθαρχίας θά μπόρουν νά κάτσουν και νά συζητήσουν πάνω στίς όμοιότητες, πού πρέπει νά άποτελέσουν τό σκελετό κάθε εξέλιξης. Είναι όμως τό κοινό έτοιμο νά δεχτεί τήν έννοια ενός Καράτε-σπόρ;

Στό νοϋ πολλών, άσχημα πληροφορημένων, τό Καράτε είναι κυρίως ένα θανατηφόρο σύστημα μά- χης. Για νά άναιρεθεί ή άποψη αυτή, τό κοινό θά περιμένει έπιχειρήματα ύπό μορφή κανονισμών. Έ-τσι ίσως νά μπόρεσει ό κόσμος νά πειστεί ότι τό καράτε μπορεί όπως τό ποδόσφαιρο, ή γυμναστική, τό χόκεϊ και ή ξιφομαχία νά οργανωθεί κάτω από έ-να σύστημα άπλών και τίμιων κανονισμών και ότι άξιζει μιά θέση στήν Όλυμπιακή άτζέντα."

Καθώς ταξιδεύει σέ όλόκληρο τόν κόσμο, δι- νοντας σεμινάρια για τή χρήση τών όπλων και δι- δάσκοντας τούς εκπαιδευτές του ό Τερούο Χαγιασί μπορεί νά θεωρηθεί σάν ένας πρωτοπόρος του Καράτε. Σίγουρα οί προσπάθειές του πάνω στους κανονι- σμούς ενός διεθνούς άγωνιστικού καράτε θά οδηγή- σει στό διάλογο και αυτός σέ ένα πλατύτερο πεδί- ο συνεννόησης. Όποιος όμως και άν είναι ό ρό- λος, πού τελικά θά παίξει ό Χαγιασί στήν διεθνή άναγνώριση του Καράτε σάν Όλυμπιακό- σπόρ, έ- δω είναι ένας άντρας, πού τολμάει νά άνακαινή- σει ένα παλιό σύμπλοκο πρόβλημα δημιουργημένο ά- πό τά άδιέξοδα τής πολιτικής."

Σάν άναπόφευκτο άποτέλεσμα έπίπωνων προε- τοιμασιών, και πριν τό Καράτε, γίνεται Όλυμπιακό σπόρ, πολλοί άνθρωποι πρέπει νά έρθουν σέ έπαφή και νά γίνουν πολυάριθμα συμβούλια και συνεδρι- άσεις."

Ό κόσμος μπορεί τώρα νά είναι έτοιμος. Τό καράτε όμως είναι;

ΤΕΛΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ... ΑΜΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ

Τό ΤΡΕΧΟΝ ΤΕΥΧΟΣ κάθε μηνός θά τό βρίσκετε και στα βιβλιοπωλεία ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, Ίπποκράτους 15 (και Ακαδημίας) και ΜΑΡΚΟΛΕΦΑ, Πατησίων 20 (&) μαζί φυσικά μέ όλες τίς άλλες έκ- δόσεις μας.

ΓΡΑΦΕΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΤΩΡΑ

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

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΑΓΓΕΛΙΕΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Άν δέν βρίσκετε τό περιοδικό μας στα περίπτερα, θά τό βρείτε όποσδήποτε στό Πρακτορείο Άγ. Δημητρίου και Κάλβου 28, καθώς & στό βιβλιοπωλείο ΑΝΙΚΟΥΛΑ, Έγνατίας 148.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μαζί μέ τίς ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ μας θά βρίσκετε και όλα τά τεύχη κάθε έτους (άπό ΣΕΠ μέ χρι ΙΟΥΝ) και στίς ήμερομηνίες πού κυκλοφορούν στήν Αθήνα στα έπόμενα βιβλιοπωλεία (για τίς δι- ευθύνσεις τους κοιτάξτε τόν πίνακα βιβλιοπωλείων: ΑΘΗΝΑ: Βασιλείου, Μαρκολέφας, Δαριβιανάκης, Παύλου, Γεωργιάδης, Μπουστανόγλου (Πειραιά) : ΕΠΑΡΧΙΑ: Άναγνώστου (Γρεβενά), Άνικούλας, (Θεσ/νίκη), Γιαννούδης (Φερρές Έβρου), Ζέρβας (Πάτρα), Λάζου Ά/φοί (Ίωάννινα), Πετρούτσος (Βό- λος), Πρωτούλης (Θάσος).

ΓΡΕΒΕΝΑ: Δυναμικές έκδόσεις και τό τρέχον τεύχος στό βιβλιοπωλείο Άναγνώστου Μεγ. Άλεξάν- δρου 4.

ΖΗΤΗΣΤΕ τίς Δυναμικές Έκδόσεις στα βιβλιο- πωλεία (βλέπε σχετικό πίνακα) μέ τά όποια συνερ- γαζόμαστε.

ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ γραφεϊτε τώρα για νά παίρνετε ειδικό (σπέσιαλ) τεύχος τυπωμένο σέ πολυτελές γυα- λιστερό χαρτί.

ΚΑΡΑΜΙΧΑΛΗΣ Ίωάννης από Θεσ/νίκη. Μας έ- στειλε χρήματα μέσω ΕΘΝΙΚΗΣ Συντριβανίου για βι- βλία χωρίς νά μας στείλει διεύθυνση.

ΜΥΛΩΝΑΣ Άναστάσιος, Ύψηλάντου 15, Πέραμα, Πειραιά. Μας έστειλε χρήματα για βιβλίο πού στεί- λαμε στήν παραπάνω διεύθυνση και έπεστράφει.

ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΙ λόγω άνακριβών διευθύνσεων τά τεύχη πού στέλνουμε στους συνδρομητές:

- 1) Καλομενίδης Χρ., Άργος Όρεστικό, Καστοριά.
- 2) Γαβριηλίδης Ίωάν., Γ. Ζαΐμη 26, Θεσ/νίκη.
- 3) Παπαδοπούλου Πελαγία, Θάσου 3, Θεσ/νίκη.
- 4) Στούπας Παντελής, 28ης Όκτωβρίου 20, Πολίχνη Θεσ/νίκη.



ΔΡΕΝΙΟΣ Εύάγγελος, Άλλιατρος, Βοιωτίας. Στεί- λαμε Ζωτικό Καράτε και έπεστράφει.

ΙΑΠΩΝΑΣ θέλει άλληλογραφία μέ Έλληνες στήν Έλληνική γλώσσα: Mr. YOSHIHIRO SAKURAI, TOCHIGI- KEN, ASHIKAGA-SHI, HAJIKA-CHO 365, JAPAN.

Βάρη καρπών (άπό 5 μεταλλικές πλάκες) & ά- στραγάλων (άπό 6 μεταλλικές πλάκες) πολύ άποτελε- σματικά για άλτες, δρομείς, καρατέκα. Πωλούνται 1200 δρχ. Γκριντζάκης Κων/νος, Μαραθώνος 25 Μαρ- τίνο Λοκρίδος, τηλ. 0233-61568.

BENDER πουλώ (στυλ ΤΟΥΙΣΤΕΡ) άντί 650 δρχ όλοκαίνουργιο, άμεταχείριστο σέ άριστη κατάσταση (περιέχει και οδηγίες άσκήσεων). Επίσης πουλώ και τά έξής βιβλία:

- 1) "ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ (ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ)" (τρία ίδια βιβλί- α) καθώς και:
- 2) "Η ΜΑΥΡΗ ΖΩΝΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ"
- 3) "ΑΙΚΙΝΤΟ"

Όποιος ένδιαφέρεται άς γράψει στήν διεύθυνση: Δημήτριος Λαμπρόπουλος Μαυροχώρι - Καστοριάς

Κύριε Περαϊδη

Όνομάζομαι Κοσμόγλου Δημήτριος είμαι 28 έ- τών και κάτοχος 2ου DAN ΤΑΕΚΒΟΝ-ΔΟ τής ΙΤΦ. Έδω και άρκετό καιρό παρακολουθώ μέσω του περιοδικού σας τίς προσπάθειες πού κάνετε πρός έννημέρωση τών άναγνωστών σας γύρω από τίς πολεμικές τέχνες και τά προβλήματα πού αντιμετώπιζετε. Σας συχαίρω για τόν άγώνα σας και πιστέψτε με θά ήθελα νά βο- ηήσω στό έργο σας.

Πρό ήμερών μίλησα μέ τόν κ. Βασίλη Άλεξαν- δρή κάτοχο 2ου DAN Τ.Κ.Δ τής Ι.Τ.Φ, μέ τόν όποιο, έχετε συνεργασία και μέ πίεσε νά σας γράψω για τό γεγονός πού έλαβε χώρα στή Λαϊκή Δημοκρατία τής Κορέας (Β. Κορέα). (Μέ τόν κ. Β. Άλεξανδρή είμα- στε πολλά χρόνια συναθλητές και φίλοι).



Πρίν αρκετούς μήνες ή όμοσπονδία της I.T.F. πού έδρεύει στό Όντάριο του Καναδά έλαβε μιά πρόσκληση από τόν Πρόεδρο της Έπιτροπής Φυσικής Άγωγής και Άθλημάτων της Λαϊκής Δημοκρατίας της Κορέας κ. Κίμ Γιού Σάν για τήν πραγματοποίηση μιās σειράς επιδείξεων του ΤΑΕΚWON-DO στις μεγαλύτερες πόλεις της χώρας. Ζήτησε ή επίσκεψη νά πραγματοποιηθεϊ τό δεύτερο δεκαπενθήμερο του Σεπτεμβρίου. Στίς 10 Αυγούστου έλαβα όνομαστική πρόσκληση, από τόν Πρόεδρο της I.T.F. , τόν Στρατηγό ΤΣΟΙ ΧΟΝΓΚ ΧΙ Κάτοχο 9 DAN T.K.D, μέ τήν όποίαν μου άνήγγειλε ότι μέ είχε επιλέξει σάν μέλος της παγκοσμίου ομάδας επιδείξεων της I.T.F. (Τότε είχα τό 1ο DAN). Αύτή ή πρόσκληση ήταν κάτι πού δέν περίμενα, κάτι άνέλπιστο για μένα. Δέχτηκα τή πρόσκληση και στίς 16 Σεπτεμβρίου ή ομάδα συγκεντρώθηκε στη Στοκχόλμη. Άποτελείτο από 16 άτομα. Τά έξι :

1. CHOI HONG HI 9 DAN ΚΑΝΑΔΑΣ Πρόεδρος της I.T.F
2. KEE, SUK HI 7 DAN ΚΑΝΑΔΑΣ
3. RHEE, KI HA 7 DAN ΑΓΓΛΙΑ πρόεδρος της Εύρωπαϊκής Όμοσπονδίας.
4. CHOI, SUN DUK 7 DAN U.S.A.
5. PARK CHUNG TAE 7 DAN ΚΑΝΑΔΑΣ
6. HAN, SAM SOO 6 DAN ΚΑΝΑΔΑΣ
7. LIM, WON SUP 6 DAN ΣΟΥΗΔΙΑ Πρόεδρος της Σκανδιναβικής Όμοσπονδίας.
8. SEREFF CHARLES 6 DAN U.S.A.
9. KIM SUK JUN 5 DAN U.S.A.
10. CHOI JAMES 3 DAN ΚΑΝΑΔΑΣ
11. CORMACK MICHAEL 2 DAN "
12. DOUNALLY PAUL 3 DAN ΑΓΓΛΙΑ
13. NIKOLLETI KARL 2 DAN U.S.A.
14. KRESO BRUSAR 2 DAN ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ
15. KOSMOGLOU DIMITRIOS 1 DAN ΕΛΛΑΣ
16. CHUNC H.S. Φωτογράφος της I.T.F

Πρώτη επίδειξη στό Πιόν Γιάνγκ της Β. Κορέας από τήν ομάδα επιδείξεων της I.T.F. . Στό μικρόφωνο ό κ. Κίμ Γιού σάν πρόεδρος της έπιτροπής Φυσικής Άγωγής και Άθλημάτων της Β. Κορέας. Πίσω του ό Πρόεδρος της I.T.F. κ. Τσού Χόνγκ Χί. Πρώτος άριστερά ό Δ. Κοσμόγλου.

Στίς 17 Σεπτεμβρίου γίνεται ένα σεμινάριο & βγάζει τό πρόγραμμα επιδείξεων. Στίς 18/9 άναχωρούμε για τή Μόσχα όπου διανυκτερεύουμε και στίς 19/9 πέρνουμε τό άεροπλάνο για τό Πιόν-Γιάνγκ τή πρωτεύουσα της Β. Κορέας στήν όποία φτάνουμε μετά από 12 ώρες ταξίδι. Ή ύποδοχή είναι τό κάτι άλλο. Πάνω από πέντε χιλιάδες άτομα μάς περιμένουν. Μάς πηγαίνουν στό καλύτερο ξενοδοχείο τους, τό Rotonggang, και παραχωρούν άκόμα και έλικόπτερο στόν πρόεδρο CHOI για διάφορες μετακινήσεις του. Τίς επόμενες μέρες γίνονται δεξιώσεις πρός τιμή του προέδρου CHOI και της ομάδος και ξεναγήσεις στα αξιοθέατα της πόλεως.

Κάθε πρωί γίνεται προετοιμασία για τήν πρώτη επίδειξη. Ή πρώτη επίδειξη γίνεται στό Πιόν Γιάνγκ στίς 23/9 τήν όποία παρακολουθούν ό Πρόεδρος κ. CHOI ό Πρόεδρος της Β. Κορέας κ. Κίμ Ήλ Σούγκ διάφορα μέλη της Κυβερνήσεως και 20.000 άτομα.

Ή δεύτερη επίδειξη γίνεται στό Όν Σάν στίς 25/9, τήν συμπρωτεύουσα της Β. Κορέας, τήν όποία παρακολουθούν οί επίσημοι της πόλης και χιλιάδες θεατές.



Οί δύο επιδείξεις είχαν φανταστική έπιτυχία και για αυτό ό Πρόεδρος της Β. Κορέας ζήτησε από τόν Πρόεδρο CHOI μιά άνάλογη επίδειξη στό Πιόν-Γιάνγκ.

Στίς 28/9 γίνεται ή τρίτη επίδειξη στό Πιόν Γιάνγκ και ή εξέτασή μου για τό 2ο DAN. Εύτυχώς ήμου προετοιμασμένος από καιρό για εξέτασεις και έτσι δέν αντιμετώπισα δυσκολίες. Στίς 29/9 ό πρόεδρος κ. Κίμ Ήλ Σούγκ προσφέρει δώρα και ένθύμια σ' όλη τήν ομάδα. Στίς 30/9 άναχωρούμε για τή Μόσχα, όπου διανυκτερεύουμε και κάνουμε μιά άκόμα επίδειξη πρός τιμή του Προέδρου της Β. Κορέας για τήν φιλοξενία πού μάς έκανε. Τή 1η του μηνός Όκτωβρίου, ή ομάδα φτάνει στήν Φρανκφούρτη και από εκεί χωρίζουμε και πηγαίνουμε όλοι για τίς χώρες μας.

Σ' αυτό τό ταξίδι οί έμπειρίες πού άπόχτησα, ήταν πάρα πολύ μεγάλες. Είχα τήν τιμή νά παρευρίσκομαι μέ μερικούς άπ' τούς καλύτερους δασκάλους του Τ.Κ.Δ. και μέ μερικούς άπ' τούς καλύτερους άθλητές του Κόσμου. Έχω λάβει μέρος σε αρκετούς άγώνες και επιδείξεις σε αρκετές χώρες της Εύρώπης, αλλά ή τελευταία μου έμπειρία ήταν ή μεγάλη τερη.

Γύρω στα τέλη του 1981 από ότι μου είπε ό πρόεδρος της I.T.F. κ. CHOI πιθανόν νά γίνη μέ τήν ίδια ομάδα μιά πολύ μεγάλη επίδειξη Τ.Κ. Δ. στη Μόσχα για τήν εξάπλωσή του μιά και δέν ύπάρχει Τ.Κ.Δ. εκεί. Σας στέλνω μερικές φωτογραφίες από τίς επιδείξεις και τίς περιηγήσεις στη Β. Κορέα. Συγγνώμη πού δέν σας στέλνω περισσότερο φωτογραφικό ύλικό αλλά ούτε και έγώ έχω.

Σέ μιά από τίς περιηγήσεις μας στα βουνά του Κούμγκαν-Σάν. Στό κέντρο μέ τή γραβάτα ό ιδρυτής του Τάνγκ-σοϋ-ντό Πρόεδρος της I.T.F. Τσού Χόνγκ Χί, 9 ντάν.

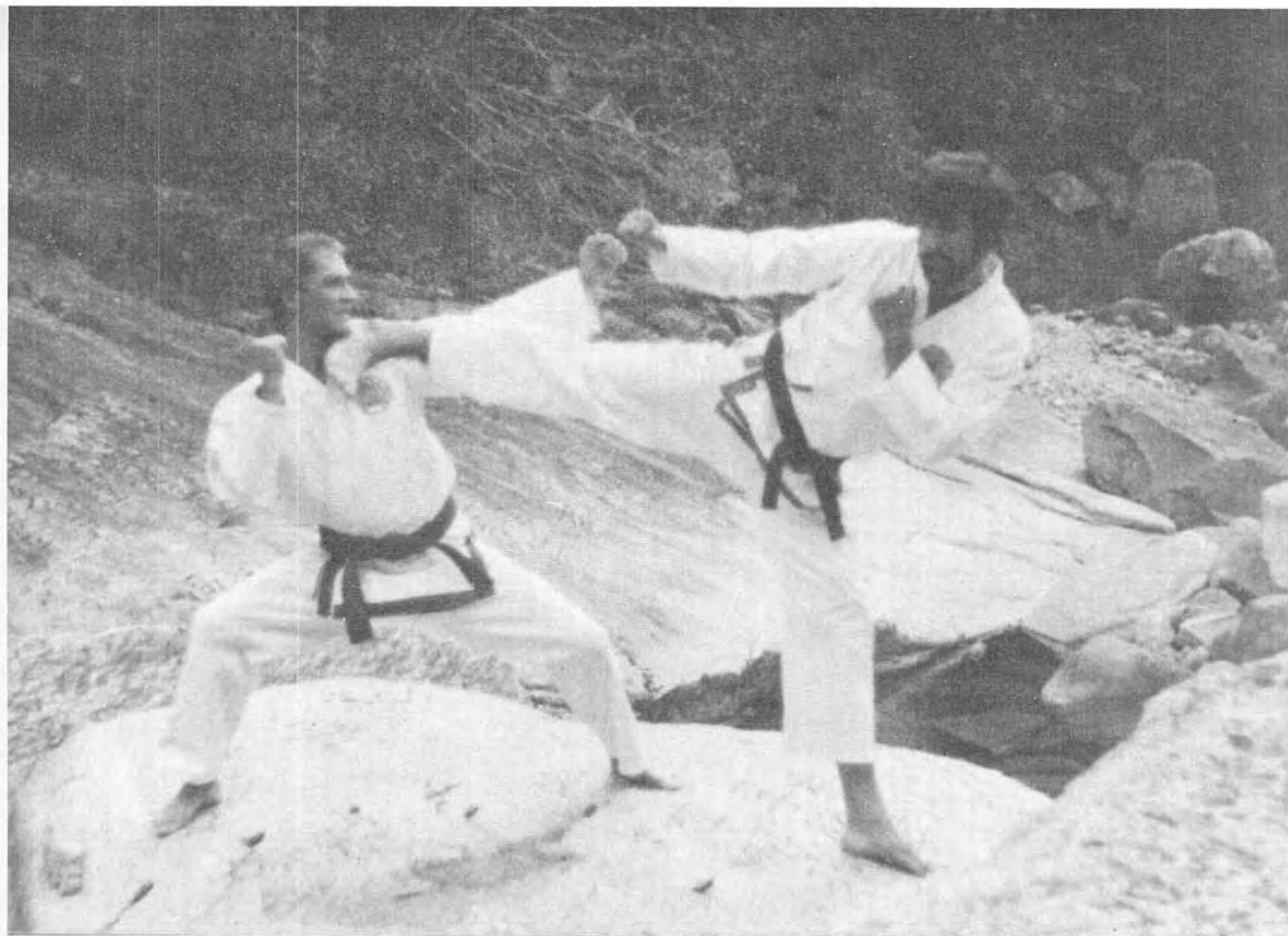
Κύριε Περισίδη θά σας παρακαλοϋσα πολύ αν είναι δυνατόν μετά τήν χρήση νά μου επιστραφούν οί φωτογραφίες γιατί είναι και οί μοναδικές για μένα. Μου τίς έχει στείλει ό κ. CHUNC φωτογράφος της I.T.F. και δέν έχω δεύτερες.

Θά ήθελα νά γραφών συνδρομητής στό περιοδικό σας: Και άκόμα θά ήθελα όλα τά περιοδικά του 1980 και του 1981. Σας παρακαλώ γράψτε μου πόσες είναι οί συνδρομές του 1980 και 1981 νά σας στείλω έπιταγή. Ή διεύθυνσή μου είναι:

ΚΟΣΜΟΓΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
Ε.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 99
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ
ΘΕΣ/ΝΙΚΗ

Φίλε μας Δημήτρη Κοσμόγλου
Συχαρητήρια για τήν έπιλογή σου και για τό 2ο ντάν.

Χωρίς άμφιβολία ή έμπειρία σου αυτού του ταξιδιού ήταν κάτι πού πολλοί θά τό ζήλευσαν όχι μόνο από τό TK , αλλά και από τίς άλλες μαχητικές



τέχνες. Για όσους αγαπάνε τό άθλημά τους, τέτοιες έμπειρίες βρίσκονται στά πιό τολμηρά τους όνειρα.

Θά έπιστρέψουμε τίς φωτογραφίες μετά τή χρήση.

Γιά τά περιοδικά μας θά λέγαμε νά πάρεις τό τόμο 4 καί νά γραφτείς συνδρομητής για τά 10 τεύχη του 5ου τόμου.

ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗ 15/9/81

Κύριε Περισίδη,

Διάβασα στό τελευταίο τεύχος του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ότι στους Συλλόγους, σχολές κ.λ.π. τό περιοδικό, διανέμεται δωρεάν. Σάν Γραμματέας του ΟΜΙΛΟΥ ΦΙΛ. ΓΥΜΝΑΣΤ. ΤΑΕΚΩΝΔΟ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΕΩΣ, παρακαλώ νά μάς αποστείλλεται τό περιοδικό στά γραφεία μας στην διεύθυνση Βενιζέλου 79 καί Σκρά γωνία Άλεξ/πολη.

Εύχαριστώ έκ των προτέρων έκ μέρους του Όμίλου μας καί του Προέδρου.

Φιλικάτα
Σαλγκάμης Σάββας.

Φίλε μας Σάββα Σαλγκάμη

Εύχαριστούμε για τό γράμμα σου καί συχαίρουμε για τόν ένθουσιασμό πού διακρίνει τόν Σύλ-

Κοσμόγλου (δεξιά) σέ πλάγιο λάκτισμα επί του Κάρλ Νικολέτι από την Άμερική στά βουνά του Κούμγκαν-Σάν της Β. Κορέας, όπου έγινε προπόνηση της όμάδας υπό την επίβλεψη του Προέδρου κ. Τσόϊ Χόνγκ Χί.

λογό σας. Στο έξής θά στέλνουμε ένα τεύχος δωρεάν στά γραφεία του Συλλόγου σας στην Άλεξανδρούπολη. Για τό καλό του άθλήματος γνωστοποιείτε & σείς τίς δραστηριότητές σας μέσω του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ σέ όλη την Ελλάδα. Μπορεί νά βρίσκεστε στην άκρη της Ελλάδας, αλλά νά ξέρετε πώς τίς προσπάθειες σας τίς παρακολουθούν αναγνώστες από κάθε σημείο της χώρας μας, άκόμα καί από τό έξωτερικό.

Άγαπητό Περιοδικό

Δέν ξέρω αν κυκλοφορείς άκόμη διότι τό περίπτερο της γειτονιάς μου δέν σέ φέρνει πιά. Πάντως πήρα τό θάρρος από τά παλαιά περιοδικά πού έχω νά σου γράψω.

Λόγω του ότι έδω στην πόλη πού μένω δέν υπάρχει καμία άπολύτως αναγνωρισμένη καί ίκανή σχολή νά μου διδάξει τό καράτε πού θέλω αποφάσισα νά σου γράψω καί νά σου ζητήσω όρισμένα πράγματα.

Κατ'άρχήν θέλω νά σου πω ότι άποφάσισα νά αυτοδιδασχτώ σπίτι μου. Έτσι πήρα την άπόφαση νά μέ βοηθήσεις. Θέλω νά μου στείλεις στά ελληνικά αν υπάρχει, μία σειρά, κατά προτίμηση έγκυ-

κλοπαίδεια, ή όποία νά αναφέρεται σέ όποιοδήποτε όρεινό στυλ κούνγκ-φου, άρκει νά είναι άποτελεσματική καί νά μήν αναφέρει μόνο τεχνικές αλλά καί τό πνεύμα του όρεινού κούνγκ-γού. Άν βρεθεί αυτή ή έγκυκλοπαίδεια τότε θέλω άκόμα: Μία στολή κούνγκ-φου όρεινού αν όχι, μία στολή πού νά μοιάζει μέ στολή κούνγκ-φου. Ένα μακιβάρια έπαγγελματικό καί καλό καί ένα όργανο άποτελεσματικό για νά έχω μεγάλη μυϊκή δύναμη καί αυτό θέλω νά είναι άποτελεσματικό. Άν δέν βρεθεί ή έγκυκλοπαίδεια τότε τά ύπόλοιπα δέν τά χρειάζομαι καί αν βρεθεί τότε νά μου στείλετε μία είδοποίηση ότι βρέθηκαν καί νά λέει τόν τελικό λογαριασμό. Τότε έγώ τηλεφωνικώς ή γραπτώς θά σάς πω αν θά τά πάρω.

Κώστας Πυρπάρας
Τρίπολη

Φίλε μας Κώστα Πυρπάρα

Δέν άπαντάμε μεμονωμένα παρά μόνο μέσω του περιοδικού.

Για νά σχηματίσει σαφή αντίληψη για τίς μαχητικές τέχνες ό μόνος τρόπος είναι νά μελετήσεις προσεκτικά τούς τέσσερις πρώτους τόμους του περιοδικού μας.

Άφού τό κάνεις αυτό, ξαναγράψε μας.

Για τά ύλικά πού θέλεις γράψε στον Χρήστο Παύλου, Έμπεδοκλέους 90, Παγκράτι, Άθήνα Τηλ. 7517682

Στίς 14-10-81 μάς έπισκέφθηκε στά γραφεία του περιοδικού ό κ. Γιώργος Μπούκας, ό όποιος πρόσφατα πήρε 1ο ντάν στο Κυόκουσιν Καράτε από τόν κ. Σέλγουϊν Τζόουνς. Ό κ. Μπούκας μάς ένημέρωσε για τί νέα σχολή πού άνοιξε στά Ιωάννινα (Πλατεία Πάρης 2) μέ τόν κ. Σπύρο Κολοβό, όπου διδάσκει ό κ. Τζόουνς, 3 ντάν Κυόκουσιν Καράτε, καί σέ λίγο καί ό Χασίμ Μπάντρ Έλντίν Μοχάμεντ (Σουδανός) πού έρχεται από τό άρχηγείο του Όγιάμα μέ 2ο ντάν (διακρίνεται στή φωτογραφία μας σέ έκτέλεση τεχνικής στή σχολή Ιωαννίνων). Επίσης τό Κυόκουσιν Καράτε απέκτησε τίς έξής 4 νέες μαύρες ζώνες: 1) Τιμολέων Κατσούρας (1980), 2) Άπόστολος Τζουμέκας (1981), 3) Ηλίας Σκυλοδήμος (1981) καί 4) Γεωργακοπούλου Άθανασία (1981).

Ό Σουδανός Χασίμ Μοχάμεντ σέ προπόνηση στή σχολή Κυόκουσιν στά Ιωάννινα.

Άγαπητέ Κύριε Περισίδη γεια σας.

Θά ήθελα νά σάς ενημερώσω σχετικά μέ την κίνηση του Καράτε στα Χανιά. Έπειδή βλέπω ότι φροντίζετε για τίς γνήσιες μαύρες ζώνες.

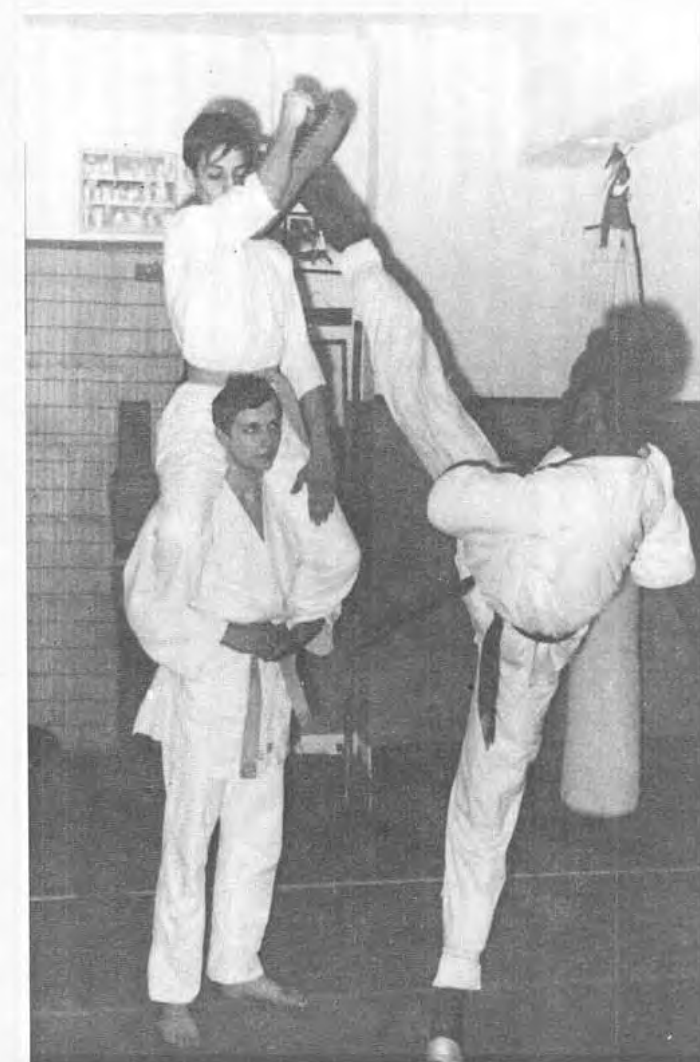
Στήν πόλη μας ύπάρχει άλλη μία σχολή του κ. Άνδρέα Τζουγανάκη Στυλ Goju Ryu. Αυτή ή σχολή λειτουργεί έδω καί έναμίσιο χρόνο "πάνω-κάτω".

Στίς 18 Ιουλίου 81 έβαλε διαφήμιση στην έφημερίδα ότι κατεβάζει την Έθνική Βελγίου για νά κάνει άγώνες Καράτε μέ την σχολή του. Κατά την τελετή των άγώνων παρουσίασε πέντε διάφορες ζώνες όπου μέσα ήταν μία καφέ ζώνη. Στους μαθητές του φορούσε τό σήμα της Έθνικής Ελλάδος τούς όποιους παρουσίασε σαν Έθνική Ελλάδος Goju Ryu. Άνταπόκριση για την επίδειξη έχω στείλει στον κ. Παύλου. Έπειδή εκείνες τίς μέρες είχαμε τηλεφωνηθεί καί μου είπε νά τόν ενημερώσω. Τώρα στην σχολή του κ. Άνδρέα Τζουγανάκη αυτός πού φορούσε την καφέ ζώνη φορά μαύρη καί κάνει τόν δάσκαλο. Δηλαδή παραδίδει μαθήματα. Καί σάς στέλνομε τά στοιχεία του νά έρευνησετε άν πραγματι είναι μαύρη ζώνη. Έάν δέν είναι ποιός του την έδωσε; Τά στοιχεία του είναι:

ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΠΑΔΟΥΚΑΚΗΣ

Αυτά είχα νά σάς γράψω καί σάς παρακαλώ νά έρευνησετε. Περιμένω νέα σας.

Σας χαιρετώ
Γεώργιος Πετράκης



Φίλε μας Γιώργο Πετράκη

Πιστεύουμε πώς δεν υπάρχει θέμα ουσίας στις διαφορές σας με τον κ. Τζουγανάκη. Άς κάνουμε, όμως αυτή τη συζήτηση από το περιοδικό μας μπροστά σε όλους τους αναγνώστες μας.

Πρώτα-πρώτα περιμένουμε μία απάντηση από το ίδιο τον κ. Τζουγανάκη σχετικά με τη ζώνη του Άντωνη Καπαδουκάκη.

Δεύτερο, παραπέμπουμε στο τεύχος μας 5/2 στην Αλληλογραφία, όπου θίξαμε το θέμα των αγώνων στα Χανιά.

Τρίτο θα ελέγξουμε την νέα μαύρη ζώνη από Ίαπωνία.

Μόλις, λοιπόν, πάρουμε τα συμπληρωματικά στοιχεία θα συνεχίσουμε τη συζήτηση.

Χανιά, 11-10-81

Αγαπητέ κύριε Περισίδη γειά σας.

Όνομάζομαι Καπαδουκάκης Αντώνης και στις 23 Ιουλίου 1981 (5 μέρες μετά τους γνωστούς αγώνες του Π.Α.Σ ΟΚΙΝΑΒΑ ΓΟΤΣΥ ΡΥΤ ΧΑΝΙΩΝ) και μετά 20 μήνες σκληρής προπόνησης, με την ευκαιρία της άφιξης του επίτροπου της όμοσπονδίας μας (Ι. Ο. G.K.F) Κυρίου Peter Harms 4 Dan και παρουσία των Janssen Mische, 2 Dan, και Τζουγανάκη Αντρέα 2 Dan, έδωσα τις απαιτούμενες εξετάσεις για την απόκτηση του 1 Dan με επιτυχία.

Τό ελάχιστο χρονικό διάστημα εκπαίδευσης που απαιτείται για την απόκτηση του 1ου Dan στο ΟΚΙΝΑΒΑ ΓΟΤΣΥ ΡΥΤ είναι τά 5 χρόνια. Έξαιρηση γίνεται, μόνο σε ΕΙΔΙΚΕΣ περιπτώσεις. (Έπειδή δεν έχει έρθει ακόμα τό δίπλωμά μου για τυχόν άμφιβολίες σχετικά με τή γνησιότητα του βαθμού μου μπορέιτε νά άπευθυνθείτε στή γνωστή σας διεύθυνση, του άρχηγού της όμοσπονδίας μας).

Καί τώρα θά περάσω στήν έπιστολή του κ. Πετράκη, 1 Dan Στότοκν και τεύχος 5/2 ή όποία μέ πίκρανε πολύ.

Θά σχολιάσω τήν έπιστολή αυτή μία και δεν θεώρησε άπαραίτητο νά τό κάνει ό δάσκαλος μου κ. Τζουγανάκης.

Κατ'άρχήν θέλω νά τονίσω, άπευθυνόμενος περισσότερο στόν κύριο Πετράκη, ότι σκοπός του Κάράτε γενικά είναι νά σφυρολατήσσει σωστούς άνθρωπίνους χαρακτήρες άπαλλαγμένους άπό κακόβουλες σκέψεις και αίσθήματα. Καί άρχίζω διευκρινίζοντας μερικά βασικά σημεία.

1. Η Όμάδα του Βελγίου ήταν ή έθνική του στο ΟΚΙΝΑΒΑ ΓΟΤΣΥ ΡΥΤ. Για τυχόν άμφιβολίες άπευθυνθείτε στή διεύθυνση του γενικού άρχηγού του Βελγίου στό στυλ κ. Harms Peter

OKINAWA GOJU-RYU KARATE
P.HARMS - MARTELARENLAAN 77 B - 3970
LEOPOLSBURG
TEL. 011&341677

2. Σχετικά με τό ότι "Οί Βέλγοι φόρεσαν κατώτερες ζώνες για νά κατέβουν στό επίπεδο μας" Πληροφορού με: ΠΑΝΩ άπό τήν κανονική του ζώνη (βαθμός) κάθε άγωνιζόμενος άθλητής φορούσε μία άσπρη ή κόκκινη ζώνη που άντιστοιχούσε στό άσπρο και κόκκινο ένδεικτικό σημαίακι των κριτών που βρίσκονται

α) στις τέσσερις γωνίες του άγωνιστικού χώρου. Αυτό γίνεται για εύκολη διάκριση των άθλητών στις γρήγορες ένάλλαγές τεχνικών.

3. Οί άγώνες έγιναν σύμφωνα με τούς κανονισμούς

και τό μαχητικό πνεύμα του OKINAWA GOJU RYU (Πλήρης έπαφή) που δεν έχουν σχέση με αυτούς του GOJU RYU του Γιαμαγκούσι.

4. Για τό λάκτισμα στό Πρόσωπο του Βέλγου άθλητή (ούρα μαβάσι γκέρι) και για τήν όλη εξέλιξη της φάσεως μέχρι τό κτύπημα (Άπολύτως έγκυρο και μεσα στόν άγώνα όπου οί Κριτές 3 Βέλγοι και ένας Έλληνας έδωσαν καθαρά τή νίκη σε μάς) λέω στό κ. Πετράκη πώς κάνει μεγάλο λάθος. ΔΙΟΤΙ ό κ. Πετράκη χωρίς νά γνωρίζει τό στυλ μας, τούς κανονισμούς των αγώνων του και ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΩΝ στους άγώνες κάνει ΣΥΚΟΦΑΝΤΙΚΗ κριτική που τή διίδει στό άθλητικό κοινό στηριζόμενος ΜΟΝΟ στήν ύποκειμενική κριτική των πράγματι προκατειλημένων μαθητών του που έχουν άγνοια άπό τέτοιου είδους άγώνες και κανονισμούς. Παρασυρμένος λοιπόν ό κ. Πετράκης άπό άλλου είδους αίσθήματα διίδει φαντασιώσεις εις βάρος μας.

5. Όσο για τή δυσφορία του κοινού για τούς άγώνες, ή άμέσως κατακόρυφη αύξηση των άθλητών στό σύλλογο που προΐσταται ό κ. Τζουγανάκης δείχνει τίς πραγματικές έντυπώσεις που άφησαν στό κοινό τής πόλεως μας οί άγώνες (έργα και όχι λόγια).

6. Επίσης ός πληροφορούμε ότι ό κ. Τζουγανάκης είναι διορισμένος άπό τό γενικό άρχηγό κ. Μονίο Higaonna, 7 Dan, σάν ΔΙΕΥΘΥΝΩΝ εκπαιδευτής του στυλ στήν Έλλάδα και κάθε καινούργιος δάσκαλος, θά συνεργάζεται με τό Π.Α.Σ. ΟΚΙΝΑΒΑ ΓΟΤΣΥ - ΡΥΤ για τόν όποιο είναι ένημερωμένος ό κ. Higaonna.

Τελειώνοντας λυπάμαι μόνο για τό ότι ό ίδιώτας, ή άγωνία και ή προσπάθεια εύσυνειδητών άθλητών πολλές φορές σκοντάφτει στήν άσυνειδησία μερικών.

Σας εύχαριστώ.

Καπαδουκάκης Αντώνιος
1 Dan OKINAWA GOJU-RYU KARATE

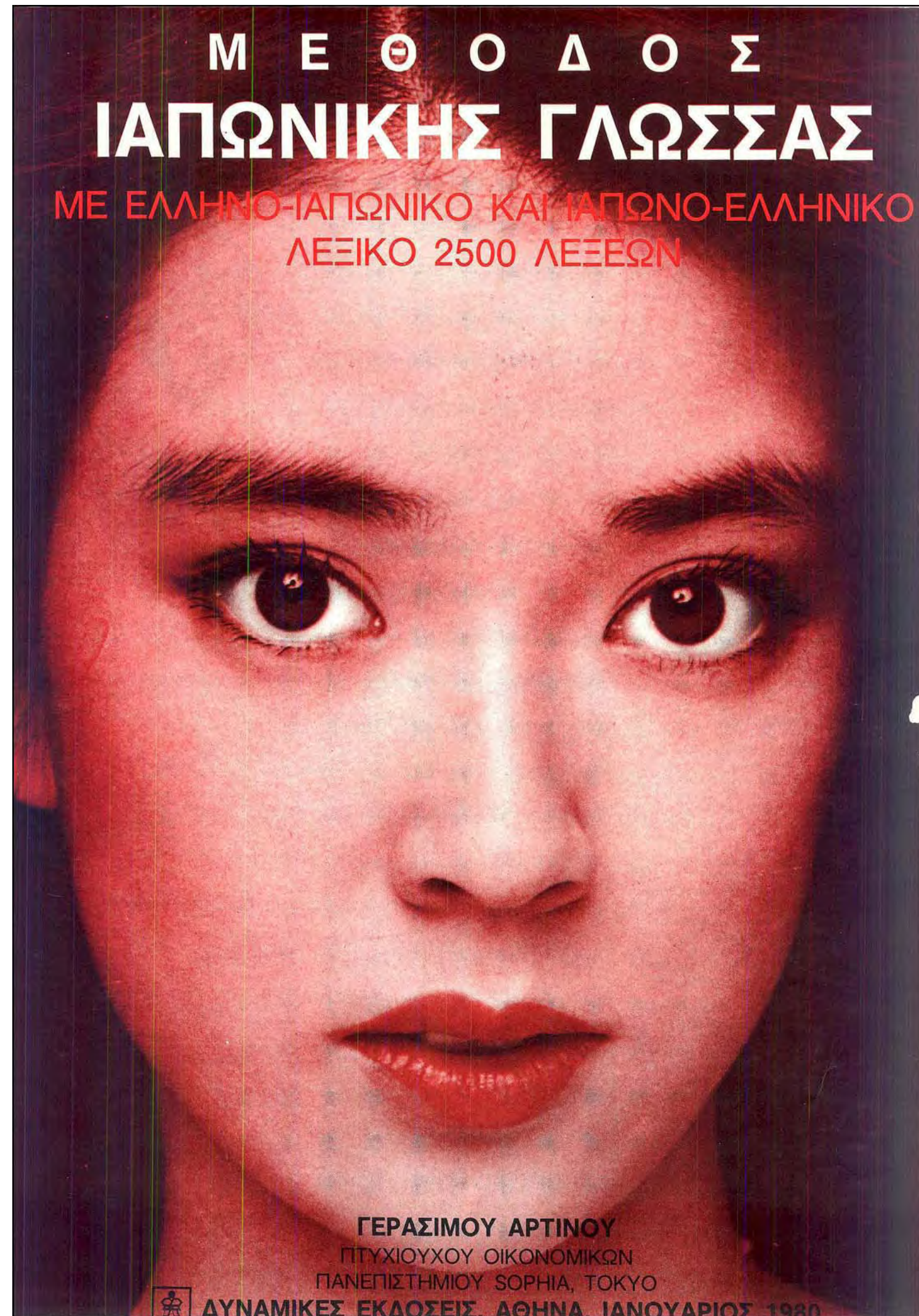
Φίλε μας Αντώνη Καπαδουκάκη

Εύχαριστούμε για τό γράμμα σου που έρχεται τυχαία στήν κατάλληλη στιγμή σε άπάντηση του κ. Πετράκη και μάς λύνει μερικές άπορίες. Θά έχεις άπαντήσει πλήρως μόλις μάς στείλεις φωτοαντίγραφο του διπλώματός σου όταν έρθει άπό τό άρχηγείο του OKINAWA GOJU-RYU στήν Ίαπωνία.

Για άλλη μία φορά προτείνουμε: Σβήστε τίς διαφορές σας.

ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΤΩΡΑ

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



Μ Ε Θ Ο Δ Ο Σ

ΙΑΠΩΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

ΜΕ ΕΛΛΗΝΟ-ΙΑΠΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΙΑΠΩΝΟ-ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΛΕΞΙΚΟ 2500 ΛΕΞΕΩΝ

ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΑΡΤΙΝΟΥ

ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΥ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΣΟΦΙΑΣ, ΤΟΚΥΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΘΗΝΑ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 1980